



**Wo tanke ich?**  
**Von der Wichtigkeit der Selbstfürsorge**

**Gemeinsam sind wir stark**  
**2014**



## Wo tanke ich? – Von der Wichtigkeit der Selbstfürsorge

Fast täglich lesen wir in Zeitungen von Stress und Burnout. Managerinnen und Manager werden Opfer davon, aber auch Familienmanager und -managerinnen – Leute, die (zu) viel unter einen Hut bringen müssen. Was hat dies mit Freiwilligenarbeit zu tun? Ist die Freiwilligenarbeit als Sozialzeit einfach noch ein weiterer Stressor neben Arbeitszeit und Familienzeit?

Ganz und gar nicht, denn bei der Freiwilligenarbeit «gibt» man nicht nur viel, sondern «bekommt» auch viel, und dies trotz der widrigen Umstände im Asylwesen. Diese Ansicht vertrat eine Freiwillige im Vorfeld des Anlasses und andere Freiwillige würden sich ihr sicher anschliessen. Doch auch Freiwillige sind nicht davor gefeit, Opfer eines Burnouts zu werden. Die Frage des Umgangs mit den eigenen Ressourcen, nach dem «Wo tanke ich?», wie es für den Anlass pointiert formuliert wurde, ist daher von grosser Bedeutung. Wir verwendeten die negativ konnotierten Begriffe wie Burnout und Stress bewusst nicht, sondern gingen vom Positiven aus: der Selbstfürsorge. Die Frage «Was nährt mich?» hätte, wie angeregt wurde, das Anliegen vielleicht noch treffender beschrieben.

Der Einstieg in die Thematik bildeten Entspannungsübungen von Margrit Moser, mit denen eine mögliche Form der Selbstfürsorge gleich praktisch erprobt werden konnte. Danach folgte ein thematischer Input von Denise Stalder aus ihrer Sicht als Supervisorin und Pfarrfrau. Ihre Anregungen konnten in Einzel- und Gruppenarbeiten vertieft werden. Und es wurde dafür gesorgt, dass die entwickelten Ideen zu Papier gebracht, ausgetauscht und nach Hause genommen werden konnten. Mit einem Kreistanz zum Abschluss sind wir gemein-

sam einen Schritt weiter gekommen. «Selbstfürsorge» als Thema des diesjährigen Freiwilligenanlasses steht somit nicht im Widerspruch zum Motto aller Anlässe «Gemeinsam sind wir stark» – nein, die beiden stehen in einer Wechselwirkung.

Ein grosser Dank gebührt der Geigerin Christine Ragaz und dem Küchenteam vom Mittagstisch St. Marien, die für einen stimmigen Rahmen sorgten und auch massgeblich zur Stärkung beitrugen. Die vorliegende Broschüre hält die wichtigsten Erkenntnisse und Eindrücke des Anlasses fest. Weiter findet sich darin je eine persönliche Würdigung der Thematik von zwei Freiwilligen.

Wir hoffen, dass der Anlass und die Broschüre dazu beitragen, dass Sie sich gestärkt den Herausforderungen im prekarierten Migrationsbereich stellen können. Wir danken Ihnen dafür und wünschen weiterhin viel Spass und Erfolg.

### OK «Gemeinsam sind wir stark» 2014

**Florian Hitz**, Kirchliche Kontaktstelle für Flüchtlingsfragen

**Margrit Moser**, Freiwillige der Berner Beratungsstelle für Sans-Papiers und der kirchlichen Anlaufstelle Zwangsmassnahmen





### Impressum

Realisierung: UN-AAS  
Text: OK Freiwilligenanlass  
Grafik/Layout: Ludwig Zeller  
Druck: Basisdruck, Bern  
Fotos: Roqia Alavi  
©2015/UN-AAS

### Kontakt

Unterstützungsnetz für abgewiesene Asylsuchende  
c/o Kirchliche Kontaktstelle für Flüchtlingsfragen  
Effingerstrasse 55, 3008 Bern  
info@kkf-oca.ch  
031 385 18 04  
www.kkf-oca.ch

## Einführendes zur Selbstfürsorge

Die Supervisorin und Pfarrfrau Denise Stalder erörtere in ihrem Input-Referat auf anschauliche Weise verschiedene Haltungen und Herangehensweisen, die einem nachhaltigen Engagement von Freiwilligen förderlich sind:

Zuerst zeigte Denise Stalder auf, dass sie als Beraterin immer eine Aussensicht in die Beratung einbringt. Die Rolle der Beraterin ist es, aus einer anderen Perspektive das Thema der Klientel zu betrachten. Am heutigen Anlass kommt sie auch von aussen und bringt eine Aussensicht ein.

Der ehemalige Jesuitenpater Lukas Niederberger beschreibt in «Die Kunst engagierter Gelassenheit» (Kösel Verlag, 2011) den Balanceakt zwischen Engagement und Gelassenheit: Er braucht dabei das Bild des Hamsterrads für das von Engagierten oftmals beschriebene Gefühl des Getrieben-Seins. Der Weg ist aber nicht der Ausstieg aus dem Hamsterrad, sondern die individuelle Kontrolle über die Geschwindigkeit und der Weg zum ruhenden Pol. Denise Stalder ermutigt dazu, sich an der «eigenen Mitte» zu orientieren: In seiner eigenen Mitte befindet sich jemand dann, wenn er oder sie im eigenen Tempo begeisternden Tätigkeiten nachgehen kann.

Für sie ist es daher entscheidend, das eigene Engagement von Zeit zu Zeit zu überprüfen: Brenne ich noch für mein Engagement oder brennt das Engagement mich aus? Was bedeutet Gelassenheit im Engagement? Für Menschen, die im Migrationsbereich engagiert sind, regt Denise Stalder an:

1. «Änderungen bei uns selbst beginnen»: Ich kann niemanden verändern, nur mich selbst. Ich schule mein Auge für Veränderungen bei mir und bei anderen, und feiere diese.

2. «Nicht alle Probleme sofort lösen wollen»: Ich richte meine Energie auf das, was ich verändern kann. Der Kampf gegen Unabänderliches lähmt.
3. «Sich wichtig nehmen und gleichzeitig relativieren»: Ich nehme zwischendurch Abstand. Ich trete einen Schritt zurück und versuche, mich von aussen wahrzunehmen. Und ich drehe mich um und sehe andere, die auch engagiert sind.
4. «Zeit nehmen für die Musse»: Ich verbringe Zeit auch mal zwecklos.
5. «Auf Gott vertrauen»: Ich vertraue auf Gott, Allah, auf das unbegreifliche Wesen.



Denise Stalder, Supervisorin BSO

## Einzelarbeit «Wo tanke ich?»

1. Wofür begeistere ich mich?
2. Wann fühlte ich mich das letzte Mal engagiert und gleichzeitig gelassen? Was für eine Situation war das?
3. Was hat mir geholfen, in diese engagierte Gelassenheit zu kommen?
4. Was hilft mir, in meine Mitte zu gelangen?
5. Was tut mir gut und gibt mir neue Energie? > Pro Karte je eine Idee/Aktivität/Methode aufschreiben und in das Täschchen stecken.



## Gruppenarbeit «Gemeinsam sind wir stark»

1. Wir bestimmen eine Moderatorin/einen Moderator der Gruppenarbeit.
2. Jedes Gruppenmitglied stellt sich und ihr/ sein Engagement im Asyl- oder Sans-Papiers-Bereich kurz vor.
3. Jedes Gruppenmitglied präsentiert eine Idee/ Aktivität/Methode (eine Karte), was ihr/ihm gut tut und neue Energie gibt. Wir tauschen uns zu den unterschiedlichen Ideen/Aktivitäten/ Methoden aus.





## Ein Recht auf Pause

Wir alle engagieren uns für die eine oder andere Sache aus Überzeugung und nicht, weil wir eine ausgefallene Freizeitaktivität ausüben möchten. Diese Überzeugung lässt sich nicht einfach an- und ausschalten, sondern begleitet uns den ganzen Tag, ja manchmal sogar ein ganzes Leben lang. Und wir alle möchten mit Motivation, Lust und Kraft unsere Engagements wahrnehmen.

Doch wie gelingt uns das? Selbstfürsorge hiess das Zauberwort, das mich an jenem Samstag den Weg ins Länggass-Quartier antreten liess. Ich war gespannt, wie ich lernen sollte, für mich selbst zu sorgen.

Mit meinen 35 Jahren kann ich natürlich problemlos für mich selbst sorgen. Mein Job sichert mir ein Einkommen, ich kann damit eine Wohnung mieten und mir die Dinge kaufen, die ich brauche. Da ich zudem kochen kann, und das sogar noch gerne tue, ist auch für mein leibliches Wohl ausreichend gesorgt. So weit so gut, doch wie steht es um mein psychisches Wohlergehen? Achte ich im Alltag auch genügend auf mich?

Nur wer sich ab und zu eine Pause gönnt, kann sich danach wieder mit Motivation, Lust und Kraft

einer Tätigkeit widmen. Meine Generation ist sich dessen sehr bewusst: Work-Life-Balance ist zu einem Modewort geworden, und wer es sich leisten kann, arbeitet Teilzeit.

Warum wird es beim freiwilligen Engagement plötzlich schwierig, Pausen einzufordern? Weil wir uns eben «gerne», «aus Überzeugung» und «freiwillig» engagieren. Es geht sogar noch weiter: Manche von uns, die wie ich im Berufsleben stehen, sehen in ihrem Engagement auch einen Ausgleich zu den Mühen der täglichen Arbeit und empfinden es als Bereicherung etwas tun zu können, das ihnen am Herzen liegt.

Dass aber auch in der Freiwilligenarbeit gilt, was im Berufsleben gilt, ist mir an jenem Samstag klar geworden. Selbstfürsorge bedeutet für mich deshalb: Immer wieder das Recht auf eine Pause einfordern. Wie wir diese Pause gestalten, ist uns und unserer Fantasie überlassen. Ideen dazu gab es an jenem Samstag reichlich, die besten habe ich in einem hübschen Täschchen mit nach Hause genommen und freue mich bereits jetzt darauf, sie in meiner nächsten Pause auszuprobieren.

*Elisabeth Karrer, Freiwillige HEKS Neue Gärten*





## Fürsorge genügt

«Der Einsatz für und die Zusammenarbeit mit prekarierten Migrantinnen und Migranten ist für Freiwillige emotional herausfordernd». So heisst es in der Einladung zu «Gemeinsam sind wir stark» vom 22. November 2014. Deshalb wird Selbstfürsorge zu Thema: auch zu sich selber Sorge tragen, mit den eigenen Ressourcen klug umgehen, sie nicht voll ausschöpfen, jedenfalls nicht auf Dauer, immer noch Reserven lassen, und dann rechtzeitig wieder nachfüllen, tanken. Denn wenn der Tank leer ist, die Reserven aufgebraucht, ist es aus mit mir, ausgebrannt, und ich kann auch für andere nicht mehr Sorge tragen. Selbstfürsorge! Natürlich, selbstverständlich. Das ist so klar wie Gitzimist. Das Blöde: Gitzimist ist nicht besonders klar. Ein Aber meldet sich auf der Stelle.

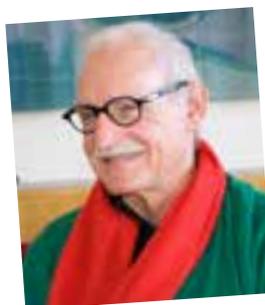
Die Metapher vom leeren Tank, der leeren Batterie, der ausgebrannten Rakete (burnout!) führt nicht weit. Wir funktionieren nicht nach diesem Modell. Unsere Kräfte – die körperlichen, geistigen, seelischen – sind wundersam plastisch, anpassungsfähig. Und: Sie können geweckt, ja geradezu vermehrt werden, durch Herausforderungen; so wie sie auch einfach versiegen können, durch Nichtgebrauch. Genau: Im Bild vom Tank etc. wird Energie gespart beim Nichtgebrauch. Bei uns ist es anders: Das Brauchen unserer Kräfte lässt diese wachsen. – Freilich, zweifellos, unsere Kräfte können sich erschöpfen. Sie müssen sich regenerieren, und sie können es. Wir können ausruhen, schlafen, gesellig sein. Ist das nun Selbstfürsorge, ausruhen, schlafen, gesellig sein? Weshalb nicht einfach Fürsorge? Oder Sorgfalt? Oder einfach eben Ausruhen? Weshalb braucht es das «Selbst» im Wort Fürsorge?

Es stecken zwei böse Imperative in diesem «Selbst». Der erste: Sorge nur ja und selber dafür, dass du nicht zusammenklappst und unbrauchbar wirst infolge Erschöpfung, Depression, Infarkt! Der zweite: Leiste, leiste, damit du Anerkennung findest! – Denn nicht Arbeit schafft in der Schweiz

Anerkennung, sondern sogenannte Leistung, das erfährt jede Hausfrau. Beide Imperative sind eigentlich ein einziger: Sei (selber!) deines Glückes Schmied! Und das ist nun mehr als ein einfacher Imperativ. Es ist eine ganze Philosophie, eine ganze Lebens- und Weltauffassung: Du ganz allein bist für dein Wohl und Weh verantwortlich, selbstverantwortlich, auf dich allein kommt es an. Schaffst du es nicht, deines Glückes Schmied zu sein, dann musst du sogar dein eigener Totengräber sein, auch ins Grab zu kommen bist du verantwortlich, selbstverantwortlich.

Lassen wir das Selbst, in dem eine so böse Philosophie steckt, weg. Verantwortung genügt, es braucht keine Selbstverantwortung, Verantwortung ist immer Verantwortung für andere und für sich selber, für sich selber und für andere. Und Fürsorge genügt, es braucht keine Selbstfürsorge, Fürsorge ist immer Sorge für andere und für sich selber, für sich selber und für andere. Das Selbst kann nicht von den anderen getrennt werden, die anderen können nicht von mir selber getrennt werden, sonst wird es böse. Der englische Dichter John Donne (1572 – 1631) hat auf dieses Zusammengehören, dieses Netz der Solidarität das schönste Gedicht gemacht:

No man is an Iland, kein Mensch ist ein Eiland, ein Ich-Land,  
vollständig in sich selbst;  
jeder Mensch ist ein Stück vom Kontinent,  
ein Stück vom Ganzen.  
Wird ein Erdkloss weggewaschen vom Meer, so ist Europa  
kleiner,  
wie wenn's ein Vorgebirge wäre, wie wenn's das Haus deiner  
Freunde oder dein eignes wäre;  
jedermanns Tod macht mich geringer,  
denn ich bin verwickelt in die Menschheit,  
und darum schick nie nachzufragen, wem die Stunde  
schlägt; sie schlägt dir.



*Jacob Schädelin,  
Präsident Berner Beratungs-  
stelle für Sans-Papiers*



## Weiterführendes zur Selbstfürsorge

Aus Sicht der Referentin Denise Stalder bildet die Sammlung der verschiedenen Ideen/Aktivitäten/Methoden der Freiwilligen ein breites Spektrum ab. Diese lässt sich in folgende Kategorien aufteilen:

- Musse, sich etwas Gutes tun
- Handwerk, gestalterische Tätigkeiten
- Der Austausch mit Freunden oder der Familie
- das Alleinsein
- Humor
- Pausen
- Bewegung und Sport
- Kulturelle Beschäftigungen, Auseinandersetzung mit der Kunst
- Gott/ Gebet

Für Denise Stalder ist folgende Strategie der Selbstfürsorge neu und spannend einzubeziehen und auszuprobieren:

- Das Kennenlernen von etwas Neuem

Auch aus der Wissenschaft und der Beratungspraxis gibt es zahlreiche Ansätze, welche die Selbstfürsorge thematisieren und als Inspiration und zur Vertiefung dienen können. Drei Beispiele sind:

Aus der **Transaktionsanalyse** kommt der Ansatz der inneren Antreiber und deren Erlauber. Die Antreiber sind wichtige Helfer. Sie werden dann problematisch, wenn sie das Handeln beherrschen und man von ihnen getrieben wird. Dann verursachen sie Stress und die Erlauber sind gefragt: So kann der Antreiber «Sei stark!» durch Erlauber wie «Ich darf offen sein», «Ich darf vertrauen», «Ich darf ändern meine Wünsche mitteilen», «Ich darf mir Hilfe holen und sie annehmen» oder «Gefühle zu zeigen ist erlaubt und ein Zeichen von Stärke» ersetzt werden. So lernen Menschen mit der Transaktionsanalyse die Persönlichkeit zu entwickeln, ihre Potentiale auszuschöpfen und effektiver zu kommunizieren.

**Das Enneagramm** ist eine sehr alte Typenlehre, deren Ursprung man nicht genau kennt. Relativ sicher ist, dass es von Bruderschaften der Sufis weiterentwickelt wurde. Denise Stalder ist diese Lehre in den Sinn gekommen, weil das Enneagramm noch mehr «Antreiber» beschreibt als die Transaktionsanalyse. Dem Enneagramm geht es darum, dass Menschen ihre Prägungen erkennen können, in diesen nicht gefangen bleiben sondern sich weiter entwickeln können.

Literatur: Richard Rohr, Andreas Ebert: *Das Enneagramm. Die 9 Gesichter der Seele*. Claudius, München 1989.

Das Buch **Gib Deiner Seele Zeit** von Anthony de Mello inspiriert zum Thema Innehalten:

«Ein wohlhabender Industrieller sagte zu dem Meister: «Welchen Beruf übt Ihr aus?» «Keinen», sagte der Meister. Der Industrielle lachte verächtlich: «Ist das nicht Faulheit?» Der Meister erwiderte: «Du lieber Himmel, nein! Faulheit ist meistens ein Laster sehr aktiver Menschen.» Später sagte der Meiser zu seinen Schülern: «Tut nichts, und alle Dinge werden durch euch geschehen. Nichtstun bedeutet in Wirklichkeit sehr viel Tätigkeit – probiert es!»

## Teilnehmende Organisationen

Das **Unterstützungsnetz für abgewiesene Asylsuchende UN-AAS** wurde 2008 mit dem Sozialhilfeausschluss für abgewiesene Asylsuchende ins Leben gerufen. Dem Unterstützungsnetz gehören mehrere kirchliche und kirchlich finanzierte Organisationen an. Das UN-AAS wird von der Interkonfessionellen Konferenz IKK mit einem grosszügigen Beitrag finanziert. Eines der Ziele des UN-AAS ist die Stärkung der Freiwilligen im Asyl- und Sans-Papiers-Bereich. Zu diesem Zweck wurde am 22. November 2014 zum vierten Mal der Freiwilligenanlass «Gemeinsam sind wir stark» organisiert. Die Anlässe stehen allen im Bereich der prekarierten Migration engagierten Einzelpersonen und Organisationen offen.

Am Freiwilligenanlass 2014 waren folgende Organisationen vertreten:

---

### Berner Beratungsstelle für Sans-Papiers

Marianne Kilchenmann  
Eigerplatz 5, 3007 Bern  
beratung@sans-papiers-contact.ch, 031 385 18 27  
www.sans-papiers.ch/bern

---

### Fachstelle Migration der Reformierten Kirchen

**Bern-Jura-Solothurn**  
Anne-Marie Saxer-Steinlin  
Altenbergstrasse 66, 3013 Bern  
anne-marie.saxer@refbejus.ch  
031 340 24 24 (allgemein), 031 340 26 12 (direkt)  
www.refbejus.ch/migration

---

### Freiwilligenprojekt der Berner Johanniter

Charlotte und Daniel Gutscher  
Münstergasse 62, 3011 Bern  
gutscher@bluewin.ch, 031 971 68 77  
www.johanniterorden.ch

---

### help-somali

Yahya Dalib Ahmed  
info@help-somali.org, 078 880 30 76  
www.help-somali.org

---

### HEKS Neue Gärten – HEKS Regionalstelle Bern

Angela Losert  
losert@heks.ch, 031 385 18 47  
www.heks.ch/schweiz/regionalstelle-bern/neue-gaerten-bern

---

### Heilsarmee Flüchtlingshilfe

Andreas Flury  
Effingerstrasse 67, 3008 Bern  
andreas\_flury@heilsarmee.ch, 031 380 18 87

---

### ici (information – consultation – integration)

Yunes Hakimi  
Silbergasse 2, 2502 Biel  
yunes.hakimi@bluewin.ch, 077 460 87 43

---

### Kirchgemeinde Muri-Gümligen – Bereich Migration

Kranichweg 10, 3074 Muri  
www.rkmg.ch, 031 950 44 47

---

### Kirchgemeinde Paulus

Freiestrasse 20, 3012 Bern  
031 309 00 05

---

### Kirchliche Kontaktstelle für Flüchtlingsfragen KKF

Florian Hitz  
Effingerstrasse 55, 3008 Bern  
florian.hitz@kkf-oca.ch, 031 385 18 04  
www.kkf-oca.ch

---

### Kirchliche Anlaufstelle Zwangsmassnahmen

**Kanton Bern**  
Postfach 465, 3000 Bern 25  
031 332 00 50

---

### Le Pont – Paroisse catholique de langue française et paroisse française réformée de Berne

Anne-Claude Slongo  
anne-claude.slongo@egliserefberne.ch, 031 312 39 48

---

### MUF – Menschlicher Umgang mit Flüchtlingen!

Susann Grogg  
susann@muf.dago.ch  
www.dago.ch

---

### Ökumenische Gruppe zur Integration von Flüchtlingen Ostermundigen

Anny Hug  
031 932 15 00

---

### Verein ökumenischer Mittagstisch für Asylsuchende Bern

Christianne Vallat  
Kirchgemeindehaus St. Marien, Wylerstr. 26, 3014 Bern  
christiannevallat@yahoo.fr



A red fabric bag with intricate gold and green embroidery hangs from a teal ribbon. The bag features a scalloped top edge and various floral and leaf patterns. The background consists of a dense network of bare, brown tree branches, with some green foliage visible in the distance.

«Die Frauen im Nähatelier haben mir eine wunderschöne Bluse genäht. Ich freue mich, dass nun auch aus den Stoffresten etwas Wertvolles entstanden ist, und hoffe, dass Sie darin viele gute Ideen mitnehmen konnten. Ich danke Ihnen für Ihr wichtiges Engagement für illegalisierte Migrantinnen und Migranten. Sie machen die Welt menschlicher und schenken Hoffnung.»

Regula Rytz, Nationalrätin