

Handreichung für Seelsorge-Gespräche in Zeiten der Corona-Krise

zusammengestellt im März 2020
von der TelefonSeelsorge Stuttgart e.V.
Tel.: 0711/280756-10
E-Mail: info@telefonseelsorge-stuttgart.de



Was passiert in einer Krise?

Die Gefahr, die in diesen Tagen besteht, ist nicht sichtbar und nicht greifbar. Sie wird von vielen Menschen als wirklich-unwirklich erlebt. Diese Irritation im Wirklichkeitserleben macht Angst. Angst ist ein psychisches Erleben, das immer mit physischen Reaktionen einhergeht: Herzrasen, schneller Atem, schwitzende Hände, Unruhe, Anspannung. Daneben gibt es physische Reaktionen: ständiges Grübeln, Sorgengedanken (die sich bis zu Horror- Zukunfts-Visionen verstärken können). Physische und psychische Reaktionen lassen sich oft nicht genau voneinander unterscheiden, sie treten im Verbund auf. Das lässt sich insbesondere bei Panikattacken beobachten, die in Extremfällen auftreten können. Sie werden als völlig unkontrollierbare psycho-physische Zustände erlebt, die in ihrer überflutenden Totalität sogar Todesangst hervorrufen können.

Sollten Sie mit einer solchen **Panikattacke** konfrontiert sein, ist es sehr wichtig, dass sich Ihr Gesprächspartner von seiner Erregung befreit. Dabei hilft es, wenn sie seine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt lenken. Etwa so:

„Stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden. Spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen.

Achten Sie auf Ihre Atmung. Folgen Sie meinen Atembewegungen: ein – aus, ein – aus etc. So ist gut. Machen Sie weiter so.

Wo befinden Sie sich gerade? Können Sie aus dem Fenster sehen? Erzählen Sie mir, was Sie sehen. Ah, da sind Vögel, ja. Und Passanten. Was tun die? etc.“

Oder: „Wie viel Uhr ist es gerade? Was tun sie gewöhnlich zu dieser Zeit? Können Sie das jetzt auch tun?“

Wichtig ist, dass Sie dabeibleiben und so unaufgeregt und gelassen wie möglich diese schwierigen Momente mit Ihrem Gesprächspartner überstehen. Nach einer Weile flacht die Erregung ab, die Panik lässt nach und Sie können in ein „normales“ Gespräch übergehen. – Es hilft, wenn Sie sich klarmachen, dass unser Körper einen Panikzustand nur kurze Zeit aufrechterhalten kann, weil dieser sehr viel Energie verbraucht.

Menschen verarbeiten Angst sehr unterschiedlich: viele werden depressiv, hilflos und ziehen sich zurück; andere sind agitiert und werden ungezielt aktiv oder sogar aggressiv und wütend. Jede Reaktion ist ein individueller Versuch, einen Umgang mit dem bedrohlichen Gefühl der Angst zu finden. Die unbewusste Haltung, die meist dahintersteht, ist etwa diese: „Es ist besser für mich, in meiner kraftvollen Wut gegen die Institutionen / die Globalisierung etc. zu sein, als mich hilflos, ausgeliefert und ängstlich zu erleben.“ – Vor diesem Hintergrund gilt es die Wut zu verstehen.

Was ist in einem Seelsorge-Gespräch wichtig?

Oder: Was brauchen Menschen in dieser Situation?

- Menschen, die ihre Angstgefühle nicht selbst regulieren können, haben es extrem schwer. Sie brauchen ein ruhiges und beruhigendes Gegenüber. Ihre **(gelassene) seelsorgerliche Haltung** in einem solchen Gespräch ist also von größter Bedeutung.
- Angst ist ansteckend, dieses Phänomen kennen wir von Massenpaniken. Versuchen Sie, sich selbst nicht anstecken zu lassen, aber verstecken Sie Ihre eigene Angst auch nicht. Versuchen Sie, emotional zu verstehen, wie es dem Anrufenden gerade geht. Es ist hilfreich, wenn es Ihnen gelingt, **Mitgefühl** zu entwickeln, weil sich der betroffene Mensch dann in seiner Situation nicht mehr ganz alleine fühlt. Er macht die Erfahrung: „Da gibt es jemanden, der mich versteht. Ah gut, dann sind wir immerhin schon zu zweit und ich bin mit meinem Erleben nicht allein.“ – Wir Menschen sind Gemeinschaftswesen. Allein zu sein ist das eine und manchmal schwer genug. Aber einsam zu sein mit der inneren Not, das ist etwas furchtbar anderes und kaum auszuhalten.
- Darum ist es sehr wichtig, dass Sie Ihrer **Empathie** Ausdruck verleihen und **nicht (be)wertend** formulieren. Das fällt uns oft nicht leicht, vor allem dann nicht, wenn wir etwa mit offensichtlichen Verschwörungstheorien konfrontiert sind. Versuchen Sie dennoch, empathisch offen zu bleiben und akzeptieren Sie, dass dieser Mensch seine Angstgefühle unbewusst so zu regulieren versucht: eine Theorie (und mag sie noch so abstrus erscheinen) bietet Sicherheit, weil sie eine Erklärung liefert und damit das Gefühl des Ausgeliefertseins reduziert.
- **Fragen Sie nach konkreten Ereignissen.** „Was ist geschehen in Ihrem Leben? Wie genau kommt die Krise bei Ihnen an? Was ist daran das Schwierigste für Sie?“
Die Folgen der Vorsichtsmaßnahmen sind für Einzelne zum Teil gravierend: soziale Isolation, Einschränkung der beruflichen Tätigkeit, Schließung des Betriebes, finanzielle Belastungen, leere Regale im Kaufhaus, Schließung der Kitas und Schulen etc. Die Menschen müssen mit diesen Herausforderungen umgehen und Lösungen entwickeln. Damit sie das leisten können, müssen sie ihre Situation erst einmal klar erfassen, um dann **sortieren und priorisieren** zu können, was wie schwer wiegt in ihrer derzeitigen Situation. Aus diesem Prozess der allmählichen Klärung können Lösungsimpulse bei den Ratsuchenden entstehen.
- **Fragen Sie nach den Gefühlen.** „Wie geht es Ihnen bei dem, was Sie mir erzählen? Was empfinden Sie in dieser Situation?“
Wesentlich für ein Seelsorge-Gespräch ist nicht die Geschichte, sondern es sind die Gefühle, die der Mensch empfindet. Viel zu oft wird nach detaillierten Fakten gefragt, statt nach Gefühlen. Weichen Sie Ihrem Gesprächspartner nicht aus, indem Sie auf der Sach- oder Handlungsebene bleiben, sondern ermöglichen Sie Ihrem Gegenüber, Gefühle zu zeigen, zu artikulieren, zu erleben. Die Gefühle sind ohnehin schon die ganze Zeit da und wirken im Unbewussten, da ist es besser, wenn sie ans Licht kommen. Dann können sie bewusst erlebt und betrachtet werden. Wir machen die Erfahrung, dass es sehr entlastend ist, wenn Gefühle an- und ausgesprochen werden dürfen. Darin liegt eine kathartische Wirkung, die ein Gefühl von Erleichterung mit sich bringt.
- Bitte hören Sie den Antworten und Reaktionen Ihres Gesprächspartners darum lange zu. Geben Sie Raum. **Aufmerksames Zuhören** ist essentiell für ein Seelsorgegespräch. Versuchen Sie, ungefähr 3 Minuten zuzuhören. Unterbrechen Sie nicht und fragen Sie nicht weiter, auch nicht,

wenn Gesprächspausen entstehen. Menschen in emotionalen Stresssituationen haben häufig einen hohen Redebedarf. Sie sortieren ihre Gedanken und Gefühle beim Sprechen mit Ihnen.

- **Bitte geben Sie keine Ratschläge.** Die Lösungen für ihre Probleme liegen in den jeweiligen Menschen selbst. Versuchen Sie, die Ratsuchenden in ihrem **Prozess der Lösungsfindung zu begleiten** und würdigen Sie jeden Lösungsansatz, der für den Moment Entlastung schafft: hier und jetzt. Das motiviert die Betroffenen, auf dem angedachten oder eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Jeder Mensch hat im Lauf seines Lebens bereits Bewältigungsstrategien entwickelt und positive Erfahrungen mit geglückten Bewältigungsversuchen gemacht. In der akuten Stresssituation geraten sie oft in Vergessenheit und sind nicht abrufbar. Fragen Sie danach. „Was hat Ihnen in einer ähnlichen Situation schon einmal geholfen? Was hat sich bei einer ähnlichen Herausforderung bewährt? Was hilft Ihnen jetzt im Moment oder was hat Ihnen in den letzten Tagen geholfen, diese Situation auszuhalten?“ – Sie werden erstaunt sein, welche kraftvollen und kreativen Ideen zur Angstüberwindung Sie hören werden! Und mehr ist in der gegebenen Seelsorgesituation realistischweise ohnehin nicht zu erreichen.

Wie lässt sich ein Gespräch gut beenden?

- Wenn Sie den Eindruck haben, dass sich die Ratsuchenden beruhigt haben oder Erleichterung spürbar wird oder erste Lösungsideen aufgetaucht sind, können Sie fragen, wie es sich für Ihren Gesprächspartner anfühlt, ans Ende dieser Unterhaltung zu denken. Manchmal werden Sie hören, dass es so gut ist. Manchmal braucht es noch etwas – und erst dann ist es gut. Dann können Sie beenden.
- Wenn Sie darin authentisch sein können und wenn es zu Ihrem Gegenüber passt, können Sie auch anbieten, das Gehörte und im Gespräch gemeinsam Erlebte in ein Gebet zu fassen und Gott zu überantworten oder es in einen größeren Horizont zu stellen. Oder Sie zitieren noch einen Spruch, einen Gesangbuchvers, ein Bibelwort, das zu dem Besprochenen passt.
- Es ist immer gut, wenn Sie den Ratsuchenden am Ende noch eine Extra-Portion Vertrauensstärkung mit auf den Weg geben können. Nicht, indem Sie das Schwierige ausblenden, sondern indem Sie es dasein lassen und positiv rahmen. Erstklassig gelungen ist das Friedrich Hölderlin in seinem berühmten Wort aus Patmos: „Nah ist und schwer zu fassen der Gott, wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“