

## Die Qualität von Distanz in der Seelsorge und Beratung

Für einen Kontakt zum Gegenüber und dem sich anschließenden Kontrakt, miteinander ein Seelsorge- oder Beratungsgespräch zu führen, braucht es eine emotionale Einstimmung. Diese emotionale Einstimmung darf aber nicht damit verwechselt werden, sich mit dem Gegenüber eins zu fühlen oder zu verschmelzen. Wird die Seelsorgerin zu sehr von der affektiven Dynamik überwältigt, ist sie nicht mehr denk- und handlungsfähig. Agieren und bloßes Mitschwingen ersetzen dann das Verstehen und eine hilfreiche Begleitung.

Mangelt es dagegen dem Berater an Einfühlung und der Fähigkeit zur Resonanz, bleibt es bei kognitivem Wissen und beziehungslosen Interpretationen.

Verliert die Beraterin die Beziehung zu Ihrem Gegenüber, dann verliert sie sich in ihrem eigenen inneren Dialog. Das Gegenüber und deren Anliegen geraten aus dem Blick.

Seelsorgelernen geht daher immer in zwei Richtungen. Zum einen, den Zugang zu den eigenen Gefühlen, Gedanken, Intuitionen zu gewinnen. Und zum anderen immer wieder die „Hubschrauberperspektive“ einzunehmen und die Situation und sich selbst von außen wahrzunehmen. Auch die Introspektionsfähigkeit ist dann schon Teil einer -inneren – Beobachterperspektive.

Für mich hat es sich als hilfreich herausgestellt, diese zwei Seiten als Prozess aufzufassen. Dies hilft, sich nicht selbst mit dem Anspruch zu überfordern, in einer Situation alles sofort verstehen zu wollen. Es gilt, sich erstmal ver-wickeln zu lassen, um sich dann ent-wickeln zu können.

In der Regel bin ich bei einem Gespräch emotional involviert und oft genug dann auch schon emotional verwickelt: Es freut mich etwas, es ärgert mich etwas, ich erlebe vielleicht Angst oder Trauer – vielleicht solidarisiere ich mich und finde einige der beschriebenen Protagonisten genauso schlimm wie das Gegenüber, das erzählt. Oder ich bin irritiert und verstehe kaum etwas. Es ist eine seelsorgliche und beraterische Kompetenz, diese Reaktionen und Resonanzen im Inneren zuzulassen.

In einem zweiten Schritt gilt es nun, sich diese „Verwicklungen“ zu Nutze zu machen. In der Seelsorgeausbildung lerne ich, diese Verwicklungen zu spüren, ernst zu nehmen und in Worte zu fassen.

Diese „innere Arbeit“ des Beraters, der Seelsorgerin ist essentiell. Sie basiert auf distanzierenden Fragen: wie geht es mir in dieser Situation? Was macht die Situation mit mir? Welche Hypothesen kann ich über die innere Welt des Gegenübers oder der Beziehungsdynamik zwischen mir und dem Gegenüber bilden? In welcher Weise will ich darauf reagieren: Mit welchen Impulsen, Fragen, oder der Option, etwas von meinen Überlegungen oder Gefühlen zur Verfügung zu stellen.

Diese „innere Arbeit“ ist der Grund, warum Seelsorge und Beratung langsam sind. Durch Ausbildung und Supervision internalisiere ich diese Fragen und mache sie mir zu Eigen. Im Begriff Super-Vision steckt ja übersetzt der Über-Blick.

Die Fähigkeit zur Distanz hilft auch, Beziehungsdynamiken zu erkennen, in die mich mein Gegenüber verwickelt hat oder verwickeln will. Eine in der Praxis häufig vorkommende Beziehungsdynamik ist das „Drama-Dreieck“, bekannt aus der Transaktionsanalyse mit der Logik: Täter – Opfer – Retter. Mir scheint es gerade in kirchlichen Kontexten eine große Rolle zu spielen. Hilfreich ist auch in diesem Falle, diese Beziehungsdynamik wahrzunehmen, sich davon zu lösen und in eine Position der Allparteilichkeit zu kommen.

Dr. Bernhard Barnikol-Oettler im Mai 2024

Evangelisches Beratungszentrum München e.V.