

# **SEELSORGE IM FREIWILLIGENDIENST**

**Handout zum Schulungstag am 18.11.2022  
für die Mitarbeitenden im Freiwilligendienst  
im CVJM Deutschland**

## Zu diesem Handout

Im Rahmen der Begleitung junger Erwachsener im Freiwilligendienst bieten sich in persönlichen Begegnungen, Seminaren und Einsatzstellen immer wieder Gelegenheiten, miteinander ins Gespräch zu kommen. Seelsorge ist dabei ein grundlegend christlicher Auftrag und damit geht es gerade im Kontext evangelisch geprägter Einsatzstellen nicht selten um spirituelle Fragen, eigene Erfahrungen und Fragen des persönlichen Lebens. Vor diesem Hintergrund wurde eine Schulung zu Seelsorgegesprächen im Freiwilligendienst durchgeführt, die die Besonderheit dieser Gespräche aufgegriffen hat und der Frage nachging, wie unter den gegebenen Umständen der Begleitung eine gute Gesprächsführung aussehen kann, damit Freiwillige einen Mehrwert erleben können. Zentral waren dabei die Fragen der Gesprächsgestaltung, der Schaffung eines geeigneten Raumes sowie nach Ritualen und Techniken seelsorgerlicher Gesprächsführung.

Ein Dank geht an Heike Nagel, die als Seelsorgerin und Beraterin diesen Tag gewinnbringend mit dem Team der CVJM-Freiwilligendienste in Deutschland gestaltet hat.

Das Projekt wurde mit Hilfe von Fördermitteln der EKD realisiert.



Katharina Bastam

Koordination Referat Freiwilligendienste CVJM Deutschland



CVJM Gesamtverband in Deutschland e.V.

Referat Freiwilligendienste in Deutschland

Im Druseltal 8

34131 Kassel

[freiwilligendienste@cvjm.de](mailto:freiwilligendienste@cvjm.de)

## Inhalt

1. Zur Haltung in der Seelsorge
2. Zur Person des Seelsorgers
3. Eine biblische Grundlage für Seelsorge
4. Das griechische vs. das hebräische Menschenbild
5. Abgrenzung Seelsorge, Beratung, Therapie und Coaching
6. Fragen und Tools für die Praxis der Gesprächsführung
7. Literaturverzeichnis

Das vorliegende Handout ist entstanden als Zusammenfassung der gemeinsam erarbeiteten Inhalte beim Schulungstag „Seelsorge im Freiwilligendienst“ im November 2022 in Kassel.

Im Sinne einer vereinfachten Lesbarkeit sind im Text immer alle Personen gemeint, auch wenn nur eine weibliche oder männliche Form verwendet wird.



**Heike Nagel**

*Pädagogin (B.A.)  
Systemische Familientherapeutin*

[www.heikenagel.de](http://www.heikenagel.de)

Bad Oeynhausen, 24.11.2022

## 1. Zur Haltung in der Seelsorge

Zur Haltung in Gesprächen mit Ratsuchenden hat Carl Rogers sehr hilfreiche Aussagen gemacht, in die im Folgenden kurz eingeführt wird. Am Ende dieses Abschnitts werden die zentralen Punkte aus dem Text bereitgestellt.

### Einführung in den klientenzentrierten Ansatz nach Carl R. Rogers

Der amerikanische Psychologe Carl Rogers (geb. 1902 – 1987) erforschte die psychologischen Vorgänge, die in hilfreichen Gesprächen eine Rolle spielen. Hierbei interessierten ihn insbesondere die Qualitäten, die ein förderlicher Gesprächspartner hat, und das sich daraus ergebende Gesprächsverhalten in Therapie- und Beratungskontexten. Da er bei der therapeutischen Arbeit mit Menschen zu der Überzeugung gelangte, dass tiefenpsychologische Methoden zur Bewältigung von Krisen nicht ausreichend sind, entwickelte er ein alternatives Prinzip, das Geborgenheit und Sicherheit für den Klienten in der Gesprächssituation in den Mittelpunkt stellt. Nicht die Aufarbeitung von Fehlentwicklungen und Symptomen, sondern ein prozesshaftes Beziehungsangebot, das heilsam auf den Klienten wirkt, steht im Zentrum seines Ansatzes. Rogers veröffentlichte sein „Konzept einer nicht-direktiven zwischenmenschlichen Beziehung als Medium zu konstruktiver Persönlichkeitsentwicklung“ zum ersten Mal im Jahr 1942. Die Bezeichnung *nicht-direktiv* führte jedoch zu inhaltlichen Missverständnissen, worauf er seinen Ansatz umbenannte in *klientenzentrierte Therapie*. In den folgenden Jahrzehnten wurde es von ihm immer weiter ausgearbeitet und auch von anderen Wissenschaftlern aufgegriffen und untersucht.

### Grundannahmen im klientenzentrierten Ansatz

Zentral in Rogers Ansatz ist die Annahme, dass sich jeder Mensch positiv mit sich und seiner (sozialen) Umwelt auseinandersetzen möchte, dass das grundlegende Bedürfnis nach konstruktiven, liebevollen Beziehungen zu anderen Personen aber häufig zumindest teilweise verschüttet ist.

Die zweite, daran anknüpfende Grundannahme ist, dass die Beziehung zu einem Gesprächspartner, der eine bestimmte Haltung in die Gesprächssituation mit einbringt, heilsam sein kann für die Wiederentdeckung dieses Grundbedürfnisses und die sich daraus ergebenden möglichen Lebensqualitäten.

Die menschlichen Qualitäten eines Gesprächspartners, die eine Gesprächssituation entstehen lassen, in der eine solche Entwicklung möglich wird, sind in der Literatur unter verschiedenen Namen genannt worden. Bei Rogers heißen sie in Kurzform Empathie (einführendes Verstehen), Kongruenz (Übereinstimmung mit sich selbst) und Wertschätzung bzw. positive Zuwendung. Revenstorf beschreibt diese Qualitäten an anderer Stelle in Adjektiven, was sie noch akzentuierter werden lässt: „achtungsvoll sein – anstatt sachlich und distanziert; nicht-wertend, einführend sein – anstatt zu werten, zu beurteilen und eigene Maßstäbe anzulegen; (...) echt, kongruent sein – anstatt fassadenhaft, unecht (...)“.

Entscheidend ist, dass der Therapeut Kontakt mit dem Erleben des Klienten bekommt und diesen Kontakt hält, was jedoch ausschließlich in der Entscheidung des Klienten liegt. Deshalb ist eine einführende Haltung nötig, die den Entwicklungsprozess achtet und diesen nicht durch eigene Vorstellungen über das, was der Klient tun sollte, stört. Diese Haltung und Art der Gesprächsbeziehung wurde von Rogers „nicht-direktiv“ genannt. Der Begriff bezeichnet nicht – wie alltagssprachlich häufig missverständlich angenommen – dass der Therapeut sich passiv verhält und nichts tut. Das Entscheidende ist, dass der Therapeut dem Klienten gegenüber nicht als Experte auftritt, der weiß, was mit seinem Gegenüber los ist, und ihm aufgrund seines Fachwissens sagen kann, was er tun muss. Stattdessen fördert er beim Klienten aktiv die Zuwendung zu seinem inneren Erleben, achtet auf das, was dieser ausdrückt und versucht daraus zu spiegeln, was er in seinem Gesprächspartner wahrnimmt.

Eine grundlegende Erkenntnis im klientenzentrierten Ansatz ist: Der Klient ist der beste Experte für sich selbst. Er ist nicht passiver Empfänger des Fachwissens seines Therapeuten, sondern er hat eigene Fähigkeiten und Ressourcen für die Lösung seiner Probleme, die er entdecken und weiterentwickeln und für die Lösung seiner Probleme nutzen kann, wenn er dabei auf eine nicht-direktive Art unterstützt wird. Jeder Mensch besitzt nach Rogers unter diesen Gesprächs- bzw. Beziehungsvoraussetzungen das Potential zu persönlichem Wachstum. Er wird durch ein solches Beziehungsangebot dabei unterstützt, sich eigenständig zu entwickeln und sich in sich selbst und seine soziale Umwelt zu integrieren. Dies versetzt ihn in die Lage, seine aktuellen und zukünftigen Probleme besser zu bewältigen.

Nach Rogers sind es daher letztlich nicht therapeutische Techniken, therapeutische Orientierungen, sachliches Wissen oder berufliche Ausbildungen, die Veränderungen beim Klienten bewirken. Grundlage ist einzig die Beschaffenheit der zwischenmenschlichen Beziehung zwischen Klient und Gesprächspartner. Aus einer Beziehung, in der kongruentes, empathisches und akzeptierendes Verstehen des Gesprächspartners spürbar ist, kann in dem Klienten eine Sicherheit entstehen, aufgrund derer er sich fremden und bedrohlichen Aspekten seiner selbst zuwenden und sie im Laufe der Zeit als vertraute und integrierte Bestandteile in sein Selbst aufnehmen kann.

Quelle: Nagel. 2013. Weitere verwendete Literatur für diesen Artikel findet sich im Literaturverzeichnis.

Auf der folgenden Seite finden sich die Kernaussagen aus diesem Text.

Die Kernaussagen können ausgedruckt werden und als „Spickzettel“ dienen, um sich die Haltung immer wieder neu zu vergegenwärtigen und vor Seelsorgegesprächen ins Gedächtnis zu rufen.

## Zur Haltung in der Seelsorge

nach dem klientenzentrierten Ansatz nach Carl R. Rogers

Jeder Mensch möchte sich positiv mit sich und seiner (sozialen) Umwelt auseinandersetzen. Häufig ist das grundlegende Bedürfnis nach konstruktiven, liebevollen Beziehungen zu anderen Personen aber zumindest teilweise verschüttet.

Die Beziehung zu einem Gesprächspartner, der eine bestimmte Haltung in die Gesprächssituation einbringt, kann heilsam sein für die Wiederentdeckung dieses Grundbedürfnisses und die sich daraus ergebenden Lebensmöglichkeiten.

Die menschlichen Qualitäten eines Gesprächspartners, die eine Gesprächssituation entstehen lassen, in der eine solche Entwicklung möglich wird, heißen bei Rogers

**Empathie** (einführendes Verstehen)

**Kongruenz** (Übereinstimmung mit sich selbst)

**Wertschätzung** (pos. Zuwendung)

Die menschlichen Qualitäten eines Gesprächspartners in Adjektiven

**achtungsvoll sein** – anstatt sachlich und distanziert;

**nicht-wertend, einführend sein** – anstatt zu werten, zu beurteilen  
und eigene Maßstäbe anzulegen

**echt, kongruent sein** – anstatt fassadenhaft, unecht

Es sind nicht therapeutische Techniken, therapeutische Orientierungen, sachliches Wissen oder berufliche Ausbildungen, die Veränderungen beim Klienten bewirken.

Grundlage ist einzig die Beschaffenheit der zwischenmenschlichen Beziehung zwischen Klient und Gesprächspartner.

Aus einer Beziehung, in der kongruentes, empathisches und akzeptierendes Verstehen des Gesprächspartners spürbar ist, kann in dem Klienten eine Sicherheit entstehen, aufgrund derer er sich fremden und bedrohlichen Aspekten seiner selbst zuwenden und sie im Laufe der Zeit als vertraute und integrierte Bestandteile in sein Selbst aufnehmen kann

nicht-direktiv und klientenzentriert

**Der Klient ist der beste Experte für sich selbst!**

## 2. Zur Person des Seelsorgers

Auf der Basis von drei Texten der Seelsorger und Therapeuten Theodor Bovet und Reinhold Ruthe geht es in diesem Abschnitt um grundlegende Aspekte, die mit der Person des Seelsorgers zu tun haben. Unter dem jeweiligen Zitat finden sich erklärende, weiterführende Gedanken zu den Aussagen, die durch das Zitat hervorgehoben werden sollen.

*„Seelsorge ist Ausrichtung des Wortes Gottes an den Einzelnen. Sie ist damit eine höchst persönliche Angelegenheit: Es muß die Person des Einzelnen angesprochen werden und das ist nur möglich, wenn der Seelsorger vom Wort Gottes persönlich erfüllt oder wenigstens erfaßt ist. Man kann - leider! - eine schöne, wahre oder sogar wirksame Predigt halten, ohne selber von ihr erfaßt zu sein. Es darf nicht sein, aber es gibt tatsächlich Predigtvirtuosen, es gibt Prediger, die in einer momentanen Inspiration wirksam verkündigen können, es gibt wissenschaftliche Theologen, die den Inhalt einer Bibelstelle voll und anschaulich auslegen, die aber in ihrem Alltagsleben in keinem Verhältnis zu ihrer Predigt stehen. Sowenig, wie ein guter Schauspieler seine Rollen im Alltag lebt. Das ist in der Seelsorge nicht möglich. Wer nicht selber im Wort Gottes lebt, kann es nicht persönlich an den Einzelnen ausrichten.“ (Bovet . S.174)*

Was mich nicht selbst erfasst hat, das kann ich auch nicht weitergeben.

Wenn wir Seelsorge so verstehen, wie Bovet es hier tut, dann geht es dabei darum, etwas von dem, worin ich selbst lebe, an eine andere Person auszurichten.

So bin ich als Seelsorgerin und Seelsorger gefragt:

Wovon bin ich selbst erfüllt?

Was lebt in mir?

Inwieweit kann ich etwas, was ich selbst von Gott empfangen habe, zu einer anderen Person weiterfließen lassen?

Dies kann in Worten, in Haltungen, in Fragen, in Wertschätzung, durch ein Gebet, in der Vermittlung von Gleichwertigkeit und -würdigkeit uvm. geschehen.

Dies kann mich insofern entlasten, als dass ich nicht selbst produzieren muss, sondern mich als Kanal für das zur Verfügung stelle, was ich vorab selbst empfangen habe.

Es ist gleichwohl auch eine Anfrage an unseren Lebensstil als Seelsorgerinnen und Seelsorger und an die Qualität unserer Gottesbeziehung.

*„Gleich zu Anfang sei gesagt: Seelsorge ist keine Angelegenheit des Theologen als solchen, sondern des Christen als solchen. Der Pfarrer wird nicht aus seinem theologischen Wissen heraus, sondern aus seinem christlichen Glauben und Leben zum Seelsorger.“*

*Damit ist gesagt, daß auch Nicht-Theologen zur Seelsorge berufen sind. Jeder Christ in der Gemeinde darf und soll Seelsorge an seinem Nächsten treiben, wenn er sich auf Grund seiner persönlichen Erfahrung, seines Verständnisses des vorliegenden Falls und seiner persönlichen Beziehung zum betreffenden Menschen dazu berufen fühlt. Es drohen ihm dabei aber zwei große Gefahren: Die erste ist, daß er nur menschlich spricht, nur aus seiner Einzelerfahrung heraus, nur gemäß seinem momentanen Gefühl oder seinem persönlichen Vorurteil, und er dabei nicht fragt,*

*was Gott zu diesem Fall zu sagen hat. Die zweite Gefahr ist umgekehrt, daß er auf Grund einiger ihm zufällig bekannter Bibelstellen ein Urteil fällt und dieses seinem Nächsten in gesetzlicher Weise als „das Wort Gottes“ serviert.“ (Bovet. S. 174f)*

Seelsorgerin und Seelsorger werden wir nicht durch eine spezielle Ausbildung, sondern durch unseren Glauben an Jesus Christus, der uns füreinander einsetzt, um einander auf dem Weg des Lebens und Glaubens zu begleiten.

Es bleibt im Einzelfall zu prüfen, ob ich mich von Gott beauftragt fühle, die Person, die bei mir Seelsorge sucht, intensiver zu begleiten. (Ein Erstkontakt sollte immer möglich sein, dann aber gilt es zu prüfen.) Das Anerkennen der eigenen (menschlichen/fachlichen) Grenzen und das Weiterverweisen an andere kompetente Gesprächspartner ist ein Zeichen von Kompetenz!

**Merke: NICHT JEDE NOT IST EIN AUFTRAG!**

Wenn wir als Seelsorgerinnen und Seelsorger ausschließlich aus menschlichen Quellen schöpfen und dabei nur die eigene Erfahrung und eigene Meinung zugrunde legen, befinden wir uns noch nicht auf der Ebene von Seelsorge, in der einbezogen werden kann, was Gott dem Ratsuchenden zu sagen hat. Diese Ebene ist jedoch die für den Ratsuchenden fruchtbarste Ebene, die möglich ist.

Ebensowenig wird diese Ebene erreicht, wenn wir auf der anderen Seite „vom Pferd fallen“ und Bibelstellen einsetzen, um einen zu erreichenden Standard zu vermitteln. Hier befinden wir uns eher auf der Ebene der Manipulation, die wir in der Begleitung von Menschen tunlichst vermeiden sollten (s. auch unter 1. Zur Haltung in der Seelsorge)!

Dies wird auch im letzten hier angeführten Text noch einmal deutlich:

*„Beraten enthält das Stammwort raten. Und das meint, sich etwas zurechtlegen, überlegen, ausdenken, Vorsorge treffen und für etwas sorgen. Raten meint auch vorschlagen, empfehlen, erraten und deuten. Ein Rat ist eindeutiger und zwingender als eine Beratung. Der Rat enthält einen Vorschlag, eine Aufforderung, eine mehr oder weniger zwingende Empfehlung. Der Rat beinhaltet eine Warnung oder eine Entmutigung, eine Ablehnung oder eine Bekräftigung. Der Rat enthält Suggestives. Davor müssen sich Seelsorger und Berater hüten. Die Entscheidungsfähigkeit des Ratsuchenden wird eingeschränkt. (...) Beratung ist etwas anderes als Rat geben. Beratung ist ein Prozeß, keine unmittelbare Antwort auf eine Frage. Die Beratung wendet sich ausdrücklich an das Unterscheidungsvermögen des Ratsuchenden. Der Berater erteilt keinen Rat - von daher ist die Berufsbezeichnung äußerst fragwürdig. Der Berater bietet keine Rezepte an, weder aufgrund seiner fachlichen Qualität noch aufgrund seiner Autorität.*

*Der Seelsorger muss der Versuchung widerstehen,*

- seine Maßstäbe für andere verbindlich zu machen,*
- mit seiner Einsicht an die Einsicht des Gegenübers zu appellieren,*
- seinen Einfluß geltend zu machen, um den anderen zu beeinflussen und*
- seine Einstellung dem anderen überzustülpen.*

*Der Berater will nicht für den Klienten entscheiden, er will ihm beim Enträtseln seiner Probleme helfen. So wie sich der Ratsuchende dem Berater ausliefert, liefert sich der Berater dem Ratsuchenden aus. Beide sind engagiert und versuchen gemeinsam, im gegenseitigen Vertrauen die Probleme zu erhellen.*

*Beratung meint nicht, einen Ratlosen zu überreden und ihn mit sanftem Druck zu veranlassen, die empfohlenen Lebensrezepte widerspruchslos zu übernehmen.*

*Beratung will nicht überreden, will nicht mit Autorität überzeugen, will nicht die Entscheidungsfähigkeit des Ratsuchenden beschneiden und einengen. Der Ratsuchende erfährt im Gespräch mit dem Berater, was er selbst ist, welche Wahl er zwischen vielen Möglichkeiten selbst treffen muss und wie ihm seine Entscheidung erleichtert wird.*

*Wenn Beratung so etwas wie Entscheidungs-Hilfe ist, dient sie gleichzeitig einer Erziehung zur Verantwortung. In diesem Sinne hat Beratung auch einen erzieherischen Aspekt. Wo es dem Berater gelingt, den Klienten zu ermutigen, sich nicht nur bei seinen konkreten Problemen voll verantwortlich zu entscheiden, sondern auch im weiteren Leben entscheidungsfreudiger und verantwortungsbewusster und selbständiger zu handeln, ist seine Beratung im erzieherischen Sinn erfolgreich verlaufen.“ (Ruthe, S. 33. 32)*

**Seelsorge ist im besten Fall eine Befähigung zur Mündigkeit und ein Hineinführen in Möglichkeiten, aus denen der Ratsuchende eigenverantwortlich wählen kann.**

**In der Seelsorge darf der Ratsuchende erfahren, „was er selbst ist“: eine Person, die eigenständige Entscheidungen treffen kann.**

**Seelsorger sind herausgefordert, die eigenen Maßstäbe, Einstellungen und Einsichten gut von der Person des Ratsuchenden zu trennen. Sie können dem Ratsuchenden ihre eigene Wahrnehmung zur Verfügung stellen, sollten ihren Einfluss auf die Entscheidungen des Ratsuchenden aber nicht geltend machen.**



Bildnachweise: <https://www.bistum-speyer.de/leichte-sprache/seelsorge/>

<https://www.gateway.one/de-CH/berufe-von-a-z/berufsbeschreibung/seelsorger-in.html>

### 3. Eine biblische Grundlage für Seelsorge

*Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Bedrängnis, damit wir auch trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott.*

2. Korinther 1, 3.4 LUT

Es gibt viele Aussagen in der Bibel, die als Grundlage für Seelsorge dienen können.

Hier ist es ein Text aus dem Brief von Paulus an die Korinther. Paulus betont, dass wir anderen Personen besonders das zur Verfügung stellen können, worin wir selbst bereits Trost von Gott erfahren haben. So ist Seelsorge im besten Fall ein Trost-Fluss von Gott zu uns zu Anderen. Gott ist der „Gott allen Trostes“, der uns tröstet und uns befähigt, diesen Trost auch Anderen zur Verfügung zu stellen.

Frage an mich als Seelsorgerin oder Seelsorger:

In welchen Lebenssituationen und Lebensbereichen bin ich selbst bereits von Gott getröstet worden?

Was habe ich dadurch zu sagen?

Womit bin ich dadurch besonders ausgerüstet?



## 4. Das griechische vs. das hebräische Menschenbild

In der Seelsorge können wir Menschen begegnen, die ihr Leben und Sein in „geistliche“ und „ungeistliche“ Bereiche aufteilen, was für ihre Reifung als ganze Person hinderlich sein kann. Woher kommt diese dualistische Vorstellung? Und welche Idee vom Menschen hilft, um in ganzheitlichen Reifungsprozessen voranzukommen? Dieser Abschnitt gibt einige Informationen zum biblischen Menschenbild.

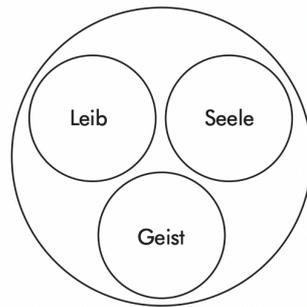


Abb. 1  
Hellenistisches  
Menschenbild:  
Dreiteilung der Person  
(Trichotomie)

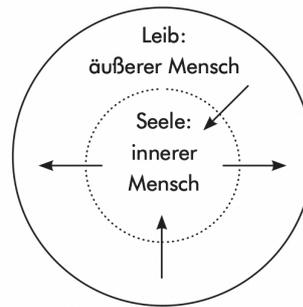


Abb. 2  
Hebräisches  
Menschenbild:  
der Mensch als Einheit  
aus Leib und Seele

Abb.: Härry. S. 30

Laut dem hebräisch-biblischen Menschenbild gibt es im Menschen keine Trennung in „geistlich“ (Geist) und „ungeistlich“ (z.B. Emotionen, Beziehungen, Intellekt, Körper, ...). Nach diesem Menschenbild ist es unmöglich, ein geistlich reifer und zugleich ein emotional unreifer Mensch zu sein.

Die Tendenz, die inneren, emotionalen Seiten unserer Persönlichkeit von der Beschäftigung mit dem geistlichen Wachstum abzuspalten finden wir im griechischen Denken (Plato 427-347 v. Chr.: Der Geist des Menschen herrscht über seine Begierden und dabei hilft ihm, das Gute und Richtige zu erkennen. Die Vernunft, Körper, Empfindungen, Emotionen sind dabei eher hinderlich.). Solche und ähnliche Weltanschauungen hielten Einzug ins frühe Christentum.

Die christliche Gnosis (2. Jhdt. n. Chr.) führte diese Gedanken weiter. Daraus entstand eine Lehre: „Unser Körper und unsere seelischen Empfindungen hindern uns daran, geistlich vorwärts zu kommen und Christus wahrhaft zu erkennen. Körperliche Bedürfnisse und Regungen müssen darum überwunden, ja abgetötet werden, damit unser Geist Gott in Reinheit erkennen und ihm begegnen kann.“

Diese Abspaltung des Seelischen vom Spirituellen sieht man auch in der „Trichotomie“, der Dreiteilung von Seele, Geist und Leib (s. Abb. 1), die auch im Christentum sehr geläufig ist, obwohl sie auf mehreren kirchlichen Konzilen abgelehnt wurde.

Der Hebräer dagegen spricht vom inneren und äußeren Menschen, von Seele und Leib. Geistlich relevant ist also nicht nur das, was mit unserem Erkennen, Wissen und Verstehen zu tun hat

(griech. Menschenbild)! Unsere Gefühle, Ängste, Motive, Schmerzen und Verletzungen spielen im hebräischen und dem daraus erwachsenen christlichen Menschenbild eine zentrale Rolle, wenn wir Gott näher kommen möchten.

„Inneres und Äußeres gehören untrennbar zum Menschen, sie sind zwei Seiten seiner Existenz, die nie losgelöst voneinander zu denken sind.“

Quelle: Vgl. Härry, S. 28f

### Dazu auch Reinhold Ruthe:

„Die Wirklichkeit der Seele kann man nicht beweisen. Man kann die Seele auch nicht irgendwo im Körper lokalisieren. (...) Die Seele ist kein Organ, sondern eine Dimension. Leib und Seele hängen eng miteinander zusammen. Man könnte sagen, daß die Seele die Innenseite des Körpers, daß der Körper die Außenseite der Seele ist. Man kann den Menschen nicht in einen inneren und einen äußeren Menschen aufspalten. Vielmehr besteht zwischen Leib und Seele die innigste Verbindung. Die Seele formt sich in Gesicht und Händen, in Gang und Schrift des Menschen aus. Mit unserer gesamten Erscheinung, mit jeder Geste und durch den Klang unserer Stimme verraten wir unsere Seele.

Falsch ist es zu formulieren: Der Mensch *hat* eine Seele, sondern er *ist* eine Seele, die eines Körpers bedarf, um sich in der irdischen Welt auswirken zu können.“ (Ruthe , S. 17)

### Und Arthur Schopenhauer:

„Der Stil ist die Physiognomie des Geistes. Sie ist untrüglicher als die des Leibes. Affektation im Stil ist dem Gesichterschneiden zu vergleichen.“

### Frage an mich als Seelsorgerin oder Seelsorger:

Welches Menschenbild ist mir vertrauter?

Was macht es für mich als Seelsorgerin und Seelsorger in der Sicht auf Ratsuchende für einen Unterschied, das hebräische oder das griechische Menschenbild zugrunde zu legen?

## 5. Abgrenzung Seelsorge, Beratung, Therapie und Coaching

In diesem Abschnitt wird das Verhältnis von **Seelsorge**, **Beratung** und **Therapie** auf der Basis einer Übersicht aus der Gebetsseelsorgeschule von TEAM.F dargestellt und durch Aussagen von Dr. Martin Grabe ergänzt. Eine Übersicht zum Bereich des **Coachings** komplettiert den Abschnitt. Hier finden sich außerdem auch schon einige Fragen aus dem Coaching, die in den nächsten Abschnitt und damit in den Bereich der „Praxis der Seelsorge“ überleiten.

In der Praxis verlaufen die Übergänge zwischen Therapie, Beratung, Seelsorge und Coaching oft fließend. Dennoch ist es hilfreich, eine Vorstellung davon zu haben, was in den Bereich der Seelsorge fällt und was nicht - in Abgrenzung zu anderen Formen der Begleitung von Menschen.

### Seelsorge

= Wir bringen Menschen zu Jesus und Jesus zu den Menschen

#### Basisthemen

- ° An- und Zuhören, Trost spenden
- ° Glauben als Kraftquelle erschließen
- ° wer bin ich in Jesus gerechtfertigt aus Gnade (Identität)
- ° Gotteskindschaft - Gott als liebenden Vater erkennen
- ° Versöhnungsarbeit (mit Gott, Anderen und mir selbst)
- ° Gespräche über Sinnfragen, Glaubensfragen, Lebensziele
- ° Ausgerichtet auf Gottes Reden und Wirken

#### Klassische Formen der Seelsorge

- ° Klage und Trösten
- ° Zuspruch der Wahrheiten Gottes
- ° Ermahnung und Zurechtweisung
- ° Vergebung, Buße und Umkehr
- ° Lösen und Binden auch im okkulten Bereich
- ° Gebet
- ° Klärung der Gottesbeziehung
- ° Lehre der biblischen Zusammenhänge und Hintergründe

Fokus ist das *Heil* des Menschen und die *Begleitung auf dem Weg der Heiligung!*

#### äußere Bedingungen

- ° flexible Struktur
- ° professionell oder nicht professionell

## Grenzen

- ° Seelsorge ist keine Therapie
- ° Die Behandlung von seelischen Störungen gehört nicht in den Kompetenzbereich der Seelsorge

Seelsorge ist methodisches Handeln

Seelsorge ist Gefühlsarbeit

Seelsorge bedeutet den Versuch zu verstehen

Seelsorge bedeutet Annahme des Anderen als Geschöpf Gottes

Seelsorge ist Ermutigung und Ressourcenorientierung. Glaube, Vertrauen und Hoffnung in Jesus sind eine ganz wichtige Ressource

Seelsorge ist Erinnerungsarbeit

Seelsorge ist offen für das Umfeld des Betroffenen

Seelsorge ist Beziehungsarbeit => Authentizität, Transparenz und Ehrlichkeit

Der Seelsorger besitzt die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst

## **Beratung**

Beratung bedeutet Problemlösung, beinhaltet die Analyse der Ausgangssituation, des angestrebten Ziels, der verfügbaren Ressourcen und der Hemmnisse und Barrieren, die das Erreichen ohne Inanspruchnahme fremder Hilfe verhindert.

- ° zeitlich begrenzte Form der Hilfe und Unterstützung (typisch auf den Gebieten Erziehung, Konflikte, Lebensberatung)
- ° Weitergabe von Informationen
- ° Anregung zur Selbstreflexion
- ° Hilfe zur Selbsthilfe
- ° wichtig ist auch wieder die (Beratungs-)Beziehung
- ° durchgeführt von Fachleuten (fachliche Kompetenz, Verpflichtung zu regelmäßiger Fortbildung und Supervision)

## **Christliche Beratung**

- ° Einbeziehung der Gegenwart Gottes
- ° klare Rollenverteilung:
  - ° Berater ist durch Ausbildung und Erfahrung qualifizierte Person
  - ° Klient ist eine Person mit einem Problem, die um Hilfe nachsucht
  - ° Beide wenden sich gemeinsam an Gott

Immer wieder kommt es zu inhaltlichen und methodischen Übereinstimmungen mit der Seelsorge und der Psychotherapie. Die Abgrenzung ist in der Praxis oft schwierig.

## Therapie

Therapie ist definiert als Behandlung von Krankheiten, als Heilverfahren.

Psychotherapie: Methodisch klar strukturierte Heilverfahren zur Therapie von psychischen Störungen (bzw. Krankheiten). Es werden unterschiedliche Methoden angewendet, Psychotherapie wird ausschließlich von Professionellen durchgeführt.

Drei Hauptrichtungen:

- ° tiefenpsychologisch/psychoanalytisch
- ° humanistisch
- ° behavioral/kognitiv

Bestimmte Wirkfaktoren (nach Psychotherapieforscher Klaus Grawe) sind dabei ausschlaggebend für den Erfolg einer Therapie unabhängig von der Vorgehensweise. Zu diesen Wirkfaktoren gehören:

- ° Ressourcenaktivierung
- ° Problemaktualisierung
- ° aktive Hilfe zur Problembewältigung
- ° Klärung des Problems durch Erklärung
- ° Aus christlicher Sicht gehört zu den obigen Wirkfaktoren sicherlich noch die geistliche Dimension

(...)

	<b>Seelsorge</b>	<b>Beratung</b>	<b>Therapie</b>
<b>Bezeichnung des Gegenübers</b>	Ratsuchender	Klient	Patient
<b>gesund/krank</b>	„gesund“	„gesund“	„krank“
<b>Ziel</b>	Begleitung auf dem Weg der Heilung	Hilfe zur Selbsthilfe	Umstrukturierung der Persönlichkeit
<b>Arbeitsweise</b>	ermutigend tröstend ermahnend  ressourcenorientiert	erkenntnisfördernd Entdecken und Mobilisieren der eig. Fähigkeiten  ressourcenorientiert	aufdeckend strukturiertes, geplantes Vorgehen  oft defizitorientiert
<b>Themen</b>	Gottesbeziehung, bereinigter Lebensweg mit und durch Jesus	Gegenwart und Zukunfts bewältigung	Diagnosestellung, Vergangenheitsaufarbeitung, Zukunftsbewältigung

Frankl beschreibt das Verhältnis von Psychotherapie und Seelsorge so:  
 Das primäre „Ziel der Psychotherapie ist seelische Heilung - das Ziel der Religion jedoch ist Seelenheil.“

(Quelle: TEAM.F Neues Leben für Familien. Schule für Gebetsseelsorge. Kurs 4. S.85-88 + mündliche Ergänzungen)

**In der Psychotherapie** geht es um die Beziehung des Menschen zu sich selbst. Anders ausgedrückt: Die Psychotherapie soll innere Konflikte lösen und den Menschen dadurch zu mehr Freiheit verhelfen.

**Die Seelsorge** hat dagegen die Aufgabe, Menschen mit in einen spirituellen Raum hineinzunehmen. Sie soll ihnen deutlich machen: Es gibt mehr als diese Welt. Es gibt auch noch Gottes Welt, die alles umschließt und allem einen tieferen Sinn gibt.

(Quelle: Grabe, Dr. Martin. 2018. S. 20f)

## Coaching

von cochi (ungar.) = Kutsche.

Der Coach ist der Kutscher, aber der Ratsuchende bestimmt, wo es langgeht.

Coaching = Ich sag dir nicht, wo es langgeht. Ich geh mit dir mit.

Coaching = ich helfe dir durch meine Fragen, dein eigenes Universum zu verstehen

Coaching = Die Kunst, Fragen zu stellen, damit der Andere seinen eigenen Weg findet.

Coaching = Jemand IST STARK und ich MACHE IHN STÄRKER

Im besten Fall: AHA-Erlebnisse schaffen

### **Die Haltung im Coaching ist viel wichtiger als die Technik im Coaching!**

- ° Nicht alles hängt von mir ab und nicht alles passiert im Coaching.
- ° Nicht-Wissen ist eine Ressource! Mit meinem Nicht-Wissen kann ich gute Fragen stellen! Zum Beispiel:
  - ° Angenommen, du hättest die Aufgabe, das Problem schlimmer zu machen - was würdest du tun?
  - ° Angenommen, der weiseste Mensch, den du kennst, der hätte dein Problem. Was würde er/sie machen?
  - ° Angenommen, du hättest das Problem schon gelöst? Was hast du dann gemacht?

## Wie kann ich coachen?

- ° Ich diene dem Ziel UND der Kunde bestimmt das Ziel!
- ° Ich fokussiere auf die Lösung, nicht auf das Ziel.
  - ° Lösungsorientiert formulieren („Alles, was durch meine Mundöffnung geht, soll gesund sein“ statt „Ich will keine Schokolade essen“)
  - ° Auf die Emotion ansprechen. Klagende kommen oft nicht an ihr eigenes Herz dran: „Das scheint dich traurig zu machen.“
  - ° Perspektiven wechseln. „Was würde jemand machen, der ganz anders ist als ich?“
  - ° Achtet auf die kleinen Unterschiede: Wann ist es leichter? (kleinschrittig!)
  - ° Zielspaziergang: Was wäre der allererste kleinste Schritt?
  - ° Wertschätzung: Beobachte, was der Andere gut kann, und benenne es: „Ich merke, Du hast das Potential frustriert zu sein. Das ist eine Ressource.“
- ° Schweigen im Coaching kann ein Geschenk sein.
- ° Hausaufgaben mitgeben
  - ° Nichts Neues, sondern das, was der Andere schon gesagt hat.

## Fragen zum Coaching-Prozess

1. Welche Veränderung wünschen Sie sich?
2. Was müsste geschehen, damit das Coaching sich für Sie gelohnt hat?
3. Stellen Sie sich einmal vor, unser Gespräch ist zu Ende und Sie gehen nach Hause (oder schalten das Telefon / die Webcam aus): Was genau soll am Ende unserer Zeit anders sein, als es jetzt ist, damit das Coaching sich für Sie gelohnt hat? Und was noch?

## Mögliche Fragen zu Zielen

4. Was möchten Sie genau erreichen?
5. Woran werden Sie konkret erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
6. Was werden Sie dann schmecken, hören, sehen, riechen, fühlen, erleben, denken?
7. Wenn Sie einen Film über Ihr Ziel drehen würden, was genau wäre auf diesem Film zu sehen?
8. Woran werden Sie merken, dass das Problem gelöst ist? Was wäre dann anders?
9. Was denken oder tun Sie nun, was Sie vorher nicht getan haben?
10. Welche Konsequenzen werden sich daraus ergeben, z. B. für Freunde, Familie, den Chef?
11. Welche Meilensteine und Zwischenetappen gab es?

12. Welche Hindernisse haben Sie erfolgreich überwunden?

13. Mal angekommen, sie sind an dem gewünschten Punkt angekommen: Was haben Sie getan, um dorthin zu kommen? Was noch? Und noch?

### **Mögliche Fragen zu nächsten Schritten**

14. Was wäre der erste kleinstmögliche Schritt, den sie gleich heute oder in den nächsten Tagen gehen können um (auf der Skala) weiterzukommen?

15. Was genau werden Sie als erstes, zweites und drittes tun?

16. Was können Sie ab heute und in den nächsten Wochen schon mal anders machen als bisher, um dem Ziel näher zu kommen?

### **Mögliche Fragen zum Perspektivwechsel**

17. Wenn ich Ihren... fragen würde, wie würde er die Situation beschreiben?

18. Was würde Ihr bester Freund/Ihr Vater/Ihre Mutter/ ein Vorbild / ein richtig kluger Mensch ... Ihnen raten, damit Sie weiterkommen?

### **Mögliche Fragen, um Ressourcen aufzuspüren**

19. Über welche Ressourcen verfügen Sie bereits?

20. Welche Stärken haben Sie bei bisherigen Problemlösungen erfolgreich eingesetzt?

(Quelle: Hack, Kerstin, Vortrag beim K5 Leitertraining März 2022)

**Lese-Tipp:** Coaching Basics. Quadro. Kerstin Hack

## 6. Fragen und Tools für die Praxis der Gesprächsführung

Der Überblick über die verschiedenen Arten der Begleitung von Menschen und die abschließenden Fragen aus dem Coaching leiten nun in einen Abschnitt über, in dem es um praktische Fragen und Tools in Gesprächen mit Ratsuchenden geht.

Leitend waren am Schulungstag folgende Fragen:

**Was sind gute Fragen?**

**Wie kann man gut durch so ein Gespräch führen?**

**Wie kann man am Ende einen guten Abschluss finden?**

### Ein Wort zuvor

In der Seelsorge geht es darum, einen spirituellen Raum zu öffnen, in dem Gottes Welt in den Blick kommt und in dem auch die Beziehung zwischen den Ratsuchenden und Gott eine Rolle spielt. Dies ist in der Praxis jedoch nicht immer möglich. Nicht jeder Ratsuchende lebt bewusst vor diesem Hintergrund und nicht Jeder möchte sich dieser Welt öffnen.

In diesem Abschnitt werden daher über die reine Ebene der Seelsorge hinaus Hilfen, Fragen und Tools vorgestellt, die im Rahmen von beratenden Gesprächen hilfreich sein können.

Grundsätzlich ist die **Haltung in der Seelsorge** entscheidender als jede Frage und jedes Tool. Der Ratsuchende ist beste Experte für sich selbst. Durch unsere Fragen helfen wir ihm, an Verborgenes in sich selbst heranzukommen, was aktuell verschüttet ist.

Auch die **Person des Seelsorgers** spielt eine große Rolle und ist eine „Intervention“ in sich. Wie der Seelsorger sich gibt, was für Räume er öffnet, wie respektvoll er ist, in welcher Beziehung er selbst zu Gott steht, hat eine Wirkung auf den Ratsuchenden abgesehen von allen angewandten Methoden.

Ebenfalls wird die **Gesprächsbeziehung** als Wirkfaktor für Veränderung angesehen, wie in der Beschäftigung mit dem klientenzentrierten Ansatz deutlich wurde. Eine Ebene von Echtheit, Vertrauen und Annahme anzubieten, ist die beste Basis für Gespräche mit Menschen und schon in sich wirksam.

Es kann in Seelsorgegesprächen völlig ausreichen, in einer eigenen Anbindung an Jesus Christus eine gute Gesprächsbeziehung anzubieten und in einer Haltung von Echtheit, Wertschätzung, Kongruenz mit dem Ratsuchenden Zeit zu verbringen und ganz für ihn da zu sein. Dies gilt in längeren Gesprächen ebenso wie in 10-Minuten-Gesprächen „zwischen Tür und Angel“. Auch in kurzen Gesprächen kann Entscheidendes geschehen.

Das Wissen und der Glaube, dass Gott selbst durch seine Kinder wirkt, kann uns als Seelsorger entlasten und uns in unserer eigenen Identität als Gotteskinder stärken, in der wir Licht und Salz für Andere sein können. Auch die Vorstellung, dass nicht ich als Seelsorger, sondern Jesus Christus dem Ratsuchenden gegenüber sitzt, kann uns in eine innere Entspanntheit bringen und dem Herzen und dem Reden Gottes für die andere Person Raum geben.

Darüber hinaus können Tools aus Beratung und Coaching zum Einsatz kommen, die im Folgenden exemplarisch aufgeführt sind. Die hier vorgestellten Hilfen kommen weitgehend aus dem systemischen Ansatz für die Begleitung von Ratsuchenden.

## Anfertigung einer Gesprächsvorlage

Für manche Berater und Seelsorger ist es hilfreich, sich aus den folgenden Anregungen eine Gesprächsvorlage anzufertigen, die als „Spickzettel“ genutzt werden kann.

- Was frage ich zu Beginn?
- Welche Fragen gehen immer?
- Welche Tools kenne ich und kann ich anwenden?
- Wie beende ich das Gespräch?
- ...

Sich an solch einer Vorlage ein wenig „entlangzuhangeln“ zu können, kann Sicherheit geben.

## Einige systemische Grundhaltungen für Gespräche mit Ratsuchenden

### Menschen tun, was sie aus ihrer Sicht für SINNVOLL halten.

Die Frage nach dem *Wozu?* kann Ratsuchende mit dem dahinterliegende Sinn des Verhaltens in Kontakt bringen:

„Wozu ist das gut für dich, dich so zu verhalten? Wozu ist es gut für dich, dich zu verweigern? Wozu ist es gut für dich, ärgerlich auf deinen Chef zu sein? Wozu ist es gut für dich, zickig zu werden?..“

### Wer fragt führt.

Wir sollten nie davon ausgehen, dass wir unser Gegenüber bereits verstanden haben.

Unsere Haltung kann sein: „Erklär mir deine Welt!“

Aus dieser Haltung ergeben sich immer neue Fragemöglichkeiten.

Bsp:

„Ich bin immer so traurig.“

„Was bedeutet es für dich, traurig zu sein? Woran würde ich merken, dass du traurig bist? Wie könnte ich das bemerken? Was tust du / was tust du nicht, wenn du traurig bist? Wann bist du nicht traurig? Wann bist du richtig fröhlich?“

### Es gibt kein RICHTIG oder FALSCH

Aber alles hat Auswirkungen.

Welche das sind, können wir oft vorher nicht wissen.

Wir können aber die Ratsuchenden fragen, welche Auswirkungen sie gern hätten.

Auch Paulus spricht im Brief an die Korinther davon, dass Dinge Auswirkungen haben und uns nichts grundsätzlich verboten ist oder von vornherein „falsch“ ist. Ja, er spricht sogar davon, dass uns alles erlaubt ist, dass aber nicht alles zu unserem Guten dient. Diese Haltung können wir uns aneignen.

*Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist mir erlaubt, aber nichts soll Macht haben über mich.*

1. Korinther 6, 12 LUT

## Probleme sind Lösungen

Die Probleme von heute sind die Lösungen von gestern.

Das, was zum Problem geworden ist, war einmal eine Lösung.

Wofür war es eine Lösung? Wozu war es damals wichtig?

Ratsuchende schildern ihre Probleme häufig als einen Zustand, der nie vorübergeht.

Probleme sind nach dem systematischen Ansatz überwindbar, wenn wir sie als alte Lösungen betrachten.

Merke: Wer ein Problem lösen will muss sich vom Problem lösen.

Welche Lösung wäre heute viel zielführender?

## Beginn

### Die Frage nach dem Anliegen / dem Ziel

Womit wärest du richtig zufrieden, wenn du nachher hier rausgehst?

Wann würdest Du sagen: „Diese Stunde hat sich richtig gelohnt!“

Wir richten mit dieser Frage den Blick auf die Lösung und weg vom Problem. Das ist zu Beginn oft sehr hilfreich.

Manche Menschen möchten aber auch einfach erst einmal nur erzählen, um ihre Seele zu entlasten.

Dann kann die Frage auch zu einem späteren Zeitpunkt einfließen.

Jesus fragt einen blinden Mann: „Was willst du, dass ich dir tun soll?“ (Markus 10,46-52)

In derselben Haltung können wir auch im Angesicht größter Not den Ratsuchenden fragen, was wir ihm tun sollen, wobei wir ihm behilflich sein können. Das kann etwas ganz Anderes sein als das, worauf *unser* Augenmerk liegt.

### Wie bist du heute hier?

° Buchtipp: „Heute bin ich... Mies van Hout. aracari-Verlag)

In dem Buch sind verschiedenste Gefühlszustände sehr anschaulich und witzig illustriert. Der Ratsuchende kann es durchblättern und sich seiner momentanen Gefühlslage bewusst werden. Das öffnet das Gespräch oft ganz leicht.

### Wo stehst du gerade (in Bezug auf Dein Thema)?

° Landkarte der Befindlichkeiten

<https://www.coachingcard.de/c/shop/karten-der-befindlichkeiten>

Der Ratsuchende kann zu Beginn gebeten werden, sich seiner Befindlichkeit (bezüglich seines Themas) klar zu werden, indem er eine Figur auf der Landkarte positioniert.

### Was bringst du heute mit, was Du für die Zeit unseres Gesprächs ablegen möchtest?

Symbolisieren mit Steinen / Smarties / Gummibärchen / Korb / Schachtel / ...

Die Dinge müssen nicht zwingend benannt werden. Sie sollen nur dem Ratsuchenden selbst bewusst werden und zur Seite gelegt werden. Das kann schweigend geschehen.

**Was bringst du heute mit, was Du anschauen möchtest?**

Auf Karteikarten schreiben = externalisieren

Durch das Aufschreiben (z.B. auf Karteikarten) bringen die Ratsuchenden ihre Themen und ihr mögliches Gefühls- und Gedankenwirrwarr aus sich heraus.

Das entlastet und hilft, damit weiterzuarbeiten.

**Womit möchtest du anfangen?**

Nicht ich als Seelsorgerin oder Seelsorger entscheide, mit welchem der gefundenen Themen begonnen werden soll. Der Ratsuchende selbst setzt die Priorität.

**Fragen die immer gehen**

Welche Frage würde jetzt helfen? / Was müsste ich dich jetzt fragen, damit es vorangeht?

Stell Dir vor, Du triffst HEUTE eine Entscheidung, wie Dein weiteres Leben sein soll.

Wie würde die aussehen?

Wenn Du die Lösung sagen würdest, wie würde sie in einem Satz aussehen?

Stell Dir vor, es gäbe drei Lösungen, welche wären es?

Wenn eine Person die Lösung wüsste, welche Person wäre das?

Bei mehreren Lösungen: Wenn Du Dich gegen die eine Lösungsmöglichkeit entscheidest, welche Auswirkungen hätte das?

Was würde der Held / die Heldin deiner Kindheit dir raten?

Gibt es etwas, worüber du heute/hier auf keinen Fall sprechen möchtest?

(Diese Frage muss nicht laut beantwortet werden. Es reicht, wenn der Ratsuchende sich darüber klar wird.)

Angenommen, ...

Angenommen, Du würdest diesen Gedanken nicht mehr denken, was würde das verändern?

Angenommen, Du würdest in der nächsten Woche alle Termine absagen, was würde das verändern?

Angenommen, Du würdest die Zigaretten jetzt hier auf dem Tisch liegen lassen, was würde das verändern?

**Die Frage nach dem Preis-/Leistungsverhältnis**

Ist dies eine gute Lösung?

Wie hoch ist der Preis?

Welche Leistung erwartest Du davon?

## Wunderfrage

*Stell dir vor, über Nacht geschieht ein Wunder und du wachst morgen früh auf und das Wunder ist geschehen! Dein Ziel ist erreicht!*

*Woran würde der Wecker / der Spiegel im Bad / die Dusche / die Kaffeemaschine / dein Hund / der erste Mensch, dem du begegnest / dein Auto / ... merken, dass das Wunder geschehen ist?*

Die Wunderfrage „legt neue Bahnen im Gehirn“ und hilft, in die Veränderung hineinzuwachsen.

## Zirkuläre Fragen

Wenn ich Deinen Kollegen/Deine Kollegin fragen würde, was würde er/sie Dir raten?

Was glaubst Du, was Dein Chef mit dieser Anweisung erreichen möchte?

*statt*

Was soll mit dieser Anweisung erreicht werden?

## Tools

### Landkarte der Befindlichkeiten

<https://www.coachingcard.de/c/shop/karten-der-befindlichkeiten>

### Wegekarten

z.B.: <https://www.bukama.de/pi.php/wege-kartenset.html> oder von „Schlüssel und Blume“

Mit Wegekarten, auf denen verschiedene Arten von Wegen abgebildet sind, kann der Ratsuchende eine Idee bekommen, auf welchem Weg er sich gerade befindet und wie er weitergehen möchte.

### Von Herz zu Herz. Begegnungen und Gespräche von Herz zu Herz mit traumatisierten jungen Menschen (Kleines Fragen-Kartenset + Erklärungen zu Traumata)

Die Fragen, die dort genannt werden, kann man immer einsetzen, wenn junge Menschen mit schwierigen Erfahrungen kommen:

1. Was ist passiert?
2. Und was hast du dabei empfunden?
3. Was war das Schwierigste für dich?
4. Und was hilft dir am meisten, standzuhalten?
5. Möchtest du wissen, was ich empfunden habe?

Quelle: Gesellschaft für Systemische Sozialpädagogik mbH Stocksberg

### Bildkarten (z.B. Bildbar o.ä.; auch eigene Fotos von Gegenständen oder Situationen)

Aus den Bildkarten zwei Karten auswählen lassen:

Welches ist dein Bild für den Status Quo?

Welches ist dein Bild für ein gutes Ziel? Wo möchtest Du hin?

Dann kann ein Zielspaziergang angeleitet werden:

Was wäre der allererste Schritt auf dem Weg vom Status Quo zum Ziel?

Was wäre der zweite Schritt? usw.

**Gegenstand aus dem Raum** aussuchen, der das *Problem* verkörpert  
 + Gegenstand aus dem Raum aussuchen, der das *Ziel/den Wunsch* verkörpert  
 Über die Unterschiede ins Gespräch kommen.

**Karteikarten** nutzen, um Themen zu sortieren

Wenn Ratsuchende mit viel Verwirrung in den Gedanken und/oder vielen Themen kommen, hilft es sehr, die Themen aufzuschreiben und vor sich hinzulegen. Dieses Vorgehen hilft, sich zu sortieren.

**Visualisieren! Visualisieren! Visualisieren!**

(Flipchart, Karteikarten, Block, ... alles nutzen, was gerade vorhanden ist)

Anstatt die Dinge immer nur gedanklich zu bewegen, hilft es sehr, Dinge aufzuschreiben oder aufzumalen und sie so vor Augen zu führen.

**Zufriedenheitstorte**

Evtl. vorab ausfüllen lassen oder als Hausaufgabe/weiterführende Intervention mitgeben.

Mit der Zufriedenheitstorte kann man die eigenen Lebensbereiche reflektieren, eintragen und nach Zufriedenheit bewerten.

Innere Unzufriedenheit erkennen

Zufriedenheitstorte

Meine Themen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ZUFRIEDENHEITSTORTE



Das kann ich ändern

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

©2015 www.gluecksdetektiv.de

Quelle Zufriedenheitstorte:

<https://www.gluecksdetektiv.de/innere-unzufriedenheit-erkennen/>

Kann dort frei heruntergeladen werden und wird dort auch erklärt.

**Suche nach Ausnahmen**

Wann tritt ein Problem nicht auf, obwohl es erwartet wird?

Ganz genau beschreiben lassen.

Wenn Menschen das Problem nicht erleben, leben sie die Lösung!

**Situation aufstellen lassen**

mit Figuren / Gummibärchen / Smarties / Spielzeug-Tieren / ...

Alle Situationen im privaten und beruflichen Leben kann man aufstellen.

Für jede Person steht eine Figur/Gummibärchen/Smartie/...

Wie stehen sie im Verhältnis zueinander?

Was wäre ein gutes Zielbild?

Fragen stellen:

Was kannst du erkennen, wenn du diese Aufstellung anschaust?

Was freut dich?

Was irritiert dich?

etc.

Was passiert, wenn wir Jesus /Gott mitten hinein stellen?

Was passiert, wenn wir etwas wegnehmen?

Auch Symptome oder Krankheiten oder Haltungen können mit aufgestellt werden:

Das Symptom kann dadurch abgegrenzt werden. Ich BIN nicht das Symptom.

*Symptome sind ein „Kunstgriff der Seele“ (Alfred Adler)*

Was ist der Sinn der Symptome/des Verhaltens?

Wie ist das Symptom/das Verhalten antrainiert worden/entstanden?

Wie könnte man es verschlimmern?

**Abschluss**

Was nimmst Du aus diesem Gespräch mit?

Wenn Du morgen alles vergessen würdest, was möchtest Du aus diesem Gespräch auf jeden Fall behalten?

**Hand-Feedback**

Was lag oben auf? (Daumen)?

Worauf bist Du aufmerksam geworden? (Zeigefinger)?

Was stand im Mittelpunkt (Mittelfinger)?

Was möchtest Du bewahren wie ein Schmuckstück (Ringfinger)?

Was ist zu kurz gekommen (kleiner Finger)?

Dafür braucht es mind. 10 Minuten Zeit!

Evtl. nur einen Finger auswählen und nachfragen.

**Landkarte der Befindlichkeiten**

Wenn man die Landkarte zu Beginn eingesetzt hat, bietet sich am Ende die Frage an:

Wo stehst Du jetzt?

## **Brief in die Zukunft schreiben**

Aufgabe: an den Ratsuchenden:

Schreibe Dir selbst einen Brief, den Du erst in einem Jahr öffnest. In diesem Brief beglückwünschst Du Dich selbst zu den Dingen, die Du dann ins Leben gebracht hast.

„Liebe XY, wie schön ist es, dass Du jetzt immer eine Stunde früher aufstehst. Dadurch hast Du so einen guten Tagesstart!“

## **Spirituelle Rituale**

### **Gebet zu Beginn**

Zu Beginn können wir immer ein Gebet anbieten.

Damit setzen wir das Gespräch in einen größeren Kontext und finden uns miteinander vor Gott ein, der Möglichkeiten hat, die über unsere menschlichen Möglichkeiten hinausgehen.

Zudem ist damit auch die bedingungslose Annahme des Ratsuchenden und all seiner Themen inbegriffen.

Aber Achtung! :

Wir wissen nicht, mit welchen Vorerfahrungen die Menschen in die Seelsorge kommen! Je nachdem, wie wir Gott ansprechen, wie wir beten, was für Worte und Vokabeln fallen, ob wir *Gott als Vater* oder *Jesus Christus* oder den *Heiligen Geist* ansprechen, kann dies beim Gegenüber Unterschiedliches auslösen.

Wenn der Ratsuchende nicht gläubig ist oder kein Gebet möchte, steht es uns als Seelsorgerin oder Seelsorger frei, das Gespräch im Stillen unter Gottes Schutz und Segen und seinen Einfluss zu stellen.

### **Gebetsseelsorge**

Wenn wir Jesus und seine Gegenwart aktiv in Seelsorgegespräche einbeziehen, ergeben sich Möglichkeiten, die weit über unsere menschlichen Möglichkeiten hinausgehen.

Es ist möglich, im Gebet mit belastenden Situationen zu Jesus zu gehen und ihn zu fragen, wo Er damals war oder heute ist, was Er in dieser Situation zeigen oder offenbaren möchte.

Es ist möglich, jede Frage im Gebet an Jesus zu richten, wenn der Ratsuchende dafür offen ist und Jesus fragen möchte.

Jesus kann sich zu jeder Zeit im Leben von Menschen offenbaren und Heilung schenken - auch in der Vergangenheit. Er ist weder an Raum noch an Zeit gebunden.

Wichtig ist, dass wir ein keinster Weise manipulativ lenken, sondern Raum geben, in dem Jesus an dem Ratsuchenden handeln kann.

Unsere Fragen leiten den Ratsuchenden einfühlsam in dem Prozess, Jesus zu begegnen.

Zu dieser Art, Menschen zu begleiten, ist die Gebetsseelsorgeschule von TEAM.F eine hilfreiche Fortbildung.

### **Dinge am Kreuz ablegen**

Ein kleines Kreuz kann man immer dabei haben, wenn man in Seelsorgegespräche geht.

Es symbolisiert die Zuwendung Gottes zu dieser Welt, zu uns Menschen, zu jeder einzelnen Person. Es symbolisiert, dass er alles getragen hat, was uns belastet.

In Form von Symbolen oder auf Zettel/Karteikarten geschrieben können hier Dinge ihren Platz finden, die die Ratsuchenden nicht mehr weiter mit sich herumtragen möchten.

Es ist ein Akt des Vertrauens, sie Jesus zu geben.

### **VJZB-Box**

Alternativ kann auch ein Karton, eine Jutetasche o.ä. dazu dienen, die Zuständigkeit für gewisse Themen an Jesus zu übertragen. Die VJZB-Box/-Tasche (**V**on **J**esus **z**u **b**earbeiten) kann solch ein symbolischer Ort sein. Der Name signalisiert, dass ich Jesus das Vertrauen ausspreche, sich besser darum kümmern zu können als ich es kann.

### **Vermittlung von Gottes Zuwendung**

Wenn es für den Ratsuchenden passt, können auch weitere Mittel mit einbezogen werden, um Gottes Zuwendung zu vermitteln:

- ° Gebet unter Handauflegung (bei Berührung vorab immer um Erlaubnis bitten!)
- ° Karten mit ermutigenden Bibelversen und biblischen Zusprüchen (keine Gerichtsworte!)
- ° Liedstrophen oder Lieder, die von einer Online-Plattform vorgespielt werden können
- ° Das Vaterunser
- ° Der Gebrauch des Gesangbuches
- ° Die Beichte
- ° Das Abendmahl
- ° Die Salbung mit Öl auf der Stirn

### **Gebet zum Abschluss**

Die Stunde kann im Gebet „versiegelt“ werden, so dass die im Gespräch entstandenen Schätze auch in geistlicher Hinsicht „gesichert“ werden.

Dies Vorgehen setzt voraus, dass uns bewusst ist, dass auch in der geistlichen Welt Kämpfe stattfinden um das Herz von Menschen und dass wir mit solch einem Gebet Schutz bereitstellen können.

## **Carmen Kindl-Beilfuß. Fragen können wie Küsse schmecken**

Von der Psychologischen Psychotherapeutin Carmen Kindl-Beilfuß hier zum Abschluss eine Kostprobe mit Fragen, die „wie Küsse schmecken“. Viele weitere Fragen finden sich in ihrem Buch.

### **1. Wichtige Ziele**

Wenn Sie sich erlauben. Ihren Blick nach vorn zu richten, auf all das, was noch vor Ihnen liegt, was ist Ihr nächstes Ziel?

Wenn sich die Dinge gut entwickeln, welche Veränderungen wünschen Sie sich?

### **2. Gute Zukunftsaussichten**

Mal angenommen, wir treffen uns in einem Jahr wieder, genau um die gleiche Zeit, Ihre Therapie ist abgeschlossen, wir trinken eine Tasse Kaffee zusammen, was erzählen Sie mir, wie sich das neue Leben anfühlt?

Wenn ich Ihre beste Freundin frage, mit wieviel prozentiger Sicherheit geht sie davon aus, dass Sie Ihr Vorhaben zu Ende führen?

Was sagt mir Ihre Familie, welchen Etappensieg wir demnächst feiern werden?

### **3. Wertvolle Lebensbilanzen**

Worauf sind Sie besonders stolz im Leben?

Worüber freuen Sie sich besonders, wenn Sie die guten Entwicklungen Ihrer Kinder betrachten?

Wenn Ihre Freunde (Frau/Mann/Kollegen) zusammentragen, was Sie bereits im Leben erreicht haben, welche wichtigen Punkte würden Sie hervorheben?

### **4. Erfahrungen und Kompetenzen**

Wenn Sie so zurückschauen im Hinblick auf Ihre aktuellen Fragen, was sind Erfahrungen auf die Sie aufbauen können?

Wenn Sie unter großem Druck, großer Anstrengung etwas bewegen mussten, was hat Ihnen am meisten geholfen?

Wenn uns Ihr Mann berichtet, was Ihr Rezept für den Umgang mit schwierigen Situationen ist, was erzählt er uns?

### **5. Startenergie**

Wenn es darum geht, neuen Schwung zu nehmen, welche Tankstellen laufen Sie an?

Wenn Sie Ihre momentane Lebensenergie mal anschauen, wie viel möchten Sie in einen guten Start investieren? ... und wie sieht ein guter Start dann aus?

## **6. Lebensphilosophie**

Wenn Sie auf Ihr Inneres hören, was ist ein wichtiger Rat, den Sie sich selber geben?

Welches Lebensmotto Ihrer Familie hat sich über die vielen Jahre bewährt, und wie haben Sie es in Ihrem Leben nutzen können?

Der Kern von Lebensphilosophien ist, Menschen gute Ideen fürs Überleben und für ein zufriedenes Leben zu vermitteln. Was ist Ihre ganz persönliche Philosophie, wie man schwierige Zeiten überlebt/was zu einem zufriedenen Leben beiträgt?

## **7. Familie**

Wenn man Sie im Alltag beobachtet, wo leisten Sie eine super Teamarbeit?

Was bekommen Sie trotz aller Schwierigkeiten gut hin?

Wenn ich eine Woche bei Ihnen zu Gast bin, wie merke ich, dass Sie sich gut verstehen?

Angenommen, es gibt ein „Meeting“ - so heißt das ja heutzutage - in Ihrer Familie zum Thema „Veränderungen“, was glauben Sie, wer dort welche Idee vorstellt?

## **8. Beziehungen**

Wenn Sie Ihre Beziehungen anschauen, was macht Sie momentan besonders zufrieden?

Welche Beziehungen erleben Sie als besonders verlässlich?

Wer verschafft Ihnen den besten Rückenwind?

Wer ist der ultimative Mutmacher? ... und wie schafft er das?

Wer hat die meiste Geduld, wenn Sie einfach mal jammern müssen?

## **9. Engagement in Schule und Arbeit**

Für welche Art Engagement schätzen Sie Ihre Arbeitskollegen/dich deine Mitschüler am meisten?

Was war Ihr/Dein größter Arbeitserfolg/Erfolg in der Schule?

Was war eine Sache, auf die Sie wirklich stolz sind in Ihrem Arbeitsleben?

Mit wem haben Sie ein richtig gutes Gefühl von Zusammenarbeit erlebt?

Was hat sie beide (/drei/vier) zu einem tatkräftigen Team gemacht?

Angenommen, Ihr Chef bietet Ihnen die Chance zu einer weiteren Qualifikation samt neuer Arbeitsaufgabe an, was möchten Sie unbedingt dazulernen, und welche Aufgabe würden Sie sehr gern übernehmen?

Sie treffen sich mit Jugendfreunden und plaudern über Ihre Entwicklung. Was erzählen Sie, welchen beruflichen Traum Sie verwirklicht haben und was im Beruf gut gelaufen ist?

### **10. Entspannung und Freizeit**

Wenn im Moment so viel von Ihnen verlangt wird, wie sorgen Sie für Verschnaufpausen?

Wenn Sie einfach mal abschalten wollen, was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung?

Wenn wir nach dem höchsten Spaßfaktor in der Familie fahnden, wo haben wir Aussicht, Sie miteinander ganz fröhlich und relaxed zu erleben?

Wer in der Familie hat ein Hobby mit Ansteckungsgefahr?

(Quelle: Kindl-Beilfuss. S. 74)

## 7. Literaturverzeichnis

### Verwendete Literatur zum Artikel „Einführung in den klientenzentrierten Ansatz nach Rogers“

Höger, Dieter 2006. Die Entwicklung des Klientenzentrierten Konzepts. In: Eckert, Jochen, Biermann-Ratjen, Eva-Maria & Höger, Dieter (Hrsg.) 2006 Gesprächspsychotherapie. Springer Medizin Verlag Heidelberg, S. 11-34

Nagel, Heike. 2013. Achtsamkeit in pädagogischer Beratung. Am Beispiel des klientenzentrierten Ansatzes nach Rogers. Bachelorarbeit Uni Bielefeld

Revenstorf, Dirk 1993. Psychotherapeutische Verfahren. Bd. 3, Humanistische Therapien, 2., überarbeitete Auflage Kohlhammer Stuttgart

Rogers, Carl R. 1997. Therapeut und Klient. Ungekürzte Ausgabe Fischer Taschenbuch Verlag Frankfurt

### Weitere Literatur

Bovet, Theodor. Lebendige Seelsorge. Eine praktische Anleitung für Pfarrer und Laien. Katzmann-Verlag KG Tübingen 1954. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage

Grabe, Dr. Martin. Wenn Vergebung nicht mehr hilft. IDEASpektrum. 40.2018. S. 20f

Hack, Kerstin. Vortrag beim K5 Leitertraining März 2022. „Mitarbeiter fördern - Von Coaches lernen“

Härry, Thomas. Echt und stark. 2021 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Holzgerlingen

Kindl-Beilfuß, Carmen. Fragen können wie Küsse schmecken. Carl-Auer-Verlag

Ruthe, Reinhold. Seelsorge wie macht man das? Mit einer Einführung in die Paarberatung. 1993 Brunnen-Verlag Gießen

TEAM.F Neues Leben für Familien. Schule für Gebetsseelsorge. Kurs 4