

„Würdigen, was ist“
Gestaltseelsorge: auf der Suche
nach Lebensfreude

(von Martin Lorenz und vielen anderen)

Inhalt

Inhalt

| | |
|---|----|
| Erstmal ganz grundsätzlich | 3 |
| Die Heimat der Gestaltseelsorge im christlichen Glauben an Gott | 4 |
| Gebet als Experiment | 5 |
| Die paradoxe Theorie der Veränderung | 6 |
| Das Erlebnis von Arnold Beisser | 7 |
| „Seelsorge ist nicht Sorge um die Seele des Menschen, sondern um den Menschen als Seele.“ | 9 |
| Die Kontaktkurve | 10 |
| Leben ist Begegnung – philosophisch-theologische Ideen | 15 |
| Resonanz als Grundprinzip einer antwortenden Welthaltung..... | 16 |
| Begegnung an der Grenze | 20 |
| Das Selbst | 20 |
| Kontaktstörungen und Kontaktfunktionen | 22 |
| Stabilisierung bei Notfallreaktionen – eine gute Ergänzung zur Gestaltseelsorge | 29 |
| Zum Schluss | 33 |

Erstmal ganz grundsätzlich

Gestaltseelsorge ist christliche Seelsorge im Dialog mit der Gestalt-Therapie. Erfahrungen mit dem christlichen Glauben und Erfahrungen in der Gestalt-Therapie haben unser Leben, also das der Autorinnen und Autoren, entscheidend verändert. Wir haben erlebt, wie es ist, von jemandem wirklich gesehen und bejaht, ja wir können sagen: in einer besonderen Weise geliebt zu werden. Diese Liebe wollen wir mit anderen Menschen teilen. In ihr finden wir unsere Lebensfreude.¹ Für uns ist sie ein Teil der Praxis und Kommunikation des Evangeliums, die Art unserer Nachfolge in den Spuren Jesu. Dass Gott uns Menschen sieht und bejaht, dass er uns liebt, gehört zu seinem Wesen. „Gott ist die Liebe. Und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm.“² Paulus drückt das so aus: "Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn." (Röm 8,38) Jesus sagte: "Das Reich Gottes ist mitten unter euch." (Lukas 17,21) Wir glauben, dass es sich zwischen Menschen ereignet. In diesem Ereignis sehen wir die Gestalt-Seelsorge beheimatet. Wir formulieren das bewusst offen, weil wir glauben, dass Gottes Wirken immer größer ist als unsere Theorien.³

¹ Lebensfreude ist aus Sicht der Gestaltseelsorge etwas anderes als Glück. Hans-Peter Dreitzel, einer der Gründungsväter der Gestalttherapie in Deutschland, schreibt dazu: „Ein lebendiges Leben ist nicht unbedingt ein glücklicheres Leben. Und dass unsere therapeutische Arbeit zu einem glücklicheren Leben führt, war niemals ein Ziel, geschweige denn ein Versprechen der Gestalttherapie.“ (Gestalttherapie. Forum für Gestaltperspektiven, Heft 1, 2019, 127)

² Erster Johannesbrief 4,16 im Neuen Testament

³ Das ist ein schöner Impuls aus muslimischen Auslegungen des Koran. Am Ende heißt es dort: „Und Gott weiß es besser.“ (aus: „islam fragen“, einem Podcast von Jannick Veenhuis)

Die Heimat der Gestaltseelsorge im christlichen Glauben an Gott

Gestaltseelsorge geht davon aus – das werden wir im Folgenden noch ausführlich zeigen –, dass wir Menschen nicht nur in Beziehungen leben, sondern dass wir allein in Beziehungen *sind*. Für uns als glaubende Menschen gehört dazu in, mit und unter allen Beziehungen zu unseren Mitmenschen, unseren Mitgeschöpfen und der Welt *die Beziehung zu Gott*.⁴ Gott ist ein Gott-in-Beziehung. Er *ist* das Liebesverhältnis zwischen Vater, Sohn und Heiligem Geist. Er ist die personale Gemeinschaft gegenseitigen Andersseins. "Das göttliche Sein ist von Ewigkeit zu Ewigkeit Zusammensein, Aufeinanderbezogenheit, gemeinschaftliches Sein und als solches gut."⁵ In der Seelsorge nehmen wir an Gottes Mission teil, dass in der Welt Schalom entstehe: Frieden. Von ihm erhoffen wir in allen seelsorglichen Versuchen unsere Hilfe - so wie der betende Mensch in Psalm 121, einem Selbstgespräch des Beters mit seiner eigenen Seele: "Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen." (Psalm 121,1)⁶ Blickt der Beter besorgt zu den Bergen auf, weil sie in der etwas unheimlichen Bergwelt östlich von Jerusalem Schlupflöcher für Banditen und Raubtiere boten? Oder schaut er zu ihnen auf, weil er von den Bergen Zions Gottes Hilfe erwarten darf? In jedem Fall schaut er nach Hilfe aus: "Woher kommt mir Hilfe?" Im Hintergrund seiner Frage mögen Probleme stehen, wie sie Psalm 120 beschreibt: Lügner in der engsten Umgebung, Mitmenschen, die den Frieden hassen, friedlose Verhältnisse. Seine Antwort auf die Frage zeigt auf die Quelle aller Seelsorge: "Meine Hilfe kommt vom ‚Ich-bin-für-dich-da‘⁷, der Himmel und Erde gemacht hat." (Psalm 121,2) Er glaubt an Gott als Seelsorger. Seine Seelsorge besteht darin, dass er den Menschen behütet: "Der ‚Ich-bin-da-für-dich‘ behütet dich." (Psalm 121,5) Im Englischen wird dieser Satz so übersetzt: "The Lord watches over you." - "Der Herr wacht über dich." Was geschieht, geschieht für den Beter unter Gottes Wachen - auch angesichts der Berge - und eines Tages über die Berge hinweg.⁸

⁴ Vgl. zum Folgenden: Herbst, Michael, *Beziehungsweise. Grundlagen und Praxisfelder christlicher Seelsorge*, 158-162.

⁵ Jüngel, Eberhard, *Das Evangelium von der Rechtfertigung des Gottlosen als Zentrum des christlichen Glaubens*, Tübingen 2004, 88.

⁶ Die Gedanken über Psalm 121 verdanke ich der Lektüre von "Beziehungsweise" von Michael Herbst.

⁷ „Ich-bin-für-dich-da“ ist die direkte Übersetzung des substantivierten Infinitivs des alt-hebräischen Verbs „hjh“. Es ist ein sogenanntes enklitisches Verb, das heißt eines, das nicht für sich allein stehen kann, sondern immer eine Person/eine Sache braucht, auf die es sich bezieht. Beispiele für enklitische Verben sind: „umarmen, beklauen, verhauen, verfolgen“ Sie können nicht für sich selbst stehen. So verhält es sich mit dem alt-hebräischen Wort „hjh“ – „sein“. Im Alt-Hebräischen bedeutet das Wort immer „da sein für, sich sorgen um“.

⁸ Jesaja verbindet mit dem Anblick der Berge die Hoffnung: "Alle Täler sollen erhöht werden, und alle Berge und Hügel sollen erniedrigt werden." (Jesaja 40,4)

Wir, die an Gott glauben, nehmen mit ihm Kontakt auf, indem wir beten.
Aber wie geht das: beten?

Gebet als Experiment

Ein im Beten erfahrener Lehrer unserer Kirche beschreibt das Beten als Experiment:

Anfangen mit Beten

Du, ich will jetzt beten lernen, zeigst du mir das?

Ja, sag ich, ich zeig dir das.

Was muss ich da tun?

Dasein.

Wie – dasein?

Ja, am besten du setzt dich irgendwo hin, immer an den gleichen Ort zur gleichen Zeit und bist einfach 10 Minuten da.

Und das reicht?

Ja - im Prinzip reicht das.

Also muss ich gar nichts lernen?

Nö, eigentlich nicht. Du musst anfangen und es tun.

Aber du weißt doch, ich glaub nicht so richtig an Gott.

Das ist egal. Wenn du beten willst, hat es dich schon erwischt. Du spielst einfach: Gott ist da und schaut dich freundlich an. Und dann wartest du ab, was passiert.

Und wo soll ich sitzen?

Wo du Ruhe hast und einen Punkt, auf den du gucken magst. Kerze oder Bild oder aus dem Fenster.

Und gar nichts sagen?

Na, du redest ja sonst auch nicht viel. Das ist schon ok so.

Am Anfang kann man vor sich hinsprechen:

„Gott, ich bin da. Du bist da. Sieh mich an.“

und am Schluss das Vaterunser.

In der Kirche betest du doch aber auch immer so fertige Gebete.

Ja, damit bete ich für die anderen, die lieber schweigen.

Ich hätte gern ein Gebet, das ich nachsprechen kann, so als Anfang.

Ok. Sprich mir nach:

Gott, du erforschst mich und du kennst mich,
ich sitze oder stehe auf, so weißt du es.

Gott, du erforschst mich und du kennst mich,
ich sitze oder stehe auf, so weißt du es.

Weiter: Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.

Sieh, ob ich auf bösem Wege bin und leite mich auf ewigem Wege.

Sieh, ob ich auf bösem Wege bin und leite mich auf ewigem Wege.
Warum nickst du?
Das ist gut, sagt er.
Dann fang an.⁹

Wir haben so oder so ähnlich angefangen und entdeckt, dass Gott für uns die Beziehung in allen Beziehungen ist. Er ist das Geheimnis der Welt¹⁰. Ein Leben ohne sein wohlwollendes Wesen und seinen liebenden Geist wollen wir uns nicht vorstellen.¹¹ Wir glauben daran, dass er uns sieht. So wie er die schwangere Hagar sah. In große Schwierigkeiten gekommen floh sie in die Wüste und begegnete dort an einem Brunnen Gott. Sie nannte ihn: "Du bist ein Gott, der mich sieht." Seither nannte man den Ort "Brunnen des Lebendigen, der mich sieht".¹² Wir bitten ihn darum, dass dieser Geist unsere Gespräche gestalte. Gespräche, in denen wir unseren Mitmenschen selbst wohlwollend und mit Liebe begegnen. Wie am Anfang schon angedeutet, sehen wir uns damit in der Nachfolge Jesu, der seine Mitmenschen immer fragte: „Was soll ich für dich tun?“ Diese Frage stellen wir unseren Gesprächspartnerinnen und -partnern auch in unterschiedlicher Form. Und was sich an Begegnungen dann unberechenbar entwickelt - das ist das Abenteuer der Seelsorge auf den Spuren Jesu. Es sind die Spuren dessen, der Gott mit „Abba“, also dem aramäischen Wort für „Papi“ ansprach¹³ und seinen Blick auf die Zukurzgekommenen richtete. Mit ihm nehmen wir Gott als unseren eigentlichen Seelsorger wahr. Es ist der Gott, der die Zukurzgekommenen würdigt und sie befreit, der sie wahrhaftig sieht.

Die paradoxe Theorie der Veränderung

Sehen und Gesehenwerden, andere und sich selbst bejahen und selbst von anderen bejaht werden - wir fassen das in den Slogan eines unserer Lehrer:

„Würdigen, was ist“.

Das ist in aller Kürze für uns Gestalt-Seelsorge. Seit die Gestalt-Therapie

⁹ Ein Text von Thomas Hirsch-Hüffell, zu finden unter <http://gottesdienstinstitut-nordkirche.de/anfangen-mit-beten/> (Aufruf am 16.9.2016)

¹⁰ So lautet der Titel eines wichtigen theologischen Entwurfs von Eberhard Jüngel.

¹¹ Das mag Friedrich Schleiermacher gemeint haben, als er schrieb, wir seien von Gott „schlechthin abhängig“. (Schleiermacher, Der christliche Glaube)

¹² Die Geschichte steht in Genesis 16.

¹³ Vgl. das Markusevangelium 14,36, den Römerbrief 8,15 und den Galaterbrief 4,6.

in den 50er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts von Lore und Fritz Perls, Paul Goodman und anderen entwickelt wurde, machen Menschen folgende Erfahrung: Unser Leben kann sich entwickeln und verändern, wenn wir anerkennen und würdigen, was ist. Es ist eines der Geheimnisse der Gestalttherapie, warum das so ist. Es lässt sich nicht haarscharf erklären. Man muss es, so meinen wir, erleben. Es ist wie mit dem Glauben an Gott. Man kann nicht beweisen, ob der Glaube "recht hat" oder nicht. Ein alter Kirchenvater wurde mal gefragt, wie er versuchen würde, jemanden vom Glauben an Gott zu überzeugen. Seine Antwort: "Indem ich ihn einlade, ein Jahr lang mit mir zu leben." Diese Einladung passt gut zur Gestalt-Seelsorge, weil Gestalt keine Methode ist, sondern eine Lebenshaltung. Darum dauert unsere Ausbildung auch ein Jahr. Entwicklung braucht Zeit.

"Was ist, darf sein, und was sein darf, das kann sich entwickeln, verändern." (nach Werner Bock)

Das Erlebnis von Arnold Beisser

Im Grunde können wir dieser Feststellung nur vertrauen und es darauf ankommen lassen, wenn wir wissen wollen, ob sie stimmt. Das ist unser Weg: "Werde, der/die du bist, dann entwickelst du dich wie von selbst." Diese Erfahrung würden wir mit Euch und Ihnen in der Ausbildung gern machen. Sie geht zurück auf ein Erlebnis, das der Gestalttherapeut Arnold Beisser hatte. Er war als junger Mann in den USA ein vielversprechender Medizinstudent und bekannter Tennisspieler gewesen. Sport und Erfolg bestimmten sein Leben. Im Korea-Krieg bekam er mit Mitte 20 Polio und war ab dann am ganzen Körper gelähmt. Er fühlte sich über Monate völlig verzweifelt. Reden war das einzige, was er noch selbständig konnte. Für alles andere brauchte er Hilfe - selbst das Atmen musste eine Maschine für ihn übernehmen. Er beschreibt folgende Szene:

„Eines Abends lag ich allein in meinem Zimmer und fühlte mich besonders hoffnungslos und leer. Ich schaute den Korridor entlang in dem Wunsch

oder vielleicht der Erwartung, von jemandem oder etwas. Aber ich sah nur den dunklen Gang mit ein paar Türen. Nichts geschah, keine Menschen waren zu sehen. Meine Verzweiflung erlangte einen Höhepunkt, und ich hatte das Gefühl, sie nicht länger ertragen zu können. Dann, langsam, begann ich, den Korridor auf eine andere Art zu betrachten; ich bemerkte nach und nach Unterschiede, Schattierungen von Grau und Schwarz, Licht und Schatten. Die Türen an den Seiten des Korridors bildeten subtile geometrische Muster, die dadurch zustande kamen, dass sie mehr oder weniger offen standen. Ich fing an, aufmerksam zu schauen und diese Szene zu bestaunen. Sie wirkte nun überraschend schön auf mich. Meine Wahrnehmung hatte gewechselt, meine Augen schienen auf eine wunderbare Weise erfrischt. Dieses Erleben war vollkommen und ganz. Ich schaute noch lange den Gang entlang. Ich glaube, dass ich hinterher eingeschlafen bin, aber ich bin mir nicht sicher.“ (Arnold R. Beisser, Wozu brauche ich Flügel?)

Arnold Beisser fing an, sich selbst als der behinderte Menschen anzunehmen, der er geworden war. Er begann, sich für sich und seine neue Situation zu interessieren, und beschreibt, dass er dabei eine für ihn ganz neue Zufriedenheit fand, ja inneren Frieden. Er erlebte eine ungeahnte Intensität der Gefühle und der Lebensfreude. Das hatte er nicht erwartet. Sein Leben war nicht mehr von Erfolg und Wettbewerb bestimmt. Er heiratete – Rita hieß sie - und arbeitete als Gestalttherapeut, Psychiater und Professor. Auf seine Erfahrung geht zurück, was wir die „paradoxe Theorie der Veränderung“ nennen.

“Werde, der/die du bist, dann entwickelst du dich wie von selbst.”

Nochmal, weil es uns so wichtig ist: “Würdigen, was ist” - das würden wir Euch gern vermitteln. Darauf möchten wir Dir gern Lust machen. Die Gestalttherapie und die Gestaltseelsorge¹⁴ gehen davon aus, dass das nur in

¹⁴ Für uns liegt der Unterschied zwischen Gestalttherapie und Gestaltseelsorge in ihrem Verhältnis zum christlichen Glauben. Gestalttherapie muss unabhängig von Glaubensgemeinschaften arbeiten. Sonst

Begegnung möglich ist, weil Begegnung eine Grundbedingung unseres Menschseins ist. Du bist gerade in einer Begegnung mit unseren Ideen und Gedanken, Du atmest gerade - das alles ist schon Kontakt, Begegnung, Berührung. Weil wir nur in der Begegnung überhaupt sind, legt die Gestaltseelsorge Wert darauf, wahrzunehmen, was in der Begegnung gerade mit uns und unserem Gegenüber, das heißt: zwischen uns geschieht. Du wirst sehen: alle Begegnung beruht darauf, dass wir unsere Bedürfnisse wahrnehmen. Im Ersten Testament der Bibel ist es die Seele, in der diese Wahrnehmung stattfindet.

„Seelsorge ist nicht Sorge um die Seele des Menschen, sondern um den Menschen als Seele.“¹⁵

Das Alt-Hebräische Wort für „Seele“ heißt „näfäsch“. „Näfäsch“ steht zugleich für die Kehle, den „Schlund“. „Die ‚näfäsch‘ ist also das Organ der Nahrungsaufnahme und Sättigung. Dieses Organ ist immerzu bedürftig und nie endgültig zu stillen. Der Mensch als Seele ist ein Bedürftiger.“¹⁶ Seelsorge ist also Sorge um den Menschen als bedürftiges Wesen.¹⁷ Als Kehle ist die Seele auch das Organ der Atmung des Menschen, also der grundlegenden Begegnungen des Menschen mit seiner Umwelt über den Luftaustausch. Weiterhin ist die „näfäsch“ im Ersten Testament der Sitz der Empfindungen, der Gefühle und des Gemüts. Schließlich beschreibt „näfäsch“ das Leben, den lebendigen Menschen selbst, den Menschen als Seele, in die Gott den Lebensatem bläst.¹⁸ In dieser Sicht werden Seele und Leib nicht voneinander getrennt wahrgenommen, sondern als Einheit. „Als ‚näfäsch‘ ist der Mensch also ein durstiges und bedürftiges, zugleich ein quicklebendes und leiblich expressives Wesen.“¹⁹ Seine Bedürftigkeit

könnte sie ihren therapeutischen Auftrag nicht wahrnehmen. Gestaltseelsorge ist inspiriert durch den christlichen Glauben an Gott und bezieht ihn und die biblischen Überlieferung in jede Begegnung explizit oder implizit mit ein.

¹⁵ Aus: Eduard Thurneysen, Rechtfertigung und Seelsorge, 1928; zitiert nach Herbst, Michael, Beziehungsweise, 184.

¹⁶ Ebd.

¹⁷ Jesus wird im Neuen Testament immer zusammen mit Menschen gezeigt, die bedürftig sind: Arme, Menschen aus der sogenannten Unterschicht, Kinder.

¹⁸ In unserer Sprache heute zeigt sich dieser Gebrauch des Wortes Seele noch in Formulierungen wie: „Zu dieser Kirche gehören so und so viele Seelen.“

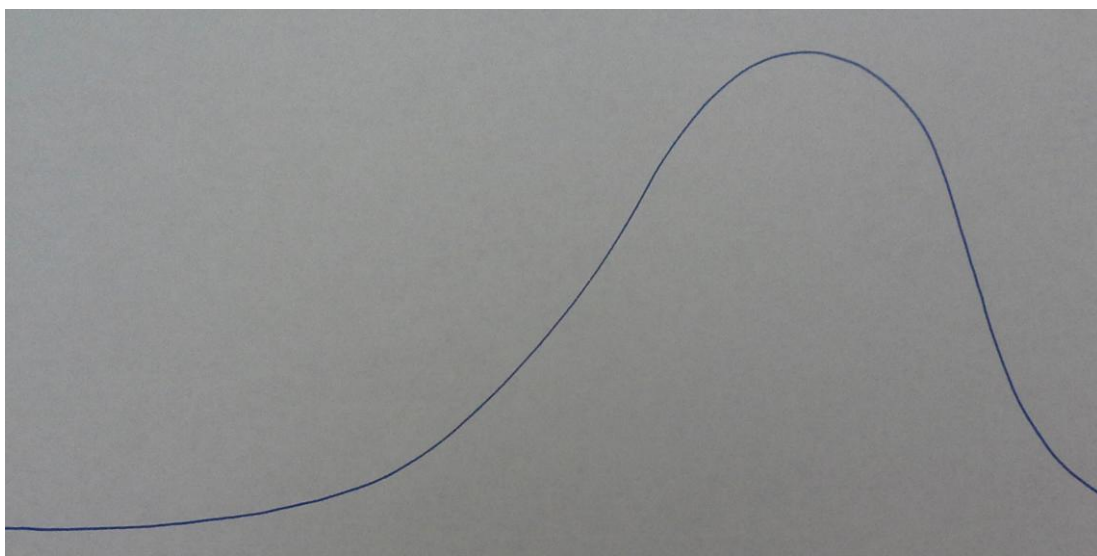
¹⁹ Herbst, Michael, Beziehungsweise, 186.

richtet sich auf Gott: „Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele, Gott, zu dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Wann werde ich dahin kommen, dass ich Gottes Angesicht schaue?“²⁰

Während der christliche Glaube an Gott die Gestaltseelsorge inspirieren kann, kann diese auf der anderen Seite dem christlichen Glauben zeigen, wie aus den Bedürfnissen der „näfsch“ Kontakt entstehen kann. Sie kann ihm zeigen, wie Kontakt „funktioniert“ und wie wir gelingenden Kontakt stören, so dass er uns nicht zur Befriedigung führt, die wir uns wünschen und zum Leben brauchen. Dazu gebraucht die Gestaltseelsorge aus der Gestalttherapie das Bild der Kontaktkurve.

Die Kontaktkurve

Die zunächst einfachste Möglichkeit, Kontakt, Begegnung zu beschreiben, ist die sogenannte „Kontaktkurve“ oder „Gestaltwelle“.



Vorkontakt Kontaktanbahnung Vollkontakt Nachkontakt

Die Begegnung beginnt mit dem *Vorkontakt*. Das Beispiel, das seit dem Ehepaar Perls, Paul Goodman und ihren Freunden in allen Gestalt-Kreisen kursiert, ist das mit dem Apfel. Stell' Dir vor: Du gehst so umher und spürst irgendwann im Bauch so eine Unzufriedenheit. Er fühlt sich leerer an, als

²⁰ Psalm 42,2f.

es angenehm ist. Stopp: das alles ist Vorkontakt. Es ist die Phase des Kontaktzyklus, in der wir merken, dass wir etwas brauchen, dass uns etwas fehlt. Es ist die Phase, in der wir besonders verbunden sind mit dem, was wir die "Es-Funktion" nennen. (An diesem Ausdruck wird schon deutlich: die Perls' und ihre Freunde waren vor ihrer Entdeckung der Gestalttherapie als Psychoanalytikerin und Psychoanalytiker tätig gewesen.) Die Es-Funktion (warum "Funktion", das erklären wir später) umfasst alles, was einer unserer Lehrer die "emotionale und triebmäßige Ursuppe" nennt, die in uns brodelt. Im Vorkontakt merken wir etwas von ihr. Wir haben, wie gesagt, Hunger, uns fehlt menschliche Nähe, uns tut etwas weh, uns ist langweilig, wir spüren Lust auf jemanden oder etwas - die Liste ist wirklich endlos.

Um sie fortzusetzen kommt hier unser erstes Selbsterfahrungs-Experiment: Nimm Dir Zeit zum Spüren. Fehlt Dir gerade etwas, und wenn ja: was? Oder hast Du Lust auf etwas oder jemanden? Was nimmst du an Bedürfnissen in dir wahr?

Vorkontakt. Der Vorkontakt ist geprägt durch das, was wir den "**mittleren Modus**" nennen. Damit ist eine Art freischwebender Aufmerksamkeit gemeint, die an nichts Besonderem haftet, sondern sich frei durch die Wahrnehmung gleiten lässt. In diesem Zustand sind wir nicht über- und nicht unterspannt. Es ist ein Art "Wohlspannung", Eutonie. Diese Haltung nannte Salomo Friedländer "schöpferische Indifferenz", Perls/Hefferline/Goodman bezeichneten sie als „kreatives Noch-Nicht-Entschieden-Sein". Im mittleren Modus sind wir besonders offen für Impulse von außen. Wir können diesen Zustand deshalb auch "offenen Modus" nennen. Auf's Meer zu schauen könnte eine solche Situation im mittleren, offenen Modus sein. Vor Schaufensterläden bummeln und sich durch die Auslagen frei inspirieren lassen kann den mittleren, offenen Modus beschreiben. Oder wenn wir Fahrrad fahren und einfach so unsere Gedanken gleiten lassen.

Welche Erfahrung verbindest Du mit dem mittleren, dem offenen Modus?

Probiere es aus und lasse deine Aufmerksamkeit unentschieden und frei über das Gleiten, was dir jetzt gerade begegnet. Was nimmst du wahr?

Die neurophysiologischen Entdeckungen der vergangenen Jahre haben gezeigt, dass der offene Modus durch den sogenannten Vagus-Nerv bestimmt ist. Wenn er gut stimuliert ist, fühlen wir uns sicher und offen. Wir sind dann auf eine angenehme Weise neugierig auf unsere Umwelt und suchen die Verbundenheit mit anderen Menschen und Lebewesen. Den Vagus-Nerv stimulieren wir über unsere Atmung durch Bewegungen und Berührungen. Stell dich dazu locker hin und atme ruhig durch die Nase ein und durch die halb geöffneten Lippen wieder aus, so als wollest du eine Kerze zum Flackern bringen. Atme so drei Minuten lang. Oder lass die Arme locker an deinem Körper hängen. Öffne sie langsam mit dem Einatmen und lass sie langsam mit dem Ausatmen wieder in ihre Ausgangsposition zurücksinken. Du kannst auch am Vagusnerv langsam mit beiden Händen entlangstreichen. Lege deine Hände dazu an die Wurzeln deiner Ohren. Dann streiche an beiden Außenseiten deines Halses entlang, führe die Hände über die Mitte deiner Brust zum Bauch und streiche sie nach außen auf deinem Bauch aus. Wiederhole diese sanfte Massage mindestens zehnmal. Der Zustand, in den wir mit diesen Übungen kommen, nennt die sogenannte Polyvagaltheorie „ventral-vagal“. Die Polyvagaltheorie kennt daneben den sogenannten „sympathischen“, also den durch den Sympathikus-Nerv aktivierten Zustand und den „dorsal-vagalen“ Zustand. Beide sind nicht zuträglich, um in nährenden Kontakt mit anderen zu treten. Der Sympathikus-Nerv stachelt uns in Gefahr an zu Kampf oder Flucht. Der dorsal-vagale Zustand stellt den Totstell-Reflex dar. Beide sind in Gefahrensituationen wichtig. Wenn unsere Vorfahren aus dem Neandertal von einem Bären angegriffen wurden, mussten sie entweder sympathikus-gesteuert flüchten oder kämpfen. Und wenn beides nicht half, gab es noch die Möglichkeit, sich totzustellen und zu hoffen, dass der Bär kein Aas mag. Wenn wir in einem dieser beiden Zustände sind, ist es nicht gut möglich, mit anderen in Kontakt zu treten. Dazu brauchen wir den ventral-vagalen Zustand, in Gestalt-Sprache: den mittleren oder offenen Modus.

Im offenen Modus treten Gefühle in den Vordergrund und werden deutlich. Es wird uns klar, was wir spüren und vor allem: welche Bedürfnisse wir haben. Jetzt geht die Suche los. Wo und wie werde ich etwas Passendes finden, um mein Bedürfnis zu stillen? Um im Beispiel zu bleiben: wo gibt's was Schmackhaftes zu Essen? Mein Blick gleitet über den Marktstand - und da sehe ich ihn: den Apfel, den ich gern essen möchte. Wir sagen: der Apfel wird für uns Gestalt. Er sticht uns ins Auge. Alles andere in unserem Leben tritt in den Hintergrund. Die **Kontaktanbahnung** hat begonnen. Sie ist geprägt durch Aggression. Wir verstehen dieses Wort in der Gestaltseelsorge wie in der Gestalttherapie von seiner lateinischen Bedeutung her: "aggrederere" heißt "auf etwas zugehen". Das "Ich will" prägt dabei unser Handeln. Konkret: "Ich will jetzt genau diesen Apfel da essen!" Und dann unternehme ich einiges, um ihn zu bekommen. Wir können auch sagen: ich gestalte jetzt meine Umwelt so, dass mir diese Befriedigung möglich wird. Ich gehe zu dem Stand, bewege die Verkäuferin durch Freundlichkeit und Geld dazu, mir den Apfel zu geben. Und dann - in diesem Augenblick wird die sinnvolle Seite der Aggression deutlich - beiße ich herzhaft hinein.

Die Kontakthanbahnung ist nun zu Ende. Es beginnt der **Vollkontakt**. Speichel, Zunge, Apfelstücke, Geschmack, Wohlgefühl - das alles wird im Kauen langsam eins (wenn der Apfel lecker ist). Alles Weitere geschieht nun wie von selbst. Das Kauen, die Speichelzufuhr, das Schlucken. Wenn der Apfel wirklich gut ist, können wir darüber die ganze Welt vergessen und für einen Moment lang wie versunken sein.

Nächstes Selbsterfahrungs-Experiment: Erwinnere Dich bitte an solche Augenblicke, in denen Du etwas Ähnliches erlebt hast. Vielleicht sind es Momente intensiver Liebe, vielleicht ein Augenblick wunderschöner Musik in einem Konzert, Spielen mit Kindern womöglich. Wer weiß. Viel Spaß beim Nachsinnen!

Vollkontakt - der Moment der Berührung. Etwas rührt mich, Dich an. In

der Seelsorge können das auch jene Augenblicke sein, in der ein Mensch merkt, wie schlecht es ihm eigentlich geht, wie traurig er wirklich ist. Und wenn dabei eine innere Be-rührung zwischen zwei Menschen geschieht, tun diese Augenblicke genauso gut wie die anderen, vermeintlich schöneren.

Das ist die Grunderfahrung der Gestalt-Seelsorge: innere Berührung, sich voneinander innerlich anrühren zu lassen tut gut.

Wenn der Vollkontakt gelingt, geht die Kontaktwelle in den *Nachkontakt* über. Im Apfelbild gesprochen: es beginnt die Verdauung. An diesem Bild wird schon deutlich, dass der Nachkontakt vor allem unbewusst abläuft. Unser Körper nimmt das aus der Nahrung auf, was er für sein Wachstum braucht. Alles andere stößt er ab. Am Ende wachsen wir durch den Genuss des Apfels - also zumindest ein bisschen. Der Nachkontakt ist also bestimmt durch Identifikation und Alienation, durch Annehmen und Entfremdung. Wir trennen zwischen dem, was wir für unser weiteres Leben brauchen, und dem, was wir zurücklassen wollen oder müssen. Womit wir uns identifizieren, das nehmen wir in uns auf und machen es uns zu eigen. Wir bauen die Vitamine des Apfels in unseren Kreislauf ein - sie sind jetzt assimiliert, ein Teil von uns. Gelingende Begegnung - hier symbolisiert durch die Aufnahme des Apfels - führt zu Wachstum. Aber was bedeutet Wachstum in Begegnung? Vielleicht kannst Du an die Begegnungen mit Menschen denken, in denen Du Dich besonders wohl gefühlt hast. Was hast Du von diesen Menschen mitgenommen, also: assimiliert? Oder Du denkst an einen Kurs oder ein Seminar, in dem Du etwas für Dich Besonderes gelernt hast. Was hast Du da gelernt? Und warum ist es für Dich so besonders? Neben diesen vermutlich angenehmen Erinnerungen ist Nachkontakt aber auch – wie gesagt – Entfremdung. Was hast Du von anderen Menschen bewusst nicht angenommen? Wovon in einer Begegnung, einem Kurs, einer Begegnung distanzierst Du Dich? Was stößt Du ab?

Leben ist Begegnung - philosophisch-theologische Ideen

An dem gesamten Beispiel der Kontaktwelle oder - wie wir auch sagen: - des Kontaktzyklus' wird schon ein philosophisch-theologischer Aspekt der Gestaltseelsorge deutlich. Sie betrachtet den Menschen insgesamt als ein ständig in Kontakt mit seiner Umwelt wachsendes Wesen. Im Idealfall wandert die Aufmerksamkeit nach einem sättigenden Kontakt im mittleren Modus zur nächsten Situation. Was die Bedürfnisse des Organismus befriedigen kann, wird Figur (mitunter wird auch der Begriff "Gestalt" benutzt) und tritt vor einem leer werdenden Hintergrund klar hervor. Wir sprechen darum auch vom "Figur-Hintergrund-Prozess". Was der Organismus braucht, wird assimiliert, alles andere abgestoßen. Diese Überzeugung, dass Leben Begegnung *ist*, ist aus vielen philosophisch-theologischen Strömungen in die Gestalttherapie eingeflossen. Dazu gehören die Ich-Du-Philosophie von Martin Buber, die Theorie der schöpferischen Indifferenz von Salomo Friedländer, der Zen-Buddhismus und die Psychoanalyse. Wir atmen die Luft ein - und wachsen. Wir essen - und wachsen. Wir begegnen uns - und wachsen. Es gibt uns gar nicht ohne Kontakt mit unserer Umwelt und ohne das daraus entstehende Wachsen. Für das Wachstum ist entscheidend, dass wir etwas uns Fremdem begegnen, etwas Neuem. Um ein letztes Mal auf den Apfel zu sprechen zu kommen: er ist nicht wir. Er ist etwas anderes. Und darum kann er uns ernähren, eben: wachsen lassen. Genauso ist auch das Wachstum gemeint, das durch eine Begegnung entsteht. Ich kann nur wachsen, wenn ich der Andersartigkeit des anderen begegne. Dann wird das Leben spannend, aufregend und schön. Ich bleibe nur lebendig, wenn ich mich von Neuem konfrontieren lasse.

An dieser Lebendigkeit ist die Gestaltseelsorge interessiert. Sie ist kein Versprechen von Glück. Wie ganz oben schon erwähnt, verspricht die Gestaltseelsorge kein glücklicheres, sondern ein lebendigeres Leben. Hans-Peter Dreitzel, einer der Gründungsväter der Gestalttherapie in Deutschland, schreibt dazu: „Glücklich-Sein hat immer einen Geschmack von Nach-Kontakt: Man fühlt sich befriedigt, ein bisschen müde, gut versorgt, auch geliebt; man genießt die Pause, die Rast, den Urlaub, lässt

die Beine baumeln, die Dinge liefen gut. Wir können und sollten es unseren Klienten überlassen, diesen Zustand selbst zu erreichen – nach der Therapie. Im Gegensatz zum Glücksgefühl gehört die Lebensfreude, die der Ausdruck von Lebendigkeit ist, zur *vita activa* der mehr Energie verbrauchenden kreativen Anpassungen. Aus diesen Tätigkeiten der Abwehr der giftigen und der Aufnahme der nährenden Bestandteile der von uns ergriffenen Umwelten – *Entfremdung* und *Identifikation* in der Sprache von Fritz Perls und Paul Goodman – entsteht die Lebensfreude als eine unsere Kräfte und Kompetenzen befeuernde Lust an der Umgestaltung.“²¹

Die Gestaltseelsorge ist wie die Gestalttherapie ganz und gar auf diesen Prozess der Begegnung bezogen. Das liegt daran, dass sie den Menschen wie jedes Lebewesen, ja das ganze Leben - wie angedeutet - allein in Begegnung versteht. Es gibt kein Leben ohne Begegnung. Ja, das Leben, der Mensch ist Begegnung. Wir sind Begegnung. Ohne Kontakt kein Ich, oder - in der Gestalt-Sprache - kein Selbst. Noch einmal der philosophisch-theologische Grundgedanke:

Das Selbst ist nur in der Begegnung es selbst. Wir existieren nur *als Begegnung mit unserer Umwelt*.

Resonanz als Grundprinzip einer antwortenden Welthaltung²²

Der Gedanke, dass Leben Begegnung ist, liegt auch dem Denken von dem Soziologen Hartmut Rosa zugrunde. Sein Hauptwerk trägt den Titel „Resonanz“. Hartmut Rosa geht davon aus, dass das Leben in modernen Industriegesellschaften durch einen sich immer weiter beschleunigenden Turbokapitalismus geprägt sei. Ja, die Eigenart des gegenwärtigen Kapitalismus liegt nach Rosa darin, dass alle jedes Jahr mehr arbeiten und Energie aufbringen müssen, um den Status Quo des erreichten Wohlstands zu halten. Die Inflationsraten zeigt dabei an, wie schnell die Rolltreppe sich nach unten bewegt, auf der wir stehen. Wer sich nicht nach oben bewegt,

²¹ Dreitzel, Hans Peter, in: Gestalt-Therapie. Forum für Gestaltperspektiven, Heft 1/2019, 127f.

²² Vgl. zum folgenden Absatz Rosa, Hartmut, Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin 2022 (6. Auflage); Unverfügbarkeit, Berlin 2022; oder kürzer: Demokratie braucht Religion. Über ein eigentümliches Resonanzverhältnis, München 2022

verliert an Wohlstand und das heißt für den Soziologen an Weltreichweite. Geld, sagt er, ist das Mittel, Welt zu erreichen und verfügbar zu machen. Wer Geld hat, kann zum Beispiel weit entfernte Orte erreichen und bestimmen, was dort mit seinem oder ihrem Geld gemacht wird. Mit Geld können wir etwa bestimmen, dass hier oder dort ein Haus gebaut wird. Oder wir können uns ein Handy leisten, mit dem wir die Welt praktisch in der Hosentasche tragen.

Um unseren Wohlstand zu erhalten, müssen wir durch immer mehr Beschleunigung in einen Aggressionsmodus eintreten. Hartmut Rosa sieht an dieser Stelle für uns als westlich-europäische Gesellschaften insgesamt kaum Handlungsspielraum, es sei denn, wir nähmen in Kauf, dass ohne den Wohlstand zu viele Menschen arbeitslos würden, das Gesundheitssystem nicht mehr funktionieren würde und die Rentenkassen kaputt gingen. Wir *müssen* immer schneller werden und immer mehr Dinge produzieren, die niemand wirklich braucht. Wir brauchen Wirtschaftswachstum. Dadurch befinden wir uns der Welt gegenüber in Aggression. Wir beuten sie rücksichtslos aus. Die Klimakrise zeigt das deutlich. Zugleich verhalten wir uns selbst gegenüber aggressiv. Wir sehen uns als ständig zu optimierendes Projekt – wir müssen immer schneller und effizienter werden. Das bei vielen Menschen zu beobachtende Burn-Out-Syndrom bzw. die Angst davor ist ein Zeichen dafür. Der Aggressionsmodus ist auch *zwischen* den Menschen zu beobachten. Die einzelnen gesellschaftlichen Gruppen treten kaum mehr miteinander in echten Kontakt. Vielmehr werden die Menschen anderer Gruppierungen abgewertet und im schlimmsten Fall als Verbrecher*innen oder Idiot*innen abgestempelt. Die Auseinandersetzungen zwischen der republikanischen und demokratischen Partei in den USA zeigen das in erschreckender Weise.

Was fehlt, schreibt Hartmut Rosa, ist *Resonanz*. Unter Resonanz versteht er eine Begegnung, in der der oder die andere mich affiziert, mich innerlich berührt, mich „anruft“. In diesem Sinn kann aus seiner Sicht auch ein Ding mich anrufen, etwa ein Baum, ein Sonnenuntergang oder ein Musikstück. Wenn ich die Welt so erlebe, dass sie mich berührt, entsteht Resonanz. Resonanz ist nach Rosa unverfügbar. Wir können sie nicht planen. Wir können das Candle-Light-Dinner buchen. Aber ob sich mein Gegenüber

und ich uns beim Kerzenschein ineinander verlieben, das können wir nicht kaufen. Es geschieht oder es geschieht nicht – wir wissen es nicht. Aber wenn Resonanz zwischen uns entsteht, dann verändert sie uns. Hartmut Rosa spricht davon, dass sie uns transformiert, verändert – und wir haben am Anfang der Begegnung keine Ahnung, in welche Richtung diese Veränderung stattfindet.

Wie können wir zu dieser Art von Begegnung finden? Oder wie kann sie zu uns finden? Hartmut Rosa führt als Antwortversuch den Begriff des „Aufhörens“ ein, und zwar in einem doppelten Sinne: als „Stoppen“ und als „Aufhorchen“. Um zu einer Unterbrechung unseres Laufens im Hamsterrad zu kommen, sieht er viele Möglichkeiten in den Kirchen und Religionen mit ihren Traditionen des Gebets und der Meditation, des Hörens auf eine Schrift, des Hörens auf Gesänge und des Hörens aufeinander in der Seelsorge. Einen Gottesdienst, ein Gebet und ein Seelsorgegespräch können wir demnach nach Rosa als Ausstieg aus der Beschleunigungsdynamik sehen und als Versuch, sich zu fragen, was das alles mit uns macht, welche Resonanz das Leben in uns auslöst.

Auch Frank Staemmler benutzt anstelle des Wortes Empathie den Begriff Resonanz.²³ Die Emotion, die ein anderer Mensch in uns auslöst, vergleicht er mit der Responsivität von Musikinstrumenten aufeinander. „Hier gibt es eine bedeutsame Parallele zu Musikinstrumenten, deren Schwingungen in benachbarten Klangkörpern ähnliche Schwingungen hervorrufen.“²⁴ Sie antworten aufeinander, sprechen aber zugleich mit eigener Stimme. Sie tönen zurück, sie re-sonieren. „Schägt man z.B. eine Trommel, in deren Nähe sich ein Gong befindet, beginnt der Gong seinerseits zu schwingen, aber natürlich klingt er dabei wie ein Gong, nicht wie eine Trommel. (...) Auf den Kontakt zwischen Menschen bezogen meine ich damit: Die Emotion der ersten Person findet ihre Resonanz in der Emotion der zweiten Person in der Form, dass die zweite Person die emotionale Qualität, die die erste Person erlebt – z.B. die Erschütterung, die Trauer, den Schmerz etc. –

²³ Staemmler, Frank-M., Resonanz und Mitgefühl. Wie Trost gelingt, Stuttgart 2021, 18–24

²⁴ A.a.O., 20

in *ähnlicher* Weise auch in sich selbst empfindet. Das Wort ‚ähnlich‘ ist hier wichtig, denn Resonanz ist keine identische Schwingung, sondern unterscheidet sich von dem, worauf sie antwortet, in mehrfacher Hinsicht: Sie ist zunächst in ihrer Intensität schwächer; sie tritt außerdem mit einer gewissen Verzögerung ein; und last but not least enthält sie Qualitäten, die nicht nur vom Originalton bestimmt werden, sondern auch von den Eigenschaften des resonierenden Menschen.“²⁵ Dafür, dass die Emotionen eines Menschen in uns Resonanzen hervorbringen können, müssen wir bereit sein, uns nicht gegen die dabei in uns entstehenden Gefühle zu wehren. Wir müssen bereit sein, auch unangenehme Gefühle zu spüren, wenn wir uns für das Leid von trostbedürftigen Personen öffnen.²⁶ Damit verzichten wir auf die vollständige Kontrolle über das eigene Erleben, die ja sowieso in jeder echten zwischenmenschlichen Beziehung stört. „Denn die Offenheit für das Unbekannte, das sich erst noch entwickeln wird, ist ein bedeutendes Element jeder Begegnung und erfordert ein klares Ja zu der Möglichkeit, beeinflusst oder verändert aus ihr hervorzugehen – ohne dass man vorab schon wissen könnte, welche Form diese Veränderung annehmen wird. So gesehen liegt der Ausgangspunkt für das Trösten in der Bereitschaft, diese Art von Kontrolle aufzugeben und etwas mit sich geschehen zu lassen.“²⁷ Staemmler sieht darin die Bereitschaft, sich für die Verletzlichkeit des anderen zu öffnen, „sich von ihr berühren zu lassen – und in seiner Verletztheit und Verletzlichkeit vielleicht sogar eine liebenswerte menschliche Schönheit zu erkennen.“²⁸ Der Satz „Ich tröste dich.“ muss damit ersetzt werden durch „Ich öffne mich für dich und deine Not und die Resonanz, die deine Gefühle in mir bewirken, in der Hoffnung, dass du durch unsere Begegnung Trost findest.“ Staemmler beschreibt diese Hoffnung so: „Die Hoffnung der unterstützenden Person ist immer ungewiss und unbestimmt; sie lässt sich nicht begründen, denn sie beruht allein auf der teilnehmenden Haltung dessen, der die Hoffnung im Interesse des erschütterten Menschen hegt, ohne dabei jemals wissen zu

²⁵ Ebd.

²⁶ A.a.O., 22

²⁷ A.a.O., 23

²⁸ A.a.O., 23f.

können, ob das Erhoffte eintritt und, wenn ja, in welcher Form, bzw. ob die leidende Person sich überhaupt von seiner Hoffnung affizieren lässt.“²⁹

Begegnung an der Grenze

„Resonanz“ nach Hartmut Rosa und Frank Staemmler ist aus meiner Sicht eine exakte Beschreibung dessen, was die Gestalttherapie unter „Kontakt“ oder „Begegnung“ versteht. Diese Begegnung geschieht immer an der „Grenze“, der sogenannten „Kontaktgrenze“. Kleines Experiment: führe einmal Deine Hände langsam zusammen. Die Berührung geschieht da, wo sich Haut und Haut berühren. Die Berührung ist etwas Neues, das keine der Hände für sich schon haben könnte. Das Wort „Grenze“ finden wir problematisch, weil es bei uns so starre Assoziationen hervorruft. Für eine Begegnung wäre es aus unserer Sicht passender von einem Zwischenraum zu sprechen, in dem der Kontakt geschieht. Es ist der Zwischenraum zwischen Ich und Du. Um ihn geht es jetzt.

Das Selbst

Im Kontakt entsteht das Selbst und wird sozusagen aktiv. Der Philosoph Martin Buber nannte es das „Zwischen“ - eben das, was zwischen „Ich und Du“ (so auch der Titel eines seiner - neben den „Erzählungen der Chassidim“ und der Übersetzung der Hebräischen Bibel - wichtigsten Bücher) entsteht. Die Gestalt-Theorie differenziert das so entstehende Selbst in drei Bereiche - wir können sie uns wie Wolken oder Sphären vorstellen, die ineinander übergehen: die Es-Funktion, die Ich-Funktion und die Persönlichkeitsfunktion. „Funktion“ klingt natürlich etwas sehr technisch. Das ist die alte Sprache der ersten Gestalt-Generation. Gemeint ist damit, dass diese drei Bereiche eine Funktion im Kontaktprozess erfüllen. Der Kontakt findet *durch sie statt*.

Die Es-Funktion: Mit ihr ist die oben schon erwähnte „emotionale und triebmäßige Ursuppe“ gemeint, die in uns vor sich hinköchelt oder kocht. Das Augenmerk der Gestalttherapie liegt zu einem großen Teil auf unseren

²⁹ A.a.O., 24

Gefühlen. Als Grundgefühle sehen wir Freude, Angst, Trauer und Wut. Über die Es-Funktion bekommen wir überhaupt erst mit, wie eine Begegnung sich gestaltet, was die Begegnung ausmacht. Perls und Co. sagten: Die Gefühle sind eine Funktion des Feldes. Wie das Klima in einer Gruppe ist, welche Atmosphäre dort herrscht, wie also "das Feld" ist, das erfahren wir nur über unsere Gefühle. An dieser Stelle wird schon deutlich, dass die Gestaltseelsorge in keiner Weise daran interessiert ist, Gefühle zu verändern oder zu manipulieren. Wenn wir das täten, dann würden wir unsere Realität nur verzerrt wahrnehmen und könnten aus unserer Umwelt nicht mehr das bekommen, was wir zum Leben brauchen. Ganz kurz gesagt: Gefühle können wir nur wahrnehmen. Allerdings gibt es da auch Tücken. Die kommen dann weiter unten.

Die Ich-Funktion: Die Ich-Funktion ist da ganz anders. Mit ihr sagen wir "Ich will!" und greifen zu. Wir verändern die Umwelt, gehen auf etwas zu. Mehr gibt's dazu eigentlich nicht zu sagen. (Na ja, natürlich schon, aber für jetzt reicht das so erstmal.)

Die Persönlichkeitsfunktion: Sie besteht aus allem, was wir über uns selbst denken, wie wir uns selbst verstehen. In der Persönlichkeitsfunktion sind wir unserer selbst bewusst und durch und durch mit uns vertraut. Und wir übernehmen Verantwortung für unser Sosein. Das klingt vermutlich etwas fremd für Dich. Gemeint ist es in etwa so: Wir alle beginnen ja irgendwann zu schwitzen, wenn wir uns viel bewegen. Das hat sich keiner von uns ausgesucht. Genauso wenig wie wir uns ausgesucht haben, so zu sein, wie wir sind. Aber wir übernehmen alle (oder hoffentlich alle) die Verantwortung dafür, dass wir schwitzen und duschen dann. Wenn ich weiß, wie ich bin, ist es meine Verantwortung, darauf im Kontakt Rücksicht zu nehmen. Ich überlasse diese Verantwortung niemand anderem. In diesem Sinne sind wir "autonom". Fritz Perls schrieb dazu an irgendeiner Stelle (leider haben wir vergessen, an welcher) in seiner unverwechselbar schnoddrigen Art und Weise ungefähr: "In der Therapie lernen wir, uns selbst den Hintern abzuwischen." (Vermutlich kommt das Zitat aus seinem autobiografischen Buch "Gestalt-Wahrnehmung.

Verlorenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne“. Wir wissen, dass die rauhe Sprache von Perls nicht jedermanns Sache ist. Aber wir finden auch, dass er die Gestalt-Theorie hervorragend auf den Punkt bringt.)

Jetzt haben wir alle Zutaten für gelingenden Kontakt zusammen: die Kontaktkurve und das Selbst, das im Kontakt entsteht. Und genau damit haben die Menschen, die in die Therapie und die Seelsorge kommen, ein Problem. Der Kontakt läuft für sie gerade nicht so, dass sie dadurch satt werden. Sie erleben gestörten Kontakt. Sie merken das daran, dass ihnen irgendetwas fehlt: Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Lebensfreude, Liebe und und und - eine endlose Liste an Leiden tut sich auf.

Kommen wir also zu den **Kontaktstörungen**.

Kontaktstörungen - und Kontaktfunktionen

Die Gestalttherapie hat grundsätzlich - aber da gehen die Meinungen der Gelehrten im Detail auseinander - fünf von ihnen erkannt: Projektion, Introjektion, Retrofektion auf der einen und Egotismus und Konfluenz auf der anderen Seite.

Los geht's mit der **Projektion**: Ich komme gerade aus einem stressigen Tag und treffe abends einen Freund. Den Tag über war ich eigentlich traurig, weiß aber nicht genau warum. Ich habe keine Lust darauf, traurig zu sein, und konnte diesem Gefühl in den vielen Terminen auch nicht Raum geben. Als ich meinen Freund treffe, guckt er nicht so wie sonst. Irgendwie anders, ernster. Ich finde, er sieht heute traurig aus. Während er erzählt, wird deutlich, dass er aber gar nicht traurig ist, sondern einfach nur etwas müde, weil er in der vergangenen Nacht lange weg gewesen ist. Komisch: ich dachte, er sei traurig. Das liegt daran, dass ich traurig gewesen bin, es mir aber in meinem Stress nicht eingestehen wollte und/oder konnte. Darum habe ich das, was ich bei mir selbst nicht sehen gesehen habe, bei ihm gesehen. Das ist die Kurzzusammenfassung für Projektion: bei einem anderen das wahrzunehmen meinen, was ich selbst bei mir nicht

wahrnehmen kann oder will. "Projektion" heißt übersetzt ungefähr: "etwas dorthin werfen". Ich werfe meine nicht wahrgenommenen Gefühle also sozusagen auf die "Leinwand" des anderen. Die Kontaktstörung besteht darin, dass ich in der Projektion nicht wahrnehme, was der andere Mensch fühlt und was ich fühle. Dementsprechend wird der Kontakt auch nicht so stattfinden können, dass er uns satt macht. Beide bleiben also hungrig zurück. Das Treffen mit meinem Freund hätte ja auch so stattfinden können: Ich komme gerade aus einem stressigen Tag, bin traurig, er müde - und beide nehmen wir unsere Gefühle wahr. Er: "Oh Mann, harter Tag, anstrengend, bin ganz schön müde!" Ich: "Na, dann lass mal heute abend nicht so lang machen. Ein bisschen erzählen würde ich aber gern. Bin traurig heute, weiß aber auch nicht so genau warum." Und dann erzählen wir beide ein bisschen. Wir hören uns zu, sehen uns so, wie wir gerade sind, und dann verabreden wir uns für ein nächstes Treffen. Beiden ist uns damit geholfen, weil wir uns gegenseitig wahrgenommen haben und aufeinander eingegangen sind. Eine kurze Sequenz gelingenden Kontakts.

An dieser Stelle müssen wir etwas zur Ehrenrettung der Kontaktstörungen sagen. Sie sind nämlich in gleichem Maße - wieder ein etwas vielleicht schon vertraut-technisch klingendes Wort der Gründergeneration - **Kontaktfunktionen**. Mit Projektion, Introjektion, Retrofektion, Egotismus und Konfluenz stören wir nicht nur den Kontakt, wir *machen* mit ihnen auch Kontakt. Merkwürdig, oder? In den 60 Jahren, die es die Gestalttherapie gibt, erleben Menschen es in ihr so. Ein Modell, das sich an der Wirklichkeit bewährt hat. Ist ein Geheimnis, warum es so ist. Und Geheimnisse können wir nur ergründen, nicht enträtseln.

Kommen wir also nochmal zur **Projektion** zurück. Wie fördert sie den Kontakt? In der Projektion machen wir uns Gedanken über unser Gegenüber. Wir versuchen, ihn oder sie zu verstehen. Wenn wir bei dem oben erwähnten Beispiel mit meinem Freund bleiben, dann ist mein Gedanke, er sehe irgendwie traurig aus, erstmal ein Versuch, ihn zu verstehen. Wäre ich nach seiner Entgegnung allerdings bei meiner Projektion geblieben, er sei traurig, hätte er wohl nach einer Weile entnervt das Gespräch abgebrochen. Darum müssen wir in der Therapie und in der

Seelsorge unsere Projektionen überprüfen. Das geht ganz einfach, indem wir den Anderen fragen. Erster Versuch: "Sag' mal, ich finde, du siehst heute traurig aus. Bist Du traurig?" Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der andere nicht so richtig ins Erzählen über seine Gefühle kommt, wenn wir so fragen. Wir bevorzugen Fragen wie diese: "Wenn du so erzählst, werde ich traurig. Kannst Du damit etwas anfangen?" Unser Gegenüber kann dann entweder ablehnen und sagen: "Nee, ich bin so richtig müde. Waren lange aus gestern." Oder er könnte sich auch ermutigt fühlen, über seine Traurigkeit zu sprechen. Unsere Projektion könnte zu einer Ermutigung werden, über Gefühle zu sprechen, über die man sonst nicht so viel mit anderen spricht.

An dieser Stelle ein *Exkurs zum Begriff Empathie*: Fritz Perls hat ihn abgelehnt. Er meinte harsch, Empathie sei das Ende der Begegnung. Und im strengen Wortsinn hat er recht. "Empathie" bedeutet übersetzt "Hineinfühlen". Aber wie sollte das gehen, sich in jemanden hineinzufühlen? Ich kann ich die Welt, sein Leben nicht mit seinen Augen sehen. Ich hatte nicht seine Kindheit und Jugend, nicht seine Abenteuer und seine Leiden. Der Platz, den in anderen Seelsorgelehren die Empathie einnimmt, wird in der Gestaltseelsorge der Projektion und der Konfluenz gewährt. Zur Konfluenz kommen wir unten noch. In der Projektion lassen wir uns von den Gefühlen, die jemand anderes in uns auslöst, betreffen. Wir nehmen wahr, welche Bilder und Vorstellungen wir über einen anderen Menschen haben und bringen sie in den Kontakt. Zugleich sind wir dessen gewahr, dass wir am anderen gern das wahrnehmen, was wir bei uns selbst nicht sehen wollen. Wir können nicht in die Gefühle eines Anderen schlüpfen - er bleibt eine andere Welt -, sondern *begegnen* ihm in dem Zwischenraum zwischen Du und Ich.

Frank Staemmler benutzt an dieser Stelle ganz wie Harmut Rosa den Begriff „Resonanz“.³⁰ Die Emotion, die ein anderer Mensch in uns auslöst, vergleicht er mit der Responsivität von Musikinstrumenten aufeinander. „Hier gibt es eine bedeutsame Parallele zu Musikinstrumenten, deren

³⁰ Staemmler, Frank-M., Resonanz und Mitgefühl. Wie Trost gelingt, Stuttgart 2021, 18-24

Schwingungen in benachbarten Klangkörpern ähnliche Schwingungen hervorrufen.“³¹ Sie antworten aufeinander, sprechen aber zugleich mit eigener Stimme. Sie tönen zurück, sie re-sonieren. „Schägt man z.B. eine Trommel, in deren Nähe sich ein Gong befindet, beginnt der Gong seinerseits zu schwingen, aber natürlich klingt er dabei wie ein Gong, nicht wie eine Trommel. (...) Auf den Kontakt zwischen Menschen bezogen meine ich damit: Die Emotion der ersten Person findet ihre Resonanz in der Emotion der zweiten Person in der Form, dass die zweite Person die emotionale Qualität, die die erste Person erlebt – z.B. die Erschütterung, die Trauer, den Schmerz etc. – in *ähnlicher* Weise auch in sich selbst empfindet. Das Wort ‚ähnlich‘ ist hier wichtig, denn Resonanz ist keine identische Schwingung, sondern unterscheidet sich von dem, worauf sie antwortet, in mehrfacher Hinsicht: Sie ist zunächst in ihrer Intensität schwächer; sie tritt außerdem mit einer gewissen Verzögerung ein; und last but not least enthält sie Qualitäten, die nicht nur vom Originalton bestimmt werden, sondern auch von den Eigenschaften des resonierenden Menschen.“³² Dafür, dass die Emotionen eines Menschen in uns Resonanzen hervorbringen können, müssen wir bereit sein, uns nicht gegen die dabei in uns entstehenden Gefühle zu wehren. Wir müssen bereit sein, auch unangenehme Gefühle zu spüren, wenn wir uns für das Leid von trostbedürftigen Personen öffnen.³³ Damit verzichten wir auf die vollständige Kontrolle über das eigene Erleben, die ja sowieso in jeder echten zwischenmenschlichen Beziehung stört. „Denn die Offenheit für das Unbekannte, das sich erst noch entwickeln wird, ist ein bedeutendes Element jeder Begegnung und erfordert ein klares Ja zu der Möglichkeit, beeinflusst oder verändert aus ihr hervorzugehen – ohne dass man vorab schon wissen könnte, welche Form diese Veränderung annehmen wird. So gesehen liegt der Ausgangspunkt für das Trösten in der Bereitschaft, diese Art von Kontrolle aufzugeben und etwas mit sich geschehen zu lassen.“³⁴ Staemmler sieht darin die Bereitschaft, sich für die Verletzlichkeit des anderen zu öffnen, „sich von ihr berühren zu lassen – und in seiner

³¹ A.a.O., 20

³² Ebd.

³³ A.a.O., 22

³⁴ A.a.O., 23

Verletztheit und Verletzlichkeit vielleicht sogar eine liebenswerte menschliche Schönheit zu erkennen.“³⁵ Der Satz „Ich tröste dich.“ muss damit ersetzt werden durch „Ich öffne mich für dich und deine Not und die Resonanz, die deine Gefühle in mir bewirken, in der Hoffnung, dass du durch unsere Begegnung Trost findest.“ Staemmler beschreibt diese Hoffnung so: „Die Hoffnung der unterstützenden Person ist immer ungewiss und unbestimmt; sie lässt sich nicht begründen, denn sie beruht allein auf der anteilnehmenden Haltung dessen, der die Hoffnung im Interesse des erschütterten Menschen hegt, ohne dabei jemals wissen zu können, ob das Erhoffte eintritt und, wenn ja, in welcher Form, bzw. ob die leidende Person sich überhaupt von seiner Hoffnung affizieren lässt.“³⁶

Die Gegenspielerin zur Projektion ist die *Introjektion mit den Introjekten*. Wieder ein etymologischer Ausflug: „Introjektion“ heißt soviel wie „etwas hineinwerfen“. Gemeint sind Überzeugungen, innere Regeln und Richtlinien, die wir „ungekaut und unverdaut“ in uns aufgenommen haben, ohne sie wirklich assimiliert, also sie uns zu eigen gemacht zu haben. Bei denen von uns, die kleine Kinder haben, wird in Erziehungsfragen immer schnell deutlich, wo die Introjekte - also die Haltungen, die wir introjiziert haben - liegen. Fernsehen - ja oder nein? Und wenn ja: wieviel? Die gleiche Frage stellt sich bei Nutella. Oft gibt es da für viele keine Diskussion. Das ist immer ein gutes Zeichen dafür, dass wir es mit Introjekten zu tun haben. Denn durch's Diskutieren über Introjekte und ihr Infragestellen verlieren sie ihren Charakter als unzerkaute Regel. Wir machen sie uns dadurch zu eigen, assimilieren sie. Assimilierte Introjekte brauchen wir für unseren Kontakt. Ohne sie geht keine Begegnung. Unsere Sprache ist ein einziges Introjekt - wir haben sie ungefragt von unserer Umgebung übernommen. Kein Mensch kommt mit Englisch, Deutsch oder Chinesisch auf die Welt. Alles sinnvolle Introjekte. Oder unsere Umgangsformen: bei der Begrüßung Küsschen (Frankreich) oder Umarmung (USA)? Oder möglichst wenig Berührung und stattdessen Verbeugung (Asien)? Wie zeige ich einem Menschen, dass ich sie oder ihn

³⁵ A.a.O., 23f.

³⁶ A.a.O., 24

liebe? Alles Introjekte, die wir irgendwann einmal von unseren Vorbildern übernommen haben. Gut, dass wir sie haben! Ohne sie wären wir ziemlich einsam. Aber nur, wenn wir sie uns auch zu eigen machen, sie überprüfen, können wir lebendig und flexibel mit ihnen umgehen und unser Verhalten - zum Beispiel in einem anderen Land - der Situation anpassen. Eine nicht assimilierte Sprache wäre eine Robotersprache. Nicht assimilierte Umgangsformen würden aussehen wie bei Touristen, die angestrengt versuchen, Einheimische zu imitieren. Es würde alles nicht zu gelingendem Kontakt führen.

Na, bist Du bei Deinen Bohrungen schon auf eigene Introjekte gestoßen? Gut, dann viel Freude und Mut beim Überprüfen!

Wir gehen weiter zur nächsten Kontaktfunktion oder -störung. Es ist die **Retroflektion**. Wieder der Griff in die Lateinkiste: das Wort bedeutet "Zurückbiegen". Damit ist eigentlich schon alles gesagt: alle Gefühle und Impulse, die die Es-Funktion hervorbringt, werden zurückgebogen und gelangen nicht in die Umwelt, zum Gegenüber etc., sondern wieder zurück zu uns selbst. Hier eine Erfahrung, die vielen vertraut sein mag: Ich sitze in der Bahn und merke, gerade als der Schaffner kommt, dass ich meinen Perso zum Beglaubigen meines Online-Tickets nicht dabei habe. Gut, ich bereite schnell noch eine nette Entschuldigungsansprache vor. Aber die Reaktion des Schaffners macht mich baff. In fast schreiendem Ton sagt er: "Na, junger Mann, da wusste die Rechte wohl mal wieder nicht, was die Linke macht, was? Nächstes Mal passen Sie wohl besser auf. Das kann teuer werden, sehr teuer!" Bevor ich etwas erwidern kann, ist er schon weiter, und ich spüre so eine Mischung aus Beschämung, Ärger und dem Impuls, ihm irgendetwas an den Kopf zu werfen, das ihn verdattert. Aber das alles kann nicht aus mir raus. Der Schaffner ist nämlich schon längst im nächsten Wagen, und ihm hinterher zu laufen, traue ich mich nicht. Also sitze ich auf meiner blöden Mischung - wie gesagt: aus Beschämung, Ärger und Aggression. Und immer wieder geht mir die Szene durch den Kopf, wie ich ihm gekonnt eine Retourkutsche gebe. Sogar nachts geht mir diese Erlebnis noch nach.

Klingt vertraut? Ist Retrofektion. Einleuchtend, dass wir im Retrofektieren keine satt machenden Begegnungen erfahren können. Wir bleiben mit unseren Gefühlen allein.

Es hätte ja sein können, dass der Schaffner mich so beschämt hätte, dass ich ihm gern eine reingehauen hätte. Dann ist Retrofektion sehr hilfreich. Denn diesen Impuls muss ich nun wirklich retrofektieren - egal, wie sehr mir das dann hinterher nachgeht. In der Seelsorge ist Retrofektion sehr wichtig, weil vieles, was mir durch den Sinn geht, gar nicht in das Gespräch gehört. Ob ich gut geschlafen habe oder nicht, ob mir die Brille meines Gegenübers gefällt oder nicht etc. - das alles könnte schon eine Intervention sein, wenn es passt. Aber wenn es nicht passt, muss ich es retrofektieren können.

Die nächsten beiden Kontaktstörungen/Kontaktfunktionen haben nun einen ganz anderen Charakter. Während das Selbst bis jetzt "gehandelt" hat, um den Kontakt zu stören, bezeichnen *Egotismus und Konfluenz* Zustände. Und die sind viel schwieriger wahrzunehmen - vor allem bei sich selbst. Welcher Fisch weiß schon, dass er im Wasser schwimmt? Die Gestalttherapie hat die Erfahrung gemacht, dass wir Menschen uns entweder zu dem einen oder zu dem anderen Zustand hingezogen fühlen und gern in ihm leben. Es ist wie eine Art "Färbung der Seele". Die Beschreibung dieser beiden Seins-Zustände klingt zunächst recht einfach, aber wie gesagt: in der Praxis ist das alles nicht so leicht zu erkennen. Hier die Kurzbeschreibung: Egotistische Menschen sagen lieber "Ich" als "Wir", bei den Konfluenten ist es genau anders herum: sie lieben das "Wir" und scheuen das "Ich".

Gut, damit wäre eigentlich alles gesagt. Aber jetzt kommt die spannende Frage: wie steht es mit Dir? Konfluent oder egotistisch? Am besten, Du sprichst mit jemandem darüber, der dich gut kennt und dem Du vertraust. Denn konfluente und egotistische Menschen haben meist typische Stärken, aber auch unangenehme Schwächen. Zu den Stärken: Wie der Name schon sagt, haben Egotisten eine ausgeprägte Ich-Funktion. Ja, das können sie gut: "Ich will" sagen - egal, was die anderen denken. Na ja, oder zumindest,

so lange sie etwas Lobendes über den Egotisten denken. Wichtig ist uns Gestalt-Leuten dabei, dass das Wort Egotismus und nicht Egoismus heißt. Der Egoismus hat einen viel zu schlechten Ruf für das, was gemeint ist. Denn stell' Dir mal eine Gruppe vor, in der niemand "Ich will" sagen und dementsprechend handeln könnte. Da würde ja gar nichts mehr passieren! Alle würden regelrecht einschlafen. Aber wer gut "Ich" sagen kann, hat zumindest in diesem Moment des "Ich"-Sagens kaum einen Blick frei für das Gegenüber, geschweige denn, dass er gut mit dem anderen Menschen mitschwingen, mitfließen könnte. Und das ist auch schon die Übersetzung des Wortes "Konfluenz": "Mitschwingen, Mitfließen". Hier liegt die Stärke der konfluenten Menschen: sich von den Gefühlen und Erzählungen eines anderen anstecken, betreffen zu lassen, sich auf sein Gegenüber einlassen - das ist das Wasser, in dem die Konfluenten wie die Fische im Wasser zu Hause sind. Sie lieben häufig den Vollkontakt, in dem sich ja in einem kurzen, sehr nahen Moment alles auflöst. Es gibt für einen Augenblick nicht mehr Ich und Du und Umwelt, sondern das alles wird irgendwie eins. Diese Form von Konfluenz ist wundervoll. Allerdings kann die Konfluenz sehr störend für eine Begegnung sein, wenn sie über diesen Augenblick hinaus anhält. Einer unserer Lehrer sagte einmal, es sei wie wenn er in einen Raum komme, in dem viel geraucht wird. Man sieht nicht so richtig was. Das ist das Problem der Konfluenten: sie sind zu nah dran am Anderen, während die Egotisten zu weit weg sind. Das Leben kann schon sehr kompliziert sein. Falls Du gerade neben den schönen Selbsterkenntnissen auch einige unschöne hast, dann laden wir Dich ein, mit uns darüber zu sprechen, damit wir zusammen würdigen können, wie Du bist. Und dann vertrauen wir darauf, dass daraus etwas Gutes entsteht. Glaub' uns: Es wird! Werde, der du bist! Werde, die du bist. Mit Menschen zusammen zu sein, die um ihren Egotismus oder ihre Konfluenz wissen und Verantwortung für sie übernehmen, kann sehr angenehm sein.

Stabilisierung bei Notfallreaktionen – eine gute Ergänzung zur Gestaltseelsorge

Die Gestaltseelsorge ist wirklich gut, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Aber wie können wir mit Menschen arbeiten, die gar nicht in

Kontakt kommen können, weil sie gerade etwas sehr Schwieriges erlebt haben oder die durch eine schwierige, sich aufdrängende Erinnerung geplagt, also getriggert werden? An dieser Stelle wird deutlich, dass die Gestalttherapie in den 50er und 60er-Jahren entstanden ist, in einer Zeit also, in der es die moderne Neurophysiologie noch gar nicht gab. Die Polyvagal-Theorie haben wir oben ja schon einmal erwähnt. Menschen, die etwas Schwieriges erlebt haben, reagieren auf diesen Stress damit, dass sie eine Notfallreaktion haben, also umgangssprachlich gesagt „durch den Wind“ sind. Sie können nicht mehr klar denken. Sie sind ganz unruhig und schlafen schlecht. Sie fühlen sich oft auch schuldig oder wertlos. Oder sie verhalten sich irgendwie anders als sonst und ziehen sich zurück. Es ist immer wichtig, ihnen klarzumachen, dass das alles ganz normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis sind. Für gewöhnlich sind die Menschen in den ersten drei Tagen besonders angespannt. Diese Anspannung lässt normalerweise innerhalb eines Monats nach – so lange braucht in etwa Adrenalin, um abgebaut zu werden - und sie beruhigen sich wieder.

Sollte dein Gegenüber in einem Seelsorgegespräch in eine Notfallreaktion kommen und sich nicht mehr auf den Kontakt mit dir konzentrieren können, dann kommunizieren Großhirn und Kleinhirn der betroffenen Person nicht mehr gut miteinander. Das Kleinhirn geht dann auf „Autopilot“ – so wie damals bei unseren Neandertaler-Vorfahren und überhaupt bei allen Säugetieren. Wenn unsere Vorfahren vom Bären angegriffen wurden, dann schüttete ihr Organismus extrem viel Adrenalin und Cortisol aus, um viel schneller als sonst vor dem Bären weglaufen zu können. War das nicht mehr möglich, dann stellten sie sich mit allen Kräften auf's Kämpfen ein – komme, was da wolle. Und wenn das nicht klappte, stellten sie sich tot. Auf diese Weise reagiert unser Kleinhirn heute noch in schwierigen Situationen. Das alles sind Reflexe des Körpers, die wir Menschen nicht verhindern können. Sie geschehen von selbst, ohne dass wir es verhindern können.³⁷ Wir können nicht verhindern, dass die Notfallreaktion ausgelöst wird, aber wir können sie unterbrechen. Wir tun

³⁰ Das ist besonders wichtig, wenn Menschen sich selbst wegen ihrer vermeintlich „verrückten“ Reaktionen Vorwürfe machen oder sich schämen.

das, indem wir Groß- und Kleinhirn helfen, wieder miteinander zu reden, also die Außenwelt wahrzunehmen (Kleinhirn) und das Wahrgenommene zu benennen (Großhirn). Das Kleinhirn soll nicht mehr auf „Autopilot“ fahren. Und das geht ganz leicht mit der „5-4-3-2-1-Übung“. Leite die betroffene Person dazu an, fünf Dinge zu benennen, die sie sieht. Dann soll die Person fünf Geräusche sagen, die sie hört und fünf Körperempfindungen, die sie konkret spürt wie etwa die Stuhllehne am Rücken oder den Schuh am Fuß. Dann soll die Person das Ganze viermal machen, dreimal, zweimal, einmal. Mache die Übung so lange, bis die Person wieder „an Deck ist“. Das kann ein paar Runden dauern. Die Übung ist erprobt und hilft. Davor oder danach kannst du mit der Person Atemübungen zur Beruhigung machen. Wichtig ist dabei, dass das Ausatmen länger ist als das Einatmen. Du kannst sie zum Beispiel dazu anleiten, auf „Fffffffhllllh“ auszuatmen. Mach‘ das „Fffffffhllllh“ gern mit – das unterstützt dein Gegenüber. Hilfreich ist auch sich beim Einatmen das eine Nasenloch zuzuhalten und beim Ausatmen das andere. Normalerweise führt diese Intervention dazu, dass sich der andere Mensch wieder im Hier und Jetzt einfindet und sich beruhigt.³⁸

Folgende sieben Dinge kannst du den Betroffenen für die Zeit nach Eurem Gespräch ans Herz legen, die sie für sich tun können. Wichtig ist dabei, diese Dinge möglichst regelmäßig zu tun unabhängig von der Lust dazu. Es geht ums Machen, nicht ums Wollen. Am besten schreiben sie auf, was genau sie wann täglich zu welcher Uhrzeit und an welchem Ort tun werden.

1. Mehr Bewegung als sonst.

Gemeint sind dabei nicht 50 Liegestütze – durch sie wird kein Adrenalin abgebaut-, sondern lange, etwas kräftigere Spaziergänge.

2. Ein Projekt fertig bekommen.

Die Menschen sollen sich etwas vornehmen und es fertig kriegen. Der Umfang des Projekts ist dabei egal. Es geht um so etwas wie, die Pflanzen in einem bestimmten Zimmer zu gießen oder den Schreibtisch aufzuräumen.

³⁸ Viele gute Anregungen findest Du in dem Buch von Lydia Handke und Hans-Joachim Görge: Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik.

3. Sich etwas Gutes gönnen..

... und dabei nüchtern bleiben. Kein Alkohol, keine Drogen. Stattdessen: ein schönes Bad, Shoppen gehen, einen Film schauen – die Möglichkeiten sind endlos.

4. Etwas Schönes planen, ...

... und zwar auch, wenn einem nicht danach ist. Der nächste Urlaub; die Jacke, die du dir als nächstes kaufen willst; ein Ausflug mit Freunden...

5. Andere Menschen treffen.

Wenn Freundinnen und Freunde gerade keine Zeit haben und niemand zum Telefonieren da ist, kann man auch in ein Einkaufszentrum oder in ein Café gehen. Hauptsache, man kommt unter Menschen.

6. Einen stillen Ort aufsuchen.

In der Stille können auch die unangenehmen Gefühle und Gedanken Raum haben. Wenn wir uns einmal am Tag zu einer bestimmten Zeit dafür Zeit nehmen, lassen uns die unangenehmen Gefühle und Gedanken zu den anderen Zeiten des Tages mehr in Ruhe. Wir können uns dann sagen: „Liebe unangenehme Gefühle und Gedanken, ich habe euch wahrgenommen und werde mir für euch Zeit nehmen, aber nicht jetzt beim Autofahren, Einkaufen, Arbeiten. Jetzt muss ich mich noch auf etwas anderes konzentrieren. Nachher bin ich ganz für euch da.“

7. Wenn das alles im Zeitraum von einem Monat nicht helfen sollte, sprich mit einem Profi.

Dieser Ansatz wurde durch die neurophysiologische Forschung in der

Arbeit mit Einsatzkräften entwickelt und hat sich in der Praxis bewährt.³⁹ Es hilft immer, sich in unbelasteten Zeiten mit den sieben hilfreichen Dingen zu beschäftigen, damit wir in Krisenzeiten wissen, was zu tun ist. Viel Spaß dabei – diese sieben hilfreichen Dinge schaden nie und helfen immer!

Zum Schluss

Gut, das war's erstmal mit der Theorie der Gestaltseelsorge. Alles andere sind Details - schön zu wissen, aber nicht die Basis. Die Basis sind der christliche Glaube, die Kontaktwelle, die Theorie des Selbst und die Kontaktfunktionen bzw. -störungen. Aber jetzt Vorsicht! Du könntest in die Versuchung geraten, Deine Klienten von ihren Kontaktstörungen "heilen" zu wollen. Ist ja ein ehrbares Vorhaben. Aber lass bitte die Finger davon. Alles, was wir in dieser Richtung unternehmen, geht schief. Die Gestaltseelsorge hält sich dabei an ein französisches Sprichwort: "Der Grashalm wächst nicht schneller, wenn man an ihm zieht." Stimmt, statt an ihm zu ziehen, müssen wir ihn gießen und dann in Ruhe lassen. Für unsere Seelsorgebeziehungen: wir laden unsere Klienten ein zu einer bewussten Begegnung. Und dann vertrauen wir darauf, dass alles Weitere von selbst passiert. Mehr nicht? Nicht weniger! Der Rest ist Vertrauen.

Um herauszufinden, ob das, was wir in der Theorie der Gestaltseelsorge sagen, stimmt, müsstest Du Dich auf das Risiko einer offenen Begegnung einlassen. Dazu eine kleine Szene aus "Ronja Räubertochter" von Astrid Lindgren⁴⁰:

Als Ronjas Vater merkt, dass sie das Elternhaus verlassen und endlich frei sein möchte, lässt er sie noch dies und jenes wissen.

"Hüte dich vor den Wilddruden und den Graugnommen und irgendwelchen anderen Räubern!"

³⁹ Dieses Konzept stammt von der sogenannten „A7-Konferenz“. Es heißt „A7“, weil sich die Entwickler*innen der „Sieben Sachen“ aus den Kirchen und den Hilfsorganisationen bei der Erarbeitung so viel auf der Autobahn A7 bewegt haben, um sich zu treffen.

⁴⁰ Die folgende Idee ist angelehnt an eine Radioandacht von Barbara Hauck, zitiert in „Im Wechselschritt zur Kanzel“ von Martin Nicol und Alexander Deeg, S. 133.

“Woher soll ich wissen, wer die Wilddruden und die Graugnommen und die Borkaräuber sind?” fragte Ronja. “Das merkst du schon.” antwortete ihr Vater.

“Na dann!” sagte Ronja.

“Hüte dich davor, dich im Wald zu verirren!” sagt er. “Was tu ich, wenn ich mich im Wald verirre?” fragt Ronja. “Suchst dir den richtigen Pfad.” antwortet er.

“Na dann!”, sagt Ronja.

“Und dann hütest du dich davor, in den Fluss zu plumpsen!” “Und was tu ich, wenn ich in den Fluss plumpse?” fragt Ronja. “Schwimmst.” sagt der Vater.

“Na dann!” sagt Ronja.

“Und dann hütest du dich davor, in den Abgrund zu fallen!” “Und was tu ich, wenn ich in den Abgrund falle?” “Dann tust du gar nichts mehr.” sagt der Vater und stößt ein Gebrüll aus, als säße ihm alles Übel der Welt in der Brust. “Na dann!” sagt Ronja, nachdem er ausgebrüllt hat. “Dann falle ich eben nicht in den Abgrund. Sonst noch was?” “O ja”, sagt der Vater, “aber das merkst du schon selber so allmählich. Geh jetzt!”

Gott, heißt es in der Bibel, Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.

“Na dann!” würde Ronja sagen.

Und Ronja ging. Ihr würde bald klar, wie dumm sie gewesen war. Wie hatte sie nur glauben können, dass die große Steinhalle in der Räuberburg die ganze Welt sei? Nicht einmal die gewaltige Räuberburg selbst war die ganze Welt. Nicht einmal der hohe Räuberberg war die ganze Welt. Nein, die Welt war viel größer. Sie war so, dass einem der Atem stockte.

Natürlich hatte Ronja gehört, wie ihre Eltern über das sprachen, was es außerhalb der Räuberburg gab. Vom Fluss hatten sie gesprochen. Aber erst, als sie ihn mit seinen wilden Strudeln tief unter dem Räuberberg hervorschäumen sah, begriff sie, was Flüsse waren. Vom Wald hatten sie gesprochen. Aber erst, als sie ihn so dunkel und verwunschen mit all seinen rauschenden Bäumen sah, begriff sie, was Wälder waren. Und sie lachte

leise, weil es Flüsse und Wälder gab. Es war kaum zu glauben - wahr und wahrhaftig, es gab große Bäume und große Gewässer, und alles war voller Leben. Musste man da nicht lachen?

Daran glauben wir, dass wir durch die Gestaltseelsorge entdecken können, dass wir voller Leben sind, wir und alle anderen. Und dass Begegnungen so schön sein können, dass einem der Atem stockt. Und danach lacht man leise, weil es die anderen und einen selbst gibt und weil es Gott gibt.

Jesus hätte zu Ronja gesagt: "Dein Glaube hat dir geholfen!"