

Selbstreflexion und Supervision stärken die soziale Kompetenz

Vortrag am 8.12.2018 zur Jahrestagung des Mannheimer Instituts der islamischen Seelsorgerinnen und Seelsorger in Baden-Württemberg

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit 2012 bilde ich in Hamburg ehrenamtliche muslimische Seelsorger/innen aus. Der Austausch bei diesen Begegnungen hat mich enorm bereichert und mich vieles kennenlernen und besser verstehen lassen, wofür ich sehr dankbar bin. Das bezieht sich auf Kenntnisse zur Religion aber auch zu Traditionen in muslimisch geprägten Kulturen. Als Tochter eines kretischen Vaters, die die ersten Jahre in einem dieser Ausländerwohnheime aufwuchs, war mir das Pendeln zwischen verschiedenen Kulturen sozusagen in die Wiege gelegt. Kein Wunder also, dass ich dies auch beruflich zu meinem Schwerpunkt machte, und heute als kultursensible Seelsorgerin, Supervisorin und Psychotherapeutin arbeite. Heute möchte ich mit Ihnen ins Gespräch kommen über die Bedeutung der Selbstreflexion und der Supervision bei der seelsorglichen Begleitung von Menschen. Denn meine inzwischen langjährigen Erfahrungen bei der Begleitung von Menschen haben mir gezeigt, dass ich mein Gegenüber erst durch bewusste Reflexion besser verstehen lerne und ich auch langfristig diese Arbeit nur durch einen solchen fortwährenden Prozeß durchhalte. Wie schnell ein Burn out kommt, wissen wir inzwischen alle.

Zunächst, für manche sicher selbstverständlich, aber dennoch zur besseren Einordnung: Christliche Seelsorge wird weltweit in vielerlei Formen verstanden und durchgeführt. In einer afrikanischen Gemeinde in Tanzania, in Finnland, in Brasilien, in China, überall ist der jeweilige Kontext der Seelsorge zu beachten, und überall finden sich verschiedene Seelsorgeansätze.

Wenn ich in diesem kurzen Beitrag von christlicher Seelsorge spreche, dann möchte ich mich darauf konzentrieren, wie Seelsorge in Deutschland heute unterrichtet wird. Aber auch dann müssten eigentlich mehrere Ansätze von mir vorgestellt werden. Denn auch innerhalb des Christentums in Deutschland wird Seelsorge vielfältig umgesetzt. Die Unterschiede zeigen sich manchmal regional, manchmal je nach der eigenen religiösen Tradition aber auch oft bezogen auf eigene persönliche Gewichtungen der Seelsorgerinnen und Seelsorger. Dennoch möchte ich an dieser Stelle nicht einen Vortrag über die vielen verschiedenen Facetten halten. Ich möchte stattdessen versuchen, einige Aspekte vorzustellen. Diese stellen für mich

Orientierungspunkte in der Seelsorge Ausbildung und bei der Begleitung von Seelsorger/-innen dar. Sie sind fokussiert auf die Wirkung einer selbstreflexiven Haltung in der Seelsorge.

In der christlichen Tradition wird Seelsorge verstanden als eine Hilfe zur Lebensbewältigung. Im Hintergrund dieser seelsorglichen Bemühungen steht theologisch das Verständnis, der betreffenden Person zu vermitteln, dass sie bei dem, was sie zu bewältigen hat, nicht alleine ist. Gott ist immer an ihrer Seite und sie kann deshalb, so gestützt und begleitet, danach suchen, was jetzt für sie möglich oder sinnvoll erscheint. Die Seelsorge ermöglicht neue Umgangsformen mit den erlebten Konflikten, den Ängsten, Erwartungen, Schuldgefühlen oder Glaubenszweifeln. Entscheidend ist dabei, dass der Seelsorger bzw. die Seelsorgerin nicht einen bestimmten Weg vorgibt und keine Wertung vornimmt! Es geht vielmehr um ein einfühlsames Gespräch. Methodisch kann die Seelsorge unterschiedlich gestaltet sein. Aber allen geht es darum, Menschen in Lebens- und Glaubensfragen zu begleiten. Dies geschieht im persönlichen Gespräch, aber auch durch Gebet, das Spenden der Sakramente, Rituale, durch tröstende und aufmunternde Worte aus der Bibel oder auch durch Segenshandlungen. In den meisten Fällen handelt es sich um Gespräche unter vier Augen. Die Seelsorge will weder psychische Erkrankungen heilen noch Lösungen für die aktuellen Probleme der Betroffenen anbieten. Insbesondere bei Menschen ohne entsprechende seelsorgliche Ausbildung ist der spontane Impuls, wenn sie von einem Problem hören, a) einen Kommentar dazu abzugeben, meistens in Form einer Wertung und b), beratende lösungsorientierte Antworten zu geben: „tu dieses, lass jenes“. Im Fokus christlicher Seelsorge steht aber nicht die Lösung eines aktuellen Problems.

Wie gestaltet sich also ein einfühlsames Seelsorge-Gespräch? Jetzt komme ich zu den Kennzeichen christlicher Seelsorge, die ich vorstellen möchte: Diese sind:

- Zuhören
- keine Beratung und Wertung
- Selbstreflexion
- einen Raum anbieten, um den eigenen Weg zu finden

Zuhören: Das scheint selbstverständlich, einfach. Aber alle hier im Raum wissen, dass wir sehr oft viel zu schnell selber reagieren und auf das Erlebte antworten, oder irgendwie eingreifen wollen. Oft benötigt aber unser Gegenüber Zeit, um das, was ihn oder sie aufwühlt, zuzulassen. Entsprechend bildet es eine zu erlernende Haltung, in Körperhaltung, Gestik und Mimik zu zeigen, dass ich zuhöre und dem Anderen Zeit lasse für das, was er oder sie

versucht auszudrücken und in Worte zu fassen. Wer kennt es hier nicht, diesen Moment, wenn jemand etwas erzählt, und wir mit den Augen rollen, ihm ins Wort fallen mit Worten wie „und dann hast du also dieses oder jenes gesagt?“

Zuweilen entspricht es der Erwartung der anderen, dass der Seelsorger bzw. die Seelsorgerin zu dem Erzählten etwas sagt und es bewertet: Bruder, sag doch, war das richtig!?! Imam, sag, was soll ich jetzt tun. – Umso entscheidender ist es für das Seelsorgegespräch, dies nicht zu tun! Das kann dann zunächst auch zu Enttäuschungen führen. Aber: im Seelsorgegespräch wird zunächst zugehört und das Gehörte nicht nach den jeweils üblichen, in dieser gesellschaftlichen Gruppe geltenden Wertmaßstäben beurteilt. Wird in üblicher Weise beurteilt, dann, so zeigen die Erkenntnisse aus der Psychologie, werden tabuisierte oder für die Person mit Scham, Angst oder Unsicherheit besetzte Aspekte, nicht mehr genannt, sondern eher verschwiegen. Sie sind manchmal auch den Betroffenen selbst nicht mehr bewusst. Gerade dieses Unterlassen von Bewertungen ermöglicht, dass diese mit Scham, Angst und Unsicherheit besetzten Anteile der erlebten Krise genannt und damit auch bearbeitet werden können. Das Zurückhalten von Bewertungen oder Ratschlägen muss immer wieder eingeübt werden, weil es nicht unserem Alltagsumgang entspricht, insbesondere nicht in der Kommunikation bei Pastoren oder Imamen oder Lehrern.

Bsp. Ein Mann verspielt regelmäßig sein Gehalt. Erzählt er dies dem Seelsorger und der verurteilt dies sofort, verhindert diese schnelle Bewertung, dass die Gründe für die Spielsucht zum Vorschein kommen. Jede Form von Sucht hat Vermeidungsanteile und ist dadurch fast immer mit Scham verbunden. Was soll mit dieser Spielsucht vermieden werden? Welche Situation macht so viel Angst, dass stattdessen über eine Sucht davon abgelenkt wird? Bei jemandem, der von seiner Spielsucht erzählt, fällt es vielleicht den meisten hier leicht, sich zurückzuhalten und weiter zuzuhören und nicht zu werten. Was aber, wenn mein Gegenüber erzählt, er hätte seine Frau verprügelt und halb tot geschlagen? Was, wenn der Betroffene erzählt, er hat eine alte Dame bestohlen, oder eine Frau erzählt, sie hat ihre Kinder im Stich gelassen und war stattdessen sich amüsieren, oder eine Frau erzählt, sie hat ihr Kind ausgesetzt? Je nach eigener Lebensgeschichte werden bestimmte Geschichten, die wir als Seelsorger oder Seelsorgerin hören, uns mehr oder weniger persönlich sehr mitnehmen. Gerade deshalb ist in der christlichen Seelsorge die Selbstreflexion von so zentraler Stellung. Denn das Einüben in Selbstreflexion, also dem Nachdenken und Nachspüren, was ich bei dem Gehörten fühle, was mir für Gedanken und Gefühle kommen, was für Impulse ich in mir spüre – all dies ist notwendig, um zu unterscheiden, ob das, was ich fühle, Ausdruck meiner

eigenen Betroffenheit ist oder etwas von dem ist, was mein Gegenüber selbst gerade empfindet und welchen Sinn ich dem Gehörten oder Erlebtem gebe. Gerade die Selbstreflexion schafft es, im Nachhinein den Sinn eines Geschehens zu verändern und nicht bei dem Ersteindruck zu verweilen.

Wenn ich in einem besonders hitzigen Moment in einem Gespräch den Impuls spüre, sofort zu unterbrechen – geschieht das, weil ich persönlich das Erzählte so unerträglich finde – oder ist es vielleicht genau der gespürte Impuls des anderen, den ich nun beim Erzählen auch spüre, weil ich dessen Gefühle beim Erzählen mitspüre? Wenn ich das zu unterscheiden gelernt habe, kann ich entweder reagieren indem ich sage: und dann konnten Sie gar nicht mehr und mussten so reagieren? – oder eben aushalten, dass das Erlebte mich schockiert und nachfragen: und was hat Sie so gereizt, dass Sie so reagiert haben? Aber in beiden Fällen unterbreche ich nicht mein Gegenüber, ich bewerte sein Verhalten nicht, sondern lasse ihn weiter beschreiben, was bei ihm oder ihr los ist.

Die Bedeutung der Selbstflexion im Seelsorgegespräch ist eine Erkenntnis, die aus der Psychologie übernommen wurde. Dort wurde herausgearbeitet, dass immer, wenn ich etwas höre oder wahrnehme, es zum einen dazu kommt, dass es bestimmte eigene Gefühle auslöst. Zusätzlich passiert es aber auch, dass ich zum Teil dasjenige spüre, was der andere an Gefühlen in sich hat. Von großer Bedeutung ist deshalb, dass ich lerne, das eine vom anderen zu unterscheiden: was sind meine eigenen Gefühle, und was sind Gefühle des anderen? Viele Menschen spüren ihre eigenen Gefühle gar nicht mehr. Umso wertvoller kann es sein, wenn der Seelsorger diese Gefühle wahrnimmt und zurückspiegelt.

Nehmen wir das Beispiel, der Mann der regelmäßig sein Gehalt verspielt. Vielleicht spürt der Seelsorger, während sein Gegenüber davon erzählt, Trauer. Trauer passt vom Prinzip ja gar nicht zu dem Erzählten. Und wenn der Seelsorger selbst in sich hineinspürt und weiß, dass er selbst gerade nicht traurig ist, kann er sein Gegenüber fragen. Gibt es denn etwas, was Sie traurig macht? Und dann schaut nicht selten der Betroffene ganz erstaunt und antwortet vielleicht: meine Frau ist vor zwei Jahren verstorben, seitdem ist nichts mehr wie früher. Und seitdem gehe ich regelmäßig ins Casino. Und schon können die beiden über die Trauer um die Frau reden – und es wird schnell klar, dass die Spielsucht mit der verdrängten Trauer zu tun hatte. Hätte der Seelsorger sofort die Spielsucht verurteilt, wäre es nie dazu gekommen, dass die Trauer zur Sprache gekommen wäre. Aber es ist nicht immer so leicht. Da spürt der Seelsorger Trauer, aber sein Gegenüber nicht. Die Trauer wurde vielleicht gänzlich untergedrückt. Und auf Traurigkeit angesprochen, blockt der Mann erstmal ab. Dann genau

beginnt das einfühlsame Gespräch, dass der andere, ohne sich schämen zu müssen, ohne
Gesichtsverlust, vielleicht sich doch diesem schweren, angstbesetzten Thema widmen kann.
Wie soll der Mann aber zugeben, dass er doch länger als 3 Tage trauert, wie viele Muslime
erstmal behaupten, dass man eben nur 3 Tage trauern solle. Dafür braucht es Angebote, dass
das – entgegen vieler üblicher Meinungen oder Erwartungen ok ist. Wenn der Seelsorger z.B.
nachfasst und fragt: gibt es denn jemanden, den sie vermissen oder an den Sie oft denken? -
dann kann schon viel leichter zugegeben werden, dass dies der Fall ist. Deshalb heißt es auch,
das einfühlsame Gespräch. Das Einüben in Selbstreflexion in der regelmäßigen Supervision
ermöglicht, diese Antennen in sich zu trainieren, d.h. wahrzunehmen und einzubeziehen und
somit zu ermöglichen, dass bei Seelsorge-Gesprächen auch diese vielfältigen verbal nicht
sofort ausgedrückten Aspekte einbezogen werden können. Entscheidend ist, dass der andere
dabei nicht sein Gesicht verliert, sondern jeweils selber entscheidet, was er oder sie mitteilen
möchte. Supervision ist wichtig, ist ernst zu nehmen, die Teilnahme daran für christliche
Seelsorgerinnen und Seelsorger deshalb Pflicht.

Diese Haltung: das Zuhören, das Nicht-Bewerten, das selbstreflexive Einbeziehen von
Gefühlen und unterdrückten Anteilen bietet meinem Gegenüber einen Raum an, sich selber
besser zu spüren. Dieser neue Raum hilft, Eigenes besser kennenzulernen und nach eigenen
neuen Schritten zu schauen, die er oder sie gehen möchte. Diese Haltung vertraut darauf, dass
mein Gegenüber, derartig gestützt und ermutigt, eben nicht manipuliert dasjenige tut, was
andere von ihm erwarten, sondern die Freiheit wahrnimmt, nach dem eigenen Weg zu suchen.
Im Alltag ist das für viele eher schwierig: da sind die Erwartungen bei der Arbeit, die
Erwartungen der Familien, der Druck durch die Gruppen, in denen man eingebunden ist, sei
das nun die Kirchengemeinde oder Moschee, der Sportverein, die Arbeitskollegen, die Mutter,
die eigenen Kinder. All die haben Erwartungen und fordern ein, dass das geschieht, was in
deren Augen passend ist. Dieser seelsorgliche Raum dagegen versucht, den Einzelnen darin
zu stärken, herauszufinden, was für die betreffende Person wichtig ist. Das Seelsorgegespräch
versucht einen geschützten Raum aufzubauen der, auch ohne unbedingt religiöse Sprache zu
benutzen, vermitteln möchte: Gott hat dich geschaffen und liebt dich. Gott akzeptiert dich und
Gott begleitet dich. Ja, du bist und bleibst Teil all dieser Gruppen und Gemeinschaften, aber
du selbst bist und bleibst ebenso ein wichtiges Geschöpf Gottes und deshalb ist es auch
wichtig, was für dich gut ist.

Sehr gern wird behauptet, in individuell ausgerichteten Gesellschaften wie im Westen ist das leicht, weil jeder eh auf sich selbst bezogen ist, kollektiv geprägte Gesellschaften hätten eben andere Prioritäten.

Meine Erfahrung ist eine andere: in allen Gesellschaften, gerade auch in individuell geprägten Gesellschaften wie hier in Deutschland erleben viele Menschen einen hohen Druck, den jeweiligen Erwartungen anderer nachzukommen. Seien es nun Schönheitsideale, Erfolgs- oder Leistungsideale. Der Druck, das zu tun, was die Familie will, ist vielleicht heute weniger mächtig, aber oft ist er ersetzt durch den Druck, anderen Wertvorstellungen nachzukommen. In kollektiv geprägten Gesellschaften sind es oft bestimmte Gruppen, sei es nun die Familie oder andere soziale Gruppen, denen sich das Individuum ein- und unterordnet und von denen Loyalität gegenüber der Gruppe erwartet wird. Aber in allen Gesellschaften geht es darum, dass das Individuum erlebt, dass andere viel von ihm erwarten, und es jeweils darum geht, einen Weg zu finden zwischen den eigenen Wünschen, Träumen und Bedürfnissen und dem, was andere von einem fordern. Manche Migration ist auch darin begründet, dem erlebten familiären Druck auszuweichen, und dann mit Geldüberweisungen nach Hause, mit den Schuldgefühlen klarzukommen, die geforderte Loyalität nicht gezeigt zu haben. Den Erwartungen anderer nicht entsprechen ist selten leicht.

- Zuhören
- keine Beratung und Wertung
- Selbstreflexion
- einen Raum anbieten, um den eigenen Weg zu finden

Die soziale Kompetenz zeigt sich darin, dass die so geführte Seelsorge versucht, dass der Betreffende einen veränderten Umgang mit den eigenen Belastungen erlebt. Gerade in der Krise, wenn das eigene Leben nicht so gelingt, wie man es sich vorgestellt hat und Änderungen zu bewältigen sind, soll auf diese Weise dem Gegenüber ermöglicht werden, wieder Halt zu finden. Dies geschieht, indem der Betreffende besser erkennt was für ihn oder sie selbst wichtig ist und für ihn oder sie passt.

Und, so höre ich gleich einen Einwand: wie ist das mit den Geboten, das, was die Religionen sagen, was jeder tun und lassen soll? Christliche Seelsorge überlässt dies den Entscheidungen des Einzelnen. Jeder Mensch ist und bleibt für sein Tun verantwortlich. Und jeder Mensch wird auf die eine oder andere Weise für sein Verhalten und seine Entscheidungen zur Rechenschaft gezogen. Sei es im familiären, das ein Mann, der ständig seine Frau verprügelt,

damit rechnen muss, dass sie ihn verlässt. Sei es, dass einer der sich nicht an die Gesetze hält, ins Gefängnis muss oder sei es, dass einer, der immer zu spät kommt, damit rechnen muss, seinen Job zu verlieren. Christliche Seelsorge übernimmt nicht die Rolle eines Richters, auch nicht die Rolle eines Lehrers. Christliche Seelsorge bietet einen Raum an, in der Krise festzustellen, welcher Weg oder welche Entscheidungen für die betreffende Person selbst wichtig sind. Was die Person dann tut, ist und bleibt ganz in ihrer eigenen Verantwortung. Das auszuhalten ist nicht immer leicht. Nebenbei, auch dabei hilft die Supervision.

Das Seelsorgegespräch unterliegt dabei, daran sei zum Abschluss nochmal erinnert, der Schweigepflicht. Diese Schweigepflicht gilt gegenüber der Institution ebenso wie gegenüber Familienmitgliedern, Freunden, Bekannten, auch gegenüber eigenen Kolleginnen und Kollegen. Die Schweigepflicht ist eine Grundvoraussetzung für ein einfühlsames Gespräch. Ein solches Gespräch braucht einen geschützten Raum. Denn nur im Schutz der Verschwiegenheit kann das zur Sprache kommen, was sonst leicht tabuisiert, verschwiegen oder unterdrückt wird, weil Sanktionen befürchtet werden. Es bleibt immer in der Entscheidung des Gegenübers, was der Seelsorger anderen weitergeben darf.

Diese soziale Kompetenz, die dem anderen Mut macht, seinen eigenen Weg zu finden, beschreibt für mich auch ein arabisches Sprichwort: Die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln. Das Sprichwort drückt auch aus: Mein Lächeln sieht mein Gegenüber, bringt ihm oder ihr Wertschätzung entgegen und vertraut darauf, dass Gott ihn auf seinem Weg begleitet. Vielen Dank.