

persönlich

Das Onlinemagazin für Singels und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.



Gehirn und unsere Gedanken - Teil 4

Stress ade: Strategien für ein ruhigeres Leben

Eine Bergsee-Seele verstehen lernen u.a.

Inhalt

- 3 Editorial
 - 5 Gehirn und unsere Gedanken - Teil 4
 - 12 Stress ade: Strategien für ein ruhigeres Leben
 - 16 Eine Bergsee-Seele verstehen lernen
 - 19 Aggression – Ausdrucksformen der Seele
 - 22 Achtsamkeit als Stressfalle –
Ein Psychotherapeut erklärt warum
 - 24 Wertvolle Termine...
-

Impressum

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

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

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Den Fokus verändern“

„Ach, heute geht´s mir nicht gut. Ich fühle mich so schlapp, ich hätte gerne wieder mehr Kraft!“

So antwortete mir Opa Willi (Name geändert), als ich ihn vor ein paar Tagen an meinem Arbeitsplatz im Seniorenheim, nach seinem Befinden fragte. Opa Willi ist ein zauberhafter 95-Jähriger, der mit Herzblut die Gemeinschaft unter den Senioren bereichert. Immer ein freundliches Wort auf den Lippen, immer dankbar für alles was im Haus angeboten wird und voller Empathie für seine Mitbewohner. Er kennt viele mit Namen und begrüßt sie stets freundlich, egal ob sie ihn vor lauter Vergesslichkeit nicht mehr erkennen oder so reduziert in ihrer Wahrnehmung sind, dass sie seine leise, kraftlose Stimme gar nicht mehr hören.

Opa Willi war an diesem Tag sehr traurig und blickte deprimiert drein. Eigentlich mochte er gar nicht mehr auf der Erde sein, er wollte lieber endlich „heim zu Jesus“. Dennoch kam er wie immer treu zu meinem musikalischen Angebot und versuchte sich zu beteiligen. Auf dem Programm stand „Sitztanz“. Während der halben Stunde, schunkelten wir zu bekannten Liedern, lernten aber auch eine neue Choreographie. Die „Goldies“ waren mit Begeisterung dabei. Nur Opa Willi wollte heute nicht so richtig raus aus seiner gedrückten Stimmung.

Als ich das Angebot schließlich beendet hatte, folgte ich einem spontanen Impuls und lud die Bewohner der Reihe nach ein, auch im Stehen mit mir ein paar Tanzschritte zu machen. Dazu müsst ihr wissen, dass meine „Goldies“ aufgrund ihres Alters und diverser Erkrankungen alle am Rollator laufen oder im Rollstuhl sitzen. Es war also eine etwas wagemutige Aktion, aber irgendwie waren wir grade mit der Musik so im Flow, dass ich es einfach wagte. Als ich nach ein paar kurzen Tänzchen mit Hedi, Waltraud und Doris und ein paar kichernden Äußerungen wie „Nee, nee, sowas Verrücktes hab´ ich noch nicht gemacht...“ bei Opa Willi ankam, schaute er mich zögerlich an, stand dann aber mit wackeligen Beinen auf und schunkelte zitterig vor Parkinson und Altersschwäche mit mir im Rhythmus der Musik. Und dann machte sich ein strahlendes Grinsen auf seinem Gesicht breit! Opa Willi hatte für diesen Tag wieder Hoffnung geschöpft. Er war noch einmal für ein paar Minuten jung und genoss den Moment, etwas zu können. Tanzpartner zu sein, auch wenn es nur vorsichtige Tippelschritte waren. Mutig war er, dass er so ganz ohne seine Rollator-Stütze sich nun auf mich und auf seine eigene noch vorhandene Kraft verlassen musste. Das Leuchten in seinen müden Augen und das erleichterte „Danke **dafür**, liebe Esther“, das hat auch meinem Tag ein schönes Sahnehäubchen aufgesetzt!

Manchmal hilft es, wenn du den Fokus um ein paar Grad veränderst.

Auf das, was gut geht.

Dann hast du wieder ein bisschen mehr Luft zum Atmen, ein bisschen mehr Hoffnung auf Veränderung, ein bisschen mehr Mut zu neuen Wegen und ein bisschen weniger Sorgenfalten und Stress-Schnapp-Atmung.

So wie Opa Willi den Rest des Tages mit einem zufriedenen Lächeln unterwegs war, weil er für ein paar Minuten seinen Blick weiten durfte, so wünsche ich dir, wenn du das neue Online-Magazin liest, dass etwas von den guten Inputs deinen persönlichen Blick weitet und deinen Fokus vielleicht um ein paar Grad verändert.

Viel Freude beim Lesen wünscht dir,
deine Esther Pabel
(Mitarbeiterin des AsB e.V.)

Gehirn und unsere Gedanken

- Teil 4

Walter Nitsche

Das Herz-Gehirn

Die Fachleute streiten sich über das „Herz“, obwohl die Behauptung im Raum steht: „Heute gibt es wissenschaftliche Beweise, die zeigen, dass sich das Herz als erstes Organ bildet und selbständig funktioniert, ohne irgendwelche Impulse des Gehirns. Es besteht eine ständige Zwei-Wege-Kommunikation zwischen Herz und Gehirn. Allerdings sendet das Herz mehr Informationen an das Gehirn als das Gehirn ans Herz.“¹

Wir halten uns an das, was das Wort Gottes sagt. Und die Bibel legt tatsächlich höchsten Wert auf die Beachtung unseres Herzens, im Sinne unseres Lebensmittelpunkts:

„Mehr als auf alles andere aber achte auf dein Herz, denn es bestimmt, wie du dein Leben führst“ Wörtlich: *„denn aus ihm geht Leben hervor“.* (Spr. 4,23 NGÜ)

„Das Herz besitzt 40.000 Neuronen sowie die Fähigkeit, zu verarbeiten, zu lernen und sich zu erinnern. Es hat zudem seine eigenen Emotionen. Dank der Neurokardiologie erfahren wir immer mehr über die intuitive Natur des Herzens...

Forschungsleiter Dr. Rollin McCraty erklärt: „Die Kohärenz ist der Zustand, in dem das Herz, der Verstand und die Emotionen energetisch aufeinander abgestimmt sind und zusammenarbeiten. Dieser Zustand baut Resilienz auf.“ Wenn der Parasympathikus und der Sympathikus durch Emotionen wie Wut, Angst oder Frustration aus dem Gleichgewicht geraten, entsteht ein unregelmäßiger Herzrhythmus, also ein inkohärenter Zustand. Dieser Input wird vom Gehirn empfangen und er bestimmt, ob auf höhere kognitive Funktionen zur Selbstregulierung zugegriffen werden kann.

Positive Emotionen wie Mitgefühl und Liebe erzeugen eine harmonische Struktur im Herzrhythmus...

Es gibt viele gute Gründe, warum wir die Harmonie unseres Herzens steigern sollten. Mit einer elektrischen Komponente, die etwa 60 mal größer als die des Gehirns ist, und einem elektromagnetischen Energiefeld, das 5000 mal größer als das des Gehirns ist, hat das Herz einen maßgeblichen Einfluss auf den gesamten Körper, bis hinunter auf die Zellebene...

Indem das Herz permanent emotionalem Stress ausgesetzt ist, wird das Gleichgewicht des Körpers gestört, was zu körperlichen Krankheiten führen kann.“²

„Forschungen haben gezeigt, dass es vier Hauptwege gibt, über die das Herz mit dem Gehirn kommuniziert: neurologisch (durch die Übertragung von Nervenimpulsen), biochemisch (durch Hormone und Neurotransmitter), biophysikalisch (durch Druckwellen) und energetisch (durch elektromagnetische Feld-Interaktionen). Jede Kommunikation über diese Kanäle beeinflusst die Aktivität des Gehirns maßgeblich. Darüber hinaus zeigen unsere Forschungen, dass Botschaften, die vom Herz an das Gehirn gesendet werden, zudem die Leistungsfähigkeit beeinflussen können.“³

Dein Leben quillt aus deinem Herzen

Konkret bedeutet dies: Was ich heute in meinem Leben erfahre, ist die Folge, von dem, was aus meinem Herzen quillt. Es kann dabei – so die Bibel – Gutes oder Böses hervorbringen. (vgl. auch Mk 7,21-23) Deshalb ist es unsere Entscheidung, was auf die „Tafel unseres Herzens“ draufgeschrieben wird. Wir selbst müssen entscheiden, welche Eingravierungen wir erlauben und welche nicht.

Letztlich befreit uns diese Tatsache davon, anderen Menschen (die uns Böses getan, mit Lügenbotschaften „vollgeschrieben“ oder irgendwie verletzt oder vernachlässigt haben), Umständen, tiefen Leiderfahrungen oder sonstigen Außen-Einflüssen die Schuld an unserem Zustand zu geben. Wir müssen keine Opfer bleiben. Wirklich nicht! Es gibt einen Weg aus dem Opfer-Dasein heraus: die Umgestaltung unseres Herzens und dadurch auch unseres Denkens.

Das Wort Gottes macht uns auf diese Herzens-Wahrheit wiederholt aufmerksam:

Jesus „...sah sie der Reihe nach an, voll Zorn und zugleich tief betrübt über ihr verstocktes Herz“ (Mk 3,5 NGÜ)

Es war die Entscheidung dieser Leute, dass ihr Herz verhärtet und verstockt wurde. Schweres, das wir erleben, kann unser Herz verhärten – oder zerbrechen und empfindsam machen.

„Aus diesem Grund mahnt uns der Heilige Geist: »Wenn ihr heute die Stimme Gottes hört, dann verschließt euch seinem Reden nicht! Macht es nicht wie das Volk in der Wüste an jenem Tag, als es gegen ihn rebellierte und ihn herausforderte.«“ (Hebr. 3, 7+8 NGÜ)

Diese Mahnung wäre sinnlos, wenn es nicht zu unserer Verantwortung gehören würde, zu entscheiden, wie die Tafel unseres Herzens beschrieben wird.

So weist auch die folgende Bibelstelle auf diese Verantwortung, wem wir unser Herz öffnen, hin:

„Petrus sagte zu ihm: »Hananiah, warum hast du dein Herz dem Satan geöffnet und dich von ihm dazu verführen lassen, den Heiligen Geist zu belügen?«“ (Apg. 5,3 NGÜ)

In seinem Gleichnis in Matth. 13 erklärt Jesus wie es sich mit dem Herzen verhält:

„Der Böse kommt und raubt, was ins Herz dieses Menschen gesät worden ist.“ (Vers 19)

„Ein Teil der Saat jedoch fällt auf guten Boden. Das bedeutet: Jemand hört das Wort und versteht es und bringt dann auch Frucht – einer hundertfach, ein anderer sechzigfach und wieder ein anderer dreißigfach.« (Vers 23)

Und wir sollten darauf achten bzw. üben, lernen, trainieren, dass unser Herz in einen Zustand kommt, dass es Gottes Wort aufnehmen kann und wir Frucht bringen können.

Beim Aufbaukurs über die „Geheimnisse unserer Gedankenwelt“ nehme ich gerne folgendes bildhaftes Beispiel:

Ich habe ein Sieb aus Textilfasern. Ich schütte aus einem Krug frisches „Langensteinbacher Hahnenwasser“ (das übrigens nach einem Test als „hervorragend“ beurteilt wurde) durch das Sieb in ein Glas und frage einen Teilnehmer, ob er einen Schluck davon trinken möchte. Die Antwort lautet stets „ja gerne“. Dann nehme ich ein zweites, identisches Sieb, indem ich jedoch bereits Tee-Reste und getrocknete Lavendelblüten hineingetan habe, was einen unansehnlichen, unappetitlichen Eindruck vermittelt.

Jetzt schüttele ich wieder aus meinem Krug Wasser hindurch. Dabei behaupte ich, dass sich im Sieb Hundekot befinden würde. Das Wasser im Glas verfärbt sich jetzt tatsächlich etwas bräunlich. Wenn ich frage, wer einen Schluck davon trinken möchte, wenden sich alle angewidert ab, obwohl es eigentlich kein Problem wäre, einen Schluck zu nehmen, da es sich um sehr dünnen Tee handelt. Damit möchte ich verdeutlichen, dass das, was wir in unserem „Sieb“ (unserem Herzen) zulassen, Einfluss darauf hat, was letztlich „herauskommt“.

„Glücklich zu preisen sind die, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott sehen.“ (Mt. 5,8 NGÜ)

So können wir mit dem Psalmisten beten:

„Erschaffe in mir ein reines Herz, o Gott, und gib mir einen neuen, gefestigten Geist.“ (Ps 51,12)

Möge nach dem Praxisteil unsere Erfahrung sein:

„Gepriesen sei der HERR, denn er hat auf mein lautes Flehen gehört! Der HERR ist meine Stärke und mein Schild. Auf ihn habe ich vertraut, darum wurde mir geholfen. Deshalb ist mein Herz voll Freude und Jubel, ich will ihn preisen mit meinem Lied.“ (Ps. 28, 6+7)

Praxisteil

Dr. Caroline Leaf schreibt: „Meine klinische Studie ergänzt eine britische Studie aus dem Jahr 2010 über die Bildung von Gewohnheiten, und beide weisen darauf hin, dass Gewohnheiten sich über mindestens 63 Tage hinweg entwickeln und manche sogar noch länger brauchen – sie benötigen Zeit, um als nützliche Informationen automatisiert zu werden, die das Verhalten sowohl kurz- als auch langfristig beeinflussen.“⁴

„Vergiss dabei nicht, dass neuroplastische Veränderungen, ob in negativer oder positiver Richtung, einer festen Zeitlinie folgen. Ich kann es nicht oft genug sagen: Es dauert einundzwanzig Tage, um einen Langzeitgedanken aufzubauen, und dann weitere zweiundvierzig Tage, um diesen Gedanken zu automatisieren. Ein automatisierter Gedanke ist ein Gedanke, der sich auf das Verhalten auswirkt, und deshalb können wir sagen, dass er zur Gewohnheit geworden ist. Somit braucht es 63 Tage, um eine Gewohnheit zu bilden.“⁵

Der Weg auf den Gipfel des „Berges der Verklärung“

Wir wollen diese Metapher beibehalten: Auf dem Gipfel ist es gut sein. Zusammen mit Jesus. Dorthin möchten wir gelangen. Nicht weiter im Sumpf mit all den Giftschlangen, Krokodilen und schmerzhaften Stacheln baden.

Wir müssen dazu zuerst eine Schneise in das Gestrüpp am Ufer schlagen, damit wir den Pfad zum Gipfel beginnen und befestigen können!

1. Mit positiven, gesunden Erinnerungen eine tragfähige Ausgangslage schaffen.

Jeder von uns erlebt normalerweise im Alltag manch Schweres und Schmerzhaftes. Und manches triggert alte Verletzungen.

Deshalb ist es wichtig, alle Schmerzen, Verletzungen und Kränkungen zuerst in die Wunden Jesu zu legen (vgl. Verletzungsarbeit im Basiskurs), denn Jesus ist nicht nur für unsere Sünden, sondern auch für unsere Schmerzen gestorben.

Dies ist ein einmaliger Akt. Doch nun empfiehlt uns die Bibel, gute Erinnerungen zu schaffen. Baue diese Grundlage aus und notiere dir täglich 3 Dinge, wofür du dankbar sein kannst. Lege dir zum Beispiel ein Dankes-Büchlein zu und schreibe kurz in Stichworten 3 Dankes-Gründe auf. Jeden Tag auf eine Seite (groß oder klein, wie es dir beliebt). Damit schaffst du dir ein Dankes-Büchlein, das ein wertvoller Schatz für dein Gedanken-Coaching darstellt und eine tragfähige Ausgangslage für deinen Weg zum Gipfel schafft.

Auch wenn manche Neurowissenschaftler von 63 Tagen bis zur „Automatisierung“ der Gedanken sprechen – denk bitte daran, dass ein Baum vertrocknet und abstirbt, wenn man ihn nicht pflegt. Doch diesen Zeitrahmen für ein konkretes Gedanken-Training solltest du für dich anvisieren. Danach hast du bestimmt Freude daran, es weiterzuführen – einfach etwas lockerer.

Jedenfalls wächst dadurch ein neuer „Gedankenbaum“ heran.

Ja, du kannst es sogar konkreter tun: Immer, wenn dir ein negativer, deprimierender Gedanke durch den Kopf schießt, antworte darauf mit drei Fakten, wofür du dankbar bist.

Das schafft die Grundlage, um aus dem Sumpf des Negativen herauszukommen und die Wanderung Richtung Gipfel zu beginnen.

2. Wahrnehmen, annehmen, beurteilen

Du kannst wochenlang ohne Nahrung auskommen, drei Tage ohne Wasser und drei Minuten ohne Luft, aber keine einzige Sekunde ohne Denken. Dein Gehirn denkt immer – im Wach- wie auch im Schlafzustand.

Ein bewusstes Gedanken-Management bzw. der Pfad zum Gipfel beginnt damit, dass ich Gedanken zuerst wahrnehme – statt sie zu verdrängen. Diese ersten Schritte auf unserem Pfad zum Gipfel beinhalten also ehrliches, nüchternes Wahrnehmen. Welche Empfindungen habe ich gerade? Welche Sorgen oder welche Erinnerungen belasten mich? Halte inne und werde dir der Antwort ehrlich bewusst!

In seinem ersten Brief fordert uns Petrus wiederholt dazu auf „nüchtern“ zu sein:

„Darum umgürtet die Lenden eurer Gesinnung, **seid nüchtern.**“ (1,13)

„**Seid nüchtern und wacht!**“ (5,8)

Nüchternheit bewahrt sowohl vor unrealistischer Schwärmerei wie auch vor Verdrängungen.

Das Wahrgenommene nehme ich gleichzeitig an. Alles darf sein! Ich halte diese, meine Empfindungen, weil Jesus mich hält. Jedes Gefühl darf sein, jede Anfechtung darf sein, jeder Schmerz darf sein – werde dir dessen bewusst.

Und dann beurteile dieses Empfinden aus biblischer Sicht: Handelt es sich hier um eine Wahrheit Gottes? Oder um eine Lügenbotschaft des Feindes?

„Urteilt selbst, ob es vor Gott recht ist“ (Apg. 4,19)

Gott hat uns ein Urteilsvermögen geschenkt, das mit zunehmender Kenntnis seiner Gedanken geschärft wird.

Dieses Wandern auf dem Pfad zum Gipfel kannst du z.B. ideal bei einem „holoklerischen“ Spaziergang üben. Meist genügt eine Viertelstunde täglich!

Welchen toxischen Gedanken willst du gesunde, biblische Gedanken entgegenstellen?
Mit welchen Gedanken willst du auf welche Gefühle und Empfindungen antworten?
Welche Gedankenbäume sollen wachsen?

3. Aufschreiben

Neben deinem Dankes-Büchlein solltest du noch ein Büchlein haben, in das du deine biblische Beurteilung aufschreibst, z.B. Wut über ungerechtes Verhalten des Nachbarn (wahrnehmen, halten, beurteilen) Schmerz muss in die Wunden Jesu; Macht der Vergebung; Friede durch Sanftmut...

Und diese positiven Gedanken bitte aufschreiben!

Die moderne Neurowissenschaft bestätigt, dass durchs Aufschreiben die neuronalen Verbindungen in deiner Gedankenwelt verstärkt werden und weiterwachsen.

Daher: Beginne mit einem AsB-Tagebuch, in dem du deine Beurteilung aufschreibst.

4. Prüfen

Das Prüfen deines persönlichen Beurteilens ist wichtig, denn wir sind nicht der „verlässliche Maßstab aller Dinge“. Daher stell dir die Fragen:

Entsprechen meine Beurteilungen

- a) dem Worte Gottes? Stehen sie in Harmonie mit den biblischen Aussagen?
- b) dem Wesen Jesu? Würde Jesus auch so urteilen, denken und handeln?
- c) einem inneren Frieden (Shalom-Friede), der sich einstellt und der „höher ist als alle Vernunft“?

Füge nun eine extra Spalte in deinem AsB-Tagebuch hinzu und schreibe dort die Ergebnisse des Prüfens auf.

5. Austausch

*„Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“
(Matth. 18,20)*

Jesus hat uns zur Gemeinschaft geschaffen. Niemand soll als „Einzelkämpfer“ durch die Welt ziehen – auch nicht bei unserer Wanderung hin zum Gipfel.

Daher ist es ratsam, die obigen Schritte mit jemand anderem auszutauschen. Du hast dadurch ein weiteres Prüf-Kriterium, inwiefern deine Beurteilungen dem Worte Gottes und dem Wesen Jesu entsprechen.

Ideal ist es, wenn du sog. „Shalom-Gruppen“ bildest: zwischen 2 und 12 Personen, mit denen du die Schritte auf dem Pfad zum Gipfel austauschst.

Dies kann auch „Hauskreis-Charakter“ haben, sollte aber – mindestens in der Anfangszeit wöchentlich und dann vierzehntägig stattfinden.

Bitte beachte hier die „Anleitung für Shalom-Gruppen“.

Auch wenn du noch weit vom Gipfel entfernt bist: Die gemeinsame Wanderung auf dieses Ziel hin wird dich stärken und dir immer wieder neue Kraft und neuen Mut geben. Bleibe dran!

*„Seid auch ihr **geduldig** und stärkt eure Herzen“ (Jak. 5,8)*

Ein Beispiel:

Martin wälzt sich in seinem Bett, weil er nicht einschlafen kann. Sorgen und Ängste quälen ihn: Wird mein Lohn ausreichen? Kann ich mir diese Wohnung noch leisten? Diesen Lebensstandard?

Martin nimmt nun diese Gedanken und Empfindungen wahr und nimmt sie an. Hält sie – nur 1 – 2 Minuten –, weil Jesus ihn hält.

Dann beurteilt er diese Gedankengänge und setzt eine biblische Wahrheit dagegen:

„Er sprach aber zu seinen Jüngern: Darum sage ich euch: Sorgt euch nicht um das Leben, was ihr essen sollt, auch nicht um den Leib, was ihr anziehen sollt. Denn das Leben ist mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung. Seht die Raben: Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie haben keinen Keller und keine Scheune, und Gott ernährt sie doch. Wie viel mehr seid ihr als die Vögel!“ (Luk 12, 22 ff LUT)

Dies schreibt er stichwortartig auf, dass er nämlich tun will, was er tun muss und alles andere Gott überlassen möchte. Die Sorgen will er in Gottes Händen niederlegen und sie loslassen.

In seiner kleinen 3er Gruppe legt er diese Gedanken seinen Shalom-Gruppen-Freunden vor. Sie stimmen mit seiner Beurteilung überein und bestätigen ihn, weise zu handeln und sein Vertrauen ganz auf Jesus zu setzen.

Friede stellt sich ein...

AsB-Shalom-Gruppe - eine Anleitung

1. Nimm die Grundhaltung von LAW ein: Liebe, Annahme, Wertschätzung, und zwar jedem Teilnehmenden gegenüber.
2. Du selbst entscheidest, was du preisgeben möchtest und was nicht! Du bist nicht gezwungen – nicht einmal dazu aufgefordert – dich zu „outen“, wenn du es nicht willst. Sollte wegen „besonderer Zurückhaltung“ deine Kleingruppe ins Stocken geraten, bitte einen AsB-Mentor kontaktieren.
3. Sei authentisch! Sage das, was dir selbst wichtig ist, nicht das, was andere eventuell von dir hören wollen.

-
4. Bleibe „bei dir“. Du darfst deine eigenen Empfindungen und Gedanken ausdrücken – brauchst nicht von „man“ oder „wir“ zu reden, sondern darfst du selbst sein.
 5. Toxische Gedanken solltest du nur kurz erzählen (wir wollen ja nicht im Schlamm baden), damit die anderen genug informiert sind. Konzentriere dich nun aber auf den „Pfad zum Gipfel“ hin. Wofür kannst du danken? Was sind deine gesunden Gedanken zu toxischen Gedankenbäumen? Lege deine Beurteilung den anderen vor, damit auch sie deine neuen Gedanken beurteilen können (unter den oben erwähnten drei Aspekten).
 6. Achte darauf, dass die Shalom-Gruppe nicht zu einem „Gesprächs-Kreis“ wird. Das wäre nicht der Sinn. Eine Shalom-Gruppe will gemeinsam die „Pfade zum Gipfel“ emporwandern und sich gegenseitig unterstützen. Weicht also nicht vom Pfad ab..
 7. Was in der Shalom-Gruppe ausgetauscht, bewegt und erzählt wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht weitererzählt. Wer allerdings seinen AsB-Mentor informieren will, der den Teilnehmenden persönlich begleitet, teilt dies bitte der Gruppe mit. Selbstverständlich ist auch der Mentor verschwiegen. Auf der Grundlage von LAW, dem gemeinsamen Ziel und der seelsorglichen Verschwiegenheit hilfst du mit, eine vertraute Gruppenatmosphäre zu schaffen.
 8. Begrenze ein Shalom-Gruppen-Treffen auf 1 Stunde.

Shalom-Friede sollte sich immer wieder einstellen...

Quellen:

¹ Reinhard Hirtler: „Das Herz“, 2022, Goiania, Brasilien

² Ebd. S. 13 ff.

³ Rollin McCraty: „Science of the Heart, Volume 2: Exploring the Role of the Heart in Human Performance“, übersetzt aus dem Englischen, in ebd. S. 53+54

⁴ Caroline Leaf: „Beseitige dein mentales Chaos“, Schotten 2021, S.80 + 261 ff.

⁵ ebd., S.264



Stress ade: Strategien für ein ruhigeres Leben

Josef Ebstein

Stress ist für viele Menschen ein ständiger Begleiter. Ob es der Druck im Job, Verpflichtungen im Privatleben oder die ständige Erreichbarkeit durch digitale Medien ist – Stress kann Dich aus dem Gleichgewicht bringen. Gerade Christen empfinden reichlich Erwartungsdruck, weil sie ja Gott und Seiner Gemeinde effektiv dienen wollen!

Doch es ist absolut notwendig, zu erkennen, wie wir einem toxischen Stress entkommen können und in Ruhe und Frieden – nach dem Vorbild Jesu – leben lernen.

Hier findest Du praktische Tipps, die dir helfen können, mit Stress besser umzugehen.

Erkenne, was Dich stresst

Um Stress zu bewältigen, musst Du zuerst herausfinden, was ihn verursacht. Fühle in Dich hinein und überlege, welche Situationen oder Gedanken bei Dir Stress auslösen. Ist es Zeitdruck, Perfektionismus, Konflikte oder etwas Anderes?

Du kannst auch ein Tagebuch führen, um Deine Stressauslöser besser zu verstehen.

Notiere Dir:

- Welche Situationen stressen Dich besonders?
- Wie reagierst Du darauf – körperlich, emotional und gedanklich?
- Gibt es Muster oder wiederkehrende Auslöser?

Wenn Du weißt, was Dich stresst, kannst Du gezielt daran arbeiten, diese Faktoren zu reduzieren oder besser mit ihnen umzugehen. Und vor allem:

Alternativen setzen

„Es ist gut, dass man still warte auf die Rettung des Herrn“ (Klagel. 3,26)

Still warten – eine einfache Anweisung und doch so schwierig umzusetzen. Denn das Warten selbst kann auch stressen – sehr stressen. Deshalb ist der zweite Teil dieses Verses praktisch äußerst relevant: Unser Herz und Sinn sollen auf den Herrn und seine „Rettung“ gerichtet werden. Aus dieser himmlischen Welt bekommen wir echte Ruhe, Trost und inneren Frieden – die beste Anti-Stress-Methode, die es gibt!

Dafür können wir uns bewusst Zeit nehmen: Ich setze oder lege mich jetzt hin (oder gehe in der Natur spazieren) und will „still auf die Rettung des Herrn“ warten...

Was wir darüber hinaus noch tun können:

Plane Deine Zeit besser

Ein häufiges Gefühl bei Stress ist, dass die Zeit nie ausreicht. Obwohl Gott jedem von uns 24 Stunden täglich, und das 7x pro Woche, zur Verfügung stellt. Mit einem cleveren Zeitmanagement kannst Du mehr Kontrolle gewinnen und Dir Freiräume schaffen.

- 1. Setze Prioritäten:** Nicht jede Aufgabe ist gleich wichtig. Konzentriere Dich auf das, was wirklich zählt. Unterscheide zwischen dringenden und weniger wichtigen Aufgaben. Prioritäten ergeben sich auch aus deinen persönlichen Lebenszielen. Sind dir diese bewusst? Worauf steuerst du zu?
- 2. Plane Pausen ein:** Pausen sind keine verlorene Zeit, sondern helfen Dir, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben. Probiere folgende Technik: Arbeite 25 Minuten fokussiert und mache dann 5 Minuten Pause.
- 3. Sag öfter „Nein“:** Du musst nicht jede Bitte oder Aufgabe annehmen. Wenn Dir etwas zu viel wird, sag freundlich „Nein“ und schütze Deine Dir von Gott zur Verfügung gestellte Kraft. Letztlich bist du nur IHM verantwortlich!
- 4. Schaffe Ordnung:** Ein aufgeräumter Arbeitsplatz oder ein gut durchdachter Tagesplan geben Dir ein Gefühl von Kontrolle und reduzieren Chaos im Kopf.

Entspann Dich - finde Deine Ruhezone

Entspannungstechniken sind ein wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Dich wieder in Balance zu bringen. Finde die Methode, die am besten zu Dir passt:

- **Atemübungen:** Eine einfache Technik ist die 4-7-8-Methode: Atme 4 Sekunden ein, halte den Atem 7 Sekunden an und atme 8 Sekunden lang aus. Das beruhigt Deinen Körper und Geist.
- **Progressive Muskelentspannung (PMR):** Dabei spannst Du einzelne Muskelgruppen bewusst an und entspannst sie wieder. Diese Methode hilft, Verspannungen zu lösen.
- **Meditation:** Setz Dich bequem hin, schließe die Augen und konzentriere Dich nur auf Deinen Atem. Schon ein paar Minuten täglich können Deinen Geist klären.
- **Lies ein Bibelwort** und beachte die Gedanken, die Dir dazu kommen.
- **Sprich mit Jesus** – wie mit einem persönlichen Freund. Sei auch offen für Seine Antworten, die Dir in den Sinn kommen.

Bleib in Bewegung

Körperliche Aktivität ist eine der besten Methoden, um Stresshormone, wie Cortisol, abzubauen und Glückshormone, wie Endorphine, freizusetzen. Du musst dafür nicht gleich stundenlang ins Fitnessstudio gehen. Schon kleine Bewegungseinheiten können Dir helfen:

1. **Mach einen Spaziergang:** Ein einfacher Spaziergang an der frischen Luft, besonders in der Natur, entspannt Dich und gibt Dir neue Energie.
2. **Finde eine Sportart, die Dir Spaß macht:** Ob Tanzen, Schwimmen, Joggen oder Radfahren – such Dir etwas, das Dir Freude bereitet.
3. **Kleine Übungen für zwischendurch:** Schon ein paar Minuten Dehnen oder leichtes Stretching zu Hause können Dich lockerer machen.

Nimm Dir Zeit für gemeinsame Aktivitäten

Zeit mit anderen zu verbringen, kann eine wahre Wohltat sein, wenn Du gestresst bist. Gemeinsame Erlebnisse lenken Dich ab, machen Spaß und stärken Deine sozialen Bindungen.

Christliche Gemeinschaft heißt nicht, dass du an allen möglichen Gemeinde-Veranstaltungen teilnimmst, sondern dass du Gleichgesinnten begegnest. *„Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen“*, sagt Jesus in Matth. 18.20.

Hier ein paar Ideen, was Du mit Freunden oder Familie unternehmen kannst:

- **Kochabende:** Trefft Euch, kocht gemeinsam etwas Leckeres und genießt das Essen zusammen. Das verbindet und macht Spaß.
- **Spieleabende:** Ob Brettspiele oder ein Bibel-Quiz – ein lustiger Spieleabend bringt Dich garantiert auf andere Gedanken.
- **Hobbygruppen oder Kurse:** Probier etwas Neues aus, zum Beispiel einen Fachkurs, Malworkshop oder eine Wanderung. Vielleicht findest Du dabei sogar neue Freundschaften.
- **Ausflüge in die Natur:** Schnapp Dir ein paar Gleichgesinnte und mach einen Ausflug – in den Wald, an einen See oder in die Berge. Die Natur beruhigt und inspiriert.
- **Sportliche Aktivitäten:** Zusammen Joggen, Fahrradfahren oder eine Runde Volleyball – Bewegung in Gesellschaft macht doppelt Spaß.
- **AsB-Fernkurse** eignen sich besonders gut, um diese mit Freunden, Familie oder interessierten Glaubensgeschwistern gemeinsam anzuschauen und darüber auszutauschen.
Ein weiterer positiver Aspekt dabei: Ihr könnt euch den Kurs in eurem individuellen Tempo anschauen – es besteht kein Zeitdruck!

Reduziere digitalen Stress

Die ständige Erreichbarkeit durch Smartphones und soziale Medien ist ein weiterer Stressfaktor. Du kannst bewusst Schritte unternehmen, um Dich von diesem digitalen Druck zu befreien:

- **Schalte Benachrichtigungen aus:** Lass Dich nicht ständig ablenken, sondern schaue nur zu festen Zeiten auf Dein Handy.
- **Plane Offline-Zeiten:** Nimm Dir regelmäßig Auszeiten, in denen Du bewusst auf Dein Smartphone und andere digitale Geräte verzichtest.
- **Soziale Medien bewusst nutzen:** Setze Dir Zeitlimits für Instagram, TikTok und Co., wenn Du merkst, dass sie Dich eher stressen als inspirieren.

Lebe im Moment

Die Bibel spricht vom „Jetzt“. Im Jetzt, also in der Gegenwart leben hilft Dir, den Moment zu genießen und Dich weniger von Sorgen oder negativen Gedanken mitreißen zu lassen. Mit ein paar kleinen Übungen kannst du mehr „Gegenwart“ in Deinen Alltag bringen:

- **Starte den Tag bewusst:** Nimm Dir morgens ein paar Minuten Zeit, um tief durchzuatmen, mit Jesus zu reden und Dich auf den Tag einzustimmen.
- **Schätze die kleinen Dinge:** Ein guter Kaffee, ein schöner Sonnenuntergang oder ein Vogel, der zwitschert – halte inne und genieße solche Momente.
- **Führe ein Dankbarkeitstagebuch:** Schreib jeden Abend drei Dinge auf, für die Du dankbar bist. Das lenkt Deinen Fokus auf das Positive in Deinem Leben.

Fazit: Dein Weg zu mehr Gelassenheit

Stress ist ein Teil des Lebens, aber Du kannst lernen, besser damit umzugehen. Finde heraus, welche Strategien für Dich am besten funktionieren – ob Bewegung, Entspannung, gemeinsame Aktivitäten oder ein bewusster Umgang mit der digitalen Welt. Du hast die Kontrolle über Dein Leben. Mit ein wenig Übung und Geduld kannst Du den Stress reduzieren und wieder mehr Freude und Gelassenheit finden.

Eine Bergsee-Seele verstehen lernen

Dieter Koslowski



Bei den AsB Typologien (Bergsee- und Ozean-Seele) handelt sich um Bilder, die ein Ziel verfolgen: sich selbst und andere besser lieben und verstehen zu lernen.

Die Typologie beschreibt lediglich das unterschiedlich gelagerte Empfindungsvermögen von Menschen mit den jeweiligen Charakteristiken.

Typologien gelten als Mittel um sich selbst besser kennen zu lernen, um schließlich das Original zu finden, die Originalität, so dass man letztlich auch andere besser verstehen kann und ihre Originalität begreift.

Wir dürfen jedoch niemals in der bloßen Typologie verharren.

Jeder Mensch hat seine eigene Art, die Welt zu sehen, zu denken und zu empfinden. Manche Seelen gleichen dem weiten, tosenden Ozean, während andere eher die Ruhe eines klaren Bergsees widerspiegeln.

Während sich eine **Ozean-Seele** nach Tiefe, Abenteuer und Abwechslung sehnt, sucht eine **Bergsee-Seele** Ebenmäßigkeit, Klarheit und Stabilität, lebt aus der inneren Stille heraus und ist tief in sich selbst verankert.

Wie es bei einer Ozean-Seele (vgl. das Buch „Meine Seele ist wie ein Ozean – warum versteht mich denn keiner?“) verschiedene Arten von Ozeanseelen gibt, so gibt es natürlich auch bei den Bergsee-Seelen verschiedene Varianten.

„Typisch“ ist für die Bergsee-Seele allerdings: Sie handelt eher bedacht und überlegt:

- **Praktisch:** Erst denken, dann handeln.
- **Ruhig:** Selbst in Stresssituationen bewahrt sie Gelassenheit.
- **Verlässlich:** „Du musst mir nur einmal etwas sagen.“
- **Treu:** Freundschaften halten ein Leben lang.
- **Zufrieden:** Glück kommt aus dem Inneren.

Der klare Blick auf die Welt

Bergsee-Seelen neigen dazu, Strukturen und Verlässlichkeit zu lieben. Sie mögen Routinen, bewahren Bewährtes und schätzen das Einfache.

-
- Sie gehen gerne denselben bekannten Weg.
 - Sie sind dankbar mit Wenigem.
 - Sie brauchen keinen ständigen Wandel oder große Abenteuer.
 - Sie gönnen sich Pausen und verbrauchen ihre Energie nicht gedankenlos.
 - Sie halten Ordnung und schätzen Beständigkeit.

Ozean-Seelen dagegen rufen nach Erkundung und Veränderung. Sie fordern heraus, laden ein, neue Wege zu beschreiten.

Eine Bergsee-Seele mag sich fragen: „Habe ich etwas übersehen?“ – und erkennt manchmal, dass sie ihre Welt zu sehr in festen Bahnen hält.

Die Ozean-Seele fordert die Bergsee-Seele auf: „Bitte erforsche mich doch!“ Der Bergsee tut es und erfährt: Ich lag wieder daneben...

Warum? Beim Buch *„Die wichtigsten Regeln zur problemlosen Kommunikation mit Ozeanseele – Erste Orientierungshilfe und Einführung in die Thematik“* (10. Auflage) bin ich erst bei Seite 444 angekommen. Von insgesamt 1225 Seiten!

Die Stürme des Lebens - anders erleben

Das Leben bringt Herausforderungen mit sich, aber eine Bergsee-Seele begegnet ihnen anders. Sie bleibt zentriert und hat einen inneren Rückzugsort:

- **Einen Raum in sich selbst**, den nur sie betreten kann.
- Dort gibt es **keine Vergleiche**, kein Messen an anderen.
- Die Stürme des Lebens sind da, aber **keine solch riesigen Monsterwellen** wie bei einer Ozean-Seele.

Die Lösung liegt oft in der Stille: Dort spürt sie am ehesten **Gottes Nähe und Gnade**.

Die Lehre aus „bergseeischer“ Erfahrung: Sich nicht vergleichen!

In der Schulzeit schrieb ich eine Chemieklausur und war unzufrieden mit meiner Note. Ich sagte meinem Lehrer: *„Im Vergleich zu dem Schüler XYZ hätte ich eine bessere Note verdient!“* Seine Antwort war weise und hat mich bis heute geprägt: *„Dieter, vergleiche dich nicht mit ihm. Du hast es selbst in der Hand, deine Leistung zu verbessern!“*

Haben oder Sein - die Essenz des Lebens

Später gab mir ein Freund das Buch *Haben oder Sein* von Erich Fromm. Es hat mein Denken nachhaltig beeinflusst:

- **Haben:** Ich brauche Dinge, um mich wertvoll zu fühlen.
- **Sein:** Ich bin wertvoll, unabhängig von Besitz oder Leistung.
-

Eine Bergsee-Seele findet ihr Zentrum nicht im Materiellen, sondern in sich selbst.

Fazit: **Mach was draus!**

Jeder Mensch trägt seine eigene Seele in sich – ob Ozean oder Bergsee. Das Wichtige ist nicht, welche Art von Seele man hat, sondern wie man mit ihr lebt. Die Kunst besteht darin, sich selbst zu verstehen, seine Stärken zu nutzen und in der Stille zu wachsen.

Und das Wichtigste: **Mach was draus!**

Dieter Koslowski
Leitende Hygienefachkraft a.D.



Aggression - Ausdrucksformen der Seele

Walter Nitsche

Jeder Mensch erlebt in seinem Leben Momente der Verletzung – sei es durch Worte, Taten oder das Verhalten anderer. Wie wir darauf reagieren, ist tief in unserer Persönlichkeit und emotionalen Struktur verwurzelt. Manche Menschen ziehen sich zurück, andere werden wütend oder reagieren mit offener Aggression. Doch was steckt hinter diesen Reaktionen?

Verletzung: Die Wunde der Seele

Verletzung ist oft leise. Sie schleicht sich in unser Herz, wenn Erwartungen enttäuscht werden, wenn wir uns missverstanden oder abgelehnt fühlen.

Es gibt aktive Verletzungen (Verleumdung, Ablehnung, Mobbing etc.) und passive Verletzungen (Liebesentzug, Schweigen, Verachtung etc.)

Diese Formen des seelischen Schmerzes können sich auf unterschiedliche Weise äußern:

- **Rückzug:** Manche Menschen ziehen sich zurück, schweigen oder kapseln sich emotional ab.
- **Traurigkeit:** Gefühle der Enttäuschung und Niedergeschlagenheit dominieren das Innenleben.
- **Selbstzweifel:** Da jede Verletzung eine sogenannte „Lügenbotschaft“¹ im Rucksack hat, können Verletzungen unser Selbstbild erschüttern und uns an unserem eigenen Wert zweifeln lassen.

Viele Verletzungen entstehen nicht durch offensichtliche Angriffe, sondern durch subtile Gesten: das Übersehenwerden, abfällige Blicke oder unbedachte Worte.

Aggression: Die laute Stimme der Wunde

Die natürliche Antwort auf Verletzungen ist Aggression!²

Einige Menschen wenden sich dabei nach innen und richten die Aggression gegen sich selbst. Sie lassen die Lügenbotschaften hinter den Verletzungen zu einem Lebensklima werden („Ich bin wertlos“, „niemand mag mich“ etc.) und lehnen sich selbst ab, beschimpfen oder klagen sich selbst an (wodurch sie dem inneren Ankläger eine Stimme einräumen)³.

Diese Selbstzweifel und das Bemitleiden des eigenen Schmerzes können bis zu schweren depressiven Verstimmungen, Lebensmüdigkeit und Suizidgedanken führen. Andere reagieren bei Verletzungen mit Aggression nach außen. Sie schlagen – bildlich oder wörtlich – zurück.

Aggression ist oft ein Schutzmechanismus, eine Verteidigung gegen den inneren Schmerz. Sie zeigt sich auf verschiedene Weise:

- **Offene Aggression:** Lautstarke Konfrontationen, Vorwürfe oder sogar körperliche Gewalt.
- **Passive Aggression:** Ironie, Sarkasmus oder bewusstes Schweigen, um den anderen zu bestrafen.
- **Verdeckte Aggression:** Manipulative Verhaltensweisen, die andere in eine ungünstige Position bringen.

Aggression maskiert häufig tiefere Emotionen wie Angst, Unsicherheit oder vor allem Hilflosigkeit und maßlose Überforderung. Ein wütender Ausbruch kann in Wahrheit ein ungehörter Schrei nach Verständnis sein.

Warum reagieren Menschen unterschiedlich?

Ob jemand eher mit Rückzug oder mit Aggression nach außen reagiert, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- **Persönlichkeit:** Introvertierte Menschen neigen eher zum inneren Rückzug, während extrovertierte ihre Gefühle eher nach außen tragen.
- **Triggerpunkte:** tiefgehende seelische Verletzungen werden manchmal neu berührt. Den Triggerpunkten kann man durch ganzheitliche Verletzungs- und Vergebungsarbeit auf die Spur kommen, damit sie nach und nach heilen.³
- **Vergangene Erfahrungen:** Wer in der Vergangenheit gelernt hat, dass Wut Schutz bietet, greift eher zu aggressiven Mustern. Wer hingegen Zurückweisung fürchtet, zieht sich eher zurück.
- **Erlernete Muster:** Wie haben wir in unserer Kindheit gelernt, mit Konflikten umzugehen? Wurden Wut und Schmerz ausgedrückt oder unterdrückt?
- **Ein vereistes Seelenleben** kann dazu führen, dass kein Raum mehr für den Rückzug in sich selbst vorhanden ist – dann wird das Interaktionsmuster automatisch geändert: in Aggression nach außen.⁴

Ein bewusster Umgang mit Verletzung und Aggression

Der Schlüssel liegt nicht darin, Verletzung zu vermeiden – das ist unmöglich –, sondern darin, bewusst mit ihr umzugehen. Statt sich in Wut zu verlieren oder sich in die eigene Welt zurückzuziehen, gibt es Wege, die Balance zu finden:

-
1. **Gefühle anerkennen:** Erkenne an, dass du verletzt oder wütend bist, ohne dich von diesen Emotionen überwältigen zu lassen.⁵
 2. **Worte statt Taten:** Sprich über deine Gefühle, bevor sie sich in Aggression nach innen oder nach außen verwandeln.⁶
 3. **Innere Stabilität entwickeln:** Wer ein starkes Selbstwertgefühl hat, ist weniger anfällig für Verletzungen und reagiert besonnener.
 4. **Verletzungen heilen lassen:** Anhaltende Wut oder Trauer sind wie offene Wunden – sie brauchen Zeit und Fürsorge, um zu heilen.
 5. **Empathie üben:** Oft verhalten sich Menschen verletzend, weil sie selbst verletzt sind. Verständnis für andere kann helfen, eigene Aggressionen zu mildern. „Verletzte Menschen verletzen Menschen...“⁷

Fazit: Die Seele braucht Ausdruck

Aggressionen nach innen oder außen sind natürliche Reaktionen auf emotionale Erfahrungen. Sie sind zwei Seiten derselben Medaille! Doch wahres Wachstum beginnt, wenn wir lernen, unsere Emotionen nicht unkontrolliert auszuleben oder zu unterdrücken, sondern sie bewusst zu verstehen und zu steuern.

Wer seine eigene Seele versteht, kann sich selbst und anderen mit mehr Mitgefühl begegnen.

Quellen:

¹ Lügenbotschaft als Lebensklima – Näheres im AsB-Basiskurs

² das Thema „Verletzungsarbeit“ wird ausführlich in „Geheimnisse wahrer Persönlichkeitsreifung“ (AsB-Basiskurs) behandelt.

³ ebd.

⁴ „Vereisungen“ der Seele im Buch „Meine Seele ist wie ein Ozean – warum versteht ich denn keiner“

⁵ Näheres in „Geheimnisse unserer Emotionalität“ (AsB-Basiskurs)

⁶ Da dieses Sprechen meist sehr schambesetzt ist, empfiehlt sich hier der Austausch mit einem seelsorglich befähigten „shoshbin“-Freund; vergl. „Geheimnisse tiefgehender Freundschaft“ (AsB-Basiskurs)

⁷ Zitat aus „Geheimnisse wahrer Persönlichkeitsreifung“ a.a.O.



Achtsamkeit als Stressfalle – Ein Psychotherapeut erklärt warum

Dr. Hansjörg Küenzler

Stress ist heutzutage eine der Hauptursachen für gesundheitliche Probleme. Der ständige Druck durch Arbeit, ständige Erreichbarkeit und einen hektischen Lebensstil machen es schwer, zur Ruhe zu kommen. Für viele ist es eine Herausforderung, langfristig Entspannung zu finden.

Michael Stuller, Psychotherapeut und Facharzt für Psychiatrie, kennt dieses Problem gut. Früher war er selbst im hektischen Lebensrhythmus gefangen. Heute sieht er in seiner Praxis, dass viele Menschen zwar überfordert sind, aber nicht mehr wissen, wie man richtig entspannt. In seinem Buch *"Komm runter – Ruhe lernen"* erklärt er, warum viele nicht zur Ruhe finden und warum Achtsamkeitsübungen seiner Meinung nach oft nicht helfen.

Urlaub als Tropfen auf den heißen Stein

Urlaub gilt oft als eine Möglichkeit, dem Stress zu entfliehen. Doch Michael Stuller sieht dies nur als kurzfristige Lösung. „Fünf Wochen Urlaub und ein paar Achtsamkeitsübungen können den Stress von 365 Tagen im Jahr nicht ausgleichen“, sagt er. Die meisten Menschen kehren nach dem Urlaub schnell wieder in den Stress zurück, weil sie nicht gelernt haben, auch im Alltag richtig zu entspannen. Stuller betont, dass langfristige Entspannung eine Lebensstiländerung erfordert.

Warum Achtsamkeit nicht immer hilft

Achtsamkeit wird oft als Allheilmittel gegen Stress angesehen, aber Stuller ist skeptisch. „Ich rate von Achtsamkeitstechniken ab“, erklärt er. Diese sind nur eine kurzfristige Hilfe. Für langfristige Entspannung muss man sich bewusst für Ruhe entscheiden, ähnlich wie bei regelmäßiger Fitness. Einmalige Techniken bringen wenig, wenn man nicht kontinuierlich eine Veränderung im Lebensstil anstrebt.

Der Weg zur Entspannung

Stuller betont, dass wir nur zwei Dinge wirklich beeinflussen können: das, was wir denken, und das, was wir tun. Viele Menschen zerbrechen sich den Kopf über Dinge, die sie nicht ändern können. Stattdessen sollten wir lernen, unsere Reaktionen zu kontrollieren. Eine einfache Übung, um mehr Ruhe zu finden, ist, sich bewusst auf die eigenen Sinne zu konzentrieren – was man sieht, hört, riecht, schmeckt und fühlt.

Die Bibel zeigt dieses Prinzip in Ps 118,24: *„Dies ist der Tag, den der HERR gemacht hat; heute wollen wir fröhlich jubeln und unsere Freude haben.“*

Das bedeutet im Hier und Jetzt, im Heute zu leben – die Zukunft vertrauensvoll in die Hände Gottes zu legen, und ebenso die Vergangenheit.

Ruhe im Miteinander

Stuller warnt auch davor, Achtsamkeit nur als Rückzug in die Isolation zu sehen. Wahre Entspannung entsteht durch den Austausch mit anderen. Gespräche ohne Ablenkung können sehr beruhigend wirken. Ruhe bedeutet auf körperlicher Ebene ein gutes Zusammenspiel des Nervensystems, auf psychischer Ebene aber auch, nicht ständig aufgewühlt zu handeln.

Bei Achtsamkeitsübungen schottet man sich von anderen ab, aber Entspannung kann nur mit sozialer Zugewandtheit gelingen.

Der lange Weg zur inneren Ruhe

Innere Ruhe ist ein langfristiger Prozess. Stuller erklärt, dass es Zeit braucht, sich nicht ständig von äußeren Einflüssen und der Meinung anderer leiten zu lassen. Eine einfache, aber wirkungsvolle Praxis ist, regelmäßig innezuhalten und sich zu fragen, was man wirklich will.

Fazit

Echte Entspannung ist nicht das Ergebnis von kurzfristigen Techniken, sondern das Ergebnis einer bewussten Entscheidung, Ruhe in den Alltag zu integrieren. Achtsamkeit kann dabei ein wertvolles Werkzeug sein, wenn es zu einer dauerhaften Veränderung des Lebensstils führt. Doch wahre Ruhe erreicht man nur, wenn man sich immer wieder aktiv für Entschleunigung entscheidet.

Gott selbst hat einen bemerkenswerten Tag geschaffen, an dem man alles Handeln, Arbeiten, Stressen und alle Hektik im wahrsten Sinne des Wortes „ruhen lassen“ darf und einfach die Gemeinschaft mit Gott und anderen genießt: den 7. Tag der Woche. Ein ganzer Tag fürs Ruhen!

Literatur: „Komm runter – Ruhe lernen“ von Michael Stuller, Edition-a-Verlag, 224 Seiten, 24 Euro.

Wertvolle Termine...

- 3. - 10. Mai** Singlefreizeit „Das Leben genießen“ Oberstdorf (Bergfrieden) / Oberstdorf
- 9. - 16. Mai** AsB - Basiskurs Braunfels (Höhenblick)
- 12. - 18. Mai** AsB - Basiskurs Reudnitz (Christl. Ferienstätte)
- 2. - 8. Juni** Single Wanderfreizeit "Gerecht durch Glauben und Geh recht durch Glauben" Karlsbad (Bethanien)
- 10. - 15. Juni** Urlaub mit Tiefgang Aktiv (25-50 Jahre) Für Singles und Ehepaare Wörnersberg (Anker)
- 13. - 15. Juni** Single-Weekend Die Angst besiegen! Oberägeri (Ländli)
- 28. Juni - 5. Juli** Singlefreizeit Wilderswil (Credo)
- 30. Juni - 4. Juli** AsB - Basiskurs (Lemförde)
- 21. - 27. Juli** Singlefreizeit 25-45 Jahre Karlsbad (Bethanien)
- 26. Juli - 2. August** Seminar- und Urlaubswochen Oberägeri/Schweiz (Ländli)
- 1. - 3. August** AsB-Fachseminar: Lieben will gelernt sein Karlsbad (Bethanien)
- 4. - 10. August** AsB-Aufbaukurs Einheit 7,8 und 9 Karlsbad (Bethanien)
- 11. - 17. August** Singlefreizeit Braunfels (Höhenblick)
- 15. - 17. August** Single-Special: „Ganzheitliche Sexualität und Single-Sein“ (Bethanien)
- 25. - 31. August** Singlefreizeit "Heilende Gegenwart" Neustadt an der Weinstraße (Campus Lachen)
- 1. - 7. September** AsB- Basiskurs Karlsbad (Bethanien)



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

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

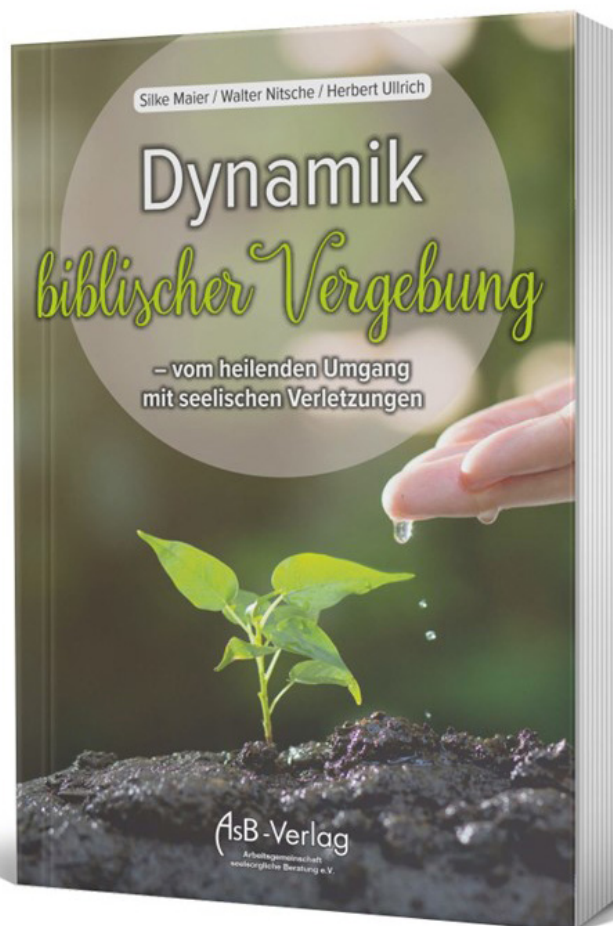
Spendenkonto:

AsB e.V.
Sparkasse Pforzheim-Calw
IBAN: DE16 6665 0085 0008 9739 62
BIC: PZHSDE66XXX

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

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

NEU



Silke Maier / Walter Nitsche / Herbert Ullrich

Dynamik biblischer Vergebung

Unzählige Christen reagieren auf seelische Kränkungen und Verletzungen mit sofortiger „Verggebung“. Doch die biblische Reaktion sieht ganzheitlicher aus, denn seelische Verletzungen können sehr tiefgehend sein. Trotz Salben, Pflastern und Verbänden heilen sie nicht in der Tiefe. Auch nicht, wenn wir „vergeben“ haben, was die vielen langandauernden Verbitterungen und Traumatisierungen beweisen. Zur biblischen Vergebung gehört eine ganzheitlich-biblische Verletzungsarbeit! Um die tiefgehende Heilung seelischer Verletzungen geht es im vorliegenden Buch–und um die konkreten Schritte, die dorthin führen, wie beispielsweise das Anschauen und Benennen des „Stachels“, das Spüren des Schmerzes und sein Ablegen in die Wunden Jesu, um nur einige Punkte zu nennen. Die Autoren sind Mitarbeiter und Referenten der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung e.V., die Ausbildungen in Persönlichkeitsreife und Beziehungsförderung anbietet–für sich selbst und auch, um anderen praktisch weiterhelfen zu können. Die AsB e.V. vereinigt die besten, biblisch fundierten Prinzipien aus den zur Zeit Hunderten angebotenen Psychotherapie- und Seelsorge-Arten.

Paperback | 142 Seiten | 13,5 x 20,5 cm | ISBN 978-3-95241354-8 | 14,90 €

Bestellungen an www.asb-seelsorge.org/shop
portofreie Lieferung!



Denn Gott selbst hat versprochen:
»Ich werde dich nie vergessen und
dich niemals im Stich lassen.«

Das gibt uns Mut, und wir können voll Zuversicht sagen:
»Der Herr ist mein Helfer, deshalb fürchte ich mich nicht.

Was kann ein Mensch mir anhaben?«

Hebr. 13,5+6 NGÜ