

persönlich

Das Onlinemagazin für Singels und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.

Wenn Sorgen die Kräfte rauben...
Gottes Plan vertrauen
Die heilende Kraft der Umarmung



Inhalt

- 3 Editorial
 - 5 Wenn Sorgen die Kräfte rauben...
 - 9 Gottes Plan vertrauen
 - 14 Überlastet, überreizt, ausgelaugt?
Wenn Stress das Herz lähmt und Gott zur Ruhe ruft
 - 16 Vom Geschenk echter Freundschaft –
Ein göttliches Beziehungswunder
 - 19 Die heilende Kraft der Umarmung
 - 22 Noch gebraucht? Altersdepression, Sinnverlust und
seelsorgliche Begleitung
 - 28 Wertvolle Termine...
-

Impressum

© 2024 AsB e.V., Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung
www.asb-seelsorge.org
info@asb-seelsorge.org

Lektorat: Peggy Hess, Iris Nitsche
Gestaltung: Jana Lauinger
Verantwortlich für den Inhalt: Walter Nitsche, AsB-Ausbildungsleiter
Bildnachweis: Unsplash, pixabay und privat

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Einfach, aber wirksam!“

Von Zeit zu Zeit besuche ich im Seniorenheim die (G)oldies mit der großen Handpuppe „Oma Emmi“. Oma Emmi ist drollig, hat ein putziges Gesicht, brabbelt manchmal ziemlich lustigen Quatsch daher und nimmt kein Blatt vor den Mund. Und sie hat eine bemerkenswerte Fähigkeit, die ein „echter“ Mensch in diesem Kontext oft nicht hat: Sie dringt zu den traurigsten Seelen durch, zaubert ihnen ein Lächeln auf das faltige Gesicht, lockt Worte aus einem stummgewordenen Mund und rührt zu Freudentränen.

In der neuen Ausgabe „persönlich“ geht es um echte Herzensthemen. Um das, was uns sehr bedrückt, aber auch um das, was uns innerlich und äußerlich wohltut.

Dazu möchte ich dir eine kleine Geschichte erzählen, die mich sehr bewegt hat.

„Oma Emmi“ besuchte unter meiner Handführung Opa Hans (Name geändert). Opa Hans ist ein sehr dementer Mann, der oft in seiner eigenen, traurigen Gedankenwelt lebt und sich darin meistens in seiner turbulenten, schmerzhaften Vergangenheit aufhält. Eines Morgens sah ich ihn wieder traurig in seinem Stuhl sitzen, die Augen halb geschlossen und er machte den Eindruck, als drücke ihn etwas nieder und mache ihm große Sorgen. Also pirschte ich mich mit „Oma Emmi“, der putzigen Handpuppe, an ihn heran und begrüßte ihn mit freundlichen Worten. Von einem auf den anderen Moment veränderte sich sein Gesichtsausdruck: Er grinste über beide Ohren, seine Augen strahlten, er zeigte mit dem zitterigen Finger auf „Oma Emmi“ und fing an zu kichern. Dann versuchte er ein paar Worte an sie zu richten, brachte aber nichts heraus. „Oma Emmi“ redete derweil freundlich mit ihm, ermutigte ihn in ihrer witzigen Art und streichelte seine Hand. Opa Hans war hin und weg. War er eben noch voller Traurigkeit und Sorge, so brachte die liebevolle Zuwendung der Handpuppe in ihm etwas zum Vorschein, dass er so nicht erwartet hatte. Als „Oma Emmi“ ihn dann noch fragte, ob sie ihn in den Arm nehmen dürfe, war es endgültig um ihn geschehen. Er fing an, vor Freude zu weinen und herzte die Handpuppe so sehr, dass es mir ganz warm ums Herz wurde.

Was eine Umarmung von einem Wesen, das uns wirklich sieht und wahrnimmt und unsere inneren Bedürfnisse anspricht, doch ausmacht!

Opa Hans brauchte in dem Moment jemanden, der ihn in seiner Traurigkeit sah und ihm etwas sehr Einfaches aber sehr Wirksames schenkte, das ihn aus dem Tief herausholte: Eine Umarmung die von Herzen kam!

In dieser aktuellen Ausgabe erwarten dich einige bewegende Artikel darüber, was dich aus einem Tief von Sorgen, Traurigkeit oder anderen Belastungen herausholen kann.

Einfach aber wirksam.

Tauche ein in die hilfreichen Impulse kompetenter Autoren 😊

Viel Lesegewinn wünscht dir,
deine Esther Pabel (Mitarbeiterin des AsB e.V.)





Wenn Sorgen die Kräfte rauben...

Walter Nitsche

Kennst du das: Man wälzt sich im Bett von der einen auf die andere Seite und findet keinen Schlaf? Man ist bei der üblichen Arbeit blockiert, weil immer wieder dieselben Sorgengedanken auftauchen? Und wie die Melodie eines sog. „Ohrwurms“ kriegt man die Gedanken nicht mehr los.

Als Kind fuhr ich gerne Kettenkarussell. Man findet diese Attraktionen, wo die Fahrgastsitze an Ketten an einem Drehkranz befestigt sind, heute kaum mehr. In windiger Höhe durch die Luft sausen, das war schön. Doch niemand möchte dauernd Kettenkarussell fahren. Es ist auch schön, wieder auszusteigen und auf sicherem Boden zu sein. Meine Frau kann auch heute noch ab und zu solch eine Fahrt genießen. Ich nicht, weil ich besorgt bin, die Kette könnte reißen, da mein Gewicht im Lauf der Jahre schwer zugelegt hat. Berechtigte Sorgen? Oder nicht? Da ist doch mal was passiert, regt sich eine ferne Erinnerung in meinem Gedächtnis...

Es hindert allerdings mein Alltagsleben nicht, ob ich selbst Kettenkarussell fahre oder nur wohlwollend meiner Frau dabei zuschaue, wie sie eine Kindheitserinnerung genießt. Doch von Sorgen geplagt zu werden ist vergleichbar mit der unaufhörlichen Fahrt in einem Kettenkarussell. Du drehst dich stets um den Drehkranz – ohne vorwärtszukommen. Du möchtest aussteigen, und es geht nicht. Ist eine Karussellrunde vorbei, befindest du dich bereits in der nächsten.

Durch Sorgen versetzt du deinen Körper in einen ständigen Spannungszustand. Das kostet Unmengen an Kraft und Energie, die du dafür eigentlich nicht übrig hast. Und auch die Seele leidet, denn die Szenarien, die auf dich vielleicht zukommen könnten, sind bedrückend, katastrophal, traumatisch. Wenn du sie dir ausmalst, wissen deine Emotionen nicht, ob es sich um Phantasie oder um Realität handelt – und sie gehen daher mit ganzer Leidenschaft mit. Ständige Sorgen haben folglich eine sehr negative Auswirkung auf Körper und Psyche. Wird die Psyche überanstrengt, kann es sogar zu sogenannten psychosomatischen Auswirkungen kommen.

Weil Gott es gut mit uns meint, finden wir in seinem Wort eine Menge von guten, liebevollen Anweisungen.

So spricht die Bibel auch davon, wie wir mit Sorgen umgehen können, damit sie uns nicht auffressen, denn *„euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge“* heißt es in 1. Petr. 5,8. Das ist eine grundlegende Warnung. Doch hier steht sie in direktem Zusammenhang mit Sorge, denn im Vers davor (Vers 7) heißt es: *„Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“*

Weder verdrängen noch verneinen

Aus ganzheitlich seelsorglicher Sicht ist diese Anweisung faszinierend, denn sie beinhaltet gleichzeitig jene Umgangsmethoden, die man meiden sollte, da sie nicht zum Erfolg führen: Einerseits sollen wir die Sorgen wahrnehmen, nicht verdrängen. Sie würden sich sonst doch heimlich wieder Raum schaffen und uns blockieren.

Zum andern sollen wir nicht versuchen, die Sorgen zu verneinen: „Ich will mir keine Sorgen mehr machen!“ Dadurch fixiere ich mich ja direkt auf die Sorgen, die ich mir nicht mehr machen will. Was geschieht dabei? Ich verstärke sie, statt sie zu lindern.

Es ist vergleichbar mit dem Versuch: „Ich will jetzt nicht mehr an das Stück Kuchen denken, das verlockend im Kühlschrank auf mich wartet.“ Du malst dir dabei das Kuchenstück sogar noch aus, an das du nicht mehr denken willst. Es ist eindeutig: Der Gedanke wird verstärkt! Petrus schreibt dagegen, dass wir uns nicht auf die Sorge konzentrieren, sondern diese „auf ihn“ werfen sollen. Weg damit – an einen sicheren Ort, der außerhalb von uns liegt.

Wohin mit den Sorgen?

Es wird nicht gelingen, Sorgen einfach „wegwerfen zu wollen“ ohne zu wissen, wohin. In unserem Bibelvers heißt es daher: *auf ihn!*

Das hat nun etwas mit unserem Gottesbild zu tun. *„Denn er sorgt für euch!“*

Kennen wir einen persönlichen himmlischen Vater, dessen Herz voller Liebe zu uns ist und für uns sorgen möchte? Oder glauben wir an einen „Abklatsch“ vom wahren Schöpfer, der für seine Liebe und Zuneigung zuerst Leistung, Opfer, Gehorsam und untadeliges Leben fordert? Dann hätte niemand von uns auch nur eine geringe Chance, sich im Wohlwollen Gottes geborgen zu fühlen! Es ist also wichtig, ein biblisches Gottesbild zu haben: von Gott, der seinen Sohn Jesus Christus in die Welt gesandt hat – aus Liebe! – um uns zu erlösen. Dieser Gott sorgt für uns. Er gab sein Liebstes – sich selbst – damit wir nicht in den Krallen von Schuld und Sünde gefangen bleiben, sondern erleben, dass wir seine geliebten Kinder sein bzw. werden können.

Deshalb können wir unsere Sorgen vertrauensvoll auf Ihn werfen, weil Er, der Allmächtige selbst für uns sorgen will. Und genau darauf sollen sich nun unsere Gedanken konzentrieren. Quasi als Alternative zu den Sorgen: Betrachte die Liebe, die Größe, die Gnade, die Herrlichkeit, die Barmherzigkeit unseres himmlischen Vaters – und dieser Vater sorgt für uns!

Ähnlich schreibt es Paulus an die Philipper: *„Weiter, liebe Brüder, was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was keusch, was lieblich, was wohlklingend, ist etwa eine Tugend, ist etwa ein Lob, dem denket nach!“* (Phil. 4,8)

Und Jesus Christus selbst wird sehr direkt: „Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung?

Seht die Vögel unter dem Himmel an: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in die Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr denn nicht viel kostbarer als sie?

Wer ist aber unter euch, der seiner Länge eine Elle zusetzen könnte, wie sehr er sich auch darum sorgt?

Und warum sorgt ihr euch um die Kleidung? Schaut die Lilien auf dem Feld an, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht.

Ich sage euch, dass auch Salomo in aller seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist wie eine von ihnen.

Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird: Sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubigen?

Darum sollt ihr nicht sorgen und sagen: Was werden wir essen? Was werden wir trinken? Womit werden wir uns kleiden?

Nach dem allen trachten die Heiden. Denn euer himmlischer Vater weiß, dass ihr all dessen bedürft.

Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit, so wird euch das alles zufallen.

Darum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.

(Matth. 6,25-34)

Vorsorge ist nicht Sorge

Damit wir uns nicht missverstehen: Dass wir in unserem Leben gut planen, Vorsorge treffen, uns Gedanken über die Zukunft machen, ist nicht „sorgen“. Auch Joseph hatte in den fetten Jahren Ägyptens Vorsorge getroffen und die Kornkammern gefüllt für die Zeit der mageren Jahre – alles im Vertrauen auf Gott. Nur der reiche Kornbauer setzte sein Vertrauen auf seinen eigenen Reichtum – und scheiterte.

Eine nüchterne, vernünftige, von Gott abhängige Planung ist nicht unbiblisch. Ganz im Gegenteil, klug zu planen gehört zu einem verantwortungsbewussten Leben. Auch Jesus selbst findet dies selbstverständlich: „Stellt euch vor, jemand möchte einen Turm bauen. Wird er sich dann nicht vorher hinsetzen und die Kosten überschlagen“ (Luk. 14,28)

Vorsorgliche Planung hat also nichts mit Sorgen zu tun. Sorgen beschäftigen sich mit Zukunfts-Phantasien, was alles Schlimmes eintreten könnte. Und 80% aller Dinge, worüber wir uns Sorgen machen, treten sowieso nie ein. Welch eine Vergeudung von unseren Ressourcen, von gedanklicher Kraft und Energie!

Sich mit den Inhalten befassen

Was immer auch deine Sorgen ausmachen: Befasse dich konkret damit. Mit konkret meine ich: Setz dich hin, nimm ein Blatt Papier und Schreibzeug. Benenne deine Sorge und frage dich dann: Was kann ich jetzt selbst tun?

Das notiere und schreib dazu auf, wann du es tun willst. Dann notiere, worauf du keinen Einfluss hast. Das vertraue im Gebet deinem himmlischen Vater an. Gib es an ihn ab!

Beispielsweise bist du besorgt, wie die bevorstehende Operation verlaufen wird. Was könntest du z.B. im Vorfeld tun? Dich gesund und leicht ernähren, damit dein Organismus nicht überbelastet ist. Praktische Dinge für die Zeit im Spital regeln... Worauf hast du keinen Einfluss? Zum Beispiel die Ergebnisse der Operation. Die legst du bewusst im Gebet in Gottes Hände.

Oder ein anderes Beispiel: Du hattest einen Konflikt mit einem Mitarbeiter, und ihr seid im Streit auseinander gegangen. Jetzt kommen die Sorgen – und auch die Dinge, die du hättest noch sagen sollen, wollen und die dir einfach nicht eingefallen sind.

Was könntest du jetzt tun? Z.B. einen Brief schreiben, damit der Mitarbeiter alles in Ruhe schwarz auf weiß lesen kann. Im Brief konzentrierst du dich vor allem auf die Basis, weil du ja vor allem Wertschätzung zum Ausdruck bringen willst. Wertschätzung dafür, dass der Mitarbeiter auch ein wertvolles Geschöpf Gottes ist – auch wenn ihr euch in einer Sache in die Haare geraten seid. Indem du Gott darum bittest, dass sein Heiliger Geist dich leitet bringst du diese Gedanken zu Papier.

Wiederum: Die Reaktion des Mitarbeiters auf deinen Brief kannst du nicht beeinflussen, also legst du sie in die Hand Gottes.

Was du also tun kannst, das tue unter der Leitung des Hl. Geistes, und die Ergebnisse überlasse Gott.

Eine hilfreiche Übung

Nachdem du dich mit den Inhalten konkret befasst hast, gibst es gegen das Gedankenkarussell eine hilfreiche Übung, dieses „Sorgen-Wegwerfen“ praktisch werden zu lassen. Doch wie alles, was geübt werden muss, braucht auch dies hier seine Zeit.

Stell dir vor, du sitzt am Ufer eines großen Flusses (wie z.B. Rhein oder Donau). Beladene Schiffe schwimmen an dir vorbei: die einzelnen Sorgen. Betrachte diese Lastkähne (also nicht verdrängen). Befasse dich beim Vorbeischwimmen nochmals kurz mit der Ladung (also nicht verneinen) und entschieße dich, nicht einzusteigen, sondern den Lastkahn weiterschwimmen zu lassen... in die Hand Gottes, die offen am Ende des Flusses wartet.

Und nun danke für all das Gute, dass du von Gott schon erlebt hast, damit es auch in deinem Herzen ankommt: „...denn er sorgt für euch.“ (1. Petr. 5,7)

Bewusstes Vertrauen ist gefragt

Sorgen rauben uns Kraft. Doch Gott schenkt uns einen Ausweg. Er lädt uns ein, ihm zu vertrauen. Wenn wir unsere Last bei ihm ablegen, werden wir frei – nicht von Problemen, aber von der Angst. Und von der destruktiven Macht der Sorgen.

Und dann erleben wir, wie es ist, festen Boden unter den Füßen zu haben – selbst, wenn sich außen noch alles dreht.

Gottes Plan vertrauen

Stéphane Tchangang, Pastor, EFG Pforzheim

Da sagte Petrus: »Herr, wenn du es bist, dann befiehl mir, auf dem Wasser zu dir zu kommen!« – »Komm!«, sagte Jesus. Petrus stieg aus dem Boot und ging auf dem Wasser auf Jesus zu. (Matth. 14,28–29 NGÜ)

„Gott vertrauen“ ist für uns als Christen mehr als ein Thema. Es ist eine Tugend. Es ist Normalität. Es ist die Basis unserer Beziehung mit dem Vater. Doch leider ist es so, dass wir Gott sehr oft nicht vertrauen.

Wir wollen in diesem Artikel ein paar Gründe anschauen und thematisieren, damit wir ermutigt werden, in unserem Vertrauen auf Jesus zu wachsen.

Gottes Träume vertrauen - Josef

Worin besteht der erste Hinderungsgrund, Gottes Stimme zu identifizieren oder nicht erkennen zu können? Der erste Grund ist Unsicherheit. Wie können wir Gott vertrauen, wenn wir selbst nicht sicher sind, ob es überhaupt Gott ist, der zu uns geredet hat? Ich kann doch grundsätzlich nur Gott vertrauen, wenn ich 100% sicher bin, dass Er derjenige ist, der zu mir gesprochen hat.

Aber: eine 100-prozentige Sicherheit gibt es nicht. Manchmal muss man nämlich einer Eingebung, einem Traum folgen, auch wenn die Sicht noch verschwommen ist.

Die Bibel sagt in Hiob 33,14-16: *„Denn einmal redet Gott und zweimal, man achtet nicht darauf. Im Traum, im Nachtgesicht, wenn tiefer Schlaf auf die Menschen fällt, im Schlummer auf dem Lager, da öffnet er der Menschen Ohr und schreckt sie auf durch Warnung, Gott spricht mal auf die eine, mal auf die andere Weise... Und wir achten nicht darauf.“*

Warum ist das so? Keiner kann Gott beschuldigen und sagen: „Herr ich kann dir nicht vertrauen, weil du nicht zu mir geredet hast.“ Dieser Vorwurf wird vor Gott keine Sekunde bestehen; es ist tatsächlich so, dass Gott einmal auf die eine, ein anderes Mal auf die andere Weise spricht... Und wir achten nicht darauf.

Gott redet im Traum oder durch Träume

Wenn wir tief schlafen... dann kommt Er und redet zu uns.

Für Glaubensgeschwister aus afrikanischen Ländern ist das eigentlich keine Neuigkeit. Aber für uns hier in der westlichen Welt ist es irgendwie fremd und in unserer Beziehung mit Gott noch nicht ganz verankert.

Jemand, der das seltsam findet, könnte mich fragen: Stéphane, warum redet Gott nicht mit mir, wenn ich wach bin?

Meine Gegenfrage würde lauten: Hast du Ihm denn in deinem Alltag genug von deiner Aufmerksamkeit geschenkt? Sind wir im Alltag vielleicht immer in Eile oder haben andere Prioritäten?

Aber lasst uns zu den Träumen zurückkommen und ein Beispiel anschauen.

Josefs Träume

Erster Traum:

Genesis 37,5–7 SLT

Hört doch, was für einen Traum ich gehabt habe: Siehe, wir banden Garben auf dem Feld, und siehe, da richtete sich meine Garbe auf und blieb stehen; und siehe, eure Garben stellten sich ringsumher und warfen sich vor meiner Garbe nieder!

Zweiter Traum:

Genesis 37,9 SLT

Er hatte aber noch einen anderen Traum, den erzählte er seinen Brüdern auch und sprach: Seht, ich habe wieder geträumt, und siehe, die Sonne und der Mond und elf Sterne beugten sich vor mir nieder!

Keiner konnte Josef erklären, was Gott mit diesen beiden prophetischen Träumen meinte. Die Familie vermutete wahrscheinlich, dass er unter Größenwahn litt – und war aufgebracht.

Aber Josef hatte diese Träume nie vergessen. Und auch uns wurden sie überliefert. Wahrscheinlich klammerte er sich in schwierigen Momenten an diese Träume. Denn er hatte sich aufgrund dieser Träume entschieden, Gott voll und ganz zu vertrauen.

Es war wirklich richtig gewesen, dass er an diesen Träumen festgehalten hatte; denn es war tatsächlich Gott, der zu ihm gesprochen hatte. Es war tatsächlich Gottes Plan, der ihm zweimal gezeigt worden war, als er schlafend auf seinem Bett lag. Es war Gottes Heilsplan für ein ganzes Volk. Ich würde sagen: Gottes Heilsplan für die ganze Menschheit.

Das ist doch berührend:

Gottes Heilsplan für die Menschheit hing von zwei Träumen ab.

Und die Ausführung dieses Plans hing vom Vertrauen eines jungen Mannes ab, der an diese Träume glauben und an ihnen festhalten sollte, als hinge sein Leben davon ab... Und das war tatsächlich der Fall.

Daher frage ich mich: Wie viele Träume haben wir vernachlässigt?

Wie viele Gedanken hat Gott in unser Herz gelegt und wir haben sie ignoriert, weil wir dachten, es seien unsere eigenen Gedanken oder die Frucht unserer Vorstellung?

In wie vielen Träumen hat Gott uns Hinweise gegeben, um ein Leben, eine Seele zu retten? Haben wir nicht darauf geachtet, weil wir nicht gelernt haben, dass Gott durch Träume sprechen kann?

Ich möchte ein persönliches Beispiel erzählen:

Meine jüngere Schwester rief mich vor 2 oder 3 Jahren an und berichtete mir, sie hätte einen Traum gehabt, in dem sie unsere Tochter Aletia ohne Ende husten sah. Damals ging es Aletia aber super – sie war kerngesund.

Später, als sie in die Kita kam, fing sie an zu husten. Sie bekam Fieber und hustete 3 Tage oder 4 Tage lang. Das war für uns Eltern schwierig, weil keiner in der Nacht schlafen konnte. Wir beteten für sie.

Aber das war kein Gebet aus Not oder aus Hilflosigkeit heraus. Das ist der Punkt, an dem der Traum einen riesigen Unterschied macht. Denn jetzt war ich vorbereitet. Ich war von der Situation nicht überrascht. Jetzt war es ein Gebet aus dem Glauben heraus.

Als wir für Aletia beteten, konnten wir ihm schon vertrauen, dass er diese Not längst gesehen und die Lösung bereits vorbereitet hatte.

Daher war es kein Gebet aus Hilfslosigkeit heraus, sondern ein Gebet aus Glauben, aus Vertrauen.

Auch heute spricht Gott noch durch Träume – ausnahmslos durch sein Wort oder durch Glaubensgeschwister. Selbstverständlich sind unsere Träume oft die Frucht unseres Unterbewusstseins, das Ergebnis von dem, was unsere Seele unbewusst verarbeitet. Aber manchmal sind sie so klar, so beeindruckend, dass wir tief in uns spüren, dass das eine andere Art Träume ist.

Lasst uns auf Gottes Plan vertrauen, indem wir ihn nicht verachten, wenn Er durch Träume zu uns redet. Lasst uns ihm unsere Aufmerksamkeit schenken. Denn wir wissen nicht, ob Er uns seinen Plan offenbaren möchte.

GOTTES WORT VERTRAUEN - PETRUS

Der andere Grund, warum wir Gott nicht vertrauen, ist die Angst.

Die Tatsache, dass man loslassen muss, macht uns Angst; die Tatsache, dass man nicht alle Parameter selbst unter Kontrolle hat, macht uns Angst.

Bevor wir Gott gehorchen, wollen wir sicher sein, dass wir ihn richtig gehört haben. Wir wollen noch Zeichen (wie Gideon); möchten noch eine besondere Bestätigung, wünschen noch dies oder jenes. Doch oft schenkt Gott uns als „Zeichen“ nur einen Traum. Und sein Wort.

Eine 100-prozentige Sicherheit, ob das Wort Jesu für uns eindeutig war oder nicht, gibt es nicht. Daher bleibt oft eine gewisse Skepsis in unseren Herzen bestehen.

Wenn jemand sagt: „Lass uns dies oder jenes für Jesus tun!“ Dann klingen solche Ideen manchmal ungewohnt – und wir reagieren zurückhaltend.

Statt ins Gebet zu gehen und Gott zu fragen, ob Er dahintersteht, prüfen wir oft zuerst, ob wir uns damit wohlfühlen.

Wenn nicht, sagen wir lieber nichts. Und dann bleibt alles, wie es ist.

Wir scheuen das Unbekannte – aus Vorsicht oder Angst – und verpassen vielleicht, wie Gott uns gerade herausfordert.

Doch manchmal muss man den Fuß ins Wasser setzen, auch wenn man nicht sicher ist, ob man darauf stehen kann.

Das können wir von Petrus lernen

In der Schriftlesung haben wir gehört, wie mutig Petrus war. Trotz der seltsamen Situation vertraute er Jesus – und setzte seinen Glauben in die Tat um.

Mitten in der Dunkelheit, auf einem stürmischen See, als alle Angst hatten und eine ferne Gestalt auf dem Wasser erschien – etwas völlig Unerhörtes – wagte Petrus das Unmögliche.

Er vertraute nicht auf seine Sicherheit, nicht auf Erfahrung –
er vertraute auf ein einziges Wort Jesu.

Ein starkes Vorbild für uns: Glaube beginnt oft dort, wo alles unsicher scheint.

In wie viel Dunkelheit steckst du im Moment? Welche Situation löst bei dir derzeit Panik aus? Was hindert dich daran, diesen Jesus zu erkennen, mit dem du eine Beziehung hast? Stell dir vor, dass du in deiner Situation zum Herrn schreist und ihn anflehst, dir ein Wort zu sagen.

Nur ein Wort!

Und wenn dir dieses Wort gegeben wird, dann stehe auf und geh. Steh auf und geh. Sammle deine Kräfte in deinem Inneren... Fasse Mut auf das Wort des Herrn hin... Und tue das Unmögliche.

Wenn Petrus das Unmögliche getan hat, indem er über das Wasser ging, was hält dich dann davon ab, ebenfalls das Unmögliche zu tun?

Die Wahrheit ist, dass Petrus diese Leistung nicht selbst vollbracht hat. Nein, es war das Wort Gottes, das dieses Wunder bewirkte. Mehr noch, es war das Vertrauen, der Glaube an dieses Wort, der dieses Wunder bewirkte. Und dieses Wort ist dir nahe.

Es klopft an die Tür deines Herzens und will die Dynamik deiner Existenz verändern.

Denk daran, dieses Wort ist nicht nur für dich! Es war auch für die anderen Jünger. Und für uns heute.

Petrus war – nach Jesus – nicht nur der einzige Mensch, der auf dem Wasser lief. Er wurde auch der Leiter der ersten Gemeinde, als Jesus die Welt verließ. Er war ein großes Vorbild und eine enorme Inspiration für die anderen Apostel. Er hatte deren Respekt gewonnen, weil er gewagt hatte, Gottes Wort zu vertrauen.

Und dadurch hatte er auch Gottes Plan vertraut.

Denn Jesus wollte einen guten Leiter hinterlassen, damit die Gemeinde auf einen vorbildlichen Glaubenshelden gebaut werden konnte. Und Petrus war diese Person.

Heute liest du diese Zeilen. Petrus ist nicht mehr da, Josef auch nicht. Aber Jesus möchte seine Gemeinde mit dir weiter bauen.

Jesus möchte innerhalb deiner Familie und deines Bekanntenkreises den Glauben an Ihn weitergeben. Was du brauchst ist Vertrauen.

Du brauchst keinen neuen Plan zu entwerfen. Nein. Der perfekte Plan steht schon. Was du brauchst, ist Vertrauen.

Lass uns also IHM vertrauen, auf sein Wort hin und nicht warten.

Wenn sein Wort uns erreicht – durch eine Predigt, durch einen Traum, durch Bibellesen oder einen Gedanken... Lass uns loslegen und nicht immer warten oder alles auf die nächste Woche oder das nächste Jahr verschieben...

Wenn das Wort Jesu in dein Herz kommt, um eine Person zu segnen, für sie zu beten oder anzurufen... verdränge es nicht. Verdränge nicht das Wort in dir, das dich ermutigt, einen Schritt nach vorne zu gehen. Verdränge und bekämpfe nicht das Wort Jesu in deinem Herzen.



Überlastet, überreizt, ausgelaugt?

Wenn Stress das Herz lähmt und Gott zur Ruhe ruft

Josef Ebstein

Enge Deadlines, ständige Erreichbarkeit, Druck von allen Seiten – viele Berufstätige kennen das Gefühl, innerlich auf der Überholspur unterwegs zu sein. Stress ist zu einem Dauerzustand geworden, der uns nicht nur Energie raubt, sondern auch die Seele erschöpft. Eva Dignös hat in einer Analyse für die dpa (Deutsche Presse Agentur) aktuelle Studien und Stimmen zusammengetragen, die belegen: Die Zahl der Menschen, die sich durch Arbeit und Alltag überlastet fühlen, steigt.

Doch was Wissenschaftler heute beschreiben, benennt die Bibel schon seit Jahrtausenden – mit erstaunlicher Klarheit und Tiefe.

Stress ist kein neues Phänomen – aber unsere Reaktion darauf ist entscheidend

Die Bibel kennt das Gefühl der Überforderung. Mose ruft in seiner Leitungsverantwortung einmal aus:

„Ich vermag diese ganze Last des Volkes nicht allein zu tragen; denn sie ist mir zu schwer.“ (4. Mose 11,14)

David klagt:

„Ich bin müde vom Seufzen, jede Nacht benetze ich mein Bett mit Tränen.“ (Psalm 6,7)

Auch Paulus schreibt von „Kämpfen von außen und Ängsten von innen“ (2. Korinther 7,5). Gott verschweigt Erschöpfung nicht – er begegnet ihr.

Ruhe als geistliche Priorität

Gott selbst hat am siebten Tag geruht. Nicht, weil er müde war – sondern weil er ein Zeichen setzte: Leben braucht Rhythmus.

„Sechs Tage sollst du arbeiten, aber am siebten Tag sollst du ruhen.“ (2. Mose 34,21)

Ruhe ist kein Luxus. Sie ist Gottes Einladung an uns – zur Entschleunigung, zur Neuorientierung, zur Begegnung mit ihm. Jesus selbst hat sich immer wieder zurückgezogen: „*Er aber zog sich zurück an einsame Orte und betete.*“ (Lukas 5,16)

Wer gestresst ist, braucht nicht nur Erholung – sondern Zuwendung, Sinn und Orientierung. All das finden wir bei Gott.

Gedanken lenken – statt kreisen lassen

Viele Menschen erleben, dass nicht nur die Arbeit, sondern auch der eigene Kopf sie stresst. Grübeln, Sorgen, Negativschleifen.

Die Bibel ruft uns zur Gedankendisziplin auf:

„*Richtete eure Gedanken auf das, was wahr, edel, gerecht, rein, liebenswert und bewundernswert ist.*“ (Philipper 4,8)

Das bedeutet nicht Verdrängung – sondern bewusste Fokussierung auf Gottes Wahrheit, mitten im Sturm. Was wir denken, prägt unser Fühlen – und letztlich unser Handeln.

Drei biblische Strategien gegen Stress

1. Stille vor Gott suchen

„*Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin.*“ (Psalm 46,11)

Nicht noch mehr Informationen, nicht noch mehr To-dos, sondern Momente echter Gegenwart. Gebet. Schweigen. Atmen. Gott neu begegnen.

2. Lasten abgeben

„*Alle eure Sorgen werft auf ihn; denn er sorgt für euch.*“ (1. Petrus 5,7)

Stress macht klein – weil wir glauben, alles allein tragen zu müssen. Doch wir sind eingeladen, unsere Sorgen abzugeben, nicht nur zu analysieren.

3. Verantwortung neu ordnen

„*Ein jeglicher prüfe sein eigenes Werk.*“ (Galater 6,4)

Manchmal sind es gar nicht „die anderen“, die uns überfordern – sondern unsere eigenen Erwartungen. Gott hilft, neu zu unterscheiden, was wirklich dran ist – und was wir loslassen dürfen.

Fazit: Gott ruft dich zur Ruhe – nicht zur Erschöpfung

Die Welt fordert viel. Aber Gott überfordert nicht. Er lädt uns ein:

„*Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid – ich will euch Ruhe geben.*“ (Matthäus 11,28)

Diese Ruhe ist mehr als Schlaf oder Freizeit. Es ist eine Ruhe des Herzens – in dem Wissen: Ich muss nicht alles schaffen. Ich darf Mensch sein. Und Gott bleibt Gott.



Vom Geschenk echter Freundschaft – Ein göttliches Beziehungswunder

Yvonne Wieland + Walter Nitsche, AsB-Referenten

In einer Welt voller flüchtiger Kontakte und digitaler Bekanntschaften bleibt die Sehnsucht nach echter Freundschaft bestehen. Dieser Artikel zeigt, wie tiefe Beziehungen entstehen, warum gemeinsame Ziele entscheidend sind – und wie Freundschaft ein Spiegel göttlicher Nähe sein kann.

Es gibt wohl kaum etwas Kostbareres im Leben als einen Menschen, dem man sich ganz anvertrauen kann. Der Kirchenvater Ambrosius schrieb im 3. Jahrhundert: „Es gibt nichts Schöneres im Leben als die Freundschaft. Du hast jemand, dem du dein Innerstes öffnen kannst.“ Freundschaft ist nicht nur emotional bereichernd, sondern tief biblisch verankert: Jesus selbst nennt uns seine Freunde (Joh 15,15) und zeigt damit, welch hohe Wertschätzung Gott diesem Band beimisst.

Wenn Seelen sich verbinden

Ein eindrucksvolles Beispiel für tiefe Freundschaft finden wir in der Beziehung zwischen David und Jonathan. In 1. Samuel 18,1 heißt es: „Die Seele Jonathans verband sich mit der Seele Davids, und er gewann ihn lieb wie seine eigene Seele.“ Ihre Freundschaft wurzelte nicht in gegenseitiger Bewunderung, sondern in einem gemeinsamen Ziel: der Ehre Gottes. Beide vertrauten auf ihn, beide wagten sich in gefährliche Situationen, um Gottes Willen zu tun. Jonathan war sogar bereit, seinen eigenen Anspruch auf den Thron aufzugeben, um Davids Berufung Raum zu geben.

Diese Haltung ist das Herzstück wahrer Freundschaft: nicht Besitzanspruch oder Eifersucht, sondern das Beste für den anderen zu wollen. Jonathan wird für David zum Wegbereiter, ermöglicht ihm seinen Auftrag. Und das mit Freude. Was für ein Geschenk, solch einen Freund zu haben!

Freundschaft in dieser Tiefe lebt von Selbstlosigkeit. Wo ich nicht frage: „Was habe ich davon?“, sondern: „Was kann ich geben?“ – da geschieht etwas Heiliges. Es ist ein Vorgeschmack auf das Wesen Gottes selbst: treu, zugewandt, dienend. Und manchmal ist ein einziger solcher Freund mehr wert als hundert lose Kontakte.

Freundschaft braucht ein Ziel

C.S. Lewis sagte einmal treffend: „Verliebte sitzen einander gegenüber und schauen sich tief in die Augen – Freunde stehen Seite an Seite und schauen in dieselbe Richtung.“

Genau das ist das Geheimnis echter Freundschaft: ein gemeinsames Ziel, eine geteilte Leidenschaft, ein geistlicher Auftrag. Deshalb entstehen bei geistlich geprägten Treffen, in Hauskreisen oder Ausbildungsgruppen so oft enge Freundschaften – weil Herzen auf einer Linie schlagen.

Fehlt diese gemeinsame Ausrichtung, bleibt Beziehung oberflächlich. Das erklärt auch, warum manche Partnerschaften oder Freundschaften zerbrechen: Es fehlt die Basis, die über bloße Sympathie hinausgeht.

Eine tiefe, tragfähige Freundschaft trägt oft das gemeinsame Ringen um das Gute in sich – gemeinsame Gebete, Tränen, Herausforderungen. Wahre Freundschaft entsteht dort, wo Menschen miteinander durch Täler gehen – und nicht nur auf den Gipfeln des Lebens stehen.

Wie Freundschaften entstehen

Freundschaft entsteht nicht auf Knopfdruck. Die Trauma-Expertin Dami Charf beschreibt es als einen Prozess gegenseitiger Offenbarung. Ich zeige etwas von mir – und schaue, wie du darauf reagierst. In diesem Prozess entsteht Vertrauen. Tiefe Freundschaft braucht Zeit, Geduld, viele Gespräche, gemeinsames Leben. Und ein gemeinsames „in dieselbe Richtung schauen“. Vielleicht muss ich mich selbst zuerst einmal fragen: Was ist mein Lebensziel? Worin besteht die Leidenschaft meines Herzens? Was hat hohe Priorität in meinem Leben? Welchen „Gipfel“ der „Bergwanderung“ meines Lebens visiere ich überhaupt an? „Wer kein Ziel hat“, so wiederum C.S. Lewis, „kann keine Reisegefährten finden“.

Und: Es braucht bewusste Pflege. Studien zeigen, dass viele Freundschaften im hektischen Alltag verloren gehen, besonders in der Lebensmitte. Beruf, Familie und Verpflichtungen lassen kaum Raum für echtes Miteinander. Oft pflegen wir Kontakte nur noch anlässlich von Geburtstagen oder Krisen. Doch Freundschaft braucht mehr: präsente Gegenwart, echtes Interesse, gegenseitige Unterstützung.

Der innere Kreis

Jesus selbst lebte verschiedene Ebenen von Freundschaft: Die siebzig Jünger, dann die zwölf Apostel – aber auch den engeren Kreis von Dreien: Petrus und die Brüder Jakobus und Johannes durften Jesus nämlich bei besonders intimen oder entscheidenden Momenten begleiten. Und zwar:

1. Bei der Auferweckung der Tochter des Jairus (Markus 5,37)
2. Bei der Verklärung Jesu auf dem Berg (Matthäus 17,1–9)
3. Beim Gebet in Gethsemane (Markus 14,33)

Sie bildeten einen inneren Kreis um Jesus – nicht als Favoriten im menschlichen Sinn, sondern vermutlich, weil sie eine besondere geistliche Verantwortung und Offenheit trugen.

Freundschaft ist kein „alle gleich“-System. Tiefe Verbindung braucht Vertrauen, Vertrautheit und geistliche Offenheit. Manche Menschen berühren nur die Oberfläche unseres Lebens – andere berühren unser Herz.

Der Psychotherapeut Wolfgang Krüger hat beobachtet: Die meisten Menschen haben etwa drei echte Herzensfreunde. Menschen, denen man alles anvertrauen kann. Hinzu kommen etwa ein Dutzend Alltagsfreunde – darüber hinaus wird es schwer, Beziehungen wirklich zu pflegen. Umso wichtiger ist es, diese inneren Kreise zu achten und zu nähren.

Wenn Freundschaft sich verändert

Freundschaften sind lebendig. Sie wachsen, sie können sich verändern, auch still werden. Nicht jede Freundschaft bleibt ein Leben lang gleich eng – und das ist in Ordnung. Wichtig ist, ehrlich Bilanz zu ziehen: Welche Beziehungen trage ich weiter? Wo ist ein Neuanfang dran? Wo vielleicht Loslassen?

Ein bewusster Blick zurück kann helfen: Welche Freundschaften haben mich in meiner Geschichte besonders getragen? Welche davon verdienen neue Aufmerksamkeit? Und: Wo bin ich selbst ein Freund, wie ich ihn mir wünschen würde?

In der Weisheitsliteratur Jesus Sirach können wir lesen: „Ein treuer Freund ist ein starker Schutz; wer einen solchen findet, hat einen Schatz gefunden.“ (Sir 6,14)

Geistlicher Schatz

Freundschaft ist keine Selbstverständlichkeit. Sie ist Gnade. Geschenk. Und eine der wunderbarsten Weisen, wie Gott uns seine Nähe und Treue erlebbar macht. Die Bibel bestärkt uns darin:

- „Ein Freund liebt allezeit, und ein Bruder wird für die Not geboren.“ (Spr 17,17)
- „Salböl und Weihrauch erfreuen das Herz, und die Süße eines Freundes kommt aus dem Rat des Herzens.“ (Spr 27,9)
- „Zwei sind besser als einer ... wenn sie fallen, hilft der eine dem andern auf.“ (Pred 4,9–10)

Freundschaft ist eine geistliche Ressource. Sie stärkt uns, sie heilt, sie führt uns zum Herzen Gottes. Wer einen Freund oder eine Freundin hat, die ihn trägt, prägt und mit ihm glaubt – der trägt einen Schatz, der weit über Worte hinausgeht.

Vielleicht heute ...

Vielleicht ist jetzt der Moment, deine Freundschaften neu zu betrachten:

Wo möchte ich investieren?

Wo wieder vertrauen?

Wo danke sagen?

Wo vergeben – oder auch neu auf jemanden zugehen?

Denn echte Freundschaft ist nicht nur ein Segen.

Sie ist ein göttliches Beziehungswunder.



Die heilende Kraft der Umarmung

Dr. Hansjörg Küenzler

In einer Zeit, in der Berührung oft Mangelware wird, entdecken wir neu, was die Bibel seit Jahrtausenden vorlebt: die Kraft der Umarmung. Ob bei Versöhnung, Freude, Trost oder Abschied — Umarmungen spielen sowohl in der Heiligen Schrift als auch in unserem Alltag eine erstaunlich tiefgründige Rolle.

Und: Die moderne Wissenschaft bestätigt, was biblische Geschichten längst zeigen — Umarmungen sind heilsam für Körper, Seele und Geist.

Gleichzeitig wissen wir heute aber auch: Für manche Menschen ist Berührung nicht wohltuend, sondern hoch belastend — besonders für Menschen mit Missbrauchs- oder Gewalterfahrungen. Gerade in der Seelsorge verlangt das einen sensiblen, achtsamen Umgang.

Umarmungen in der Bibel: Mehr als nur eine Geste

In der Kultur des Alten Orients gehörten körperliche Gesten wie Umarmungen, Küsse und Weinen untrennbar zum Ausdruck tiefer Emotionen. Sie waren sichtbare Zeichen von Liebe, Versöhnung, Freude und Schmerz.

Beispiele:

- **Jakob und Esau (1. Mose 33,4):**
„Esau aber lief ihm entgegen, umarmte ihn, fiel ihm um den Hals und küsste ihn; und sie weinten.“
- **Josef und sein Bruder Benjamin (1. Mose 45,14):**
„Er fiel seinem Bruder Benjamin um den Hals und weinte.“
- **Der verlorene Sohn (Lukas 15,20):**
„Er lief und fiel ihm um den Hals und küsste ihn.“
- **Paulus und die Ältesten von Ephesus (Apg 20,37):**
„Sie fielen Paulus um den Hals und küssten ihn.“

In all diesen Begegnungen zeigt sich: Die Umarmung ist kein bloßer Akt der Höflichkeit. Sie wird zu einem tiefen Zeichen von Annahme, Vergebung, Liebe und Heilung.

Gottes große Umarmung

Besonders das Neue Testament zeigt: Die Umarmung wird zum Bild für Gottes Zuwendung selbst.

Der Vater im Gleichnis vom verlorenen Sohn läuft dem Heimkehrenden entgegen, umarmt ihn und nimmt ihn an — bedingungslos.

Am Kreuz Jesu Christi breitet Gott gleichsam seine Arme für die ganze Menschheit aus! Jesus ruft uns zu: *"Komm her zu mir alle..."* (Mt 11,28).

In der Ewigkeit gipfelt dies in der endgültigen, ewigen Geborgenheit bei Gott: *„Gott wird bei ihnen wohnen... und alle Tränen von ihren Augen abwischen.“* (Offb 21,3-4)

Unser Körper weiß es längst: Umarmungen helfen heilen

Die moderne Wissenschaft bestätigt eindrucksvoll, was biblische Weisheit längst vermittelt:

Hormone der Heilung

- Bei einer Umarmung werden Oxytocin („Bindungshormon“), Serotonin („Glückshormon“) und Endorphine („Schmerzhemmer“) ausgeschüttet.
- Stresshormone wie Cortisol werden reduziert.
- Blutdruck, Herzfrequenz und Nervensystem regulieren sich.

Die Haut — ein Sinnesorgan der Nähe

- Die Haut eines Erwachsenen misst bis zu 2 Quadratmeter — etwa so groß wie eine Tür.
- Sie ist eines unserer sensibelsten Sinnesorgane mit Millionen von Tastkörperchen.
- Berührung wirkt direkt auf unser emotionales Zentrum.

Linksseitige Umarmung bei starken Gefühlen

Forscher der Ruhr-Universität Bochum fanden heraus: In emotionalen Situationen umarmen wir uns bevorzugt linksseitig. Da die linke Körperhälfte stärker mit der rechten Gehirnhälfte verbunden ist (Sitz der Emotionen), unterstützt dies die emotionale Verarbeitung.

Achtsamkeit bei Berührungen

So wohltuend Berührung für viele Menschen ist — es gibt auch eine dunkle Seite:

- **Für traumatisierte Menschen (z.B. nach Missbrauch, Gewalt oder Grenzverletzungen)** kann Berührung – selbst eine gut gemeinte Umarmung – intensive Angst, Scham, Ohnmachtsgefühle oder Flashbacks auslösen.
- **Die Körpererinnerung reagiert oft automatisch**, bevor der Verstand begreift, dass die Situation heute eine andere ist.

Seelsorgliche Leitlinien:

- **Nie ungefragt berühren.** Immer auf das Signal des Gegenübers achten.
- **Das eigene Bedürfnis nach Nähe zurückstellen.** Nicht jeder Mensch kann körperliche Nähe annehmen.
- **Erlaubnis einholen, Reaktion respektieren.** „Möchtest du, dass ich dir die Hand gebe oder darf ich dich umarmen?“ — Eine einfache Frage zeigt Respekt und schenkt dem Gegenüber Kontrolle zurück.
- **Alternative Ausdrucksformen finden:** Ein Blick, ein ermutigendes Wort, ein segnender Zuspruch können manchmal mehr Nähe vermitteln als eine physische Berührung.
- **Traumatische Hintergründe erfragen oder berücksichtigen,** wo es angemessen ist.

Gerade im Bereich der Seelsorge gilt:

Berührung kann heilen — aber auch verletzen, wenn sie nicht achtsam und respektvoll geschieht.

Die Umarmung ist weit mehr als nur eine körperliche Berührung. Doch diese Kraft der Umarmung braucht Achtsamkeit und Sensibilität, gerade im Umgang mit verletzten und traumatisierten Seelen.

In einer Welt zwischen Nähe und Distanz, zwischen Annahme und Ablehnung, dürfen wir darum immer wieder auf den verweisen, der jeden Menschen — ohne Übergriff und ohne Angst — in vollkommener Liebe umarmt:

Gott selbst.

„Seid untereinander herzlich und barmherzig und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“ (Epheser 4,32)

Noch gebraucht?

Altersdepression, Sinnverlust und seelsorgliche Begleitung

Klaus Heil

Wolfgang Grupp und die quälende Frage, ob man noch gebraucht wird

Anfang Juli 2025 erschütterte eine Nachricht die deutsche Medienlandschaft: Der Unternehmer Wolfgang Grupp, jahrzehntelang Gesicht und Stimme des Textilunternehmens Trigema, teilte seinen Mitarbeitenden in einem Brief mit, er habe am 7. Juli 2025 versucht, sich das Leben zu nehmen. Er sprach offen von Altersdepressionen und von der quälenden Frage, „ob man überhaupt noch gebraucht wird“.

Grupp hatte das operative Geschäft bereits 2024 an seine Kinder übergeben – ein geordneter Generationswechsel, wie er von außen betrachtet als vorbildlich gelten könnte. Und doch tat sich offenbar innerlich ein Abgrund auf: Fällt mit der Übergabe auch der Sinn? Ist die Lebensleistung abgeschlossen – und damit das Leben selbst?

(Sicherlich eine große Gefahr für jene, deren Lebenssinn hauptsächlich mit ihrem Business verbunden ist.)

Dass eine Person seines öffentlichen Formats so offen über einen Suizidversuch und psychische Erkrankung im Alter spricht, hat eine enorme Signalwirkung. Für die Seelsorge bedeutet das: Hinter scheinbar „gelungenen“ Übergängen – Ruhestand, Macht- oder Verantwortungsabgabe, Umzug in eine neue Lebensform – können massive Existenzfragen lauern, die, wenn sie unbeantwortet bleiben, in depressive Krisen münden können.

Dieser Artikel widmet sich dem Thema Altersdepression mit Schwerpunkt Sinn- und Nutzlosigkeitserleben – und fragt: Wie können wir Betroffene wahrnehmen, begleiten und Wege zum Sinn öffnen?

Altersdepression – keine „normale“ Altersmüdigkeit

Viele Menschen nehmen depressive Symptome im Alter fälschlich als „natürlichen“ Ausdruck des Alterns: weniger Freude, weniger Energie, schlechter Schlaf – „Ist doch klar, in dem Alter..“ Diese Normalisierung ist gefährlich. Eine Depression kommt nicht von ungefähr und hat prinzipiell nichts mit dem Alter zu tun. Sie ist behandlungsbedürftig, unabhängig vom Lebensalter.

Was zeichnet eine Depression im höheren Lebensalter aus?

- Dominanz körperlicher Beschwerden (Schmerzen, Schwindel, Schlaf- und Verdauungsprobleme)
- Depressive Pseudo-Demenz (= Gedächtnis- oder Konzentrationsstörungen, die als Demenz fehlgedeutet werden.)
- Höheres Risiko durch Multimorbidität (= mehrere chronische Erkrankungen gleichzeitig) und Polypharmazie (= Einnahme von vielen Medikamenten gleichzeitig – manche können depressive Symptome verstärken oder verschleiern.)

Die Kernsymptome sind – orientiert man sich am ICD-11:

Anhaltende gedrückte Stimmung oder Gefühlsleere; deutlich verminderter Antrieb, schnelle Ermüdung; Interessen- und Freudverlust; Schuld- oder Wertlosigkeitsgefühle; Hoffnungslosigkeit, Zukunftsangst; Suizidgedanken oder Todeswünsche...

Hinweis: „Wenn jemand sagt: 'Ich bin allen nur noch zur Last', ist das keine Höflichkeitsfloskel – sondern ein möglicher Depressionsmarker.“

Die Sinnkrise hinter der Diagnose: Nutzlosigkeit, Entwertung, Entkoppelung

Menschen, deren Selbstwert jahrzehntelang eng an Leistung oder Verantwortung gebunden war, erleben den Rollenwechsel in den Ruhestand oft als Identitätsbedrohung. Wird Rolle der Identität gleichgesetzt, dann gefährdet Rollenverlust das Selbst in existenzieller Art und Weise.

Formen des Nutzlosigkeitserlebens

- Pragmatisch: „Ich kann körperlich nicht mehr helfen.“
- Sozial: „Alle haben ihr Leben – keiner braucht mich.“
- Ökonomisch: „Ich verdiene nichts mehr, ich koste.“
- Existentiell: „Warum bin ich überhaupt noch da?“
- Geistlich: „Gott hat für mich nichts mehr zu tun.“

Biblisches Fundament: Berufung und Auftrag unterscheiden

Wir sind zur Gemeinschaft mit Gott berufen: „Gott ist treu, durch den ihr **berufen** seid zur **Gemeinschaft mit** seinem Sohn Jesus Christus, unserem Herrn.“ (1Kor 1,9).

„Gott hat dich nicht in erster Linie dafür geschaffen, dass du ihm dienst, sondern dass er sich an dir erfreut. Und diese Freude hängt nicht von deiner Leistung ab!“ (aus dem AK)

Der Dienst für Gott ist die Folge einer Liebesbeziehung mit Jesus Christus, nicht die Voraussetzung dafür.

Der Dienst für Gott ist ein wahres Bedürfnis eines Gott liebenden Herzens – aber der Sinn des Christenlebens ist das Sein. Das Sein in der Liebesbeziehung mit Gott; damit Gott sich an dir erfreuen kann!

Aufträge, die Gott dir gibt, sind etwas anderes.

„Ich gründe meine Identität so hundertprozentig auf meine Arbeit, dass ich die beiden nicht mehr trennen kann: ich bin Pastor, Evangelist ... und außerhalb dieser Rolle bin ich nichts. ... Eine Identität, die so total von meinen Leistungen abhängt, ist natürlich unerhört störanfällig und pflegebedürftig“, schreibt der schwedische Autor Markus Malm (in seinem Buch „Gott braucht keine Helden“).

Unser AsB-Referent Christian Hillbrands zeigte während der Seminar- und Urlaubswoche im Ländli (Schweiz) auf, dass wir Berufung und Auftrag auseinanderhalten sollten. Dagegen gehören Berufung und Identität zusammen:

Deine und meine Identität ist, vollkommen geliebtes, angenommenes und wertgeschätztes Kind des allmächtigen Gottes zu sein. Ich betone: SEIN, also nicht aufgrund unserer Taten werden!

Wie ist es dann bei einem Auftrag Gottes? Jesus sagt: *„ICH will zu Menschenfischern machen.“* Hier geht es nicht darum, dass Petrus etwas tun muss, so erläuterte Christian weiter, sondern darum, dass er sein Herz für Jesus öffnet, Jesus einlässt und Jesus sein Leben verändern lässt. Jesus ist der, der mein Leben gestaltet. Er gestaltet es, wie er will. Jesus ruft Petrus in die Beziehung zu sich.

Deine Berufung ist, in der Beziehung mit Gott zu leben. Das heißt Jesus nachzufolgen. DAS ist deine Berufung.

Paulus sagt in 2.Tim 1,9: *„Er hat uns gerettet; mit einem heiligen Ruf hat er uns gerufen, nicht aufgrund unserer Taten, sondern aus eigenem Entschluss und aus Gnade, die uns schon vor ewigen Zeiten in Christus Jesus geschenkt wurde.“*

Durch deine Berufung ändert sich nichts an deinen äußeren Lebensumständen.

1.Kor 7,17: *„Grundsätzlich gilt: Akzeptiert die Lebensverhältnisse, die der Herr euch zugewiesen hat und in denen ihr wart, als Gott euch zum Glauben rief.“*

Christian Hillbrands führt weiter aus:

Mancher sagt: „Ich bin gescheitert, ein Versager. Weil ich meine Berufung verfehle.“ Aber das stimmt nicht! Das ist eine Lüge des Teufels. Deine Berufung ist Jesus zu folgen und Liebesgemeinschaft mit IHM zu leben. Deine Berufung ist es, mit Gott in einer liebevollen Beziehung zu leben. Das ist ein lebenslanger Prozess.

Sinn als existentielle Grundkraft (nach Viktor Frankl)

Viktor E. Frankl (1905–1997) sieht den "Willen zum Sinn" als zentrale Motivation des Menschen. In seiner Logotherapie ist Sinn nicht zu machen, sondern zu entdecken. Besonders in Krisen wirkt die Frage nach dem "Wozu?" lebensrettend (Frankl 2007).

Seine Existenzanalyse fragt: Was gibt Ihrem Leben Bedeutung – trotz allem? Diese Perspektive kann seelsorglich helfen, jenseits von Leistung neue Sinnquellen und die Berufung zur Gemeinschaft mit Gott zu entdecken.

Epidemiologie: Wie häufig? Wie gefährlich?

- Altersdepression wird häufig übersehen
- Suizidraten bei älteren Männern besonders hoch (Destatis 2023; BAGSO 2022)
- Ursachen oft: Einsamkeit, Schmerzen, Gefühl der Überflüssigkeit

Seelsorglicher Hinweis: Besonders aufmerksam bei älteren Männern mit Statusverlust.

Sprachsignale erkennen

Aussage	Mögliche Deutung	Seelsorgliche Rückfrage
"Nach der Übergabe bin ich eigentlich über."	Rollenverlust	"Wie fühlt es sich an, wenn Sie sagen 'ich bin über'?"
"Ich bin den Kindern nur noch im Weg."	Belastungserleben	"Was glauben Sie, wie Ihre Kinder das sehen?"
"Es wäre leichter, wenn ich nicht mehr da wäre."	Suizidgedanken	"Haben Sie daran gedacht, sich etwas anzutun?"
"Gott hat mich vergessen."	Geistliche Leere	"Gibt es Spuren von Gottes Nähe in Ihrem Leben?" (Grundlage des Glaubens und Gottesbild klären)

Praxisvignetten

- a) Unternehmer: Nachfolge geregelt, dann Leere. Seelsorge + Therapie stabilisieren.
- b) Pfarrerin: Fühlt sich "abgeschaltet". Neue geistliche Rolle als Mentorin.
- c) Landwirt: "Der Hof gehört den Kindern." Seelsorge + soziale Integration helfen.

Theologie der späten Berufung

- Simeon & Hanna (Lk 2): Zeugnis im Alter
- Mose beim Exodus (Ex 7,7): spätes Wirken
- Psalm 92,15: Fruchtbarkeit im Alter
- 1 Kor 12: Wert jedes Gliedes im Leib

Pastoralpsychologisch: Sinn wird nicht nur produziert, sondern zugeschrieben durch Beziehung, Anerkennung, Einbindung in die Heilsgeschichte.

Wo immer wir die Möglichkeit haben, mit älteren Menschen zu arbeiten oder auch nur ins Gespräch zu kommen: Wir sollten den Wert des Individuums betonen und nicht nur der Leistung – gerade auch im Alter.

Ältere Menschen fühlen sich oft aufs Abstellgleis geschoben. Mit ihren Lebens-Aufträgen (z.B. auch Firmen, Werke) schwindet bei ihnen auch ihre Identität, ihre Berufung, nämlich „Gemeinschaft mit dem Vater und dem Sohn Jesus Christus“ zu pflegen! (1. Joh. 1,3; 1. Kor. 1,9)

Helfen wir ihnen, ihre Berufung (Identität) neu oder überhaupt zu entdecken – und daraus dann auch neu ihre Aufträge zu hören, die im Alter ganz verschieden sein können – je nach Kapazität und Fähigkeit. Die AsB e.V. würde beispielsweise nicht existieren ohne den freiwilligen Einsatz von älteren Christen, die bereits in Rente oder pensioniert sind.

Literaturverzeichnis

- BAGSO (2022): Psychische Gesundheit im Alter stärken. Bonn: BAGSO.
Baltes, P. B. / Mayer, K. U. (1999): The Berlin Aging Study. Cambridge University Press.
Deutsche Depressionshilfe (2023): Altersdepression erkennen. Leipzig.
DGPPN (2023): Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression. Berlin.
Destatis (2023): Suizidstatistik nach Altersgruppen. Wiesbaden.
Frankl, V. E. (2007): „trotzdem Ja zum Leben sagen. München: dtv.
RKI (2023): Gesundheit in Deutschland. Berlin.
WHO (2022): ICD-11 Clinical Descriptions. Genf.
Die Welt (7.7.2025): Wolfgang Grupp: Suizidversuch nach Rückzug.
Die Zeit (8.7.2025): Grupp spricht über Sinnkrise im Alter.

Es ist da!

Das einmalige Print-Magazin in hoher Auflage – zum Auslegen oder Verteilen (kostenlos):
Bitte anfordern unter: Info@asb-seelsorge.org



Print-Ausgabe

„persönlich“

–
das Magazin für Singles und Paare

- *Wie uns Konflikte weiterbringen*
- *Faszination Universum und die Frage nach Gott*
- *Das Gehirn und unsere Gedanken*
- *„Nerviges“ Schöpfungswunder Teenager
und andere Themen für Kopf, Herz und Seele*

GRATIS
zum Mitnehmen

Wertvolle Termine...

11. - 17. August	Singlefreizeit (Höhenblick)
15. - 17. August	Single-Special: „Ganzheitliche Sexualität und Single-Sein“ (Bethanien)
25. - 31. August	Singlefreizeit "Heilende Gegenwart" (Campus Lachen)
1. - 7. September	AsB-Basiskurs (Bethanien)
26. - 28. September	Herbst Single-Weekend (Bethanien)
28. Sep. - 4. Oktober	Singlefreizeit Oberstdorf (Bergfrieden)
6. - 12. Oktober	AsB-Basiskurs Campus Lachen (Pfalz)
11. - 18. Oktober	Singlefreizeit (Credo)
24. - 26. Oktober	Herbst Fortbildungs- und Förderertreffen (für Basiskurs-Absolventen) (Bethanien)
28. Oktober - 3. Februar	Online-Basiskurs (via Zoom)
6. - 9. November	AsB-Fachseminar: Umgang mit (Trennungs-) Schmerz & Scheidung (Höhenblick)
7. November	AsB-Fachseminar: Lieben will gelernt sein (Saron)
14. - 16. November	AsB-Aufbaukurs Einheit 1 (Jöhstadt)
28. - 30. November	AsB-Fachseminar: Umgang mit (Trennungs-) Schmerz & Scheidung (Saron)



Danke, wenn du uns durch deine Spende dabei hilfst, dieses Magazin weiterhin kostenlos herausgeben zu können!

Die Arbeit der AsB wird hauptsächlich durch Spenden finanziert. Die (vergleichsweise äußerst geringen) Kostenbeteiligungen durch Gebühren der Ausbildungen können die tatsächlichen Kosten nicht decken. Die meisten Referenten und seelsorgliche Begleiter arbeiten ehrenamtlich mit. Personen, die das Anliegen der AsB ebenfalls auf dem Herzen haben, können die Arbeit durch Spenden unterstützen. Dafür sind wir sehr dankbar!

Spendenkonto:

AsB e.V.

Sparkasse Pforzheim-Calw

IBAN: DE16 6665 0085 0008 9739 62

BIC: PZHSDE66XXX

Mit Freistellungsbescheid des Finanzamtes Ettlingen, Steuernummer 31197/55001, sind wir als gemeinnützige Körperschaft anerkannt. Somit kannst du deine Spenden von deiner Steuer absetzen

Bei Spenden bis 300.- € genügt der Zahlungsbeleg, bei Einzelspenden in höherer Summe (ab 300€) erhältst du am Jahresanfang des Folgejahres automatisch eine Spendenquittung fürs Finanzamt. Bei Spenden bitten wir, die Spendenadresse mit anzugeben, da sonst keine Spendenbescheinigung ausgestellt werden kann. Vielen Dank.

NEU

Walter Nitsche / Herbert Ullrich

Lichtblicke im Schatten

Strategien im Umgang mit Schmerz und Leid

In unserem seelsorglichen Dienst begegnen uns unablässig Menschen, die an einem falschen Umgang mit Not und Leid zerbrechen. Bei vielen von ihnen müsste das nicht sein. Obwohl auch wir keine letzten Antworten auf das WARUM des Leidens haben, meinen wir doch, hilfreiche Impulse zu einem Umgang mit Leid geben zu können, das mit „guten Früchten“ und einem hilfreichen „Schalom-Frieden“ begleitet werden kann.



Aus dem Inhalt:

Warum gibt es Not und Leid in dieser Welt?
Bin ich schuld an meinem Leid?
Der „Meißel“, der unserer „Statue“ Gestalt gibt
Die Souveränität Gottes
Kintsugi – eine Metapher, die Mut machen kann
Habakuk im Licht der ganzheitlichen Seelsorge
Warten gehört zu den Leid- und Segenserfahrungen
Liebes-Vertrauen
Gott gebraucht Wüstenzeiten oder „Nächte der Seele“
Erziehungswege sind keine Bestrafungen
Gedankenmanagement und neurowissenschaftliche Erkenntnisse
Ermutigung für ältere Menschen
Unser Gehirn
Wahrheiten der Bibel: Ins Licht der Gedanken Gottes finden
Wege zu neuem Denken
Die Bedeutung von Schalom
Freunde im Leid

19,80 €

135 x 205 mm, 168 Seiten, gebundene Ausgabe
Best.-Nr.: 648316 | ISBN 978-3-912088-00-7



KANN AUCH EINE FRAU IHR KINDLEIN VERGESSEN,
DASS SIE SICH NICHT ERBARMT ÜBER
IHREN LEIBLICHEN SOHN? SELBST
WENN SIE [IHN] VERGESSEN SOLLTE —
ICH WILL DICH NICHT VERGESSEN!
(JES. 49,15 SLT)