

Sprich nur ein Wort, so wird meine Seele gesund – das Kurzgespräch in der Seelsorge.

Die Schwelle zum Pfarrbüro ist für viele Menschen hoch. Aber zwischen Tür und Angel: nach dem Gottesdienst, im Supermarkt, an der Bushaltestelle entwickeln sich mit dem Pfarrer oder der Pfarrerin nicht selten Gespräche, bei denen es unversehens um die großen Themen des Lebens geht: Um Abschiede und Aufbrüche, um Ängste und Hoffnungen. Das erlebe ich immer wieder als Seelsorger in Berlin-Kreuzberg. In Timm Lohse habe ich einen Lehrer gefunden, der mir geholfen hat, die Möglichkeiten eines solchen „Kurzgesprächs“ zu erkennen und es bewusst zu gestalten.

Timm Lohse: „Der Ursprung dieser von mir entwickelten Methodik liegt in einem sehr sehr bitteren Scheitern. Es war 1974 als der Bundestag das Gesetz zum Schwangerschaftsabbruch novellierte und da mit hineinschrieb, dass ungewollt schwangere Frauen sich zu beraten hätten. Und unsere Beratungsstelle, eine Einrichtung der Bremisch Evangelischen Kirche, übernahm diesen Auftrag und nun ging es darum, in dieser einmaligen Beratung mit einer ungewollt schwangeren Frau ins Gespräch zu kommen. Und die Methoden, die ich bis dahin gelernt hatte, setzten zum einen voraus, dass der Mensch der mir gegenüber sitzt motiviert ist sich beraten zu lassen. Das ist in vielen Fällen der Schwangerenkonfliktberatung nicht der Fall. Und zum anderen, dass man einen Prozess hat, dass man mehrere Gespräche hat, also einen Ansatzpunkt findet, den man weiter bedenken kann und weiter bedenken kann. Da spricht die Zeit dagegen. Die Uhr tickt und dann natürlich auch die fehlende Motivation: Die Frau muss nur einmal erscheinen, dann sind wir genötigt und gehalten, ihr diesen Schein zu geben und das Gespräch ist zu ende. Das war, sowohl für die Frau wie für mich, unwürdig, einfach menschenunwürdig; sich gegenüberzusitzen, ein Gespräch zu führen, das keinen Sinn ergab, weder für die Frau noch für mich. Und da, in diesem Scheitern liegt der Ursprung meines Nachdenkens darüber: Was kann ich dazu beitragen, dass dieses Gespräch wirklich ein Gespräch wird?“

In seinem Buch „Grundlagen des Kurzgesprächs“ vermittelt Timm Lohse Kenntnisse und Fertigkeiten für ein bündiges Beratungsgespräch. Seelsorger, Psychologen, Ärzte und Sozialarbeiter können sich von geschulten Trainerinnen und Trainern darin ausbilden lassen.

Timm Lohse: „Das Kurzgespräch ist erlernbar im Miteinander mit anderen Menschen. Die Möglichkeit mit seiner eigenen Sprache erst einmal umzugehen, ist eine wesentliche Voraussetzung. Also, die Vielfalt der Sprache auch zu nutzen. Substantive in Verben oder in Adjektive zu verwandeln, das ist schon mal etwas sehr gutes. Sehr genau darauf zu hören, welche Wortfelder werden eigentlich benutzt: Ist ein Mensch mehr in einem Wortfeld zu Gange, wo es um das Hören und Wissen geht, oder ist es mehr im Sehbereich wo einer immer die Sackgasse nur sieht.“

Doch die Erfahrung zeigt: Es sind nicht nur die Worte, die ein Gespräch ausmachen.

Timm Lohse: „Wir wissen, dass der Ton die Musik macht. Und der Ton macht auch in der Sprache die Musik. Ein Satz schnell hingesprochen, rauscht vorbei, wird zum Geräusch. Ein Satz überlegt, mit Betonung, mit Pausen - an der richtigen Stelle -, das schafft mehr Gehör. Darüber hinaus ist es für mich entscheidend wichtig mein Gegenüber im Blick zu behalten, aber auch er soll mich im Blick behalten, das heißt, wir können über Sprache eine ganze Menge ausdrücken, aber über Mimik und Gestik können wir, zusätzlich, noch etwas ausdrücken.“

Es ist aber noch einiges zu beachten, damit aus dem Smalltalk ein wirkliches Gespräch wird.

Timm Lohse: „Zwei Aspekte sind mir wichtig: Das eine ist, jeder Mensch hat auf der einen Seite die Oberfläche seiner Sprache, in der er sich äußert. Das andere ist eine innere Ebene, in der er mit sich selber im Dialog ist. Nur oft ist es so, dass der Mensch dieses nicht in Worte fassen kann. Wir sagen es ja in unserer Umgangssprache auch: Ich finde keine Worte dafür. Das ist die eine Hilfe, die aus meiner Sicht, sehr viel Sensibilität, sehr genaues Zuhören voraussetzt: Die innere Sage eines Menschen zur äußeren Sprache zu verhelfen. Und das heißt, dass das Gegenüber jetzt die Worte findet, die das ausdrücken, was sie innerlich bewegt. Der zweite Aspekt ist der, den ich nicht beweisen kann, von dem ich aber fest überzeugt bin: Dass die Inspiration, die geistig-geistliche Inspiration eine große Rolle spielt. Vor alle Dingen zunächst einmal bei dem, der angesprochen wird, dass er sich selber weit zurücknehmen kann; ganz, ganz weit zurücknehmen kann, und dann möglicherweise dem Geist Gottes so viel Raum schafft, dass er die Worte, die ja von dem Gegenüber geliehen sind, nun auch mit Geist erfüllt und sich damit kleine Wunder ereignen.“

Nicht selten bleibt das „Wunder“ aus und auch dafür gibt es Gründe.

Timm Lohse: „Es ist tatsächlich ja erstaunlich, wie fasziniert Menschen von Problemen sind, auch von Unfällen und von Schicksalen und von irgendetwas, das zieht Menschen immer wieder in den Bann und ich vermute, dass darum auch so sehr viel Mühen darauf verwandt werden, Methoden zu entwickeln wie man nun mit Problemen und so etwas umzugehen hat. Wobei ja sich die prinzipielle Frage stellt, ist es eigentlich das, was der Mensch will? Denn sehr häufig findet sich der Mensch in der Situation ja wieder: Jetzt habe ich ihnen alles erzählt, aber ich bin keinen Millimeter weiter gekommen. Es ist ein bisschen, englisch salopp gesagt: I went to this movie bevor. Ich habe diesen Film schon tausendmal abgespult und ich bin schon in verschiedensten Therapien gewesen und sitze immer noch irgendwo fest.“

Hier ist für den Helfenden die Versuchung groß, auf das Problemkarussell aufzuspringen und den neunundneunzig Rezepten, die nicht funktioniert haben, noch ein hundertstes hinzuzufügen. Das Gegenteil ist aber nötig, nämlich größtmögliche Zurückhaltung.

Timm Lohse: „Das Herauskommen aus dem Problemkonfliktkreisel gelingt da, wo der Mensch aus seiner eigenen Kraft von diesem Karussell absteigt. Nicht meine Lösungsvorschläge, nicht meine Lösungsideen

bringen ihn weiter, sie verstärken im Grunde noch dieses Kreiseln, sondern die Aktivierung seiner eigenen Kräfte / Möglichkeiten von diesem Karussell abzusteigen, das ist das Entscheidende. Wenn ich es etwas überspitzt formuliere, sage ich, mich interessiert das Problem meines Gegenübers nicht, mich interessieren seine Ressourcen. Ich möchte, dass er zu sich findet, und wenn er zu sich findet, dann wird er sein Problem alleine lösen.“

Als Anstoß genügt eine kurze Geschichte, ein Satz, manchmal schon ein einziges Wort.

Timm Lohse: „Die Sprache die mir begegnet, auf die ich achte, auf die ich genau hinhöre, hat sehr viele Nuancen. Unser Ohr ist zunächst einmal ja fast fixiert darauf zu sagen, wo sind jetzt irgendwelche Problemanzeigen? Dabei enthält die Aussage sehr viel mehr. „Ja, ich komme da wirklich nicht raus aus meiner Sache.“ Dann ist die Einladung sehr groß zu sagen: „Ja, welche Sache ist das? Und was bedeutet jetzt rauskommen?“ Der Satz hat aber begonnen mit einem „Ja!“ Und es ist schon erstaunlich, diesen Menschen zunächst einmal dieses Ja wieder zurück zu geben: „Was bejahen Sie?“ Und dann habe ich es immer wieder erlebt, dass der Mensch ins Nachdenken kommt: Das ist eine gute Frage, was bejahe ich eigentlich?“

In der Schwangerenberatung hat Timm Lohse seine Methode entwickelt und verfeinert.

Timm Lohse: „Die Methode verabschiedet sich von der Psychologie. Sie will nicht psychologisieren, sie will nicht deuten, sie will in dem Sinne auch nicht therapieren. Die Methode will ins Gespräch kommen. Deshalb orientiert sie sich an den Worten, an den Worten, die die Frau – ich bleibe noch einmal bei der Schwangerenkonfliktberatung – benutzt, um etwas von sich auszusagen. Und ich merkte, je weniger, besser wenn ich gar nicht meine eigene Sprache, meine Deutungen, meine Ideen dazu einbrachte, sondern mich der Sprache des Gegenübers bediente, dann wird die Wahrscheinlichkeit unheimlich groß, dass die Frau zu dem kommt, was sie möchte, dass sie mit sich wieder ins Gespräch kommt, das ist mit dieser Methode möglich.“

Timm Lohse ist Pfarrer. Ich habe ihn nach den biblischen Grundlagen seiner Arbeit gefragt.

Timm Lohse: „Die Möglichkeit miteinander zu sprechen, ist eine, die für mich im Schöpfungsbericht angelegt ist. Der Mensch ist allein, Gott sieht, dass es nicht gut ist, dass der Mensch allein ist und nun heißt es, dass er ihm ein Gegenüber schafft, ein hilfreiches Gegenüber, das ihm entspricht. Das heißt, die Hilfe, die der Mensch im Wesentlichen bekommt, läuft über das Wort, darum ist es eine wunderbare Hilfe, sich darüber Gedanken zu machen, welche Worte gönnen wir uns. Das ist oft nur ein Wort, die Auswahl des einen guten Wortes, das ich dir gönne.“

Und Timm Lohse gibt auch gleich ein Beispiel dafür:

Timm Lohse: „Im Gespräch mit einer Frau kamen wir zu dem Punkt, dass ihr sehr deutlich wurde, es ist

eigentlich alles irgendwie zu Ende mit mir. Und es war ein langes Schweigen. Und dann fiel mir die Geschichte mit Hagar ein. In der Bibel wird von einer Frau berichtet, die läuft weg, um sich zu retten, landet in der Wüste und hat nur noch das Ende, den Tod vor Augen. Und Gott eröffnet ihr eine Zukunft. Eine ganz andere, nicht geahnte, nicht gesehene, nicht vorstellbare Zukunft.“

Ob eine solche Geschichte beim Gegenüber angekommen ist, dafür gibt es klare Zeichen:

Timm Lohse: „Also, ich habe für mich wahrgenommen, dass Frauen, die mir gegenüber sitzen, plötzlich ein erhelltes Gesicht hatten. Dieses Erleben eines Gesichtes, eines Kopfes der sich erhebt, der mich offen anguckt, die Augen und ein Strahlen, das darin ist. Und wenn dann dahinter kam, ich habe mir das ganz anders hier vorgestellt, aber das war ein gutes Gespräch. Dann habe ich innerlich eher die Hände gefaltet und habe gesagt: Ja. Danke, Chef, dass du mir so gut geholfen hast. Ich habe nur das eine gemacht, das Technische, aber es muss noch etwas anderes gefunkt haben.“

Am Anfang stand das Scheitern, so sagte Timm Lohse. Es war die Erfahrung, dass Kommunikation misslingt. Aber es gibt Wege, die führen aus dem Scheitern heraus. Das ist seine ganz persönliche Erfahrung, und das ist auch eine der ersten Botschaften, die ihm die Bibel vermittelt.

Timm Lohse: „Ich nehme noch einmal wieder Bezug auf das erste Buch Mose. Obwohl diese Möglichkeiten dem Menschen eingeräumt werden, ein hilfreiches Gegenüber dem anderen zu sein, gerade dadurch dass er mit ihm spricht – hören wir in der Genesis, wie die Menschen ins Scheitern geraten. Ob es nun Adam und Eva sind, dann Kain und Abel, es hört nicht auf, dass die Menschen, obwohl sie sich verständigen könnten über das Wort – scheitern. Immer wieder scheitern. Dazu gehört für mich allerdings, auch stets wieder, dass Gott sich darum bemüht, dass er Wege aufzeigt, wie dieses Scheitern überwunden werden kann. Nehmen wir diesen markanten Satz: Mensch wo bist du? – Adam wo bist du? Das ist ja nicht so, dass Gott ihn fragt, als ob er nicht wüsste, wo er nun sei, das weiß ja Gott, sondern er will ihn ja anstoßen, darüber nachzudenken, wo stehst du Adam? Wo bist du genau? Und das ist der Anfang aus dem Scheitern herauszukommen und dieses Angebot geht ja aus meiner Sicht gerade in den Erzählungen der Genesis weiter bis hin zu diesem grandiosen Satz in der Erwählungsgeschichte des Abrahams, dass Gott ihm diesen Auftrag gibt: Er möge doch bitte den andern Menschen ein Segen sein.“

Wenn der Mensch dem Menschen durch das Wort zum Segen wird – das ist eine wunderbare Erfahrung. Doch was Berater im Kurzgespräch erleben, das gilt im Grunde für jede gute Kommunikation: Sie öffnet Türen in einen weiten Raum, und lässt neue Wege beschreiten.

Musik dieser Sendung

(1) Fireworks Op. 4, The Essential, Igor Stravinsky, Columbia Symphony Orchestra

Literaturangaben

(1) Timm H. Lohse: Grundlagen des Kurzgesprächs, Kenntnisse und Fertigkeiten für ein bündiges Beratungsgespräch