

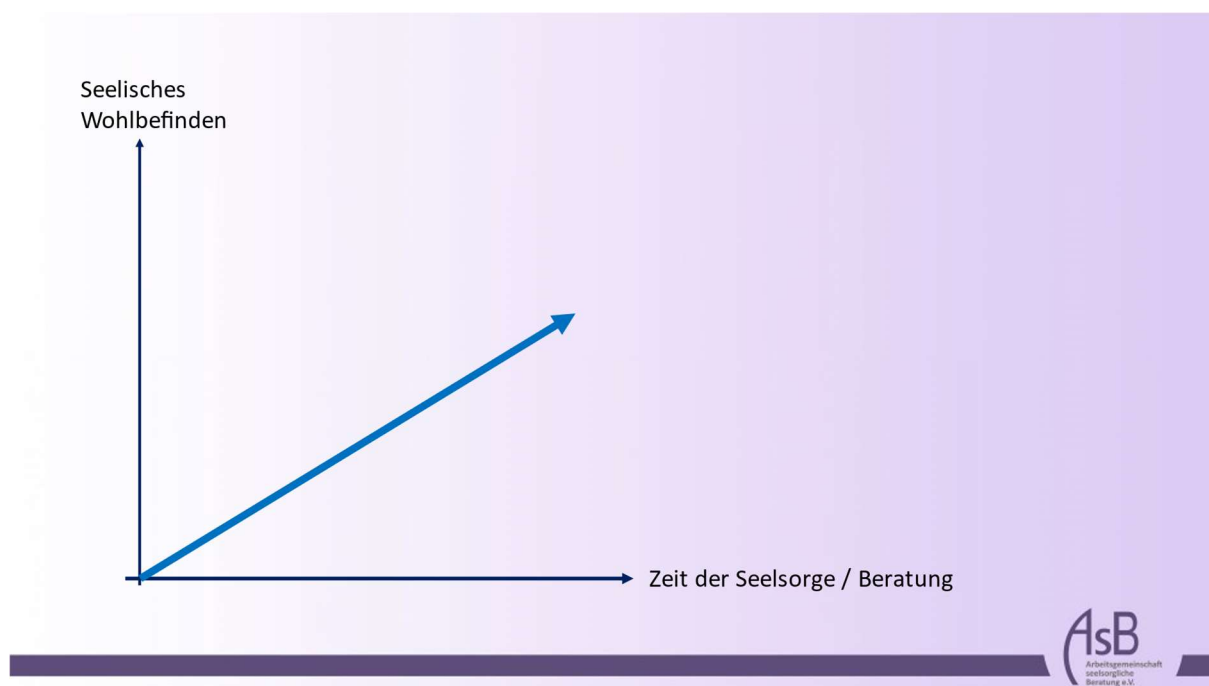
Strategie, Wesen und Dynamik der biblisch-ganzheitlichen Seelsorge

Groß, klein, dick, dünn, brünett, dunkelhaarig, rötlich oder blond, attraktiv, nicht so attraktiv, niedergeschlagen, resigniert, verbittert, angriffig, verschüchtert oder verunsichert – so kann der oder die einzelne Ratsuchende zu dir kommen – mit viel mehr facettenreichen Problemen, Fragen und Belastungen.

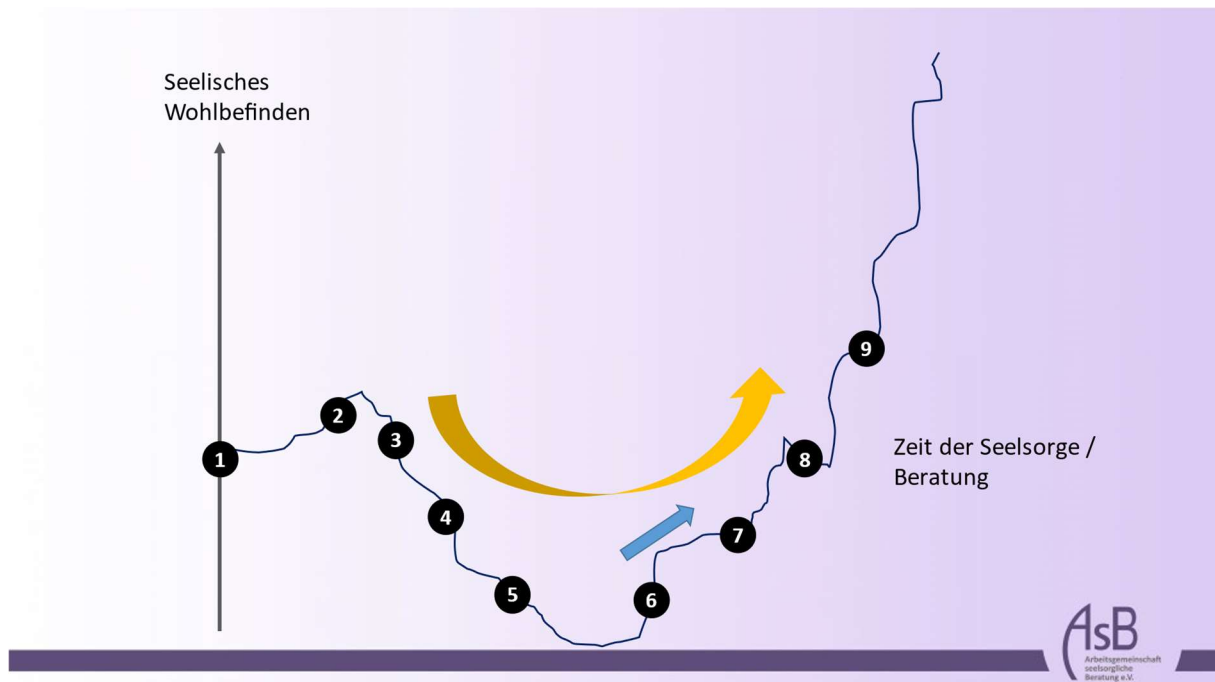
Immerhin hatte sich der Ratsuchende (hier sind immer alle Geschlechter gemeint) ein Herz gefasst und sich getraut, auf dich zuzugehen und mit dir einen Termin zu vereinbaren.

Hier möchte ich einen prinzipiellen Verlauf einer ganzheitlichen Seelsorge skizzieren – mit ein paar praktisch relevanten Hinweisen. Der individuelle Verlauf erweist sich selbstverständlich so verschieden wie das Individuum selbst. Trotzdem kann es hilfreich sein, die Dynamik und die eigentliche Strategie einer ganzheitlich-seelsorglichen Beratung aus der Vogelperspektive anzuschauen.

Viele Ratsuchende meinen, sie würden „Seelsorge in Anspruch nehmen“ und dann gehe es ihnen mit der Zeit immer besser – also linear nach oben.



Da „ganzheitliche Seelsorge“ jedoch tiefer und fundierter ansetzt, sieht die Realität meist so aus:



Die Schwerpunkte (1 – 5) bezeichnen verschiedene Phasen, die der Ratsuchende im „Vergangenheits-Teil“ der biblisch-ganzheitlichen Seelsorge durchlebt:

- 1 Kennenlernen, Vertrauen aufbauen, Verständnis und LAW erleben
- 2 Stachel anschauen, benennen
- 3 „Was hat das mit mir gemacht?!“– Schmerz spüren und in die Wunde Jesu legen
- 4 Aggression (Wut und Zorn) spüren – an Gott abgeben / klagen
- 5 Trauern, an der Brust Jesu

Wie man erkennen kann, entwickelt sich die Linie – nach einem „erfreulichen Kennenlernen“ mit der Erfahrung, dass der Seelsorger voller Liebe, Annahme und Wertschätzung ist – dann bald nach unten, d.h. emotional geht’s dem Ratsuchenden schlechter.

Es versteht sich von selbst, dass es hilfreich ist, bereits zu Beginn der Seelsorge den Ratsuchenden darauf hinzuweisen, dass diese Kurve das „Normale“ ist. Denn sobald wir uns mit der Vergangenheit beschäftigen, kommen alte Schmerzen wieder hoch, vermischt mit Ängsten und Scham. Wut und Zorn können aufflammen.

Die Hinweise von unserem AsB-Beirat Dr. Lars Schärer zeugen davon, dass es keine starren Regeln gibt:

- „Wir kennen bestimmt auch solche Sternstunden, in denen wir einmal mit einem Menschen gesprochen haben und dieser uns früher oder später berichtete, dass dies sein Leben verändert habe.“
- Bei vielen depressiven Patienten kommt eine Phase mit Schwankungen als Einleitung der Besserung - gut, wenn sie darauf vorbereitet sind.
- Oft sehe ich initial eine Verbesserung – vielleicht Erleichterung, dass man den Schritt zum Psychiater oder dem Seelsorger endlich geschafft hat, jemand gefunden hat der zuhört...“

Schwerpunkt ❶ – Verständnis und LAW –

zeigt, dass unsere Haltung in der seelsorglichen Beratung ein wesentlicher Meilenstein ist. Die AsB sagt dazu „LAW“: Liebe – Annahme – Wertschätzung. Dieses Fundament wird bereits zu Beginn beim AsB-Basiskurs gelehrt. Das allein schafft die Basis, damit das Vertrauen – und das Sich-Öffnen des Ratsuchenden – zustande kommen kann. Dabei bedeutet **Liebe** – seine wahren Bedürfnisse zu erforschen und zu stillen suchen.

Annahme – er darf sich angenommen wissen mit all seinem Versagen, seinen Fehlern und Schwächen.

Wertschätzung – unabhängig von seinem Tun sehen wir ihn als wertvolles Geschöpf Gottes an – und zollen ihm den entsprechenden Respekt.

Beim Schwerpunkt ❷ – Stachel anschauen und benennen –

reden wir über seine Verletzungen, seine seelischen Wunden – nur im Rahmen, wie sich die Seele des Ratsuchenden selbst öffnet (also kein Druck, keine Manipulation, kein „Bohren“).

Im Basiskurs (und Aufbaukurs Einheit 2) lernt man, wie man diese benennt, denn „nur was du benennen kannst, über das kannst du herrschen“ (Inge Tempelmann).

Beim Schwerpunkt ❸ – Schmerz spüren und in die Wunde Jesu legen –

fragen wir: „Was hat das mit mir gemacht?“. Hier sieht man bereits, dass die einzelnen Punkte nicht immer klar voneinander zu trennen sind; manche überlappen in der Praxis oder deren Reihenfolge wird vertauscht.

Dies ist dann eine Phase, in der ein Ratsuchender oft verdrängten Schmerz zulässt und verspürt. Heftige Reaktionen wie weinen und zittern können die Folge sein. Emotional geht es dem Ratsuchenden nicht gut.

Schwerpunkt ❹ – Wut und Zorn spüren – an Gott abgeben / klagen –

Wir kennen vom Basiskurs die Tatsache: Wenn ich jemanden verletze (gegen ihn sündige) habe ich ein Schuldgefühl. Das ist gesund – nur soll ich nicht dabei stehen bleiben, sondern den Weg der Bereinigung und Versöhnung einschlagen. Wenn mich jemand verletzt (gegen mich sündigt) bekomme ich Aggressionen. Das ist genauso gesund und wichtig – aber ich soll nicht dabei stehen bleiben. Wut und Zorn zulassen (nicht zur Rache-Tat werden lassen, aber die Emotionen zulassen – und dann an den abgeben, der sagt „die Rache ist mein, spricht der Herr“ ...

Praktischer Hinweis: Wut und Zorn zulassen wird oft vernachlässigt. Man meint, mit der Verletzungs- und Vergebungsarbeit sei das „automatisch erledigt“. Leider ist das nicht so, denn es ist eine Phase, die durchlebt werden muss.

Wir wissen ja, wie wichtig es ist, den Schmerz der erlebten Vernachlässigungen und Verletzungen ein Stück weit zu fühlen, um ihn dann an Jesus abgeben zu können. Genauso wichtig ist, die Wut zu fühlen, die – meistens völlig verdrängt – im Verletzten rumort: Die Wut über gestohlene Kindheitsjahre, der Zorn über alle Überforderungen und allen Verrat. Die Bitterkeit, wenn einem klar wird, wie man betrogen, fallen gelassen oder verraten wurde.

Das betrifft natürlich nicht nur die Kindheit oder Jugend. Gerade in der Eheberatung ist dieser Aspekt ein wesentlicher Teil der Heilung. Die Eheleute haben sich gegenseitig verletzt und Schmerz zugefügt. Die Seele gibt sogar dem andern die Gesamtschuld für die eigene schlechte Verfassung. Auch hier sollen Wut und Zorn zugelassen und ausgesprochen

werden: dem Seelsorger gegenüber, nicht dem Ehepartner!

Danach wird alle Wut im Gebet zu Gott gebracht. Hier ist sie dann gut aufgehoben.

Dieser Prozess geht einher mit aufkommender Scham. Wie lange hat man das Ganze versteckt, weil man sich schämte! Das darf nun auch gelöst werden.

Zuerst ist es an sich schon befreiend, mit einem Menschen vertrauensvoll völlig offen und „seelisch nackt“ sein zu dürfen und über alles Peinliche sprechen zu können! Vom Seelsorger wird dabei besondere Sensibilität verlangt!

Schließlich verlieren diese Aspekte, die bisher im Dunkeln wirkten, noch mehr an Wirkungskraft, wenn sie nun ans Licht gekommen sind.

Scham darf und soll also sein, und es ist hilfreich, sie zu benennen.

Schwerpunkt ⑤ – Trauern, an der Brust Jesu –

Häufig folgt dann eine Phase, in der man über all die Verluste trauert: die Lieblosigkeiten, den Verrat, die Vernachlässigung und aktiv wie passiv erlebte Verletzungen. Der Ratsuchende soll ermutigt werden, auch das Trauern voll und ganz zuzulassen. Er darf in Gott eine „Klagemauer“ haben – das ist nicht ein „Sich-in-Selbstmitleid-Aalen“! Nur jammern hilft nicht weiter, sich an Gott zu wenden macht aus Jammern ein Klagen und wird dadurch zu einem Gebet! Auch diese Phase soll begleitet und nicht verkürzt werden.

Trauen sollte man nicht nur über jede Verletzung und jeden Verlust der Kindheit und Jugend, sondern auch über sämtliche Verluste, die durch Süchte und Zwanghaftigkeiten als Folge meiner Co-Abhängigkeit in Vergangenheit und Gegenwart entstanden sind.

Das Thema „Emotionale Abhängigkeit“ zeigt uns, dass wir auch schmerzhaft Situationen, zerstörerische Verhaltensweisen und Abhängigkeiten als eine Art „Heimat“ empfinden, einfach deshalb, weil sie uns vertraut sind. Wende ich mich während des Heilungsprozesses von dieser „Heimat“ ab, dann verliere ich etwas Vertrautes – auch darüber soll ich trauern. Es fühlt sich natürlicherweise als Verlust an, wenn Menschen ihre emotionalen Abhängigkeiten und Süchte aufgeben. Trauer ist auch hier angesagt!

Der seelsorgliche Berater sollte dabei helfen, dies Vertraute, das „Heimat“ war, zu benennen und auf eine Liste zu schreiben, damit echtes Trauern möglich wird.

So kann der Arbeitssüchtige darüber trauern, dass ihm so viel gemeinsame Zeit mit der Familie entging, die nicht mehr zu ersetzen ist.

Der Alkoholiker kann darüber trauern, dass er aufgrund seiner Sucht den Führerschein oder die Arbeitsstelle verlor.

Der Ess- oder Magersüchtige kann über die gesundheitlichen Folgen seines Fehlverhaltens trauern, genauso wie der Co-Abhängige (Fachbegriff: „Kodependenz“) über die negativen Auswirkungen auf ihn selbst und das Gegenüber bis hin zum Zerbruch von Ehe und Familie.

Fachleute mit jahrelanger Erfahrung schreiben dazu: „Zusammengefasst lässt sich sagen, dass es vier Bereiche gibt, in denen Sie die nötige Trauerarbeit leisten sollten.

Der erste ist die Trauer über den Schmerz in der Ursprungsfamilie, wenn es in Ihrer Ursprungsfamilie ein hohes Maß an Misshandlungen oder Störungen gab.

Der zweite ist die Trauer über den Abschied von Mutter und Vater, der bei den meisten Kodependenten verzögert oder verlagert wurde. Wenn man jetzt, in so fortgeschrittenem Alter, Abschied nehmen muss, ist das besonders schmerzlich.

Der dritte Bereich ist die Trauer über die Süchte, die Kodependenz und andere Ersatzhandlungen, von denen Sie sich trennen. Jahrelang waren sie wichtig für Sie, wie hässliche Freunde, die Ihnen schmutzige Streiche spielten. Dennoch waren es Freunde; deshalb ist es

richtig, über ihren Verlust zu trauern.

Der vierte Bereich besteht auf der Trauer über die Verluste, die sich im Lauf der Jahre als Nebenprodukt Ihrer Kodependenz angesammelt haben. Denken Sie an das Elend, die Verschwendung, die Irrtümer, die Tränen, den Schmerz und die Reibereien. Vieles davon hätte nicht sein müssen: Ihre Kodependenz ist dafür verantwortlich. Und das ist sehr traurig.“¹

Wie recht hat doch die Bibel, wenn sie uns auffordert, Trauer, Zorn und Wut nicht zu schlucken oder zu verdrängen, sondern an Gott abzugeben.

Nach der Phase 1 – 4 folgt meist eine längere Zeit voller Traurigkeit. Das gehört dazu. Sagt dem Ratsuchenden, dass dies in Ordnung sei. Gott ist trotzdem bei ihm, liebt ihn und will ihm Jer. 33,3 zurufen: „*Rufe mich an in der Not. Ich werde dir noch Dinge zeigen, von denen du noch keine Ahnung hast.*“

Diese 5. Phase des Heilungsprozesses, die Traurigkeit, kommt normalerweise in erträglichen Portionen über einen längeren Zeitraum hinweg. Das kann Tage oder Wochen dauern, bei schwerer Co-Abhängigkeit sogar Monate oder Jahre. Aber: Traurigkeit ist eine natürliche Reaktion der Seele beim Heilungsprozess. Und: Sie ist nicht endlos. Im Gegensatz zu chronischen Depressionen wird die Traurigkeit wahrgenommen werden und gehen.

Die oben erwähnten Psychotherapeuten schreiben: „Wir freuen uns, Ihnen sagen zu können, dass da ein wichtiger Unterschied besteht. Die Depression, die zum Trauerprozess gehört, ist nur vorübergehend. Sie löst sich von selbst auf. Während Sie trauern, kann die Depression vielleicht schlimmer sein als vor dem Trauerprozess, aber sie ist nur eine Zwischenetappe – nicht die Endstation...“²

„Das Ende des Trauerprozesses ist das, was von Anfang an das Ziel war...In der vollkommenen Beschreibung der Bibel ist es „der Friede, der höher ist als alle Vernunft“. Wenn Sie dieses Stadium erreichen, ist Ihr Achterbahnwagen wieder auf dem Weg nach oben.“³

„Ein weiterer Grund, warum Sie mit dem Zorn fertig werden und ihn hinter sich lassen müssen, ist die Depression, die in vieler Hinsicht einem zweiten Schocksyndrom ähnelt. Sie ist nach innen gerichteter Zorn. Wenn der Zorn in den Untergrund geht, kann die daraus folgende Depression oder Stumpfheit ein Leben lang anhalten. Unter solchen Umständen ist eine Heilung beinahe unmöglich.“⁴

Wie schon Dr. Schäfer darauf hingewiesen hat, dass es keine starren Regeln gibt, weist auch Annette Laborenz⁵, darauf hin, dass „die Verletzungsarbeit manchmal auch weniger ‚intensiv‘ sein darf, wenn man den Stachel angeschaut, in die Wunde Jesus gelegt, die Lügenbotschaft entlarvt und durch die Wahrheit ersetzt hat... Es kann und darf also auch sein, dass dieser Prozess in manchen Fällen rationaler abläuft – und trotzdem geschieht genauso eine geistliche Wahrheit! Ich finde es wichtig, dies hier zu erwähnen, damit bei manchen nicht der Gedanke aufkommt, dass man es ‚falsch‘ praktiziert hat.“

Geistliche Prinzipien für Vergangenheit und Zukunft

Diese Dynamik sollte von geistlichen Prinzipien (rote Linie auf der Skizze) begleitet werden (Schmerz in die Wunden Jesu, Zorn an den Schöpfer, Klagen an den himmlischen Vater, Trauern an der Brust Jesu – bis hin zur praktizierten Vergebung und Versöhnung, um sich mit dieser Begrifflichkeit auszudrücken).

Interessant ist, dass es zu jeder „psychotherapeutischen Phase“ eine biblisch begründete Antwort gibt: Nicht nur eine praktische Hilfe, sondern eine handfeste geistliche Wahrheit und Realität, die wir als Christen in Anspruch nehmen dürfen – und sollen! Und wenn dieser

Prozess in der säkularen Therapie bereits viele gute Früchte trägt – wie viel mehr erst im ganzheitlichen Sinne, zusammen mit den fundamentalen geistlichen Realitäten!

Seelsorge befasst sich oft nur mit der Vergangenheit – je nach Gemeindeprägung: Was hast du erlebt, wo wurdest du verletzt, welche Kindheit hat dich geprägt usw.

Nehmen wir einmal an, die Seelsorgelehrer kleben nicht nur „Heftpflaster auf die Wunden“, indem sie schnell zur Vergebung aufrufen und den ganzen Verletzungsschmerz, die ganze Wut und Trauer verdrängen, sondern durch tiefgehende Verletzungsarbeit werden auch die „Wunden von den Eiterherden gesäubert“. Dann dürfen Ratsuchende dadurch bereits gewaltige und gute Früchte erleben.

Trotzdem fehlt noch ein wesentlicher Teil ganzheitlicher Seelsorge: die hoffnungsorientierten Zukunfts-Aspekte. Das ist vergleichbar mit der säkularen Psychotherapie, bei der Menschen langwierige Psychoanalyse in Anspruch nehmen, in der Vergangenheit verweilen – und kaum „vorwärtskommen“.

Das Gegenteil finden wir in der „hoffnungsorientierten Seelsorge“ (und adäquaten Psychotherapie). Steve de Shazer, ein Schüler von Milton H. Erickson (1901 – 1980), dem Begründer der systemischen Therapiekonzepte, verzichtet gänzlich auf Problemanalyse oder auf die Vergangenheit bezogene Übungen. Seine Meinung finden wir auch in vielen christlichen Seelsorge-Richtungen „*Ich vergesse, was dahinten ist, und strecke mich aus nach dem, was da vorne ist...*“ (nach Phil. 3,13) Doch hier wird, wie so oft, ein Vers völlig aus dem Zusammenhang gerissen und ins Gegenteil verkehrt!

Nach dem Kontext der Bibel gehört beides bei einer ganzheitlichen Seelsorge zusammen: Den Teil, der in der Vergangenheit liegt, verarbeiten – und langsam, aber sicher abschließen. Jenen Teil, der unsere Zukunft betrifft, angehen. Dieser lässt uns fragen: Wie geht es nun weiter? Worin liegt unsere Hoffnung? Woran halten wir fest? Worauf gründet unser Vertrauen? Dieser Teil stellt die „hoffnungsorientierte“ Seelsorge dar⁶

Und schließlich: Wie können wir „ganzheitlich“ und erfüllt in der Gegenwart (im „holokleros“) leben... Dies alles gehört zu einer gesunden ganzheitlich-biblischen Seelsorge.

Hoffnungsorientierte Seelsorge

Zur hoffnungsorientierten Seelsorge noch ein paar praktische Hinweise, denn auch hier können wir weitere Schwerpunkte konkret benennen:

Schwerpunkt ⑥ Stärken und Ressourcen

Wir fragen in allem Leid nach Aspekten, die wir als Stärken, als Fähigkeiten oder Möglichkeiten sehen können. Das ergibt eine Veränderung in der Wahrnehmung: Das eigene Leben besteht nicht nur aus Problemen, sondern es gibt auch Verhaltensbereiche, in denen der Ratsuchende (oder Hoffnungs-Suchende) Begabungen und Kompetenzen hat. Diese in gezielter Frage-Form zu entdecken, stärkt den Ratsuchenden und vermittelt ihm praktische Hoffnung.

Schwerpunkt ⑦ Lösungs-Vision

Es geht hier darum, mit dem Hoffnungs-Suchenden (ich benutzte ab jetzt bewusst dieses Wort, denn das ist die tiefe Sehnsucht im Herzen des Ratsuchenden) Lust auf Lösungssuche zu wecken. Die Lösungsideen werden gesammelt und besprochen. Wobei wir bei den entsprechenden Fragestellungen merken, wie der Hoffnungs-Suchende selbst lernt, in Abhängigkeit von Gott Lösungsmöglichkeiten zu finden.

Schwerpunkt ⑧ Umsetzung

Nachdem wir die Stärken und Möglichkeiten genauso erforscht haben wie verschiedene Lösungs-Varianten, gelangen wir zu dem bekannten Ausspruch von Erich Kästner „Es gibt nichts Gutes. Außer man tut es.“ Schritt für Schritt entwerfen wir eine Art „To-Do-Liste“, um die Erkenntnisse aus Schwerpunkt 1 und 2 umzusetzen.

Schwerpunkt ⑨ Ausblick und Beendigung

Der Hoffnungssuchende sollte zusammenfassen und benennen, wie sein Zustand am Anfang der Beratung war und wie dieser jetzt ist.

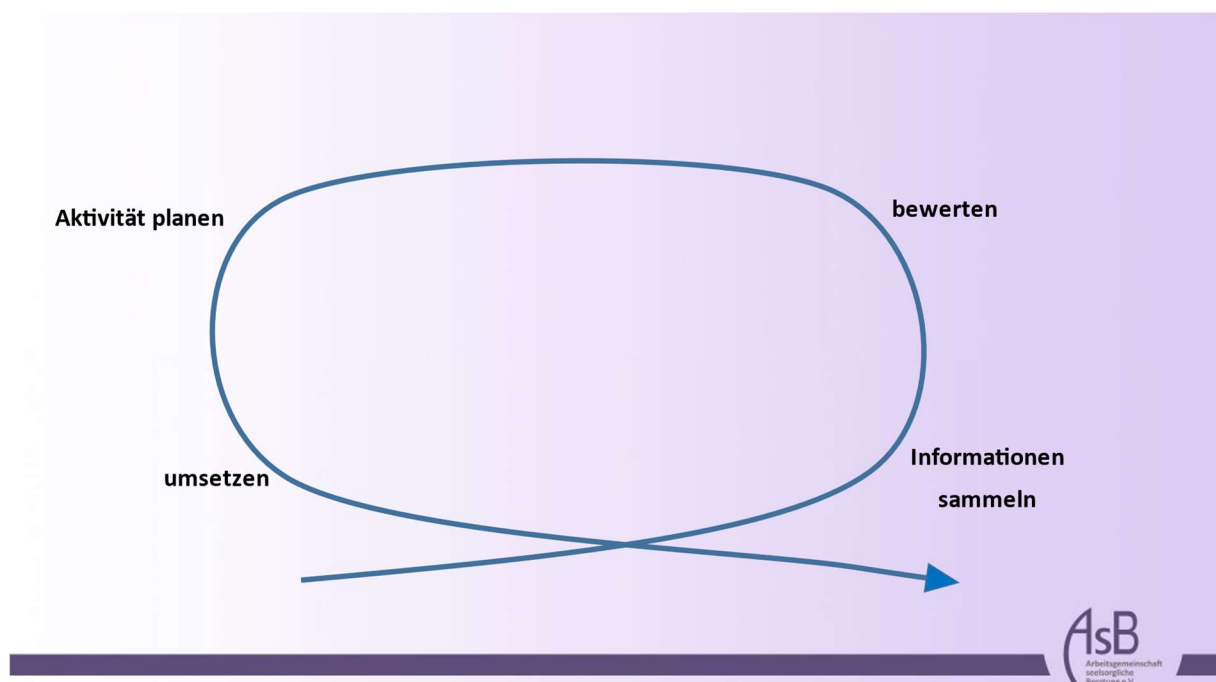
Bisher waren wir dem Hoffnungssuchenden mit Austausch, mit unseren gezielten Fragen und mit der Förderung seiner eigenen Ressourcen zur Seite gestanden. Wir begleiteten ihn und stärkten ihn mit geistlichen Wahrheiten vom liebesorientierten Christsein. Jetzt kommt der Zeitpunkt, „Abschied“ zu nehmen – den Hoffnungssuchenden in seine eigene Verantwortlichkeit zu entlassen. Unsere Beratung war eine „Gehilfe“ für eine gewisse Zeit, die auch klar und deutlich zu beenden ist.

Die systemische Schleife

An dieser Stelle kann man – wie unser AsB-Referent Herbert Ulrich anmerkt – als besonders hilfreich die aus der systemischen Therapie bekannte „systemische Schleife“ erläutern, die zeigt, dass unser Leben aus dem Beobachten (erforschen) – Bewerten (Meinung bilden) und Umsetzen (Intervention planen und angehen) besteht.

„Gerne vermittele ich dem Hoffnungssuchenden mit diesem Bild, dass sich in dieser Art und Weise unser Leben vollzieht und man in seinem Leben von klein auf solche Schleifen dreht. Es können nach einem Verarbeitungsprozess wieder neue Irritationen kommen und dann ist es nicht schlimm wieder "eine neue Schleife" zu drehen. Das ist das ganz "normale" Leben.

Es besteht aus Beobachten (**Informationen sammeln**) – Bewerten (**Hypothese bilden**. Eine Hypothese ist eine unbewiesene Annahme) – Umsetzung vornehmen (**Interventionen planen**). Eine Intervention ist das Eingreifen oder Einmischen in ein Geschehen; also ein entsprechendes Handeln) – Umsetzen (**intervenieren**) Und man fängt immer wieder damit an zu beobachten, zu bewerten, planen und einschreiten....



Ich möchte den Hoffnungssuchenden damit ermutigen zu erkennen, dass sein Leben nicht nur in einer Prozess-Dynamik steht, in der Prozesse endgültig abgeschlossen werden, sondern in einer Lebensdynamik, bei der wir immer wieder Schleifen mit besonderen Phasen drehen und dabei reifen.“

Welche Dynamik und Hoffnung von der biblisch-ganzheitlichen Seelsorge bzw. hoffnungsorientierten Beratung ausgeht, können wir am Vorbild Jesu festmachen, von dem prophetisch in Jesaja 61 (nach „HFA) geschrieben steht:

*„Ich rufe Freiheit aus für die Gefangenen, ihre Fesseln werden nun gelöst und **die Kerkertüren geöffnet.***

*Er hat mich gesandt, alle Trauernden zu trösten. Vorbei ist die Leidenszeit! Statt der Trauergewänder gebe ich ihnen **duftendes Öl, das sie erfreut.**“*

*Ihre Mutlosigkeit will ich in Jubel verwandeln, der sie **schmückt wie ein Festkleid.***

*Wer sie dann sieht, vergleicht sie mit Bäumen, die der Herr gepflanzt hat. Man wird sie **„Garten des Herrn“ nennen, an dem er seine Größe und Macht zeigt.***

*Gott, der Herr, wird uns retten und das Gute bei uns wachsen lassen, so wie auf dem Feld und im Garten **die Aussaat sprießt und wächst.**“*

Fragen bei der hoffnungsorientierten Beratung

Zuerst ein paar Eingangsfragen der biblisch-ganzheitlichen Seelsorge. Die Fragen des Seelsorgers sind farbig gekennzeichnet.

Bei diesem Abschnitt soll der Berater auch darüber aufklären, was den Ratsuchenden erwartet (vgl. „Kurven“).

Selbstverständlich sind die Fragen nicht bindend. Sie sollen lediglich eine Hilfestellung für seelsorgliche Gespräche sein.⁷

a) Wie würdest du deine innere und äußere Situation beschreiben?

Ich will dir konzentriert und achtsam zuhören und – um dich nicht zu unterbrechen – Notizen machen, wenn das für dich okay ist?!

Hier erhältst du normalerweise das erste klare JA, und drückst deine volle Anteilnahme und Aufmerksamkeit aus.

b) Wie würdest du die Aufgaben formulieren, die in unseren Beratungsgesprächen dir und mir zufallen sollten?

Dadurch erfährst du nun die konkreten Erwartungen des Hoffnungssuchenden.

Gleichzeitig soll diese Frage ein Anstoß sein, die Beratungsgespräche als gemeinsames Erarbeiten der Lösungen zu sehen.

c) Sind unsere Vereinbarungen für dich von deinem logischen Denken wie auch von deinen Gefühlen her stimmig?

Zweierlei soll mit dieser Frage abgeklärt werden: Wurde die Zielvorstellung richtig verstanden? (Die Logik muss stimmen.) Gehen auch die Gefühle ein Stück weit mit? (Wo liegen große Störgefühle vor?)

Nun folgen die grundlegenden Phasen der ganzheitlichen Beratung: die Begleitung beim Auffinden der Stachel, Verarbeiten der seelischen Verletzungen, die Schmerzen fühlen, das Legen in die Wunden Jesu, Wut und Zorn spüren und an Gott abgeben, Trauern. Danach sollen vor allem künftige Lösungen gesucht und Schritte gefunden

werden, die dem Hoffnungssuchenden praktisch weiterhelfen und ihn stabilisieren.

Stärken und Ressourcen (Schwerpunkt ⑥)

Wir haben uns öfters und lange über Verletzungen und die daraus resultierenden Probleme unterhalten und schon gewaltige Schritte unternommen. Lass und nun vor allem auf die dir von Gott gegebenen Stärken, Gaben und Ressourcen blicken. Was ist in den letzten Jahren bei dir gut gelaufen? Wo liegen deine Stärken? Wo deine Gaben?

Der Berater lenkt im Lauf des Heilungs-Prozesses immer mehr den Blick auf das Positive, gemäß der Anweisung des Paulus: „*Und noch etwas, Geschwister: Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr und achtenswert, gerecht, rein und liebenswert sind und allgemeine Zustimmung verdienen; beschäftigt euch mit dem, was vorbildlich ist und zu Recht gelobt wird.*“ (Phil 4,9 NGÜ)

Der Hoffnungssuchende soll immer mehr zwischen den Problemen, die ihn gefangen haben/hatten und seiner Person selbst unterscheiden lernen.

Hier sind besonders auch Worte des Lobes und der Bewunderung angebracht (wertschätzend und authentisch), wie der Hoffnungssuchende in all dieser Zeit voller Leid und Schmerz durchgehalten und seinen Alltag bewältigt bekommen hat. Auch wenn dein Gegenüber innerlich (noch) kein Lob erfassen und „mit Danksagung genießen“ kann (1. Tim. 4,4) bleibt doch etwas von deinen bewundernden Worten in ihm hängen...

Geistlich Hoffnung vermitteln können auch die Schlussfolgerungen: „*Seht es als einen ganz besonderen Grund zur Freude an, meine Geschwister, wenn ihr Prüfungen verschiedenster Art durchmachen müsst. Ihr wisst doch: Wenn euer Glaube erprobt wird und sich bewährt, bringt das Standhaftigkeit hervor. Und durch die Standhaftigkeit soll das Gute, das in eurem Leben begonnen hat, zur Vollendung kommen. Dann werdet ihr geistlich reif und makellos sein, und es wird euch an nichts mehr fehlen.*“ (Jak. 1,2-4)

Du kannst diesen Aspekt noch verstärken, indem du fragst:

Wir haben bereits etliche Stärken, Potenziale und Ressourcen bei dir gefunden. Ich sehe aber noch anderes Bewunderungswürdiges. Was könnte ich damit meinen?

Oder: Welche Herausforderungen der Vergangenheit hattest du gut bewältigt?

Oder: Wenn ich gute Freunde von dir fragen würde, welche Potenziale sie bei dir sehen – was würden sie mir antworten?

Lösungs-Visionen (Schwerpunkt ⑦)

Die vielfältigen Stärken und Ressourcen, die wir entdeckt haben, ergeben grundsätzlich auch vielfältige Möglichkeiten zu verschiedenen Lösungswegen. Was meinst du, warum ist es wichtig, dass wir verschiedene Lösungswege anschauen?

Die Tatsache, dass du von verschiedenen Lösungswegen sprichst, gibt dem Hoffnungssuchenden Zuversicht für die Zukunft. Sollte auch ein Weg nicht so gut funktionieren gibt es schließlich noch andere...

Was hast du noch nie probiert – aber schon mal daran gedacht?

Nun kommt es drauf an, aus dem Verhaltens-Problem-Kreisel eine Ausfahrt zu finden. Ein neues Denk- und Verhaltensmuster könnte eine erste Lösungsoption sein. Der Hoffnungssuchende sollte es sich selbst notieren und die Ideen sammeln.

Weitere Ideen-Lieferanten:

Gab es in den letzten Wochen „Ausnahmen“, in denen du dich besser gefühlt hast? Mit welchem Verhalten war das verbunden? (Bitte notieren! – Es könnte eine Lösungs-Vision beinhalten.)

Was wäre für dich eine gute Zukunft? Was würdest du da tun wollen? (dito)

Stelle dir vor, Gott würde dir 3 Wünsche frei geben – und sämtliche Wünsche würde er dir über Nacht erfüllen. Was wäre das? Was wäre morgen anders? Wie anders wäre dein Verhalten? (dito)

Gerade wir Christen wissen, dass Wunder möglich sind. Deshalb könnte man auch formulieren:

Stelle dir vor, Jesus würde über Nacht ein Wunder tun – welches sollte das sein? Was wäre dann anders? Auch in deinem Verhalten?

Auch diese Phase wird unterstützt durch konkretes Gebet: *„Wenn es aber einem von euch an Weisheit fehlt, bitte er Gott darum, und sie wird ihm gegeben werden; denn Gott gibt allen gern und macht dem, der ihn bittet, keine Vorhaltungen.“ (Jak. 1,5)*

Umsetzung (Schwerpunkt ③)

Welche möglichen Wege siehst du jetzt, die du beginnen könntest zu gehen?

Welche positiven Gefühle kommen dabei hoch?

Nun geht es darum, das Erkannte in die Tat umzusetzen: *„...wer also das Gehörte nicht vergisst, sondern es in die Tat umsetzt, der ist glücklich zu preisen, denn er wird gesegnet sein bei allem, was er tut (Jak. 1,25).*

Herz und Verstand müssen in dieselbe Richtung zeigen. Die neuen Möglichkeiten sollen nicht nur vom Verstand, sondern auch als Herzensangelegenheit angestrebt werden. Dies gibt der Seele Motivation, so dass die Person ganzheitlich die neuen Wege beginnt. Verstandes-Motivation reicht sonst nicht aus. Diese ganzheitliche Motivation steht im Einklang mit dem erkannten Willen Gottes und dem Vertrauen, dass der Hl. Geist dazu befähigt. Auch Zuversicht will gelernt sein.

Gemeinsam halten wir detailliert den „Aktionsplan“ fest. Wichtig ist, dass der Hoffnungssuchende ihn selbst formuliert und niederschreibt.

Welche Widerstände könnten dabei auftreten? Der Feind hat nämlich etwas dagegen, dass der neue Weg gegangen wird!

Wie kann ich den Schwierigkeiten konkret begegnen? Was tue ich praktisch, wenn sie auftreten?

Gibt es Freunde oder Glaubensgeschwister, die mich hier konkret unterstützen könnten?

Wer fällt dir ein, den du darauf ansprechen könntest?

Soziale, freundschaftliche Beziehungen könnten helfen, damit der Hoffnungssuchende auf seinem Weg stabil bleibt.

Auch eine Hauskreisgruppe mit Gleichgesinnten, die dem Hoffnungssuchenden in LAW beistehen und mit Verständnis die persönlichen Anliegen des Betroffenen mitbewegen, könnte hier hilfreich sein.

Ausblick und Beendigung (Schwerpunkt 9)

Was hat dir im Laufe unserer Gespräche Hoffnung vermittelt? Wie kannst du dir das öfters aneignen?

Was ist inzwischen anders als zu Beginn unseres Beratungs-Verhältnisses? Welche Stärken und Ressourcen konntest du in Anspruch nehmen?

Der Hoffnungssuchende stellt sich nun drauf ein, selbständig und kompetent seinen Weg gehen zu können. Stolpern inbegriffen!

„Wenn ich sprach: Mein Fuß ist gestrauchelt, so hielt mich, HERR, deine Gnade.“ (Ps 94,18)

Kannst du dir vorstellen, mich nur noch in „Notfällen“ per eMail zu kontaktieren, damit unsere gemeinsame Arbeit zu einem guten Ende kommt?

Praktischer Gesprächstipp

Es ist nicht nur „zeitbedingt“, dass Jesus, der perfekten „Berater“, nie einem Menschen gegenüber saß, um seelsorgliche Gespräche zu führen. Dass Berichte darüber fehlen, bedeutet nicht, dass es nicht geschehen ist (es steht auch nicht, dass er je eine Toilette aufsuchte). Doch beachten wir, dass Jesus vor allem in der Natur unterwegs war – und dabei Bilder aus der Schöpfung zur Illustration verwendete: Vögel, Pflanzen oder Jahreszeiten. Es wird uns oft berichtet, dass Jesus unterwegs war – und dabei seelsorgliche Gespräche führte (z.B. bei den Emmaus-Jüngern).

Günter C. Bamberger kreierte diesbezüglich den Begriff des „Coach-Walk“. „Die Beratung findet dann nicht im Beratungszimmer statt, sondern gleich in der freien Natur: In einem ein- bis zweistündigen Spaziergang (walking) auf einem lärmfreien Weg kann man zuerst oder immer wieder schweigen und sich über „das eingebrachte Thema unterhalten, versucht gemeinsam, Sinnzusammenhänge zu erkunden und im Weiteren neue Handlungsoptionen zu gewinnen (coaching).

Ein solches Sich-in-freier-Natur-Bewegen geht mit vielerlei Vorteilen für das Beratungsgespräch einher, zum Beispiel, dass die Natur immer wieder Augenblicke bietet, die das Gespräch und beide Sprechenden beflügelt; dass man insgesamt nicht nur freien Blick hat, sondern sich auch frei fühlt; dass man beim Miteinander-Gehen und In-die-gleiche-Richtung-Schauen sich auf eine ganz selbstverständliche Art nahe ist... dass man sich Zeit lassen kann beim Sprechen, auch beim Nachdenken, weil man ja nebenher geht; dass man ganz in Ruhe das in sich nachwirken lassen kann, was der andere gesagt hat, bevor man darauf antwortet.“⁴

Wir haben das Vorrecht, in der obersten Wohnung eines 9-Familienhauses zu wohnen und in die freie Natur blicken zu können. Auf unserem Balkon steht eine Hollywoodschaukel. Dort sitze ich gerne neben dem Rat- und Hoffnungssuchenden, in die Natur blickend – und manchmal schubst mein Gast selbst die Schaukel zu einem ganz leichten Wippen an... Obwohl ich hoffnungsorientierte Gesprächs-Spaziergänge auf einem schönen Feld- oder Waldweg ideal finde, erlebte ich auch diese äußere Form als praktisch hilfreich.

Selbstverständlich ist es bei den Übungen, bei denen man nach dem „Stachel der Verletzungen“ und nach Aspekten der inneren Persönlichkeit sucht, angebracht, dem Ratsuchenden gegenüber zu sitzen und ihn aufmerksam zu beobachten, damit man bei einem möglichen „Triggern“ oder „Abgleiten“ sofort eingreifen kann.

Ein Grund zum Danken

Die AsB-Ausbildung in ganzheitlich-biblischer Seelsorge erhebt nicht den Anspruch, das „Gelbe vom Ei“ zu sein. Sie versucht jedoch, die vergangenheits- und die zukunftsbezogenen Ansätze zu vereinen.

Über 1000 Personen – gläubige, zweifelnde, (noch) nicht gläubige – besuchten bereits den AsB-Basiskurs. Obwohl er mit seinen 8 Kursen nur ein Viertel der gesamten Ausbildung ausmacht, erlebten Hunderte sichtbar positive Lebensveränderungen. Dafür sind wir Gott zu tiefst dankbar.

¹ Hemfeldt / Minirth / Meier „Mut zur Liebe“, Asslar 1993, S. 274

² ebd. S. 285

³ ebd. S. 291

⁴ ebd. S. 285

⁵ Notfallseelsorgerin, AsB-Vorstandsmitglied und -Beraterin

⁶ Ein Begriff, der durch die AsB- und systemische Beraterin Stephanie Engelhardt geprägt wurde.

⁷ Bamberger „Lösungsorientierte Fragen – 75 Therapiekarten“, Weinheim, Basel 2017, S. 6