Modul 4

Grenzen und Selbstfürsorge

I Eigene Grenzen erkennen

- **Ziel:** Die Teilnehmenden reflektieren ihre eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Grenzen in Bezug auf seelsorgliche Aufgaben.
- **Methode:** Einzelarbeit mit anschließender kurzer Austauschrunde im Plenum.
- **Inhalt:**
  - **Reflexionsfragen:**
    - Was sind meine Stärken und Talente in der Seelsorge? (z.B. zuhören, Empathie, Trost spenden, Konflikte lösen)
    - In welchen Bereichen fühle ich mich sicher und kompetent?
    - Wo stoße ich an meine Grenzen? (z.B. bei psychischen Erkrankungen, Suchtproblemen, Suizidalität, sexualisierter Gewalt)
    - Welche Themen oder Situationen belasten mich besonders? (z.B. Tod, Krankheit, Armut, Beziehungsprobleme)
    - Wie reagiere ich auf Stress und Belastung? (z.B. Gereiztheit, Müdigkeit, Schlafstörungen, Rückzug)
    - Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? (z.B. Familie, Freund*innen, Kolleg*innen, Supervision, Fortbildungen)
    - Wo brauche ich Unterstützung? (z.B. bei schwierigen Gesprächen, ethischen Fragen, rechtlichen Aspekten)
  - **Einzelarbeit:**
    - Die Teilnehmenden beantworten die Reflexionsfragen schriftlich oder in Gedanken.
  - **Austauschrunde im Plenum:**
    - Freiwillige berichten von ihren Erkenntnissen, ohne sich unter Druck gesetzt zu fühlen.
    - Die/der Workshop-Leitende betont, dass es normal ist, Grenzen zu haben und dass es wichtig ist, diese zu akzeptieren und zu respektieren.
    - Es ist keine Schande, um Hilfe zu bitten oder Aufgaben abzugeben.

II Abgrenzung

- **Ziel:** Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um sich vor Überforderung zu schützen und ihre Grenzen zu wahren.
- **Methode:** Brainstorming mit anschließender Diskussion

Inhalt:

- **Brainstorming:**
  - Die Teilnehmenden sammeln anhand eines Beispiels[1] gemeinsam Ideen, wie man sich in der Seelsorge abgrenzen kann.
  - Die/der Workshopleitende notiert die Ideen auf einem Flipchart oder Whiteboard.
- **Mögliche Strategien:**
  - **Klare Vereinbarungen treffen:**
    - Klare Absprachen mit den Ratsuchenden treffen (z.B. Erreichbarkeit, Gesprächsdauer, Häufigkeit der Treffen).
  - **„Nein“ und „Stop“ sagen lernen:**
    - Sich nicht zu Verpflichtungen drängen lassen, die man nicht erfüllen kann oder will.
    - Freundlich, aber bestimmt ablehnen
  - **Eigene Bedürfnisse ernst nehmen:**
    - Auf das eigene Bauchgefühl achten: Wenn ich mich nicht wohl fühle, kann ich jederzeit aus der Situation hinaus.
  - **Unterstützung suchen:**
    - Sich mit anderen ehrenamtlich Mitarbeitenden oder Fachkräften austauschen, ohne etwas über die Identität des Ratsuchenden zu erzählen
    - Supervision oder Coaching in Anspruch nehmen.

[1] Z.B.: „Ich habe mal mitbekommen, dass jemand stundenlang nur von seinen Problemen erzählt hat. Ich fühlte mich danach kraftlos, wusste aber nicht, wie ich mich abgrenzen soll, ohne unhöflich zu sein. Geht es nur mir so?“

III Selbstfürsorge

- **Ziel:** Die Teilnehmenden erkennen die Bedeutung von Selbstfürsorge für ihre seelische und körperliche Gesundheit und entwickeln individuelle Strategien, um ihre Batterien wieder aufzuladen.
- **Methode:** Die Teilnehmenden werden mit Reflexionsfragen auf den Weg geschickt. Sie haben eine Stunde Zeit, um anschließend im Plenum ihr Ergebnis vorzustellen. Der Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt.

Inhalt:

- **Reflexionsfragen:**
  - Was tut mir gut?
  - Was gibt mir Energie?
  - Was entspannt mich?
  - Was sind meine Kraftquellen? (z.B. Natur, Musik, Kunst, Sport, Glaube, Freundschaften)
  - Wie kann ich im Alltag kleine Inseln der Entspannung schaffen?
  - Was brauche ich, um meine Batterien wieder aufzuladen?