

Die Schafe deiner Seelenweide **Umgang mit persönlichen Eigenschaften**



Schwester Elisabeth Merz (Bild: zVg)

«Kennst du deine Schafe?» Diese Frage ist Titel des Buches von Sr. Elisabeth Merz. Dabei handelt es sich weder um ein Tier-, noch um ein Managementbuch. Das Buch bietet Hilfestellung im Umgang mit (un)erwünschten persönlichen Eigenschaften.

Sr. Elisabeth Merz (49) lebt in der Kommunität Diakonissenhaus Riehen. Diakonissenhäuser sind sozial-diakonische Werke, die gegründet wurden, um der Not der Menschen zu begegnen. Heute steht oftmals das gemeinsame, komunitäre Leben im Mittelpunkt. Sr. Elisabeth arbeitet in der PRISMA Schule, einer christlichen Schule in Riehen und engagiert sich in der Seelsorgearbeit von ELLEL Ministries Schweiz.

Erfahrungen in der Seelsorgearbeit

ELLEL Ministries ist in den Räumlichkeiten des Diakonissenhauses beheimatet. «Wir wollen die biblischen Prinzipien von Jüngerschaft, Heilung und Befreiung weitergeben», berichtet Sr. Elisabeth, welche vor 10 Jahren bei der Gründung des Vereins ELLEL Ministries Schweiz beteiligt war. «Die Themen müssen immer zuerst im eigenen Leben durchgenommen werden.» Die eigene Erfahrung ist wichtig, um Hilfesuchenden effizient zur Seite stehen zu können. So begann Sr. Elisabeth die Lektionen, welche jetzt zu einem Buch geführt haben, vor zwanzig Jahren zu lernen.

Es begann vor 20 Jahren

«Ich war enttäuscht», blickt Sr. Elisabeth Merz zurück. «Enttäuscht vom Leben, von Gott und auch von mir selbst.» Sie war überfordert, nahm alles nur noch negativ wahr. Da hatte sie plötzlich das innere Bild eines Schafes vor sich. Ein seltsames Schaf mit zwei Röhren vor den Augen. Sie musste lachen, stellte dann fest, dass ihr dieses Schaf in gewisser Weise glich. Auch sie hatte einen Röhrenblick und konnte ihr Umfeld kaum wahrnehmen.

Das Röhrenblick-Schaf war das erste Schaf, welches ihr begegnete. Es sollte nicht das letzte bleiben. Jedes Schaf stand für eine ihrer Eigenschaften. «Ich merkte, dass eine ganze «Schafherde» in mir ist, die ich verdrängt und vergessen hatte.» Viele Eigenschaften hatte sie als nicht gesellschaftsfähig abgetan. Sie wollte sie nicht wahrhaben. Durch das Beschäftigen mit ihren «inneren Schafen» fand sie einen guten Zugang zu ihrem Innenleben. In den folgenden Jahren, während die Schafherde weiter anwuchs, konnte sie damit auch anderen Menschen eine gute Hilfestellung bieten.



Das Röhrenblick-Schaf

Ein Buch zur Selbstreflexion

«In diesem Buch geht es eigentlich darum, wer ich bin und wie ich mich selbst führe.» Die verschiedenen Eigenschaften werden durch Schafe ausgedrückt. «Anstatt sich als stur zu bezeichnen ist es einfacher zu sagen: Das ist mein Röhrenblick-Schaf.» Dies gilt auch für das Tränen-Schaf, das Erdloch-Schaf, das Sensoren-Schaf und noch manch anderes.

«Gott hat mir einen Zugang gegeben, um mich selbst besser kennenzulernen und mich mit meinen Eigenschaften zu versöhnen.» Sr. Elisabeth erkannte, dass sie zu ihren Stärken, Grenzen und Schwächen stehen durfte. «Und wenn eine Eigenschaft mal wieder zu viel Raum einnimmt, sage ich zum Beispiel: Das ist mein Schwarzweiss-Schaf. Das ist (nur) eine meiner Eigenschaften.»

Im Gespräch mit den Seelenschafen

«Ich versuchte, Eigenschaften die ich an mir wahrnahm, einem Schaf zuzuordnen.» Als Selbstreflexion schrieb sie dem entsprechenden Schaf jeweils einen Brief. Dem sensiblen Schaf sprach sie zu, welchen Gewinn diese Eigenschaft sei. Sie gab dem Schaf aber auch Tipps, wie es sich in dieser Welt verhalten konnte.

«Dem Gleichgültigkeits-Schaf, welches sich aus Überforderung hinter dem Panzer der Gleichgültigkeit schützt, konnte ich sagen, dass schützen eine wichtige Aufgabe sei, es aber nicht hinter diesem Panzer bleiben soll.» Damit nahm Sr. Elisabeth, die Rolle des Kleinen Hirten ein, welcher die Schafe führt. Und so begann sich eine Geschichte zu entfalten.



Der kleine Hirte und die Schafe

Der Kleine Hirte steht für das «Ich» und seine Schafe für unsere Eigenschaften. In der Geschichte werden dem Kleinen Hirten seine Schafe peinlich. Er baut einen Zaun um die Weide und vergisst seine Schafe allmählich. Durch Verleugnen der eigenen Eigenschaften verlieren wir letztlich den Zugang zu uns selbst. Traurigerweise geschieht dies oft gerade dann, wenn wir Gott dienen wollen. In der Geschichte erscheint Gott übrigens als der Grosse Hirte, der den Kleinen Hirten ermutigt und begleitet.

Ein langer Prozess zum Buch

Nachdem Sr. Elisabeth merkte, wie andere von dieser Illustration profitierten, machte sie sich daran, ihre Notizen zu überarbeiten und zur Veranschaulichung zeichnete Sr. Sonja Röthlisberger die Schafe. Schliesslich entstand ein kompaktes Buch mit 120 Seiten, welches der Leser auf sich wirken lassen kann. Es inspiriert zu neuen Gedanken und soll helfen, zu einem guten Umgang mit den eigenen Eigenschaften zu finden. Für die seelische Gesundheit ist dies sehr wichtig.

Zum Buch:

Kennst du deine Schafe? von Schwester Elisabeth Merz

Zur Webseite:

Kommunität Riehen

Seelsorgearbeit ELLEL

Zum Thema:

«Der längste Hals der Welt»: Eigentlich wollte sie ihren Kindern bloss eine Geschichte erzählen...

Livenet Talk mit Debora Sommer: «Hochsensibel und trotzdem OK»

In der Bibel: Wo waren die Mädchen?

Datum: 20.08.2021

Autor: Markus Richner-Mai

Quelle: Livenet