SUSANNE BAKAUS

Nähe und Distanz in der Geistlichen Begleitung

Psychologische Betrachtungen

Höhle
dunkel leuchtende höhle
wo wir
wärme suchen und zuflucht
bei feuer und freunden
schöne höhle du gott
in der wir
immer schon gingen
und wussten es nicht
KURT MARTI

Menschen suchen im seelsorglichen Gespräch Wärme und Zuflucht bei einem anderen Menschen. Sie suchen nicht irgendeinen Menschen, sondern einen Menschen, bei dem sie bewusst oder unbewusst vermuten oder wissen, dass er oder sie diese Höhle der Geborgenheit kennt oder zumindest einen Zugang dazu hat. Sie fühlen sich davon abgeschnitten oder brauchen Rat über das Göttliche. Und auch wenn Menschen von sich selbst sagen, sie seien nicht religiös, hat es eine Bedeutung, wenn sie sich mit einer Lebensfrage an einen Menschen wenden, von dem sie davon ausgehen müssen, dass er oder sie sich ihnen seelsorgerlich zuwendet.

Vorab: Die inneren Kinder sind immer dabei

Der Suche nach Wärme und Zuflucht gehen die subjektive Wahrnehmung von Defiziten, Leid, Sorgen, Nöten und Ängsten voraus. Sie sind an ein aktuelles Ereignis gekoppelt oder dauern schon länger an und konnten nicht im gewünschten Sinne bewältigt werden. Die Art des Umgangs mit Defiziten wurde in der Kindheit schon eingeübt – sei es ausgelöst durch Frustrationen durch die Eltern, Verwandte, den Kindergarten oder die Schule. Jeder Mensch entwickelt in seinem Familiensystem die für sich und das System am besten geeignete Methode, Schmerz oder Leid zu bewältigen. Auch die gesellschaftlichen Konventionen bahnen bestimmte »Lieblingswege«, mit Frustration und Kränkung umzugehen. Frauen werden eher traurig, still, ziehen sich zurück und Männer neigen zu Wut und Kampf gegen erlittene Unbill.

Wir alle haben in der Kindheit Defizite und Kränkungen erlebt, die wir nicht unbedingt integriert, sondern im Dienste eines bestmöglichen Überlebens und Funktionierens in unseren Familien abgespaltet oder verdrängt haben. Die Mutter, die den frühen Tod der eigenen Mutter nicht in einem Trauerprozess verarbeitet hat, kann Tränen ihres Kindes nicht ertragen, weil sie an alten Schmerz rühren würden. Der Vater, der erleben musste, wie sein eigener Vater seine Mutter geschlagen hat, wird bei jeder Regung von Ärger Angst haben, so zu werden, wie sein eigener Vater. Er wird diesen Ärger sofort hinunterschlucken und bei seinen eigenen Kindern auch nicht zulassen. So lebt in dem Mädchen sobald sie eine erwachsene Frau und Mutter wird, ein trauriges kleines Mädchen weiter, das nicht gesehen und angenommen wurde und in dem Jungen als erwachsenem Vater ein ängstlicher Junge, der nicht gehalten und dem nicht erklärt wurde, was da Schreckliches passiert ist und dass es nichts mit ihm zu tun hatte. Ein gutes Verständnis für diese »inneren Kinder« bieten die Transaktionsanalyse[1] und die Theorie der »Ego States«[2], die sich aus den psychoanalytischen Grundlagentheorien entwickelt haben.

Das Mädchen in unserem Beispiel erlebt als erwachsene Frau die Trennung von dem Mann, den sie über alles geliebt hatte und mit dem sie gemeinsam alt werden wollte. Zu dem Gefühl von Trauer hat sie keinen Zugang, sie wird kalt, verschlossen und verbittert. Warum hat Gott das zugelassen? Wie kann ich jemals wieder glücklich sein? Dem oder der Seelsorgenden sitzt jetzt nicht nur die erwachsene Frau gegenüber mit einer berechtigten Frage nach Gottes Wirken in dieser Welt, sondern auch ein kleines Mädchen, das von seiner Trauer abgeschnitten ist.

Den Jungen in unserem Beispiel verlässt als erwachsenen Mann seine über alles geliebte Frau mit den zwei Kindern. Sie behauptet, er sei zynisch und höhnisch. Er verstehe das nicht, er sei doch nicht aggressiv, er habe alles getan, um nicht so zu werden wie sein Vater, er schlage doch nicht. Warum hat Gott ihm nicht geholfen? Wo ist er jetzt und wie soll es weitergehen? Dem oder der Seelsorgenden sitzt neben dem erwachsenen Mann, der um die Möglichkeit einer liebevollen Beziehung und den weiteren Weg ringt, auch ein kleiner Junge gegenüber, der keinen Zugang zu Wut und Aggressionen hat und sie deswegen auch nicht angemessen in Beziehung bringen kann.

Im »Inneren Kind« in der Seelsorge wiederum werden weniger die Verletzungen der Kindheit gesehen, sondern vielmehr der Mensch in seiner »verdichteten Anfangsgestalt«[3] als dem »Fingerabdruck« Gottes. Dieses Kind ist vor-psychologisch und dem Bewusstsein nur teilweise zugänglich. In der Seelsorge wird dieses kraftvolle und kreative innere Kind, das Kind Gottes, angesprochen. Seine Herkunft und seine Verbindung zum Göttli-

1 Stewart, Ian/Joines, Vann, Die Transaktionsanalyse, Freiburg 1998.
2 Peichl, Jochen, Innere Kinder, Täter, Helfer & Co. Ego-State-Therapie des traumatisierten Selbst (Leben Lernen 202), Stuttgart 5. Aufl. 2014.
3 Mitterstieler, Elmar, Den verschwundenen Flüssen nachgehen, Würzburg 2012, 21.

chen wird gesucht, seine Schaffensfreude, die Fähigkeit zur Heilung und zur Gestaltung seines Lebens. Wer von seinem leiblichen Vater jedoch gedemütigt wurde, wird mit dem »Vater unser …, geheiligt werde dein Name, dein Reich komme, dein Wille geschehe …« große Schwierigkeiten haben. Es ist hilfreich, das Wissen um diese Kinder, die den Zugang zum göttlichen Kind in uns behindern, im Hinterkopf zu behalten.

So schwingen in der seelsorgerlichen Suche nach Kontakt zu dem göttlichen Kind die gekränkten und verbogenen Kinder immer mit. Sie wollen liebevoll wahrgenommen werden in ihrer Kränkung und ihrem Mangel.

Emotionale Nähe: unterschiedliche Nähe-Distanz-Regelungen

Auch eine therapeutische Beziehung kann mit der Frage nach dem Sinn beginnen. Die Frage nach Gott wird eher weniger gestellt. Oft sind es Symptome, die mitgebracht werden, im ersten Fall würde es sich wahrscheinlich um eine Depression, im zweiten eher um eine Alkoholerkrankung handeln. Das Setting ist geregelt, die Anzahl der Stunden und ihre Dauer. Gesucht wird der Experte für die Klärung und Lösung von Problemen und für den Prozess. Die Klientin ist Expertin für die zu verändernden Inhalte, die Ziele und die Umsetzung neuen Handelns in den Alltag. Ein wichtiger Bestandteil einer Beratung ist daher der »Vertrag« oder im klinischen Setting die »therapeutische Allianz«. Alleine die Verhandlung der Wünsche des Klienten, seine Ziele und die Bereitschaft zur aktiven Mitgestaltung machen schon einen guten Teil des Erfolges der Beratung oder Therapie aus.

Auch im Seelsorgegespräch kann es hilfreich sein, die Bedürfnisse nach Nähe und Distanz zu besprechen und über die Frage nach den Wünschen der Gesprächspartnerin so etwas wie einen »Vertrag« abzuschließen. Dabei ist es nicht verkehrt, trotz der unterschiedlichen Bedürfnislage, den Vertrag als einen zwischen zwei gleichberechtigten Partnern auszuhandeln. Dies würde heißen, dass die Seelsorgende auch die Möglichkeit hat, nicht unbedingt ihre Bedürfnisse, wohl aber ihre Grenzen einzubringen. Gerade ein Pfarrer ist immer im Amt – auch wenn er gerade beim Einkaufen oder auf dem Weg zum Friseur ist. In diesem niederschwelligen Zugang zum Gespräch mit einer Seelsorgenden liegt eine große Chance. Aber die Seelsorgende hat vielleicht kleine zahnende Kinder, kranke Eltern oder auch einfach einmal einen schlechten Tag. Wichtig ist es, die eigenen Grenzen zu erkennen und als solche liebevoll in den Kontakt zu bringen – ohne dass man unbedingt den Grund dafür benennen müsste. Die Frage, was ein Mensch braucht und möchte und wie viel der oder die andere geben kann oder möchte, sollte in allen Beziehungen offen verhandelt werden.

Zu diesem Vertrag oder Bündnis gehört die Frage nach Nähe und Distanz in der beraterischen Beziehung. Verschiedene psychologische Schulen gehen unterschiedlich mit der Beziehungsgestaltung um. In der klassischen Psychoanalyse herrscht die Abstinenzregel – körperliche Beziehun-

gen sind untersagt. Die Gefahr eines offen oder latent sexuell geladenen Kontaktes ist zu groß. In den Anfängen der Psychoanalyse war auch die emotionale Berührbarkeit der Therapeuten nicht erwünscht. Die Klientin sollte sich selbst erkennen, und der Analytiker stellte sich nur als »Spiegel« zur Verfügung, der die Assoziationen der Klientin reflektierte und deutete.

Übertragung und Gegenübertragung

Allerdings kann es schon zu Beginn eines Gespräches zu Irritationen, Unsicherheiten oder negativen Gefühlen auf Seiten des Seelsorgenden kommen. Alfred Adler beschrieb in seiner Individualpsychologie die emotionale Berührbarkeit der Analytikerin als wichtiges therapeutisches Agens. Hilfreich ist hier das Konzept von »Übertragung und Gegenübertragung«. Übertragung meint unerlöste Gefühle aus der Kindheit auf Seiten des Klienten, die auf den Seelsorgenden projiziert werden. Die Frau in unserem Beispiel könnte von dem Seelsorgenden erwarten, dass dieser ihre ungeweinten Tränen ahnt oder sieht. Der Junge möchte die ungelebte Wut gesehen und angenommen wissen.

Das Konstrukt der Gegenübertragung beschäftigt sich mit den Gefühlen der Seelsorgenden. Die depressive Verstimmung, die Anklage gegen das Leben könnten in dem Seelsorgenden Gefühle von Hilflosigkeit oder Wut gegen den Klienten auslösen. Eine Klärung kann erfolgen, wenn die professionelle Helferin diese Gefühle erkennt und als das wahrnehmen kann, was es ist: nicht wahrgenommene und gelebte Gefühle auf Seiten des Klienten. Hierzu ist es allerdings notwendig zu wissen, wie ich selbst mit meinen Gefühlen von Trauer und Wut umgehe. Denn es könnte durchaus sein, dass ich mich nicht in einer Gegenübertragung befinde, sondern in eigenen unerlösten Gefühlen. Ist mir das selbst nicht klar, werde ich große Schwierigkeiten haben, die Gegenübertragung aufzulösen und dem Klienten zu helfen. Diese Prozesse wirken nicht nur in therapeutischen oder sozialen Hilfesystemen – sie wirken überall: in Firmen, in Nachbarschaften, in Freizeitgruppen. Sie wirken vor allem dort, wo eine Person als Autorität wahrgenommen wird und sich daher für eine Mutter- oder Vater-Projektion eignet. Diese Person muss sich nicht einmal als Autoritätsperson angeboten haben oder als solche definiert sein. Klar definiert ist sie als Vorgesetzte, als Lehrer oder eben auch als Pfarrerin oder Seelsorgende. Da der Seelsorgende als mit göttlichem »Know-How« irgendeiner Art wahrgenommen und angesprochen wird, können wir davon ausgehen, dass von Seiten der Suchenden eine Autorität angesprochen und damit automatisch (wenn auch meist ungewollt oder unbewusst) ein Machtgefälle installiert wird. Diese Beziehungsprozesse zu bearbeiten ist nicht originäre Aufgabe eines Seelsorgenden. Wohl ist es sinnvoll und hilfreich, über diese Prozesse Bescheid zu wissen und für sich selbst Klärungsräume zu schaffen. In der Seelsorgebeziehung gilt daher wie in der therapeutischen: Die Wahrneh-

mung von eigenen Gefühlen und die Klärung, welche Gefühle von der Klientin und welche meine eigenen Gefühle sind, fällt in der Distanz erfahrungsgemäß leichter. Es ist ein oft lebenslanger Prozess, die eigenen verletzten inneren Kinder wahr- und anzunehmen. Für andere da zu sein, heißt immer auch, etwas für sich zu tun. »Wer die Menschen um Gottes willen heilt, bringt schweigend seiner eigenen Seele Heilung.«[4]

Körperliche Nähe: Der Körper als Spiegel der Seele

In den 80er-Jahren entwickelten sich verschiedene Körpertherapien wie die Vegetotherpaie nach Wilhelm Reich, die Bioenergetik nach Alexander Lowen und die Biodynamik nach Gerda Boysen. Assoziationen über Gedanken wurden Assoziationen über körperliche Sensationen gleichberechtigt an die Seite gestellt. Tilman Moser beschreibt den Körper als schützendes Versteck der Seele [5]. Der Zugang zu im Körper verstecken Gefühlen kann über körperlichen Kontakt erfolgen. Wer kennt es nicht, dass ein Mensch, der in Trauer erstarrt ist, anfängt zu weinen, wenn man ihn oder sie in den Arm nimmt und tröstende Worte spricht?

So gab es Therapien, in denen zum Beispiel durch Festhalten körperliche Nähe hergestellt wurde. Alte verdrängte oder abgepaltene Traumata sollten im menschlichen Kontakt ins Hier und Jetzt befördert werden. Es gab gute Heilungserfolge, aber auch Retraumatisierungen. Um letztere zu vermeiden, arbeitet man heute bei schweren Kränkungen hauptsächlich mit Imaginationen.[6] Welche Kränkungen einem Störungsbild zugrundeliegen ist am Anfang einer Therapie oder Beratung oft auch dem Rat- oder Hilfesuchenden nicht klar. Auch ein Psychologe kann nur Wahrscheinlichkeiten über die Ätiologie einer Störung mithilfe diagnostischen Wissens aufstellen. So ist zumindest am Anfang einer Beziehung ein achtsamer und liebevoll distanzierter Kontakt sinnvoll und notwendig. Unterschiedliche Störungsbilder brauchen unterschiedliche Strukturen und ein unterschiedliches Maß an Nähe und Distanz.

Nähe und Distanz in der Seelsorge

Sie sehen, eine klare Regel gibt es nicht. Die Wahrheit liegt im Seelsorgenden. Wo habe ich meine Defizite als Mensch, meine unerfüllten Sehnsüchte, meine alten Kränkungen? Wo bin ich verführbar, mein eigenes Kind mit dem Kind des anderen in ein gemeinsames Boot zu setzen und

4 Gabriel Bunge zitiert in: Grün, Anselm, Geistliche Begleitung bei den Wüstenvätern, Münsterschwarzach 2013, 24.

5 Moser, Tilmann, Berührung auf der Couch. Formen der analytischen Körperpsychotherapie, Frankfurt 2001.

6 Reddemann, Luise, Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren (Leben Lernen 141), Stuttgart 2010.

dann hilflos zu werden? Je mehr Zugang ich zu meinen eigenen Kränkungen habe, desto klarer habe ich meine eigenen Grenzen und desto näher kann ich dem Trost Suchenden sein. Je näher ich gehe, desto größer ist die Gefahr der Verstrickung.

Eine Pfarrerin erzählte mir, bei ihren Beerdigungen bleibe sie immer bescheiden im Hintergrund am Grab stehen, bis die letzte Person das Grab verlassen habe. Sie spreche niemanden an, sie sei einfach da. Oft habe sie die Rückmeldung erhalten, dass ihre Anwesenheit als sehr tröstlich empfunden worden ist. Was macht sie? Sie bleibt in der Distanz und schafft einen Raum, in dem das Heilsgeschehen ins Hier und Jetzt geholt werden kann. Sie leidet nicht mit, aber bleibt in der Empathie.

Der Jesuit Elmar Mitterstieler beschreibt seine eigenen Erfahrungen bei einer Geistlichen Begleitung: »Sein Zuhören war wohlwollend und unaufdringlich. Das schuf einen Raum der Gegenwärtigkeit, in dem ich da sein konnte und der ohne viele Worte wertvoll war …«[7]

Wir können Menschen nicht immer erreichen, aber wir können da sein. Meiner Meinung nach ist das das wichtigste Geschenk in der Seelsorge. Es ist hilfreich, die unerlösten Kinder der Menschen, die kommen, wahrzunehmen – selbst wenn sie sich nicht berühren lassen. Zu sehen und anzuerkennen reicht oft aus, damit sich Menschen vom Leben und von Gott berühren lassen können. Das Vertrauen darauf kann helfen, in der liebevollen Distanz zu bleiben.

Daraus, dass Einer dich einmal gewollt hat,
Weiss ich, dass wir dich wollen dürfen.
Wenn wir auch alle Tiefen verwürfen:
Wenn ein Gebirge Gold hat
Und keiner mehr es ergraben mag,
Trägt es einmal der Fluss zutag,
Der in die Stille der Steine greift,
Der vollen.
Auch wenn wir nicht wollen:
Gott reift.
RAINER MARIA RILKE

SUSANNE BAKAUS, *geb. 1960, Dipl.-Psych., ist Systemische Therapeutin und Supervisorin. Im Januar 2016 übernahm sie die Leitung der Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen in der evangelischen Landeskirche Württemberg.*

7 Mitterstieler, Den verschwundenen Flüssen, 8.