

Michael Lipps

Wie gut, dass jemand da ist

Überlegungen zur Seelsorge in der Telefonseelsorge

In der Seelsorge geht es um die Begegnung mit Menschen, die – auf welche Weise auch immer – aus dem Rahmen der alltäglichen Welt, dem Rahmen der normalen Abläufe herausgefallen sind oder drohen herauszufallen.¹ In jedem Leben – ob in dem der Seelsorgesuchenden oder im Leben des Seelsorgers, der Seelsorgerin – finden sich Situationen und Anlässe, in denen die Selbstverständlichkeit des Lebens nicht mehr gegeben ist, das Leben aus den Fugen gerät, Orientierung und Sicherheit verloren gehen, Menschen ‚aus dem Rahmen fallen‘. „Ich mache Telefonseelsorge,“ so Martin Weimer, „weil es Menschen gab, die gehen mir nicht aus dem Sinn, die haben sich erschüttern lassen von dem, was mir widerfahren war. Ich habe erst, als sie längst aus meinem Leben weggegangen waren, gemerkt, wie dringlich ich sie benötigt hatte.“²

Seelsorge ist eine eigenständige Möglichkeit, Menschen zu unterstützen. „Die Primäraufgabe der Seelsorge“, so nochmals Martin Weimer, „besteht im emotionalen Haltgeben.“ In der Seelsorge geht es in erster Linie nicht darum, darauf zu zielen, dass Leben, Einstellungen, Verhaltensweisen sich ändern, sondern anzunehmen was ist, Räume zu eröffnen „auf größere Freiheit hin“.³

„In der Beratung geht es primär um Veränderung – um Hilfe in Problem-, Konflikt- oder Krisenbewältigung. Im Unterschied zur Therapie geht die Beratung von der ‚Fähigkeit zur Selbstleitung im Alltag aus; in therapeutischen Prozessen muss der Therapeut beziehungsweise die therapeutische Gruppe bisweilen Selbstleitungsanteile ... vorübergehend übernehmen.“⁴

Alexander Trost

„Den Begriff ‚Beratung‘ verwende ich gelegentlich im Sinne von Lebensberatung, überwiegend aber als Oberbegriff für die verschiedenen Beratungsformate Seelsorge, psychologische Beratung/ Psychotherapie und Supervision“. ...

„Seelsorgerliche Zuwendung wird bedingungslos und zweckfrei gewährt. Das unterscheidet die Seelsorge von allen anderen Formen der Beratung (Therapie, Supervision, Coaching et.): Sie ist an keinerlei zu erfüllende Voraussetzungen oder zu erreichende Ziele und Erfolgsaussichten gebunden. Man muss nicht therapie-, besserungs-, veränderungs- oder bekehrungswillig oder -fähig sein, um Seelsorge in Anspruch zu nehmen. Therapeutische Effekte sind in der Seelsorge erwünscht, aber nicht erforderlich. ... Therapeutische, d.h. heilsame Effekte sind deshalb erwünscht, weil sie einen Vorschein des kommenden Heils bzw. einen Abglanz des Heils- und Erlösungswillens Gottes darstellen, auf den Christinnen und Christen hoffen (vgl. auch die Heilungsgeschichten im Neuen Testament). Sie versetzen Menschen besser in die Lage, die Möglichkeiten ihres gottgegebenen Mensch- und Personseins zu ergreifen. ... Aber auch ohne dass therapeutische Effekte oder andere ‚Erfolge‘ eintreten, ist

¹ Der freundschaftliche Dialog mit Werner Lurk hat wesentlich zum Entstehen dieser Überlegungen geführt. Ihm danke ich an dieser Stelle herzlich, ebenso Marie Elisabeth Schneider für ihr wohlwollendes und kundiges Lektorat. Danken will ich vor allem auch den Ausbildungskandidatinnen und -kandidaten, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der TelefonSeelsorge Rhein-Neckar. Der Austausch mit ihnen in Workshops und Ausbildungsgruppen hat viel zur Klärung der Gedanken beigetragen.

² Martin Weimer: Was es heißt, Hüter des Gesprächs zu sein in einer borderline-Kultur, oder: Neun Schritte, das Hüten zu lernen. S. 15

³ „Seelsorge bedeutet grundsätzlich Partnerschaft in der ‚Solidarität der Not‘ auf größere Freiheit hin.“ Dietrich Stollberg: Mein Auftrag – deine Freiheit. München 1972, S. 63. Zitiert nach Michael Klessmann: „... auf größere Freiheit hin ...“. Dietrich Stollbergs Bedeutung für Seelsorge, Theologie und Kirche. In: Pastoraltheologie 9/2015, S. 359-378. Hier: S. 359

⁴ Alexander Trost: TZI und Beratung. In: Handbuch Themenzentrierte Interaktion. Hg. von Mina Schneider-Landolf, Jochen Spielmann und Walter Zitterbarth. Göttingen 2009,

Seelsorge schon dann vollgültig und sinnvoll, wenn sie nur die schlichte Erfahrung von zwischenmenschlicher Mit-Sorge und seelischem Beistand vermittelt. In diesem Sinne ist Seelsorge voraussetzungs- und ziellos – aber nicht grundlos. Sie ist begründet durch die Haltung und die Inhalte des christlichen Glaubens. ... Dieser Glaube motiviert, qualifiziert, trägt und prägt die Seelsorge. ... Seelsorge bietet bedingungslos Zuwendung, Gemeinschaft und solidarische Beziehung an. Sie repräsentiert und kommuniziert dadurch die von Christinnen und Christen geglaubte Zuwendung des menschenfreundlichen und solidarischen Gottes zum Menschen. ... Wir verdanken uns nicht uns selbst. Der Grund unseres Seins liegt jenseits unserer selbst, er ist uns nicht verfügbar – aber das Leben wird uns geschenkt. Wir erlösen und vollenden uns nicht selbst. Unser Leben bleibt immer gebrochen und fragmentarisch ...“⁵

Kerstin Lammer

„Der besondere Auftrag der Telefonseelsorge besteht darin, denen zuzuhören, die in einer akuten oder permanenten Lebenskrise kein Gehör (mehr) finden. Da Gott den Auftrag gibt, die einzelnen wahrzunehmen – wie der Taufbefehl zeigt, der die Kirche an einzelne Menschen weist –, sollen die Anrufenden wissen: ‚Mein Wort in Gottes Ohr‘. Das Hören bezeugt die Geistesgegenwart Gottes.“⁶ „Das Gefühl, dass wir wirklich existieren, ist ja nicht nur von unseren eigenen Wahrnehmungen abhängig. Das Gefühl, existent zu sein in der Welt, ist noch viel mehr daran gebunden, dass wir als Person wahrgenommen werden, dass einer ... hört und antwortet, wenn wir rufen.“⁷

Klaus-Peter Jörns

Seelsorgerinnen und Seelsorger unterstützen Menschen darin, mit ihrem Leben, auch mit ihrem Leid, etwas besser zurechtzukommen, damit das, was schwer ist, erträglicher wird: das widerfahrene Leid auszuhalten, manchmal auch zu ermutigen, Schritte des Widerstehens zu gehen. Erst indem emotionales Haltgeben gelebt wird, kann im Prozess des Seelsorgegesprächs das anklingen und angesprochen werden, was als eine andere, als eine heilsame Möglichkeit des Lebens aufscheint, was über das Jetzt hinausreicht und Wirklichkeit werden will: ‚Wer bin ich heute – und wer will ich morgen sein.‘ Ob das eine oder andere gelingt, steht dahin. Wir haben es nicht in der Hand, auch wenn wir im Gespräch alles ‚richtig‘ gemacht haben.

Die Wahrnehmung gesellschaftlicher Entwicklungen und sich verändernder Lebenswelten braucht eine besondere Aufmerksamkeit von Seelsorgerinnen und Seelsorger, um individuelle Krisen auch in ihren kollektiven Ursachen und ihrer gesellschaftlichen Bedeutung zu erkennen. Unter den Entwicklungen, die Ingo Habenicht nennt, halte ich für die Telefonseelsorge vor allem die zunehmende Ökonomisierung und die damit einhergehende Existenzangst, die zunehmende Armut und die immer höhere Lebenserwartung für bedeutsam. Das Telefon als niederschwelliges und breit verfügbares Medium mit der Möglichkeit kostenfreier Anrufe ist für Menschen in Armut am ehesten ein Fenster zur Welt. „Armut geht einher mit massiven Einschränkungen der gesellschaftlichen Teilhabe, mit Ausgrenzungsphänomenen und mit statistisch signifikant schlechterer Gesundheit. Seelsorge hat hier eine ‚Option für die Armen‘. Sie muss daran arbeiten, Menschen in Armut zu erreichen, zu begleiten und zu stärken, und sich nicht einseitig auf andere gesellschaftliche Milieus zu konzentrieren.“⁸

⁵ Kerstin Lammer: Beratung mit religiöser Kompetenz. Beiträge zu pastoralpsychologischer Seelsorge und Supervision. Neukirchen 2012, S. 20ff

⁶ Klaus-Peter Jörns. 1994

⁷ Klaus-Peter Jörns. 2006, S. 232

⁸ Ingo Habenicht in: Kerstin Lammer u.a.: Menschen stärken. Seelsorge in der evangelischen Kirche. 2. Auflage 2016, S. 23ff, hier S. 25. Zurecht verweist Habenicht im Blick auf die Entwicklung elektronischer Medien auf die beispielhafte Kompetenz der Telefonseelsorge im Bereich der Online-Seelsorge. Dabei ist im Blick zu behalten, dass „der Zugang zu diesen Medien abhängig ist von ökonomischen und Bildungsfaktoren“ (S. 28) und von daher nicht in gleicher Weise breit verfügbar ist wie das Telefon.

Die Haltung

Seelsorge ist – im Horizont des Christlichen betrachtet – zunächst nicht eine Angelegenheit von Spezialisten, sondern eine Haltung, eine Grundhaltung, die allen Christinnen und Christen eignet. Eine seelsorgliche Haltung ist nichts, womit man geboren wird, was einfach vorfindlich ist – sie will gewollt sein und lässt sich lernen, mehr noch: einüben. Dietrich Ritschl spricht von einer ‚therapeutischen Grundhaltung‘: „Die Gläubigen [Christinnen und Christen] *wollen*, dass ihr Reden und Tun als diakonisches Handeln, als Hilfeleistung und Tröstung, als aufbauend und nicht zerstörend, als heilend und nicht als verletzend wirksam wird. Ihre Grundhaltung zielt auf die Ermöglichung von lebensgestaltenden Bedingungen der Mitmenschen hin. Das Leben soll gelingen. Die Gläubigen haben also eine ‚therapeutische Grundhaltung‘.“ Mit der ethischen Grundlegung korrespondiert die Doxologie: „Biblisch veranlasste Theologie ... drängt auf diese beiden Grundhaltungen: helfendes und heilendes Verstehen der Mitmenschen im privaten und im sozialen Bereich – und dankbare, lobende und auch klagende Anrede an Gott.“ In ein solches Verständnis des Therapeutischen gehört die Rede von Gott als Arzt (2. Mose 15,26), aber auch ein Jesuswort wie „Die Starken bedürfen des Arztes nicht, sondern die Kranken.“ (Matthäus 9,12) Wenn Dietrich Ritschl von einer therapeutischen Grundhaltung spricht, so ist der Begriff des Therapeutischen zu unterscheiden von dem der Therapie, wie er landläufig gebraucht wird: „...jede auf Hilfe, Tröstung, Heilung und Sinngebung gerichtete Grundhaltung [ist] ‚therapeutisch‘.“⁹ –

Die grundsätzliche Haltung des Seelsorgers, der Seelsorgerin, die sich daraus ergibt, ob face to face oder am Telefon, in der Mailseelsorge oder im Chat ist die des Staunens, des Dankens und des Schützens.

Staunen hat es mit Aufgeschlossenheit, mit unvoreingenommenem Interesse, mit Lust an Beziehung zu tun. Ich rechne damit, dass Überraschendes auf mich zukommt, mit Neuem im Alten, mit Fremdem im Vertrauten, nicht mit ‚Oh, schon wieder!‘, sondern ‚Ach‘: Ach, so spielt das Leben? So spielt das Leben auch? Ach, so spielt das Leben heute? Ach, wie schrecklich! Oder eben: Ach, wie gut!

Danken ist eine Bewegung des Sich-Öffnens und hat mit Ehrfurcht zu tun. Ehrfurcht ist eine Voraussetzung für die Fähigkeit, danken zu können. „Ehrfurcht“ heißt es bei Ruth C. Cohn, „gebührt allem Lebendigen und seinem Wachstum.“¹⁰ Nicht alles ist machbar und nicht alles muss ich machen. Danken ist Demütig-Sein: Es gibt Größeres in der Welt als mich mit meinen Fähigkeiten und meinen Leistungen, als die Schwere meiner aktuellen Situation, als die Bürde des Erwachsenseins, als das Glück des Augenblicks ... – und ich bin wichtiger Teil dieses Größeren.

Schützenswert ist all das, was dem Leben dient. Kleine Pflanzen entdeckter Lebendigkeit, wo das Leben eben noch gefährdet war, Situationen persönlichen Wachstums, der Veränderung. Schützenswert ist all das Lebensdienliche, das mir vom Anrufenden entgegenkommt. Schützenswert bin auch ich als Seelsorger, als Seelsorgerin. Wo will ich besonders auf mich achten, wo muss ich mich abschirmen vor Übergriffen? Das Wissen darum, dass Verletzung und Verführung auf mich zukommen können, wird mich wachsam sein lassen,

⁹ Dietrich Ritschl: Zur Logik der Theologie. Kurze Darstellung der Zusammenhänge theologischer Grundgedanken. München 1984, S. 23.272.316f – Richard Riess formuliert die Idee der Kirche als einer therapeutischen Gemeinschaft: „So wächst anscheinend eine Sehnsucht nach einer Kirche, die wie Balsam sein möge für die Wunden in einer Welt voller Brutalität, Gewalt und Missachtung. Ein Asyl könnte sie sein für Angeschlagene und Stigmatisierte, Ausgebrannte und Suchende, Aufgegebene und Verwaiste.“ Richard Riess: Die Wandlung des Schmerzes. Zur Seelsorge in der modernen Welt. 2009, S. 154

¹⁰ Ruth C. Cohn / Alfred Farau: Gelebte Geschichte der Psychotherapie, S. 357

wird mich wie zum *Ja* zur Begegnung eben auch bereit sein lassen, ein Gespräch zu beenden, wenn mir Missbräuchliches widerfährt. Aber ich werde mich nicht einer Attitude des prinzipiellen Misstrauens anheimgeben.

Kompetenzen

Es sind eine Reihe von Kompetenzen, Basiskompetenzen, die, aus dieser Haltung entwickelt, für das Führen eines seelsorglichen Gesprächs notwendig sind. Hierzu gehören Fähigkeiten und Fertigkeiten im Sinne von Techniken, etwa die des aktiven Zuhörens, Interventions-techniken, die des zirkulären Fragens und Ähnliches. Das Handwerk ist das A und O, in der Ausbildung zur Telefonseelsorgerin, zum Telefonseelsorger verwenden wir viel Zeit darauf, es zu erlernen und einzuüben. Gewissermaßen darunter oder dahinter gibt es Kompetenzen, ohne die das Handwerk verblasst, sich vergebens müht, möglicherweise kontraproduktiv oder manipulativ wird.

Wenn von Kompetenzen die Rede ist, geht es immer auch um Werte, aus denen heraus sich die Bereitschaft entwickelt, Fähigkeiten und Fertigkeiten einzusetzen. In der Seelsorge heißt das konkret: Welches Bild, welche Vorstellung und welchen Begriff habe ich vom Menschen? Was bedeutet dies für mein Handeln als Seelsorger, als Seelsorgerin?

Vier Kompetenzen sind grundlegend dafür, das Handwerk der Gesprächsführung angemessen auszuführen. Sie werden es nicht überflüssig machen, im Gegenteil, sie werden ermöglichen, es sinnvoll und angemessen einzusetzen. Sie werden zu einer Freiheit verhelfen, der Situation angemessen zu agieren und zu reagieren, darin die Einzigartigkeit jeder Begegnung vor jeder Standardisierung zu sehen, die Erlerntes immer auch mit sich bringt. Dahinter steht das Wissen, dass ich in der Seelsorge – wie auch in der Bildungsarbeit und überhaupt überall da, wo ich mit Menschen zu tun habe – als Person mein wichtigstes Instrument bin.

1. **da sein** – dabei stehen, dabeibleiben

Ich stelle mich auf das Gespräch ein, nehme mir Zeit. Mit dem ganz praktischen Mich-Einstellen auf die seelsorgliche Situation – rechtzeitig vor Ort sein, mir den Raum richten etc. – korrespondiert die innere Präsenz, ein vorausschauendes Wohlwollen dem gegenüber, der das Gespräch mit mir sucht. So bin ich mit meiner ganzen Aufmerksamkeit bei den Seelsorgesuchenden, mit der mir möglichen Unvoreingenommenheit stehe ich ihm bei, stelle ich mich an seine Seite *und* ihm gegenüber, mit dem wachen Interesse, das den anderen spüren lässt, dass es mir darum geht zu verstehen.

Es ist das geöffnete Ohr, es ist das weite Herz, das Verstehen ermöglicht, gerade auch das Sich-selbst-Verstehen des Seelsorgesuchenden. „Durch Zuhören“, so Natalie Knapp, „stellen wir einem anderen Menschen den geistigen Raum zur Verfügung, der für die Selbstorganisationsprozesse des Denkens benötigt wird, und liefern ihm gleichzeitig auch die Energie, die bewusste und unbewusste Einzelinformationen so in Bewegung setzt, dass sie sich zu einer neuen Idee verbinden können.“¹¹ Im Hören werde ich unterscheiden lernen zwischen der Stimme, die mein Ohr erreicht, und den Stimmen, die ich in mir höre. Die Übung, im Hören

¹¹ Natalie Knapp: Kompass neuen Denkens. Wie wir uns in einer unübersichtlichen Welt orientieren können. Hamburg 2013, S. 241

ganz beim andern zu sein, ermöglicht Prozesse des Verstehens, führt zu einem besseren Verständnis das andern.¹²

Biblischer Bezug:

2. Mose 3,14: „Gott sprach zu Mose: *Ich werde sein, der ich sein werde.*“ (Luther)

„Sein‘ meint im Alten Testament kein absolutes ‚für sich sein‘, sondern gerade ‚gegenwärtig sein‘, ‚wirksam sein‘ oder gar ‚sich als Helfer erweisen‘“ (in der Übersetzung von Werner H. Schmidt) – „Gott erwiderte Mose: *Ich bin da, weil ich da bin!*“ (Bibel in gerechter Sprache) – „Ich bin der *Ich-bin-da*.“ (Einheitsübersetzung)

Ein Bild vom Menschen:

„Es ist bemerkenswert, dass wir gerade von dem Menschen, den wir lieben, am mindesten aussagen können, wie er sei. Wir lieben ihn einfach. Eben darin besteht ja die Liebe, das Wunderbare an der Liebe, dass sie uns in der Schwebelage des Lebendigen hält, in der Bereitschaft einem Menschen zu folgen in allen seinen möglichen Entfaltungen ...

‚Du bist nicht‘, sagte der Enttäuschte oder die Enttäuschte, ‚wofür ich dich gehalten habe.‘ Und wofür hat man sich denn gehalten?

Für ein Geheimnis, das der Mensch ja immerhin ist, ein erregendes Rätsel, das auszuhalten wir müde geworden sind. Man macht sich ein Bildnis. Das ist das Lieblose, der Verrat.“¹³

Max Frisch

2. standhalten – aushalten

Im Standhalten, das oft auch nicht mehr und nicht weniger als aushalten meint, geht es zuallererst darum, den Seelsorgesuchenden anzunehmen, wie er ist, in seinem Anderssein, in seiner Fremdheit, selbst da, wo das, was er mit mir teilt, mir mein Weltbild durcheinanderwirbelt oder mir wie schon oft gehört erscheint. Ich gestehe mir zu, eine Lösung nicht einfach herbei-*hören* oder herbei-*reden* zu können. Ich gestehe mir ein, dass es mehr Situationen gibt, als mir lieb ist, in denen eine (schnelle, schlanke) Lösung gar nicht vorauszusehen ist. Umgekehrt heißt das: Ich muss in der Komplexität des Gehörten nicht aufgehen, muss mich von Verzweiflung nicht anstecken lassen. Wie sollte ich sonst Gegenüber sein und da sein, dableiben können?

Nicht ich stehe im Mittelpunkt, sondern der, die andere. Solange ich denke ‚Es muss sich doch was bewegen bei ihm, bei ihr, er, sie muss sich doch bewegen, da muss doch was möglich sein!‘, so lange stelle ich mich und meine Wünsche nach einem ‚glücklichen‘ Ausgang des Gesprächs in die Mitte. Manches will ausgehalten werden, oft genug die eigene Sprachlosigkeit. Und wie will ich als Seelsorgerin, als Seelsorger denn wissen, dass, wenn ich von Bewegung nichts spüre, sich nicht genügend oder gar mehr als genug bewegt? Vielleicht bin ich es, der sich nicht bewegt, der sich nicht berühren, nicht anregen lässt, nicht bereit ist, die Nuance wahrzunehmen, die das Heute zu Heute macht?

Wenn wir als Seelsorger, als Seelsorgerinnen nichts wollen, als dem oder der anderen in seiner, ihrer Weglosigkeit Weggefährten, Weggefährtinnen zu sein, werden wir den Seelsorgesuchenden nahe sein. Allerdings: Wir müssen nicht blinder sein als wir sind! Und es wird gut sein, einen Kompass dabei zu haben. Der sagt nichts vom Ziel, aber er zeigt die Himmelsrichtung an. Worauf es ankommt: uns in der Begegnung selbst auszuhalten, uns mit unseren hilflosen Momenten, dem Wunsch nach runden Gesprächsabschlüssen, uns mit unserer Ungeduld, mit unseren aggressiven Impulsen.

¹² „Anders als Sprechen ist Hören die radikale Abkehr vom Eigenen.“ Martin Schleske: *Herztöne. Lauschen auf den Klang des Lebens.* 2016, S. 76

¹³ Max Frisch: *Tagebuch 1946 bis 1949.* München/Zürich 1965, S. 26f

Wir betonen gerne und oft die Notwendigkeit der Abgrenzung. Lieber möchte ich von der Notwendigkeit der Selbstbegrenzung sprechen – in meinen Allmachtsphantasien, in meiner Offenheit, die allem und jedem Einlass gewährt, keine Kontur und keine Tür hat. Standhalten, Aushalten sind nicht zu verwechseln mit ‚Erdulden‘. Es ist ein Aufgerichtetsein und -bleiben. So ist Standhalten auch ein Akt der Barmherzigkeit und, indem ich zuallererst mich selbst aushalte, mir selbst standhalte, ein Akt der Barmherzigkeit mir selbst gegenüber.

Biblischer Bezug:

Hiob 2,11.13: „Als aber die drei Freunde Hiobs all das Unglück hörten, das über ihn gekommen war, kamen sie ... und saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm; denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war.“

Ein Bild vom Menschen:

„Wir sind immer zugleich auch gleichsam Ruinen unserer Vergangenheit, Fragmente zerbrochener Hoffnungen, verronnener Lebenswünsche, verworfener Möglichkeiten, vertaner und verspielter Chancen. Wir sind Ruinen aufgrund unseres Versagens und unserer Schuld ebenso wie aufgrund zugefügter Verletzungen und erlittener und widerfahrener Verluste und Niederlagen. Dies ist der *Schmerz* des Fragments.

Andererseits ist jede erreichte Stufe unserer Ich-Entwicklung immer nur ein Fragment aus Zukunft. Das Fragment trägt den Keim der Zeit in sich. Sein Wesen ist Sehnsucht. Es ist auf Zukunft aus. In ihm herrscht Mangel, das Fehlen der ihn vollendenden Gestaltung. Die Differenz, die das Fragment von seiner möglichen Vollendung trennt, wirkt nun nicht nur negativ, sondern verweist positiv nach vorn. Aus ihm geht eine Bewegung hervor, die den Zustand als Fragment zu überschreiten sucht.“¹⁴

Henning Luther

3. trösten

Einer meiner Lehrer sagte, nachdem ich ihm erzählt hatte, wie sehr mich etwas beschäftigt, mir nachgeht, wo ich meinte, versagt zu haben, mindestens aber unter meinen (professionellen) Möglichkeiten geblieben zu sein: „So sind wir halt.“ Er sagte das nach einem Moment des Schweigens. Der Satz kam mir so lapidar wie einleuchtend vor, entlastend.

„So sind wir halt.“ ist etwas anderes als „So bin ich halt.“ Letzteres mag der Ausflucht dienen, sich nicht bewegen zu müssen. „So sind wir halt.“ ist der Hinweis auf Allgemeinmenschliches. Wenn ich dieses „So sind wir halt.“ in die Situation des seelsorglichen Gesprächs nehme, heißt das: Es gibt das Unglück, es gibt die Schuld, es gibt das schreckliche Geschick, es gibt das Versagen, es gibt die Traurigkeit, es gibt den Schmerz. Es gibt keine Veranlassung das klein- oder wegzureden. Das alles, im Elend zu sein, gehört zu dir, wie es zu mir gehört, es gehört zu uns, es gehört zu den Bedingungen des Menschlichen. Indem wir es anerkennen, es an- und auszusprechen lernen, verliert es seine Macht, schaffen wir uns Raum, weitet sich der Horizont. Das ist weit entfernt von Sätzen wie ‚Ist doch nicht so schlimm.‘, ‚Reiß dich mal zusammen!‘, ‚In zwei Monaten lachen Sie darüber.‘

Empathie fühlt sich anders an. Empathisch bin ich, wenn ich ganz zum andern gehen kann, mich auf die Bedingungen seiner Situation einlassen kann, mich einfühlen kann, soweit er mir Einlass gewährt, wenn ich ihn, wo es angebracht ist, ‚verbal‘, in den Arm nehmen kann, allein mit meiner Stimme und ihrem Klang. Empathisch bin ich, wenn ich mich dann auch wieder lösen kann, mich herausbegeben kann, zu mir zurückkommen kann: Du bist du und ich bin ich. Wir haben eine Zeit miteinander verbracht. Und nun geht jeder wieder seiner Wege.

¹⁴ Henning Luther: Religion und Alltag. Identität und Fragment, S. 168f

„Eine solche Empathie“, sagt Erich Fromm, „setzt die Fähigkeit zu lieben voraus. Einen anderen Menschen zu verstehen, bedeutet, ihn zu lieben, nicht im erotischen Sinne, sondern so, dass er den anderen erreichen kann und seine Angst überwindet, sich selbst dabei zu verlieren. Verstehen und Lieben lassen sich nicht voneinander trennen. Werden sie dennoch voneinander getrennt, kommt es nur zu einem verstandesmäßigen Prozess, und die Türe zum wirklichen Verstehen bleibt verschlossen.“¹⁵ Henning Luther betont die Wichtigkeit des Wahrnehmens der Grenze zwischen dem Seelsorger, der Seelsorgerin und dem Anderen: „Die Kommunikation mit dem fremden Anderen erfolgt also nicht als Angleichung unterschiedlicher Positionen, bestehende Grenzen ignorierend, sondern als Austausch, der Grenzen wechselseitig überschreitet. Solche grenzüberschreitende Kommunikation mit dem Fremden ist also nur möglich mit der Bereitschaft sich in den Anderen hineinzusetzen, d.h. über die Grenze in das Gebiet des Anderen zu gehen. Man kann das Einfühlung oder Liebe nennen.“¹⁶

Trösten ist eine besondere Herausforderung, weil wir im Erleben der Trostbedürftigkeit ein erhöhtes Bewusstsein unserer eigenen Bedürftigkeit haben. Trösten wird nicht gehen, ohne dass wir den anderen in seiner Trostbedürftigkeit wahr- und annehmen, uns von seinem Schmerz berühren lassen. Dann müssen wir nichts wegreden, nichts bagatellisieren, auch nichts ins Riesenhafte ziehen. Wir können die angemessenen, die ‚richtigen‘ Worte finden und den Augenblick, in dem Schweigen angebracht ist.

Jörg Zink formuliert das so: „Du kannst in einer bestimmten Stunde und für bestimmte Menschen zu einem Wort werden oder doch wenigstens in die Nähe dessen kommen, was in dir Wort wäre. Ein Wort sein, das kann so aussehen, dass ein Mensch durch dich und das was du ihm sagst, ermutigt wird, dass er Trost findet, dass er ein Stück Freiheit findet, dass er seinen Schritt in der nächsten Stunde mit mehr Vertrauen setzt. Wenn du zu einem Wort geworden bist, dann gehen Liebe und Klarheit, Vertrauen und Zuversicht aus von dir für jeweils den Menschen in deiner Nähe, der ohne ein solches Wort an seinem Leben und Schicksal verzagte. Und vielleicht begegnet dir in einer guten Stunde auch selbst ein Mensch, von dem du empfindest: Was der mir sagt, kommt weiter her als nur von diesem Menschen. Er ist – für mich – das Wort, das mich meint.“¹⁷

„Wann willst du von mir umarmt werden, wann will ich den Arm um dich legen? Und wo lass ich dich lieber, weil du dich nicht trösten lassen willst, nicht trösten lassen kannst?“ Vielleicht müssen wir im Trösten am nächsten dem sein, was wir uns in der Schule der Intuition aneignen: Den Kairos zu erkennen, ihn zu erfassen, ohne sich Gedanken noch und noch machen zu müssen. Unsere gemeinsame Zeit ist begrenzt, sie braucht, wie die Achtsamkeit, den Mut und die Entschlossenheit, das Menschliche zu wagen, das darin besteht, das Unabgeschlossene, das Fragment wertzuschätzen.

Dennoch: Wir kommen nicht umhin, uns damit anzufreunden, dass es Situationen gibt, in denen die Untröstlichkeit das Sagen hat und kein Trost ist.¹⁸ Das kann bedingt sein durch ein schweres Leid, durch Einsamkeit oder reale Not, durch Depressionen, „aber auch psychotische Erkrankungen und Süchte sowie altersbedingte Abbauerscheinungen“ können „Quellen der Untröstlichkeit“ sein. Dazu gehört auch, „dass wir Hilswilligen ... gelegentlich dazu herhalten sollen, das Selbstwertgefühl des Hilfesuchenden dadurch zu stabilisieren,

¹⁵ Erich Fromm: Von der Kunst des Zuhörens. Therapeutische Aspekte der Psychoanalyse. 1991, S. 225f

¹⁶ Henning Luther: „Grenze“ als Thema und Problem der Praktischen Theologie. Überlegungen zum Religionsverständnis. S. 51

¹⁷ Jörg Zink:

¹⁸ Eine wieder und wieder ergreifende Stelle im Ausgang der Weihnachtsgeschichte nach Matthäus findet sich in der Schilderung des Kindermords des Herodes im Verweis auf den Propheten Jeremia: „In Rama hat man ein Geschrei gehört, viel Weinen und Wehklagen; Rahel beweinte ihre Kinder und wollte sich nicht trösten lassen, denn es war aus mit ihnen.“ (Matthäus 2,18)

dass wir wirkungslos, also hilflos gemacht werden. Der scheinbar Untröstliche ist dann eigentlich ein Trost-Verweigerer, der so eine Wirksamkeit, ja Macht erlebt, die im Lebensalltag für ihn unzugänglich geworden ist.“¹⁹

Ein wesentliches Moment des Trostgebens ist, dass ich mich als Seelsorger, als Seelsorger erkennbar mache in dem, was das Gehörte, was der Gang des Gesprächs bei mir auslöst. Hier geht es um Resonanzen, die ich in Auswahl zur Verfügung stelle. Resonanzen heißt: Was kommt in mir zum Klingen, zum Schwingen an Gefühlen, Gedanken, Fragen etc.? Indem ich den eigenen, inneren Prozess achte und mich damit in Beziehung setze, wird Seelsorge „ein dialogisches Begegnungsgeschehen“.²⁰

Biblischer Bezug:

Jesaja 66,13: „ So spricht Gott: Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.“

1. Thessaloniker 5,14: „ ... tröstet die Kleinmütigen, tragt die Schwachen, seid geduldig gegen jedermann.“

Ein Bild vom Menschen:

„Wir wissen, dass Mangel an Liebe in früher Jugend zu geistigen Störungen führt. Wissen wir aber auch, dass ein Mangel an Gelegenheiten, uns selbst zu verschwenden, ebenso gefährlich ist? In vielen Menschen lebte ursprünglich ein übervolles Herz, aber Gesetze, Konventionen und eine strenge Selbstkontrolle haben es unterdrückt, so dass es abgestorben ist. Die Menschen sind nicht nur krank, weil sie keine Liebe empfangen haben, sondern auch, weil es ihnen nicht erlaubt war, Liebe zu geben, sich selbst zu verschwenden.

Unterdrückt in euch oder anderen nicht das überströmende Herz, die sich verschwendende Selbsthingabe und den Geist, der höher ist als alle Vernunft! Spart nicht gierig eure Zeit und eure Kräfte nur für das Nützliche und Vernünftige! Haltet euch offen für den schöpferischen Augenblick, der mitten in scheinbarer Verschwendung eintreten kann!“²¹ *Paul Tillich*

4. stärken

So, wie beim Trösten Entlastendes in den Blick gerät, rücken beim Stärken die Quellen der Kraft, kreative Energien in den Blick: ‚Was steht mir in dieser oder jener Situation zur Verfügung, und was muss ich erst noch (er)finden, um nicht nur zu überstehen, sondern den einen Schritt weitergehen zu können, der mir hilft, heiler zu werden?‘ Ich erinnere an einen Gedanken von Ruth C. Cohn, wo sie sagt, was es heißt, mich anzunehmen: „Ich akzeptiere mich, wie ich bin – was meine Wünsche, mich selbst zu ändern, mit einschließt.“²² Allerdings muss ich damit rechnen, dass die Wünsche so tief vergraben sind, dass Ohren und Worte nicht hinreichen, sie zu entdecken, vor allem dann, wenn ich die Ohren vor den eigenen Wünschen verschließe.

Eine Anruferin, die ich gegen Ende des Gesprächs fragte, ob es noch irgendetwas gebe, das ich für sie tun könne, sagte: „Beten Sie, wenn wir aufgelegt haben, ein Vaterunser für mich.“ Nicht jede Anruferin, nicht jeder Anrufer wird so präzise sagen können, was ich für sie, für

¹⁹ Hans Haack: Die kränkende Untröstlichkeit.

²⁰ Kerstin Lammer in Kerstin Lammer u.a.: Menschen stärken. Seelsorge in der evangelischen Kirche. 2. Auflage 2016, S. 69. „Die methodisch sinnvolle Nutzung eigener Resonanzen setzt eine reflektierte Beziehung der Seelsorgerin oder des Seelsorgers zu sich selbst voraus. Deshalb hat Selbsterfahrung in Seelsorge-Ausbildungen ein starkes Gewicht.“ ebd.

²¹ Paul Tillich: Heilige Verschwendung. Predigt über Markus 14,3-9. In: Das Neue Sein. Religiöse Reden, 2. Folge, Frankfurt am Main 3. Auflage 1959. S. 54

²² Ruth C. Cohn / Alfred Farau: Gelebte Geschichte der Psychotherapie, S. 358. Weiter schreibt sie: „Ich mache mir meine Gefühle bewusst und wäge ab: mein „ich soll“ gegen mein „ich möchte“; und ich versuche meine Entscheidungen auch von körperlichen Fähigkeiten und Begrenztheiten abhängig zu machen, denen ich ebenso unterliege wie anderen natürlichen und sozialen Gegebenheiten: Menschen, Natur, soziale Wirklichkeit.“

ihn tun kann. In vielen anderen Situationen wird die Frage offener zu formulieren sein: ‚Was könnte Ihnen in dieser Situation helfen?‘ Was uns bleibt, auch wo wir an unsere Grenzen, den anderen zu begleiten kommen, ist die Fürbitte, ist das Gebet. „In deine Hände, mein Gott, lege ich ...“ Diejenigen, denen das Gebet fremd ist, mögen auf andere Weise einen guten Gedanken für die Seelsorgesuchenden finden. Indem ich das Gespräch, das Anliegen, das Leid in die Hände eines anderen, eines umfassenderen Ganzen lege, achte ich die Grenzen meiner Möglichkeiten, komme ich zu mir – und werde ich frei für eine neue Begegnung.

Biblischer Bezug:

Jesaja 35,3: „Stärket die müden Hände und macht fest die wankenden Knie. Saget den verzagten Herzen: Seid getrost, fürchtet euch nicht! Seht, da ist euer Gott.“

Lukas 22,43: „Es erschien ihm [Jesus] aber ein Engel und stärkte ihn.“

Ein Bild vom Menschen:

„Indem man Gutes, Beglückendes, Gelungenes in der eigenen Biographie und in der eigenen Lebenswelt als Segen betrachtet, erkennt man an, dass man es nicht einfach selbst herstellen kann, sondern darauf angewiesen ist, dass es einem geschenkt wird. Zumindest im Blick auf fundamentale Gegebenheiten des Lebens wie Geboren-Werden, Gesund-Sein, Geliebt-Werden dürfte das auch für den modernen Menschen zutreffen, obwohl wir uns selbst und unsere Umwelt so weit wie möglich frei entwerfen und gestalten ...“²³ Kerstin Lammer

Als stärkend wird erlebt, die Welt, wenn nicht in einem neuen, so doch mindestens in einem anderen, wärmeren Licht zu sehen. Wenn Möglichkeiten in den Blick kommen, die mir bisher verborgen waren, wenn Abschiede von Menschen und Situationen gedacht werden können, die bislang fesselten, wenn Veränderungen, und seien sie noch so klein, weniger Angst machen und die Zuversicht überwiegt. So formuliert Henning Luther: „Seelsorge ... erweitert die Immanenz der Realitätstüchtigkeit, indem sie den Möglichkeitssinn freilegt und für die daraus sich ergebenden kritisch-transzendierenden Perspektiven offen macht. Seelsorge nimmt den Möglichkeitssinn bewusst wahr und hat teil an der Hoffnungs- und Möglichkeitsperspektive der Sorge.“²⁴ Den Möglichkeitssinn freilegen – das wird nicht immer möglich sein. Und doch: Oft äußert er sich so zaghaft und klein, dass wir aufpassen müssen, ihn nicht zu überhören.

Stärken hat es – im Horizont des Christlichen – immer damit zu tun,

- uns zu versöhnen, versöhnen zu lassen – mit einem Geschick, mit einem Tun oder Unterlassen, mit einem Menschen,
- dem Vertrauen eine Chance zu geben, zu lernen (erstmalig oder neu), der Liebe zu trauen
- und in einen Raum der Hoffnung einzutreten, der Enge weitet und dunkle Schatten lichtet.

Reflexionsfragen dazu sind:

- Wie kann, wie will ich mich versöhnen, versöhnen lassen, aussöhnen mit ...? Was muss ich von den destruktiven Kräften auch im eigenen Leben wissen, um eine Ahnung davon zu bekommen, um welche Abgründe es gehen kann? Wie kann ich darin und darüber hinaus zu (neuem) Vertrauen finden, in Menschen, in das Leben überhaupt?
- Wie kann, wie will ich lieben? Wie kann ich gewiss sein, dass, was immer mir widerfährt, ich von Gott geliebt war, bin und bleibe?

²³ Kerstin Lammer: Beratung mit religiöser Kompetenz. Beiträge zu pastoralpsychologischer Seelsorge und Supervision. Neukirchen 2012

²⁴ Henning Luther: Alltagsorge und Seelsorge. Zur Kritik am Defizitmodell des Helfens. S. 228

- Worauf kann, worauf will ich hoffen?
Wie kann ich auf die lebensdienliche Stimme hören,
wie kann ich sprechen von dem, „was möglich wär noch“?²⁵

Die Trias von Versöhnen, von Lieben und Hoffen könnte ein innerer Faden, ein Herzensfaden für Seelsorge sein: Wo ich mich versöhne, wo wir uns versöhnen lassen, wird das Leben leichter. Wo ich mich liebe, mich lieben lasse, Geliebtsein erfahre und Liebe übe, bin ich nicht (so) allein. Wenn ich mich mit meinem Wollen auf etwas ausrichte, gleich einem gespannten Bogen, spüre ich meine Kraft.

Stärken wird so immer damit zu tun haben, dem Leben ein wenig gelassener, entspannter und zugleich ungeduldiger, offener und zugleich meiner Grenzen bewusster begegnen zu können. Das Gute, das mir widerfahren ist, als Ausgangspunkt zu markieren, sich und den anderen ermutigen, von sich nicht zu klein zu denken, sich und den anderen aber auch nicht nur zu schonen; ein Augenmerk auf die Lebensleistung zu lenken, sie zu restituieren, sie zu Ehren zu bringen – den Blick wertschätzend, liebend auf sich selbst und andere richten zu können, das stärkt und richtet auf.

Literatur:

Ruth C. Cohn: Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle. Stuttgart 15. Auflage 2013 | Ruth C. Cohn / Alfred Farau: Gelebte Geschichte der Psychotherapie. Zwei Perspektiven Stuttgart 3. Auflage 2001 | Max Frisch: Tagebuch 1946 bis 1949. München/ Zürich 1965 | Erich Fromm: Von der Kunst des Zuhörens. Therapeutische Aspekte der Psychoanalyse. 1991 | Hans Haack: Die kränkende Untröstlichkeit. Vortrag auf der Jahrestagung der Leiterinnen und Leiter der TelefonSeelsorge und Offene Tür in Deutschland am 6. Mai 2014 in Vierzehneiligen. Unveröffentlichtes Manuskript | Klaus-Peter Jörns: TelefonSeelsorge. Nachtgesicht der Kirche. Ein Kapitel Seelsorge in der Telekultur. 1995 | Derselbe: Das Verhältnis von Theologie und Kirche zur Telefonseelsorge. In: Handbuch der Telefonseelsorge, hrsg. von Jörg Wieners. 1995, S. 189-204. Unverändert in Traugott Weber (Hg.): Handbuch Telefonseelsorge. Göttingen 2006, S. 231-245 | Michael Klessmann: „... auf größere Freiheit hin ...“. Dietrich Stollbergs Bedeutung für Seelsorge, Theologie und Kirche. In: Pastoraltheologie 9/2015, S. 359-378 | Kerstin Lammer: Beratung mit religiöser Kompetenz. Beiträge zu pastoralpsychologischer Seelsorge und Supervision. Neukirchen-Vluyn 2012 | Kerstin Lammer, Sebastian Borck, Ingo Habenicht, Traugott Roser: Menschen stärken. Seelsorge in der evangelischen Kirche. 2016 | Henning Luther: „Grenze“ als Thema und Problem der Praktischen Theologie. Überlegungen zum Religionsverständnis. In: Religion und Alltag. Bausteine zu einer Praktischen Theologie des Subjekts. Stuttgart 1992, S. 45-60 | Henning Luther: Identität und Fragment. Praktisch-theologische Überlegungen zur Unabschließbarkeit von Bildungsprozessen. ebd., S. 160-182 | Henning Luther: Alltagsseelsorge und Seelsorge. Zur Kritik am Defizitmodell des Helfens. Ebd., S. 224-238 | Kurt Marti: Abendland. Gedichte. 4. Auflage 1982 | Natalie Knapp: Kompass neuen Denkens. Wie wir uns in einer unübersichtlichen Welt orientieren können. Hamburg 2013 | Dietrich Ritschl: Zur Logik der Theologie. Kurze Darstellung der Zusammenhänge theologischer Grundgedanken. München 1984 | Martin Schleske: Herztöne. Lauschen auf den Klang des Lebens. 2016 | Werner H. Schmidt: Alttestamentlicher Glaube. 11. Auflage 2011 | Dietrich Stollberg: Mein Auftrag – deine Freiheit. München 1972 | Paul Tillich: Heilige Verschwendung. In: Das Neue Sein. Religiöse Reden, 2. Folge, Frankfurt am Main 3. Auflage 1959 | Alexander Trost: TZI und Beratung. In: Handbuch Themenzentrierte Interaktion. Hg. von Mina Schneider-Landolf, Jochen Spielmann und Walter Zitterbarth. Göttingen 2009, S. 295-300 | Martin Weimer: Was es heißt, Hüter des Gesprächs zu sein in einer borderline-Kultur, oder: Neun Schritte, das Hüten zu lernen. Vortrag bei der Jahrestagung 2009 der Telefonseelsorge Kiel. <http://www.weimer-gruppenanalytische-praxis.de/texte.html> | Klaus Winkler: Seelsorge. 2. Auflage Berlin 2000

²⁵ Kurt Marti: Abendland. Gedichte. 4. Auflage 1982, S. 44-46