

Behandeln oder befähigen?

Die Grundhaltung des Dienens in Seelsorge, Beratung und Therapie.

Wenn ich mein Auto in die Werkstatt bringe, darf ich eine professionelle Dienstleistung erwarten. Ich bin der Auftraggeber. Manchmal weiß ich selbst genau, was zu tun ist, in anderen Fällen brauche ich die Analyse und Beratung der Fachperson, um das erst einmal herauszufinden. Sie kann mir dringende Empfehlungen geben: „Sie sollten keine 5000 Kilometer mehr mit diesen Bremsbelägen fahren – das wird zu gefährlich!“ Aber es steht ihr nicht zu, die Bremsbeläge einfach auszuwechseln und mir hinterher die Rechnung zu präsentieren, ohne vorher meine Einwilligung erhalten zu haben. Grundsätzlich gilt dasselbe auch für die verschiedenen Formen der Hilfe bei seelischen und sozialen Problemen.

Das weckt Widerspruch. Die Seele ist doch kein seelenloser Mechanismus, den man mal eben so zur Reparatur bringt und die man in der Werkstatt lässt, bis man den Anruf erhält, sie wieder abholen zu können! In der Tat: Ein großer Teil der psychischen Probleme in der Beratungspraxis besteht darin, dass da jemand nicht mehr zwischen sich selbst und seinem Problem unterscheiden kann. Er hat nicht den Abstand, um es sozusagen getrost beim Experten abzugeben. Er ist nicht nur als Person selbst betroffen, sondern er kann auch nur Heilung erfahren, wenn er sich selbst ganz maßgeblich daran beteiligt. Und dann gibt es noch die Grenzfälle, wo sich einer gar nicht mehr selbst beteiligen kann, weil zum Beispiel sein Gehirn versagt.

Trotzdem bleibe ich dabei: Grundsätzlich gilt dasselbe. Zu oft werden die Grenzfälle herangezogen, um die Regel zu relativieren. Aber Regeln haben es so an sich, dass sie in aller Regel die Norm bilden. In aller Regel ist der Patient oder Klient in einer psychologischen Beratungs- oder Therapiesituation mündig. Nicht, weil er schon 18 oder noch nicht völlig dement ist, sondern weil er fähig ist, selbst vernünftige Entscheidungen zu treffen. Und wer mündig ist, der verfügt auch in aller Regel über einen Mund, den er aufmachen kann, um zu sagen, was er denkt und was er will, den er aber auch halten kann, weil er sich frei dazu entscheidet. In aller Regel können wir darum auch mit der

Vernunft unseres Gegenübers vernünftig kommunizieren. Zum Beispiel, indem wir vernünftige Fragen stellen: „Womit kann ich Ihnen dienen?“ Meist geht es darum, ein konkretes Problem zu beheben. „Können Sie mir Ihr Problem bitte beschreiben?“ In aller Regel kann der Klient oder Patient das tatsächlich, vorausgesetzt, man fragt ihn danach. Nur gilt es, jetzt wirklich zuzuhören, aktiv, um das Problem auch wirklich zu verstehen. Das Verständnis kann man nur sicherstellen, indem man das Gehörte zusammenfasst und das Gegenüber selbst beantworten lässt, ob es sich jetzt auch verstanden fühlt. Manchmal braucht das Verstehen einen langen Weg, manchmal besteht die ganze Therapie nur aus Verstehen, weil nichts so wirksam ist, sich selbst besser zu verstehen und eigene Lösungen zu finden, als wirklich verstanden zu werden. Es kommt auf die Situation an. Wenn aber ein Problem klar benannt und erkannt ist und darum nun auch zügig angegangen und gelöst werden will, folgt in aller Regel erst noch die dritte Frage: „Wie denken Sie denn, dass Ihnen geholfen werden kann?“ Diese Frage stellen wir nicht immer explizit, aber an ihr richtet sich unser weiteres Fragen und Reden aus. Niemand kennt seine Probleme so gut wie die betroffene Person selbst und niemand kann so gut wie sie beurteilen, welche Lösungen realistisch sind oder nicht. Kennen ist nicht dasselbe wie das Erklären vor dem Hintergrund eines wissenschaftlichen oder theologischen Rasters. Du magst mir meinen Schmerz erklären können, aber du kannst mir nicht sagen, wie er sich anfühlt, wo genau er sitzt und welche Angst in mir entsteht, wenn er sich regt. Du kannst es nur schmerzlich nachempfinden, und je mehr dir das gelingt, desto mehr wird es dir auch einleuchten, warum ich vielleicht einen Lösungsweg vermeide, der dir so klar und leicht erscheint.

Zum Beispiel kann ich einen guten Grund haben, mich nicht als „krank“ zu definieren, auch wenn du die allerpassendste Schablone dafür hast. Vielleicht solltest du mich dabei unterstützen, statt mich krank zu schreiben? Mir fällt ein Beispiel dazu ein: Gerlinde Abe*, meine Klientin, die in der Blüte ihres Lebens wieder und neu und hartnäckig von den psychotischen Ideen geplagt wurde, die als Folge schwerer Traumata in ihrer Jugend aufgetreten



Man muss erst einmal zuhören, um verstehen zu können

waren. Ich kannte sie länger und besser als ihr Psychiater, der ihr nach dem Durchblättern der langen Krankenakte prophezeite, dass Stress am Arbeitsplatz die Krankheit immer neu hervorbrechen lassen würde. Sie sei nun einmal nicht belastungsfähig. Ich wusste, weil ich ihr im Gegensatz zu dem Psychiater schon öfter richtig zugehört hatte, welchen langen, tapferen und erfolgreichen Weg des Kämpfens gegen die Folgen der Traumatisierung sie gegangen war, wie sie sich zur wahren Expertin für ihre Problematik entwickelte hatte, dass sie über einen „Notfallkoffer“ voller hervorragender Tools zur Selbsthilfe verfügte, dass sie nicht bereit war, vor den psychotischen Zwangsgedanken zu kapitulieren, sie sich den traumatischen Erfahrungen ihrer Kindheit erst in jüngster Zeit mutig angenähert hatte und dass dadurch wieder schreckliche Erinnerungen und alte Ängste aufgewühlt worden waren, bis hin zur Reinszenierung der Psychose. Ich wusste auch um ihren ungebrochenen Glauben an den barmherzigen Gott. Sie hatte die Freiheit zu entscheiden, wie sie selbst die Krise deuten wollte: Als den Anfang vom Ende, dem Psychiater folgend, oder als finalen Kampf gegen die Dominanz ihrer traumatischen Angst. Sie entschied sich für Letzteres und tat gut daran. Ein Jahr später war sie leistungsbereit und leistungsfähig wie eh und je, glücklich und stabil wie nie zuvor, und die psychotischen Gedanken hatten sich ganz weit von ihr entfernt.

Jeder Fall ist anders. Ein Gegenbeispiel ist Gernot Cede*, der Fibromyalgiepatient, der alle noch verfügbare Energie aufbringen musste, um seinen Behindertenstatus durchzusetzen, um nicht an den Arbeitsplatz zurück zu müssen, an dem er so lange die Zähne zusammengebissen hatte, bis ihm sein Organismus allen Dienst verweigerte. Es sei doch alles nicht so schlimm, musste er sich auf Ämtern und von Therapeuten anhören, er solle sich nicht so haben, hörte er zu Recht heraus, und wenn er nicht von Zeit zu Zeit regelrecht ausgerastet wäre, hätte man ihm die Unterstützung verweigert. Was aber die Dienste der Beratung an Gerlinde und Gernot verbindet, ist die Frage der Ermutigung. Gerlinde braucht Mut, sich nicht auf die Krankheit festlegen zu lassen, Gernot

braucht Mut, um die Rechte eines Kranken und Behinderter in Anspruch zu nehmen und durchzusetzen.

Die Frage nach dem Problem ist die Frage nach der Herausforderung. „Problem“ bedeutet ursprünglich ganz schlicht das „Vorliegende“: das, was im Weg liegt, um bewältigt zu werden. Beratung, Seelsorge, Therapie ist allemal, je im zugehörigen Segment, die Unterstützung eines Menschen, auf seinem Weg selbst weiterzugehen, indem er das bewältigt, was ihm das Weitergehen erschwert. Wo kommt er her, wo geht er hin? Was ist für ihn dran? Davon hängt ab, wozu er Ermutigung braucht.

Doch, insofern ist es schon wie in der Autowerkstatt: Der Kunde ist König! Aber anders als dort gibt er sich nicht bei seinem Helfer ab, um sich unbeteiligt oder nur als Weisungsempfänger behandeln zu lassen.

Das sind die Fragen, die den Schwenk vom Behandeln zum Befähigen bewirken; die Antworten finden sich im Dialog mit dem Betroffenen:

- Womit kann ich dienen?
- Was liegt vor? Was ist Ihr persönlich empfundenes Problem? Ihre konkrete persönliche Herausforderung? Wo drückt der Schuh?
- Wie wollen und können Sie das bewältigen? Was geht? Was geht nicht?
- Wie kann ich Sie dabei unterstützen?

Ich weiß, das liest sich so schlicht und klar wie der Satz: „Man muss erst einmal zuhören, wenn man verstehen will.“ Aber wenn es so schlicht und einfach ist, warum geschieht es dann so selten? Es will beherzigt und gelebt sein. ■

*Die Namen sind frei erfunden



Hans-Arved Willberg, Karlsruhe, evangelischer Theologe, Trainer – Dozent – Publizist, www.life-consult.org