

Ausgabe 2015

Info

Thema: Mensch ärgere dich



Forum Seelsorge
in Bayern

Liebe Mitglieder des Forum Seelsorge in Bayern, liebe Freundinnen und Freunde der Seelsorge,

mit diesem INFO-Heft setzen wir das Thema unseres letztjährigen Seelsorgetages fort: „Mensch ärgere dich!“.

Neben dem Hauptvortrag von Peter Frör, bietet uns ein Artikel über das Programm „TEK“ noch einmal einen Einblick in diese Möglichkeit mit Ärger umzugehen. Dankbar sind wir auch, dass sich zwei ehrenamtliche Mitarbeiterinnen in der Seelsorge mit ihren Ärgererfahrungen zu Wort melden.

Herzlichen Dank all denen, die fan diesem INFO-Heft mitgearbeitet haben!

Auf unserem nächsten Seelsorgetag stehen wieder Neuwahlen für unseren Sprecherrat an. Einige unserer Mitglieder werden ihr Amt leider aus beruflichen oder familienbedingten Gründen niederlegen. Wir sind daher froh, wenn sich neue interessierte Menschen melden, die sich vorstellen könnten, für unser „Forum“ ein wenig ihrer Zeit und Energie einzubringen. Wir erfahren die gemeinsamen Treffen immer als große Bereicherung und sind froh über die unterschiedlichen Sichtweisen auf das große Feld der Seelsorge.

In diesem Sinne freuen wir uns auch auf ein Wiedersehen oder vielleicht ein erstes Kennenlernen auf unserem Seelsorgetag zum Thema „Begegnung mit dem Fremden“ Ende Oktober. Herzliche Einladung!

Ihnen wünschen wir Freude und gute Einsichten beim Lesen!
Es grüßt Sie im Namen des Sprecherrates,

Ihre Kerstin Woudstra, Pfrin.

Das Forum Seelsorge in Bayern

Das Forum Seelsorge in Bayern ist eine ökumenische Initiative von Seelsorgerinnen und Seelsorgern, gegründet auf dem Seelsorgetag 1997 in Nürnberg. Was uns zusammenführt, ist das Anliegen der Seelsorge, das wir an sehr verschiedenen Orten als Aufgabe wahrnehmen.

Unsere Vision ist es, Seelsorgearbeit zu vernetzen und voneinander zu lernen.

Ziele sind: Förderung des Gespräches zwischen haupt- und ehrenamtlichen Seelsorgerinnen und Seelsorgern; Förderung der Ökumene in der Seelsorge; Vertretung und Darstellung der Anliegen der Seelsorge in der Öffentlichkeit, Erfahrungsaustausch in Regionalgruppen vor Ort.

Der Sprecherrat führt die laufenden Geschäfte und steht für Informationen zur Verfügung. Wir veranstalten einmal im Jahr einen Seelsorgetag zur Fortbildung und Kontaktpflege.

Vernetzung und Information geschieht auch über das Internet:
www.forum-seelsorge.de

Mitglied kann jeder werden, der in der Seelsorge tätig ist.

Zum Inhalt:

„Mensch ärgere dich!“ - Vom Umgang mit dem Ärger - Vortrag beim Seelsorgetag, Forum Seelsorge, Nürnberg, 12. November 2014

Von Peter Frör - Seite 2

Ärger im Ehrenamt

Von Sigrid Linek-Stahl- Seite 9

Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) Das gruppenbasierte Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation

Von Christian Beck - Seite 11

Ich bin eine Ehrenamtliche ohne Aggression, Wut, Ärger – was bringt das schon?

Von Elfriede Brodersen - Seite 13

Wir danken Pfr. Norbert Heinritz für die Erstellung und Pflege unserer Website, sowie allen, die uns finanziell oder mit Rat und Tat unterstützen.

Impressum

Info - des Forum Seelsorge in Bayern (FSiB) - Ausgabe 2015 - Auflage 600.

Redaktion (V.i.S.d.P.):

Im Auftrag des Sprecherrates des Forum Seelsorge in Bayern

Forum Seelsorge in Bayern:

Pfrin. Kerstin Woudstra
Rottweg 9a, 63872 Heimbuchenthal
Tel.: 06092-824673
Fax.: 06092-824674
Kerstin.Woudstra@forum-seelsorge.de
www.forum-seelsorge.de

Bankverbindung des FSiB:

Forum Seelsorge in Bayern
Ev. Kreditgenossenschaft eG in Kassel.
IBAN: DE15520604100003509583
BIC: GENODEF1EK1



„Mensch ärgere dich!“ – Vom Umgang mit dem Ärger

Vortrag beim Seelsorgetag, Forum Seelsorge, Nürnberg, 12. November 2014

Von Peter Frör

Kleine Übung zum Beginn:

Mit dem Nachbarn, der Nachbarin wechselweise besprechen: „Wann habe ich mich zum letzten Mal richtig geärgert? Welche Situation war das? Worum ist es dabei gegangen? Was habe ich gespürt? Was war mein Handlungsimpuls? Was habe ich letztlich mit meinem Ärger gemacht?“

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
ich fange am besten mit einer kleinen persönlichen Erinnerung an, mit meiner ersten eigenen Begegnung mit Ärger.



Ich weiß noch, dass ich als Kind ein ganz schlechter Verlierer war. Ich konnte es einfach nicht ertragen, wenn ich beim Spielen nicht gewonnen habe. Meine Eltern mussten mir manchmal das Mitspielen verbieten, damit es kein Geschrei und keine Katastrophe gab. Ich hatte im Leben noch viel zu lernen. War das Ärger, was ich dabei fühlte? Oder etwas anderes? Ich weiß es nicht mehr. Aber die Situationen sind mir immer noch gegenwärtig.

Dann weiß ich auch noch: Ich habe mit größter Lust meinen Bruder Willi geärgert, der eineinhalb Jahre jünger ist als ich, oft bis zur Weißglut. Nach dem Motto dieses Tages: „Mensch, ärgere dich!“ Er sollte sich ärgern, und ich habe es geschafft, dass er sich geärgert hat, wurde bestraft und war stolz darauf.

Damit sind wir beim Thema: „Mensch, ärgere dich!“

Soll ich mich ärgern? Soll ich mich nicht ärgern? Was tun, wenn der Ärger da ist? Einbeziehen, ausblenden, wegdrücken, rauslassen?

Denn „Ärger ist ein Phänomen, es gibt ihn“ – bei mir, bei anderen – in der Seelsorge. Also muss ich auf diese Fragen eine Antwort suchen.

Machen wir uns auf den Weg:

1. Erste Erforschung: Worum handelt es sich, wenn Ärger auftaucht?

Ärger ist ein Gefühl. Wir werden noch erkunden, welche Art von Gefühl.

Ich erinnere mich und Sie zunächst an einen Grundsatz:
Zu jeder Situation gehört ein Gefühl, und zu jedem Gefühl gehört eine entsprechende Situation.

Mein Vorschlag: So vorzugehen, dass wir uns zuerst mit den Situationen befassen. Mich interessiert als erstes die Phänomenologie der Situationen, in denen der Ärger begegnet.

Ich habe gefunden:

Er tritt auf, wenn es unliebsame Störungen gibt, die den Fluss des Lebens überraschend unterbrechen! Wenn eine unangenehme oder unerwünschte Situation, Person oder Erinnerung überraschend auftaucht. Die ärgerlichen Vorkommnisse im Leben sind es, die Ärger machen und Ärger auslösen.

Das können einmalige oder dauerhafte oder perspektivische Situationen sein:

Aktuell oder einmalig:

- Ich gehe zum Briefkasten: die

Zeitung ist nicht da.

- Ich passe nicht auf und schneide mich in den Finger. Ich kann den Finger länger nicht benutzen.
- Es kommt etwas dazwischen und der Zug fährt mir vor der Nase davon.
- Plötzlich merke ich: Ich habe meine Schlüssel im Restaurant liegen lassen.
- Ich begegne einer Person, der ich unbedingt nicht begegnen will.

Dauerhaft:

- Ich wohne an einer Autobahn, und der dauernde und immer noch zunehmende Verkehrslärm macht ein entspanntes Wohnen unmöglich.



- „Immer neuer Ärger mit dem Flughafen BER in Berlin: Wird einfach nicht fertig – es gibt keine Pläne – er kostet immer täglich Millionen Steuern – es gibt keinen Eröffnungstermin – ob der Manager Mehdorn der Richtige ist, ist auch nicht gewiss – ob der Aufsichtsratsvorsitzende Wowereit der Richtige ist, ist auch ungewiss.... Der ist inzwischen zurückgetreten. Wer der Neue wird, ist ungewiss....“ Mein Chef macht mich täglich herunter



- Der Nachbar macht dauernd Lärm und bleibt unbelehrbar
- Ich habe Mieter, die die Miete nicht bezahlen
- Meine Kollegin lässt sich auf keinerlei verlässliche Absprachen ein, sondern macht, was sie will
- Die Bundesregierung macht kontinuierlich die falsche Außenpolitik
- Ich fühle mich vom Leben betrogen
- Das ganze Leben ist eine einzige ärgerliche Angelegenheit.

Perspektivisch:

- Der Bau einer gewaltigen Stromtrasse ist längst Gesetz, da merken die Menschen in der Oberpfalz: Das betrifft ja uns! Ein explosionsartiger Bürgerprotest bricht los.

Alle haben wir diese Erfahrung: Es gibt störende, dazwischen kommende Situationen, meistens viel mehr, als uns lieb ist.

Und zu dieser Erfahrung haben wir ein Wissen: Es gibt störende, dazwischen kommende Situationen, da ist Ärger völlig angebracht:



Wenn ich schon wieder auf dem Teppich ausrutsche, weil die Putzfrau die rutschfeste Unterlage wieder vergessen hat.

Und es gibt störende, dazwischen kommende Situationen, da ist Ärger völlig unangemessen und unangebracht:

Wenn ich eine lebensbedrohliche Diagnose bekommen habe.

Wenn ein naher Angehöriger gestorben ist.

Was ist der Unterschied? Wo ist Ärger angemessen und nachvollziehbar? Und wo auf keinen Fall? Und was mache ich, wenn der Ärger angemessen ist, mit dem Ärger? Und vor allem: Was mache ich, wenn er nicht angemessen ist?

Jedes Mal muss ich ja mit der neuen Situation umgehen, auf sie reagieren, sie verarbeiten.

2. Zweite Erforschung: Welche Art von Gefühl ist „Ärger“?

These: Ärger ist ein Gefühl.

Darum müssen auch für den Ärger die Grundsätze gelten, die für alle unsere Gefühle gelten.

Ich habe solche Grundsätze in einem alten Merkblatt in meinen Unterlagen gefunden, und ich finde es lohnend, sie noch einmal in Erinnerung zu rufen:

- Gefühle sagen etwas über die innere Welt des Menschen.
- Jedes Gefühl steht im Zusammenhang zu einer konkreten Lebenssituation.
- Jeder Mensch hat Gefühle, egal ob er sie äußert oder nicht.
- Jeder Mensch hat seine eigene (Lern- und Erfahrungs-) Geschichte im Umgang mit seinen Gefühlen. (Lebenshintergrund, Herkunftsfamilie, Familie).
- Gefühle zu erleben ist das Ergebnis eines Prozesses der Ausdifferenzierung von Erfahrungen und Kommunikation. Ein Mensch lernt von Kindesbeinen an sein Leben

immer differenzierter wahrzunehmen und entwickelt eine immer größere Fähigkeit, sein Erleben in Sprache auszudrücken und zu verstehen.

- Gefühle, die nicht gelebt werden, holen einen immer wieder ein. Ich kann sie unterdrücken, aber nicht beseitigen.
- Wenn ein Gefühl wahrgenommen und ausgedrückt wird, verändert es sich.

Weitere These: Ärger gehört in die Gefühlswelt von Unmut, Wut, Aggression etc.

Aus demselben Merkblatt in meinen Unterlagen. Da steht zu diesem Komplex von Gefühlen:



„2. Aggression, Wut, Auseinandersetzung, Konflikt, Konkurrenz, Rivalität, Autorität, Wachsen, Lebendigkeit, Mut, Zielgerichtetheit, Durchsetzungsvermögen, Standhaftigkeit, Beherrschtheit, Angriffslust (etwas in Angriff nehmen).“

In diesem Feld ist in Kreisen von Seelsorgenden häufig der größte Nachholbedarf.“

In dieses Feld gehören auch,

- Entschlossenheit (konzentrierte Aggression)
- Zorn (auf eine Person oder einen Vorgang gerichtete Aggression: Moses nach dem Bau des goldenen Kalbs zerschlägt die Gesetzestafeln)
- Empörung (auf eine unmögliche Sache gerichtete Aggression)



- Protest (gegen ein Vorhaben, z.B. Bau einer neuen Stromtrasse in der Oberpfalz)
- Rebellion
- Revolution (Energie des Umsturzes der Verhältnisse)
- Gewalt (gewaltsame agierte Aggression)
- Hass (gewaltsame nach innen oder nach außen gerichtete Aggression).

Interessant war für mich, als ich diese Aufzählung wieder entdeckte:

„Ärger“ kommt damals nicht vor. Warum? Bin auch ich ein Ärger-Verweigerer?

Noch einmal ein genauerer Blick:

- Ärger ist ein Gefühl
- Er ist im Körper beheimatet
- Er ist ein spezifischer Teil meiner Leidenschaft
- Er hat mit der aktuellen Wahrnehmung zu tun, die ich von einer Situation, von der Welt habe
- Er setzt mich mit einer Situation, mit der Welt in Beziehung
- Er ist meine Antwort darauf, meine Deutung dessen, was ist.

Insofern ist Ärger weder gut noch schlecht. Sondern ein Phänomen. In ärgerlich machenden Situationen ist er das angemessene Gefühl.

Es gibt aber auch viele Situationen, die ich mit Ärger beantworte und damit mir selber – und anderen – schade.

Ärger ist zuerst einmal die spontane kleine, alltägliche, banale Antwort auf die „kleinen“, alltäglichen, banalen, dazwischen kommenden, aber nicht unwichtigen Situationen, die im Leben störend begegnen.

Meine Frau kommt gestern voller Ärger heim: sie hat wieder einmal beim Arzt länger als eine ganze Stunde warten müssen.

Er ist darüber hinaus eine Form der Aggression. Ich kann ihn hin-



nunterschlucken. Oder ich kann ihn ausdrücken. Fragt sich jedoch, wie.

Er kann eine große Macht entwickeln. Er kann mich beherrschen und zum vorherrschenden Thema meines Lebens werden.

Er ist, wenn ich nichts damit mache, wenn er alleine gelassen wird, destruktiv und selbst-schädigend! Er ist dann destruktiv und selbst-schädigend, wenn ich damit eine Situation banalisieren und herunterspielen, wo entschlossenes Auftreten gefordert ist, ich aber von vorneherein mit klein beigeben und mich lieber ärgere.

Beispiel: Die Klinikverwaltung will der Seelsorge keine Patientenlisten mehr aushändigen aus fadenscheinigen Gründen.

Ärger ist auch dann destruktiv und selbst-schädigend, wenn er eine Situation größer macht als sie ist

Beispiel: Ich rege mich rasend auf, weil der Organist wieder nicht zum Gottesdienst gekommen ist und wir alle Lieder ohne Orgel singen müssen.

Die weniger erregenden, geringeren Formen des Ärgers als innere Reaktion seien hier wenigstens genannt, wir kennen sie ja alle auch:

Unbehagen, Unmut oder Missmut.

3. Erforschung: Eine alttestamentliche Erinnerung:

Ich bin mit den Vorüberlegungen für den heutigen Vortrag beschäftigt. Da lese ich in den Herrnhuter Losungen am 14.04.1024: Deuteronomium 4,24:

„Der HERR, dein Gott, ist ein verzehrendes Feuer und ein eifernder Gott.“

Ich erfahre etwas vom Ursprung dieser Energie: Gott als verzehrendes Feuer und eifernder Gott. Pure Energie.

Erste Bannung: Mächtiger Zorn. Da gibt es viele Bibelstellen.

Zweite – menschliche – Bannung: Aggression; Wut; Angriffslust.

Mir fällt ein: Die kleine Münze davon – nach innen gerichtet, schwach, schwächlich – das ist dann der Ärger.

Kann man also sagen: Ärger ist die kleine destruktive Form der aggressiven Energie?

Es gibt vielleicht noch eine Steigerung nach unten: Dann sprechen wir von Depression. Dann reagiere ich mit Resignation. Da fehlt dann auch noch der letzte Rest von Aggression.

Zurück zum Ursprung:

An keiner Stelle der Bibel wird von Gott gesagt, dass Gott sich geärgert hat. Das gibt es einfach nicht. Entweder er ist eifernd, zor-



nig, strafend, oder er ist liebevoll, barmherzig, langmütig. Das sind seine Leidenschaften. Beides entspringt dem Licht, das er ist.

Es wäre völlig inadäquat, wenn es von Gott heißen würde, dass er sich geärgert hat.

Stellen wir uns Gott vor: Er ärgert sich, dass die Menschen seinen Willen nicht tun. Ummöglich!

Stellen wir uns Moses vor: Er sieht das Goldene Kalb - und ärgert sich! Unmöglich! Moses nimmt die steinernen Gesetzestafeln und zertrümmert sie. Das ist angemessen!

Es gibt die Wut, es gibt den Zorn: Dazu gehört die Farbe Rot: Leidenschaft, Aggression, Lebenskraft, oft ungerichtet, nach außen gerichtet. Auf Beziehung gerichtet. Rot ist ja auch die Farbe der Liebe, der intensiven Beziehung. Aber eben auch der Wut und der Abgrenzung.

Die Ärger- Farben dagegen: Grün und blau und schwarz. Wie der Auswurf, wie die Galle.

Dazu kommt: Ärger hat wie Angst und Schmerz ein Potential, sich zu verselbständigen, zu einem Teufelskreis zu werden:

Dann ist die ganze Welt ein Ärgernis. Dann bin ich ein ärgerlicher und damit unerträglicher Mensch. Dann finde ich nicht mehr heraus. Aus Sich-Ärgern ist permanentes Hadern und eine permanente Unzufriedenheit geworden. Keine Freiheit mehr!

Kurt Tucholsky:

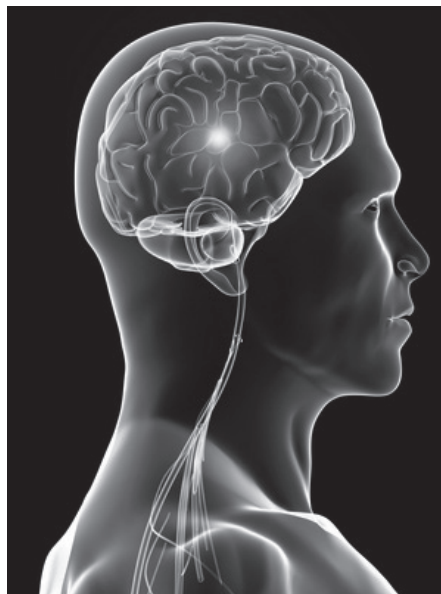
„Das Ärgerlich am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nützen.“

4. Erforschung: Wozu muss es Ärger geben? Was ist seine Lebensfunktion?

These: Wenn es ihn gibt, wenn er in der Schöpfung vorkommt, dann hat er eine Funktion, eine Aufgabe im Ganzen des Lebens. Aber welche?

Was sagt der Kognitionswissenschaftler dazu?

„Das Bewusstsein ist bekanntermaßen auch sehr störanfällig. Es neigt dazu, abzuschweifen und sich von attraktiven ebenso wie von lästigen Dingen ablenken zu lassen. Die Störanfälligkeit ist besonders offenkundig, wenn wir unter Stress stehen oder stark ablenkenden Reizen ausgesetzt sind. Der Grund liegt in unserer ausgeprägten Schreckreaktion, auch Orientierungsreaktion genannt, einem automatischen Aufmerksamkeitsmechanismus, der im bewussten Erleben eine Zäsur setzt, sobald im Strom der Erfahrung eine größere Veränderung eintritt. Diese Unterbrechungsfunktion ist Teil eines sehr alten Reflexes, der sich im Laufe der Evolution herausbildete, lange bevor es Säugetiere gab.“



Es gibt sehr gute Gründe dafür, dass er auch bei uns vorhanden ist. Es wäre dem Überleben unserer Vorfahren nicht allzu dienlich gewesen, wenn sie sich derart in ihren Gedanken verloren hätten, dass ihnen ernste Gefahren etwa durch Raubtiere entgangen wären. Wir Menschen können die Orientierungsreaktion durch Selbstbeherrschung bis zu einem gewissen Grad ausschalten. Manche Meditationsmeister behaupten, dass sie sie vollständig kontrollieren können. Diese Art der Selbstbeherrschung ist nur bei sehr wenigen Menschen und nur unter sehr speziellen Bedingungen

nachzuweisen. Im Großen und Ganzen sind wir alle extrem leicht ablenkbar.“ - *Merlin Donald, Triumph des Bewusstseins, 26.*

Ärger hat also eine lebensunterstützende Funktion:

Er macht mich auf die Lebenssituationen aufmerksam, die ihn auslösen. Es sind die Situationen, die den regelmäßigen Ablauf meines Lebens unterbrechen oder schwierig machen. Die also darauf hinweisen, dass eine Veränderung ansteht. Entweder der äußeren Situation oder der inneren Einstellung bei mir selber.

Ärger ist ein Impuls, eine neue Anpassung an die gegebene Situation zu versuchen. So wird mein Bewusstsein vom Leben erweitert.

Ärger hat aber dann eine lebensschädigende Funktion, wenn ich bei meinem Ärger bleibe, „auf ihm sitzen bleibe“. Dann schadet er mir. Er wird selbst-destruktiv.

Die These daraus: Ärger ist nicht dazu da, dass ich auf ihm sitzen bleibe. Er ist dazu da, dass er etwas in Bewegung bringt – in mir – oder durch mich in meiner Umwelt (wie jede Emotion, jedes Gefühl).

5. Erforschung: Wie umgehen mit dem Ärger, wenn er auftaucht?

Meine Vorschläge:

Ihn bemerken und spüren, wenn er auftritt:

Noch schlimmer als Ärger ist unterdrückter, nicht zugelassener Ärger.

Die Situation bemerken, in der er auftritt.

Wissen erwerben, das ihn kleiner macht.

Wenn ich die Situation besser verstehen und nachvollziehen kann, wird der Ärger kleiner und das Verständnis größer.

Wenn ich im Restaurant anrufe und erfahre, dass meine Geldbörse gefun-



den und in Sicherheit ist, wird der Ärger kleiner und handhabbar.

Wenn ich weiß, dass der Streik der Lokführer schon frühzeitig am Samstagabend wieder zu Ende ist, kann ich die Zeit bis dahin besser ertragen.



Wenn ich weiß, woher der Stau kommt, und wie lange er dauern wird, wird der Ärger kleiner.

Im Stau:
(aus dem SZ Magazin Nr. 40 vom 02.10.2014, 40)

1980 stand ein Mann vom ADAC im Stau, ärgerte sich und überlegte, was passieren müsste, damit sein Ärger verschwände. Weiterfahren, klar, doch das ging nicht. Die Erklärung, die er sich selber geben konnte, nämlich dass wohl zu viele Autos unterwegs seien, genügte ihm nicht. Wenn er aber wüsste, wie lange die Wartezeit dauert und was der Grund dafür ist, wäre er zufriedener. – Und so fahren seit 1982 die ADAC-Stauberater in den Sommermonaten mit gelbweißen Motorrädern über die Autobahnen....

Ihm auf die Spur kommen, ihn erforschen: „Ach so ist das, wenn bei mir Ärger aufkommt.“

Ich habe mich über die Predigt am Sonntag wieder maßlos geärgert. Ich bin mir sicher: Dieser Ärger ist berechtigt. Der Pfarrer hat sich unmöglich angestellt, gegen jede Regel der Kunst. -

Ich kann jetzt weiter gehen:
Was sagt mir mein Ärger, was ich von einer Predigt erwarte?
Was wäre mein Skopus dieses Predigttextes gewesen? Und warum?
Was sagt mir mein Ärger über

mein religiöses Beheimatet- oder Unbeheimatetsein?

Was sagt er mir über meinen geistlichen Hunger? Über meine Frustrationstoleranz? Über meine Grenzen? Über meine Grundhaltung?

Inwiefern fordert er mich auf, in einer bestimmten Weise tätig zu werden?

Ihn verstärken. Dann wird u.U. etwas Kreatives daraus, Mut oder Empörung oder Entschlossenheit. Es kann also der Ärger ein verheißungsvolles Eingangstor zu meiner Libido und zu meiner Sicht der Welt werden.

Ich sitze in meine Wohnzimmer. Der Supervisor ist da. Die Supervision hat gerade begonnen. Plötzlich ein lautes Elektrobohrgeräusch aus der Wohnung neben mir: Die Küche wird dort heute offensichtlich renoviert, die Kacheln werden herab geschlagen. Unerträglicher Lärm durch die Trennwand zu meinem Wohnzimmer, man versteht sein eigenes Wort nicht mehr.

Ärger? Welches Gefühl stellt sich ein? Aus dem Ärger wird Energie: Ich stehe auf, klinge bei der Nachbartür und bitte den Handwerker (dessen Zeit ja auch kostbar ist), das Bohren für 90 Minuten zu unterbrechen, was er auch macht. Entgegenkommen! Aus dem Ärger ist eine Kommunikation und

darauf folgend eine Veränderung der Situation entstanden.

Der nachfolgende Lärm am Nachmittag ist dadurch leichter zu ertragen. Er ist aufgrund des heutigen Vormittags nachvollziehbar; ich kann mich ein wenig in Toleranz üben.

Das konstruktive Potential für Veränderung entdecken: Kreativ damit umgehen!

Ich erinnere mich an eine Teamsitzung. Wieder hat mich die Kollegin, wie schon seit Jahren, maßlos geärgert. Bisher habe ich immer den Mund gehalten. Jetzt kommt es fast gegen meinen Willen zum Ausbruch. Ich schreie sie an und gerate ganz außer mir. Anschließend kommen die anderen aus dem Team und äußern, wie erleichtert sie sind, das endlich bei mir erlebt zu haben.

Was ich nicht empfehle:

Ihn unterdrücken (als unmoralisch, als negativ und bedenklich).

Ihn einfach grundsätzlich „rauslassen“. Dann wird der andere/ die andere in das destruktive Karussell einbezogen.

Das ist ja die Frage, ob es gut ist, dem Ärger Bahn zu lassen, ihn auszudrücken, hinauszuschreien etc. Und wenn ja, auf welche Weise? Und wenn ja, was wird die Folge sein?



Erfahrungen in der Kursgruppe. Da üben wir ja, unsere Gefühle zu spüren, damit umzugehen und sie auszudrücken. Dafür gibt es die Selbsterfahrung in der Gruppe.

Also: Soll ich den, der mich rasend nervt, damit konfrontieren, dass er mich nervt? Und ihm Feedback geben, warum? Und wenn ja, wie? -

„Das ärgert mich rasend: Ich habe dir



schon so oft gesagt, du sollst deine Kaffeetasse selber wegräumen, Und du hörst einfach nicht. Heute früh stand sie immer noch im Zimmer herum!“

Mein unvollkommener Antwortversuch dazu: Manchmal muss es eben sein, aber eher als Ausnahme!

6. *Erforschung:* Meine eigene Ärger-Persönlichkeit

Erinnern Sie sich an das HB-Männchen aus der Werbung: „Wer wird denn gleich in die Luft gehen? Rauche lieber ne HB!“?

Es gibt solche, die bringt der Ärger zur Raserei. Oder die bringt er dazu, aus der Haut zu fahren. Oder wie das Rumpelstilzchen: Sich selber in der Mitte auseinanderzureißen: „Das hat dir der Teufel gesagt.“

Es gibt aber auch solche wie den Münchner in der Straßenbahn, der von einem Berliner unflätig beschimpft wird, weil er ihm sein Nasentröpferl auf den wertvollen Mantel hat fallen lassen, und der die ganze Zeit schweigt und nichts sagt. Als der Berliner aussteigt, fragen die anderen: „Du hast ja gar nichts gesagt!“ Antwort: „Ich habe ihm halt derweil mit meiner Zigarre drei Löcher in die Hose neibrennt.“

Die Beschäftigung damit, wann und wie ich mich ärgere, ist auch eine Gelegenheit, mich selbst in dieser Situation kennen lernen: Meine Ärger-Neigung – Meine Ärger-Persönlichkeit – meine Anfälligkeit.

Im Internet kann man dazu einen schönen Ärger-Test finden, um darüber etwas herauszufinden.

Da soll man dann solche Fragen mit Ja oder Nein beantworten:

7. *Wenn andere sich nicht nach meinen Vorstellungen verhalten, dann ist es mein Recht, mich zu ärgern.*

8. *Wenn ich ärgerlich bin, merkt der*

andere, dass er mit mir nicht machen kann, was er will.

9. *Nur durch meinen Ärger merkt der andere, dass ich sein Verhalten nicht gutheisse.*

10. *Wenn etwas meinen Vorstellungen zuwider läuft, dann beschäftigt mich das noch stundenlang.*

17. *Ich hasse es, wenn ich Fehler mache oder mir etwas misslingt.*

18. *Ich erwarte von mir, dass ich perfekt funktioniere.*

Dieser Ärger-Test ist hilfreich, um sich selbst auf die Spur zu kommen: Ob man selbst eine Ärger-affine Person ist, die zu Perfektionismus und Rechthaberei neigt, oder ob man eine Person ist, die mit den Unwägbarkeiten des Lebens selbstverständlich rechnet, und die damit – meistens wenigstens – ruhig und gelassen umgehen kann, auch großzügig und vertrauend.

Das Wertvollste daran: Mein brachliegendes kreatives Potential im Umfeld von Ärger zu entdecken. Dann meist ist der Ärger halbvergorene Aggression, ein bisschen Aggression, aber nicht zu viel. Eher nach innen als nach außen gerichtet. „Gebremstes Leben.“

7. *Erforschung:* Vom Ärger in der Seelsorge

Es ist nicht nur so, dass ich mich ärgere. Oder in der Lage bin, andere zu ärgern.

Es ist auch so, dass ich Menschen in der Seelsorge treffe, die sich gerade sehr ärgern oder geärgert haben. Aus gutem Grund. Oder auch gar nicht aus gutem Grund. Was tun?

Ist das eine Option: „Lassen Sie Ihren Ärger einfach raus!“??

Ist das eine ernsthafte seelsorger-

liche Intervention: „Ärgern Sie sich ruhig! Ärgern Sie sich richtig!“ „Spüren Sie Ihren Ärger, das hilft!“

Es ist auch so, dass ich Menschen in der Seelsorge treffe, deren vorherrschendes Gefühl Ärger ist. Wie sie begleiten? Was tun?

Ich treffe Menschen, die von ihrem Ärger oder ihrer Ärgerten-denz beherrscht werden, darüber krank oder unglücklich geworden sind. Was tun?

Meine These, die zu überprüfen wäre; ich neige ihr zu:

Keine Einfühlung bei Ärger!
Bei Ärger ist Einfühlung kontraindiziert.
So wie bei Angst.
So wie bei Depression.

Denn dadurch wird das Gefühl gestärkt, ohne dass etwas gewonnen ist!

Patientin im Krankenhaus sagt: „Sie bringen es einfach nicht auf die Reihe: Jedes Mal sage ich, was ich zum Essen haben will und was ich nicht vertrage. Und jedes Mal bringen sie mir das falsche Essen!“

Aber: Die Schritte der genauen Erforschung, die ich vorhin genannt habe, sind auch hier wichtig und weiterführend:

- Welcher Art von Ärger ist es, der ich hier begegne?



- Ist der Ärger nachvollziehbar – oder treffe ich hier eine Ärger-Persönlichkeit?
- Kann man die Ursache abstellen – oder geht es darum, damit umgehen und damit leben zu lernen?
- Welche Ausdrucksmöglichkeiten sind realistisch?
- Das dahinter liegende Anliegen ernst nehmen und stärken (z.B.: Besser für sich zu sorgen, statt alles hinunterzuschlucken).

Letztlich geht es darum, das Gegenüber darin zu unterstützen, aus der Unentschiedenheit in eine Entschiedenheit, eine Haltung dazu kommen! Damit nicht der Ärger mich beherrscht, sondern ich ihn.

Die Stichworte, die dazu die Richtung angeben, heißen:
Gelassenheit und/ oder Entschlossenheit.

8. Eine neutestamentliche Reflexion:

Auch im Neuen Testament ist an wesentlichen Stellen von Ärger die Rede. Von dem Ärger, den das Kreuz als Ärgernis auslöst. Mit Recht auslöst. Das Kreuz ist ein Stolperstein, ein Skandalon. Dass einer, der gekreuzigt worden ist, der Messias, der Retter der Welt, der Sohn Gottes sein soll, ist ein Ärgernis. Es ist in der Welt, bis heute. Wir sollen sogar seine Zeugen sein!

Die Griechen finden es eine Torheit, und die Juden nehmen An-

stoß und regen sich auf darüber.

Und dann schreibt Paulus: „*Uns aber, die wir selig werden, ist es eine Gotteskraft.*“ 1. Kor. 1, 18. 23-24
Wie kann aus einem Ärgernis eine Gotteskraft werden?

Jesus selbst sagt an einer Stelle:
„*Selig, wer sich nicht ärgert an mir.*“

„*Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, ist zum Eckstein geworden. Das ist vom Herrn geschehen und ist ein Wunder vor unseren Augen.*“
Psalm 118, 22f.

„Für euch nun, die ihr glaubt, ist er kostbar; für die Ungläubigen aber ist „der Stein, den die Bauleute verworfen haben und der zum Eckstein geworden ist, ein Stein des Anstoßes und ein Fels des Ärgernisses“ (Psalm 118,11 und Jesaja 8,14); sie stoßen sich an ihm, weil sie nicht an das Wort glauben, wozu sie auch bestimmt sind.“ 1. Petrus 2,7f. Predigttext am 6. Sonntag nach Trinitatis.

Wozu fordern uns solche Worte auf? Da ist – wie gesagt – Ärger kein Gefühl, sondern ein geistlicher Sachverhalt: Man kann die Bedeutung erkennen oder darüber stolpern, ja fallen, Anstoß nehmen, in die Abwehr und Ablehnung gehen. „So etwas Ärgerliches!“ Oder daran wachsen, geistlich wachsen, eine wesentliche Lebenseinsicht gewinnen, das Heilszeichen erkennen. Dazu ist eine Einstellung, eine Entscheidung notwendig.

Das Kreuz begegnet als Inbegriff des Skandalons und gleichzeitig als das Heilszeichen. Oder besser: Der, der gekreuzigt worden ist, als Inbegriff des Skandalons und gleichzeitig der, der das Heil ist.

Jedenfalls geht es hier nicht um das Umgehen mit Ärger, erst gar nicht um das Ausräumen von Ärger, sondern um die Anerkennung dessen, was wirklich das menschliche Leben durcheinander bringt, aber auch rettet.

Was bedeutet das für unsere Über-

legungen heute?

Schlussbemerkung:

Das Gemeinsame dieses neutestamentlichen Befunds mit unserem Thema:

Das Leben ist nicht so, wie wir es uns vorstellen. Es hat Stolpersteine, Ärgernisse, Hindernisse (große und kleine, manchmal sehr große und unüberwindliche, manchmal sehr ernst zu nehmende) für uns bereit. Das Leben stellt uns vor die Aufgabe, diese mit einzubeziehen und zu nutzen.

Wenn Ärger die Reaktion ist, dann gilt:

Ärger verzehrt Energie.

Ärger übergehen verzehrt Energie.

Im Ärger drinbleiben verzehrt Energie.

Was kann ich tun? Dafür ist dieser Tag da, hier in die Genauigkeit zu kommen. Das geht immer nur in der konkreten Situation.

Meine Folgerung erst einmal für jetzt:

Dem Ärger ein bisschen Aufmerksamkeit schenken. Das bisschen, das ihm zusteht und zukommt.

Dann wegstellen – dorthin, wo er hingehört – in die Ecke.

Und weiter leben.

Oder anders gesagt:

Wenn er auftaucht, ist er da.

Wenn er da ist, soll er wahr- und ernstgenommen werden.

Und dann soll er auch wieder in die Ecke gestellt werden, wo er hingehört, wie ein Besen in die Kammer. Er soll das Leben nicht dominieren. So wichtig ist er dann auch wieder nicht!

Peter Frör





Ärger im Ehrenamt

Von Sigrid Linek-Stahl

Welch eigenartiges Thema, wie ist das entstanden, ist das erlaubt?

In der Diskussion mit meinen ehrenamtlichen Kolleginnen wird mir deutlich, dass frau sich entweder nicht traut, Ärger im Ehrenamt zuzulassen, darüber nicht sprechen möchte oder keinen empfindet....!

Ich bin seit gut vier Jahren als Ehrenamtliche in der Klinikseelsorge Nürnberg Nord tätig.

Es gibt ja unterschiedliche Anlässe und Zusammenhänge in der Begegnung mit den Menschen im Krankenhaus, die bei mir Ärger auslösen.

Ein freundliches Wort und ein Blick beim Ankommen und Weggehen auf den Fluren und im Dienstzimmer sollte selbstverständlich sein, auch wenn viele Patienten betreut werden müssen, und es gerade mal wieder „Personalknappheit“ gibt. Überwie-

oder gar Aufforderungen unterschiedlicher Ausprägung kommt es dann auch zu Erwartungen an meine Person, die ich nicht erfüllen kann oder will. Da ich die schlechten Stimmungen, Reizbarkeiten oder Verhaltensweisen anderer Art auf die ruhige „Schulter“ nehme, bleibt doch immer mal wieder Ärger zurück, über den ich entweder anschließend nachdenke oder mich im Austausch mit den Ehrenamtlichen und der Pfarrerin besonders intensiv ärgere.

Es gibt dann Gefühle von Ohnmacht oder die Steigerung von Ärger als Wut.

Ein großes Feld meines Ärgers nimmt die Begegnung am Krankenbett ein; dabei geht es nicht um die Patienten, denn die geben mir selten Anlass zum Ärger. In der Reflexion zu den Krankenbesuchen kommt es schon vor, dass ich im Nachhinein feststelle, mich geärgert zu haben, aber die Abgrenzungen im Gespräch gelingen eben nicht immer sofort und deswegen bleibt manchmal ein Rest, den ich mir hinterher angucken muss.

In den meisten Fällen hängt es ja mit meiner eigenen Geschichte oder meinem derzeitigen Gemütszustand zusammen.

Die Störungen durch die Mitarbeiter/Innen, die das Gespräch unterbrechen, sind sehr oft mit Unachtsamkeit, schlechtem Umgangston oder gar Ignoranz verbunden. Dabei fällt mir immer wieder auf, dass die einfachsten Regeln des Miteinanders überhaupt nicht eingehalten werden. Meinen Ärger schlucke ich dann meistens runter, weil ich eine Auseinandersetzung nicht für angebracht halte.

Da es neben der Pfarrerin, mit der ich mich darüber schon häufiger ausgetauscht habe, keinen wirklichen Ansprechpartner auf der Station gibt, sehe ich den ÄRGER als „Seismograf meiner Wahrnehmung“ und versuche ihn positiv



In dieser Zeit habe ich in sehr unterschiedlichen Situationen, Zusammenhängen und „Umgebungen“ Ärger empfunden und ihn teilweise kundgetan, verworfen, vergessen oder als nicht so wichtig lächelnd abgelegt.

In der Auseinandersetzung mit diesem Begriff „Ärger“ merke ich, dass ich recht vertraut bin mit meinem eigenen Ärger; das war aber nicht immer so!

In der Ausübung meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Seelsorgerin auf der geriatrischen Station des Krankenhauses gehört es sich doch eigentlich nicht, „den Ärger zu zeigen“ oder? Aber wo bleibe ich dann mit diesem Gefühl?

gend erlebe ich, dass die Wahrnehmung des Anderen gar nicht mehr üblich zu sein scheint.

Der ständige Personalwechsel bzw. die vielen unterschiedlichen Professionen einschließlich Praktikantenstatus führen für mich, die ich zwar seit gut vier Jahren auf dieser Station (vorher im alten Gebäude) bin, dazu, dass ich die mir bekannten und vertrauten Mitarbeiterinnen an einer Hand aufzählen kann.

Diese Tatsache führt zu Fragen nach meiner Person, wer ich denn sei mit Blick auf das Namensschild. Das wäre dann ok, wenn es höflich passierte!

Durch Unkenntnis, Unwissenheit



zu besetzen: ich sehe ihn als kreativen Schub und überlege mir, was würde ich anders machen, ändern, wenn ich auf dieser Station arbeiten würde.



ein Recht darauf, dass sie in ihren Ausnahmesituationen, und das ist wohl besonders für alte Menschen im Krankenhaus der Fall, ernst genommen werden, damit sie in ihren Möglichkeiten selbstständig und eigenverantwortlich handeln können. Wie soll ich mich mit gesundheitlichen und altersbedingten Einschränkungen zurechtfinden, wenn alles GLEICH aussieht? So einfache Mittel wie Farbe, Symbole, Weg- und Hinweisschilder usw. sind doch wohl vergessen worden! Sie würden auch die Arbeit der Mitarbeiterinnen erleichtern.

Klägliche Versuche mit kleinen Zetteln, die ein alter Mensch eher nicht lesen bzw. erkennen kann, habe ich in seltenen Fällen gesehen.

Eine liebevolle Gestaltung des Aufenthaltsraumes endet bei Dekorationen zur Weihnachtszeit, die ich lieber nicht weiter benennen möchte.

Ein weiteres Ärgernis begegnet mir bereits, wenn ich den Fahrstuhl verlasse:

Wie ist es möglich, dass ein Neubau so wenig auf die Bedürfnisse der „Benutzer/innen“ Patienten/innen und Mitarbeiter/innen eingeht?

Die Räumlichkeiten, Flure und Zimmer sind praktisch, aber da hört es auch schon mit der Bedürfnisorientierung auf. Die alten Menschen haben eigentlich

Zuletzt will ich wenigstens noch meinen Eindruck zur Mitarbeiterführung kundtun, die sich für mich auch in einer angenehmen, auch für Fremde spürbaren Arbeitsatmosphäre widerspiegelt. Zwischenzeitlich hatte ich das Gefühl es gibt eine Leitung, dieses Gefühl hat sich bereits wieder verflüchtigt! Fortbildungen mit dem Schwerpunkt wie spreche ich mit meinen Mitmenschen, wie teile ich mich mit, wo bleibt der Patient

als Mensch usw.

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass ich mir nicht anmaße, die obenstehenden „Ärgernisse“ verändern zu können. Darum gehe ich weiterhin als Ehrenamtliche in der Seelsorge des Krankenhauses Nürnberg Nord auf diese Station, denn wenn ich mich nicht mehr ärgere und mir alles egal ist, habe ich mich auch innerlich abgemeldet und das möchte ich für die Patienten/innen auf keinen Fall.

Ich werde aber an dem Thema Ärger weiter arbeiten, weil ich das Ziel vor Augen habe, mich nicht mehr über meinen Ärger zu ärgern; das scheint in meinem Fall eine Lebensaufgabe zu sein!

Sigrid Linek-Stahl



Das Forum Seelsorge in Bayern ist auf Ihre Unterstützung angewiesen, da es keine Zuschüsse erhält und unabhängig bleiben möchte. Das Engagement ist idealistisch und die Mitarbeit ehrenamtlich. Wir bitten daher alle,

die das Forum lesen, gerne den jährlichen Seelsorgetag besuchen und die Arbeit der Seelsorge schätzen, das Forum Seelsorge zu unterstützen. Am besten geschieht dies mit Ihrem Beitritt, sofern Sie noch nicht Mitglied sind. Auch einmalige Zuwendungen helfen unserer Arbeit weiter.



Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)

Das gruppenbasierte Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation

Von Christian Beck

„Wie bekomme ich meine negativen Gefühle in den Griff?“ „Wohin mit dem Stress?“ „Wie steigere ich mein Selbstwertgefühl?“

Dass Menschen heute zunehmend Stress haben und dass dadurch stressbedingte Erkrankungen auf dem Vormarsch sind (Platz drei der häufigsten Erkrankungen in Deutschland nehmen mittlerweile die psychischen Erkrankungen ein), das ist mittlerweile eine Binsenweisheit.

Wenn wir lernen, die positive Botschaft wahrzunehmen, die negative Gefühle wie Angst, Ärger, Stress, Traurigkeit/Enttäuschung, Schuld, Scham, depressive Verstimmung haben, können wir lernen, diese negativen Ausgangsgefühle in positive Zielgefühle zu regulieren.

Was wie Zauberei klingen mag, ist erlernbar! Der Umgang mit negativen Gefühlen und mit Stress sowie die Steigerung des eigenen

zen, die besonders wichtig für die psychische Gesundheit sind.

Das TEK integriert sieben Strategien, die sich in der Forschung als besonders effektiv für die Regulation schmerzhafter Emotionen erwiesen haben: Muskelentspannung, Atementspannung, bewertungsfreie Wahrnehmung, Akzeptieren & Tolerieren, effektive Selbstunterstützung, Analysieren von Gefühlen, Regulieren von Gefühlen.

Nachdem diese „Basiskompetenzen“ zunächst jeweils einzeln erarbeitet und eingeübt worden sind, werden sie in die sogenannte „TEK-Sequenz“ integriert. Diese lässt sich immer dann einsetzen, wenn es darum geht, konstruktiv mit belastenden Gefühlen und Stress umzugehen. Ziel des Trainings ist es, bei Bedarf die TEK-Sequenz in belastenden Situationen in drei bis dreißig Sekunden anzuwenden.

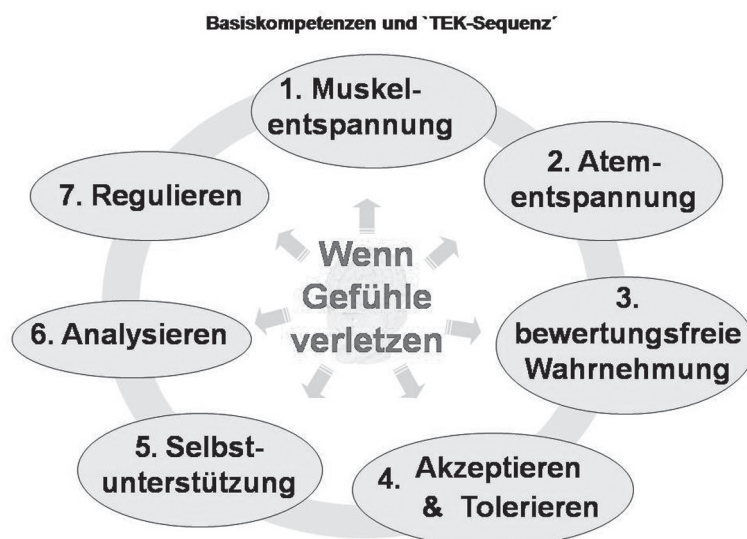
Voraussetzung für den erfolgreichen Einsatz der TEK-Sequenz ist das Training, das regelmäßige und intensive Üben, zu dem die TEK-Kurse einladen.

Schritt 1 im TEK: Individuelle Diagnostik

Zu Beginn des Trainings erhält jede/r Teilnehmer/in die Möglichkeit, sich mit Hilfe eines speziellen Diagnostikangebotes ein genaues Bild von der eigenen Gefühlswelt, der Stärke des eigenen Selbstwertgefühls und den eigenen emotionalen Kompetenzen zu machen.

Schritt 2 im TEK: Theorie

Im zweiten Schritte erhalten die Teilnehmer/-innen dann ausführliche Informationen darüber, wie Stress und negative Emotionen entstehen und aufrechterhalten werden und was für Möglichkeiten es gibt, Stress und negative Gefühle positiv zu beeinflussen. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung und der Emotionsforschung ver-



Unter den Programmen, die Betroffenen (und wer wäre das nicht!) den richtigen Umgang mit Stress vermitteln wollen, ragt das von Prof. Matthias Berking entwickelte Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) hervor, weil es das Problem sozusagen bei der Wurzel packt: bei unseren negativen Gefühlen!

Die Erkenntnisse der Emotionsforschung haben gezeigt, dass es nicht unsere negativen Gedanken sind, die uns Schwierigkeiten machen, sondern die negativen Gefühle! Gefühle sind die Grundlage unseres gesamten Handelns.

Selbstwertgefühls können trainiert werden wie Muskeln, die durch das Training leistungsfähiger und effektiver werden.

Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) - Kurzbeschreibung

Das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) ist ein Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation, das in kleinen Gruppen von fünf bis zehn Teilnehmer/-innen angeboten wird. Kern des Trainings ist die Vermittlung von sieben emotionalen Kompeten-



mittelt. Anschaulich wird durch unterstützende Bilder und Diagramme verdeutlicht, was im Gehirn und im Körper geschieht, wenn wir Stress/negative Gefühle haben, wie sich die körperlichen Reaktionen auswirken und was man gezielt und sinnvoll dagegen tun kann.

Ziel des Trainings ist es, dass die Teilnehmer/-innen am Ende diese Kompetenzen so gut beherrschen, dass sie sie in belastenden Situationen effektiv hintereinander einsetzen können (in der sog. „TEK-Sequenz“). Um das selbständige Trainieren dieser Kompetenzen im Alltag zu erleichtern, werden

Aufbau des TEK mit schrittweiser Vermittlung der Basiskompetenzen (BK) und der Speziellen Kompetenzen (SK)

Das TEK wird entweder an zwölf Abenden (wöchentlich) absolviert oder als Kompaktkurs an drei bis vier Samstagen im jeweils zweiwöchigen Abstand. Zwischen den Trainingsabenden/-samstagen üben die Teilnehmer die gelernten Inhalte dann intensiv mit Hilfe der angebotenen Materialien.

TEK ist mittlerweile gut evaluiert und zeigt bei allen Teilnehmer/-innen gute bis sehr gute Ergebnisse und hilft sowohl im therapeutischen als auch im präventiven Bereich, seelisch gesund zu werden und zu bleiben.

TEK ist daher besonders auch für haupt- und ehrenamtliche Seelsorger/-innen zu empfehlen, die häufig mit belastenden Situationen konfrontiert sind und negative Emotionen aushalten müssen.

Nähere Auskünfte zum Training Emotionaler Kompetenzen, zu Kursangeboten und Materialien gibt es bei Christian Beck, Trainer Emotionaler Kompetenzen: beck.mac@web.de.

Christian Beck, Trainer Emotionaler Kompetenzen (TEK), Notfall- und Krisenseelsorger



Zeit	
Emotionale Kompetenz	
1.	Theorie 1: Wie Stress & negative Gefühle entstehen BK 1-2: Muskel- und Atementspannung
2.	Theorie 2: Relevanz intensiven Trainings BK 3: Bewertungsfreie Wahrnehmung
3.	BK 4: Akzeptanz & Toleranz
4.	BK 5: Selbstunterstützung 1
5.	BK 5: Selbstunterstützung 2
6.	BK 6: Analysieren
7.	BK 7: Regulieren
8.	SK 1: Von Stress zu Entspannung SK 2: Von Angst zu Mut und Sicherheit
9.	SK 3: Von Ärger zu Gelassenheit SK 4: Von Schuld und Scham zu innerer Freiheit
10.	SK 4: Von Traurigkeit und Enttäuschung zu Akzeptanz und mehr Zufriedenheit SK 6: Von Depressivität zu Akzeptanz, Zuversicht und Selbstliebe
11.	Weitere problematische Gefühle oder Reservetermin
12.	Nachbesprechung: Verleihung der Trainingspreise

Schritt 3 im TEK: Die Praxis

Dann geht es darum, mit verschiedenen Übungen sieben konkrete Kompetenzen zu erwerben, die helfen, mit Stress und negativen Gefühlen konstruktiv umgehen zu können.

Die Übungen im TEK sind vielfältig und machen den Teilnehmer/-innen viel Spaß. Es werden zum Beispiel Entspannungstechniken vermittelt, die als Grundlage dienen, um das „System“ in Ruhe zu bringen. Es werden konkrete Trainingspläne entwickelt, die einfache, kurze und effektive Übungen enthalten, die tagsüber leicht angewandt werden können. Die TEK-Gruppe ist dabei eine wichtige Ressource, da sie neben den Anregungen durch den TEK-Trainer vielfältige Ideen liefert, wie die Teilnehmer/-innen mit dem jeweils bedeutsamen negativen Gefühl umgehen können.

im TEK entsprechende Trainingskalender, Audio-CDs und SMS-Übungsprogramme, ein ausführliches Teilnehmer-Handbuch und hilfreiche Arbeitsblätter zur Verfügung gestellt, sowie zahlreiche Übungen zu den sieben Kompetenzen miteinander geübt bzw. vorgestellt. Die Teilnehmer/-innen bekommen dadurch eine möglichst breite Palette von Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie mit akutem Stress gut umgehen, wie sie negative Gefühle positiv nutzen, ihr Selbstwertgefühl steigern und zu einer ausgeglichenen Lebensführung gelangen können, bei der Aufgaben/Pflichten und positive Aktivitäten in der richtigen Balance sind. Ziel ist die „Long-Life-Balance“, das Trainieren einer nachhaltigen Balance zur Erhaltung und Verbesserung der psychischen Gesundheit.



Ich bin eine Ehrenamtliche ohne Aggression, Wut, Ärger – was bringt das schon?

Von Elfriede Brodersen

Klingt doch wunderbar, ist aber leider nicht ganz zutreffend.

Es geht mir z.B. so etwas auf den Senkel, wenn mich meine beste Freundin zum wiederholten Male mit der Frage konfrontiert: „Warum machst du denn so etwas, kranke Menschen besuchen, und dann noch so alte und depressive Leute in der Psychiatrie, jetzt wo du endlich deinen Ruhestand genießen kannst. Geh doch lieber ins Cafe oder zum Shoppen“.



Meine bisherigen Antworten beschränkten sich auf ein bescheidenes: „Ich möchte das so!“

Doch sie hat es mit ihrer permanenten Fragerie geschafft, mich so auf die Palme zu bringen, dass es mir ein Bedürfnis war, mich mit meiner nun fast zweijährigen, ehrenamtlichen Tätigkeit am Klinikum Nürnberg intensiver auseinanderzusetzen.

Ja, Gutes tun im Ehrenamt. Ein Mensch ist z.B. gut, wenn er jemand anderem hilft. Aber warum tue gerade ich das? Will ich Eindruck schinden in meinem persönlichen Umfeld, verfolge ich ein bestimmtes Ziel, will ich mein Image aufpolieren? Beim Verfolgen eigener Zwecke kommt tatsächlich einem anderen etwas zu Gute, aber nur als ein Nebeneffekt. Oder vielleicht bemühe ich mich deshalb, ein Stück weit Gutmensch zu sein,

weil es in der heutigen Zeit von einem aufrechten Bürger erwartet wird, ein Ehrenamt zu begleiten oder folge ich dem biblischen Auftrag? Wenn ja, handle ich legal aber ist das moralisch?

Erst dann, wenn ich aufhöre zu fragen: „Was bringt das?“ und beginne, nach guten Gründen zu suchen, zeige ich, dass mir die Sache ernst ist.

Ja, was denn nun?

Weil ich nicht nur Hirn habe, sondern auch mit einem gefühlsbegabten Herzen ausgestattet bin, weil es mir gut geht, besitze ich die Fähigkeit, Gutes zu tun und zu handeln.

Ich drücke es mal so aus, in Anlehnung an Worte des großen Immanuel Kant: „Wenn wir uns freiwillig zum Guten verpflichtet sind wir gut im echten Sinne. Warum? Weil wir dann allen und uns selbst zeigen, dass Gutsein keine Option sondern eine Notwendigkeit ist und weil es ohne Gutsein kein gelungenes Leben gibt“.

So weit die Antwort an meine Freundin.

Nun aber noch einmal zurück zum Ärger. Er lauert an allen möglichen Ecken, taucht auf aus dem Nichts, will sich festkrallen.

Es ist Montag, Krankenhaustag. Die Sonne strahlt und ich habe eine Verpflichtung, nämlich auf meiner Station Besuche zu machen. Unmut steigt auf, will sich zum Ärger ausbreiten, warum gerade heute, an diesem schönen Nachmittag. Noch habe ich es im Griff, mache mich auf den Weg.

Und wenn dann noch einer kommt und mir den mühsam ergatterten Parkplatz am Krankenhaus vor der Nase wegschnappt, dann ist bei mir „der Ofen aus“. Ich frage mich, muss das nun wirklich sein und verfluche die/den leise, titulierte die Person innerlich mit einem nicht sehr freundlichen Wort.

Oder:

Seelsorgegespräch: Mitten drin erscheint die stellvertretende Oberärztin, möchte die Patientin kontaktieren und fragt mich unwirsch: „Wie lange brauchen Sie noch?“ Es liegt mir auf der Zunge, zu sagen: „Nur noch ein kurzer Augenblick, wir stehen kurz vor der Heilung“. Damit hätte ich höchst wahrscheinlich für erheblichen Ärger gesorgt, stattdessen kusche ich und antworte freundlich: „ich kann das Gespräch auch unterbrechen“, aber wie geht es mir dabei?

Es bleibt etwas hängen, es beschäftigt mich, als Ärger möchte ich es nicht bezeichnen, eher als Störfaktor.

Viele kleine Störfaktoren, die dann doch mal irgendwann das Fass zum Überlaufen bringen können.

Und übrigens, da war dann noch die Fortbildung angesagt. Das Thema sollte eine Überraschung werden. Ich spürte, dass ich mich in einem Alter befinde, indem ich mich nicht mehr so gerne auf Überraschungen einlassen möchte. Kurz vor der Abreise wurde dann doch noch die Katze aus dem





Sack gelassen. Ich/wir sollten uns mit unserem eigenen Glaubensweg auseinandersetzen.

Na prima dachte ich und ging die Sache missmutig an. Ärger hatte mich ergriffen. Schon wieder mein Glaubensweg, wie oft denn noch?

Nach drei Tagen konnte ich feststellen, dass es sehr wohltuend war, dankbar und mit guten Gefühlen noch einmal meinen Lebens- und Glaubensweg in allen Höhen und Tiefen, mit allen Zweifeln und Abtrünnigkeiten zu passieren. Und erst da wurde mir bewusst, wie wichtig es für meine seelsorgerliche Tätigkeit ist, hin und wieder auf den Schatz meiner eigenen Glaubenstradition, auf meine eigene Spiritualität zurückgreifen zu können.

Der Ärger war definitiv überflüssig.

Gegen den kleinen „Ärger“ kann ich gut angehen. Das geeignete Rezept ist mein Fahrrad. Ich trete kräftig in die Pedale, konzentriere mich auf mein Gleichgewicht, der Wind bläst mir um Ohren und Nase, streift durch mein Haar und ich spüre, wie sich ein Gefühl von Erleichterung und Freiwerden breit macht. Es tut mir gut. Der Ärger verfliegt sozusagen in der Bewegung und mit der Luft.

Egal, worum es geht, ob im Privatleben oder im Ehrenamt, dass die Ursache meines Ärgers in mir selbst liegt, sozusagen ein Produkt meiner Gedanken ist, dessen bin ich mir im Klaren. Diesen Lernprozess habe ich längst in Angriff genommen, arbeite daran, will ergründen, welche Gefühle wann und wo wirklich dahinter stecken. Ich möchte es noch mehr und öfter können, andere Menschen nicht so

schnell zu beschuldigen und das ist manchmal gar nicht so einfach.

Wie war noch das Thema?
MENSCH ÄRGERE DICH!

Elfriede Brodersen



Beitrittserklärung

☐ Ja, ich trete dem Forum Seelsorge in Bayern bei



Name, Vorname

Adresse

Telefon

E-Mail

Tätigkeitsfeld in der Seelsorge

Haupt-ehrenamtlich

Konfession

Ich unterstütze das Forum Seelsorge in Bayern mit einem Jahresbeitrag von z.Zt. 15,- €/Jahr per Lastschriftinzug von meinem Konto.

Kontonummer

Bankleitzahl

Bezeichnung der Bank

Ort, Datum

Unterschrift

Herzliche Einladung zu unserem Seelsorgetag zum Thema „Begegnung mit dem Fremden!“

Referat am Vormittag:

„Fremd bin ich eingezogen, Fremd zieh ich wieder aus.“

Pfr. i.R. Ekkehard Fugmann

Workshops am Nachmittag:

1. *Mein fremder Freund:* Wie kann das sein?

Wie kann ich mich vertrauter machen mit dem Fremden, oder das Fremde „befreunden“ – ein Thema an der Schnittstelle von Welt und Person, von Mission (als Weltverantwortung) und Seelsorge.

Dazu gibt es reichlich Fragen, Vorbehalte, Erfahrungen, Hoffnungen, denen wir nachgehen, die wir sortieren werden.

Pfr. i.R. Ekkehard Fugmann

2. „Der Weg ins Fremde“

Jutta Ajeti, Asyl- und Flüchtlingsberatung der Stadtmission Nürnberg

3. „Clownworkshop“

Judith Niehaus

Tagungsadresse:

Haus Eckstein
Burgstraße 1-3
90403 Nürnberg

**Seelsorgetag
Mittwoch, 28. Oktober 2015
9.30 bis 17.00 Uhr**

9.30 Ankommen und Anmelden im Haus Eckstein

10.00 Begrüßung und Musikalische Einstimmung aus Nigeria: Pater Dr. Peter Uzor, SMMM, Ebersdorf bei Coburg: „Osheo Baba“

10.15 Referat von Pfarrer i.R. Ekkehard Fugmann

11.15 Aussprache

12.00 Mittagspause

13.45 Workshops

15.30 Abschluss, Feedback und Reisesegen

16.00 Mitgliederversammlung des Forums Seelsorge in Bayern

17.00 Ende des Seelsorgetages

Teilnahmebeitrag

10 € für Mitglieder des Forums Seelsorge

15 € für Ehepaare

12 € für Nichtmitglieder

Für das Mittagessen sorgen Sie bitte selbst. Anhand der zentralen Lage in der Innenstadt dürfte das kein Problem darstellen. Vor den Workshops wird im Tagungshaus Kaffee angeboten.

**Anmeldung zum
Seelsorgetag 2015**

Ich melde mich verbindlich zum Seelsorgetag am 28. Oktober 2015 in Nürnberg an. Gleichzeitig überweise ich den Teilnahmebetrag auf das Konto des Forums Seelsorge in Bayern der Ev. Kreditgenossenschaft eG Kassel. BIC: GENODEF1EK1 IBAN: DE15520604100003509583.

Stichwort: Seelsorgetag 2015.

Name

Adresse

Telefon

e-mail

Die Anmeldung bitte senden an:

Forum Seelsorge in Bayern

z.Hd. Elfriede Brodersen,

Pellwormer Straße 13, 90425 Nürnberg,

Telefon: 0911/ 344933 Fax: 0911/ 398-3393

E-Mail: elfriede.brodersen@forum-seelsorge.de

Internet: www.forum-seelsorge.de

Wer sind wir?

Das Lexikon erklärt „Forum“ als einen realen oder virtuellen Ort, wo Meinungen untereinander ausgetauscht, Fragen gestellt und beantwortet werden können. Eben dies ist die erklärte Absicht unseres „Forum Seelsorge“.

Einen solchen „realen Ort“ haben wir mit unseren jährlichen Seelsorgetagen geschaffen. Dazu treffen sich evangelische und katholische Ehrenamtliche und Hauptamtliche. Referate und Workshops zu aktuellen Themen dienen der Fortbildung und dem gegenseitigen Kennenlernen, der Vernetzung unserer verschiedenen seelsorgerlichen Berufswege und der Bestärkung in unserer Berufung.

Als einen „virtuellen Ort“ der Begegnung haben wir unsere Homepage installiert. Sie bietet aktuelle Informationen, ermöglicht das Nacharbeiten der Seelsorgetage und dient dem Gedankenaustausch. Einmal jährlich erscheint ein Informationsheft, das ein aktuelles Thema vertieft.

Unser Logo auf der Titelseite dieses Flyers bildet das Forum in geheimnisvoller Schlichtheit ab. Ein kreisförmiges Band stilisiert den realen oder virtuellen Ort. Es eint die, die sich um einen Kern scharen. Kein geschlossener Zirkel, kein verwehrtter Zugang, ein offenes Rund. Forum Seelsorge: Raum für Menschen unterschiedlichster Prägung in Glaubensart und in Lebensart, verbunden im Engagement für die Seelsorge, geeint in Jesus Christus.

Einladung zum Seelsorgetag 2015

**Haus Eckstein
Nürnberg**

„Begegnung mit dem Fremden“



28. Oktober 2015



**Forum Seelsorge
in Bayern**

Forum Seelsorge in Bayern
z.Hd. Pfarrerin Kerstin Woudstra
Rottweg 9a

63872 Heimbuchenthal

Telefon: 06092-824673 - Fax: 06092-824674

E-Mail: info@forum-seelsorge.de

Internet: www.forum-seelsorge.de

Bankverbindung:

Forum Seelsorge in Bayern bei der Ev. Kreditgenossenschaft eG Kassel.
BIC: GENODEF1EK1 - IBAN: DE15520604100003509583.