

Altenheimseelsorge

Amt für Gemeindedienst in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern und
Pastoral Psychologisches Centrum



Impuls 7

Liebe deinen Nächsten,
wie dich selbst...

Seelsorge braucht Selbstsorge



Seelsorge braucht Selbstsorge

Seelsorge ist eine befriedigende Aufgabe, sie kann aber auch belastend und erschöpfend sein. Sie kann sehr nahe gehen. Sie kann beflügelnd sein.

Seelsorge ist Arbeit mit der Person. Wenn die Beteiligten gut genug miteinander in Kontakt kommen können, kann sich ihr Potenzial entfalten.

Seelsorger und Seelsorgerinnen, die genügend gut „berührbar“ sind, die sich ihrer Grenzen und Möglichkeiten bewusst sind und dafür sorgen, dass sie das auch bleiben, tragen damit wesentlich zum Gelingen der Begegnung bei. Deshalb gehört es unbedingt zur Aufgabe von Seelsorgenden, dass sie das eigene „Arbeitsinstrument“, nämlich ihre Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Kontaktfähigkeit „funktionsfähig“ halten.

Selbstsorge ist wesentlich für Seelsorge.

Sie sorgt dafür, dass Nächsten- und Selbstliebe immer wieder in Balance kommen. Sie trägt dazu bei, dass Seelsorgende aus jeder Begegnung etwas mitnehmen können, das ihr Wissen und ihre Kompetenz stärkt. Sie macht auch frei, Grenzen zu setzen – und sei es mitten in einem intensiven Gespräch, weil man merkt, dass es „reicht“.

Selbstsorge ist besonders notwendig, wenn Seelsorge sehr belastend ist. Sie ist auch dann angezeigt, wenn Themen aus dem eigenen Leben angesprochen werden, die gerade dominant oder noch nicht verarbeitet sind. Um dann handlungsfähig zu bleiben – oder es schnell wieder zu werden –, ist es hilfreich, selbst ein haltendes Netz oder Orte und Methoden zu haben, die helfen sich zu entspannen und zu sortieren, die Reflexion und Lernen ermöglichen.

Anregungen dafür finden Sie auf den folgenden Seiten.

Was kann ich selbst tun?

Ich kann für mich ein **Ritual** entwickeln, mit dem ich nach Seelsorgegesprächen den Übergang zur nächsten Aufgabe oder in meinen Alltag gestalte. Dazu kann z. B. gehören:

- > als erstes meine **Hände** zu **waschen** oder das **Fenster** zu **öffnen**,
- > eine **Musik** zu hören oder an einem besonderen **Duft** zu riechen,
- > ein **Gebet**, eine Fürbitte oder einen Dank zu sprechen, ...

Indem ich die Aufmerksamkeit gezielt auf einen neuen Inhalt richte, helfe ich mir, mich aus dem Gespräch zu lösen und mich selbst wieder richtig zu spüren. Erst dann wende ich mich der nächsten Aufgabe zu.

Ich kann mir Regeln für **Notfälle** setzen und Rahmenbedingungen schaffen, damit ich bei Bedarf einen Rückhalt finde. Dazu kann gehören:

- > Ich führe **kein** Seelsorgegespräch, wenn ich mich nicht belastbar fühle.
- > Ich kläre, wen ich von meinen Kolleginnen oder Freunden bei Bedarf anrufen kann und stelle mir eine Telefonliste für einen **Hintergrunddienst** zusammen. Vor schwierigen Gesprächen verabrede ich vorher eine kollegiale Beratung für danach.
- > Ich stelle mir ein **Schatzkästchen** zusammen mit Dingen darin, die ich mit Wohlbefinden, Gehaltensein und /oder auch Schutz verbinde. Das können Bilder, Symbole oder bestimmte Aussagen sein.
Wenn ich aus einer belastenden Situation komme, kann ich das Schatzkästchen öffnen und finde dann Dinge, die mir helfen an eine gute Erinnerung anzuknüpfen oder an etwas, das mir Schutz oder Geborgenheit vermittelt.

Zum Umschalten nach einem Seelsorgegespräch kann auch gehören, ein kurzes Protokoll über die Begegnung zu verfassen:

- > Worüber haben wir gesprochen?
- > Wie habe ich mein Gegenüber erlebt?
- > Wie habe ich mich selbst im Gespräch erlebt und wie fühle ich mich jetzt, danach?
- > Was beschäftigt mich? Welche Bilder, Gedanken, Gefühle bewegen mich?
- > Wenn es ein nächstes Gespräch gibt: Was will ich mir dafür festhalten?

Diese Notizen dienen der eigenen Entlastung und helfen das Erlebte einzuordnen und damit abzulegen. Bei einem eventuellen nächsten Gespräch hilft mir dieses Protokoll, mich auf das Kommende vorzubereiten und einzustimmen.

Wie können andere mich unterstützen?

Ich kann mir ein **Netz von Personen** schaffen, in dem ich mich gehalten fühle. Hier kann ich Unterstützung und Entlastung finden, aber auch Lern- und Reflexionsmöglichkeiten. Dazu gehören sinnvollerweise auch professionelle Unterstützungssysteme wie z. B.:

- > regelmäßig oder bei Bedarf **Supervision** – in Form von Einzel- oder Gruppensupervision oder in Form kollegialer Beratung
- > **Seelsorge** für mich selbst
- > eine **personbezogene Fortbildung**, die meine Wahrnehmungs- und Sprachfähigkeit stärkt
- > eine **Selbsterfahrungsgruppe**, in der ich mich besser kennenlerne und dadurch unnötigen Verstrickungen und Belastungen vorbeugen kann
- > **psychologische Beratung** oder Psychotherapie, die mir hilft, mich zu sortieren und andere Wege zu gehen.

Wenn ich mich gehalten fühle, kann ich andere besser halten. Dann bin ich belastbarer und unabhängiger, weil mein eigenes Bedürfnis gehalten und wahrgenommen zu sein, erfüllt ist.

Supervision

Supervision beschäftigt sich ausschließlich mit beruflichen Themen und dient der Rollen- und Aufgabenklärung. Sie eröffnet neue Handlungsmöglichkeiten, entlastet und gibt Feedback. Supervision wird von ausgebildeten Fachleuten angeboten. Als kollegiale Beratung kann sie in einer selbst geleiteten Gruppe stattfinden. Die Gruppenmitglieder sollten über Beratungskompetenz verfügen und untereinander frei sein zu sprechen.

Seelsorge

Seelsorge tut auch Seelsorgerinnen und Seelsorgern gut. Seelsorge an sich selbst kann z. B. heilsam sein, wenn eigene Glaubensfragen auftauchen oder eigene Lebensthemen angesprochen sind. Als Lehrseelsorge verstanden, ermöglicht sie zu erleben, wie es ist „auf dem anderen Stuhl“ zu sitzen und aus dieser Perspektive die eigenen Aufgaben neu zu verstehen.

Personbezogene (Seelsorge-) Fortbildung

Bei einem solchen Angebot finden Sie Fortbildung und Persönlichkeitsentwicklung zugleich. Sie erlangen ein vertieftes Verständnis von sich selbst und von anderen. Sie vertiefen Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung und werden sprachfähiger im Umgang mit den bewussten und unbewussten Anliegen ihrer Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen in der Seelsorge.

Selbsterfahrungsgruppe

In einer Selbsterfahrungsgruppe haben Sie Gelegenheit, über alle Dinge aus Ihrem Leben zu sprechen, die sonst zu wenig Raum haben. Hier können eigene Erfahrungen mit anderen geteilt werden. Am Beispiel der anderen kann Eigenes aus einer neuen Perspektive gesehen werden. Wünsche und Bedürfnisse können in der Gruppe reflektiert und neue Verhaltensweisen im geschützten Rahmen ausprobiert werden. Im Unterschied zu Seelsorgegesprächen oder einer psychologischen Beratung finden Sie hier nicht nur fachlichen Rat, sondern auch Gleichgesinnte für Erfahrungsaustausch und gegenseitige Rückmeldung und Unterstützung.

Psychologische Beratung / Psychotherapie

Psychologische Beratung oder Psychotherapie ist eine gute Unterstützung, wenn sich Belastungen, z.B. in der Seelsorge, immer an ähnlichen Punkten zeigen. Auch, wer bestimmte Situationen im Leben besser bewältigen oder sich „einfach nur“ sortieren möchte, ist hier richtig.

Wie gelingt Selbstsorge?

Jede Form von **Struktur** unterstützt die Selbstsorge. Dann muss ich nicht jedes Mal neu überlegen, was ich jetzt möchte und wie ich dazu komme. So hilft z.B.:

- > ein kleines Ritual, das ich jedes Mal automatisch tue
- > die Telefonliste für den Hintergrunddienst oder eine vorher getroffene Verabredung für danach
- > ein feststehender Zeitpunkt
- > die gepackte Seelsorgetasche, in der alles drin ist, was ich benötige (z.B. mein Schatzkästchen, Block und Stift, Uhr ...).

Mit der **Wahrnehmungseinstellung** auf meine körperlichen Bedürfnisse, auf aktuelle Gefühle und vielleicht auch auf die Art meiner Gedanken finde ich schnell heraus, was ich jetzt brauche, was mir jetzt gut tut:

- > Ist es körperliche Bewegung?
- > Ist es ein Gespräch – mit wem?
- > Oder benötige ich eher etwas Ruhiges, Spirituelles?
- > Wäre es hilfreich mir etwas aufzuschreiben?

Je besser ich mich kenne, desto leichter kann ich meine inneren Signale deuten.

Vielleicht hilft mir auch das Wissen darüber, dass Selbstsorge unmittelbar mit **Gesundheitsfürsorge** verbunden ist. Wenn mir klar ist, dass unverdauliche Erlebnisse und unverarbeitete Belastungen zu potenziell krank machenden körperlichen und seelischen Anspannungen führen, werde ich im eigenen Interesse für mich sorgen.

Wenn ich weiß und erfahren habe, dass sich meine **Arbeitsqualität** durch Selbstsorge verbessert, weil ich z. B. nach einem Spaziergang wieder klar denken kann, fällt es das nächste Mal leichter, die Jacke anzuziehen und rauszugehen.

Die einzige Selbstsorge, die nichts hilft, ist die, die nicht stattfindet.

Fangen Sie gleich damit an!

Sie haben eigentlich keine Zeit, weil Sie gleich weiter müssen?

Dann bleiben Sie bitte noch eine Minute sitzen und atmen Sie aus.

Atmen Sie vollständig aus.

Atmen Sie eine Minute lang bewusst aus und ein.

Wenden Sie sich jetzt Ihrer nächsten Tätigkeit zu.

Sie haben eine halbe Stunde ungestörte Zeit?

Dann können Sie die folgende Übung machen, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen. Nehmen Sie eine bequeme Position ein – vielleicht können Sie sich ja sogar hinlegen? Halten Sie jede Position 3–5 Minuten lang.

Legen Sie Ihre rechte Hand auf die Kopfmittle.

Legen Sie, während die rechte Hand auf dem Kopf liegt,

- 1. die linke Hand auf die Mitte Ihrer Stirn*
- 2. die linke Hand auf Ihre Nasenspitze*
- 3. die linke Hand auf das Grübchen zwischen Ihren Schlüsselbeinen*
- 4. die linke Hand auf die Mitte Ihres Brustkorbs, in Höhe der Achseln*
- 5. die linke Hand an das Ende Ihres Brustbeins*
- 6. die linke Hand auf Ihr Schambein.*
- 7. Lassen Sie die linke Hand auf Ihrem Schambein liegen und legen Sie jetzt gleichzeitig die rechte Hand unter Ihr Steißbein (entweder mit der Vorder- oder mit der Rückseite Ihrer Hand, je nach dem, was für Sie bequemer ist).*
- 8. Lassen Sie sich einen Moment Zeit, räkeln Sie sich und stehen Sie auf.*

Mögen Sie sich jetzt in Ruhe und Entspannung Ihrer nächsten Aufgabe widmen können.

Pastoral Psychologisches Centrum

Kurse für Seelsorgerliche Praxis und Gemeindefarbeit (KSPG)

Pilotystraße 15
90408 Nürnberg

Telefon 0911 352400
Fax 0911 352406

E-Mail ppc@stadtmission-nuernberg.de
www.ppc-nuernberg.de

Dieses Impulsblatt ist in Zusammenarbeit von Arbeitsgemeinschaft Altenheimseelsorge und Pastoralpsychologischem Centrum (PPC) / Kurse für Seelsorgerliche Praxis und Gemeindefarbeit (KSPG) entstanden.



**Arbeitsgemeinschaft Altenheimseelsorge
in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern**

Amt für Gemeindedienst
in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Sperberstraße 70
90461 Nürnberg
Telefon 0911 4316-263
E-Mail altenheimseelsorge@afg-elkb.de
www.altenheimseelsorge-bayern.de

Autorin Friederike Bracht, Pastoralpsychologisches Centrum (PPC)
Redaktion Diakon Helmut Unglaub

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern

