

Geertje Bolle

Angst in der seelsorgerlichen Begleitung

Täglich erlebe ich in der Seelsorge Menschen, die voller Angst und Sorgen sind. Angst vor der bevorstehenden OP – wird sie gelingen? Werde ich wieder aufwachen? Angst vor Untersuchungen und ihren Ergebnissen. Ist der Krebs wiedergekommen? Angst vor der Zukunft. Wie wird mein Leben weitergehen? Angst vor Arbeitslosigkeit. Angst vor der Zeit nach der Berentung. Wie wird das sein, ein Leben ohne das Gebrauchtwerden bei der Arbeit? Angst davor, dass die Kinder größer werden und eigene Wege gehen. Angst, dass vertraute Menschen einen fallen lassen und man alleine dasteht. Angst, in der eigenen Arbeit nicht gut genug zu sein.

Es gibt Ängste, die weggehen – wenn die Prüfung geschafft ist oder die OP überstanden. Manche Ängste kommen und gehen mit den Ereignissen. Und es gibt Ängste, die bleiben. Diffuse Ängste. Die Angst, eines Tages nicht mehr da zu sein. Manchmal wird die Angst sehr mächtig. Gefühlt wie ein ständiges inneres Zittern. Das eigene Leben wird eng. Die Welt wird immer bedrohlicher erlebt.

Was wünschen sich Menschen in solchen Situationen von der Seelsorge? Was sind ihre Erwartungen? Und was kann ich in der Begleitung tun?

Oft ist da der Wunsch, dass die Angst weggeht. Und die Sehnsucht, dass das Leben anders daherkommt. Der Wunsch, wieder ins normale Handeln zu kommen – sich wieder zu spüren, zu leben, vielleicht wenigstens einen Moment, in dem einem die Angst nicht im Weg steht. Dass ein Gefühl von Sicherheit wieder da ist. Sein können. Schutzraum haben. Gehalten sein.

Ängste können sehr unterschiedlich sein. Gerade, wenn Boden unter den Füßen wegrutscht, in Krisensituationen z.B., ist da als Gegenbewegung oft ein Sich-Absichern, Kontrollieren, Alles-im-Griff-haben-Wollen im Raum.

Bergende Räume

Schon das Setting der Seelsorge kann hilfreich sein. Das beginnt mit Gottesdienst und Kirchoraum. Das sind Räume, in denen bei vielen Menschen, schon bevor darin etwas geschieht, so etwas wie Beschützt-Sein mitschwingt. Das haben wir der Tradition zu danken. Kirchen sind seit jeher

Schutzräume gewesen. Noch heute gibt es ganz real Kirchenasyl – Räume, in die sich Menschen flüchten können, Räume, die grundlegend des Zugriffs enthoben sind. Räume, in denen die Bedeutung mitschwingt „da kann mir nichts passieren“. Attentate in Kirchen, Synagogen, Moscheen nehmen wir auch deshalb als besonders schrecklich wahr.

Der Gottesdienst selber kann ein haltgebender Raum sein, der dem Von-der-Angst-überschwemmt-Werden entgegenwirkt. Da geschieht Wiederkehrendes, Ritualisiertes. So lässt sich Ängsten begegnen. Mit festen Strukturen. Mit Vertrautem. Im Vollzug des Gottesdienstes mit anderen Menschen sich auf ein Drittes ausrichten. Im Selber-Teil-Werden der Gemeinde. In einem Sich-miteinander-Vergewissern, aufgehoben zu sein. Gottesdienst als Vertrauensraum.

Seelsorge als Schutzraum

Allem beschriebenen Bedeutungsverlust der Kirche zum Trotz erleben wir in Seelsorgegesprächen sehr oft einen Vertrauensvorschuss auf Grund unseres Amtes. Vielleicht auch wegen des so kostbaren Seelsorgegeheimnisses. Seelsorge selbst ist Schutzraum, kann haltgebendes Geschehen sein. Raum von Begegnung, in dem ein Mensch sein darf, wie sie ist: verzweifelt, erstarrt, stumpf, verraten, schuldig... Kein Druck, keine Forderung, keine Absicht, keine Ziele, die herangetragen werden. Unterstützung, auszuhalten, aber auch innezuhalten. Schauen, was ist und was werden kann. Dem Eigenen auf die Spur kommen. Zu sortieren. Wege zu finden, wo und wie Leben weitergehen kann. Hoffen, beten, Raum, in dem Gutes geschehen kann, Segen aufleuchtet. Seelsorge als Vertrauensraum.

Sicherheit versus Vertrauen

Vertrauen einzuüben kann uns ein Umgehen mit Ängsten ermöglichen. Das macht Vertrauen aus: mit Unsicherheiten leben können im Gespür des Gehaltenseins. Im Unterschied dazu strebt ein starkes Sicherheitsbedürfnis nach einem Zustand ohne Gefahr und frei von Risiken. Verständlicherweise wird bei uns Menschen, je intensiver wir

Angst erleben, desto größer auch unser Bedürfnis nach Sicherheit. Und umgekehrt: Sobald der Wunsch nach Sicherheit aus dem momentanen Erleben herausgenommen wird und absolut gesetzt, steigt in Folge die Angst. Das Sicherheitsbedürfnis kann die Angst geradezu nähren – und es wird enger und enger.

Übersteigertes Sicherheitsbedürfnis bewegt sich nicht in der Gegenwart, sondern will Sicheres absolut, festgeschrieben für immer, und ist letztlich lebensfeindlich – denn Leben ereignet sich und bleibt darin immer auch unsicher. Das Fixiertsein auf Sicherheit, dass etwas so sein muss und nicht anders sein darf, verhindert Leben. Als Folge von übersteigerten Ängsten kennen wir Zwangserkrankungen – das Sich-Flüchten in Zwänge kann ein Sicherheitskonzept sein gegen das Sich-Einlassen auf Gegenwart und Umstände im Hier und Jetzt.

Vertrauen ist ein Prozess des Sich-Einlassens auf die Wirklichkeit, so wie sie jetzt ist. Mir vertrauen, anderen Menschen vertrauen, dem Leben vertrauen, Gott vertrauen. Vertrauen ist jenseits von allem Sicherem ein tiefes Gefühl von Aufgehobensein. Zum Vertrauen gehört die Verunsicherung des Sicherem hinzu. Vertrauen lässt immer etwas offen, das Leben kann auch anders daher kommen – es gibt immer ein Restrisiko. Mich mit dem Leben zu verbinden ist eine Art Vertrauensvorschluss ans Leben, den ich gebe. Ich nehme eine Situation wahr, wäge ab, auch mögliche Gefahren, entscheide mich – und dann braucht es immer noch eine Portion Mut, um einen Schritt zu gehen, ein Eingestehen eines Restrisikos und trotzdem sich einzulassen. Wer vertraut, kann sein eigenes Verhalten hinterfragen und sieht immer mehrere Möglichkeiten des Handelns. Vertrauen hat mit Freisein und Weite zu tun. Vertrauen ist eine Haltung, die Ängsten gewachsen ist, Sicherheitsstreben demgegenüber nicht. Ob ich mein Leben auf ein Sicherheitskonzept oder auf Vertrauen aufbaue, ist entscheidende Weichenstellung.

An zwei Beispielen aus meiner Seelsorgepraxis von Menschen, die arg mit Ängsten unterwegs sind, will ich dies aufzeigen.

Frau Marian, 35 Jahre, kommt regelmäßig in den Gottesdienst. Ich kenne ihre Lebensgeschichte und weiß darum, wie sehr sie sich als vom Leben gebeutelt erlebt. Meist bittet sie mich nach dem Gottesdienst um einen

persönlichen Segen – und erzählt mir bei der nächsten Begegnung, dass es wieder geholfen hat. Sie trägt bei sich einen Holzengel, den ich ihr einmal geschenkt habe. Er passt auf sie auf, sagt sie. Und sie wird nicht müde zu betonen, dass sie ohne den Gottesdienst nicht mehr am Leben wäre, dass für sie die Vorstellung unerträglich ist, wenn der Segen ausbleibt. Und dass sie Angst hat, den Holzengel zu verlieren und alleine dazustehen. Ihre Worte rühren mich an und ich bin froh, dass sie lebend vor mir steht. Und gleichzeitig spüre ich, wie sie sich rettet in eine Welt der Magie, wie die Enge der Angst nur ihr äußeres Kleid verändert und nun als magisches Denken sich zeigt – die Enge bleibt. Gottesdienst, Segen, Engel – all dies gibt Halt – und schafft ihr doch keinen tragfähigen Grund, auf dem sie sich frei bewegen könnte. Und doch – Frau Marian geht es gefühlt besser.

Begegnungen wie die mit Frau Marian haben mich lange Zeit irritiert: Menschen, die sich in absolut gesetzte Sicherheiten zu flüchten versuchen, die danach dürsten, Unsicheres magisch in den Griff zu bekommen. Leben, das so starr daherkommt, wo keinerlei Freies spürbar ist. Segen, Abendmahl, Beichte, die funktionalisiert werden, die magisch verstanden werden, das stimmt irgendwie nicht. Es ist der Versuch, Leben zu kontrollieren statt sich vertrauend einzulassen. Und gleichzeitig spüre ich, dass es der einzige Halt eines Menschen sein kann. Dass Frau Marian z.B. vielleicht derzeit nur diese Chance hat, sich im Leben zu halten, zu überleben – und sich kaum als freies Kind Gottes spüren kann.

Der Holzengel kann ein wunderbares Vertrauenssymbol sein, den ich Menschen gerne als Halt in die Hand gebe. Er erinnert daran, dass wir darauf vertrauen dürfen, behütet zu sein. Bei Frau Marian erlebe ich, wie sie ihn so einsetzt, als hätte dieser Engel magische Kräfte und böte Sicherheit.

Gott ruft uns ins Vertrauen und nicht in Sicherheiten. In Begleitungen kann es ein langer Weg sein, Vertrauen einzuüben, gerade dann, wenn Menschen das in ihrem Leben wenig erfahren haben. Aber je mehr Vertrauen ins Leben wächst, desto mehr kann magisches Denken fallen gelassen werden.

Eine ganz andere Seelsorgesituation:

Ich besuche Frau Seldau, eine 70-jährige Frau, die ich aus der seelsorgerlichen Begleitung schon sehr lange kenne. Seit einigen Jahren hat sie eine Demenz

Allem Bedeutungsverlust der Kirche zum Trotz erleben wir in Seelsorgegesprächen sehr oft einen Vertrauensvorschluss auf Grund unseres Amtes.

Bücher von Klara Butting

entwickelt. Sie befindet sich seit mehreren Wochen zur Dekubitus-Behandlung in der Klinik und wird von Tag zu Tag schwächer. Ich erlebe sie in starker Angst. Ich bin unsicher, ob sie gerade weiß, wer ich bin. Meine Worte erreichen sie kaum. Ich halte ihre Hand. Ich erinnere mich, dass sie gerne „Von guten Mächten“ gesungen hat. Ich singe den Refrain. Sie spricht Worte mit. Dann kommt die Angst intensiv zurück. Ich stimme das Lied wieder an, und wir singen und beten gemeinsam. Immer wieder. „Gott ist bei uns am Abend und am Morgen“, besonders diesen Satz spricht sie deutlich mit. Wieder und wieder. Und es ist, als würde sich ein wenig ihr angstverzerrtes Gesicht lösen und sie aufgehoben sein in diesem Vertrauen: Gott ist mit uns.

Halten bedeutet etymologisch so viel wie hüten, schützen, bewahren. Menschen mit Demenz verlieren auf vielen Ebenen Halt und Sicherheit. Weil sie zunehmend sich selbst nicht mehr halten können, brauchen sie Menschen, die mit-halten. Frau Seldau brauchte ein Gegenüber, das ihr das Erfahren von Gehaltensein ermöglicht. Dabei ist das Lied hier nicht als Zauberspruch eingesetzt, sondern bietet ihr einen von früher vertrauten Raum, in dem sie sich bergen kann. Es hätte auch sein können, dass nichts Öffnendes geschieht.

Herausforderung seelsorgerlicher Begleitung ist es, magisches Denken, das, was als absolute Sicherheit daherkommt, nicht einfach wegzunehmen – bleibt es doch manchmal der letzte Halt, der für Menschen erfahrbar ist. Und gleichzeitig darum zu wissen, dass eine Sicherheit, die sich unfrei anspürt, nicht helfen wird. Vertrauen einüben bleibt der Weg, auf den wir in der Seelsorge einladen.



Geertje Bolle

Theologische Leitung im Geistlichen Zentrum Demenz in Berlin (www.glaube-und-demenz.de), Klinikseelsorgerin, Existenzanalytikerin



In die Gänge kommen

ist eine befreiungstheologische Lektüre der Psalmen 120-134. Stimmen von den Rändern der Gesellschaft werden laut: Menschen, diffamiert, unsichtbar gemacht, von Armut gezeichnet. Sie machen sich in diesen Psalmen auf einen literarischen Pilgerweg der Gerechtigkeit und des Friedens.

ISBN 978-3-932810-60-2

18,60 Euro



Der das Licht und die Finsternis schuf

Glauben heute
biblisch – politisch – aktuell

ISBN 978-3-932810-59-6

16,00 Euro



Hier bin ich

Unterwegs zu einer
biblischen Spiritualität

ISBN 978-3-932810-50-3

16,00 Euro