

Psychohygiene/Selbstfürsorge in der Seelsorgearbeit

Ein Mensch sagt – und ist stolz darauf – als Seelsorger, da blüh ich auf.

Doch bald darauf – und nicht mehr munter – sagt er:

die Sorgegeelen ziehn mich runter. (H.B. nach Eugen Roth)

Damit das nicht so kommt, achten Seelsorger/innen auf sich selbst:

Umgebung: Der äußere Rahmen bei Besuchen ist nur teilweise zu beeinflussen.

- Ich kann auf meine Sitzbequemlichkeit achten und mich um die Zuordnung der Sitzgelegenheiten (im ca. 120° Winkel,
- personale Distanz-ca. 1 m) kümmern,
- störende Geräuschquellen abstellen,
- etwas finden, das ich gerne mal anschau.
- Vielleicht ist auch für ein Gespräch ein kurzer Spaziergang genau das Richtige.

Innere Haltung: Vor dem Gespräch ist es gut,

- Inne zu halten,
- auf den eigenen Atem zu achten,
- sich unter Gottes Segen zu stellen,
- wissen, dass Gott dabei sein wird.
- Ich kläre vor und im Gespräch meine eigenen Gefühle (wie geht es mir selber?), und überlege, was mein Gegenüber an Gefühlen bei mir auslöst?
- Ich versuche mitfühlend zu sein und doch Distanz zu halten, damit ich ein gutes Gegenüber bleibe. (Der unter die Räuber Gefallene brauchte niemanden, der sich zu ihm legte, sondern jemanden, der den Überblick behielt und das Nötige anregen konnte.)
- Ich mache mir meine Rolle im Gespräch klar: Will ich Begleiter, Unterstützer, Fachmann oder Retter sein? Oder Teile davon?
- Was überfordert mich und wann gebe ich das Gespräch mit der Person besser an den/ die Pfarrer/in, eine Beratungsstelle oder anderen Fachleuten ab? Ich muss nicht alles aushalten und darf meine Begrenztheit anerkennen.

Im Gespräch:

Als Seelsorger/in nehme ich nicht so sehr die Pathologie (woher kommt die Störung) meines Gegenübers in den Blick, sondern mehr die Lebensquellen/ Ressourcen, die zum Leben da sind und gestärkt werden. Spüre ich im Gespräch bei mir verstärkten Druck, Aufregung, Ärger, dann kann ich das meinem Gegenüber spiegeln und sehen, ob er dies auch spürt. Das Gespräch geht damit oft vertieft weiter. Wenn mein Gegenüber mit meinen Empfindungen nicht übereinstimmt, dann kann ich später sehen, ob und was es

mit mir selber zu tun hat. Dazu dienen eigene Seelsorge und Supervision. Wenn ich mich zu unwohl fühle, darf ich ein Gespräch auch kürzen oder abbrechen.

Nach dem Gespräch:

- Wenn mich etwas beim Besuch aufgeregt hat, dann sind einige Schritte zu Fuß oder mit dem Fahrrad gut. Mit der eigenen Bewegung können Dinge klarer und verarbeitet werden.
- Nach dem Gespräch mache ich mir Notizen, insbesondere über Missverständnisse, Ärger, Unklarheiten. So bleibt die Möglichkeit, noch einmal mein Empfinden zu betrachten. Die Aufzeichnungen können eine wichtige Grundlage in der Supervision oder des eigenen Seelsorgegespräches sein.
- Bei belastenden Situationen, in denen kein Seelsorger erreichbar ist, kann auch die Telefonseelsorge in Anspruch genommen werden.
- Als Christen haben wir immer die Möglichkeit, Belastendes im Gebet bei Gott abzuladen und ihn um Hilfe zu bitten.