

Seelsorge

Ich habe als Kind mit diesem Begriff nichts anfangen können. Für mich waren Seelsorger Menschen, die sich um Trauernde und Kranke gekümmert haben. Doch wie sich alles entwickelt, hat sich auch dieses Wort für mich in seiner Bedeutung geändert. Seel -Sorge: Sich um die Seele sorgen, sich kümmern. Dazu gehört aber auch, seine eigene Befindlichkeit, seine eigene Seele im Blick zu haben. Auch ich als Seelsorger brauche Seelsorge. Manchmal kann ich mein eigener Seelsorger sein, nämlich dann, wenn ich merke, dass ich zu müde werde, unkonzentriert bin und sich Stress in mir breitmacht. Dann ist eine gute Eigenseelsorge zu erkennen, dass es zu viel ist und dann aber auch zu handeln und zurückzuschrauben.

Beispiele für eigene Seelsorge sind bei mir:

Einen Kaffee trinken mit einer Freundin. Keinen Kaffee-to-go, sondern so richtig mit hinsetzen und Zeit haben.

Eine Kuscheleinheit mit meiner liebesbedürftigen Katze – Seelsorge für mich.

Ein Spaziergang mit dem Ziel schöne Flecken zu entdecken und über die Narben des vergangenen Jahres hinwegsehen.

Ein Besuch in einer Kirche, in eine Bank sitzen und die Augen schließen – da sein vor Gott.

Ein Telefonat mit meinen Eltern – Austausch und Fürsorge für beide Seiten.

Ein Nachmittag mit meinen beiden kleinen Nichten. Denn Kinder entdecken die Welt nochmal neu für mich und freuen sich an Dingen, die für mich schon selbstverständlich geworden sind.

Aber auch: Besuch bei einem Seelsorger. Die Themen meines Lebens mit jemandem in den Blick nehmen, der sich mit mir um meine Seele kümmert.

Und zu guter Letzt: Alles Gott hinhalten – Vertrauen.

Ich wünsche ihnen viele Möglichkeiten für eigene Seelsorge. Sorgen sie für sich!

Ihre Gemeindeferentin Sabine Dettinger

