

## **Workshop-Steinbruch** für Nachbarschaftsseelsorge

Authentische Kommunikation kommt von Herzen. Sie pflegt eine Kommunikationskultur auf Augenhöhe, die auch schwierigen Themen Raum gibt. Sie hat etwas mit gegenseitiger Seelsorge zu tun. Menschen geben einander Raum, achten einander in Gaben und Schwächen, unterstützen sich und andere.

Kultur kommt von Üben. Gemeinschaft und gute Nachbarschaft fallen nicht vom Himmel. Seelsorge ist eine Ressource guter Gemeinschaft und Nachbarschaft, weil sie offene Kommunikation einübt.

Der Vorschlag ist, ein monatliches Treffen einzurichten mit Menschen, die das Füreinander und Miteinander der Nachbarschaft stärken und etwas gegen Einsamkeit unternehmen wollen.

Sie finden hier Vorschläge zur Durchführung, die wie ein Steinbruch genutzt werden können. Bei Nachfragen stehen wir gerne beratend zur Verfügung.

### **Raum und Struktur**

ansprechend gestalten, Kerzen, vielleicht Mitte gestalten, Seelsorge-Tagebücher und weiche Bleistifte sind schön (zB Din A6 Boesner Hefte und Bleistifte) Es geht um kreative Mitmenschlichkeit und eine Reise mit Herz und Seele. Das ist ein Weg, der auch eine innere Reise für uns selbst ist, ein Nachdenken über authentische Kommunikation.

Natürlich gibt es anderes, was schön und sinnvoll sein kann: Symbole, Klangschale, Musik, Postkarten mit Bildern zu Themen. Sinnvoll ist ein Einführungsabend und ein monatliches Treffen, das Raum gibt für Gemeinschaft und Fragen. Und natürlich das Angebot, jederzeit anzurufen bei Schwierigkeiten.

Innerhalb der Treffen hat es sich eine gute Mischung von Eigenreflexion (Zeit für sich selbst, einer Frage nachgehen und etwas aufschreiben), kleinen Gruppen (Dialog bis Kleingruppe) und Plenum als sinnvoll erwiesen.

### **Begrüßung und Einführung**

was ist Seelsorge und warum ist sie wichtig

### **Was ist Seelsorge: Assoziation zur Seele**

Ein Herz und eine Seele

Das tut mir in der Seele weh

Beseelt

Gefühle/ der göttliche Funke

Das Wesen, die Seele, jede Seele einzigartig

Jeder Mensch hat eine Seele

Vielleicht kennen sie den Seelenvogel – das Büchlein – Empfindungen, Gefühle, Freud und Leid

Was fällt ihnen ein...?

### **Seelsorge hat etwas mit der Seele zu tun**

<https://www.zeit.de/zeit-magazin/2017/53/seele-psychologie-existenz-suche/komplettansicht>

Das altgriechische Substantiv *psyche* bedeutet "Hauch", "Atem" und "Leben". Bei Homer findet man die Vorstellung, dass die Seele von außen in den Körper eindringt und ihm später, wenn der Mensch stirbt, wieder entweicht. Nach Homer kam es zum Streit zwischen



verschiedenen Philosophieschulen: Ist die Seele unsterblich? Ist sie aus einem Stoff oder nicht? Teilt sie sich auf in mehrere Unterseelen und wenn ja, wie viele? Kann sie wandern? Und vor allem: Wo im Körper hat sie ihren Sitz? Nur in einem waren sich fast alle einig: Es gibt eine Seele, und sie ist das, was den Körper zum Leben erweckt und über ihn bestimmt. Es gab zwar auch ein oder zwei Philosophen, die glaubten, es gebe keine Seele, aber die setzten sich nicht durch und sind heute vergessen.

Mit dem Erstarken des Christentums näherte man sich Platons Idee von der Seele an: der Seele, die von außen kommt, nach dem Tod den stofflichen Körper verlässt und in einem geistigen Körper weiterlebt.

Als Philip van der Eijk 2010 nach Deutschland kam, war er erstaunt, wie geläufig der Begriff "Seele" im Deutschen ist: Im Niederländischen verwende man das Wort *ziel* vor allem im religiösen Sinne, ähnlich wie *soul* im Englischen. In Deutschland lässt es sich ganz unreligiös über die Seele reden. Man lässt sie baumeln, gönnt ihr ein Wellness-Wochenende.

Die Seele", sagt Shraddha Liertz, "ist ein Tropfen aus dem Wesen Gottes." Wobei mit dem Wort Gott nicht ein bestimmter monotheistischer Gott gemeint ist, sondern ein höchster Schöpfer. Shraddha Liertz hält manchmal Vorträge über die Seele vor den anderen Anhängern ihrer Lebensphilosophie, den "Satsangis". Einen ihrer Vorträge begann sie mit dem Zitat eines indischen Meisters: "Wir sind spirituelle Wesen, die die Erfahrung eines menschlichen Lebens machen, und nicht Menschen, die spirituelle Erfahrungen machen." Die Seele existiert nach dieser Vorstellung also außerhalb von Raum und Zeit, auch wenn der Mensch sich dessen nicht bewusst ist und die physische Welt für real hält. Durch Meditation, so glauben die Satsangis, kann der Mensch Zugang zur spirituellen Realität bekommen, das "innere Licht" sehen und den "Klangstrom" hören. Diese Meditationstechnik wird Surat-Shabd-Yoga, "Vereinigung der Seele mit Gott", genannt.

Und was passiert da? "Man wird innerlich ganz ruhig", sagt Shraddha Liertz, "alle Gedanken sind weg. Man kann auch Licht sehen, das muss aber nicht bei jedem so sein. Es ist eine geistige Erfahrung, sie hat nichts mit physischen Erfahrungen zu tun. Es umgibt dich eine geistige Wirklichkeit."

Die Seele ist nicht greifbar, sie ist etwas, das man in sich trägt und das einen als Menschen ausmacht. Die Seele ist der Ort in uns, wo die Liebe wohnt. Sie prägt den Rhythmus, mit dem wir durch das Leben gehen."

Der Ort, wo die Liebe wohnt. Ein Ort auch, der kaputtgehen, der krank werden kann. Den Gedanken, dass der Körper mit der Seele eine Einheit bilde, gab es in der Naturheilkunde schon immer, in der deutschen Schulmedizin ist er relativ neu.

### **Der Abt und Mönch Bernhard von Clairveaux**

Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich und keinen Raum mehr für Besinnung vorsiehst an einen Punkt führen, an dem dein Herz hart wird. Wenn du dein ganzes Leben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für Besinnung vorsiehst, soll ich dich da loben? Darin lobe ich dich nicht! Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein. Gönn dir selbst, nimm deinen Stand in dir selbst

## **Klang und Schweigen chinesischer Morgengruß oder anderes**

Die Sonne geht auf  
ich öffne das Fenster  
zwischen Himmel und Erde  
ich  
ich schaue mich um  
Luft und Licht  
Wasser und Erde  
Ich nehme was ich brauche - es ist genug für alle da  
Ich mische alles  
und sortiere aus  
ein Rest für die Blumen  
Der Lotus geht auf  
ich umarme meine Tigerin  
**und kehr zurück zum Berg**

## **Schweigen**

Stuhlkreis ankommen schweigen  
Nach innen lauschen  
Erden himmeln  
Durchatmen  
Wahrnehmen  
**check in with yourself, with the others, the space**  
**Klangschale**

## **schweigen und schreiben – Selbstwahrnehmung**

wie bin ich hier?  
Was bringe ich mit?  
Was begegnet mir...  
Trauer, Einsamkeit, Schuld, Lebensmüdigkeit, Angst vor dem Sterben?  
womit komme ich an meine Grenzen?  
was brauche ich?  
**aufschreiben**

## **Vorstellungsrunde**

Gedanken auf Karten schreiben und sichtbar machen

## **Haltung /Regeln**

zuhören  
nachfragen  
wahrnehmen, nicht werten  
nicht Retter sein müssen  
Nichts unbedingt gutmachen wollen  
Raum geben, nicht Rat geben  
einfach mit-menschlich sein auf Augenhöhe  
schonen heißt schaden – nicht an schwierigen Themen vorbeireden  
Gib was du brauchst  
Verschwiegenheit!



### **Lernschwimmbecken zu Dritt oder Viert**

Mit-Menschsein braucht enorm viel Tapferkeit

Gespräch zu Dritt über die Kommunikationsregeln: wahrnehmen, nicht werten/ schonen heißt schaden/nicht retten oder raten? (zB. *Ich gebe sehr gerne Ratschläge/ ich kann den Kummer anderer Menschen schwer aushalten und will sofort rettende Maßnahmen ergreifen...*)

- Lernschwimmbecken – Besuchte, Besucherin, Beobachter
- Beobachter schreibt mit, nimmt wahr liebevoll, Zweitwächter
- Gespräch jeweils 5-7 Minuten (festlegen)
- Reflexion – Erzählende\*r, Fragende\*r, 1-2 Supervidierende\*r

### **Kurze Besinnung/ Selbstreflexion**

**(gerne aufgeschrieben ins eigenen Seelsorgetagebuch):**

Was gibt mir zu denken?

Meine Themen und Fragen?

Warum sind dir diese Themen schwer?

Was brauchst Du? Gib was Du brauchst?

### **Diade**

Austausch zu zweit – einer spricht, einer hört, je 7-10 Minuten

Nachfragen erlaubt

Am Ende spricht der Zuhörende einen Satz/Wunsch/Zuspruch/Gebet:

*Ich habe gehört...und wünsche dir...mögest Du...*

### **Auch möglich Triade je 5 Minuten**

#### Praxisübung

Zu 3 oder 4 in einer Gruppe sich zusammensetzen und die Erwartungen gegenseitig vorstellen. Jede Gruppe bekommt eine ruhige Ecke. Achten auf das Stellen der Stühle: 2 sitzen sich gegenüber, 2 etwas weiter entfernt

Strenge Regel: 1 Erzählende/r, 1 Zuhörer/in, 1-2 Supervidierende

Zeit insgesamt 30-40 Minuten

Erzählende//r: was ich mir von dem Workshop/ meinem Engagement hier erhoffe.

Zuhörer/in stellt Nachfragen

Supervidierende achten auf die Zeit (5 Minuten), sagen nichts, sondern merken sich die Eindrücke.

Nach diesen 5 Minuten: Abbruch! Und Austausch über das „Wie“ des Gesprächs (noch einmal 5 Minuten):

Wie erging es mir als Erzählende/r,

als Zuhörer/in,

was fiel den /der Supervidierenden auf.

1 Runde also insgesamt 10 Minuten

Dann Wechsel (am besten wirklich auf anderen Stuhl setzen!), so dass jede/r in jeder Rolle war.

3-4 Runden sind höchstens 40 Minuten



## **Runde/Auswertung/Beobachtungen**

In welcher Rolle ging es mir am besten?  
Am Schlechtesten?

## **Unsere Haltung/ Gespräch**

Caring Community – sorgende Gemeinschaft bauen

Wir als Haupt- und Ehrenamtliche oder einfach als Gemeinschaft, die miteinander und für andere auf dem Weg ist, unterstützen uns gegenseitig und erkennen die persönlichen Fähigkeiten und Grenzen eines jeden Einzelnen an. In unserer täglichen Arbeit bieten wir einander die Möglichkeit, persönliche Entlastung zu finden und gemeinsam unsere Arbeit zu reflektieren

Was wirft mich aus der Bahn, bringt mir weg von mir?  
Was führt mich zu mir selbst und den anderen zurück?

## **Lichtdusche oder andere Präsenz-/Ressourcen/ Bewegungsübung nach schweren Themen wichtig**

### **Biographische Übung – Krisen und Ressourcen**

**(Material: Bänder, Seil, Faden oder ähnliches, Steine, Perlen oder Muggelsteine)**

Die Lebenskunst ist es, Quellen und Herausforderungen, Krisen und Gaben beieinander zu lassen!

Die gute Nachricht – wenn ihnen die Zeit und die Themen gerade schwer sind:  
Ehrenamtliche/ Menschen, die sich von Herzen um andere kümmern und Schweres nicht ausklammern, leben länger!

Man kann sich besser um andere kümmern, wenn man die Schatten auch in sich selbst annimmt! Außen und innen gehören zusammen! Was man für sich selbst verstanden hat kann man anderen besser zeigen!

Legen Sie mit einem Seil, einem roten Band etc eine **Lebenslinie**. Legen Sie Steine für das Schwere und Perlen, Glassteine für das, was ihnen herausgeholfen hat. Dazu gehören eigene Fähigkeiten, Gaben, inneren und äußeren Ressourcen, Menschen, Freunde, alles, was Ihnen einfällt. Dann Innehalten und schauen was war – auch schwer – und mit welchen Ressourcen bin ich durchgekommen. – dankbar!

### **Übung erst alleine, dann zu zweit – gegenseitig vorstellen**

Vielleicht fällt ihnen ein, was sie dadurch bekommen haben an Erfahrung, Tiefe, besondere Kraft und Sensibilität, andere Möglichkeiten und Gaben, die sie entwickeln mussten

### **Selbstreflexion im Schweigen und Schreiben**

**Stille, jeder für sich**

**Runde/Auswertung/ wie ist es mir gegangen? Was ist mir aufgegangen,**

### **Übung Waage/ Zwei Hände/ Schweres und Leichtes verbinden**

Heben sie die Hände, Handflächen nach oben

tun sie in die rechte Hand, was ihnen Freude macht, Dankbarkeit, Liebe

In die linke Hand, was sie beschwert

Gehen sie mit der Aufmerksamkeit nach rechts, bis sie Freude und Dankbarkeit wirklich spüren



Dann wechseln sie nach links, spüren sie das belastende, aber nur, solange es nicht zu schwer ist

Dann wechseln sie wieder

In eigener Geschwindigkeit wechseln

Zum Schluss legen sie die Hände ineinander und lassen beides zusammenfließen

Dann öffnen sie die Hände und geben alles ins Universum, lassen los

Kehren sie zu sich selbst zurück und lauschen auf den Klang/ auf die Stille

Klangschale möglich

**Erinnerung: Ressourcen** sind etwas anderes als Ratschläge!

Erinnerung an das, was wir haben, brauchen, uns und anderen selbst geben können und manchmal vergessen!

### **Herzohr-Übung/ Seelsorgeübung**

Herz auf ein Papier malen und kurze Zeit 5-10 Minuten allein überlegen:

Was ich auf dem Herzen habe (kann Altes sein oder Aktuelles)

Was mir zu schaffen macht!

Ins Herz hineinschreiben – überlegen sie, wo sie jetzt in dieser Runde etwas teilen mögen.

Es muss nicht das allerschwerste sein!

Wo habe ich diese Kraft und Ruhe verloren?

was wirft mich aus der Bahn?

wo steigen ungute Gefühle in mir auf?

Abwehr/Bewertung/Fluchtgedanken schnell weg//Wut/ Trauer/ Ohnmacht schwer!?!?

Welches Gefühl, wo reinleuchten?

**aufschreiben dann zu zweit/Diade**

nur nachfragen erlaubt!

Zuhören mit Herz

Liebevollen Raum geben!

jeder 10 Minuten

### **Zusammenkommen im Kreis: Wie ging das Gespräch?**

Kurzer Input: bei Schwierigkeiten sich viel bewegen. Kommt aus der Stressbearbeitung. Wer dann grübelnd zu Hause sitzt, verwirrt immer mehr. Nicht weil er verrückt wird, sondern weil es ein biologischer / neurologischer Prozess ist: Stress setzt Adrenalin immer mehr frei. Das baut sich nur über Bewegung ab.

Wichtiger möglicher Input: Es sind die ungeweinten Tränen, die krank machen – nicht die geweinten. Tränen fließen zur Befreiung....

### **Ressourcenübung/ Suche nach Kraftquellen**

Man kann dazu Bilder, Postkarten mitbringen, eine eigene Sammlung oder gut geeignet: Das Züricher Ressourcenmodell/ Bilddatei

Was sind ihre Kraftquellen? umhergehen und Bild suchen schweigend und in Ruhe

-dann mit dem Bild und ihrem Reisetagebuch einen Platz suchen,

Einzelarbeit mit Reisetagebuch

Was sehe ich – kurze Bildbeschreibung

Eine Überschrift

Gefühl/ positive Kraft benennen

Austausch zu Zweit/Herzohr-Übung

einer spricht, die anderen hören zu

beim Klang wechseln/ Segen oder Wunsch



**Plenum:** Die Überschriften in den Raum hineinsprechen

Stille mit verkörpertem Gefühl

Sich die Kraft des Bildes zu Herzen nehmen/ ein inneres Bild! eine Energie!

**Erklärung/ Stichworte**

Ressourcen funktionieren nur wenn sie verkörpert sind.

Auch Schrecken und Not fährt uns in die Glieder.

Traumata trennen und spalten (fight, flight, freeze – Lähmung und Rückzug – Einsamkeit).

Dagegen können wir üben, eine Gegenkraft zu imaginieren.

Einen sicheren Ort, etwas, Kraft und Vertrauen gibt

und an unsere persönlichen Kraftquellen erinnert:

Symbol, Ritual, Musik, Religion, Meditation, Natur, Sport...

etwas, dass das Herz wieder weit macht.

Angst, Schrecken, Wut machen eng.

Sich diese Kraft zu Herzen nehmen – Hand aufs Herz -  
nachspüren

**Sich selbst eine Postkarte schreiben**

und an eigene Ressourcen erinnern,

in Gesprächen die Ressourcen der Menschen wahrnehmen und benennen,

eine Ressourcen, Schatz-Liste schreiben

**Thema Sterben/ Tod**

*„Wenn ich einmal gestorben bin – so denke ich mir –,  
betrete ich einen Raum,  
der mir bis dahin fremd war,  
den ich aber glaube.*

*Er war „jenseitig“ und wird im Tod  
und in der Auferstehung zu „meiner Welt“.*

*Im Tode geschieht nichts anderes  
als hier schon bei jeder neuen Einsicht:  
Meine Welt wird weiter.  
Mein Diesseits wird größer.*

*Vieles wird mir auch dann noch verborgen sein.  
Aber mein Blick wird tiefer dringen  
in das Geheimnis Gottes,  
tiefer in das Geheimnis seiner Welt  
und auch in das Geheimnis,  
das ich mir selbst bin.“ (1)  
Jörg Zink*