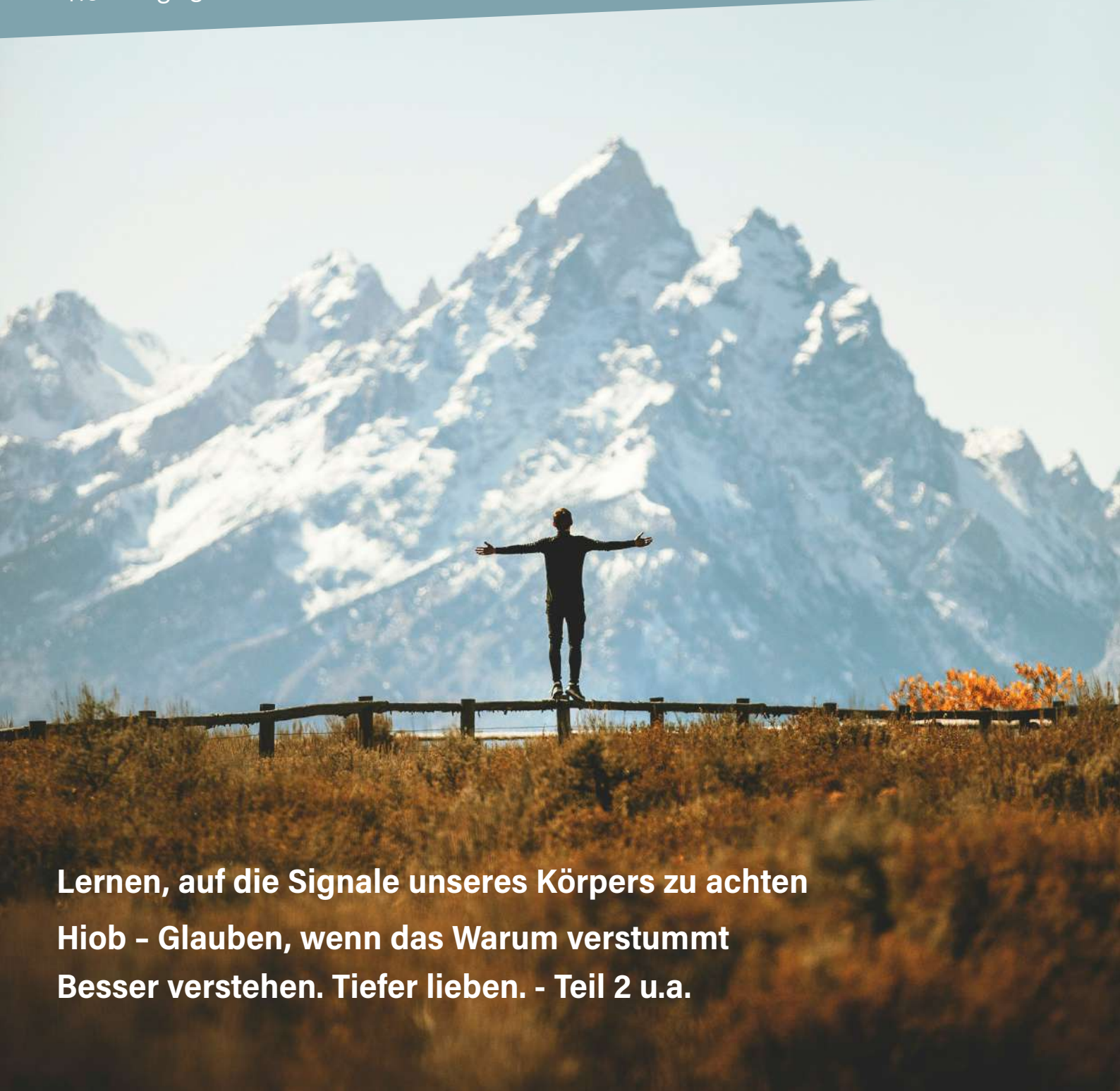


persönlich

Das Onlinemagazin für Singels und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.



**Lernen, auf die Signale unseres Körpers zu achten
Hiob – Glauben, wenn das Warum verstummt
Besser verstehen. Tiefer lieben. - Teil 2 u.a.**

Inhalt

- 3 Editorial
- 5 Resilienz – Stark bleiben mit Sinn, Ruhe und einer guten Portion Humor, Teil 2: Die 7 Wege der Resilienz
- 9 Lernen, auf die Signale unseres Körpers zu achten
- 11 Die Macht der Blickrichtung: Warum deine Psyche deinem inneren Bild folgt
- 14 Hiob – Glauben, wenn das Warum verstummt
- 19 Besser verstehen. Tiefer lieben. - Teil 2
- 26 Fragen zur Bibel

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,

als ich die Artikel des neuen Online-Magazins überflog, blieb ich an einer Überschrift hängen, die mich packte: **„Die Macht der Blickrichtung“**. Es erinnerte mich an eine Situation aus meinem Berufsalltag, die ich mit dir teilen möchte.

Worauf blickst du am meisten?

Es war Mittwoch. Mittwochs bietet das Seniorenheim, in dem ich arbeite, ein offenes Café an, zu dem Besucher herzlich willkommen sind. Es gab knusprige Waffeln mit Kirschen und Sahnehäubchen. Mmmh, lecker! Das lieben unsere Goldies. Marlies (Name geändert) saß mitten im Trubel des Cafés und fing plötzlich bitterlich an zu weinen. Ich setzte mich zu ihr und fragte sie, was sie bedrücke. „Es ist mir alles zu viel, die vielen Menschen, ich kann das nicht mehr ertragen.“, schluchzte sie. Ich verließ also mit Marlies den Raum und begleitete sie ins Dachgeschoss. Dort ist es ruhig, und es gibt eine schöne Sitzgelegenheit am Fenster mit Blick auf den Wald. Ich hoffte, dass dies und meine beruhigenden Worte ihr Trost spenden würden. Dem war nicht so. Marlies steigerte sich in ihre Gedanken hinein, Gedanken, die sie immer wieder einholen. Gedanken der Vergangenheit, die schwer auf ihr liegen, Gedanken der Einsamkeit und des Gefühls, „falsch“ zu sein. Ich kenne dieses Muster an Marlies. Während ich mit ruhiger Stimme versuchte, ihr Mut zuzusprechen, weinte sie nur noch mehr. Sie war völlig in ihrem Fokus der negativen Gedanken gefangen. Also saß ich einen Augenblick da und schwieg. Innerlich betete ich. Wie kann ich dieser lieben Omi helfen? Plötzlich hatte ich eine Idee. Marlies liebt Musik und alte Lieder. Ich fing also an, zu singen. Auf dem langen Flur hallten die Worte wider: „Großer Gott, wir loben dich.“ Als ich damit fertig war, kam „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ dran. Ich nahm wahr, wie Marlies ruhiger wurde, ihre Augen schloss und ganz leicht ihre Lippen bewegte. Leider hielt die Ruhe nicht lange an, und sie fing erneut an zu weinen. Ihre Gedanken waren einfach zu schwer. Irgendwann standen wir auf, und ich begleitete sie nach unten in das Foyer, in dem sie sich sonst gerne aufhält und mit den anderen Bewohnern Gemeinschaft hat. Während wir so gemeinsam unterwegs waren, sang ich einfach weiter. Im Foyer angekommen, hörten die anderen Bewohner den Gesang und stimmten fröhlich mit ein. Ich begleitete Marlies zu einem Stuhl und sang immer weiter. Irgendwann bemerkte ich, dass sie laut mitsang. Und damit war der Fokus der negativen Gedanken gebrochen. Warum? Sie war Teil des Singens geworden. Sie hatte nicht nur den vertrauten Liedern zugehört, sie hatte sich dazu entschieden, die innere Blickrichtung zu wechseln und sich aus ihrem Gedankenstrudel herauszukämpfen und mitzusingen.

Natürlich ist das Singen von vertrauten Liedern kein Mittel, das immer hilft. Und es heilt auch nicht die Ursache der negativen Gedanken. Aber in diesem Moment hat es Marlies geholfen, ihren inneren Blick zu verändern, den Fokus anders zu setzen.

Geht es dir nicht auch oft so? Du bist so fokussiert auf das Negative, dass du nichts anderes mehr sehen kannst. Dann möchte ich dir zusprechen: Es gibt einen Weg heraus!

Wie man den Blickwechsel durchführt und innerlich stark werden kann, das und vieles mehr zeigt dir die neue Ausgabe des Online-Magazins „persönlich“, die du in deinen virtuellen Händen hältst.

Ein ermutigendes Leseerlebnis wünscht dir,
deine Esther Pabel (Mitarbeiterin des AsB e.V.)

Resilienz – Stark bleiben mit Sinn, Ruhe und einer guten Portion Humor

Walter Nitsche

Teil 2: Die 7 Wege der Resilienz

Weg 1: Atmen – Innehalten im Lärm des Lebens

„Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.“ (Ps 46,11)

Es klingt so einfach, dass man fast darüber lächeln möchte: Atmen. Und doch ist es der erste Schritt, um Resilienz zu lernen – und, wenn man es geistlich betrachtet, um Gott wieder Raum zu geben. Denn während du atmest, passiert etwas Besonderes: Du erinnerst dich daran, dass du nicht die Welt trägst und daran, dass Leben Geschenk ist – kein Projekt.

Es gibt Tage, da ist der Kopf voll, die To-do-Liste endlos, und irgendwo zwischen Mails, Terminen und Erwartungen verlierst du dein inneres Gleichgewicht. Zahlreiche Seminar-Teilnehmer sagten mir: „Ich habe das Gefühl, ich funktioniere nur noch – aber ich lebe nicht!“ Also das genaue Gegenteil von dem, was uns Jesus Christus verheißen hat: *„ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es im Überfluss haben.“ (Joh 10, 10 SLT).*

In den Lärm dieser Welt ruft Gott hinein: *„Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.“* Das hebräische Wort für „still“ – raphah – bedeutet eigentlich: aufhören zu kämpfen. Nicht gegen die Arbeit, sondern gegen das Gefühl, alles im Griff haben zu müssen.

In der Bibel ist Atem eng mit Geist verbunden: *„Da blies Gott dem Menschen den Atem des Lebens in die Nase; so wurde der Mensch lebendig.“ (1. Mo 2,7)* Wenn du atmest, atmest du denselben Lebensatem, der dich lebendig gemacht hat. Atem ist „Gnade in Bewegung“.

Eine kleine Übung:

Lehn dich zurück.

Atme tief ein – vier Sekunden.

Sag dabei leise: *„Herr, du bist da.“*

Halte kurz inne.

Dann atme doppelt so lang aus und sag: *„Ich bin in deiner Hand.“*

Das ist Gebet ohne Worte.

Und es verändert deinen Körper, bevor es dein Denken erreicht.

Psychologisch betrachtet: Tiefes Atmen beruhigt das Nervensystem, senkt Cortisol, stabilisiert Herz und Konzentration.

„Der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird dein Herz bewahren.“ (Phil 4,7)

Gott hat uns so geschaffen, dass unser Körper auf Frieden – „shalom“ – reagiert. Weil er dafür gemacht ist.

Vielleicht hast du es erlebt: Ein Gebet, das du mit einem tiefen Atemzug begonnen hast, klang plötzlich anders. Ein Streit, der dich innerlich aufgefressen hätte, verlor an Wucht, weil du erst geatmet – und dann geantwortet hast.

Atmen ist keine Flucht, sondern *Rückkehr*. Rückkehr zum Bewusstsein, dass du gehalten bist.

Frankl sagt: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.“ Und dieser Raum ist – in biblischer Sprache – der Ort, an dem ich freie Entscheidungen treffen kann; an dem der Heilige Geist wirken kann.

Vielleicht willst du heute bewusst durchatmen – nicht, um dich zu beruhigen, sondern um dich zu erinnern: **Ich lebe vom Atem Gottes, nicht von der Kontrolle meiner Welt.**

Wenn du magst, bete dabei leise: „Herr, lehre mich, loszulassen – und deinen Atem zu empfangen.“

Gottes Frieden beginnt im Atem. Resilienz heißt: Nicht länger gegen das Leben ankämpfen, sondern mit Gott atmen.

Weg 2: Gnade statt Druck – Die Freiheit, unperfekt zu sein

„Kommt her zu mir, alle, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt; ich will euch Ruhe geben.“ – Matthäus 11,28

Kennst du diesen stillen Druck im Hinterkopf, der sagt: „Ich müsste eigentlich ... mehr, besser, ordentlicher, fröhlicher ... sein“? Er klingt harmlos, aber er raubt Energie. Er ist wie ein unsichtbarer Antreiber, der dich antreibt, selbst dann, wenn Gott längst sagt: *„Setz dich hin und atme.“*

Das hängt einerseits mit den Lebenslügen zusammen, die unser Sein prägen. Andererseits müssen wir die Ursache auch geistlich sehen. In Jes. 9,3 steht: *„Denn du hast ihr drückendes Joch, die Jochstange auf ihrer Schulter und den Stecken ihres Treibers zerbrochen wie am Tage Midians.“*

Hier weist uns das Wort Gottes darauf hin, dass es einen „Treiber“ gibt, der uns ein drückendes Joch auf die Schultern legt. Dieser Treiber ist der Feind Gottes, der Teufel selbst.

Einer der häufigsten Lebenslügen lautet: „Ich bin nur wertvoll, wenn ich Leistung bringe.“ Und das sitzt tief – in Kirchen und Gemeinden, Familien und Büros gleichermaßen.

Doch Jesus hat nie gesagt: „Streng dich mehr an.“ Er hat gesagt: *„Kommt her zu mir, alle, die ihr müde seid ... und ich will euch Ruhe geben.“* Das ist keine Einladung zur Faulheit, sondern zur Freiheit.

Die gefährliche Seite des Perfektionismus

Perfektionismus sieht auf den ersten Blick edel aus. Man will's „richtig machen“. Doch dahinter steckt oft Angst – vor Fehlern, vor Kritik, manchmal auch vor Gott. Viktor Frankl erkannte: „Das Leben fragt nicht nach der perfekten Antwort, sondern nach unserer Antwort.“ Gott verlangt nicht Perfektion, sondern Präsenz. Er fragt nicht: „War's fehlerfrei?“ – sondern: „War's von Herzen?“

In der Bibel scheitern die Besten: Mose tötet in der Wut, Petrus verleugnet, Paulus streitet – und doch: Gott bleibt bei ihnen.

Ein Mensch im Dauerstress kann nicht kreativ sein. Die Bibel sagt: *„Mehr als alles andere behüte dein Herz, denn daraus quillt das Leben.“* (Sprüche 4,23). Das bedeutet auch: Wenn du innerlich unter Druck stehst, verlierst du deine Klarheit. Aber wenn dein Herz ruhig wird, fließt wieder Leben.

Darum beginnt jede echte Veränderung nicht mit To-do-Listen, sondern mit Gnade.

Vielleicht brauchst du heute den Zuruf: **Du darfst aufhören, dich zu überfordern.** Du darfst freundlich zu dir sein, ohne gleich „Selbstmitleid“ zu befürchten. Die Bibel sagt nicht: „Du musst alles können.“ Sie sagt: *„Meine Gnade ist alles, was du brauchst; denn meine Kraft kommt in der Schwachheit zur Vollendung.“* (2. Kor 12,9)

Das ist der göttliche Gegenentwurf zu Perfektionismus. Wo du dich schwach fühlst, wird Gott stark. Wo du an deine Grenzen kommst, beginnt Gnade.

Praktisch leben: Drei kleine Übungen

1. Täglicher Realitäts-Check.

Frag dich morgens: „Was ist heute wirklich wichtig?“ Und dann: „Was wäre *genug*?“ Alles andere darf warten.

2. Fehlerfreundlichkeit.

Wenn du etwas versaust – lächle und sag: „Auch das gehört zu meiner Lernkurve.“ David hatte ganze Kapitel voller Fehlentscheidungen – und Gott nannte ihn trotzdem *„Mann nach meinem Herzen“*.

3. Abends die Gnade bilanzieren.

Bevor du einschläfst, sag: „Herr, danke, dass du mich liebst – auch da, wo ich heute nicht perfekt war.“ Das entzieht dem inneren Kritiker den Strom.

Frankl sagt: „Der Mensch findet sich selbst, indem er sich selbst vergisst.“ Die ganzheitliche Seelsorge lehrt: „Fokussiere dich nicht auf das, was fehlt, sondern darauf, was zählt.“ Und Paulus fordert auf: *„Alles, was ihr tut, tut in der Liebe.“* (1. Kor 16,14)

Sinn, Energie und Glaube wachsen, wenn du aufhörst, dich zu verurteilen. Du brauchst dich nicht zu verurteilen, weil Jesus Christus die Verurteilung bereits am Kreuz von Golgatha bezahlt hat. Mit dieser Erkenntnis begegnest du dem Kern des vollbrachten und vor allem vollkommenen Opfers auf Golgatha.

Vielleicht magst du heute beten: „Herr, bewahre mich vor dem Zwang, alles richtig zu machen. Lehre mich, in deiner Gnade zu ruhen – und mich selbst so zu sehen, wie du mich siehst: geliebt, gebraucht, genug.“

Gnade ist Gottes Einladung, Mensch zu bleiben. Du musst nicht perfekt funktionieren – du darfst vertrauen.

Im nächsten Heft: Weg 3: „Beziehungen – Warum wir einander brauchen“ und Weg 4: „Sinn – Jesus, Viktor Frankl und das Warum des Lebens“



Lernen, auf die Signale unseres Körpers zu achten

Klaus Heil

Der Körper als „Sprachrohr der Seele“

Unser Körper spricht ständig zu uns – durch Empfindungen, Gefühle, Spannungen oder Schmerzen. Oft nehmen wir diese Signale jedoch nicht ernst oder überhören sie, weil der Alltag uns ablenkt oder wir glauben, „funktionieren“ zu müssen. Dabei sind viele Beschwerden Warnlichter, vergleichbar mit der roten Lampe im Auto: Sie zeigen an, dass etwas nicht stimmt.

Warum wir Signale überhören

- **Gesellschaftlicher Druck:** Leistung, Produktivität und „immer weiter machen“ gelten als Norm.
- **Erlernte Muster:** Schon als Kinder hören wir oft Sätze wie „Reiß dich zusammen“ oder „Stell dich nicht so an“. Dadurch verlernen wir, auf innere Bedürfnisse zu achten.
- **Stress und Ablenkung:** Dauerhafte Belastung durch Arbeit, Medien und Verpflichtungen betäubt das feine Gespür für den eigenen Körper.

Das Ergebnis: Warnsignale wie Müdigkeit, Verspannungen, Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen werden unterdrückt – bis der Körper irgendwann lauter werden muss.

Typische Körpersignale und ihre Botschaft

- **Kopfschmerzen / Migräne:** Oft Zeichen von Überlastung, Reizüberflutung oder unbewältigtem Stress.
- **Magen- und Darmbeschwerden:** „Bauchentscheidungen“ sind nicht nur ein Sprichwort – der Verdauungstrakt reagiert sensibel auf emotionale Konflikte und Stress.
- **Verspannungen im Nacken und Rücken:** Können auf unterdrückte Emotionen oder ungelöste Konflikte hinweisen.
- **Herzklopfen, Enge in der Brust:** Häufig Reaktionen auf Ängste, Überforderung oder unausgesprochene Sorgen.
- **Dauerhafte Müdigkeit:** Kann ein Hinweis auf fehlende Erholung, aber auch auf innere Überlastung oder ungelöste Themen sein.

Die Verbindung von Körper, Nerven und Hormonen

Der Körper reagiert über komplexe Stress- und Regulationssysteme:

- Das vegetative Nervensystem steuert Herzschlag, Atmung und Verdauung – und reagiert sofort auf psychische Anspannung.
- Die Stressachse (Hypothalamus–Hypophyse–Nebennierenrinde) schüttet Hormone wie Cortisol aus. Kurzfristig nützlich, langfristig schädlich.
- Eine dauerhafte Ignoranz gegenüber Körpersignalen führt zu chronischem Stress, der das Immunsystem schwächt, Entzündungen begünstigt und das Risiko für Herz-Kreislauf- oder Autoimmunerkrankungen erhöht.

Wege, besser hinzuhören

- **Achtsamkeit üben:** Tägliche kleine Pausen, bewusstes Spüren von Atmung, Muskeltonus, Stimmung.
- **Körper-Tagebuch führen:** Notiere Beschwerden, Situationen und Gefühle – Muster werden sichtbar.
- **Gefühle zulassen:** Wut, Trauer oder Angst äußern sich oft zuerst körperlich. Wer sie erkennt, kann sie konstruktiv verarbeiten.
- **Bewegung und Entspannung:** Spaziergänge, besinnliche Momente oder Atemübungen helfen, Körperempfindungen deutlicher wahrzunehmen.
- **Gespräche suchen:** Seelsorge oder Coaching können helfen, den inneren Zusammenhang von Körper und Seele klarer zu verstehen.

Vom Signal zur Veränderung

Das Ziel ist nicht, jedes Ziehen sofort als Krankheit zu deuten, sondern ein Vertrauen in die Körpersprache zu entwickeln; denn wer frühzeitig auf Warnsignale reagiert, beugt schwereren Erkrankungen vor. Der Körper wird so zum Wegweiser für ein authentischeres Leben: Er zeigt, wo wir unsere Grenzen überschreiten und wo wir uns mehr Ruhe, Freude oder Sinn erlauben dürfen.

Lernen, auf die Signale unseres Körpers zu achten, ist ein Prozess. Er erfordert Geduld, Achtsamkeit und manchmal auch den Mut, Gewohnheiten oder Lebensumstände zu verändern. Doch wer die Sprache seines Körpers versteht, gewinnt einen unschätzbaren Verbündeten für Gesundheit, seelisches Gleichgewicht und Lebensfreude.



Die Macht der Blickrichtung: Warum deine Psyche deinem inneren Bild folgt

Walter Nitsche/Klaus Heil

Es gibt einen Satz, der auf den ersten Blick fast zu einfach klingt, um wahr zu sein:

Die Psyche folgt der Richtung, in die sie schaut.

Doch wer sich selbst ein wenig kennt, weiß: Genau so ist es.

Wenn ein Mensch dauernd auf seine Fehler blickt, beginnt er irgendwann, sich selbst als Fehler zu erleben. Er sieht nicht mehr, was möglich wäre, sondern nur noch, was schiefgehen könnte. Wer so lebt, fühlt sich, als würde er im Rückspiegel fahren – und wundert sich, warum er ständig gegen Leitplanken stößt. Dabei ist nicht das Leben gegen ihn, sondern sein Blick für das Leben ist blockiert.

Die innere Kamera - und was sie anstellt

Unsere Psyche funktioniert in vieler Hinsicht wie eine Kamera:

Sie fokussiert. Und was sie fokussiert, das vergrößert sie.

Menschen, die ständig auf ihre Schwächen schauen, erleben ihre Welt wie durch ein Zoom-Objektiv: Alles Negative wirkt riesig, und alles Gute wirkt lachhaft klein. Manchmal suchen sie gar nicht bewusst nach Problemen – die Probleme springen sie einfach an, weil sie innerlich darauf eingestellt sind. Ein wenig wie jemand, der behauptet, Hunde seien gefährlich, und prompt von jedem Dackel angebellt wird.

Doch die entscheidende Frage lautet: **Warum schauen wir so gerne auf das, was nicht stimmt?**

Dafür gibt es zwei Gründe:

1. Das Gehirn liebt Sicherheit.

Und Sicherheit bedeutet: Gefahren suchen. Fehler gelten als Gefahren.

2. Die Psyche möchte Kontrolle.

Und Kontrolle entsteht scheinbar dadurch, dass wir uns mit unseren Schwächen beschäftigen – „wenn ich sie kenne, passieren sie nicht wieder“.

Nur stimmt das nicht. Wer dauernd seine Unsicherheit beobachtet, verstärkt sie. Wer ständig seine Unzulänglichkeit analysiert, verinnerlicht sie. Und wer permanent über seine Fehler nachdenkt, lebt irgendwann so, als bestünden seine einzigen Eigenschaften aus Schwächen.

Die Bibel und die Blickrichtung

Die Bibel ist in dieser Frage erstaunlich psychologisch. Paulus schreibt:
„Richtet eure Gedanken auf das, was wahr und ehrbar und gerecht ist“ (Philipper 4,8).
Nicht, weil er Realitätsverweigerung propagiert, sondern weil er weiß:

Was unser Denken prägt, prägt unser Handeln.

Jesus arbeitet oft mit Bildern über die Blickrichtung. *„Wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz“ (Matthäus 6,21).* Man könnte frei übersetzen:
Worauf du schaust, dahin bewegt sich dein Leben.

Auch Petrus erlebt das. Solange er Jesus ansieht, trägt das Wasser ihn. Sobald er auf die Wellen schaut, geht er unter. Der Punkt ist nicht sein mangelnder Glaube – der Punkt ist seine Blickrichtung. Sie entscheidet, was seine Seele tut: aufrecht stehen oder versinken.

Die Psychologie sagt dasselbe – mit anderen Worten

Die moderne Psychologie bestätigt das, was die Bibel schon lange formuliert:
Menschen bewegen sich unbewusst in die Richtung ihrer inneren Bilder.
Wer Angst vor Fehlern hat, sieht Fehler überall.
Wer überzeugt ist, nichts richtig zu machen, findet täglich neue Belege für diese Überzeugung.

Dabei ist die Sache einfach:

Die innere Haltung wirkt wie ein Navigationsgerät.

Wenn du eingibst „bitte nach Katastrophe navigieren“, wird dich deine Seele zuverlässig dorthin führen.

Humorvoll gesagt: *Wer überall Müll erwartet, trägt innerlich schon den gelben Sack.*

Was tun? Der Blickwechsel als geistliche Übung

Der Ausweg ist nicht Selbstbetrug, sondern ein **bewusster Blickwechsel**. Ein Mensch darf seine Fehler sehen – aber er muss nicht darin wohnen. Selbstcoaching beginnt immer damit, die Blickrichtung zu prüfen.

Ein paar Fragen helfen:

- Wohin schaue ich innerlich am häufigsten?
- Was macht dieser Blick mit meiner Stimmung?
- Hilft mir diese Perspektive, ein mutigerer Mensch zu werden?
- Welche Realität übersehe ich dadurch?

Ziel ist nicht, Negatives zu ignorieren, sondern **Nicht-Fesselndes nicht fesselnd zu machen**. Wenn man eine Baustelle sieht, muss man nicht im Schlamm sitzen bleiben. Man kann auch sagen: „Aha, da arbeite ich gerade.“

Der entscheidende Schritt: Fülle statt Mangel sehen

Die Seele reagiert stark auf Mangelbilder. Wenn jemand sagt: „Ich bin nicht gut genug“, versucht die Seele, dieses Bild zu stabilisieren – sie arbeitet praktisch gegen ihn. Gott dagegen spricht genau das Gegenteil: „*Meine Gnade genügt dir*“ (2. Korinther 12,9). Das heißt: Du darfst mit dem Blick der Fülle leben, auch wenn deine Realität noch Baustellen hat.

Wer auf das schaut, was wächst, erlebt Wachstum.

Wer auf das schaut, was fehlt, erlebt Mangel.

Nicht, weil das Leben so ist, sondern weil die Seele so reagiert.

Manchmal hilft ein kleiner humorvoller Perspektivwechsel:

Wenn jemand zu mir sagt: „Ich sehe überall nur meine Fehler“, antworte ich gern:

„Dann schau doch wenigstens mal nach links – da sitzen auch deine Stärken.“

Es entspannt, wenn man merkt: Perfektion ist nicht das Ziel.

Wachstum ist das Ziel. Und das beginnt selten mit einem großen Sprung, aber fast immer mit einem kleinen Blick nach oben.

Fazit: Wohin du schaust, dorthin gehst du

Die Psyche ist kein kompliziertes Wesen. Sie ist empfindsam, lernfähig und erstaunlich folgsam.

Sie folgt der Richtung, in die du sie schaust.

Das bedeutet:

- Schaust du auf Schuld, wirst du Last spüren.
- Schaust du auf Gnade, wirst du Leichtigkeit erleben.
- Schaust du auf deine Fehler, wächst Unsicherheit.
- Schaust du auf deine Möglichkeiten, wächst Mut.
- Schaust du auf Christus, wächst Vertrauen.

Selbstcoaching heißt deshalb nicht, sich schönzureden, was schwierig ist.

Es heißt, den Blick so auszurichten, dass die Seele gesund wachsen kann – Schritt für Schritt, Tag für Tag, im Vertrauen auf den Gott, der uns nicht nach unseren Fehlern behandelt, sondern nach unserer Berufung.



Hiob – Glauben, wenn das Warum verstummt

Walter Nitsche

Warum Wahrhaftigkeit im Leid weiterträgt als fromme Erklärungen

25 „gestandene Männer“ von der Stadtmission Mosbach versammelten sich zu einem Seminar über das Thema „Feuerproben des Lebens“. Die herzliche, offene Atmosphäre war ansteckend. Die Themen berührend. Zielführend die Leitung von Herbert Ullrich. Mein Referat über Hiob, der natürlich excelent zur Thematik passte, möchte ich nachfolgend kurz darlegen in der Hoffnung, dass auch andere davon profitieren können.

Das Besondere an Hiobs Haltung liegt nämlich nicht darin, dass er Leid schweigend erträgt, sondern dass er Leid nicht religiös verklärt, nicht moralisch erklärt und nicht vorschnell versöhnt. Hiob ist ein Mensch, der leidet – und sich weigert, dieses Leiden falsch zu deuten, selbst wenn ihm fromme Erklärungen angeboten werden.

Hiob leidet ohne Schuld – und genau das ist der Skandal

Das Buch Hiob beginnt mit einer Provokation: Hiob ist gerecht. Nicht relativ, nicht subjektiv, sondern explizit – mehrfach betont (Hiob 1,1; 1,8; 2,3). Damit wird jede einfache Leid-Schuld-Logik von Anfang an untergraben.

Die Zumutung eines schuldlosen Leidens

In vielen religiösen Systemen – auch christlichen – ist Leiden erklärbar:

- als Strafe,
- als Erziehung,
- als Folge falscher Entscheidungen,
- oder als notwendiger Reifungsprozess.

Hiob widerspricht all dem. Sein Leiden hat keine moralische Ursache. Das ist kein Detail, sondern das Fundament des ganzen Buches.

„Warum leben die Gottlosen, werden alt und nehmen zu an Macht?“ (Hiob 21,7)

Diese Frage ist keine Rebellion, sondern eine nüchterne Beobachtung. Hiob hält Gott nicht für ungerecht, weil er leidet – sondern weil die Realität nicht zur Theologie passt.

Besonderheit seiner Haltung: Hiob akzeptiert die Realität, auch wenn sie sein Gottesbild sprengt.

Wenn Trost zu früh kommt

„Sei geduldig wie Hiob“ – kaum ein Satz ist so vertraut und zugleich so irreführend. Er klingt nach innerer Stärke, nach stiller Ergebung, nach einem Glauben, der nicht fragt. Doch wer das Buch Hiob aufmerksam liest, begegnet einem ganz anderen Menschen. Hiob ist nicht ruhig, nicht gelassen, nicht beherrscht. Er ist erschüttert, wütend, verzweifelt, anklagend. Er schreit seine Fragen heraus, manchmal bis an die Grenze dessen, was fromm noch sagbar scheint.

Gerade darin liegt seine bleibende Bedeutung. Hiob steht für eine Form des Glaubens, die nicht darin besteht, Leid zu ertragen, sondern darin, es nicht zu verfälschen. Er weigert sich, Schmerz religiös zu entschärfen oder vorschnell zu deuten. Damit wird er zu einer wichtigen Stimme in einer Zeit, in der viele Menschen genau das erleben: Trost kommt schneller als Verständnis, Antworten schneller als Nähe.

Leid ohne Erklärung – eine Zumutung

Das Buch Hiob beginnt mit einer irritierenden Klarheit. Hiob ist gerecht. Nicht relativ, nicht eingeschränkt, sondern ausdrücklich. Sein Leid ist nicht die Folge moralischen Versagens, nicht Ergebnis falscher Entscheidungen, nicht Teil eines göttlichen Erziehungsprogramms. Diese Voraussetzung ist kein Nebendetail, sondern das Fundament des ganzen Textes.

Damit stellt Hiob eine Zumutung dar. Denn Menschen halten Leid leichter aus, wenn es erklärbar ist. Wo es Gründe gibt, bleibt zumindest eine Ordnung erhalten. Hiob zerstört diese Ordnung. Sein Leiden ist real – und es entzieht sich jeder sinnvollen Begründung.

An dieser Stelle berühren sich die Gedanken des Hiobbuches mit den seelsorglichen Linien aus **Lichtblicke im Dunkel**. Hoffnung entsteht nicht dadurch, dass Dunkelheit gedeutet oder aufgelöst wird, sondern dadurch, dass sie ernst genommen wird. Wo Leid sofort erklärt wird, verliert es nicht an Schwere, sondern an Würde. Der leidende Mensch wird dann nicht mehr gehört, sondern verwaltet.

Die Freunde und die Gefahr gut gemeinter Worte

Hiobs Freunde kommen mit ehrlichen Absichten. Sie setzen sich zu ihm, schweigen lange, teilen seinen Schmerz. Doch irgendwann beginnen sie zu reden – und mit jedem Wort rückt Hiob weiter in die Rolle des Problems. Ihre Argumentation ist logisch, religiös korrekt und vertraut: Gott ist gerecht, also muss Leid eine Ursache haben.

Und wenn es keine offensichtliche gibt, dann liegt sie verborgen im Menschen selbst.

Was hier sichtbar wird, ist eine seelsorgliche Grundgefahr. Die Erklärung tritt an die Stelle der Beziehung. Die Verteidigung eines Weltbildes wird wichtiger als die Nähe zum leidenden Menschen. Am Ende weist Gott nicht den Klagenden zurecht, sondern die Erklärer. Sie haben nicht falsch über Hiob geredet, sondern falsch über Gott – weil sie ihn zu schnell verstanden haben wollten.

Für heutige Seelsorge ist das eine ernste Anfrage. Nicht jedes theologisch richtige Wort ist seelsorglich hilfreich. Manches zerstört Vertrauen gerade dort, wo es eigentlich Halt geben soll.

Klage als Ausdruck von Beziehung

Hiobs Worte sind oft schroff, manchmal verstörend. Er klagt Gott an, stellt ihn infrage, wirft ihm Ungerechtigkeit vor. Und doch wendet er sich nicht ab. Seine Klage ist kein Abbruch der Beziehung, sondern ihr letzter Halt. Hiob spricht mit Gott, nicht über ihn. Er rechnet mit einer Antwort, auch wenn sie ausbleibt.

In diesem Sinn ist Klage kein Zeichen schwachen Glaubens, sondern Ausdruck tiefer Verbundenheit. Gleichgültigkeit wäre gefährlicher. Wer klagt, hat die Beziehung noch nicht aufgegeben. Auch hier liegt eine deutliche Parallele zu den Gedanken aus *Lichtblicke im Dunkel*: Hoffnung wächst nicht dort, wo Schmerz beschwichtigt wird, sondern dort, wo er ausgesprochen werden darf. Seelsorge, die Klage nicht aushält, verkürzt den Glauben. Seelsorge, die sie zulässt, öffnet einen Raum, in dem Beziehung bestehen bleibt.

Gottes Antwort – und das Schweigen der Erklärungen

Als Gott schließlich spricht, bleibt vieles offen. Es gibt keine Erklärung für Hiobs Leid, keine Antwort auf das quälende Warum. Stattdessen öffnet Gott den Blick auf die Weite der Schöpfung, auf Zusammenhänge, die sich menschlicher Kontrolle entziehen. Nicht um Hiob kleinzumachen, sondern um ihm zu zeigen, dass Wirklichkeit größer ist als jedes Erklärungssystem.

Hiobs Antwort ist bemerkenswert. Er sagt nicht, dass er nun alles versteht. Er sagt, dass er Gott begegnet ist. Das Leid bleibt. Die Fragen bleiben. Aber die Beziehung trägt wieder. Auch das entspricht einer seelsorglichen Erfahrung, die in *Lichtblicke im Dunkel* anklingt: Hoffnung ist keine Lösung, sondern eine Erfahrung von Getragensein – mitten in offenen Fragen.

Was Hiob heute lehrt

Hiob ist unbequem, weil er sich nicht vereinnahmen lässt. Er passt weder zu einem Zweckoptimismus noch zu einer Spiritualität, die Leid schnell versöhnt sehen möchte. Gerade deshalb ist er für heutige Seelsorge so wertvoll.

Er erinnert daran, dass Menschen im Leid nicht zuerst Antworten brauchen, sondern Gegenwart. Dass Schweigen manchmal ehrlicher ist als Worte. Und dass Glaube dort seine Tiefe gewinnt, wo er nicht mehr alles erklären muss.

Für Leidende bedeutet das: Man muss nichts verstehen, um glauben zu dürfen. Man darf widersprechen, klagen, ratlos bleiben. Für Seelsorgende bedeutet es: Nähe ist wichtiger als Deutung. Beziehung trägt weiter als Sinn.

Das Buch Hiob endet nicht mit einer fertigen Theologie des Leidens, sondern mit einer erneuerten Beziehung. Gott rechtfertigt sich nicht. Er bleibt. Vielleicht liegt genau darin die leise Hoffnung dieses Textes.

Nicht alles wird hell. Aber es gibt Licht – nicht über dem Dunkel, sondern darin.

Warum Hiob uns unbequem bleiben muss

Hiob ist kein Vorbild für Geduld.
Er ist ein Vorbild für Wahrhaftigkeit im Leiden.

Seine Haltung zeigt:

- Glauben ohne Ehrlichkeit ist leer
- Trost ohne Wahrheit ist gefährlich
- Beziehung ohne Antworten ist möglich
-

Oder zugespitzt formuliert: Hiob rettet Gott vor der Religion – und den Menschen vor falschem Trost.

Buchempfehlung:

Lichtblicke im Schatten - Strategien im Umgang mit Schmerz und Leid

(siehe nächste Seite)

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

Besser verstehen. Tiefer lieben.

- Teil 2

Walter Nitsche / Dr. Hansjörg Küenzler

Typologien, die Beziehungen stark machen



Die Entscheider

Beispielhaft betrachten wir hier Nehemia und Josua – Sie führen entschlossen und entscheiden klar

Nehemia; Aufbruch im Staub

Der Platz vor dem Tor ist leergefegt vom Wind. Stimmen verhallen, Werkzeuge liegen bereit. Einer steht auf der Mauer und sagt: „Wir bauen.“ Kein Pathos, nur klare Schritte: Abschnitte einteilen, Verantwortung verteilen, Störungen parieren, weitermachen. So klingt Nehemia.

Was den Entscheider ausmacht

Entscheider geben Tempo und Richtung. Psychologisch nähren sie sich von Klarheit, Etappen, sichtbarem Fortschritt. Ihr Risiko: Menschen zu überrollen, wenn das Ziel wichtiger wird als der Weg.

„Wir bauen – trotz Gegenwind.“

Nehemia inspiziert nachts die Trümmer (Nehemia 2) und ruft die Stadt zusammen. Gegner locken ihn zu endlosen Gesprächen, schicken Drohbriefe. Er bleibt fokussiert: sinngemäß „Ich kann nicht kommen; ich habe eine große Arbeit zu verrichten“ (vgl. Nehemia 6). Am Ende steht der nüchterne Satz: *„Und die Mauer wurde fertig am fünfundzwanzigsten Tag des Monats Elul, in 52 Tagen.“*

Und es geschah, als alle unsere Feinde dies hörten und alle Heiden rings um uns her dies sahen, da entfiel ihnen aller Mut; denn sie erkannten, dass dieses Werk von unserem Gott getan worden war.“ (Nehemia 6,15+16 SLT).

Was wir praktisch erkennen können:

- Klarer Zielrahmen: Was? Bis wann? Mit wem?
- Ablenkungsresistenz: Nein zu Terminen ohne Wirkung.
- Verantwortung: vorn stehen – auch im Gegenwind.

Wir sehen auch die Stolperfallen (Ungeduld, harte Kanten) und die Brücken (Vor jeder Entscheidung 10 Minuten zuhören...)

Ein Brückenbauer fasst zusammen, dann entscheidet der Entscheider.

Auch hier ist wichtig zu beachten: Es handelt sich um eine hilfreiche Modellsprache für beobachtbare Muster; keine feste „Schublade“. Nehemia zeigt nämlich ein Mischprofil (Entscheider und Bewahrer).

Josua: „Mut befehlen – und gehen.“

Nach Mose schaut das Volk auf Josua. Das Gewicht liegt spürbar auf seinen Schultern. Der Satz, der ihn trägt, ist kurz und kräftig: „*Sei stark und mutig! ... Ich, der HERR, dein Gott, bin bei dir*“ (Josua 1,9; NGÜ).

Mut ist keine Laune, sondern eine Entscheidung unter Zusage. Josua ordnet, teilt ein, beginnt – und justiert unterwegs.

Praktische Tipps

Schreibt euer nächstes Vorhaben auf eine Seite:

Zweck (ein Satz)

Leitplanken (drei Punkte: Budget, Sicherheit, theologische Grenzen)

Stichtag mit Go/Stop-Kriterien.

Alles Weitere daran messen.

Weitere Entscheider in der Bibel

König Josia – radikale Reformen, zügige Umsetzung des gefundenen Gesetzbuchs (2 Kön 22–23).

König Hiskia (Hesekia) – räumt Götzendienst auf, stellt Gottesdienst und Ordnung wieder her. (2 Kön 18; 2 Chr 29–31).

Elija – konfrontiert Ahab/Baal-Propheten, fordert Entscheidung („Wie lange wollt ihr auf zwei Hochzeiten tanzen?“). (1 Kön 18).

Jehu – setzt den Sturz des Omri-Hauses kompromisslos um (Achtung: hart in der Umsetzung). (2 Kön 9–10).

David (als Feldherr/König) – schnelle, mutige Entscheidungen (z. B. Goliat; später strategisch als König). (1 Sam 17; 2 Sam 5).

Titus – soll Unfertiges ordnen und Älteste einsetzen. (Tit 1,5).

Johannes der Täufer – klarer Ruf zur Umkehr, konfrontativ, zielgerichtet. (Mt 3,1–12; Lk 3,1–14).

Auch hier wiederum: Diese Zuordnungen dienen der Reflexion von Arbeitsstilen, nicht als Schublade. Viele der Genannten zeigen zusätzlich Bewahrer- (z. B. Hiskia), Brückenbauer- (z. B. Petrus in Apg 15,7–11) oder Pionier-Züge (z. B. Abraham).

Die Bewahrer



sind verlässlich, detailorientiert, ordnungsliebend, traditionsbewusst, risikovermeidend und stabilitätsorientiert. Sie schaffen Sicherheit und Kontinuität.

Wenn Stabilität wieder Hoffnung macht

Nicht jeder Aufbruch wird durch Lautstärke geboren. Manchmal entsteht Zukunft durch Halt: Regeln, die tragen; Worte, die man versteht; Rituale, die das Herz festmachen. So wirken Bewahrer.

Was den Bewahrer ausmacht

Bewahrer geben Sicherheit und Qualität. Psychologisch stärken sie das Kompetenzerleben: „Wir können uns aufeinander verlassen.“ Ihr Risiko: Formalismus, Zögern vor Neuem.

Beispielhaft: Esra & Daniel – Ordnung, Sorgfalt, Treue

Esra: „Erforschen – tun – lehren.“

Nach dem Exil fehlt dem Volk Ordnung. Esra richtet sein Herz darauf, „*das Gesetz des HERRN zu studieren, danach zu handeln und es zu lehren*“ (Esra 7,10; NGÜ). Später wird das Wort öffentlich gelesen und erklärt (Nehemia 8).

Wir entdecken hier einen Dreiklang der Reife: Verstehen → Tun → Weitergeben. Umrahmt von schlichter Klarheit: Wenige Regeln, die alle kennen und leben.

Impuls für die Praxis

Formuliert in drei Sätzen Leitplanken für neue Projekte:

1. Sicherheit (Kinder/Jugend)
2. Geld (Obergrenze, Belege)
3. Rahmen (Ort, Zeiten, Aufsicht).

Alles andere: freies Probieren im Zeitfenster.

Daniel: „Treue – auch wenn's kostet.“

Ein Dekret verbietet das Gebet. Daniel betet „wie gewohnt“, „dreimal am Tag“ (Daniel 6,10–14). Kein Trotz, sondern geordnete Treue – sichtbar, ruhig, verlässlich.

Wir erkennen bei Daniel gute Rituale als Rückgrat: Gewohnheiten, die tragen, wenn Druck steigt.

Außerdem wird eine starke Integrität deutlich: Innen und Außen stimmen überein.

Praktischer Impuls für Teams

Nennt eine Routine, die euch wirklich trägt (Gebetszeit, Kassencheck, Andacht vor Sitzung).
Legt heute fest, wann sie stattfindet – und wie ihr sie kurz dokumentiert.

Weitere Bewahrer in der Bibel

Josef (Sohn Jakobs)

In Ägypten (1. Mose 41) bewahrte er durch **kluge Vorratsplanung** die Menschen vor Hungersnot. Er war strukturiert, vorausschauend und detailgenau in der Verwaltung. Organisation und Weitsicht im Dienste der Sicherheit zeichnet ihn aus.

Daniel

Er lebte treu nach Gottes Geboten, auch im Exil (Daniel 6). Er war pflichtbewusst, gewissenhaft und ließ sich nicht von Trends oder Bedrohungen vom Weg abbringen.

Mose

Als Führer Israels hat er nicht nur Befreier, sondern auch Gesetzgeber und Ordnungsstifter. Durch ihn kamen die Gebote, die Struktur ins Volk brachten. Mose stellt klare Regeln auf und bewahrt Gottes Ordnung.

Lukas – „*allem von Anfang an genau nachgegangen*“ und „*in guter Ordnung aufgeschrieben*“ berichtet Lk 1,3. Damit zeichnete sich Lukas als akribischer Chronist aus.

Joseph, Mann Marias – handelt besonnen und gesetzestreu, folgt sorgfältig den Anweisungen (Mt 1–2).

Die Brückenbauer



Wenn Ermutigung Türen öffnet

Manche führen nicht, indem sie vorneweg laufen – sondern indem sie Menschen zusammenführen. Sie hören zu, geben Worte für Spannungen, schlagen Wege vor, mit denen alle leben können. So arbeiten Brückenbauer.

Was den Brückenbauer ausmacht

Brückenbauer stiften Verbindung, Vertrauen, Sinn. Psychologisch nähren sie Verbundenheit – ohne die kein Team lange überlebt. Ihr Risiko: Entscheidungen zu spät.

Sie pflegen Beziehungen, sehen Talente und schenken Vertrauen. Sie denken, dass eine zweite Chance oft der Beginn einer Berufung ist.

Barnabas: „Ermutigen ist Führung“

Ein Mann namens Josef verkauft Land für Bedürftige; die Apostel nennen ihn Barnabas – „der, der andere ermutigt“ (Apg. 4,36–37). Später bürgt er für den umstrittenen Paulus (Apg. 9,27) und holt ihn nach Antiochia (Apg. 11,22–26). Dem Jüngeren Markus gibt er eine zweite Chance (Apg. 15,36–39).

Jakobus: „Ein Konsens, der trägt.“

Eine heftige Debatte in Jerusalem: Welche Lasten sollen Nichtjuden tragen? Jakobus hört, zitiert Schrift und schlägt wenige, tragfähige Auflagen vor (Apg. 15,13–21). Sein Kernsatz klingt modern: „*Wir dürfen es ihnen nicht unnötig schwer machen*“ (Apg. 15,19).

Jakobus würdigt beide Seiten regelt dann den Kern – so entsteht Einheit und Auftrag. Er moderiert nicht endlos, sondern führt eine Entscheidung herbei und kommt zu einem klaren Abschluss.

Praktische Impulse

Setzt für strittige Themen Stichtage und Kriterien:

- Bis Datum X: Einwände schriftlich.
- Am Datum Y: Entscheidung anhand von 2–3 Kriterien (Bibel, Menschen, Wirkung).
- Danach: Gemeinsam tragen – und nach 90 Tagen auswerten.

Weitere biblische Personen vom Brückenbauer-Typus

Abigajil – entschärft den Konflikt David–Nabal durch kluge, versöhnende Intervention (1 Sam 25).

Esther – vermittelt mutig zwischen Volk und König; Timing, Takt und Beziehungspflege (Est 4–7).

Priscilla & Aquila – nehmen Apollos zur Seite und erklären „genauer“ – Mentoring statt frontaler Korrektur (Apg 18,26).

Boas – verbindet Gesetzestreue mit Barmherzigkeit, schafft eine Lösung, die Beziehungen heilt (Rut 2–4).

„Wer nicht erforscht, liebt nicht“. Und „Lieben heißt, die wahren Bedürfnisse erforschen und zu stillen suchen.“ – Zitate aus „Geheimnisse erfolgreicher Beziehungen“ (AsB-Basiskurs).

Die Arbeits-Typologie kann uns helfen, besser zu erforschen, besser zu verstehen und dadurch besser lieben zu lernen – sich selbst und andere

Welcher Typ bin ich?

Reflexionsfragen zu Pionier, Brückenbauer, Bewahrer, Entscheider

„Denn wie wir an einem Leib viele Glieder haben, aber nicht alle Glieder dieselbe Aufgabe haben, so sind wir viele ein Leib in Christus.“ (Römer 12, 4–5)

Der PIONIER – der Aufbrechende

Erkennbar an: Neugier, Mut, Offenheit für Neues, Freude am Gestalten.

Typische Gefahr: Ungeduld, zu schneller Wandel, wenig Ruhe.

Fragen zur Reflexion:

- Wo spüre ich in meinem Leben einen inneren Ruf, Neues zu wagen?
- Wie gehe ich mit Unsicherheit um, wenn Gottes Weg noch unklar ist?
- Wann inspiriere ich andere – und wann überfordere ich sie?
- Wie kann ich lernen, dass Gottes Zeit nicht immer meine Zeit ist?

Vers zum Nachdenken:

„Siehe, ich will Neues schaffen, jetzt wächst es auf, erkennt ihr's denn nicht?“ (Jesaja 43, 19)

Der ENTSCHEIDER – der Führende

Erkennbar an: Klarheit, Struktur, Zielorientierung, Verantwortungsfreude.

Typische Gefahr: Härte, Perfektionismus, geringe Sensibilität für Emotionen anderer.

Fragen zur Reflexion:

- Welche Entscheidungen darf ich mit Gottvertrauen treffen – statt mit Kontrolle?
- Wo darf ich meine Führungsstärke als Dienst verstehen, nicht als Macht?
- Wie kann ich Weisheit statt nur Effizienz suchen?
- Was bedeutet es für mich, Leitung im Geist Jesu zu leben?

Vers zum Nachdenken:

„Befiehl dem Herrn deine Werke, so wird dein Plan gelingen.“ (Sprüche 16, 3)

Der BEWAHRER – der Treue

Erkennbar an: Verlässlichkeit, Beständigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Liebe zum Detail.

Typische Gefahr: Festhalten am Alten, Angst vor Veränderung, Überlastung durch Pflichtgefühl.

Fragen zur Reflexion:

- Wo bin ich jemand, auf den andere zählen können?
- Was hilft mir, bei aller Treue offen für Neues zu bleiben?
- Wie kann ich meine Gabe der Stabilität als Segen für andere einsetzen?
- Wann ruft mich Gott, etwas loszulassen, damit Neues entstehen kann?

Vers zum Nachdenken:

„Nun sucht man nicht mehr, dass jemand treu befunden werde, sondern dass er als treu erfunden wird.“ (1. Korinther 4, 2)

Der BRÜCKENBAUER – der Verbindende

Erkennbar an: Empathie, Geduld, Kommunikationsfähigkeit, Friedensliebe.

Typische Gefahr: konfliktscheu, Selbstaufgabe, Überanpassung.

Fragen zur Reflexion:

- Wo gelingt es mir, Menschen oder Gruppen miteinander zu verbinden?
- Welche Spannungen darf ich aushalten, ohne mich selbst zu verlieren?
- Wie kann ich Zuhören als geistliche Stärke kultivieren?
- Wo darf ich Gottes Frieden hineintragen?

Vers zum Nachdenken:

„Selig sind, die Frieden stiften; denn sie werden Gottes Kinder heißen.“ (Matthäus 5, 9)

Jeder Mensch trägt Elemente aller vier Typen in sich – aber meist prägt ein Schwerpunkt unseren Stil, zu glauben, zu handeln und zu lieben.

Das Ziel ist nicht, sich in eine Schublade einzuordnen, sondern **seine von Gott gegebene Prägung bewusst und reif zu leben.**



Fragen zur Bibel

Walter Nitsche

Ist lachen überhaupt biblisch?

Hans-Herman Krautler

Schon im Alten Testament begegnet uns Lachen – nicht als Oberflächlichkeit, sondern als Zeichen der Erlösung, des Trostes und der Heilung.

„Da war unser Mund voll Lachens und unsere Zunge voll Jubels; da sprach man unter den Heiden: Der HERR hat Großes an ihnen getan!“ (Ps 126,2)

Hier ist Lachen das Echo der Befreiung. Wenn Gott sein Volk aus der Gefangenschaft führt, bricht Freude hervor – und das erste, was geschieht, ist: sie lachen. Das Lachen hier ist keine Späßelei, sondern Ausdruck von seelischer Wiederherstellung. Man könnte sagen: Das Volk atmet wieder durch – und das Herz lacht mit.

„Ein fröhliches Herz tut dem Leib wohl, aber ein betrübter Geist dörft das Gebein aus.“ (Spr 17,22)

Das ist eine erstaunlich moderne Aussage – 3.000 Jahre alt und doch medizinisch präzise. Freude, also ein heiteres, offenes Herz, wirkt körperlich wohltuend. Ein bedrückter Geist hingegen macht tatsächlich krank. Lachen, Freude, Humor – sie sind biblisch anerkannte Heilkräfte. Das Gehirn schaltet auf „Belohnung“. Sobald wir anfangen zu lachen, aktiviert das Gehirn sein sogenanntes mesolimbisches Belohnungssystem – also dieselben Bereiche, die auch bei Musik- oder Schokoladengenuss anspringen. Dabei werden Endorphine und Dopamin ausgeschüttet.

Diese körpereigenen „Glückshormone“ sorgen für: Schmerzlinderung (Endorphine binden an Opiatrezeptoren); Entspannung und leichte Euphorie, sowie Verbesserung von Motivation und Konzentration. Biochemisch gesehen ist Lachen also eine kostenlose Dosis Endorphine.

Das Herz-Kreislauf-System atmet auf. Beim kräftigen Lachen ziehen sich über hundert Muskeln zusammen – besonders Zwerchfell, Bauch- und Gesichtsmuskeln. Das wirkt wie eine Massage für Herz und Lunge: Herzfrequenz und Blutdruck steigen kurz an, danach folgt ein deutlicher Entspannungseffekt (parasymphatische Aktivierung). Die Atemzüge werden tiefer – mehr Sauerstoff gelangt ins Blut. Die Gefäße weiten sich; dadurch sinkt langfristig der Blutdruck.

Das Immunsystem jubelt mit: Beim Lachen werden messbar mehr Immunzellen (T-Zellen, NK-Zellen) aktiviert und Antikörper (IgA) im Speichel steigen an. Dadurch wird die Abwehr gegen Infekte kurzfristig gestärkt. Gleichzeitig sinkt die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin.

Das bedeutet: Lachen dämpft Stressreaktionen und aktiviert Heilungsprozesse. Darum nutzt man in manchen Kliniken „Humorthherapie“ oder „Clown-Visiten“ – nicht, weil das nett aussieht, sondern weil es physiologisch wirkt.

Das Nervensystem stellt um, denn Lachen ist wie ein Schalter: Der Sympathikus (Alarmmodus) wird heruntergefahren; der Parasympathikus (Ruhe- und Verdauungsmodus) übernimmt.

Man merkt das: Nach einem echten Lachanfall ist man müde, warm, ruhig – ähnlich wie nach Meditation. Im EEG sieht man dann vermehrt Alpha-Wellen, die mit Entspannung und Kreativität verbunden sind.

Langzeiteffekte, die durch verschiedene Studien belegt sind: Menschen, die regelmäßig lachen, haben niedrigere Entzündungswerte (z. B. C-reaktives Protein). Sie zeigen bessere Gefäßelastizität und geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und: Lachen verbessert soziale Bindung – Oxytocin („Bindungshormon“) steigt an.

Das erklärt, warum gemeinsames Lachen Beziehungen vertieft: Es ist biochemische Nähe.

Saras Lachen – ein Heils-Lachen in der Bibel

*„Da sprach Sara: Gott hat mir ein Lachen bereitet; jeder, der es hört, wird mit mir lachen.“
(1. Mo 21,6)*

Sara lacht zuerst ungläubig (1. Mose 18,12), als Gott ihr ein Kind im Alter verheißt – und später vor Freude, als die Verheißung erfüllt wird. Das ist stark: Das Lachen Saras in der Bibel verwandelt sich von Zweifel zu Dankbarkeit. Gott nimmt das Lachen nicht übel – er segnet es! Und der Sohn, den sie gebiert, heißt „Isaak“ – auf Hebräisch: „Er lacht.“

Die Freude Gottes über seine Schöpfung

„Er, der im Himmel wohnt, lacht; der Herr spottet ihrer.“ (Ps 2,4)

Auch Gott selbst „lacht“ – in diesem Kontext nicht vor Spott, sondern als Ausdruck seiner souveränen Ruhe. Er steht über dem Chaos, unerschüttert, heiter im göttlichen Sinn. Das heißt: Lachen ist nicht gegen Heiligkeit, sondern Ausdruck einer himmlischen Gelassenheit.

Jesus – der Mensch voller Freude

Nein, die Evangelien zitieren nicht: „Und Jesus lachte laut.“ Aber sie zeichnen ein Bild, das zeigt: Jesus war von Freude erfüllt.

„Zu derselben Stunde freute sich Jesus im Heiligen Geist und sprach: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde ...“ (Lukas 10,21)

Das Wort „freute sich“ (ἀγαλλιάω – agalliao) bedeutet: überfließende, übersprudelnde Freude. Das ist kein stilles Schmunzeln – das ist Herzensjubiläum. Wenn Jesus sich „im Heiligen Geist freut“, dann hat das etwas Heiteres, Leichtes, Lebensvolles. Jesus war nicht düster, sondern tief lebendig. Kinder liefen zu ihm, Menschen fühlten sich angenommen, Zöllner und Sünder aßen mit ihm. So jemand hat Humor, Wärme, Lächeln – sonst käme niemand freiwillig. Jesus lachte vielleicht nicht lauter als andere – aber er ließ andere lachen.

Die Hochzeit zu Kana – Freude als erstes Wunder

„Und am dritten Tag war eine Hochzeit zu Kana in Galiläa; und die Mutter Jesu war dort. Auch Jesus und seine Jünger wurden zur Hochzeit geladen.“ (Joh 2,1-2)

Jesus' erstes Wunder war nicht die Heilung eines Kranken, sondern: Wasser zu Wein. Wein steht in der Bibel für Freude und Fülle (Psalm 104,15). Gott gönnt uns Freude – ja, er feiert sie mit uns! ➡ Das erste Zeichen Jesu ist also kein stilles Askese-Wunder, sondern ein Fest der Lebensfreude. Wenn du wissen willst, ob Jesus lachte – dann schau auf Kana: Er brachte die Freude zurück, als sie ausging.

Freude und Lachen als Zeichen des Reiches Gottes

Jesus beschreibt das Himmelreich immer wieder als ein Fest, nicht als Sitzung: Ein Hochzeitsmahl, ein Vater, der seinen verlorenen Sohn jubelnd empfängt, ein Hirte, der ein verlorenes Schaf findet und ruft: „*Freut euch mit mir!*“ (Lukas 15,6) Diese Freude – das ist die DNA des Himmels. Das Reich Gottes ist keine ernste Theologieveranstaltung, sondern ein Fest der Wiederherstellung. Und dort, wo Gott lacht, darf auch der Mensch wieder lachen – erlöst, echt, heil.

Lachen als Ausdruck geistlicher Gesundheit

Lachen ist keine Ablenkung vom Glauben, sondern seine Frucht. Denn Freude ist ein Kennzeichen des Heiligen Geistes: „*Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Enthaltbarkeit.*“ (Gal 5,22)

Wenn Freude eine Frucht des Geistes ist, dann ist Lachen einfach ihr Klang.

Die Bibel malt also kein Bild eines grimmigen Gottes. Sie zeigt einen Gott, der befreit, heilt, tanzen und lachen lässt. Jesus lebte diese göttliche Freude – in Sanftmut, in Gemeinschaft, in Humor. Lachen in biblischem Sinn heißt: Das Herz ist gesund genug, um wieder zu hoffen.

„Denn der HERR, dein Gott, ist in deiner Mitte,
ein Held, der rettet;
er wird sich über dich freuen mit Wonne,
er wird still sein in seiner Liebe,
er wird über dich jubeln mit Jauchzen.“
(Zefanja 3,17)

Ja, Lachen ist biblisch – als Ausdruck der Freude, der Dankbarkeit und der Erlösung. Und auch wenn die Bibel nicht wörtlich sagt, dass Jesus lachte, zeigt sie uns einen Retter, der Freude verkörpert. Denn wo Christus ist, da darf das Herz lachen – und die Seele atmen.



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.

AsB e.V. – Neuigkeiten

Bildungsurlaub möglich!

Die Seminare (Basis- & Aufbaukurse, sowie Jugend-Coaching) der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung e.V. sind in Baden-Württemberg als Qualifizierungsmaßnahmen im ehrenamtlichen Bereich anerkannt (§ 5 Abs. 3 i.V.m. § 6 VO BzG BW).

Damit kannst du mit deiner Teilnahme Bildungszeit (Bildungsurlaub) beim Arbeitgeber beantragen!

Nutze diese Möglichkeit zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung!

P.S. Anträge zur Anerkennung in weiteren Bundesländern werden gestellt.

Print-Ausgabe abrufbar!

Als Werbeausgabe von „persönlich“ trugen wir die bisher besten Artikel zusammen und ließen sie in einer Print-Ausgabe drucken.

Sie eignet sich hervorragend zu missionarisch-/evangelistischen Zwecken als auch als wertvoller Impuls-Geber für Gläubige.

Warum nicht deinen Weihnachtsgeschenken ein Exemplar beilegen?

Oder **nach Anfrage** (bitte nicht ungefragt!) in deiner Gemeinde auslegen?
Oder in Arzt-Praxen?

Du kannst gerne die gewünscht Anzahl kostenlos abrufen bei:
info@asb-seelsorge.org

Vielen Dank für deine kostbare Hilfe der Verbreitung!



Verlasst euch auf den HERRN immerdar;
denn Gott der HERR ist ein Fels ewiglich.

Jesaja 26,4

