

Paarübung: Einüben einer fragenden Haltung für die Seelsorge

Eine zentrale Methode in der systemischen Seelsorge sind Fragen.

Die Übung möchte Ihnen Gelegenheit geben, sich selbst in einer fragenden Rolle zu erleben. Befragen Sie sich dazu wechselseitig (A und B) mit den folgenden Fragen. Sie haben für jeden 10 min Zeit.

Aufgabe an A: Erinnern Sie sich an ein Highlight in der letzten Zeit, das Ihnen gut gelungen ist, und skizzieren Sie kurz (nicht ausführlich, sondern nur das Nötigste!), worum es dabei gegangen ist.

B stellt A dazu die folgenden Fragen:

1. Fragen nach Ressourcen und Bewältigungsstrategien:

Wie haben Sie sich dabei und danach gefühlt?

Woran haben Sie gemerkt, dass es gelungen war? Was noch?

Woran haben andere gemerkt, dass es gut gelungen ist? Was noch?

Was hätte eine Kamera, die mitgelaufen wäre, aufgenommen?

Was hätten Sie dazu beitragen können, dass es gründlich schiefläuft? Was noch?

Was hat dazu beigetragen, dass es nicht schiefgelaufen ist? Was noch?

Was haben Sie dazu beigetragen, dass es gelungen ist? Was noch?

Wenn Sie noch mal resümierend auf unser Gespräch schauen: Welche Ressourcen und Bewältigungsstrategien haben Sie für sich erkannt?

Wenn noch Zeit ist

Angenommen, dieser Workshop war für Sie sehr erfolgreich.

2. Ziele erfragen:

Woran würden Sie dies als ersten merken?

Woran würde es Ihr Partner, Ihre Partnerin, Ihr Kollege oder Ihre Kollegin merken?

Woran würden es andere Gemeindemitglieder und Ehrenamtliche merken?