STILLE ZULASSEN - DIE HEILSAME WIRKUNG DES NICHTSTUNS.

11. Dezember 2018

Die Interaktion zwischen und mit Menschen ist zentraler Bestandteil sozialer Berufe. Wer jedoch ständig interagiert und kommuniziert, läuft Gefahr, Wesentliches aus dem Blick zu verlieren oder Erlebtes nicht ausreichend zu reflektieren. Hier helfen Methoden wie Supervision oder Rollenspiele Teams, ihr Gleichgewicht zu finden oder zu behalten, Hergebrachtes zu hinterfragen und Neues zu erproben. Doch was können Sie ganz persönlich für sich tun?

Die Antwort mag in unserer heutigen Leistungsgesellschaft merkwürdig und geradezu banal klingen: Tun Sie einfach mal nichts. Lassen Sie Stille zu. Denn neben Sachverstand sind ausreichende Kraftquellen genauso notwendig, um die eigene Arbeit dauerhaft mit Freude und Elan leisten zu können. Nur so sind wir fähig, unser ganzes (kreatives) Potential auszuschöpfen und uns wohl zu fühlen. Zeiten der Stille können helfen, zu erspüren, wie es uns gerade geht und was wir und andere brauchen. Um ein Ausbrennen im Beruf zu verhindern, sind gute Selbstfürsorge und ein stimmiges Miteinander entscheidend. Stille schafft den Raum dafür.

Wenn unser Gehirn nicht mit Reizen von außen beschäftigt ist, ist es keineswegs untätig. Es fällt in eine Art Grundmodus und beschäftigt sich mit inneren Betrachtungen. Dies äußert sich beispielsweise in Tagträumen oder dem Durchspielen von Alltagserlebnissen. Es kann dabei allerdings auch in Fallen tappen wie Grübeln oder Gedankenkreisen. In der Regel wendet sich das Gehirn in Ruhezeiten aber sehr produktiven und heilsamen Verarbeitungsprozessen im Inneren zu. Gespeicherte Informationen werden neu geordnet und mit früheren Erfahrungen verbunden. Dadurch erschließen sich neue Blickwinkel und Zusammenhänge, Erlebtes und Gelerntes kann verarbeitet werden. Selbsthilfekräfte erhalten Raum, sich zu entfalten.

Ein erster Schritt kann daher sein, sich jeden Tag bewusst Momente der Stille zu schaffen. Eine

hilfreiche Unterstützung bieten darüber hinaus Stille-Kurse. Bärbel Jebens, Diplom-Sozialpädagogin und Leiterin des Kurses „Kraft schöpfen aus der Stille“, berichtet: „Zu Beginn geht es darum, Stille positiv für sich selbst zu entdecken. Im Kontrast zum oft hektischen Alltag ist das anfangs gar nicht so leicht. In Stille-Kursen kann man sich Stück für Stück herantasten, Übungen kennenlernen, die Stille fördern, und herausfinden, welche Orte und Formen der Stille zu einem passen. Zudem helfen Gruppenkurse, das Erlebte zu reflektieren.“

Bewusste Auszeiten können für Fach- und Führungskräfte der Sozialen Arbeit wichtige Ankerpunkte sein, um anschließend wieder mit neuer Kraft für die Klient*innen da zu sein. Mehrtägige Kurse wie Kraft schöpfen aus der Stille bieten dafür den passenden Rahmen.

Der dreitägige Kurs 'Kraft schöpfen aus der Stille' findet wieder vom 7. bis 9. Februar 2019 statt. Mehr dazu und die Onlineanmeldung finden Sie unter: www.parisax.de/weiterbildung

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen