

## Seelsorge für Seelsorgende



Bistum Basel

## Informationen Aktuelles Impuls

### Informationen

#### **Inseltag für Seelsorgende auf der Insel Werd:**

Ein Tag zum Entspannen, Begegnen, Auftanken, Feiern, Geniessen.

**Dienstag, 24. September 2019**

Zeit: 10 - 17 Uhr

„FREUNDE FÜRS LEBEN - DIE KUNST, MIT SICH SELBST BEFREUNDET ZU SEIN“

Wir laden Euch, Seelsorgende aller Berufe, ein zu einem Inseltag in wunderschöner Um-

gebung: ein Tag des Innehaltens und des Luftholens, ein Tag der Begegnung miteinander und der schöpferischen Ruhe.

[weiterlesen](#)

#### **Lesenswert dazu:**

**Melanie Wolfers:** Freunde fürs Leben

„Von der Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein“. [www.adeo-verlag.de](http://www.adeo-verlag.de)

### Aktuelles - Oder: was uns bewegt

Die erschreckenden Meldungen in allen Medien zu den Kindsmisshandlungen hat uns in den vergangenen Monaten immer wieder betroffen gemacht. Vor allem auch die Frage: gehören sie einer längst vergangener Zeit an oder gibt es sie auch heute noch?

Sicher ist: wir stossen in unseren Beratungen oft auf Menschen, die durch die kirchlichen Strukturen verunsichert, gekränkt oder gar krank werden. Solche Erfahrungen können zu burnoutähnlichen Symptomen führen oder eben auch zu Fehlverhalten gegenüber anderen, z.B. Gereiztheit gegen Mitarbeitende, Informationsverweigerung, Herrschsucht, Unverständnis und im schlimmsten Fall zu körperlichen oder sexuellen Übergriffen.

#### *Warum nicht kurz mal anrufen?*

Wir machen häufig die Erfahrung, dass uns erst dann angerufen wird, wenn das Feuer bereits hohe Flammen schlägt. Kürzlich erreichte uns der Anruf einer Person, die sich Sorgen wegen eines Kollegen machte.

Bald wurde das Gespräch zu einem Seelsorgegespräch für die *anrufende* Person, die sich am Schluss bedankte und sagte, dass ihr dieses Gespräch sehr gut getan habe.

In unseren Begegnungen mit Ratsuchenden, sei dies am Telefon, sei dies bei einem persönlichen Gespräch, hören wir häufig ähnliche Anliegen: Überbelastung, Konflikte, unnötige Einschränkungen durch Strukturen (Taufverbot, Eheassistenz, Ausschluss vom Priesteramt für Frauen und Verheiratete).

Wir können diese Probleme nicht lösen, aber es kann gut tun, mit jemandem darüber sprechen zu können, im Wissen darum, dass es ein absolut vertrauliches Gespräch ist und bleiben wird.

Und noch etwas: Wir können solche Probleme anonymisiert vor die Bistumsleitung tragen und sie bitten, mutig das in ihren Kompetenzen Mögliche für die Veränderungen ungerechter Strukturen in der Kirche zu tun.

## Auftanken

### Schutzraum

### Schutzraum brauchst du

### Momente des Innehaltens mitten im Alltag

### Rückzugsplätze brauchen wir

### Momente des Auftankens um Gedanken und Gefühlen gerecht zu werden mitten im Tag

### Kraftorte brauchst du

### Momente der gegenseitigen Stärkung damit du der Gerechtigkeit eine neue Chance geben kannst

© Pierre Stutz - Erschienen in der spirituellen  
Fotozeitschrift ferment

## Aussteigen Leerwerden Auftanken

So schnell wird gesagt: ich muss wieder einmal auftanken. Fast so wie wenn ich ein Auto oder sonst ein Motor wäre, dem nur der nötige Sprit wieder nachgefüllt werden muss. Dann kann ich mich wieder in das Gewusel des Alltags hineinwerfen.

So schnell geht es aber mit uns Menschen nicht, auch wenn wir es manchmal auf die Schnelle versuchen. Wir brauchen nicht nur Sprit sondern Spirit, Geist, der uns erholen und stärken lässt. Ich muss zwei wichtige Schritte vor dem Auftanken machen: Aussteigen und Leerwerden. Wobei diese drei Schritte nicht nur ein Nacheinander sind, sondern auch ineinander und durcheinander wirken.

### Aussteigen

Wie beim Tanken, muss ich zuerst aus dem Auto aussteigen. Ich muss Distanz nehmen zu mir selber – Auto heißt ja auch Selbst. Ich muss aus meinem Hamsterrad, aus meiner jagenden und gehetzten Betriebsamkeit. Steigen, mich unterbrechen lassen und ausatmen. Spiritualität ist zunächst nichts ande-

res als ein Unterbrechen (J.B. Metz), ein Freiwerden, ein Zu-sich-kommen, nachdem ich mich in der Geschäftigkeit verloren hatte. Damit sind wir beim zweiten wichtigen Schritt.

### Leerwerden

Bevor ich mich vom Spiritus, vom lebendigen Geist erfüllen lassen kann, muss ich leer werden. Leer werden von meinen Bindungen, Abhängigkeiten, meinem Jagen und Gejagt-werden, meinen Gedanken und Phantasien. Vielleicht gelingt das nicht sofort. Aber ein tiefes Ein- und Ausatmen ist schon hilfreich, ein Abstreifen der Geschäftigkeit von meinem Körper tut schon gut. Und das Loslassen und Leerwerden stellt sich mehr und mehr ein. Vielleicht spüre ich schon ein wenig, wie mein Inneres, mein Herz, meine Seele ruhiger, stiller wird. Eine Leere kann sich in mir breit machen, die einen Sog bekommt wie beim guten Ausatmen sich ein stiller Moment der Ruhe einstellt, bevor ich wieder einatmen, auftanken kann.

### Auftanken

Das Auftanken ist dann weniger ein Machen als mehr ein Geschehen-lassen wie das Einatmen vom inneren Sog wie von selbst geschieht. Ich darf mich stärken und erfüllen lassen. Ich darf es kosten und geniessen - von innen - wie Ignatius sagt. Ich darf mich vom Geist beschenken lassen. Diesen Geist kann ich in der Natur finden, in der Bibel, in einem guten Gespräch, einer freundlichen Berührung, in der Stille, in einem guten Wort oder Bild, einer anregenden Phantasie oder einer herzlichen Begegnung. Vielleicht finde ich dafür im Alltag ein ganz bestimmtes Zeitfenster und einen ganz bestimmten Ort, wo ich mich immer wieder zurückziehen kann. Aber das ist auch schon möglich bevor ich eine neue Arbeit anpacke oder nach einem Telefon, bevor ich zur nächsten Beschäftigung übergehe.

Nicht das Vielwissen - oder Vieltun - sättigt die Seele, sondern das Kosten der Dinge von innen.

(nach Ignatius von Loyola)

Herausgegeben vom Team Seelsorge für Seelsorgende des Bistums Basel:

Gabriele  
Kieser



Werner  
Bachmann



Bernhard  
Schibli



mail: [seelsorgende@seelsorgende.ch](mailto:seelsorgende@seelsorgende.ch)