

MITTEILUNGSBLATT



des KAB-Diözesanverbands München und Freising e.V.

Ausgabe Herbst/Winter 2023



Neues aus dem
Diözesanverband

MECHANISMEN DER MACHTLOSIGKEIT



Machtlosigkeit hat viele Gesichter. Das zeigt sich auf den kommenden Seiten. Dort werden Sie so viele Portraitfotos wie noch nie im Mitteilungsblatt finden.

Alle diese Menschen berichten von ihren Erfahrungen mit Machtlosigkeit. Und auch von ihren Strategien, diese zu überwinden.

Was mit relativ harmlosen Alltagssituationen beginnt, in denen wir uns ärgern, vor vollendete Tatsachen gestellt fühlen oder nicht weiterkommen, kann sich durchaus zu einem existenziellen Problem auswachsen. So etwa für armutsbetroffene und arbeitslose Menschen. Sie erfahren gnadenlose gesellschaftliche Ausgrenzung. Den Zugang zu Hilfsangeboten und staatlichen Leistungen müssen sie sich mühevoll erkämpfen (S. 7). Die ständige Abhängigkeit von Entscheidungen Anderer kann schwerwiegende psychische und gesundheitliche Folgen haben (S. 3 und 5).

Allgemein dürfte das lähmende Gefühl der Machtlosigkeit in unserer Gesellschaft mit den Krisen der letzten Jahre – und den vielen schlechten Nachrichten aus den Medien – noch einmal zugenommen haben. Selbst Politiker:innen fühlen sich mitunter machtlos, wie ihre Statements auf Seite 6 zeigen. Und gegen Lebenskrisen sowie Alter, Krankheit und Tod ist sowieso niemand gefeit (S. 8). Als christlicher Verband leben wir aus dem Glauben heraus, dass es sich trotz allem lohnt, hoffnungsvolle Ausblicke zu wagen. In diesem Heft zeigen wir, mit welchen Mitteln sich Ohnmacht auch heute überwinden lässt.

Ihr Christian Ziegler,
KAB-Diözesansekretär

Save the Date

Berlin Undercover: Die etwas andere Bildungsreise!

14. bis 18. Oktober 2024

Sie wollen Berlin erleben, aber nicht als Tourist erkannt werden? Michael Wagner, gebürtiger Berliner und KAB-Diözesanpräses, nimmt Sie mit auf eine verdeckte Entdeckungsreise. Lernen Sie die Stadt aus der Perspektive der Einheimischen kennen!

Anreise mit dem Bus von München aus oder Eigenanreise möglich, Hotelunterbringung inklusive. Voranmeldung bereits möglich: info@kab-dvm.de oder 089 55 25 16-0.



Beratung und Service

KAB-Rechtsstelle München

Kostenloser Sozial- und Arbeitsrechtsschutz für unsere Mitglieder
Kontakt: rechtsstelle@kab-dvm.de oder Tel. 089 5525 16-90

Rentenberatung

Altersrente, Witwenrente, Waisenrente, Erwerbsunfähigkeitsrente...
Kontakt: info@kab-dvm.de oder Tel. 089 5525 16-0

Konflikte mit Krankenkassen, Pflegekassen, gesetzl. Unfallversicherung
AOK, DAK, Barmer, IKK, Berufsgenossenschaften.

Kontakt: Hannes Kreller,
kreller.h@t-online.de

Betriebsseelsorge der Erzdiözese

Beratung bei Mobbing, Konflikten, Überlastung, Arbeitsplatzverlust
Kontakte München: Irmgard Fischer,
ifischer@eomuc.de oder Tel. 089 5525 16-35
Michael Wagner
micwagner@eomuc.de oder Tel. 089 5525 16-60
Kontakt Rosenheim:
Alexander Kirnberger,
akirnberger@ebmuc.de oder Tel. 0151 2121 5191

Mehr Infos zu den Beratungsangeboten von KAB und Betriebsseelsorge:
www.kabdvmuenchen.de

IMPULS

Das Paradox von Macht und Ohnmacht

Menschliche Macht verinnt schnell. In unserer Leistungsgesellschaft gerät dies aus dem Blick, überlegt KAB-Diözesanpräses Michael Wagner. Nach dem Vorbild Jesu gilt es, die Würde der Machtlosen zu achten und ihnen zu helfen, ihre Ohnmacht zu überwinden.



Dacher Keltner, ein US-amerikanischer Sozialpsychologe, ist ein ausgewiesener Experte beim Thema Macht. Seinen Erkenntnissen zufolge will jeder Mensch Macht ausüben. Macht bedeutet demnach, das eigene Leben zu gestalten, auf andere Menschen zu wirken und auf sie Einfluss zu nehmen. Menschen geben eigentümlicherweise jenen Menschen mehr Macht, die sie sympathisch finden, von denen sie meinen, dass sie sich fürs Gemeinwohl einsetzen – dafür, dass es allen gut geht.

Meistens sind Menschen in Machtpositionen anfangs auch besonders sensibel für die Anliegen ihrer Mitmenschen. Paradoxerweise kippt irgendwann das Einfühlungsvermögen. Menschen mit Macht sind so sehr auf sich selbst und den Erhalt ihrer Macht konzentriert, dass sie die unsichtbaren Fäden zu den Mitmenschen, die die Basis ihrer Macht darstellen, verlieren. Wenn Mächtige anfangen, von sich zu erzählen, wie besonders, wie einzigartig und überlegen sie sind und im selben Atemzug anfangen, andere niederzumachen, zu spalten und Feindbilder aufzubauen, dann sind sie eigentlich machtlos.

Denn wahre Macht wirkt im Stillen, wie Byung Chul Han, einer der prominentesten Philosophen der Gegenwart, feststellt: „Wo sie eigens auf sich hinweisen muss, ist sie bereits geschwächt“. Immer mehr muss der angeblich „Mächtige“ sich dann der Gewalt bedienen, um in seiner Position zu bleiben. Auf diesen Unterschied

zwischen Macht und Gewalt weist Hannah Arendt hin, die große politische Vordenkerin.

Machtlosigkeit ist ebenfalls ein Phänomen, das Keltner gründlich untersucht hat. Wer sein Leben nicht mehr beeinflussen kann, wer es nicht mehr selber gestalten kann, der ist machtlos. Ursachen hierfür können Armut, Arbeitslosigkeit, schlechte Arbeitsbedingungen und natürlich auch Krankheit sowie der Tod sein. Wer machtlos ist, ist andauernd auf „Hab-Acht-Stellung“. Überall können sich für ihn neue Gefahren auftun, denen er begegnen muss. Das können Kündigungsdrohungen, ungleicher Wettbewerb, Mobbing oder einfach neue Rechnungen sein, die zu begleichen sind. Diese dauernde Erregung führt zu Stress, der schließlich medizinisch nachweislich zu Krankheit und zu einer depressiven Blockade führt.

Solch ein Mensch gehört nicht bestraft oder sanktioniert, solch ein Mensch gehört menschenwürdig behandelt und unterstützt – medizinisch, sozial und auch therapeutisch. Der Widerstand gegen solche Menschen ist wohl darauf zurückzuführen, dass unsere Gesellschaft gerne den Blick verschließt. Sie will nicht sehen, dass eine Leistungsgesellschaft Gewalt ausübt, wenn sie sich allein über Geld, Status und Konsum definiert. Wenn sie nur denen eine Daseinsberechtigung zuspricht, die handlungsfähig und damit wirkmächtig sind.

Die Ohnmacht der Menschen zu beenden, ihnen wieder Macht

über ihr Leben, Handeln und ihre Gemeinschaftsfähigkeit zurückzugeben, ist eines der Hauptmotive des Handelns Jesu. So appelliert er: „Fürchtet euch nicht vor den Menschen!“ (Mt 10,28). Denn die Furcht, die Menschen lehren, ist letztendlich menschliche Macht, die schnell verrinnen kann. Jesus fordert so, die Machtlosen wieder zu befähigen, ihr Leben in den Griff zu bekommen, sie mündig zu machen, um wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Niemand besitzt die Macht, sich über andere zu erheben. Diese Macht ist Gott allein gegeben, er verzichtet aber auf sie, um uns mit dieser Macht auszustatten. Denn jeder von uns ist ausgestattet mit der Macht der Priester, Könige und Propheten. In der Taufe wird der Mensch mit dem Chrisamöl gesalbt. Unauslöschliche göttliche Würde wird so in seinem Wesen besiegelt. Diese machtvolle Würde vermag niemand einem anderen zu nehmen.

Unsere Gesellschaft steht derzeit an einem Scheideweg. Wozu sich wer bemächtigt oder erhoben fühlt, andere zu entmächtigen und zu erniedrigen, sollte ich genau wahrnehmen und prüfen. Sich die paradoxen Folgen von Macht und die Auswirkungen von Ohnmacht bewusst zu machen, ist für eine Gemeinschaft überlebensnotwendig. Nur so kann sie politische Macht so gestalten, dass diese der Würde des Menschen und dem Wohl der Gesellschaft dienlich ist und den christlichen Werten entspricht.

Ehrenamtliches Engagement: effektiv gegen Machtlosigkeit

Engagierte Freiwillige sprechen über ihren Einsatz. Von Gabriele Riffert, freie Journalistin und KAB-Mitglied.

„Macht bedeutet für mich die Möglichkeit, etwas zu gestalten“, weiß **Hiltrud Schönheit**. „Irgendjemand übt immer Macht aus. Die Frage ist nur, ob dies auf gute oder schlechte Weise erfolgt.“ Ehrenamtliche hätten die Möglichkeit, Gesellschaft und Kirche mit zu gestalten und auch etwas zu verändern. Die Vorsitzende des Katholikenrats der Region München ist seit ihrer Jugend ehrenamtlich engagiert und kann sich ein Leben ohne freiwillige Arbeit nicht vorstellen. Manche Aufgaben ließen sich dabei schnell umsetzen, so wie die gute Vorbereitung einer lebendigen Sitzung. Die Bearbeitung anderer Themen dauere aber mitunter Jahrzehnte. „Ich weiß nicht, ob ich es noch selbst erleben werde, dass Frauen in unserer katholischen Kirche wirklich dieselben Möglichkeiten erhalten wie die Männer. Doch mir liegt diese Frage am Herzen und deshalb engagiere ich mich hier auch.“ Dabei brauche sie viel Geduld, manchmal auch Frustrationstoleranz und nicht zuletzt ihren Glauben, der sie trage. Sich nicht oder nicht mehr zu engagieren, sei jedoch keine Option.



Hiltrud Schönheit



Regina Spiegler

Regina Spiegler, die hauptamtlich als Geschäftsführerin des Katholikenrats arbeitet, ist froh, wenn Ehrenamtliche eine klare Vision davon haben, was sie erreichen wollen. „Angesichts der Veränderungen, die gerade in unserer Gesellschaft, aber auch in unserer Kirche geschehen, ist ehrenamtliches Engagement unverzichtbar“, betont sie. Nach ihrer Erfahrung helfe dieser Einsatz gegen das Gefühl von Machtlosigkeit. Wenn sich etwa Menschen vor Ort sozialen Herausforderungen stellten, dann könnten sie gemeinsam viel bewegen. „Der Katholikenrat vernetzt die Ehrenamtlichen. Durch die Vernetzung können zum Beispiel viele Best-Practice-Beispiele miteinander geteilt werden“, erklärt Regina Spiegler. Auch die Ermutigung, eigenständig Ideen in der Gemeinde auszuprobieren, ist der Geschäftsführerin wichtig: „Wir sagen unseren Mitgliedern: Seid mutig, traut euch. Wenn etwas nicht funktioniert hat, hat man es wenigstens ausprobiert. Und sehr oft funktionieren Ideen an der Basis ganz hervorragend.“

Sehen – Urteilen – Handeln, der klassische sozialetische Dreischritt, ist **Gerhard Endres** in allen Formen des Engagements wichtig. Das aktive KAB-Mitglied arbeitet auf vielfältige Weise ehrenamtlich, unter anderem als Co-Vorsitzender des KAB-Bildungswerks. Und er ist Initiator der BieBiR-Reihe. Die Abkürzung steht für „Bildung für ehrenamtliche Bildungsreferent:innen“. Die KAB bietet Interessierten durch die BieBiR-Kurse mit hochkarätigen Referierenden die Möglichkeit zur laufenden Weiterqualifizierung. „Nicht jeder kann sofort Bildungsangebote unterbreiten. Man muss ein eigenes vertieftes Wissen über gesellschaftspolitische Fragen haben, Themen eingrenzen können, geeignete Referent:innen finden, die Veranstaltung bekannt machen, das Interesse wecken. Dafür erhalten Ehrenamtliche bei uns das Know-How.“ Gerhard Endres ist sich sicher: Gerade die ehrenamtliche Erwachsenenbildung ist ein wichtiger Baustein gegen das Gefühl von Machtlosigkeit.

i BieBiR: Kommende Themen und Termine auf der nächsten Seite.



Gerhard Endres

Seminarreihe BieBiR mit hochkarätigen Referierenden

Gesellschaftsethischer Dialog des KAB-Bildungswerks. Gefördert durch die Katholische Erwachsenenbildung (KEB) Bayern, die Stiftung ZASS sowie das Netzwerk Gesellschaftsethik.

Kommende Termine, jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr, online via Zoom:

Mo, 16.10.: Transformation der Arbeitswelt - Einblick in die Werkstatt der Transformation am Beispiel von VW. Mit Prof. Dr. Sabine Pfeiffer, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

Do, 19.10.: Bildungsarbeit. Future Skills und die Umsetzung. Mit Dr. Stefan Baron, Geschäftsführer der Agentur Q (Gemeinschaftseinrichtung von Südwestmetall und IG Metall Baden-Württemberg)

Di, 24.10.: Mittelschicht entlasten: Ja! Wie finanziert man das? Mit Dr. Norbert Walter-Borjans, ehemaliger Finanzminister in Nordrhein-Westfalen und ehemaliger SPD-Parteivorsitzender

Mehr Termine bis Februar 2024, Infos und Anmeldung: www.kabdvmuenchen.de, g.endres@kab-dvm.de

Ohnmacht Arbeitslosigkeit

Die Ohnmacht der Arbeitslosigkeit gräbt sich tief in die Persönlichkeit hinein, bahnt sich ihren Weg zurück an die Oberfläche. Katharina Neureiter und Christian Sax haben dies selbst erlebt. Um sich wiederaufzurichten und anderen zu helfen, gründeten sie in München einen Stammtisch für Betroffene und den „Verein für soziale Projekte“. Sie lernen so manchen Menschen mit hartem Schicksal kennen. Michael Wagner, KAB-Diözesanpräses und Betriebsseelsorger, hat ihren Bericht hier niedergeschrieben.

Mobilitätsarmut

Ottos Ende begann, als er regelmäßig beim Schwarzfahren erwischt worden ist. Seit Jahren lebt er bei Kerzen ohne Strom, ist völlig abgemagert. Schaut man ihn an, fängt er an zu schreien. Soziale Phobie. Wie ein Geist, eigentlich unsichtbar, schleicht er sich bei den Mittagstischen herum, ernährt sich, indem er sich von Ausgabestelle zu Ausgabestelle stiehlt. Sieht zu, möglichst lange in München, in der Stadt zu bleiben. Dort hat er Licht. Zu Hause nicht mal mehr Kerzen. Sein Körper ist gekennzeichnet von den vielen Sturzverletzungen, weil er im Dunklen nichts sieht. Abgemagert durch mangelnde Ernährung, besteht sein Leben aus einem reinen Existieren.

Die Tür zu seiner Seele hat er zugeschlagen, blockiert den Zugang zu seiner Person. Niederschwellige Hilfsangebote erreichen ihn nicht, kommen vom Kopf nicht in die Arme. Die Machtlosigkeit steigert sich zusehends. Seine Stimmung

offenbart dies. Gibt man ihm ein Widerwort, tickt er aus. Keiner will sich mehr mit ihm unterhalten. Otto war vereinzelt, jetzt ist er noch einsamer. Der Endpunkt leuchtet düster auf, Verhungern, Erfrieren.

Wohnungsflucht

Udo fehlt, woran er sich aufrichten kann. So macht er auf Platte, unfähig, in geschlossenen Räumen zu leben. Sie sind ihm zu eng, er haut ab, wenn ihm das Bett bereitet wird. Dafür bastelt er seine eigene Nächtigungsstelle. Er hat sich entschieden: Auf der Straße sterben. In der Wahl seines Todes überwindet er seine Machtlosigkeit und erlangt neue Macht.

Beziehungen aufbauen, um Selbsthilfe zu initiieren

Otto und Udo gehen unterschiedlich mit Machtlosigkeit um, kanalisieren sie in verschiedene Richtungen. Katharina Neureiter und Christian Sax haben es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen wie Otto und Udo einfach zu zuhören, ihren Selbstwert zu steigern. Ihren Gedankenfluss zu ändern: Es ist nicht meine Schuld, warum ich hier bin. In einer Leistungsgesellschaft kommt nicht jeder mit. Damit sind die Betroffenen nicht so einsam, wie sie glauben. Sich in Ohnmacht zu solidarisieren, führt zu neuer Macht.



Christian Sax

Katharina Neureiter

Wo haben Sie Machtlosigkeit erfahren?

Politik



Joachim Unterländer, Vorsitzender des Landeskomitees der Katholiken in Bayern und Landtagsabgeordneter a.D. (CSU):

Mein „Kramen“ in jahrzehntelanger Erinnerung hat mich zu einem vielleicht eher überraschenden Ergebnis geführt: Niederlagen bei Abstimmungen oder mir wichtigen Themen habe ich als vorsichtiger und zurückhaltender Mensch eher seltener erlebt. Da ich das aber immer als „typischen demokratischen“ Prozess empfunden habe, versuchte ich es immer wieder.

Erika Sturm, Bezirksrätin im Bezirkstag Oberbayern und Mitglied im Bezirksausschuss 25 München-Laim (Bündnis 90/Die Grünen):

Im Bezirksausschuss wie auch im Bezirkstag regiert die CSU bis jetzt lieber von vorne herein mit der SPD. Es wurden nicht mal ernsthafte Sondierungsgespräche geführt. Obwohl die Grünen seit Jahren stärkste (Bezirksausschuss) oder zweitstärkste Fraktion (Bezirkstag) sind und viele geeignete Fachleute haben. Ich kämpfe einfach weiter, weil gute Fachpolitik am Ende mehr überzeugt.



Diana Stachowitz, Landtagsabgeordnete (SPD):

Machtlosigkeit in der Politik empfinde ich zum Beispiel, weil die Bildungspolitik ein so schwerfälliger Tanker ist und es so wichtig ist, hier gute Perspektiven für die Zukunft zu schaffen. Deshalb setze ich mich für einzelne Bildungs-Beiboote ein, indem ich zum Beispiel für eine umfassende Berufsorientierung, eine Stärkung der Ausbildung und ein Bildungsfreistellungsgesetz kämpfe. Dabei weiß ich, dass andere Akteure den Weg an meiner Seite gehen. Diese kleinen Erfolge, die ich habe und sehe, geben mir die Energie, weiter für meine Themen zu ringen.

Nicole Gohlke, Bundestagsabgeordnete (Die Linke):

Als Politikerin einer Oppositionspartei streite ich im Bundestag oder auf der Straße mit Initiativen oder Bewegungen für Veränderungen in der Gesellschaft – für die es gerade keine parlamentarischen Mehrheiten gibt. Im Kampf für einen höheren Mindestlohn, eine Mindestrente, bezahlbare Mieten oder gegen Asylrechtsverschärfung kann man sich manchmal schnell machtlos fühlen, so beharrlich sind die Widerstände gegen das, was man erreichen will. Was mir in solchen Momenten Kraft gibt, sind vor allem die vielen Menschen, die mit mir für dieselbe Sache eintreten und sich nicht unterkriegen lassen.



Kindertagesstätten



Christine Muschalla, Verwaltungsleitung Kita-Verbund FEHN:

Als Verwaltungsleitung von fünf katholischen Kitas spüre ich gerade immer häufiger eine gewisse Machtlosigkeit: Eltern, die (noch) keinen Kita-Platz bekommen haben, wenden sich an mich und sind nahe an der Verzweiflung. Die Bürgermeister:innen wollen die Wartelisten möglichst kurzhalten und dadurch verstärkt sich der Druck auf mich als Träger, Kinder aufzunehmen. Doch die Pädagog:innen stoßen immer mehr an ihre Grenzen, ständig fehlt Personal. Hier habe ich eine Fürsorgepflicht für die Mitarbeitenden. Natürlich würde ich gerne mehr Personal gewinnen, aber Fachkräfte im sozialen Bereich sind Mangelware. Wenn es dann doch gelingt, ist das ein Hoffnungsschimmer, der mich und die Teams motiviert, weiterhin engagiert zu bleiben.

Armutsbetroffenheit

Susanne Hansen, Solidarische Bewegung #IchBinArmutsbetroffen:

Wie oder wo Armutsbetroffene Machtlosigkeit erfahren? Armutsbetroffene werden überall im Alltag mit ihrer eigenen Machtlosigkeit konfrontiert.

Haben Sie die Schlagzeilen der Boulevardpresse verfolgt? Das Bürgergeld wird inflationsbedingt erhöht und BILD und Co fragen, wie gewohnt hetzend, ob sich Arbeit noch lohne. Diesen Vorurteilen und der Hetze sind Millionen Alleinerziehende, Aufstocker:innen, aber eben auch armutsbetroffene Erwerbsunfähigen-Rentner:innen, Rentner:innen, pflegende Angehörige etc. machtlos abgeliefert.

Ich habe bis kurz vor Einführung des Bürgergeldes im vergangenen Winter insgesamt dreieinhalb Jahre mit meinen Kindern von Hartz IV gelebt und fühlte mich schon bei Antragstellung im Jobcenter hilflos ausgeliefert. Das ging weiter, wenn die Schule Veranstaltungen plante oder die Kinder ihr Hobby weiterführen wollten, wir das finanziell aber leider nicht bewältigen konnten.

Ich erlebte es im Job (ich war arm trotz Arbeit), wenn für Kolleg:innen gesammelt wurde, wenn Geburtstage oder Weihnachten anstanden (kein Geld für Geschenke), wenn die Kinder dringend zur Therapie fahren mussten, das Geld für die Fahrten aber fehlte und sich niemand dafür verantwortlich fühlte, wenn Spezialtherapien notwendig waren, Jugendamt, Krankenkasse und Jobcenter die Verantwortung zwischen sich aber nur hin- und herschoben, ohne dass etwas geschah, oder, ganz großartig, wenn ein Gerichtsverfahren anstand und kein Rechtsbeistand Interesse daran hatte, mich als Armutsbetroffene zum Verfahrensbeihilfesatz zu beraten, geschweige denn zu vertreten („Das lohnt sich nicht“). Oder wenn mir eigentlich zustehende Hilfen nicht angeboten, sondern nur nach enormen Kraftanstrengungen und dem wiederholten Verweis auf die Rechtslage bewilligt wurden.

Armut ist ein ständiger Kampf gegen die eigene Machtlosigkeit.

Und genau DAS ist das einzige, was ich dagegen tun konnte: kämpfen. Ich habe nie aufgegeben, sondern immer wieder alles hinterfragt und versucht, mir Hilfe zu organisieren. Ohne die Hilfe guter Freunde, von Stiftungen wie @sorgeweniger oder der Familie funktioniert es nicht. Man geht unter. Schließlich hat mir die Gemeinschaft von #IchBinArmutsbetroffen sehr geholfen. Der gemeinsame politische Kampf für mehr Gerechtigkeit und Würde. Das lindert die Not im Alltag nicht, macht aber Mut und holt Menschen aus der Vereinsamung heraus.



Kontakt zur Redaktion für Leserbriefe: info@kab-dvm.de oder per Post an unsere Hausadresse (siehe Impressum).

Wir freuen uns über Ihre Nachricht und veröffentlichen ausgewählte Zuschriften.

Impressum

Diözesanvorstand

Hanne Möller
Diözesanvorsitzende

Hannes Kreller
Diözesanvorsitzender

Johanna Astner
stellvertretende
Diözesanvorsitzende

Gerhard Endres
stellvertretender
Diözesanvorsitzender

Michael Wagner
Diözesanpräses

Sibylle Schuster
Geschäftsführerin

Herausgeber:
KAB-Diözesanverband
München und Freising e.V.
Pettenkoferstr. 8 // 3. Stock
80336 München
Tel.: 089 5525 16-0
Fax: 089 5525 16-95

Redaktion:
Christian Ziegltrum (Red.-Leitung)
Markus Grill
Gabriele Riffert
Sibylle Schuster
Michael Wagner

Satz, Layout, Bildbearbeitung:
Andreas Möglich
www.geritson.de

Bildnachweise:
Titelbild:
© CDD20/Pixabay
Seite 2: von links nach rechts:
© KAB; © Florian Wehde/Unsplash
Seite 3: © KAB
Seite 4, von links nach rechts:
© Robert Kiderle; © privat; © privat
Seite 5: © KAB
Seite 6: von oben nach unten:
© Michael McKee (mck); © Bündnis
90/Die Grünen KV München; © privat;
© Olaf Krostitz; © privat
Seite 8: von oben nach unten:
© privat; © jan/Pixabay (Pfeil)

Druckerei:
Viaprinto

Erscheinung:
2x jährlich

LEBENSKRISSEN

Machtlosigkeit und Lebenskrisen überwinden

Ohnmacht oder Machtlosigkeit kennen wir als das Gefühl, keine Einflussmöglichkeiten zu haben. Wir fühlen uns ausgeliefert, nicht mit einbezogen, vor vollendete Tatsachen gestellt. Geschehen kann dies z.B. im persönlichen, beruflichen oder im politischen Bereich.

Sie haben z.B. eine bestimmte Partei gewählt, doch eine andere Partei hat gewonnen. Oder denken wir nur an die Missbrauchsfälle in der Kirche. Sie haben einen cholerischen Chef. Sie bekommen die Diagnose einer schweren Erkrankung. Oder die Nachricht des Todes eines geliebten Menschen. Doch sind wir tatsächlich in all diesen Situationen völlig ohnmächtig?

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Wenn wir dieses weise Zitat des Theologen Reinhold Niebuhr (1892-1971) anwenden, können wir Mechanismen entwickeln, mit vermeintlicher Machtlosigkeit umzugehen oder sie auch zu überwinden.

- Den Tod eines geliebten Menschen muss ich leider akzeptieren, kann mir aber Hilfe und Unterstützung suchen.
- Dass eine andere Partei gewonnen hat, muss ich auch annehmen. Ich kann mir aber auch überlegen, wie ich mich in Zukunft mehr für meine politischen Ziele einsetzen könnte.
- Die Missbrauchsfälle sind ebenfalls ein Fakt, den ich hinnehmen muss. Doch kann ich mich entscheiden, ob ich in der Kirche bleibe, mich eventuell selbst

mehr engagiere, ein wachsames Auge entwickle.

- Den cholerischen Chef muss ich nicht unbedingt aushalten. Ich kann ein Gespräch suchen, mich nach einer neuen Arbeitsstelle umsehen oder mir Unterstützung in Form eines Coaches holen.
- Die Diagnose einer schweren Erkrankung muss ich akzeptieren, doch wie ich damit umgehe, ist alleine meine Entscheidung.

Es gibt viele hilfreiche Dinge, die wir tun können, um dem Gefühl der Machtlosigkeit entgegenzutreten:

- Akzeptanz – Annahme dessen, was ist.
- Perspektivenwechsel – kann ich eine Situation nicht ändern, kann ich meine Sichtweise darauf ändern.
- Kommunikation – darüber sprechen, mit Gleichgesinnten oder in einer Selbsthilfegruppe.
- Selbstfürsorge – sich eigene Kraft- und Seelenquellen bewusst machen: Ruhe, einen Spaziergang in der Natur, Sport, ein Gebet, ein gutes Gespräch....
- Sich Unterstützung suchen – z.B. bei einem Seelsorger, Krisenbegleiter, Coach, Mediator oder eventuell auch einem Psychotherapeuten.
- Eigenverantwortung übernehmen – aus der Opferrolle heraustreten.

„Niemand kann Dich ohne Deine Zustimmung machtlos machen.“

Eleanor Roosevelt

In der Ausbildung zum:zur Krisenbegleiter:in bekommen die Teilnehmenden hilfreiche Impulse für sich und auch für die Begleitung anderer. Sie lernen, Mechanismen zu entwickeln, mit Machtlosigkeit umzugehen und sich den eigenen Hand-

lungsspielraum bei vermeintlicher Machtlosigkeit bewusst zu machen.

Über die Autorin



Verena Gräfin von Plettenberg ist seit mehr als 30 Jahren in der Hospizbewegung als Hospizhelferin und Seminarleiterin aktiv. Sie ist Vorstandsmitglied des Fördervereins der Palliativstation München-Harlaching.

Regelmäßig gibt sie Kurse zur Krisenbegleitung für KAB und Caritas. Sie arbeitet als Dozentin für Kliniken, Pflegeheime und Unternehmen sowie als selbstständige Lebens- und Konfliktberaterin mit eigener Praxis: www.krisenpaedagogik.net

Grundkurs Krisenbegleitung ab 22. Januar 2024



Umgang mit Lebenskrisen für mich und andere.

10x montags, jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr online mit Dozentin Verena Gräfin von Plettenberg. Begrenzung auf max. 10 Teilnehmende.

Anmeldung und nähere Infos beim KAB-Bildungswerk: www.kabdvmuenchen.de, Tel. 089-5525 16-0, bildungswerk@kab-dvm.de