

Leseprobe

Tobias Kirchhof / Anette Kotnik / Niklas Kreppel /  
Kerstin Offermann / Helke Ricker

„... sie fanden nicht  
einmal Zeit zum Essen.“

Selbstsorge und Verantwortungs-  
übernahme in der Diakonie

Arbeitsbuch

## Vorwort

Die Evangelische Arbeitsstelle für missionarische Kirchenentwicklung und diakonische Profilbildung (midi) beginnt mit diesem ersten Band der „Kraftquellen – Diakonische Erfahrungen im Licht der Bibel“ eine Reihe zur Unterstützung der Fortbildungsarbeit in den diakonischen Werken, Verbänden, Einrichtungen und Unternehmen sowie den diakonischen Fortbildungsträgern und Einrichtungen der evangelischen Erwachsenenbildung. Sie will damit nicht nur die Diakonische Profilbildung fördern, sondern vor allem die Deutung und Wertschätzung der individuellen diakonischen Leistung der einzelnen Mitarbeitenden.

Jedes Jahr wird ein Fortbildungstag entwickelt, der eine diakonische Grunderfahrung in die Kommunikation mit einem entsprechenden biblischen Text bringt.

Damit richtet sich die Reihe an alle, die für die theologischen, existentiellen und diakonischen Fortbildungen Verantwortung tragen oder sie durchführen. Sie ist ökumenisch anschlussfähig und kann deshalb auch von anderen christlichen Sozialunternehmen bzw. deren Fortbildungseinrichtungen verwendet werden.

Der spezifische Ansatz der Reihe ist, dass sie bei einer konkreten diakonischen Erfahrung von Mitarbeitenden ansetzt und sie dann mit einem passenden Bibeltext verbindet. Ziel ist es, dass Mitarbeitende neue Perspektiven auf ihr eigenes Handeln und Erleben gewinnen und in ihrer Person und Arbeit geistlich gestärkt werden.

Dabei sind Mitarbeitende bzw. Teilnehmende, die den christlichen Glauben nicht für sich beanspruchen, explizit mitgedacht und können mit ihren Erfahrungen und Wahrnehmungen die Fortbildung bereichern und für sich selbst Stärkung erfahren.

midi ist froh, dass für die Erarbeitung dieser Fortbildungsreihe kompetente und erfahrene Autorinnen und Autoren aus der diakonischen Mitarbeitendenfortbildung bzw. der kirchlichen Erwachsenenbildung ein Redaktionsteam gebildet haben. midi dankt ihnen ausdrücklich für die investierte Zeit und Energie. Sie garantieren die Praxisnähe, Umsetzbarkeit und geistliche Relevanz der Reihe. Außerdem dankt midi der Deutschen Bibelgesellschaft und dem Neukirchener Verlag, die das Projekt unterstützen.

Zu jedem Arbeitsbuch erscheint auch ein Begleitheft für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer<sup>1</sup>.

Weitere Materialien und Anregungen für die Fortbildungen finden Sie unter [www.mi-di.de/themen/kraftquellen](http://www.mi-di.de/themen/kraftquellen).

Wir freuen uns, wenn die „Kraftquellen“ als fester und regelmäßiger Bestand Eingang in die diakonische Fortbildungslandschaft finden. Um die Reihe weiterzuentwickeln, bitten wir Sie, uns Ihre Erfahrungen, Anregung und auch Ihre Kritik zur Verfügung zu stellen. Entweder unter [www.mi-di.de/themen/kraftquellen](http://www.mi-di.de/themen/kraftquellen) oder unter [info@mi-di.de](mailto:info@mi-di.de).

---

<sup>1</sup> Dies kann bestellt werden unter: <https://neukirchener-verlage.de/catalog/product/view/id/1962039/s/-sie-fanden-nicht-einmal-zeit-zum-essen-begleitheft-9783761568026/>.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<hr/>	
<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
<hr/>	
<b>Teil 1 – Annäherungen</b>	<b>9</b>
<hr/>	
1.1 Selbstsorge und Verantwortungsübernahme – Annäherungen an die Situation im diakonischen Alltag	<b>9</b>
<hr/>	
1.2 Selbstsorge und Verantwortungsübernahme – Annäherungen aus psychologischer Perspektive	<b>12</b>
<hr/>	
1.3 Die Speisung der 5000 – Der Bibeltext aus Markus 6, 30-44 in der Übersetzung der Basisbibel	<b>17</b>
<hr/>	
1.4 Selbstsorge und Verantwortungsübernahme – Annäherungen aus biblischer Perspektive anhand von Markus 6, 30-44	<b>18</b>
<hr/>	
1.5 Selbstsorge und Verantwortungsübernahme – Annäherungen aus systematisch-theologischer Perspektive	<b>27</b>
<hr/>	
<b>Teil 2 – Drei Fortbildungsvorschläge</b>	<b>34</b>
<hr/>	
2.1 Den Sinn für das schärfen, was möglich ist	<b>35</b>
<hr/>	
2.2 Getragen einander tragen	<b>42</b>
<hr/>	
2.3 Jetzt brauch ich aber erst mal einen Kaffee!	<b>46</b>
<hr/>	

<b>Teil 3 – Methodenbeispiele</b>	<b>54</b>
3.1 Positiv tratschen	54
3.2 Kompetenzen sammeln und weitergeben	56
3.3 Tragen und getragen werden	57
3.4 Danke sagen – mit einer Praline	61
3.5 Test der eigenen Energiebilanz	63
3.6 Power Posing	68
3.7 Sinn finden – Kraft schöpfen	69
3.8 Körper-Scan-Meditation	74
3.9 Neinsagen lernen	75
3.10 Wegzehrung	77
3.11 Wendung der Sichtweise	79
3.12 Schritteübung	82
3.13 Die eigene Motivation spüren	84
3.14 Den Sinn für das Mögliche schärfen	86
3.15 Die Speisung der 5000 (Nacherzählung)	88
3.16 Segen	92
<b>Autor*innen</b>	<b>94</b>

## Einleitung

Manchmal sind die eigenen Akkus einfach leer. Vielleicht haben Sie das ja im letzten Jahr an sich selbst erfahren, es von anderen gehört oder bei Ihren Kolleg\*innen beobachtet. Corona hat es uns auch nicht gerade leichter gemacht. Es ist an der Zeit, die eigenen Kraftreserven wieder aufzufüllen, sich an Kraftquellen anzudocken, die der Seele und dem Körper gut tun.

In diesem Material finden Sie Fortbildungs-Module, die Mitarbeitende in der Diakonie in ihrer alltäglichen Spannung zwischen Selbstsorge und Verantwortungsübernahme begleiten. Auf vielfältige und kreative Weise ermutigen die Entwürfe, die beruflichen und existentiellen Erfahrungen zu reflektieren und sie auf neue Weise wahrzunehmen.

Die existentielle Erfahrung wird dabei mit einem Bibeltext zusammengebracht. Wenn ein Bibeltext und die eigene Alltagserfahrung miteinander ins Gespräch kommen, kann es passieren, dass sich neue und ungeahnte Aspekte in beiden eröffnen.

Bibeltexte eignen sich hervorragend dafür, in der je eigenen Situation aktualisiert gelesen und verstanden zu werden. Dafür sind kreative Methoden wie ein Spaziergang durch den Text oder eine ausschmückende Nacherzählung des Textes hilfreich. Wenn man den Bibeltext auf diese Weise ernst nimmt, beleuchtet er die alltägliche Situation neu. Der Dialog zwischen Text und Situation lockt die eigene Wahrnehmung in verheißungsvolle und gegenoffene Bereiche.

So tritt die existentielle Spannung von Selbstsorge und Verantwortungsübernahme in einen konstruktiven Dialog mit der Erzählung von der Speisung der 5000 (Markus 6,30-44). Der Bibeltext beleuchtet Aspekte von Selbstsorge und Verantwortungsübernahme: wahrnehmen, was möglich ist (Möglichkeitssinn), Sabbat und Pause, die Perspektive auf die Situation wechseln, Verantwortung übernehmen und teilen, getragen sein, abgeben können. Die vorliegenden Fortbildungs-Module legen den Schwerpunkt jeweils auf einen dieser Aspekte.

Im Dialog zwischen Lebens-Situation und biblischem Text finden Mitarbeitende neue Perspektiven auf ihr eigenes Handeln und Erleben. So stärkt dieser Dialog sie in ihrer Person und Arbeit. Das unterstützt nicht nur die Diakonische Profilbildung von Einrichtungen, Werken und Verbänden, sondern vor allem die Deutung und Wertschätzung der individuellen diakonischen Leistung der einzelnen Mitarbeitenden.

Das vorliegende Material wendet sich an die Durchführenden von Fortbildungen für Mitarbeitende in diakonischen Einrichtungen. Es ermöglicht den Durchführenden zunächst, sich schnell und fachlich versiert in beide Erfahrungswelten einzudenken. Die existentielle Situation wird aus diakonischer und psychologischer Perspektive beleuchtet. Der Bibeltext wird exegetisch und systematisch-theologisch unter der besonderen Fragestellung der diakonischen Situation aufgeschlüsselt.

Nach dieser prägnanten Einführung bietet das Material drei unterschiedliche Entwürfe für je eine Tagesveranstaltung als Fortbildung für diakonische Mitarbeitende an. Jede der Veranstaltungen hat einen unterschiedlichen Schwerpunkt, der jeweils den Ausführungen vorangestellt erklärt wird.

Die Struktur der Tagesveranstaltungen ist transparent und in sich stringent konzipiert – aber die Module stellen natürlich nur jeweils eine Variante vielfältiger Zugänge und Methoden dar. Die Vorschläge sind so erarbeitet, dass sie eins zu eins umgesetzt werden können. Aber genauso gut können untereinander Module ausgetauscht oder durch eigene Methoden ergänzt werden. Darum haben sich die Autor\*innen dieses Buches um Methodenvielfalt bemüht.

Die Formen, in denen Situation und Bibeltext aufeinander bezogen werden, sind genauso unterschiedlich wie die Art und Weise der Annäherung an die Alltagserfahrung und deren Reflexion. Schauen Sie als Durchführende darauf, welche Methode und welcher Aufbau für Sie und für Ihre Gruppe stimmig ist. Was bei manchen Gruppen öffnend und vertrauensbildend empfunden wird, ist für andere Menschen bereits übergriffig und überfordernd. Und: Jede Gruppe hat ihr eigenes Tempo.

Die vorgestellten Entwürfe setzen eher eng getaktete Impulse. Überlegen Sie sich am besten vorher, welche Impulse Sie eher als „didaktische Reserve“ bestimmen und welchen Impulsen Sie gegebenenfalls mehr Raum geben wollen.

Um die Methodenauswahl zu erleichtern, sind im Anschluss an die drei Entwürfe noch einmal alle Methoden ausführlich dargestellt. Hier finden Sie auch Informationen über Vorbereitungsaufwand sowie das für die Durchführung notwendige Material (oder Informationen dazu, wo man dieses Material bekommen kann).

Hilfreich für die Durchführung der Fortbildung und wertsteigernd für die Erfahrung der Teilnehmenden wird das Buch durch ein Begleitheft ergänzt (zu beziehen beim Neukirchener Verlag unter der ISBN 9783761568026) Das Begleitheft für Teilnehmer\*innen enthält den Bibeltext, eine mit der Situation spielende, kreative Nacherzählung des Textes, Fragebögen zur Wahrnehmung der eigenen Situation, Segenstexte u. a.

Diese Materialien sowie Textbausteine für ein Teilnahmezertifikat finden Sie auch auf: [www.mi-di.de/themen/kraftquellen](http://www.mi-di.de/themen/kraftquellen).

Die Fortbildungen möchten den Teilnehmenden Wege zu ihren Kraftquellen eröffnen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie und die Teilnehmenden durch die gemeinsamen Erfahrungen gesegnet und gestärkt werden und dass Sie die faszinierende Erfahrung machen, wie inspirierend der Dialog zwischen Bibeltexten und alltäglicher diakonischer Erfahrung sein kann.

Diese „Kraftquellen“ sind auf Fortsetzung hin angelegt. Einmal jährlich wird in der Reihe „Kraftquellen“ ein Buch für die Durchführenden, ergänzt durch ein Begleitheft für Teilnehmer\*innen, erscheinen. Sie halten die Pilot-Ausgabe in den Händen. Natürlich sind wir gespannt, wie sich das Material in der Praxis bei Ihnen bewährt. Daher würden wir uns über eine Rückmeldung von Ihnen unter [info@mi-di](mailto:info@mi-di) sehr freuen. Wir wünschen Ihnen für die Umsetzung viel Erfolg, Gewinn und Gottes Segen,

Ihr Kraftquellen-Team



## Teil 1 – Annäherungen

### 1.1 Selbstsorge und Verantwortungsübernahme – Annäherungen an die Situation im diakonischen Alltag

„Menschen machen Fehler“, sagt der leitende Oberarzt einer kardiologischen Abteilung eines großen Diakoniekrankenhauses, und es hört sich an, als plädiere er für eine größere Fehlerfreundlichkeit in seinem Haus. Dann aber fährt er fort: „Das gilt für alle, nur für uns nicht; denn wenn *wir* einen Fehler machen, endet das tödlich.“ Der Druck, den er spürt, ist in seiner Stimme zu hören. Der jungen OP-Schwester neben ihm steigen Tränen in die Augen. Sie weiß, wie sich das anfühlt. Alle anderen im Raum nicken. Die Verantwortung, die sie für das Leben von Menschen haben, macht sich bisweilen im Magen bemerkbar oder auch in schlechtem Schlaf.

Wenn Mitarbeitende aus Krankenhäusern, in Beratungsstellen, der stationären oder ambulanten Altenhilfe, aus Hospizen, psychiatrischen Einrichtungen, aus Einrichtungen für Menschen mit Behinderungen, Einrichtungen der Jugendhilfe, der Wohnungslosenhilfe oder der Straffälligenhilfe in privaten Begegnungen von ihrer Arbeit erzählen, hören sie oft: „Das könnte ich nicht.“ Sie aber, die sich täglich in diesen Kontext begeben, müssen das können, weil es ihre Aufgabe ist und weil es Menschen in unserer Gesellschaft geben muss, die die Verantwortung für Menschen übernehmen, die Hilfe brauchen. Die Reaktion der Umwelt aber macht deutlich: Wer im diakonischen Kontext arbeitet, erlebt einen Alltag, von dem viele Menschen sagen, dass sie sich diesem nicht aussetzen könnten oder es vielleicht auch gar nicht wollten. Sie müssen „Normalität“ gestalten, wo andere kaum Normalität erkennen. Sie müssen Not ansehen und die eigene Hilflosigkeit aushalten, wenn sie nicht helfen können. Sie müssen Ausscheidungen und Gerüche ertragen, vor denen sich die meisten ekeln. Sie erkennen Schönheit in Menschen, die viele nicht sehen können. Sie erleben Verhaltensweisen, die andere befremden oder sogar abstoßen. Sie gehen unermüdlich in Beziehung, obwohl die Möglichkeiten durch mannigfaltige Handicaps eingeschränkt sind.

Helfen dient dem Einzelnen und Helfen dient der Gesellschaft als ganzer. Neurowissenschaftler behaupten sogar, Helfen mache glücklich. Einander zu helfen sei (im Unterschied zu darwinistischen Ansichten, nach denen jeder danach strebe zu gewinnen, weil nur die Stärksten den Kampf ums Leben gewinnen) evolutionär im Menschen verankert. Altruistisches Handeln werde mit Glückshormonen belohnt.<sup>2</sup> Nächstenliebe, die Sorge um den Anderen, gehört demnach zum Menschsein dazu: Ich gebe Hilfe und ernte Dank, ich habe das gute Gefühl, etwas Sinnvolles getan zu haben. Die Resilienzforschung seit Antonovsky hat gezeigt; Sinn in dem zu erfahren, was wir tun, stärkt gegenüber den Widrigkeiten des Lebens.<sup>3</sup>

Menschen in helfenden Berufen müssten also glückliche Menschen sein. Und *eigentlich* sind sie das auch. Eigentlich. Wenn nur dieser Druck, diese hohe Erwartungshaltung und die dauernde Erschöpfung nicht wären.

Wenn wir Mitarbeitende in diakonischen Einrichtungen fragen: „Warum habt Ihr euch mal diesen Beruf ausgesucht?“, hören wir Antworten, die von persönlichem Berührtsein sprechen und große Leidenschaft verraten: Da war die Großmutter, die zuhause gepflegt wurde, und das war irgendwie schön. Da war die Mutter, die auch schon in der Pflege gearbeitet hat, das hat beeindruckt. Da war der Bruder mit einer Behinderung, der einem bisher unbekannte Perspektiven auf die Schönheit des Lebens gezeigt hat. Da gab es Erfahrungen in der eigenen Jugend, die sie dazu gebracht haben, Sozialarbeiterinnen zu werden oder Erzieher. Da hat es zunächst einen anderen Beruf gegeben, der aber nicht erfüllt hat: „Und dann habe ich entdeckt: Ich will mit Menschen arbeiten und ich bin Heilerziehungshelfer geworden.“

---

2 Vgl. Bauer, Joachim: Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren, München 2008. Vgl. Bendikowski, Tilmann: Helfen. Warum wir für andere da sind, München 2016.

3 Vgl. Antonovsky, Aaron: Unravelling the mystery of health. How people manage stress and stay well, San Francisco 1987. Ins Deutsche übersetzt und herausgegeben von Franke, Alexa: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit (Forum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis 36), Tübingen 1997.

Und wenn wir fragen: „Was liebt ihr an euerm Beruf?“, dann antworten sie: „dass ich Menschen helfen kann. Und die Dankbarkeit, die einem dann entgegengebracht wird.“

Die Mitarbeitenden in den diakonischen Einrichtungen bringen neben ihrer hohen fachlichen Qualifikation auch ein hohes Maß an Herzenswärme für die ihnen anvertrauten Menschen mit und engagieren sich mit Leidenschaft. Und sie leiden entsprechend, wenn das, weswegen sie diesen Beruf einmal ergriffen haben, kaum noch zum Zuge kommt. Zeitdruck, Arbeitsverdichtung, Personalmangel verhindern an vielen Stellen, so zu arbeiten, wie sie es eigentlich wollen und wie es die eigene Fachlichkeit empfiehlt. Hinzu kommen fortwährende Veränderungen im System, die fehlende gesellschaftliche Anerkennung, eine vergleichsweise schlechte Bezahlung und auch atmosphärische Störungen im kollegialen Miteinander oder im hierarchischen Gefüge. Das Gleichgewicht von Geben und Nehmen, von Anstrengung und Glückserfahrung ist bei vielen dieser engagierten Menschen empfindlich gestört. Bei vielen stellt sich dann das Gefühl ein: „Das, was ich hier mache, ist nicht mehr das, wofür ich mal angetreten bin.“ Das geht auf Dauer an die Substanz: „Egal, was wir tun, es reicht nie“, sagt eine Altenpflegerin. „Manchmal sitze ich dann zuhause und ich fühl mich nur noch leer. Obwohl alles weiter in mir rattert. Wie in so einem Hamsterrad.“

Doch wie herauskommen aus diesem Hamsterrad-Gefühl? Welche Form der Selbstsorge brauchen Menschen, die in diesen Berufen arbeiten, um unter den gegebenen Bedingungen weiter und wieder gut für andere da sein zu können – und eben auch für sich selbst? Wie kann es gelingen, dass sie in ihrer Arbeit wieder mit dem „antreten können“, was sie eigentlich können? Wie können sie wieder die Leidenschaft spüren, mit der sie einmal angefangen haben? Wie können sie der Verantwortung, die sie tragen, und dem Druck, dem sie ausgesetzt sind, besser begegnen? Wie kommen sie wieder zu mehr Kraft?

Kurzum: Wie können Mitarbeitende in diakonischen Einrichtungen (wieder) zu der Erfahrung gelangen: Es ist gut. Das, was wir tun, reicht weiter, als wir manchmal meinen. So dass die, die helfen, und die, die Hilfe benötigen, wieder einander sagen können: Was für ein Glück, dass es dich gibt!