



Vereinigung der deutschschweizerischen evangelischen Spital-, Heim- und Klinikseelsorger und -seelsorgerinnen

Vereinigung der katholischen Spital- und Kranken-Seelsorgerinnen und -Seelsorger der deutschsprachigen Schweiz

www.spitalseelsorge.ch



«... wie dich selbst.»

Selbstsorge als Aufgabe der Seelsorge

Ökumenische Jahrestagung vom 28./29. August 2017 im Bildungszentrum Neu-Schönstatt, Quarten SG

Bericht von Andreas Egli

Die ökumenische Jahrestagung 2017 der beiden Spitalseelsorge-Vereinigungen war dem Thema «Selbstsorge als Aufgabe der Seelsorge» gewidmet. Seelsorger/innen kümmern sich um andere Menschen, aber sie haben auch die Aufgabe, gut für sich selbst zu sorgen. In der Einladung schrieb die Vorbereitungsgruppe, die aus Claudia Graf, Karin Klemm, Martin Rotzler und Urs Walter bestand: «Als Spitalseelsorgerinnen und Heim- oder Klinikseelsorger stehen wir in vielschichtigen Spannungsfeldern. Die Institutionen des Gesundheitswesens, in denen wir arbeiten, haben manchmal mehr, manchmal weniger klare Erwartungen und Forderungen an uns. Unsere Kirchen haben eine Vorstellung von dem, was ihre Mitarbeitenden tun und welches Bild sie abgeben sollen. Auch die Patientinnen und Patienten haben ihre lebensgeschichtlich geprägten Ansprüche an uns und wollen uns als Gesprächspartnerin, als spirituelles Gegenüber, als Vorbeter – oder gar nicht. Und dann kommen noch die Selbstbilder, die wir von uns machen, oft idealisiert und mit höchsten Ansprüchen versehen. Zusammen mit verschiedenen Profis machen wir uns auf Spurensuche. Wo kommen wir an unsere physischen und wo an unsere seelischen Grenzen? Wo überschreiten wir sie, weil wir unsere Begrenzungen nicht wahrnehmen (wollen)?»

Drei Referate beleuchteten das Thema von verschiedenen Seiten.

1. Nächstenliebe und Verletzlichkeit

Die Theologin Claudia Mennen hielt das Eröffnungsreferat. Sie ist Leiterin des katholischen Bildungshauses Propstei Wislikofen und der Wislikofer Schule für Bibliodrama und Seelsorge.

Sie griff das Bibelzitat aus 3. Mose 19,18 und 34 auf, das im Tagungsthema anklingt. Der gängigen christlichen Fassung («Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst») stellte sie die Übersetzung gegenüber, die aus der jüdischen Tradition stammt: «Liebe deinen Nächsten, denn er ist wie du!» Die Grundlage der Nächstenliebe findet man nicht in der Selbstliebe, sondern in der Gottesliebe. Der Grundgedanke heisst: Der Nächste ist ein Mensch wie du.



Ein zentraler Begriff im Referat war der Ausdruck «The Wounded Healer» (der verwundete Heiler). Unter diesen Titel stellte der niederländische Theologe Henri J. M. Nouwen (1932–1996) eine seiner ersten Schriften, ein Buch über Seelsorge (The Wounded Healer. Ministry in Contemporary Society, New York 1972; deutsch: Geheilt durch seine Wunden. Wege zu einer menschlichen Seelsorge, Freiburg i. B. 1987). Möglicherweise war er dem Ausdruck vom «verwundeten Heiler» im Gedankengut des Tiefenpsychologen C. G. Jung begegnet. Nouwen zitiert einen Text aus dem Talmud (Sanhedrin 98a), der an die Erzählung von den Kranken am Teich Betesda (Johannes 5,2–9) erinnert. Es geht um die Frage, wo der Messias ist. Die Antwort lautet: Er befindet sich mitten unter den Armen, die beim Stadttor sitzen und voller Wunden sind. Die

Kranken lösen ihre Verbände und sind dann lange damit beschäftigt, alle Wunden wieder zu verbinden. Der Messias tut dies auch, aber er bindet nur eine Wunde aufs Mal auf und gleich wieder zu. Er sagt sich, dass er bereit sein will, wenn er gebraucht wird. Seelsorge bedeutet für Nouwen, die eigenen Verletzungen wahrzunehmen und sie anderen als eine Quelle der Heilung zur Verfügung zu stellen.

Der Messias teilt die menschliche Erfahrung, verwundet zu sein. Es ist auch für Seelsorger/innen eine Aufgabe, sich der eigenen Verletzlichkeit zuzuwenden. Selbstsorge bedeutet, die eigene Wunde aufzubinden und unter Gottes guten Augen anzuschauen. «Im Kontext unserer eigenen Verletzlichkeit ist Selbstsorge ein heiliger Auftrag. Selbstsorge ist die Fortsetzung von Gottes Fürsorge für uns – nur mit anderen Mitteln!» Es geht in der Selbstsorge um unsere eigene Verletzlichkeit (Vulnerabilität) – und weniger um die Krönung des immer schon vorhandenen Narzissmus.

Das Doppelgebot der Liebe eröffnet einen heilenden Raum des Glaubens. Claudia Mennen zeigte an Beispielen, wie in der Bibliodrama-Arbeit heilsame Worte und heilsame Geschichten entdeckt werden. Sie machte Mut zu heilsamen Fragen, heilsamem Lachen, heilsamen Liedern.

2. Stress und Entspannung

Die Psychiaterin Peggy Guler-Stützer zeigte auf, was man in der Medizin über den Stress weiss. Sie ist Co-Chefärztin Ambulante psychiatrische Dienste und Allgemeine Tageskliniken Nordbünden in Chur.



Als natürliche Reaktion auf jede Art von Belastung ist Stress kurzfristig eine gesunde Herausforderung. Durch wiederholte Belastung wird die Leistungsfähigkeit gesteigert. In der Regel folgt auf den Stress eine Phase der Entspannung. Aber wenn der Stress zur Dauerbelastung wird und die Entlastungsphasen fehlen, nimmt die Leistung irgendwann ab.

Folgen von Dauerstress zeigen sich in Warnsignalen, die man im Körper, im Verhalten sowie in den Gedanken und Gefühlen erkennen kann. Der Prozess vom Stress zum Burnout wird in drei Stadien eingeteilt. Im Stadium 1 (erhöhte Stressbelastung) ist Erholung möglich. Im Stadium 2 (leichtes oder mittelschweres Burnout) ist eine längere Regeneration nötig. Im Stadium 3 (schweres Burnout mit klinischer Depression) ist professionelle psychiatrische Behandlung nötig, weil die Gefahr weiterer Erkrankungen bzw. Schädigungen besteht.

Um einen Ausgleich zu schaffen, kann man auf den drei Ebenen ansetzen, die im Konzept der «Stress-Ampel» mit den drei Farben eines Lichtsignals dargestellt werden. Auf der Ebene der Stressoren (Rot) geht es darum, äussere Belastungsfaktoren zu verringern. Ein Ansatzpunkt ist das Zeitmanagement: Für wichtige Aufgaben sollte man dann Zeit einplanen, wenn die Leistungsfähigkeit hoch ist, d. h. am Anfang des Tages. Auf der Ebene der Motive und Einstellungen (Gelb) gilt es, stressverschärfende Bewertungen zu verändern. Man kann lernen, Gedanken, die den Stress verschärfen, durch hilfreiche Gedanken zu ersetzen. Auf der Ebene der Stressreaktion (Grün) kann man die körperliche und seelische Stressreaktion lindern. Ausgewogene Ernährung, aktive Erholung und viel Bewegung im Alltag helfen, den Stress abzubauen. Auf der Webseite www.stressnostress.ch kann man sich einem persönlichen Stress-Check unterziehen.

3. Arbeitsbelastung und Prävention

Als Personalverantwortlicher eines grossen Spitals sprach Markus Wittwer über Arbeitsbelastungen und Burnout. Er arbeitete bis September 2017 im Kantonsspital Winterthur als Direktor HRM/Pflege/Hotellerie und stellvertretender Spitaldirektor; seit November 2017 leitet er bei der Stadt Winterthur den Bereich Alter und Pflege. Ein Zitat von Bertolt Brecht gab dem Referat den Titel: «Ich rate, lieber mehr zu können, als man macht, als mehr zu machen, als man kann.»



Burnout ist ein schleichender Prozess, dessen Symptome erst im fortgeschrittenen Stadium sichtbar werden. In der Regel sind chronische Stressfaktoren im Leistungskontext beteiligt. Oft führt eine Kombination von beruflichen und privaten Belastungen zum Burnout.

Die beste Burnout-Therapie ist die Prävention. Man sollte lernen, den eigenen «Drehzahlmesser» zu beachten: Ist die Belastung noch im grünen Bereich? Es ist wichtig, Pausen zu planen und einhalten; ein aufgeräumtes Leben zu haben; realistische Erwartungen an sich selber zu stellen. Markus Wittwer liess in seinem Referat persönliche Erfahrungen anklingen, die er in einer anspruchsvollen Kaderposition im Gesundheitswesen gemacht hat.

Workshops und Unterbrechungen

Ein breites Angebot von Workshops ermöglichte es den Teilnehmenden, sich in Gruppen mit theoretischen und praktischen Aspekten des Themas auseinanderzusetzen. In den Workshops von Peggy Guler-Stützer und Markus Wittwer (gemeinsam mit Sylvia Walter) wurden die Themen der Referate vertieft. Claudia Mennen leitete zusammen mit Karin Klemm ein Bibliodrama zu Matthäus 25,1–13. Der Anwalt Luc Humbel erläuterte die Fürsorgepflicht des Arbeitgebers, welche das Gegenstück zur Treuepflicht des Arbeitnehmers bildet. Daniel Burger-Müller beleuchtete Herausforderungen und Chancen in der Arbeit mit leidenden Menschen. Dieter Graf leitete zum Sitzen in der Stille an, Tanja Haas führte in die Shibashi-Meditation ein. Silke Collins-Tracey stellte das Konzept des Selbstmitgefühls (self-compassion) vor.

Claudia Graf und Karin Klemm führten durch das Programm der Tagung. Das gemeinsame Singen unter der Leitung der Kirchenmusikerin Eva Rüegg, die von Tanja Haas angeleitete Shibashi-Achtsamkeitsübung, der von Urs Walter und Eva Rüegg gestaltete liturgische Tagesschluss sowie der Tageseinstieg von Claudia Mennen und Karin Klemm waren wohltuende Unterbrechungen im Tagungsprogramm.

Erweise dich als Schale, nicht als Kanal

Am Anfang und am Ende der Tagung stand ein Text, den Bernhard von Clairvaux (1090–1153) in einer Predigt formuliert hat:

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale, nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter, denn sie weiss, dass der verflucht ist, der seinen Teil verringert ...

Wir haben heutzutage viele Kanäle in der Kirche, aber sehr wenige Schalen. Diejenigen, durch die uns die himmlischen Ströme zufließen, haben eine so grosse Liebe, dass sie lieber ausgiessen wollen, als dass ihnen eingegossen wird, dass sie lieber sprechen als hören, dass sie bereit sind zu lehren, was sie nicht gelernt haben, und sich als Vorsteher über die anderen aufspielen, während sie sich selbst nicht regieren können.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugliessen, und habe nicht den Wunsch, freigebiger als Gott zu sein. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Die Schale schämt sich nicht, nicht überströmender zu sein als die Quelle ...

Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen und dann ausgiessen. Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht auszuströmen ...

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst. Wenn du nämlich mit dir selbst schlecht umgehst, wem bist du gut? Wenn du kannst, hilf mir aus der Fülle; wenn nicht, schone dich.

(Bernhard von Clairvaux, Predigten über das Hohelied, Predigt 18)

Die Präsentationen der drei Referate und Unterlagen zu verschiedenen Workshops sind auf der Website abrufbar: www.spitalseelsorge.ch > Unsere Tagungen.