



**Info
Brief**
2-2017

Seelsorge für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen in der Diözese Regensburg

Sehr geehrte Damen und Herren!

Wer jetzt die Gelegenheit hat, in den Sommermonaten Freizeit in den Bergen zu verbringen, oder wer vielleicht sogar in der Nähe eines solchen Berges wohnt, der kann sie wieder beobachten: die Gleitschirmflieger mit ihrer scheinbar lautlosen und schwerelosen Reise durch die Lüfte! Ich bewundere sie immer, wenn ich langsam mit meinen festen Wanderschuhen über Stock und Stein den Berg hinauf schnaufe: Gleitschirmfliegen – das wäre es jetzt: sich in die Lüfte zu erheben und getragen zu werden von den angenehm temperierten Luftmassen. Manchmal wirkt es ja tatsächlich so, als ob sich diese Meister der Flugkunst schier endlos lang mit unglaublicher Leichtigkeit durch den Äther treiben lassen könnten. Dabei übersieht man allzu leicht, dass das auch ein ziemlich schwieriger und bisweilen auch gefährlicher Sport ist, für den hartes Training, viel Kraft und jede Menge Ausdauer erforderlich sind.

Ähnlich verhält es sich ja auch in vielen anderen Bereichen: Was leicht aussieht, erfordert viel hartes Training – das gilt fürs Ballett, das Musizieren, den Tanz, das Malen oder auch, wenn man sieht, wie ein Bildhauer eine Figur aus einem Steinblock heraus meißelt. All diesen Künsten ist eins gemeinsam – wie es die Schriftstellerin *Nelly Sachs (1891-1970)* sagt:

Alles beginnt mit der Sehnsucht.

Es ist gut, dass es im Menschen so eine Sehnsucht gibt: die Sehnsucht, es auch zu versuchen, die eigene Schwerfälligkeit zu überwinden, die Grenzen der Schwerkraft zu überschreiten – zu fliegen. Man kann das gut übertragen auf andere Bereiche des Lebens: nur wenn ich mich überwinde, kann ich ungeahnte Talente aus mir herausholen und sie zur Geltung bringen. Nur wenn ich mich überwinde, kann ich etwas leisten, auf das ich dann selber bewundernd zurückblicke: eine Lebensentscheidung zu treffen, eine Familie zu gründen, ein Haus zu bauen, Kinder zu erziehen, aber auch ein Berufsleben lang durchzuhalten und mit Schwierigkeiten – mit ungünstiger Witterung oder Windböen – umgehen zu lernen. Nur wenn ich mich überwinde, kann ich auch nach Rückschlägen, nach Enttäuschungen und unter anderen widrigen Bedingungen mich gleichsam in die Lüfte erheben und über mich selbst hinauswachsen. Die Sehnsucht ist quasi der Motor, der mich antreibt, über das ist und jetzt hinaus zu denken. Mit einem Bild aus der Schifffahrt formuliert es der französische Schriftsteller und Flieger *Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944)* so:

Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.

(aus: *Die Stadt in der Wüste / Citadelle*)

Freilich gibt es da noch die andere Sehnsucht: die Sehnsucht nach Sicherheit. Was kann dabei alles passieren? Was hält mich, wenn ich den Naturgewalten ausgeliefert bin? Was trägt mich, wenn mich die eigene Courage möglicherweise wieder verlässt? Beim Gleitschirmfliegen gibt es eine ganze Reihe an Sicherheitsmaßnahmen: nicht nur die Seile und Gurte, mit denen sich die Fliegenden fest an den Schirm binden. Natürlich ist auch ein ausführliches Sicherheitstraining notwendig, die Bekanntschaft mit den unterschiedlichen Luftströmungen und mit den Möglichkeiten, im Notfall damit umzugehen. Sicherheit kann geübt werden. Im Letzten brauche ich aber das Vertrauen, dass mich der Schirm trägt, dass nichts schief gehen wird, ja vielleicht sogar: dass es das Leben gut mit mir meint. Die deutsche Lyrikerin *Hilde Domin (1909-2006)* hat ein wunderbares Wort geprägt, das sie auch auf den Grabstein ihres Mannes schreiben ließ:

Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug.

(aus: *Nur eine Rose als Stütze*)

Nach dem Wort Luft ist nicht nur ein Zeilenabstand, sondern man hält förmlich die Luft an, was denn nun passiert. Aber siehe da: die Luft trägt! Wider alle Bedenken und alle Widerstände kommt die Sehnsucht an ihr Ziel!

Wenn ich Gleitschirmfliegern zuschaue, dann beneide ich sie nicht nur um ihre Kunst und ihren Mut, dann nehme ich sie mir vielmehr zum Vorbild: In den unterschiedlichen Situationen, in denen ich mich gefordert sehe und in denen ich mich bisweilen ziemlich überwinden muss, unterstützt mich das Vertrauen, dass mich etwas trägt – das Vertrauen in die gute Thermik, in den guten Ausgang, das Vertrauen ins Leben, ja das Vertrauen, dass mich EINER hält, der es gut mit mir meint!

Dieses Vertrauen wünsche ich auch Ihnen! Vielleicht haben Sie in den kommenden Wochen ja Gelegenheit, einem Gleitschirmflieger nachzusehen! Vielleicht haben Sie andere Sehnsuchtsorte, an denen Sie neu Kraft schöpfen können. Vielleicht entscheiden Sie sich für eine der Veranstaltungen auf der Rückseite dieses Briefes, die Ihnen auch eine Hilfe sein möchten, Sehnsucht und Vertrauen ins Leben zu stärken!

Eine gute Zeit wünscht Ihnen

Ihr

Christoph Seidl

Entspannungsseminar

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Durch äußere Anforderungen entsteht Stress. Dieser wird durch eigene innere Ansprüche und Erfahrungen oft verstärkt bin hin zu dem Gefühl, den Anforderungen nicht gerecht werden zu können.

Der amerikanische Arzt und Professor Jon Kabat-Zinn (* 1944) hat aufgrund wissenschaftlicher Forschungen ein wahrnehmungsorientiertes Übungsprogramm zur Stressbewältigung entwickelt: MBSR (mindful based stress reduction). Es stärkt nachweislich die Resilienz gegenüber Stress und beugt Tendenzen des Ausbrennens vor. Elemente des Tages sind: Einfach Körperübungen in Bewegung, Geh- und Sitzmeditation, Schulung der Wahrnehmung von Körper, Gedanken und Emotionen, Impulsvorträge der Kursleiterin, Erfahrungsaustausch.

Freilich ist ein einzelner Tag viel zu kurz, um eigene Verhaltensmuster nachhaltig zu verändern. Aber es könnte ein Anfang gemacht werden, vielleicht entsteht dabei auch der Wunsch, sich auf ein längerfristiges Übungsprogramm einzulassen.

Montag, 25. September 2017, 9.00 Uhr – 16.00 Uhr

Bildungshaus Schloss Spindlhof, Spindlhofstr. 23, 93128 Regensburg

Referentin: Ulrike Simon-Schwesinger, zertifizierte MBSR-Lehrerin, Dipl.Rel.päd. (FH), geistliche Begleiterin, Kontemplationslehrerin, Mitarbeiterin in der Abteilung Schulpastoral der Diözese Regensburg

Teilnehmerzahl: max. 12 Personen

Teilnahmegebühr: 35 €

Anmeldung über unsere Dienststelle, siehe Impressum.

Vortrag und Gespräch

Als Dein Abbild hast Du mich geschaffen (Gen 1,27)

Und wie macht sich das in meinem Leben bemerkbar?

Dienstag, 17. Oktober 2017, 19.00 Uhr

Landau, Pfarrheim St. Maria, Oberer Stadtplatz 14

Referent: Pfarrer Dr. Christoph Seidl, Regensburg

Teilnahmegebühr: 3 €

Anmeldung: KEB Dingolfing / Landau 08731 / 74620

Spirituelle Wanderung

Mittwoch, 4. Oktober 2017

Jakobsweg von Teunz nach Altendorf (ca. 21 km)

8.30 Uhr Treffpunkt Altendorf, gemeinsame Busfahrt nach Teunz, Pilgersegnen, Mittagspause ca. 13.00 Uhr im Gasthaus Vetterl (Hofmarkstr. 3, 92543 Guteneck); Pilgerandacht in der Jakobskirche in Willhof, Abschluss ca. 16.30 Uhr im Gasthaus Schiesel in Altendorf

Die Teilnahme ist kostenlos, es fallen nur die persönlichen Kosten für Busfahrt und Verpflegung an.

Anmeldung über unsere Dienststelle, siehe Impressum.

Impressum:

Seelsorge für Berufe
im Gesundheits- und Sozialwesen
in der Diözese Regensburg

Diözesanzentrum Obermünster • Obermünsterplatz 7 • 93047 Regensburg
Tel. 0941 - 597-1621 • Fax 0941 - 5 97-1623
info@seelsorge-pflege.de • www.seelsorge-pflege.de



41. Salzburger Pflegekongress

„Pflege begegnet Ar-MUT – Zu Risiken und Nebenwirkungen“

Bei „Armut“ denken wir zunächst an materielle Armut, die es auch hierzulande nicht selten gibt. Doch auch Einsamkeit, Krankheiten und Ängste können „arm“ machen. Nicht zuletzt gibt es die Erfahrung, sich selbst zu bedauern, weil ich schon wirklich „arm dran“ bin. Im Begriff „Armut“ steckt auch das Wort „MUT“. Mut gehört dazu, sich den verschiedenen Formen von Armut zu stellen, sie manchmal auszuhalten, manchmal aber auch zu verändern. Was kann ich an den Verhältnissen oder auch an meiner Einstellung ändern, um der Armut zu begegnen?

So freuen wir uns auf die gemeinsamen Kongresstage mit Ihnen an **unserem neuen Tagungsort, dem Bildungshaus der Erzdiözese Salzburg St. Virgil.**

ReferentInnen: Prof. Dr. Bernhard Bleyer (Amberg), Prof. Dr. Karin Kersting (Ludwigshafen), Mag. Dr. Martin Nagl-Cupal (Witten-Herdecke), Pfarrer Dr. Christoph Seidl (Regensburg), Alois Strasser (Salzburg), Erik Händeler (Ingolstadt). Den Gottesdienst wird Seelsorgeamtsleiter Roland Rasser (Salzburg) mit uns feiern.

Samstag, 21. Oktober 2017 (9.30 Uhr) bis

Sonntag, 22. Oktober 2017 (12.30 Uhr)

NEU Bildungshaus der Erzdiözese Salzburg St. Virgil,
Ernst-Grein-Straße 14, 5026 Salzburg

Teilnehmerbeitrag: 120 € (Frühbucherrabatt bis 31.07.2017: 105 €)

Für weitere Informationen und zur Anmeldung beachten Sie bitte den Flyer oder besuchen Sie www.salzburger-pflegekongress.de

Oasentag im Advent

Worauf warten wir noch?

Die Adventszeit spricht jedes Jahr neu vom Warten: Dass es sich lohne, dass es eine wichtige Haltung im Leben sei, dass es zum Christsein gehöre ... Andererseits kann Warten auch sehr lästig sein: an der Ampel, auf eine Arbeitsstelle oder auf ein Untersuchungsergebnis. Nicht zuletzt hat jeder Mensch auch mit Erwartungen zu tun: Was erwarte ich vom Leben und von den Menschen um mich herum – und was erwarte die anderen von mir? Vielleicht fühle ich mich von bestimmten Erwartungen sogar überfordert?

Der Oasentag lädt Sie dazu ein, über die eigenen kleinen Erwartungen und die großen Visionen des Lebens nachzudenken und mit dem adventlichen Thema „Verheißung“ in Beziehung zu bringen.

Dienstag, 5. Dezember 2017, Exerzitienhaus Werdenfels

Dienstag, 12. Dezember 2017, Exerzitienhaus Johannisthal

Referent: Pfarrer Dr. Christoph Seidl & Christina Schrader, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Systemisches Coaching und Supervision

Jeweils Beginn um 9.30 Uhr (Stehkaffee)

16.00 Uhr Gottesdienst – ca. 17.00 Uhr Ende

Teilnahmebeitrag: 35 € (incl. Verpflegung)

Anmeldung über unsere Dienststelle, siehe Impressum.

Wir ziehen wieder mal um

Das Diözesanzentrum Obermünster wird generalsaniert. Etwa Mitte Juni wird unsere Dienststelle für die nächsten zweieinhalb Jahre ausquartiert in das bisherige Evangelische Krankenhaus, Emmeramsplatz 10. Danach werden wir wieder in frisch renovierte Räume des Obermünsterzentrums zurückkehren.

Während dieser Zeit bleiben alle Verbindungsdaten gleich, die Telefonnummer, die Mailadressen, auch Post mit der Anschrift Obermünsterplatz 7 wird uns erreichen.