

# Biblische Seelsorge – wie geht das? (5)

## *Das Gespräch*

Das wichtigste »Universalinstrument« der Seelsorge ist das Gespräch – ganz gleich ob wir trösten, zurechtweisen, ermutigen oder ermahnen: Wir müssen miteinander reden. Nun gibt es zahlreiche, teils dicke Bücher über Gesprächstechnik, und in einigen Berufen (wie bei Pharmareferenten, Wertpapierberatern, Auto- und Möbelverkäufern) wird man ohne Schulung und Kommunikationstraining erst gar nicht auf die Menschheit losgelassen. Da scheint es sinnvoll, auch in der Seelsorge einige Lehrgänge in Sachen Gesprächsführung zu absolvieren, bevor man den Mitmenschen seine Hilfe anbietet. Es ist anzunehmen, dass auch unser Herr Jesus eine Eliteausbildung in diesen Fächern durchlaufen hat. Denn in jedem seiner Gespräche brachte er in kürzester Zeit das eigentliche Problem auf den Punkt ...



## Angst vor Fehlern

Wer solche Voraussetzungen fordert, hat die Grundlagen biblischer Basis-Seelsorge nicht verstanden. Hier geht es nicht um »Techniken« oder um ein irgendwie geartetes Spezialistentum, sondern um die schlichte Anwendung christlicher Nächstenliebe. Natürlich kann ich mit Worten großen Schaden anrichten, auch in der Seelsorge (siehe Jak 3,1–12), und es gibt einige »Fettnäpfchen«, vor denen ich mich hüten muss (siehe unten). Deshalb können Seelsorgeseminare sehr hilfreich sein, sie sind aber kein »Muss«. Denn zuallererst ist die innere Haltung entscheidend, nicht irgendwelche trainierten Worte; und noch wichtiger als das Reden ist meist das aufmerksame Zuhören!

Wer sich noch einmal über die innere Einstellung des Seelsorgers informieren möchte, sollte den Beitrag über die Fußwaschung (Joh 13) erneut lesen. Hat der Seelsorger eine solche Haltung mit echter Liebe, Wertschätzung und Demut, dann findet er meist ganz von selbst die passenden Worte und das richtige Verhalten.

## Jesus als Vorbild

Vorbild für die individuelle Gesprächsführung ist Jesus Christus selbst im Gespräch mit Einzelpersonen, wie z. B. mit Nikodemus (Joh 3) oder mit der Frau am Jakobsbrunnen (Joh 4). Besonders im Johannesevangelium werden einige Begegnungen des Herrn Jesus mit Gesprächen unter vier Augen geschildert, von denen ich viel lernen kann. Natürlich kannte Jesus die Herzen, die Probleme und die Gedanken seiner Gesprächspartner im Voraus. Das ist bei mir naturgemäß ganz anders. Trotzdem finde ich in seinen Gesprächen einige grundlegende und wichtige Merkmale:

- Kein Gespräch gleicht dem anderen, es gibt kein festes Schema.
- Jedes Gespräch ist individuell, abhängig von der Person, abhängig von der Situation.
- Es ist spontan, echt (ehrlich), offen, unverkrampft.
- Jesus ist einfühlsam, liebevoll, ohne Vorurteile.
- Er spricht das Kernproblem an.
- Meist gibt er einen klaren Hinweis bzw. Rat zum Abschluss.

## Einige Grundregeln

Zusätzlich gelten für meine eigenen Seelsorgegespräche ein paar weitere Regeln:

- Die Bedeutung der inneren Haltung wurde oben schon erwähnt.
- Wenn ich diese Einstellung mitbringe, brauche ich keine Angst vor Fehlern zu haben. Trotzdem gilt es, grob falsches Verhalten zu vermeiden (siehe unten).
- Auch der äußere Rahmen ist wichtig: ein ungestörtes, ruhiges Zimmer mit bequemen Sitzgelegenheiten (keine tiefen Sessel, auch nicht die berühmte »Couch«!); man sitzt sich gegenüber oder am Tisch über Eck, nicht zu nah und nicht zu weit voneinander entfernt (ideale Distanz: 90–150 cm). Ein Glas Wasser gehört immer dazu.
- Schon bei der ersten Kontaktaufnahme muss mein Gegenüber Wert-



schätzung und Zuwendung spüren, am besten durch Blickkontakt und ein freundliches, aufmunterndes Lächeln.

- Meine Körperhaltung, meine Gesten und mein Gesichtsausdruck zeigen die Bereitschaft zum Zuhören: Wenn ich mich meinem Gesprächspartner zuneige, signalisiere ich Interesse und Einladung zum Dialog, während ein zurückgelehnter Oberkörper Skepsis und Ablehnung bedeutet. Mit verschränkten Armen und übereinandergeschlagenen Beinen ziehe ich mich zurück und wehre meinen Partner ab, auch wenn meine Worte etwas ganz anderes sagen. Im Zweifelsfall gilt die Regel: Der Körper lügt nicht!

- Zu jedem Ratsuchenden muss ich eine persönliche Vertrauensbasis aufbauen, auch wenn der Betroffene zur eigenen Gemeinde gehört. Sich über intime private Dinge zu unterhalten ist etwas ganz anderes als das lockere Gespräch auf dem Gemeindevorplatz.

- Geduld und Einfühlungsvermögen helfen mir beim aktiven Zuhören.

## Einige Gesprächselemente

Es ist leichter, über Mode, Wetter, Autos oder Bundesliga zu reden, als intime persönliche Dinge (z. B. Sexualität) anzusprechen. Da fällt schon der Gesprächseinstieg schwer. Auch hier gilt: Echtheit und Offenheit helfen weiter, z. B. die Feststellung: »Jetzt sitzen wir beide hier und wissen nicht, wie wir dieses schwierige Thema anpacken sollen. Bist du heute überhaupt in der Lage, darüber zu reden – oder sollen wir die Geschichte auf die nächste Woche vertagen?« – »Am besten, wir beten erst einmal und bitten Gott, dass er uns die richtigen Worte schenkt und uns hilft, die Probleme zu lösen.« Und dann sollte ein kurzes, ehrliches Gebet folgen (wenn beide einverstanden sind).

Den Fortgang des Gesprächs prägen meist die **Fragen**, die ich meinem Gegenüber stelle. Hilfreich sind die »**W**«-Fragen:

- Was? (Was hat dich zu mir geführt?)
- Wann? (Seit wann geht es dir psychisch so schlecht?)
- Wo? (Wo hat sich das Ganze abgespielt?)
- Wie? (Wie hast du dich dabei gefühlt?)
- Warum? (Warum bist du nicht einfach weggelaufen?)
- Wer? (Wer war dabei?) u. a.

Um Einzelheiten zu klären, sind sogenannte »**geschlossene Fragen**« angebracht, die nur mit kurzen Informationen oder mit Ja/Nein zu beantworten sind, z. B.: »Konntest du danach überhaupt noch schlafen?«

Wenn man allerdings tiefer in die Beweggründe und Gefühle einer Person Einblick bekommen möchte, muss man »**offene Fragen**« stellen, bei denen mein Partner mit eigenen Worten von sich und seinem Erleben berichten kann, z. B.: »Wie haben deine Arbeitskollegen darauf reagiert?« oder: »Welche Gedanken und Gefühle gingen dir dabei durch den Kopf?«

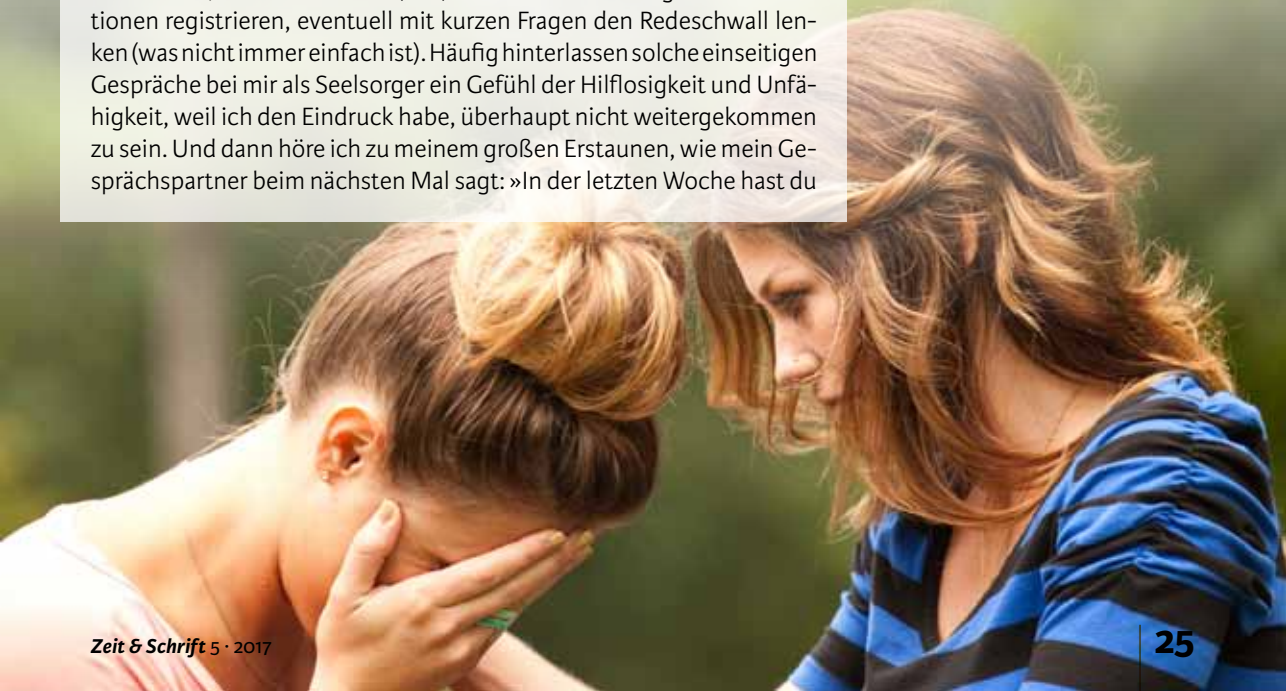
Bei psychischen Problemen (Ängsten, Depressionen, Zwangsstörungen) ist es wichtig, die **verschiedenen Lebensbereiche** anzusprechen: die persönliche Vergangenheit mit allem, was von der Kindheit an dazuge-

hört; dann die Ehe, die Kinder, die Familie; den Beruf, die Gemeinde und den Bekanntenkreis; die private Lebensführung mit Glauben, Liebe, Sexualität usw. sowie persönliche Belastungen, Beschwerden und Sorgen.

Irgendwann, oft schon am Anfang, wird dabei das **Kernproblem** zur Sprache kommen; und diesem Problem werden dann die weiteren Gespräche in erster Linie gewidmet sein. Das Ziel sollte ich immer im Auge behalten (Was will ich erreichen? Was sollen die Gespräche bezwecken?). Dazu wird es später bei »Formen biblischer Seelsorge« noch mehr Informationen geben.

In jeder Phase des Gesprächs sind **biblische Aussagen, Vorbilder oder Beispiele** hilfreich. Denn Gottes Wort soll ja die Grundlage unserer Seelsorge bleiben. So kann es für einen depressiv Kranken sehr tröstlich sein, wenn ich ihm treue Männer Gottes wie Mose oder Elia vor Augen halte, die auch unter Depressionen und Todessehnsucht litten und die von Gott nicht Vorwürfe, sondern einfühlsame und praktische Hilfe erfahren haben. Es ist gut, wenn ich mich vor solchen Gesprächen mit der Bibel vertraut gemacht habe; und noch besser ist es, wenn ich auf eigene Erfahrungen mit Bibelstellen zurückgreifen kann: Worte, die mich getröstet haben, trösten auch andere; dasselbe gilt für biblische Hinweise auf Gebet und Dankbarkeit, auf Sicherheit und Geborgenheit in Gottes Händen. Selbst Erlebtes kann ich glaubwürdiger vermitteln als theologische Theorie.

Bisher erscheint es so, als ob der Seelsorger den größten Teil des Gesprächs bestreiten müsste. Das kann durchaus sein, wenn mein Gesprächspartner eher schweigsam, gehemmt oder introvertiert ist. Dann muss ich ihm durch gezielte und liebevoll formulierte Fragen immer wieder weiterhelfen, manchmal kann **eine Pause** hilfreich sein. Es kommt auch vor, dass mein Gegenüber das Herz so voll hat, dass ich als Helfer während einer Stunde fast nicht zu Wort komme. Dann heißt es: Geduld haben, **zuhören können** (s. o.) und doch die wichtigsten Informationen registrieren, eventuell mit kurzen Fragen den Redeschwall lenken (was nicht immer einfach ist). Häufig hinterlassen solche einseitigen Gespräche bei mir als Seelsorger ein Gefühl der Hilflosigkeit und Unfähigkeit, weil ich den Eindruck habe, überhaupt nicht weitergekommen zu sein. Und dann höre ich zu meinem großen Erstaunen, wie mein Gesprächspartner beim nächsten Mal sagt: »In der letzten Woche hast du





mir ganz wunderbar geholfen, ich danke dir von Herzen!« Daraus wird deutlich, wie wichtig das aktive (aufmerksame) Zuhören sein kann.

Das Gesprächsende muss ebenfalls aktiv gestaltet werden: Das sind dann zwei oder drei Sätze, die das Besprochene zusammenfassen und einen Ausblick auf das nächste Gespräch bilden. Viele Hilfesuchende sind dankbar für kleine Hinweise und Ratschläge, wie sie sich weiter verhalten sollen. Und schließlich kann ich jedem anbieten, mit ihm und für ihn zu unserem Vater im Himmel und zu unserem Herrn Jesus Christus zu beten. In diesem Gebet spreche ich mit ganz normalen Worten die Probleme, Sorgen und offenen Fragen an und bitte Gott um seine Hilfe, um Heilung, um Weisheit und um Kraft für die nächsten Schritte.

Viele Ratsuchende sind dankbar, wenn wir gemeinsam die nächsten Termine vereinbaren sowie Zeiten und Grenzen (z. B. für Telefonate) festsetzen, wenn es nötig erscheint. Das vermittelt ihnen Vertrauen, Sicherheit und Hoffnung.

### Gesprächsprobleme

Es können Gesprächshindernisse auftauchen, die die Gesprächspartner selbst verursachen. Einerseits kann es an mir und meiner Gesprächsführung liegen, andererseits gibt es Hilfesuchende mit problematischen Charaktereigenschaften.

Den Schweigsamen und Gehemmten sowie den Redseligen sind wir oben schon begegnet; gezielte Fragen, viel Geduld und Zuhören helfen da meist weiter. Die »Gedankenchaoten« springen von einem Thema zum anderen, sodass es große Mühe kostet, den roten Faden immer wieder aufzugreifen. Manchmal habe ich es mit Besserwissern, Uneinsichtigen, Nörglern und Kritikern zu tun. Bei ihnen brauche ich ein festes Konzept, biblische Maßstäbe und klare Aussagen, teilweise auch strenge Korrekturen. Zu Menschen, die sich an mich klammern oder kaum erfüllbare Ansprüche stellen (an meine Zeit, Zuwendung oder Kompetenz), muss ich die notwendige Distanz halten, sonst werde ich schnell aufgegeben oder »ausgesaugt«.

Vergleichsweise einfach ist es, die Trauernden und Weinenden in ihrer emotional labilen Situation aufzufangen. Ich darf durchaus Anteilnahme und auch einmal Tränen zeigen (siehe Röm 12,15: »weint mit den Weinenden«), sollte aber im Allgemeinen Fassung bewahren und mich nicht von den Emotionen mitreißen lassen. Wenn mir die Worte fehlen, kann ich das ganz offen ansprechen, kann auch einmal schweigen (wie die drei Freunde Hiobs in Hi 2). Das ist viel besser als eine geheuchelte Phrase, die ich beim Bestattungsunternehmer aufgeschnappt habe. Sehr schwierige Gespräche ergeben sich meist bei Sterbenden oder bei Menschen, die mit Selbstmord drohen bzw. stark gefährdet sind. Auf die Besonderheiten wird in den entsprechenden Kapiteln hingewiesen.

So wie der Hilfesuchende kann ich auch als Seelsorger Gesprächshindernisse aufbauen. Hier sind einige stichwortartig zusammengefasst:

- ich lasse mich von Vorurteilen oder Vereinfachungen leiten: »alles okkult« – »die reinste Habsucht« – »immer die Männer« usw.

- ich beantworte alle Aussagen und Fragen meines Gesprächspartners mit Vorschriften und Verhaltensregeln: »das solltest du aber sein lassen« – »so was tut man einfach nicht«
- ich verwechsle das Gespräch mit einer Predigt: lange Monologe, theoretische Erörterungen und Erklärungen erwürgen die Kommunikation, z. B. über Politik, über den Sinn des Lebens, über theologische Streitfragen usw.
- vorschnelle Problemlösung: »fahr mal zur Kur« – »gönn dir mal was Gutes«
- leerer Trost: »wird schon wieder werden« – »ist doch gar nicht so schlimm«
- oberflächliche Appelle: »jetzt stell dich nicht so an« – »reiß dich mal zusammen«
- ich beachte die Schweigepflicht nicht: das Weitererzählen von vertraulichen Fakten zerstört jede Vertrauensbasis
- ich vergesse, mich um die praktischen Hilfen zu kümmern: Entlastung im Alltag, Begleitung zum Arzt, Behördengänge, Freizeitgestaltung, Sport, evtl. Wohnungswechsel, Klinikaufenthalt u. a.; diese praktischen Hilfen müssen zumindest besprochen, wenn nötig auch organisiert werden; das unterstreicht die Glaubwürdigkeit der Gespräche

Diese Kommunikationskiller lassen sich meist »von selbst« vermeiden, wenn ich dem Hilfesuchenden mit einer echten biblischen Haltung (nach Joh 13) begegne. Die beste Vorbereitung besteht darin, dass ich vor jedem Gespräch ganz persönlich zu meinem Vater im Himmel bete und ihn bitte, dass er mir Barmherzigkeit, Sanftmut, Weisheit und Liebe zu meinem Mitmenschen schenkt. Übrigens bedeutet »sanftmütig« nicht, zu allem »Ja« zu sagen und nur sanft und lieb zu sein. In dem Wort steckt auch der »Mut«, den ich benötige, um Unangenehmes anzusprechen und zu klären.

Es sieht so aus, als ob es für die Gesprächsführung sehr viele Regeln gäbe, aber ich brauche mich deswegen nicht zu verkrampfen. Im Seelsorgegespräch geht es vielmehr um das Spontane, Echte, Ehrliche, und das gelingt am besten in der totalen Abhängigkeit von meinem himmlischen Vater.

Wolfgang Vreemann



Die Artikelserie »Biblische Seelsorge« erscheint – in stark erweiterter Form – demnächst als Buch:

Wolfgang Vreemann:

**Bitte hilf meiner Seele**  
*Seelsorgerlich helfen im Alltag*

Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg

ca. 384 Seiten, € 12,90

Voraussichtlicher Erscheinungstermin:  
15. Januar 2018