



# Was besorgt dich in deiner Seele

Eine Einführung in das seelsorgliche Kurzgespräch von Timm H. Lohse

Angela Berger, Studienleiterin im AKD, Lehrtrainerin für das seelsorgliche Kurzgespräch

## Einordnung

„Kann ich dich kurz mal sprechen?“ „Haben Sie mal einen Moment Zeit für mich?“ Diese scheinbar harmlos daherkommenden Einleitungsfragen, die meist für die Angesprochenen auf dem Schulflur oder an der Kirchentür als ungünstig und unpassend erlebt werden, sind für die Fragenden dagegen eine optimal günstige Gelegenheit. Sie spüren intuitiv, dass sie sich in einer Sackgasse festgefahren haben und wenden sich an ein keineswegs zufällig ausgewähltes hilfreiches Gegenüber, um eine befreiende Wegweisung zu erhalten. „Hintergründig schwingt mit, auf diesem Weg wieder zu einem seelischen

Wohlbefinden zu gelangen. Der weitergehende Auftrag an die angesprochene Person lautet also: „Sorg dich (auch) um meine <Seele>!“<sup>1</sup>

Der Bremer Pfarrer Timm Lohse war von Ende 1988 bis 1992 in der Cityseelsorge in Bremen tätig. Dort war eine Aufgabe seines seelsorglichen Arbeitsbereiches die Schwangerschaftskonfliktberatung ungewollt schwangerer Frauen. Da er schnell feststellen musste, dass die Gesprächstechniken, die ihm bis dahin zur Verfügung standen, in diesen Beratungen wegen der Kürze der zur Verfügung stehenden Zeit und der Einmaligkeit der Gespräche nicht weiterhalfen, war er gezwungen, eine neue Methode zu kreieren. Eine Methode, deren zunächst einziger Anspruch darin bestehen sollte, dass die ratsuchende Person anders herausgehen sollte als sie hereingekommen war. In

den folgenden Jahren versuchte Lohse dann, sein praktisch erworbenes Wissen und Können in eine brauchbare theoretische Form umzusetzen. Dieser scheinbar nie ganz abgeschlossene Prozess ist gut nachzuvollziehen auf der Homepage von Timm Lohse sowie seine Überlegungen dazu, warum der Name „Kurzgespräch“ den wesentlichen Kern der Methode eigentlich nicht trifft!<sup>2</sup>

## Kurzgespräch



Werbekarte der Arbeitsgemeinschaft Kurzgespräch

www.kurzgesprach.de  
© GZGRAPHICS // © gra-vo

<sup>1</sup> Lohse, 2020, 13

<sup>2</sup> <http://www.timmlohse.de/index.asp?art=kurzgesprach>, entnommen am 03.01.2024 und auch [www.kurzgesprach.de](http://www.kurzgesprach.de)

## Seelsorgliche Haltung

In Abgrenzung zur kerygmatischen, edukativen oder therapeutischen Seelsorge ordnet Lohse sein Konzept in die Alltagsseelsorge ein. Er plädiert für eine saubere Unterscheidung zwischen „Seelsorge“ einerseits und professioneller Beratung bzw. Psychotherapie andererseits. Während die Psychotherapie etwas „heilen“ (therapeuein), also wieder in Ordnung bringen will, was scheinbar in Unordnung geraten ist, will die Seelsorge etwas behüten, bewahren, auf etwas Acht geben. Die „Seele“ ist für Lohse in diesem Zusammenhang das innerste Sein eines Menschen sowie sein Leben in Gott.<sup>3</sup> Daraus ergeben sich weitreichende Konsequenzen, was sowohl die seelsorgliche Haltung als auch die Methodik angeht. „Die Gesprächsführung der psychologischen und psychotherapeutischen Seelsorge steht mit ihren inhaltlichen und zeitlichen Anforderungen im krassen Widerspruch zur pfarramtlichen (und auch schulischen, A.B.) Realität.“<sup>4</sup> Die sich aus verfahrenen Alltagssituationen ergebende Bitte „Sorge dich um meine Seele“ richtet sich auf eine durch die seelsorgende Person „vermittelte/erfahrbare Horizonterweiterung, in der Leben wieder bejaht wird,.....(so dass) Menschen wieder zu einer Übereinstimmung ihres Lebensvollzuges mit der geistlichen Bestimmung ihres Lebens finden.“<sup>5</sup> Weder Gesprächstechniken noch die seelsorgliche Haltung können diese „Evidenzerfahrung“, dieses „pneumatische Geschehen“ herbeizwingen. Die seelsorgende Person kann – ohne ein eigenes Ziel zu verfolgen oder etwas reparieren zu wollen! – der ratsuchenden Person nur „einen Impuls im inneren Dialog ...geben, was zu tun ist, damit – sofern der Geist Gottes im Vollzug dieser einmaligen Begegnung wirkt – ihre Lebensführung (wieder) zusammenklingt mit der göttlichen Bestimmung.“<sup>6</sup>

„Wesentliche Voraussetzung für diese ‚alltägliche‘ Seelsorge ist die Bereitschaft der angesprochenen Person, sich der inneren und äußeren Sprache der anfragenden Person anzupassen, in der diese sich bis jetzt mit sich selbst verständigt hat.“<sup>7</sup>

## Wurzeln des seelsorglichen Kurzgesprächs im systemischen Denken

Das Kurzgespräch lässt sich theoretisch und methodisch in das weite Feld der systemischen Beratungs- und Therapiemethoden auf der Basis des Systemischen Konstruktivismus einordnen. Der Systemische Konstruktivismus geht davon aus, dass es nicht eine (!) objektive Wirklichkeit gibt. Jede:r Betrachter:in macht bzw. konstruiert sich sein:ihr

eigenes Bild von der Welt. Unser Gehirn ist ein sich selbst organisierender Erfahrungsspeicher: Wir nehmen nicht wahr, was „draußen“ ist, sondern die Reize von außen werden „verrechnet“ mit Erfahrungen aus dem Gedächtnis und unserem emotionalen Bewertungssystem. Also, wie oben schon erwähnt: Wir stehen in einem permanenten inneren Dialog mit uns selbst.

Das, wohin die Aufmerksamkeit fokussiert wird, bestimmt, was sich als aktuelle psychophysiologische Wirklichkeit „schöpft“ und durchsetzt: „Energy flows where attention goes.“ So sind „Probleme“ ebenso wie „Lösungen“ Ausdruck selbst gemachter Musterbildungen, die in selbstrückbezüglichen Wechselwirkungen aufeinander einwirken und so das jeweilige Muster immer wieder stabilisieren oder gar aufschaukeln. Dies geschieht sowohl bewusst und willkürlich als auch unbewusst und unwillkürlich.

Daraus folgt logischerweise, dass im Falle eines wahrgenommenen „Problems“ das Ziel einer professionellen Kommunikation darin bestehen sollte, so viel Aufmerksamkeit (attention, Fokus) wie möglich auf die gewünschten Erlebnis – Muster zu richten. Durch liebevoll unterstützte Fokussierung angestrebter Wirklichkeiten werden die gewünschten Muster (re-) aktiviert, ausgebaut und eingeübt. Dies geschieht vor allem durch unterschiedlichste Frageformen, welche dem:der zu Beratenden helfen, ihre eigenen Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten zu erkunden.<sup>8</sup>

Sehr vereinfacht heißt das, dass jeder Mensch in seinem ureigenen Universum lebt (gut darstellbar durch zwei verschiedene Schneekugeln) und niemand von außen wissen kann, was sich in diesem Universum abspielt. Um das zu eruieren, muss ich mein Gegenüber fragen! Dazu hat die systemische Theorie verschiedene ziel-, lösungs- und ressourcenorientierte Frageformen entwickelt, die auch im Kurzgespräch zur Anwendung kommen.



## Vier zentrale Aspekte des seelsorglichen Kurzgesprächs

- **Die Sprache:** Jeder Mensch bedient sich der ihm ganz eigenen Sprache, hat sein individuelles „Idiom“, geprägt durch seine Lebensgeschichte. Diese Sprache erscheint auf der Oberfläche (Oberflächenstruktur) seiner sprachlichen Äußerungen und ist unverwechselbarer Ausdruck seiner Tiefenstruktur (das, was im Inneren der Glaskugel bzw. unter der Wasseroberfläche ist, A.B.).

<sup>3</sup> Private Informationen von Timm Lohse

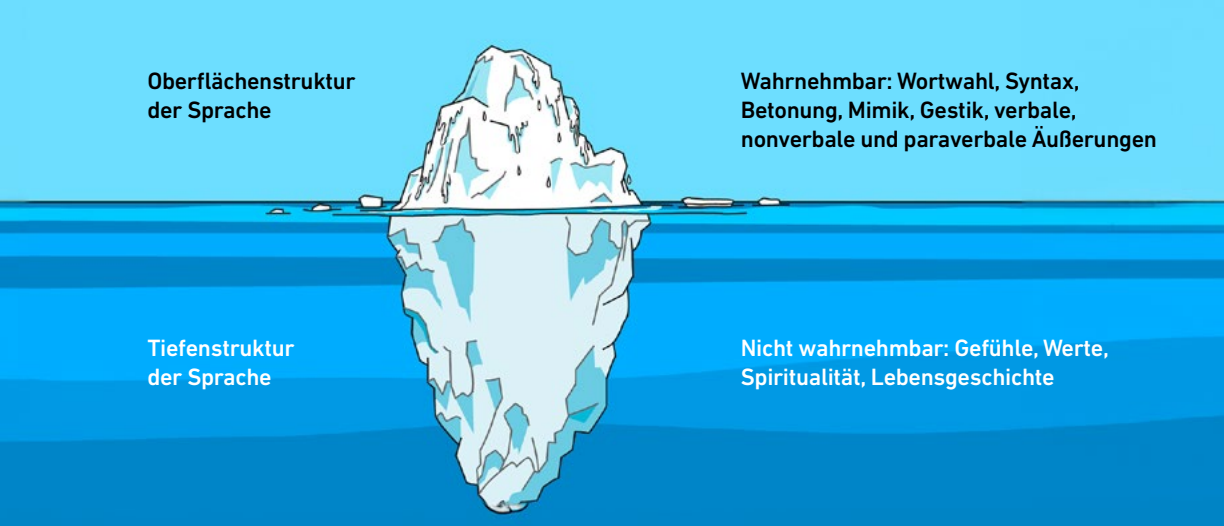
<sup>4</sup> Lohse, 2020, 115

<sup>5</sup> a.a.O. 116/117

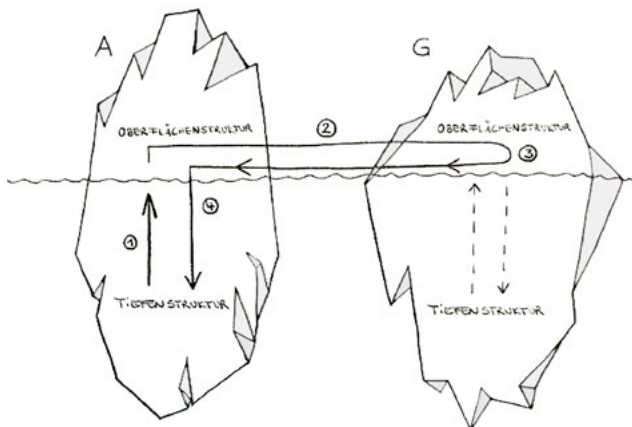
<sup>6</sup> ebda.

<sup>7</sup> ebda.

<sup>8</sup> Schmidt, 2008, Zusammenfassung von A.B.



„Gelingt es mir, mich seines Idioms zu bedienen, fühlt sich der Mensch unmittelbar angesprochen.....Es entsteht eine besondere Nähe, ja Intimität, weil ich seine Geheimsprache, seinen Code benutze.“<sup>9</sup> Im unten stehenden Diagramm von den beiden Eisbergen, die ein Gespräch miteinander führen, wird das so dargestellt, dass die gesprächsführende Person (G) bei den Impulsen, die sie der anfragenden Person (A) gibt, nicht in ihre eigene Tiefenstruktur abtaucht und ihre persönlich gefärbten Worte benutzt. Sondern sie bleibt auf der sprachlichen Oberfläche der anfragenden Person und dockt an deren Worten an.<sup>10</sup>



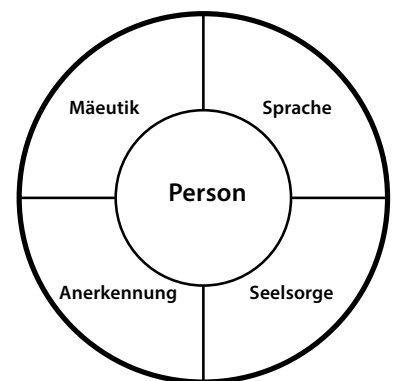
- **Anerkennung der Person:** Im Kurzgespräch wird die Person als wichtiger als ihr Problem und unabhängig von ihrem Konflikt gesehen. Durch die Aufnahme der Sprache (Andocken an den Worten) der ratsuchenden Person jenseits des Konflikts signalisiert der:die Ratgebende diese Anerkennung und die sokratische Haltung: „Ich weiß, dass ich nichts weiß...von dir“.
- **Mäeutik:** Der mäeutische Impuls des Sokrates ist das zentrale Werkzeug des Kurzgesprächs, von Lohse auch der „Clou“ des Kurzgesprächs genannt.<sup>11</sup> Er greift die von der ratsuchenden Person geäußerten Schlüsselworte bzw. die eigenen Bewertungen (Kommentare) der Problemsituation auf und gibt sie in Form eines in eine Frageform gekleideten Impulses zurück. Zu benutzen sind

dafür alle W – Fragewörter außer dem in die Vergangenheit gerichteten „Warum, Wieso, Weshalb“.

- **Seelsorgliche Haltung:** Die Sorge um die Seele des Gegenübers drückt sich in der Haltung und Zugewandtheit des:der Seelsorgenden aus und in der Wachsamkeit den Äußerungen der ratsuchenden Person gegenüber. Auf diese Weise gelingt es, zum Kern der ratsuchenden Person in ihrer Tiefenstruktur vorzudringen. Die Sorge der seelsorgenden Person richtet sich darauf, „...die Autonomie meines Gegenübers so zu stärken, dass dieser Mensch sein Leben (mit seinen Mängeln) wieder autonom gestalten kann.“<sup>12</sup>

### Das Kurzgespräch in der Schule<sup>13</sup>

Einerseits ist die Methode des Kurzgesprächs für Beratungen in der Schule wegen ihrer bündigen Ziel- und Ressourcenorientierung wie geschaffen. Andererseits ist der Schulalltag eng getaktet, selbst die Pausen sind vollgestopft, und „in dieser Situation erscheint die langsam erkundende Methode des Kurzgesprächs, das ruhige Abwarten, wenn der Schüler ins Nachdenken gekommen ist, das Vertrauen in die Ressourcen der Ratsuchenden schwer umsetzbar. *Schwer* heißt aber zugleich auch: es ist schon umsetzbar – mit Anstrengung und Übung.“<sup>14</sup>



Graphik von Timm Lohses Homepage und Lohse 2020, 13

Dazu kommt eine Hürde, die allerdings nicht nur für das Kurzgespräch, sondern auch für andere seelsorgliche Gesprächsmethoden ein Hindernis sein kann: Es könnte Lehrpersonen schwer fallen, aus ihrer ansonsten übergeordneten Top-Position herauszutreten und sich auf Augenhöhe mit dem ratsuchenden Kind zu begeben und ihm zuzutrauen, als Expert:in für das eigene Problem selber die Lösung zu finden. „Lehrerinnen und Lehrer sind spezialisiert darin, auf Fehler zu achten und diese zu korrigieren. Und sie sind sehr geübt im Ratschläge geben, Vorschläge machen, Lösungen wissen.“<sup>15</sup> Doch auch der für das Beratungsgespräch notwendigen Statuswechsel lässt sich üben.

<sup>9</sup> <http://www.timmlohse.de/index.asp?art=kurzgesprach> entnommen 04.01.2024

<sup>10</sup> Ertel et al., 32

<sup>11</sup> Lohse, 2020, 78

<sup>12</sup> <http://www.timmlohse.de/index.asp?art=kurzgesprach> entnommen 04.01.2024

<sup>13</sup> Siehe dazu unbedingt: Möhring, 2019

<sup>14</sup> Möhring in Lohse, 2020, 145

<sup>15</sup> ebda.



## Einige Beispiele

**Andocken** mit einem mäeutischen Impuls:

Angenommen, Ihr Gegenüber sagt den simplen Satz: „Dieser Ärger kostet mich viel Kraft“. Man:frau könnte jetzt die Gefühle aufnehmen und sagen: „Sie sind ganz erschöpft/ kraftlos vor lauter Ärger“, „Sie ärgern sich sehr über...“ etc...

Im Kurzgespräch nimmt die ratgebende Person die Worte des Gegenübers auf und setzt einen Impuls, der in die Zukunft und aus dem Problem herausführt:

- „Wie **verkräften** Sie Ihren **Ärger**.“
- „Wofür brauchen Sie **Kraft**.“
- „Womit lassen sich Ihre **„Ärgerkosten“** senken.“ (Das fehlende Fragezeichen verweist darauf, dass es sich eher um einen Impuls zum Nachdenken als eine zu beantwortende Frage handelt. Die Stimme wird am Ende des Impulses gesenkt.)

Ihr Gegenüber würde darauf etwas antworten, und wieder würde der:die Ratgeber:in an einem wichtigen Wort andocken und einen zukunftsweisenden mäeutischen Impuls setzen.

### 1.) Beispiel Schüler Tim (T) und Schulleiter (SL):

Tim, dritte Klasse, war zum Schulleiter einer Grundschule geschickt worden, um eine Auseinandersetzung, die sich am Vormittag in der Schule abgespielt hatte, zu klären. Nach der Aussprache wird T vom SL ermahnt und die Beiden verabschieden sich.

SL will sich wieder seinen Papieren zuwenden, aber T geht noch nicht, sondern ergreift die „günstige Gelegenheit“ und sagt:

T: *Kann ich Ihnen noch etwas **erzählen**?*

SL: Hm.... (ist gedanklich bei seinen Papieren)

T: .....

SL: (merkt jetzt, dass T auf etwas wartet und wendet sich ihm mit voller Aufmerksamkeit zu) *Was willst du mir erzählen.*

T: ... (setzt sich) *Ich weiß ja, dass ich Scheiße gemacht habe.*

SL: (wartet ab)

T: *Ich hab aber auch nie **Ruhe**. (Schlüsselwort, das sich durch das ganze Gespräch zieht.)*

SL: (ruhig und mit Pausen) ***Wozu** hast du nie **Ruhe**.* (Konkretisierung)

T: ***Alle** zerrn immer an mir herum.*

SL: ***Wer** zerrt immer an dir herum.* (Konkretisierende Frage vs. **alle**)

T: *Mama und Papa. Die streiten sich immer. Ich **steh immer dazwischen**. Und Papa glaubt immer nur seiner Freundin. Neulich hat sie Wasser in mein Bett gekippt und gesagt, ich hätte ins Bett gemacht. Und dann hat sie meinen Nintendo weggenommen. Den will ich wiederhaben.*

SL: *Wo möchtest du **in Ruhe steh'n**.* (Positive Wendung: In Ruhe stehen statt dazwischen oder gezerzt werden)

T: *Ich möchte **in Ruhe mit Papa** sein.*

SL: *...**in Ruhe mit Papa...wann** ist das.* (Konkretisierende Frage in die Zukunft gerichtet)

T: *Weiß nicht. (...) Papas Freundin ist ja immer da. Außer **mittwochs** vielleicht. Da muss sie länger arbeiten. Aber mittwochs bin ich bei Mama.*

SL: ***Mittwochs zu Papa. Ohne die Freundin. Endlich Ruhe haben. Mit wem musst du darüber reden.*** (Bündelung von Tims Anliegen und konkrete Planung der Umsetzung)

T: *Mit Mama. Und mit Papa.*

SL: ***Mit wem** redest du **zuerst**.* (Noch mehr Konkretisierung der Umsetzung)

T: *Mit Mama.*

SL: ***Was erzählst** du deiner Mama.* (Weitere Konkretisierung des Zieles)

T: *Dass ich nicht mehr bei Papa übernachten will. Und dass ich nur in Ruhe mit ihm alleine sein will. Und dass das nur mittwochs geht.*

### 2.) Beispiel Sven (S) und Lehrer (L):

Sven fragt den Lehrer nach der Stunde, ob er ihn noch mal sprechen könne, wenn die anderen draußen sind.

L: *Ja.* (und wartet ab)

S: *Ich habe solchen Stress mit meiner Mutter. Die meint immer, ich lerne nicht genug. Aber **ich kann das nicht**.* L: ***Was genau kannst du nicht.*** (konkrete Nachfrage)

S: *Ich hab in Mathe und Englisch eine 5 im Zeugnis gehabt.*

L: ***Was kannst** du.* (Wendung ins Positive, Frage nach den Ressourcen)

S: *Deutsch ist ok, die Nebenfächer auch, aber Mathe und Englisch ist mir zu schwer. Ich hab schon seit einem Jahr Nachhilfe, aber ich **schaff das einfach nicht**. (Schlüsselworte: können, schaffen...)*

L: ***Was schaffst** du, S.* (Wendung ins Positive, Frage nach Ressourcen)

S: *Ich möchte zur Realschule. Die **schaff' ich**, glaube ich.<sup>16</sup>*

Die Arbeitsgemeinschaft Kurzgespräch (AgK) bietet bundesweit Grund- und Aufbaukurse zum Kurzgespräch an,<sup>17</sup> ebenso das Amt für kirchliche Dienste im Bereich Religionspädagogik.<sup>18</sup>

## Literatur

- ▶ **Ertel, Frank et al.:** Gespräche auf den Punkt, Göttingen, 2023
- ▶ **Lohse, Timm:** Das Kurzgespräch in Seelsorge und Beratung, Göttingen, 2020
- ▶ **Möhring, Britta/Schlüter, Thomas:** „Kann ich Sie mal kurz sprechen?“, Göttingen, 2019
- ▶ **Schmidt, Gunther :** Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung, Heidelberg, 2008

<sup>16</sup> Möhring in Lohse, 2020, 145-147, Kommentare A.B.

<sup>17</sup> [www.kurzgespraech.de](http://www.kurzgespraech.de)

<sup>18</sup> <https://akd-ekbo.de/religionspaedagogik/>