

persönlich

Das Onlinemagazin für Singles und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.



**Anfechtungen – ein
schamgeprägtes Tabu**

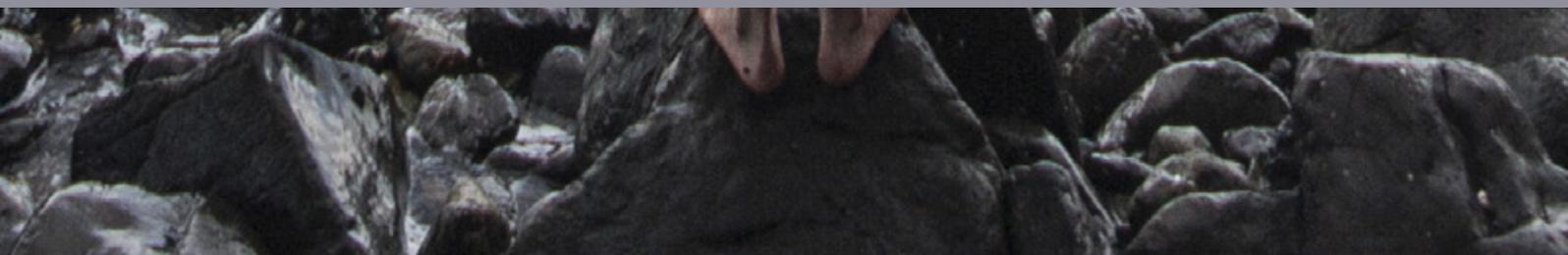
Kindern Halt geben

Emotionale Abhängigkeiten

Das Geschenk des Segnens

Fragen zur Bibel

**Erste Hilfe bei seelischen
Problemen**



Inhalt



Impressum

Herausgeber: Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.

Bürozentrale:
Baumgartenstr. 44
75217 Birkenfeld
Tel. +49 - (0)7231 - 47 29 917
info@asb-seelsorge.org

Kontaktstelle Schweiz
Bernstr. 133
CH-3627 Heimberg
Tel.: +41 - (0)33 - 222 00 90
schweiz@asb-seelsorge.com

Vereinssitz:
Am Retzberg 26
76275 Ettlingen
VR 70211, Amtsgericht Mannheim

Verantwortlich für den Inhalt:
Walter Nitsche, Schriftleiter

Fotoquellen: Pexels.com; Pixabay.com und privat

Unsere Arbeit finanziert sich hauptsächlich durch Spenden. Mit Freistellungsbescheid des Finanzamtes Ettlingen, Steuernummer 31197/55001, sind wir als gemeinnützige Körperschaft anerkannt. So können Sie Ihre Spenden von Ihrer Steuer absetzen.

Spendenkonto:
IBAN: DE16 6665 0085 0008 9739 62
BIC: PZHSDE66XXX

- 3** Editorial
- 4** Anfechtungen – ein schamgeprägtes Tabu
- 8** Lesermails
- 12** Kinder Halt geben
- 15** Emotionale Abhängigkeiten Teil 1
- 18** Fragen zur Bibel
- 20** Das Geschenk des Segnens
- 26** Streiflichter
- 30** Das Seelsorgegespräch
- 34** Erste Hilfe bei seelischen Problemen
- 38** Ausblick

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

stell dir vor, du ziehst um – eine neue Wohnung wartet auf dich, und du benötigst Möbel und Accessoires für dein zukünftiges Zuhause. Du besuchst also ein freundliches Möbelhaus. Was empfängt dich, wenn du durch die Eingangstür gehst?

Ein hell erleuchteter, riesengroßer Raum, indem die verschiedensten Einrichtungsgegenstände individuell präsentiert sind. Und meistens eine warme Brise Möbelduft

Mehrfach angestrahlt, in unterschiedlichsten Farben und Variationen stehen da die hübschen Dinge – und alles für nur einen Zweck: um ein neues Zuhause persönlich zu gestalten.

Du hältst gerade das **brandneue Onlinemagazin „persönlich“** in deinen virtuellen Händen. Geschrieben und gestaltet von den unterschiedlichsten Menschen mit dem Ziel, mit dir „persönlich“ in Kontakt zu treten (daher auch das eher vertrauliche „Du“).

Die meisten Leute, an die „persönlich“ gerichtet ist, wünschen sich Impulse oder Themen, bei denen sie selbst etwas dazulernen können. Andere sind einfach an etwas tiefgründigeren Artikeln interessiert. Und wieder andere möchten den einen oder anderen Denkanstoß und allgemeine Infos erhalten. Die verschiedenen Beiträge beleuchten jedenfalls spannende Themen aus dem Leben für den hauptsächlichen Zweck:

Wir möchten gerne – ganz der Vision der AsB e.V. entsprechend – christliche Gemeinden und alle anderen Interessierten mit dem **liebensorientierten** Christsein durchdringen und das Geschenk von biblisch-ganzheitlicher Seelsorge präsentieren. Durch „persönlich“ werden dir in unregelmäßigem Tonus unterschiedliche Blickwinkel auf seelsorgliche Themen vermittelt. Der Hintergrund der Autoren ist sehr facettenreich: Menschen aus theologischem, psychologischem und psychotherapeutischem Kontext kommen zu Wort, genau wie solche, die einfach aus dem Leben heraus schreiben. Unser Wunsch ist es, Singles und Paaren das Herzstück der AsB e.V.: LAW (Liebe, Annahme, Wertschätzung) zu vermitteln – kurzweilig und aktuell. Hier ein kleiner Vorgeschmack, was dich gleich erwartet, wenn du durch die Eingangstür von „persönlich“ gehst:

Warum sind Grenzen wichtig? Wie zeigt sich echte Reife? Wie schafft es Emilia, auf ihrem Ozean zu surfen? Was sind die Warnsignale der Seele und wonach greife ich im Notfall in meinem Erste-Hilfe-Köfferchen für die Seele? Welche Folgen haben kindliche Defizite und warum spricht das persönliche Leben mehr als tausend Worte?

Auf diese Fragen geben die Autoren in den folgenden Artikeln Antworten.

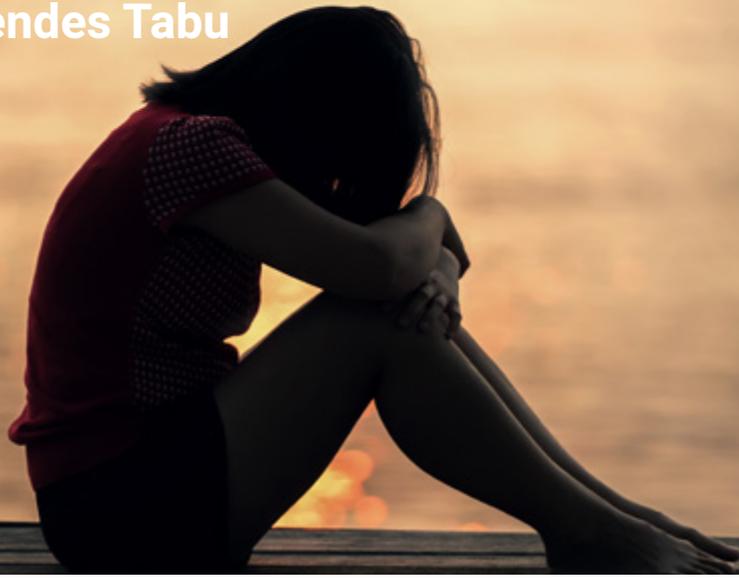
In diesem Sinne wünsche ich dir aufmerksames Lesen!

Es grüßt dich herzlich,

deine Esther Pabel
(Mitarbeiterin der AsB e.V.)

Anfechtung

ein schamprägendes Tabu



„Ich komme mir wie der größte Heuchler vor.“ Zerknirscht und beschämt schaute Heiner zu Boden. Seine Hände zitterten. Ich brauchte nicht nach dem Warum zu fragen, denn stockend fuhr er fort: „Ich kann bei meinen Diensten nicht wahrhaftig sein, ich muss so tun, als ob... Niemand würde es verstehen, mit welchen Anfechtungen ich zu kämpfen habe. Also spiele ich den geisterfüllten, siegreichen Prediger. Die meisten Gemeindeglieder mögen mich, sie würden mich verabscheuen, wenn sie die Wahrheit wüssten.“ Seine Augen füllten sich mit Tränen. Heiner diente schon jahrelang als Prediger in einer landeskirchlichen Gemeinschaft in Süddeutschland. Tatsächlich war er sehr beliebt. Seine Sonntagspredigten waren interessant und ermutigend, seine Bibelstunden galten als fundiert und tiefgehend. Man sprach voller Stolz von ihm – und seiner Vorzeigefamilie mit einer attraktiven Ehefrau und drei netten Kindern. Was will solch ein Diener Gottes denn schon für Probleme haben?!? Und dann erzählt er davon, dass „seine Augen voller Ehebruch seien“, wenn er eine hübsche Frau in seiner Gemeinde wahrnimmt. Auch der Alkohol in größeren Mengen sei ein Problem, vor allem, wenn er seine depressiven Phasen hätte. Da müsse seine Frau dann auch mitheucheln, denn sie bekomme dieses Problem, das sonst niemand wissen dürfe, schließlich mit. Und seine Gedanken seien oftmals furchtbar: Suizidgedanken, Rachedgedanken und sogar Gott gegenüber Gedanken voller Zweifel und Wut.

Anfechtungen haben viele Gesichter

Jeder von uns leidet unter Anfechtungen. Sie können verschiedenste Lebensbereiche betreffen. Gehen wir den Hintergründen von Anfechtungen etwas auf den Grund, wird schnell klar, warum sie sich als äußerst facettenreich entpuppen, warum sie mehrheitlich schamgeprägt sind und wir nicht darüber reden möchten.

Zugegeben: Wir können Anfechtungen auch „geistlichen“. Dann fehlt der Aspekt der Scham, und manche prahlen sogar damit. „Nach einer Stunde Bibellesen am frühen Morgen bin ich so sehr durch Müdigkeit angefochten... der Teufel will mich sicherlich vom Wort Gottes abhalten.“ „Nach einem sehr langen Gebetsabend kann ich mich nicht mehr konzentrieren... der Teufel will mich sicherlich vom Gebet abhalten.“ Das mag sein, aber von diesen „geistlichen Anfechtungen“ rede ich in diesem Artikel nicht. Es geht mir um jene Anfechtungen, die uns peinlich sind.

Anfechtungen weisen auf die eigene Verdorbenheit hin

Anfechtungen werden meistens durch „das Fleisch“ erzeugt. Die Bibel verwendet dafür das griechische Wort „sarx“. Sarx wird verschiedentlich gebraucht: 1. als Begriff für die leibliche Beschaffenheit des Menschen. Joh 1,14: „Und das Wort ist Fleisch ge-

worden und wohnte unter uns, und wir sahen seine Herrlichkeit...“ Oder: 1Tim 3,16: „Und anerkannt groß ist das Geheimnis der Gottseligkeit: Gott ist offenbart im Fleisch...“ Da geht es um die Proteine, darum geht es uns bei dieser Betrachtung jedoch nicht!

2. als Begriff für Mensch oder Menschheit – der Allmacht Gottes gegenüberstehend 1Mo 6,12: *„Und Gott sah die Erde, und siehe, sie war verderbt; denn alles Fleisch hatte seinen Weg auf Erden verderbt.“* Oder: Ps 78,39: *„...denn er dachte daran, dass sie Fleisch seien, ein Wind, der hinfährt und nicht wiederkehrt.“*

Darum geht es uns ebenfalls nicht. Es geht uns um die dritte Verwendung des Begriffes:

3. als Begriff für ein Gott widerstrebendes Prinzip im Menschen

Röm 7,18: *„Denn ich weiß, dass in mir, das ist in meinem Fleische, nichts Gutes wohnt.“* Damit ist also nicht unsere körperliche Beschaffenheit gemeint, sondern die Qualität eines Prinzips in uns. Daher sagt uns Röm 8,7: Die Gesinnung des Fleisches *„ist dem Gesetz Gottes nicht untertan“*. Oder Gal 5,17: *„Denn das Fleisch gelüstet wider den Geist und der Geist wider das Fleisch, diese widerstreben einander.“*

Das Sarx in uns hat folglich richtiggehend Lust zu sündigen: *„Ein jeder wird versucht, wenn er von seiner eigenen Lust gereizt und gelockt wird.“ (Jak 1,14)* Ist uns diese Tatsache, diese Realität wirklich bewusst?!

Natürlich will das Sarx auch nicht das Wort Gottes studieren, außer aus Gründen der Besserwisseri oder Angeberei, oder beten. Doch die dicken, peinlichen Brocken beschreibt uns Gal 5,19-21: *“sexuelle Unmoral, Schamlosigkeit, Ausschweifung ... okkulte Praktiken, Feindseligkeiten, Streit ... Rechtshaberei ... Trunkenheit, Fressgier und noch vieles andere, was genauso verwerflich ist.“ (NGÜ)*

Wenn ich auf die Lüste meines Fleisches schaue, dann gibt es nichts mehr, worauf ich selbst stolz sein kann, was da innerlich so abgeht. Das bestätigt auch Jesus in Mk 7,21- 23: *„Denn von innen, aus dem Herzen des Menschen, kommen Gedanken, die böse sind – Unzucht, Diebstahl, Mord, Ehebruch, Habgier, Bosheit, Hinterlist, Zügellosigkeit, Missgunst, Verleumdung, Überheblichkeit und Unvernunft. All dieses Böse kommt von innen heraus...“* So sieht die wahrhaftige Diagnose Gottes über unser Sarx aus. Natürlich versuchen wir, den einen oder anderen Aspekt zu beschönigen. Mir sagte einmal jemand mit einem Augenzwinkern: „Hab-

gier?! Der Schwabe sagt Sparsamkeit dazu“ Doch grundsätzlich möchten wir tatsächlich Menschen sein, die mit dem Sarx nur noch wenig zu tun haben – vor allem, wenn wir entschiedene Christen sind.

Anfechtungen bedürfen einer Alternative

Viele Glaubensrichtungen lehren, dass man gegen Anfechtungen angehen soll. Luther hatte eine Lebensphase, in der er sich sogar geißelt hat, um das Sarx zu unterwerfen. Andere versuchen, durch fromme Praktiken das Sarx zu „bekehren“ oder allen Situationen, bei denen Anfechtungen entstehen könnten, aus dem Weg zu gehen. Das Fatale: Dadurch stellt man die Anfechtung erst in den Mittelpunkt! Man wird durch sie „hypnotisiert“ – wie die Maus, die dem Blick der Schlange nicht mehr ausweichen kann.

Wir können es aufgeben: Das Sarx bekehrt sich nie! Egal was wir tun. Es kann sich zwar hinter Edlem verstecken, bleibt aber dasselbe trügerische Gebilde. Deshalb lautet die biblische Lehre nicht: „Wandelt im Geist, so werden die Lüste des Fleisches verschwinden“, sondern: *„Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lüste des Fleisches nicht vollbringen!“* (Gal 5,16). Es ist zwar vorhanden – und diese Tatsache müssen wir ehrlich akzeptieren lernen – aber wir müssen ihm nicht mehr gehorchen. Den Grund dafür lesen wir in 2Kor 5,17: *„Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, ein Neues ist geworden.“* Das Neue, das ein Mensch in seinem Leben braucht, ist Christi Geist. Denn der erlöste Mensch ist nach Röm 8,12 *„dem Fleische nicht mehr schuldig, nach dem Fleische zu leben.“* – obwohl das Sarx in seiner verdorbenen Fülle vorhanden ist! Der Knackpunkt lautet also: „im Geist wandeln“. Doch auch hier Vorsicht vor falschen Vorstellungen! „Im Geist wandeln“ bedeutet nicht, nur „Geistliches zu denken und zu tun“ oder irgendwas „Abgehobenes“. Ganz im Gegenteil: Ich akzeptiere mein Menschsein, wozu das Sarx gehört, und stehe mit beiden Beinen auf der Erde. Dies nannten die alten Benediktinermonche „Demut“. Das lateinische Wort für Demut heißt „humilitas“, und hat etwas mit „Humus“ zu tun. Demütige Menschen sind solche, die mit beiden Beinen im Humus, auf der Erde stehen. Doch ich trachte danach – wie es in der ganzheitlichen Seelsorge genannt wird – „holoklerisch“ zu leben. Der biblische Begriff „holokleros“ (ganz,

vollendet) bezeichnet ein Leben, bei dem mein Bewusstsein eine liebevolle Beziehung zu Gott und zu meiner inneren Persönlichkeit pflegt. Dann werde ich „ganz“, also „holoklerisch“. Dies bedeutet praktisch „im Geist zu wandeln“. Das holoklerische Leben wird übrigens ausführlich im ersten Basisseminar (Geheimnisse wahrer Persönlichkeitsreife) der AsB besprochen. Beim fruchtbringenden Umgang mit Anfechtungen gibt es allerdings noch zwei tiefe Fallen, in die wir tappen können:

Anfechtungen werden verdrängt

Gemäß Christian Morgenstern steht der Mensch in Gefahr zu reagieren mit „... und so schließt er messerscharf: nicht sein kann, was nicht sein darf...“ Deshalb wird die Tatsache des Sarxes oft beiseitegeschoben, einfach verdrängt. Was nicht sein darf, kann einfach nicht sein! Punkt. Dass dies jedoch seelische Konflikte und Konsequenzen nach sich zieht, ist klar: Man verlagert die Problematik auf „nicht peinliche“ Probleme und verkennt dadurch das Eigentliche, das uns immer mehr gefangen nimmt. „Ich bin ja so geistlich... ich schaue nie fern, gehe nie ins Kino oder in ein weltliches Restaurant...“ – dass aber die ganze Familie unter der eigenen Lieblosigkeit und Hartherzigkeit leidet, nimmt man nicht mehr wahr. Oder man kann überhaupt keine ehrliche Verbindung mehr zur eigenen inneren Persönlichkeit aufbauen, aus Angst, was da alles hervorquellen könnte.

Anfechtungen werden mit Sünde verwechselt

Wenn wir gesündigt haben, und unser Gewissen (noch) gut und normal funktioniert, bekommen wir ein schlechtes Gewissen (und das ist gut so) – eine Warnlampe, die uns darauf aufmerksam macht: Stopp! Hier muss was bereinigt werden! Doch der Gegenspieler Gottes, der Diabolos oder Satan, benutzt das Gewissen auch für seine Zwecke: Hauptsache ein „schlechtes Gewissen“ erzeugen – zu Recht oder zu Unrecht. Daher wird uns manchmal vorgegaukelt, wir hätten bereits gesündigt (= schlechtes Gewissen = kein frohes Holokleros mehr möglich); und oftmals lassen wir uns dann zur eigentlichen Sünde treiben.

Deshalb sollten wir Anfechtungen von Sünde unterscheiden!

Anfechtung bzw. Versuchung wird zur Sünde, wenn alle drei Kennzeichen einer Persönlichkeit zusammenkommen, und auch der Wille „Ja“ dazu sagt.

Die Kennzeichen einer Persönlichkeit sind: 1. eigenes Denkvermögen, 2. eigenes Empfindungsvermögen, 3. eigener Wille. Anfechtungen kommen meist über Gedanken oder Gefühle, aber erst wenn der Wille „Ja“ dazu sagt, wird die Anfechtung zur Sünde. Vorher nicht – und das ist wichtig, um frei und stark Gottes Weg gehen zu können. Das bedeutet aber auch, dass es bereits zur Sünde kommen kann, noch bevor die entsprechende Tat begangen wird: *„Wer eine Frau ansieht, ihrer zu begehren, hat bereits in seinem Herzen Ehebruch begangen.“ (Mt 5,28)* Beachten wir, dass es hier nicht heißt: „Wer eine Frau ansieht und merkt, wie attraktiv sie ist, hat im Herzen...“ Nein, wer sie ansieht, „ihrer zu begehren“. Da ist bereits eine Entscheidung gefallen! Da hat der Wille bereits JA dazu gesagt! Wenn ich mir aber beispielsweise bewusst bin, dass ich gerade eine Frau erblicke, die begehrenswert wäre – und dann Gott für deren Schönheit danke, ihn mit einbeziehe – dann wird es nicht zur Sünde, sondern zur Dankbarkeit und Freiheit kommen. Wenn ich also den Wunsch verspüre, an einem Menschen, der mich gärgert oder sogar seelisch verletzt hat, Rache zu nehmen, z.B. durch üble Nachrede, Schaden zufügen oder dergleichen, dann ist das noch keine Sünde. Aber wenn der Wille „Ja“ dazu sagt, und ich hecke einen Plan aus, wie ich das umsetzen kann, dann wurde es zur „Sünde im Herzen“. Auch Paulus unterscheidet klar die Anfechtung über das Gefühl und das Sündigen: *„Wenn ihr zürnet, so sündigt nicht“ (Eph 4,26).*

Pastor Heiner, von dem ich zu Beginn des Artikels berichtet habe, hatte kaum eine liebevolle Beziehung zur eigenen Seele, weil er nur das Sarx erblickte – und viele Anteile völlig ausgeblendet und verdrängt hatte. Zugegeben: Es war ein längerer Weg, den er folglich beschreiten musste. Doch dies war möglich, weil dieser Weg auf einem Fundament von Liebe, Annahme und Wertschätzung begleitet wurde. Auf dieser Grundlage der absoluten Annahme seines ganzen Menschseins konnten immer mehr Bereiche miteinander angeschaut und besprochen, Blockaden aus dem Weg geräumt und ein „holoklerisches Leben“ gelernt werden. Es kostete Aufwand. Aber es lohnte sich!

Walter Nitsche

Fernkurs

Ausbildung in ganzheitlicher Seelsorge (AsB e.V.)

Der Fernkurs für Persönlichkeitsreife, Beziehungsförderung, geistliches Wachstum und ganzheitliche Seelsorge kann mit allen Basisseminaren zu Hause oder – was immer beliebter wird – in Hauskreis oder Kleingruppen eingesetzt werden. Dadurch kann das Tempo dieses Ausbildungskurses individuell bestimmt werden.

Details zu den Seelsorge-Ausbildungsseminaren finden Sie auf unserer Homepage: www.asb-seelsorge.org

Bereits im Basiskurs erfahren Sie den Unterschied zwischen problemorientierter und zielorientierter, zwischen ganzheitlicher und an eine Fachrichtung gebundener Seelsorge. Und welche Auswirkungen schon die Gesinnung von LAW (Liebe, Annahme, Wertschätzung) haben kann. Dem Thema seelische Verletzungen und dem Umgang mit Schmerz und Leid wird besondere Aufmerksamkeit gewidmet. Integriert ist auch ein Beziehungskurs für Eheleute und solche, die es werden wollen.



DVD-Basiskurs

Ausbildungsordner mit 8 Seminarheften (broschiert, DIN A4) und 16 DVDs (oder 1 USB-Stick) von professionellen Live-Aufnahmen einer Basiskurswoche (Laufzeit über 20 Std.)

ISBN: 978-3-935368-88-9
290 €



Digital-Basiskurs

Ausbildungsordner mit 8 Seminarheften (broschiert, DIN A4) und 18 Links der Online-Seminar-Aufzeichnungen des Basiskurses (Laufzeit über 25 Std.)

ISBN: 978-3-935368-89-6
290 €

Baumgartenstr. 44
75217 Birkenfeld

Tel. 07231 / 472 99 17
info@asb-seelsorge.org

Verlag der
AsB
Arbeitsgemeinschaft
seelsorgliche
Beratung e.V.



Leser-Mails

Auf dem neuen AsB-Trailer, den ich auf You-Tube fand, sind von 28 Therapie-Richtungen, die zum Teil auch bei der biblisch-ganzheitlichen Seelsorge integriert sind, die Rede. Gibt es da nähere Informationen dazu (welche sind das, wo sind die Schwerpunkte?)?

Ronald aus Mannheim

Es sind von allen vier hauptsächlichen Therapie-richtungen Teile beinhaltet: (Kognitive) Verhaltenstherapie („alte Kleider ablegen, neue anziehen“ vergl. Epheserbrief); tiefenpsychologisch fundierte Therapien, die in 1. Mose begründet sind (Angst und Scham); psychoanalytische Therapieformen (aber nur das, was die Seele – und der Hl. Geist – auch preisgeben will, und dann in die Wunden Jesu gelegt werden kann) und systemische Therapien (stark das soziale Eingebundensein beachtend). Dann zahlreiche Impulse aus verschiedenen Therapieformen wie Gestalttherapie, Schematherapie (defizitäres innere Kind), Transaktionsanalyse (wie sie in der FEG-Ausbildung in Eberbach vortrefflich gelehrt wird, mit Eltern-Ich, Kind-Ich, Erwachsenen-Ich), natürlich auch Aspekte von der ganz wichtigen Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl, (wo es um die Bedeutung von Sinn im Leben geht) oder Erich Fromms Sozialpsychologie; außerdem die Ansätze (nur die guten Teile!) von den drei Vätern der Psychoanalyse (Sigmund Freud – biblisch adäquat ist seine Verdrängungstheorie, manch anderes ist aber strikte abzulehnen), Alfred Adler (Individualpsychologie; Minderwertigkeits-Kompensation), C.G. Jung (Analytische Psychotherapie mit dem Ziel der Individuation, seine vor allem empirisch begründete Typenlehre), oder auch die empirische Psychologie von Ludwig Klages, den Begründer der wissenschaftlichen Gra-

phologie, und alles verbunden mit Einzelschwerpunkten z.B. Klienten- bzw. Personenzentrierte Gesprächspsychotherapie von Carls Rogers (wo man wiederum vieles übernehmen kann, aber nicht alles, weil letztlich existenzielle geistliche Wahrheiten fehlen) und etliche praktische Therapierichtungen, die aber oftmals anders genannt werden. Man kann manches auch nicht strikte trennen, wie z.B. Gestalttheoretische Psychotherapie (GTP), Integrative Gestalttherapie (IG), Psychodrama (PD) usw; auch beinhalten die verschiedenen Typenlehren (wie Big-Five-Modell oder Enneagramm genauso wie die alten hypokratischen Ansätze) bereits richtungsweisende Therapiemodelle. Manches wurde auch gar nicht „neu begründet“, sondern mit anderen Titeln anders beschrieben. Wir können aber jenem, der sagt: Oh, das kenne ich auch von der Logotherapie oder der systemischen Familientherapie her, antworten: Ja, da gibt es sehr gute Aspekte, die bereits in der Bibel benannt werden, und deshalb verwendet die biblisch-ganzheitliche Seelsorge auch diese. Das klingt recht verwirrend, und vieles ist fließend. Wir gehen aber davon aus, dass die meisten Forscher und Begründer von Therapieformen das Beste für den Menschen im Auge hatten. Da wir jedoch überzeugt sind, dass auch der geistliche Bereich unbedingt ins Gesamtbild eines Menschen gehört, prüften und prüfen wir die verschiedenen Modelle sehr genau und – wie Paulus sagt „behalten das Gute“, ohne alles von vornherein zu verwerfen, was einem Fallen von der anderen Seite des Pferdes gleichkäme – und sind uns dabei sehr wohl bewusst, nicht die „psychotherapeutische Wahrheit“ gepachtet zu haben! Ich hoffe, diese Hinweise helfen dir bei deiner Frage.

„In unserer Ehe kriselt es schwer. Wir sind bereits zehn Jahre verheiratet, aber vermehrt denken wir über Scheidung nach. Denn wir haben immer öfter Streit. Schon wegen der kleinsten Kleinigkeiten geben wir aneinander hoch. Das tut unseren drei Kindern nicht gut. Wir haben schon einen Kurs in Kommunikationstraining hinter uns. Der war gut, er hat uns nicht weitergeholfen. Was können wir noch tun?“

Silvia und Georg T.

Das tut euren Kindern wirklich nicht gut, aber Scheidung in der Regel auch nicht. Ich empfehle daher, den Weg zu einer „gesunden Ehe“ anzutreten. Als meine Frau und ich (inzwischen 46 Jahre verheiratet) nach 20 Jahren Ehe in eine Krise kamen, beteten wir gemeinsam: „Herr, uns soll nichts und niemand auseinanderbringen, daher wollen wir an Deiner Hand vorwärtsgehen!“ Diese Entscheidung empfinden wir rückblickend als sehr wichtig, denn sie legte eine klare Basis für einen Gesundungsprozess.

Um eine seriöse Beratung zu bieten, kann ich euch keine Pauschalantwort geben (sie mag noch so „christlich“ klingen), sondern möchte zuerst mit euch erforschen,

- ob euch klar ist, dass Liebe kein Gefühl, sondern eine aktive innere Haltung ist, „die wahren Bedürfnisse des andern zu erforschen und zu stillen suchen“?
- und dass Ehepartner, die nicht erforschen, letztlich auch nicht lieben?
 - inwiefern äußere Umstände (Wohnung, Verwandte, Arbeitsplatz, Krankheit – auch von Kindern - Gemeinde etc.) euch erschöpfen?
- ob ihr ein gesundes Gottesbild habt und ein liebesorientiertes Christsein (im Gegensatz zu einem gesetzlichen, religiösen oder leistungsorientierten) lebt?
- welche Gottesbilder euch prägen?
- welche Zugangswege ihr zu Gott habt, und ob ihr manche davon gemeinsam geht?
- ob ihr eure „Triggerpunkte“, Fehlprägungen und Verletzungen mit ihren Lügenbotschaften voneinander kennt?

Das sind einige Beispielfragen, wobei ich vermute, dass gerade der letzte Punkt bei euch beiden zu eurer Krise sehr wesentlich beiträgt. Ich will das kurz erklären: Jeder von uns wird in seinem Leben seelisch verletzt – durch Mangel an Liebe, Annahme, Wertschätzung, Ermutigung, Geborgenheit genauso wie durch Entwürdigung, Beleidigung, Überforderung, Verrat, Nichtbeachtung wahrer Bedürfnisse usw.

All diese Verletzungen haben eine „Lügenbotschaft im Rucksack“ wie beispielsweise: Ich bin nicht lebenswürdig, nicht wertvoll, nicht annehmbar, falsch, schlecht, unwürdig usf.

Wenn nun solch ein Knoten von Verletzung und Lügenbotschaft auch nur durch einen kurzen Satz berührt wird, kommt es zu einer automatischen aggressiven Reaktion der Seele. Man nennt das „Triggerpunkte“. Oft ist es keinem von beiden bewusst, dass hier ein Triggerpunkt vorliegt. Da hat der Vater z.B. öfters zu seinem Sohn gesagt: „Gib mir den Schraubenzieher, das kannst du nicht“ (statt dass er seinen Sohn ermutigt hätte, es zu probieren). Diese seelische Verletzung öffnet die Tür zur Lügenbotschaft „Du bist unfähig.“ Als der Sohn später verheiratet war, reagierte er unbewusst auf Äußerungen wie „Schatz, ich mach es lieber selbst“ oder „Warum hast du nichts gesagt, ich hätte dir helfen können...“ sehr stark: manchmal aggressiv, manchmal schmollend und mit Rückzug. Hier half keine „Verhaltenstherapie“ und kein Kommunikationstraining. Das Paar musste an die Wurzeln, nämlich sich den genannten seelischen Verletzungen stellen und sie durch „ganzheitliche Verletzungsarbeit“ persönlich bearbeiten. Als sie das taten, wuchs auch ein tieferes Verständnis füreinander. Wo vorher Streit ausbrach, weil Triggerpunkte angetastet wurden, lächelt das Paar heute darüber. „Ach, ein Triggerpunkt, nicht wahr?!?“ Dieses Verständnis und der Heilungsprozess der Triggerpunkte ließen die Streitpunkte immer mehr verschwinden, und beide hatten Raum und Kapazität für ein positiv gestaltetes Eheleben. Den Kindern tat's gut.

„Meine Mutter hat mich seelisch schwer für ihre eigenen Zwecke missbraucht. Es würde zu lange dauern, dies zu schildern, doch ein Beispiel will ich nennen: Um bei Freunden und Nachbarn gut dazustehen, musste ich schon sehr früh alle möglichen „Ausbildungen“ nebeneinander absolvieren: Turnverein, Musikinstrument, Ballett, Jungscharmitarbeit. Ich durfte praktisch keine Kindheit haben, mit Spielen, einfach draußen und bei Gleichaltrigen sein. Erst im Erwachsenenalter wurde mir das immer mehr bewusst. Doch als ich diesem „seelischen Schmerz“ begegnete, empfand ich – obwohl ich Christ bin – Aggression und Wut. Ich wünschte mir eine Verzeihung. Doch dazu ist sie nicht bereit. Seither leide ich unter starken Depressionen – und meine Wut auf meine Mutter wächst, obwohl ich ihr vor einem Seelsorger vergeben habe.“ Georg Sch.

Auch hier sollte man die Situation genauer betrachten und erforschen. Doch bezüglich der einzelnen Heilungsschritte (die ich hier eher allgemein schildern kann) gestatte ich mir folgende Anmerkungen:

1. Wenn ich jemanden (seelisch) verletze, habe ich normalerweise ein Schuldgefühl. Das ist gesund und normal. Ich darf dabei nur nicht stehen bleiben, sondern kann meine Schuld Jesus Christus bringen und den Weg der Entschuldigung oder, wo möglich, der Wiedergutmachung gehen.
2. Wenn – umgekehrt – jemand mich verletzt, dann habe ich kein Schuldgefühl sondern Wut und Aggression als Reaktion. Diese Gefühle sind genauso gesund und „natürlich“ wie das Schuldgefühl im umgekehrten Fall. Wiederum: Ich darf nicht dabei stehen bleiben. Ich darf hier den Weg der „ganzheitlichen Verletzungsarbeit“ gehen, wie ihn die biblisch-ganzheitliche Seelsorge erklärt: Stachel der Verletzung anschauen, benennen, ihn in die Wunde Jesu legen, um eine geistliche Grundlage zu schaffen, Salbe für die Seele anwenden, Lügenbotschaften überwinden etc. Und dann „ganzheitliche Vergebungsarbeit“ leisten. Aber in der Regel erst dann! Denn „wer vergibt, bevor Verletzungsarbeit geleistet wurde, klebt ein Heftpflaster auf eine eiternde Wunde.“ Du solltest hierbei beachten, dass
 - a) diese Aggressionsgefühle keine Sünde sind (sonst kommen noch Schuldgefühle dazu oder du verdrängst die Gefühle) und
 - b) Vergebung nicht gleich Versöhnung ist. Vergebung kannst du unabhängig vom anderen selbst in deinem Herzen aussprechen. Wenn du deinen Schmerz bereits an Gott abgegeben hast (Verletzungsarbeit), kannst du willentlich auf Vergeltung, Rache oder Genugtuung verzichten. Die Vergebung, die du selbst von Jesus Christus erfahren hast, gibst du an den Täter weiter. Dabei solltest du aber selbstschützende Grenzen setzen lernen. Die größten Chancen auf eine Versöhnung haben wir dann, wenn wir selbst vergeben haben! Und wenn der andere trotzdem unversöhnlich bleibt, dann hast du auf jeden Fall trotzdem vergeben; unversöhnlich zu bleiben, ist dann seine Entscheidung... Wird dieser kurz skizzierte Prozess nicht angestoßen, können sich Wut und Aggression auf sich selbst richten – mit einer möglichen Folge: Depression. Natürlich haben Depressionen mannigfaltige Ursachen, aber oft kann die gegen sich selbst gerichtete Aggression eine Ursache dafür sein, die sogar suizidale Gedanken zur Folge haben kann.

„Unser zehnjähriger Sohn kam aus der Schule nach Hause mit der Bemerkung, dass er zum Essen nicht mehr beten will. Das sei ein frommes Getue, ein Überbleibsel aus dem religiösen Mittelalter. Davon möchte er sich befreien. Wir waren geschockt. Was sollen wir tun? Wir sind ratlos, wir wollen ja nicht, dass unser Sohn gottlos aufwächst.“

Edith und Anton K.

Zuerst einmal: Reagiert bitte gelassen und zeigt liebevolles Interesse: „Aha, das ist aber ein interessanter Gedanke, lass uns den mal genauer betrachten...“ Es wäre definitiv der falsche Weg, wenn eure Erziehung darauf abzielen würde, dass euer Sohn einfach ein „christliches Verhalten“ an den Tag legt, schön und brav vor und/ oder nach dem Essen betet usw. Diese Erziehung hätte nicht nur kein tragfähiges Fundament, sondern wäre auch ein Eintrainieren von Verhaltensweisen, die nicht schlecht, aber ohne Ganzheitlichkeit sind, also ohne eigene Herzensüberzeugung. Ich weiß nicht, warum euer Sohn sich in der Schule so erschüttern oder zumindest verunsichern ließ. Das solltet ihr mal in Ruhe und liebevoll erforschen. Und dann würde ich versuchen, ihn im Gespräch die Wahrheiten zu eröffnen, dass - Gott fürs Essen zu danken etwas mit Klugheit und Verständnis der Welt zu tun hat: Dass wir hierbei nämlich zum Ausdruck bringen, dass wir abhängige, begrenzte Menschen sind und es keinem von uns gelingen würde, Weizen oder auch nur eine Tomate wachsen zu lassen. Wir können zwar pflanzen, gießen, pflegen, ernten – aber für das Wachstum selbst gebührt dem Schöpfer die Ehre. Das wollen wir mit unserem Dank zum Ausdruck bringen. - auch Jesus selbst stets beim Essen dankte – und er ist schließlich ein perfektes Vorbild und keiner, der frommes Getue unterstützt. Im Gegenteil: Jesus hat diese Scheinfrömmigkeit sogar bekämpft (Prima Gesprächsmöglichkeiten über Jesu Haltung gegenüber den Pharisäern!). Keinesfalls solltet ihr euren Sohn zum Beten zwingen: „Wenn du nicht betest, bekommst du nichts zum Essen!“ Denn dann würde Beten zu einer Leistung werden, zu einer Pflichterfüllung, nicht zu einem Herzensbedürfnis, mit Gott zu sprechen bzw. ihm die Ehre zu geben. Wenn ihr in einer entspannten Atmosphäre diese „Fakten“ klären könntet, rate ich, eurem Sohn noch explizit zu sagen, dass es seine eigene Entscheidung sei, zu beten oder nicht. Ihr als Eltern wollt jedoch Gott, dem Schöpfer, für alles Gute, das er hat wachsen lassen, die Ehre geben – und für so vieles andere

auch. So wie ihr akzeptiert, dass er nicht betet, so erwartet ihr von ihm aber auch seine Akzeptanz dafür, dass ihr eurem Herzensbedürfnis, zu beten, nachkommen könnt.

Als ich in meiner Gemeinde von der Arbeit mit dem „inneren Kind“ berichtete, wurde ich nachdrücklich davor gewarnt. Das sei esoterisch und unbiblisch! Stimmt das? Ihr habt doch auch in der biblisch-ganzheitlichen Seelsorge etwas mit dem „inneren Kind“ zu tun? Wassollich davon halten?

Helga Furtwängler, Füssen

Das „innere Kind“ ist eine Metapher, mit der auch Psychotherapeuten (vor allem Schematherapie) arbeiten. Populär wurde das Konstrukt durch die Transaktionsanalyse von Eric Berne, der Mitte des 20. Jahrhunderts ein Modell der menschlichen Kommunikation entwarf, wonach sich Menschen in verschiedenen Ich-Zuständen befinden: Das Eltern-Ich kommuniziert meist kritisch oder fürsorglich, das „innere Kind-Ich“ eher angepasst oder rebellisch und das Erwachsenen-Ich objektiv und sachlich. Berne benutzt diese Begriffe als Bilder, damit man besser verstehen kann, was in einem vorgeht. Auch in der psychodynamisch-imaginativen Traumatherapie (PITT) wird mit dem Konzept „inneres Kind“ gearbeitet. Beispielsweise wurde die Psychiaterin, Traumatherapeutin und Psychoanalytikerin Luise Reddemann durch ihre Bücher zu diesem Thema sehr bekannt. „Wir definieren das innere Kind als unser wahres Seelenselbst, das sich oft über Gefühle mitteilt“ schreiben die Psychologen Margaret Paul und Erica J. Chopich², was auch von manchen christlichen Autoren aufgegriffen wurde. Die US-Autorinnen entwickelten eine Methode, wonach der Ratsuchende lernen soll, sich wie ein liebevoller Erwachsener um sein inneres, ungeliebtes Kind zu kümmern. „Die Metapher vom inneren Kind hat nicht nur in erprobte Therapieverfahren Eingang gefunden, sondern auch in die Esoterik. Die Übergänge sind fließend. Mittlerweile wurde das Konzept immer wieder aufgegriffen und weiterentwickelt; es gibt eine Vielzahl von Büchern dazu. Die wohl berühmteste Autorin auf dem Gebiet ist die psychologische Psychotherapeutin Stefanie Stahl. Ihr Buch »Das Kind in dir muss Heimat finden« ist ein Bestseller und füllt bei ihren Vorträgen riesige Hallen“, meint die Psychologin Hannah Schultheiß.¹

Es stimmt zweifelsfrei, dass die Metapher vom inneren Kind auch in die Esoterik Eingang gefunden hat. Dabei sollten wir aber nicht vergessen, dass die

Bibel die „innere Tatsache“ des Kindlichen genauso erwähnt („Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder“) wie den entsprechenden Reifungsprozess hin zum Erwachsenen und die Fürsorgepflicht unseres Bewusstseins gegenüber unserer inneren Persönlichkeit oder auch unserer Seele.

Hat nicht auch der Regenbogen – ein wunderschönes Zeichen unseres Schöpfers – Eingang gefunden in die Symbolik mancher Bewegung, deren Ideologie wir nicht teilen? Trotzdem werden wir den Regenbogen auch im Zusammenhang unseres wunderbaren Schöpfergottes sehen und „anwenden“ wollen. Ähnlich ist es auch bei guten Konstrukten, Gedanken und Prinzipien, die wir in der Bibel finden, die aber auch Eingang in manche Ideologien gefunden haben, hinter denen wir nicht stehen können. Deshalb geben wir aber die entsprechenden biblischen und segensreichen Prinzipien nicht einfach aus der Hand.

Wir verwenden gerade deshalb bei der biblisch-ganzheitlichen Seelsorge wenig den Begriff des „inneren Kindes“, sondern ersetzen diesen durch die ursprünglichen biblischen Begriffe oder Bedeutungen, z.B. „innere kindliche Persönlichkeit“; das „Kindliche in uns“, das durch Verletzungen „kindisch“ wird. Die klare Abgrenzung von der Esoterik bedarf aber ausführlichere Erklärungen.

¹ Hannah Schultheiß in Spektrum.de vom 4.07.2022

² „Aussöhnung mit dem inneren Kind“, Freiburg i.Brsg. 1993

Hinweis:

Was ist falsch bei der „Inneren-Kind-Arbeit“?



Und was ist gut? Klare und hilfreiche Hinweise aus Sicht der biblisch ganzheitlich therapeutischen Seelsorge. Wichtig nicht nur für Therapeuten...! Denn wir sind in unserem persönlichen Umfeld, in unseren Kirchen und Gemeinden mehr damit konfrontiert als wir denken. – kostenlose Aufzeichnung des Online-Seminars zum Downloaden über unsere Homepage (Gratis-Onlineseminare, Seminar Nr. 26)



Kindern Halt geben

Wie kann ich in dieser Welt, die aus den Fugen zu geraten scheint, meinen Kindern Halt geben? Wie kann ich sie stärken und vorbereiten, ihre Lebenswellen zu meistern?

Gerne geben wir an unseren Erfahrungen Anteil. Wir haben vier fast erwachsene Kinder (die Jüngste 16 und der Älteste 26) und können im Rückblick sagen, dass es all die Jahre hindurch nicht immer leicht war. Einzelnd und als Familie erlebten wir oft und reichlich „Monsterwellen“, einerseits durch die eigenen Gefühle oder durch Ansprüche von außen. Im Nachhinein können wir feststellen, dass uns dabei vier Säulen geholfen haben. Wir nennen sie die vier **Gs**: 1. G für Gemeinschaft, 2. G für Gebet, 3. G für Grenzen setzen und 4. G für Gnade.

Gemeinschaft

Zeit für echte Gemeinschaft zu finden ist eine besondere Herausforderung! Wir versuchten immer wieder gemeinsame Zeit zu ritualisieren. Zeit, in der man als Familie Spaß und Freude miteinander haben kann. Dadurch **spüren** Kinder, dass sie geliebt, angenommen und wertgeschätzt sind.

Familie muss der Ort sein, an dem wir die Gemeinschaft miteinander genießen und locker sein können und nicht nur Standpauken halten; eine Oase, in der wir lachen und nicht nur herumhetzen. Kinder blühen auf, wenn sie Spaß haben. Unsere Kinder erlebten es als wohltuend, wenn wir uns als Familie jede Woche «Qualitätszeit» nahmen und wir etwas taten, was der ganzen Familie Spaß machte. Zum Beispiel schoben wir einmal in der Woche den Wohnzimmertisch beiseite und spielten „Riese Gobi“ – Herbert war der Riese Gobi (was ihm mit seinen 1,98 m Körpergröße leichtfiel), der von den Kindern im Ringkampf besiegt werden musste. Oder wir kitzelten uns gegenseitig oder turnten gemeinsam auf dem Wohnzimmerboden herum. Oder wir wetteiferten bei Brettspielen, unternahmen Ausflüge und vieles andere mehr.

Als unsere Kinder älter wurden und mehr individuelle Termine in ihrem Kalender standen, war unser Gemeinschafts-Ritual das regelmäßige Familiensessen, bei dem Austausch und Anteilnahme praktiziert wurde. Heute, nachdem unsere Kinder erwachsen sind, verschiebt sich das Ritual „Gemeinschaft“ auf einige Male im Jahr, aber es ist immer wieder schön.

Bei der Familienzeit haben Kinder die Möglichkeit ihre Eltern zu **erleben** mit allen Sinnen und abhängig von ihrem Entwicklungsstand.

Gebet

Genauso wie unsere Kinder Sehnsüchte und Bedürfnisse uns gegenüber hatten, waren auch bei uns Eltern tiefe Bedürfnisse unseren Kindern gegenüber vorhanden. Wie gut, dass wir unsere Sorgen und Ängste (Wie werden sie sich entwickeln? Wie wird es mit diesem oder jenem werden?) Gott hinlegen konnten. Dazu mussten uns manchmal auch andere ermutigen, weil wir vor lauter Sorgennebel nicht mehr klarsehen konnten. Die Tatsache, dass wir nicht die letzte Kontrolle über unsere Kinder haben müssen, war für uns unwahrscheinlich befreiend.

Es gibt so viel, wofür man beten kann: Für Freundschaften, den Schulalltag, für den Charakter unserer Kinder oder was sie aus ihrem Leben machen werden. Wir sind so dankbar dafür, einen großen Gott zu haben, der über allem steht!

Claudia hatte es sich zur Gewohnheit gemacht, jeden Abend jedes einzelne Kind zu segnen. Für meine Frau war dieser Vorgang auch die Visualisierung dessen, was Jesus sagte: «Lasset die Kinder zu mir kommen...».¹ Er sorgt für unsere Kinder, er ist der, der letztlich alles in Händen hält.

Grenzen setzen

Zu Beginn unsrer Erziehung taten wir uns schwer mit dem Setzen von Grenzen, weil wir dachten, dass unsere Kinder uns nicht mehr lieben würden, wenn wir ihnen Grenzen setzen. Aber sehr bald lernten wir einerseits, dass unser Geliebt Sein nicht von unseren Kindern abhängt und wir andererseits durch solche Gedanken unseren Kindern eine große Last auf ihre Seele legen würden. Wir lösten uns von diesen Gedanken und begannen aus Liebe und Verantwortung Grenzen zu setzen, weil es das Böse in der Welt und in uns gibt.

Heute kommentieren unsere Kinder diesen Aspekt wie folgt: «Wir sind stolz darauf, dass uns unsere Eltern eine Uhrzeit fürs Nachhausekommen setzten, weil sie uns damit zeigten, dass wir ihnen wichtig sind! Oder dass sie uns – auch wenn es uns in der aktuellen Situation nicht gefallen hat – unsere W-Lan-Verbindung beschränkten, damit wir nicht endlos am Computer saßen. Andere Eltern haben das nicht getan. Aber wir sind froh und dankbar dafür.»
Gott hat uns Verantwortung gegeben, für unser Le-

ben zu sorgen, zu «bebauen und zu bewahren»², in dem **Rahmen**, wie wir es können.

Kinder brauchen Grenzen, um eine gesunde Persönlichkeit zu entwickeln. In der Bibel steht: „Wer sein Kind liebt, weist es zurecht.“³ Kinder die keine Grenzen gesetzt bekommen werden entweder unsicher oder überheblich. Daher tun wir unseren Kindern keinen Gefallen, wenn wir keine Grenzen setzen. Sie bekommen den Eindruck, tun und lassen zu können, was sie wollen und dass sie der Nabel der Welt seien und sich alles um ihre Bedürfnisse dreht. Oder sie werden ohne Halt ängstlich und unsicher, weil ihnen die Orientierung und die Geborgenheit gebende Festigkeit fehlen.

Wir erkannten im Nachhinein, dass wir uns bei diesem Thema gut ergänzten. Herberts Focus viel manchmal eher auf die Grenzen und Claudia hatte die wahren Bedürfnisse der Kinder im Sinn. Dieser Ausgleich war wichtig, denn Grenzen setzen, ohne dabei die wahren Bedürfnisse zu beachten bedeutet, Wertschätzung zu verlieren.

Nun freuen wir uns natürlich, dass sich unsere Kinder dafür bedanken, Grenzen gesetzt bekommen zu haben. Was uns schwer fiel war, immer wieder bis zum letzten konsequent zu sein, denn einmal nein sollte wirklich nein bedeuten! Wir lernten sorgsam unsere Neins abzuwägen. Vorschnelle, nicht durchdachte Regeln können alle Beteiligten überfordern.

Gnade

Zu einem Leben in LAW (Liebe, Annahme, Wertschätzung) und in der Gnade Gottes haben uns auch die Seminare der AsB geholfen. Dadurch wurde uns sehr deutlich, dass „Gottes Gnade über allem steht“. Dass wir unseren Kindern gegenüber Gnade und Barmherzigkeit signalisierten, zeigte sich darin, dass unsere Kinder keine Angst hatten, zu uns zu kommen, wenn sie etwas verbock hatten.

Auf der anderen Seite half uns die Gnade Gottes auch selbst in all unserer Unvollkommenheit und den Fehlentscheidungen in der Erziehung nicht zu zerbrechen.

Auch heute noch müssen wir beim Loslassen unsere Kinder der Gnade Gottes anbefehlen. Reife zeigt sich, wenn ein Mensch Entscheidungen aus eigener Bewertung selbst fällen kann. Wenn wir unseren Kindern in jüngeren Jahren ständig alle Entscheidungen in ihrem Alltag abnehmen, werden sie später, wenn sie älter sind, in wesentlich grössere Schwierigkeiten geraten: Sie werden Probleme haben, bei wichtigen Fragen Prioritäten zu setzen und

richtige Entscheiden zu treffen. Entscheidungen zu treffen in Bezug auf Sexualität, Umgang mit Medien, Geld, Lebensstil, Drogen und Alkohol sind alles andere als einfach und haben weitreichende Konsequenzen. – Sie müssen lernen diese Entscheidungen als Erwachsene selbst zu verantworten.

Wir erzählten unseren Kindern immer wieder offen von unseren eigenen Fehlern und woraus wir lernen konnten, im Umgang mit Alkohol oder anderen Dingen, und auch dass wir selbst täglich von der Vergebung und der Gnade Gottes leben.

Im Nachhinein erkennen wir, dass unser Vorleben mehr sprach als Tausende von Worten.

Charakter und Persönlichkeit sind nicht dasselbe. Jedes unserer Kinder ist eine einzigartige Persönlichkeit, und wir möchten, dass es als eigenständige Person aufblüht.

Der Charakter kann durch unsere Liebe und Fürsorge geformt und mitgestaltet werden. Im Nachhinein sind wir dankbar, dass wir sehen konnten, dass die Werte, die wir vorlebten,

zur positiven Charakterbildung wie Freundlichkeit, Treue, Mut und Großzügigkeit beigetragen haben. Jedes unserer Kinder ist einzigartig und es erfüllt

uns mit Dankbarkeit zu sehen, wie sie ihre eigene Welt und ihre Beziehungen gestalten.



Herbert und Claudia Ullrich haben vier Kinder, sind Gemeindepädagogen und arbeiten bei der AsB als Referenten mit. Herbert ist Pastor einer Gemeinde des Ev. Gemeinschaftsverbandes A.B.

¹ Mt 19,14; ² 1Mo 1,28; ³ Spr 13,24 besonders diese Bibelstelle muss im Kontext gelesen und verstanden werden, denn besonders bei Kleinkindern ist auf körperliche Gewalt völlig zu verzichten, Grenzen setzen (Zurechtweisung) ist jedoch notwendig

Werbung



Das AsB- Gemeindepaket

Die Seelsorges Schulung für die ganze Gemeinde

Gemeindeglieder befähigen

Persönlichkeitsreifeung

Beziehungen stärken

Geistliches Wachstum fördern

Ganzheitliche Seelsorge

mit individuellem Zeitplan und
Begleitung durch einen AsB-
Referenten

Das
PLUS
des AsB-
Basiskurses
für jede
Gemeinde

biblisch
theologisch und
psychotherapeutisch
wissenschaftlich geprüft

in komplexen Problemen
mit dem ganzheitlichen
Ansatz der AsB weiterkommen

Profitieren
und Sparen!

asb-seelsorge.org

Unser Angebot:



Schulung - Austausch - Begleitung

einmalige Kosten für die Gemeinde von 290€
für das **Basiskurs Komplettsset** -
(1 Ordner mit Seminarinhalten & 16 DVD`s)
+ **5 Gratis Bücher** (für den Gemeinde-Verleih)

Pro Person:

1 Ordner mit Seminarinhalten

Gestaffelte Preise:

bis 10 Teilnehmende:
60€/Person

bis 30 Teilnehmende:
50€/Person

bis 50 Teilnehmende:
40€/Person

ab 51 Teilnehmende:
30€/Person

ermutige und stärke
deine Gemeinde!

Interesse bekommen?

Schreibe eine Mail an:
info@asb-seelsorge.org
Tel.: 07231/4729917



Emotionale Abhängigkeiten

In der Reihe „Emotionale Abhängigkeiten“ wollen wir das Thema so angehen, wie es sich im praktischen Leben darstellt: facettenreich.

Es soll nicht nur um Abhängigkeit von einer Person gehen, sondern auch von Gemeinschaften oder Gemeinden. Zuerst wollen wir uns jedoch die grundlegende Frage stellen:

Wodurch entstehen emotionale Abhängigkeiten? Denn nur wenn wir die Tiefe der Seele mit einbeziehen, können wir „ganzheitlich“ antworten. Hier sollten wir den Begriff „multikausal“ (also mehrere Gründe) heranziehen. Und doch darf man es mit „Kompensation fehlender Geborgenheit, Annahme und Wertschätzung“ auf den Punkt bringen.

Mangel der Seele

Die Abhängigkeit eines Babys von seiner Mutter ist sprichwörtlich. Es ist körperlich völlig auf die Mutter - oder andere pflegende Personen - angewiesen. Bekommt das Baby keine Nahrung von außen, stirbt es, denn es kann sich selbst nicht ernähren. Genauso verhält es sich mit der Seele. Das Baby braucht Zuwendung, muss angesprochen werden, sonst stirbt es. Kaiser Friedrich II. hat herausfinden wollen, welche Sprache Kinder überhaupt zu sprechen beginnen,

wenn ihnen niemand etwas versprechen würde. So isolierte er Neugeborene Kinder, um „die Ursprache der Menschheit zu ergründen“. Der Kaiser ließ die Neugeborenen in einen Turm bringen, wo Ammen und Pflegerinnen sie baden, trockenlegen und stillen durften – aber sie zu liebkosen oder mit ihnen zu sprechen, war streng verboten. Keines der Kinder überlebte! ¹

Jedes Kind braucht eine fürsorgliche, einfühlsame Person, welche die wahren Bedürfnisse des Kindes stillt. Bedürfnisse, die der Schöpfer selbst ins persönliche Leben hineingelegt hat, sind: seelische und körperliche Sicherheit und Geborgenheit, Wertschätzung und Annahme. Auch bei der weiteren Entwicklung eines Kindes bleiben normalerweise die Eltern die wichtigste Säule.

Sicherheit und Geborgenheit

Durch Sicherheit und Geborgenheit wird bei der kindlichen Entwicklung nicht nur die Fähigkeit gefördert, die eigenen Gefühle in Worte zu fassen, sondern auch eigenständig Beziehungen zu anderen aufzubauen und über die eigenen Emotionen nachdenken zu können. Die Bildung der meisten intellektuellen Fähigkeiten, der Kreativität und der

Fähigkeit zu abstraktem Denken hängt von diesem Austausch von Gefühlen ab.

Zur Sicherheit gehören auch ausreichend Ruhe, aber auch Bewegung. Gewalt als Erziehungsmittel ist in jeder Form abzulehnen, denn körperliche Bestrafungen aber auch seelische Verletzungen und andere entwürdigende Behandlungen – gerade durch nahestehende Personen – erzeugen tiefgreifende Mangelerscheinungen in der kindlichen Seele. Die ersten Kindheitsjahre sind hier entscheidend!

Wertschätzung

Jedes Kind wurde von Gott einzigartig geschaffen und will mit seinen Eigenarten akzeptiert und wertgeschätzt werden. Kinder werden mit unterschiedlichem Aussehen, unterschiedlichen seelischen Grundstrukturen, Begabungen und Temperamenten geboren. Starke Unterschiede gibt es sogar bei Kindern aus derselben Familie. Manche Kinder kamen mit einer „ozeanischen“, andere mehr mit einer „Bergsee-Seele“ auf die Welt.² Einige sind stärker zu beeindrucken als andere oder regen sich schneller auf. Ein paar Kinder sind hoch aktiv und finden schwieriger wieder zur Ruhe zurück. Andere dagegen sind nur schwer zu bewegen und reagieren eher phlegmatisch. Jedenfalls will jedes Kind in seinen individuellen Gefühlen bestätigt und in seinen Talenten gefördert werden. Zu hochgesteckte Entwicklungsziele könnten hier als fehlende Wertschätzung empfunden werden.

Annahme

Hierbei geht es nicht nur um die grundsätzliche Annahme dieses kleinen Schöpfungswunders, sondern um die Annahme der einzelnen Entwicklungsstufen, die jedes Kind zu bewältigen hat. Auf jeder dieser Stufen erwerben Kinder gewisse Grundbausteine für seelische Gesundheit, geistiges Leistungsvermögen, gesunde Intelligenz und Moral.

In verschiedenen Phasen lernen Kinder beispielsweise, soziale Hinweise zu verstehen, an anderen Anteil zu nehmen oder zum logischen und kreativen Denken vorzudringen. Diese Phasen werden von individuellen Erfahrungen begleitet, so dass jedes Kind diese Entwicklungsaufgaben in unterschiedlichem Tempo meistert. Wenn Eltern versuchen, ihr Kind übermäßig anzutreiben, oder es viel zu früh in Verantwortungsbereiche von Erwachsenen drängt (z.B. Erziehung von Geschwistern), kann dadurch die Gesamtentwicklung des Kindes stark gehemmt werden.

Ein Beispiel dazu: Leoni war elf Jahre alt und hatte eine vier Jahre jüngere Schwester, als ihre Mutter an einem Krebsleiden verstarb. Auf der Beerdigung kam eine Tante auf Leoni zu und meinte: „Leoni, jetzt muss du aber immer ganz brav sein, denn dein Papa hat nun keine Frau mehr... und auch gut auf deine Schwester aufpassen.“ Obwohl der Schock des Todes ihrer Mutter tief saß, hatte die Tante nun auch eine übermäßig große Last auf die Schultern des Mädchens gelegt. Leoni hatte keine innere Freiheit mehr, Kind sein zu dürfen, denn die Verantwortung für ihre kleine Schwester und das Wohlergehen des Vater erdrückte alles.

Ähnlich verhält es sich bei übermäßiger Behütung und Verwöhnung. Wenn Eltern – auch mit der besten Absicht – stets sämtliche Hindernisse aus dem Weg räumen, hindern sie ihr Kind daran, diese altersgerechten Hindernisse selbst überwinden zu lernen – idealerweise auf einer Basis von Sicherheit, Geborgenheit, Wertschätzung und Annahme. Das Kind fühlt sich gedemütigt und unterschätzt sich selbst.

Grenzen und Strukturen

Um sich gesund entwickeln zu können, benötigen Kinder Grenzen. Nur so können sie ihre Freiräume erobern, Neues entdecken, ihrem Forscherdrang nachgehen und eigene innere Strukturen entwickeln. Sinnvolle Grenzen und Regeln werden gepaart mit dem kindlichen Wunsch, den Menschen, die es liebt, zu gefallen und ihnen Freude zu bereiten. So nimmt das Kind Grenzen an, weil sie ihm notwendig erscheinen. Nicht immer sofort – aber stetig. Hier ist vor allem wichtig, dass Regeln nicht auf Furcht vor Strafe aufgebaut werden – das würde dem Liebes-Prinzip widersprechen: *„Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus, denn die Furcht hat mit Strafe zu tun; wer sich nun fürchtet, ist nicht vollkommen geworden in der Liebe.“ (1 Joh 4,18)*

Sosollte man Kinder nicht durch körperliche Gewalt, und dadurch seelische Erniedrigung, an Grenzen gewöhnen, sondern ihnen die Akzeptanz von Grenzen und Regeln erleichtern. Dies bietet dem Kind auch nach außen hin Schutz und Geborgenheit. Kinder leiden jedoch auch darunter, wenn es keine Grenzen und Regeln gibt. Unrealistische Erwartungen haben Scheitern, Frust und Selbstabwertung zur Folge.

Natürlich wird oft um Grenzen gerungen, diskutiert und verhandelt – doch wir sollten dieser Her-

ausforderung nicht aus dem Weg gehen. Abgesehen davon, dass das Kind argumentieren übt und ein gesundes Durchsetzungsvermögen entwickelt, gehört die Erfahrung, sich Spielräume zu schaffen, zur wichtigen, anregenden Errungenschaft, die eigenen Grenzen und den abgesteckten Erfahrungsraum zu überblicken.

Kompensatorische Prägungen

Gibt es nun Defizite dieser wahren kindlichen Bedürfnisse, wird die Seele dafür früher oder später ein Gegengewicht bilden, wodurch „kompensatorische Prägungen“ (Kompensation = Ausgleich) entstehen. Das Grundprinzip bleibt vorhanden: Die wahren Bedürfnisse nach Geborgenheit, Wertschätzung und Annahme sollten gestillt werden – von außen! Was, wie wir gesehen haben, völlig normal und natürlich ist – in den ersten Kindheitsjahren! Wenn jedoch im Erwachsenenalter diese Erwartung nach Bedürfnisbefriedigung von außen aufrechterhalten wird, können wir dadurch eine psychische Entwicklungsstörung erkennen: Die Person konnte nicht vom kindlichen Außenvertrauen (dass ihre

wahren Bedürfnisse von anderen Menschen gestillt werden) zu einem reifen inneren „holoklerischen“³ Vertrauen (das uns selbst nähren kann) wachsen. Wenn ein zweijähriges Kind gefüttert werden muss, ist das normal. Wenn ein 20-Jähriger immer noch mit Brei versorgt werden muss, stimmt etwas nicht (ohne dabei die Schuldfrage zu stellen).

Wie diese kompensatorischen Prägungen praktisch aussehen und wie wir lernen können, damit umzugehen und Heilungswege zu gehen, wollen wir in der nächsten Ausgabe von „persönlich“ betrachten.

Walter Nitsche

¹ Hubert Houben: Kaiser Friedrich II. (1194–1250). Herrscher, Mensch, Mythos. Stuttgart 2008

² Vergl. W. Nitsche: „Meine Seele ist wie ein Ozean – warum versteht mich denn keiner“, Teufen/Birkenfeld 2017

³ Holoklerisches Vertrauen (ein Begriff bei der biblisch-ganzheitlichen Seelsorge) bedeutet: Wir nähren mittels unseres Bewusstseins unsere Seele durch die Liebesbeziehung zu Gott und unserer inneren Persönlichkeit.

— Werbung

Walter Nitsche

Meine Seele ist wie ein Ozean

– warum versteht mich denn keiner?!?

Die Typologie über die „Ozean-Seelen“ führt in gut verständlicher Weise in ein wahres Schöpfungswunder unserer inneren Persönlichkeit ein. Doch die Menschen, die derart geschaffen sind, werden oft völlig missverstanden. Statt sie als wertvoll facettenreich wahrzunehmen, werden sie als „kompliziert“ bezeichnet. Und manchmal erhalten sie sogar psychische Fehl-Diagnosen. Dabei handelt es sich um tiefgehende Menschen, die einfach noch nicht gelernt haben, auf den „hohen Wellen ihres Ozeans“ zu surfen... Ein zutiefst freimachendes seelsorgliches Buch!

Bestellnummer: 648312
ISBN: 978-3-93536-812-4
240 Seiten, gebunden
16,90 €





Fragen zur Bibel

Die biblisch-ganzheitliche Seelsorge wird immer wieder auch mit Fragen zur Bibel konfrontiert. Da nur ein redliches Lesen im Gesamtzusammenhang (Kontext) die Harmonie und Schönheit des Wortes Gottes aufblühen lässt, wollen wir in dieser Rubrik häufig gestellten Fragen nachgehen.

Nein, wir meinen nicht, die „Pressesprecher Gottes“ zu sein oder die „Wahrheit gepachtet“ zu haben, aber wir denken, dass wir hilfreiche Denkanstöße und Impulse zum besseren Verständnis der Heiligen Schrift weitergeben können.

„Kein Buch der Welt hat schon so viele Kritiker gehabt und keines ist, wie die Bibel, allen ohne Ausnahme überlegen geblieben“ schreibt Hilty. Und Montaignes illustriert: „Den wirklich gelehrten Menschen geht es wie den Kornhalmen auf dem Felde: Sie wachsen frisch auf und richten und richten den Kopf gerade und stolz in die Luft, solange die Ähren noch leer sind. Sobald sie angeschwollen, voll Korn sind und reif werden, senken sie demütig die Häupter“.

Werde ich durch zu wenig Gebet schuldig?

Mir lässt die Frage keine Ruhe, ob ich mich schuldig mache, wenn ein naher Verwandter ungläubig stirbt,

ohne dass ich treu und intensiv für ihn gebetet habe? Mahnt mich hier Gott, meiner Verantwortung zum Fürbittgebet besser nachzukommen oder kommt diese Sorge nicht von ihm?

Grundsätzlich haben wir eine Mitverantwortung, zur Verbreitung des Evangeliums beizutragen. Dazu drängt uns die „*Liebe Gottes, die durch den Hl. Geist in unser Herz ausgeschüttet wurde*“ (Röm. 5,5). Doch jeder hat einen anderen Auftrag: Verkündigungs- oder Gebets- oder sonst einen Dienst. Was Gott uns auf Herz legt, sollten wir freudig tun. Paulus hatte beispielsweise einen Verkündigungsdienst: „*Deshalb erkläre ich hiermit vor euch allen, dass mich keine Schuld trifft, wenn irgendjemand, der diese Botschaft gehört hat, nicht gerettet wird. Denn ich bin meinem Auftrag nicht untreu gewesen, sondern habe euch den Plan Gottes in seinem ganzen Umfang verkündet*“ (Apg. 20, 26+27). Hier spricht der Apostel deutlich von einer Mitverantwortung. Doch niemand geht verloren, weil wir unseren Dienst nicht perfekt ausführen. Jedoch können wir Menschen im Wege stehen, die Frohe Botschaft Jesu zu erfassen, denn „*daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt*“ (Joh. 13,35). Praktizierte Lieblosigkeit kann also ein Hindernis für andere Menschen sein, sich zur Gemein-

schaft mit Jesus Christus einladen zu lassen. Doch letztlich ist es die eigene freie Entscheidung eines jeden einzelnen, sich dem Wirken des Hl. Geistes zu öffnen, der ihn „überführen will von Sünde, Gerechtigkeit und Gericht“ (Joh. 16,8). An Extremen sieht man oft, „welch Geistes Kind“ eine Überzeugung ist: Da fällt mir eine junge Frau ein, die so voller Angst und Sorge war, dass sie dem Druck, für alle, die sie kennt beten zu müssen, damit diese nicht verloren gehen, einen Nervenzusammenbruch erlitten hat. Das ist sicherlich nicht Gottes Wille, sondern eine Zerstörungsaktion des Feindes. Wenn Ihnen also diese Frage Angst macht, dann lehnen sie diese als vom Gegenspieler Gottes kommend ab, denn „Angst ist nicht in der Liebe“ (1Joh 4,18).

Widerspruch zwischen Vielehe und Einehe?

Ist es nicht ein offensichtlicher Widerspruch in der Bibel, dass im Neuen Testament die Einehe angeordnet ist, im Alten Testament jedoch auch gesegnete Gottesmänner die Vielehe praktizierten?

Die Einehe ist nicht nur im Neuen Testament angeordnet, sondern bereits in der Schöpfungsordnung festgelegt. Mann und Frau werden in der Ehe zu einer neuen Einheit zusammengeführt (vergl. Mt. 19, 4-8, 1Mo 2,24). Diese Ordnung wird im NT durch Paulus bestätigt, wo er in 1. Tim. 3,1+2 von den Voraussetzungen zum Dienst als Ältester in der christlichen Gemeinde spricht: „Mann einer Frau“, d.h. er darf nicht zwei oder mehrere Frauen haben. Doch warum haben Glaubensmänner wie David, Abraham und andere mehrere Frauen gehabt? Die Vielehe hat Gott nirgends angeordnet (das würde seiner eigenen Schöpfungsordnung widersprechen). Aber er hat sie geduldet. Das ist ein großer Unterschied. So hat er beispielsweise auch nie den Scheidebrief im Judentum angeordnet, sondern „wegen eurer Herzenshärte“ (um die Frauen zu schützen) geduldet; „von Anfang sei es aber nicht so gewesen“ (Mt 19,8). So hat Gott im Alten Testament auch die Vielehe geduldet – wiederum offensichtlich zu Gunsten der Frauen, die stattdessen in jener sozialen Umgebung größte Not erlebt hätten. Trotzdem lesen wir, dass auch die Vielehen nicht gerade mit Harmonie gesegnet waren. Bei allen in der Bibel festgehaltenen Fällen müssen wir von Streit, Tränen, Bitterkeit und Not lesen: Bei Abraham (1Mo 16+21) genauso wie bei Jakob (1Mo 29+30).

Als Frucht der vielen Frauen von Gideon entdecken wir Abimelech: ein falscher König und Massenmörder (Rcht 9) und auch Davids Vielehe hatte Mord, Aufstand und Unzucht im Königshaus zur Folge. Selbst das Herz des weisen Königs Salomo wurde durch seine zahlreichen Frauen dem Götzendienst zugeneigt (1Kö 11,1-8). Den größten Segen erleben wir also, wenn wir uns an die schöpfungsmäßige Grundordnung Gottes und seine Prinzipien der Liebe halten – und diese erlernen.

Unglaublicher Bericht in 2. Mose 9?

Nun bin ich aber wirklich ins Schleudern geraten, als mir ein netter Pastor erklärt hat, dass die Bibel eigentlich unglaublich sei, da so viele Widersprüche zu finden seien – wenn man genau liest. Er erwähnte dabei 2. Mose 9,6: Da würde es bei den Gerichtsplagen einmal heißen „Und der HERR tat dies am Morgen, und alles Vieh der Ägypter starb, aber von dem Vieh der Kinder Israels starb kein einziges.“ Jedoch lesen wir in Vers 20: „Wer nun von den Knechten des Pharao das Wort des HERRN fürchtete, der ließ seine Knechte und sein Vieh in die Häuser fliehen“. Wie könne es sein, dass manches Vieh der Ägypter – das nach der Pestplage doch völlig starb – dennoch aber vor der Hagelplage gerettet werden kann? Weißt das nicht darauf hin, dass die Berichte nur Märchen und Legenden sind?

Dass man die Bibel genau lesen sollte – da bin ich mit dem Pastor gleicher Meinung. Doch lass uns das in 2. Mose 9 einmal tun und dabei besonders Vers 25 beachten: „Und der Hagel erschlug im ganzen Land Ägypten alles, was auf dem Feld war, vom Menschen bis zum Vieh.“ Merken wir etwas? Alles, was auf dem Feld war, kam um! Aber nicht das Vieh, das sich im Stall befand! Nebenbei ist noch interessant zu erwähnen, dass in Vers 3 die verschiedenen Vieh-Arten, das sich auf dem Feld befanden, beschrieben werden: z.B. Ochsen, aber keine Kühe. Diese befanden sich offensichtlich in den Ställen. Im zweiten Gerichtsschub werden Menschen und Tiere, die sich auf dem Feld aufhielten, durch Hagel (V. 25) getötet. Menschen und Tiere, die sich nicht auf dem Feld befanden, kamen folgerichtig nicht um. So konnte bei der letzten Plage natürlich alle Erstgeburt getroffen werden, die sich noch in Stall und Haus befand. Ein wirklicher Widerspruch ist hier – bei genauem Lesen – nicht zu entdecken!



Das Geschenk des Segnens

Dieser Artikel hat das Ziel, dass du erkennst, dass du ein gesegneter Mensch bist und darum das Vorrecht hast, andere zu segnen.

Persönliches

Mit 15 Jahren kam ich zum Glauben an Jesus Christus, mit 48 Jahren **lenkte Gott meinen Blick auf das Thema Segnen.**

Im Jahr 2008 hatte sich eine Entwicklung in meinem geistlichen Leben vollzogen. Ich hatte begonnen mit regelmäßigen Gebetsspaziergängen. Dabei verspürte ich immer mehr den inneren Drang, zu segnen und das auch laut auszusprechen. Ich begann, die vor mir liegenden Dörfer zu segnen, aber auch Nachbarn und viele andere Menschen.

Bei der Vorbereitung auf dieses Thema sind mir zwei Segnungen wieder ins Gedächtnis gekommen. Beide haben mit meinen Schwiegereltern zu tun, die gläubige Menschen waren:

Die Aussegnung meiner Schwiegermutter durch meinen Schwiegervater und der Segen meines Schwiegervaters auf seinem Sterbelager.

Meine Schwiegermutter lag im Sterben. Mein Mann brachte mich und unser Baby zu ihr, um sie

gemeinsam mit anderen Verwandten zu pflegen. Meine Schwiegermutter starb zu Hause in ihrem Bett. Nachdem der Arzt ihren Tod festgestellt hatte, rief mein Schwiegervater den Bestatter an. Als dieser seine Frau aus dem Haus bringen wollte, trat mein Schwiegervater in den Flur und sagte: „Bitte warten sie einen Moment.“ Er trat an die Bahre, auf der seine Frau lag, und sprach: „Der Herr segne deinen Ausgang und deinen Eingang von nun an bis in Ewigkeit. (Ps 121,8) Amen!“ Dann dankte er Gott für die gemeinsame Zeit, die er mit seiner Ehefrau haben durfte.

In diesem Moment passierte etwas in dem kleinen Flur. Gott war spürbar, gegenwärtig; ein heiliger Moment, dem sich weder meine Schwägerinnen, noch ich und auch nicht der Bestatter entziehen konnten. Allen liefen Tränen aus den Augen. Gott war greifbar nahe!

Jahre später lag mein Schwiegervater im Sterben. Als sechsköpfige Familie haben wir uns bewusst von ihm verabschiedet. Für einen Jeden von uns hatte er ein gutes Wort. Dann segnete er uns wie ein biblischer Patriarch von seinem Bett aus. Beeindruckend! Ich bin davon überzeugt, dass dieser über uns ausgesprochene Segen bis heute wirksam ist und auch bleibt.

Biblische Grundlagen

Gibt es irgendeinen unter uns, der sich nicht ein gesegnetes Leben wünscht? Was ist das für ein Leben?

Das ist ein Sehnsuchtsort! Es ist der Zustand, als der Mensch mit Gott, mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Schöpfung im Einklang war.

Wenn wir in der Bibel die Geschichten der Menschen lesen, ihre Biografien studieren, dann erkennen wir sehr schnell, dass das Leben kein Ponyhof ist. Es hat Höhen und Tiefen.

Gesegnete Menschen sind keine Menschen mit einem Heiligenschein. Wir lesen von Mord, Intrigen, Ehebruch und Betrug, aber auch von Reue, Schuldvergebung und Versöhnung. Manchmal fragen wir uns, wie kann Gott solche Typen überhaupt berufen? Wichtig an dieser Stelle ist immer, dass Gott mit unserem Leben an **Sein** Ziel kommt: wir sollen die Ewigkeit mit ihm teilen! **Er will nicht auf uns verzichten, trotz unserer Unvollkommenheit. Wir sind dazu bestimmt, seine Herrlichkeit zu sehen und zu teilen!**

Definitionen

Hebräisch: „berach“

Bei diesem Verb „berach“ steht das Ergebnis einer Handlung im Vordergrund. Segnen bedeutet hier: Segen wünschen, beglückwünschen, preisen. Menschen segnen hier Menschen.

Aber dieses Wort hat eine weitere Bedeutung. Menschen segnen auch Gott. Im Deutschen würden wir übersetzen „Wir preisen und loben dich!“ Wie machen wir das?

Indem wir Gutes von Ihm aussprechen: „Du bist allmächtig, allwissend, barmherzig, der Höchste, du hast die Macht ...“

Ein jüdischer Gottesdienst wird z.B. mit den Worten eröffnet: „Baruch ata adonai eloheinu, mäläch ha olam“. Das bedeutet „Gesegnet, gepriesen, bist du Herr, unser Gott, du bist der Gebieter der ganzen Welt!“

Lateinisch: „signare“

Unser deutsches Wort „segnen“ hat sich aus dem lateinischen „signare“ entwickelt und bedeutet „eine Markierung vornehmen“ oder „mit dem Zeichen des Kreuzes versehen“.

„Signare bezeichnet in Religionen einen Ritus, oder ein Gebet, wodurch Personen oder Sachen Anteil an göttlicher Kraft oder Gnade bekommen sollen.“ (Wikipedia)

Lateinisch: „benedicere“

„benedicere“: bene – gut, dicere – (zu-)sagen, gemeint ist „Gutes von Gott her zusagen“.

„Segen ist die Zuwendung von göttlichem Heilsgut an Menschen, sei es durch Gott selbst, oder durch in der Macht Gottes handelnde Menschen. Die Kraft des Segens geht auf den Gesegneten über, erscheint fast wie selbständig wirkend.“ (Lexikon zur Bibel)

Martin Luther sagte zum Segen:

„Was Gott segnet, das ist mit der Tat und dem Werk gesegnet. Es ist nicht ein Gruß allein, sondern ein Werk und geschäftig Ding, das bald vonstattengeht, die Frucht, die solchem Segen folgt, dass es niemand wehren noch hindern kann. Wenn Gott segnet, so ist Reden und Tun ein Ding.“ (aus: Segnen - Gottes Kraft erfahren und weitergeben. Verlag GGEthema)

Luther versteht den Segen als „Wirklichkeit herstellende Sprachhandlung“.

Segen wird durch Ausspruch und Handauflegung vermittelt. An jedem Sabbat segnen jüdische Eltern jedes ihrer Kinder einzeln mit dem aaronitischen Segen (4Mo 6,22-27).

Der Segen im Alten Testament

Gott selbst ist die Quelle allen Segens.

Er segnet seine Schöpfung, die Tiere und die Menschen.

„Und Gott schuf die großen Fische und alles, was lebt und webt, wovon das Wasser wimmelt, nach ihren Gattungen, dazu allerlei Vögel nach ihren Gattungen. Und Gott sah, dass es gut war. Und Gott segnete sie und sprach: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet das Wasser und die Meere, und das Geflügel mehre sich auf Erden!“ (1Mo 1,21-22)

„Und Gott segnete sie (Adam und Eva) und sprach: Seid fruchtbar und mehret euch und füllet die Erde und machet sie euch untertan und herrschet über die Fische im Meer und über die Vögel des Himmels und über alles Lebendige, was auf Erden kriecht.“ (1Mo 1,28)

Liebe Leserinnen und Leser, die Tatsache, dass wir heute leben dürfen, ist nicht das Resultat dessen, dass unsere Eltern so „fleißig“ waren, sondern wir sind ein sichtbar gewordener Segen Gottes!

Durch die Generationen hindurch, von Adam und Eva an, bist du geworden! Du hast Würde, du hast Wert! „Du bist ein Wunsch, den sich Gott selbst erfüllt hat!“ (Hans-Joachim Eckstein). Vor jedem menschlichen Leben steht das große Pluszeichen Gottes.

Gott bereitet in Abram die Heilsgeschichte vor
Heilsgeschichte bedeutet: Gott legt in der Geschichte der Menschheit einen Weg fest, er legt eine Schneise, eine Spur, auf der der Messias, der Gesalbte, kommen wird.

„Und der Herr sprach zu Abram: *Geh aus von deinem Land und von deiner Verwandtschaft und von deines Vaters Hause in das Land, das ich dir zeigen will! So will ich dich zu einem großen Volk machen und dich segnen und dir einen großen Namen machen, und du sollst ein Segen sein. Ich will segnen, die dich segnen, und verfluchen, die dir fluchen, und durch dich sollen alle Geschlechter auf Erden gesegnet werden.*“ (1Mo 12,1-3)

Dieser Segen war ein prophetischer Segen! Hat sich der Segen schon zu Abrahams Lebzeiten verwirklicht? Ist er schon zu Lebzeiten zu einem großen Volk geworden?

Bei seinem Tod konnte man Abrahams Nachkommen an zwei Händen abzählen! (1Mo 25). Heute, im Rückblick, sehen wir, dass dieser Segen eingetroffen ist! Alle Juden und Araber stammen von Isaak bzw. von Ismael ab, Abrahams Kindern, und sind somit seine Nachkommen.

Einen großen Namen hat Abraham bei den Juden, bei den Muslimen und bei den Christen! Abraham ist der erste Mensch, von dem geschrieben steht, dass er durch Glauben gerecht wurde (1Mo 15,6).

Der Segensempfänger Abraham wird nun wiederum zum Segensspender. Der Segen wird an die folgende Generation weitergegeben:

„Nach dem Tode **Abrahams** segnete Gott seinen Sohn **Isaak**.“ (1Mo 25,11).

Isaak wiederum segnete Jakob (1Mo 27,33), und dieser wird gesegnet bleiben. Erstaunlich: Selbst dieser erschlichene Segen trifft ein und wird nicht zurückgenommen!

Jakob segnete seine zwölf Söhne und seine Enkel (1Mo 48 + 49).

Mose segnete die zwölf Stämme Israels vor dem Eingang in das Land Kanaan (5Mo 33).

Die Priester segnen das Volk im Namen Gottes. „Und der Herr redete zu Mose und sprach: *Sage Aaron und seinen Söhnen und sprich: Also sollt ihr zu den Kindern Israel sagen, wenn ihr sie segnen wollt: Der Herr segne dich und behüte dich! Der Herr lasse dir sein Angesicht leuchten und sei dir gnädig! Er erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden! Also sollen sie meinen Namen auf die Kinder Israel legen, und ich will sie segnen.*“ (4Mo 6,22-27)

Im hebräischen Wortlaut heißt das erste Wort dieses Segens: „Es segne dich“, und „Friede“ ist das letzte Wort.

Segen schafft Frieden, schafft Shalom. Das hebräische „shalom“ hat ein breites Bedeutungsspektrum: Wer im Shalom lebt, der hat, was er braucht. Shalom schließt den Mangel aus! Wer genug hat, kann auch vergnügt sein. „Das Wort „Shalom“ bezeichnet den umfassenden Zustand des Wohls. Dabei sind ausreichender Besitz, leibliche Gesundheit, beglückende Kinder und gelungene Beziehungen von großer Bedeutung.“ (aus: Segnen - Gottes Kraft erfahren und weitergeben. Verlag GGethema)

Der König segnete das Volk: „Und als David die Brandopfer und Dankopfer vollendet hatte, segnete er das Volk im Namen des Herrn der Heerschaaren...“ (2Sam 6,18).

„Salomo segnete die ganze Gemeinde Israel (bei der Tempelweihe).“ (1Kön 8,14)

Der Segen Gottes ergießt sich im AT auf:

Die Menschen, die Tiere und den Sabbat; in Form von Wasser und Brot (2Mo 23,25), einer zahlreichen Nachkommenschaft (1Mo 1,28), Landbesitz, fruchtbarer Erde, Viehreichtum (1Mo 39,5 + 5Mo 28,3-5), sowie in Gestalt eines sicheren Lebens und Schutz vor Feinden (Ps 29,11). Der Herr wird sein Volk segnen mit Frieden.

Der Segen im Neuen Testament

Jesus segnet die Kinder

„Wer das Reich Gottes nicht annimmt wie ein Kind, wird nicht hineinkommen. Und er nahm sie auf die Arme, legte ihnen die Hände auf und segnete sie.“ (Mk 10,15-16)

Ich habe mich manchmal gefragt, was wohl aus diesen Kindern geworden ist, die von Jesus gesegnet wurden. Ich bin davon überzeugt, dass sie mir ihre Geschichten im Himmel erzählen können werden.

Jesus segnet seine Jünger vor der Himmelfahrt

„Er führte sie aber hinaus bis in die Nähe von Bethanien und hob seine Hände auf und segnete sie (für ihren Auftrag). Und es begab sich, indem er sie segnete, schied er von ihnen und wurde aufgehoben in den Himmel! Und sie fielen vor ihm nieder und kehrten zurück nach Jerusalem mit großer Freude...“ (Lk 24,50-52)

Letzte Gesten von Menschen, die uns viel bedeuten und die wir lieben, bleiben besonders im Gedächtnis. Was bleibt hängen bei den Jüngern? Ist es der um den Willen Gottes ringende Jesus im Garten Gethsemane? Ist es der leidende, gefolterte Jesus am Kreuz?

Nein! Sie sehen Jesus, den Triumphator über die Sünde, den Sieger über den Tod und über alle gott-

feindlichen Mächte! **Der Auferstandene, siegreiche Herr bleibt in ihrem Gedächtnis!**

Gibt es angesichts dieser Tatsache irgendeinen Umstand in deinem Leben, der ihm zu schwer wäre? Wo könnte er dir nicht helfen? Gib dir selbst eine Antwort!

Wir sind beauftragt, Segensträger zu sein

Mit der nachfolgenden Bibelstelle klären wir die Frage, wer oder was autorisiert mich oder uns, zu segnen?

Der Heilige Geist! Christus in mir!

„Von diesem Fluch des Gesetzes hat Christus uns freigekauft, indem er an unserer Stelle den Fluch auf sich nahm, denn es steht geschrieben: Wer am Kreuz hängt, ist verflucht.“ (Gal 3,13-14, Übersetzung: NEÜ)

Jesus hat den Fluch von den Menschen weggenommen, damit ihnen der in Abraham verheißene Segen zuteil wurde.

Jesus Christus ist der fleischgewordene Segen, der Abraham verheißene wurde! So sollte der Segen, den Abraham erhielt, durch Jesus Christus zu allen Völkern kommen, damit wir durch den Glauben den zugesagten Geist empfangen.

Jeder Mensch, der an Jesus glaubt, empfängt den Geist Gottes.

Dieser Heilige Geist bevollmächtigt uns, zu segnen.

„Vergeltet nicht Böses mit Bösem. Werdet nicht zornig, wenn die Menschen unfreundlich über euch reden, sondern wünscht ihnen Gutes und segnet sie. Denn genau das verlangt Gott von euch und er wird euch dafür segnen.“ (1Petr 3,9)

Genau das hat Jesus uns vorgelebt am Tiefpunkt seines Lebens – am Kreuz. Er vergab seinen Peinigern. Steig aus dem Kreislauf des Bösen aus, das sich potenziert, je mehr wir Gleiches mit Gleichem vergelten!

Der Segen unterbricht diesen Kreislauf! Ich darf mich neu ausrichten auf das Gute und Heilsame. Der Heilige Geist hilft mir dabei zu werden wie Jesus.

Jesus sagt: *„Ich bin gekommen, damit sie Leben im Überfluss haben.“ (Joh 10,10)*

„Aber am letzten Tag des Festes trat Jesus auf und rief: wen da dürstet, der komme zu mir und trinke! Wer an mich glaubt, wie die Schrift sagt, aus seinem Leibe werden Ströme lebendigen Wassers fließen. Das sagte er aber von dem Geist, den die empfangen sollten, die an ihn glauben.“ (Joh 7,37-38)

Gott fordert nichts von uns, was er uns nicht zuvor gegeben hätte. Als Christen sind wir berufen und ausgestattet zu segnen.

Manchmal fühlen wir uns schwach und nicht in der Lage dazu. Dann ist es wichtig, diesen Umstand zu realisieren.

Illustration mit einem Wasserglas

Wenn ich mich schwach fühle, gehe ich zu Jesus. Christus macht mich satt und hört nicht auf, mich mit seiner Fülle zu versorgen! Unser Gott ist die Quelle des Lebens, die immer sprudelt und nie versiegt! An ihr dürfen wir uns erquicken ohne Maß!

Wenn mein Glas wieder gefüllt ist, hört unser Gott nicht auf, uns mit seiner Fülle zu beschenken! Er gibt mehr, als wir brauchen (Siehe Ps 23,5: im Hebräischen heißt es hier: „Mein Becher ist übervoll, fließt über“)

Das übersprudelnde Maß ist gedacht zum Weitergeben und Verschenken! Das befreit uns von allem Leistungsdruck!

Die Praxis des Segnens

Segnen ist ein priesterlicher Dienst am Menschen. Nach dem neuen Testament ist jeder, der an Jesus glaubt und zu ihm gehört, aufgrund des allgemeinen Priestertums aller Gläubigen in diese priesterliche Funktion berufen:

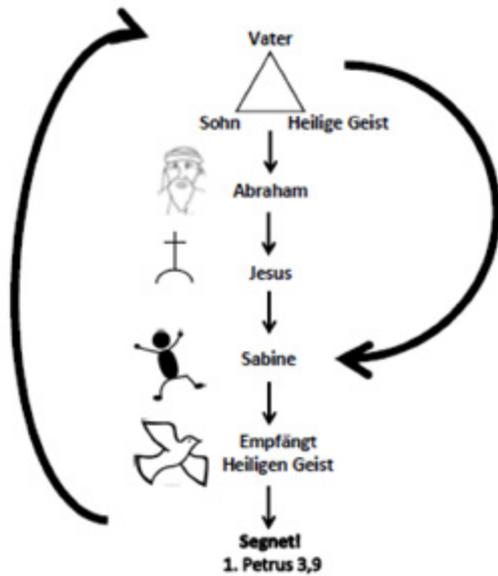
„Ihr aber seid das von Gott erwählte Volk; ihr seid eine königliche Priesterschaft, eine heilige Nation, ein Volk, das ihm allein gehört und den Auftrag hat, seine großen Taten zu verkünden.“ (1Petr 2,9-10)

Wir sind Priester. Das hebräische Wort dafür ist „Cohen“ und bedeutet „Nahebringer“. Wir bringen Menschen in die Nähe Gottes.

Als FeG Worms bieten wir das Segnungsgebet nach jedem Gottesdienst an, und auch, während das Abendmahl gereicht wird. Wenn wir Menschen segnen, ist unsere innere Haltung: **In Demut bin ich völlig von Gott abhängig.** Er bleibt der segnende Gott! Ich habe nichts im Griff, kann ihn nicht zwingen! Er ist der Souverän. Jesus sagt: *„Ohne mich könnt ihr nichts tun.“ (Joh 15,5).*

Und gleichzeitig bin ich bevollmächtigt! Ich lasse mich leiten vom Heiligen Geist! Das ist ein Spannungsfeld, das nie aufgehoben wird. Gleichzeitig gibt es mir und uns einen sicheren Stand!

Ich bin eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter



Gottes, ich bin bevollmächtigt durch Jesus. Ich spreche in Seinem Namen Worte des Wohles und des Heils, damit Leben wächst, blüht, gedeiht und gelingt - zu Gottes Ehre und zu unserer Freude!

Wenn Menschen nach einem Gottesdienst zum Segensgebet zu mir kommen, tue ich Folgendes:

Ich begrüße die Person mit Handschlag, nenne meinen Namen und erfrage den Namen des/der anderen. Welches Anliegen liegt vor? Ich schaue den Segensempfänger an und höre genau hin.

Ich frage nach, ob Berührung erlaubt ist: „Darf ich sie unter Handauflegung segnen?“ Wenn ein „Nein“ kommt, ist dies unbedingt zu respektieren!

Wenn mit „Ja“ geantwortet wurde, kann man entweder die Hand auf den Kopf oder auf die seitliche Schulter legen, oder sich auch die Hände reichen. Bei Ehepaaren kann man sich auch zu dritt die Hände reichen.

Die zu segnende Person steht dabei mit dem Rücken und nicht mit dem Gesicht zur Gemeinde, um die Intimsphäre zu achten.

Außerdem bin ich verschwiegen und wahre das Beichtgeheimnis.

Hier eine kurze Anleitung:

Beginne das Segensgebet mit einem Dank für den Menschen, der vor dir steht.

Baue in dein Gebet Verheißungen Gottes ein und sei dabei offen für den Heiligen Geist.

Beispiel: Eine Person hat während der Predigt erkannt, dass ihre Zunge viel Unheil anrichtet, benennt dieses vor dem Beter und bittet um ein Segensgebet.

„Lieber Vater im Himmel, ich danke dir für (Namen einsetzen).

Du hast ihm/ihr das Leben geschenkt und möchtest, dass es in allen Bereichen gelingt. Du hast uns durch Jesus frei gemacht, dass wir nicht mehr den zerstörerischen Mächten der Sünde dienen müssen. Du hast ihm/ihr klar gemacht, dass ihre/seine Worte viel Unheil anrichten. Wir bitten dich um Vergebung dafür.“

An dieser Stelle kann man die Person fragen, ob sie die Verfehlung, im Sinne eines mündigen Christseins, Jesus selbst nennen möchte. Wenn dies geschehen ist, kannst du vom Wort Gottes her Sündenvergebung zusprechen: „*Wenn wir unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er unsere Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit.*“ (1Joh 1,9)

„So segne ich dich (Namen), dass du es zulässt, dass der Heilige Geist mehr Raum in dir gewinnt und er dir die nötige Selbstbeherrschung schenkt, deine Worte im Sinne Jesu zu gebrauchen. So segne ich dich im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes zu diesem Wachstumsschritt. Amen.“

Beachte. Hier geht es darum, selbst ein Segnungsgebet zu sprechen. Ich bitte nicht Jesus darum, jemanden zu segnen, ich darf es im Namen Jesu selbst aussprechen. **Das Segnen im Namen Jesu** stärkt das Bewusstmachen unseres Auftrages zum Segnen. Es macht uns die Abhängigkeit und Vollmacht von Jesus bewusst. Es gibt uns Zuversicht in Gottes Handeln und stärkt den Glauben an einen großen Gott. Frage in den nächsten drei Wochen nach, was sich im Leben der Person ereignet hat, nachdem du im Vorfeld ihr Einverständnis dafür eingeholt hast. Weise sie dann auf folgendes hin: „Wenn Gott dich gesegnet hat, danke ihm dafür!“

Segnen im Alltag

Integriere das Segnen in deinen Alltag als eine tägliche geistliche Übung!

Segnungen bei Spaziergängen

Beispiel: „Vater im Himmel, in diesem Haus wohnen ... Sie kennen dich noch nicht. Du willst, dass alle Menschen zur Erkenntnis der Wahrheit kommen und gerettet werden, weil du sie liebst. (Namen einsetzen) ich segne euch im Namen Jesu mit dem Geist der Buße und Umkehr zu Gott und dem Wirken des Heiligen Geistes, der euch die Augen dafür öffnet, dass Jesus euer Retter ist (Joh 16,8). Amen“.

Beispiel: „Lieber Herr, in diesem Haus wohnt Lot-

ti mit ihren Kindern. Lotti ist blind und auf Hilfe angewiesen. Ich segne dich Lotti, Heike und Horst im Namen Jesu, dass ihr in der Liebe Jesu miteinander umgeht und dass der Friede Gottes sich in eurem Haus ausbreitet, wie ein Strom und ihr keinen Mangel habt an materiellen und geistlichen Gütern. Amen.“

Beispiel: „Lieber Herr Jesus, in diesem Haus wohnen Birgit und Paul. Sie leiten eine Bibelgesprächsgruppe in ihrem Haus. Ich segne euch im Namen Jesu, dass ihr gestärkt und erbaut werdet im Lesen des Wortes Gottes als Einzelner aber auch als Gruppe und dass euer Hauskreis sich vermehrt und fruchtbar ist zu eurer Freude und zur Ehre Gottes.“

Segensgebet für noch nicht gläubige Familienangehörige

„Vater im Himmel, ich danke dir für (Namen). Du hast ... das Leben geschenkt und möchtest, dass es in allen Bereichen gelingt. Es schmerzt mich, dass ... noch keine Beziehung zu Dir hat. Du wartest mit offenen Armen auf ... So segne ich dich (Namen einsetzen) mit der Suche nach dem lebendigen Gott. Denn Er hat gesagt: „*Wer mich sucht, wird mich finden*“. (Mt 7,7-8). Amen.“

Ein Mann segnet seine Frau oder eine Frau segnet ihren Mann

Zum Beispiel: Segnen für eine bestimmte Aufgabe mit Vollmacht und Kraft: „Liebe/r..., ich segne dich im Namen Jesu mit einem erfolgreichen Arbeitstag. Gott der Herr stärke und inspiriere dich im Schreiben deines Vortrages. Er gebe dir Freude und Gelingen dazu. Amen.“

Eltern segnen ihre Kinder für Kindergarten/Schule/Abitur/Beruf

Beispiel: „Susi, ich segne dich im Namen Jesu für deinen Schultag. Jesus ist bei dir. Er stärkt dich und ist dein Schutz. Er schenke dir Freude beim Lernen und mit deinen Klassenkameraden. Amen.“

Beispiel: „Danke Herr, dass du Paul das Leben geschenkt hast und dass du möchtest, dass es in allen Bereichen gelingt. Paul, wir segnen dich im Namen Jesu für die Zeit des Referendariats: Der Herr lasse dich in vorbereitete Verhältnisse kommen. Er gebe dir ein freundliches Kollegium, das dich integriert und fördert. Er gebe dir die Klasse, in der du unterrichten darfst, und gebe dir Freude in deinem Tun. Der Herr gebe dir Gelingen zu deinem Beruf. So segnen wir dich im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“

Großeltern segnen ihre Enkelkinder

„Liebe Hanna, wir segnen dich im Namen Jesu Christi mit einer glücklichen Kindheit. Gott, der

dich ins Leben rief, gebe dir ein gedeihliches Wachstum; Freude sei dein täglicher Begleiter. Jesus Christus möge dir früh Glauben und Vertrauen an ihn schenken, so dass du in ihm Sinn und Ziel deines Lebens findest. So sei gesegnet im Namen des dreieinigen Gottes, des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“

Weitere Beispiele: Eltern segnen die Kinder in Krankheitsphasen Segensgebete für deine Nachbarn, Freunde, Feinde, Arbeitskollegen Segen spenden beim Besuch im Krankenhaus...

Man kann auch per Telefon, per E-Mail oder WhatsApp segnen:

Beispiel: „Liebe/r..., ich segne dich im Namen Jesu, dass du ein gutes Familienhaupt bist, wie Gott es möchte. Er gebe dir dazu Weisheit und Vollmacht in dieser wichtigen Aufgabe und schenke dir Gelingen dazu. Amen.“

Oder per E-Mail zum Geburtstag: „Lieber... zu deinem Geburtstag gratuliere ich dir von Herzen und wünsche dir Gottes Segen und viele gute Erlebnisse mit unserem Gott. Er wird dir alles geben im neuen Lebensjahr, was du brauchst für deinen Körper, deine Seele und deinen Geist. ER erfülle dich mit seinem Geist und schenke dir Freude und Gelingen in deinem Tun. Er segne dich mit deiner lieben Frau und deinen drei Kindern.“

Sei kreativ und probiere es einfach aus! Lass dich von Gottes Geist leiten!

Du bist gesegnet, deshalb segne!



Die Autorin Sabine Schultze ist 62 Jahre alt, seit 42 Jahren verheiratet, hat vier Kinder, vier Schwiegerkinder und zehn Enkelkinder. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Krankenschwester und eine dreijährige theologische Ausbildung. Gemeinsam mit ihrem Ehemann war sie 37 Jahre lang im kirchlichen Gemeindedienst tätig.

Anm.: Die Bibelzitate stammen zumeist aus der Schlachter-Übersetzung von 1975.

Streiflichter

Monokultur Verhaltenstherapie

Trotz neuem Psychotherapeutengesetz: „Theoretisch werden an den Hochschulen alle vier wissenschaftlich anerkannten Verfahren unterrichtet... Das gravierende Problem in der praktischen Lehre ist jedoch, dass fachkundige Hochschullehrer für analytische Psychotherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und systemische Psychotherapie weitgehend fehlen. Alle Lehrstühle an den staatlichen Universitäten sind bis auf die Universität Kassel verhaltenstherapeutisch besetzt. Die Dozenten vermitteln die anderen Verfahren nur pro forma aus dem Lehrbuch. Das heißt, diese werden gar nicht profund und lebendig gelehrt. Die Studenten haben also gar nicht die Möglichkeit, die tiefenpsychologisch fundierte und analytische Psychotherapie in der Behandlungspraxis im Studium kennenzulernen und entsprechend wenig Interesse wird bei ihnen geweckt. Es findet sozusagen eine Monokultur der Verhaltenstherapie statt. (Dr. Felix Hofmann, DGPT, zit. im Informationsdienst Wissenschaft v. 16.12.22)

Auch in den christlichen Seelsorgeausbildungen dominiert die Verhaltenstherapie. In der sogenannten

„biblische Seelsorge“ sogar ausschließlich. Obwohl das Prinzip der Verhaltensänderung – gerade im Epheserbrief (Altes ausziehen, Neues anziehen) – als biblisches Seelsorgekonzept deutlich belegt und angeboten wird, ist es doch nur ein (gutes) Konzept unter einer Vielzahl, von Seelsorgeprinzipien, die wir in der Bibel finden. Daher kann es sogar negative Auswirkungen haben, wenn sich christliche Seelsorge nur auf dieses eine Konzept haben schulen lassen, weil viele Ratsuchende andere (biblisch-seelsorgliche) Hilfen benötigen, um gesunden zu können.

Zur Ganzheitlichkeit gehört auch der Körper (Soma)

Wenn wir in Sprüche lesen, dass „*viel Studieren den Leib ermüdet*“ (Spr. 12,12b) dann macht dieser Hinweis das Studieren nicht schlecht, sondern weist darauf hin, dass die Gefahr besteht, dass der Leib zu kurz kommt. Körperliche Aspekte sollten beachtet werden (ohne sie zu „vergötzen“), worauf auch 1. Thess. 5,23, Hebr. 10,22 oder 1. Kor. 6,19 hinweisen.

Dies gehört zu den Grundgesetzen von Got-

tes Schöpfung. »Sport wirkt wie ein Arzneimittel, hat aber viel weniger Nebenwirkungen«, sagt Martin Halle, Professor für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie am Universitätsklinikum München. »Bewegung senkt etwa den Blutdruck so gut wie eine Tablette eines Blutdruckmedikaments – das Beste aber ist, dass aktive Menschen viel seltener Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben, Bewegung also auch vorbeugt.« Das hängt mit einer relativ neuen Einsicht zusammen: Muskeln sind, was die Masse betrifft, unser größter Körperteil. Und sie senden mehr als 600 Botenstoffe aus, die als Myokine bezeichnet werden. »Sie haben vor allem positive Wirkung auf verschiedenste Körperfunktionen und das Herz«, sagt Christian Schmied, Professor für präventive Kardiologie und Sportmedizin am Universitären Herzzentrum Zürich. »Durch Sport kann man dafür sorgen, dass diese Botenstoffe vermehrt ausgeschüttet werden.« »Es werden Botenstoffe wie E-Mails zwischen Knochen und Muskeln ausgetauscht«, sagt Prof. Halle. »Damit diese freigesetzt werden, muss man die Knochen belasten und die Muskeln dehnen – deswegen empfehlen wir heute Krafttraining in Ergänzung zum Ausdauertraining.« Sport beruhigt und ist auch gut für die Psyche. »Die Muskulatur arbeitet für unsere Gesundheit, aber sogar, wenn wir schlafen«, sagt Prof. Schmied. Dies wird über das Nervensystem vermittelt. So sinken Ruhepuls und Blutdruck bei Menschen, die regelmäßig Sport treiben. Sport macht Ruhe so erholsamer – und den Körper bei Belastung effizienter. Wer sich sportlich betätigt, ist nach der aktiven Phase entspannter, auch psychisch. Denn Sport aktiviert den Parasympathikus, den Teil des Nervensystems, der beruhigend wirkt. Vermittelt wird dies etwa dadurch, dass nach Anstrengung weniger aktivierende Botenstoffe wie Noradrenalin ausgeschüttet werden. Dies beeinflusst ebenso den Herzschlag: Er verlangsamt sich und der Blutdruck in Ruhe sinkt dadurch. Wahrscheinlich werden durch Sport auch Botenstoffe ausgeschüttet, die direkt positiv auf die Psyche wirken. (zit. F. Jötten in Spektrum 2.1.23)

„Ganzheitlich“ eben – deshalb sprechen wir stets vom körperlich, seelisch, geistig, geistlich (pneumatischen) und soziologischem Zusammenhang.

Je älter, desto weniger Schlaf – und das Denken darüber

„Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist untrennbar mit unserer inneren Uhr verbunden“, sagt Gregor Eichele vom Göttinger Max-Planck-Institut. „Trotzdem sind Schlaf und innere Uhr grundverschieden: Während Schlaf eine Leistung des ganzen Organismus darstellt, ist die innere Uhr eine Eigenschaft einzelner Zellen“, betont Eichele. Gleichzeitig beeinflussen sie sich beide gegenseitig.



Studien aus dem Bereich der Chronobiologie belegen: Je älter man wird, desto weniger Schlaf benötigt man. „Ein Team um Desana Kocevka vom Netherlands Institute for Neuroscience in Amsterdam hat 2021 die Daten aus 36 Schlafstudien mit mehr als 200 000 Teilnehmenden aus den Niederlanden ausgewertet. Demnach klagten 15 Prozent der über 65-Jährigen über Einschlafprobleme. Ungefähr 20 Prozent gaben an, regelmäßig nachts aufzuwachen und danach schlecht wieder in den Schlaf zu finden. Bei den 26- bis 40-Jährigen lagen diese Werte nur halb so hoch.“

Es ist schon länger bekannt, dass Neugeborene im Schnitt mehr als 16 Stunden pro Tag schlafen. Vermutlich finden während dieser Auszeit wichtige Umbauvorgänge in den Synapsen (den Verbindungen zwischen Nervenzellen) statt. Dadurch kann das Gehirn wirkungsvoller arbeiten. Ungenutzte Synapsen werden sogar ganz abgebaut. Das ist wichtig, damit am folgenden Tag wieder Platz für das Abspeichern von neuen Informationen geschaffen wird. Zudem verfestigen sich beim Schlafen Erinnerungen: Sie werden gewissermaßen in das Langzeitgedächtnis eingraviert, was auch die Lernfähigkeit fördert.

Teenager begeben sich acht bis zehn Stunden in das Land der Träume. Bis 40 sinkt diese Zeit auf sieben bis acht Stunden. Danach reduziert sich die Schlafdauer ungefähr um fünf bis zehn Minuten pro Lebensjahrzehnt. Das nächtliche Ruhebedürfnis scheint insgesamt allmählich abzunehmen. Hierfür werden mehrere Ursachen angenommen: Zum einen wird ein wichtiger Taktgeber im Gehirn abgeschwächt. Aktivitätsneuronen feuern un-

gehemmter und unterbrechen den Schlaf älterer Menschen häufiger. Experten raten daher zu einer guten Schlafhygiene. Zudem können ausreichend Tageslicht und körperlich sowie geistig anregende Tätigkeiten dabei helfen, die Schlafqualität im Alter zu verbessern.

Die Forscher raten außerdem: Verbringe nicht zu viel Zeit im Bett und steh auf, wenn du nicht einschlafen kannst. Begrenze Nickerchen auf 30 Minuten am späten Morgen oder frühen Nachmittag und treibe regelmäßig Sport. Verbringe viel Zeit draußen bei Tageslicht und iss vor dem Schlafengehen nur leichte Snacks. Vermeide Alkohol, Koffein und Tabak nach dem Mittagessen und trinke abends nicht mehr so viel, damit nachts die Blase nicht zu sehr drückt.

Ein uraltes Hausmittel sei außerdem ein abendliches heißes Fußbad. Denn warmes Wasser fördert die Durchblutung. Über das Blut geben die Extremitäten dann Wärme an die Umgebung ab – infolgedessen sinkt die Körperkerntemperatur. »Der Abfall der Körpertemperatur ist der physiologisch stärkste Schlafreiz, den wir kennen«, (Frohnhofen). Mit kalten, wenig durchbluteten Füßen kann man dagegen nur schlecht einschlafen.

Viele Menschen haben übersteigerte Vorstellungen davon, wie ihr Schlaf sein sollte. Dass der Schlaf im Alter unruhiger wird, ist an sich keine Katastrophe. »Warum ist es so schlimm, nachts ein- oder zweimal aufzuwachen? Weil wir denken, dass es schlimm ist – das ist Teil des Problems!«, (Dijk).

Künstliche Intelligenz

Wie das „Handelsblatt“ (12.1.23) berichtet, war die Technologiemesse CES in Las Vegas eine Leistungsschau für die neuesten Errungenschaften im Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI). Faszinierend aber auch beunruhigend ist, dass es bisher die Vorstellung gab, dass „Roboter“ vor allem handwerkliche oder körperliche Arbeiten überflüssig machen – was in der Arbeitswelt auch schon tausendfach geschah. Doch die CES machte deutlich, dass künftig leistungsfähige Algorithmen auch in der Lage sind, Kunstwerke zu schaffen, juristische Unterstützung zu leisten oder Fach-Texte zu schreiben. Bildgeneratoren können beeindruckende Kunstwerke schaffen, die bereits bei Kunstwettbewerben Preise gewonnen haben, so das Handelsblatt. Und das Start-up „Donotpay“ würde in den USA erstmals einen Gerichtsfall von einer auf KI basierenden Anwaltssoftware ausfechten lassen.

Dies sei ein Vorgeschmack auf das, wie Künstliche Intelligenz die Arbeitswelt noch verändern wird. Deshalb sollten viele Akademikerinnen und Akademiker nicht dem Irrglauben unterliegen, dass ihre Jobs auch in Zukunft relativ sicher seien. Diese Annahme sei völlig falsch, weil wir gerade am Anfang dessen stehen würden, was Künstliche Intelligenz künftig alles erreichen kann. Nicht das Handelsblatt, aber wir meinen, zu wissen, wo wahre Sicherheit zu finden ist: *„Der Name des HERRN ist ein starker Turm; der Gerechte läuft dorthin und ist in Sicherheit.“ (Spr 18,10).*

Dating burn-out

Laut einer Umfrage des schweizerischen Portals „20 Minuten“ geraten immer mehr Singles, die eifrig Dating-Plattformen nutzen, in einen burn-out. „Etliche erfolglose Dates würden immer mehr Singles derart auslaugen, dass sie sich im Job teilweise krankschreiben lassen müssten“, äußert die psychologische Beraterin Claudia Lietha. Der Paartherapeut Rainer Grunert meint: „Weil jedes Date ein neuer Kick ist, geraten sie in eine Dating-Sucht. Spätestens, wenn der Kick ausbleibt, sind die Singles ausgebrannt. Totale Beziehungsunfähigkeit ist die Folge.“

Doch worin liegen die eigentlichen Ursachen verborgen? Zum einen führen geplatze Dates zu Frust, werden als verletzend empfunden und zerstören das Selbstwertgefühl. Zum anderen sind manche stets auf der Suche nach „etwas Besserem“ – haben mehrere Dates pro Woche und meinen, wenn ein Profil übereinstimmt, sei das bereits der Garant für eine harmonische Beziehung. Welch ein Irrtum! Wegen eines Hobbys, mit dem man nichts anfangen kann, wird ein Kontakt schnell wieder beendet – oder wegen einer Frisur, die einem nicht gefällt. Statt „Profiltiefe“ sei der Hang zur Oberflächlichkeit enorm. Enttäuschung ist vorprogrammiert!

Manche Portale geben vor, tiefgehende Profil-Vermittlungen anzubieten. „Katastrophale Augenwischerei“, meint der Paarberater Dr. Josef Küenzler, der schon über 100 Singles mit „Dating-Schäden“ betreute. Auch würden manche gar nicht formulieren können, welche Lebensziele und Grundlagen sie selbst wirklich hätten und „was sie wollen“ ist meist oberflächlich, äußerlich und mit sozialem Status verbunden. Leider sei dieses Problem auch bei gläubigen Christen weit verbreitet.

Veronika Fritz / Walter Nitsche

Veronika beschließt zu leben

Was kann aus einem Leben werden, das offensichtlich von Anfang an zum Scheitern verurteilt war? Unwillkommen und ungeliebt – ist da nicht der Schiffbruch vorprogrammiert? Kann ein Mensch, der ohne Liebe aufwachsen muss, lieben lernen? Und wer kann aus einer Biographie, die im Chaos und Selbstmord enden sollte, noch einen lohnenswerten Weg machen? Als Autorin bezeuge ich durch meinen romanhaften (was andere Personen betrifft) Autobiographie (was meine Person betrifft), was möglich ist, wenn Gott sich in eine Existenz einschaltet. Nachdem ich vor über 40 Jahren die Führung meines Lebens in seine Hände gab, zeigte er mir Schritt für Schritt, wie er in ein scheinbar zerstörtes Leben Frieden bringen kann. Und wie es möglich ist, die Vergangenheit ohne Bitterkeit zu bewältigen.

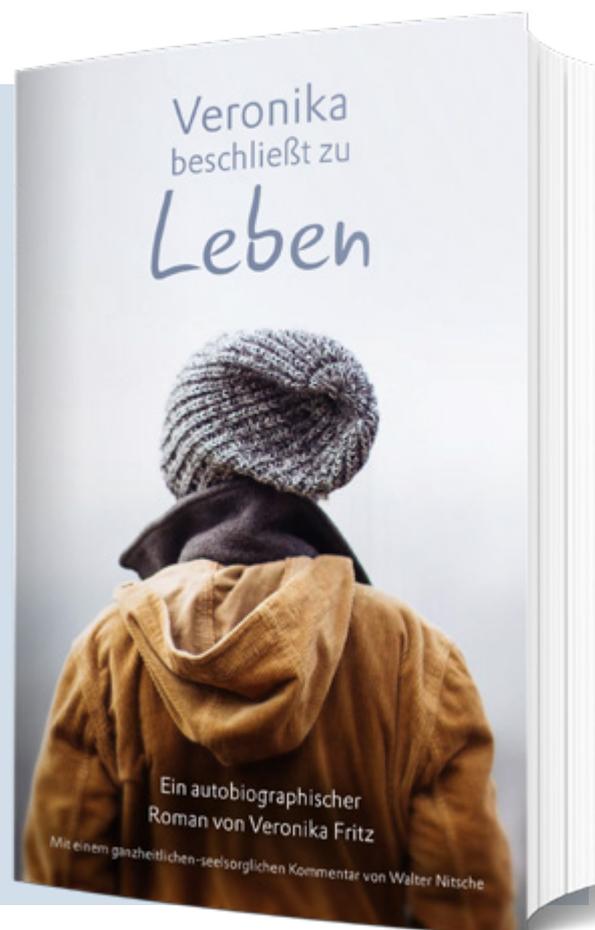
spannend, seelsorglich und evangelistisch

Bestellnummer: 648334

ISBN: 978-3-9353683-4-6

256 Seiten, Paperback

12,90 €



Walter Nitsche

Lieben will gelernt sein

– denn Liebe ist mehr als ein Gefühl

Anleitungen zu einer erfolgreichen Liebesbeziehung! Denn echte Liebe kann und muss gelernt werden! Was ist eigentlich „Liebe“ und wie kann man praktisch „lieben“ lernen? Wie pflegt man die Liebe, damit sie wächst und nicht erkaltet? Ob zur Ehevorbereitung, zur Verbesserung einer Beziehung oder auf der Suche nach Lösungen für Ehekrisen: Hier bekommt der Leser praktische Hilfe – packend und humorvoll geschrieben. Dieses Buch wendet sich sowohl an alleinstehende oder befreundete Singles, wie auch an Verheiratete, Verwitwete und an diejenigen, die bereits eine zerbrochene Beziehung hinter sich haben. Ein seelsorgliches Sachbuch, das sich vor allem durch seinen praxisorientierten Tiefgang auszeichnet.

Bestellnummer: 648314

ISBN: 3-935368-01-1

140 Seiten, Paperback

9,80 €



Das Seelsorgegespräch

Dieses Gespräch wurde mit Erlaubnis der Beteiligten nachgezeichnet. Name und Umstände wurden zum Schutz der Personen geändert.

Um den Text abzukürzen und die Unterscheidung der Gesprächsteilnehmer deutlich zu machen, ist die Rede der Mutter *blau* gekennzeichnet, die von Emilia *violett*. und meine Aussagen sind *grün*.

Meine Zwischenbemerkungen sollen den seelsorglich dienenden Lesern über die Gründe meiner Aussagen Aufschluss geben.

Sie kamen in meine Beratungspraxis: Mutter und Teenager. Die Mutter hatte unter Geschenk-Verlockungen ihre Tochter Emilia dazu überredet, „wenigstens einmal“ zum „ganzheitlichen Seelsorger“ mitzukommen. Emilia, 16 Jahre alt, wache Augen, mit denen sie mein Büro kurz und interessiert erfasste, lange brünette Haare, sportliche Figur, setzte sich mit verschränkten Armen auf einen Stuhl, sah mich provokativ an und sagte kurz: *„Ich habe meiner Mutter gesagt, ich sage nix!“*

„Ist okay, Emilia. Dann erzähl mal deine Mutter, worum es geht.“

„Emilia soll von der Schule gewiesen werden – schon zum zweiten Mal... Sie hat kürzlich erst die Schule gewechselt.“

„Was war der Grund?“

„Emilia hatte ihre zwei Freundinnen zum Schwänzen verführt und gelogen: Als die drei erst kurz vor Unterrichtsschluss in die Schule gekommen waren, erzählten sie, dass sie sich vor einem dubiosen Mann

haben verstecken müssen, der sie verfolgt hatte. Die Lehrerin rief daraufhin die Polizei an. Die Beamten vernahmten die Mädchen jedoch in getrennten Zimmern, bis der eine Beamte kam und meinte: Meine Zeugin hat gestanden – alles erstunken und erlogen. Ja, sie hatten sich die Geschichte als Ausrede ausgedacht, um am Morgen den Unterricht schwänzen und einfach rumbhängen zu können...“

„Aha, sehr kreativ, Emilia...“

Nachdem sie die ganze Zeit mit gesenktem Kopf schweigend zugehört hatte, schaute sie bei dieser Bemerkung kurz auf. Die Mutter schien etwas verwirrt und erzählte weiter.

„Ich musste in der Schule antanzen. Mein Mann war sehr wütend und ich konnte nur weinen. Wie kann uns Emilia so was antun?! Sie schlägt offensichtlich den Weg einer Kriminellen ein...“

Schluchzen der Mutter. Emilia blickt schuldbeusst aber verbittert zu Boden und hält die Lippen fest aufeinandergepresst.

Die Mutter erzählte weiter von Untaten, schlechtem und unakzeptablem Verhalten ihrer Tochter. Und meinte schließlich *„weder der Schulsozialarbeiter, noch ein Jugendpsychologe, noch ein Jugendpsychotherapeut konnten etwas tun... Sie stellten aber Diagnosen Richtung Borderliner, ADHS oder bipolare Störung. Emilia bräuchte psychiatrische Behandlung, aber da weigert sie sich entschieden und vehement. Ich habe Emilia nur durch Versprechungen hierher locken können. Ihre Adresse erhielt ich vom Schulso-*

zialarbeiter, der Sie persönlich kennt.“

Die Mutter machte eine Redepause und Emilia sah mich erwartungsvoll an. Der Mutter zugewandt entgegnete ich:

„Sorry, dass ich ein bisschen lächle – denn die Sache ist wirklich sehr schmerzhaft für Sie, und ich kann mir vorstellen, wie schwer und herausfordernd das für Sie als Mutter ist. Doch ich musste gerade daran denken, dass Ihre Tochter zuerst einmal eine einzigartig wertvolle und wunderbare Ozeanseele ist...“

Dabei – so meine ich – konnte ich wirklich von meiner inneren Begeisterung und Liebe für dieses Mädchen etwas zum Ausdruck bringen.

„Was ist das?!“ brach es aus Emilia heraus. Ihr Interesse war offensichtlich. Hatte sie doch alles andere erwartet als eine solch positive Bemerkung.

„Nun, das kann ich dir schon erklären, Emilia – da brauch ich aber schon eine Viertelstunde Zeit...“

„Okay...“

Auch die Mutter nickte zustimmend und hörte zu. Mein Erfassen von Emilia war tatsächlich „Wow, welch eine Ozeanseele!“ Auf welche Ideen dieses Mädchen kam, wie ambivalent war ihr Leben – was auch weitere von der Mutter berichtete Dinge bestätigten. Vor allem fielen mir die Schwankungen von Euphorie und tiefen seelischen Abstürzen auf. Typisch „Ozeanseele“ eben.

Und dann erklärte ich Mutter und Tochter, was eine Ozeanseele ist. Vor allem den Unterschied zur Bergsee-Seele. Ungefähr eine Viertelstunde lang.

„Ach, dann ist Ruth eine Bergsee-Seele?!?“

Ruth war die ältere Schwester von Emilia, die stets als Vorbild hingestellt wurde: Brav, folgsam, beste Schulnoten, zufrieden...

Und jetzt merkte ich, dass das Eis zu Emilia langsam schmolz. Sie begann zu reden, erzählte, wie furchtbar für sie die Besuche bei den Jugendpsychologen war und wie sie immer aggressiver wurde – auch den Eltern und Ruth gegenüber.

Ich beschränkte mich aufs wertschätzende „Erforschen“. Stellte lediglich liebevoll interessierte Zwischenfragen, ermutigte Emilia, mir noch weitere Details zu erzählen. Die Mutter schwieg und hörte nur zu (erfreulicherweise!)

Emilie öffnete sich immer mehr – bis es wie ein Wasserfall aus ihr herausbrach und sie mir ihre Nöte, Sorgen, Gedanken und verletzten Gefühle vor die Füße warf – die Anwesenheit der erstaunten Mutter hatte sie offensichtlich vergessen.

Nach über einer Stunde, als Emilia langsam „ausgesprochen“ hatte, fragte ich sie:

„Meinst du, es würde dir guttun, auf deinem herr-

lichen Ozean surfen zu lernen?“

„Oh ja, schon...“

Und dann vereinbarten wir weitere Treffen für unseren „seelischen Surfunterricht“...

Mit der Mutter vereinbarte ich ein paar Treffen, um sie mehr zu innerer Souveränität zu führen und ihr in ihrer Not begleitend und helfend beizustehen. Die Botschaft des Evangeliums war zentral dabei und auch Themen zu ihrer, wie sich herausstellte, schwierigen Ehe.

Nach etlichen weiteren Terminen fragte mich Emilia eines Tages *„Du Walter, ich möchte Morgen in der Stadt mit meinen Freundinnen ein Eis essen gehen, die könnten dann dich, meinen Coach, kennenlernen.“*

Es war ihr wichtig, nicht von einem Seelsorger oder ähnlichem zu reden, sondern von ihrem Coach...

Ich war einverstanden. Es war eine erfreuliche Begegnung. Heute, nach ungefähr 8 Jahren, ist Emilia Grafik-Designerin mit gutem Schulabschluss, weiterhin facettenreich „ozeanisch“, aber viel souveräner, und ihre „Monsterwellen“ hat sie ziemlich im Griff – und sie wurde eine „Freundin von Jesus Christus“. Eine christliche Jugendgruppe, in der sie neue Freunde gefunden hatte, half ihr sehr bei ihrer weiteren Entwicklung.

Liebe seelsorglich dienende Leserin und Leser, ich möchte dich durch diese Gesprächsaufzeichnung darauf aufmerksam machen, wie wichtig es ist, sich – gerade bei „ozeanischen Jugendlichen“ – anfangs nicht auf Diagnosen, Fehlverhalten, Beurteilungen und die „Probleme, die vor Augen sind“ einzulassen, sondern erst (fast schon radikal!) eine Basis von LAW – Liebe, Annahme und Wertschätzung zu schaffen.

Das Erfassen von Emilias Ozean-Seele musste allerdings absolut authentisch sein – sonst hätte ich diese Aussage nicht verwenden dürfen. Eine Ozeanseele erfasst mit ihren intuitiven Antennen sofort, ob etwas authentisch ist oder nicht. Und Heuchelei ist Gift für das Wachsen einer vertrauensvollen Beziehung.

Eine Bergsee-Seele ist zwar auch wunderbar von Gott geschaffen und äußert wertvoll, aber ich hätte Emilia nicht „in Erstaunen“ versetzen können, damit Offenheit für weitere Erklärungen und Gespräche angeregt werden konnten. Da hätte mir der Hl. Geist andere Türen zeigen müssen.

Es ist deshalb stets sehr, sehr wichtig, auf das Individuum ganz speziell einzugehen... *Walter Nitsche*

Seminar- und Urlaubswoche im Ländli (Schweiz)

Unter dem Motto „Urlaub für Körper, Seele und Geist“ werden (in der Regel vormittags und abends) Seminare durchgeführt und die Nachmittage stehen für verschiedene Unternehmungen frei: Wander- oder Besichtigungs-Vorschläge; Baden im Ägerisee, Boot fahren, Bergtouren, Kreativ-Atelier; Sie können die gesunde Alpenluft geniessen, ein Buch lesen, durch malerische Schweizer Städtchen bummeln, Gemeinschaft mit anderen Teilnehmern geniessen oder sich mit ihnen über die Seminarinhalte austauschen.

Eingeladen sind alle Personen – ob verheiratet oder alleinstehend, ob kirchlich oder freikirchlich – die an tiefgehenden Persönlichkeits- und Beziehungsthemen interessiert sind!

Themen

Jesus neu entdecken
– von Jesus neu herausgefordert

Gottes tiefe Sehnsucht nach dir
– wie ER dir in seiner Liebe begegnet

Alltag entspannt leben
– die Kraft des Grenzsetzens

Referent: Christian Hilbrands
(Begleitung Iris Nitsche /Annete Laborenz)

Beginn: 28. Juli 2023 um 18.00 Uhr
mit dem Abendessen

Ende: 04. August 2023, 11.30 Uhr
(Abreise vor dem Mittagessen)

Kosten für 7 Übernachtungen, Halbpension und Kurtaxe: ab ca. 602 SFR je nach Zimmerkategorie (Aufpreis Vollpension mit 3-Gang-Mittagessen: 20 SFR).

Gratis-Benutzung der Wellness-Oase (mit Whirlpool, Sauna und Hallenbad), Tischtennis, eigenes Gästebad am See, Internet etc. Ruderboote und Fahrräder können gegen eine Gebühr ausgeliehen werden.

Als besonderes Spezial-Angebot wird am Abend des 1. August der Schweizer Nationalfeiertag mit der Ländli-Hausgemeinde und anderen Gästen inkl. besonderer kulinarischer Verköstigung gefeiert.

Seminargebühren: 290 SFR Inklusivpreis für die gesamte Woche (inkl. Unterlagen)
Ehepaare und Teilnehmer ohne Einkommen (Schüler, Studierende, Sozialhilfeempfänger) erhalten 30 % Ermässigung.

Anmeldung direkt bei:

Hotel Ländli
6315 Oberägeri
Schweiz

Tel. +41 (0)41 754 92 -14 (Fax -13)
E-Mail: info@hotel-laendli.ch
www.hotel-laendli.ch

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung mit Wegbeschreibung, sowie auf Wunsch einen Hausprospekt.





Speziell für Singles

Bei den AsB-Single-Impuls-Weekends wie auch bei den AsB-Single-Impuls-Freizeiten gilt: Sie lernen viele nette Leute kennen, denn es geht zum einen um frohe Gemeinschaft. Um die herzliche Atmosphäre zu wahren, ist die Teilnehmerzahl beschränkt. Da die Single-Specials schnell ausgebucht sind, empfehlen wir eine rechtzeitige Anmeldung. Eingeladen sind alle Singles (Partnersuchende und Nicht-Partnersuchende), die eine christliche Grundgesinnung haben.

Die AsB-Single-Impuls-Weekends finden jeweils einmal in Deutschland und einmal in der Schweiz statt (Wochenende). Bei diesen Weekends werden spezielle Themen angeboten und Fragen rund um ein erfülltes Single-Leben, aber auch um Partnerwahl und Partnersuche bewegt. Ziel für die Teilnehmer ist es, ein erfülltes, zufriedenes Leben führen zu können – in Gemeinschaft oder allein. Viele Teilnehmer haben bereits durch die Single-Weekends praktische Anleitung erhalten, um ihre individuelle Lebensqualität zu steigern. AsB-Mitarbeiter stehen zu persönlichen Gesprächen zur Verfügung.

Die AsB-Single-Impuls-Freizeiten haben verschiedene Freizeit-Schwerpunkte (je nach Jahreszeit und Ort), jedoch haben sämtliche Wochen eines gemeinsam: Es gibt Impulse und Bildungsseminare (optional! - Sie müssen nicht teilnehmen!) zur Persönlichkeitsreifung, Beziehungsförderung und geistlichem Wachstum.

Näheres unter www.asb-seelsorge.com/seminar/single-specials

Erste Hilfe bei seelischen Problemen

Kannst du dich noch erinnern, als du den Führerschein bekommen hast? Welche Freude! Doch der Erhalt des „Lappens“ hatte einiges gekostet – an Geld, an Zeit; theoretische Prüfung, praktische Prüfung und ein Erste-Hilfe-Kurs. Durch ihn haben wir gelernt, wie wir anderen bei einem Unfall die Hilfe geben können, die sie dringend brauchen: ob Seitenlagerung, Beatmung und Herzmassage – um dann auch die eigenen Grenzen der Hilfe zu akzeptieren und den Rettungsdienst zu rufen.

Doch wie kann ich „erste Hilfe“ bei Freunden, Bekannten oder Glaubensgeschwistern leisten, wenn es sich um seelische Nöte handelt?

„Erste Hilfe“ ist auch hier möglich – und oftmals entscheidend nötig.

Seelische Nöte zeigen sich häufig durch Warnsignale: Die Betroffenen ziehen sich häufiger zurück oder ihre Leistungsfähigkeit lässt nach. Schlafprobleme, extreme Anspannung, Konzentrationsstörungen, Schwarz-Seherei oder starke Freudlosigkeit können solche Warnsignale sein. Manchmal von körperlichen Symptomen begleitet wie Verdauungsbeschwerden, Magen- oder Kopfweg.

Hier sehen wir schon: Beistehen können wir nur jemandem, den wir kennen – je besser, desto mehr können wir Warnsignale bemerken. Wer nur selbstbezogen durch die Welt geht und kein Interesse an anderen hat, kann keine Warnsignale erfassen...

Von vornherein sollte klar sein: Es geht um Wahrnehmung, nicht um das Erstellen einer psychologischen Diagnose oder gar Therapie! Hier müssen wir uns auch der Grenzen der eigenen Kompetenz und der eigenen Verantwortung klar sein. Es ist nämlich keine Hilfe für ein Unfallopfer, wenn der Erste-Hilfe-Leistende versucht, Rippenbrüche oder innere Blutungen zu diagnostizieren und sogar beginnt zu „therapieren“, statt den Arzt zu rufen, bzw. das Unfallopfer ins Krankenhaus zu bringen. Eine Schürfwunde dagegen kann man in Eigenverantwortung behandeln.

Ewald war gefangen von seinen Lebenslügen und sein „Lebensklima“ war zerstörerisch. Statt eine gesunde biblisch-ganzheitliche Seelsorge zu suchen, versuchte er mit „frommen Seelsorgegruppen“ und mit „geistlichen Übungen“ und entsprechenden Fachbüchern Herr der Lage zu werden. Bis er endlich konkrete Hilfe in Anspruch nahm, dauerte es



lange – seine Ehe ging derweilen kaputt, und seine Firma hat ihn entlassen, weil er seine Arbeit nicht mehr zufriedenstellend erledigen konnte.

Nach der Wahrnehmung von Warnsignalen kann es eine entscheidende „Erste Hilfe“ sein, den Betroffenen zu ermutigen, rechtzeitig seelsorgliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein kompetenter Seelsorger weiß, wann es nötig ist, eine Fachperson hinzuziehen zu müssen (z.B. bei schwerer posttraumatischer Belastungsstörung).

Doch jetzt ergibt sich noch eine hohe Hürde bei der „seelsorglichen Erste-Hilfe“: Die Unsicherheit, wie man jemanden ansprechen kann, bei dem wir Warnsignale wahrnehmen. Lieber nichts sagen als etwas Falsches sagen. Oder man sagt tatsächlich Falsches, um als Christ „seelisch befriedigt“ zu sein, weil man ja helfen wollte. Dabei kann es sich wirklich um eine „Zwangsbeglückung“ handeln.

„Zwangsbeglückung“ ist ein Begriff aus dem AsB-Basiskurs, der an der Stelle verwendet wird, wo wir – auch in guter Absicht – Bedürfnisse befriedigen, die der andere gar nicht wirklich hat bzw. die nicht seine „wahren Bedürfnisse“ trifft.

Doch meistens weiß man nicht, was man überhaupt sagen soll. Ein paar grundlegende seelsorgliche Werkzeuge kennenzulernen wäre hier absolut angebracht und jeder Gemeinde oder Kirche zu empfehlen.

Doch zuerst sollte man beachten, dass beim Ansprechen einer betroffenen Person die Basis von LAW gilt: Liebe, Annahme, Wertschätzung.

Dies könntest du beispielsweise ausdrücken, indem du viel Interesse investierst und Fragen stellst („Irgendwie mache ich mir Sorgen um dich, ob es dir wirklich gut geht. Ich sah dich öfters so traurig darsitzen...“). Vermeide dabei „neugierig“ zu sein und vermeide auch deine Aussagen ermahmend oder vorwurfsvoll klingen zu lassen. Bedenke, dass dieses Gespräch dem Betroffenen nicht leichtfällt, deshalb habe Geduld und nimm dir Zeit! Gib dem andern auch Raum, um zu überlegen, bevor er antwortet.

Menschen mit seelischen Problemen gelten verbreitet als schwach oder gar minderwertig. Doch das sind sie definitiv nicht (nicht in Gottes Augen, deshalb sollten sie es auch nicht in den unseren sein.) Daher brauchen diese Menschen in besonderer Weise Wertschätzung und Annahme. Diese kannst du beispielsweise sehr gut zeigen, indem du nicht zwischen „gesund“ und „krank“ oder „gesund“ und „gestört“ unterscheidest. Eine solche Einteilung – auch wenn sie unausgesprochen nur im Herzen geschieht – würde die betroffene Person

intuitiv erfassen. Vor dir sitzt eine wertvolles, wundbares Geschöpf Gottes!

Hilfreich ist auch (wenn eine Vertrauensbeziehung aufgebaut ist und wenn man die kausalen Zusammenhänge erkennen kann) dem Betroffenen mögliche Ursachen seiner Probleme zu erklären – eingehüllt in Verständnis und einem absoluten Angenommensein. Wer würde sich schließlich nicht gerne öffnen...?!?

Außerdem führt eine gesunde „Erste Hilfe“ in der biblisch-ganzheitlichen Seelsorge direkt oder indirekt auch zum „pneumatischen“, zum geistlichen Bereich. Ob nun ein Betroffener seine Beziehung zu Gott fördert oder sich dieser Bereich für jemanden überhaupt erst erschließt ist zweitrangig. Die Zahl an psychischen Leiden, die wir wahrnehmen ist jedenfalls auch eine Möglichkeit, das heilbringende Leben mit Gott näher zu bringen.

Angeblich leidet jedes Jahr in Deutschland rund ein Viertel der Erwachsenen an einer psychischen Störung; also knapp 18 Millionen Menschen.¹ Am häufigsten sollen Angststörungen (15 Prozent), affektive Störungen wie Depressionen (10 Prozent) und Alkohol oder Medikamentenmissbrauch (6 Prozent) vorkommen. Die direkten Kosten psychischer Störungen sollen sich für das Gesundheitswesen auf über 44 Milliarden Euro belaufen – pro Jahr.

Ob Jesus uns heute nicht anweisen würde wie vor rund 2000 Jahren: *„Die Ernte ist groß, der Arbeiter aber sind wenige. Darum bittet den Herrn der Ernte, dass er Arbeiter aussende in seine Ernte.“* (Lk 10,2)?

Bitte schreib uns, welche Erfahrungen du gemacht hast oder was deine Meinung ist. Auch in der nächsten Ausgabe gibt es die Rubrik „Leser-Mails“ ...

Schlechte „Erste Hilfe“

- Bibelverse (ohne die Grundlage von LAW – Liebe, Annahme, Wertschätzung) – so gut und „richtig“ sie auch sein mögen. Sie können als kalt, herzlos und abweisend überkommen, z.B. „Es muss dir alles zum Besten dienen“ (Hinweis auf Röm. 8,28). Das löst oft aggressive Reaktionen aus und ist völlig kontraproduktiv!
- Losgelöste „geistliche Wahrheiten“, z.B. „Ach, muss Jesus dich liebhaben“ (und oft kommt: „... dass er dir solch ein Leid auferlegt“). Für die Seele des Betroffenen völlig kontraproduktiv! Das ist einem Freund von mir passiert, der seine jüngste Tochter bei einem Skiunfall verloren hatte...
- Aufruf zu „biblischem Handeln“. „Du musst nur mehr beten und glauben – und mehr an den Gemeindeversammlungen teilnehmen...“ Diese „Er-

mutigung“ zum leistungsorientierten Christsein ist genauso kontraproduktiv wie der

- Aufruf zum gesetzlichen Christsein: „Du musst dich nur mehr an die Gebote Gottes halten, denn wird es dir besser gehen“ (Und meist werden die entsprechenden Gebote sogar noch artikuliert.)
- Dich mit dem Täter befassen, statt mit dem Ratsuchenden als Opfer, der sich an dich gewandt hat. „Diagnosen“ über den Täter können dann zum besseren Verständnis der Situation später erfolgen.
- Gleich von deinen eigenen Erfahrungen erzählen, so als ob diese „die wahre Antwort“ seien. Sie können später erfolgen, um einerseits dem Ratsuchenden in gleicher Höhe zu begegnen oder den ganzheitlichen Weg zu illustrieren.

Bitte versuche diese gravierenden Fehler strikt zu vermeiden. Halte dich stattdessen an LAW: Liebe (erforsche und treffe die wahren Bedürfnisse des Leidenden), Annahme (umarme ihn in Gedanken mitsamt seinem Versagen, seinen Sünden, Fehlern und Schwächen), Wertschätzung (zeige ihm, dass er in deinen Augen wertvoll, kostbar und einzigartig wundervoll ist).

Fehler, die wir vermeiden sollten

Doch auch die „Anfangs-Seelsorge“, die nach der „Ersten Hilfe“ kommt ist wesentlich und entscheidend. Bob Kelleman spricht von „Zehn Fehlern, die wir in der Seelsorge vermeiden sollten“²

Er schreibt unter anderem:

1. Wir bewerten die Anamnese zur Person als wichtiger als unsere Beziehung zu ihr. „Das Sammeln von Informationen ohne Verbindung von Seele zu Seele kann dazu führen, dass Ebenbilder Gottes wie Laborproben behandelt werden, die analysiert und seziiert werden müssen. Es kann unnahbar, unpersönlich und lieblos werden – es kann sogar als Gegensatz zur Christusähnlichkeit interpretiert werden.“
 2. Wir erzählen Gottes ewige Geschichte, ohne die irdische Geschichte des Ratsuchenden gehört zu haben. „In 1.Thess 2 stellt Paulus die wichtige Verbindung zwischen der Botschaft, dem Boten und dem Empfänger der Botschaft dar. Paulus teilt nicht einfach nur Fakten mit. Er teilt die Schrift und die Seele mit, indem er
- sich zu ihnen wie ein Bruder, eine Mutter, ein Vater, ein Kind, eine Waise und ein Mentor verhält.“
 3. Wir reden auf die ratsuchende Person ein, anstatt die Bibel gemeinsam mit ihr zu erforschen. „In rein direkter Therapie ist der Therapeut der Fachmann, der zum Patienten spricht und ihm die Wahrheit nahelegt. ... In rein nicht-direkter Therapie ist der Patient der Experte für sein eigenes Leben. Die Rolle des Therapeuten besteht lediglich darin, die Weisheit aus dem Innern des Patienten herauszuholen. ... In der kooperativen biblischen Seelsorge ist die Bibel der Wegweiser, und der Seelsorger geht mit der ratsuchenden Person sozusagen auf die Reise, um gemeinsam zu versuchen, die Weisheit des Wortes Gottes auf das Leben des Ratsuchenden zu beziehen. Der Seelsorger hat in der Regel immer noch mehr Wissen über das Wort Gottes, aber dieses Wissen wird nicht in der Weise genutzt, wie ein Experte vielleicht auf einen Neuling einredet oder ihn gar heruntermacht. Stattdessen ist dieses Wissen eine Ressource, die zur gemeinsamen Erforschung von Gottes Charakter und Weisheit, wie sie in der Heiligen Schrift offenbart sind, genutzt wird.“
 4. Wir konzentrieren uns auf die Sünde und minimieren das Leiden. „Satan will, dass die Leidenden denken, wenn das Leben schlecht ist, ist auch Gott schlecht. Daher wollen wir die Leidenden auf ihrer Suche nach einer am Evangelium orientierten Perspektive begleiten, dass Gott auch dann gut ist, wenn das Leben schlecht ist. Wir helfen leidenden Freunden, Gott zu finden, auch wenn sie keine Erleichterung vom Leid finden.“
 5. Wir versäumen es, Seelsorge nach dem Modell der Dreieinigkeit auszuüben. „Als biblische Seelsorger müssen wir nicht nur Sünde konfrontieren, sondern auch dem Vorbild der Dreieinigkeit folgen, um Leidende zu trösten. ... Derselbe heilige Herr ist auch unser liebevoller, allgegenwärtiger, tröstender Ratgeber.“ ... „Der Geist identifiziert sich mit uns in unseren Schwächen, setzt sich für uns in unseren Kämpfen ein und seufzt mit uns in unserem Leid.“
 6. Wir betrachten Personen nur aus einem Blickwinkel, anstatt ganzheitlich zu denken. „Das Endziel biblischer Seelsorge ist eine Christusähnlichkeit, die Gott verherrlicht.“
 7. Wir entwerten die Bedeutung menschlicher

Emotionen, anstatt sie als Gottes Idee zu sehen. „Biblische Seelsorger müssen erkennen, dass Emotionen nicht abgewertet werden dürfen, sondern von großem Wert sind. Emotionen dürfen nicht herabgewürdigt werden, sondern sind von Gott geschaffene Kernaspekte des Bildes Gottes in uns. Biblische Seelsorger schätzen die von Gott gewollte Rolle, die Emotionen in unserem christlichen Leben und in unseren Beziehungen spielen.“

8. Wir spielen die Komplexität der Beziehung zwischen Körper und Seele herunter. „Auch wenn wir Medikamente als ein mögliches Element in einem umfassenden Ansatz der Seelsorge betrachten, versuchen wir immer, den Reichtum der Erlösung durch Christus in das Leben der Menschen zu bringen. Sünder werden immer Barmherzigkeit, Gnade, Vergebung und übernatürliche Kraft brauchen, um Gott und ihre Nächsten zu lieben. Leidende werden immer Trost, Hoffnung und den Willen durchzuhalten brauchen. Letztlich finden sich diese Segnungen nicht in einer Pillenflasche... sondern in der Person von Jesus Christus.“
9. Wir maximieren die Sünde und minimieren die Gnade. „Ich übersetze Röm. 5,20 so: 'Wo die Sünde im Überfluss ist, da ist die Gnade im Superüberfluss!' ... Werden wir in unserem Bestreben, Sünde zu konfrontieren, manchmal ungewollt zu Sündenschnüfflern, Götzenfahndern und Sündenmaximierern? Oder vermitteln wir, wenn wir der Sünde entgegen treten, bewusst die superüberfließende, erstaunliche unendliche Gnade Christi?“
10. Wir verwechseln die Kompetenz des Seelsorgers mit der All Genügsamkeit der Schrift. „Weise Seelsorge erfordert andauernde, praktische, theologische Arbeit, um die Schrift, die Menschen und die Lebensumstände zu verstehen (2. Tim 2,15). ... letztlich steht die Demut im Mittelpunkt ... Wir sind in uns selbst inkompetent. Jede Kompetenz unserer Beratung kommt von Christus. Spezifische Seelsorgekompetenz erfordert ständiges Wachstum in den Bereichen des Charakters, der biblischen Inhalte, der Kompetenz und der Gemeinschaft. ... Dieser abgerundete, von Christus abhängige Ansatz für unseren Dienst wird dafür sorgen dass wir uns auf Jesus, die wahre Quelle aller Weisheit und Erkenntnis, konzentrieren.“

¹ DGPPN: Basisdaten Psychische Erkrankungen, August 2021

² Bob Kellemen: „Biblische Seelsorge auf dem Prüfstand“, 3L Verlag, Waldems 2022, mit freundlicher Genehmigung

Buchempfehlung

Bob Kellemen

Biblische Seelsorge auf dem Prüfstand

Dieses Buch ist über den Buchhandel oder über den AsB-shop „Empfehlenswertes“ erhältlich:
www.asb-shop.de



Ausblick auf die nächste Ausgabe:

Der Urknall und die Gottesfrage

Tiefgehender Umgang mit Leid

Emotionale Abhängigkeit von Personen

Konfrontation – wie Jesus?



Kostenfrei zu abonnieren unter: www.asb-seelsorge.org