

## Grenzen achten in der Seelsorge

Es gibt Grenzen. Das ist die Realität. In unserer Kultur hat die Grenze einen negativen Klang. Sie soll, wenn möglich, überschritten werden. Im Kontext von Seelsorge hat die Grenze dagegen etwas Konstitutives: Sie setzt den Rahmen für einen geschützten Raum, in dem sich in einem Gespräch zwischen zwei Menschen etwas kreativ entfalten kann, das vorher keinen Raum hatte. Dieser Raum existiert nur, insofern es die Grenze gibt. Indem ich die Grenze definiere, entsteht etwas: Nämlich ein Raum, in dem man sich bewegen kann und sich gleichzeitig gehalten weiß, die Möglichkeit eines seelsorglichen Kontaktes. Der Raum ist gesichert durch Regelungen und Gebote: Ein bestimmter Ort, eine bestimmte Zeit, Verschwiegenheit, bestimmte Verhaltensregeln etc. Der/die Seesorgende setzt diese Grenzen, sorgt dafür, dass der Raum darin geschützt bleibt, schließt aus, was nicht hineingehört (Geld, Sex, Unbefugte, die dabei sein wollen etc. ).

### Grenzen definieren

Manchen Seelsorgenden fällt es schwer, in der Seelsorge Grenzen zu setzen und damit das „setting“ zu bestimmen und zu „verteidigen“. Sie denken bei Seelsorge an einen offenen Raum, in dem alles möglich sein sollte. Dann kommt es zuweilen vor, dass sie sich benutzt oder ausgenutzt fühlen, für fremde Interessen eingespannt oder dazu verführt, etwas zuzulassen, was sie eigentlich nicht sinnvoll finden ( das Gespräch unter Alkoholeinfluss des Ratsuchenden führen, das Gespräch über Stunden ausdehnen, das Gespräch von Familienmitgliedern oder dem Fernseher stören lassen u.a. ).

Wenn es eine Frage des Mutes ist, ob man als Seelsorgerin eine Grenze setzen darf, dann scheint es eine Art Anspruch zu geben, vor dem man sich rechtfertigen muss. Und dieser Anspruch scheint in irgendeiner Weise zu formulieren, dass Grenzsetzungen etwas Ungutes seien. Wie oben zu sehen war, stimmt das nicht. Dieser Anspruch sorgt eher dafür, dass heilsame Grenzen überschritten und verletzt werden, was wiederum die Qualität des seelsorglichen Tuns angreift. Insofern gilt: Ein reflektierter Umgang mit Grenzen gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen seelsorglichen Tuns.

### Sich abgrenzen

Es hat sich in Supervision und Fortbildung als ausgesprochen hilfreich erwiesen, die „primäre Aufgabe“ von Seelsorge zu bestimmen. Das bedeutet auch, recht genau zu sagen, was Seelsorge nicht ist, und sich dem gegenüber dann abzugrenzen. Das ist nicht leicht, denn die im Folgenden angesprochenen Tätigkeiten, die eigentlich etwas anderes als Seelsorge sind, sind durchaus starke Versuchungen:

Seelsorge ist nicht Helfen im diakonischen Sinne. Sie ist ein Gespräch. Seelsorge ist nicht Verkündigung, jedenfalls nicht primär. Sie ist nicht Lehre; es soll der Andern nicht etwas beigebracht werden. Seelsorge ist kein Ritual, aber ein Ritual kann sich anschließen. Seelsorge ist kein ergebnisorientiertes Tun,- es kommt kein Produkt dabei heraus; aber Seelsorge bleibt nicht ohne Folgen. Seelsorge ist eher ein Prozess zwischen zwei Menschen, die miteinander in emotionalen Kontakt kommen und sich auf einen gemeinsamen Prozess einlassen, von dem sie nicht wissen, was dabei herauskommt. Dabei geht es um die Fragen des einen und das Sich-zur-Verfügung-Stellen der Andern. Im Seelsorgegespräch ist es nötig, sich abzugrenzen gegenüber dem Wunsch des Anderen,

sein Problem für ihn lösen zu können, aber auch gegenüber dem eigenen Wunsch, Retter in der Not zu sein.

### **Sich selbst Grenzen setzen**

In der Seelsorge geht es weniger um Tatsachen als um subjektives Erleben. Nicht die objektive, sondern die subjektive Wahrheit eines Menschen ist von Belang. Wahrheit ist etwas anderes als Wissen: Ein Seelsorger gibt keine Ratschläge, weil kein Mensch wissen kann, was für einen Andern gut ist. Ratschläge schließen die Offenheit des Prozesses ab. In der Seelsorge ist die beste Kompetenz dagegen das Nichtwissen und eine gewisse Toleranz für Verunsicherung. Weil ich dann offen bin dafür, noch einmal ganz neu hinzuschauen und nicht in allem, was der Andere sagt, doch nur finde, was ich schon kenne: Denn was ich kenne, sind meine Erfahrungen und nicht seine. An dieser Stelle geht es darum, dem eigenen Drang eine Grenze zu setzen, etwas vermeintlich schnell zu verstehen, indem man die Fremdheit des Anderen auf das reduziert, was einem vertraut ist, um damit Unsicherheit und Ratlosigkeit zu vermeiden.

### **Grenzen überwinden**

Ein anderer Mensch bleibt immer ein Geheimnis. Auch wir selbst sind uns weitgehend ein Geheimnis, weil das meiste von dem, was wir tun und fühlen, nicht bewusst von uns gesteuert wird. Es geschieht wie von selbst; wir tun etwas, das wir eigentlich nicht verstehen, so wie wir nicht wissen, wie unser Körper das Gehen oder die Verdauung eigentlich zustande bringt. Wir bringen es auf einen Punkt, indem wir sagen: In der Seelsorge geht es primär um Verstehen von etwas Unverständlichem, etwas Erschütterndem, etwas schwer Erträglichen, das oftmals von außen kommt, aber oftmals auch von innen. Damit möchte man am liebsten nichts zu tun haben; deshalb geht es hier darum, eine (innere) Grenze zu überwinden und sich trotzdem zuzuwenden.

Aber was ist Verstehen? Wer einen andern Menschen verstehen möchte, braucht eine Einfühlung in ihn, braucht aber auch einen Abstand, um besser sehen zu können und einen Überblick zu behalten. Er oder sie muss also einerseits eintauchen in das vom Gegenüber Erzählte und andererseits wieder zurücktreten und auf das schauen, was sich zwischen beiden im gemeinsamen Gesprächsraum ereignet. Es geht nicht nur um Nähe; Nähe an sich ist nicht unbedingt förderlich, und was mir zu nah ist, das kann ich nicht gut sehen; - es geht vielmehr um ein Spiel zwischen Nähe und Distanz, der einen Spiel-Raum schafft. Daher ist es manchmal notwendig, gegenüber dem beiderseitigen Wunsch nach Nähe eine Grenze zu setzen.

Verstehen bedeutet, Dinge zu verknüpfen und so einen Sinn zugänglich zu machen. Die Ebenen, die miteinander verknüpft werden können, sind: Der Inhalt des Gesprochenen, die Art und Weise, wie dies gesagt wird, und die Interaktionsform, die sich zwischen der Ratsuchenden und der Seelsorgenden einspielt. Verstehen im psychodynamischen Sinn ist szenisches Verstehen; es achtet auf das, was sich in Szene setzt, inszeniert. Im gemeinsamen Fragen, Nachspüren, Formulierungen versuchen kann sich ein Sinn einstellen – zwischen den beiden: Wenn etwas zwischen ihnen auftaucht, aufleuchtet, einleuchtet, dann hat man nicht nur über etwas geredet, sondern es ist etwas geschehen. Eine Art Verwandlung hat stattgefunden. Eine gemeinsame Schöpfung.

So etwas ereignet sich nur, wenn die Seelsorgende zwar sehr einfühlsam, aber auch relativ unabhängig von ihrem Gegenüber ist. Einfühlung und Distanzierung, Nähe und Abstand sind in ihrem Zusammenspiel bedeutsam.

Wenn der Seelsorger einfach tut, was von ihm erwartet oder erwünscht wird, oder wozu er vom Gegenüber verführt wird, kann nichts Neues entstehen. Denn die Erwartungen der Ratsuchenden kommen aus dem Zusammenhang, der ihr zu einem Problem geworden ist. Sie wird versuchen, mit der Seelsorgerin eine Art von Interaktion zu inszenieren, wie sie das sonst mit andern Menschen vermutlich auch tut, eine Wiederholung. Wenn aber der Seelsorger dies bemerkt, nämlich, dass er gerade in eine Szene verwickelt wird, dann kann er versuchen, von einer dritten Position aus auf die gemeinsame Szene zu schauen. So gelangt er in einen Verstehensprozess. Er kann seine Einsicht – zum geeigneten Zeitpunkt - zur Sprache bringen und dann schauen, ob das Gegenüber sich selbst und das eigene Leben dadurch auf eine andere Weise anschauen kann als bisher, eine neue Perspektive auf das Eigene bekommt.

Die Seelsorgerin ist ein Gegenüber, und eigentlich sind Seelsorgerin und Ratsuchende zu Dritt. Der Seelsorger braucht die Vorstellung einer dritten Position, die er zwischenzeitlich einnehmen kann. Manchmal kann dieses Dritte der Blick Gottes sein, den die Seelsorgerin sich vorstellt; ein theoretischer Bezugsrahmen kann auch so etwas wie eine externe Vergewisserung sein, die der Seelsorgerin hilft, einen klaren Blick zu behalten. Sonst können die beiden leicht ineinander versinken, sich verbünden oder miteinander verwickeln und nicht wieder herausfinden. Verwicklungen geschehen immer, denn Ratsuchende versuchen ihr Gegenüber immer dazu zu verführen, ihnen Recht zu geben, sich auf ihre Seite zu stellen, Schlimmes nicht so schlimm zu finden, Enttäuschungen zu vermeiden und sich nicht verändern zu müssen. Das ist sehr menschlich. Es ist aber wichtig, solche Erfahrungen von Verwicklung nicht schlimm zu finden, sondern zu bemerken und zu nutzen, um besser verstehen zu können, was das Leid des Andern ist.

### **Ein Paradox: Konfrontieren und Grenzen respektieren**

Eine Seelsorgende wird solche Wünsche ihres Gegenübers, die meist nicht bewusst sind, dem Andern nicht zum Vorwurf machen, was ihn beschämen würde. Aber sie wird den Wünschen auch nicht einfach Folge leisten, - sofern sie sie in dem Moment schon bewusst wahrnimmt. Sie wird verständnisvoll aber klar eine Grenze setzen. Oder sie wird ihr Gegenüber behutsam konfrontieren mit etwas, das er oder sie noch nicht wahrgenommen hatte.

Jeder Mensch hat blinde Flecken. Niemand möchte sich freiwillig verändern. Wir suchen nach Wegen und Wahrheiten, die uns nicht allzu sehr in Frage stellen. Wir versuchen, dem Schmerz auszuweichen. Nicht selten haben Menschen ein illusionäres Bild von sich selbst oder von dem, was in einer Beziehung möglich wäre. In schlimmen Situationen macht man sich etwas vor oder hat eine verzerrte Weltsicht. Ein Mann versucht, den Seelsorger davon zu überzeugen, dass nur seine Frau schuld an seinem Elend sei. Als Gegenüber wird der Seelsorger sich in solche Perspektiven nicht hineinziehen lassen; er wird klare Rückmeldung geben, wie er den Andern erlebt; er wird sortieren, wird ordnen; er wird die Realität in ihrer Ambivalenz und ihrer Härte zur Sprache bringen. Denn die Anerkennung dessen, was ist, ist der Ausgangspunkt für jeden Weg, der ins Freie führt. Weil aber nicht immer so klar ist, was ist, oder was wahr ist oder was Illusion ist für einen Menschen, wird man gemeinsam darum ringen müssen. Die Voraussetzung dafür ist oftmals eine beherrzte Konfrontation, weil ohne sie keine Auseinandersetzung in Gang kommen würde.

Sich auf diese Weise zuzumuten birgt ein Risiko: Ich kann als Seelsorgerin auch falsch liegen und dem Andern Unrecht getan haben mit einer Äußerung. Dieses Risiko muss ein Seelsorger auf sich nehmen. Indem er um diese Möglichkeit weiß, wird er sein Gegenüber mit der Konfrontation nicht festnageln,

denn es geht ihm nicht darum, Recht zu haben. Er wird Grenzen offen halten und Spielräume ermöglichen.

Sollte er an der Reaktion des Andern allerdings bemerken, dass es dort absolut keinen Spielraum gibt, dass die Realität gar nicht ausgehalten werden kann, dass die Konfrontation weder fruchtbar gemacht noch abgewiesen oder zurechtgerückt werden kann von Andern, - dann wäre die Frage zu stellen, ob es sich vielleicht um eine Sache handelt, die therapeutisch bearbeitet und von der Seelsorge in professionelle psychologische Hände weiter verwiesen werden sollte.

Die Grenze des Gegenübers ist zu respektieren: Die Schamgrenze, die Grenze des Erträglichen, die sich als Widerstand in mancherlei Form äußern kann. Widerstand und Abwehr sind Schutzmechanismen, die einen Sinn haben; sie schützen etwas Verletzliches vor Übergriffen und sollten daher unbedingt respektiert werden, auch dann, wenn man sie nicht nachvollziehen kann.

Die Seelsorgerin braucht eine gewisse innere Unabhängigkeit, um ein hilfreiches Gegenüber zu sein. Sie muss ihre Konfrontation auch zurücknehmen können. Sie muss einen inneren Spielraum haben und nicht immer sofort reagieren. Das ist vor allem dann wichtig, wenn man sich als Seelsorgerin abgelehnt, angeklagt oder angegriffen fühlt. Dann gibt es die Herausforderung, nicht zurück zu schlagen, sich nicht zu verteidigen und sich nicht gekränkt zurückzuziehen, sondern zu *bleiben* und dem eine Weile standzuhalten, denn ein Kampf würde nicht weiter führen.

Das ist möglich, wenn man die empfundene Ablehnung nicht unmittelbar auf die eigene Person bezieht und von daher reagiert, sondern wenn man dazu einen gewissen Abstand behält (die dritte Position s.o.) und in einer Fragehaltung bleibt gegenüber dieser Ablehnung. Sie könnte Verschiedenes bedeuten: Vielleicht kann ich sie als Versuch des Gegenübers verstehen, eine Wut an mir loszuwerden, die er eigentlich gegenüber jemand anderem hat, oder mir zu zeigen, wie sehr er sich von Andern abgelehnt fühlt – es gibt viele Möglichkeiten. In jedem Fall versucht der Seelsorger, alles, was geschieht, im gemeinsamen Verstehensprozess zu halten, den Spielraum offen zu halten, stehen zu bleiben und sich darin nicht beirren zu lassen.

### **Jenseits der Grenze**

Es kann aber auch schiefgehen: Seelsorge hat ein hohes Risiko. Je größer der Wunsch oder die Not, desto schmerzlicher ist es, wenn der Kontakt misslingt, wenn man sich im Kreise dreht oder wenn man gemeinsam gegen eine Wand rennt. Aber so ist es: Das Gelingen in der Seelsorge ist nicht verfügbar. Es braucht eine gute Ausbildung, weil es ganz einfach ist, nicht in Kontakt zu kommen und nicht hilfreich zu sein. Aber dennoch hat man bei bester Ausbildung nicht in der Hand, was geschieht. Auch sich selbst hat man nicht in der Hand. Seelsorgende lernen, ihre Gefühlswahrnehmungen für das Verstehen des Anderen zu verwenden, sie lernen eine Theorie, die ihnen hilft, scheinbar Unverständliches zusammen zu bringen. Sie lernen auch, ein Gespräch so zu führen, dass sie dabei weitgehend von sich selber absehen können – das alles will gelernt, gefühlt, erfahren und reflektiert sein. Und trotzdem machen gerade Seelsorgende immer wieder die Erfahrung, dass sie nicht helfen, nichts tun können, dass sie ohnmächtig sind. Im Gegenteil: Je mehr sie helfen wollen, desto mehr verstellen sie den Weg des Andern zu einem wirklichen Verstehen der eigenen Situation und damit zu einer kreativen Lösung, die nur der Ratsuchende selber finden kann. Das kann kein Mensch einem Andern abnehmen.

Wie kann man so etwas aushalten?

Es geht in der Seelsorge in der Tat darum, viel auszuhalten: Großes Unheil, Unrecht, Seelenleid, bedrohliche Gedanken und Gefühle, Trostlosigkeit, Leere, Versagen, Schuld, Scheitern, Trauer, Verzweiflung, Schmerz, Enttäuschung, Hoffnungslosigkeit – die ganze Schattenseite unseres Lebens ist hier versammelt: Hier hat sie Raum. Hier steht niemand unter Druck, dass es ihm gutgehen muss. Deswegen kann es dem Anderen (und dadurch auch mir) – vielleicht – nach dem Gespräch ein wenig besser gehen. Das wäre schön. Es ist aber nicht unbedingt zu erwarten.

Die Haltung, die Seelsorgende brauchen, ist eigentlich eine Glaubenshaltung: Es ist das riskante Vertrauen darin, dass sich in dem Prozess des gemeinsamen Suchens etwas zeigen wird, das den Weg weist. Dass mitten im Dunkel ein Licht aufscheinen wird. Das ist nicht sicher, aber es kann sich einstellen. Es kommt, oder es kommt nicht. Man kann dieses Geschehen mit Gott in Verbindung bringen und das eine Erfahrung von Gnade nennen. Ein Seelsorgender, der Gott hinter sich oder neben sich weiß, wird vielleicht nicht so sehr verführt sein, selber die Lösung hervorbringen zu wollen, vorschnell zu trösten oder zu beschwichtigen; er kann es Gott überlassen. Das Bezogensein auf Gott setzt da eine heilsame Grenze.

### **Grenzen anerkennen, Grenzen durchlässig halten**

Wenn diese Gnadenerfahrung geschieht, ist das etwas Wunderbares. Etwas Kostbares, das es zu schützen gilt. Was braucht die Seelsorgende, um sich in dieser Haltung zur Verfügung stellen zu können für einen andern Menschen: Sie braucht einen guten Blick für die eigene Bedürftigkeit; wer selbst schon in Abgründe geschaut hat, mag diesen Blick wohl haben. Aber es braucht auch solide Selbstfürsorge: Ich muss wissen, wie viele Gespräche ich nacheinander verkraften kann, welche Erholungszeit ich brauche, um das Erlebte seelisch zu verdauen, welche Befriedigung ich in meinem privaten Leben ermöglichen sollte, damit meine Wünsche (z.B. die nach Anerkennung oder Liebe) nicht zu sehr in die berufliche Situation hineinschwappen etc.

Nötig ist es, zuhören zu können, ohne gleich zu bewerten oder zu beurteilen, was wir im Alltag meistens sofort tun. Es braucht andererseits die Fähigkeit, NEIN sagen zu können ohne das Gefühl, sich entschuldigen zu müssen. Es braucht die Anerkennung der eigenen subjektiven Grenze: Manches kann ich oder will ich nicht aushalten.

Die Grenzsetzungen, die Seelsorge ermöglichen, sind aber nicht nur von der Seelsorgerin selbst zu vollziehen: Es braucht einen klaren Auftrag, der immer eine Begrenzung der Aufgabe mit sich bringt. Es braucht eine sichernde institutionelle Einbindung und Entlastung unter Kolleg\_innen, eine verständnisvolle und herausfordernde Leitung – und eine Supervisionsgruppe im Rücken. Supervision reinigt den Raum immer wieder oder stellt verletzte Grenzen wieder her; manchmal öffnet sie auch eine Grenze.

Seelsorge ist vor allem eine Frage der Zeit. Seelsorgende brauchen Zeit und Ruhe und Gelassenheit. Sie sind herausgefordert, ihren Berufsalltag so zu gestalten, dass sie ab und an Zeit und Ruhe haben und nicht unter Druck stehen. Auch nicht unter Erfolgsdruck. Beschleunigung ist unmöglich, denn seelische Prozesse sind wie alles Lebendige: Es braucht Zeit, um zu gedeihen; es ist unverfügbar, verletzlich, wunderbar. Und manchmal kaum auszuhalten.

Der Umgang mit Grenzen in der Seelsorge ein beweglicher sein sollte, kein starrer. Wenn man sich eine Grenze wie eine Haut vorstellt und nicht wie ein Eisentor, dann wird das vorstellbar.