

Impulse aus der Seelsorgefortbildung

Studienbrief 7: Selbstsorge

„Sorge nicht um das, was kommen wird; weine nicht um das, was vergeht;
aber Sorge, dich selbst nicht zu verlieren.“

So formuliert Friedrich Schleiermacher knapp seine Gedanken über die Sorge um sich selbst. Neben aller Sorge für andere Menschen braucht es in der Seelsorge auch die Selbstsorge. Das gilt wohl besonders in kritischen Zeiten wie etwa der Zeit der Corona-Pandemie, die mit all ihren Veränderungen und Fragwürdigkeiten bereits über zwei Monate andauert.

Zunächst wieder ein kleiner Fragebogen zum Thema. Nehmen Sie sich dazu ein bisschen Zeit:

1. Wann haben Sie zuletzt erlebt, dass ein anderer Ihnen gegenüber Mit-Leidenschaft gezeigt hat?
Und woran haben Sie das gespürt?

2. Haben Sie schon einmal erwogen, Ihr Amt / Ihren Dienst zu wechseln oder zu beenden?

3. Teilen Sie das Bild vom Seelsorger / von der Seelsorgerin als Hirte / als Hirtin?

4. Welchen Umgang mit Grenzen haben Sie in Ihrer Entwicklung erfahren?

5. Glauben Sie an die Möglichkeit, sich selbst zu verändern?

6. Haben Sie auf Urlaubsreisen Ihr Handy und Notebook im Gepäck?

7. Wofür würden Sie sich gerne mehr Zeit nehmen:

a) Momente der Sammlung im Tageslauf

b) Lektüre (und / oder Notizen zum Tag)

c) Gespräche mit vertrauter Person

d) Achtsamkeit für den eigenen Körper

Und was versprechen Sie sich davon?

8. Wann haben Sie zuletzt nachgedacht über die Rechtfertigung allein aus Glauben und woran haben Sie gemerkt, dass Ihre Gedanken Sie überzeugt und ggf. beruhigt haben?

9. Welche Befürchtungen tauchen in Ihnen auf, wenn Sie einmal nicht etwas für andere tun, sondern für sich?

10. Wer ist Ihr Seelsorger / Ihre Seelsorgerin?

Welche Frage(n) haben Sie einen Augenblick länger beschäftigt?

I. Hintergründe, die verstehen helfen

Der katholische Theologe Hermann Steinkamp hat 2005 eine konzeptionelle Arbeit unter dem programmatischen Titel „Seelsorge als Anstiftung zur Selbstsorge“ veröffentlicht. Das ist angelehnt an Michel Foucault und seine Rekonstruktion der antiken Praxis der Freiheit. Das Ziel der Seelsorge sei, Menschen dabei zu unterstützen, Subjekte ihres Lebens zu werden. Und die Grundannahme ist, dass nur zur Selbstsorge anstiften kann, wer Selbstsorge praktiziert. Dabei meint Selbstsorge nicht die narzisstische Fixierung auf das Ego im Sinn unseres Verständnisses von Selbstverwirklichung; gerade nicht die individualistische Existenz, sondern ein Subjekt, das im Wissen um den Menschen als Gemeinschaftswesen ein Selbst entwickeln kann, das in Bezogenheit auf andere lebt. Die Suchbewegung zum Selbst ist gekennzeichnet von der Auseinandersetzung mit Machtstrukturen und Disziplinierungssystemen, durch die das Gewissen geprägt wird und sich dann als Instanz der Selbstbestrafung betätigt, schreibt Steinkamp.

Unter dem Ansatz einer Praxis der „Epimeleia“, einer ‚Fürsorge‘ und ‚Pfleger‘, die das Selbst nicht übersieht, wäre an eine Befreiung von Selbstüberforderung zu denken. Ein bekannter Satz von Kolleginnen und Kollegen lautet: „Ich würde ja gerne mehr Seelsorge machen, aber wegen der vielen anderen Aufgaben, besonders wegen dieser fürchterlich zeitraubenden Verwaltung komme ich nicht dazu und habe dauernd ein schlechtes Gewissen, wenn ich die Zettel mit Namen aus der Gemeinde auf meinem Schreibtisch sehe.“ Der Rechtfertigungsdruck wird verstärkt durch Untersuchungen zur Zeiterfassung für einzelne pastorale Tätigkeiten, die besagen, dass Seelsorgegespräche weniger als 5 % der Arbeitszeit ausmachen (ich würde dem widersprechen). Wahrscheinlich sind Bedarf und Wissensnöte in der gegenwärtigen Krisensituation noch gestiegen.

Das gewohnte Feld vom Hausbesuch über die wichtige Kasualpraxis bis hin zu einer Seelsorge, die in speziellen Gruppenangeboten geschieht wie Trauergruppen, dem Treffpunkt der Anonymen Alkoholiker oder den Begegnungen in Jugendzentrum und Asylbewerber-unterkunft ist derzeit beschnitten durch Ausgangsbeschränkungen. Jedoch sind neue Herausforderungen entstanden durch eine Seelsorgepraxis am PC oder Telefon. Auch treten verstärkt einzelne Themen auf (z.B. Einsamkeit oder Überforderung), unter denen Gemeindeglieder und Seelsorger*innen gleichermaßen leiden, aber der / die Seelsorger*in sich als allein Gebende erlebt und sich oft fragt, wo sie selbst mit ihren Nöten in dieser Zeit bleibt.

Vor Überforderung und Verlust des Selbst könnte der Gedanke bewahren, dass Rechtfertigung nicht das vom Seelsorgenden erreichbare Ziel der Seelsorge ist, sondern ihr Ausgangspunkt (s. Frage 8). Genauso könnte die Überprüfung geprägter und fraglos übernommener Bilder hilfreich sein. Oft begegnet in selbstverständlicher Weise das Bild des Hirten, was ein stark ambivalentes Bild ist. Hirten müssen wissen, was gut für ihre Herde ist; sie führen sie zu einem guten Ziel. Sie haben die Aufgabe, die Herde zu versorgen; sie sorgen möglichst für jedes einzelne Schaf. Dazu ist es aber auch nötig, ein sehr genaues Auge auf die Herde zu haben. Hirten müssen sich immer in der Nähe der Herde aufhalten, weil sie sich ohne ständige Begleitung zerstreuen könnte. Der Auftrag der Versorgung ist inzwischen eingefügt in eine umfassende Dienstleistungsmentalität nach einem an Zahlen orientierten marktförmigen Prinzip. Beides –umfassende Versorgung und umfassende Präsenz und damit die Erwartung umfassender Erreichbarkeit- kann eigentlich nur dem gelingen, der seine eigenen Grenzen missachtet und überschreitet (s. Frage 3). Zu solcher Überschreitung und in der Folge Erschöpfung kommt es immer wieder, was kein seelsorglicher Umgang mit sich selbst ist.

Wenn auch unter den Darstellungen der Pandemiezahlen- und –kurven etwas verdeckt, spielt im Umgang mit Grenzen (s. Frage 4) eine schwierige Tendenz in Gesellschaft und Kirche nach wie vor eine Rolle – vielleicht noch bedeutungsvoller: es geht um *Resilienz*. Quer durch die Ratgeberliteratur wird die Arbeit an der eigenen Resilienz als Heilmittel dargestellt und so ist dieses Heilmittel seit längerem auch in kirchlichen Arbeitsgruppen und Landeskirchen übergreifenden Projektmaßnahmen angekommen.

Der Begriff stammt schon aus dem 19. Jahrhundert und bezeichnet zunächst die Fähigkeit eines Objekts, nach einer Deformation die ursprüngliche Gestalt zurück zu erlangen. Er wird verwendet für die mentale Fähigkeit, Stress oder widrige Umstände durchzustehen und sich von negativen Auswirkungen ganz schnell wieder zu erholen. In ihrem Aufsatz „Grenzen des Wachstums“ in der Zeitschrift „Psychosozial“ (Nr.143/2016, S.46ff) entlarvt die Soziologin Stefanie Graefe Resilienz als eine Ideologie, *„mit der das Subjekt vorbereitet wird für das selbstverantwortliche Überleben in spätkapitalistischen Gesellschaften.“* Peter Scherle verortet in einem Aufsatz im Band 7 der Herborner Beiträge die Resilienzthematik völlig nachvollziehbar beim *Mythos von der beständigen Selbstoptimierung*. Noch einmal Graefe: Es handelt sich bei der *„resilienten Persönlichkeit nicht um eine Ablösung von der Figur vom unternehmerischen Selbst, sondern um deren psycho-biologische Erweiterung.“* Es geht im Kern um ein Stabilisierungsprogramm, bei dem die krisenfeste Persönlichkeit keinen Bedarf hat, ein System zu verändern; sie verändert sich selbst. Und im selben Zuge wird es möglich, *„soziale Verwerfungen und Verlierer auf unterschiedliche Resilienzausstattungen zurückzuführen und damit zu individualisieren.“* Neben der Kritik an unzulänglichem Willen zur Veränderung organisationaler Rahmenbedingungen kann man sich mit Graefe fragen, warum der Wachstumsimperativ so bereitwillig akzeptiert wird, dass es womöglich nur zur inneren Kündigung kommt, nicht aber zum unübersehbaren Protest. Vielleicht wurde im lebenslangen Lernprozess zu sehr in sich aufgesogen, was das Konzept des unternehmerischen Selbst vorgibt zu sein, nämlich eine großartige Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten und ebenso eine Unterstützung von Wünschen sozialer Distinktion. In einem guten Verständnis der Selbstsorge nennt Foucault unter Aufnahme der antiken Praxis wichtige Aspekte (s. Frage 7).

II. Was bedacht und getan werden könnte

Im seelsorglichen Umgang mit anderen und uns selbst stoßen wir immer wieder auf Lebens-konflikte. Das ist nicht überraschend, weil Konflikte keine in Ausnahme auftretenden Phänomene sind, sondern dem Leben wesenhaft aneignen. Da geht es um Angst und Vertrauen, Schuld und Vergebung, Scham und Annahme; bei Schicksalserfahrungen um Konflikte mit Gottesbildern, um Erfolg und Scheitern, Sinn und Sinnlosigkeit und um Fragen der Identität.

Wenn wir in oder nach einer seelsorglichen Begegnung (was auch in Corona-Zeit mit Einhaltung von Abstandsgebot; etwa bei einem Spaziergang möglich ist; ansonsten am Telefon etc.) nur schwer wieder Abstand nehmen (loslassen) können, uns besonders herausgefordert fühlen oder uns unzulänglich vorkommen, kann im Sinn der Selbstsorge zweierlei hilfreich sein:

- Es hilft die Klarheit über meinen Auftrag. Worin besteht mein Auftrag, wenn ich in Kontakt gehe?
- Es hilft ein Bewusstsein für meine Grenze. Wenn ich etwa bei Verlassen des Kontakts ein schlechtes Gewissen habe, dann will ich vielleicht mehr als ich leisten kann. Die Frage ist: Womit bin ich zufrieden? Was will ich erreichen?

Und grundsätzlich kann die Erinnerung an Hinweise helfen, die Krisenseelsorger*innen im Sinn der Selbstsorge als Anregung an Einsatzkräfte geben:

- Den ungewöhnlichen Tagen gleichwohl eine Tagesstruktur geben; dem ungeordneten Alltag eine Struktur verleihen (z.B. durch ritualisierte Vorhaben wie Gebetszeiten, Spaziergänge...).
- Apropos Spaziergänge: Bewegung nicht vernachlässigen (Sport, Fitness); denn Bewegung hilft, wo die Begegnung mit Bedrohungen stark wirkt oder Übererregung herrscht.
- In Kontakt mit anderen bleiben (auch und besonders in Zeiten der Kontaktbeschränkungen). Kollegialer oder freundschaftlicher Austausch wirkt gegen Einsamkeit.
- Zeit nehmen für Dinge, die gut tun (z.B. Natur erleben, Musik hören, Musizieren, Lesen...).
- Auf regelmäßige und ausgewogene Ernährung achten.

...und dies zur Ermutigung - nicht nur in Krisenzeiten.

III. Zur Vertiefung

Michel Foucault, Die Sorge um sich – Sexualität und Wahrheit 3, Frankfurt 2012

Peter Scherle, Erschöpft, in: Herborner Beiträge, Bd.7, Berlin 2016

Hermann Steinkamp, Seelsorge als Anstiftung zur Selbstsorge, Münster 2005

Bernd Nagel

Fachbereich Seelsorgeaus-, -fort- und -weiterbildung