Modul 3

Kommunikation in der Seelsorge

Ziele:

- Die Grundlagen der Gesprächsführung in der Seelsorge vermitteln,
- die Bedeutung nonverbaler Kommunikation erkennen und bewusst einsetzen lernen,
- Strategien für den Umgang mit schwierigen Gefühlen entwickeln,
- die erlernten Techniken in Rollenspielen praktisch anwenden.

Grundlagen der Gesprächsführung

- **Ziel:** Einige wichtige Gesprächstechniken für die Seelsorge kennenlernen und anwenden können
- **Methode:** Impulsreferat mit praktischen Beispielen und Übungen

Inhalt:

Fragetechniken:

- **Offene Fragen:**
  - Definition: Fragen, die nicht mit Ja oder Nein beantwortet werden können, sondern die/den Gesprächspartner*in dazu anregen, ausführlicher zu erzählen.
  - Beispiele: „Wie geht es Ihnen im Moment?“, „Was beschäftigt Sie?“, „Was sind Ihre Hoffnungen und Wünsche?“
  - Wirkung: Fördern den Gesprächsfluss, geben der/dem Gesprächspartner*in Raum, ihre/seine Gedanken und Gefühle auszudrücken
- **Geschlossene Fragen:**
  - Definition: Fragen, die mit Ja oder Nein beantwortet werden können oder eine kurze, präzise Antwort erfordern.
  - Beispiele: „Haben Sie gut geschlafen?“, „Sind Sie oft traurig?“, „Haben Sie Kinder?“
  - Wirkung: Dienen dazu, gezielte Informationen zu erhalten; wichtig evtl. am Anfang des Gesprächs. **Sollten aber in seelsorglichen Kontexten kaum bis gar nicht eingesetzt werden, um die/den Gesprächspartner*in nicht einzuengen und sie/ihn den Verlauf des Gesprächs bestimmten zu lassen**
- **Spiegeln (Paraphrasieren):**
  - Definition: Die Aussagen der Gesprächspartnerin / des Gesprächspartners in eigenen Worten wiedergeben, um sicherzustellen, dass man sie/ihn richtig verstanden hat
  - Beispiele: „Wenn ich Sie richtig verstehe, fühlen Sie sich …“, „Sie haben also das Gefühl, dass …“, „Sie meinen, dass …“
  - Wirkung: Zeigt der Gesprächspartnerin / dem Gesprächspartner, dass man ihr/ihm aufmerksam zuhört und sich bemüht, sie/ihn zu verstehen. Ermöglicht es ihr/ihm, die eigenen Gedanken und Gefühle zu präzisieren.

- **Zusammenfassen:**
    - Definition: Die wichtigsten Punkte des Gesprächs in kurzer Form zusammenfassen, um den Überblick zu behalten und der/dem Gesprächspartner*in zu versichern, dass man ihr/ihm gefolgt ist.
    - Beispiele: „Lassen Sie mich kurz zusammenfassen, was Sie gesagt haben …“, „Bisher haben wir also besprochen …“, „Die wichtigsten Punkte sind …“
    - Wirkung: Hilft, den Gesprächsfaden nicht zu verlieren, Missverständnisse zu vermeiden und dem Gegenüber zu signalisieren: „Ich höre dir zu.“
- **Die eigenen Gefühle zur Verfügung stellen:**
    - Ich gebe meinem Gegenüber Resonanz: Ich höre, was die/der andere mir sagt, nehme es auf, lasse es in mir nachklingen – in meinem Herzen, meiner Seele – und gebe es in meinen Worten, meinen Gefühlen wieder.
    - Beispiel: „Wenn Sie mir das so erzählen, fühlt sich das richtig schwer in meinem Herzen an.“, „Ich werde sehr traurig bei Ihren Worten.“, „Moment, nun muss ich einmal tief durchatmen – da kommt mir schon ein bisschen Wut hoch.“, „Ich sehe, dass Sie lächeln – das fühlt sich auch bei mir ganz warm an.“
    - Wirkung: Ich stelle meinem Gegenüber etwas zur Verfügung, auf das er eingehen kann oder auch nicht. Dadurch hat meine/mein Gesprächspartner*in die Möglichkeit, das Gespräch zu lenken und Zugang zu den eigenen Gefühlen zu bekommen.

- **Praktische Übungen:**
    - Die Teilnehmenden üben in Partner*innenarbeit, offene und geschlossene Fragen zu formulieren.
    - Sie üben, die Aussagen der Partnerin / des Partners zu spiegeln und zusammenzufassen.
    - Sie üben, der/dem Partner*in Resonanz zu geben.

II Rollen der/des Seelsorgenden während eines Gespräches

Ziel: Sich bewusst machen, dass man in einer seelsorglichen Situation als Seelsorgende*r eine Rolle einnehmen kann, die Sicherheit und Schutz bietet – für beide Seiten.

Methode: Die verschiedenen Rollen werden auf bunte Karteikarten geschrieben und der Gruppe in kurzen Sätzen vorgestellt – daraufhin wird nach einem Leitsatz gefragt, der die Rolle repräsentiert.[1]

Inhalt:

Der Gast

- Ein Gast muss eingeladen werden.
- Die/der Besuchte gibt den Ton an, ist die Regisseurin / der Regisseur des Gesprächs, kann das Gespräch auch beenden.
- **Leitsatz: „Guten Tag, ich möchte Sie besuchen!“**[2]

[1] Beispiel: Die/der Zuhörer*in. Definition: Ohr ist wichtiger als Mund. Ich bringe meinem Gegenüber aufrichtiges Interesse entgegen. Möglicher Leitsatz: „Ich höre Ihnen gerne zu.“
[2] Diese Leitsätze dürfen als Beispiele angesehen werden.

Die/der Zuhörer*in

- Ohr ist wichtiger als Mund.
- Ich bringe meinem Gegenüber aufrichtiges Interesse entgegen.
- **Leitsatz: „Ich höre Ihnen gerne zu."**

Die/der Begleiter*in

- Ehrliche Haltung: Ich begleite dich und bin an dir interessiert.
- **Leitsatz: „Wie geht es Ihnen?"**
- Anmerkung: „Wie geht es Ihnen?" wird oft als Standard-Begrüßungsformel gebraucht, ohne wirklich an der Antwort interessiert zu sein. Als Begleiter*in ist dies jedoch viel mehr. Es ist jemand, der aus einer ehrlichen Haltung heraus diese Frage stellt und Interesse an der Antwort hat.

Der Fels

- Aushalten, standhalten: Ärger, Angst, Wut
- **Leitsatz: „Ich halte das mit Ihnen aus."**

Die/der Mitfühlende

- Ich halte deine Angst aus, ich teile deine Angst: Du bist nicht mehr alleine mit deiner Angst.
- Resonanz geben
- **Leitsatz: „Ich spüre da bei mir ..."**

Die/der Solidarische

- Keine Bewertung, Beurteilung
- Ich stelle mich dahin, wo die/der andere steht.
- **Leitsatz: „Ich verstehe Sie."**

Die/der Tröster*in

- Trost ist nicht, möglichst schnell Lösungen zu finden oder dem Schlechten viele gute Dinge entgegenzusetzen, sondern Räume zu öffnen, in denen die/der andere sich öffnen kann.
- **Leitsatz: „Ich bin hier, um zu hören und zu ertragen."**

Die/der Sprachlose

- Anerkennung der Situation, ohne Deutung, ohne Lösung
- **Leitsatz: „…"**

Ddie/der Zweck-Lose

- Seelsorge verfolgt keinen Zweck, ist nicht lösungsorientiert.
- Verfolgt kein Ziel, z.B. jemanden wieder arbeitsfähig zu machen
- **Leitsatz: „Bei mir müssen Sie gar nichts."**

Anmerkung: Es steht den Workshop-Teilnehmenden frei, noch weitere Rollen zu benennen.

Mögliches Tafelbild:

III Umgang mit schwierigen Gefühlen

- **Ziel:** Strategien für den Umgang mit Wut, Trauer und Angst entwickeln
- **Methode:** Brainstorming, Diskussion und Impulsreferat
- **Inhalt:**
  - **Allgemeine Prinzipien:**
    - **Akzeptanz:** Gefühle sind natürlich und dürfen sein. Versuche nicht, sie zu unterdrücken oder zu verurteilen.
    - **Authentizität:** Sei ehrlich und aufrichtig, aber achte auf deine eigenen Grenzen und halte dich mit deiner Meinung zurück.
    - **Selbstregulation:** Achte auf deine eigenen Gefühle (Bauchgefühl!) und Bedürfnisse und sorge für dein eigenes Wohlbefinden.

- **Umgang mit Wut:**
    - Gefühl zulassen: Der/dem anderen die Möglichkeit geben, seine Wut auszudrücken (ohne Aggression).
    - Grenzen setzen: Gewalt und Beleidigungen sind nicht akzeptabel.
    - Deeskalation: Ruhig bleiben, zuhören, Verständnis zeigen
    - Ärger und Wut sind oft Beziehungsangebote: Kann ich dir von meinen Gefühlen erzählen? Hältst du sie mit mir aus? Und ich kann mich fragen: Was steckt hinter der Wut meines Gegenübers? Welche Gefühle kommen zum Vorschein, wenn ich die Wut aushalte?
- **Umgang mit Trauer:**
    - Raum geben: Der/dem anderen die Möglichkeit geben, Trauer auszuleben.
    - Zuhören: Einfach da sein und zuhören, ohne zu trösten oder zu bagatellisieren.
    - Erinnerungen teilen, über die Trauer sprechen, Fotos anschauen, Geschichten erzählen
- **Umgang mit Angst:**
    - Ernst nehmen: die Angst nicht verharmlosen oder ignorieren. Wenn Angst im Raum ist, braucht Angst Raum.
    - Beruhigen: Das Gegenüber fragen, was Sicherheit und Geborgenheit vermittelt, Anker suchen.
    - Sich an die Seite stellen: „Ich kann deine Angst nicht wegnehmen, aber ich kann sie eine Weile mit dir aushalten.“
- **Brainstorming:**
    - Die Teilnehmenden sammeln gemeinsam Strategien für den Umgang mit schwierigen Gefühlen.