Evangelisches Beratungszentrum

Begegnung zwischen Himmel und Erde

Spiritualität in der Beratung

ebz
seit 60 Jahren
gemeinsam Lösungen finden

Impressum

Evangelisches Beratungszentrum München e. V.
Landwehrstr. 15/Rgb.
80336 München

Tel.: 089-59048 0
Fax: 089-59048 190

mail@ebz-muenchen.de
www.ebz-muenchen.de
Facebook: www.facebook.com/ebz.muenchen

Registergericht: Amtsgericht München
Registernummer: VR 7254

Bankverbindung
Evangelische Bank e. G.
IBAN DE84 5206 0410 0003 4020 29
BIC GENODEF1EK1

Vorstand
Gerborg Drescher, Pfarrerin

Aufsichtsrat
Klaus Schmucker, Kirchenrat, Leiter der Evangelischen Dienste München (Vorsitzender)
Kurt Braml, Geschäftsführer i.R. (stellvertretender Vorsitzender)
Monika Kormann-Lassas, Soziologin
Florian Gruber, Pfarrer
Reinhold Krämmel, Unternehmer
Heinz-Georg Tillmann, Oberstudiendirektor a.D.

Inhalt

Editorial 4

Meilensteine des Evangelischen Beratungszentrums 5

Grußworte
Detlef Bierbaum, Oberkirchenrat der Evang.-Luth. Kirche in Bayern 6
Michael Bammessel, Präsident der Diakonie Bayern 8
Dieter Reiter, Oberbürgermeister der Landeshauptstadt München 10
Klaus Schmucker, Leiter der Evangelischen Dienste München 12

Fachartikel
Michael Utsch: Spiritualität in der Beratungsarbeit 14
Fulbert Steffenski: Der Weg zur Klarheit - Beratung in der alten und der neuen Welt 18
Heribert Prantl: Das Vertrauen in die Utopie – wie und warum man Glauben kann 22
Susanne Breit-Keßler: Erschütterungen des Lebens 24

Fallvignetten aus der Arbeit des ebz
Gerborg Drescher: Spiritualität in der Beratung 29
- Michaela Hofrichter, Ines Wittig, Reinhild Zenker: Beratung als Ort, an dem sich Himmel und Erde berühren 30
- Team der Erziehungsberatung: Spirituelle Momente in der Beratung 32
- Gerborg Drescher, Andreas Herrmann: Gott ins Gespräch bringen 34
- Team der Ehe-, Familien- und Lebensberatung: Dankbarkeit, Gebet, Lichterschwerte und Begegnung 36
- Doris W: Der verlorene Schlüssel 39
- Ilse Herath-Schugsties: Geht es in der Kirche immer nur um Schuld? - Und in der Beratung? 40
- Angelina und Harry: Herausforderungen meistern 42
- Team der Beratung für Menschen mit Hörbehinderung und deren Angehörige Krankheit als Strafe Gottes? 43

Editorial

„Gott spricht: Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst."
(Die Bibel, Die Offenbarung des Johannes 21,6)

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Wonach dürstet es Sie? Was ist Ihre Quelle, aus der Sie schöpfen können, wenn es Sie dürstet? Es geht dabei um mehr als um Durst nach Wasser. Es geht um Durst nach Leben in all seinen Facetten. Den Durst, die Sehnsucht nach einem erfüllten Leben, nach Sinn und Orientierung, nach Glück, Anerkennung und Wertschätzung, nach Menschlichkeit. Wenn die Gesundheit wackelt, Beziehungen scheitern, Sicherheiten wegbrechen, Quellen versiegen finden viele Menschen ihren Weg zu uns ins ebz. Und sie fragen dann: Ist das alles? Was ist der Sinn dahinter? Warum gerade ich? Wie geht es weiter?

In dem Jahr unseres 60-jährigen Jubiläums gehen wir im ebz der Verbindung von Spiritualität in der Beratung nach. Seismographisch bilden sich in den Gesprächen im ebz die Fragen der Menschen ab.
Die Suche der Menschen nach Sinn und Orientierung, nach dem was Halt gibt in Zeiten der Krise und der Unsicherheit leiten uns in unserer Entwicklung der Beratungsansätze, aber auch in der Wahrnehmung der Begegnungen zwischen Himmel und Erde.

So haben wir für unsere Festschrift zum 60-jährigen Jubiläum vier Menschen angefragt, uns mit einem Beitrag zu inspirieren. Michael Utsch geht der Frage nach, wie in der Beratungsarbeit das „Geheimnisvolle des Lebens besser verstanden und angenommen werden" und dazu die Spiritualität des Klienten als Ressource genutzt werden kann. Fulbert Steffensky beschäftigt sich mit der Beratung in der alten und der neuen Welt und zeigt auf, dass Menschen zu allen Zeiten aus der eigenen Ratlosigkeit „fliehen (können) zu den Orten, die einen hören ohne zu urteilen". Heribert Prantl verfolgt die Spur, wie und warum man glauben kann und warum glauben nicht vom Denken entbindet. Wer um Erschütterungen und Brüche weiß braucht Identität, Gewissheit und feste Bindungen, davon ist Susanne Breit-Kessler überzeugt: Glauben kann durch Tiefen des Lebens hindurch geleiten und diese „einen Hauch aushaltbarer" machen.

Doch wir wollten nicht nur von außen inspiriert werden, sondern uns auch auf die Suche nach Begegnungen zwischen Himmel und Erde in unserer Beratungsarbeit machen. So sind aus den verschiedenen Bereichen des ebz Fallvignetten entstanden, die einen Einblick geben in unsere tagtägliche Arbeit.

Ich danke allen, die in den 60 Jahren das ebz mitgeprägt und gestaltet haben: Ehemalige Mitarbeitende und Leitungen, Zuschussgeber und Steuerer in Kirche, Stadt und Land, engagierte Einzelpersonen. Ich danke auch den gegenwärtigen Mitarbeitenden und Leitungen für ihr Engagement, den Vereinsmitgliedern für das stabile Fundament und den Rahmen, sowie den Zuschussgebern für die Mittel, damit Menschen in ihrer Not und ihren Krisen einen Ort finden, an denen sich Ohren zu ihnen neigen und Augen sie auffangen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude
beim Lesen unserer Festschrift!

Ihre

Gerborg Drescher
Vorstand

Meilensteine des Evangelischen Beratungszentrums

ebz
seit 60 Jahren
gemeinsam Lösungen finden

1948
Ehrenamtliche bieten Evangelische Erziehungsberatung an

1958
Mit Dr. Marianne Hege beginnt die Erziehungsberatungsstelle als Teil der Inneren Mission in der Gollierstrasse

1963
Ehrenamtliche Ehe- und Lebensberatung beim Evangelischen Frauenbund mit Maria-Christine Zeiske

1965
Mit Pfr. Dr. H. Harsch beginnt eine eigenständige Evangelische Erziehungs-, Ehe- und Familienberatung e.V. (EEEFB) am Kufsteiner Platz

1966
Gründung einer Außenstelle der Erziehungsberatung im Hasenbergl, später eigene Trägerschaft

1968
Gründung einer Außenstelle der Erziehungsberatung in Ingolstadt, später eigene Trägerschaft

1968
Start der Evangelischen TelefonSeelsorge in München: erstes Telefonat

Grußwort

Das Evangelische Beratungszentrum München (ebz) hat in seiner 60-jährigen Geschichte schon viel gesehen: Nachkriegszeit inmitten eines noch zerstörten München, Wirtschaftswunder, die wilden 68'er u.v.m. Vor allem aber Menschen unterschiedlichster Couleur, die durch diese Zeiten gegangen sind und gehen: ungewollt schwangere Frauen, Männer, bei denen schlimme Erlebnisse und bittere Erfahrungen Wunden in der Seele hinterlassen haben, Kinder und Jugendliche, Lehrer und Lehrerinnen, denen der morgendliche Schulweg zur Qual geworden war.

Durch die Jahrzehnte – mitten in der Stadt – unterschiedslos für Menschen da: das ebz.
Da ist es an der Zeit, Danke zu sagen: Danke für Empathie und fachliche Kompetenz, die Mitarbeitende hier einbringen. Danke für einfühlende, orientierende Worte, die hier in Beratung und Begegnung gefunden und gesprochen werden. Danke für innere und äußere Freiheit, die hier gelebt wird und Menschen einlädt, das Angebot der Hilfestellung anzunehmen – gleich welcher Religion, Weltanschauung, Nationalität oder Orientierung.

Beratung ist der eine Schwerpunkt des ebz. Fortbildung der andere. Gemeinden sind wichtige Anlaufstellen für Ratsuchende. Wichtig, dass sie hier dann Pfarrern und Pfarrerinnen, theologisch-pädagogischen Mitarbeitenden und Ehrenamtlichen begegnen, die ihnen kompetente Wegbegleiter sein können. Dazu dienen im ebz die Kurse für Seelsorgerliche Praxis und Gemeindearbeit (KSPG), die Möglichkeiten der Supervision und der persönlichen Beratung.

Ob Beratung oder Fortbildung – im Mittelpunkt steht der Mensch mit seinen existentiellen Fragen: Was trägt, was lässt die Beine wanken? Was heilt, was zerstört? Was gibt Sinn, was entbehrt jeder Sinnhaftigkeit?

Das ebz weiß sich evangelisch – vom Evangelium her – fundiert; das ist die Motivation allen Tuns: „Freut euch mit den Fröhlichen, weint mit den Weinenden" (Röm 12, 15). Beratung geschieht dennoch grundsätzlich absichtslos. Wenn Menschen sich aber gezielt zum Evangelischen Beratungszentrum aufmachen, dann wollen sie, dass ihre Fragen und Herausforderungen, ihr Dasein für andere gerade auch im Horizont des Glaubens und glaubender Spiritualität bedacht werden: Hier ist dafür Raum.
Gratulation – mehr aber noch Dank für allen geleisteten Dienst.

In herzlicher Verbundenheit – ad multos annos

Detlev Bierbaum
Oberkirchenrat, Mitglied des Landeskirchenrates und Leiter der Abteilung Gesellschaftsbezogene Dienste

1970
Die Ökumenische Ehe- und Lebensberatungsstelle in Neuperlach beginnt

1971
Umzug in die Landwehrstr. 11

1971
Start der Primärkurse in der Pastoralpsychologie

1973
Gründung der Ökumenischen Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle in Neuperlach

1975
Gründung einer Außenstelle der Erziehungsberatung in Geretsried, später eigene Trägerschaft

1975
Schwangerschaftsberatung beginnt als Modellberatungsstelle im ebz

1976
Die Schwangerschaftsberatung erhält die staatliche Anerkennung

1978
Aus EEEFB, Schwangerschaftsberatung und TelefonSeelsorge wird das Evangelische Beratungszentrum München e.V. (ebz)

Grußwort

Eine Großstadt wie München mit seinem Umland hält eine unglaubliche Vielfalt an Angeboten zur Lebensgestaltung bereit. Gleichzeitig wächst aber auch die Überforderung und Orientierungslosigkeit vieler Menschen. Wer aus unterschiedlichsten Gründen aus einer scheinbar sicheren Bahn geworfen wird, kann im Meer der Möglichkeiten hilflos und einsam untergehen. Es sei denn, er findet jemanden, der ihm zuhört.

Dieses Angebot, zuzuhören, klingt so schlicht und ist doch zugleich höchst anspruchsvoll. Es ist das Angebot, das vom Evangelischen Beratungszentrum München nun schon seit sechs Jahrzehnten gemacht wird. Das taktvolle, vorurteilsfreie Zuhören, ohne Angst vor den Abgründen und Tragödien des menschlichen Lebens – und dann das gemeinsame, tastende Suchen nach einem ersten nächsten Schritt oder auch die kompetente Vermittlung eines Hilfsangebots, alles das hat in diesen 60 Jahren für eine große Zahl von Menschen das berühmte Licht am Ende des Tunnels bedeutet. Dahinter steht die evangelische Grundüberzeugung: Jeder Mensch, egal wie schlimm oder aussichtslos sein Schicksal scheint, ist von Gott geliebt und hat die Chance verdient, neu anzufangen.

Im Namen der Diakonie Bayern gratuliere ich dem ebz herzlich zum Jubiläum. Ich danke allen Mitarbeitenden, die das ebz durch die Veränderungen der Jahre hindurch zu dem gemacht haben, was es heute ist. Ich wünsche dem ebz und allen Menschen, die seinen Dienst in Anspruch nehmen, für das nächste Jahrzehnt Gottes Segen – und die Rahmenbedingungen, die eine solche Arbeit braucht, um bestehen zu können.

Michael Bammessel
Präsident des Diakonischen Werks Bayern

1980
Beginn der juristischen Trennungs- und Scheidungsberatung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung

1980
Gründung der Außenstelle der Eheberatung in Pasing

1981
Die TelefonSeelsorge-Stellen erhalten eine einheitliche Notrufnummer

1982
Umzug in die Landwehrstr. 15/ Rgb

1985
Umbenennung der Primärkurse in „Kurs für seelsorgerliche Praxis und Gemeindearbeit (KSPG)“

1991
Einführung von Mediation bei Trennung und Scheidung

1999
„TelefonSeelsorge“ wird als Markenname patentrechtlich geschützt

2002
Gründung des Freundeskreises des ebz

Grußwort

Seit sechs Jahrzehnten zählt das Evangelische Beratungszentrum zu den wichtigen stadtgesellschaftlichen Akteuren und wird deshalb vom Sozialreferat und vom Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München finanziell gefördert. Das Evangelische Beratungszentrum München leistet an vier Standorten, aber auch über die Stadtgrenzen hinaus, einen unschätzbaren Beitrag, wenn es um konkrete Hilfestellungen oder Orientierung in persönlichen Krisen, Not- und Konfliktsituationen geht.

Jubiläum und Festschrift stehen unter dem Thema „Beratung und Spiritualität". Im Leben jedes einzelnen Menschen spielt Glaube, Halt und Sicherheit eine bedeutende Rolle und gerade in Lebenskrisen wird dies um so deutlicher. Theorie und Praxis systemischer Beratung basieren auf ganzheitlich orientierten, lösungsfokusierten Prinzipien und Haltungen. Systemisches Denken und spirituelles Denken zeigen interessante Parallelen und Übereinstimmungen bei der Suche nach Selbst-Erkenntnis und Sinn sowie dem Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung und Eingebundensein in die großen Zusammenhänge des Seins.

In Zeiten persönlicher Krisen oder psychosozialer Unsicherheiten wenden sich jährlich ca. 35.000 Menschen mit der Bitte um Hilfe und Begleitung an die Fachkräfte des Evangelischen Beratungszentrums, Tendenz steigend. Entsprechend der individuellen Problemlagen finden Männer und Frauen, Singles, Paare und Familien, Kinder und Jugendliche kompetente und fachlich fundierte Informationen, Beratung und Begleitung in der Ehe- und Familienberatung, Erziehungsberatung, Telefonseelsorge, sexualpädagogischen Aufklärungsarbeit und der Beratung für Schwangere.

Die Hilfestellung für die Ratsuchenden und die Erfolge der Beratungsprozesse stehen und fallen mit den Kompetenzen und der Menschlichkeit der Fachkräfte. Ich bedanke mich bei allen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Evangelischen Beratungszentrums für die geleistete Arbeit und ihren wichtigen Beitrag zu einer solidarischen Stadtgemeinschaft. Herzlichen Glückwunsch zum 60-jährigen Jubiläum und für die Zukunft alles Gute.

Dr. Dieter Reiter
Oberbürgermeister
der Stadt München

2003
Gründung des Fördervereins der Evangelischen TelefonSeelsorge München

2005
Einführung der sozialverträglichen Kostenbeiträge in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung

2006
Beginn der Online-Beratung in der Erziehungsberatung

2007
TelefonSeelsorge gewinnt für das Pojekt „Zeit-schenken-24" den Fundraisingpreis der elkb

2007
Gründung der Stiftung Evangelische TelefonSeelsorge München

2007
Wende vom tiefenpsychologischen Ansatz zur systemischen Orientierung in der Pastoralpsychologie

2009
Gendiagnostikgesetz - Schwangerschaftsberatung bietet jetzt auch Beratung rund um Pränataldiagnostik und Spätabbruch

2010
Beginn der Chat-Beratung in der TelefonSeelsorge

Grußwort

„Guter Rat ist teuer“, sagt der Volksmund. Man kann diese Erkenntnis im doppelten Sinn verstehen. Wer sich den teuren Beratungsmarkt mit Angeboten für alle Lebenslagen nicht leisten kann, bleibt häufig ratlos und muss im Horizont der eigenen Klugheit klarkommen. Und: gut gemeinte Ratschläge sind oft mehr Schläge als wertvolle Hilfe, weil sie nicht Kräfte und Ressourcen mobilisieren, sondern nur Apelle sind, wo sich Menschen sowieso schon existentiell an ihren Grenzen sehen.

Gut, dass es Beratungseinrichtungen gibt, die anders arbeiten. Das ebz gehört zu ihnen. Nicht zuletzt dadurch erklärt sich, dass sich rund 35.000 Menschen jährlich an die verschiedenen Abteilungen des ebz wenden. Die allermeisten der Ratsuchenden machen die gute Erfahrung, dass sich im scheinbar undurchdringlich gewordenen Dickicht des Lebens Licht zeigt und sich neue Wege erschließen. Dabei sind es häufig nicht die äußeren Umstände, die sich verändern. Sondern es sind oft die inneren Veränderungen der Ratsuchenden, die ihnen helfen, ihre Situation anders anzugehen. Spiritualität, der Grund, aus dem wir leben und schöpfen, wirkt von innen nach außen. Guter Rat hilft, ihm auf die Spur zu kommen und ihm in ganz individueller Weise mitten im handfesten, komplexen Alltag zu vertrauen.
Mit dieser Absicht haben die ersten Mitarbeitenden vor 60 Jahren die ersten Sprechstunden einer Erziehungsberatungsstelle angeboten. Gebührenfrei von Anfang an, weil nicht die Beratung, sondern die Ratsuchenden ihnen wert und teuer waren, unterschiedslos hinsichtlich Geldbeutel, Weltanschauung, Religion oder Herkunft. Bis heute ist es so, davon erzählt das vorliegende Jubiläumsheft: im Mittelpunkt steht der Mensch mit seinem Anliegen, den Gott für würdig erachtet, ihm das „Leben und volle Genüge“ zu schenken (Joh. 10,10).

Weil dafür nur das Beste gut genug ist, achten wir im ebz auf gute Rahmenbedingungen, hohe fachliche Kompetenz der Mitarbeitenden und auf einen Geist der Freiheit und Wertschätzung, auf beste Vernetzung mit anderen kirchlichen und nichtkirchlichen Beratungseinrichtungen. Von den Anfängen bis heute ist das ebz mit allen seinen Abteilungen eine eng eingebundene, nicht weg zu denkende diakonische Einrichtung in der Evangelisch-Lutherischen Kirche im Dekanatsbezirk München.

Voller Dank an alle einstigen und heutigen beruflich und ehrenamtlich Mitarbeitenden, an alle, die im Trägerverein Verantwortung tragen und die das ebz begleiten und fördern, freuen wir uns über zurückliegende 60 erfolgreiche Jahre und wünschen Gottes Segen für eine lange und noch vielen Menschen wertvolle Beratungs- und Fortbildungsarbeit!

Klaus Schmucker
Kirchenrat, Leiter
der Evangelischen Dienste
im Dekanatsbezirk München
Vorsitzender des
Aufsichtsrats des ebz e.V.

2011
Erste Eheberatung für Menschen mit Hörbehinderung und ihre Angebörigen

2012
Start der Erziehungsberatung für Familien mit Hörbehinderung

2012
Die Psychologische Beratung für Schüler*innen, Eltern und Lehrkräfte kommt ins ebz

2012
Belobigung durch den Bay. Gesundheits- und Präventionspreis für das Projekt „Frauenfragen- Frauenwissen“

2015
Beginn der Mail-Beratung in der TelefonSeelsorge

2015
Evang. Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Neuperlach ohne katholischen Partner

2015
Die Schwangerschaftsberatung bietet Beratung und Vermittlung von sog. vertraulichen Geburten

2016
Symposium „Systemische Seelsorge - Brückenschlag in die Zukunft“ - 10 Jahre Systemische Seelsorge im ebz

Michael Utsch

Spiritualität in der Beratungsarbeit

Die psychologische Beratungsarbeit, die in Deutschland maßgeblich in evangelischer Trägerschaft entwickelt wurde, hat sich mit ihrem Profil christlicher Spiritualität immer wieder schwer getan (Klessmann 2007). Eine umfassend angelegte empirische Studie von Mitarbeitenden an evangelischen Beratungsstellen ergab schon vor 20 Jahren einen dringenden Bedarf, die Beziehungen zwischen Religion, Lebenspraxis und Konfliktbewältigung stärker zu reflektieren und in die Beratungsarbeit mit einzubeziehen (von Schubert et al. 1998). Der Entwurf einer „religiös-existentiellen Beratung" (Morgenthaler & Schibler 2002) hat diese Anregungen aufgegriffen und argumentiert, dass die Kirche auf dem florierenden Markt der Beratung nur dann präsent bleiben wird, wenn sie ihre Beratungsangebote auch religiös-existentiell profiliert. Diese Profilierung ist aber bis heute ein Desiderat. Sicher versucht die Diakonie verstärkt, an das ehemals prägende Profil christlicher Spiritualität anzuknüpfen (Hofmann & Schibilsky 2001, Giebel et al. 2015). In der Psychotherapie wird nach Jahrzehnten der Verdrängung dieses Themenfeldes seit einigen Jahren unvoreingenommener und konstruktiver damit umgegangen, manche diagnostizieren hier sogar einen „spiritual turn".

Dennoch wird die Sehnsucht nach Spiritualität heute nicht mehr in Kirchen und Beratungsstellen in diakonischer Trägerschaft gestillt, sondern bei buddhistischen und esoterischen Ansätzen. Buddhistische Achtsamkeit und esoterische Rituale sind in der Beratungs- und Therapieszene sehr präsent, obwohl nicht immer reflektiert und transparent gemacht wird, wie viele und welche weltanschaulichen Werte und Ideale durch die jeweilige Methode transportiert werden.

Zu lange wurden religiöse und spirituelle Themen in der psychologischen Beratung vermieden und ausgeblendet. Die mangelnde professionelle Bearbeitung der existenziellen Dimension hat in Beratung und Psychotherapie zu dem ausufernden psycho-spirituellen Lebenshilfemarkt mit zum Teil fragwürdigen und gefährlichen Angeboten beigetragen (Utsch 2014, Klinkhammer & Tolksdorf 2015). Es boomen asiatische Bewusstseinsübungen, buddhistische Meditationstechniken sowie esoterische Praktiken – die florierenden Märkte esoterischer Ratgeberliteratur und spiritueller Gesundheitsangebote belegen das zweifelsfrei.

An den Heilsversprechen der zum Teil höchst spekulativen spirituellen Anbieter*innen wird deutlich, wie anfällig die spirituelle Dimension für Vereinnahmungen, Projektionen und konfliktvermeidende Realitätsflucht ist. Deshalb hat im Sommer 2014 das österreichische Gesundheitsministerium vor Grenzverletzungen und dem Aufgeben wissenschaftlicher Standards gewarnt und esoterische Inhalte, spirituelle Rituale und religiöse Methoden in der Psychotherapie offiziell verboten (Österreichisches Bundesgesundheitsministerium 2014). Diesen harten Schritt hat das österreichische Bundesministerium aufgrund zahlreicher Patientenbeschwerden wegen übergriffigen Verhaltens ihrer behandelnden Therapeuten*innen unternommen. In der Richtlinie wird bestritten, dass religiös, spirituell oder esoterisch begründete Handlungen zu einer umfassenden und stringenten psychotherapeutischen Methode gehören. Mit diesem Verbot soll die psychotherapeutische Beziehung unter Wahrung der Berufsethik und der Stärkung der Psychotherapie als eine wissenschaftlich fundierte Krankenbehandlung unter besonderen Schutz gestellt werden. Erwartungsgemäß hat das Verbot vehemente Kritik hervorgerufen und Diskussionsprozesse angeregt, weil viele Praktizierende aus humanistischen Verfahren mit Sympathien für buddhistische Ansätze und transpersonale Psychologie ganz andere Erfahrungen machen. Ein deutscher psychiatrischer Fachverband hat deshalb in seinem Positionspapier andere Akzente gesetzt (Utsch et al. 2017).

Außerdem liegen aus den USA Studien zu glaubensbasierten Therapieformen vor, die erfolgreich spirituelle Interventionen in Behandlungen integrieren und fachlich weiterentwickeln (siehe www.bridgesconsortium.com). Diese zum Teil erstaunlichen Fakten können beeindrucken. Dabei muss allerdings die gänzlich andere amerikanische Religionskultur berücksichtigt werden. Hierfür ein prägnantes Beispiel: Das renommierte „American Journal of Pastoral Counseling" wurde im Jahr 2006 umbenannt in „The Journal of Spirituality in Mental Health", um besser die Absicht auszudrücken, Spiritualität als eine Ressource in Seelsorge, Beratung

und Psychotherapie anzuwenden und wissenschaftlich zu erforschen. Im deutschsprachigen Gesundheitswesen haben Seelsorgeangebote hingegen einen viel geringeren Stellenwert als in den USA und werden auch weniger erforscht. Eine bessere Zusammenarbeit zwischen psychologischer Beratung und geistlicher Begleitung würde vielen Ratsuchenden dienen.

Beratung: weltanschaulich neutral oder Ressourcenaktivierung Religion?

Religion ist besonders in Europa strikt Privatsache. Dem entspricht die Grundregel in Therapie und Beratung, sich mit persönlichen Themen wie der eigenen Weltanschauung und den eigenen Glaubensüberzeugungen zurückzuhalten. Die Abstinenzverpflichtung in der Psychotherapie dient dem Ziel, den Ratsuchenden unabhängig von der persönlichen Einstellung des oder der Ratgebenden objektiv wirksame Bewältigungshilfen anbieten zu können. Im öffentlichen Gesundheitswesen, so wird argumentiert, muss Psychotherapie weltanschaulich neutral sein, um allen Menschen unabhängig von ihrem Glauben nutzen zu können. Aus dieser Perspektive verbietet sich eine Einbeziehung spiritueller Methoden.
Andererseits weisen empirische Studien eindeutig nach, dass positive Glaubensüberzeugungen enorme Bewältigungs- und Heilungspotenziale in sich bergen (Utsch, Bonelli, Pfeifer 2014). Und wenn eine Klientin ihren Glauben bisher als eine Kraftquelle erlebt, warum sollten diese Ressourcen therapeutisch nicht genutzt und aktiviert werden? Deshalb ist es weiterführend, sich von der oft beschworenen Neutralität zu verabschieden. Keine Psychotherapie, keine Beratung ist wertneutral, gleichgültig ob es sich um Beratung bei einer Suchterkrankung, im Schwangerschaftskonflikt, in Lebens-, Paar- oder Familienkrisen handelt. Werte und Weltbilder bestimmen den grundsätzlichen Rahmen der Lebensorientierung und Ethik des/der Ratsuchenden sowie des/der Behandler*in (!) und fließen implizit in den Beratungsprozess ein. Aus systemischer Sicht hat kürzlich Ursula Baatz (2017) Landkarten für den Umgang mit der religiösen Vielfalt erarbeitet, um zugleich wertschätzend wie auch kritisch mit unterschiedlichen Lebensentwürfen und Haltungen umzugehen.
Um die existenziellen Perspektiven und Werte besser in die Beratung einzubeziehen, ist dabei aber vor allem die Reflexion der eigenen Glaubenshaltung unverzichtbar. Berater, die Menschen in Sinnkrisen helfen möchten, benötigen nach Noyon und Heidenreich (2012, 73ff) vier besondere Qualitäten:

Beraterische Qualitäten zum Umgang mit Sinnkrisen

- *Reflektierte Neutralität:* Berater*innen sollten ihre eigenen Werte und weltanschaulichen Perspektiven so gut kennen, dass diese bei der Begegnung mit Ratsuchenden nicht (mehr oder weniger subtil) stören.
- *Engagement:* Beratende sollten dabei aktiv hilfreich sein, Ratsuchende bei der Suche nach einem lebbaren Weltbild im Allgemeinen und tragfähigen Werten im Besonderen zu unterstützen.
- *Abstinente Grundhaltung:* Viele Menschen sind auf der Suche nach einem „ultimativen Retter" – einer Instanz, die „höher" oder „weiser" ist als man selbst, um Geborgenheit und Schutz zu bieten. Hier ist es wichtig, offen und fest zur eigenen Begrenztheit zu stehen und keine Illusionen zu wecken. So kann den Ratsuchenden verdeutlicht werden, was sie in der Beratung erwartet – nämlich ein tabu- und dogmenfreier „Untersuchungsraum" zur Auseinandersetzung mit der Sinnfrage.
- *Analyse des Weltbildes des/der Ratsuchenden:* Ausgehend von dieser Grundhaltung kann die eigentliche Arbeit beginnen: Welche Weltanschauung hat der/die Ratsuchende? Ist sie/er gläubig oder nicht? Gibt es Tätigkeiten, Erlebnisse oder irgendetwas anderes, das von sich aus als wertvoll oder sinnvoll erlebt wird?

Um die Bewältigung von Sinnkrisen besser unterstützen zu können und die spirituelle Dimension einzubeziehen, müssen diesbezügliche beraterische Kompetenzen in Selbsterfahrung und Weiterbildung eingeübt werden. Der höchst subjektive Prozess der Sinngebung erfordert dabei von den Beratern ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, sich seines eigenen Glaubens sicher zu sein und sich auf ein fremdes Weltbild einzulassen. Diese Fähigkeit ist besonders in einer globalisierten und multikulturellen Gesellschaft gefragt. Wer bei einer evangelischen Beratungsstelle arbeitet, sollte aufmerksam auf das Unsagbare des Glaubens hinhören können und einen Raum und eine Gesprächskultur anbieten, in der das Geheimnisvolle des Lebens besser verstanden und angenommen werden kann.

Dr. phil. Michael Utsch
Wissenschaftlicher Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin (www.ezw-berlin.de) Honorarprofessor für Religionspsychologie an der Evang. Hochschule in Marburg (https://studium-religion-psychotherapie.de)

Literatur

Baatz U. (2017). Spiritualität, Religion, Weltanschauung. Landkarten für systemisches Arbeiten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
Giebel, A., Lilie, U., Utsch, M., Wentzek, D., Wessel, T. (Hg.). (2015). Geistesgegenwärtig beraten. Existenzielle Kommunikation, Spiritualität und Selbstsorge in der Beratung, Seelsorge und Suchthilfe. Neukirchen: Neukirchener Verlag.
Hofmann, B., Schibilsky, M. (Hg.). (2001). Spiritualität in der Diakonie. Anstöße zur Erneuerung christlicher Kernkompetenz. Stuttgart: Kohlhammer.
Klessmann, M. (2007). Spiritualität: Eine neue Ressource für die evangelische Beratung? EZI-Korrespondenz 23, 10-18.
Klinkhammer, G., Tolksdorf, E. (Hg.). (2015). Somatisierung des Religiösen. Empirische Studien zum rezenten Heilungs- und Therapiemarkt. Bremen: Universitätsverlag.
Morgenthaler, C., Schibler, G. (2002). Religiös-existentielle Beratung. Eine Einführung. Stuttgart: Kohlhammer.
Noyon, A., Heidenreich, T. (2012). Existenzielle Perspektiven in Psychotherapie und Beratung. Weinheim: Beltz.
Österreichisches Bundesgesundheitsministerium (2014). Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden des Bundesministeriums für Gesundheit http://www.wpv.at/files/attachments/beilage_richtlinie.pdfUtsch, M., Bonelli, R., Pfeifer, S. (2014). Psychotherapie und Spiritualität. Mit existenziellen Konflikten und Transzendenzfragen professionell umgehen, Berlin: Springer.
Utsch, M. (Hg.). (2014). Spirituelle Lebenshilfe. Berlin: EZW-Texte 229.
Utsch, M., Anderssen-Reuster, U., Frick, E., Gross, W., Murken, S., Schouler-Ocak, M., Stotz-Ingenlath, G. (2017). Empfehlungen zum Umgang mit Religiosität und Spiritualität in Psychiatrie und Psychotherapie. Positionspapier der DGPPN. Spiritual Care 6(1), 141-146.
Von Schubert, H., Kinzinger, W., Lücke-Jansen, H., Schneider, B., Schrödter, W., Vogelmann, W. (1998). Von der Seele reden. Eine empirisch-qualitative Studie über psychotherapeutische Beratung in kirchlichem Auftrag. Neukirchen: Neukirchner Verlag.

Fulbert Steffensky

Der Weg zur Klarheit

Beratung in der alten und der neuen Welt

In der biblischen Tradition spielen der Rat und die Beratung eine große Rolle. Einer der vornehmsten Titel des Geistes schon bei Jesaja: „Er ist der Geist des Rates und der Stärke" (Die Bibel, Jesaja 11,2). Im Anschluss an Jesaja gilt der Rat als eine der Gaben des Heiligen Geistes. Der Rat des Geistes führt zu Weisheit und Verstand und zur „Erkenntnis und der Furcht des Herrn".
Die Pfingstlieder erbitten vom Geist Klarheit, Licht, Helligkeit, Glanz gegen die Verworrenheit unserer eigenen Geister. „Zünd uns ein Licht an im Verstand" heißt es im Lied von Martin Luther. Und im Pfingstlied von Michael Schirmer: „Steh uns stets bei mit deinem Rat und führ uns selbst auf rechtem Pfad, die wir den Weg nicht wissen."
Bei Paulus spielen die Ämter der Beratung in der Gemeinde eine Rolle (Die Bibel, 1. Korinther, 12): die Rolle der Lehrer, der Prophetinnen, der Leiterinnen, der Ausleger der prophetischen Rede, der Weisheitslehrerinnen. Man wusste: Aus den Verwirrungen des Lebens kann man sich nur schwer selbst herauswinden. Man braucht den Rat des Geistes und der Geschwister. Die Folgen jener Geistberatung sind Klarheit, Lebensmut, Trost und Freude. Diese Wörter sind wunderbare Beschreibungen dessen, was Menschen von jeder Beratung erwarten.

Darum haben alle Religionen Instrumente und Institutionen geschaffen, in denen Menschen der Versiegelung in sich selbst entkommen und sich beraten lassen können: die Seelenführung, die Correctio fraterna (lat. für die brüderliche Zurechtweisung, Anm. der Redaktion), den Meister oder die Meisterin, die Beichte, den Guru, den Weisen, den Lehrer oder die Lehrerin.
In der katholischen Tradition kennt man die sieben leiblichen und sieben geistigen Werke der Barmherzigkeit. Drei dieser geistigen Werke haben es mit Weisungen und Zurechtweisungen zu tun: Die Unwissenden lehren, den Zweifelnden raten, die Sünder zurechtweisen.
Im Protestantismus hat man aus einem guten theologischen Prinzip eine fragwürdige Praxis abgeleitet. Das theologische Prinzip: Der Mensch steht allein vor Gott, er verantwortet sich selbst und er braucht keine Vermittlung, keine Kirche und keine Beichte. So hat man die alten Institutionen der Beratung und der Selbstoffenbarung vernachlässigt. Das ist theologisch richtig und praktisch eine grandiose Selbstüberforderung.

«Ich erkenne mich, indem ich mich offenbare»

Der Mensch ist nicht Meister seiner selbst. Wir mit uns allein fabulieren uns unsere Selbstbilder: *„...jedes Selbstbild ist ein Konstrukt von zweifelhafter Wahrhaftigkeit, voll von Irrtümern, Selbstüberredungen und Selbsttäuschun-*

„Das Recht, ein anderer zu werden" (Dorothee Sölle)

gen" (Peter Bieri). Selbstbilder voller Widerstand gegen Veränderungen und damit Widerstand gegen *„das Recht, ein anderer zu werden"* (Dorothee Sölle). Ich weiß nicht, wer ich bin, wenn ich mich nicht vor einem fremden Gesicht offenbare und von einer fremden Stimme fragen und mir sagen lasse, wer ich bin; wenn ich mir nicht von einem anderen zu mir selbst verhelfen lasse. Ich erkenne mich, indem ich mich offenbare. Sich aus der Hand zu geben, sich befragen und infrage stellen zu lassen; sich belehren und korrigieren zu lassen, ist eine Form der Freiheit. Ich gewinne Gesicht am Gesicht der anderen.

Das in sich selbst verschlossene Subjekt bleibt in sich selbst versiegelt. Es muss nur vor sich selbst Rechenschaft ablegen; sich nur vor dem eigenen Gewissen verantworten. Aber mein Gewissen liegt nicht nur in mir selbst. Ich lerne es, indem ich auf das Gewissen, die Stimme, die Kritik und das Wissen von anderen stoße. Ich erfahre mich ungetäuscht in heilender Offenbarung. Ich lerne mich dort kennen, wo mich einer annimmt und mir zugleich in den Weg tritt und mir widersteht.

„Der Starke ist am mächtigsten allein", lese ich in Schillers Tell. Das könnte ein Satz aus dem fatalen Glaubensbekenntnis unserer Tage sein. Dieser Glaubenssatz hat Folgen. Er diktiert das falsche Ideal der vollkommenen Unabhängigkeit der Subjekte. Ich bin Meister meiner selbst und brauche niemanden. Dies ist der Verrat einer der schönsten menschlichen Begabungen: der Bedürftigkeit. Jedes geistliche Wesen ist ein bedürftiges Wesen. Dies zu leugnen, ist praktischer Verrat dessen, was wir Gnade nennen. Bedürftigkeit und Angewiesenheit sind keine Mängel, sondern Reichtum des Menschen.

«Vor den Untergängen und der eigenen Ratlosigkeit kann man fliehen zu den Ohren, die einen hören ohne zu urteilen»

Wir als alltägliche Menschen können nicht mit uns selbst auskommen und wir müssen es auch nicht. Jeder aber erlebt irgendwann in seinem Leben Verstörungen, in denen er in besonderer Weise sich selbst ausgeliefert ist. Wenn z.B. ein geliebter Mensch stirbt; wenn eine Liebe zerbricht; wenn man vereinsamt; wenn man aus den Verstrickungen des Hasses nicht hinauskommt; wenn man in plötzliche Armut gerät und die alten sicheren Welten untergehen; wenn andere unerwartete Schicksalsschläge einen bis ins Mark treffen. Man gerät in solchen Situationen in ein partielles und temporäres Irresein. Man kann sich selbst nicht mehr identifizieren, man verkennt die Welt und die Menschen, mit denen man lebt. Man ist ganz Hass, ganz Trauer, ganz Einsamkeit und zu keinem Urteil über sich selbst oder über die Welt mehr fähig. Wer kennt das nicht? Sogar die Verliebtheit kann einen gelegentlich in ein temporäres Irrsein versetzen.

Vor den Untergängen und der eigenen Ratlosigkeit kann man fliehen zu den Ohren, die einen hören; zu den Augen, die einen sehen, ohne zu urteilen; in das Wissen derer, die Wunden kennen, aber nicht an ihnen verblutet sind.

Gute Orte der Beratung

Ein Vorteil ist, dass man sich in der Situation der Verstörung nicht den seltenen Charismatiker oder die geistesbegabte weise Frau mühsam suchen muss; dass es vielmehr Institutionen gibt, in denen gebildete Rat Gebende zu finden sind.

Gut sind zunächst nicht nur die Menschen, die dort arbeiten. Sie wären überfordert, wenn die Güte nur bei diesen Einzelnen zu erwarten wäre. Gut ist der Ort der Beratung. Es muss nicht nur gute Menschen geben, es muss auch gute Orte geben, an denen durchschnittliche Menschen zuhören. Der gute Ort befreit die Rat Gebenden dazu, durchschnittlich sein zu können und zu dürfen. In den Einzelnen muss nicht alle Weisheit zu finden sein; aber an dem Ort, an den Stellen der Beratung, sind Wissen und sind Kenntnisse angehäuft. Institutionen entlasten die Suchenden und die Beratenden. Beide sind entlastet von der Potenz der Meister oder der Meisterinnen. Die Beratenden müssen keine Gurus sein, und die Rat Suchenden müssen sich ihnen nicht ergeben. Die Kühle ist der Vorteil einer Institution. Man sucht sie leichteren Schrittes auf und man verlässt sie leichteren Schrittes.

In der alten und der neuen Welt

Die Institutionen der Beratung einer alten Welt hatten eine Voraussetzung, die wir nicht mehr teilen. Man könnte sie so beschreiben: Es gab einen festen Kanon von Glauben, Verhalten, Sitten, Lehren, Wahrheiten, der von allen geteilt und nicht als veränderbar gedacht wurde. Man wusste also in einem vererbten Wissen, was der rechte Glaube und was Sünde ist; wie Kinder zu erziehen und Ehen zu führen waren; wie Abweichler zu behandeln und welche Vorschläge ihnen zu machen waren. Gehorsam war die eigentliche Tugend jener alten Welt. Das Wissen und die Wege waren klar, sie mussten nur gegangen werden. Es gab Hüter und Hüterinnen jenes Wissens, die Priester, die Eltern, die Lehrerinnen und eben jene Weisen, die besonders bewandert waren im alten Wissen. Der Einzelne konnte sich verirren, aber es gab jenes Wissen, und die „Weisen" konnten ihn auf jenen Weg zurückweisen. Ich bin 84 Jahre alt und komme noch aus jener alten Welt. In meiner Jugend „wusste" ich viel mehr, als ich heute weiß. Ich wusste, was der richtige Glaube ist; was gottgewolltes sexuelles Verhalten ist und wie Ehen zu führen sind; wie Kinder zu erziehen sind und wie man sich zu seinem Arbeitgeber verhalten soll. Richtig leben hieß, nachvollziehen, wie vorbildlich andere, z.B. Heilige gelebt haben. Dieses Wissen ist zu unserem Glück und zu unserer Qual verschüttet oder es ist verlorengegangen. Wir können also nicht mehr einfach gehorsam sein, weil wir erst mühsam suchen müssen, was die richtigen Wege sind; wem und worin wir gehorchen müssen.

Die Freiheit fordert uns zum Experimentieren heraus

Uns ist die Last der Freiheit aufgebürdet und ihre Schönheit zugemutet, zu suchen was das Richtige ist und was dem guten Leben dient. Auch die Beratenden sind unwissende Meister und Meisterinnen geworden. Wir brauchen für diese neue Welt, in der altes Wissen nur bedingt taugt, eine neue Tugend, den Mut zum Experiment. Wir haben die Grundsätzlichkeiten und die Systematiken verlernt, und so haben wir durch viele Irrungen und Wirrungen hindurch zu erproben, was dem Leben dient.

„Keine Experimente!" war der Befehl einer alten Welt, in der Veränderungen nur als Gefährdungen empfunden werden konnten.

Wir leben in einer Gegenwart, in der wir mit den überlieferten Haltungen allein nicht mehr auskommen. Wir experimentieren ständig und müssen es tun, um zu überleben. Keine Wissenschaft ohne Experimente, auch keine Moral und keine Lebensweise mehr, die ohne Experiment, ohne Versuche und ohne Irrtümer auskommen. Die Grenzen des Überlieferten sprengen wir fast an allen Stellen. Neugier, Innovation, lebenslanges Lernen, Wissbegierde sind unentbehrliche Haltungen in einer Zeit ständiger Veränderung. Die Beratenden sind nicht mehr nur Verteiler eines schon gesammelten Wissens. Sie sind Mäeutiker, also Geburtshelfer zu Entscheidungen auf den Wegen zum Leben. Eine wundervolle Aufgabe unserer Kirchen!

Dr. Fulbert Steffensky
studierte katholische und evangelische Theologie. Bis zu seiner Emeretierung lehrte er als Professor für Religionspädagogik an der Universität Hamburg.

Heribert Prantl

Das Vertrauen in die Utopie

Wie und warum man glauben kann. Und warum glauben nicht vom Denken entbindet.

Vielleicht tut man sich leichter mit dem Glauben, wenn man in Regensburg, wenn man im bayerischen Rom aufgewachsen ist. Die Stadt hat einen römischen Zauber, nicht nur für den, der dort, wie ich, groß geworden ist – und nicht nur wegen der unglaublichen Kirchen- und Klosterdichte dort. Die Stadt war der Hauptort von Kaisern und Königen, Sitz des immerwährenden Reichstags, Zentrum des Alten Reiches, Mittelpunkt des Heiligen Römischen Reiches deutscher Nation; und wenn man auf der Steinernen Brücke steht und in Richtung Dom schaut, dann spürt man das, irgendwie.

Die Stadt war schon Hauptstadt, als Hamburg und Berlin noch nicht einmal Städte waren. Sie ist nicht kleindeutsch; nur kleingeistig, manchmal. Regensburg ist die kleinere Schwester von Rom, sie ist Vorläuferin von Brüssel als europäischer Hauptstadt.

Regensburg ist theologisch die Stadt der katholischen Dogmatik. Die katholischen Bischöfe dort waren und sind Dogmatiker. Das Wort Dogma löst nicht unbedingt gute Assoziationen aus. Knopf eins, natürlich: Inquisition, Scheiterhaufen, Rechthaberei. Enge und Denkverbote - das war und das ist die Verirrung des Dogmas. Aber: Dogmatik ist keine Basta-Wissenschaft; sie wird nur zu oft so gehandhabt. Mit Dogma kann man, idealiter, Aufrichtigkeit, gedankliche

Klarheit, Glaube und Verstehen verbinden; und die Reflexion der Widersprüche. Dafür ist die Dogmatik eigentlich da. Eine Klosterschwester, sie hatte wohl keine besonders guten Erfahrungen mit dem Dogma, hat mir einmal gesagt: Wer nicht viel weiß, erlässt Dogmen; wer mehr weiß, fragt; wer viel weiß, betet.

Glaube lernt man nicht, indem man Dogmen und den Katechismus auswendig lernt, sondern wie eine Sprache, in der man aufwächst. Der Glaube wird einem von den Eltern wie ein Mantel um die Schultern gelegt. Die einen wärmt der Mantel, den anderen wird er zu schwer und zu eng. Wenn er einem zu eng wird, kann man ihn wegwerfen; man kann ihn auch in Ehren halten. So mag ich es halten. Und ich mag am Sonntag mit meiner alten Mutter die alten Kirchenlieder singen.

Wenn man glaubt, muss man dann alles glauben, was im Glaubensbekenntnis steht, inklusive Hölle und Jungfrauengeburt? Welche Frage. Glauben entbindet nicht vom Denken. Wer meint, die Hölle sei ein Ort, zu dem man gelangen kann, wenn man den Spaten in die Hand nimmt und tief genug gräbt, hat nichts kapiert. Fragen Sie einen Bootsflüchtling, der im lumpigen Schlauchboot über das Mittelmeer nach Europa geflohen ist, fragen Sie ihn, wo die Hölle ist; er wird um die Antwort nicht verlegen sein. Und: Wer meint, die Jungfrauengeburt sei eine Unterabteilung der Sexualkunde und in Marias Vagina zu veri- oder falsifizieren, der ist borniert oder aufklärungsverblödet. Jungfrauengeburt – das ist ein emanzipatorischer Begriff in der Bibel. Er besagt, dass etwas Neues zur Welt kommt, das nicht patriarchaler Macht entspringt. Die Sprache des Credo ist eine mythische, keine historische oder biologische. Glauben hat nichts zu tun mit unkritischem Fürwahrhalten, es ist ein Vertrauen in eine Utopie.

Quelle: Die Kraft der Hoffnung. Denkanstöße in schwierigen Zeiten. Heribert Prantl, Süddeutsche Zeitung Edition, München 2017.

Susanne Breit-Keßler

Erschütterungen des Lebens

Was ist Erschütterung? Der russische Schriftsteller Nikolai Gogol hat in einem Aufsatz ‚Über die Architektur der Zeit' gesagt: „Wir sind so unbegreiflich beschaffen, unsere Nerven sind so seltsam miteinander verknüpft, dass nur das Unvermittelte, mit dem ersten Eindruck Betäubende uns erschüttert." Erschütterte Zeit wäre demnach eine, in der etwas jäh geschieht, etwas, was einen schier umhaut. Das kann Liebe auf den ersten Blick sein, die Nachricht von einer Schwangerschaft, der Verlust des Arbeitsplatzes, der Tod eines Menschen. Schönes und Beängstigendes, Hoffnungsvolles und Trauriges sorgen für eine Erschütterung der eigenen Lebenszeit.

Stefan Zweig schrieb in seiner Novelle ‚Verwirrung der Gefühle': „Wir erleben Myriaden von Sekunden, und doch wird's immer nur eine, eine einzige, die unsere ganze innere Welt in Wallung bringt." Damit ist gemeint, dass ein winziger Augenblick unter unendlich vielen genügt, das ganze Leben auf den Kopf zu stellen. Ein Blick, eine Geste, eine Umarmung, ein Gespräch, eine Nachricht - und nichts ist mehr, wie es vorher war. Auch das kann erfreulich oder aber schrecklich sein.

Auch die überragend positiven Ereignisse eines Lebens sind als seelische Erschütterungen einzustufen. Kinder, Frauen und Männer werden viel zu oft mit der laut oder leise zu vernehmenden Aufforderung „nun freu' Dich doch" überfordert. Ein kleiner Junge, der wochenlang ungeduldig auf den Schulbeginn wartete, steht nun mit einer schicken Schultüte und Tränen in den Augen da - natürlich, schließlich spürt er, dass hier ein neuer Lebensabschnitt beginnt, in dem er schon sehr viel mehr auf sich selbst gestellt ist als zuvor. Als ich mein recht angenehmes Abiturzeugnis überreicht bekam, stürzte ich meiner Mutter zu Füßen, legte meinen Kopf in ihren Schoss und weinte. Das war ihr zunächst eine Spur peinlich. Dann aber begriff sie, dass sich in meinen Tränen nicht nur Anspannung löste, sondern sich auch der Abschied von der Schulzeit sozusagen materialisierte - ein Abschied, der mir sehr schwer fiel.

Bei einem frisch gebackenen Ehepaar hängt der Himmel nicht bloß voller Geigen. Gelegentlich sind auch schrille Misstöne zu vernehmen, weil zwei Menschen, die ihr Leben als fröhliche Junggesellen gelebt haben, erst einmal wirklich zueinander finden und den Alltag gemeinsam bewältigen müssen. Freiraum geht verloren, die neuen Möglichkeiten sind noch nicht richtig entdeckt.

Es ist nicht allein die hormonelle Umstellung, wenn eine junge Mutter nicht nur himmelhochjauchzend, sondern eben auch zu Tode betrübt ist. Fortan wird sie für immer, ein ganzes Leben lang mit einem Geschöpf verbunden sein, das ihre Fürsorge braucht, das ihr neben Freude auch Sorgen macht, um das zu kümmern sie aller Voraussicht nach nie aufgeben kann. Ein ungebundenes Leben ist nicht mehr möglich, nimmt sie ihre Verantwortung ernst.

Bedenkt man alle diese Lebensphasen, so enthalten sie bei allem Glück immer auch einen Hauch Wehmut, einen leisen, ziehenden Schmerz über den Abschied, der mit ihnen verbunden ist. Abschied von einer behüteten, sorglosen Jugend, von der Schulzeit, vom ungezwungenen Leben, von einem Dasein, in dem man Rechenschaft schuldig war und umgekehrt. Neues Leben, ein Leben in anderer Gestalt, ist nicht ohne Erschütterungen, nicht ohne Brüche zu haben. Passion und Ostern spiegeln diese Einsicht in geradezu archetypischer Weise wider.

Aber die Einsicht ist eines, ein anderes, wie damit umzugehen ist. Natürlich muss jeder und jede den eigenen Weg finden. Nur ganz bestimmt sollte dieser Weg keine Rennstrecke oder Autobahn, noch nicht einmal eine Bundesstraße sein - auch wenn manche behaupten, über Schlaglöcher käme man am besten in rasantem Tempo hinweg, dann würde man sie nicht so merken. Bricht dann aber nicht irgendwann die Achse? Mag sein, dass mein Bild sich gerade in eine Schieflage hinein neigt - ich denke nur, dass vielleicht im Gegensatz zu schadhaften Pisten Mann und Frau die positiven Erschütterungen ihres Lebensweges mit all ihren Begleiterscheinungen spüren, durchleben müssen, wollen sie davon profitieren, dadurch weiter kommen.

Brüche

Es gibt Brüche im Leben, die mehr sind als Erschütterungen. Brüche sind nicht Erschütterungen, die sich wieder legen, zur Ruhe kommen. Brüche, das heißt Auseinanderbrechen, Zerbrechen - so, dass es im besten Fall kaum sichtbar gekittet, im schlimmsten nicht mehr zusammengefügt werden kann. Immer bleiben Spuren, Narben zurück.
Da sind die kleinen Brüche wie Streit in der Familie, Ärger am Arbeitsplatz, berufliche Anfragen, die auf grundsätzliche

Veränderung hindrängen - alles in allem gestörte Harmonie, die sich in Rastlosigkeit oder in unruhigen Nächten bemerkbar macht. Vieles davon lässt sich ganz gut bewältigen, wiewohl die damit verbundenen Erfahrungen je nach Intensität und Bearbeitung ein nicht so schöner Teil der Erinnerung bleiben. Dann kommen große Brüche, wie sie viele von Ihnen am eigenen Leib oder aus nächster Nähe miterlebt haben. Trennung, Scheidung, schwere Krankheit, Tod. Was dann erfolgen muss, ist Trauerarbeit. Trauer ist eine normale, eine gesunde Reaktion, wenn ein kleiner oder ein großer Mensch einen Verlust zu beklagen hat. Ein Verlust ist es, wenn der Vater oder die Mutter stirbt, ein Freund, die Partnerin. Ein Verlust ist es, wenn eine Familie fliehen, die gewohnte Heimat verlassen muss. Wenn ein Mensch gezwungen ist, seinen Beruf zu wechseln, weil er sonst nicht mehr weiterkommt. Ein Arbeitsplatz geht verloren und damit die Beziehung zu Kollegen und Kolleginnen. Das Selbstwertgefühl schwindet.

Es gibt auch Verluste in einem selbst. Eine Krankheit beraubt einen der vermeintlich selbstverständlichen Vitalität - ist sie chronisch, wird man Tag für Tag daran erinnert, was einem fehlt. Droht sie auf einmal die Existenz zu vernichten, wird man im Fall des Überlebens die Sonne künftig mit einem wechselnd großen Schatten sehen. Das Damoklesschwert der Wiederkehr verdunkelt die ungetrübten Aussichten auf Zukunft. Pläne scheitern, Träume platzen, Gefühle sterben. Alles Erschütterungen, Verluste, Brüche, die, betrachtet man es nüchtern und realistisch, zum Leben dazugehören. Immer trifft es mitten ins Herz. Es ist mein Verlust, ich muss ihn betrauern, will ich ihn verarbeiten, in mein Leben integrieren, statt daran zu zerbrechen. Rainer Maria Rilke hat in seinen Briefen an einen jungen Dichter geschrieben: „Gefährlich und schlecht sind nur jene Traurigkeiten, die man unter die Leute trägt, um sie zu übertönen: wie Krankheiten, die oberflächlich und töricht behandelt werden, treten sie nur zurück und brechen nach einer kleinen Pause um so furchtbarer aus." (An F. X. Kappus) Brüche können verheilen, erschütterte Zeit in die Biographie bewusst mit hineingenommen werden, wenn wirkliche Trauerarbeit geleistet wird. Ich möchte benennen, was das ist. Entsetzen, über das, was geschehen ist. Der Schock über das, was verloren ging, zerstört wurde: Es ist nicht zu fassen. Aber beim Entsetzen bleibt es nicht. Wut, Zorn und das Wissen um Schuld gehören zu den Brüchen im Leben dazu - bei kollektiver Trauerarbeit genauso wie bei einem individuellen Trauerprozess. Wut über Grausamkeit, über die Ohnmacht gegenüber dem Tod. Warum, Himmel Herrgott, musste das geschehen ... Warum verliere ich den, der mir der Liebste ist ... Es sei am Rande bemerkt, dass zu den Brüchen im Leben natürlich auch die Erfahrung von Krieg gehört, das Erleben, wie etwas, woran man geglaubt hat, in Trümmer geht.

Verloren

Zur persönlichen und gemeinschaftlichen Trauerarbeit gehört Zorn dazu, Zorn auf die, die Verantwortung trugen und tragen für das, was geschieht. Und - das Bewusstsein von eigener und fremder Schuld. Was haben andere, was habe ich falsch gemacht, welches ist mein Beitrag zu den Brüchen, zu Leiden, Sterben und Tod? Wo habe ich Schuldgefühle, die unberechtigt sind, mich unnötig belasten? Auch das gibt es ja. Die wichtigste Phase der Trauer ist die, in der Menschen suchen nach dem, was sie verloren haben, es finden, entdecken und davon behalten, was ihnen daran wichtig war. „Man entdeckt keine Wahrheit, nach der man nicht erst gesucht hat" sagt der Schriftsteller Klaus Mann in seinem Lebensbericht.

Lebensfreude wieder zu entdecken ist nicht leicht - weder für einen einzelnen Menschen, noch für die Gesellschaft. Die Fähigkeit zu trauern und damit Erschütterungen und Brüche wirklich in die eigene Biographie zu integrieren, wird nicht unbedingt anerkannt. Das beginnt bei dem Ausbruch des Schmerzes, der nicht gern gesehen und erst recht ungern miterlebt wird. Schon Platon, der philosophische Verstandesmensch, hat die Trauerbräuche seiner Zeit wild kritisiert und Zurückhaltung bei der Klage um die Toten gefordert. Der römische Dichter Lukian, der als erster eine Abhandlung über Trauer verfasste, hält sie für unlogisch, verlogen und unecht.

Aber die Fähigkeit Krisen zu erleben, zu trauern, Grenzsituationen durchzustehen, ist die Chance zu leben. Zu leben - nicht beraubt der eigenen Gefühle, nicht amputiert - sondern als ganzes Kind, als ganzer Mann und ganze Frau: Mit unserem Erschrecken und Entsetzen, mit unserer Wut und unserem Zorn, mit dem Bewusstsein von Schuld, mit der Suche nach dem Verlorenen, der Entdeckung neuer Möglichkeiten und schließlich auch der Trennung. Wer „abschiedlich" lebt, wie es Philosophen und Psychologen nennen, wer um die Vergänglichkeit, um Erschütterungen und Brüche weiß, aber eben nicht stehen bleiben und sterben, sondern leben will, der braucht Gewissheit, Identität und feste Bindungen.

Identität, das ist gesundes Selbstbewusstsein. Ein Selbstbewusstsein, das offen ist für Veränderungen - damit wir uns als einzelne Persönlichkeiten und als Gemeinschaft beherzt von uns selbst entfernen, loslassen und vertrauensvoll Neues an uns heranlassen können.

Es braucht die Gewissheit, dass es überhaupt möglich ist, das eigene Leben und Zusammenleben trotz aller Veränderungen und Abschiede schöpferisch, im Wortsinn einfallsreich zu gestalten.

Es braucht feste Bindungen an Gott und Mensch, damit jeder für sich weiß: Ich bin gehalten, in mir und den anderen stecken Möglichkeiten, mir kommen Möglichkeiten zu, immer wieder aufbrechen, gehen, mich trennen und - auch immer wieder ankommen, mich niederlassen und binden zu können.

Neue Chancen des Seins

Glaube stiftet nicht allein Identität, sondern schenkt uns ständig neue Chancen des Seins - mit allem, was wir können und zustande bringen, mit unseren Möglichkeiten und Defiziten, wenn wir sie denn so nennen wollen. Noch bevor wir geboren wurden, sagt der Psalmbeter, hatten wir schon unseren Platz bei Gott. Unser Scheitern, das irdische Hin und Her zwischen wollen und nicht können, zwischen vollbringen und daneben hauen - es lässt uns nicht verloren gehen. Der Glaube an die Rechtfertigung, das simul iustus et peccator, die Gleichzeitigkeit von, salopp gesprochen, o.k. und nicht o.k. macht mich aufatmen.
Das ist evangelisches Selbstbewusstsein der eigenen Art: Leben zu dürfen

- ohne Indoktrination und Gesetz aus Liebe und Phantasie heraus
- ohne geheuchelte, verlogene Moral mit ehrlichem Anstand ohne Selbstbetrug eigene Höhen und Abgründe kennen lernen
- ohne Wunsch nach Repression mit Achtung vor und Raum für Andersdenkende.

Ich glaube, dass ich nicht festgelegt bin auf das, was und wie ich bin. Immer ist eine Chance zur Veränderung drin. Ich will wirklich nicht behaupten, dass alles, was einen so trifft, irgendwie etwas Gutes hat - das wäre auch angesichts der Zeit, in der wir leben, mehr als zynisch. Ich weiß nur, dass mein Glauben mich durch meine Tiefen hindurch geleitet hat - was sie nicht schöner gemacht hat. Nur eben einen Hauch aushaltbarer.

Susanne Breit-Keßler,
Regionalbischöfin im Kirchenkreis München und Oberbayern

Die vier Standorte des ebz
Landwehrstr. 15 (o.), Neuperlach (u.l.), Pasing-Obermenzing (u.m.), Landwehrstr. 22 (u.r.)

Spiritualität in der Beratung

Die Ressourcenorientierung sowie die Forderung nach einer kultursensiblen Berücksichtigung des Wertesystems der Ratsuchenden haben in der letzten Zeit dazu geführt, dass aus dem Gegensatzpaar Psychotherapie und Spiritualität komplementäre Partner geworden sind. Der Frage, inwieweit Spiritualität bzw. Religiosität stabilisierend und präventiv für psychische Gesundheit sein kann und wie sie dazu beiträgt, Belastungen durch kritische Lebensereignisse zu bewältigen, wird in verschiedenen Forschungen nachgegangen. 42 % der Deutschen sagen, dass sie persönlich aus dem Glauben Kraft und Trost ziehen (Allensbach Umfrage 2006). Religiöse Überzeugungen und Verhaltensweisen stärken die Lebenszufriedenheit und reduzieren Depressivität und Ängstlichkeit (vgl. Klein und Lehr 2001). Für Gläubige ist ihre Spiritualität ein bedeutender Schutzfaktor und eine persönliche und soziale Ressource.

Insofern erscheint es günstig, die Spiritualität sowie die religiösen Überzeugungen und Rituale der Klient*innen in der Beratung zu berücksichtigen. In der Anamnese kann es sinnvoll sein religiöse Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen zu erfassen sowie die Erwartungen der Klient*in bezüglich der Aufnahme und Berücksichtigung dieser in der Beratung zu erfragen. Auch inwieweit neben der Beratung eine seelsorgerliche bzw. spirituelle Begleitung von anderer Stelle existiert, ist von Bedeutung. Klient*innen, die beides haben, trennen sehr deutlich zwischen den beiden Bereichen Beratung und Seelsorge. Sie erleben die jeweilig unterschiedlichen Perspektiven als Ergänzung. Damit die spirituellen Ressourcen der Klient*in in der Beratung genutzt werden können, ist die Bereitschaft der Beratenden hilfreich, die spirituelle Einstellung der Klient*in zu respektieren und zu unterstützen.

Dazu ist es notwendig, dass sich die Beratenden auch der eigenen spirituellen Werte, Überzeugungen und Verhaltensweisen bewusst sind: Welche Rolle spielt Spiritualität in meinem Leben? In welcher Tradition gründen sich meine Wurzeln? Was ist mir Quelle, aus der ich schöpfen kann? Was ist mir heilig? Was ist für mich Wahrheit? Das können Fragen sein, denen es lohnt nachzugehen.

In einer Zeit, in der Menschen Sinn und Orientierung suchen, sind religiöse Angebote, spirituelle Begleitung und Seelsorge wieder gefragt. Menschen finden hier Geborgenheit und Halt. Gerade in einem Evangelischen Beratungszentrum tut es gut, wenn Berater*innen auch für diese Seite menschlicher Existenz ein offenes Ohr haben. Das wird uns immer wieder von Menschen, die aus verschiedenen Religionen, mit eigenen Vorstellungen von Transzendenz oder unterschiedlichster religiöser Prägung im ebz Hilfe und Unterstützung suchen, signalisiert.

In den nun folgenden Fallvignetten geben Berater*innen des ebz einen Einblick in ihre Arbeit, wie sich für sie spirituelle Momente in der Beratung zeigen: in ganz besonderen zarten Augenblicken; dann wenn Gott ins Gespräch kommen darf; wenn die barmherzige und behütende Seite Gottes zur Erleichterung beiträgt. „Religion ist das, was uns im Innersten berührt“ (Paul Tillich). So kann Glaube eine Kraft sein, die uns auf die Suche schickt, verstehen zu wollen, was uns und unsere Klient*innen im Innersten antreibt und trägt.

Gerborg Drescher

Beratung als Ort, an dem sich Himmel und Erde berühren

Spiritualität als geistige Verbindung zum Transzendenten verweist auf eine einzigartige Erfahrung, die jeder Mensch für sich ganz anders beschreiben würde und die sich sehr oft nur schwer in Worte fassen lässt. Den professionellen Umgang mit einer solchen Erfahrung verortet man klassischerweise im Bereich der Seelsorge. Wir Beraterinnen und Berater in der Schwangerschaftsberatungsstelle des ebz sind keine Seelsorger*innen. Und dennoch tragen wir immer wieder Sorge für Frauen und Paare, deren Seelenlandschaft sich durch die besonderen Umstände einer gewollten, ungewollten oder sich nicht entwickelnden Schwangerschaft stark verwandelt oder gar droht in die Brüche zu gehen. Sie geraten manchmal an die Grenzen dessen, was Menschen aushalten, verantworten oder verstehen können. Uns kamen dazu einige Sequenzen aus Fallbesprechungen in Erinnerung: „Wird mein Gott noch bei mir sein, wenn ich über Leben und Tod entscheide?", „Warum gerade mein Kind?", „Wie gebären, wenn meine Gegenwart von dem Trauma der Flucht erdrückt wird?" oder „Auf welchem Boden stehe ich noch nach dieser erschütternden Geburt?" Solche existentiellen Fragen können in einen spirituellen Erfahrungsraum führen.

Aber das trifft nicht nur auf extreme Belastungen zu. Wir haben uns an Berichte von Kolleg*innen aus der Arbeit mit Paaren erinnert, als Liebe für einen Moment den Raum erfüllte oder der Funke von neu gewonnener Lebensfreude übersprang - vielleicht nur atmosphärisch wahrnehmbar. Oder auch als eine Frau mit ihrer ganzen Präsenz die tiefe Zuversicht ausstrahlte, dass der Glaube an ihren Gott sie schon durch die Geburt tragen würde. Und das Staunen von Schülerinnen einer 7. Klasse, die sich plötzlich bewusst wurden, dass Sexualität eine viel tiefere Bedeutung haben kann, als sie es sich bisher vorgestellt hatten. Auch hier lässt sich die Kostbarkeit dieses spirituellen Momentes erspüren und erahnen, in dem eine Erfahrung von etwas Unsagbaren gemacht werden kann.

Dies sind Momente voller Sprachlosigkeit und gleichzeitig voll von stillem Gewahrsein. Voller Verzweiflung und Traurigkeit und gleichzeitig mit Vertrauen darin, im menschlichen Gegenüber Halt zu finden. Aber eben auch voll der geteilten Freude. Es ist dann nichts anderes zu tun als nichts zu tun: Raum geben, halten, einfach da sein. Noch nicht deuten, benennen oder handeln. Zunächst nur zusammen sitzen und atmend schweigen - in mitschwingender Resonanz mit den oft ambivalenten Empfindungen.

Dadurch öffnen sich manchmal innere Räume. Eine erste Entspannung - durch ein tiefes Seufzen wahrnehmbar - breitet sich aus. Das ist noch keine Lösung im pragmatischen Sinne. Es ist vielmehr das Einladen einer Ressource, die über das Machbare hinausgeht. Es ist das Verweilen in einem gemeinsamen Raum, in dem etwas, das größer ist als der Mensch selbst, sich zeigen kann.

In dieser geteilten Erfahrung der Transzendenz lösen sich für Sekunden und Minuten Grenzen auf, verlieren ein bestimmter Glaube, die verschiedenen Bezeichnungen für Gott oder das was über das Menschliche hinausgeht, an Bedeutung. Sich davon berühren lassen bedeutet, die tiefe Verbundenheit zwischen uns Lebewesen über jegliche Art von Grenzen hinaus zu spüren. Ohne Worte.

Team der Schwangerschaftsberatung
Michaela Hofrichter / Ines Wittig / Reinhild Zenker

„Danke, dass Sie mich nicht verurteilt haben! Hier musste ich mich nicht schuldig fühlen und konnte deshalb auch endlich über alles andere reden."

„Für mich ist die Beratungsstelle sehr wichtig, da ich hier sowohl emotionale Unterstützung bekomme als auch kompetente Beratung! So kommt Licht ins Dunkel oder Klarheit in den Kopfdschungel".

„Fenster gehen auf – Räume gehen auf – Welten verbinden sich."

„Spiritualität hat für mich viel mit Freiheit und persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten zu tun. Der KSPG-Kurs ist für mich in diesem Sinn spirituell. Er öffnet Möglichkeitsräume, in denen ich mich mit meiner ganzen Person und in der Vielfalt von Rollen, denen ich gerecht werden möchte, erproben kann. Auch der Raum meiner Spiritualität selbst wird so weiter, und ich beginne zu ahnen: Zwischen Himmel und Erde ist Platz für noch viel mehr!"

„Ihre Lösungsansätze sind sehr hilfreich und haben bisweilen einen überraschend kreativen Touch. Ich profitiere davon enorm."

„Wie ein Licht für mich jedes Mal, wenn wir uns verzweifelt fühlen"

Klientenstatements

Spirituelle Momente in der Beratung

Ein 16-jähriges Mädchen bittet von sich aus um Beratung. Ihre familiäre Situation charakterisiert sie folgendermaßen: Sie hätte Geschwister, mit denen sie aber nicht zusammenleben würde und auch nur sporadischen Kontakt habe. Außerdem könnten ihre Eltern ihr nicht den Halt geben, den sie bräuchte. In der Beratung berichtet sie über depressive Phasen, wie sie es selbst benennt. Sie beschreibt diesbezüglich dauerndes Grübeln, verbunden mit dem Gefühl der Energielosigkeit und der Schwierigkeit sich aufzuraffen. Dies zeige sich auch daran, dass sie zunehmend ihre Sozialkontakte vernachlässige, sich zurückziehen und Aktivitäten meide. Sie verkrieche sich dann in ihr Zimmer, vor allem, wenn sie das Gefühl habe, einem zu großen Druck ausgesetzt zu sein. Innerlich mache sie sich dann Vorwürfe und neige zur Selbstabwertung.

In der Beratung fasst sie Vertrauen zur Beraterin und kann sich zunehmend öffnen. Sie berichtet von ihren Auf und Abs und stellt sich ihrer Befindlichkeit. Dadurch bekommt sie immer öfter das Gefühl, ihre Abwärtsbewegungen abbremsen zu können. Auffällig ist, dass sie zunehmend versöhnlicher und liebevoller mit sich umgeht. Nachgefragt, was für sie im Alltag hilfreich sei, dies zu erreichen, berichtet sie, dass ihr der Glaube an Gott Halt gebe und sie dabei unterstütze, sich geborgen zu fühlen. Bei näherer Betrachtung ihres Gottesbildes schildert sie, dass sie sich Gott als einen nicht fordernden, versöhnlichen Gott vorstelle, der sie so annehmen könne, wie sie sei. Sie würde seinen liebevollen Blick auf ihr spüren und innerlich zu ihr sagen hören: Alle Menschen haben Ecken und Kanten. Sie könne sich dann auch mit dem ihr zugewandten Gott unterhalten. Dies helfe ihr, ihre Schuldgefühle zu mindern, wenn auch nicht dauerhaft, so doch immer wieder und dadurch spürbar entlastend.

Team der Erziehungsberatung

Gott ins Gespräch bringen

Eine Pfarrerin kommt zur Supervision in die Pastoralpsychologie und beklagt eine große Belastung durch die Arbeit.

In der Supervision wird deutlich, dass sie sich letztlich in einer Ambivalenz befindet: Ihre Arbeit als Pfarrerin in der Gemeinde und ihr Engagement ist ihr sehr wichtig und sie spürt eine hohe Verantwortung, dass die Dinge gut laufen für die Menschen in der Gemeinde. Gleichzeitig spürt sie, dass sie das an den Rand der Erschöpfung bringt. Eine innere Stimme sagt ihr deutlich: Wenn ich so weitermache, dann brenne ich aus, dann schaffe ich es nicht mehr, bis zur Rente durchzuhalten.

Ihre Situation wird in der Supervision genau betrachtet: was ist auf der einen, was auf der anderen Seite. Stühle rechts und links vom Stuhl der Klientin geben diesen inneren Stimmen einen Platz und unterstützen dabei, diese hör- und sichtbar zu machen. Die Situation stellt sich unauflösbar dar. Die Pfarrerin ist ratlos: „Genau, das ist mein Dilemma. Da komme ich nicht raus. Und das zerreißt mich."

Die Supervisor*in hat die Hypothese: Die Stimme „Ich darf für mich selber sorgen" ist der Pfarrerin auf einer kognitiven Ebene klar, aber es fehlt eine Erlaubnis, das auch umzusetzen. Jedoch, wenn die Supervisor*in diese Erlaubnis ausspricht oder gar eine Empfehlung in Richtung Selbstfürsorge gibt, dann könnte dadurch die andere Seite des Engagements verstärkt werden, damit die Waage wieder in Balance kommt.

Zirkulär würde die Supervisor*in eine wichtige Person aus dem System der Klientin (z.B. Ehemann, Kind) einführen, um die Erlaubnis aussprechen zu lassen. Doch es zeigte sich im System dieser Klientin keine signifikante Person. Jedoch muss es eine Person von hoher Bedeutung sein, damit diese innere Stimme gehört werden kann. Die Frage, inwieweit Glaube, Spiritualität an Gott – wie immer sie Gott definiert – für sie eine wichtige Ressource ist, beantwortet die Pfarrerin zustimmend.

Bezogen auf die Arbeit mit den Stühlen: Wenn diese Ressource auch eine innere Stimme in ihr wäre, und wenn sie in den Raum gestellt werden könnte, wo würde diese Glaubensstimme, die göttliche Perspektive in ihr stehen. Die Klientin steht auf und stellt sich hinter ihren Stuhl. „Die Stimme steht hinter mir und das braucht auch keinen Stuhl." Die Klientin legt ihre Hände auf ihre Stuhllehne. Hält inne. Man kann ihr ein inneres Bewegtsein ansehen. Ihr Kopf fängt an zu nicken.

Auf die Frage der Supervsior*in, was das bedeutet antwortet die Klientin: „Die göttliche Stimme gibt ihre Zustimmung zum ‚Ich darf für mich sorgen'." Wieder auf dem Stuhl sitzend spürt sie dem nach, was rechts und links von ihr, was hinter ihr ist. Ihre Hand geht zum rechten Stuhl der Selbstfürsorge, wie um Erlaubnis aufzunehmen. Auch hier nickt wieder ihr Kopf mit dem Satz „Ich muss mich um mich selber kümmern."

Auf die Nachfrage des Supervisors / der Supervisorin „Ich muss?" antwortet die Klientin lächelnd „Ich will." Der Supervisor / die Supervisorin: „Und?" Die Klientin antwortet noch mehr lächelnd: „Ich darf."
Kleine Pause. Der Supervisor / die Supervisorin: „Gibt es schon Ideen, was das bedeuten könnte?" Klientin: „An den Ideen mangelt es nicht, es mangelte an der Erlaubnis, dass ich es mir erlaube."

In dieser Supervision war es leicht, die spirituelle Stimme zu heben. Oft ist es aber eine Herausforderung, wie die göttliche Perspektive gehoben werden kann, die spirituelle Ressource den Raum betreten darf, und diese Quelle nutzbar gemacht werden kann.

Die spirituelle Perspektive, die je eigene Glaubenshaltung ist wie ein unterirdischer Strom in der Wüste. Oftmals nicht sichtbar, scheinbar versiegt oder gar nicht vorhanden. Es braucht Mut und Erlaubnis, diesen Strom zu heben und seiner Perspektive Raum zu geben. Wenn es gelingt wie im o.g. Beispiel, ist Spiritualität eine starke und lebendige Kraft.

Team der Pastoralpsychologie
Gerborg Drescher / Andreas Herrmann

Dankbarkeit, Gebet, Lichterschwerte und Begegnung

Am Ende der Beratungsstunde stehen wir uns gegenüber. Sie ist fast 80 Jahre alt, schaut mich intensiv an, bedankt sich. Der intensive Kontakt ist spürbar. „Ich habe so viel bekommen von Ihnen!", sagt sie mit leiser Stimme und strahlt. Es ist ein besonderer Moment. Auch ich spüre Dankbarkeit und fühle mich beschenkt. Die Klientin hat für sich erkannt, dass die Angst nicht ihr Feind ist – obwohl sie in ihrem Leben ständige Begleiterin war und ihr manchmal auch im Wege stand. Viel öfter allerdings hat die Angst sie bewahrt. Die Klientin ist gläubig. Sie fühlte sich in ihrem langen schweren Leben immer wieder von Gott getragen. Für sie ist wichtig, dass das in der Beratung als Ressource Platz hat.

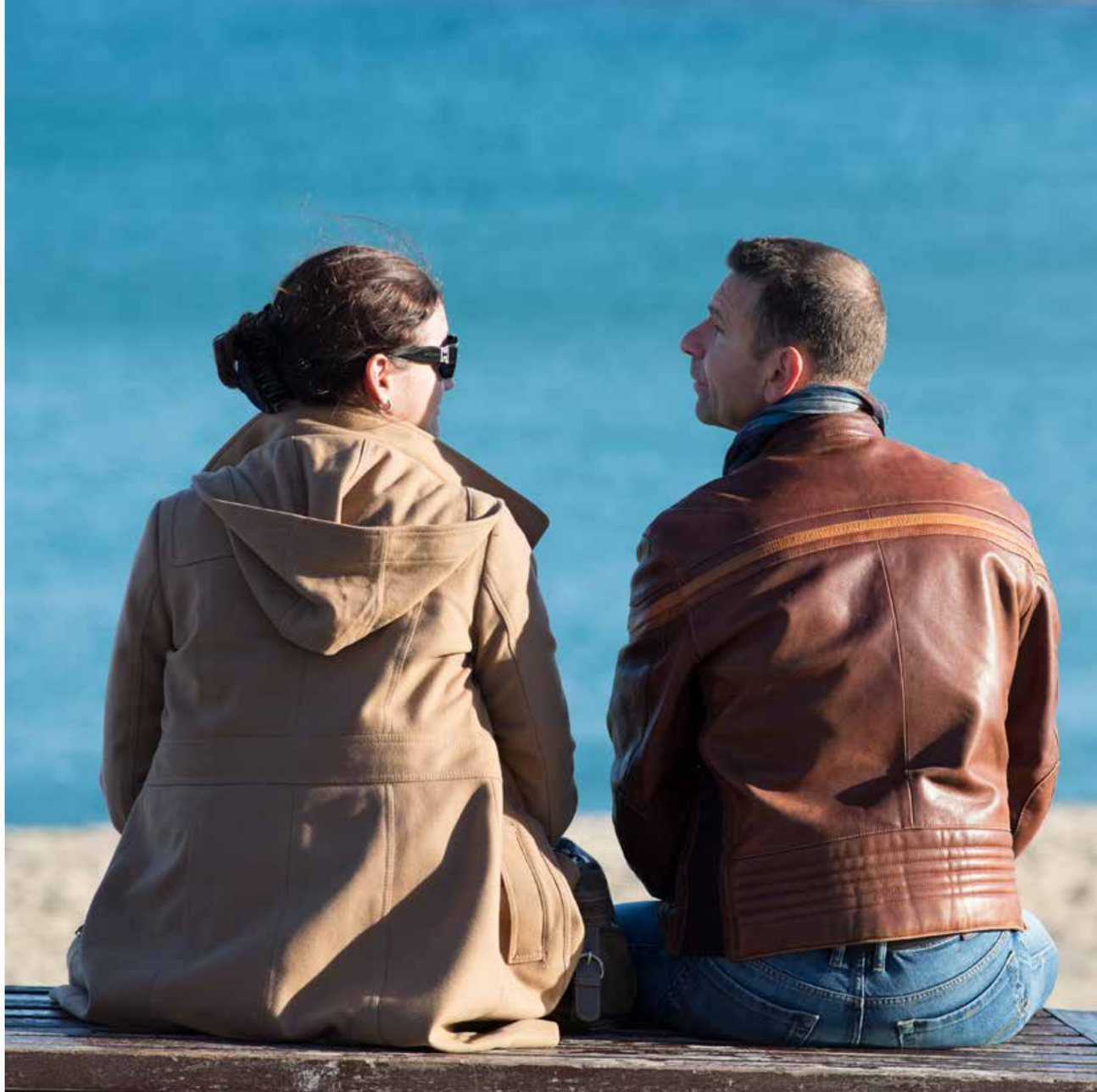
Er ist 32. Er hat es schwer, lebt zwischen den „Welten": der muslimischen Welt seiner Herkunftsfamilie und der deutschen Welt seiner Partnerin. Er hat viele Sorgen, fühlt sich oft niedergeschlagen, kann dann nicht einschlafen. „Was tun Sie, damit es Ihnen bessergeht, damit Sie einschlafen können?" frage ich. Er schaut nach unten und sagt verschämt: „Ich bete – da werde ich alles los und weiß es in guten Händen." Wir sprechen darüber. Durch das Gebet gewinnt er inneren Abstand zu seinen Sorgen und kann zur Ruhe kommen. Es erscheint als braucht er die „Erlaubnis zum Beten" als Entlastung.

Eine Klientin teilt mit, dass sie sich immer wieder von einer Kollegin massiv verletzen lässt. Für mich ist nicht erkennbar, was diese massiven Verletzungen auslöst und ihr Gefühl erscheint unverhältnismäßig. Wir arbeiten an alten Verletzungen und an der Realitätsprüfung. Dennoch wünscht sie sich „Handwerkszeug" für die Situationen, in denen sie sich so ausgeliefert fühlt. Von ihrer Kollegin würden so viele negative Energien ausgehen, wenn sie sie nur sieht. Ich erzähle ihr von märchenhaften Geschichten, in denen Ritter mithilfe eines „Lichtschwertes" die negativen Energien abwehren können – egal was sie aussendet, es würde den Lichtstrahl nicht durchdringen können. Ich frage sie, ob sie sich ein solches Schwert vorstellen könne. „Oh ja – es ist groß und es hat einen breiten Lichtstrahl!", antwortet sie. Wir sprechen noch über die Farben und die konkrete Anwendung. Sie geht erhobenen Hauptes, fühlt sich gestärkt und im wahrsten Sinne des Wortes gut gerüstet für die schwierige Begegnung.

Ein Paar sitzt sich gegenüber. Sie sagt zu ihm: „Manchmal spüre ich dich gar nicht." Er versteht es zunächst nicht, wirkt irritiert und sagt: „Dann fass mich an, dann weißt du, dass ich da bin." Sie wird leise: „Das hilft nicht" – er wird unruhig und lauter: „Ich verstehe das nicht! Ich bin doch da für dich." Ihre Augen werden glasig. Er schaut weg. Ich frage ihn: „Was nehmen Sie gerade wahr bei Ihrer Frau?" – „Sie ist unzufrieden, kritisiert an mir herum." - „Und wenn Sie sie jetzt anschauen, was sehen Sie?" – „Ich glaube, sie weint ein bisschen." Die Frau guckt hoch und sie schauen sich an. Eine Weile Stille. „Was geht in Ihnen vor, wenn Sie Ihre Frau jetzt anschauen", frage ich ihn. Seine Stimme wird leise: „Es rührt mich irgendwie an und verunsichert mich ein bisschen." - „Jetzt spüre ich dich", sagt sie erleichtert. Der Mann schaut erst irritiert, dann lächelt er sie sanft an. Schweigend sehen sie sich an.

Zarte Momente in der Beratung, in denen sofort klar ist: Hier passiert gerade etwas ganz Besonderes. Wir können solche Situationen nicht planen. Aber wir können offen und sensibel sein für diese besonderen Begegnungen zwischen Himmel und Erde.

Team der Ehe-, Familien und Lebensberatung
in der Landwehrstraße



Der verlorene Schlüssel

Gedanken einer Telefonseelsorgerin zur Spiritualität

Eine Frau rief verzweifelt an. Alles ginge schief, ihr Mann sei ein Spieler und ein „Über-alle-Berge-Feigling". Beten sei eh sinnlos, weil Gott sie nicht hören wolle. Zu allem Überfluss finde sie ihren Wohnungsschlüssel nicht. Sie müsse aber raus, weil sie ein Vorstellungsgespräch habe. Wir besprachen, dass sie erstmal in aller Ruhe atmen und ein Fenster öffnen möge. Die überforderte Seele meinte noch kritisch-lachend, ob jetzt der Schlüssel einfach reingeflogen käme? – Nein. Aber wenn sie den Schlüssel sucht, nimmt sie vielleicht auch die blühenden Bäume wahr und läuft nicht blind gegen die Wand. Die Anruferin verlor etwas ihre Resignation, bis sie plötzlich erfreut mitteilte, ihr Schlüssel sei in der Tasche, in die sie schon 20-mal hineingesehen habe. Vielleicht hatte Anselm Grüns Stressengel oder der Heilige Antonius, der Spezialist für Verlorenes, bei der Suche nachgeholfen. Jedenfalls meinte sie schließlich, dass sie das erste Mal seit langer Zeit wieder den Hauch verspürte, dass Gott und seine Helfer in der Nähe sind. Sie versuche das nächste Mal, achtsamer zu sein und mehr darauf zu hören.

Anrufe wie diese machen uns bewusst, dass es um die Ruhe im menschlichen Innenraum brüchig bestellt ist. Einerseits drängt es uns nach Gesellschaft, die von Bruder Leichtfuß angeführt wird, andererseits wird es oft zu viel: Geräusche, die einen zudröhnen, wabernde Bässe, die aus Autos hämmern und durch Motorengeräusch wie schockierendes Falsett ergänzt werden. Unsere Aufmerksamkeit wird durch Medien- und Ablenkungsindustrie immer weiter absorbiert. Vom Multitasking auf Zerotasking umzustellen, fällt schwer. Trotzdem geht die Suche des Menschen nach seinem Innersten, seinem Authentischen, weiter – wie nach einem verlorenen Schlüssel.

Viele Menschen machen sich mit meditativen Methoden vertraut, um an der Auflösung ihrer Ich-Zentriertheit zu arbeiten. Diese Auflösung erfolgt, wenn man sich als Teil im großen Ganzen und in der Verbundenheit mit anderen Menschen sieht. Da kann sich das Spirituelle zeigen: durch die Reise in die Weite und die Erkenntnis, in etwas Übergeordnetes eingebunden zu sein.

Kirchenvater Augustinus beschreibt den Glauben so: Er ist geprägt von dem Respekt für Menschen, die verstehen wollen, was sie im Inneren antreibt und trägt. Es ist eine Kraft, die uns auf die Suche schickt und in unsere Spiritualität eingewoben ist.
„Der Glaube kommt aus dem Hören", steht im Römerbrief (Kap 10,17). Dazu kann die TelefonSeelsorge ein hilfsbereiter Partner sein.

Doris W., Ehrenamtliche der TelefonSeelsorge

Geht es in der Kirche immer nur um Schuld? – Und in der Beratung?

Ich stehe in einem Kindergarten vor einer Gruppe von erwartungsvollen Eltern. Im Rahmen eines Projektes zur Kooperation zwischen der Erziehungsberatungsstelle und dem Kindergarten (Elterngesprächskreise und Beratung) stelle ich auf dem ersten Elternabend im Kindergartenjahr meine Arbeit vor, sowie auch die Arbeit einer Erziehungsberatungsstelle im Allgemeinen.

Dabei erwähne ich auch den Namen meines Trägers, die Verbindung zur Kirche und die Ökumene. Eigentlich „nichts Neues". Ich freue mich über den anschließenden Austausch, die regen Nachfragen und das lebendige Gespräch.

Doch dann kommt die Frage einer Mutter aus dem ost-europäischen Kulturkreis, die mich innehalten lässt: „Wie ist das denn in der Beratung? In der Kirche geht es doch immer nur um Schuld. Und bei Ihnen?" Ich gebe zu, ich bin erst einmal erstaunt und muss kurz über die Antwort und deren Formulierung nachdenken.

Mein Weltbild, meine eigene Religiosität, meine Beratungsphilosophie: Wie steht es um die Dimension „Schuld", moralische wie religiöse Schuld? Ist sie Teil meiner Haltung in der Beratung? In meiner persönlichen und beruflichen (auch psychoanalytischen) Sozialisation hat „Schuld" eine marginale Rolle gespielt. Es ging mehr um „Haltung", „Werte", „Handlung", „Wege", „Verstehen", „Kontexte" ... Heute würde ich es so formulieren, dass der Luther'sche Gnadenbegriff mir näher ist als der Begriff „Schuld", - auch wenn er mir lange unerkannt Rückhalt in der Beratung gab und es mir im Alltag wenig bewusst war. Unter dieser Gnade verstehe ich die Gewissheit, dass wir Menschen von Gott angenommen sind, so wie wir sind - mit unserer möglichen

Schuld, unseren Fehlern und Eigenarten. Und es geht nicht darum, ob wir uns „Schuld" aufladen, sondern wie wir mit unserer Verantwortung umgehen.

Und: Hatte sich nicht jüngst eine muslimische Mutter, die sich von ihrem Mann getrennt hatte, bedankt für die unterstützende, wegweisende Beratung in ihrer schwierigen ehelichen und familiären Situation, die sie in ihren religiösen Institutionen nicht erhalten konnte? Nein, auch da hatte „Schuld" keine Rolle gespielt.

Und so kann ich antworten:
„Nein. Schuld ist bei mir in der Beratung kein Thema, es sei denn, es wird von den Eltern/Ratsuchenden selbst angesprochen. Ich kann mich nicht erinnern, diesen Begriff im moralischen wie religiösen Sinne mit erhobenem Zeigefinger je gebraucht zu haben. Ich versuche, mit den Ratsuchenden gemeinsam ihre Fragestellung auf dem Hintergrund ihrer aktuellen, lebensgeschichtlichen und kulturellen Lebensbedingungen zu verstehen, um daraus Antworten, Wege und Lösungen entwickeln zu können, die ihnen helfen könnten, ihre (elterliche) Verantwortung angemessen wahrzunehmen. Mir geht es um diese Verantwortung, die es wahrzunehmen gilt. Und Verantwortung sehe ich da, wo z.B. Eltern wissen, dass es Handlungsbedarf gibt."

Ob die Mutter etwas mit dieser Antwort anfangen kann? Sie nickt.

Und ich bin dankbar, dass sie mir die Gelegenheit gab, für mich selbst (und andere!) meine Beratungsphilosophie präzisierend zu formulieren.

Erziehungsberatung Neuperlach
Ilse Herath-Schugsties

„Seelsorge: Sich um Seelen sorgen (auch um meine), das lerne ich hier mit einer gewissen Leichtigkeit."

„Wenn ich hier durch die Tür trete, habe ich das Gefühl, dass die Last des Alltags für einen kurzen Moment von mir abfällt."

„Wir wissen nicht mehr weiter, da sind Sie uns eingefallen."

„Die Mitarbeiter des Evangelischen Beratungszentrums sind erstklassig geschult und setzen mit ihrer Hilfe genau da an, wo Mütter und Väter sie gerade am nötigsten brauchen. Ob das nun Beratung zu erzieherischen Fragen, Hilfe beim Suchen nach einem Kita-Platz oder seelische Unterstützung bedeutet. Und wenn aus einem Termin viele werden, darf das auch sein. Besser könnte ich mir Beratung für Eltern nicht vorstellen. Herzlichen Dank."

„Ja, ich würde die Beratung weiterempfehlen. Die Beraterin war sehr einfühlsam, ich fühle mich verstanden und ernst genommen. Es gibt keine Vorurteile gegenüber „andersartigen" Menschen, besonders bzgl. sexueller Orientierung / Identität und Ethnie!"

„Hier ist der einzige Ort, wo wir Zeit haben, miteinander zu streiten"

Klientenstatements

Herausforderungen meistern

"Thank you very, very much for all what you did for us. I really don't know how to thank you for all your help, support, counselling in our extremely challenging times of our lives with our teeny daughters especially with our eldest daughter. I come from a strong Indian Christian family and felt extremely difficult to deal with the situation we were going through. We had no family members in Munich and didn't know where to go for help or counselling etc. My husband, Harry said that the pastoral counseling service from the Church might help us and found online about EBZ services. We phoned, got an appointment and we were assigned to you.

We were ashamed to tell about our situation but our counselor was so accepting and encouraging. He was so kind hearted and helped us, counselled us and suggested different measures and ideas in dealing with the situation. Harry and myself found strengthened mentally and psychologically and we really did as suggested, and the combined efforts bore fruit. After few months the situation got better, and the daughter was back home. We felt so strengthened with the counselor in the background to fight with the situation. We really felt that he was there for us in the background. I will never forget the first day we came back home from the ebz strong and strengthened to fight with the situation.

We are very grateful and thankful to the Church for providing services like Evangelisches Beratungszentrum München e.V. (ebz). Thank you for having such a programme to help people in need in different life situations.
May God bless this organization and all the people who support and work with it.

Once again thank you so much for all your help and support for us. God bless the counselor and his family abundantly."

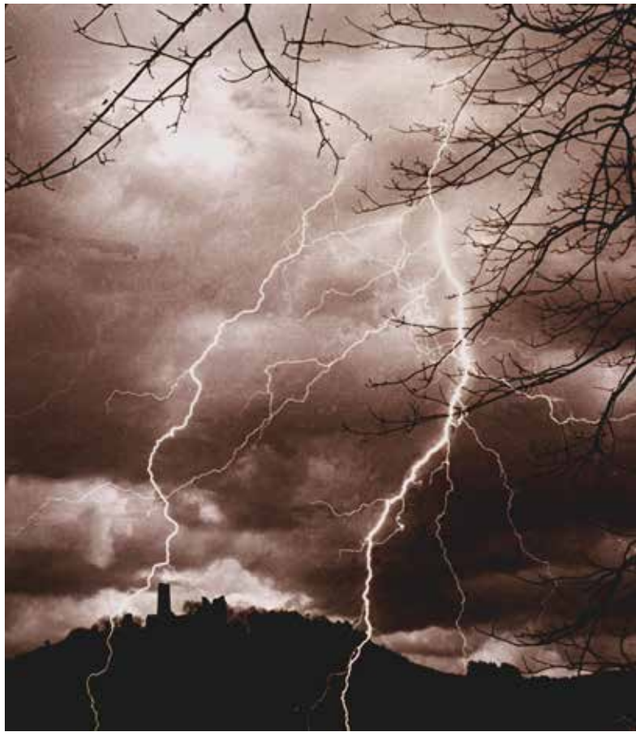
Kind regards,
Angelina & Harry K.

Krankheit als Strafe Gottes?

„Ich habe Probleme mit meinem Mann", sagt meine Klientin. „Ich möchte mit meinem neuen Freund zusammen sein und nicht mehr mit meinem Mann."
Wir überlegen zusammen, was sie möchte, was ein Weg sein kann – auch für die Kinder.
Wochen später kommt die Klientin wieder in die Beratungsstelle. Sie hat ohne Vorwarnung eine schwere Thrombose bekommen und musste notoperiert werden.
Einen Tag vorher hatte sie ihrem Mann gesagt, dass sie ihn wegen eines anderen Mannes verlassen wird.
„Mein Mann sagt, die Thrombose sei die Strafe Gottes! Was meinen Sie?" fragt mich die Frau. Ich kann ihren Unglauben und ihre Hilflosigkeit sehen und spüren.
Ich atme durch und antworte: „Mein Gott, an den ich glaube, handelt so nicht. Ich glaube fest daran, dass Gott damit nichts zu tun hat."
Die Frau weint vor Erleichterung.

Manchmal sind Menschen von ihrem Glauben verunsichert, so auch diese Klientin. Sie macht sich Sorgen darum, ob sie einen großen Fehler gemacht haben könnte und nun sofort bestraft würde, nach dem Motto „kleine Sünden bestraft der liebe Gott sofort".
Indem ihr Mann ihr mit der Strafe Gottes droht, macht er ihr ein schlechtes Gewissen und suggeriert ihr, die Trennung sei falsch. Das trifft und verunsichert die Frau auch in ihrer eigentlich klaren Entscheidung zur Trennung.
In solchen Momenten hilft mir als Beraterin mein Glaube an einen barmherzigen, behütenden Gott. So kann ich mich innerlich wieder verorten und damit meiner Klientin eine Beruhigung sein.

Nicht nur die Spiritualität der Ratsuchenden, sondern auch die der Ratgebenden haben einen entscheidenden Einfluss in der Beratung. Sie kann der positiven Entwicklung hinderlich (ist das Gottes Strafe?) oder förderlich sein (Gott ist barmherzig!). In der Beratung ist es manchmal eine Herausforderung die Religion, die Spiritualität als Ressource zu finden, sowohl für uns Berater*innen als auch für die Klient*innen, die zu uns kommen.



Team der Beratungsstelle
für Menschen mit Hörbehinderung
und deren Angehörige (HuG)

„Nur hier und Ihnen gegenüber kann ich davon berichten, wie es daheim zugeht. Es ist sonst zu beschämend für mich. Hier hingegen fühle ich mich sicher und nicht bewertet, sondern bekomme Halt."

„Ich stecke 24 Stunden am Tag in meiner Krankheit und habe nie eine Pause, außer wenn ich bei der TelefonSeelsorge anrufe."

„Allah schütze euch!"

„Ein geschützter Rahmen, in dem wir in wachem Zustand, ohne Unterbrechung mit Unterstützung der Paarberaterin neue Blickwinkel gewinnen können."

„Gefühle in Worte fassen - Zerrissenheit ist normal in so einer Situation. Das habe ich hier gelernt."

„Können Sie bitte nach unserem Gespräch für mich beten?"

„Ich würde wiederkommen, wenn die Beratung nicht so gut gewesen wäre."

Klientenstatements

„Die Organisation wird 60 – die Mitarbeitenden sind jung geblieben. Aktiv. Und überaus kompetent. So soll es sein. Glückwunsch! Allen eine gute Zeit weiterhin!"
Heinz-Georg Tillmann, Mitglied im Aufsichtsrat des ebz

„Zum Jubiläum. ebz - das ist: Nimmt Menschen an. Begleitet in Krisen. Zeigt Wege auf. Gibt Hoffnung. Seit 60 Jahren. Solche Vergangenheit hat Zukunft."
Kurt Braml, Mitglied im Aufsichtsrat des ebz

„Ich wünsche dem ebz, dass es auch in Zukunft von der Evangelischen Kirche als wertvoller Teil ihres Auftrags und ihrer Arbeit wertgeschätzt wird."
Florian Gruber, Mitglied im Aufsichtsrat des ebz

„Vor 45 Jahren habe ich im ebz Rat gesucht. Ich wurde als Mensch wahrgenommen und erfuhr professionelle Hilfe. Das hat mich in meiner Kirche neu beheimatet. Diesen Geist wünsche ich dem ebz weiterhin."
Regine Schafarschick-Euba, Förderverein ebz

Wo kämen wir denn hin,
wenn alle sagten,
wo kämen wir hin -
und niemand ginge,
um zu sehen,
wohin man käme,
wenn man endlich ginge.

Kurt Marti

Das Evangelische Beratungszentrum München wird finanziert durch

Landeshauptstadt München

Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern

Bayerisches Staatsministerium für Arbeit und Soziales, Familie und Integration

Diakonie Bayern

Landkreis München

Evangelisch-Lutherischer Dekanatsbezirk München

- Mitgliedsbeiträge des Vereins und Spenden des Freundeskreises des ebz
- Erträge aus der Stiftung TelefonSeelsorge und des Fördervereins der Evangelischen TelefonSeelsorge München sowie aus weiteren Stiftungen
- Kostenbeiträge bei Beratung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung und bei Supervisionen
- Spenden

Redaktion
Gerborg Drescher
Christine le Coutre
Karl-Heinz Spring
Franziska Thiel
Marion Weber-Zubeidat
Ines Wittig

Bildnachweis
Titel, S. 19, 25, 31, 37, 38, 43, 46: Wolfgang Noack
S. 15: styf22-thinkstock; S. 23: Purestock-thinkstock;
S. 28: ebz; S. 32, 40: Christine le Coutre; S. 35: DanielPrudek-thinkstock; S. 41: LoveTheWind-thinkstock;
S. 44: ronaldino3001-thinkstock

Evang. Beratungszentrum München e.V.

Landwehrstr.15/Rgb.
80336 München
Tel. 089-590 48 0

mail@ebz-muenchen.de
www.ebz-muenchen.de

ebz
Evangelisches
Beratungszentrum
München e.V.