

# In jeder Beziehung beistehen – Einführung in die evangelische Seelsorge (I)

## Arbeitsblatt 11

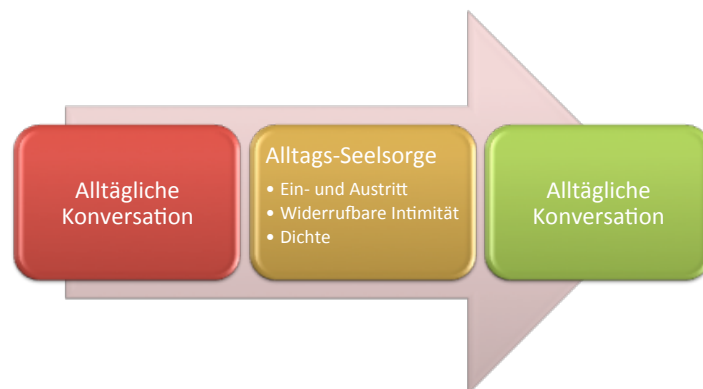
Prof. Dr. Michael Herbst, 10. Januar 2014

### 4. Seelsorge ist (mehr als) Gespräch

#### 4.7 Das seelsorgliche Kurzgespräch

„[D]ie Ursprungssituation des pastoralen Seelsorgegesprächs ist das Alltagsgespräch.“ (W. Steck<sup>1</sup>)

### Die „Form“ der Alltagsseelsorge



Das Thema der Seelsorge ist in der Regel ein Alltagsthema (menschliche Beziehungen, Ratlosigkeit, Zweifel, Leiden, Tod). In der Regel tauchen diese Themen nicht in ihrer „Rohfassung“ auf, sondern sind durch die Lebenserfahrung der Gesprächspartner bearbeitet. In der Regel haben ist das Gespräch mit einem Seelsorger auch nicht das erste über diese Themen.

<sup>1</sup> Steck 1987, 175-183, Zitat 175.

## Timm Lohse (Jg. 1939), Bremen



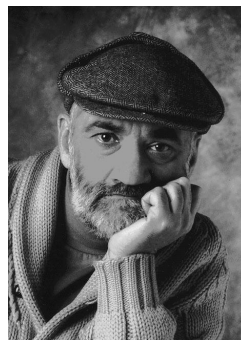
09.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

20

2

## Steve de Shazer (1940-2005): Solution focused therapy



Sie müssen  
die *Lösung*  
kennen,

um das  
*Problem* zu  
verstehen.

09.01.14

WS 2013-14 – Beziehungsweise (Seelsorge)

21

3

Die Grundannahme bei diesem Ansatz ist, dass der Klient über die nötigen Ressourcen dazu verfügt. Er wird nicht als defizitbeladener Mensch, sondern als Mensch mit Ressourcen betrachtet. Beobachte und nutze, was da ist, nicht was fehlt! Dabei sind die Lösungen sehr individuell. Man muss sich also immer neu überraschen lassen und nicht zu Standardlösungen greifen.

<sup>2</sup> Vgl. eine sehr knappe Information dazu bei Morgenthaler 2009, 315f. Vgl. zum Folgenden auch: Herbst 2013, 318-332. Vgl. Lohse 2006, Lohse 2010.

<sup>3</sup> Vgl. Shazer 1997; aber auch: Watzlawick and Nardone 2008. Vgl. auch Jong 2008.

*„If something works, do more of it and if something doesn't work, do something else.“ (Steve de Shazer)*

Ein erster Ansatz: Wenn etwas gut funktioniert, dann tue mehr davon!

- Was im Leben eines problembeladenen Menschen funktioniert gut? Wo sind die guten Ausnahmen von der bösen Regel? „Was hast Du damals getan? Könntest Du so etwas nicht wieder tun?“
- Überraschende Einstiegsfrage: „Was in Ihrem Leben soll sich auf keinen Fall verändern?“<sup>4</sup>
- Die Lösung ist die Fortsetzung der Ausnahme. Anders gesagt: Eine Lösung gibt es, weil jemand etwas anders macht. Ein Problem bleibt ein Problem, weil es aufrechterhalten wird.<sup>5</sup>

Ein zweiter Ansatz: Lässt sich keine Ausnahme finden, kann die möglichst präzise Beschreibung eines Ziels weiterhelfen.

- Die „Wunderfrage“: „Angenommen, es würde eines Nachts, während Sie schlafen, ein Wunder geschehen, und Ihr Problem wäre gelöst. Wie würden Sie das merken? Was wäre anders? Wie wird Ihr Mann davon erfahren, ohne dass Sie ein Wort darüber zu ihm sagen?“<sup>6</sup>
- Aus operationalisierten Zielformulierungen lassen sich konkrete, überprüfbare Verhaltensweisen ableiten: Was könnte der Klient jetzt schon tun?

Was heißt das für die Seelsorge?

Das Kurzgespräch in der Seelsorge soll ein Gespräch auf Augenhöhe sein. Lohse teilt die Skepsis gegenüber der Asymmetrie in der Seelsorge. Dahinter steckt die Überzeugung, dass der andere genügend Ressourcen zu guten Lösungen in sich trägt: Nicht das Defizit ist zu beheben, sondern die Lösungskompetenz des Ratsuchenden zu stärken.<sup>7</sup> Die nötige innere Haltung lautet: **Was kann der andere (!) jetzt (!) leisten (!), um seine Lage zu verbessern (!)?**

Praktische Schritte:

- 1. Gelegenheit zum Kurzgespräch entstehen im Alltag:** „Wo ich Sie gerade sehe...“, „Hätten Sie einen Moment Zeit für mich?“. Lohse ist davon überzeugt, dass gute Seelsorge nicht unendlich viel Zeit braucht.  
Jetzt und hier ist der andere bereit und offen, mit diesem Du hier und jetzt zu sprechen. Wichtig ist es darum, das Gespräch dann auch jetzt und hier zu führen.<sup>8</sup>
- 2. Der erste Satz entscheidet.** „*Sie schickt der Himmel!*“ *Der Seelsorger reagiert:* „*Mit welchem Auftrag schickt mich denn der Himmel?*“.<sup>9</sup> Der methodische Clou hier besteht darin, die Vokabeln des Ratsuchenden aufzunehmen und daraus eine ressourcenorientierte, partnerschaftliche Frage zu machen.  
*„Ich brauche Ihren Rat als Pastorin...“ – „Worüber möchten Sie sich mit mir beraten?“*

---

<sup>4</sup> Shazer 2010, 21.

<sup>5</sup> Vgl. Ebd., 27.

<sup>6</sup> Ebd., 24.

<sup>7</sup> Vgl. Lohse 2006, 13.

<sup>8</sup> Ebd., 21-27.

<sup>9</sup> Ebd., 16f.

„Sie sind doch zur Verschwiegenheit verpflichtet!“ – „Was möchten Sie nicht länger verschweigen?“<sup>10</sup>

„Ich verstehe das nicht, Sie kennen doch...“ – „Was möchten Sie denn mit meiner Hilfe verstehen?“

Dabei wird das Partnerschaftliche, die Augenhöhe deutlich: Die Zumutung und Erwartung, der Seelsorger möge das Problem für den Ratsuchenden lösen, wird sanft zurückgewiesen und in einen gemeinsamen Arbeitsauftrag umgebogen.

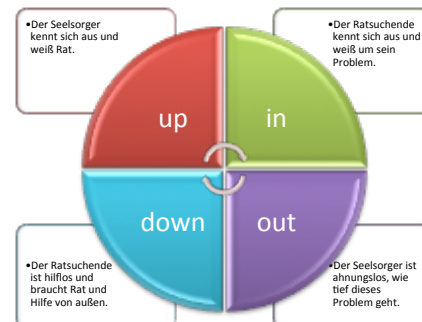
3. **Es geht nicht darum, tief in die Probleme einzusteigen.** Ein häufiges Problem: Der Ratsuchende quillt geradezu über von Informationen über seine Lage. Wenn der Seelsorger nachfragt, animiert er dazu, die Informationsflut zu vermehren.<sup>11</sup>

„Das mit meinem Mann geht so nicht weiter!“ – „Wie soll es denn für Sie weitergehen?“<sup>12</sup>

Nicht jeder Ratsuchende will wirklich Lösungen, nicht jeder Ratsuchende hat schon entschieden, ob er sein Problem auch loswerden möchte (sekundärer Krankheits- bzw. Problemgewinn! „Solange ich dieses oder jenes Problem habe, kümmern sich ja alle so lieb um mich.“).

Darum:

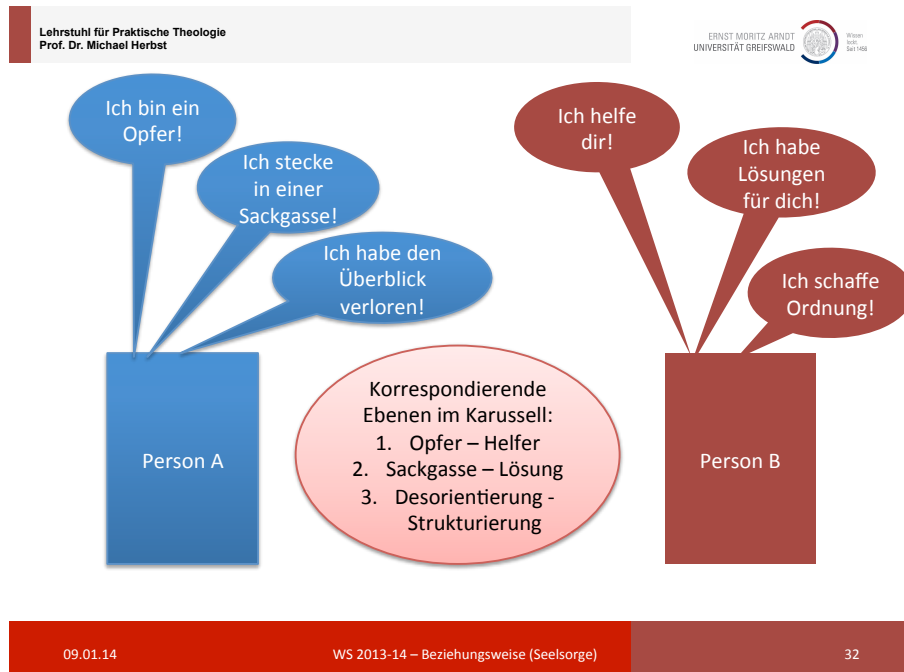
## Bloß nicht aufs Problemkarussell steigen!



<sup>10</sup> Ebd., 29f.

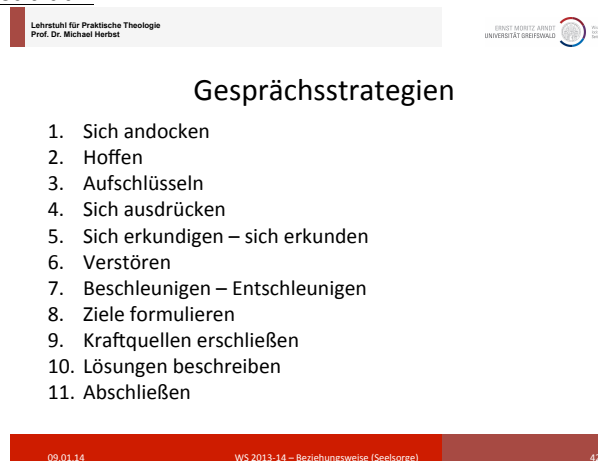
<sup>11</sup> „Diese um Erkundung von Hintergründen und Zusammenhängen bemühten Interventionen öffnen ein Fass, dessen Boden im Kurzgespräch meist nicht in Sicht kommt.“ (ebd., 33)

<sup>12</sup> Ebd.



4. Die gesamte Gesprächsführung erinnert an die **mäeutische Kunst** des Sokrates, die die Funktion einer Hebamme übernimmt: Zur Welt kommt der eigene Lösungsentwurf des Ratsuchenden. Theologisch setzt Lohse dabei im Grunde am ersten Artikel an:  
*„Die ratsuchende Person soll im Vollzug des ‚Sich-Beratens‘ zu der ihr von Gott gegebenen potentiellen Komplexität zurückfinden.“<sup>13</sup>*
5. Ausnahmen können Regeln werden (s.o. bei de Shazer).  
*„Was soll in Ihrer Familie unbedingt so bleiben wie es ist?“<sup>14</sup>*
6. **„Sesam-öffne-dich“**: Ist das Gespräch gut verlaufen, kommt irgendwann dieser Schlüsselsatz: der Satz, in dem der Ratsuchende die Lösung für sich formuliert, müssen wir aufnehmen, wiederholen, verstärken.  
*„In jedem Kurzgespräch präsentiert die ratsuchende Person den Schlüssel, mit dem sich die beratende Person Zugang zu den verborgenen Schätzen der ratsuchenden Person verschaffen kann.“ (T. Lohse<sup>15</sup>)*

#### Ein typischer Gesprächsablauf:



<sup>13</sup> Ebd., 54.

<sup>14</sup> Vgl. Shazer 1997, 21.

<sup>15</sup> Lohse 2010, 45.

Ein Beispiel (aus dem schulischen Kontext):<sup>17</sup>

R: „Frau L, haben Sie mal kurz Zeit für mich, ich muss Ihnen mal was Wichtiges sagen.“

S: „Was ist Dir wichtig?“

R.: „Also, ich hab Mist gebaut. Also, ich war so sauer über meinen Vatter, der ist fremdgegangen und nun trennen sich meine Eltern. Ey, nach was weiß ich wie vielen Jahren... Und wo bleib ich? Also, ich war darüber angenervt. Deshalb hab ich der Lisa ihren Freund ausgespannt. Lisa ist meine beste Freundin! Gewesen! Ich konnte das nicht ertragen, wie die rummachen. David, so heißt der, will jetzt von Lisa nix mehr wissen. Die ist fertig mit der Welt. Mirko hat mir erzählt, die kifft sogar. David hab' ich inzwischen verlassen. Ehrlich gesagt konnte ich den sowieso nicht ab. Jetzt sagt er, er bringt sich um und neulich auf der Party...“ *Die Problemschilderung von R. nimmt kein Ende.*

S.: „Sandra, welches von den Problemen willst du als erstes ausmisten?“

R.: „Das mit Lisa. Die ist meine beste Freundin. Das war Mist, was ich gemacht hab'.“ ☹

S.: „Wie kannst du die Sache mit Lisa bereinigen?“

R.: „Weiß nicht, die redet bestimmt kein Wort mehr mit mir.“ ☹

S.: „Wie kannst du mit ihr reden?“

R.: „Weiß nicht. Ich muss ihr sagen, dass das Mist war... Und warum ich das gemacht hab, sie weiß ja noch nix von der Scheidung meiner Eltern.“ ☹

S.: „Wie wird Lisa reagieren, wenn sie von der Scheidung deiner Eltern hört?“

R.: „Total cool. Ich glaub, dass Lisa kapiert, was Scheidung ist. Das war immer so cool an uns, wir haben uns immer verstanden, wir wussten irgendwie immer wie's der anderen geht ...“

S.: „Du weißt auch, wie es Lisa jetzt geht und deshalb willst du mit ihr reden.“

R.: „Ja. Und wieder ihre beste Freundin sein. Das wär' so cool.“

S.: „Wie kannst du am besten mit ihr reden?“

R.: „Am besten? Weiß nicht, vielleicht erst mal mit'm Handy, nee ich würde ihr 'ne SMS schicken, aber ob sie dann antwortet?“

S.: „Was schreibst du, damit sie auch wirklich antwortet?“

R.: „Ich schreib' ein fettes ‚Entschuldige‘ und dann ‚Bitte, bitte.‘ Nee, das klingt blöd. Ich weiß nicht, das klappt nicht.“

S.: „Wie klappt's dann?“

R.: „Ich glaub', ich werde zu ihr hingehen. Nicht mit Handy. So direkt sagen, das kann ich besser. Dann seh' ich, wie sie reagiert.“

S.: „Was sagst du?“

R.: „Lisa, knall nicht gleich die Tür zu, ich muss dir was Wichtiges sagen: Ich hab' Mist gebaut. Ich möchte mich entschuldigen ... mehr fällt mir jetzt nicht ein.“

---

<sup>16</sup> Vgl. Lohse 2006, 55-66; 67-76; 77-85; 85-97; 98-109; 110-121; 122-129; 144-155; 156-164; 175-183.

<sup>17</sup> [http://www.rpi-loccum.de/sek2\\_schneider.html](http://www.rpi-loccum.de/sek2_schneider.html) - Aufgesucht am 13. Dezember 2010.

S.: „Du hast mir eben erzählt, wie gut ihr beiden einander versteht ...“

R.: „Ja, genau: Ich sag’ ihr noch, dass ich unbedingt will, dass wir wieder beste Freundinnen sind.“

S.: „Wann sagst du das zu Lisa?“

R.: „Heute Nachmittag nach der Schule.“

S.: „Wo?“

R.: „Na, bei Lisa zu Hause!“

S.: „Gut, heute Nachmittag wirst du Lisa, deiner besten Freundin, was Wichtiges sagen, nämlich dass es dir leid tut, was du da gemacht hast mit David und dass dir die Freundschaft mit ihr sehr wichtig ist. Ist das okay?“

R.: Jau! Okay. Danke.

### Notabene:

Diese Form der Seelsorge ist eine Form der Seelsorge, kein „Zauberschlüssel“. Sie hilft in diesen Situationen, in denen ein Mensch ein kurzes Gespräch sucht, etwas klärt und genug Ressourcen hat, etwas zu verändern. Das funktioniert nicht in jedem Fall und ist auch nicht in jedem Fall gut, wenn es z.B. im Umgang mit Trauernden oder Depressiven.

### Literatur

- Herbst, Michael: Beziehungsweise. Grundlagen und Praxisfelder evangelischer Seelsorge, Neukirchen-Vluyn 2. Aufl. 2013.
- Jong, Peter de: Lösungen (er)finden: das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie, Dortmund 2008.
- Lohse, Timm:** Das Trainingsbuch zum Kurzgespräch. Ein Werkbuch für die seelsorgliche Praxis, Göttingen 2006.
- ders.: **Das Kurzgespräch in Seelsorge und Beratung. Eine methodische Anleitung, Göttingen 4. Aufl. 2010.**
- Morgenthaler, Christoph: Seelsorge, Gütersloh 2009.
- Shazer, Steve de:** Der Dreh. Überraschende Drehungen und Wendungen in der Kurzzeittherapie, Heidelberg 5. Aufl. 1997.
- ders.: **Der Dreh. Überraschende Drehungen und Wendungen in der Kurzzeittherapie, Heidelberg 11. Aufl. 2010.**
- Steck, Wolfgang: Der Ursprung der Seelsorge in der Alltagswelt, ThZ 43 (1987), 175-183.
- Watzlawick, Paul and Nardone, Giorgio: Kurzzeittherapie und Wirklichkeit: Eine Einführung, München 4. Aufl. 2008.