

Zwei Stühle in meiner Brust? Den inneren Seelsorger stärken

Wer von uns als Therapeutin oder Seelsorger kennt solche Situationen nicht? Mir gegenüber sitzt eine Person auf dem Stuhl, die offensichtlich unter dem Problem leidet, das sie zu mir in die Beratung geführt hat. Schon beim ersten Gespräch merkte ich etwas an ihrem Verhalten, das meine Begleitung irgendwie erschwerte, aber ich konnte es mir nicht näher erklären. Nun spüre ich bei der zweiten Sitzung immer deutlicher von meinem Stuhl aus, woran das liegt. Auch wenn sie äußerlich meine Vorschläge aufnimmt und darauf reagiert, strahlt ihre Haltung und Gestik etwas anderes aus, nämlich die Erwartung, dass ich mich mit meinen Fragen oder Interventionen immer mehr bemühen sollte, um das Problem für sie zu beseitigen oder zumindest zu lindern. Mit anderen Worten: ihre Verantwortung für sich selbst wird immer wieder an mich als Seelsorger abgegeben und dabei bleibt ihre Bereitschaft, eigene Arbeit beizusteuern, zu gering, ohne die sie um sie wirklich weiter voranzubringen.

Manchmal entdecke ich eine Glaubenseinstellung, die einer solchen Erwartungshaltung verblüffend ähnlich ist – und das leider nicht nur bei der Beobachtung anderer Christen! Da ist ein Thema in meinem Leben, der mir seit Jahren schon Schwierigkeiten macht – und wie oft habe ich Gott um Hilfe gebeten! Ich schaffe es nicht, also soll er bitte einwirken, damit sich endlich etwas bewegt. Er soll doch intervenieren und das Problem beseitigen! Einerseits Als Seelsorger oder Berater habe ich es durch Ausbildungen oder als Frucht einer jahrelangen Erfahrung gelernt, dieses Verhalten in seelsorgerlichen Situationen rechtzeitig zu erkennen und den anderen zur Mitarbeit zu ermutigen – aber komischerweise, wenn es um die eigene innere Seelsorge geht, erliegen wir oft derselben Versuchung wie mancher Hilfesuchende.

Natürlich leben wir als christliche Seelsorger aus dem Glauben an die unverdiente Gnade Gottes, aber auch überzeugte evangelische Christen sollten wir wissen inzwischen, dass diese Gnade nichts mit tatenloser Passivität zu tun hat. Gott wirkt meistens nicht senkrecht von oben, ohne unsere aktive Zustimmung. Also wie könnte aber mein Arbeitsanteil aussehen, wenn es um die Behandlung eigener Lebensthemen geht? Mir hilft die Vorstellung, dass es irgendwo in mir zwei Stühle gibt. Anstatt dass ein leidender Teil von mir alleine auf einem inneren Stuhl sitzt und passiv auf göttliche Interventionen wartet, kann ich selber etwas tun und meinen inneren Seelsorger aktivieren. Das heißt: ich nehme mir einen zweiten Stuhl und setze mich zu dem hin, was in mir Hilfe braucht. So läuft es, wenn ich für andere Menschen Seelsorger bin und das, was mir Gott in Umgang mit anderen Menschen zutraut, traut er mir auch in Umgang mit mir selber zu. Ich setze mich dazu, öffne meine Ohren für das, was in mir ist, nehme wahr, was diese Stelle braucht und prüfe, woher in welcher Form Hilfe geleistet werden könnte. Das hat mit Selbstheilung nichts zu tun. Wenn wir zu einem äußeren Seelsorger gehen, um Hilfe zu holen, bedeutet es auch nicht, dass wir Gott nicht mehr brauchen. Im Gegenteil: Gott bildet den äußeren Rahmen, in dem Seelsorge stattfinden kann. Wie er sein Ohr „zu uns neigt“, so neigen wir unser Ohr zu einem Anderen hin. Gott, der große Seelsorger, setzt uns als Menschen ein, um seine Arbeit umzusetzen und „nach“zuvollziehen.

Dieses erweist sich als besonders wichtig, wenn es um die Seelsorge an mir selber geht. In der Spiritualität – und was ist Spiritualität, wenn nicht die Sorge um die eigene Seele? – handelt es sich in erster Linie um einen Nachvollzug dessen, was Gott schon durch Christus getan hat. Häufig bleiben Glaubenssätze auf der Verstandesebene hängen und finden nicht den Weg zu den Stellen in uns, an

denen wir die Lasten und Verletzungen des Lebens spüren. Die christliche Spiritualität in ihren verschiedenen Formen im Laufe der letzten zweitausend Jahre hat es als ihre Aufgabe gesehen, einen Weg zu bahnen, damit die guten Nachrichten des Glaubens dorthin finden, wo sie gebraucht werden. Sie zeigt uns, wie wir nicht nur an die Gnade Gottes glauben, sondern diese Gnade persönlich nachvollziehen, indem wir es lernen, mit uns selber gnädiger umzugehen. Es ist nur eine begrenzte Hilfe zu wissen, dass Gott mich annimmt, wenn ich den Nachvollzug nicht praktiziere und mich selber annehme. Vergebung bleibt ein abstrakter Begriff, wenn ich mir selber nicht vergeben kann, und so weiter.

Und da bin ich wieder beim zweiten Stuhl. Natürlich könnte Gott seinen Zauberstab betätigen und ohne mein aktives Zutun Wunden in meinem Leben heilen. Aber anscheinend zieht er eine andere Form der Therapie vor, in der ich als mündiger Mensch im Besitz eines wachen Bewusstseins dieses auch benutze, um Gottes heilende Kraft zustimmend zu unterstützen. Wenn ich lediglich den einen Stuhl in Anspruch nehme, dann kann immer nur etwas mit mir geschehen. Stattdessen höre ich lieber so in mich hinein, wie Gott mir zuhört, nehme die Stelle wahr, die mein Ohr zur Zeit besonders braucht und setze mich mit meinem zweiten Stuhl dazu. Wenn das, was in mir bedürftig ist, sich mir nicht sofort mitteilt, bleibe ich geduldig und gehe nicht weg. Ich überlege mir Fragen oder Sätze, die ein inneres Vertrauen entstehen lassen könnten und versuche mit ihrer Hilfe das Gespräch in Gang zu bekommen. Und wenn heute trotz aller meiner Bemühungen kein Fortschritt sichtbar wird, danke ich trotzdem für die innere Seelsorgesitzung und vereinbare einen zweiten Termin in den nächsten Tagen. Es wäre doch schade, wenn ich all das, was ich für meine seelsorgerliche Arbeit im Laufe der Jahre gelernt habe, nicht mal auch für mich selber anwenden würde.....

Dr. Peter Lincoln ist Seminarleiter im Zentrum für Erwachsenenbildung im Stephansstift, Hannover. Sein Buch: **Wie der Glaube zum Körper** findet erschien im September beim Aussaat Verlag. Ab Januar 2008 bietet er zusammen mit Pastor Gerhard Neumann, Leiter der Ev.-Freikirchlichen Beratungsstelle Hamburg, eine vierteilige Grundschulung Seelsorge und Spiritualität an. Termine und Infos über PLincoln@zeb.stephansstift.de oder telefonisch unter 05103 704080.