

Nur diesen Tag ...

Mental belastender Tag hat seinen Preis!

16.01.2026

Wollen und nicht können

03.09.2024

Belastungserprobung ...

Habe heute mal eine Art ‚Belastungserprobung‘ gestartet.
Mittags mich mit einer Kollegin getroffen, um zukünftige
seelsorgliche Aktionen zu planen.

Dies dauerte ca. 90 Minuten. Danach zu einem ökumenischen
Treffen gestartet, dass zwei Stunden dauerte.

Danach war ich kaputt und musste mich erst mal zuhause
hinlegen.



Bild von [Engin Akyurt](#) auf [Pixabay](#)

Abends dann Chorprobe hier in Oberhausen; noch mal zwei Stunden.

Nach eineinhalb Stunden war die ‚Luft raus‘, ich konnte mich nicht mehr gut konzentrieren. Und Musikstücke, die ich schon lange ‚drin‘ hatte, liefen nun gar nicht mehr so gut.

Gegen 22.00 Uhr dann zuhause.

Hundemüde, aber an Schlaf war nicht zu denken.

Dennoch um 23.00 Uhr zu Bett gegangen. Gegen Mitternacht eingeschlafen.

Albträume gehabt.

Um 5.20 Uhr heute Morgen war ich wach. An Weiterschlaf war nicht mehr zu denken.

Fühle mich müde und matt.

Mal sehen, was der Tag bringt?

Post-Covid: Crash



,Crash', so nennt man es, wenn man sich während Post-Covid überfordert und dann die Quittung erhält.

Das habe ich wohl gestern erlebt, als ich mir vorgenommen habe, zum [„Tag der pastoralen Dienste“ des Bistums Essen](#) zu fahren.

Ja, ich hatte mir schon die Option freigehalten, früher von dort wieder weg zu gehen, was ich auch getan habe. Doch leider bin ich nicht früh genug gegangen.

Der Grund liegt auf der Hand:

Dieser „Tag der pastoralen Dienste“ war einfach zu interessant.

Ausgehend vom „Haus der Veränderungen“ haben wir uns ausgetauscht über die vielen Fragen und Phänomene, die uns bei Veränderungsprozessen begegnen können.

Die Begegnung mit Kolleginnen und Kollegen fand ich so inspirierend, dass ich mich dazu durchgerungen haben, auch noch bei der zweiten Arbeitsgruppe zu bleiben.

Danach ging es wieder ins Plenum. Doch bevor es anfang, merkte ich, wie meine Konzentration schlechter wurde, der ganze Körper müde und irgendwie schwerer wurde. So entschied ich, doch schon zu fahren, denn es lag ja noch der Heimweg mit dem Auto vor mir und das während der ‚rush hour‘.

Bevor ich zum Auto ging, noch kurz zur Toilette. Dafür ein paar Treppen in das Untergeschoss. Da merkte ich schon leichte Schwindelanfälle.

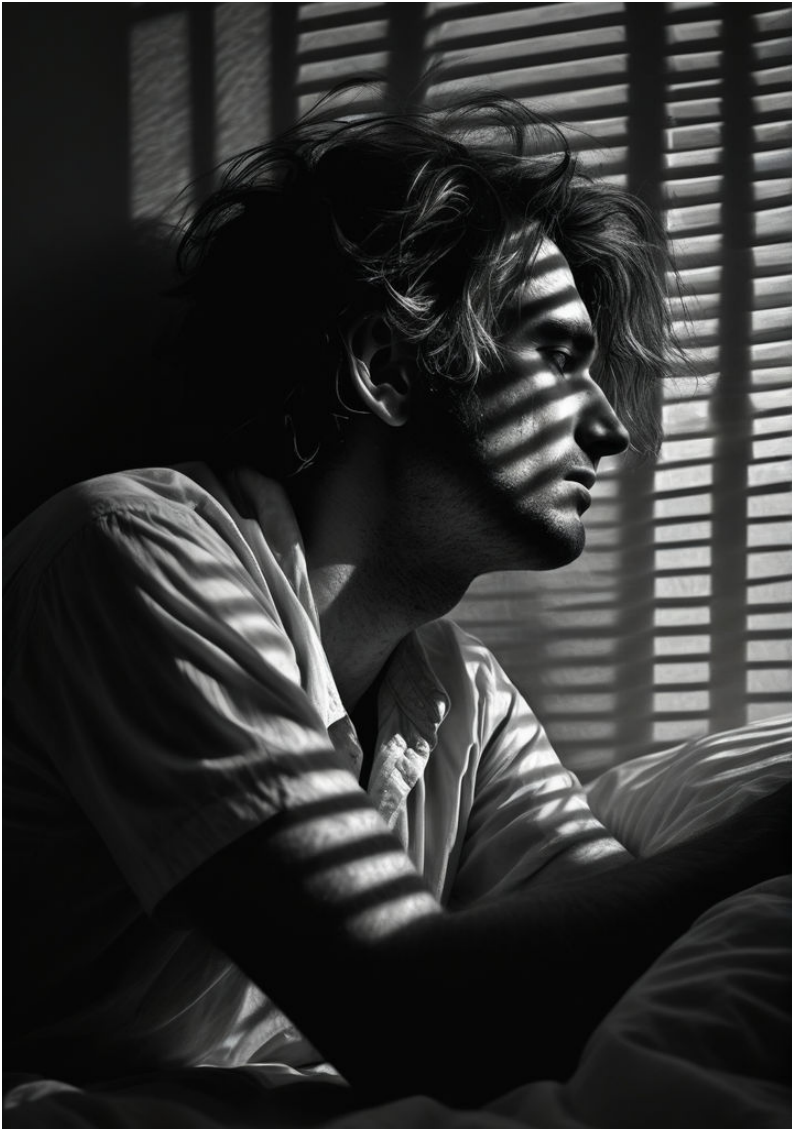
Für mich ein klares Zeichen: jetzt wird es höchste Zeit, zu gehen.

Einmal im Auto gesessen, ging es mit der Autofahrt. Ich hatte mir vorgenommen, es entspannt angehen zu lassen, mich nicht treiben oder stressen zu lassen: ‚Du hast keine Eile!‘, schoss es mir durch den Kopf.

So ging die Autofahrt noch recht gut und ich konnte noch einen Zwischenstopp beim Johanniter-Krankenhaus einrichten, um dort Unterlagen für heute zu sichten.

Als ich dann gegen 17.00 Uhr zuhause war, ging gar nichts mehr.

Ich war erschöpft und kraftlos, konnte mich kaum auf den Beinen halten.



Also legte ich mich ins Bett, fühlte mich schwer wie Blei;
doch einschlafen konnte ich nicht. Ich bleib eine Stunde lang
liegen, quälte mich dann aus dem Bett.
Aber ich war bis ich dann gegen 22.00 Uhr ins Bett ging, nicht
fähig, irgendetwas Produktives zu tun.



Heute, am Mittwoch Morgen, fühle ich mich zwar nicht schlapp, aber ausgepowert und habe nur den Wunsch, diesen Tage irgendwie gut zu überstehen!

Alle Bilder: Gerd Wittka mit Hilfe von KI

Seelsorge in future



Quelle: Bild von [Free-Photos](#) auf [Pixabay](#)

Heute Morgen, am 07. Dezember 2019 las ich in der Laudes das folgende Schriftwort aus dem Matthäus-Evangelium:

„Als er die vielen Menschen sah, hatte er Mitleid mit ihnen, denn sie waren müde und erschöpft wie Schafe, die keinen Hirten haben.“ (Mt 9, 36)

In selten gekannter Weise hat mich heute dieses Schriftwort angerührt. [Es gibt offensichtlich Zeiten, da einem

wohlvertraute Schrifstellen des Evangeliums in ganz neuer Weise ansprechen; dann haben sie mir offenbar Neues zu sagen oder vor Augen zu stellen.]

Wenn so etwas bei mir passiert, dann frage ich mich meist, warum mich gerade jetzt/heute diese Schrifstelle in einer neuen Weise anspricht?

Unverständliche Worthülsen

Ein Auslöser war wohl auch ein Text eines Seelsorgers in einer Gemeindepublikation, den ich in diesen Tagen gelesen habe.

Mir fiel an diesem Text auf, dass er nur so von theologischen Begriffen und Fachsimpeleien stotzte, obwohl es kein theologischer Fachaufsatz, sondern eher ein geistlicher Text für Gemeindemitglieder sein sollte.



Quelle: Bild von [Clker-Free-Vector-Images](#) auf [Pixabay](#)

Und ich würde lügen, wenn ich nicht zugeben würde, dass mich dieser Text ärgerte.

Es ärgerte mich, weil mein Kollege so an den Menschen vorbeiscrieb.

Es ärgerte mich, dass er nicht die Chance nutzte, die Menschen anzusprechen: in ihrem ganz konkreten Leben mit einer ganz konkreten und lebensbezogenen Sprache.

„... fott domet ...!“ (kölsche Mundart)

Ich legte dann aber diesen Text beiseite und beachtete ihn nicht (mehr). *[Ich gehe übrigens davon aus, dass viele Gemeindemitglieder ihn auch nicht beachten werden, weil er für sie nicht relevant ist. Dazu aber später mehr!]*

... und wenn der Geist (nach-)wirkt ...

Als ich also heute Morgen diesen Text aus dem Matthäus-Evangelium las, kam mir wieder der Text aus der Gemeindepublikation in den Sinn. Offenbar gibt es eine innere Verbindung zwischen meinem damaligen Ärger und dem heutigen Wort aus der Heiligen Schrift.

Deshalb ließ ich diesen Text aus dem Matthäus-Evangelium noch einmal auf mich wirken und mir vielen einige Formulierungen auf:



Collage: Gerd Wittka, 2019

Jesus sieht die Menschen

Hier und an anderen Stellen im Evangelium fällt mir immer wieder auf, dass davon berichtet wird, dass Jesus die Menschen 'sieht'; er sieht sie an und schafft ihnen somit ein AN-SEHEN.

Das Ansehen ist aber nicht nur etwas, was dem Menschen geschenkt wird, der angesehen wird. Es ist auch ein zutiefst aktiver Vorgang desjenigen, der ansieht.

Das bedeutet, dass Jesus in der Beziehung zu den Menschen immer sehr aktiv ist. Seine Richtung ist -> ,auf die Menschen zu'.



Quelle: Bild von [Pamula REEVES-BARKER](#) auf [Pixabay](#)

Und damit erreicht Jesus,

- dass er **nah bei den Menschen** ist
- dass er **vertraut** ist mit dem **Leben der Menschen**
- dass er **ihre Lebens-Themen** kennt
- dass er **ihre Sehnsüchte** und Suchbewegungen, **auch geistlich wahrnimmt**.
- ...

Ich stelle mir diesen biblischen Jesus als einen Menschen vor, dem 'nichts Menschliches fremd ist'. Und da, wo er unbekanntes Terrain betritt, lässt er sich darauf ein; vielleicht lässt er sich auch überraschen von dem, was er selbst auch neu entdecken kann auf seiner ‚Reise zu den Menschen‘.

Jesus hat ‚Mitleid‘



Quelle: www.pixabay.com

Bei den Menschen zu sein, ihnen nahe zu sein und ihre Themen und Bedürfnisse zu kennen oder sie zumindest zu erfahren, das bewirkt Mitleid bei Jesus.

Und dieses Mitleid, diese Empathie, setzt etwas in Bewegung, machmal sogar buchstäblich, wenn Lahme wieder gehen können.

Es setzt – neben der körperlichen Befreiung von Gebrechen – aber immer auch eine umfassendere Befreiung in Gang: Befreiung von den Fesseln des alten Lebens, Befreiung von der Erfahrung nicht verstanden zu werden, Befreiung von erfahretem Missbrauch und Heilung von Verletzungen.

Und in den Auferweckungsgeschichten wird deutlich: Jesus schafft Möglichkeiten für ein neues Leben, dass sich lösen kann vom Alten und Hergebrachten.

Die Zielrichtung muss stimmen ...

Wenn wir das Beispiel Jesu vor Augen haben, dann kann das nicht ohne Konsequenzen für unsere Seelsorge in dieser Zeit und hier in Deutschland bedeuten.

Seelsorge bedeutet heute, die Themen der Menschen an sich heran zu lassen, sich mit den Fragen der Menschen auseinandersetzen zu wollen und in ihr ganz konkretes Leben hinein, Begleitung anzubieten. Dieses Angebot muss aber auch von der Bereitschaft gestützt sein, die Wege der Menschen mitgehen zu wollen und nicht ihnen sagen zu wollen, wohin sie zu gehen haben.

Seelsorge muss immer eine mitgehende Seelsorge sein.



Quelle: www.pixabay.com

Für die grundsätzliche Haltung eines/einer jeden SeelsorgerIn bleibt das nicht ohne grundlegende Erkenntnis. Eine meiner Erkenntnisse daraus (auch angesichts des bevorstehenden Weihnachtsfestes) ist:

***Wir müssen eine Seelsorge von den Menschen aus entwickeln,
nicht von Gott aus.***

Gott kann für sich selber sorgen.

Der Mensch bedarf eines fürsorglichen Gottes.

***Nur deshalb war es sinnvoll, dass Gott selber in Jesus von
Nazareth Mensch wurde.***

In den heutigen Texten des TeDeums finde ich als ‚Ora et Labora‘-Text ein Zitat, das mich noch einmal bestärkt:

„Lehren, mein lieber, junger Mann, das ist kein Spaß. Gottes Wort, das ist glühendes Eisen. Und du willst es lehren, indem du es mit der Zunge anfasst, um dir die Finger nicht zu verbrennen?

Du willst nicht mit beiden Händen danach greifen? Dass ich nicht lache.,

(George Bernanos, 1888-1948, französischer Schriftsteller, zitiert nach „TeDeum, Dezember 2019, S. 69)

Ja, dieses Wort macht mir Mut, denn auch ich entdecke konkrete Themen, die mich in meinem seelsorglichen Alltag als Krankenhaus-Seelsorger berühren.

Da sind die Themen, die sich durch die Übernahme eines katholischen Trägers zum 01.01.2020 an eine schweizerische Holding ergeben. Es sind Themen und Unsicherheiten der Mitarbeitenden und wie wir uns als Krankenhaus-Seelsorger da positionieren.



Quelle: Bild von [Tumisu](#) auf [Pixabay](#)

Mit wird deutlich, dass wir in diesen Fragen und in der Begleitung von Mitarbeitenden nicht unkonkret bleiben können. Wir werden uns sicherlich auch dabei mindestens die Hände, wenn nicht sogar ‚das Maul‘ verbrennen und verbrennen müssen.



Quelle: Bild von [Mabel Amber, still incognito...](#) auf [Pixabay](#)

Und wenn sich andere darüber ärgern, dann ist das für mich nur eine Bestätigung, dass wir in der Sendung und Nachfolge Jesu nicht auf den falschen Weg sind, denn der Weg der Nachfolge Jesu und der Seelsorge für die Menschen heute und ganz konkret, ist ein steiniger Weg, wenn er **eine Seelsorge** meint, **die für die Menschen relevant ist.**