Selbstfürsorge und Fürsorge für Andere

Musik

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich möchte heute mit einem Gebet beginnen, welches ich kürzlich bei Facebook entdeckt habe. Es stammt von der amerikanischen Pastorin Nadia Bolz-Weber und ich habe es aus dem Englischen locker übersetzt.

Lieber Gott,

vielleicht wechseln wir uns eine Weile ab, wenn das Ok ist.

Gestern war ich dran. Es war meine Zeit depressiv zu sein, weil die Geschäfte um mich herum, die ich liebte und die schon immer da waren, schließen müssen.

Ich war dran damit, Angst zu haben, weil die Buschfeuer im Umland sich ausbreiten. Der Rauch sticht mir in die Augen, wenn ich rausgehe.

Ich war dran, wütend zu sein. Ich war dran damit, eine postapokalyptische Zukunft vor mir zu sehen und mich mittendrin.

Bitte, Gott, lass mich nicht schlecht fühlen, wenn ich mal wieder dran bin. Und mit deiner Gnade, lass mein Ausflippen nicht eine Minute länger als notwendig sein. Aber es darf auch so lange dauern, wie es nötig ist, um die Krise zu überstehen.

Und Gott, bitte lass mich eine starke Person sein, wenn mein Nächster „dran ist“. Lass mich nicht zu ängstlich angesichts ihrer Angst sein, damit ich noch zuhören kann. Wenn ich noch ein winziges bisschen Hoffnung spüre, lass mich sie weitertragen, ohne Angst haben zu müssen, für meine Blauäugigkeit verurteilt zu werden.

Und erinnere mich daran, dass meine Furcht kein Zeichen deiner Abwesenheit ist, genauso wie Hoffnung kein Zeichen deiner Präsenz.

Weil du dich nicht abwechselst, du bist immer da.

Amen.

(Original, wurde nicht verlesen)

Dear God.

We are going to just be taking turns for a while, if that’s ok. Yesterday was mine. My turn to be depresses-as-hell about the closing of beloved, been-around-for-decades local businesses. My turn to be afraid because wildfires are so bad that my eyes sting and the interstate is closed. My turn to be angry. My turn to indulge in post-apocalyptic future-casting. (Ok maybe I shouldn’t have watched Mad Max this week.) Please help me not to feel bad when it’s my turn, Lord. And with your grace, may my turn to completely freak out not last one minute longer than necessary. But also may it last as long as needed in order to allow it to pass when it’s time to move on and just go make the salad. And Lord, may I be a non-anxious presence to the next person whose turn it is. May I not fear their fear so much that I fail to listen well. When I have even the tiniest extra bit of hope may I offer it without fear of being judged for “not paying attention”. And may I remember that my terror is not a sign of your absence and my hope is not a sign of your presence. Because you never take turns. Amen.

Ich habe dieses Gebet ausgesucht, weil es mir tief unter die Haut gegangen ist und seit ich es auf Facebook gelesen habe, mir nicht mehr aus dem Kopf gehen will. Es geht mir nicht mehr aus dem Kopf, weil es unglaublich ehrlich und unglaublich menschlich ist. Natürlich hat man Angst, man ist wütend, depressiv und ab und zu flippt man völlig aus wegen all dieser Gefühle, aber wann gibt man das schon öffentlich zu, gerade als Pastorin. Ich finde deswegen den Text von Pastorin Bolz-Weber mutig und bewegend und auch irgendwie passend für das heutige Thema Notfallseelsorge oder Seelsorge allgemein. In der Seelsorge nimmt man sich selbst bewusst zurück und gibt Menschen Raum, die sonst vielleicht wenig oder keinen Raum haben. In der Notfallseelsorge stellt man sich den Situationen, die andere sprachlos und hilflos machen und hält genau das aus. Das ist eine große Aufgabe, die Seelsorger und Seelsorgerinnen auf sich nehmen. Nicht jeder Mensch kann das.

Als pastorale Person ist immer ganz klar, wer gerade „dran“ ist: Mein Gegenüber, der Mensch, der bei mir Rat und Hilfe sucht, der gerade einen lieben Menschen verloren hat oder in einer Krise steckt. Der Andere ist dran nach einem Autounfall, wo die Feuerwehr den Fahrer nur Tod bergen konnte und die Nachricht der Familie überbracht werden muss. Der Andere ist dran im Trauergespräch, wo die Beerdigung der verstorbenen Mutter besprochen und die Trauer ausgehalten wird, während die Lebensgeschichte noch einmal Revue passiert. Der Andere ist dran, wenn eine alte Dame, die „nur mal schnell ein paar Eier vorbeibringen wollte“ nun seit einer halben Stunde darüber redet, dass ihr Sohn so selten anruft.

Der Andere ist dran und in diesen Situationen ist das auch völlig klar. Ich persönlich möchte Pastorin werden, damit Andere dran sein dürfen. Dann stellt sich aber auch die Frage: Wann bin ich eigentlich dran? Wann sind die eigenen Gefühle und die eigene Spiritualität wieder dran? Die Selbstfürsorge, das habe ich mittlerweile schon gelernt, muss Teil der Seelsorge sein. Deswegen gibt es Supervision und immer wieder wird erklärt, wie man sich um sich selbst kümmern soll. Seien wir aber mal ehrlich, Pastorinnen und Pastoren sind nicht gerade für ihre ideale Work-Life-Balance bekannt. Auch wenn ich jetzt schon immer erklärt bekomme, wie gut ich mich abgrenzen, schützen und pflegen muss, merke ich, dass der eigene Anspruch mich und auch die meisten meiner Kollegen im Vikariat schon jetzt manchmal an Grenzen bringt. Am Ende führt das dazu, dass nicht mehr richtig zugehört, ein Gespräch abgebrochen wird oder eine unterschwellige Anfrage nicht wahrgenommen werden kann. Oder eben dazu, dass man sich überlädt und nicht auf sich aufpasst.

Das Gebet von Nadia Bolz-Weber hat mich deswegen angesprochen, weil es so schön ehrlich ist. Ich kann nicht alles schaffen, ich bin auch mal dran. Ich bin dran mit dem wütend sein, dem depressiv sein und ab und zu auch mal etwas ausflippen. Und ja, manchmal schäme ich mich dafür auch wenn ich das gar nicht müsste.

Gott, lass mich dann lieber mal etwas ausflippen, so kurz wie möglich und ganz für mich, bevor ich mich wieder um alle Anderen kümmern werde. Gib mir die Kraft gut zuzuhören und nicht zynisch zu werden, sondern meinen Mitmenschen präsent zu begegnen.

Amen.

Autorin: Alisa Mühlfried.