

«wie dich selbst»

**Selbstsorge als
Aufgabe der
Seelsorge**



Ökumenische Jahrestagung

28./29. August 2017

Quarten

www.spitalseelsorge.ch

Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und
Propstei

1

**Du sollst deinen Nächsten lieben «wie
dich selbst». Lev 18,19; Lk 10, 27**



Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und
Propstei

2

Liebe deinen Nächsten,
denn er ist wie du!



Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und
Propstei

3

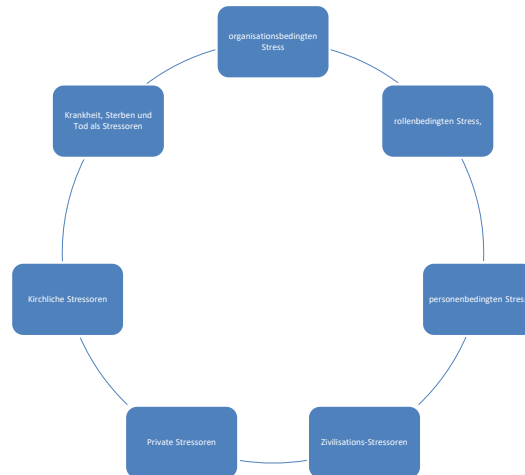
...wie dich selbst...
Nie waren wir so ausgepowert wie heute!



Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und
Propstei

4

Stressoren



Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und Propstei

5

Stressoren im kirchlichen Kontext

- Ein bisschen viel Angst, Krankheit, Sterben und Tod
- Strukturelle Kränkungen in der Kirche
- Arbeiten in einer sterbenden Institution
- Das Spital als Profit-Organisation

Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und Propstei

6

The Wounded Healer

- Die eigene Wunde aufbinden und anschauen unter Gottes guten Augen.
- «Wir werden eingetaucht und mit den Wassern der Sintflut gewaschen» Hilde Domin
- Selbstsorge führt wie Gottes Sorge dazu: «immer versehrter und immer heiler stets von neuem zu uns selbst entlassen werden»

Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und
Propädie

Im Kontext unserer eigenen Verletzlichkeit ist Selbstsorge ein heiliger Auftrag. Selbstsorge ist die Fortsetzung von Gottes Fürsorge für uns – nur mit anderen Mitteln !

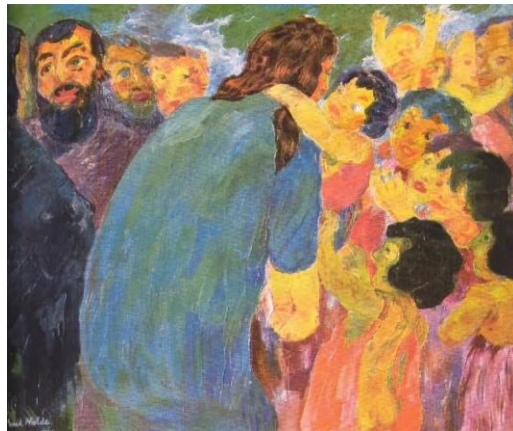
Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und
Propädie

Religiöse Stressoren



Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und Propstei

Religiöse Stressoren



Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und Propstei

Wenn der Glauben toxisch wird/wirkt



Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und
Propstei

11

...und spielen!

Angesichts von Angst, Kontrolle,
Leistungsdruck...



Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und
Propstei

12

Wie dich selbst- Glauben als Raum der Zuwendung

- - ich möchte meine Selbstkontrolle weiter aufgeben, neues Land betreten. Ich nenne es das Land des Vertrauens. Ich habe immer weniger Angst, etwas falsch zu machen, mich zu blamieren.

Selbstsorge – wenn das Wort Fleisch wird

- Ich möchte lernen, mich nicht mehr selbst unter Druck zu setzen. Ich möchte mir Freundin sein. Kein Wolf.
- Ich möchte angstfrei hören, sehen, wahrnehmen und fühlen – mich selbst und die Menschen um mich herum!
- Ich möchte darüber staunen, wenn das Wort Fleisch wird!

Die Leichtigkeit des Glaubens



Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und Propstei

15

Wie dich selbst

- Beim Doppelgebot der Liebe, der Gottes- und der Nächstenliebe, geht es nicht zuerst um eine Weisung, sondern um einen Raum des Glaubens.
- Betrete ich diesen Raum, dann verbinde ich mich mit dem, was Gott und Menschen, auch mich selbst bewegt, freut und schmerzt.
- Dieser Raum ist ein heilender, weil Gott aus allen Knechtschaften führen will – auch heute.

Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und Propstei

16



Heil(s)-Geschichten

Download from
Dreamstime.com

esports
Andree Zhuravskiy / Dreamstime.com

Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und
Propstei

18



Heilsame Fragen ... wie dich selbst

- Hast du etwas zu essen für mich?
- Was suchst du?
- Wonach sehnst du dich? Wonach verlangst du?
- Warum weinst du?
- Was willst du, dass ich dir tun soll?

Heilsames Lachen oder Fröhlichkeit ist erlaubt!

- Hat Gott Humor?
- Lachen, nicht das hämische und nicht das Galgenlachen, das andere und mich selbst discountet.
- Passen wir uns in unserer Haltung mehr der Tragik des Todes an oder der Einladung zum Leben?







Claudia Mennen, Fachstelle Bildung und Propstei

25

Psalm

[Ich bin vergnügt, erlöst, befreit.](#)

Gott nahm in seine Hände meine Zeit,
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,
mein Triumphieren und Verzagen,
das Elend und die Zärtlichkeit.

Was macht, dass ich so fröhlich bin
im meinem kleinen Reich?
Ich sing und tanze her und hin
vom Kindbett bis zur Leich.

Was macht dass ich so furchtlos bin
an vielen dunklen Tagen?
Es kommt ein Geist in meinen Sinn,
will mich durchs Leben tragen.

Was macht, dass ich so unbeschwert
und mich kein Trübsinn hält?
Weil mich mein Gott das Lachen lehrt
wohl über alle Welt.

Hanns Dieter Hüschen, Fachstelle Bildung und Propstei

26