

A) WAS MACHT EIN GUTES GESPRÄCH AUS?

1. Halte Augenkontakt, wenn dein Gegenüber mit Dir redet

Das hilft Dir dich zu konzentrieren und vermittelt dem anderen, dass er Deine ungeteilte Aufmerksamkeit hat.



2. Wenn Du jemandem zuhörst, solltest Du nichts anderes nebenbei tun

So signalisierst Du, Dein Interesse aufmerksam zuzuhören.



3. Hör genau hin, was den Anderen bewegt

Dadurch gibst Du dem anderen die Möglichkeit sich seiner Gefühle bewusst zu werden und darüber zu reden.

Halte Dich mit Deinen Eindrücken und Erfahrungen zurück.



4. Beachte die Körpersprache

Tränen, Zittern, Stirn runzeln und Schwitzen geben Hinweise auf die Gefühle. Es sind oft andere Botschaften als Worte. Frag nach, was der andere denkt und fühlt.



5. Halte Dich zurück und unterbrich den Partner nicht

Schenke ihm Deine volle Aufmerksamkeit. In erster Linie sollte es Dir darum gehen, den anderen zu verstehen. Ist es Dir dennoch wichtig dem anderen etwas mitzuteilen, dann tu dies nicht in Form eines Ratschlags – denn Ratschläge sind auch „Schläge“.



B) Was ist Seelsorge

1) Was ist Seelsorge

Das Wort „Seelsorge“ kommt nicht in der Bibel vor. Der Begriff fasst verschiedene bibl. Begriffe zusammen, die alle die „Sache Seelsorge“ meinen.

- Trösten / ermahnen (parakelein – 2.Kor 1,3ff.; 1.Thess 5,11ff.; Joh 14,16+26; Joh 15,26 + 16,7)
- Zurechweisen (nouthetein – 1.Thess 5,12; Röm 15,14; Kol 1,28 + 3,16; Apg 20,31; Eph 6,4)
- Sich jemandem annehmen (1.Thess 5,14)
- Aufeinander achthaben (Heb 10,24)
- Über die Seele wachen (Heb. 13,17)
-

"Gott beweist seine Liebe gegen uns darin, dass Christus, als wir noch Sünder waren, für uns gestorben ist." (Röm. 5,8)

Jesus ist das JA Gottes zu uns Menschen. Biblische Seelsorge geschieht deshalb durch und im Namen Jesus und NICHT in unserem Namen!

Wir sind nicht die Macher, wir sind nur zur Hilfe herbeigerufen! Das sollte für uns alle

ungemein befreiend und ermutigend sein! Wir müssen dem Ratsuchenden (so wird der genannt, der uns um ein seelsorgerliches Gespräch bittet genannt) **nicht** helfen oder ihm sofort eine Lösung präsentieren!

Seelsorge ist nicht: - Psychospielerei, beängstigend, peinlich, ...nur für „Kranke“
Seelsorge ist: - Ermutigung, Ermunterung, Zureden, Ermahnung, Beistand, Hilfe, Trost, Rechtsbeistand.
 - Heilwerden des ganzen Menschen.
 - Hilft zur Selbstannahme und Eigenverantwortlichkeit

Man kann **zwei Arten der Seelsorge** unterscheiden:

- die „professionelle“ Seelsorge, wo ich mich ganz bewusst mit einem Seelsorger verabrede.
- Außerdem geschieht Seelsorge aber oft schon dadurch, dass wir uns Zeit nehmen für Freunde, die jmd. zum Zuhören brauchen. Auch ein ermunterndes Wort oder einfach das Wissen, dass da jmd. da ist zu dem ich gehen kann.

2) Die Einheit der Persönlichkeit nach Leib, Seele und Geist

"Der Gott des Friedens heilige euch durch und durch, und völlig unverseht möge euer Geist samt der Seele und dem Leib bewahrt werden bei der Ankunft unseres Herrn Jesus Christus." (1. Thess. 5,23)

Gott hat uns Menschen als unteilbare Einheit von Geist, Seele und Körper geschaffen. Wie bei einem Kuchenteig, wenn Eier, Mehl und Zucker zusammen gemixt sind. D.h. alles was wir denken oder sagen, unsere Mimik und Gestik sind immer Ausdruck der gesamten Persönlichkeit von uns Menschen.

Der Leib: wir haben keinen Leib, sondern wir SIND ein Leib (ohne ihn könnten wir nichts tun, weder denken, noch Beziehungen haben). Er hat die Aufgaben: Wahrnehmung (Sinne) + Verarbeitung, Handeln, Kommunikation, Beziehung

Die Seele: ... ist unsere Persönlichkeit, sie trägt unseren Charakter. Zu ihr gehören unsere Gefühle aber auch unser Verstand und unser Wille. Sie ist kein Organ, sondern eine Dimension, eine Wirkung. Sie formt sich in Gesicht und Händen, in Haltung und Schrift, in der gesamten Erscheinung. Sie ist das Leben unseres Leibes.

Leib und Seele hängen eng zusammen (Beispiele: Angst und Bauchschmerzen; Freude und schneller Puls; Verliebt und Herzklopfen; Zahnschmerzen und schlechte Laune, bzw. Probleme beim Lernen.

Der Geist: ... ist NICHT der Verstand oder das Gehirn (irgendein „waberndes Etwas“); er unterscheidet uns von den Tieren. Er ist das im Menschen, wodurch er zu Gott in Beziehung treten kann. Wenn der Heilige Geist über uns Menschen kommt, knüpft er an den menschlichen Geist an. Dadurch wird dann die ganze Persönlichkeit (Seele, incl. Auswirkungen auf den Leib) des Menschen erreicht. Der Geist der Mensch, wie er natürlicherweise (seelisch) ist, vernimmt nichts vom Geiste Gottes. Er kann zwar ebenfalls Gewaltiges leisten, aber nur innerhalb seiner eigenen Grenzen.

3) Der Zusammenhang:

Wenn sich ein Mensch bekehrt, wird er von neuem **im Geist** geboren – eine neue Kreatur (2.Kor. 5,17-21)

Die seelischen Aspekte des Menschen allerdings müssen die „Heiligung“ erfahren. „... verändert euer Wesen durch die Erneuerung eurer Gesinnung (Seele)...“ (Rö.12,2)) Genau hier setzt die (professionelle) Seelsorge an.

Seelsorge betrifft also IMMER den ganzen Menschen! Sie ist eine Lebenshilfe, die unseren Glaubensalltag ebenso umfasst wie unsere

Sorgen und Verzweiflung, unsere Verspannungen und unsere körperlichen Nöte.

4) Seelsorge in der Praxis

- Seelsorge ist immer „mehr“ hören als reden
- Nicht Du musst das Problem des anderen lösen, sondern Du sollst helfen, dass der andere sein Problem selber lösen kann.
- Du musst kein „Profi“ sein und du bist auch kein „Profi“ (manchmal braucht der Ratsuchende nicht dich, sondern professionelle Hilfe)
- Nimmst Du selber Seelsorge in Anspruch?
- Zachäusgeschichte: Jesus nimmt sich Zeit für den Zöllner und dadurch verändert sich dessen ganzes Leben
- Die Emmausjünger: Jesus geht 19 Verse mit in die falsche Richtung und die Jünger brauchen nur zwei Verse für den richtigen Weg. Dieser Aufwand lohnt sich.
- Frage Dich vor oder im Gespräch:
 - Was traue ich dem anderen zu?
 - Was traue ich Gott zu?
 - Was traut Gott mir zu?

C) Aufgabenfelder der Seelsorge

- Beziehungsprobleme (Eltern, Chef, Freundschaften; „Nicht der Wunsch zur Veränderung des Anderen hilft, sondern Antworten auf die Frage: Was kann ich tun?“)
- Verstehenshilfe (Zusammenhänge, Bibel, Glauben,...)
- Bewältigungshilfe (Leid-, Problem-, Notsituation)
- Identität (Selbstannahme, So wie ich bin, bin ich O.K. – trotz Figur, Eltern u.a.)
- Leistung (Stress, Kraftlosigkeit, Burn out, Lustlosigkeit,...)
- Einsamkeit (Beziehungsproblem der besonderen Art: es ist keine Beziehung da – ich kann nun aktiv die Ratsuchende Person begleiten, aber nur an Orte, aus denen ich mich auch wieder herausziehen kann)
- Glauben – Glaubensprobleme – Zweifel (im Grunde sind dieses auch Beziehungsprobleme)
- Geschlechtlichkeit (Mannsein – Frausein – hängt eng zusammen mit Identität)

D) Seelsorge – Stichworte

- Schweigen (sollte man aushalten, ist nicht peinlich, ist manchmal notwendig, gehört zum reden)
- Hören (was wird gesagt, was höre ich, wie kommt das Gesagte bei mir an, was löst das Gesagte bei mir aus, moralische Vorbehalte oder eigene andere Prägung)
- Nicht von Oben, sondern von Außen hören und begegnen (Der Ratsuchende sucht einen Gesprächspartner und will nicht zum Fall gemacht werden)
- Ratschläge können auch Schläge sein (mit meinen Ratschlägen lege ich die Latte hoch und formuliere für den Ratsuchenden mögliche Schritt – allerdings muss er selber Schritte für sich finden)
- Pausen einlegen (eine ernste Pause kann in einem Gespräch sehr helfen, sie kann so eine Art „Frischluftspender“ für das Gespräch sein. Pausenmöglichkeiten: Beide stehen einmal auf. Es wird ein Tee gekocht. Einer geht aufs Klo, Raumwechsel, Spaziergang u.a.)
- Grenzen für Ratsuchenden - Oft sind es Grenzen die einen Menschen zu einem Gespräch treiben. Wir sind dabei die, die den Menschen bei seiner persönlichen Grenzüberschreitung begleiten und nicht ihn über die Grenze lupfen.
- Grenzen für den Seelsorger - In einem Gespräch kann schnell herauskommen, dass der Ratsuchende professionelle Hilfe braucht. Dann sollten wir das offen mit ihm ansprechen

und ihm (wenn er das will) auf dem Weg zu dieser professionellen Hilfe begleiten (Begleiten bedeutet, dem Ratsuchenden die nötige Adresse zu besorgen, ihn an den Termin erinnern, nach zu fragen, ob er die Hilfe wahrnimmt – begleiten heißt aber nicht sich für den Menschen auf zu opfern).

- Nähe und Distanz (Jeder Mensch braucht sein eigenes Maß an Nähe und Distanz)
- Gesprächshaltung (Anschauen, aneinander vorbei schauen, Gestik beachten, auf die eigene Gestik achten, sitzen, stehen, gehen, fahren)
- Männlein und Weiblein (Am besten sollten Seelsorger und Ratsuchender gleichen Geschlechts sein. Das schließt eine mögliche erotische Stimmung oder Peinlichkeit bei bestimmten Themen weitgehend aus. In der Not geht es natürlich auch anders.
- Zeitlich begrenzt (Ein Seelsorgegespräch sollte möglichst nie länger als 1 Stunde dauern. Lieber noch mal einen neuen Termin ausmachen. Aufmerksamkeit, Konzentration und die innere Spannung eines Gesprächs lassen nach. Der Seelsorger kann seinem Gegenüber nicht mehr gerecht werden. Die Zeit bis zum nächsten Gespräch kann kostbare Zeit sein.

E) Jesu Seelsorge am Beispiel: "Zachäus" (Lk. 17)

Eine Hilfe zum Verständnis von Seelsorge ist der Seelsorger Jesus Christus. Der Seelsorger ist immer Jesus selbst. Wir dürfen in seinem Auftrag für andere Menschen zum Seelsorger werden. Was wir nicht können, brauchen wir auch nicht zu tun.

Beobachtungen:

- Christliches Handeln ist immer zugleich seelsorgerliches Handeln (und umgekehrt)
- Jesus geht mit in das Haus des Zöllners. Er wird Gast im Leben des Zachäus.
- Seelsorgerliches Handeln ist immer ein zurückführen in die Gottesbeziehung.
- Gott ist der eigentliche Handwerker und wir seine Werkzeuge, Handwerker, Arme.
- Es wird nicht über Gott gesprochen, sondern er wird erlebt (es wird nicht missioniert, sondern es geschieht Mission)
- Jesu Handeln an Zachäus ist eine Seelsorge, die den anderen bedingungslos so annimmt, wie er ist, ohne ihn gleich anders sehen zu wollen.
- Als Seelsorger gebe ich den Raum zur Veränderung, ich bin aber nicht der Veränderer.
- Seelsorge heißt auch: Für den anderen (mit-)glauben!
- Seelsorge heißt auch: Anstelle von Gott Vergebung zusprechen zu dürfen.
- Seelsorge heißt auch: Hier wird die Perspektive der Hoffnung eröffnet. Gott (trotz allen Anfragen) hat noch ungeahnte Möglichkeiten (sonst wäre Seelsorge nicht nötig.
- Zur Seelsorge gehört das Loslassen, damit "das Kind auch ohne Stützräder fahren kann".
- Jesus hat das Haus und das Leben des Zachäus wieder verlassen müssen (Gott aber nicht!).

**„Seelsorgerlich handelt,
wer seine Mitchristen bei ihrem Versuch,
Jesu Umgangstil zu wagen, ermutigt.“ (Rolf Zerfaß)**