

Serie Werke der Barmherzigkeit (5): Zwei Nidwaldnerinnen engagieren sich seit Jahren in der Internetseelsorge

Aus der Internetseelsorge: «Deine Worte begleiten m

Von den im letzten Jahr über die Internetseelsorge (seelsorge.net) versendeten 3474 Mails wurden etliche von den Nidwaldner Internetseelsorgerinnen Maria Weibel und Sr. Sabine Lustenberger geschrieben. Die Landeskirche Nidwalden unterstützt die Internetseelsorge mit 1000 Fr. und schloss eine Leistungsvereinbarung ab.

Wie kamen Sie zur Internetseelsorge?

Maria Weibel: Begleitung von Menschen via Internet? Das hat mich herausgefordert. Ein Mailmaster, den ich in einer Weiterbildung kennengelernt habe, hat mich für diese Freiwilligenarbeit begeistert.

Sr. Sabine Lustenberger: Den Impuls nahm ich in einem Gespräch mit einer Ordensfrau wahr, die damals seit einigen Jahren Internetseelsorgerin war. Sie erzählte mit Freude davon und ich dachte: Das wäre auch etwas für mich!

Was braucht es, um aus den anonymen Zeilen den richtigen Antwortton und –inhalt zu finden?

MW: ohne Empathie geht es nicht. Ich versuche sorgfältig die Mails auf ihr zentrales Anliegen hin zu verstehen und mich einzufühlen, was die Not des betreffenden Menschen ist, aber auch, was

seine Ressourcen sind. Es geht mir darum, dass sich die Person verstanden, angenommen und bestärkt fühlen kann.

SL: Man muss zwischen den Zeilen lesen können. Manchmal wird das eigentliche «Problem» nicht im ersten Mail benannt. Und manchmal frage ich mich, was die Person beschäftigt und belastet und was sie von der Internetseelsorge möchte. Das ist nicht immer offensichtlich zu Beginn eines Begleitweges. Dann frage ich behutsam nach, formuliere Gefühle und versuche, meine eigenen Gedanken dazu anzubieten.

Ihre Kommunikation soll geprägt sein von Wertschätzung und Hoffnung. Wie schaffen sie es, Hoffnung zu vermitteln?

MW: Je nach Situation kann ich an etwas anknüpfen, das von den Kräften der Person erzählt oder an die Werte und Hoffnungen der Person erinnern und vielleicht umdeuten, aber vor allem den Glauben an sich selbst und das Getragensein im Göttlichen behutsam angehen.

SL: Es ist wichtig, einführend zu antworten, die eigene Betroffenheit auszudrücken und wertzuschätzen, wie die Userin bisher ihre Schwierigkeiten gemeistert hat. Die Hoffnung ist dann auf meiner Seite, dass der User sich verstanden fühlt.

Wie gehen Sie konkret vor bei einer Anfrage?

MW: Meist antworte ich nicht gleich nach dem Lesen. Ich nehme das Anliegen mit in meinen Alltag. Die einen schreiben gleich ganz viel Text, da muss ich überlegen, wo ich einsteigen kann; andere sind kurz und deuten nur etwas an, da muss ich nachfragen und einen Rahmen des Vertrauens



Maria Weibel (links) ist seit 9 Jahren Internetseelsorgerin, Sr. Sabine Lustenberger seit 2012.

rge

ich, danke für die Unterstützung»

schaffen, damit sie sich öffnen können.

SL: Ich lese das Mail in einem ruhigen Moment mehrmals durch. Ich achte auf Worte, die hervorstechen, auf Gefühle, die geäußert werden. Ich beachte, was die Schreibende tatsächlich mitteilt über sich und auf das, was als Vermutung in mir aufsteigt. Auch achte ich auf meine Gefühle, die sich beim Lesen einstellen, auf Gedanken, die kommen, auch auf innere Bilder. Die Eindrücke lasse ich dann sich setzen. Wenn ich dann am Computer sitze, stelle ich mich bewusst in die Gegenwart Gottes und bitte um sein Licht.

Wer teilt die Anfragen zu und nach welchen Kriterien?

MW: Alle Anfragen gehen zuerst an einen Mailmaster, der ebenfalls Seelsorger ist. Wir vom Team sind unterschiedlich und haben unsere Schwerpunkte, die der Mailmaster kennt.

SL: Ich erhalte oft Mails von Jugendlichen. Ich denke, das hat mit meinem Alter zu tun.

Wie viel Arbeitszeit wenden sie auf?

MW: Je nach Anfall und mit der Mitarbeit in der Kommission sind es etwa 8 Stunden pro Woche.

SL: Sehr verschieden, im Schnitt ca. 2 Stunden.

Welches sind die häufigsten Themenkreise?

MW: Aufgrund meiner beruflichen Erfahrungen sind es häufig Beziehungs- und Sinnkrisen.

SL: Oft sind es Beziehungsthemen: Erfahrungen von belastenden Beziehungen, von Trennung, Liebeskummer, Kommunikationsfragen. Aktuell begleite ich auch eine Frau, die sich mit dem Thema «Tod und Sterben» auseinandersetzt und einen User, der nicht mehr an Gott glauben kann.

Gibt es längere Mailwechsel oder eher eine Frage und dann eine Antwort?

MW: Ich begleite relativ viele Menschen auf längere Zeit hin. Das können mal 5-8 Mails sein, aber

auch über 100. Es gibt aber auch solche, die sich nur einmal melden.

SL: Junge Menschen bleiben oft kurz im Kontakt.

An welcher Frage haben Sie sich bisher am meisten die Zähne ausgebissen?

SL: Da war eine Userin, die sehr «sprunghaft» geschrieben hat. In jedem Mail kamen andere Probleme zum Vorschein und sie ging nicht auf meine Antworten ein. Das war schwierig. Die Supervision in der Gruppe hat mir da geholfen.

Wie nehmen Sie Signale zu versteckten oder halb-offenen Selbsttötungsabsichten wahr? Haben Sie auch schon Leben gerettet?

MM: Das weiss ich nicht, weil wir ja anonym arbeiten. Spüre oder höre ich, dass sich jemand mit Suizid beschäftigt, bin ich häufiger im Kontakt, denn, wenn sich die Person immer wieder meldet, gibt es bei ihr auch eine Veränderung. Ich empfehle häufig, sich auch an eine Fachperson zu wenden. Und oft zünde ich eine Kerze an, bete für die Person und teile ihr dies auch mit.

SL: Oft nehme ich Resignation wahr; der Berg an Belastung ist einfach zu hoch. Ich werde hellhörig und formuliere vorsichtig die Frage, ob sie sich Gedanken machen zu einem Suizid. Es schreiben auch Jugendliche, die keinen Sinn im Leben sehen und offen schreiben, dass sie sterben wollen.

Nennen Sie noch eine aufstellende Reaktion auf eine ihrer Antworten, die Ihnen in Erinnerung ist!

MW: «Deine Worte begleiten mich. Danke für die Unterstützung.» «Ich sehe jetzt wieder weiter.» «Ich kann jetzt geduldiger mit meiner Frau umgehen. Das bringt uns viel.»

SL: «Dank unserem Kontakt ich im Winter nicht wieder in ein Loch gefallen. Ich habe die dunkle Zeit gut überstanden.» Ist das nicht schön!

Eugen Koller

Mehr: www.seelsorge.net