„Caring for the carers“- Herausforderungen und Chancen der Arbeit mit leidenden Menschen

Workshop an der CH-Spitalseelsorgetagung 2018 in Quarten.

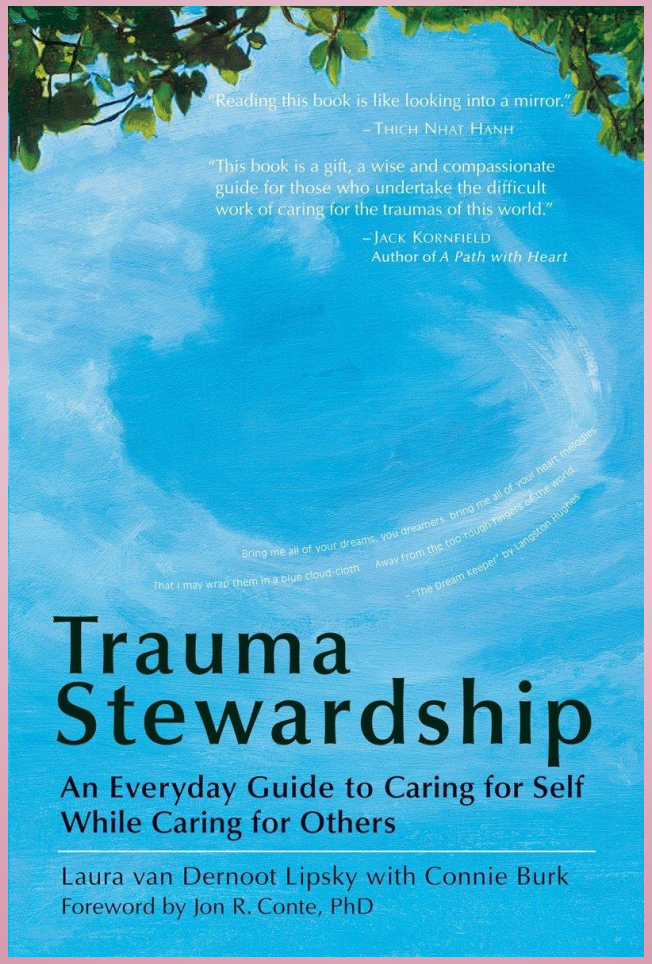
Daniel Burger-Müller

Was führt mich zu diesem Thema?

Es geht darum,

das eigene Bewusstsein zu schärfen,
für uns selber zu sorgen,
während wir für andere sorgen.

Trauma stewardship



Es gibt im Leben jedes Menschen,
der mit Leidenden zu tun hat,
eine Resonanz im eigenen Leben.

Welche Wirkung hat es auf mich, immer wieder mit Leiden konfrontiert zu sein?

ich mag nicht mehr…

- Ich fühle mich hilflos / hoffnungslos
- Ich bin auf «Halbmast»
- Ich bin chronisch erschöpft

Jetzt erst recht!

- «ich kann nie genug tun»
- Ich bin übersteigert wach
- Ich bin ärgerlich / zynisch
- Ich bin übertrieben stolz

Ich haue ab…

- Ich bin taub
- Ich spiele herunter
- Ich bin abwesend
- Ich trinke noch einen Schluck…

Ich fühle mich schuldig…

Ich fürchte mich…

«Das System dieser besonderen Zellen (der Spiegelnervenzellen oder Spiegelneuronen) sorgt dafür, dass ein Individuum das, was es bei einem anderen Individuum der gleichen Art wahrnimmt, im eigenen Organismus- im Sinne einer stillen inneren Simulation- nacherlebt. …

Dadurch ergeben sich weit reichende- bislang noch nicht in ganzer Breite erforschte- Möglichkeiten sozialer Resonanz.»

Joachim Bauer, Prinzip Menschlichkeit, 2007, 70f.

„Caring for the carers“- Fallen in der Seelsorge- und in helfenden Berufen

Kopf / Denken

«das ist meine Lösung…»

Herz / Empathie

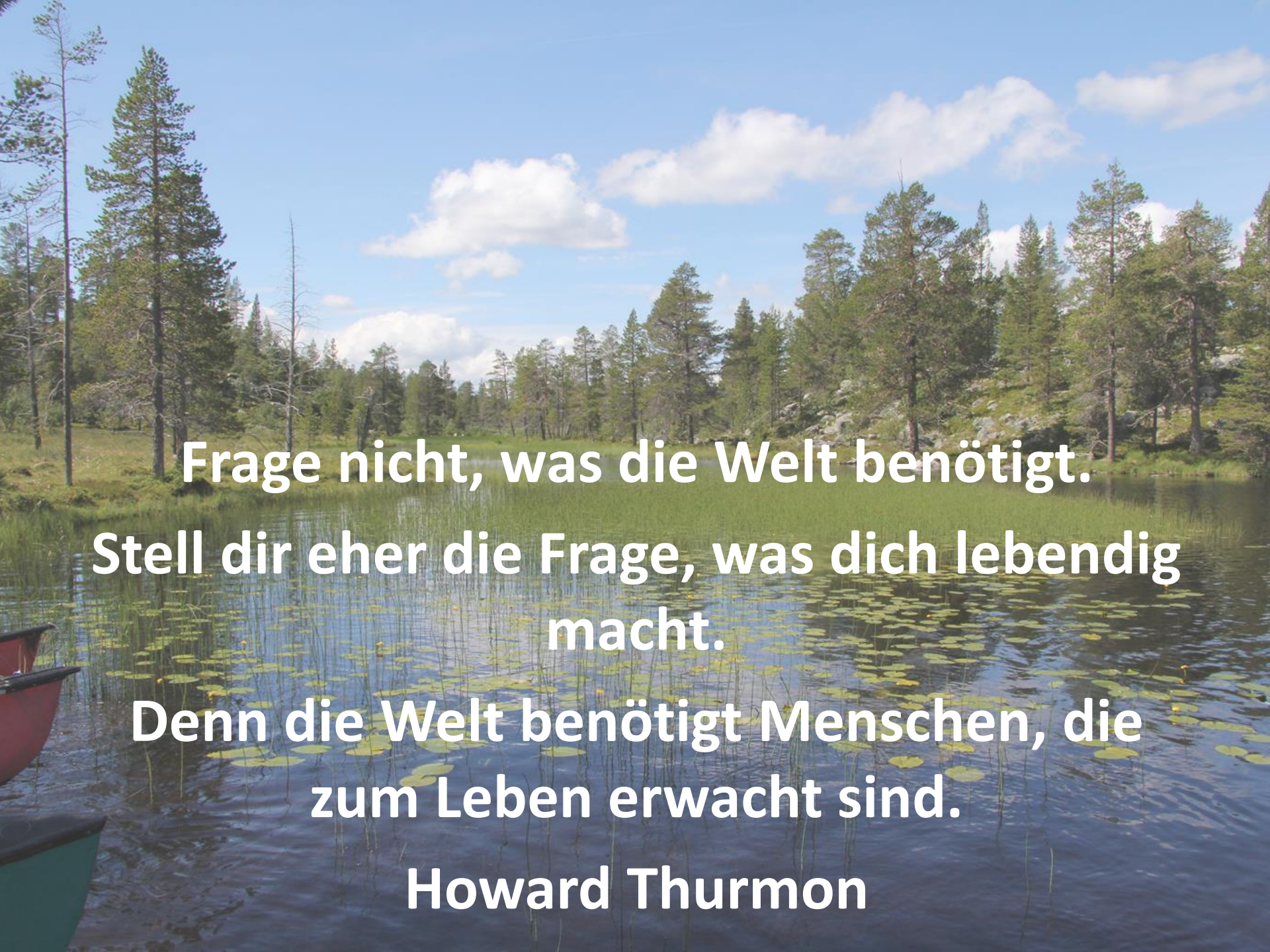
«ich will es dir ersparen…»

Hand / Wille

«ich will ein Ergebnis erreichen…»

„Caring for the carers“- Fünf Wege der Selbstsorge und des Selbstmitgefühls

Fünf Wege, fünf Richtungen


Frage nicht, was die Welt benötigt.
Stell dir eher die Frage, was dich lebendig macht.
Denn die Welt benötigt Menschen, die zum Leben erwacht sind.
Howard Thurmon