

Zwischenhalt: Fragen zur persönlichen Besinnung

»Durch Gottes Gnade aber bin ich, was ich bin. Und seine Gnade an mir ist nicht ohne Wirkung geblieben; nein, mehr als sie alle habe ich gearbeitet, doch nicht ich, sondern die Gnade Gottes, die mit mir ist.« 1.Kor. 15,10

Wir empfehlen, diese Reihe von Fragen einmal pro Jahr persönlich in der Stille zu beantworten. Eine andere Möglichkeit ist es, sich jeweils nach einigen Monaten einen Teil dieser Fragen vorzunehmen. Sinnvoll ist es darüber hinaus, wenn du die Fragen mit einer Person deines Vertrauens anteilnehmend und kritisch bedenkst.

1 Sein

1.1 Spiritualität

Habe ich mir Zeiten genommen, um in der Stille Gott zu begegnen?

Habe ich die passende Form dazu? Welche Rituale helfen mir, im Alltag zur Ruhe zu kommen?

Konnte ich Gott mein Herz öffnen? Konnte ich auf ihn hören?

Wovon nährt sich mein Glaube?

Ist in meinem Glauben Neues gewachsen? Wo?

1.2 Gleichgewicht Arbeit-Freizeit

Wie empfinde ich den Umfang meiner Arbeit? Habe ich zu wenig oder zu viel gearbeitet?

Was hat mich dazu verleitet?

Wie bin ich umgegangen mit alltäglichen und außerordentlichen Belastungen?

Konnte ich die Zeit zur Arbeit sinnvoll nutzen? Was hat mich dabei gestört? von innen? von außen?

Hatte ich genügend Zeiten der Erholung? Was hat mir gutgetan? Was hätte ich mir zusätzlich gewünscht?

1.3 Beziehungen

Welcher Art sind die Beziehungen, die ich lebe? Tragend? Kritisch? Kraftraubend? Aufbauend? ..., ...?

Welche Beziehungen habe ich gesucht? Welche habe ich gefunden? Welche haben sich als schwierig erwiesen?

Welche habe ich verloren?

Wie ist es mir gelungen, mit unterschiedlichen Strömungen der Gemeinde konstruktiv umzugehen?

Wie ist es mir gelungen, innerhalb der Gemeinde eine gute Balance von Nähe und Distanz zu finden?

Welche Erwartungen wurden im Blick darauf an mich herangetragen? Wie bin ich auf sie eingegangen?

Wie erlebte ich Erwartungen an mich als Pastorin/Pastor, Ehepartner, Vater/Mutter, Freund, Mitarbeiter, Seelsorger usw.? Wo erlebe ich Spannungen oder Gegensätze zwischen diesen Erwartungen? Wie gehe ich damit um?

1.4 als Single

Wie habe ich meine Ehe gepflegt? Was haben wir in unsere Beziehung investiert? Welche Höhepunkte haben wir uns gegönnt? Habe ich frühzeitig auf evtl. Störungen geachtet? Wie bin ich darauf eingegangen?

In welcher Weise habe ich für meine Kinder gesorgt? Bin ich für sie ansprechbar? Finden sie ihren Weg? Wie kann ich ihnen dabei helfen?

Wie gehe ich gegebenenfalls mit meiner *Ehelosigkeit* um? Wie habe ich mein Alleinsein gestaltet? Wie gestalte ich meine Beziehung zu Paaren und Familien?

Achte ich auf einen tragenden *Freundeskreis*? Was investiere ich in Freundschaften?

1.5 Gefühle und Stimmungen

Welche Gefühle und Stimmungen erlebe ich häufig und stark? Welche eher selten oder nur schwach?

Zum Beispiel Freude – Furcht – Niedergeschlagenheit – Ärger, Wut – Abneigung – Angst – Neugier, Interesse – Neid – Hochgefühl – Enttäuschung – Hoffnung – Erwartung ...

Wie gehe ich mit von mir als negativ empfundenen Gefühlen um?

Wie erlebe ich erotische Atmosphäre/Empfindungen/Reaktionen etc. in meinen alltäglichen Begegnungen?

1.6 Ethische Fragen

Wie gehe ich um mit meinen Bedürfnissen nach Einflussnahme und Macht?

Wie stark schätze ich mein Geltungsbedürfnis ein? Wie bin ich umgegangen mit Anerkennung und Kritik?

Wo entdecke ich bei mir Ansätze süchtigen Verhaltens (süchtig nach Arbeit, Computer, Sex, Alkohol, ...)?

Welchen Stellenwert gebe ich Entlohnung und Besitz? Wie gehe ich mit Geld um?

2 Können

2.1 Theologische Kompetenz

Mit welchen theologischen Fragen bin ich konfrontiert worden?

Hatte ich das Fachwissen, um darauf einzugehen? Wie habe ich Defizite ausgeglichen? Wie habe ich mich weitergebildet? In welche Richtung möchte ich künftig dazulernen?

2.2 Qualifikationen

Welche Fähigkeiten musste ich besonders einsetzen?

Fühle ich mich dazu genügend ausgebildet? Was sollte ich gegebenenfalls nachholen? Welche Fähigkeiten wurden besonders bestätigt? Welche wurden häufiger in Frage gestellt?

2.3 Stimmigkeit von Anforderungen und Begabungen

Bin ich durch die Arbeit entsprechend meiner Begabung gefordert worden?

Passen die Anforderungen zu mir?

Wie bin ich mit Anforderungen umgegangen, die ich als nicht passend empfunden habe?

3 Erfahrungen

3.1 Erfolg

Wie *zufrieden* bin ich mit dem vergangenen Jahr? In welchem Sinn würde ich dieses Arbeitsjahr als »erfolgreich« bezeichnen? Was habe ich erreicht? Worin wurde ich bestätigt? Was habe ich verändert? Was hat mich verändert? Was habe ich gelernt?

3.2 Misserfolg

In welchen Bezügen habe ich dieses Arbeitsjahr als »nicht erfolgreich« erlebt? Was mache ich mit meiner Unzufriedenheit? Wo, wie und mit wem zusammen ringe ich um Frieden mit meiner Arbeit und meinem Weg? Wer oder was hat mich enttäuscht? Was für Situationen haben mich anhaltend irritiert? Inwieweit habe ich diese verarbeitet?

4 Ziele und Absichten

Was *wünsche* ich mir für die nächste Zeit? Welcher Zeitraum ist für die Erfüllung dieser Wünsche realistisch?

Wer kann dazu einen Beitrag leisten?

Welche *Befürchtungen* bremsen mich? Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?

Was nehme ich mir vor als nächste *Schritte* (z.B. eine andere Haltung zu Konflikten, zur Arbeitsmenge, zu

...

Welche *Entscheidungen* sollte ich bald treffen?

Welche Entscheidung kann und möchte ich *jetzt* treffen? Welche Person will ich dabei einbeziehen?

Anschlussfragen zur Vertiefung

Wenn Du einzelne Punkte intensiver bearbeiten möchtest, können folgende Fragen weiter bzw. tiefer führen:

- Welche konkreten Beispiele gibt es für diesen Punkt? Welche Entwicklungen erlebe ich als positiv?
- Was hat mir geholfen?
- Was hat mich gehindert?
- Wie erkläre ich mir das?
- Was sollte auch künftig bleiben wie bisher?
- Was wünsche ich mir künftig anders?
- Was wäre ein erster kleiner Schritt in diese Richtung?