



Nachlese zur Tagung für Selbst-Sorge | S. 1
MICH SEIN, wie ich wirklich bin! | S. 2
Zurück im Alltag / Flyer der Fachstelle | S. 3

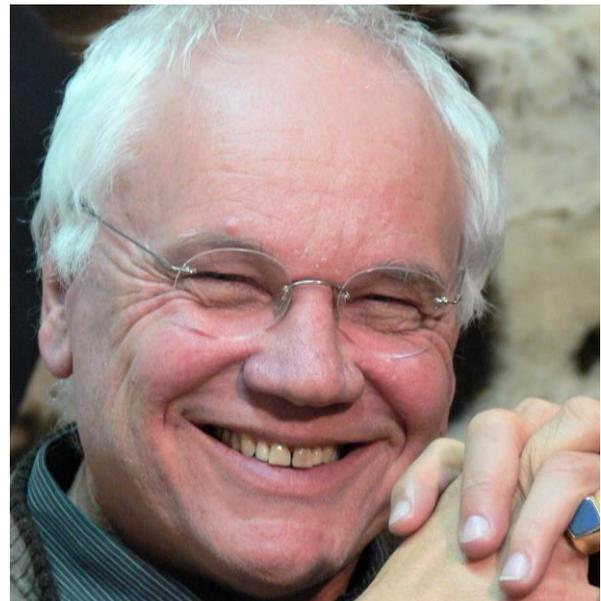
Newsletter Nr. 5
Dezember 2021

Dr. Wunibald Müller, Autor, Theologe und Psychotherapeut, war Referent bei der «Tagung für Selbst-Sorge in der Seelsorge» vom 19.-21. September 2021. Aufgrund seines profunden Wissens und seiner vielseitigen Erfahrung vermittelte er den 40 Teilnehmenden auf sehr wertvolle Impulse. Wir baten ihn, die Botschaft seiner Referate für diesen Newsletter kurz darzulegen.

Nachlese zur Tagung mit W. Müller

Glaukt man der Seelsorgestudie, die vor einigen Jahren in Deutschland veröffentlicht wurde, müsste es den Seelsorgerinnen und Seelsorgern gut gehen. Doch verhält es sich tatsächlich so? Nach meiner Einschätzung gibt es unter den kirchlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern viele, die über genügend Resilienz verfügen, also flexibel wie ein Stehaufmännchen mit schwierigen Situationen umgehen können. Bei nicht wenigen ist das aber nicht der Fall. Sie sind daher oft den vielfältigen Anforderungen und den vielen Veränderungen in Kirche und Seelsorge nicht gewachsen. Sie sind darum besonders anfällig für psychische und physische Erkrankungen wie Depressionen, Angst-zustände, Erschöpfung, Burn-out.

Ein Grund dafür ist, dass die Selbst – Sorge zu kurz kommt. Die aber ist notwendig angesichts der großen Herausforderungen und Spannungsfeldern, denen die in der Seelsorge Tätigen ausgesetzt sind. So haben immer mehr unter ihnen Probleme damit, ihre Überzeugungen, auch Glaubensüberzeugungen, mit den Erwartungen des kirchlichen Arbeitgebers in Einklang zu bringen. Auf sie trifft der Satz von Ödon von Horvaths zu: «Eigentlich bin ich ganz anders, aber ich komme selten dazu».



Dr. Wunibald Müller

Weiter leiden viele kirchliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unter einem klerikalen Verhalten, das sie mit ihren Vorstellungen von Begegnung auf Augenhöhe und echtem Dialog nicht in Einklang bringen können. Dazu kommt: die nichtklerikalen Frauen und Männer leisten in der Kirche oft Arbeiten, die für den Erhalt und den Fortbestand von Seelsorge lebensnotwendig sind. Das aber wird nicht in einer angemessenen Weise anerkannt, da es in der Regel nicht einhergeht mit einer gleichen Beteiligung an der amtlichen Leitung der Kirche.

Sich auf Schatzsuche machen!

Seelsorgerinnen und Seelsorger befinden sich oft in einem Konflikt zwischen der Akzeptanz ihrer eigenen Grenzen von psychischer und physischer Belastung und den Erwartungen der Kirche und der Gemeinde. Als kirchliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter trifft sie darüber hinaus das negative Image der Kirche besonders stark. Um den Herausforderungen gewachsen zu sein, sollten Seelsorgerinnen und Seelsorger sich auf Schatzsuche zu machen. Also sich nicht zu sehr auf Fehlersuche machen, sondern in erster Linie darauf schauen, welche Ressourcen ihnen zur Verfügung stehen. Resilienz heißt hier das Zauberwort. Sie zeigt sich darin, dass wir in Belastungssituationen in die Knie gehen, ohne dabei zu zerbrechen und zu gegebener Zeit uns wieder aufzurichten. Es verlangt von uns, elastisch und flexibel zu sein. Wir klammern uns dann nicht an Gewohnheiten oder theoretischen Konzepten, wie etwas zu sein oder zu funktionieren hat. Wir gehen davon aus, dass Änderungen zum Leben gehören und es stimmt, dass nur wer sich ändert, sich treu bleibt.

Loslassen, was nicht zu ändern ist.

Sind wir resilient, sind wir offen für Neues. Wir öffnen die Fenster, damit frische Luft, der Heilige Geist hereinkommen kann. Wir halten uns dann an den Rat von Friedrich Schiller: «Wohl dem Menschen, wenn er gelernt zu ertragen, was er nicht ändern kann, und preiszugeben mit Würde, was er nicht retten kann». Wir akzeptieren, dass es Situationen, in denen uns nicht mehr übrigbleibt, als die Verrücktheit der Situation zu umarmen, also spielerisch oder auch humorvoll damit umzugehen, bevor wir selbst verrückt werden. Vor allem aber hören wir nicht auf, darauf zu hoffen, ohne uns dabei etwas vorzumachen oder die Situation schönzureden, dass die Situation sich ändern und verbessern wird. Dabei vertrauen der uns gemachten biblischen Zusage: «Sei unbesorgt, es wird dich nicht zerreißen».

Gönne dich dir selbst!

Wir nehmen ernst, was Bernhard von Clairvaux empfiehlt: Sei wie für andere auch für dich selbst da. Gönne dich dir selbst. Das tun wir, indem wir uns als eine Schale erstehen, die wartet, bis sie gefüllt ist und das gibt, was bei ihr überfließt. Das machen wir möglich, wenn es neben der Arbeit genügend Zeit zur Entspannung, der Pflege von Beziehungen und Zeiten des Innehaltens gibt.

Wunibald Müller

Literatur: Wunibald Müller: «Erfülltes Leben statt Burn-out», Freiburg 2019

MICH SEIN, wie ich wirklich bin!

Jacqueline Bruggisser, Pfarreiseelsorgerin in Oberägeri, hat uns nach der Tagung dieses Echo zukommen lassen.



Wie oft sage ich in meinem Arbeitsalltag: «Ich nehme mir gern Zeit für Sie!». Während gut 1 ½ Tagen habe ich mir «Zeit für mich» genommen. Unter dem Eindruck der einführenden und ermutigenden Inputs von Wunibald Müller gelang ein gewinnbringendes «Mit-mir-im-Gespräch-Sein». Meine wichtigsten Erkenntnisse, die ich in meinen Alltag mitnehme, sind: Ich möchte mehr MICH selber sein können und ich werde mir dazu die Erlaubnis geben. Zu den Ritualen, die mir guttun und mich stärken werde ich Sorge tragen.

Jacqueline Bruggisser

Was nimmst du mit in deinen Alltag?



Mir ist die Erfahrung wichtig geworden, dass wir alle, vielfältig in der Seelsorge Engagierte, mit ähnlichen Herausforderungen zu kämpfen haben. Der Austausch tut gut. Gemeinsam innehalten, nachdenken, suchen, fragen, antworten, zurücklehnen und herzlich lachen, nicht zuletzt über uns selbst. In meinen Seelsorgealltag nehme ich wichtige Tipps und Erfahrungen von Wunibald Müller mit. Es war spürbar, dass er aus seiner Zeit im Recollectio-Haus Münsterschwarzach Seelsorgerinnen und Seelsorger mit ihren Schwierigkeiten bestens kennt. Ich nehme mir auch vor, Freiräume bewusst zu planen, sie mir zu gönnen und sie auszukosten.

*Daniel Rotzer
Pfarrer in Glis-Gamsen-Brigerbad*

«Ich werde wieder vermehrt die Brücke zu meinem eigenen Innern suchen.»



«Ich nehme das Bild der Schale mit, die wartet, bis sie gefüllt ist und erst dann weitergibt.»



«Den Gedanken, etwas in Würde zurückzulassen, was ich nicht ändern kann.»



«Ich will die mir geschenkte Gestaltungsfreiheit lustvoll & kreativ nutzen.»



«Das Bild des inneren Kindes und den Wunsch, mir die Sehnsucht nach Gott zu bewahren.»

Teilnehmende am Schluss der Tagung

Auftrag und Angebote der Fachstelle



«Zur Quelle kommen. An Krisen wachsen» fasst das Ziel von «Seelsorge für Seelsorgende» prägnant zusammen. Im Flyer sind Auftrag und Angebote näher umschrieben. Die gewünschte Anzahl kann bei uns bestellt werden.

Nachfolgend sind die ergänzenden Angebote der Team-Mitglieder kurz beschrieben.

In den Ranft steigen. Robert Knüsel begleitet einzelne oder Teams auf einem Wegstück persönlicher Vertiefung. Dabei können Fragen Raum gewinnen: Was gründet mich als Person oder uns Team spirituell? Wie können wir aus der Begegnung mit Niklaus und Dorothee von Flüe Kraft schöpfen? Was ist mir, was ist uns auf dem weiteren Weg wichtig?

Persönlichkeitsentwicklung als Ressource für das Team entdecken. Gabriele Kieser bietet dazu für Teams Tage oder Halbtage an. Natürlich wächst das kollektive Potenzial eines Teams in der Masse, indem die einzelnen Mitglieder ihre Potenziale entwickeln. Wie kann unser Team ein Ort werden oder bleiben, an dem Persönlichkeitsentwicklung begrüsst und gefördert wird?

Bei einem feinen Essen und einem offenen Ohr innehalten. Bruno Brantschen SJ lädt kirchliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ins Lassalle-Haus Bad Schönbrunn ein und begleitet sie für ein paar Stunden. Während einer Zeit der Stille und Reflexion, bei einem feinen Essen und einem guten Tropfen klären wir miteinander: Worum geht es? Was ist der nächste Schritt?

Newsletter 2021/5

Herausgegeben vom Team Seelsorge für Seelsorgende im Bistum Basel

Kontakt: seelsorgende.ch | seelsorge@seelsorgende.ch



Bruno
Brantschen SJ



Gabriele
Kieser



Robert
Knüsel-Glanzmann