

persönlich

Das Onlinemagazin für Singels und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.

**Der Brückenbauer
Okkult belastet – oder psychisch krank?
uvm.**

Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Die Kräfte, die unser Miteinander tragen
 - Folge 3: Der Brückenbauer
- 12 Flow - zwischen Langeweile und Stress
- 19 Okkult belastet – oder psychisch krank?
 - Wenn die Seelsorge das Unterscheiden lernen muss
- 26 Alkohol und Schlaf

Impressum

© 2026 AsB e.V., Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung
www.asb-seelsorge.org
info@asb-seelsorge.org

Lektorat: Andrea Domrös, Äni Rastberger, Iris Nitsche
Gestaltung: Jana Lauinger
Verantwortlich für den Inhalt: Walter Nitsche, Mentor und AsB-Verlagsleiter
Bildnachweis: Unsplash, pixabay und privat



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Drei Bauarbeiter sind dabei, Steine zu behauen, als ein Kind dazu kommt und den ersten Arbeiter fragt: „Was tust du da?“ „Siehst du das denn nicht?“, meint der und sieht nicht einmal auf. „Ich behaue Steine!“ „Und was tust du da?“, fragt das Kind den zweiten. Seufzend antwortet der: „Ich verdiene Geld, um für meine Familie Brot zu beschaffen. Meine Familie ist groß.“ Das Kind fragt auch den dritten: „Was tust du?“ Dieser blickt hinauf in die Höhe und antwortet leise: „Ich baue einen Dom.“

- nach Manfred Frigger

Interessant, oder? Alle drei Arbeiter werken an derselben Sache, aber sie haben alle eine unterschiedliche Sicht auf ihr Tun. In welcher der drei Sichten findest du dich wieder?

Schaust du nur auf die Fakten? Bringt dich dein Dienst zum Seufzen? Oder siehst du bereits die Früchte, die einmal wachsen werden?

Mir klingt ein Satz meines Papas noch in den Ohren, den er mir mal mit auf den Weg gegeben hat: „Meine Tochter, man muss die Sache immer vom Ziel her sehen.“ Er ist Handwerker und aus der Perspektive eines Mannes, der mit seinen Händen Großes schafft, ist es natürlich unumgänglich, die Arbeit erst einmal gut zu planen, bevor man den Hammer schwingt.

Aber auch für mich in meinem Alltag war und ist dieser Rat sehr hilfreich. Es ist weise, vor einer Reise die Kosten zu überschlagen, vor dem Kochen eben kurz in den Kühlschrank zu schauen oder vor einer Wanderung das Wetter zu checken.

Wer genau weiß, welches Ziel er erreichen möchte, kann konkretere Schritte tun.

Ich wünsche dir, dass du ein bisschen wie der dritte Arbeiter bist und du ein Ziel vor Augen hast, das dir Kraft und Motivation gibt, weiterzumachen, dranzubleiben und den Mut zu bewahren, auch wenn die einzelnen Schritte deines Weges vielleicht steinig sind.

Ich wünsche dir nun viel Freude beim Lesen und Entdecken des neuen Online-Magazins – mit inspirierenden und zielführenden Artikeln, die dir neue Impulse geben und dich auf deinem Weg ein Stück begleiten möchten!

Deine Esther Pabel (Mitarbeiterin des AsB e.V.)

Die Kräfte, die unser Miteinander tragen

Folge 3: Der Brückenbauer

Walter Nitsche / Dr. Hansjörg Küenzler

Wenn Menschen sich verlieren – und einer den ersten Schritt wagt

Im ersten Teil dieser Reihe haben wir den Pionier betrachtet – den Menschen, der Neues sieht und mutig aufbricht. In der zweiten Folge ging es um den Entscheider und den Bewahrer: um Klarheit, Verantwortung, Treue und die Fähigkeit, das Gute nicht leichtfertig preiszugeben.



Doch wer länger mit Menschen unterwegs ist, weiß: Es gibt Situationen, in denen weder mutiger Aufbruch noch klare Entscheidungen noch treues Durchhalten ausreichen. Dann nämlich, wenn Beziehungen beschädigt sind. Wenn Worte gefallen sind, die sich nicht mehr zurückholen lassen. Wenn Misstrauen langsam gewachsen ist wie feiner Rost auf Metall. Wenn Menschen zwar noch nebeneinander sitzen, aber innerlich längst Abstand halten.

Genau hier beginnt die Aufgabe des Brückenbauers.

Und vielleicht braucht unsere Zeit diesen Typus dringender denn je; denn wir leben in einer Welt, die erstaunlich schnell urteilt, erstaunlich schnell sortiert und erstaunlich schnell aufgibt. Manchmal reicht ein einziger Satz im falschen Tonfall, eine unbedachte Bemerkung, ein Konflikt in einer Sitzung oder eine enttäuschte Erwartung – und plötzlich beginnt etwas zu zerbrechen.

Nicht laut und dramatisch, sondern leise und oft fast unmerklich – aber gerade deshalb tief und nachhaltig.

Der Brückenbauer – wenn Beziehung wichtiger wird als Rechthaben

Der Brückenbauer ist kein Mensch ohne Meinung. Das wäre ein Missverständnis. Er ist auch kein konfliktscheuer Harmoniemensch, der einfach möchte, dass „alle nett zueinander sind“. Ein reifer Brückenbauer weiß sehr wohl, dass Wahrheit ausgesprochen werden muss. Aber er hat verstanden, dass Wahrheit ihren Klang verlieren kann, wenn sie ohne Liebe daherkommt.

Er spürt oft früher als andere, wenn Beziehungen zu erkalten beginnen. Er merkt, wenn jemand stiller wird. Wenn ein Gespräch nicht mehr offen klingt. Wenn hinter einer sachlichen Diskussion längst persönliche Verletzungen stehen.

Und während andere vielleicht denken: „Das wird sich schon wieder legen“, spürt der Brückenbauer: Nein – wenn jetzt niemand hingeht, wird daraus Abstand. Das macht ihn nicht immer bequem. Denn Brückenbauer sprechen Dinge an, die andere lieber ruhen lassen würden, weil sie ahnen, dass ungelöste Spannungen selten von selbst verschwinden.

Corrie ten Boom – die Brücke zwischen Schmerz und Vergebung

Eine beeindruckende Gestalt aus der Kirchengeschichte ist Corrie ten Boom. Sie wurde 1892 in den Niederlanden geboren und half während der nationalsozialistischen Besatzung gemeinsam mit ihrer Familie zahlreichen Juden, sich vor der Deportation zu verstecken. Dafür wurde die Familie verraten. Corrie und ihre Schwester Betsie kamen ins Konzentrationslager Ravensbrück. Betsie starb dort. Nach dem Krieg begann Corrie ten Boom einen weltweiten Dienst der Verkündigung – und sprach immer wieder über Vergebung.

Eine der bekanntesten Szenen ihres Lebens ereignete sich nach einem Vortrag in Deutschland. Ein ehemaliger KZ-Wachmann trat auf sie zu und streckte ihr die Hand entgegen. Ausgerechnet ein Mann aus Ravensbrück.

Corrie schilderte später, wie in ihr alles erstarrte. Die Erinnerungen kamen zurück. Der Schmerz. Die Demütigungen. Der Tod ihrer Schwester. Und dann schrieb sie sinngemäß: „Ich wusste, dass Vergebung kein Gefühl ist, sondern ein Akt des Willens.“ Sie rang innerlich – und streckte schließlich ihre Hand aus.

Dieser Moment macht deutlich, was Brückenbauen wirklich bedeutet. Es geht nicht um ein oberflächliches „Schwamm drüber“, sondern um die Bereitschaft, den Kreislauf aus Schuld, Bitterkeit und innerer Distanz nicht weiterzuführen. Auffällig ist dabei, dass viele Brückenbauer selbst Wunden kennen. Vielleicht entsteht gerade daraus ihre besondere Fähigkeit, Verletzungen anderer wahrzunehmen.

Barnabas – der Mann, der Menschen eine zweite Chance gab

Im NT verkörpert Barnabas diesen Typus auf wunderbare Weise. Sein eigentlicher Name war Josef. Den Beinamen Barnabas – „Sohn des Trostes“ – erhielt er von den Aposteln. Und genau das wurde er.

Als Paulus nach seiner Bekehrung zu den Christen in Jerusalem kam, hatten viele Angst vor ihm. Zu frisch waren die Erinnerungen an die Verfolgungen. Niemand wusste, ob man ihm trauen konnte.

Und dann heißt es in einem kleinen, fast unscheinbaren Satz: „Barnabas aber nahm ihn zu sich...“ (Apg 9,27) Dieser kleine Satz verändert Geschichte. Barnabas baut eine Brücke, weil er nicht nur die Angst der anderen wahrnimmt, sondern auch erkennt, was Gottes Gnade aus einem Menschen machen kann.

Später geschieht etwas Ähnliches mit Johannes Markus. Paulus wollte ihn nach dessen früherem Rückzug nicht mehr mitnehmen. Barnabas hingegen bestand darauf.

Wieder baut Barnabas eine Brücke – nicht aus Naivität, sondern weil er erkennt, dass Menschen wachsen dürfen und dass ein früheres Versagen nicht das letzte Wort über ein Leben haben muss.

Interessanterweise zeigt die spätere Geschichte, dass Barnabas recht behalten sollte. Paulus und Markus versöhnten sich später wieder. In 2Tim 4,11 schreibt Paulus sogar: *„Markus nimm zu dir und bringe ihn mit; denn er ist mir sehr nützlich zum Dienst.“*

Wie viele Menschen wären vielleicht nie in ihre Berufung hineingewachsen, wenn es keine Brückenbauer gegeben hätte?

Der Brückenbauer in der Ehe

In einer Ehe zeigt sich diese Gabe oft in unscheinbaren Situationen. Nicht in den großen Jubiläen. Sondern in den kleinen Momenten nach einem Streit. Der Brückenbauer ist häufig derjenige, der zuerst spürt: Zwischen uns steht gerade etwas. Nicht unbedingt ein großes Problem, aber doch eine kleine innere Mauer, die langsam zwischen zwei Menschen entsteht. Vielleicht war es nur ein scharfer Ton. Vielleicht eine enttäuschte Erwartung. Vielleicht ein Gespräch, das plötzlich kühl wurde.

Viele Paare erleben genau hier eine schleichende Entfremdung. Nicht wegen einer großen Katastrophe, sondern weil kleine Verletzungen nie wirklich angesprochen werden.

Der Brückenbauer wagt dann Sätze wie: „Ich glaube, wir haben uns gerade verloren.“ Oder: „Können wir nochmal darüber reden?“ Das klingt schlicht, und doch beginnt genau an solchen unscheinbaren Stellen oft echte Heilung.

Ich musste einmal schmunzeln, als ein älterer Ehemann sagte: „Meine Frau merkt schon an meinem Geräusch beim Zeitungsfalten, dass irgendetwas nicht stimmt.“ Und seine Frau antwortete trocken: „Nach 48 Ehejahren hört man sogar passiv-aggressives Zeitungsfalten.“ Alle lachten, aber hinter diesem humorvollen Satz steckt viel Wahrheit. Wer lange zusammenlebt, entwickelt feine Antennen füreinander und nimmt oft kleine Veränderungen wahr, lange bevor Probleme offen ausgesprochen werden.

Die Frage ist nur: Nutzt man sie, um einander besser zu verstehen – oder um sich gegenseitig innerlich zu katalogisieren? Brückenbauer helfen, dass Beziehungen weich bleiben.

Der Brückenbauer in der Familie

Auch Familien brauchen solche Menschen dringend. Denn Familienkonflikte sind selten rein sachlich. Meist geht es um alte Verletzungen, unausgesprochene Erwartungen oder das Gefühl, nicht gesehen worden zu sein.

Gerade ältere Menschen kennen das. Da gibt es Geschwister, die seit Jahren höflich miteinander umgehen, aber innerlich Distanz halten. Da gibt es alte Kränkungen aus Kindertagen, die längst vergessen scheinen – bis plötzlich ein Erbfall, eine Pflegefrage oder ein Familientreffen alles wieder hervorholt.

Interessanterweise sind es oft gar nicht die ursprünglichen Ereignisse, die Beziehungen zerstören, sondern das Schweigen darüber.

Brückenbauer wagen hier vorsichtige Schritte. Dabei arbeiten sie nicht mit moralischem Druck, sondern mit ehrlichem Interesse und dem Wunsch, den anderen wirklich zu verstehen. Sie fragen: „Was hat dich damals eigentlich verletzt?“ Oder: „Wie hast du das erlebt?“

Und manchmal geschieht etwas Erstaunliches: Menschen hören zum ersten Mal nicht nur die Fakten der Vergangenheit – sondern das Herz des anderen.

Der Brückenbauer im Gemeindeleben

Vielleicht zeigt sich nirgendwo so deutlich, wie wichtig Brückenbauer sind, wie in Gemeinden. Denn Gemeinden bestehen aus Menschen mit unterschiedlichen Prägungen, Temperamenten und geistlichen Schwerpunkten. Da gibt es Pioniere, die Neues wollen. Da gibt es Bewahrer, die Substanz schützen. Da gibt es Entscheider, die Verantwortung tragen. Und irgendwann entstehen Spannungen. Nicht unbedingt aus Bosheit. Sondern weil unterschiedliche Menschen unterschiedlich hören, fühlen und gewichten.

Der Brückenbauer hilft dann, dass aus Unterschiedlichkeit nicht Spaltung wird. Er hört beiden Seiten zu. Er hört beiden Seiten nicht taktisch, sondern ehrlich zu und versucht zunächst zu verstehen, bevor er bewertet. Und genau deshalb ist er manchmal zwischen allen Fronten. Denn wer vermitteln will, wird leicht verdächtigt. Die einen halten ihn für zu weich. Die anderen für zu direkt.

Doch ein reifer Brückenbauer hält das aus. Er weiß: Frieden entsteht nicht dadurch, dass man Konflikte ignoriert. Echter Friede entsteht erst dort, wo Wahrheit und Liebe einander begegnen.

Jesus – der eigentliche Brückenbauer

Letztlich weist dieser Typus auf Jesus selbst hin. Denn das Evangelium ist im tiefsten Sinn eine Geschichte des Brückenbauens. Zwischen Gott und Mensch. Zwischen Schuld und Gnade. Zwischen Wahrheit und Barmherzigkeit.

Paulus schreibt: „*Denn er ist unser Friede...*“ (Eph 2,14) Jesus bringt keinen billigen Frieden. Er übergeht Schuld nicht, sondern trägt sie – und genau darin liegt die Tiefe des Evangeliums.

Das unterscheidet echten Frieden von bloßer Harmonie. Harmonie versucht oft, Spannungen zu vermeiden. Friede wagt Wahrheit – und bleibt trotzdem in Liebe verbunden.

Die seelischen Bedürfnisse des Brückenbauers

Psychologisch lebt der Brückenbauer stark aus dem Bedürfnis nach Verbundenheit, Echtheit und emotionaler Resonanz.

Er braucht das Gefühl, dass Beziehungen nicht nur äußerlich funktionieren, sondern innerlich lebendig sind. Deshalb leidet er besonders unter Kälte, Schweigen und unterschwelligem Konflikten.

Wo andere noch sagen: „Ist doch alles okay“, spürt er oft längst: Nein – irgendetwas stimmt nicht. Das kann anstrengend sein, besonders für Menschen, die Konflikte lieber rein sachlich betrachten möchten. Und doch liegt gerade in dieser Sensibilität oft eine große Gabe, weil Brückenbauer Spannungen wahrnehmen, solange sie noch heilbar sind.

Der Brückenbauer wie ein Gärtner verwundeter Pflanzen

Wenn der Pionier wie ein Adler mit gestutzten Flügeln leidet, der Entscheider wie ein Steuermann im Nebel ohne Ruder und der Bewahrer wie ein Hüter des Feuers im Durchzug, dann gleicht der Brückenbauer einem Gärtner, der sich besonders um verletzte und geknickte Pflanzen kümmert.

Während andere vielleicht achtlos daran vorbeigehen oder innerlich schon aufgegeben haben, bleibt er stehen. Er richtet vorsichtig auf, bindet behutsam fest, schneidet Verfaultes zurück und schützt junge Triebe vor weiterem Schaden. Denn er weiß: Nicht jede beschädigte Pflanze ist verloren. Manche brauchen einfach Zeit, Geduld, Licht und jemanden, der sie nicht vorschnell abschreibt.



Genau so erleben Brückenbauer Beziehungen. Sie sehen nicht nur Streit oder Distanz. Sie spüren oft das Leben, das darunter noch vorhanden ist. Hinter schroffen Worten erkennen sie Verletzungen, hinter Rückzug Enttäuschung und hinter Härte manchmal tiefe Erschöpfung.

Das macht ihre Aufgabe nicht leicht. Denn Gärtnerarbeit geschieht selten spektakulär. Sie ist geduldig, oft mühsam und manchmal auch frustrierend. Nicht jede Pflanze richtet sich wieder auf. Nicht jede Beziehung wird heil. Und doch arbeitet der Brückenbauer weiter, weil er ahnt, wie viel Schönheit verloren geht, wenn niemand mehr bereit ist, sich um Verwundetes zu kümmern.

Wird einem solchen Gärtner allerdings ständig die Arbeit erschwert, vertrocknen irgendwann ganze Beete. Nicht plötzlich, sondern langsam. Beziehungen wirken dann äußerlich noch ordentlich, aber innerlich fehlt Lebendigkeit. Menschen funktionieren miteinander, doch Wärme, Vertrauen und Offenheit verschwinden nach und nach.

Darum sind Brückenbauer so wichtig. Sie helfen, dass Beziehungen nicht nur äußerlich bestehen bleiben, sondern innerlich lebendig und heilungsfähig werden.

Fünf Arten, wie Brückenbauer verletzt werden

Brückenbauer leiden besonders unter zynischen Haltungen, weil darin oft schon die resignierte Überzeugung steckt, dass Veränderung ohnehin nicht mehr möglich sei. Ebenso belastet sie Oberflächlichkeit, wenn Konflikte vorschnell mit frommen Floskeln zugedeckt werden, ohne dass wirklich hingeschaut wird. Auch starke Parteilichkeit macht ihnen zu schaffen, weil sie zunächst verstehen möchten, bevor sie urteilen. Besonders schwer wird es für sie dort, wo Menschen dauerhaft hart und abwertend miteinander umgehen oder Konflikte über Jahre hinweg unterschwellig weitergetragen werden. Solche ungelösten Spannungen erschöpfen Brückenbauer oft zutiefst.

Die Schattenseite des Brückenbauers

Natürlich hat auch dieser Typus seine Gefahr. Brückenbauer können konfliktscheu werden und sich Frieden so sehr wünschen, dass sie Wahrheit lieber vermeiden, um die Stimmung nicht zu gefährden. Doch ein Friede, der schwierige Themen dauerhaft umgeht, bleibt selten tragfähig.

Ich habe einmal erlebt, wie jemand sagte: „Ich will einfach, dass wieder alles gut ist.“ Und ein anderer antwortete ruhig: „Das will ich auch. Aber ich möchte, dass es wirklich gut ist.“ Dieser Unterschied ist entscheidend. Reife Brückenbauer lernen deshalb: Liebe bedeutet nicht, Schwieriges zu vermeiden. Liebe bedeutet, Schwieriges so anzusprechen, dass Beziehung möglich bleibt.

Was Brückenbauern hilft

Brückenbauer brauchen Menschen, mit denen sie selbst ehrlich sein dürfen; denn wer ständig vermittelt, läuft Gefahr, die eigenen Gefühle zu verdrängen.

Außerdem brauchen sie Grenzen. Nicht jeder Konflikt liegt in ihrer Verantwortung. Manche Brücken können nur gebaut werden, wenn beide Seiten gehen wollen. Das muss ein Brückenbauer lernen. Er ist verantwortlich für seine Liebe – nicht für die Reaktion des anderen.

Geistlich hilft Brückenbauern die Erinnerung daran, dass selbst Jesus nicht von allen angenommen wurde. Nicht jede Brücke wird betreten werden, und doch bleibt jede ehrlich gebaute Brücke wertvoll.

Fünf Tipps im Umgang mit Brückenbauern

Wer mit Brückenbauern lebt oder arbeitet, sollte ihre Sensibilität nicht vorschnell als „Überempfindlichkeit“ abtun. Oft nehmen sie Spannungen wahr, die andere erst viel später erkennen. Hilfreich ist es, offen zu reden und Konflikte nicht unter den Teppich zu kehren. Ebenso wichtig ist, Brückenbauer nicht ständig in die Vermittlerrolle zu drängen. Sie dürfen auch einfach einmal Mensch sein.

Brückenbauer selbst sollten lernen, Konflikte nicht vorschnell lösen zu wollen. Manchmal brauchen Menschen Zeit. Und manchmal besteht Liebe nicht darin, sofort eine Lösung zu finden, sondern darin, präsent zu bleiben.

Ein hilfreicher Gedanke für Brückenbauer könnte lauten: „Ich bleibe in Liebe verbunden – ohne Wahrheit zu vermeiden.“

Manchmal geschieht das durch mutigen Aufbruch, manchmal durch klare Entscheidungen, manchmal durch treues Dranbleiben – und manchmal einfach dadurch, dass ein Mensch den ersten Schritt über eine zerbrochene Brücke wagt. Vielleicht nur mit einem einfachen Satz: „Können wir nochmal miteinander reden?“

Zusammenarbeit: Warum alle vier Typen einander brauchen

Je länger man über diese vier Typen nachdenkt, desto deutlicher wird, dass keine dieser Gaben allein genügt. Der Pionier bringt Bewegung, der Entscheider Klarheit, der Bewahrer Stabilität und der Brückenbauer Beziehung. Fehlt eine dieser Kräfte, gerät das Gleichgewicht leicht ins Wanken: Ohne Pioniere erstarrt vieles, ohne Entscheider bleibt manches unklar, ohne Bewahrer verliert Gemeinschaft ihre Tiefe, und ohne Brückenbauer gehen Menschen innerlich verloren.

Reife Gemeinschaft entsteht deshalb nicht dadurch, dass alle gleich werden, sondern dadurch, dass unterschiedliche Gaben einander ergänzen. Und vielleicht ist genau das eine der schönsten Wahrheiten christlicher Gemeinschaft: Wir müssen nicht alles selbst sein. Aber wir dürfen lernen, einander zu brauchen.

Etwas von Jesus sichtbar werden

Vielleicht hast du dich in einem dieser Typen wiedergefunden. Vielleicht sehr deutlich, vielleicht aber auch nur in einzelnen Zügen. Wahrscheinlich tragen wir alle etwas von jedem dieser Menschen in uns. Und vielleicht beginnt geistliche Reife genau dort, wo wir nicht mehr fragen: „Welcher Typ bin ich?“ sondern: „Was möchte Gott durch meine Prägung in diese Welt hineintragen?“ Denn am Ende geht es nicht darum, möglichst interessant zu sein, sondern darum, dass durch unser Leben etwas von Jesus sichtbar wird.

Kein Persönlichkeitstyp trägt das Leben allein.

Der Pionier sieht Wege, die andere noch nicht erkennen.

Der Entscheider übernimmt Verantwortung, wenn andere zögern.

Der Bewahrer schützt Werte, die sonst verloren gingen.

Und der Brückenbauer hält Beziehungen zusammen, die längst zerbrochen wären.

Jeder Typ hat seine blinden Flecken. Aber jeder Typ hat auch eine Gabe, die den anderen fehlt.

Erst miteinander entsteht etwas Tragfähiges: Mut und Weisheit. Klarheit und Wärme. Aufbruch und Beständigkeit.

Vielleicht will uns Gott nicht trotz unserer Verschiedenheit in seiner Nachfolge gebrauchen – sondern gerade deswegen.





Flow - zwischen Langeweile und Stress

Konzept: Dr. Hansjörg Küenzle, Autor: Walter Nitsche

"Flow entsteht dort, wo Herausforderung und Fähigkeit sich begegnen."

Der Montag begann wie viele Montage beginnen: Zu wenig Zeit, zu viele Aufgaben. Drei Mails mit dem Betreff „dringend“. Ein Gespräch, das vorbereitet werden muss. Und irgendwo auf der Liste ein Bericht, der eigentlich gestern fertig sein sollte. Also setze ich mich hin und denke: „Ich schaue nur kurz hinein.“ Nur kurz ein paar Sätze überarbeiten. Doch dann passiert etwas Merkwürdiges. Ein Gedanke führt zum nächsten. Ein Absatz wird klarer. Ein Argument fügt sich plötzlich logisch zusammen. Die Aufmerksamkeit bleibt ganz bei der Aufgabe...

Irgendwann schaue ich auf die Uhr. Und merke überrascht: Zwei Stunden sind vergangen. Die seltsame Erkenntnis dabei ist nicht: Ich habe lange gearbeitet, sondern: Ich habe die Zeit gar nicht bemerkt.

Viele Menschen kennen solche Momente. Beim Schreiben eines Textes. Beim Reparieren eines Fahrrads. Beim Musizieren. Beim Programmieren. Beim Planen eines Projekts. Manchmal sogar beim Aufräumen. Psychologen nennen diesen Zustand Flow. Und er gehört zu den interessantesten Erfahrungen unseres Alltags. Denn **Flow** entsteht genau dort, wo Menschen nicht nur arbeiten – sondern ganz in einer Tätigkeit aufgehen.

Ein Freund von mir ist Schreiner. Wenn man ihn in seiner Werkstatt besucht, passiert nach einiger Zeit etwas Merkwürdiges: Er hört auf zu reden. Nicht aus Unhöflichkeit. Sondern weil seine Aufmerksamkeit langsam in das Stück Holz wandert, das vor ihm liegt. Er misst. Zeichnet. Sägt. Schleift. Probiert etwas aus. Baut es wieder auseinander. Passt es neu an. Ich merke: Er ist völlig bei der Sache. Wenn man ihn später fragt, wie lange er gearbeitet hat, sagt er manchmal: „Keine Ahnung. Eine Stunde vielleicht.“ Tatsächlich sind es oft drei. Und das Überraschendste ist: Er wirkt dabei nicht erschöpft – sondern zufrieden. Als hätte ihn die Arbeit eher belebt als ausgelaugt. Dieser Zustand ist „Flow“.

Der Mann, der den Flow entdeckte

Der Begriff geht auf den ungarisch-amerikanischen Psychologen **Mihály Csíkszentmihályi** zurück – ein Name, bei dem viele Studenten heimlich hoffen, im Examen nur den Begriff *Flow* schreiben zu dürfen.

Csíkszentmihályi begann bereits in den 1960er-Jahren, Menschen zu beobachten, die intensiv in einer Tätigkeit aufgingen: Künstler, Wissenschaftler, Chirurgen, Sportler, Bergsteiger oder Handwerker. Und er stellte etwas Erstaunliches fest: Ganz unterschiedliche Menschen beschrieben denselben Zustand. Sie berichteten, dass sie völlig in eine Tätigkeit eintauchten, dass sie ihr Zeitgefühl verloren, dass sie kaum über sich selbst nachdachten und dass die Tätigkeit selbst Freude machte. Csíkszentmihályi nannte diesen Zustand **Flow**, weil viele Menschen beschrieben, ihre Gedanken würden „fließen“.

Seine Definition lautet sinngemäß: Flow ist ein Zustand intensiver Konzentration, in dem Menschen vollständig in eine Tätigkeit eintauchen, sodass Zeitgefühl und Selbstbeobachtung in den Hintergrund treten und die Tätigkeit selbst zur Belohnung wird. Oder einfacher gesagt: Man tut etwas nicht nur, weil man muss. Man tut es, weil **das Tun selbst Freude macht**.

Eine der interessantesten Beobachtungen Csíkszentmihályis entstand aus Studien mit Künstlern. Er beobachtete Maler während ihrer Arbeit. Viele waren so vertieft, dass sie Zeit und Umgebung völlig vergaßen. Doch das wirklich Überraschende geschah danach. Sobald ein Bild fertig war, verloren manche Künstler erstaunlich schnell das Interesse daran. Sie stellten es zur Seite – und begannen sofort ein neues. Warum?

Weil sie nicht in erster Linie malten, um berühmt zu werden. Nicht einmal unbedingt, um Geld zu verdienen. Sie malten, weil sie **gern malten**. Die Tätigkeit selbst war die Belohnung.

Psychologen nennen das **intrinsische Motivation**. Man tut etwas nicht wegen äußerer Belohnung, sondern weil die Tätigkeit selbst sinnvoll oder erfüllend ist. Und genau dort entsteht besonders häufig Flow.

Zwischen Langeweile und Stress

Flow entsteht allerdings nicht zufällig. Er liegt in einem erstaunlich schmalen Bereich zwischen zwei Zuständen, die wir alle kennen. Ist eine Aufgabe zu leicht, entsteht **Langeweile**. Ist sie zu schwer, entsteht **Stress oder Überforderung**. Flow entsteht genau dazwischen. Dort, wo eine Aufgabe anspruchsvoll genug ist, um Aufmerksamkeit zu fordern – aber gleichzeitig noch bewältigbar bleibt.

Ein Student erzählte mir einmal, dass er dieses Prinzip unfreiwillig entdeckt hat. Im ersten Semester seines Studiums versuchte er, möglichst effizient zu lernen. Das bedeutete: mehrere Fächer gleichzeitig, ständig zwischen Themen wechseln, nebenbei Nachrichten beantworten. Das Ergebnis war unerquicklich.

Er lernte lange – aber wenig. Irgendwann gab ihm ein älterer Student einen simplen Rat: „Probier mal eine Stunde nur eine Sache.“ Er schaltete das Handy aus. Schloss alle anderen Programme. Und konzentrierte sich nur auf eine Aufgabe. Nach einer Weile merkte er etwas Überraschendes. Die Zeit verging plötzlich schneller. „Ich habe plötzlich gemerkt“, sagte er später, „dass ich völlig die Zeit vergesse.“ Er hatte seinen ersten bewussten Flow beim Lernen erlebt.

Die Macht des Sinns

Ein überraschender Faktor für Flow ist **Sinn**. Menschen können erstaunlich viel leisten, wenn sie verstehen, warum sie etwas tun. Ohne Sinn dagegen werden selbst kleine Aufgaben schnell zur Belastung.

Ein Krankenpfleger aus unserer Gemeinde erzählte auch von dieser Erfahrung. Ein großer Teil seiner Arbeit besteht aus Tätigkeiten, die wenig spektakulär wirken: Dokumentation, Übergaben, Routineabläufe. „Wenn ich nur daran denke, dass ich Formulare ausfülle, wird es schnell unerquicklich“, erzählte er einmal schmunzelnd. „Aber wenn ich daran denke, dass diese Dokumentation letztlich dafür sorgt, dass ein Patient die richtige Behandlung bekommt, fühlt sich die Arbeit plötzlich anders an.“ Die Aufgabe selbst bleibt gleich. Aber der **Sinn dahinter** verändert die innere Haltung.

Die moderne Motivationsforschung bestätigt diese Beobachtung immer wieder: Sinn gehört zu den stärksten Quellen menschlicher Energie. Interessanterweise formuliert die Bibel einen ganz ähnlichen Gedanken. Der Apostel Paulus schreibt: *„Alles, was ihr tut, das tut von Herzen als für den Herrn und nicht für Menschen.“ (Kol 3,23)*

Dieser Satz verändert die Perspektive auf Arbeit radikal. Selbst scheinbar kleine Tätigkeiten können Teil eines größeren Zusammenhangs werden. Und genau diese Perspektive kann Flow fördern.

Was im Gehirn passiert

Auch die Neurowissenschaft interessiert sich inzwischen intensiv für Flow. Während Menschen in diesem Zustand arbeiten, verändert sich die Aktivität bestimmter Netzwerke im Gehirn.

Besonders interessant ist ein System, das **Default Mode Network (DMN)** genannt wird. Dieses Netzwerk ist normalerweise aktiv, wenn wir gedanklich abschweifen oder über uns selbst nachdenken. Man könnte sagen: Es ist so etwas wie der „innere Kommentator“ unseres Gehirns.

Im Flow-Zustand wird dieses Netzwerk deutlich weniger aktiv. Das Gehirn konzentriert seine Energie stärker auf die aktuelle Aufgabe. Das Ergebnis: weniger Grübeln, weniger Selbstbeobachtung, mehr Präsenz im Moment.

Viele Menschen beschreiben genau dieses Gefühl. Man denkt weniger über sich selbst nach – und ist ganz bei der Sache.

Der heimliche Flow-Killer: Multitasking

Ein großer Feind des Flow ist etwas, das lange als Zeichen moderner Leistungsfähigkeit galt: **Multitasking**.

Viele Menschen sind stolz darauf, mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu können. Doch die Forschung zeigt etwas anderes. Unser Gehirn kann nicht zwei komplexe Aufgaben gleichzeitig bearbeiten. Was tatsächlich passiert, ist ein ständiges Hin- und Herspringen zwischen den Aufgaben. Jeder dieser Wechsel kostet Energie und Aufmerksamkeit. Das erklärt, warum viele Menschen nach einem Tag voller Unterbrechungen erschöpft sind – obwohl sie das Gefühl haben, nichts wirklich abgeschlossen zu haben.

Flow dagegen braucht **Singletasking**. Die Konzentration auf eine Sache. Der bereits erwähnte Schreiner beschrieb das ganz pragmatisch: „Wenn ich gleichzeitig drei Dinge anfangen will, wird keines davon richtig gut.“ Und meistens hat er recht.

Der Segen von abgeschlossenen Aufgaben

Ein weiterer Flow-Faktor ist erstaunlich schlicht: **Aufgaben abschließen**. Unser Gehirn reagiert positiv auf abgeschlossene Handlungseinheiten.

Ein mit mir befreundeter Journalist berichtete mir einmal, dass er früher an mehreren Artikeln gleichzeitig arbeitete. Das Ergebnis: drei halbfertige Texte – und zunehmender Frust. Irgendwann änderte er seine Arbeitsweise radikal. Heute schreibt er einen Artikel nach dem anderen. „Seitdem“, sagte er, „arbeite ich konzentrierter – und ich schlafe besser.“

Der Grund ist einfach: Das Gehirn liebt **klare Abschlüsse**. Und genau diese fördern Flow.

Frau Schneider unterrichtet seit über zwanzig Jahren Deutsch. Wer sie fragt, ob ihr Beruf immer erfüllend ist, bekommt die ehrliche Antwort. „Natürlich nicht. Manchmal besteht mein Tag gefühlt zur Hälfte aus kopieren und Formularen.“ Doch sie erzählt auch von anderen Momenten. Zum Beispiel von einer Unterrichtsstunde über Kurzgeschichten. Am Anfang lief alles wie gewohnt: ein paar Schüler müde, zwei unterhielten sich über Fußball, jemand fragte nach der Uhrzeit. Dann begann die Klasse zu schreiben. Langsam wurde es still.

Ein Schüler fragte nach einem besseren Ausdruck für eine Szene. Eine Schülerin wollte wissen, wie man Spannung in eine Geschichte bringt. Plötzlich war die ganze Klasse konzentriert. „Ich bin von Tisch zu Tisch gegangen, habe Texte gelesen und Ideen gegeben“, erzählt Frau Schneider. „Und irgendwann habe ich gemerkt: Die Doppelstunde ist fast vorbei.“ Zwei Stunden Unterricht fühlten sich an wie zwanzig Minuten. Das war ein Flow-Moment.

Der überraschende Wert der Pause

Flow entsteht nicht nur durch Konzentration. Er entsteht auch durch **Rhythmus**. Viele Menschen glauben, produktives Arbeiten bedeute: möglichst lange durchhalten, möglichst wenig Pause machen, möglichst viel erledigen. Die Forschung stellt jedoch etwas anderes fest.

Die Arbeitspsychologin **Sabine Sonnentag** hat in zahlreichen Studien gezeigt, dass regelmäßige Erholungsphasen entscheidend für langfristige Leistungsfähigkeit sind. Wer pausenlos arbeitet, wird nicht produktiver – sondern unkonzentrierter. Das Gehirn braucht **Erholung**, um wieder klar denken zu können.

Viele Menschen erleben das täglich, ohne es bewusst zu bemerken. Man starrt eine halbe Stunde auf ein Problem – ohne Fortschritt. Dann geht man kurz spazieren. Und plötzlich taucht die Lösung auf. Nicht, weil man intensiver nachgedacht hat. Sondern weil das Gehirn kurz **abschalten durfte**.

Jesus – ein erstaunlich modernes Vorbild

Wer die Evangelien aufmerksam liest, entdeckt ein interessantes Muster. Jesus arbeitete intensiv – aber nicht pausenlos. Immer wieder berichten die Evangelien davon, dass er sich bewusst zurückzog. *„Am Morgen, noch vor Tagesanbruch, stand Jesus auf, ging hinaus an einen einsamen Ort und betete dort.“* (Mk 1,35)

Und an anderer Stelle lesen wir: *„Er selbst aber zog sich immer wieder zurück, um zu beten.“* (Lk 5,16) Das ist bemerkenswert. Jesus reagierte auf hohe Anforderungen nicht nur mit mehr Aktivität – sondern auch mit bewusster Unterbrechung.

Selbst als seine Jünger von einer intensiven Reise zurückkehrten, lautete seine erste Reaktion nicht: „Berichtet mir alles!“ Sondern: *„Kommt ihr allein an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus.“* (Mk 6,31) Man könnte sagen: Jesus vermittelt **Arbeitsrhythmus**.

Noch grundsätzlicher ist der Gedanke des **Sabbats**. Der siebte Tag, der Tag der Ruhe war nicht nur eine religiöse Vorschrift. Er war eine Erinnerung daran, dass menschliches Leben **Rhythmus** braucht. Arbeiten – ruhen – neu beginnen. Der Sabbat schützt Menschen vor einer gefährlichen Illusion: der Vorstellung, dass unser Wert ausschließlich aus unserer Leistung entsteht. Moderne Arbeitspsychologen würden vermutlich sagen: Der Sabbat ist eine Art **eingebauter Burnout-Schutz**. Eine regelmäßige Unterbrechung, die verhindert, dass Arbeit zum alles bestimmenden Lebensinhalt wird.

Bewegung – ein unterschätzter Flow-Förderer

Ein weiterer erstaunlicher Flow-Faktor ist **Bewegung**. Sabine Sonnentag konnte aufzeigen, dass körperliche Aktivität nach der Arbeit ein besonders hohes Erholungspotenzial besitzt. Ein Spaziergang, eine kleine Radtour oder eine kurze Sporteinheit helfen dem Gehirn, sich zu regenerieren. Das klingt zunächst paradox. Wer müde ist, sollte sich doch eigentlich ausruhen. Doch Bewegung aktiviert andere Bereiche des Gehirns – und hilft dadurch, mentale Erschöpfung abzubauen. Viele Menschen erleben deshalb nach einem Spaziergang plötzlich neue Klarheit.

Die überraschende Kraft eines Nickerchens

Ein weiteres Phänomen wird heute wieder neu entdeckt: das **Nickerchen**. Viele Kulturen kennen diese Praxis seit Jahrhunderten. Neurowissenschaftliche Studien zeigen heute, dass ein kurzer Schlaf von zehn bis zwanzig Minuten Konzentration und Kreativität deutlich verbessern.

Natürlich ist ein Nickerchen nicht in jeder Arbeitssituation möglich. Aber die Erkenntnis dahinter bleibt interessant: Unser Gehirn arbeitet nicht dauerhaft im Hochleistungsmodus. Es braucht gelegentlich einen **Reset**.

Warum Natur Flow fördert

Viele meiner Bekannten erleben Flow besonders leicht in der Natur: beim Wandern. Beim Arbeiten im Garten. Beim Radfahren durch einen Wald. Die Natur fordert Aufmerksamkeit – ohne zu überfordern. Ein Fluss rauscht. Blätter bewegen sich im Wind. Licht verändert sich. Das Gehirn bekommt Reize, aber keine Überforderung.

Vielleicht ist das ein Grund, warum Menschen nach einem Aufenthalt im Grünen oft klarer denken können.

Stille Zeiten

In christlichen Zusammenhängen kennt man noch einen weiteren Flow-Förderer: **stille Zeiten mit Gott**. Momente des Gebets, der Besinnung oder des Lesens. Viele Christen erleben, dass solche Zeiten helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen: Gedanken ordnen sich. Prioritäten werden klarer. Und nicht selten entstehen gerade dort neue Ideen oder Lösungen für Probleme.

Hierzu gehören auch die „holoklerischen Zeiten“ – oder besonders die „holoklerischen Spaziergänge“ wie wir sie bereits im AsB-Basiskurs empfehlen. Dort kann unser Bewusstsein eine liebevolle Beziehung zu Gott und zu unserer inneren Persönlichkeit pflegen...

Auch im Gemeindeleben gibt es solche Momente. Ein Musiker aus einer Gemeinde erzählte von einer Probe für den Gottesdienst. Am Anfang lief alles eher holprig. Jemand war zu spät. Ein Mikrofon funktionierte nicht. Der Schlagzeuger spielte konsequent einen halben Takt zu früh. Dann begann die Band, ein neues Lied zu üben. Nach ein paar Minuten geschah etwas Interessantes.

Die Stimmen fanden zusammen. Der Rhythmus passte. Die Melodie trug. „Plötzlich“, sagte der Musiker später, „war da so ein Moment, wo alles zusammenpasste.“ Niemand schaute mehr auf die Uhr. Die Probe dauerte länger als geplant – aber niemand störte sich daran. Solche Momente sind schwer zu planen. Aber viele Menschen erkennen sie sofort, wenn sie passieren.

Der bereits erwähnte Psychologe Mihály Csíkszentmihályi formulierte einmal einen interessanten Gedanken: Ein erfülltes Leben zeichnet sich nicht durch möglichst viel Freizeit aus – sondern durch möglichst viele Tätigkeiten, in denen Menschen Flow erleben können. Das ist eine wichtige Einsicht.

Fruchtbringendes Leben, das sich jeder von uns wünscht, entsteht nicht nur durch weniger Arbeit, sondern durch Tätigkeiten, in denen **Sinn, Konzentration und Freude zusammenfinden.**

Genau das meint die Bibel, wenn sie sagt: „*Alles, was ihr tut, das tut von Herzen.*“ (Kol 3,23) Denn meist beginnt ein gutes Leben genau dort, wo wir lernen, wieder ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun.

Christen sind nicht zur dauerhaften Überforderung beauftragt. Aber auch nicht für dauerhafte Langeweile geschaffen. Wir sind für ein Leben geschaffen, in dem **Sinn, Hingabe und Rhythmus zusammenfinden.**

Deshalb ist Flow mehr als nur ein psychologisches Konzept. Er ist ein kleiner Hinweis darauf, wie gutes Leben funktioniert. Nicht, indem wir ständig gegen die Zeit kämpfen, sondern indem wir lernen, ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun. Und auch ganz bei dem, der uns das Leben geschenkt hat.



Okkult belastet – oder psychisch krank?

Wenn die Seelsorge das Unterscheiden lernen muss

Matthias Langhans, Pastor

Ein Mensch hört Stimmen. Ein anderer ist überzeugt, dass eine unsichtbare Macht ihn verfolgt. Eine Frau erzählt, sie spüre nachts die Gegenwart böser Wesen in ihrem Zimmer. Jemand berichtet von früheren Erfahrungen mit Spiritismus, Pendeln oder anderen okkulten Praktiken und führt seine heutigen Ängste darauf zurück. Was liegt hier vor? Eine psychische Erkrankung? Eine Folge früherer okkulten Erfahrungen? Eine dämonische Beeinflussung? Oder möglicherweise doch etwas ganz anderes?

Für christliche Seelsorger sind solche Situationen besonders anspruchsvoll. Denn sie bewegen sich in einem Spannungsfeld, in dem zwei gegensätzliche Fehler möglich sind. Der eine besteht darin, die geistliche Wirklichkeit grundsätzlich auszublenden und jedes ungewöhnliche Erleben ausschließlich psychologisch zu erklären. Der andere besteht darin, hinter auffälligen psychischen Symptomen vorschnell die dämonischen Mächte zu vermuten.

Gerade der zweite Fehler kann erheblichen Schaden anrichten. Ein Mensch, der ohnehin unter seinen Ängsten, Zwangsgedanken, einer Depression oder einer psychotischen Erkrankung leidet, braucht nicht noch zusätzlich die Vorstellung, ein Dämon habe von ihm Besitz ergriffen. Seine Angst kann dadurch größer werden, und möglicherweise wird ihm sogar die fachliche Behandlung vorenthalten, die er dabei dringend benötigt.

Doch auch die umgekehrte Vereinfachung wird dem christlichen Menschenbild nicht gerecht. Wer die Bibel ernst nimmt, kann die Existenz einer unsichtbaren geistlichen Wirklichkeit nicht einfach streichen. Denn Jesus begegnet Menschen, deren Not ausdrücklich mit dämonischen Mächten in Verbindung gebracht wird. Das Neue Testament kennt Satan und Dämonen nicht nur als Bilder für psychische Vorgänge. Die Christliche Seelsorge braucht deshalb weder eine **Dämonisierung der Psyche** noch eine **Psychologisierung der geistlichen Welt**. Sie braucht etwas Anspruchsvolleres: die Fähigkeit zur Unterscheidung.

Ein Theologe und Psychologe stellt diese schwierige Frage:

Genau an dieser Stelle setzt Michael Großklaus mit seinem Buch *Okkult belastet oder psychisch krank? – Ein Leitfaden für Kirche, Gemeinde und Beratung* an. Das Buch verbindet bewusst drei Perspektiven: psychologisch-wissenschaftliche Erkenntnisse, den biblisch-theologischen Befund und die praktische Seelsorge. Großklaus kennt beide Welten. Er ist Theologe und Pastor, studierte Beratungspsychologie und promovierte im Fach Psychologie. Seine Dissertation beschäftigte sich gerade mit der Frage, wie freikirchliche Pastoren mit Besessenheit und psychischen Erkrankungen umgehen.

Diese Verbindung ist wichtig. Ein Seelsorger wird nicht automatisch zum Psychiater, weil er einige Bücher über psychische Erkrankungen gelesen hat. Umgekehrt kann ein Psychotherapeut aufgrund seiner Ausbildung nicht automatisch theologische Fragen beantworten. Gute Hilfe entsteht deshalb häufig dort, wo unterschiedliche Fachgebiete einander nicht bekämpfen, sondern ihre jeweiligen Möglichkeiten und Grenzen kennen.

Michael Großklaus macht dabei auf einen entscheidenden Punkt aufmerksam: Die Erfahrungen und Erzählungen eines Betroffenen reichen allein nicht aus, um zu entscheiden, ob eine psychische Erkrankung oder eine okkulte Belastung vorliegt. Das klingt zunächst selbstverständlich, ist in der Praxis aber von großer Bedeutung. Gerade eindrucksvolle Schilderungen können einen Seelsorger dazu verleiten, viel zu schnell eine Erklärung anzubieten.

Das Erleben ernst nehmen – ohne seine Deutung sofort zu übernehmen

Stellen wir uns einen jungen Mann vor, der seinem Seelsorger berichtet, er höre immer wieder eine Stimme, die ihn beschimpfe. Wenn der Seelsorger sofort antwortet: „Das ist ein Dämon“, hat er etwas getan, wozu er möglicherweise überhaupt nicht in der Lage ist: Er hat eine Diagnose gestellt.

Das Stimmenhören kann beispielsweise bei psychotischen Erkrankungen auftreten. Auch körperliche Erkrankungen, Medikamente oder Drogen können Wahrnehmungsveränderungen verursachen. Und selbst religiöse Inhalte beweisen noch keine religiöse oder dämonische Ursache. Eine psychische Erkrankung kann sich gerade in den Bildern und Vorstellungen ausdrücken, die einem Menschen aus seiner Kultur und seinem Glauben vertraut sind. Wenn ein tief religiöser Mensch in einer psychischen Krise Stimmen hört, die von Gott, Satan, Engeln oder Dämonen sprechen, beweist der religiöse Inhalt der Stimme deshalb noch lange nicht ihren übernatürlichen Ursprung.

Eine der wichtigsten Regeln für die Praxis lautet daher: **Das Erleben eines Menschen muss ernst genommen werden, ohne dass wir seine Deutung sofort übernehmen.** Der Seelsorger kann sagen: „Ich glaube dir, dass du diese Stimme hörst und dass sie dir Angst macht.“ Er muss aber nicht hinzufügen: „Und ich weiß, welcher Dämon dahintersteckt.“

Das gilt ebenso für andere Auffälligkeiten. Eine schwere Depression ist nicht automatisch ein Ausdruck mangelnden Glaubens, Zwangsgedanken sind kein Beweis für dämonische Beeinflussung und eine Psychose darf nicht einfach mit Besessenheit gleichgesetzt werden. Wer das tut, kann einem bereits leidenden Menschen eine zusätzliche geistliche Last aufbürden: Nun ist er nicht nur krank, sondern fürchtet außerdem, mit seinem Glauben oder seiner Beziehung zu Gott stimme etwas Grundsätzliches nicht.

Und was ist mit Okkultismus?

Die Nüchternheit bedeutet allerdings nicht, den Okkultismus zu verharmlosen. Die Bibel warnt deutlich davor, geistliche Orientierung bei Wahrsagerei, Totenbefragung oder anderen okkulten Praktiken zu suchen. Das Problem besteht dabei nicht darin, dass Christen jedem Gegenstand, jeder Tarotkarte oder jedem Pendel eine geheimnisvolle Eigenmacht zuschreiben müssten. Vielmehr sucht der Mensch Orientierung und Macht dort, wo er sie eigentlich nach biblischem Verständnis nicht suchen sollte.

Hier berührt Großklaus ein Anliegen, das auch Benedikt Peters und Walter Nitsche in *Dämonische Verstrickungen – Biblische Befreiung* ausführlich behandeln. Dort richtet sich die Kritik besonders gegen ein magisches Denken, das paradoxerweise sogar in die christliche Seelsorge eindringen kann. Dämonen werden dann bestimmten Gegenständen oder Körperregionen zugeordnet, vermeintliche Mächte müssen „gebunden“, Namen von Dämonen herausgefunden oder komplizierte Befreiungsrituale durchgeführt werden. Das kann dazu führen, dass sich der Ratsuchende immer intensiver mit Dämonen beschäftigt, statt seinen Blick lieber auf Jesus Christus zu richten.

Ein Mensch kommt dann vielleicht mit einer Angst in die Seelsorge und verlässt das Gespräch mit zehn neuen Ängsten, weil ihm erklärt wurde, was angeblich alles dämonisch belastet sein könnte. Das wäre keine Befreiung. **Christliche Seelsorge sollte nicht dazu führen, dass ein Ratsuchender nach einem Gespräch mehr über Dämonen nachdenkt als über Jesus Christus.**

Wie handeln, wenn jemand sagt: „Ich glaube, ich bin okkult belastet“

Eine Frau kommt in die Seelsorge und sagt schon zu Beginn: „Ich glaube, dass ich dämonisch belastet bin.“ Nun wäre es ein Fehler, ihr sofort zu widersprechen: „Das ist bestimmt nur psychisch.“ Ebenso problematisch wäre es jedoch, ihre Vermutung ungeprüft zu bestätigen: „Dann müssen wir herausfinden, welcher Geist dahintersteckt.“ In beiden Fällen hätte der Seelsorger bereits eine Erklärung geliefert, bevor er überhaupt verstanden hat, was die Frau erlebt.

Vielleicht beginnt er deshalb mit einer einfachen Frage: „Was lässt dich daran denken?“ Dann lässt er sich möglichst konkret beschreiben, was geschieht. Seit wann erlebt sie diese Angst? Hört sie Stimmen oder nimmt sie Dinge wahr, die andere Menschen nicht wahrnehmen? Wie schläft sie? Gab es in letzter Zeit schwere Belastungen oder traumatische Erfahrungen? Nimmt sie Medikamente oder andere Substanzen? Ist sie bereits ärztlich oder psychotherapeutisch in Behandlung?

Und natürlich darf auch die geistliche Biografie zur Sprache kommen. Hat sie selbst bewusst spiritistische oder okkulte Praktiken ausgeübt? Oder entstand die Angst vielleicht erst, weil jemand anderes ihr gesagt hat, bestimmte Beschwerden seien ein Zeichen dafür, dass sie „okkult belastet“ sei?

Schon diese wenigen Fragen können das Gespräch verändern. Der Seelsorger sucht nicht nach Bestätigung für seine eigene Theorie, sondern versucht sie zu verstehen.

Das bedeutet auch, die körperliche, psychische und geistliche Dimension eines Menschen nicht gegeneinander auszuspielen. Bestimmte neurologische Erkrankungen, Schlafmangel, Medikamente oder Drogen können Wahrnehmung und Verhalten verändern. Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Traumafolgen oder Psychosen können außergewöhnliche Erfahrungen hervorrufen. Zugleich hat ein Mensch eine geistliche Biografie, eine Beziehung zu Gott, Schuld- und Glaubensfragen und vielleicht tatsächlich Erfahrungen mit okkulten Praktiken.

Ein Mensch ist eine Einheit. Auch ein gläubiger Christ kann psychisch erkranken, und ein psychisch erkrankter Mensch kann zugleich auch geistliche Fragen haben.

Wann fachliche Hilfe notwendig wird

Besondere Vorsicht ist geboten, wenn ein Mensch Stimmen hört, starke Wahrnehmungsveränderungen erlebt, zunehmend den Bezug zur Realität verliert oder von massiven Verfolgungsängsten berichtet. Gleiches gilt bei schwerer Depression, Selbsttötungsgedanken oder wenn die Gefahr besteht, dass der Betroffene sich oder andere verletzt. Hier sollte Seelsorge niemals versuchen, eine fachärztliche, psychiatrische oder psychotherapeutische Abklärung zu ersetzen.

Das bedeutet keineswegs, den Menschen anschließend an die Psychiatrie „abzugeben“. Gerade jetzt kann christliche Begleitung sehr wertvoll sein. Der Seelsorger darf bleiben, zuhören, beten und Hoffnung vermitteln, arbeitet aber zugleich mit Fachleuten zusammen.

Vielleicht sagt er: „Ich nehme sehr ernst, dass du diese Dinge erlebst. Gerade deshalb möchte ich, dass wir auch medizinisch abklären lassen, was dahinterstecken könnte. Und wenn du möchtest, begleite ich dich auf diesem Weg.“

Ein solcher Satz vermittelt weder: „Du bist verrückt“, noch: „Du bist dämonisch belastet.“ Er vermittelt zunächst etwas viel Wichtigeres: **Deine Not ist real, und wir werden sorgfältig damit umgehen.**

Es kann Mangel an Aminosäuren, Spurenelemente und Botenstoffen bestehen.

Was tun bei einer tatsächlich okkulten Vergangenheit?

Wenn ein Ratsuchender von konkreten früheren okkulten Praktiken berichtet, braucht es ebenfalls keine dramatische Inszenierung. Zunächst sollte geklärt werden, was tatsächlich geschehen ist. Hat der Betroffene selbst bewusst Wahrsagerei, Spiritismus oder andere Praktiken betrieben und erkennt er darin Schuld, kann er diese vor Gott bekennen, Vergebung annehmen und sich bewusst davon distanzieren.

Daraus sollte jedoch keine endlose geistliche Spurensuche entstehen. Manche Menschen beginnen plötzlich, ihre gesamte Familiengeschichte nach möglichen „Belastungen“ zu durchsuchen: Die Großmutter legte Karten, ein Onkel beschäftigte sich mit Pendeln, und vielleicht war da vor drei Generationen noch jemand, über den man kaum etwas weiß. Je länger gesucht wird, desto mehr vermeintliche Zusammenhänge werden gefunden – und desto größer wird unter Umständen die Angst.

Gerade *Dämonische Verstrickungen – Biblische Befreiung* setzt hier einen wichtigen Akzent: Die Sicherheit des Christen liegt nicht darin, sämtliche möglichen okkulten Zusammenhänge seiner Vergangenheit entdeckt zu haben. Sie liegt im vollbrachten Werk Jesu Christi. Deshalb braucht es weder Dämonenbefragungen noch spektakuläre Rituale oder stundenlange Untersuchungen verborgener Belastungen.

Die entscheidende Frage lautet nicht: **„Haben wir wirklich alles entdeckt?“**, sondern: **„Worauf vertraust du heute?“**

Wenn die Angst zum eigentlichen Gefängnis wird

Manchmal liegt eine okkulte Erfahrung viele Jahre zurück, aber die Angst davor ist geblieben. Der Betroffene beobachtet sich ständig: War dieser Albtraum vielleicht dämonisch? Woher kam dieser merkwürdige Gedanke? Warum hatte ich plötzlich Herzklopfen? War es Zufall, dass genau in diesem Augenblick ein Gegenstand herunterfiel?

Wer ständig nach einer Gefahr Ausschau hält, wird immer neue Hinweise auf diese Gefahr entdecken. Deshalb muss Seelsorge vorsichtig sein, solche Wahrnehmungen nicht noch zu verstärken. Stattdessen kann sie helfen, den Blick wieder zu weiten: Wie sieht der Alltag dieses Menschen aus? Welche Beziehungen tragen ihn? Was macht ihm Freude? Welche Ängste bestimmen sein Denken? Und vor allem: Was bedeutet es für ihn ganz praktisch, dass sein Leben Jesus Christus gehört?

Hier kann auch die Psychologie etwas Wichtiges beitragen. Angst führt häufig dazu, dass unsere Aufmerksamkeit immer stärker auf mögliche Gefahren gerichtet wird. Der Mensch entdeckt dann tatsächlich mehr „verdächtige“ Dinge – nicht unbedingt, weil es mehr davon gibt, sondern weil er ständig nach ihnen sucht. Eine Seelsorge, die jedes ungewöhnliche Erlebnis wiederum als möglichen Hinweis auf dämonische Aktivität deutet, kann diesen Kreislauf unbeabsichtigt verstärken. Eher Loslassen?

Nicht zu schnell wissen

Vielleicht ist dies eine der schwierigsten Übungen für einen Seelsorger. Ein Mensch kommt zu uns, weil er eine Antwort sucht, und wir möchten ihm natürlich eine geben. Manchmal besteht verantwortliche Seelsorge jedoch gerade darin, sagen zu können: „Ich weiß im Augenblick nicht, was hinter deiner Erfahrung steckt. Aber wir schauen es gemeinsam an.“

Das ist keine Schwäche. Es ist Demut. Schön zusammen Entdeckung zu erfahren?

Der Seelsorger ist weder ein Psychiater zweiter Klasse noch ein geistlicher Detektiv, der hinter jedem ungewöhnlichen Symptom eine dämonische Ursache aufspüren muss. Er ist zunächst Begleiter. Er hört zu, fragt nach, unterscheidet und kennt seine Grenzen. Er zieht Fachleute hinzu, wenn seine Kompetenz nicht ausreicht, nimmt die Bibel ernst, ohne aus ihr ein Diagnosehandbuch für psychische Erkrankungen zu machen, und nimmt psychologische Erkenntnisse ernst, ohne deshalb die geistliche Dimension des Menschen zu leugnen.

Genau darin ergänzen sich die Anliegen von Michael Großklaus und *Dämonische Verstrickungen – Biblische Befreiung* besonders gut. Michael Großklaus fordert eine sorgfältige Unterscheidung psychischer und geistlicher Phänomene. Benedikt Peters und Walter Nitsche setzen einen zusätzlichen wichtigen Akzent: Auch dort, wo tatsächlich eine geistliche Problematik vorliegt, darf christliche Seelsorge nicht selbst wieder in magisches Denken abrutschen.

Jesus Christus ins Zentrum stellen

Am Ende geht es deshalb um mehr als um die richtige Diagnose. Ein psychisch kranker Mensch braucht möglicherweise eine professionelle therapeutische und medizinische Hilfe. Ein Mensch, der sich bewusst auf okkulte Praktiken eingelassen hat, braucht vielleicht eine klare geistliche Neuorientierung. Manche Menschen brauchen beides.

Doch gute christliche Seelsorge sollte niemals eine neue Abhängigkeit erzeugen. Der Ratsuchende soll nicht den Eindruck bekommen: „Nur dieser besondere Seelsorger kann mich vor den Mächten schützen, die mich bedrohen.“ Seine Sicherheit liegt nicht in einem Menschen, einem Ritual oder einer besonderen Methode.

Sondern sie liegt in der Obhut Jesus Christus (seine Bedeutung, der Rettende).

Darum sollte ein Ratsuchender nach einem guten seelsorglichen Gespräch nicht mit einer längeren Liste möglicher Dämonen nach Hause gehen, sondern möglichst mit mehr Klarheit, weniger Angst und einem gestärkten Vertrauen auf Christus. Vielleicht braucht er zusätzlich einen Arzt oder Psychotherapeuten. Vielleicht müssen weitere seelsorgliche Gespräche folgen. Vielleicht gibt es tatsächlich Dinge aus seiner Vergangenheit, die er vor Gott ordnen möchte. Aber der Weg führt nicht immer tiefer in die Beschäftigung mit der Finsternis, sondern ins Licht der Freiheit und Frieden.

Vielleicht ist dies ein guter Prüfstein für jede Form christlicher Seelsorge bei diesem schwierigen Thema: **Macht unsere Hilfe den Menschen abhängiger von uns und ängstlicher vor dämonischen Mächten – oder hilft sie ihm, nüchterner, freier und vertrauensvoller mit Jesus Christus zu leben?** Das Ziel jedes Seelsorgers!

Zum Weiterlesen: Michael Großklaus, *Okkult belastet oder psychisch krank? Ein Leitfaden für Kirche, Gemeinde und Beratung*, Gerth Medien; Walter Nitsche/Benedikt Peters, *Dämonische Verstrickungen – Biblische Befreiung. Eine biblische Analyse in Theorie und Praxis*, Christliche Verlagsgesellschaft Dillenburg.



Alkohol und Schlaf

Dr. H.J. Küenzler

„Ein Gläschen in Ehren ...“ - und was die Nacht dazu sagt

„Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren.“ Wohl kaum ein Sprichwort bringt unseren entspannten Umgang mit Alkohol freundlicher auf den Punkt. Man denkt dabei nicht an Alkoholismus oder Kontrollverlust, sondern an das Glas Rotwein zum Abendessen, das Bier auf der Terrasse oder den Sekt, mit dem wir auf einen Geburtstag anstoßen.

Und deshalb gleich zu Beginn eine wichtige Klarstellung: Wer gelegentlich ein Glas Wein genießt, ist deswegen noch lange nicht alkoholabhängig. Zwischen Genuss und Sucht liegt ein großer Unterschied. Auch die Bibel setzt Wein keineswegs grundsätzlich mit Sünde gleich.

Aber trotzdem!

Denn es gibt noch eine ganz andere Frage: Was macht Alkohol eigentlich mit unserem Schlaf?

Alkohol gehört zu unserem Alltag

In Deutschland, Österreich und der Schweiz gehört Alkohol für viele Menschen ganz selbstverständlich zum gesellschaftlichen Leben. Dabei geht der durchschnittliche Konsum seit Jahren langsam zurück, ist aber immer noch beträchtlich. In Deutschland wurden 2024 pro Person ab 15 Jahren rund 10 Liter reiner Alkohol konsumiert, in Österreich waren es 11,5 Liter und in der Schweiz 7,6 Liter. Die „Gesundheit Österreich GmbH“ bezeichnet Österreich trotz langfristigen Rückgangs weiterhin als „Hochkonsumland“; etwa 15 % der erwachsenen Bevölkerung konsumieren Alkohol in problematischem Ausmaß.

Natürlich sagen solche Durchschnittswerte wenig über den Einzelnen. Manche trinken überhaupt keinen Alkohol, andere gelegentlich ein Glas und wieder andere täglich. Für unsere Frage ist aber etwas anderes entscheidend: **Alkohol muss noch lange kein Suchtproblem sein, um zum Schlafproblem zu werden.**

Gerade das abendliche Glas Wein hat nämlich einen ausgezeichneten Ruf. „Damit kann ich besser einschlafen“, sagen viele Menschen – und sie bilden sich das keineswegs ein. Alkohol dämpft zunächst das zentrale Nervensystem, entspannt und macht müde. Man kommt leichter zur Ruhe und schläft unter Umständen tatsächlich schneller ein.

Der amerikanische Neurowissenschaftler und Schlafforscher Matthew Walker weist in seinem Buch Das große Buch vom Schlaf allerdings auf einen entscheidenden Unterschied hin: **Sedierung ist nicht dasselbe wie natürlicher Schlaf.**

Dass jemand schneller „weg“ ist, bedeutet noch lange nicht, dass sein Gehirn anschließend besser schläft.

Wenn das Gehirn nachts seine Arbeit tut

Unser Schlaf besteht nicht einfach aus einigen Stunden Bewusstlosigkeit. Mehrfach pro Nacht durchlaufen wir unterschiedliche Schlafstadien. Dazu gehören leichter Schlaf, Tiefschlaf und der sogenannte REM-Schlaf. Diese Phasen erfüllen unterschiedliche Aufgaben. Während wir schlafen, verarbeitet das Gehirn Erlebtes, stabilisiert Erinnerungen und reguliert unter anderem emotionale Prozesse.

Alkohol greift in diese fein abgestimmte Schlafarchitektur ein.

Eine 2024 veröffentlichte systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse wertete 27 wissenschaftliche Studien über Alkohol und Schlaf aus. Das Ergebnis bestätigt einen wesentlichen Punkt, auf den Walker bereits aufmerksam gemacht hatte: Alkohol kann zwar schläfrig machen, aber gleichzeitig den natürlichen Ablauf des Schlafes verändert. Besonders deutlich zeigte sich dies beim REM-Schlaf. Sein Beginn wurde verzögert und seine Dauer verkürzt. Bemerkenswert ist, dass Veränderungen bereits bei relativ niedrigen Alkoholmengen beobachtet wurden.

Damit lässt sich auch erklären, warum die persönliche Erfahrung so täuschen kann. Nach dem Glas Wein schläft jemand vielleicht wunderbar ein und denkt am nächsten Morgen: „Der Wein tut meinem Schlaf gut.“ Er beurteilt seinen Schlaf aber nach den ersten zwanzig Minuten – sein Gehirn muss anschließend noch sieben oder acht Stunden weiterarbeiten.

Während der Körper den Alkohol abbaut, wird der Schlaf insbesondere in der zweiten Nachthälfte häufig unruhiger. Man wacht leichter auf und schläft weniger stabil. Eine Untersuchung bei Männern um die sechzig zeigte sogar Veränderungen, obwohl der Alkohol bereits sechs Stunden vor dem Zubettgehen getrunken worden war und beim Schlafengehen kein Alkohol mehr in der Atemluft nachweisbar war.

Der Schlummertrunk hat also einen Haken: **Er kann das Einschlafen erleichtern und gleichzeitig die Qualität des anschließenden Schlafes verschlechtern.**

Warum verwandelte Jesus dann Wasser in Wein?

An dieser Stelle könnte ein bibelkundiger Leser mit Recht einwenden: Wenn Alkohol etwas so Problematisches ist – warum hat Jesus bei der Hochzeit zu Kana ausgerechnet Wasser in Wein verwandelt?

Die Geschichte steht in Johannes 2. Einer Hochzeitsgesellschaft geht der Wein aus. Jesus lässt sechs große steinerne Wasserkrüge füllen und verwandelt das Wasser in Wein. Der Speisemeister ist sogar überrascht über dessen Qualität.

Man muss den Text nicht verbiegen: **Es handelte sich um Wein, und die Bibel verurteilt den Genuss von Wein nicht grundsätzlich.** Wein erscheint in der Bibel durchaus als Ausdruck von Freude und Fest. Gleichzeitig warnt die Bibel ausgesprochen deutlich vor Trunkenheit und davor, sich vom Alkohol beherrschen zu lassen.

Das ist eine wichtige Unterscheidung. Die Bibel beantwortet an dieser Stelle eine andere Frage als die Schlafforschung. Johannes 2 sagt uns etwas über Jesus, über das Zeichen von Kana und über Freude und Fülle. Es ist keine medizinische Aussage darüber, was ein Glas Wein kurz vor dem Schlafengehen mit dem REM-Schlaf macht.

Ein Lebensmittel kann durchaus genossen werden und trotzdem zu bestimmten Zeiten oder in bestimmten Mengen ungünstige körperliche Wirkungen haben. Dass Jesus Wasser in Wein verwandelte, bedeutet ebenso wenig, dass Wein ein gutes Schlafmittel ist, wie die biblische Wertschätzung guten Essens bedeutet, dass eine üppige Mahlzeit um Mitternacht unserem Schlaf besonders zuträglich wäre.

Christliche Freiheit bedeutet deshalb nicht, gesundheitliche Zusammenhänge ignorieren zu müssen. Wir dürfen genießen – und wir dürfen gleichzeitig klug mit unserem Körper umgehen.

„Aber ich trinke doch nur ein Glas!“

Auch hier sollten wir weder dramatisieren noch verharmlosen. Wer bei einer Geburtstagsfeier ein Glas Wein trinkt, muss anschließend nicht ängstlich im Bett liegen und sich fragen, ob er gerade seinen REM-Schlaf ruiniert hat. Ein gelegentliches Glas macht einen Menschen nicht zum Alkoholiker.

Interessant wird es vielmehr dort, wo Alkohol **eine Aufgabe bekommt**: „Ohne mein Glas Wein komme ich abends nicht herunter.“ Oder: „Ich brauche mein Bier, damit ich schlafen kann.“

Dann lohnt es sich hinzuschauen. Denn es kann ein ungünstiger Kreislauf entstehen: Man schläft schlecht und trinkt deshalb am Abend etwas Alkohol. Dadurch wird man schneller müde, der Schlaf selbst kann jedoch unruhiger werden.

Am nächsten Tag fühlt man sich weniger erholt und freut sich am Abend umso mehr auf das Glas, das endlich Entspannung verspricht. Das ist noch nicht automatisch eine Abhängigkeit – aber aus Genuss ist bereits eine Gewohnheit mit einer bestimmten Funktion geworden.

Gerade ältere Menschen sollten diesen Zusammenhang kennen. Der Schlaf wird mit zunehmendem Lebensalter ohnehin leichter und störanfälliger. Alkohol kann zudem Schnarchen und schlafbezogene Atemprobleme verstärken, weil er die Muskulatur der oberen Atemwege entspannt. Wer nachts ohnehin häufiger aufwacht, gewinnt deshalb möglicherweise wenig, wenn er sich das Einschlafen mit Alkohol erleichtert, dafür aber die zweite Nachthälfte unruhiger wird.

Probiere es doch einmal aus

Wer regelmäßig am Abend ein oder zwei Gläser Wein oder Bier trinkt und gleichzeitig über schlechten Schlaf klagt, kann einen einfachen Versuch machen: **Zwei oder drei Wochen lang abends keinen Alkohol trinken.**

Dabei sollte man nicht nur darauf achten, wie schnell man einschläft. Viel interessanter ist: Wache ich nachts seltener auf? Schlafe ich ruhiger? Fühle ich mich morgens erholter? Bin ich tagsüber wacher?

Vielleicht verändert sich kaum etwas. Vielleicht stellt man aber überrascht fest: „Ohne mein abendliches Glas schlafe ich tatsächlich besser.“

Dann hat der eigene Körper eine überzeugende Antwort gegeben.

„Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren.“ Vielleicht müssen wir diesen alten Spruch also gar nicht abschaffen. Wir ergänzen ihn lediglich:

Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren – aber der Schlaf ist möglicherweise anderer Meinung.

Dabei geht es nicht um Moralismus und auch nicht darum, jeden Menschen mit einem Glas Rotwein in der Hand zum Alkoholgefährdeten zu erklären. Es geht um eine erstaunlich einfache Erkenntnis moderner Schlafforschung: **Alkohol kann das Einschlafen erleichtern, ohne den Schlaf zu verbessern.**

Wer schlecht schläft und regelmäßig abends Wein oder Bier trinkt, könnte deshalb einmal eine andere Frage stellen. Nicht: „Was kann ich noch nehmen, damit ich besser schlafe?“, sondern:

„Was könnte ich am Abend einmal weglassen?“

Manchmal beginnt besserer Schlaf nicht mit etwas, das wir zusätzlich einnehmen, sondern mit etwas, auf das wir verzichten.

Was Alkohol mit deiner Nacht machen kann

Du wirst schneller müde. Alkohol wirkt zunächst dämpfend – deshalb kann das Einschlafen leichter fallen.

Dein Schlaf wird dadurch nicht automatisch besser. Sedierung und natürlicher Schlaf sind nicht dasselbe.

Der REM-Schlaf kann leiden. Studien zeigen Veränderungen der wichtigen REM-Schlafphase bereits bei relativ niedrigen Alkoholmengen.

Die zweite Nachthälfte kann unruhiger werden. Wenn die anfängliche dämpfende Wirkung nachlässt und der Körper den Alkohol verarbeitet, treten leichter Wachphasen auf.

Bei Schlafproblemen lohnt sich ein Selbstversuch. Zwei bis drei Wochen abends auf Alkohol verzichten und beobachten, ob sich Schlaf und morgendliche Erholung verändern.



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

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

Spendenkonto:

AsB e.V.

Sparkasse Pforzheim-Calw

IBAN: DE16 6665 0085 0008 9739 62

BIC: PZHSDE66XXX

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

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

AsB e.V. – Neuigkeiten

Bildungsurlaub möglich!

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

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

Nutze diese Möglichkeit zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung!

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

Print-Ausgabe abrufbar!

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

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

Warum nicht deinen Weihnachtsgeschenken ein Exemplar beilegen?

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

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

Vielen Dank für deine kostbare Hilfe der Verbreitung!





Ich bin der Herr, dein
Gott, der dich lehrt zu
tun, was dir nützt, der
dich leitet auf dem Weg,
den du gehen sollst

Jesaja 48,17