

30 Jahre TelefonSeelsorge Oberschwaben-Allgäu-Bodensee

Festrede Prof. Dr. Helga Kohler-Spiegel, Feldkirch

Festakt am Freitag 23. Mai. 2014 um 19.00 Uhr

Schwörsaal im Waaghaus, Marienplatz 28, 88212 Ravensburg

Der Seele Raum geben



Foto: privat

Der Seele Raum geben, einen Ort, ein Zuhause geben. Ein Bild mag helfen, auch unserer Seele Raum zu geben. Reiner Kunze öffnet mit einem kurzen Text den Blick auf „das Haus“, entlang einer Kinderzeichnung:

Kinderzeichnung
Du hattest ein Viereck gemalt,
darüber ein Dreieck,
darauf (an die Seite) zwei Striche mit Rauch –
fertig war
DAS HAUS

Man glaubt gar nicht,
was man alles
nicht braucht.
(Reiner Kunze)

Das Haus. „Du hast ein Viereck gemalt, darüber ein Dreieck...“ Der Seele Raum geben. Ein Raum, ein Haus für die Seele. Vermutlich ist ein Seelenhaus komplizierter...

Seelenhäuser – einen Raum, ein Haus haben für die Seele

Seelenhaus – ein Haus haben für die Seele, einen Raum, ein Zuhause haben für die Seele – „Psyche“ ist der fachliche Ausdruck dafür, die komplexen Dimensionen unserer inneren Realität, unserer Wahrnehmungs- und Verarbeitungsmöglichkeiten, die im Eigenerleben sowohl Denken als auch emotionales Empfinden umfassen. Das Wort „psyché“ ist altgriechisch übersetzt mit „Atem, Hauch,

Lebenskraft, Leben“, umfassend verstanden für die ganze Person, ähnlich wie im Deutschen „Mein Seelchen“, „Du, meine Seele“, bis hin zur Bezeichnung des Kostbarsten, des Wertvollsten überhaupt. Ein Haus zu haben für das Wertvollste in uns – wunderbar.

Am Beginn unseres Lebens suchen wir uns nicht aus, in welches Haus wir geboren werden, das Haus oder die Wohnung ist da, großzügig oder mit kleinen Zimmern, düster oder hell... Wir können das Haus erinnern, in dem wir aufgewachsen sind, vielleicht eine Wohnung, oder ein älteres Haus, noch ohne Wasserklosett, gebadet wurde samstags, es war klar, dass wir als Kinder keine Einzelzimmer hatten, gemeinsam im Zimmer zu sein hieß aber auch, nie ganz alleine zu sein, immer ein Geschwister atmen zu hören, abends vielleicht noch ein Lied zu singen, oder einander etwas zu erzählen – und natürlich, manchmal auch noch vor dem Schlafen zu streiten... Am Beginn unseres Lebens werden wir in ein Haus hinein geboren, das andere gebaut und eingerichtet haben. Andere schaffen dieses Haus für uns, sie prägen auch die Räume in unserem Seelenhaus durch ihre Art, wie sie mit uns umgehen, wie sie uns anschauen und aufnehmen, wie sie uns Raum lassen – oder auch nicht. Am Beginn unseres Lebens werden wir in Lebens- und in Seelenhäuser hineingeboren, die wir uns nicht aussuchen. Für manche kann dieses Haus Schutz und Heimat bieten, andere aber finden sich in einem Haus wieder, in dem man sich aus Angst manchmal verkriechen muss, in dem Gewalt herrscht, nicht vorhersehbar, willkürlich, bedrohlich. Am Beginn unseres Lebens brauchen Leib und Seele ein Zuhause. Und – vermutlich, hoffentlich – ist längst beim Zuhören Ihr eigenes Lebens- und Seelenhaus vor dem inneren Auge aufgetaucht...

Spannend – Menschen, die sich mit Seelenhäusern auskennen, fragen nicht danach, was „richtig“ oder gar „ideal“ ist, sie fragen danach, was für den einzelnen Menschen hilfreich und sinnvoll ist, was die einzelne Person zufrieden, was sie glücklich macht. Menschen, die sich mit Seelenhäusern auskennen, nehmen vieles, wie es ist: Denn vieles ist gegeben – der Boden, auf dem das Haus steht, kann uneben und schattig sein, manchmal muss zuerst pilotiert werden... Aber das macht nichts. Die Frage ist vielmehr, wie ist es möglich, in meinem Seelenhaus möglichst gut zu leben.

Natürlich haben Seelenhäuser eine Struktur. Ich kann diese Struktur in verschiedenen Konzepten formulieren, ich kann verschiedene Modelle nutzen, um diese Struktur zu benennen. Wenn wir unser Wollen, unser Begehren „Es“ nennen, nutzen wir psychoanalytische Sprache, ebenso wenn wir verinnerlichte Normen und verinnerlichte Ideale „Über-Ich“ nennen. Die Psychologie bietet in den über 100 Jahren seit Sigmund Freud verschiedene Theorien, aber egal in welcher Konzeption wir Begriffe suchen, immer wieder begegnen wir unseren Wünschen und unserem Wollen, unseren Gefühlen und Impulsen, die zuerst nicht danach fragen, ob sie erlaubt sind. Wir begegnen diesen verinnerlichten Orientierungen, von denen uns das Ideal unserer selbst meist mehr prägt als Normen. Es irritiert mich

selbst und andere, wenn ich plötzlich meinem Zorn begegne, meiner Ungeduld – und dann meiner Scham und meinen Schuldgefühlen. Wir begegnen Spannendem und Herausforderndem und Wunderbaren und Erschreckendem... - wir begegnen dieser riesigen Vielfalt in uns, und wenn die Vielfalt zu chaotisch oder bedrohlich wird, wird's schwierig...

Also – Seelenhäuser haben eine Struktur. Zugleich haben Seelenhäuser eine Geschichte. Ersehntes und Erlittenes, unsere ganze Geschichte gehört in unser Haus, die Bilder und die Gerüche aus früheren Jahren, die Wehmut und die Freude. Vermutlich gibt es auch in Ihrem Seelenhaus „Erinnerungszeichen“, Signale, die die Erinnerung öffnen, ein Bild z.B., ein Foto, oder eine vertrocknete Blume. Vielleicht kennen Sie auch die verqueren Begegnungen im „Seelenhaus“, wenn uns Gedanken und vor allem Gefühle überfallen, manchmal so stark, dass wir sie nicht mehr wirklich steuern können.

Wir finden Räume, zu denen wir keinen Zugang haben, die wir nicht nützen können, die etwas Unheimliches für uns haben. Räume, die ein Geheimnis bergen, vielleicht gar ein Tabu, Räume, in die wir uns nicht hinein wagen. Rumpelkammern, von denen ich jedes Mal denke, ich sollte endlich aufräumen, „Ja, in den Ferien räume ich auf – und allein schon der Gedanke, alles nochmals anzuschauen und in die Hand zu nehmen, überfordert. Oder ist es gut, alles unbesehen wegzuwerfen?“ Ach, die Rumpelkammern...

Märchen – Bebilderungen innerer Prozesse

Märchen bebildern diese Erfahrungen im Seelenhaus immer wieder auf's Neue. Räume und Häuser sind dabei zentral. Da werden wir in Szenen mit hineingenommen, in denen Menschen – wie z.B. in Gebrüder Grimms „Goldenen Vogel“ – Herausforderungen zu bestehen und Aufgaben zu erfüllen haben, die manchmal im Tun, manchmal im Loslassen zu lösen sind. Oder wir finden die Heldin, die Müllerstochter eingesperrt in eine Kammer, weil sie – wie in Gebrüder Grimms „Rumpelstilzchen“ – die Fehler des Vaters wiedergutmachen, lösen soll. Das kennen wir – Räume, in denen wir in der Verstrickung der Generationen eingesperrt sind. Für die Müllerstochter bringen Tränen der Angst und Verzweiflung Bewegung in die hoffnungslose Situation... Schön ist, dass es im Märchen den Protagonisten, den Heldinnen und Helden gelingt, die Aufgaben zu lösen, sich zu entwickeln, glücklich zu werden.

Oder – Sie kennen auch das: Häuser, die so verführerisch schön aussehen, dass wir gleich dort bleiben wollen, wie das Lebkuchenhaus in „Hänsel und Gretel“. Manchmal passiert, dass wir erst nach einer gewissen Zeit erschreckt realisieren: das, was wir so ersehnt haben, ist gar kein guter Ort für uns, das so wunderbar scheinende „Haus“ ist für uns zu einem Käfig geworden. Gut, auch hier wieder, dass die zuerst passive Gretel, die mit dem Hänsel einfach mit geht, plötzlich aktiv wird und dem Hänsel, der vorher die Situation so klar im Griff hatte und der jetzt ziemlich hilflos in seinem Käfig hockt, zur entscheidenden

Hilfe wird. Märchen bebildern, was uns heute beschäftigt, Märchen laden ein, Seelenhäuser zu erkunden, unseren Blick auf die inneren Räume zu öffnen. Vielleicht mögen Sie auch wieder einmal Märchen lesen...

Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge in Oberschwaben-Allgäu-Bodensee, seit 30 Jahren ist sie 24 Stunden am Tag, 365 Tage in der Woche für Menschen da, die (manchmal oder auf Dauer) in ihrem Seelenhaus nicht beheimatet sind, die immer wieder anrufen, weil ihre eigenen Räume Angst machen, die ein Gegenüber suchen, weil sie erschrecken, wenn sie in ihre eigenen Räume hineinschauen, Menschen in ihren manchmal eigenwilligen Seelenhäusern.

Manchmal haben wir – hoffentlich – Menschen, die uns begleiten, die uns Hilfe sind auf schwierigen Wegen. Manchmal aber ist unsere Erfahrung eine andere: dass wir alleine sind, wenn die Dämonen kommen, wenn die Angst oder die Schuld oder die Verzweiflung oder die Einsamkeit zu groß werden... Dann ist es gut zu wissen: Es gibt die Telefonseelsorge. Tag und Nacht. Immer wieder. Weil wir uns nicht aussuchen konnten, wer an unserem Seelenhaus mitgebaut hat, weil wir manchmal niemanden haben, um in die Angst machenden Räume hineinzuschauen, weil uns Geräusche im Seelenhaus und rund um das Seelenhaus bedrohen können.... Es ist gut, dass jemand da ist, es ist gut, dann anrufen zu können, wenn ich in meinem Haus oder in einem Raum aufräumen will, wenn ich zu einsam bin in meinem Haus, wenn mir das ganze Haus oder ein Raum Angst machen, wenn ich mich im Haus verliere... 0800 111 0 111. Oder 0800 111 0 222. Es ist gut, dass es die Telefonseelsorge gibt.

Dafür braucht es diejenigen, die sich seit 30 Jahren zur Verfügung stellen, Gegenüber zu sein. Das heißt ja nicht notwendig, im eigenen Seelenhaus immer nur glücklich zu sein... Sondern es heißt: Ich stelle mich zur Verfügung, weil ich meine Räume im Rahmen der Ausbildung, der begleitenden Fortbildungen und Supervisionen immer wieder anschau. Ich nehme einzelne Teile in meinen eigenen Räumen in die Hand, Gefühle, die mich manchmal selbst irritieren, Erfahrungen, die mich schmerzen, ich räume bei mir selbst auf... Es ist eine spannende Aufgabe, durch die Mitarbeit am Telefon immer wieder mit dem eigenen Seelenhaus konfrontiert zu sein – im besten Sinn des Wortes. Und dann kann jemand am Telefon in ähnlicher oder ganz anderer Not sein – ich habe als Mitarbeiter oder als Mitarbeiterin am Telefon ein wenig Erfahrung, zusammen mit dem Anrufer oder der Anruferin in helle und frohe, in geheimnisvolle, in dunkle, in unheimliche und in bedrohliche Räume hineinzuschauen, so achtsam und so klar wie möglich. Schön, dass es solche Menschen wie Sie, liebe TS-Mitarbeitende, gibt.

Gefahren

Natürlich gibt es Gefahren, an einem solchen Abend wie heute seien nur zwei genannt:

Manchmal planen andere Menschen unsere Häuser, sie scheinen besser zu wissen, was uns gut tut, was wir brauchen, sie wollen uns sagen, was für uns sinnvoll ist. „Rat-Schläge“ im wörtlichen Sinn. Da gilt es wohl vorsichtig zu sein.

Und: Das Leben in Räumen, in Häusern, auch im Raum der Seele, braucht Kompromisse. Nicht alles ist so gestaltbar, wie wir uns das wünschen. Doch vor allem bei den Seelenhäusern ist ein Kompromiss nur begrenzt möglich. Einerseits sind wir ständig gefordert, Kompromisse zu suchen, in unseren Partnerschaften, in unseren Familien, am Arbeitsplatz. Und zugleich ist im Seelenhaus nicht auf Dauer zu leben möglich, was nicht zu mir passt. Auf Dauer im falschen Haus, in den falschen Räumen zu leben, kann krank machen.

Was aber hilft? Was stärkt im eigenen Seelenhaus?

Ich möchte das Bild nicht überstrapazieren, und jetzt noch von der „Sanierung“ sprechen... Ich möchte davon sprechen, was uns helfen könnte, uns im eigenen Seelenhaus ein bisschen wohl zu fühlen, uns einzunisten im eigenen Haus. Drei Gedanken seien genannt:

Wahrnehmen

Es klingt so einfach: sich selbst, den eigenen Körper, die eigenen Gefühle wahrnehmen. Den Körper als Raum (wieder) zu entdecken, im Körper wie in einem Raum zuhause zu sein... In sich einen Platz zu haben für den Trost, für das Glück... Wir üben das auch nach außen, wenn wir im Verlauf eines Tages manchmal „den Raum“ wechseln, zwischen Büro und Kantine, zwischen Küchentisch und Wohnzimmer... Wahrnehmen, wir könnten „awareness“ sagen, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Gewahrsein.

Natürlich ist Achtsamkeit mehr als nur das Wahrnehmen seiner selbst, der eigenen Regungen und der eigenen Gefühlen. Das Wahrnehmen seiner selbst ist verknüpft mit Empathie, oder anders gesagt: dem Pendeln zwischen der Aufmerksamkeit auf die anderen Person und all das, was ich im Kontakt mit dieser Person wahrnehmen und sehen und hören und spüren kann, und der Aufmerksamkeit auf mich selbst und auf das, was die andere Person in mir bewegt und anrührt und bewirkt. Also: Ich spüre, wie es der anderen Person geht, ohne zu vergessen, wie es mir selbst geht. Sagt sich so leicht – diese Grundbewegung der Empathie.

Sprache finden – erzählen

Gottseidank können wir reden im Seelenhaus. Auch wenn Sprache uns nur begrenzt Zugang zum Menschen gibt... Im Erzählen kreierte ich eine Welt, meine Welt. Was ich sage, bekommt Bedeutung, ich kann im Erzählen ergänzen, erweitern und auslassen, ich kann verharmlosen und dramatisieren. Im Reden, im Erzählen lade ich mein Gegenüber ein, mit mir mit zu gehen in meine Welt und meine Räume, in mein Seelenhaus, auch wenn es noch so schräg oder ver-rückt oder anregend oder ängstlich oder berührend ist. Indem jemand hört, was ich sage, entsteht eine Welt, es ist eine Einladung in mein Seelenhaus. Ich erzähle von mir...

Natürlich – manchmal denke ich als Gegenüber, dass was mir da erzählt wird, so wohl nicht stimmen kann, oder dass ich nicht verstehen kann, wieso die andere Person so dramatisiert und „übertreibt“. Aber: Irgendetwas lässt das Gegenüber übertreiben, irgendetwas lässt mein Gegenüber mehr Angst haben als vielleicht von außen nötig, irgendetwas redet da mit. In unseren Seelenhäusern sind die Stimmen nicht nur „vernünftig“ – gottseidank, möchte ich fast sagen. In den Seelenhäusern reden unsere Vernunft *und* unsere Gefühle mit, die heutigen und die früheren, die Empfindungen der erwachsenen Person, die ich heute bin, und die Gefühle des Kindes, das ich war... Und andere Stimmen reden auch mit – die Ideale und die Einschränkungen und die Ängste und das Bedrohliche, das ich erlebt habe, oder – manchmal – das Grauen, das meine nächsten Vorfahren erleben mussten. Ich weiß nicht, ob Sie sich schon überlegt haben, wie laut es manchmal in einem Seelenhaus sein kann, oder wie totenstill. Ich weiß nicht genau, was schlimmer ist.

Ein spiritueller Raum

Die religiösen Traditionen dieser Welt wissen um die äußeren und inneren Räume. In der christlichen Kultur kann z.B. der konkrete Raum eines Gotteshauses, ein Kirchenraum ein solches Angebot sein, in vielen Regionen ist selbstverständlich, dass sich Menschen z.B. in der Mittagspause ein wenig in die Kirche setzen, dort ist es ruhig, ich kann eine Kerze anzünden, einen Moment im Gebet verweilen, ich kann meinen Einkauf abstellen und Luft holen. Im „heiligen, im besonderen Raum“ verweilen, dies kann auch unter einem Baum auf einer Parkbank sein, in der Natur, am Wasser. Im asiatischen Raum nutzen Menschen die Mittagspause häufig dazu, an einem Tempel oder im Freien ein Ritual zu vollziehen, auch dort – eine Kerze anzuzünden, Räucherstäbchen... und niederzuknien, ein paar Minuten zu verweilen. Religiös praktizierende Muslime unterbrechen ihr Tun regelmäßig durch das Gebet, auch hier – für einen kurzen Moment – einen spirituellen Raum eröffnen.

In der Mystik – exemplarisch sei Teresa von Avila (geb 1515, gest 1582, Spanien) genannt, Ordensgründerin, Kirchenlehrerin, radikal Suchende – sie fasst ihre spirituell-mystischen Erfahrungen in Büchern, vor allem in der „Inneren Burg“, der „Seelenburg“. Sie beschreibt eindringlich die Höhen und Tiefen der inneren Welt, das Schöne und die Angst und die Einsamkeit und die Bedrohung auf diesem inneren Weg. Ein spiritueller Weg führt, so lehren dies die christlichen (wie auch die „Heiligen“ anderer Religionen), in unbekanntes Terrain, in Höhen und in Abgründe, in verschiedene Wohnungen. In der christlichen Tradition ist zugesagt, dass – in den Worten des Paulus – Menschen „Wohnung haben bei Gott“, durch den Tod hindurch, über den Tod hinaus, einen für immer guten und sicheren Platz.

„Immer sind es die Menschen“ – Zum Schluss

Ich habe Sie mitgenommen in meine Gedanken über Seelenhäuser. Vielleicht mögen Sie zum Abschluss noch selbst ein Bild malen, ein inneres Bild, Ihr eigenes Seelenhaus. Nicht dass es an diesem Abend bereits fertig sein muss. Niemand baut an einem Abend ein Haus. Aber um sich anregen zu lassen, ein Bild zu entwickeln vom eigenen Seelenhaus, das eigene Seelenhaus wertzuschätzen, egal wie es aussieht. Stolz darauf zu sein, Sie bewohnen es, es ist Ihr Lebenshaus.

Rose Ausländer ist unverdächtig, wenn sie mit ihren Erfahrungen als Jüdin im 20. Jahrhundert dieses „beim Menschen sein“ in folgenden Zeilen formuliert:

Immer sind es
die Menschen

Du weißt es

Ihr Herz
ist ein kleiner Stern
der die Erde
beleuchtet

Vielleicht ein bisschen kitschig, aber das darf es am heutigen Anlass auch sein: Ein kleiner Stern, ein Licht im Seelenhaus. Ich weiß: Die Telefonseelsorge hier in der Region Oberschwaben – Allgäu – Bodensee ist ein solches Licht. Danke.

Dr. Helga Kohler-Spiegel, Professorin an der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg im Fachbereich Humanwissenschaften (Päd. Psychologie und Religionspädagogik), Psychoanalytikerin, Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin und (Lehr-)Supervisorin in freier Praxis, Vortragstätigkeit im In- und Ausland. Feldkirch/A, h.kohler-spiegel@ksnet.at