



SEELSORGE FÜR SEELSORGENDE IM BISTUM BASEL

Tagung 2023 mit Dr. Wunibald Müller | S. 1
Nachlese zur Tagung «Selbst-Sorge 2022» | S. 2
Pensioniert und dann? | S. 3

**Newsletter Nr. 6
Januar 2023**

Selbst-Sorge ist für Seelsorgende eine wichtige Grundlage, um fruchtbar zu bleiben und die Freude am Dienst zu bewahren. Diesem Ziel dient unsere Tagungsreihe «Selbst-Sorge in der Seelsorge». Es gibt auch schwierige Situationen, wo Hilfe von aussen zu holen, notwendig und ein Zeichen von Stärke ist! Dann stehen wir vertraulich und kostenlos zur Verfügung. Weitere Hinweise dazu finden sich im Flyer der Fachstelle «Seelsorge für Seelsorgende» unter www.seelsorgende.ch.

Tagung zu Selbst-Sorge bewährt sich

Wie können Seelsorgende gut für sich selbst sorgen? Und was kann die Fachstelle Seelsorge für Seelsorgende dazu beitragen? Diesen Fragen geht die Tagungsreihe «Selbst-Sorge in der Seelsorge» nach. Und von Beginn an war uns klar: kirchliche Mitarbeitende brauchen «Oasen-Tage», an denen sie innehalten und auftanken können. Rückblickend auf zwei gelungene Tagungen 2021 / 2022 stellen wir mit Freude fest, dass diese Tagungs-Elemente sich bewähren und bei den Teilnehmenden gut ankommen:

Ein inspirierender Ort. Eine stille Oase, etwas abseits vom eigenen, gewohnten Alltag.



Zeit für mich selbst, in der niemand etwas von mir will.



Impulse zur Selbstreflexion, Weiterbildung zur Frage, wie Selbst-Sorge gelingen kann.



Gemeinschaft beim Beten, Gottesdienst feiern und gemütlichem Essen.



Das Anliegen Selbst-Sorge mit Kolleg*innen aller Berufsgruppen teilen zu können.

Ausblick: Tagung im Jahr 2023



Wir freuen uns sehr, dass Dr. Wunibald Müller an der nächsten Tagung nochmals als Referent zur Verfügung steht: So 24.9., 18:00 – Di 26.9., 09:00 im Lassalle-Haus.

«Stark im Team sind Seelsorgende, wenn die Mitglieder des Teams selbst stark sind, über ein gesundes Selbstwertgefühl verfügen und selbstständig sind», ist Wunibald Müller überzeugt. «Stark als Team sind Seelsorgende, wenn grosser Respekt voreinander, Konfliktbereitschaft, Toleranz und die Bereitschaft, an einem Strang zu ziehen, vorhanden sind.» Dazu und was es spirituell wirklich braucht für ein gutes Miteinander, vermittelt die Tagung Impulse. Dazwischen gibt es Zeiten der Stille und des Gebets, der Selbstreflexion und des Austausches mit Kolleginnen und Kollegen. Auch ein «kulturelles Dessert» wird dieses Jahr nicht fehlen.

Zeit für mich und meine Spiritualität

Echos zur Tagung 2022 von Brigitte Seen, Katechetin, Niederbüren SG und Andreas Wissmiller, Theologe, Willisau LU



Als Katechetin bin ich oft als «Jägerin und Sammlerin» unterwegs. Wenn ich etwas Kostbares entdecke, lege ich meinen Fokus automatisch auf den Religionsunterricht. Die Einladung zur Tagung «Nach innen verankert - nach aussen verbunden» kam wie gerufen. Endlich Zeit für mich und meine eigene Spiritualität. Sich in Stille Gedanken zu eigenen Ressourcen und Warnsignalen in Stress-situationen zu machen, war spannend. Der Austausch mit anderen Seelsorgenden war sehr bereichernd und wohltuend. Von Helga Kohlers Referaten nehme ich viele Inspirationen mit in meinen Alltag wie z.B. jeden Tag am Morgen beim Zähneputzen mit der Frage zu starten «Worauf freue ich mich heute?» und am Abend beim Zähneputzen mit der Frage den Tag abzuschliessen «Was hat mich heute gefreut?».

Brigitte Senn, Katechetin, Niederbüren SG

Die Tagung «Selbstsorge in der Seelsorge» ist sehr gut konzipiert: Sie findet in einem anderen Ort und Haus statt, nicht in der eigenen Pfarrei. Sie findet in einem spirituellen Haus statt. Sie hat sehr gute Referent*innen, von denen ich Impulse wie ein Schwamm aufsaugen kann. Aus der letzten Tagung nehme ich die Dreiteilung meiner Zeit mit: Arbeit, Freizeit (dazu gehört auch Familie und allfällige Vereine) und eine Zeit, in der niemand etwas von mir will. Letztere ist etwas anderes als Freizeit und eine wichtige Quelle

der Selbst-Sorge. Das ist mir neu aufgegangen. Solche Zeit, in der niemand etwas von mir will, hilft mir wider die Empathie-Ermüdung. Auch dieser Begriff war mir neu und ich fand ihn sehr präzise. Denn ich will in der Empathie gegenüber anderen Menschen nicht nachlassen, aber zulegen in der Selbst-Sorge. Da werde ich dranbleiben mit Halbtagen ohne Termin, mit bewussten Atem-Pausen und Raumzeiten der Stille. Ich danke dem ganzen Team herzlich für die sehr gute Tagung und freue mich bereits auf nächstes Jahr. Denn Wunibald Müller war bei der Tagung 2021 ebenfalls ein grosser Gewinn.

*Andreas Wissmiller,
Leiter des Pastoralraums Willisau LU*

Resilienz und Resilienzförderung



Während der letzten Tagung «Selbst-Sorge in der Seelsorge» sprach unsere Referentin, Prof. Dr. Helga Kohler-Spiegel, unter anderem über Resilienz.

Im Folgenden einige zusammenfassende Auszüge aus einem ihrer Artikel, den sie in feinschwarz.net veröffentlichte. (1)

Der Begriff «Resilienz» stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet im übertragenen Sinn «die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. ... Es ist die Fähigkeit einer Person oder einer Familie bzw. Gruppe, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen umzugehen. ... Resilienz wird geübt, auch für Resilienz gilt: 'Use it oder loose it.'

Unter den vielen Schutzfaktoren erwähnt Kohler-Spiegel 'die sieben Säulen' der Resilienz: «Es sind Handlungsmöglichkeiten, die entwickelt und gepflegt werden wollen.

(1) Unter folgendem Link kann der Artikel von Prof. Dr. Helga Kohler-Spiegel in voller Länge gelesen werden:
<https://www.feinschwarz.net/nicht-vereinzeln-nicht-verstummen-resilienz-und-resilienzfoerderung/>

Resilienz und Resilienzförderung Teil 2

Die ersten drei Schutzfaktoren beschreiben ... die Grundhaltungen: Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung:

- Ich sehe auch in schwierigen Situationen das Stärkende.
- Ich akzeptiere, was nicht zu ändern ist.
- Ich suche nach Lösungen bzw. nach einem nächsten Schritt.

Daraus entwickeln resiliente Menschen vier erfolgreiche Fähigkeiten für ihr Denken, Fühlen und Handeln:

- Ich kann mich selbst steuern, ich kann etwas tun...
- Ich 'antworte' auf die Situation und übernehme Verantwortung.
- Ich habe Menschen, mit denen ich verbunden bin oder mit denen ich mich verbinden kann. Ich habe Menschen, auf die ich mich verlassen kann.
- Ich mache mir Bilder von meiner Zukunft, ich plane meine Zukunft, ich bin offen für Neues.

Diese Schutzfaktoren gelten – wie oben beschrieben – für Einzelpersonen, Familien und Gruppen, parallel zum 'Ich' in diesen sog. 'Sieben Säulen' kann auch 'Wir' stehen.

Die Möglichkeiten, diese psychische Widerstandsfähigkeit zu entwickeln, zu fördern und zu üben, sind zahlreich. Sehr kurz gesagt: Hilfreich sind stärkende Gedanken ... sowie stärkende Handlungen, d.h. tatsächlich immer wieder ins Handeln, ins Tun kommen. Hilfreich sind stärkende Rituale, stärkende Abläufe im Tag und in der Woche sowie Stille, ruhige Zeiten für mich, in denen niemand etwas von mir will... Und wichtig sind stärkende Menschen, die unterstützen und Orientierung geben.»

Zusammenfassung von Bruno Brantschen SJ

Pensioniert und dann?

Seelsorge für pensionierte Seelsorgende



Nach der Pensionierung und speziell bei Erkrankungen können Situationen entstehen, die allein kaum zu bewältigen sind. Im Sinne einer temporär begrenzten Unterstützung soll dann organisatorische und seelsorgerliche Hilfe angeboten werden. Dafür ist diese Kontaktstelle das Bistum da.

Persönlich Betroffene oder auch Seelsorge-Kolleg*innen melden sich bitte bei mir. Im vertraulichen Kontakt klären wir gemeinsam, welche Unterstützung gewünscht wird.

**Hans-Peter Vonarburg, Leiackerstr. 213
4714 Aedermannsdorf / Natel: 079 517 04 62
E-Mail: hanspeter@vonarburg.co**

**Hans-Peter Vonarburg, Leiackerstr. 213
4714 Aedermannsdorf / Natel: 079 517 04 62
E-Mail: hanspeter@vonarburg.co**

Exerzitien im Blick auf den Ruhestand

Diese Exerzitienwoche – nach dem Diktum von Dag Hammarskjöld «Dank für das Vergangene, Ja zum Kommenden» – begleitet Seelsorgende bei einem betenden Rückblick in die eigene Biografie. Und sie lädt zu einem hoffnungsvollen Blick nach vorne ein. Was immer die bleibenden Jahre bringen, soll willkommen geheissen werden.

Angesprochen sind Seelsorger*innen, die im Schweigen und in der Begegnung mit biblischen Texten ihrem Leben im Ruhestand eine bewusste Ausrichtung geben wollen.

Datum: So 01.10 bis So 08.10.2023

Leitung: Hans Schaller SJ, Heidi Eilinger

Hinweise: www.lassalle-haus.org

Newsletter 2023/1

Herausgegeben vom Team Seelsorge für Seelsorgende im Bistum Basel

Kontakt: seelsorgende.ch | seelsorge@seelsorgende.ch



Bruno
Brantschen SJ



Gabriele
Kieser



Robert
Knüsel-Glanzmann