

## „Seelsorge an der eigenen Seele“

Statistisch ist belegt, dass Menschen, die in den so genannten „Helferberufen“ tätig sind, im Durchschnitt nach 10 Jahren der Arbeit an den Rand eines Burnouts geraten. Vor einem solchen Hintergrund gehört es zu den wichtigen Aufgaben eines Seelsorgers, seine „Psychohygiene“ zu beachten.

Im ersten Teil dieses kleinen Beitrags möchte ich eine ganz persönlich erlebte Erfahrung der „Seelsorge an der eigenen Seele“ beschreiben und dann im zweiten Teil allgemeinere Erkenntnisse aus der Praxis zusammentragen. Bei unserem Jahresfest am 1. Mai 2007 in Freudenstadt aus Anlass des 20jährigen Bestehens der BTS soll das Thema dann fortgeführt werden.

### Persönliche Erfahrungen

In den 20 Jahren seit der Gründung der BTS hat sich vieles geändert. Es ging auf- und abwärts. Die Teilnehmer wurden jünger, die Ausbildungsdauer etwas verkürzt. Die Bezeichnungen der Kurse haben sich immer wieder mal geändert. Es gab auch neue Lehrkräfte und andere Organisationsstrukturen. Der gewichtigste Einschnitt allerdings war das Jahr 2000, denn er führte zu dem strukturierten Konzept der „Allgemeinen Psychotherapie und Seelsorge“ (APS). Verbunden war diese Entwicklung mit einem tüchtigen Crash. Wir wurden so kräftig durchgeschüttelt, dass

„Ich habe persönlich erfahren, dass Gott schwere Zeiten und Not zulässt, damit ich zu ihm hin wachsen kann.“

u.a. die „Herberge“ (Christliche Fachklinik) ihre Aufgaben einstellen musste und es zu einer Spaltung der BTS kam. Seit dieser Zeit gibt es eine Reihe anderer Ausbildungsmöglichkeiten, die nicht selten miteinander in Konkurrenz stehen. In der Geschäftswelt geht man davon aus, dass „Konkurrenz den Markt belebt“ und so ist es eigentlich nicht schlimm, wenn unterschiedliche Anbieter von Seelsorgeausbildungen ihr Angebot offerieren. Für mich persönlich hat das „Durchschütteln“ zu einer Besinnung auf die wesentlichen Aufgaben geführt und vor allem dazu, dass mit der „Allgemeinen Psychotherapie und Seelsorge“<sup>1</sup> seit diesem Zeitpunkt ein Seelsorge-

konzept entstanden ist, das es ohne diesen notvoll erlebten Prozess nicht geben würde.

Meine ganz persönliche „Seelsorge an der eigenen Seele“ in jener Zeit bis heute ist durch drei folgende Punkte geprägt:

■ Ich habe persönlich erfahren, dass Gott schwere Zeiten und Not zulässt, damit ich zu ihm hin wachsen kann, dass ich ihn ohne Unterlass brauche und in jeder Hinsicht von ihm abhängig bin. Wen Gott sehr lieb hat, den führt er nicht selten sehr schwere Wege. Ohne diese schweren Zeiten wäre unser neues Konzept für die BTS wohl kaum entstanden.

■ Gott erlaubt Anfechtungen, damit ich mich immer wieder für ihn entscheiden und den Feind abwehren kann. Wir brauchen solche Prüfungen, um ständig neu zu entdecken, wie groß der dreieinige Gott ist

■ Gott hat nicht verhindert, dass mich Menschen angreifen und beschimpfen, dass ich viele Jahre in einer besonderen Art von Einsamkeit gelebt habe und teilweise bis heute noch lebe. Wäre das nicht passiert, dann hätte ich die vielen kostbaren Erfahrungen, die von einem Leben in der Tiefe kommen, nicht machen können

So gesehen ist die individuelle Seelsorge an meiner Seele in ganz großem Umfang dadurch zu erklären, dass, je größer die Not wurde, sie mich immer enger an Jesus Christus gebunden hat. Dabei habe ich auch entdeckt, dass bei Verwundungen nicht das Hadern mit Gott hilft, sondern das immer intensivere Klammern an ihn.

Ich kann weder mir selbst noch anderen versprechen, dass unser zukünftiges Leben ohne Not, ohne Anfechtungen und ohne Angriffe von anderen verlaufen wird. Aber ich kann von der Bibel her garantieren, dass der Heilige Geist der



Tröster ist und dass Jesus Christus in der Tiefe immer der Nächste sein wird, wenn wir dies auch wollen.

### Allgemeine Hilfestellungen

#### Unser biblisches Menschenbild

Das Konzept der APS beruht auf einer biblischen Sicht der Seele im Sinne von 1. Mose 2,7. Der Mensch ist eine Seele. Die lebendige empfindsame und bedürftige Seele, die Gott geschaffen hat, ist sein Ebenbild. Sie ist ganzheitlich zu sehen, d.h. Denken, Fühlen und Handeln, jede Körperzelle und unsere Sehnsucht nach Gott, die sich durch unsere Spiritualität ausdrückt, sind untrennbar miteinander verbunden. Dieser biblische Seelenbegriff umfasst aber noch mehr: 1. Mose 2,7 beschreibt die Seele auch als Individuum. Jeder Mensch ist demnach eine unverwechselbare Persönlichkeit. Vor diesem Hintergrund wird in der APS sehr deutlich zwischen den unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen unterschieden und dabei sowohl der Ratsuchende als auch der Seelsorger immer wieder aufs Neue als andersartig gesehen.

Um Störungen zu beschreiben gehen wir davon aus, dass die lebendige Seele im Sinne von 1. Mose 2,7 dadurch krank werden kann, dass sie in unterschiedli-

<sup>1</sup> Vgl.: M. Dieterich: Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge. Wuppertal 2001 (Brockhaus)



Probleme mit der Selbst- und Fremdwahrnehmung	Quantitative Probleme	Probleme mit den Gefühlen und der Zuordnung zu den Kognitionen
Zu sehr auf die eigene Person sehen, auf deren Stärken und Schwächen.	Zu viele Veränderungen werden gleichzeitig angestrebt.	Es wird zu viel von den Erinnerungen und den früheren Gefühlen ausgegangen.
Projektion und Übertragung eigener Wahrnehmungen auf andere (z.B. auf die Ratsuchenden)	Nicht aufhören oder eine Beratung abschließen können	Rückschläge und Störungen werden von der eigenen Leistung und dem Können abhängig gemacht („Der Fehler liegt bei mir“).
Zu wenig oder zu viel Perspektivenübernahme	Perfektionismus	Vergleichen mit anderen führt zu Neid oder zu ungeheueren Kraftanstrengungen.
Schwarz-weiß Denken, Schließen vom Äußeren auf Inneres.	Ziele und Zwischenziele werden nicht operational definiert	Gefühl der Einsamkeit. „Niemand versteht meine Lage richtig“.

chem Maße durcheinander gerät. Gedanken, Gefühle, Motivationen, unsere Nervenzellen aber auch unser Verhältnis zu Gott - sind ständig der Gefahr ausgesetzt, in „größere Unordnung“ zu geraten.

Mit diesem biblischen Menschenbild, das zerbrechlich und vulnerabel - und doch bei jedem Menschen ganz andersartig ausgeprägt beschrieben werden kann, lässt sich jetzt in ganz allgemeiner Form beschreiben, wie „Seelsorge an der eigenen Seele“ funktionieren kann: Es geht im Prinzip darum, die Prozesse, die möglicherweise durcheinander geraten sind, wieder in Ordnung zu bringen.

### Praktische Ergebnisse

Wenn man die Literatur zur „Seelsorge an der eigenen Seele“ sichtet, dann findet man viele Vorschläge zur Erreichung dieses Ordnungsprinzips<sup>2</sup>. Weil die Seele ganzheitlich zu sehen ist, kann man allerdings Psyche, Soma und Pneuma nicht trennen. Um die Einzelheiten dennoch zu beschreiben nehmen wir - aus didaktischen Gründen - eine Einteilung vor.

Nachfolgend soll schwerpunktmäßig der psychische Aspekt betrachtet werden. In den Veranstaltungen am 1. Mai 2007 wird der Schwerpunkt auf den Zusammenhängen mit den anderen Aspekten liegen.

Nach einigen Jahren der praktischen Arbeit geraten Seelsorger häufig in eine Zeit der Frustration, der Müdigkeit manchmal bis hin zum Burnout. Wenn ich die vielen Seelsorger Revue passieren lasse, mit denen ich in den vergangenen Jahren darüber gesprochen habe, kann ich drei Schwerpunkte finden, an denen wir gearbeitet haben. (siehe Tabelle)

Wie schon angemerkt, handelt es sich hier nur um die psychischen Aspekte und ich lade ein, auch über die somatischen und spirituellen nachzudenken und vor allem über das Zusammenwirken im ganzheitlichen Sinn.

### Konsequenzen

Wenn wir Seelsorge an der eigenen Seele optimieren wollen, dann lässt sich mit diesen Ergebnissen folgendes zusammenfassen.

Man kann sich als Seelsorger vor dem Ausbrennen (unter psychischem Aspekt) schützen, indem man

1. sich selbst kennt, die Stärken und die Schwächen, und damit ein Ja zur eigenen und individuellen Persönlichkeitsstruktur findet. Damit wird dann auch deutlich, dass nicht jeder Ratsuchende zu jedem Seelsorger „passt“.

**Fazit: Der Ratsuchende wird wahrscheinlich andere Gefühle, Gedanken und Motivationen haben als ich. Wir sollten - ehe wir mit der Seelsorgearbeit beginnen - versuchen, diese Andersartigkeit zu erfassen und zu akzeptieren.**

2. möglichst nur ein Ziel auf einmal angeht. Dieses Ziel sollte in Unterziele, die man beobachten bzw. bewerten kann, unterteilt werden. Wenn sich keine Änderungen mehr zeigen oder diese nur noch minimal sind, dann lieber aufhören als weitermachen. Für korrekte Seelsorger: Mit 80% des geplanten Zieles zufrieden geben.

**Fazit: Unsere Ziele müssen möglichst quantitativ zu beobachten oder zu bewerten sein. Es sollten auch „Abbruchkriterien“ eingeplant werden.**

3. den Rat für die Zukunft gibt. Wir leben nicht mehr in der Vergangenheit. An ihr können wir gar nichts mehr ändern und es braucht viele seelische Kräfte, sich ständig damit zu befassen. Weiterhin muss man wissen, dass es in jeder Beratungssituation Rückschläge geben wird. Diese Rückschläge sind in aller Regel nicht durch den Berater, sondern den Ratsuchenden bedingt. Wer sich für die Seelsorge vorbereitet hat und mit dem Wissen, dass Gott immer dabei ist, ins Gespräch geht, braucht keine Sorge zu haben.

Wir sollten uns nicht mit den für uns Neid erregenden Qualitäten anderer Seelsorger vergleichen. Wenn Gott in den Dienst der Seelsorge berufen hat, den rüstet er auch entsprechend aus - und jeden ganz andersartig. Wir müssen übrigens auch nicht immer helfen ...

Seelsorger sind nicht einsam, die gegenteilige Meinung ist eine Anfechtung. Es ist nicht wahr, dass man nicht verstanden wird. Der Besuch einer Interventionsgruppe wird sofort das Gegenteil beweisen. Und: Unser HERR ist immer da. Wir dürfen ihm immer dann, wenn wir nicht mehr weiter wissen in großer Gelassenheit die Aufgabe übergeben.

**Fazit: Seelsorger müssen ihre Gefühle, Gedanken und ihren Glauben in Kongruenz bringen.**

Michael Dieterich

Kontakt:  
[dieterich@aol.com](mailto:dieterich@aol.com)



2 Siehe hierzu auch den Beitrag von Johannes Vorherr in dieser Ausgabe von bts-aktuell