

EINÜBUNG UND WEISUNG

Die phänomenologische Vorgangsweise in der geistlichen Begleitung

Der Begriff „Phänomenologische Vorgangsweise“ stammt aus der systemischen Psychotherapie. Ich habe durch die Familienaufstellung einiges für meine Praxis der geistlichen Begleitung gelernt. Die folgenden Ausführungen geben darüber Auskunft. Je unmittelbarer ich in der geistlichen Begleitung¹ meine Wahrnehmung auf das Gegenwärtige richte, je genauer ich hinschaue und hinhöre, desto stärker bin ich mit dem verbunden, was gerade ist, was gerade im Begleiteten abläuft. Je mehr ich in der aktuellen Begleitung mit meinen Vorstellungen und Ideen, mit meinen Hypothesen und Überlegungen beschäftigt bin, desto mehr entgeht mir der Augenblick. Geistliche Begleitung entfaltet ihre größte Wirksamkeit aus der Begegnung mit dem Gegenwärtigen im Begleiteten. Normalerweise sind wir jedoch nur mit einem mehr oder weniger großen Teil unserer Aufmerksamkeit in der augenblicklichen Begegnung mit dem Gegenüber. Stattdessen denken wir oft gleichzeitig, interpretieren, be- und verurteilen nebenher. Vorerfahrungen werden zu Hypothesen. Wir versuchen auf diese Weise Erklärungen zu finden, was augenblicklich vor unseren Augen abläuft. Je mehr ich im Augenblick bin, desto besser kann ich mich ins Unbekannte vortasten. Als geistlicher Begleiter überlege ich nicht im Voraus. Ich kenne nicht das Ende, sondern nur den nächsten Schritt, und auch den nicht immer sofort. Manchmal muss ich warten, bis sich etwas zeigt. Erst am Ende sehe ich, dass es sinnvoll war, aber nicht vorher. Wenn ich andere geistlich begleiten will, lerne ich zunächst nach Kräften alles, was an Wissen, Techniken und Erklärungen zur Verfügung steht. Wenn ich dann dem konkreten Menschen in der Begleitung gegenüber sitze, versuche ich, alles zu vergessen und mich ganz auf den Augenblick und auf diesen einzigartigen Menschen einzulassen.

Das verborgene Umfeld

Als Begleiter setze ich mich also einer Wirklichkeit aus, wie sie an der Oberfläche erscheint, d.h. dem, was der Begleitete sagt, wie er aussieht, wie er reagiert und Ähnliches. Aber ich schaue nicht nur auf den Begleiteten, sondern lasse zugleich das ganze Umfeld auf mich wirken, das verborgen ist. Bei dieser systemischen

¹ Literatur zum Thema: P. Köster, *Einführung in die Praxis geistlicher Begleitung. Eine Orientierung für Begleiter und Begleiterinnen*. Norderstedt: Books on Demand 2002; B. Ulsamer, *Das Handwerk des Familienstellens. Eine Einführung in die Praxis der systemischen Hellinger-Therapie*. München 2001 u. Ders., *Zum Helfen geboren. Antworten für hilflose Helfer aus dem Familienstellen*. Münsterschwarzach 2004.

Vorgehensweise kommt das Vollständige und das Ganze in den Blick. Dazu gehören vor allem die Eltern, die Familie, das Ursprungs- und das Gegenwärtmilieu des Begleiteten. Deshalb ist es für mich als Begleiter ein wichtiger Schritt, dieses verborgene Umfeld als gegenwärtig gleichsam hinter dem Begleiteten zu wissen und zu achten – vielleicht mit einer inneren Verneigung als Ausdruck des Respekts. Das kann mir helfen, meinen angemessenen Platz in der Begleitung einzunehmen: als Mitmensch an der Seite des Begleiteten – nicht mehr! Ein anderer Platz steht mir nicht zu.

Wenn ich als Begleiter darauf ausgerichtet bin, das Gegenwärtige und das Ganze in den Blick zu nehmen, wenn ich mich öffne für das, was der Begleitete bewusst oder unbewusst ausgeschlossen hat, dann helfe ich ihm, damit in Verbindung zu kommen. Durch diese Ausrichtung entsteht gleichsam das Kraft- und Wirkfeld, in dem ich als Begleiter mit dem anderen unterwegs bin. Diese Art der Aufmerksamkeit ist nicht auf einen Punkt gerichtet, sondern sie geht in die Weite, ohne dass ich etwas Bestimmtes suche. Der Blick, um den es hier geht, wird also nicht gefangen vom Detail und andererseits verliert er sich auch nicht in die Weite, sondern das Schauen erfolgt aus einer inneren Ruhe und Kraft.

Das verborgene Kraftfeld

Als Begleiter verfolge ich dabei keine bestimmte Absicht. Ich setze mich dem aus, was kommt, und so, wie es ist; d.h. ich versuche, mit mir in Einklang zu sein und mit der Welt, wie sie ist, mit den Schicksalen, wie sie sind, mit Leben und Tod. Ich trete nicht auf als einer, der gegen etwas zu Felde zieht und verändern will. Alles darf zunächst so sein, wie es ist. Aus diesem Im-Einklang-Sein kommt dann häufig wie ein Geschenk eine Einsicht. Sie kommt aus der unmittelbaren Situation und aus dem, was hinter dem wirkt, was erscheint. Sie hat mit dem zu tun, worauf es in diesem Augenblick ankommt. Sie ist immer ausgerichtet auf eine Lösung, auf einen weiteren Schritt, der sich dem Begleiteten eröffnet. Zu meiner Ausrichtung auf das Gegenwärtige und Ganze gehört für mich der Glaube an die Gegenwart des Herrn. Sie ist die zentrale Komponente des Kraft- und Wirkfeldes, in dem ich mich mit dem anderen bewege. Als Begleiter habe ich selbstverständlich den Wunsch und die Absicht, den Begleiteten auf seinem Weg mit Gott in der Nachfolge Jesu zu unterstützen. Diese Absicht ist wie eine Grundströmung, die sich durch das ganze Geschehen der Begleitung zieht. Aber manchmal geht es einfach nicht weiter. Der natürliche Fluss kommt zu einem Stillstand. Dann ist es für mich als Begleiter wichtig, nicht aus Angst, Stolz, falscher Konsequenz (Sturheit) oder aus dem Bedürfnis, auf jeden Fall eine Lösung für den anderen zu finden, weiterzumachen. Wenn ich diese Absicht verfolge, löse ich mich aus dem gegenwärtigen Wirk- oder Kraftfeld.

Absichtslosigkeit und Furchtlosigkeit

Wenn eine Einsicht, ein nächster Schritt sich von innen heraus zeigt, ist das ein Geschenk. Es hat eine eigene Qualität und Autorität, denen ich mich als Begleiter füge. Wenn ich mich so zurücknehme, hat der andere die beste Chance, zu einem weiterführenden Schritt zu kommen.

Furchtlosigkeit vor dem, was hochkommt, ist ein ganz wichtiger Faktor in der Begleitung. Alle Gedanken, die Angst machen, vernebeln die Wahrnehmung. Das Wichtigste bei dieser Arbeit ist, dass ich hineingehe und mich führen lasse und dem vertraue, was kommt. Dann spüre ich auch, wo mehr und wo weniger Kraft ist. Ich kann nur so weit gehen, wie das augenblickliche Kraftfeld trägt. Das muss ich respektieren. Die innere Grundhaltung, immer wieder neu hinzuschauen und offen zu sein für das, was sich im Augenblick zeigt – unabhängig von früheren Erkenntnissen und Erfahrungen –, garantiert, dass das Geschehen im Fluss bleibt. Hier geht es darum, den Wachstumsgesetzen zu lauschen, die variabel sind und die sich nach dem richten, was dem Begleiteten möglich ist – im Moment. Als Begleiter versuche ich im Blick zu haben, was dem Einzelnen Kraft gibt und was ihm Kraft nimmt. Ich brauche den Mut, den eigenen Wahrnehmungen zu folgen, und den Mut, immer wieder auf die Rückmeldungen des Begleiteten zu hören und mich zu korrigieren.

Als Begleiter versuche ich, bei allem, was kommt und was abläuft, gesammelt in meiner Mitte zu bleiben, alles auszuhalten, auch wie es abläuft, und darauf zu achten, welche Gefühle den anderen schwächen. Jedes Gefühl, das schwächt, verhindert eine neue Einsicht, einen neuen weiterführenden Schritt. Es ist also für das Weitergehen wichtig, dass der Begleitete in seine Kraft kommt. Deshalb orientiere ich mich als Begleiter ständig an dieser Richtung zu mehr Kraft wie an einem Kompass.

Peter Köster, Frankfurt