

Lösungsorientiertes Beten

Psychiatrieseelsorgetagung PK Liestal, 14. Juni 2016

L.or Beten ist keine Magie oder ein spezielles geistliches Heilverfahren. Es ist einfach die praktische Umsetzung der l.or Theorie und Haltung. Denn das Vorgehen im Gespräch und im Gebet ist das gleiche.

Darum muss ich Ihnen eine Art Crashkurs zum Thema „LOS“ zumuten und die wichtigsten Werkzeuge vorstellen, mit denen wir im Gespräch arbeiten und die dann eben das anschließende Gebet beeinflussen.

Ich nehme an, dass Sie bei vielem, das ich sage, denken "klar, das mache ich auch, das ist nicht neu." Aber was meine Kursteilnehmenden jeweils als neu empfinden, sind die Fachbegriffe, die ihnen helfen, den Gesprächsverlauf jederzeit zu erfassen und zu benennen. Das ermöglicht eine kompetente Selbstsupervision und vermittelt wohlthuende Sicherheit.

Was ich Ihnen jetzt über das lösungsorientierte Vorgehen erzähle, ist nicht die theologische Sicht. Ich schildere das Geschehen aus der psychologischen Perspektive. Diese ist theologiefrei, vertritt kein bestimmtes Bekenntnis, will auch keines vermitteln. Sondern diese Haltung ist "klientenzentriert", d.h. wir besuchen den Klienten in seiner eigenen religiösen Welt und fühlen uns in seine Glaubenssprache ein, auch wenn es nicht die unsere ist.

Unsere Haltung nennt man "konstruktivistisch", d.h. wir gehen davon aus, dass jeder Mensch sich die Überzeugungen aneignet, die zu ihm passen, die seinen Urerlebnissen mit Menschen und auch mit Religion entsprechen.

Dies gilt für hilfreiche Grundüberzeugungen, aber leider auch für lebensfeindliche, intolerante und selbstschädigende Religionsformen. Auch diese nehmen wir ernst und versuchen, ihre stabilisierende Funktion in der Psychodynamik des Gegenübers zu verstehen, zu nutzen und nach Möglichkeit auch respektvoll zu beeinflussen.

Diese konstruktivistische Haltung hilft uns, tolerant zu sein und dem Gegenüber zugewandt zu bleiben, auch wenn wir Mühe haben mit seinen Ansichten.

Hier ein **Beispiel** aus der psychiatrischen Klinik, in der ich während 10 Jahren arbeitete: Ein Patient kommt auf mich zu: "Sind Sie die Pfarrerin?" "Ja." Glauben Sie an Gott, den Vater?" ich zögere, habe ein ungutes Gefühl und sage nachdenklich: "Vater? ich weiss nicht- für mich ist Gott etwas wie Wärme und Kraft..." "Danke" sagt er und eilt davon. Ein Pfleger rennt mir ent-

gegen: "Hast Du ihm gesagt, dass Gott Vater ist? Er fragt alle und gibt denen eine Ohrfeige, die das sagen, denn er hasst seinen Vater."

Oder ein anderes Beispiel: Ich stehe mit einem Lernvikar beim Empfang. Da kommt einer meiner lieben Patienten, mit dem ich schon viele Gespräche hatte. Der hat auch Probleme mit Gott und kann nicht verstehen, dass ich als "Pfäffin" für diesen "Soucheib" arbeite. Ich stelle ihn meinem Vikar vor. Der Patient sagt: "Arbeitet der auch für diesen Saugott?" Vikar: "Gott ist kein Saugott." Der Patient murmelt: "Der kommt nicht draus" und läuft weg.

Das sind zwei schöne Beispiele, die zeigen, dass in der Seelsorge nicht theologische Korrektheit gefragt ist, sondern eben die klientenzentrierte, konstruktivistische Haltung, die fragt: "Was hat dieser Patient mit Gott erlebt bzw. mit seinem Vater, und was erwartet er von mir, wenn er mir sein aggressive Gotteskonstrukt an den Kopf wirft?"

Mit dem zweiten Patienten konnte ich ein paarmal beten- wie würden Sie das Gebet formulieren? Vielleicht gibt es am Nachmittag Gelegenheit dazu.

Aber jetzt:

Welches sind denn nun die Grundwerkzeuge, die der lösungsorientierte Seelsorger im Gespräch immer bei sich hat und die ihm helfen, ein nachfolgendes Gebet zu gestalten?

1. Er/sie wird sich bewusst sein, ob es sich hier um **erbetene oder aufsuchende Seelsorge** handelt. Wenn es erbetene Seelsorge ist, dann kann man annehmen, dass der Klient ein Anliegen hat, also – im lösungsorientierten Slang, ein "Kunde" ist, auch wenn er vielleicht noch nicht genau weiss, was er sich vom Gespräch erhofft. Jedenfalls wird die Seelsorgerin ihn danach fragen und ihm – wenn das erwünscht ist, helfen, seine Wünsche und Ziele zu artikulieren.

Das ist nicht immer möglich, denn vielleicht will der Klient gar nicht ein Problem lösen. Es hört sich zwar danach an, aber der Pfarrer merkt, dass etwas klemmt- aha- hier geht es um ein sogenanntes ich- dystones Ziel, d.h. es ist aus der Sicht des Klienten nicht wirklich wünschbar oder es ist nicht wirklich machbar. Dann wird der Seelsorger es ansprechen und dem Klienten helfen, zu seinen wirklichen Wünschen zu stehen.

Vielleicht hat der Mensch, der ein Seelsorgegespräch wünscht, überhaupt andere Ziele, die gar nicht zur Sprache kommen. Vielleicht sucht er einfach Anteilnahme, er sehnt sich nach jemandem, dem er erzählen kann, er fühlt sich einsam und unnützlich, und die Pfarrperson ist eine Art Familienersatz.

Vielleicht leidet das Gegenüber unter unausgesprochenen Schuld- und Versagensgefühlen, die nie artikuliert werden konnten, aber der Kontakt mit der Seelsorgerin bewirkt eine Art Absolution und gibt dem Klienten das Gefühl, doch irgendwie o.k. zu sein.

Die lösungsorientierte Pfarrperson ist sensibilisiert und geschult, diese verborgenen Hintergründe zu berücksichtigen und vielleicht bei Gelegenheit anzusprechen. Sie wird aber ihr Gegenüber um Erlaubnis fragen. Das erfordert ein hohes Mass an Feinfühligkeit und rhetorischem Geschick. In unseren Kursen üben wir solche Sprachfähigkeit. Wenn es gelingt, dann erreicht das Gespräch eine Tiefe, die enorm hilfreich werden kann.

Die Pfarrperson stützt sich in einem solchen Fall auf unser **3- stufiges Vorgehensmodell**: Hypothese – Strategie - Rhetorik. Das heisst sie denkt auf den 3 Ebenen:

"Hypothese" heisst: Was geht hier vor?

"Strategie" heisst: Soll ich etwas unternehmen, wenn ja- was- wann und wie?

"Rhetorik" heisst: Wie genau sage ich es, dass es ankommt und nicht verletzt?

Die Hypothese lautet z.B.: Das erwähnte Ziel des Klienten ist sogenannt "ich- dyston", es stimmt etwas nicht, es ist nicht wünschbar oder nicht machbar aus der Sicht des Klienten.

Oder hinter dem erwähnten Klientenziel liegt etwas unausgesprochen Tieferes, in unserem Fall könnte die Hypothese lauten: Der Wunsch nach Pfarrerbesuch verdeckt eine tiefe Einsamkeit und Traurigkeit.

Die Strategie oder Vorgehensplanung lautet: Soll ich das ansprechen, und welches ist der richtige Moment? Soll ich es im Gebet- sofern es dazu kommt- zur Sprache bringen?

Und dann die dritte Vorgehensebene: Das ist die Art, wie ich es sage die rhetorische Gestaltung. An dieser Kunst hängt der ganze Erfolg oder Misserfolg. Die Pfarrperson hält bei solchen heiklen Momenten immer Zwiesprache mit sich selber. Hypothese- Strategie- Rhetorik- d.h. "Was vermute ich"- soll und will ich es ansprechen- und wenn ja-wie, was will ich genau sagen und was erhoffe ich mir davon? Das 3- Stufenmodell hilft der Pfarrperson, die Orientierung im Gesprächsverlauf zu behalten. Sie weiss immer, auf welcher Stufe sie sich gerade befindet.

Ich habe noch ein weiteres Stufenmodell eingeführt, das auch als hilfreich empfunden wird- diesmal sind es 4 Stufen. Dieses entstand dank einem Kollegen, der im Spital arbeitete. Er klagte, dass er oft abends nach Hause ginge und sich so leer fühle, weil viele Gespräche so oberflächlich seien.

Ich sagte ihm, dass er vielleicht zu viel von sich und den Patienten erwarte. Man könne ja Begegnungen in der Seelsorge auf 4 Stufen sehen:

1. Zuunterst: Das Gegenüber will einfach erzählen und freut sich über die Begegnung. Man tauscht Nettigkeiten aus. Wir nennen das "**Fellpflege**". Auf dieser Stufe bewegen sich vor allem Gespräche, die nicht explizit gewünscht wurden, also bei der sogenannten "aufsuchenden" Seelsorge.

2. Die nächste Stufe ist der sog. "**Klagemodus**". Die Person möchte einfach ihr Herz ausschütten und ihr Leid klagen. Das ist natürlich völlig in Ordnung und macht einen grossen Anteil bei unseren Seelsorgekontakten aus. Das ist der Dienst des Zuhörens, den wohl jeder Mensch manchmal nötig hat.

Aber die Pfarrperson hört nicht nur zu. Sie hat eine weitere Gesprächsstufe anzubieten und versucht, sie vorsichtig und einfühlsam einzuführen:

3. Die "**Copingebene**". Da geht es um das Aushalten der jetzigen schwierigen Situation. Die Pfarrperson nimmt gezielt und aufmerksam alle Ressourcen des Gegenübers wahr, fragt auch nach Dingen, Menschen oder Umständen, die dem Gegenüber helfen, das Schwere zu ertragen und zu bewältigen (engl. "to cope"). Es gibt ja Umstände, die nicht zu ändern sind. Aber wenn man jemandem hilft, sich seiner immer noch vorhandenen Ressourcen zu erinnern, dann kann er vielleicht auch seine Situation etwas anders einschätzen.

Aber auch beim Anbieten der Copingebene ist höchstes Feingefühl erforderlich:

Nicht alle leidenden Menschen freuen sich darüber, wenn man sie nach ihren Bewältigungsstrategien fragt und diese respektvoll würdigt. Es gibt solche, die dann das Gefühl haben, man nehme ihr Leiden nicht ernst. Oder man fordere noch mehr "Bessergehen" von ihnen und spreche ihnen das Recht zur Klage ab.

Oder sie haben sich mit ihrem Leiden identifiziert und fühlen sich nicht angenommen, wenn sie auf ihre Ressourcen aufmerksam werden.

4. Die vierte Ebene ist die **Ziel- und Veränderungsebene**. Hier will der Klient etwas in seinem Leben verändern können. Er ist, wie wir dem sagen, ein "Kunde" für das zielorientierte Gespräch. Er hat ein Ziel, eine Motivation und Ressourcen.

Längst nicht alle Seelsorgegespräche kommen auf diese höchste Ebene. Sie müssen es auch nicht. Die konstruktivistisch und tiefenpsychologisch geschulte Seelsorgerin begleitet ihr Gegenüber auf der Ebene, die für den andern stimmt. Die Ebenen sind zudem durchlässig, Klienten wechseln manchmal abrupt vom Klagemodus auf die Veränderungsebene, von der Copingebene in den Fellpflege- und Smalltalk.

Der Pfarrperson hilft es, ständig wahrzunehmen, wo gerade ihr Gegenüber steht und sich sagt: "Siehe, es ist gut so."

Der erwähnte Spitalpfarrer berichtete mir dann, dass dieses Modell ihn total entlastet habe. Auch dass er jetzt "transparent und einvernehmlich", wie er es in den Kursen gelernt habe, mit den Patienten sprechen könne, d.h. gegebenenfalls sein Vorgehen im Gespräch und den Grund seiner Fragen erklären könne und fragen, ob das für den andern so stimmig sei.

Die Gesprächsinhalte mit dem Gegenüber besprechen und absprechen- das Klagen ausdrücklich erlauben, fragen, ob man zusammen nach Linderungsmöglichkeiten suchen wolle- eben:

Transparent und einvernehmlich, das ist klientenzentriert und partnerschaftlich und befreit die Pfarrperson aus ihrer Einsamkeit und Überforderung durch das Gefühl, das Gespräch allein führen und die Probleme allein lösen zu müssen.

Soweit der angekündigte Crashkurs in lösungsorientierter Seelsorge. Ich weiss, dass es in solchen Referaten immer total selbstverständlich und simpel tönt, und alle sagen "das mache ich schon lange so." Aber im Kurs staunt man dann, wie schwierig das praktische Vorgehen eben doch ist, vor allem die rhetorische Formulierung. Die Theorie ist einfach, die Anwendung ist Kunst.

Und nun: **Das lösungsorientierte Beten**- wie geht das?

Eine lebensbejahende Religiosität ist auch für uns Lösungsorientierte eine wunderbare Ressource, nach der wir bei unbekanntem KlientInnen immer fragen: "Haben Sie eine Beziehung zu Religion und Glauben?" Ob die Antwort "ja" oder "nein" lautet- meistens ist man sofort in einem Gespräch, das einem einen oft tiefen Einblick in das Denken und Fühlen eines andern Menschen gibt.

Die Möglichkeit, die wir PfarrerInnen haben, nämlich mit dem Klienten über Glauben zu reden und mit ihnen zu beten, ist ein grossartiges Privileg gegenüber anderen Berufen, es ist unser Proprium. Vom Arzt oder einer Psychologin erwartet der Klient das nicht.

Das Gebet stellt eine ganz besondere Nähe zwischen der Pfarrperson und KlientIn her. Es ist etwas sehr Intimes, besonders wenn frei gebetet wird.

Auch hier geht die lösungsorientierte Pfarrperson klientenzentriert und partnerschaftlich vor: Sie fragt nämlich den Klienten, was seine Gebetsanliegen seien. Das entspricht der gleichen Haltung im Seelsorgegespräch: Der Klient ist kein passives Objekt unserer Rettungsbemühungen. Er/sie ist ein mündiger, mitdenkender Partner. Es ist auch diagnostisch aufschlussreich, zu hören, welche Anliegen jemand hat und wie er sie formuliert.

Gebetsanliegen sind Ziele.

Wenn jemand aus dem blossen Klagen und Erdulden heraus einen Wunsch, sogar ein Ziel entwickelt, dann ist das der Fort- Schritt von einer Seelenzustandsebene auf eine höhere.

Die Pfarrperson wird das erfreut feststellen.

Grundsätzlich gilt ja: **Klagen sind negativ formulierte Wünsche**. Die Klage ist ein Wunsch mit einem Minuszeichen davor. Hilf dem Klienten, ein Pluszeichen daraus zu machen. Wenn das gelingt, fühlt er sich schon um einiges besser. Denn Klage ist Ohn- Macht. Wünschen heisst, dass sich jemand aktiv dem Leben zuwendet.

Das möchte die Frage nach den Gebetsanliegen bewirken. Lebenssehnsucht wecken, einen neuen Horizont eröffnen. Von sich, vom Leben, von Gott etwas erwarten.

Sehr oft aber sagen die Leute: "Beten Sie doch einfach, das wird schon recht sein."

Auch das ist sinnvoll, denn das Gebet der Seelsorgerin ist wie ein Geschenk. Da ist jemand, der mir genau und liebevoll zugehört hat, der nah bei mir ist und mit mir auf einen Heils- Weg geht. Die Seelsorgerin hat bei diesem Beten eine grosse Verantwortung. Sie wählt ja jetzt die Themen für das Gegenüber aus.

In der LOS- Sprache heisst das "**Steuerung durch Auswahl**" und "**Zielangebot**".

Denn aus der Klage, die der Klient vorgebracht hat, macht jetzt die Seelsorgerin stellvertretend für den Klienten Wünsche und Ziele. Sie nimmt den Klienten also auf der Treppe mit von der Klagestufe auf die Copingebene oder gar auf die Ziel- und Veränderungsebene.

Das ist eigentlich sehr manipulativ und muss sehr behutsam geschehen.

- Das Anliegen muss richtig dosiert sein, also keine Überforderung darstellen,
- es muss in der Sprache des Klienten formuliert sein.
- Vielleicht bringt der Seelsorger auch eine Thematik ein, die er während des vorangegangenen Gesprächs als wichtig erspürt hat, obwohl sie nicht angesprochen wurde.

Wie gesagt- wir nennen das "Steuerung durch Auswahl und Zielangebot."

Es gibt auch die Technik "**Steuerung durch Ignorieren**." Diese wird bewusst schon im Gespräch angewendet und dann oft auch bewusst bei der Formulierung der Gebetsanliegen durch die Pfarrperson. Ignoriert werden neurotische, selbstdestruktive und aggressive Endlosklagen.

Sie werden im Gespräch geduldig entgegengenommen, aber es wird ihnen keine Energie zugeführt, indem man näher auf sie eingeht, auch nicht im Gebet.

Das Gebet am Ende einer seelsorgerlichen Begegnung ist die Krönung und Umsetzung des Gesprächsinhaltes. Bewusst werden seine hilfreichen Elemente vertieft. Die Seelsorgerin hat vorher genau zugehört und sich die gebetsrelevanten Elemente gemerkt: Die Klagen, um sie in lebenszugewandten Wünsche umzuwandeln, die Ressourcen, um im Gebet dafür zu danken und sie dem Klienten neu bewusst zu machen.

Auch das sogenannte "Complimenting" – auch einer unserer Begriffe- kommt zum Zug- indem die Pfarrperson Gott dankt z.B. für die Tapferkeit und Geduld mit der der Klient sein Schicksal trägt. Auch das geschieht bewusst und gezielt, um die Stimmung des Gegenübers positiv zu beeinflussen, dass er von der Klage einen Moment wegschauen kann auf die Stärke, die er trotz allem auch noch hat und auf die er stolz sein darf. Der Seelsorger dankt Gott stellvertretend für den Klienten, macht ihm unausgesprochen auch Komplimente und zollt ihm Anerkennung.

Was sollen wir von vorformulierten Gebeten halten? Ich selber finde das freie Gebet wertvoller. Denn der Klient bekommt so eine Zuwendung, die ganz persönlich auf ihn zugeschnitten ist. SEINE Themen werden formuliert, er hört, wie die Pfarrperson alles wahrgenommen hat und es ernst nimmt.

Er hört, dass die Pfarrperson für manches dankt, das ihm nicht mehr bewusst war, Stärke, Mut, Geduld und andere Ressourcen. Und er hört, dass er nicht nur klagen, sondern auch wünschen darf. Im persönlich gestalteten Gebet bekommt der Betende gleichsam eine Privataudienz bei Gott.

Vorformulierte Gebete sind natürlich auch wertvoll, aber sie treffen den Klienten vermutlich nicht so im Zentrum seines Herzens. Sie entfalten auch kaum die heilsame, suggestive Wirkung und die unterschwellige Botschaft, die das auf die Person hin gestaltete Gebet hat.

Und was ist mit dem Unser Vater? Es wirkt wie ein Mantra. Fast alle Menschen können es mitbeten, auch wenn sie geistig nicht mehr im Stande sind, frei formulierte Gebete zu verstehen. Aber kombinieren würde ich das persönlich gestaltete Gebet nicht mit dem Unser Vater. Denn so verblasst die Wirkung des persönlichen Gebetes.

Aber gleichgültig, welche Gebetsform gewählt wird- was ich auch noch so kostbar finde:

Aus dem Dialog zwischen PfarrerIn und Klient wird beim Beten ein Trialog. Die beiden sitzen sich nicht mehr einfach gegenüber, sondern öffnen sich gegen oben: Gott wird angerufen, die beiden Betenden richten ihr Anliegen, Lob und Klage gen Himmel.

Der Raum weitet sich gleichsam, öffnet sich in eine andere Dimension. Gottes Nähe wird dem Ratsuchenden zugesprochen. "Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten und in Ehrfurcht vor ihm treten", heisst es im Lied 162 von Tersteegen.

Und diese göttliche Gegenwart- so ist unsere Hoffnung- wird vom Gegenüber weiterhin wahrgenommen, auch wenn die Pfarrperson gegangen ist.

SeelsorgerInnen sind Anwälte der Hoffnung. Sie nehmen das Leiden ernst und versuchen gleichzeitig, im Gegenüber das Entstehen einer Haltung zu ermöglichen, die das Leid transzendiert.

Wie es im Lied 652 heisst: "In dir ist Freude in allem Leide." Ein wunderbares, lösungsorientiertes Lied!

Und wenn ich trocken mit einem letzten technischen Begriff enden will: Was dieses Lied ausdrückt, das nennen wir "Reframing."

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.