

«Take Care – Heb dr Sorg» - der heisse Stuhl

Im Januar Go2be 2020 konnten Fragen an Pfarrer Patrick Siegfried gestellt werden. Nicht alle konnten beantwortet werden. Hiermit holt Patrick Siegfried das noch nach.

Im Anspiel ging es um die anstrengende Kati und den zurückgezogenen Hans. Wen hättest du gewählt?

Ich hätte den Hans gewählt, weil ich es mir sehr anstrengend vorstelle, mit jemandem wie Kathi zusammenleben zu müssen, die so viel Aufmerksamkeit braucht.

Wie geht man damit um, wenn eine/r in der Gruppe eine «Kati» ist und es einem nervt?

Ich vermute, dass diese Kati mit ihrem Verhalten nach Anerkennung und Aufmerksamkeit schreit. So würde ich ihr gerade dann Aufmerksamkeit schenken, wenn sie nicht negativ auffällt und somit das positive Verhalten fördern. Ich würde ihr auch mal sagen, dass sie geliebt ist, ohne Wenn und Aber.

Wie schaffe ich es, andere nicht auf ihre Probleme und Defizite zu reduzieren? Wie schaffe ich es, andere nicht über ihre Schattenseiten zu definieren?

Indem du bei dir selbst beginnst und deine eigenen Schattenseiten siehst, annimmst und freundlich mit dir umgehst. Diese Selbstfreundschaft gibt dir den Antrieb, auch freundlich zum anderen zu sein.

Was war für dich persönlich das prägendste Erlebnis?

Ich hatte mehrere prägende Erlebnisse in meinem Leben. Das waren Meilensteine, die meinem Leben eine bestimmte Richtung gegeben haben. Ich habe immer wieder rückblickend entdeckt, dass da einer ist, der mit mir unterwegs ist.

Wie spürt man, dass es Zeit ist für einen neuen Schritt?

Suche danach, bis du es spürst – und überlege, was du tust. Mir hilft dabei die Stille, das Gebet und das Gespräch mit einem Ratgeber, der mich kennt aber nicht von diesem Schritt betroffen ist. Er stellt mir kritische Fragen und ich rede mit ihm über die Vor- und Nachteile.

Wie merke ich, dass Gott bei mir ist?

Indem ich mich so verhalte, als ob er bei mir wäre, auch wenn ich es nicht merke. Ich glaube, dass er mit und in mir ist. Darum bitte ich jeden Tag das Gebet: Komm Heiliger Geist, erfülle mich und leite mich.

Bedeutet «Heb dr Sorg», dass ich zuerst auf mich schaue und dann auf andere, damit ich die nötige Kraft habe, auch wenn es egoistisch klingt?

Gegen ein bisschen Egoismus (im Sinne von Selbstfürsorge) ist nichts zu sagen. Schwierig wird es, wenn sich alles nur noch um das eigene ICH dreht.

Wie viele Leute helfen im Go2be mit?

Insgesamt sind 28 Personen im Team. Wir suchen noch mehr Leute, die Freude haben, im Go2be eine Aufgabe zu übernehmen. Melde dich!

Bei der Achtsamkeitsübung ging es darum ein Gummibärchen eine Zeit lang anzuschauen. Darf man es danach essen?

Nein - denn dann hast du ja keines mehr, um die Achtsamkeitsübung weiter zu machen ;)