



# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTEORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



## Leben in unsicheren Zeiten

Teil 2: Das erschöpfte Selbst und die Wiederentdeckung der Hoffnung

Von Tobias Braune-Krickau

### Zusammenfassung:

*Im ersten Teil dieses Newsletters wurde die These von einer neuen Form der Verunsicherung in der jungen Generation aufgegriffen und einer eingehenden Analyse unterzogen. Dabei wurden Jugendstudien auf dieses Thema hin ausgewertet und einige gesellschaftliche Prozesse in den Blick genommen, die zu der dort beschriebenen Verunsicherung beitragen. Die „unsichtbaren Risiken, der Fluch der Flexibilität und die Angst vor Ausgrenzung“ waren die entsprechenden Stichworte (Braune-Krickau 2008)*

*In diesem zweiten Teil soll der Blickwinkel nun auf die individuellen und psychischen Auswirkungen dieser Phänomene gerichtet werden. Das geschieht im ersten Teil anhand von Alain Ehrenbergs Buch „Das erschöpfte Selbst“. Er beschreibt den Anstieg von depressiven Erkrankungen und das Aufkommen einer depressiven Grundstimmung als Folge einer freien Gesellschaft, von der sich viele Menschen überfordert fühlen. Ein zweiter Abschnitt knüpft daran an und stellt die Grundideen und die Arbeitsweise der so genannten lösungsorientierten Beratung vor. Es zeigt sich dabei, dass sie als eine Art „säkulare Einübung in die Hoffnung“ verstanden werden kann – oder mit anderen Worten: als psychotherapeutische Antwort, die mit erstaunlicher Passgenauigkeit auf die Probleme der beschriebenen Verunsicherung reagiert.*

*Der letzte Abschnitt bemüht sich um eine theologisch verantwortete Integration der lösungsorientierten Beratung in die christliche Seelsorge mit Jugendlichen. Dazu wird das Thema Hoffnung aufgegriffen, das im Zentrum der lösungsorientierten Beratung steht. Grundlinien eines christlichen Verständnisses von Hoffnung werden herausgearbeitet und aufgezeigt, dass von dort aus sowohl eine Kritik der lösungsorientierten Beratung wie auch eine verantwortliche Integration möglich wird. So kommen Wege zu einer christlichen Jugendarbeit ans Licht, die sich angesichts gegenwärtiger Herausforderungen als relevant erweist.*

*Die einzelnen Abschnitte sind so verfasst, dass sie zwar einen einheitlichen Gedankengang schildern, aber auch separat gelesen werden können.*

Inhalt:	
Das erschöpfte Selbst: Zu den psychischen Folgen der „unsicheren Zeiten“	2
Einübung in die Hoffnung: Neuere Therapie- und Beratungskonzepte als Antwort?!	3
„Und wenn die Welt voll Teufel wär“: christlich begründete Hoffnung in unsicheren Zeiten.	10



## Das erschöpfte Selbst: Zu den psychischen Folgen der „unsicheren Zeiten“

In Frankreich war sie ein Bestseller: Alain Ehrenbergs kleine Geschichte vom Aufstieg der Depression unter dem Titel *Das erschöpfte Selbst* (Ehrenberg 2008). Sie führt ins Zentrum der Folgen dessen, was im ersten Teil diesen Newsletters als „Leben in unsicheren Zeiten“ beschrieben wurde. Ehrenberg vertrat darin die These, dass die Erschöpfungsdepression die Zwangsneurose als Volkskrankheit Nummer eins abgelöst habe. Die enge und repressive Gesellschaftsordnung des späten 19. Jahrhunderts brachte nach Ehrenberg die nervösen Zwangserkrankungen hervor. Sie entstehen im Konflikt zwischen innerem Trieb und äußerem Zwang. Die freie Gesellschaft der Nachkriegszeit dagegen erzeugt bei Ihren überforderten Untertanen Depression und Burnout – eine Grundverfassung des Einzelnen, der er den griffigen Titel „das erschöpfte Selbst“ gibt.

Die Zahlen sprechen für ihn: Über 340 Millionen Menschen zählt die offizielle WHO-Statistik derzeit weltweit als depressiv. Steigen die Zahlen weiter so rapide an, wird in westlichen Gesellschaften die Depression 2020 das Herzleiden von Platz eins der am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten verdrängen (Murray und Lopez 1996). Je nach Einschätzung der Dunkelziffer spricht man in Deutschland inzwischen von vier bis acht Millionen Menschen mit depressiven Beschwerden – ein Thema, das inzwischen auch die Politik beschäftigt, die sich angesichts von jährlich über 1,5 Milliarden Euro Folgekosten und wenigstens 12 Millionen Fehltagen im Jahr auf Grund von Depressionen zum Handeln veranlasst sieht (vgl. [www.gesundheitsziele.de](http://www.gesundheitsziele.de)).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Geht man – wie im ersten Teil dieses Newsletters nahegelegt – davon aus, dass die wirtschaftliche Entwicklung mit ihrem Druck zur Flexibilität und der geschürten Unsicherheit zu dieser Befindlichkeit nicht unerheblich beiträgt, dann zeigen sich nicht zuletzt an diesen Zahlen die Paradoxien eines übertriebenen Kapitalismus, der seine Angestellten im Namen der Profitmaximierung verheizt – und sich damit letztlich ins eigene Fleisch schneidet. Dass die Politik erst angesichts des wirtschaftlichen Druckes zu Handeln beginnt, tut ein Übriges dazu.

Besorgniserregend ist nicht nur der Anstieg von Depressionen im Allgemeinen, sondern auch die Tatsache, dass Depressionen immer früher auftreten. Im Alter von 18 Jahren haben bereits 18% aller Jugendlichen eine schwere depressive Episode erlebt. Weitere 10% gelten als gefährdet (Essau 2007, 46ff). Bei vielen von ihnen spielen zusätzlich noch Angststörungen eine große Rolle. Sie bilden gemeinsam mit den Depressionen einen unheilvollen Horizont für den weiteren Lebensweg (Essau 2007, 65ff).

Depressionen sind ohne Frage ein ausgesprochen komplexes Phänomen, das keinesfalls auf eine einzige Ursache – etwa „die Gesellschaft“ – reduziert werden kann, zumal hier auch genetische Vorprägungen eine gewichtige Rolle spielen (Essau 2007, 105ff).<sup>2</sup> Dennoch kann der rasante Anstieg von Depressionserkrankungen aufs Ganze gesehen schon als ein Indiz für Ehrenbergs These gelten.<sup>3</sup>

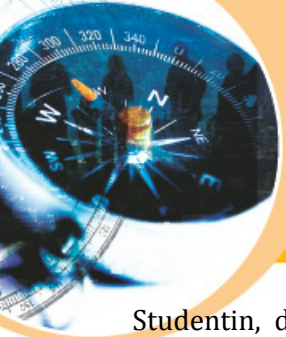
Darüber hinaus zielt Ehrenbergs Buch nicht nur auf den Anstieg klinischer Depressionen, sondern auch auf die Ausbildung einer Art depressiven Grundstimmung – das *erschöpfte Selbst* der Gegenwart (Ehrenberg 2008, 253ff).<sup>4</sup> Die Alltagsbilder dieser Grundstimmung sind bekannt: Die

<sup>2</sup> Da die Depression an sich nicht im Zentrum dieses Newsletters steht sei hier nur auf einige wichtige Einführungen verwiesen: Essau 2007 – *Depressionen bei Kindern und Jugendlichen*; Bohren 2005 – *In der Tiefe der Zisterne*; Eibach 1992 – *Seelische Krankheit und christlicher Glaube*, 17-42.

<sup>3</sup> Zumal inzwischen eine Reihe fundierter Untersuchungen über den Zusammenhang von Depression und Arbeitslosigkeit bzw. prekärer Arbeitsmarktsituation vorliegen: Vgl. neben dem Klassiker Jahoda, Lazarsfeld et al. 1982 – *Die Arbeitslosen von Marienthal* auch Jahoda 1983 – *Wieviel Arbeit braucht der Mensch*; Feather 1990 – *The psychological impact of unemployment*; Kirchler 1993 – *Arbeitslosigkeit*; Bude, Lantermann 2006 – *Soziale Exklusion und Exklusionsempfinden*; Förster, Brähler et al. 2008 – *Die Wunde Arbeitslosigkeit*; Mohr, Richter 2008 – *Psychosoziale Folgen von Erwerbslosigkeit*. Letztere verweisen, um nur eine Zahl zu nennen, darauf, dass die Verschreibung von Antidepressiva bei Erwerbslosen um 77% höher liegt als bei Erwerbstätigen. Bezieht man solche Zahlen auf die Erwerbslosigkeit unter Jugendlichen, die in Teil 1 dieses Newsletters diskutiert wurden, lassen sich leicht Verknüpfungen zwischen Ehrenbergs These vom Aufstieg der Depression im Allgemeinen und dem Druck der jungen Generation im Besonderen herstellen.

<sup>4</sup> Mit dieser Einschätzung steht Ehrenberg nicht allein. In eine ähnlich Richtung argumentieren auch: Lasch 1984 – *The minimal self*; Postman 2006 – *Das Verschwinden der Kindheit*; Benasayag, Schmit 2000 – *Die verweigerte Zukunft*; Bauman 2005 – *Verworfenes Leben*, 17ff.; Keupp 2007 – *Und die im Dunkeln*; Müller 2008 – *Innere Armut*.





Studentin, die an ihrer Hausarbeit sitzt und im Internet surft, anstatt zu arbeiten und der sich jede Stunde, die auf diese Weise verfliegt, wie ein beständig länger werdender Schatten auf die Seele legt. Der Schüler, der zwar an seiner Playstation Level um Level meistert, aber vor der nächsten Klassenarbeit förmlich in eine Angststarre verfällt, die er nur mühsam mit jugendlicher Coolness und Verweigerungshaltung überspielen kann. Die Zehntklässlerin, die früh morgens aufsteht, um sich penibel die dumpfe Angst aus dem Gesicht zu schminken, die sie immer dann überkommt, wenn es zu leise ist und ihr einfällt, dass sie immer noch keinen Ausbildungsplatz hat – aber auch gar nicht weiß, ob sie überhaupt eine Ausbildung machen will – und wenn ja: welche? Die Wut in den Augen des Jungen mit den langen pechschwarzen Haaren, der in morbider Ästhetik schwelgt und dessen Keltenkreuz um den Hals stumm von dem zeugt, den er als größte Lüge der Geschichte bezeichnet...

Von Seiten der älteren Generationen, die 68 und ihre Folgen noch am eigenen Leib erlebt haben, wird immer wieder die Frage gestellt, warum die Jugend von heute so passiv und unpolitisch sei, so wenig Idealismus und Wille zur Veränderung in sich trage (Jessen 28.08.2008; Hartung und Schmitt 04.09.2008). Abgesehen davon, dass diese These nur auf einen Teil der Jugend zutrifft und auch für den Rest noch einmal deutlich zu differenzieren wäre, könnten Gründe dafür in Ehrenbergs Analyse zu suchen sein. Trifft hier eine Generation, die – in psychologischen Kategorien gedacht – vor dem Hintergrund von Zwängen der Vergangenheit die Freiheit auf der „großen Bühne“ suchte, auf eine Generation, die angesichts einer depressiven Großwetterlage eher einen Hang zur privaten Nische samt engen Freundschaften und einem weit verzweigten Netzwerk (mehr oder weniger virtueller) Kontakte zeigt?<sup>5</sup> Immerhin: Ehrenbergs Beschreibung des *erschöpften Selbst* der Gegenwart weist erstaunliche Parallelen zu den Zeitdiagnosen und Jugendstu-

<sup>5</sup> Man denke zur Veranschaulichung nur an die gravierenden Unterschiede der jugendlichen Ästhetik der sechziger-siebziger Jahre im Vergleich zu heute: Bunte Farben, weite Schnitte und lange Haare versinnbildlichten damals den Wunsch nach Freiheit. Während heute sowohl Frisuren wie auch Kleidung bewusst mitgenommen und abgewrackt aussehen. Es scheint fast als sollten die psychischen Folgen von Exklusion und Unsicherheit am eigenen Körper getragen werden.

dien auf, die in Teil eins dieses Newsletters diskutiert wurden (Braune-Krickau 2008).

## Einübung in die Hoffnung: Neuere Therapie- und Beratungskonzepte als Antwort?!

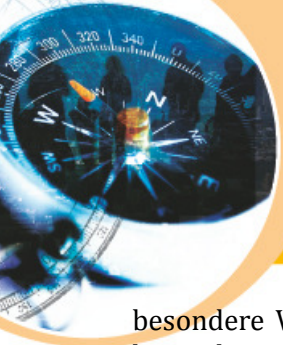
„Jede Zeit hat ihre Neurose – und jede Zeit braucht ihre Therapie.“ Diesen Satz notierte der bekannte österreichische Psychiater Viktor Frankl 1977 in sein Buch *Das Leiden am sinnlosen Leben* (Frankl 2008, 11). Er spielte damit auf zweierlei an: 1. Auf den Wandel allgemeiner psychischer Verfassungen im Laufe der Zeiten und 2. auf den Wandel der therapeutischen Verfahren und Konzepte in Reaktion darauf.

Tatsächlich hat in besagtem zweiten Bereich innerhalb der letzten 30-40 Jahre eine neue Richtung von sich reden gemacht: Die so genannte „*lösungsorientierte Beratung bzw. Therapie*“.<sup>6</sup> Wenn die Erschöpfungsdepression, wie Ehrenberg meint, die Zeitkrankheit einer hoch individualisierten Gesellschaft ist, dann lässt sich – diese These soll hier veranschaulicht werden – die lösungsorientierte Beratung als eine Art psychotherapeutische Antwort darauf lesen. Wenn es stimmt, dass dem „erschöpften Selbst“ der Gegenwart immer wieder die Zuversicht entgleitet, kann man diese Beratungsform regelrecht als eine praktische „Einübung in die Hoffnung“ verstehen.

Die lösungsorientierte Beratung entstand zuerst in den USA der 1970er Jahre.<sup>7</sup> Es sind wenigstens zwei Charakteristika, die sie ausmachen und von anderen Richtungen unterscheiden: 1. ein

<sup>6</sup> In der Kürze der Darstellung werde ich auf eine genaue Differenzierung zwischen Beratung und Therapie verzichten, zumal diese Grenze – zumindest in bestimmten Strömungen der neueren Literatur – ohnehin mehr und mehr verschwimmt: Grossmass 1997 – *Paradoxien*; Tobler 2004 – *Arbeitslose beraten*, 118ff.; Bamberger 2005 – *Lösungsorientierte Beratung*, 38ff.; Bamberger 2007 – *Lösungsorientierte Beratung*, 91.

<sup>7</sup> Für einen Überblick über die Geschichte der lösungsorientierten Beratung vgl. Tobler 2004 – *Arbeitslose beraten*, 132–138. und Bamberger 2005 – *Lösungsorientierte Beratung*, 5–32. Einen Kurzüberblick über das Konzept bietet Bamberger 2007 – *Lösungsorientierte Beratung*.



besondere Verhältnis zum „Klienten“<sup>8</sup> und 2. ein besondere Verhältnis zum „Problem“.

## 1. Das besondere Verhältnis zum Klienten: Kooperation statt Widerstand

Die klassische psychoanalytische Therapie in der Tradition von Sigmund Freud beruht v.a. auf zwei Grundpfeilern: Widerstand und Übertragung.<sup>9</sup> Mit *Widerstand* bezeichnet die Psychoanalyse die Theorie, dass Klienten generell an ihrem Problem festhalten wollen. Eigentlich suchen sie keine Lösung, weil ihnen ihre Erkrankung auf irgendeine Art von Nutzen ist. Dieses Festhalten am Problem geschieht dabei oftmals unbewusst. Der Klienten hat deshalb meist auch keinen Zugang zu seinem eigenen Problem und er tendiert dazu, dem Analytiker Scheinprobleme aufzutischen, um nicht sein eigentliches Problem angehen zu müssen. Ganz ähnlich verhält es sich mit der Theorie der *Übertragung*: Das, was der Klient aktuell als Problem benennt, stellt in psychoanalytischer Sicht meist eine Übertragung eines früheren (meist frühkindlichen) Konflikts auf die Gegenwart dar. Die Aufgabe des Analytikers ist es nun, gegen den bewussten Willen des Klienten kraft seines psychotherapeutischen Expertenwissens dessen eigentliche Probleme und Konflikte aufzudecken, mit anderen Worten: zu „analysieren“. Fast unvermeidlich scheint aus dieser Sicht ein Machtgefälle zwischen Therapeut und Klient zu entstehen: Der Klient als ein Opfer seines Unterbewusstseins, das nicht einmal richtig weiß,

<sup>8</sup> In der therapeutischen Fachsprache ist man seit einiger Zeit darum bemüht, Begriffe zu vermeiden, die in irgendeiner Form ein Machtgefälle andeuten könnten. Im Laufe der teilweise auch etwas ulkigen Begriffsverrenkungen, hat man sich inzwischen weitestgehend auf den Begriff „Klient“ geeinigt. Auch wenn dieses Wort m.E. etwas technisch anmutet, wird es hier der Einfachheit halber übernommen.

<sup>9</sup> Vgl. dazu die schöne Einführung in die Psychoanalyse von Reemtsma 2008 – *Wie weiter mit Sigmund Freud* mit den entsprechenden Belegen. Weitere Einblicke findet man u.a. bei Mertens 2008 – *Psychoanalyse* und Hanika, Seifert (Hg.) 2006 – *Die Wette auf das Unbewußte*. Als Einstieg in die Originalquellen empfiehlt sich Freud 1978 – *Das Ich und das Es*. Die Psychoanalyse wird in diesem Aufsatz in erster Linie als Negativfolie für die lösungsorientierte Beratung vorgestellt. Dass man ihr und ihren vielfältigen Weiterentwicklungen damit nicht gerecht wird, liegt auf der Hand. Die nötige Ausgewogenheit fällt in diesem Fall dem Ziel des Aufsatzes zum Opfer, in die lösungsorientierte Beratung und nicht in die Psychoanalyse einzuführen.

was sein Problem ist, geschweige denn, was er will. Auf der anderen Seite der Therapeut als Experte für das Leben des Klienten mit überragender Deutungshoheit.

Von diesem Verständnis grenzt sich die lösungsorientierte Beratung radikal ab. Hier geht man stattdessen davon aus, dass jemand, der zu einer Beratung kommt, auch tatsächlich etwas verändern will und dass er auch am besten weiß, was eigentlich sein Problem ist. Der Klient soll mit seinen Deutungen ernst genommen und ihm nicht die fremde Meinung des Beraters aufzuzwungen werden. Die lösungsorientierte Beratung versucht so von Anfang an, die Selbstverantwortung des Klienten und das Vertrauen in seine eigenen Kompetenzen zu stärken. Er wird nicht als Spielball irgendwelcher unbewussten Zustände gesehen, sondern kompetenter Gestalter seines eigenen Lebens. Er verfügt bereits über alles, was er braucht, um in der Welt zu bestehen. Dass er dennoch hin und wieder die Kontrolle über sein Leben zu verlieren droht, hängt denn auch nicht mit geheimnisvollen Kindheitskonflikten zusammen, sondern schlicht damit, dass „die äußeren Bedingungen, die aktuell sein Leben beeinflussen, ihn vergessen machen, dass er tatsächlich auf viele, viele Ressourcen<sup>10</sup> zurückgreifen kann.“ (Bamberger 2007, 89) Die Rolle des Beraters besteht in der lösungsorientierten Sichtweise also darin, *gemeinsam* mit dem Klienten ein gleichberechtigtes „Expertenteam“ zu bilden, um die Probleme zu bewältigen, die dem Klienten vor Augen stehen (und nicht die dem Berater vor Augen stehen!). Er sucht dabei weniger nach einer umfassenden Problemanalyse als vielmehr nach den momentan noch verborgenen Ressourcen des Klienten: „Berater begeben sich damit auf neues Terrain: Sie verzichten auf ihre Kompetenz als Experten für das Leid der Welt – und werden stattdessen immer mehr zu erfolgreichen »Schatzsuchern«, die ein feines Gespür für etwas haben, an dem andere achtlos vorbeigehen.“ (Bamberger 2005, 36. Vgl. auch Tobler 2004, 149–155.)

<sup>10</sup> Der Begriff „Ressource“ ist ebenso wie der Begriff „Klient“ der Fachsprache entnommen. Er wird dort sehr umfassend verstanden: Ressourcen sind all das, was für einen Klienten zur Lösung seines Problems beitragen kann. Das können eigene Fähigkeiten sein, genauso wie gemachte Erfahrungen, gute Freunde, Geschäftspartner, materielle Möglichkeiten, aber auch Religion und Spiritualität usw.





Halten wir nochmal einen Moment inne und erinnern uns an die großen Themen des „erschöpften Selbst“ in den unsicheren Zeiten der Gegenwart: das Gefühl, die Kontrolle über sein eigenes Leben zu verlieren; die Überforderung angesichts der scheinbar wahllos auf einen einprasselnden Imperative, die umso fordernder sind, je mehr sie als Angebot daherkommen; die Zweifel an der eigenen Selbstwirksamkeit, also daran, ob man überhaupt in der Lage ist, an seiner Situation selbstständig etwas zu ändern – und die daraus resultierende „Angststarre“; das Gefühl, zu versagen oder zumindest den diffusen Ansprüchen nicht genügen zu können.

Es klingt wie die direkte Antwort darauf, wenn die lösungsorientierte Beratung hier bereits in ihrem ersten Grundsatz sich darum bemüht, mit dem Klienten gemeinsam dessen verborgene Ressourcen zu Tage zu fördern und ihn daran zu erinnern, dass er bereits über all das verfügt, was er zur Bewältigung seines Problem benötigt. Es geht ihr um Hilfe zur Selbsthilfe, um Ermutigung zum selbstständigen Handeln, zum Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten – zur *Hoffnung*, könnte man sagen.

## 2. Das besondere Verhältnis zum Problem: Ressourcen statt Defizite

Das zweite Wesensmerkmal der lösungsorientierten Beratung besteht in einem besonderen Verständnis von menschlichen Problemen. Auch hier wendet man sich wieder gegen verschiedene herkömmliche Ansätze. Diese hegen oft eine recht mechanische Vorstellung vom Menschen, wonach man zuerst das Problem in allen seinen Details verstehen müsse, um zu einer Lösung gelangen zu können: Kennt man das Problem, kennt man auch die Lösung. Daher verwenden viele klassische Beratungskonzepte lange Zeit auf die Analyse von Problemen, die ein Klient vorbringt bzw. auf die „eigentlichen Probleme“, die vermeintlich dahinter verborgen liegen.

Genau dieses Vorgehen kritisiert die lösungsorientierte Beratung aus wenigstens drei Gründen:

(1.) Zunächst einmal würden ihre Vertreter einwenden, dass eine solche Methode durchaus erfolgsversprechend ist, wenn man beispielsweise ein Auto oder einen Fernseher reparieren will. Hier liegt der Schlüssel zur Lösung in der Tat dar-

in, das Problem genau zu verstehen. Ein Mensch allerdings „funktioniert“ nicht wie eine Maschine, vielmehr ist sein Verhalten – wie man wohl aus eigener Erfahrung weiß – wesentlich komplizierter. Zwischen Input und Output stehen nämlich keine natürlichen oder mechanischen Gesetze, sondern ein individuelles Menschenleben, das mit seiner Geschichte, seinen Deutungsmustern, seinen Vorlieben und Abneigungen, seinen Fähigkeiten usw. komplex und mitunter unberechenbar reagiert.

(2.) Hinzu kommt, dass die lösungsorientierte Beratung grundsätzlich in Frage stellen würde, ob man überhaupt in einem Beratungsgespräch jemals alle möglichen Fakten und Details eines Problems zu erkunden in der Lage ist. Was der Berater erfährt, sind in erster Linie subjektive Geschichten, erzähltes Leben, der Reim, den sich der Klient auf sein Problem gemacht hat; ob man jemals ganz „hinter“ die Geschichten gucken kann? Ob dahinter überhaupt etwas ist?

(3.) Zuletzt würden die Vertreter die lösungsorientierten Beratung vermutlich die Gefahr kritisieren, dass bei solchen problemzentrierten Verfahren Klient und Therapeut in eine Art „Problemhypnose“ verfallen können (Bamberger 2007, 95), man also solange um die Probleme kreist, bis sie von Mal zu Mal größer erscheinen und im Laufe der Gespräche die Hoffnung auf Veränderung sinkt.

Daher lautet der Gegenvorschlag, sich anstatt auf die Probleme möglichst schnell auf zukünftige Lösungen zu konzentrieren. Der Klient soll im Gespräch hoffungsvolle Bilder einer besseren Zukunft entwickeln und zum Träumen angeregt werden, weil sich dann die konkreten Lösungen fast von alleine einstellen. Diese Lösungen müssen sich auch nicht erst aus einer detaillierten Problemanalyse ergeben. Oft genügen schon kleine, scheinbar unbedeutende Veränderungen, um einen großen Unterschied zu machen. Es bedarf – so die These – eines Blicks nach vorne, um Lösungen zu gewinnen, weniger eines Blicks nach hinten (Bamberger 2005, 23–27).

Auch hier lohnt es, sich noch einmal die Parallelen zwischen der lösungsorientierten Beratung und der These vom „erschöpften Selbst“ klarzumachen: Menschen, die sich überfordert fühlen, sehen ohnehin schon genügend Probleme, die zu lösen sie sich kaum im Stande fühlen. Das Nachdenken über diese Probleme führt allerdings nur selten zu Lösungen und viel öfter nur zu weiterer



Frustration. Das eine Problem zieht ein weiteres nach sich und der Kreislauf der negativen Gedanken legt sich wie eine Schlinge um den Hals. Erneut klingt es wie eine direkte Antwort, wenn die lösungsorientierte Beratung sich darum bemüht, diese Spirale der Negativität zu durchbrechen und den Blick auf eine bessere Zukunft zu lenken. Sie will *Hoffnung* wecken und damit neues Handeln ermöglichen.

### 3. Wie arbeitet lösungsorientierte Beratung?

Was in diesem kurzen Überblick vielleicht etwas holzschnittartig wirkt, bekommt vermutlich etwas mehr Farbe und Erklärungskraft, wenn man sich einige typisch lösungsorientierte Arbeitsweisen vor Augen führt, in denen diese beiden Grundprinzipien verwirklicht werden. Auf diese Weise kann auch noch einmal deutlicher werden, weshalb sie in diesem Newsletter als eine Art praktische *Einübung in die Hoffnung* interpretiert wird – und welche Bedeutung sie für die eigene seelsorgerliche Praxis haben kann.

In der Regel kommt ein Mensch in die Beratung (bzw. in die Seelsorge), weil er in irgendeinem Bereich seines Lebens feststeckt. Das Gespräch beginnt dann meist mit einem Satz wie: „Ich habe ein Problem...“ Alle bisherigen Versuche, sich aus eigener Kraft aus der Situation zu befreien, sind ohne Erfolg geblieben, vielleicht haben sie die Lage sogar noch verschlimmert. Am Anfang stand dabei meist irgendeine Herausforderung, die nicht zu meistern war, eine Erwartung, die nicht erfüllt werden konnte oder ein Bedürfnis, das immer wieder zurückstecken musste. Auf irgendeine Weise haben die eigenen Lösungsstrategien bis dato nicht zum Ziel geführt, Frustration macht sich breit, wodurch alles nur noch unüberschaubarer wird, bis man schließlich Hilfe sucht und zu dem Schluss kommt: „Ich habe ein Problem...“ (Bamberger 2007, 91f)

Nehmen wir als Beispiel den vorher erwähnten jungen Studenten (bzw. die Studentin), der anstatt zu lernen und sich seinen Aufgaben zu stellen, immer wieder den verschiedensten Ablenkungen verfällt. Jede Stunde, die auf diese Weise verfliegt, führt zu mehr Verzweiflung, das wiederum zu mehr Ablenkung usw.

Um mit der Arbeitsweise der lösungsorientierten Beratung näher vertraut zu werden, lohnt es, sich einmal das folgende *Phasenmodell* vor Augen zu führen, das einen idealtypischen Beratungsprozess beschreibt.

1. *Synchronisation*: einander kennen lernen, erste Orientierung, Problemverstehen, Lösungsauftrag, Kontraktbildung.
2. *Lösungsvision*: Ressourcenfokussierung, Exploration von Ausnahmen, hypothetischen Lösungsmöglichkeiten und sonstigen Veränderungspotentialen.
3. *Lösungsverschreibung*: Entwurf einer geeigneten Intervention („Nachdenkpause“), Kommunikation des Lösungsvorschlags.
4. *Lösungsevaluation*: Analyse der Verbesserungen und Konzeption der weiteren Veränderungsschritte.
5. *Lösungssicherung*: Verankern der Erreichten im Verhaltensrepertoire des Klienten, Beendigung der Beratung.“ (Bamberger 2005, 46-47)

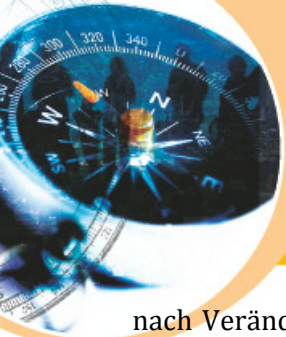
Die ersten drei Phasen dieser idealtypischen Beratung sind zumeist schon für das Erstgespräch vorgesehen.

Am Anfang der Beratung steht zunächst einmal das gegenseitige *Kennenlernen*. Der Klient soll sein Problem schildern können und dabei einen Berater erleben, der „aufmerksam, achtsam und teilnehmend“ ist. (Bamberger 2007, 92) Wichtig wäre dabei, sich hierfür gegenseitig genügend Zeit zu lassen, damit eine gute und einfühlsame Beratungsbeziehung wachsen kann. Sie wird die Grundlage für alles Weitere bilden. In diesem ersten Schritt gilt es gerade für den erfahrenen Berater, all seine vorgefertigten Diagnose-Rastern hintenzustellen und sich auf die Einzigartigkeit seines Gegenübers einzulassen.

„Erst von dieser mental und emotional sicheren Warte aus, [...] wird sich der Berater zuerst sacht und dann immer mehr dafür interessieren, wie es der Klient dennoch (!) und in bewundernswerter Weise (!) geschafft hat, diese schwierige Zeit durchzustehen und jetzt auch noch aktiv die Sache anzugehen.“ (Bamberger 2007, 93)

An diese erste vorsichtige Suche nach Ressourcen und Lösungen ließe sich in lösungsorientierter Sicht gleich ein weiterer Schritt anschließen. Der Entschluss des Klienten, jetzt Beratung in Anspruch zu nehmen, kann mit einer „*Sehnsucht nach Veränderung*“ in Verbindung gebracht werden, die sich darin ja ganz offensichtlich zeigt: „Wenn ich Sie richtig verstehe, dann ist ihre Schilderung getragen von einer großen Sehnsucht





# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTEORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



nach Veränderung, oder?! Erzählen Sie mir mehr davon! Wie würde ein Leben aussehen, in dem diese Veränderung bereits eingetreten wäre?“ Der Berater wird versuchen, diese Sehnsucht immer wieder positiv anzusprechen, weil er darin, „die vielleicht wichtigste Triebfeder für alle noch folgenden Lösungsschritte“ sieht (Bamberger 2007, 93).

Unser Student würde nun vielleicht davon erzählen, dass er sich wünscht, sich wieder sorgenfrei und unbelastet seinen Aufgaben widmen zu können, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln und nicht so leicht in die alte Negativspirale abzurutschen.

Dieser positiven Spur wird der lösungsorientierte Berater nun versuchen zu folgen, um Lösungen und Ressourcen in den gemeinsamen Blick zu bekommen. Wie erreicht er das? „Es sind Fragen, Fragen, Fragen, mit denen lösungsorientierte Berater sich auf eine ebenso freundliche wie penetrant-hartnäckige Art und Weise auf die Suche machen – und mit denen sie Klienten zu einem Sich-Fragen einladen.“ (Bamberger 2007, 95)

Ressourcen sind nämlich überall da zu finden, wo das Problem *nicht* ist – und das macht oft den größten Teil des Lebens aus. In der Regel besteht das Problem ja nicht 24 Stunden am Tag und in allen 360 Winkelgraden seiner Betrachtung. Deshalb sind Fragen nach *Ausnahmen* und *Unterschieden* ein wichtiges Mittel der lösungsorientierten Beratung: Gibt es Momente, in denen das Problem nicht oder nicht in dem Maße auftritt? „Was tut der Klient dann, was er sonst nicht tut? Was sieht er dann, wofür er sonst blind ist? Was denkt er dann, worauf er sonst nicht kommt? Was fühlt er dann, was ihn sonst unberührt lässt? Was plant er dann, wo er sonst ohne Ideen ist? Was hofft er dann, wo er sonst ohne Hoffnung ist?“ (Bamberger 2007, 95)

Es gibt viele Möglichkeiten über diese Ausnahmen vom Problem ins Gespräch zu kommen. Wichtig ist es, das Gefundene auch beim Namen zu nennen und gemeinsam festzuhalten. Vielleicht wird unser Student im Laufe des Gespräches Sachen nennen wie: „Wenn ich Sport mache, komme ich auf andere Gedanken und kann mich anschließend wieder zuversichtlicher der Arbeit zuwenden.“ Oder: „Wenn ich mir kleine Etappenziele stecke, hilft mir der Erfolg dort, wieder mehr Zutrauen zu mir selbst zu gewinnen.“ Oder auch: „Wenn mir der Glaube den Blick dafür weitert, dass

Arbeit und Leistung hier unten nicht alles sind und dass es noch andere Gründe gibt, warum ich hier bin, dann geht es auch schon viel besser.“ All diese Dinge bilden für den lösungsorientierten Berater willkommene Anknüpfungspunkte, die er versuchen wird, positiv zu verstärken. Das Grundprinzip besteht darin, immer wieder nach den Ausnahmen vom jeweiligen Problem zu Fragen, nach dem, was dann anders ist und dies dann positiv zu verstärken.

Es kann aber natürlich auch sein, dass ein Klient zunächst einmal gar nicht in der Lage ist, Ausnahmen von seinem Problem zu benennen. Im Moment erscheint einfach alles furchtbar. Dann kann ein kleiner „Trick“ hilfreich sein, nämlich nach *hypothetischen Lösungen* zu fragen – die Ausnahme wird dabei sozusagen in eine mögliche Zukunft verlegt.

Hier kommt z.B. die so genannte „Wunderfrage“ ins Spiel, die inzwischen so etwas wie das Markenzeichen der lösungsorientierten Beratung geworden ist: Was wäre, wenn ein Wunder geschehen und das Problem gelöst wäre? Wie sähe Ihr Leben dann aus? In einer konkreten Beratungssituation könnte das vielleicht so klingen: „Für uns Menschen gibt es immer Vergangenheit *und* Zukunft. Nachdem Sie mich mit Ihrer Vergangenheit vertraut gemacht haben, bin ich nun sehr neugierig, wie Ihre Zukunft wohl aussehen wird. Ich möchte Sie deshalb einladen, einmal von dieser Zukunft zu träumen und zu schauen, wie sie aussieht, nachdem die Schwierigkeiten der Vergangenheit tatsächlich Vergangenheit sind.“ (Bamberger 2005, 90) Oder: „Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Schriftsteller, und der Roman, an dem Sie gerade arbeiten, beschreibt Ihr bisheriges Leben. Im nächsten Kapitel geht es darum, wie sich alles zum Guten wendet. Ich möchte Sie einladen, Ihrer Phantasie für das *übernächste* Kapitel freien Lauf zu lassen, in dem Sie berichten, was nun Neues in Ihrem Leben geschieht.“ (Bamberger 2005, 91) Auf diese Art kommen hoffnungsvolle und motivierende Bilder von einer besseren Zukunft ans Tageslicht, die vorher vielleicht verschüttet waren.

Eine andere Möglichkeit, um verdeckte Ressourcen und Lösungen aufzufinden, besteht darin, so genannte *Skalierungsfragen* zu stellen. Wenn es für den Klienten nicht so einfach ist, konkrete Ausnahmen zu formulieren, wird der Berater sich für die graduellen Unterschiede interessieren: „Stellen Sie sich eine Skala von 1 bis 10 vor, wobei



# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTEORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



1 für die Situation steht, in der es für Sie am aller-schwierigsten gewesen ist – und die Zahl 10 für den Moment, wo Sie sagen können, »Jetzt ist wieder alles gut!«. Wo auf dieser Skala würden Sie sich gegenwärtig einordnen? ... Hat es auch schon einmal eine Situation gegeben, in der Sie sich – vielleicht auch nur kurz – auf einem höheren Wert erlebt haben? ... Was ist da anders gewesen? ...“ (Bamberger 2007, 96) Und damit ist man wieder bei den Ressourcen, die solche Unterschiede ermöglichen.

Die Antworten, die ein Klient gibt, sollten dabei nach Möglichkeit immer wieder auf die konkrete Handlungsebene herunter gebrochen werden. Antwortet unser Student beispielsweise: „Dann bräuchte ich nicht mehr so depressiv rumhängen...“, würde die freundliche Gegenfrage lauten: „Was würden Sie stattdessen tun?“ Die Idee hinter dieser ganzen Art zu fragen besteht wieder darin, dass der Klient, der oftmals ganz in seiner eigenen Problemwahrnehmung gefangen ist, aus seinem gedanklichen Teufelskreis ausbricht und beginnt, sich ein hoffnungsvolleres Bild der Zukunft auszumalen. Dies kann er ganz *ohne jeden Handlungsdruck* tun: Er muss nicht alles sofort umsetzen. Es genügt schon, diese Ideen einmal auszusprechen, ein bisschen zu phantasieren, damit sich die hoffnungsvollen Bilder in der Gegenwart einnisten können und Veränderung beginnt. Ganz ähnlich, wie wenn einem ein Wort auf der Zunge liegt: Es genügt schon, eine Weile darüber intensiv nachzudenken. Auch wenn einem das Wort nicht sofort einfällt, taucht es irgendwann plötzlich auf, wenn man längst vergessen hat, dass man es wissen wollte. Der Geist arbeitet quasi im Hintergrund weiter, wenn er erst einmal auf die richtige Spur gesetzt wurde. Genauso geht die lösungsorientierte Beratung davon aus, dass die Hoffnung, die der Klient im Gespräch gewinnt, im Hintergrund weiterarbeitet und langsam beginnt, im konkreten Alltag Veränderungen zum Guten einzuleiten.

In eine ähnliche Richtung zielt auch die so genannte *Standardaufgabe der ersten Stunde*, mit der die erste Beratungssitzung meist abgeschlossen wird. Dabei bekommt der Klient die „Hausaufgabe“, im Alltag einmal all das zu beobachten, was so bleiben soll, wie es ist: „Wenn man in seinem Leben etwas verändern möchte, ist es wichtig, zuerst auf das zu schauen, was genau so bleiben sollte, wie es ist – nicht das man an der falschen Stelle ansetzt. Deshalb möchte ich Sie bit-

ten, dass Sie von heute an genau beobachten, was bei Ihrer Arbeit/in Ihrer Ehe/in Ihrem Leben ... so läuft, dass Sie damit zufrieden sind und sich wünschen, dass es so bleibt. Beobachten Sie dabei sowohl Ihr eigenes Verhalten als auch die Reaktionen der anderen darauf. Ich bin gespannt, was Sie das nächste Mal berichten werden.“ (Bamberger 2005, 83) Auch hier ist wieder der Sinn dahinter, die Negativspirale zu durchbrechen und den Blick auf das Positive zu lenken, auf die schon bestehenden Ressourcen und Lösungskompetenzen und diese dann zu verstärken.

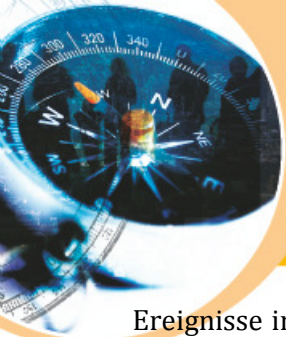
Um das noch mehr in den Alltag des Klienten hineinzutragen, wird sich der lösungsorientierte Berater deshalb immer wieder kleine Hausaufgaben einfallen lassen bzw. mit seinem Klienten entwickeln. Dabei kommt es nicht nur darauf an, dass sie dem lösungsorientierten Grundgedanken folgen, sondern besonders auch, dass sie durchführbar, messbar und auf keinen Fall überfordernd sind. Wenn unser Student beispielsweise berichtet, dass ihm Sport gut tut, aber er sich dazu meist nicht überwinden kann, dann könnte eine simple Hausaufgabe lauten: „Was meinen Sie: Wollen wir es einmal probieren, dass Sie im nächsten Monat einfach dreimal Joggen gehen – nicht mehr, wir wollen ja langsam anfangen – und Sie sich merken, wie es Ihnen dabei geht und was sich so tut. Wenn Sie das nächste Mal kommen, sprechen wir dann darüber; wäre das in Ihrem Sinne?“

In den kommenden Sitzungen wird es nun zunächst darum gehen, die bisherigen Lösungsversuche zu evaluieren: Was hat geklappt, was nicht? Welche Veränderungen sind eingetreten, wann und warum? Auch positive „Zufälle“ oder neue Erkenntnisse, die vielleicht nicht direkt mit den vorangegangenen Gesprächen zusammenhängen, können hier zur Sprache kommen. Der lösungsorientierte Berater wird dabei einerseits versuchen, mit den schon vorgestellten Prinzipien weiterzuarbeiten, aber andererseits auch das bisher Erreichte positiv herauszustellen.

Wichtig ist darum auch das, was die lösungsorientierte Beratung die *positive Konnotation* nennt. Hinter diesem Wort verbirgt sich eigentlich nichts anderes als explizit und ehrlich die Stärken und Fortschritte des Klienten hervorzuheben – oder einfacher gesagt: ihm Komplimente zu machen. Das könnte im Rahmen der ersten Stunde z.B. so klingen: „Ich möchte Ihnen zuerst einmal zu Ihrer Fähigkeit gratulieren, die verschiedenen







# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTEORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



Ereignisse in Ihrem Leben so sensibel und so differenziert zu beschreiben. Und ich möchte Ihnen gleichzeitig gratulieren zu Ihrer Klugheit, die Dinge nicht überstürzt ändern zu wollen und keine radikale Veränderung herbeizuzwingen, sondern sich zuerst auf ein klärendes Gespräch einzulassen, um dann einen guten ersten Schritt zu planen – und zu tun.“ (Bamberger 2005, 154) Wenn man die lösungsorientierte Art der Beratung erst einmal verinnerlicht hat, wird es nicht schwer fallen, auf Schritt und Tritt Fähigkeiten und Charakterstärken des Klienten zu entdecken – und vor allem auch offen zu würdigen. Dadurch soll der Klient neuen Mut schöpfen und einen neuen Blick auf sich selbst erhalten, auf all das Gute, das schon gelingt.

Ein ähnliches Mittel stellt das so genannte *Reframing* dar: Hier geht es darum, immer wieder die Wahrnehmungsmuster des Klienten zu erweitern, in dem man das scheinbare Problem in einen neuen Deutungsrahmen stellt. Vom Begründer der lösungsorientierten Beratung, Steve de Shazer, stammt der griffige Satz: „Etwas als ‚Problem‘ zu bezeichnen, ist bloß eine von vielen Möglichkeiten, um den Geschehnissen im Leben einen Sinn zu geben.“ (Zitiert nach Tobler 2004, 139.) Schließlich könnte man die Sache ja auch ganz anders sehen: Vielleicht ist es einfach Pech, das jedem hätte passieren können. Vielleicht nützt das Problem ja jemand anderem um drei Ecken? Vielleicht drückt sich darin ja auch eine Stärke aus, die nur in einem bestimmten Kontext zum Problem wird? Vielleicht kann man das Problem ja auch als Chance betrachten, charakterlich zu reifen? So könnte man unseren Studenten beispielsweise Folgendes fragen: „Sie haben mir jetzt Ihr Problem sehr offen und einfühlsam geschildert. Ich möchte mich zunächst einmal für das Vertrauen bedanken, das Sie mir entgegenbringen. Während Sie mir so davon erzählt haben, hatte ich den Eindruck, dass mir hier jemand gegenüber sitzt, der einen ausgesprochen scharfsinnigen Verstand hat. Sie scheinen den Problemen wirklich auf den Grund gehen zu wollen, oder? Ich meine, da ist es klar, dass es ab und zu schwierig wird und man manchmal den Kopf hängen lässt. Andere machen es sich vielleicht ein bisschen einfacher mit ihrem Arbeiten, aber ich muss sagen: Ich bewundere die Ausdauer und Genauigkeit, mit der Sie an die Sachen herangehen!“

Plötzlich steht die Sache in einem anderen Licht da und sieht auch gleich ganz anders aus.

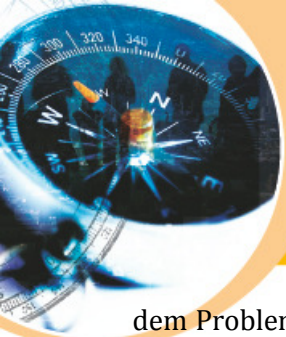
Den Blickwinkel einmal zu verändern kann oft schon ein erster Schritt in die richtige Richtung sein.

Günter Bamberger, der ganz maßgeblich die Rezeption der lösungsorientierten Beratung in Deutschland vorangetrieben hat, greift genau auf diese Idee des Reframing zurück, indem er einen „lösungsorientierten Thesaurus“ zusammenstellt. In diesem lösungsorientierten Wörterbuch bedeutet „ängstlich“ zugleich auch „vorsichtig“, „sorgsam“, „phantasievoll“. Depressiv könnte auch heißen: „aufmerksam“, „sich über vieles Gedanken machen“, „tiefsinnig“. Ungeduldig könnte man beschreiben als „begeisterungsfähig“ und „engagiert“. Stur als „geradlinig“, „wissen, worauf es ankommt“. (Bamberger 2005, 107) Man könnte die Liste problemlos weiterführen und so immer wieder versuchen, die negativen Deutungen des Klienten in einem neuen Licht zu sehen.

Hier muss der lösungsorientierte Berater natürlich aufpassen, dass die Beratung nicht zu einem bloßen Schönreden verkommt und echte Probleme einfach wegdiskutiert werden. Damit würde man auch nicht mehr der eigenen Maxime gerecht werden, den Klienten wirklich ernst zu nehmen. Dem einfühlsamen Zuhören und auch der Klage muss daher immer wieder Raum gegeben werden, wenn die Orientierung an Lösungen nicht irgendwann über den Kopf des Klienten hinweg gehen soll.

Dennoch kommt dem entscheidenden Kern dieser Methoden eine große Bedeutung für die Beratung zu. Es geht darum, die Negativspirale zu durchbrechen und durch eine positive zu ersetzen. Dies geschieht im Wesentlichen dadurch, dass eingefahrene Perspektiven aufgebrochen werden und der Blick frei wird für eine bessere Zukunft. Dies wiederum geschieht im Vertrauen darauf, dass noch so kleine Änderungen im Blickwinkel beim Klienten einen inneren Suchprozess anregen können, der ihm hilft, sein Leben nach seinen eigenen Vorstellungen wieder neu zu ordnen.

Diesem Leitgedanken folgt auch die etwas flapsig so genannte *Universallösung*. Sie wird behutsam als *ultima ratio* eingesetzt, wenn die gemeinsamen Überlegungen nicht zu fruchten scheinen und man sich immer wieder in denselben Bahnen verstrickt. Diese Universallösung besteht darin, den Klienten zu bitten, als Hausaufgabe einfach mal spielerisch etwas Anderes zu machen. Dieses Andere muss auch gar nicht unbedingt etwas mit



# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTEORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



dem Problem zu tun haben. Es könnte auch schon darin bestehen, am nächsten Tag einfach mal zwei verschiedene Schuhe anzuziehen und jeden, der einen verduzt ansieht, freundlich anzulächeln (Es muss aber auch gar nicht so spektakulär sein!). Auf diese Weise soll dem Klienten deutlich werden, dass er nicht immer auf die selbe Weise handeln muss, dass er nicht der Gefangene seines Schicksals ist, sondern die Fähigkeit besitzt, sein Leben wieder in die Hand zu nehmen. Den Mut, den er aus diesem spielerischen Experiment gewinnt, kann er dann wiederum für das eigentliche Problem fruchtbar machen (Bamberger 2005, 118–128). Wie sehr diese Gedanken mit der These vom *erschöpften Selbst* der Gegenwart ineinander greifen, braucht wohl kaum noch erwähnt zu werden.

Das gilt auch für das letzte charakteristische Prinzip, das sich wie ein roter Faden durch alle Interventionen der lösungsorientierten Beratung hindurch zieht: Die *Einfachheit*. Probleme erscheinen oftmals geradezu wie ein undurchsichtiges Knäuel, bei dem man gar nicht weiß, wo man anfangen soll. Besonders im Erstgespräch, aber auch in der Folge immer wieder, wird der lösungsorientierte Berater daher versuchen, das Problem auf einige wenige messbare Faktoren zu reduzieren, um das Ganze durchschaubar zu machen.

Das kann z.B. dadurch geschehen, dass er mit dem Klienten klare Ziele formuliert. „Was sind nun Ihre Erwartungen an mich?“ „Wie denken Sie, dass ich Sie unterstützen kann?“ „Was wird in unserer Zusammenarbeit meine Aufgabe sein?“ (Bamberger 2005, 65) Ein schwammiges „Ich will einfach nicht mehr so antriebslos sein.“ würde er dabei vermutlich nicht stehen lassen und stattdessen mit dem Klienten einige wenige, dafür aber konkrete und messbare Faktoren erarbeiten. In diesem Zusammenhang werden gerne auch wieder die vorher schon erwähnten Skalierungsfragen eingesetzt. Mit ihrer Hilfe wird das Problem auf einige wenige Ziele reduziert, die man erreichen möchte und an denen man nach einander arbeiten kann.

Auch hier liegt es auf der Hand, welche erstaunliche Nähe die lösungsorientierte Beratung implizit zu dem aufweist, was in diesem zweiteiligen Newsletter unter dem Stichwort „Leben in unsicheren Zeiten“ beschrieben wurde. Die lösungsorientierte Beratung klingt förmlich wie die

säkulare Antwort auf die psychischen Belastungen, die die „unsichtbaren Risiken, der Fluch der Flexibilität und die Angst vor Ausgrenzung“ verursachen. Ihre Grundidee könnte man verstehen als eine Art säkulare *Einübung in die Hoffnung*.

Spätestens hier stellt sich die Frage, wie mit den Vorschlägen der lösungsorientierten Beratung *aus christlicher Sicht* umzugehen ist. Schließlich hat ja auch der christliche Glaube zum Thema Hoffnung einiges zu sagen. Darum soll es im abschließenden Kapitel gehen.

## „Und wenn die Welt voll Teufel wär“: christlich begründete Hoffnung in unsicheren Zeiten.

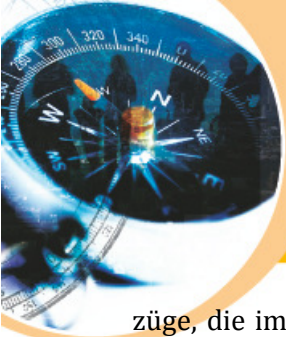
Hoffnung kann mit Fug und Recht als ein Grundthema des christlichen Glaubens bezeichnet werden. Mit ihren vielfältigen semantischen Äquivalenten wie etwa Zuversicht, Mut, Vertrauen, Trost etc. bildet sie ein thematisches Feld, das sich durch die ganze Bibel zieht: Hoffnung für Einzelne oder ganze Gruppen, Hoffnung in Bezug auf einzelne Ereignisse und als Grundgestimmtheit des Lebens, Hoffnung in der diesseitigen Welt und Hoffnung auf ein besseres Jenseits. Auch in Literatur und Liedgut der Christenheit spielt die Hoffnung eine zentrale Rolle – man denke etwa an Luthers berühmtes Lied „Ein feste Burg ist unser Gott“ (EG 362) oder an Bonhoeffers Briefe aus der Gefangenschaft (Bonhoeffer 1997).

Wenn sich nun die lösungsorientierte Beratung als eine säkulare Einübung in die Hoffnung interpretieren lässt: Sollte ihr Vorgehen sich dann nicht gut in eine seelsorgerliche Begleitung in „unsicheren Zeiten“ integrieren lassen? Und wenn ja, wie?

Da Seelsorge, angesichts der Menschen, die sich einem vertrauensvoll öffnen, immer eine große Verantwortung bedeutet, müsste eine Integration eben dieser Verantwortung auch gerecht werden. Das betrifft mindestens drei Ebenen:

*Methodisch verantwortlich* wäre eine Integration dann, wenn sie ihr methodisches Können auf eine breitere Basis stellt als die wenigen Grund-





# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTEORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



züge, die im Rahmen dieses Aufsatzes dargestellt werden konnten. Es versteht sich von selbst, dass so ein kurzer Überblick noch keinen guten Seelsorger macht und dass hier noch manche Frage offen bleiben muss. Wer sich daher weiter mit der Methodik der lösungsorientierten Beratung vertraut machen will, für den finden sich auf der Homepage noch einige weiterführende Literaturhinweise.<sup>11</sup>

*Psychologisch bzw. medizinisch verantwortlich* wäre eine Integration dann, wenn sich der Seelsorger seiner eigenen Grenzen bewusst bleibt. Christliche Seelsorge durch nicht psychologisch geschulte Laien kann in den schwerwiegenden Fällen psychischen Leidens keine professionelle Therapie ersetzen, sondern sie allenfalls unterstützen. Im Gegenteil kann jede Selbstüberschätzung in diesem Bereich für die Menschen, die sich einem anvertrauen, fatale Folgen haben!

*Theologisch verantwortlich* wäre eine Integration dann, wenn sie ihr eigenes Verständnis von Hoffnung vom christlichen Glauben her durchdenkt und nicht einer naiven „Ganzheitsideologie“ (Eibach) auf den Leim geht. Was ist damit gemeint?

Der Begriff der „Ganzheitsideologie“ ist verschiedenen Aufsätzen des Bonner Theologen Ulrich Eibach entlehnt (Eibach 1991a, 19ff; Eibach 1991b, 9ff). Mit dem Begriff *Ganzheit* (auch Ganzheitlichkeit oder Holismus) meint Eibach eine Weltanschauung, die den Menschen zu einer „ganzheitlichen Existenz“ ruft, was für sie „weitgehend mit dem heilen Leben“ gleichbedeutend ist (Eibach 1991b, 9). „Die Fiktion eines ganzheitlichen und heilen Lebens tendiert dazu, diese Lebensrealität, das Böse, die Sünde und den Tod, die Unheilbarkeit auszublenden und sie in Bereiche abzuschieben, wo sie die eigene Existenz und die eigene Lebensphilosophie nicht mehr hinterfragen und erschüttern kann. In ihrer vulgären Variante ist die »Ganzheitsideologie« mit Lebens- und Wertvorstellungen identisch, in denen in einseitiger Weise Gesundheit, jugendlich-vitale Lebenskraft, Leistungs- und Genussfähigkeit und eine durch keine Einschränkungen behinderte Selbstentfaltung dominieren.“ (Eibach 1991b, 11-12)

Mit dem Begriff *Ideologie* weist Eibach auf zwei besondere Eigenschaften dieser Weltanschauung hin, nämlich, dass sie erstens ein in sich geschlossenes und sich gegen Widersprüche immunisie-

rendes System bildet und dass sie sich zweitens in vielfältigen Lebensvollzügen versteckt und oftmals als Ideologie erst „enttarnt“ werden muss. Das gilt beispielsweise für manche Werbestrategien, die dem Konsumenten einer bestimmten Margarine, Zahnpasta, Urlaubsreise, Wellnesscreme etc. ein glückliches, ganzheitliches Leben jenseits der Beschwerden und Probleme des Alltags verspricht. Auch viele esoterische und pseudoreligiöse Angebote, sowie verschiedene Lebenshilfe-, Zeit- und Selbstmanagementratgeber bedienen sich gerne dieser Ganzheitsideologie.<sup>12</sup>

Problematisch ist sie deshalb, weil sie einerseits den Einzelnen in einen gravierenden Selbstbetrug führt, der ihn im schlimmsten Fall beinahe wie einen Süchtigen in den Mühlen der Wellness- und Lebenshilfeindustrie zurücklässt, und andererseits, weil sie alles Leben, das von Alter, Krankheit, Schwäche und Unansehnlichkeit geprägt ist, tendenziell in den Bereich des unwerten Lebens abschiebt – ein Problem, dass sich nicht nur am Umgang mit alten Menschen in der Gesellschaft zeigt!

Wie steht es in dieser Hinsicht mit der lösungsorientierten Beratung? Dass hier bestimmte Überschneidungspunkte vorliegen, lässt sich sicherlich nur schwer von der Hand weisen. Die lösungsorientierte Beratung passt eben nicht nur für das erschöpfte Selbst der Gegenwart, sondern auch für sein wellness-süchtiges Pendant. Damit allein kann das letzte Urteil über sie aber noch nicht gesprochen sein. Schließlich kann man – wie man so schön sagt – mit Büchern sowohl Krieg anzetteln als auch Frieden stiften. Alles kommt also auf den an, der sich des Mittels bedient und auf die Art und Weise, wie er es tut. Der Schlüssel zum theologisch verantwortlichen Gebrauch der lösungsorientierten Beratung liegt daher in einem theologisch reflektierten Verständnis von Hoffnung.

<sup>12</sup> Man denke nur an das lukrative Geschäft mit den verschiedenen Produkten der *Simplify your Life*-Reihe, die oft den schalen Beigeschmack hinterlassen, dass man, im Zeichen eines leichteren Lebens unversehens unter einen neuen Leistungsdruck gerät, nämlich den vielen Selbsthilfetipps nachzukommen. Wer es nicht schafft, ständig Ziele zu setzen und deren Erreichen zu kontrollieren, Prioritäten zu klären, Ordnung zu halten und so ein glücklicherer Mensch zu werden, der weiß, was „Ganzheitsideologie“ bedeutet.

<sup>11</sup> <http://www.ethikinstitut.de/index.php?id=250>



## Christliche Hoffnung und das Böse

Wie zwei Seiten einer Medaille sind die Hoffnung und das, was man gemeinhin als *das Böse* bezeichnet, unlöslich mit einander verbunden. Nur dann, wenn die Welt nicht so ist, wie sie sein sollte, macht es überhaupt Sinn, von Hoffnung zu sprechen, Hoffnung eben darauf, dass sie es eines Tages doch noch werden könnte. Hoffnung, die die Existenz des Bösen ausblendet, verstrickt sich damit aber nicht nur in einen begrifflichen Selbstwiderspruch, sondern steht auch einem christlichen Verständnis von Hoffnung diametral entgegen.

Für den Glauben an einen allmächtigen und zugleich liebevollen Gott sind die Fragen nach dem Ursprung und dem möglichen Sinn des Bösen seit jeher eine Anfechtung gewesen. Unter dem Stichwort der *Theodizee* (d.h. der Rechtfertigung Gottes angesichts des Bösen) füllt sie ganze Bibliotheken theologischer und philosophischer Literatur.<sup>13</sup> Ohne diese äußerst sensible Frage hier im Detail angehen zu können, sei zumindest auf zwei klassische Irrtümer hingewiesen, die beide auf ihre Art auf eine Relativierung des Bösen hinauslaufen und von daher in Frage zu stellen sind.

(1.) *Gott als Sinngeber des Leidens.* Diese Konzeption versucht das Leiden so zu erklären, dass es auf irgendeine Art einem höheren Ziel dient. Dem Bösen und dem Leiden soll als Teil eines größeren Ganzen doch noch ein Sinn zukommen: Sei es für die Höherentwicklung der Menschheit, für die Vervollkommnung und Reifung der Persönlichkeit oder auch als notwendiges Resultat der Freiheit des Menschen. Im Hintergrund dieser Auffassung steht eine unzureichende Unterscheidung von Gott und Welt, die eher der antiken Metaphysik geschuldet ist, als dem biblischen Gottesbild. Weil Gott dort als das höchste Sein verstanden wird und die Welt an seinem Sein teilhat, kann es keinen echten Widerspruch zwischen Gott und der Welt geben; selbst noch das größte Leid muss in seinem Willen stehen und seinen Zielen dienen. So läuft diese Konzeption letztlich immer auf eine Rechtfertigung der bestehenden Welt und somit auf eine Relativierung des Bösen hinaus: Die vorfindliche Welt ist die beste

aller möglichen Welten. Damit wird implizit geleugnet, dass es tatsächlich absolut *sinnloses* Leiden gibt und zugleich der ehrlichen Klage des Leidenden (Ps 88, 77,5-7, 32,3f., 90,7-9) und dem Seufzen der Kreatur (Röm 8, 22-23) ihr Recht verwehrt.

Demgegenüber sieht die Heilige Schrift Gott von Anfang im Gegenüber zur Welt und im Widerspruch zum Bösen. In diesem Zusammenhang spricht die Bibel vom Einbruch des Bösen und der Sünde in die gefallene Schöpfung, die damit im Widerspruch zum Willen ihres Schöpfers liegt. Der Wille Gottes zum Guten zeigt sich in seinem Kampf gegen das Böse in der Welt, der in der Erlösung endgültig zu seinen Gunsten entschieden sein wird (Röm 5,12-6,21; 1Kor 15,20-28; 1Joh 3,8).

(2.) *Gott als Garant einer gerechten Weltordnung.* In dieser Konzeption wird das moralische Böse mit dem physischen Leiden in Verbindung gebracht: Das Leiden ist die Folge moralischer Verfehlung und Gott ist derjenige, der penibel über dem ehernen Gesetz von Tun und Ergehen wacht. Er sorgt dafür, dass schon zu Lebzeiten jeder das bekommt, was er verdient. Diesem tief im Menschen verwurzelten Gedanken wird in der Bibel allerdings deutlich widersprochen (Ps 73; Lk 13,1ff.; Joh 9,3). Zwar gibt es nach dem Neuen Testament einen Zusammenhang zwischen Sünde und Tod (Röm 5,12; Jak 1,15), jedoch wird dieser nicht als Erklärung für Einzelschicksale herangezogen. Die Sünde wird in diesem Zusammenhang als *überindividuelles Schicksal* beschrieben, dem die ganze Schöpfung schon vor jeder eigenen Handlung unterworfen ist. Gerade auch in diesem Zusammenhang werden die Autoren des Neuen Testaments nicht müde, Gottes Feindschaft dem Bösen gegenüber zu betonen: Er steht ihm nicht neutral gegenüber, sondern wird in Jesus Mensch, um das Böse zu überwinden.

Wer dennoch meint, zwischen Tun und Ergehen einen Zusammenhang herstellen zu können, der drängt sich damit nicht nur selbst in die Rolle Gottes, dem es allein zukommt, über die Taten der Menschen zu richten, sondern übersieht auch, dass das Evangelium gerade darin besteht, dass Gott mit den Menschen *nicht* so verfährt, wie sie es wohlmöglich von ihren Taten her verdient hätten.

Beide Positionen haben ihr Problem also letztlich darin, dass sie das Böse relativieren – sei es als notwendigen Teil eines größeren Ganzen, oder

<sup>13</sup> Eine erste Orientierung im Thema bieten Eibach 1991 – *Der leidende Mensch vor Gott*, 13–65, Bayer 2004 – *Martin Luthers Theologie*, 177–192 und Körtner 1998 – *Wie lange noch*. Weiterführend sind z.B. Dalferth 2006 – *Das Böse* und Dalferth 2008 – *Malum*.





# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTEORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



als gerechte Strafe für moralische Verfehlungen. Auf diese Art wird dem Bösen ein Sinn zugeschrieben, der ihm nicht zukommt. Demgegenüber wäre festzuhalten, dass Gott im Widerspruch zum Bösen steht und dem in Jesus auch ein deutliches Zeichen gesetzt hat. Die Wunder Jesu sprechen als messianische Zeichen schon in dieser Zeit die Sprache der anbrechenden Gottesherrschaft, in der eines Tages „kein Tod mehr sein wird, noch Leid, noch Geschrei, noch Schmerz.“ (Apk 21,4)

Die Güte Gottes kann daher auch nicht aus der Beschaffenheit der Welt abgeleitet werden, sondern nur aus seinen Verheißungen und seiner Treue zu ihnen. *Das Leiden fordert den Glauben also nicht in erster Linie zu einer Sinngebung heraus, sondern zur Hoffnung auf die Verheißung einer neuen Schöpfung: „Wahrhaft gut und sinnvoll ist nur das, was eine Zukunft bei Gott hat.“* (Eibach 1991b, 38)

Christliche Hoffnung hat also dem sinnlosen Bösen in der Welt Rechnung zu tragen. Die junge Mutter, die an Krebs verstirbt, die tausenden Opfer von Naturkatastrophen – sie alle spotten jedes Versuchs der Sinngebung oder Relativierung. Wo die Realität des Bösen nicht in das eigene Hoffen integriert wird, droht es, zur Ganzheitsideologie zu verkommen.

## Christliche Hoffnung und Gottes Führung

Das Böse als solches anzuerkennen und Gottes Widerspruch dagegen im Glauben zu erfassen ist das Eine – etwas Anderes ist es, *trotzdem noch echte Hoffnung zu haben.*

Diese Hoffnung wird im christlichen Sprachgebrauch zumeist mit Gottes Führung in Verbindung gebracht: Im Angesicht des Bösen und aller Unwägbarkeiten des Lebens zum Trotz vertrauen Christen darauf, dass Gott ihr Leben in seiner Hand geborgen hat. Diese Hoffnung kann sich in der Tat auf viele Zusagen der Bibel stützen (Mt 6,24-34; Phil 4,6; 1Petr 5,7) und bezieht sich zu Recht sowohl auf das diesseitige als auch auf das jenseitige Leben. Betrachtet man allerdings den biblischen Befund insgesamt, so zeigt sich, dass der Schwerpunkt recht deutlich auf den jenseitigen, d.h. eschatologischen Aspekten der Hoffnung liegt – auch wenn die Gegenwart deshalb nicht zwingend ausgeblendet wird. Selbst die viel zitierte Aussage, dass „denen, die Gott lieben, alles zum Besten“ dient (Röm 8,28) bezieht sich, wenn man

sie im Kontext (d.h. Röm 8,18-39) liest, auf die Verheißung einer jenseitigen Herrlichkeit, der gegenüber „die Leiden dieser Zeit nicht ins Gewicht fallen werden“ (Röm 8,18). Es ist, um mit Bonhoeffer zu sprechen, die Hoffnung eines Lebens, dass sich „ausgespannt und gehalten [weiß] von einem Grund der Ewigkeit zum andern, von der Erwählung vor der Zeit der Welt bis zum ewigen Heil“ (Bonhoeffer 1998, 138).

Diese Schwerpunktsetzung ist auch in den klassischen Chorälen noch anzutreffen, die vielen Menschen in schweren Zeiten eine Quelle des Trosts waren. Erst über den Pietismus, den Puritanismus und die Heiligungsbewegung fand hier eine folgenreiche Verschiebung statt, die einem bis heute häufig begegnet: Gottes Führung wird mehr und mehr ins Diesseits verschoben und für allerlei Herausforderungen des alltäglichen Lebens in Anspruch genommen.<sup>14</sup>

Damit ist man vermutlich mehr oder weniger unbewusst der gängigen Religionskritik seit der Aufklärung gefolgt. Diese zielte in ihren vielen Facetten letztlich meistens auf eine Kritik an den christlichen Jenseitsvorstellungen.

Ludwig Feuerbach etwa sah in Gott nur eine Projektion menschlicher Wünsche ins Jenseits, die aufgebrochen werden müsse, wenn wirkliche Humanität hier auf der Erde verwirklicht werden sollte. Karl Marx sah in der Religion das „Opium für das Volk“, ein Mittel also, mit dem die Mächtigen das einfache Volk unterdrücken, indem sie es lehren, ihre Ausbeutung in der Hoffnung auf ein fiktives Jenseits zu ertragen. Um zum wahrhaft menschenwürdigen Leben zu gelangen, müsse das Volk daher über diese Lüge der Mächtigen aufgeklärt werden. Mit anderer Ausrichtung, aber demselben Resultat kritisierte Friedrich Nietzsche das Christentum. Er sah darin eine Schwächung aller wahrhaft edlen und starken Eigenschaften des Menschen. Das Christentum habe – beginnend mit Paulus – eine lebensfeindliche Sklavenmoral gepredigt und die Menschheit könne sich nur dann zu einem höheren Dasein aufschwingen, wenn sie sich durch eine Umwertung dieser christlichen, aufs Jenseits vertröstenden Werte, von diesen Ketten befreit. Weniger kämpferisch sah Sigmund Freud die Sache. Aber auch für ihn war Gott nur eine imaginäre Vaterfigur, die der religiöse Mensch brauche, um die Verantwortung für ein selbstbestimmtes Leben auf dieser Erde abgeben zu können. Der Gottes-

<sup>14</sup> Dazu ist immer noch lesenswert Weber 1988 – *Die protestantische Ethik*. Evangelikalerseits beschreibt Waltke 2002 – *Finding the Will of God* die Irrwege manch frommer Spiritualität.



# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



glaube sei somit eine illusionäre Befriedigung des kindlichen Wunsches nach Geborgenheit, Sicherheit und Autorität. Auch wenn Freud sich nicht die aktive Bekämpfung der Religion auf die Fahnen schrieb, so betrachtete er sie doch als ein Hindernis für eine gelungene individuelle Integration von Über-Ich, Ich und Es in eine reife erwachsene Selbstannahme, in der er die Grundlage für jede freie und mündige Selbstentscheidung sah.

So geht es weiter bis in die Gegenwart und bis hin zum recht niveaulosen Populismus eines *Richard Dawkins*, der im Rahmen seiner *atheists-campaign* Londoner Busse mit dem Spruch „There’s probably no god. Now stop worrying and enjoy your life!“ bedrucken ließ: Letztlich kritisieren sie alle die Hoffnung auf ein Jenseits als billige Vertröstung, die dem wahren Menschsein im Diesseits im Wege stehe. (Vgl. Dalferth/Grosshans 2006)

Angesichts einer solchen Großwetterlage verwundert es nun nicht, wenn auch die Christen mit der Zeit dazu übergehen, ihre Hoffnung nicht nur auf ein Dornröschenschlaf im Himmel zu setzen, sondern der Welt zu beweisen, dass Gott schon im Hier und Jetzt seine gute Führung vor aller Augen sichtbar verwirkliche. Auch dieser Impuls hat natürlich sein gutes Recht und das Plädoyer eines Dietrich Bonhoeffer, der einforderte, „Gott [müsse] nicht erst an den Grenzen unserer Möglichkeiten, sondern mitten im Leben erkannt werden; im Leben und nicht erst im Sterben, in Gesundheit und Kraft und nicht erst im Leiden; im Handeln und nicht erst in der Sünde“, bleibt von ungebrochener Aktualität. (Bonhoeffer 1997, 162; ferner 169-174.181) Nur allzu oft tendiert der Glaube in der Tat dazu, sich in die wenigen frommen Nischen zurückzuziehen, die ihm in der modernen Welt noch geblieben sind. Und nur allzu oft ist er aus dieser Haltung heraus gegenüber den großen Übeln der Geschichte stumm geblieben.

Gleichzeitig tut die christliche Theologie aber auch gut daran, den Glauben an eine andere, jenseitige Wirklichkeit nicht einfach stillschweigend unter den Tisch fallen zu lassen. Dafür gibt es mindestens zwei gute Gründe: Zunächst einmal zielt wie gesagt das Gros der biblischen Texte auf eben diese *noch ausstehende* Verwirklichung des Gottesreiches. Um noch einmal Bonhoeffer zu zitieren: „Nicht alle unsere Wünsche, aber alle seine Verheißungen erfüllt Gott.“ (Bonhoeffer 1997, 209) Zum anderen wäre aber auch die Diesseitsorientierung der klassischen Religionskritik

in Frage zu stellen. Der Glaube an die zukünftige Herrlichkeit bei Gott muss ja nicht zwangsläufig dem Leben auf dieser Erde etwas abschneiden, muss nicht zwangsläufig auf eine Verkürzung der diesseitigen Wirklichkeit hinauslaufen. Im Gegenteil könnte man zurückfragen, ob nicht auch die Verabschiedung einer transzendenten (also jenseitigen) Wirklichkeit eine Tendenz in sich birgt, hinter der Fülle des irdischen Daseins letztlich zurückzubleiben.<sup>15</sup> Immerhin: Wie viel kritisches Potential für „wahres Menschsein“ könnte gerade von einer recht verstandenen Jenseitshoffnung ausgehen? Dieser Welt mit ihren Ungerechtigkeiten könnte im Namen einer kommenden Welt der Gerechtigkeit mit gutem Grund widersprochen werden. Wie viel innere Freiheit zum guten Handeln könnte es bedeuten, wenn Einzelne das Bewusstsein ergreifen, dass diese Welt nicht alles ist und das man nichts verpasst, wenn man für das Gute einsteht?

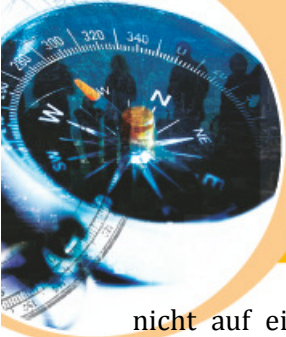
Insofern gilt es also nicht nur die Realität des sinnlosen Bösen anzuerkennen und Gottes Widerspruch dagegen zu sehen, sondern auch echte Hoffnung angesichts dessen zu haben. Hoffnung in erster Linie darauf, dass Gott diese Welt eines Tages zu seinem guten Ziel führen wird, zu einem neuen Himmel und einer neuen Erde, in der das Alte ganz vergangen ist und Gott mitten unter den Menschen wohnt (Apk 21,1-3). Hoffnung dann aber auch für diese Erde in dem Bewusstsein, dass das Reich Gottes, dessen Vollendung alle unsere Vorstellungen übersteigen wird, bereits mit Jesus angebrochen ist und schon im Jetzt hier und da durchscheint.

## Christliche Hoffnung im Leiden

Bleibt zuletzt aber noch die Frage, worauf der Christ konkret im Leiden hoffen kann? Sicherlich

<sup>15</sup> In diese Richtung scheint neuerdings auch der sich selbst als „religiös unmusikalisch“ bezeichnende Philosoph Jürgen Habermas zu gehen. Nachdem er bereits 1985 von der „Erschöpfung utopischer Energien“ sprach (Habermas 1985), plädierte er spätestens seit 2001 wiederholt dafür, dass es sich eine säkularisierte Gesellschaft um ihrer selbst willen nicht erlauben könne, sich von den „wichtigen Ressourcen der [religiösen] Sinnstiftung abzuschneiden“ (Habermas 2005b, 137). Im Gegenteil drohe eine „entgleisende Modernisierung“ (Habermas 2005a, 247) „säkularistisch zu verhärten“ (Habermas 2005b, 145). Ihr würden die „Sensibilitäten für gesellschaftliche Pathologien – für verfehltes Leben überhaupt“ schwinden, weil es ihr an einem Weltbild mangle, „das existentielle Erwartungen erfüllt, ein Leben im Ganzen verbindlich orientiert oder gar Trost spendet.“ (Habermas 2005a, 248)





nicht auf eine ganzheitliche, heile und unangefochtene Existenz. Wohl aber auf einen Gott, der versprochen hat, den Armen und Leidenden in besonderer Weise nahe zu sein (Lk 14,21; Mt 5,3ff.; 1Kor 1,25ff.). Er vermag das, weil er den Menschen als ein mitfühlender, sogar mitleidender Gott begegnet, wie die lange Geschichte der Christenheit immer wieder unter Beweis gestellt hat. Die antike Philosophie sah Gottes Vollkommenheit gerade darin verwirklicht, dass er ewig ruhend, unberührt und leidensunfähig sei. Nichts aber liegt der jüdisch-christlichen Tradition fern. Sie spricht von einem Gott, der leidenschaftlich in die Geschehnisse seiner Menschen verwickelt ist, so sehr, dass er das Leid der Welt und ihre Verstrickung in Schuld am eigenen Leib ertragen hat.

Im Kreuz zeigt sich so der tiefste Grund der christlichen Hoffnung: Ein Gott, der selbst in die Nacht der Verzweiflung kommt und gerade dort die Tür in eine andere Welt weit aufstößt. Im Kreuz zeigt sich der letzte Sinn der einen Zusage Gottes, die immer wiederkehrend die Bibel durchzieht und die christliche Hoffnung auf den Begriff bringt: „Ich bin bei dir.“

Hoffnung in diesem Sinne kann daher immer nur begrenzt eine Hoffnung auf die Besserung ganz konkreter Einzelereignisse sein: die schwierige Prüfung, die zerbrochene Beziehung, die schwere Krankheit. Sie ist aber *Hoffnung im Sinne einer tiefen Grundgestimmtheit*: Als Gewissheit von der Gegenwart Gottes auch und gerade im Leiden; als Geborgenheit in dem Wissen darum, dass diese Welt nur das „Vorletzte“ ist (Bonhoeffer 1998, 137ff) und dass Gott „uns auf dem besten und geradesten Wege zu sich“ führt. (Bonhoeffer 1997, 207)

Diese Hoffnung als Grundgestimmtheit ist es, die es auch dem erschöpften Selbst der Gegenwart ermöglichen kann, aus dem Loch der Verzweiflung auszubrechen und von neuem das Leben anzugehen. Wo die Hoffnung versiegt, wird das Leben zur Qual. Wo aber in Klage und Gebet der Blick für Gottes Wirklichkeit geweitet wird, kann aus Vertrauen Neues entstehen. Christliche Hoffnung nimmt dem Menschen sein Leben nicht aus der Hand, sondern gibt ihm die Möglichkeit zum Handeln vielmehr zurück und macht ihn frei zum eigenen Tun in der Verantwortung vor Gott – „und wenn die Welt voll Teufel wär...“

## Zusammenfassung: Die Wiederentdeckung der Hoffnung

15

Die zwei Teile dieses Newsletters haben einiges an Wegstrecke zurückgelegt, um das „Leben in unsicheren Zeiten“ ein wenig zu erkunden. Dabei haben populäre Zeitdiagnosen genauso wie aktuelle Jugendstudien ein gesellschaftliches Panorama aufgezeigt, das sich auch auf der individuellen Ebene widerspiegelt. Alain Ehrenbergs These vom „erschöpften Selbst“ legte dabei den Blick frei für eine säkulare Antwort auf diese Phänomene: die lösungsorientierten Beratung. Verstanden als praktische Einübung in die Hoffnung wurde deutlich, dass ein theologisch verantwortlicher Gebrauch ihrer Methoden mit einer christlichen Begründung der Hoffnung steht und fällt. Wie ist sie nun abschließend einzuordnen?

Die vorangegangenen Analysen haben gezeigt, dass die lösungsorientierte Beratung ein tatsächliches Problem aufgreift. Die klassischen psychoanalytischen Therapien hatten noch das Bild einer engen, repressiven Gesellschaft vor Augen und konzipierten ihre Methodik daher als eine Bearbeitung unbewusster Konflikte: Der Mensch, der die Zwänge der Gesellschaft als sein Über-Ich verinnerlicht, muss zu seinen wahren Bedürfnissen finden und diese in eine gesunde Persönlichkeit integrieren. Die spätmoderne Gesellschaft bringt allerdings eher das entgegengesetzte Problem hervor: Angesichts schier unüberschaubarer Wahlmöglichkeiten macht sich in Teilen besonders der jungen Generationen eine Art depressive Grundstimmung breit. Ging es der frühen Psychotherapie noch darum, das wahre Ich aus den Zwängen der Konventionen zu befreien, steht das „erschöpfte Selbst“ der Gegenwart vor der schwierigen Frage, welche von den tausenden Möglichkeiten des Selbstseins es denn überhaupt ergreifen will. Auf diese Befindlichkeit hat sich die lösungsorientierte Beratung „unbewusst“ eingestellt und ersetzt die langen Phasen der Problemanalyse und Selbstfindung durch Einfachheit und eine Mut machende Gesprächsführung. Schon allein deshalb, weil hier ein wirkliches Problem aufgegriffen wird, kann es für die christliche Seelsorge, besonders auch mit jungen Menschen, nur sinnvoll sein, sich die Ratschläge der lösungsorientierten Beratung zu Herzen zu nehmen.<sup>16</sup> Sie

<sup>16</sup> Das zumal die Psychotherapieforschung zentrale Elemente der lösungsorientierten Beratung inzwischen als ausgesprochen



# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



können eine Alltagspsychologie, die vielfach noch von der psychoanalytischen Tradition geprägt ist, an wichtigen Punkten bereichern. Dass Methodik dabei nicht als alles sein kann, wurde bereits erörtert. Im Tieferen geht es um die Bedeutung von christlicher begründeter Hoffnung angesichts der unsicheren Zeiten der Gegenwart. Hierin könnte vielleicht auch ein Teil der Antwort auf die viel zitierte Frage liegen, wie christliche Jugendarbeit wieder relevanter für heutige Jugendliche sein kann.

## Bibliographie

BAMBERGER, Günter G. (2005), *Lösungsorientierte Beratung: Praxis- handbuch*, 3., vollständig überarbeitete Aufl., Weinheim; Basel: Beltz.

\_\_\_\_\_ (2007), "Lösungsorientierte Beratung: Ressourcensuche und mehr", in: *Beratungskonzepte in sonderpädagogischen Handlungsfeldern*, hg. von Stephan Ellinger und Diouani-Streek, Oberhausen: Athena, S. 89–110.

BAUMAN, Zygmunt (2005), *Verworfenes Leben: Die Ausgegrenzten der Moderne*, Lizenzausg., Bonn: BpB.

BAYER, Oswald (2004), *Martin Luthers Theologie: Eine Vergegenwärtigung*, 2., durchges. Aufl., Tübingen: Mohr Siebeck.

BENASAYAG, Miguel und SCHMIT, Gérard (2000), *Die verweigerte Zukunft: Nicht die Kinder sind krank, sondern die Gesellschaft, die sie in Therapie schickt*, München: Kunstmann.

BOHREN, Rudolf (2005), *In der Tiefe der Zisterne: Erfahrungen mit der Schwermut*, Nachdr. d. 1. Aufl. München 1990, Waltrop: Spenner.

BONHOEFFER, Dietrich (1997), *Widerstand und Ergebung: Briefe und Aufzeichnung aus der Haft (1951)*, hg. von Eberhard Bethge, 16. Aufl., Gütersloh: Chr. Kaiser/Gütersloher.

\_\_\_\_\_ (1998), *Ethik*, 2. Aufl., hg. von Ilse Tödt, Heinz Eduard Tödt, Ernst Feil und Clifford Green, [DBW, Bd. 6], Gütersloh: Chr. Kaiser/Gütersloher.

BRAUNE-KRICKAU, Tobias (2008), „Leben in unsicheren Zeiten, Teil 1: Von unsichtbaren Risiken, dem Fluch der Flexibilität und der Angst vor Ausgrenzung – die junge Generation unter Druck!“, in: *Newsletter der Initiative für wertorientierte Jugendforschung*, Nr 4. (2008), S. 1-22.

<http://www.ethikinstitut.de/index.php?id=250>

BUDE, Heinz und LANTERMANN, Ernst-Dieter (2006), "Soziale Exklusion und Exklusionsempfinden", in: *KZfSS*, 58. Jg., Nr. 2 (2006), S. 233–52.

DALFERTH, Ingolf U. (2006), *Das Böse: Essay über die kulturelle Denkform des Unbegreiflichen*, Tübingen: Mohr Siebeck.

wirksam erwiesen hat. Hier sind besonders die vielfältigen Studien von Klaus Grawe zu nennen, der an einer Stelle resümiert: „Therapien, die zu lange bei der Identifizierung und Analyse von Problemen stehen bleiben, haben nach unseren Prozessanalysen ein schlechteres Ergebnis als Therapien, die ihren Schwerpunkt schon bald auf dem Veränderungsaspekt haben.“ (Grawe 2004, 430)

\_\_\_\_\_ (2008), *Malum: Theologische Hermeneutik des Bösen*, Tübingen: Mohr Siebeck 2008.

DALFERTH, Ingolf U. und GROSSHANS, Hans-Peter (2006), *Kritik der Religion: Zur Aktualität einer unerledigten philosophischen und theologischen Aufgabe*, [Religion in philosophy and theology, Bd. 23], Tübingen: Mohr Siebeck.

EHRENBERG, Alain (2008), *Das erschöpfte Selbst: Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp 2008.

EIBACH, Ulrich (1991a), *Heilung für den ganzen Menschen?: Ganzheitliches Denken als Herausforderung von Theologie und Kirche*, [Theologie in Seelsorge, Beratung und Diakonie, Bd. 1], Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.

\_\_\_\_\_ (1991b), *Der leidende Mensch vor Gott: Krankheit und Behinderung als Herausforderung unseres Bildes von Gott und dem Menschen*, [Theologie in Seelsorge, Beratung und Diakonie, Bd. 2], Neukirchen-Vluyn: Neukirchner.

\_\_\_\_\_ (1992), *Seelische Krankheit und christlicher Glaube: Theologische, humanwissenschaftliche und seelsorgerliche Aspekte*, [Theologie in Seelsorge, Beratung und Diakonie, Bd. 3], Neukirchen-Vluyn: Neukirchner.

ESSAU, Cecilia A. (2007), *Depression bei Kindern und Jugendlichen: Psychologisches Grundlagenwissen*, 2., überarb. Aufl., München: Reinhardt (UTB).

FEATHER, Norman T. (1990), *The psychological impact of unemployment*, New York u.a.: Springer.

FÖRSTER, Peter, BRÄHLER, Elmar, STÖBEL-RICHTER, Yve und BERTH, Hendrik (2008), „Die »Wunde Arbeitslosigkeit«: Junge Ostdeutsche, Jg. 1973“, in: *APuZ*, Nr. 40-41 (2008), S. 33–43.

FRANKL, Viktor E. (2008), *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute (1977)*, Freiburg i. Brsg.: Herder 2008.

FREUD, Sigmund (1978), „Das Ich und das Es (1923)“, in: *Werkausgabe in zwei Bänden*, hg. von Anna Freud und Ilse Grubrich-Simitis, Bd. 1, Frankfurt a.M.: S. Fischer, 1978, S. 369–401.

GRAWE, Klaus (2004), *Neuropsychotherapie*, Göttingen: Hogrefe.

GROSSMASS, Ruth (1997), „Paradoxien und Möglichkeiten psychosozialer Beratung“, in: *Beratung: Bausteine für eine interdisziplinäre Wissenschaft und Praxis*, hg. von Frank Nestmann, Tübingen: DGVT, S. 111–136.

HABERMAS Jürgen (2005a), „Die Grenze zwischen Glauben und Wissen: Zur Wirkungsgeschichte und aktuellen Bedeutung von Kants Religionsphilosophie“, in: Ders., *Zwischen Naturalismus und Religion: Philosophische Aufsätze*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

\_\_\_\_\_ (1985), *Die neue Unübersichtlichkeit*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

\_\_\_\_\_ (2005b), „Religion in der Öffentlichkeit: Kognitive Voraussetzungen für den »öffentlichen Vernunftgebrauch« religiöser und säkularer Bürger“, in: Ders., *Zwischen Naturalismus und Religion: Philosophische Aufsätze*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

HANIKA, Iris; SEIFERT, Edith (Hg.) (2006), *Die Wette auf das Unbewusste oder: Was sie schon immer über Psychoanalyse wissen wollten*, Frankfurt a.M.: Suhrkamp.

HARTUNG, Manuel J. und SCHMITT, Cosima (2008), „Die effizienten Idealisten: Vorige Woche schrieb Jens Jessen, die Jugend von heute habe keinen Charakter. Dabei ist sie eigentlich rebellisch auf eine höchst subtile Weise“, in: *Die Zeit*, Nr. 37 vom 4.9.2008, S. 50.

JAHODA, Marie (1983), *Wieviel Arbeit braucht der Mensch? Arbeit u. Arbeitslosigkeit im 20. Jh.*, Weinheim: Beltz.

JAHODA, Marie, LAZARSELD, Paul F. und ZEISEL, Hans (1982), *Die Arbeitslosen von Marienthal: Ein soziographischer Versuch über*





# NEWSLETTER

„INITIATIVE FÜR WERTEORIENTIERTE JUGENDFORSCHUNG“



die Wirkungen langandauernder Arbeitslosigkeit (1933), 4. Aufl., Frankfurt am Main: Suhrkamp.

JESSEN, Jens (2008), „Die traurigen Streber: Wo sind Kritik und Protest der Jugend geblieben? Die Angst vor der Zukunft hat eine ganze Generation entmutigt. Eine Polemik“, in: *Die Zeit*, Nr. 36 vom 28.08.2008, S. 43–45.

KEUPP, Heiner (2007), „Und die im Dunkeln sieht man nicht: Von der alten und der neuen Armut und ihren psychosozialen Konsequenzen“, in: *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, Nr. 39 (2007), S. 9–24.

KIRCHLER, Erich (1993), *Arbeitslosigkeit: Psychologische Skizzen über ein anhaltendes Problem*, Göttingen: Hogrefe.

KÖRTNER, Ulrich H. J. (1998), *Wie lange noch, wie lange?: Über das Böse, Leid und Tod*, Neukirchen-Vluyn: Neukirchener.

LASCH, Christopher (1984), *The minimal self, psychic survival in troubled times*, New York NY u.a.: Norton.

MERTENS, Wolfgang (2008), *Psychoanalyse: Geschichte und Methoden*, 4., aktualisierte Aufl., München: Beck.

MOHR, Gisela und RICHTER, Peter (2008), „Psychosoziale Folgen von Erwerbslosigkeit und Intervention“, in: *APuZ*, Nr. 40-41 (2008), S. 25–32.

MOLTMANN, Jürgen (1968), *Theologie der Hoffnung: Untersuchung zur Begründung und zu den Konsequenzen einer christlichen Eschatologie*, 7. Aufl., München: Chr. Kaiser.

MÜLLER, Thomas (2008), *Innere Armut: Kinder und Jugendliche zwischen Mangel und Überfluss*, Wiesbaden: VS.

MURRAY, Christopher J. L. und LOPEZ, Alan D. (1996), "Global and regional descriptive epidemiology of disability: Incidence, prevalence, health expectancies and years lived with disability", in: *The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020*, hg. von World Health Organization and International Bank for Reconstruction and Development, Harvard: University Press, S. 201–246.

POSTMAN, Neil (2006), *Das Verschwinden der Kindheit (1982)*, 16. Aufl., Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch.

REEMTSMA, Jan Philipp (2008), "Wie weiter mit Sigmund Freud?", in: »Wie weiter mit...?«, Bd. 5, hg. von Hamburger Institut für Sozialforschung, Hamburg: Hamburger Edition, 2008, S. 1–53.

TOBLER, Sibylle (2004), *Arbeitslose beraten unter Perspektiven der Hoffnung: Lösungsorientierte Kurzzeitberatung in beruflichen Übergangsprozessen*, [Praktische Theologie Heute, Bd. 67], Stuttgart: Kohlhammer.

WALTKE, Bruce K. (2002), *Finding the Will of God: A Pagan Notion?*, Grand Rapids (MI): Eerdmans.

WEBER, Max (1988), „Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus“ (1920), in: Ders., *Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie*, Bd. 1, Tübingen: Mohr Siebeck, S. 7-206.

**Dieser Newsletter wird herausgegeben von der Initiative für wertorientierte Jugendforschung am Institut für Ethik & Werte.**

**Spenden erbeten an:  
FTA e.V., Kto. Nr. 511 02 002, Volksbank Mittelhessen (BLZ 513 900 00),  
Verwendungszweck: Ethikinstitut  
(Spender erhalten automatisch eine Zuwendungsbestätigung)**

[www.ethikinstitut.de](http://www.ethikinstitut.de)

[www.wert-voll.info](http://www.wert-voll.info)