

## **Newsletter 2025-0004\_Reflexionsimpuls: Die Kraft der Reflexion in der ehrenamtlichen Wegbegleitung**

Liebe Wegbegleiter:innen, liebe Freund:innen und Interessierte,

ehrenamtliche Wegbegleitung ist eine wertvolle und sehr persönliche Aufgabe. Wir begleiten Kinder und Jugendliche mit belastenden Biografien, schenken ihnen Zeit, und Aufmerksamkeit. Gerade weil diese Tätigkeit so nah an den Bedürfnissen und Bedarfen der jungen Menschen ist, kann sie auch für uns selbst eine bereichernde, aber manchmal auch emotional anspruchsvolle Erfahrung sein. Ein zentrales Element, das unsere Arbeit stärkt und uns selbst schützt, ist Reflexion.

### **Warum ist Reflexion so wichtig?**

Reflexion bedeutet, unser eigenes Handeln, unsere Gefühle und unsere Wahrnehmungen bewusst zu betrachten – allein oder im Austausch mit anderen. Sie hilft uns,

- unsere Rolle zu klären: Was ist meine Aufgabe als Wegbegleiter:in, und wo liegen meine Grenzen?
- eigene Emotionen zu verstehen: Warum hat mich eine Situation besonders berührt oder vielleicht sogar belastet?
- das Gegenüber besser zu verstehen: Welche Reaktionen haben mit mir selbst zu tun – und welche mit der Situation des anderen Menschen?

So entsteht ein gemeinsamer Lernprozess, der unsere Begleitungen nicht nur professioneller, sondern auch menschlicher macht.

### **Rückmeldungen als Chance – nicht als Kritik**

Ein wichtiger Teil der Reflexion sind Rückmeldungen, die wir in persönlichen Gesprächen, in Supervisionen oder bei künftigen Austauschtreffen erhalten. Manchmal ist es nicht leicht, solche Rückmeldungen anzunehmen – besonders dann, wenn sie sich auf unser eigenes Verhalten beziehen.

Doch hier gilt:

- Rückmeldungen sind *Anregungen, keine Urteile*. Sie sollen uns helfen, neue Perspektiven einzunehmen.
- Sie beziehen sich auf Situationen, nicht auf unsere Persönlichkeit. *Niemand stellt in Frage, dass wir mit Herz und Engagement bei der Sache sind.*
- *Jede Rückmeldung ist ein Geschenk*. Sie bietet uns die Möglichkeit, unser Handeln zu überdenken und weiterzuentwickeln.

In der sozialpädagogischen Arbeit wird von *Reflexionsanstößen* gesprochen, nicht von Kritik. Jeder Anstoß ist eine Einladung, sich selbst ein Stück besser kennenzulernen und die Begleitungen noch wirksamer und zugewandter zu gestalten.

### **Reflexion schützt uns selbst**

Reflexion ist nicht nur für die Kinder und Jugendlichen wichtig, die wir begleiten, sondern auch für uns selbst. Sie hilft, Belastungen zu verarbeiten, sich abzugrenzen und mit mehr innerer Ruhe in die Begleitung zu gehen. In diesem Sinne ist sie ein Stück *Selbstfürsorge* – und damit eine unverzichtbare Voraussetzung, um langfristig in dieser wertvollen Arbeit tätig sein zu können.

### **Unser gemeinsames Anliegen**

Lasst uns also weiterhin offen und neugierig im Austausch bleiben. Lasst uns Rückmeldungen als das sehen, was sie sind: ein *Zeichen gegenseitiger Wertschätzung* und ein Beitrag zu unserer gemeinsamen Lern- und Entwicklungskultur.

Einige von Euch haben bereits Rückmeldungen von uns in persönlichen Gesprächen erhalten. Unsere Impulse entstehen immer aus einem einzigen Anliegen: unseren begleiteten Kindern und Jugendlichen die *bestmögliche Unterstützung* zu bieten.

Es geht dabei nie um persönliche Kritik oder darum, Euer Engagement infrage zu stellen – im Gegenteil: Wir bringen unsere Erfahrungen ein, um uns alle zu unterstützen, noch klarer, achtsamer und wirksamer zu begleiten.

Vielleicht hilft Euch der Gedanke: Jede Rückmeldung, die wir geben, ist ein *Zeichen unseres Vertrauens* in unser aller Lernbereitschaft und ein *Ausdruck unserer Wertschätzung* für Eure Arbeit. Wir nehmen gerne Reflexionsanstöße von Euch entgegen.

Vielen Dank für Euer Engagement, Eure Offenheit und Eure Bereitschaft, Euch immer wieder selbst zu hinterfragen – im Sinne der Kinder und Jugendlichen, die wir begleiten, und im Sinne unseres *Miteinanders auf Augenhöhe* in der Vereinsarbeit des EWD e.V.

Herzliche Grüße.

Euer Julius