

persönlich

Das Onlinemagazin für Singels und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.



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

Du bist Gott nicht egal!

Ängste und ihre Überwindung – Ein seelsorglicher Wegweiser u.a.

Inhalt

- 3 Editorial
 - 4 AsB e.V. – Neuigkeiten
 - 5 Resilienz – Stark bleiben mit Sinn, Ruhe und einer guten Portion Humor
 - 9 Wort-Samen – Wenn Gottes Worte Wurzeln schlagen
 - 13 Du bist Gott nicht egal!
 - 16 Wie Veränderung gelingt
Warum wir oft steckenbleiben – und was uns wirklich voranbringt
 - 20 „Plötzlich war alles zu viel“ – Wenn junge Menschen an ihren Schulden zerbrechen
 - 22 Ängste und ihre Überwindung –
Ein seelsorglicher Wegweiser
 - 26 Rezensionen
 - 30 Besser verstehen. Tiefer lieben. - Teil 1
-

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,

an diesem trüben, kalten Novembertag hörte ich ein Ohrwurm-Lied, aus dem ich gerne ein paar Zeilen mit euch teilen möchte:

*„Ich sammle Farben für den Winter und mal sie auf ein Blatt Papier.
Und wird die Welt eines Tages grau und leer, dann schenk ich meine Farben her.
Ich bin ein Kind, ich bin ein Sammler, **ich such das Schöne dieser Welt...**“*

Vielleicht wünschst du dir in dieser tristen Jahreszeit auch ein paar besondere Momente herbei, farbenfroh und hell, die in deinem Alltag ein Licht anzünden. Momente, die Schönheit in sich bergen und der Seele guttun.

Welche Momente sind für dich „das Schöne dieser Welt“?

Vielleicht das Wissen, dass du Gott nicht egal bist, sondern er immenses Interesse an dir hat?

Vielleicht die Frucht die nach langer Zeit endlich aufgeht, nachdem du den Samen gesät und mühsam begossen hast?

Vielleicht das unverhofft freundliche Wort des Menschen, der sonst das Glas immer halb leer sieht?

Vielleicht der Knoten der Angst im Bauch, der sich endlich gelöst und einem Gefühl der Freiheit Platz gemacht hat?

Was auch immer deine persönlichen Momente der Schönheit sind, sammle sie und bewahre sie in deinem Herzen! Für Zeiten, die grau und leer sind. Und dann hole sie hervor und freue dich daran!

Das neue „persönlich“-Magazin hält für dich genau solche Momente der Schönheit verborgen in vielen tollen, tiefgehenden Artikeln zu Themen, die das Herz bewegen. 😊

Erfreuliche Lese-Momente wünscht dir,
deine Esther Pabel (Mitarbeiterin des AsB e.V.)

P.s. Wer das ganze Lied anhören möchte, findet es bei YouTube unter „Farben für den Winter von Role Kalkbrenner“.

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!



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

Walter Nitsche

*„In der Welt habt ihr Bedrängnis; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“
(Joh 16,33)*

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.“ (Viktor E. Frankl)

Warum Resilienz mehr ist als ein psychologisches Modewort

Resilienz – das klingt modern, nach Coaching, Achtsamkeitskursen und Podcasts mit beruhigender Musik. Aber eigentlich ist Resilienz ein uraltes Prinzip – man könnte auch sagen: eine biblische Tugend in moderner Verpackung. Denn Resilienz bedeutet nicht, dass einem nichts etwas anhaben kann. Resilienz heißt: Ich darf stolpern – aber ich bleibe nicht liegen.

Es ist die Fähigkeit, Krisen nicht zu leugnen, sondern durch sie hindurch Sinn zu finden.

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, hat das in den dunkelsten Stunden des 20. Jahrhunderts vorgelebt. Er überlebte vier Konzentrationslager, verlor seine Familie – und sagte dennoch: „Trotzdem Ja zum Leben.“ Er entdeckte: Selbst im Leid bleibt dem Menschen eine Freiheit, die ihm niemand nehmen kann – die Freiheit, zu wählen, wie er auf das Leben antwortet.

Das ist die Essenz der Resilienz: Nicht, dass das Leben immer schön ist – sondern dass Liebe, Sinn und Hoffnung stärker sind als das Dunkel.

Drei Filme – Drei Spiegelbilder der Logotherapie

Manchmal erklärt das Kino die Seele besser als jede Theorie. Drei Filme zeigen auf bewegende Weise, was Viktor Frankl und die Bibel lehren: Liebe, Sinn, Beziehung und Humor als Quellen innerer Freiheit.

Ist das Leben nicht schön? (Frank Capra, 1946)

Ein berührender Weihnachtsklassiker – noch in schwarz/weiß: George Bailey glaubt, sein Leben sei gescheitert. Er wollte reisen, träumen, Großes bewegen – und blieb doch im kleinen Städtchen Bedford Falls. Als alles zusammenbricht, will er sich das Leben nehmen... Da erscheint der Engel Clarence und zeigt ihm, wie die Welt ohne ihn ausgesehen hätte: Freunde wären gescheitert, Familien zerbrochen, Menschen verloren gegangen – weil George Bailey nicht da gewesen wäre. Er erkennt: Sein Leben war **Sinn in Aktion**, nicht durch Erfolg, sondern durch Güte.

Wie es in **Galater 6,2** heißt: *„Einer trage des andern Last, so werdet ihr das Gesetz des Christus erfüllen.“*

George erkennt: Er hat genau das getan – unbewusst, alltäglich, treu. Und das ist Resilienz praktisch: Sinn entdecken, wo wir nur Mühe sahen. „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.“ (V. Frankl)

Das Leben ist schön (Roberto Benigni, 1997)

Guido, ein lebensfroher Vater, wird mit seiner Familie in ein Konzentrationslager deportiert. Er kann das Leid nicht verhindern, aber er verwandelt es in Liebe: Er erzählt seinem Sohn, alles sei nur ein Spiel, um seine Seele zu schützen. Er erfindet Hoffnung mitten im Grauen.

Guido lebt, was 1. Korinther 13,7 beschreibt: *„Die Liebe erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles.“*

Er stirbt, aber sein Sohn überlebt – und weiß: „Papa hat mich gerettet, ohne dass ich's verstand.“ Frankl hätte genickt: „Das Leid hört auf, Leid zu sein, sobald es einen Sinn bekommt.“

Patch Adams (Tom Shadyac, 1998)

Ein Arzt mit einer Clownsnase – das klingt nach Komödie, ist aber tiefe Theologie: Patch Adams heilt mit Nähe, Humor und echter Menschlichkeit.

Er lebt, was Sprüche 17,22 sagt: *„Ein fröhliches Herz tut dem Leib wohl, aber ein betrübter Geist dörrt das Gebein aus.“* Patch bringt Farbe in sterile Krankenhäuser und Menschlichkeit in eine entmenslichte Medizin. Er verkörpert das, was Frankl „die geistige Freiheit“ nannte – und was Jesus tat, wenn er Kranke berührte, statt sie aus der Ferne zu segnen: Menschlichkeit als Heilmittel.

Er erkennt: Sein Leben war Sinn in Aktion, nicht durch Erfolg, sondern durch Güte.

Was macht Menschen stark, wenn das Leben drückt? Wie bleibt man in Krisen innerlich aufgerichtet, ohne sich zu verhärten? Es sind bewegte Zeiten. Der Druck steigt – im Beruf, in der Kirchen- oder Gemeindegemeinschaft, im Alltag. Viele Menschen sind müde geworden, nicht weil sie zu wenig glauben, sondern – man höre und staune – weil sie zu viel leisten wollen oder auch sollen.

Es gibt Zeiten, in denen man einfach nur durchhalten möchte. Die Aufgaben werden mehr, die Kraft weniger, und irgendwo zwischen Arbeit, Familie, Gemeinde und Verantwortung fragt man sich: *Wie bleibe ich innerlich stabil – ohne hart zu werden?*

Genau diese Frage hat mich über Jahre begleitet – in Gesprächen mit Menschen, in meinem eigenen Alltag, in stillen Momenten mit Gott. Und sie führte mich zu einem Wort, das in der Psychologie inzwischen fast ein Modebegriff geworden ist, das aber in der Bibel schon längst eine göttliche Wurzel hat: **Resilienz**.

Resilienz ist etwas Wunderschönes: Es beschreibt die Fähigkeit, sich zu beugen, ohne zu brechen. Nicht härter zu werden, sondern weicher. Nicht abzustumpfen, sondern tiefer zu vertrauen.

Ich habe in den letzten Jahren oft beobachtet, wie unterschiedlich Menschen mit Druck umgehen: Manche verkrampfen. Manche rennen noch schneller. Und manche – erstaunlicherweise – bleiben gelassen. Nicht, weil sie weniger Herausforderungen haben, sondern weil sie anders verwurzelt sind.

Diese Wurzel – davon bin ich überzeugt – ist das bewusste Vertrauen auf Gott, aufgrund der gelebten Gemeinschaft mit ihm. Das stille Wissen: *Ich muss nicht alles tragen, weil ich getragen bin.*

Auch In unserer AsB-Seelsorge-Ausbildung haben wir die Botschaft der Logotherapie von Viktor Frankl integriert, der im Konzentrationslager entdeckte, dass Sinn stärker ist als Schmerz. Diese „persönlich“-Artikel-Serie nimmt dich mit auf eine Entdeckungsreise: vom Atmen bis zum Lachen, vom Sinn bis zur Stille, von menschlicher Psychologie bis zu göttlicher Perspektive.

Resilienz heißt hier nicht: *„Ich schaffe das!“* Sondern: *„Gott trägt mich – und ich wachse daran.“*

Diese Serie lädt dich ein, wieder aufzutanken, nicht mit Selbstoptimierung, sondern mit Vertrauen. Resilienz im Licht der Bibel bedeutet nicht, alles auszuhalten – sondern sich halten zu lassen. Nicht die Umstände bestimmen unser Leben, sondern die Bedeutung, die wir ihnen geben. Oder, wie Paulus es ausdrückt: *„Wir sind bedrängt, aber nicht erdrückt; ratlos, aber nicht verzweifelt; niedergeschlagen, aber nicht vernichtet.“* (2. Kor 4,8)

Genau das ist die Essenz der Resilienz – und der Herzschlag dieser Artikel-Serie. Schritt für Schritt gehen wir sieben Wege, die Seele, Glaube und Humor miteinander verbinden. Lass dich ermutigen – und vielleicht zwischendurch auch zum Schmunzeln bringen.

Denn: *Ein fröhliches Herz erhält einen bei guter Gesundheit, aber ein niedergeschlagenes Gemüt zehrt die Kräfte auf* (wörtlich: *„trocknet die Knochen aus“*). (Spr. 17,22 NGÜ)

Vielleicht spürst du auch, wie Gott dich durch diese Gedanken liebevoll anschaut – nicht als „Projekt“, das repariert werden muss, sondern als Mensch, den er mit Geduld und Freude wachsen sieht. Wenn du am Ende dieser Serie das Gefühl hast, du darfst atmen, ruhen, danken und lachen – dann ist genau das passiert, was ich mir wünsche.

Denn Resilienz aus biblischer Sicht bedeutet: Nicht, unverwundbar zu werden, sondern vertrauensvoll verwundet bleiben zu dürfen. Gott verändert nicht immer unsere Umstände. Aber er verwandelt uns – mitten in ihnen. Und manchmal tut er das, indem er uns ein leises Lächeln schenkt – inmitten des ganz normalen Alltags.

In der nächsten Ausgabe:

Die 7 Wege der Resilienz

Weg 1: Atmen – Innehalten im Lärm des Lebens

Wie bewusste Ruhe und Gottes Gegenwart dich stabilisieren

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

Warum du aufhören darfst, dich selbst zu überfordern – und wie Gnade befreit

Weg 3: Beziehungen – Warum wir einander brauchen

Gemeinschaft als Gottes Schutzraum für müde Herzen



Wort-Samen – Wenn Gottes Worte Wurzeln schlagen

Werner Heinz Wiedmann

Samen sind kleine, unscheinbare Wunder.

Man kann sie zwischen den Fingern verlieren, und doch tragen sie in sich alles, was einmal Pflanze, Frucht, Duft und Leben werden kann. So ist es auch mit Worten.

Sie wirken harmlos, schnell gesprochen – und entfalten doch eine Kraft, die ganze Landschaften verändern kann.

Die Bibel vergleicht das Wort Gottes mit einem Samen, der gesät wird: *„Denn wie der Regen und der Schnee vom Himmel fällt und nicht dahin zurückkehrt, sondern die Erde trinkt und fruchtbar macht ... so soll mein Wort sein, das aus meinem Mund hervorgeht: Es wird nicht leer zu mir zurückkehren, sondern tun, was mir gefällt.“ (Jes 55,10–11)*

Worte, besonders göttliche Worte, sind niemals neutral. Sie tragen Leben – oder sie reißen nieder. Darum betet der Psalmist: *„HERR, stelle eine Wache vor meinen Mund, bewahre das Tor meiner Lippen!“ (Psalm 141,3)*

Wie Samen überdauern Worte die Zeit. Ein Satz, der heute gesprochen wird, kann noch Jahre später im Herzen eines Menschen keimen.

Die Botanik der Worte

Schauen wir in die Schöpfung: Samen sind Meisterwerke göttlicher Kreativität.

Sie sind unterschiedlich geformt, vielfältig verpackt und genial ausgerüstet, um ihren Weg ins Leben zu finden.

Einige haben feine Schirmchen, wie der Löwenzahn, und fliegen leicht auf jedem Windhauch – so wie ein spontanes gutes Wort, das vielleicht zufällig gesagt wird, aber zur rechten Zeit ankommt. Andere, wie das Springkraut, schleudern ihre Samen explosionsartig fort – kleine Geschosse der Lebenskraft. So ist es auch mit Worten, die aus Begeisterung geboren werden: Sie springen hinaus, reißen mit, verbreiten Freude.

Wieder andere, wie die Klette, reisen per Anhalter – sie hängen sich fest an Vorübergehende, werden getragen, weitergebracht. So ist es mit Worten, die im Herzen haften bleiben, weil sie von Wahrheit durchdrungen sind. Und manche reisen unbemerkt, verpackt im Bauch eines Wildschweins – sie überstehen Dunkelheit, Ferne, Umwege ... und kommen mit natürlichem „Startdünger“ an den Ort, wo neues Leben entstehen soll. So auch mit Gottes Wort: Es findet seinen Weg, selbst wenn wir ihn nicht sehen.

„Denn das Wort Gottes ist lebendig und kräftig und schärfer als jedes zweischneidige Schwert.“ (Hebr 4,12)

Die Vielfalt der Samen – und der Worte

Wenn man eine Handvoll Samen betrachtet, sieht man ein ganzes Universum der Vielfalt: glatt, rau, glänzend, behaart, schwarz, weiß, rot, meliert. Jeder trägt in sich die Information seiner Art, sein „Wesen“, seine Bestimmung. So sind auch unsere Worte unterschiedlich: Ein zärtlicher Trost klingt anders als eine klare Ermahnung. Ein Gebet anders als ein Witz, eine Predigt anders als ein Lied. Doch in jedem guten Wort steckt – wie im Samen – das ganze Potenzial des Lebens, das Gott hineingelegt hat.

Und wie in der Natur gibt es auch hier Giftiges. Der Schierling sieht harmlos aus, ist aber tödlich. Auch verletzende, giftige Worte können lange nachhallen. Darum gilt es, bewusst heilsame Wort-Samen zu säen: Worte, die aufbauen, segnen, trösten.

„Kummer im Herzen drückt einen Menschen nieder, aber ein freundliches Wort richtet ihn auf.“ (Spr 12,25)

Der Weg des Samens – und der Worte

Samen sind Wanderer. Sie kennen Stürme, Frost und Dunkelheit. Manche überleben im Boden Jahrzehnte, bevor sie keimen – wartend auf das rechte Maß an Wärme, Licht und Feuchtigkeit. So ist es auch mit Worten. Manche wirken sofort – wie Kressesamen, die nach zwei Tagen sprießen. Andere brauchen Monate, ja Jahre – wie der Wacholder, dessen Samen 90 bis 120 Tage Ruhe brauchen, bevor sie keimen. So braucht auch mancher Mensch Zeit, bis ein gehörtes Wort in ihm Leben findet.

Manchmal keimt das Evangelium nicht beim ersten Hören, sondern erst viel, viel später.

„Die mit Tränen säen, werden mit Jubel ernten.“ (Ps 126,5)

Samen, die Feuer brauchen – göttliche Läuterung

Ja, tatsächlich – in der Schöpfung gibt es Samen, die Feuer brauchen, um aufzubrechen. Die Hülle mancher Kiefern, Akazien oder Eukalypten öffnet sich erst, wenn Hitze sie trifft – ein Waldbrand, der alles zu zerstören scheint, wird so zum Beginn neuen Lebens. Was wie Vernichtung aussieht, ist in Wahrheit Vorbereitung: Erst wenn das Alte vergeht, kann das Neue wachsen. So ist es auch mit uns. Gott lässt manchmal das Feuer der Läuterung zu – nicht um uns zu verbrennen, sondern um uns zu befreien.

„Er sitzt und schmilzt und reinigt das Silber; er reinigt die Söhne Levis und läutert sie wie Gold und Silber, damit sie dem HERRN Opfer bringen in Gerechtigkeit.“ (Mal 3,3)

Das Feuer Gottes brennt nicht zerstörerisch, sondern heilend. Wie die Flamme, die den Samen öffnet, so öffnet auch die Prüfung das Herz, damit das göttliche Wort darin keimen kann. Manchmal wachsen die tiefsten Wurzeln aus der Asche der Erfahrung.

Der Herzensboden

Jesus erzählt das Gleichnis vom Sämann (Matthäus 13): Ein Teil des Samens fällt auf den Weg – hart, trittfest, verschlossen. Ein anderer auf steinigen Boden – er keimt, aber verdorrt in der Sonne. Ein dritter fällt unter Dornen – er keimt, wird aber erstickt. Nur Samen, die auf guten Boden fallen, bringen Frucht – dreißig-, sechzig-, hundertfach.

So unterschiedlich sind auch unsere Herzen: Manchmal offen, manchmal verschlossen, manchmal überladen. Gott sät in alle – seine Geduld ist grenzenlos. Wie unterschiedlich die Böden auch sind – der Same bleibt derselbe, göttlich, lebenskräftig, unzerstörbar.

„Das Wort Gottes bleibt in Ewigkeit.“ (1. Petr 1,25)

Aber: Kein Same wächst ohne die richtigen Bedingungen: Er braucht Erde, Wasser, Licht, Wärme – und manchmal Frost. So braucht auch Gottes Wort im Herzen ein bestimmtes Klima:

- **Liebe** ist das Wasser – sie hält das Herz feucht und empfänglich.
- **Glaube** ist das Licht – ohne ihn bleibt alles dunkel.
- **Hoffnung** ist die Wärme – sie lässt wachsen, was unsichtbar keimt.
- **Geduld** ist der Frost – sie lehrt uns, auf Gottes Zeit zu warten.

Und manchmal, ja, da ist es das Feuer der Prüfung, das die Hülle aufsprengt. Erst in der Hitze mancher Krise öffnet sich das Herz für das göttliche Wort.

Wenn Worte fliegen

Wie der Löwenzahn seine Samen dem Wind überlässt, so dürfen auch wir Worte freigeben. Nicht jedes landet, wo wir es wünschen, nicht jedes keimt – aber jedes hat eine Chance auf Leben.

*„Seid allezeit bereit zur Verantwortung gegenüber jedermann, der Rechenschaft von euch fordert über die Hoffnung, die in euch ist – mit Sanftmut und Ehrerbietung.“
(1. Petr 3,15)*

Feingefühl ist das Werkzeug des Glaubensgärtners. Worte, die aus Liebe gesprochen werden, tragen weit – oft weiter, als wir ahnen.

Wenn das Wachstum Gott gehört

Paulus erinnert die Gemeinde in Korinth daran, dass es nie um menschliche Ehre geht, wenn Glaube wächst: *„Ich habe gepflanzt, Apollos hat begossen; aber Gott hat das Gedeihen gegeben.“* (1. Kor 3,6)

Wir sind Mitarbeiter Gottes, keine Macher. Unsere Aufgabe ist das Säen und Begießen – das Keimen, Wachsen, Fruchten liegt in seiner Hand. Das befreit: Wir dürfen reden, schreiben, lieben, trösten – und wissen, dass es Gott ist, der das Gedeihen schenkt.

Mit Tränen säen – mit Freude ernten

Manchmal säen wir unter Tränen. Unser Herz ist schwer. Ein Gebet bleibt scheinbar ohne Antwort. Ein Liebesdienst wird nicht verstanden.

Aber der Psalmist tröstet: *„Wohl schreitet man weinend dahin, wenn man den Samen zur Aussaat trägt; doch jubelnd kehrt man heim mit seinen Garben.“* (Ps 126,6)

Selbst Tränen können heiliges Wasser sein, das Gott in Frucht verwandelt.

Der Garten der Worte

In jedem guten Wort liegt ein Stück Schöpfungskraft. Worte sind Samen, die Himmel und Erde verbinden. Sie tragen die Handschrift des Schöpfers, der auch das Gras wachsen lässt, der Saat und Ernte segnet, der Licht, Regen, Wind – und manchmal Feuer schenkt.

Darum: Sprich Worte, die Leben tragen. Säe sie mit Sanftmut, gieße sie mit Liebe, warte mit Geduld. Und überlasse Gott das Wunder, das daraus wächst.

„Lasst beides miteinander wachsen bis zur Ernte ...“ (Mt 13,30)

Unsere Zunge ist wie eine Hand, die Samen streut. Gott aber ist der Gärtner, der die Herzen bereitet. Und wenn Gott ein Wort gebraucht, kann selbst aus steinigem Boden neues Leben brechen – oder nach einer Feuerprobe aus der Asche neues Grün sprießen.

Denn Gottes Wort ist lebendig – es kehrt nicht leer zurück.

Werner Heinz Wiedmann
EFG Pforzheim





Du bist Gott nicht egal!

Sven Blissenbach, Pastor und Manager Operations von Inspiration4Today

In 2. Chron. 16,9 heißt es: *„Denn Jahwe hat die ganze Erde im Blick, damit er denen beistehen kann, die ihm uneingeschränkt vertrauen“* (NGÜ).

Gott sieht uns nicht mit kalten Augen an wie ein Hai. Es geht ihm vor allem darum, eine Beziehung zu dir und mir zu haben. Seine Intension ist es, dass wir ihm rückhaltlos vertrauen – ohne Wenn und Aber. Die Bibel sagt, dass David ein Mann nach dem Herzen Gottes war (vgl. Apostelgeschichte 13,22). Warum war er das? Weil David sich rückhaltlos auf Gott verließ! Und genau nach solchen Menschen hält Gott Ausschau: *„David befand sich in einer schwierigen Lage. Seine Leute sprachen schon davon, ihn zu steinigen, denn alle waren erbittert über den Verlust ihrer Söhne und Töchter. Da suchte David Zuflucht bei seinem Gott, und das Vertrauen auf den Herrn gab ihm wieder Mut und Kraft“* (1. Samuel 30,6; HFA).

Wenn in Psalm 139 davon die Rede ist, dass Gott uns durch und durch kennt, dann geht es um kein bloßes kognitives Wissen, sondern um ein persönliches Wissen oder Kennen einer Person und zwar aufgrund von aufrichtigem Interesse an ihr. Gott sieht uns, weil er an uns interessiert ist. Und aus demselben Grund kennt uns Gott auch so gut. Und das gilt insbesondere für diejenigen, mit denen ihn – wie bei David – eine ganz besondere Beziehung verbindet: *„Aber Gott hat ein festes Fundament gelegt und mit dieser Inschrift versiegelt: ‚Der Herr kennt jeden, der zu ihm gehört‘“* (2. Timotheus 2,19; NGÜ).

Wir sind Gott nicht egal, vor allem nicht, wenn wir zu ihm gehören und an ihn glauben. Er ist uns gegenüber nicht gleichgültig. Er kennt uns, weiß genau, wie es uns geht und was wir gerade in diesem Augenblick durchmachen, weil er persönlich daran Anteil nimmt. Gott ist kein unbeteiligter Zuschauer, sondern wartet nur darauf, dass wir mit seinem Eingreifen rechnen und ihn um Hilfe bitten.

Gott zählt nicht nur deine Haare, sondern auch deine Tränen!

Was denkst du, welche Menschen mehr Haare auf dem Kopf haben – Blonde, Schwarzhaarige bzw. Brünette oder Rothaarige?

Aus einem Artikel, den ich im Internet fand, geht hervor, dass blonde Menschen im Schnitt feinere, dafür aber auch die meisten Haare haben – nämlich volle 150.000. Schwarzhaarige und Brünette haben hingegen dickere Haare, aber nur rund 100.000, während sich Rothaarige mit etwa 90.000 Haaren begnügen müssen. Warum erwähne ich das? Weil Jesus einmal Folgendes sagte: „*Und bei euch sind selbst die Haare auf dem Kopf alle gezählt*“ (Matthäus 10,30; NGÜ).

Zeigt das nicht sehr deutlich, wie sehr Gott an uns Interesse zeigt? Aber es macht auch deutlich, wie umfassend Gott uns kennt und selbst um die kleinsten Details weiß. Wenn Gott weiß, wie viele Haare du und ich auf dem Kopf haben, wie viel mehr weiß er dann auch, was dir gerade besonders zu schaffen macht und wie viele Tränen du weinst?! Aber vielleicht denkst du jetzt: Wenn Gott mich wirklich so genau kennt und weiß, wie dreckig es mir gerade geht – warum hilft er mir dann nicht?

Ich will dir kurz von James Gray erzählen. Natürlich ist das, was ich jetzt erzähle, keine allumfassende Antwort auf deine Frage. Aber ich will auf einen ganz bestimmten Aspekt zu sprechen kommen, der dir vielleicht helfen wird. Gray lebte im 19. Jahrhundert bis kurz vor Ausbruch des zweiten Weltkriegs und war ehemaliger Präsident des Moody Bible Institute. Einmal war er gerade dabei, sich von einer schweren Krankheit zu erholen. Sein Arzt war der Meinung, dass ein Tapetenwechsel sehr zu dessen Genesung beitragen würde und riet ihm darum, eine Schiffsreise zu machen.

Gerade als Gray alle nötigen Vorkehrungen für die Reise getroffen hatte, erlitt er einen unerwarteten körperlichen Rückschlag, sodass es ihm unmöglich war, die Schiffsreise anzutreten. Du kannst dir sicher denken, wie enttäuscht er war. Tatsächlich begann er sich zu fragen, warum um alles in der Welt Gott das zugelassen hatte, wo ihm diese Schiffsreise doch so gutgetan hätte.

Etwa eine Woche später nahm er eine Zeitung in die Hand. Auf der Titelseite fand sich ein tragischer Bericht über einen Dampfer, der auf ein Riff aufgelaufen und gesunken war. Es gab keine Überlebenden! Als Gray las, dass dies genau das Schiff war, das auch er genommen hätte, wurde ihm klar, dass die plötzliche Verschlechterung seiner Gesundheit nicht zufällig geschah.

Gott weiß nicht nur um unser ganz persönliches Leid, sondern hat generell Kenntnis von allem, was in dieser Welt geschieht. So ließ Gott die Verschlimmerung seines Zustandes zu, um ihn dadurch vor dem sicheren Tod zu retten.

Natürlich magst du jetzt einwenden, dass Gott ja alles auch ganz anders hätte machen können. Aber das ist ja gerade der Punkt, auf den ich hinauswill: Gott weiß um alle Dinge! Wir mögen andere Lösungen für besser halten, doch wir haben keine vollkommene Kenntnis aller Dinge. Gott allein weiß, was das Beste für uns ist. Und damit sollten wir uns trösten und zufriedengeben, wenn uns bestimmte Dinge in unserem Leben zu schaffen machen. Gott weiß – sich das immer wieder neu bewusst zu machen, kann so unglaublich tröstend und ermutigend sein.

Ich lade dich ein, dir die ganze Reihe „Du bist ein Gott, der mich sieht!“ über Psalm 139 auf unserem YouTube-Kanal anzuschauen. Du findest diese in unserer Playlist unter youtube.com/Inspiration4Today.

Der Gott der Hoffnung erfülle dich mit aller Freude und ganzem Frieden in deinem Glauben. So wird auch deine Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes über jedes Maß hinaus wachsen! (vgl. Römer 15,13).

Sven Blissenbach, Pastor und
Manager Operations von Inspiration4Today



TV - SENDEZEITEN

ANIXE+

Samstags um 9:00 Uhr

Freitags um 5:30 Uhr (Wdh.)

ARISTO TV

Sonntags um 8:30 Uhr

Samstags um 0:30 Uhr (Wdh.)

STAR TV

Sonntags um 11:30 Uhr

Samstags um 9:00 Uhr (Wdh./ nur bis Ende 2025)



Wie Veränderung gelingt

Warum wir oft steckenbleiben - und was uns wirklich voranbringt

Josef Ebstein

Der Anfang ist leicht - das Dranbleiben schwer

Ein neuer Vorsatz. Ein klarer Eindruck in der Stille. Eine Predigt, die uns mitten ins Herz trifft. Ein Gespräch, das uns aufrüttelt. Wir spüren: Etwas muss sich ändern. Und tatsächlich – zunächst bewegt sich etwas. Wir machen erste Schritte. Beten wieder regelmäßiger. Entdecken neue Freiheit. Verlassen alte Wege. Vielleicht schreiben wir sogar ein Tagebuch oder starten einen Neuanfang in einer Beziehung.

Aber dann – Wochen später – ein bitteres Erwachen: Irgendwie sind wir stehen geblieben. Der Schwung ist raus. Die guten Vorsätze wirken wie ferne Erinnerungen. Die Begeisterung ist verschwunden, der Alltag zurück.

Warum ist Veränderung so schwer – obwohl wir sie uns doch so sehr wünschen?

Veränderung ist kein Sprint, sondern ein geistlicher Prozess

In unserer Kultur erwarten wir oft schnelle Resultate. Selbstoptimierung ist allgegenwärtig: „In 30 Tagen zur besten Version deiner selbst“, „5 Schritte zur Veränderung“. Doch echte, tiefgreifende Veränderung – biblisch gesprochen: **geistliches Wachstum** oder „Verwandlung“ – ist kein Produkt schnellen Willens, sondern ein langfristiger, von Gott begleiteter Prozess.

Paulus schreibt in Römer 12,2:

„Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern verändert euch durch die Erneuerung eures Sinnes, auf dass ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist.“

Das griechische Wort für „verändert euch“ (metamorphousthe) meint nicht oberflächliche Verhaltensänderung, sondern eine tiefgreifende Verwandlung – von innen nach außen. Diese „Metamorphose“ beginnt nicht bei Disziplin, sondern bei einem neuen Denken, einem erneuerten Herzen.

Warum Veränderung oft scheitert

Viele Christen erleben diese Dynamik: Sie spüren Gottes Reden, setzen Dinge in Gang – und landen dennoch im Frust. Warum?

Hier sind einige der häufigsten Gründe:

1. Wir versuchen es aus eigener Kraft

Wir nehmen uns etwas vor, machen Pläne, disziplinieren uns – aber wir tun es oft ohne echte Abhängigkeit von Gott. Veränderung wird zum Leistungsprojekt. Dabei sagt Jesus klar: *„Ohne mich könnt ihr nichts tun.“* (Joh 15,5)

Wirkliche Veränderung geschieht nicht durch Willenskraft allein, sondern im Bleiben in Christus. Es ist Frucht des Lebens am Weinstock – nicht das Ergebnis menschlicher Anstrengung. Und „bleiben“ bedeutet, Beziehung pflegen!

2. Wir unterschätzen innere Widerstände

Oft gibt es in uns tieferliegende Blockaden: Ängste, alte Prägungen, nicht geheilte Verletzungen oder Glaubenssätze („Ich schaffe das eh nie“, „Ich bin halt so“). Diese inneren Barrieren bleiben bestehen, wenn wir sie nicht mit Jesus anschauen und bearbeiten. Nicht selten benötigen wir hier geistliche Begleitung, ganzheitliche Seelsorge oder Persönlichkeits-Coaching.

3. Wir sind ungeduldig

In Galater 6,9 heißt es:

„Lasst uns aber Gutes tun und nicht müde werden; denn zu seiner Zeit werden wir auch ernten, wenn wir nicht nachlassen.“

Gott wirkt oft langsamer, als wir es wünschen – aber tiefer, als wir es erahnen. Wenn wir vorschnell aufgeben, weil „noch nichts zu sehen ist“, verkennen wir seine Art zu wirken.

4. Wir isolieren uns

Veränderung gelingt selten allein. Wer sich nicht öffnet, keine Rechenschaft gibt, keine Ermutigung empfängt, wird es schwer haben. Echte Beziehungen, in denen wir ehrlich sein dürfen, sind entscheidend – gerade auf geistlichen Wegen.

Wie Veränderung gelingen kann – biblische Prinzipien und praktische Schritte

Was können wir also tun, damit Veränderung nicht nur beginnt, sondern auch Bestand hat? Hier einige biblisch-seelsorgliche Prinzipien:

Bleibe verbunden mit der Quelle

Jesus lädt uns ein, in ihm zu bleiben (Joh 15). Veränderung ist keine „Selbst-Verbesserung“, sondern ein „in Christus wachsen“. Das geschieht durch tägliche Gemeinschaft mit ihm: Hören auf sein Wort, Gebet, stille Zeit, geistliches Leben im Alltag, „holoklerische Spaziergänge“...

(„Holokleros“ ist ein Grund-Thema des AsB-Basiskurses. Der Begriff „ganz sein“ bedeutet, dass unser Bewusstsein Gemeinschaft pflegt mit Gott und unserer inneren Persönlichkeit).

Persönliche Fragen

- Was nährt deinen Glauben – was raubt dir geistliche Kraft?
- Wo kannst du konkret neu „am Weinstock“ andocken?
- Was sind die Gründe, warum du „holoklerisches Leben“ vernachlässigt hast?

Kleine Schritte – klare Ziele

Große Pläne können lähmen. Kleine, konkrete Schritte sind oft hilfreicher. Frag dich:

Was ist heute ein einziger, realistischer Schritt in Richtung Veränderung?

Ein konkreter Entschluss („Ich pflege bewusst jeden Morgen 5 Minuten Gemeinschaft mit Gott“) ist oft wirksamer als vage Wünsche („Ich will mehr mit Gott leben“).

Persönliche Fragen

- Wie kann ich meinen Veränderungswunsch konkret formulieren?
- Was wäre ein erster, mutiger Schritt?
- Wer kann dich darin begleiten?

Lass dein Herz heilen

Manche Veränderungen scheitern, weil unsere inneren Wunden unberührt bleiben. Jesus ist gekommen, „die zerbrochenen Herzen zu heilen“ (Lk 4,18). Veränderung braucht manchmal zuerst Heilung – durch Seelsorge, Versöhnung, Aufarbeitung von Altlasten.

Hier ist vor allem die biblische Verletzungs- und Vergebungsarbeit zu erwähnen (ein weiteres Grundthema des AsB-Basiskurses.)

Persönliche Fragen

- Gibt es unverarbeitete Themen, die dich innerlich blockieren?
- Wer darf dich beim Heilungsprozess begleiten?

Baue geistliche Routinen

Veränderung geschieht nicht nur durch einmalige Entscheidungen, sondern durch regelmäßige geistliche Gewohnheiten. Reflektiertes Bibellesen, Gebet – Reden und Hören, Stille, Dankbarkeit, Vergebung – all das formt unser Inneres.

„*Trainiere dich in der Frömmigkeit*“, schreibt Paulus (1Tim 4,7). Veränderung ist auch Übung. Nicht um Gott zu gefallen – sondern um im Glauben zu wachsen.

Persönliche Fragen

- Welche Übungen, nach den oben genannten Prinzipien, möchtest du regelmäßig einüben?
- Wie kannst du sie konkret in deinen Alltag integrieren?

Scheitern gehört dazu

Veränderung verläuft **nicht linear**. Rückschläge, Stillstand, Zweifel – all das gehört dazu. Auch Petrus, der Jünger Jesu, scheiterte dramatisch (Verleugnung), doch Jesus stellte ihn wieder her – und gab ihm später große Verantwortung.

„Der Gerechte fällt siebenmal und steht doch wieder auf.“ (Spr 24,16)

Veränderung heißt nicht: nie mehr scheitern. Sondern: immer wieder aufstehen – in Gnade.

Gott verändert – wir dürfen mitgehen

Veränderung ist letztlich Gottes Werk in uns – aber sie braucht unsere Antwort, unsere Bereitschaft, unsere Schritte. Paulus schreibt:

„Ich bin darin guter Zuversicht, dass der in euch angefangen hat das gute Werk, der wird es auch vollenden bis an den Tag Christi Jesu.“ (Phil 1,6)

Wir müssen es **nicht selbst schaffen**. Aber wir dürfen **mitwirken**. Vertrauen, Gehorsam, Geduld und offene Herzen – das ist unser Teil. Den Rest tut der Heilige Geist. Manchmal leise. Manchmal tief. Aber immer treu.

Veränderung braucht Zeit – und Gott

Veränderung ist möglich. Sie ist sogar das Wesen des christlichen Lebens: **Heiligung, Wachstum, Erneuerung**. Aber sie geschieht selten spektakulär – sondern oft im Verborgenen, im Kleinen, im Alltag. Durch Gottes Wirken. In deiner Bereitschaft.

Vielleicht spürst du gerade: Ich bin wieder stehen geblieben. Dann ist heute der Tag, neu aufzubrechen. Nicht perfekt. Aber ehrlich. Nicht allein. Sondern mit Gott.

Denn wer sich mit ihm auf den Weg macht, wird verwandelt – Schritt für Schritt.

Ein Gebet auf dem Weg der Veränderung

Herr, ich sehne mich nach echter Veränderung – nach einem neuen Herzen, einem erneuerten Geist.

Du kennst meine Schwächen, meine Rückfälle, meine Enttäuschungen.

Aber du gibst mich nicht auf.

Hilf mir, in dir zu bleiben, mich führen zu lassen, dir zu vertrauen.

Schenke mir Geduld – mit mir selbst und mit deinem Weg.

Zeige mir heute den nächsten Schritt.

Und begleite mich mit deiner Gnade.

Amen.



„Plötzlich war alles zu viel“ – Wenn junge Menschen an ihren Schulden zerbrechen

Klaus Heil

Von außen sah alles ganz normal aus. Lisa* (22) hatte ihre Ausbildung fast abgeschlossen, träumte vom ersten eigenen Auto, dem neuesten Smartphone, ein paar schönen Kleidungsstücken. „Ich wollte einfach mal auf eigenen Füßen stehen und mir etwas gönnen.“ Ratenzahlung, Pay Later, Klarna & Co. machten es leicht. Zu leicht.

Doch nur ein Jahr später sitzt Lisa in der Schuldnerberatung. Vor ihr ein Stapel Mahnungen, Inkassoschreiben, Forderungen, die sie nicht mehr versteht. „Ich hab irgendwann einfach den Überblick verloren“, sagt sie leise.

Lisa ist kein Einzelfall. Immer mehr junge Menschen in Deutschland geraten in eine Schuldenfalle, aus der sie allein kaum noch herausfinden. Laut der aktuellen Studie Jugend in Deutschland 2025, über die das ZDF kürzlich berichtete, haben die Schulden unter Jugendlichen ein Rekordhoch erreicht.

Die Konsumfalle schnappt immer schneller zu

Der Druck in unserer Gesellschaft beginnt früh. Immer up to date sein, dazugehören, mitreden können. Wer heute jung ist, lebt in einer Welt, in der Konsum allgegenwärtig ist – und jederzeit verfügbar. „Gehöre ich dazu? Bin ich noch dabei?“, das fragen sich viele Jugendliche täglich.

„Die Angebote klingen harmlos: Kaufe heute, zahle später“, erklärt Studienautor Kilian Hampel. Doch der Preis für den schnellen Konsum ist hoch: Überziehungszinsen, Mahngebühren, Inkassokosten. „Viele sprechen inzwischen von 'Klarnaschulden' – benannt nach einem der großen Zahlungsdienstleister. Ein Begriff, der längst traurige Realität geworden ist.“

Schulden sind oft nur das sichtbare Symptom

Heiner Gutbrod arbeitet seit elf Jahren in der Jugendschuldnerberatung in Tübingen. Er weiß: Hinter den Schulden stecken oft viel tiefere Geschichten.

„Die Jugend an sich gibt es nicht. Zu uns kommen meist junge Menschen, bei denen es Brüche in der Biografie gibt: keine stabile Familie, keine finanziellen Netzwerke, oft schon früh auf sich allein gestellt.“

Dazu kommen psychische Belastungen, gelegentlich auch Drogenprobleme, Arbeitsplatzunsicherheit, steigende Lebenshaltungskosten. Und plötzlich werden ein paar offene Rechnungen zu einer erdrückenden Last.

„Viele Jugendliche haben gar niemanden, der ihnen zeigt, wie man mit Geld umgeht“, so Gutbrod. „Sie stolpern da rein, und irgendwann wächst ihnen alles über den Kopf.“

Beratung heißt: wieder Halt geben

Die erste Aufgabe der Schuldenberatung ist oft ganz schlicht: sortieren. Welche Rechnungen müssen sofort bezahlt werden? Wo lässt sich Luft verschaffen? Und vor allem: den jungen Menschen Mut machen.

„Niemand kommt zu uns, weil er leichtfertig gelebt hat“, betont Gutbrod. „Fast alle kämpfen. Unsere Aufgabe ist es, ihnen wieder Hoffnung und Orientierung zu geben.“ Denn wer ständig nur an seine Schulden denkt, verliert schnell jede Perspektive für Ausbildung, Beruf und eigenes Leben.

Wege aus der Krise

Nicht immer lassen sich Schulden allein durch Beratung lösen. Manchmal braucht es neue Perspektiven, um überhaupt wieder ins eigene Leben zu finden. Eine Möglichkeit versucht seit neustem hier die Struktur-Gemeinschaft zu bieten. (Informationen unter: info@struktur-gemeinschaft.net)

Sie nimmt Menschen bei der Hand und begleitet sie, um in einem weltweiten und seriösen Network-Marketing-Unternehmen selbständig nennenswerte Einnahmen zu erzielen. Schritt für Schritt bauen sich die jungen Erwachsenen so eine stabile Einkommensbasis auf — und damit auch neues Selbstvertrauen und Unabhängigkeit.

Hilfe, bevor es zu spät ist

Die Schuldenfalle der Jugend ist kein Randproblem mehr, sondern längst ein Spiegel unserer Gesellschaft: Konsumdruck, schnelle Kreditangebote, fehlende finanzielle Bildung. Umso wichtiger ist frühe Aufklärung. Denn wer früh lernt, mit Geld verantwortungsvoll umzugehen, braucht sich vor seinen Träumen nicht zu fürchten. Und kann sein Leben leben — ohne dass es ihn irgendwann erdrückt.

*Name geändert



Ängste und ihre Überwindung – Ein seelsorglicher Wegweiser

Josef Ebstein

Diese Drohung per Telefon – mit unbekannter Herkunft! Die sich ausbreitende Angst lähmte den Pastor und stieß ihn in eine kaum erträgliche Anspannung.

Es muss uns nicht so krass gehen wie ihm, aber jeder von uns kennt wahrscheinlich Ängste, die wie ein schleimiger Tentakel einer Krake unser Herz umklammert.

Angst gehört zum Leben. Jeder Mensch kennt das klemmende Gefühl im Bauch, das Herzrasen, die innere Unruhe, wenn eine Situation uns bedroht oder überfordert. Ängste können wie ein Schatten über unserem Alltag liegen und uns die Freude am Leben rauben. Doch Angst muss uns nicht lähmen – wir können lernen, ihr zu begegnen, sie zu verstehen und zu überwinden. In diesem Artikel findest du praktische, seelsorgliche und geistliche Hilfen, um mit deinen Ängsten gesund umzugehen.

Angst verstehen

Angst ist zunächst nichts Schlechtes. Sie ist ein **natürlicher Schutzmechanismus** unseres Körpers. Sie warnt uns vor Gefahren und mobilisiert Kräfte. Doch manchmal wird Angst übermächtig – dann blockiert sie uns und verhindert, dass wir unser Leben frei gestalten.

Typische Formen von Angst:

- **Situationsängste:** z. B. vor Prüfungen, Arztterminen oder öffentlichen Auftritten
- **Existenzängste:** Sorge um Gesundheit, Finanzen, Arbeitsplatz oder Familie
- **Diffuse Ängste:** ohne klar erkennbare Ursache, ein ständiges Unruhegefühl
- **Traumabedingte Ängste:** nach belastenden oder bedrohlichen Erlebnissen

Ein erster Schritt der Überwindung ist: **Erkennen, benennen und annehmen**, dass Angst da ist.

Praktische Schritte zur Überwindung von Angst

1. Atmen, zur Ruhe kommen

Wenn Angst aufsteigt, hilft es, **innezuhalten und bewusst zu atmen**:

- a) Schließe die Augen.
- b) Atme tief durch die Nase ein, halte den Atem kurz an.
- c) Atme langsam durch den Mund aus.
- d) Wiederhole das 5–10 Mal.

Diese einfache Übung signalisiert deinem Körper: „Es ist alles gut.“ Die Anspannung lässt nach, dein Herzschlag beruhigt sich.

2. Gedanken sortieren

Angst lebt oft von **katastrophisierenden Gedanken** („Was, wenn alles schiefgeht?“). Hilfreich ist:

- Schreibe deine Ängste auf.
- Stelle dir die Frage: **Was ist real, was ist nur ein Gedanke?**
- Finde einen **nächsten kleinen Schritt**, den du trotz Angst gehen kannst.

3. Hilfe annehmen

Sprich mit einem Menschen deines Vertrauens. Ängste verlieren ihre Macht, wenn wir sie teilen. Manchmal helfen auch **Seelsorger, Therapeuten oder Selbsthilfegruppen**, Wege aus der Angst zu finden – und natürlich vor allem: „shoshbin-Freunde“.

Die geistliche Dimension – „Habt keine Angst!“

Die Bibel ermutigt uns an vielen Stellen: **„Fürchte dich nicht, ich bin bei dir.“** (Jesaja 41,10)

Jesus selbst sagt:

„In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“ (Johannes 16,33)

Diese Worte sind mehr als ein Trostpflaster – sie sind ein **geistlicher Anker**:

- Du bist mit deiner Angst **nicht allein**.
- Jesus kennt Angst selbst – im Garten Gethsemane zitterte er vor Furcht.
- Er lädt dich ein, deine Sorgen **auf ihn zu werfen** (1. Petrus 5,7). (vgl. den Artikel im letzten „persönlich“: „Wenn Sorgen die Kräfte rauben.“)

1. Beten und loslassen

Ein einfaches Gebet kann schon helfen:

„Herr, du siehst meine Angst. Ich lege sie in deine Hände.
Schenke mir deinen Frieden und neue Kraft.“

Wer lernt, seine Sorgen **bewusst Gott abzugeben**, erlebt oft, wie die innere Last leichter wird.

2. Gottes Zusagen festhalten

Schreibe dir Bibelverse gegen Angst auf und lies sie regelmäßig:

- **Psalm 23,4:** „Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir.“
- **Psalm 56,4:** „Wenn mir Angst ist, vertraue ich auf dich.“
- **Matthäus 28,20:** „Siehe, ich bin bei euch alle Tage.“

Oder bei Existenzängsten: Dass du einen reichen Vater im Himmel hast, dem „alles Gold und Silber dieser Erde“ gehört...

Diese Zusagen sind wie ein Schutzschild, das dich innerlich stärkt.

3. Ein neuer Lebensstil ohne lähmende Angst

Angst verschwindet nicht über Nacht. Doch du kannst lernen, **trotz Angst zu leben** und Schritt für Schritt freier zu werden.

1. Dankbarkeit üben

Schreibe jeden Abend **drei Dinge auf**, für die du dankbar bist. Dankbarkeit richtet den Blick weg von Angst und Mangel hin zu Fülle und Segen.

2. Körper und Seele stärken

- **Bewegung:** Spazierengehen, Sport oder Tanzen
- **Gesunde Ernährung** und ausreichend Schlaf
- **Stille Zeiten** für Gebet, Musik oder Natur
- „holoklerische“ Spaziergänge

3. Kleine Glaubensschritte

Jeder Schritt im Vertrauen auf Gott stärkt dein Herz. Wage kleine Herausforderungen und feiere jeden Erfolg.

Angst ist ein Teil des Lebens – aber sie muss nicht unser Leben bestimmen. Durch **Verstehen, praktische Schritte und Vertrauen auf Gottes Nähe** können wir innerlich frei werden.

Wenn wir uns daran festhalten, dass Jesus diese Welt überwunden hat, kann Angst ihren lähmenden Griff verlieren und Raum machen für **Frieden, Vertrauen und Lebensfreude**.

Gemeinde-Special

Stark von innen – der Basiskurs für deine Gemeinde

Sie wollen als Gemeinde, Lebenshilfe, Seelsorge und gute Beziehungen fördern?

Entdecken Sie den Weg zu einem erfüllten Leben mit biblisch-ganzheitlicher Seelsorge.

In sieben inspirierenden Live-Seminaren erleben Sie lebensverändernde Prinzipien, die Ihr persönliches Wachstum und Ihre geistliche Reifung tiefgreifend fördern.

Sie lernen, wie Ihre Persönlichkeit sich auf Grundlage biblischer Werte entfalten kann – frei von inneren Blockaden und hinderlichen Beziehungsmustern. Dieser kompakte und zugleich bewegende Lebens-Basis-Kurs schenkt Ihnen neue Perspektiven, wie Sie Ihre Lebensqualität als wertvolles Geschenk annehmen und vertiefen können und legt ein solides Fundament für alle, die andere Menschen seelsorglich begleiten möchten – kompetent, einfühlsam und mit geistlicher Tiefe.

Freuen Sie sich auf eine bewegend wertvolle Zeit in ihrer Gemeinde.

Der AsB-Gemeinde-Schulungskurs kann überall veranstaltet werden – ob im Gemeindehaus, zuhause oder im Nebenraum einer Gaststätte.

Was das Gemeinde-Special besonders macht:

- Verbindet biblisch-theologische Tiefe mit praxisnaher psychologischer Kompetenz
- Bewährt seit über 10 Jahren – in Gemeinden, Hauskreisen und in der Einzelbegleitung
- Wissenschaftlich fundiert, geistlich verwurzelt

Folgende Elemente gehören zum Gemeinde-Special:

- **Sieben Vorträge von erfahrenen Referenten zur biblisch-ganzheitlichen AsB-Seelsorge:** Direkt bei euch vor Ort oder Live-online.
- **Individuelle Terminplanung:** Ihr entscheidet über das Format - als kompaktes Blockseminar oder über mehrere Monate verteilt.
- **Umfangreiches Teilnehmermaterial:** Jeder Teilnehmer erhält einen Ordner mit Seminarheften und einem Studienführer
- **Teilnahmebestätigung:** Gültig für Fortbildungs- und Supervisionstreffen sowie Aufbaukurseinheiten.
- **Individuelle Begleitung:** Ein AsB-Mentor steht euch zur Seite - inklusive 3 Supervisionseinheiten im Anschluss (Online oder vor Ort)

Sonder-Preisstaffel für Gemeinden:

10 Personen: 390 € p.P.
Ab 11 Personen: 195 € p.P.
Ab 20 Personen: 120 € p.P.
*zzgl. Fahrtkosten

Interessiert? Dann schreiben Sie uns oder rufen uns an:

AsB Büro
Baumgartenstrasse 44
75217 Birkenfeld
Tel. +49 7231 - 47 29 917
Email: info@asb-seelsorge.org





Rezensionen

„Lebe leichter – Genial normal zum Wunschgewicht“

Heike Malisic & Beate Nordstrand, SCM Verlag, 180 Seiten, 19,90 €

Mit „Lebe leichter“ legen die beiden Autorinnen ein Programm vor, das mehr sein will als eine Diät – nämlich eine Einladung, mit Körper, Seele und Alltag achtsamer umzugehen. Statt auf Kalorien oder Verbote zu setzen, geht es um Struktur, Gelassenheit und neue Gewohnheiten. Das Konzept: drei Mahlzeiten am Tag, etwas Bewegung, viel Selbstreflexion. Das 12-Wochen-Programm gliedert sich übersichtlich in Wochenkapitel, bietet klare Impulse zu Mahlzeitenstruktur sowie zur Bewegung, zum Gefühlshaushalt und zur Haltung gegenüber dem eigenen Körper.

Gut ist der Ansatz, der den Menschen hinter dem Essverhalten sieht. Dennoch wirkt das Buch bisweilen etwas überfrachtet: Ein Kaleidoskop aus Podcast-Zitaten, Impulsen und Erfahrungsstücken lenkt gelegentlich vom roten Faden ab. Weniger wäre hier mehr gewesen.

Trotzdem bleibt „Lebe leichter“ ein ermutigendes Werk für alle, die nachhaltige Veränderung suchen – weniger durch Zwang, sondern durch neue Lebensfreude. Ein freundliches Buch von sympathischen Autorinnen, auch wenn es etwas sortierter hätte ausfallen dürfen. Doch wer bereits viele Diäten hinter sich hat, wird dieses sanftere Konzept zu schätzen wissen.

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder bei info@asb-seelsorge.org

bei Exemplaren mit leichten Gebrauchsspuren, dies bitte vermerken, dann nur 18 €

Rundum gesund – Gottes geniales Gesundheitskonzept

Wolfgang Vreemann, CV Dillenburg, 2019, 266 Seiten, Pb, 14,90 €

Dr. Wolfgang Vreemann, Facharzt für Innere Medizin und Vorsitzender des Weißen Kreuzes e.V., nimmt uns mit diesem Buch auf eine Entdeckungsreise: Angefangen von den Gesundheitsregeln der Wüstenwanderung Israels bis zu den Hinweisen des NT.

Diese biblischen Empfehlungen sind hochaktuell und zeigen, dass Gott uns zu jedem Lebensbereich etwas zu sagen hat.

Besonders beeindruckend wird aufgezeigt, dass die Bibel keine Gesundheitsbroschüre im klassischen Sinn ist, aber dennoch zahlreiche Hinweise liefert, wie wir Leben gesund gestalten können.

Negativ fallen auf: die vielen Buchwerbungen mit seitenlangen Leseproben.

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder bei info@asb-seelsorge.org

bei Exemplaren mit leichten Gebrauchspuren, dies bitte vermerken, dann nur 10 €

Die Anti-Erschöpfungsstrategie – 7 Wege zu innerer Kraft

Jörg Berger, Herder Verlag (2023), Tb, 204 Seiten, 20.- €

Mit der Anti-Erschöpfungsstrategie richtet sich Jörg Berger an eine Gesellschaft im Dauerstress: Er spricht, was viele fühlen – Erschöpfung ist zur Volkskrankheit geworden. Er liefert keine schnelle Motivationsspritze, sondern sieben fundierte Wege zurück zu innerer Kraft – mit psychotherapeutischen Übungen zur Selbstanwendung im Alltag. Besonders zeichnet das Buch seine Praxisnähe aus: Der Autor öffnet die Perspektive dafür, dass Erschöpfung nicht nur durch zu viel Aktivität entsteht, sondern auch durch Entfremdung von sich selbst und seinen Kraftquellen. So wird nicht nur die Oberfläche angesprochen, sondern das Fundament.

Kritisch anzumerken bleibt, dass das Buch zum Teil auf vertrauten Pfaden wandelt – wer bereits viel gelesen hat über Stress, Achtsamkeit und Selbstfürsorge, findet wenig radikal Neues. Manchmal wirkt die Vielzahl an Übungen und Reflexionsfragen fast überfrachtet – hier könnte weniger mehr sein.

In Summe ist Die Anti-Erschöpfungsstrategie allerdings ein empfehlenswertes Buch.

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder bei info@asb-seelsorge.org

bei Exemplaren mit leichten Gebrauchspuren, dies bitte vermerken, dann nur 17 €

Wenn der Körper nein sagt – Wie verborgener Stress krank macht

Gábor Maté, Narayana Verlag, 2020, Pb, 24,80 €

In diesem eindringlichen Werk zeigt Gábor Maté, wie tief der Zusammenhang zwischen unbewältigtem Stress, verdrängten Emotionen und körperlichen Erkrankungen sein kann. Er verbindet wissenschaftliche Forschung mit Fallbeispielen – von Autoimmunerkrankungen über Krebs bis hin zu Stressfolgen wie Alzheimer – und argumentiert: Oft ist es nicht das Offensichtliche, sondern das Unsichtbare, das den Körper krank macht.

- Klarer Fokus auf die **Ganzheitlichkeit** von Körper, Geist und Seele – ein Ansatz, der in der klassischen Medizin oft fehlt.
- Reich an Geschichten und Erfahrungsberichten, was den Band sehr lebendig und berührend macht.
- Maté lädt ein, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern Lebenswege, emotionale Prägungen und echte Ursachen zu erkunden.

„Wenn der Körper nein sagt“ ist kein oberflächlicher Gesundheitsratgeber, sondern eine Einladung zur Achtsamkeit mit sich selbst – auf emotionaler, körperlicher und geistlicher Ebene. Für Leser, die bereit sind über die üblichen Wege hinauszudenken, ist es ein wertvoller Begleiter auf dem Weg zu echter Heilung.

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung.

Die Palästinenser: Volk im Brennpunkt der Geschichte von Johannes Gerloff

Pb, 384 Seiten (Concepción Seidel), Pb, 19,95 €

Das Buch bietet einen Einblick in das Leben, die Geschichte und die Identität der Palästinenser – mit Blick auf Mythen, Märtyrer und die politische wie kulturelle Dimension der palästinensischen Gemeinschaft.

Der Autor beleuchtet das Thema nicht nur durch politische Ereignisse, sondern auch durch persönliche Geschichten, kulturelle Hintergründe und religiöse Aspekte.

- **Vielfalt der Perspektiven:** Das Buch geht über rein politische Analyse hinaus, betrachtet das Leben der Menschen vor Ort, ihre Hoffnungen, ihr Leiden und ihre Identität.
- **Anschauliche Darstellung:** Durch Beispiele und Geschichten werden Inhalte greifbar; das schafft emotionale Nähe zu einer komplexen Thematik.
- **Historischer Kontext:** Es wird versucht, die historischen Wurzeln der palästinensischen Identität nachzuzeichnen – was hilft, das „Warum“ hinter aktuellen Konflikten besser zu verstehen.

Das Werk eignet sich insbesondere für Leser, die sich einen zugänglichen Einstieg in die Thematik wünschen – insbesondere aus einem Interesse an Kultur, Identität und persönlichen Geschichten der Palästinenser. Wer hingegen eine tiefe wissenschaftliche Analyse mit umfangreichen Quellen-, Daten- und Theoriemodulen sucht, wird mit diesem Buch möglicherweise nicht vollständig befriedigt.

Aus einer theologischen oder interkulturellen Perspektive bietet das Buch einen wertvollen Beitrag: Es öffnet Verständnisräume und macht Lebenswirklichkeiten sichtbar, die im öffentlichen Diskurs oft weniger Beachtung finden.

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder bei info@asb-seelsorge.org

Lichtblicke im Schatten: Strategien im Umgang mit Schmerz und Leid

von Walter Nitsche und Herbert Ullrich (Verlag der ASB e.V.), Pb 176 Seiten

Das Buch richtet sich an Menschen, die sich mit existentiellen Fragen auseinandersetzen – etwa: Warum lässt Gott Leid zu? Das Werk führt verschiedene Perspektiven (biblisch, philosophisch, gedanklich) zusammen, um Schmerz nicht nur zu erdulden, sondern bewusst zu transformieren.

-
- **Einfühlsamer Zugang:** Das Buch spricht ein Thema an, das viele berührt — Leid und Schmerz — und tut dies in einer Sprache, die nicht abstrakt bleibt, sondern an die persönliche Erfahrung anschließt („mitten im Schatten nach Licht suchen“).
 - **Ganzheitlicher Ansatz:** Es wird nicht nur psychologisch argumentiert, sondern auch biblisch und philosophisch – was für Menschen mit christlichem Hintergrund oder Seelsorgehorizont besonders geeignet ist.
 - **Praktische Orientierung:** Das Buch „Strategien“ bietet nicht nur Beschreibendes an, sondern begleitet auch praxisnah.

Da das Buch eher seelsorgerlich orientiert ist und verschiedene Perspektiven zusammenführt, könnte die rein wissenschaftliche Tiefe einzelner Perspektiven begrenzt sein. Wer z. B. detaillierte psychologische oder soziologische Untersuchungen zu Leid erwartet, könnte enttäuscht sein.

„Lichtblicke im Schatten“ lässt sich als seelsorglich-biblischer Begleiter einordnen: Es richtet sich an Menschen, die in einer dunklen Situation stehen und nicht nur Überleben wollen, sondern eine Sinn- und Wachstumsperspektive suchen. Es verbindet Glaube und Lebenserfahrung, und damit ist es besonders geeignet für Christen, psychosozialen Gruppen oder für die individuelle Reflexion.

Im Vergleich zu streng psychologischen oder philosophischen Fachwerken ist es leichter zugänglich und eher motivierend als theorielastig.

Das Buch ist ein wertvoller Impulsgeber für Menschen, die:

- sich mit persönlichem Leid oder Erfahrungen von Schmerz befassen,
- einen christlich-fundierte Zugang bevorzugen,
- nicht nur Erklärungen, sondern auch Wege zur Hoffnung suchen.

Erhältlich in Ihrer Buchhandlung oder bei info@asb-seelsorge.org

Besser verstehen. Tiefer lieben.

- Teil 1

Walter Nitsche / Dr. Hansjörg Küenzler

Typologien, die Beziehungen stark machen

Liebe wächst dort, wo Menschen sich gesehen und gehört fühlen. Verstehen ist dabei kein Talent, sondern ein Handwerk: zuhören, nachfragen, zusammenfassen – ohne vorschnell zu bewerten. Kleine Werkzeuge machen einen großen Unterschied: Ich-Botschaften statt Du-Vorwürfe. Erforschende Fragen statt irgendwelcher Annahmen. Eine kurze Atempause statt Eskalation. So verlieren Konflikte Schärfe, Vertrauen kann nachwachsen. Vor allem, wenn Verständnis rüberkommt. Nichts ist ein stärkerer Ausdruck von annehmender Liebe. Nähe wird wieder möglich.

Zu diesen hilfreichen Werkzeugen gehören auch Persönlichkeits-Modelle. Allerdings sollten Menschen durch Persönlichkeitstests nicht in Schubladen gesteckt werden, denn es handelt sich um einzigartige Individuen – von Gott selbst kreiert und erdacht:

„... kunstvoll hast du mich gebildet im Leib meiner Mutter.“ (Ps 139,13–14)

„Ich habe dich schon gekannt, ehe ich dich im Mutterleib bildete ...“ (Jer 1,5)

Doch es gibt zahlreiche Modelle, die Orientierung geben können. Werden diese als Hilfen gebraucht, um die verschiedensten Menschen besser verstehen und dadurch besser lieben zu können, sind diese Zuordnungen als empfehlenswert zu betrachten.

Es verhält sich ähnlich wie bei den verschiedenen Typologien, die wir bei der AsB lehren und die ebenfalls als Hilfen zum besseren Lieben und Verständnis in Seelsorge und Partnerschaft dienen. Beispielsweise die Typologie der Temperamente (Sanguiniker, Phlegmatiker, Choleriker, Melancholiker) oder der Unterscheidung der vier Ozeanseen und der Bergsee-Seelen oder auch der 5 Sprachen der Liebe usw.

Weit verbreitet ist der Myers-Briggs-Typenindikator. Er ordnet Menschen grob entlang der Gegensätze (z. B. extravertiert vs. introvertiert) ein. Es gibt viele Überschneidungen zwischen den Typologien. Für Teamarbeit besonders praxisnah ist Business Chemistry® von Deloitte. Dieses Modell beschreibt Arbeitsstile auf Basis beobachtbarer Merkmale und wurde mit umfangreichen Daten entwickelt. In dieser Artikel-Serie lehnen wir uns u.a. daran an, beziehen jedoch auch biblische Persönlichkeiten mit ein – und sehen die Arbeits-Typen nicht nur für Kirchen und Gemeinden, sondern auch für Ehen, Familien und Freundeskreise relevant.

Die verschiedenen Arbeits-Typen sind:

Pioniere (sowohl Paulus-Typen als auch Petrus-Typen, Abraham, Josua)

Entscheider (z.B. Mose, Nehemia, Daniel)

Bewahrer (z.B. Josef, Ruth, Kornelius)

Brückenbauer (z.B. Barnabas, Philippus, Josef - der Pflegevater Jesu)

Dabei ist zu beachten, dass sich – wie in anderen Modellen auch – die einzelnen „Arbeits-Typen“ überschneiden, so dass man z.B. von einem Pionier-Petrus-Typus mit starken paulinischen Anteilen oder manchmal von einem Pionier-Typus mit großen Bewahrer-Anteilen sprechen muss und darf.

Der Pionier-Typus: Wenn innere Kräfte auf äußere Grenzen stoßen

Menschen, die Neues wagen, faszinieren und provozieren gleichermaßen. Sie sind getrieben vom Wunsch, Grenzen zu überschreiten, Unbekanntes zu entdecken, Strukturen zu verändern. In der Psychologie sprechen wir vom **Pionier-Typ**: Menschen mit starkem Bedürfnis nach Autonomie, Stimulation, Wirkung und Sinn.

Doch dieser Antrieb bringt sie immer wieder in Konflikt – mit äußeren Strukturen und mit anderen Persönlichkeiten. Ein Blick in die Geschichte zeigt, wie alt diese Spannung ist.



- **Paulus und Barnabas** (1. Jh.): Zwei starke Persönlichkeiten, die dasselbe Ziel hatten, aber unterschiedliche Schwerpunkte setzten. Paulus – aufgabenorientiert, zielstrebig, kompromisslos. Barnabas – menschenorientiert, ermutigend, voller Geduld. Ihr „scharfer Streit“ über Johannes Markus war nicht bloß ein persönliches Zerwürfnis, sondern ein Zusammenprall zweier Motivstrukturen: Effizienz kontra Fürsorge. (s. auch weiter unten.) Das Ergebnis war paradoxerweise nicht Schwächung, sondern Verdopplung der Wirkung.
Erinnert uns dies nicht an die Verheißung in Röm. 8,28, dass „*alle Dinge denen zum Besten dienen, die IHN lieben!*“
- **Alexander der Große** (4. Jh. v. Chr.): Getrieben von unstillbarem Gestaltungsdrang, wollte er immer weiter nach Osten ziehen. Psychologisch: ein extremes Bedürfnis nach Autonomie und Expansion. Doch seine Soldaten hatten ein anderes Profil: ihr Bindungs- und Sicherheitsbedürfnis war erschöpft. Ergebnis: Meuterei, Stillstand, und letztlich die Grenze seines Traums.
- **Galileo Galilei** (16./17. Jh.): Der Forschergeist, getrieben von Wahrheitssuche, prallte auf die Machtstrukturen der Kirche, die ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle und Ordnung hatten. Hier begegnen wir dem Konflikt zwischen Wissensdurst und institutioneller Stabilität.
- **Christoph Kolumbus** (15. Jh.): Seine Vision – eine neue Route nach Indien – war Ausdruck hoher Offenheit und Risikobereitschaft. Sein Umfeld dagegen war geprägt von Sicherheitsorientierung und Angst vor dem Unbekannten. Der Streit zwischen Mut und Vorsicht begleitete seine ganze Mission.

Das Beispiel Marie Curie (1867 - 1934)

Ein zugiger Schuppen hinter der Pariser Hochschule. Auf dem Tisch: pechschwarze Erzbrocken, ein empfindliches Elektrometer, dünnes Papier voller Zahlen. Marie Curie beugt sich darüber, müde Augen, ruhige Hände. Sie merkt: Manche Erze strahlen stärker als Uran. Daraus formt sie eine kühne Idee – da müssen **neue**, ungeahnt kräftige Elemente stecken. Aus dem Gedanken werden Polonium, Radium – und ein Wort für ein ganzes Feld: **Radioaktivität**.

Der Wind weht von vorn. 1903 soll der Nobelpreis erst ohne sie vergeben werden. Man lobt den Fund, übersieht die Frau. Erst nach Einspruch steht ihr Name mit auf der Liste. Jahre später will die Akademie der Wissenschaften sie nicht aufnehmen; die Schlagzeilen werden giftig, das Flüstern laut. Ihr Privatleben wird zur Waffe gegen ihre Arbeit. Man rät ihr, sich zu verstecken – nicht zur Preisverleihung zu fahren. Marie Curie lehnt ab. Wissenschaft, sagt sie, steht nicht zur Debatte, nur weil andere tuscheln.

Sie hätte reich werden können. Stattdessen **patentiert sie den Radium-Prozess nicht**. Erkenntnis, findet sie, gehört der Allgemeinheit. Das kostet Geld – und macht die Forschung schneller. Während andere rechnen, arbeitet sie weiter.

Dann Krieg. Marie Curie stellt Röntgenwagen auf die Beine, „petites Curies“, bringt Bildgebung an die Front, bildet Helfer aus. Keine großen Worte, nur Nutzen: Knochenbrüche erkennen, Splitter finden, Leben retten. Nachts schreibt sie, tags organisiert sie, dazwischen leuchtet in kleinen Glasröhrchen das Radium – schön und gnadenlos.

Die Strahlung ist unsichtbar. Auch die Rechnung, die sie für ihre Arbeit zahlt. Über Jahre trägt sie Proben bei sich, arbeitet ohne Schutz. Später erkrankt sie; ihre Notizbücher strahlen bis heute. Doch in ihren Texten findet man keine Klage. Man findet Sätze, die wie stilles Metall klingen: sauber, genau, furchtlos.

Widerstände? Ja. Unfairness? Auch. Aber die stärkste Kraft in dieser Geschichte ist etwas anderes: **Beharrlichkeit**. Ein Mensch, der sich nicht von Applaus antreiben lässt und nicht von Pfeifen stoppen. Ein Kopf, der die Welt so sehr liebt, dass er sie **verstehen** will – und dann **teilt**, was er verstanden hat.

Wenn man wissen will, wie Neues entsteht, reicht dieses Bild: eine Frau in einem kalten Raum, ein Funke von Neugier, der gegen den Wind hält. Kein Pathos, keine Pose. Nur Arbeit. Und aus Arbeit Wahrheit.

Das Beispiel Paulus und Barnabas

Sie waren ein starkes Team: Paulus, der leidenschaftliche Missionar, und Barnabas, der warmherzige Ermutiger. Gemeinsam reisten sie durch Städte und Regionen, verkündigten das Evangelium und gründeten Gemeinden. Doch dann kam der Bruch – ein „scharfer Streit“, wie die Apostelgeschichte nüchtern berichtet (Apg. 15,39).

Wie konnte es so weit kommen? Und was lehrt uns dieser Konflikt über Persönlichkeit, Zusammenarbeit und die Kunst, mit Unterschieden umzugehen?

Barnabas – der Sohn des Trostes

Barnabas, eigentlich Josef, stammte von Zypern. Sein Beiname – „Sohn des Trostes/Ermutigung“ – war Programm.

Als Brückenbauer stellte er Paulus nach dessen Bekehrung den skeptischen Aposteln vor. Er war auch Ermutiger: Er baute Menschen auf, die andere schon abgeschrieben hatten. Und Mentor: Er setzte auf zweite Chancen – so bei Johannes Markus.

„Denn er war ein guter Mann, voll Heiligen Geistes und Glaubens.“ (Apg. 11,24)

Paulus – der Entschlossene

Paulus war das Gegenteil: ein Mann von unglaublicher Energie. Vom Verfolger der Christen zum Vorkämpfer geworden, wollte er die Botschaft unbedingt in die Welt tragen.

- **Zielorientiert:** Für ihn stand die Mission über persönlichen Rücksichten.
- **Durchsetzungsstark:** Wenn es um Prinzipien ging, war er kompromisslos.
- **Strategie:** Seine Reisen waren planvoll, seine Briefe theologisch brillant.

Seelsorglich gesehen: Paulus entspricht dem aufgaben- und leistungsorientierten Pionier-Typus (Fokus, Klarheit, Durchschlagskraft).

Der Streitpunkt Johannes Markus

Johannes Markus war jung und hatte die beiden auf einer Reise begleitet – doch unterwegs brach er ab und kehrte heim (Apg. 13,13). Als eine neue Missionsreise geplant wurde, wollte Barnabas ihn erneut mitnehmen. Paulus weigerte sich: Zu wichtig war die Mission, zu riskant ein unzuverlässiger Begleiter.

Barnabas' Haltung: „Jeder verdient eine zweite Chance“, prallte auf Paulus' Haltung: „Ein einmaliger Ausfall kann die ganze Mission gefährden.“

Die Bibel berichtet knapp: *„Es entstand eine so heftige Auseinandersetzung, dass sie sich trennten.“ (Apg. 15,39)*

Solche Konflikte sind auch heute alltäglich – in Teams, Familien oder Kirchen und Gemeinden. Es ist die klassische Spannung zwischen Herz und Kopf, Beziehung und Aufgabe.

Doch warum wurde der Streit so heftig? Beide waren zutiefst überzeugt, das Richtige zu tun. Darüber hinaus war Barnabas der Cousin von Markus. Die familiäre Nähe verstärkte das persönliche Engagement. Hier ging es schließlich nicht um Kleinigkeiten, sondern um Grundhaltungen.

Konfliktverstärker in Teams

Aufgrund dieser Vorlagen können wir als Konfliktverstärker benennen:

Unterschiedliche Werte / Emotionale Nähe zu einzelnen Personen / Hoher Druck & hohe Bedeutung der Aufgabe / Fehlende Kompromissbereitschaft

Die Trennung war auf den ersten Blick: eine Niederlage. Zwei Weggefährten trennen sich im Streit.

Doch auf den zweiten Blick: eine Multiplikation; denn Barnabas segelte mit Markus nach Zypern. Und Markus entwickelte sich später zu einem wichtigen Mitarbeiter.

Paulus dagegen zog mit Silas weiter und gründete weitere Gemeinden.

Statt Stillstand gab es doppelte Dynamik. Der Konflikt führte nicht zum Ende, sondern zu mehr Wirkung. So ist unser Gott!

Versöhnung am Horizont

Später schreibt Paulus in seinen Briefen wieder positiv über Markus (Kol 4,10; 2 Tim 4,11). Offenbar heilten die Wunden.

Das zeigt: Konflikte müssen keine endgültigen Brüche sein. Beziehungen können nach Jahren neu geknüpft werden – oft auf einer reiferen Ebene.

Seelsorgliche Lehren für heute

Der Streit zwischen Paulus und Barnabas ist mehr als eine alte Geschichte. Er spiegelt Muster, die wir heute kennen:

- **In Ehen:** Der Pionier fühlt sich durch zu viel „Tradition“ eingeengt. Der Bewahrer braucht gute Strukturen und Traditionen, um sich sicher zu fühlen.
- **In Unternehmen:** Der Visionär und der Menschenfreund stoßen aneinander.
- **In Familien:** Ein Elternteil setzt auf Strenge, der andere auf Nachsicht.
- **In Kirchen und Gemeinden:** Die einen wollen bewahren, die anderen drängen nach vorne.

Der Schlüssel liegt nicht im Vermeiden von Konflikten, sondern im Umgang damit.

Drei Impulse für den Alltag

1. **Unterschiede anerkennen:** Menschenorientierung und Aufgabenorientierung sind beide wertvoll.
2. **Trennung kann produktiv sein:** Manchmal führt ein „getrennter Weg“ zu doppeltem Nutzen. – dies gilt nicht für Ehen und Familien! Dies könnte höchstens in der Eheberatung eine Zeitlang angebracht sein, um dann neu und gestärkt die Probleme anzugehen.
3. **Versöhnung im Blick behalten:** Auch harte Brüche können heilen – Zeit und Reife machen es möglich.

Tipps für Konflikte unter starken Persönlichkeiten

- **Klare Kommunikation:** Nicht nur Position, auch Motivation erklären („Warum ist mir das wichtig?“).
- **Werte sichtbar machen:** Oft geht es nicht um „falsch oder richtig“, sondern um Prioritäten.
- **Trennung (nicht Spaltung!) als Option:** Nicht jede Differenz muss in Kompromiss münden – manchmal sind parallele Wege besser. (Ausnahme s.oben).
- **Respekt bewahren:** Auch bei Trennung gilt: Den anderen nicht abwerten.
- **Langfristige Offenheit:** Türen für spätere Zusammenarbeit offenhalten.

Spannung als Motor

Paulus und Barnabas zeigen: Konflikte gehören zum Leben. Selbst engste Freunde, die ein gemeinsames Ziel haben, können sich heftig zerstreiten.

Doch ihr Beispiel lehrt uns: Aus Spannungen kann Neues entstehen. Unterschiedliche Stärken müssen nicht im selben Team wirken – manchmal ist Trennung der Beginn von Vielfalt.

„Der scharfe Streit“ war nicht das Ende, sondern der Anfang einer doppelten Bewegung. Vielleicht sind Konflikte nicht das Gegenteil von Fortschritt – sondern oft sein Motor. Wichtig ist aber, dass keine Spaltung entsteht – in Tateinheit mit Unversöhnlichkeit, verletzten Rückzug, schlechtes Reden und Aus-dem-Weg-Gehen, Groll etc.

Zwei Pionier-Typen: Petrus- und Paulus Typ - und warum sie so oft aneinandergeraten

Kaum ein Verein oder eine Kirchengemeinde funktioniert ohne Konflikte. Besonders spürbar ist die Spannung zwischen den „Mutigen“ und den „Vorsichtigen“. Die einen – oft Petrus-Typen – wollen handeln, ausprobieren, Neues wagen. Die Paulus-Typen zwar ebenfalls, aber in einer ganz anderen Art und Weise.

Und wieder andere – gern als „Erbsenzähler“ verspottet, positiv gesagt: die Strukturierten – bestehen auf Gründlichkeit, Absicherung und formaler Ordnung.

Diese Spannungen sind nicht zufällig. Sie spiegeln unterschiedliche psychologische Grundmuster. Und genau diese Unterschiede bergen das Risiko von Blockaden – aber auch die Chance für ein stabiles Miteinander.

Der Petrus-Typ: Mut zum ersten Schritt

Petrus war der erste Jünger, der Jesus als Messias bekannte. Er wagte den Schritt aufs Wasser. Er war der Erste, der Nichtjuden in die junge Bewegung aufnahm.

In Vereinen und Kirchen heute zeigt sich dieser Typ wie folgt: Er ist handlungsorientiert (lieber machen als lange diskutieren); menschenfreundlich (Beziehungen und Gemeinschaft sind wichtiger als Regeln); impulsiv (Entscheidungen entstehen oft aus der Situation heraus).

Sie sind die „Motoren“ einer Gruppe: ohne sie passiert wenig. Doch sie geraten leicht in Konflikt mit denen, die anders ticken.

Ganz anders ticken beispielsweise die Strukturierten, die Bewahrer der Ordnung.

Sie sind die Wächter der Satzung, die Verfechter des Protokolls, die Prüfer von Finanzen und Zuständigkeiten. Ihre Stärken: Sorgfalt, Stabilität, Risikosensibilität; Ihre Risiken: Engstirnigkeit, Langsamkeit, lähmende Diskussionen. Ihr Leitsatz: „Bevor wir etwas tun, müssen wir es prüfen und absegnen lassen.“

Ohne sie würden Vereine im Chaos versinken. Doch ohne die Petrus-Typen würden sie erstarren.

Hier prallen besonders aufeinander: Offenheit für Neues (Pioniere) kontra Bedürfnis nach Ordnung (Bewahrer). Die einen denken „Lasst uns ausprobieren!“, die anderen „Lasst uns Risiken ausschließen!“.

Die einen mögen emotionale Spontaneität, die anderen kognitive Kontrolle.
Das Problem: Beide Seiten fühlen sich von der anderen bedroht.

Die Mutigen erleben die Vorsichtigen als Bremser. Die Strukturierten erleben die Mutigen als Verantwortungslose.

Fallbeispiel 1: Das Gemeindefest

In einer Kirchengemeinde wollen ein paar Engagierte spontan ein Sommerfest organisieren: Musik, Spiele, Begegnung im Park.

Die Strukturierten bestehen auf: Versicherungsfragen, Genehmigungen, Haushaltsplan. Nach endlosen Sitzungen verlieren die Initiatoren die Lust. Das Fest findet nicht statt.

Die Folge: Frust bei den Mutigen – Erleichterung bei den Vorsichtigen. Doch die Gemeinde hat verloren: keine neue Erfahrung, keine gemeinsame Feier.

Fallbeispiel 2: Der Sportverein

Ein junger Trainer möchte im Fußballverein ein neues Jugendturnier starten. „Wir brauchen das, um Kinder zu begeistern!“

Der Vorstand blockt ab: „Zu teuer. Zu riskant. Wer übernimmt die Haftung?“

Am Ende verlässt der Trainer den Verein – und nimmt seine Energie mit.

Fallbeispiel 3: Die Kirchenband

Eine Gruppe Jugendlicher gründet spontan eine Band für den Gottesdienst. Die Älteren sind skeptisch: „Passt das in unsere Liturgie? Haben wir das genehmigt?“

Nach ersten Auftritten folgen Beschwerden über Lautstärke, Stil und fehlende Absprachen. Statt Förderung erleben die Jugendlichen Widerstand. Manche ziehen sich zurück.

Zwei Seiten derselben Medaille

- **Petrus-Typen** brauchen Freiheit, Resonanz, Gestaltung. Werden sie gebremst, fühlen sie sich entmutigt und verlassen den Verein.
- **Struktur-Typen** brauchen Sicherheit, Regeln, Kontrolle. Werden sie übergangen, fühlen sie sich überfahren und ziehen sich in Widerstand zurück.

Beide Rollen sind wichtig. Ohne Mut keine Innovation, ohne Ordnung kein Bestand.

Historischer Rückblick: Schon damals ein Thema

Petrus selbst schwankte oft zwischen Mut und Rücksicht – mal wagte er Neues, mal zog er sich aus Angst zurück (vgl. Antiochia-Konflikt mit Paulus).

Paulus prallte nicht nur auf Petrus, sondern auch auf „Älteste“ in Jerusalem, die jedes neue Projekt absichern wollten.

Die Reformation zeigt Ähnliches: Luther als „Petrus-Typ“ des Aufbruchs stieß auf kirchliche Bürokratien, die jedes Detail regeln wollten.

Die Konfliktlinien sind also alt – und bleiben aktuell.

Chancen statt Blockaden: Wie Zusammenarbeit gelingt - Möglichkeiten als Praxis-Tipps

1. Sprache finden

Mutige müssen lernen, Risiken anzusprechen. Vorsichtige müssen lernen, Chancen zu würdigen.

2. Pilotprojekte

Statt alles zu verhindern oder alles sofort durchzusetzen: klein anfangen, testen, evaluieren.

3. Doppelspitzen

Je nach Verantwortungsbereich: Teams aus je einem Mutigen und einem Strukturierten schaffen Balance.

4. Klare Rollen

Mutige bringen Energie und Ideen – Vorsichtige sichern ab, prüfen und halten auf Kurs.

Tipps für den Alltag

Für Petrus-Typen

- Bereitet eure Ideen kurz, aber nachvollziehbar vor.
- Sucht Mitstreiter unter den Strukturierten – nicht Gegner.
- Denkt daran: Sicherheit ist auch ein Bedürfnis.

Für Strukturierte

- Unterscheidet zwischen echten Gefahren und bloßer Ungewohntheit.
- Gebt kleinen Versuchen Raum.
- Seht in Mut nicht Leichtsinn, sondern Energiequelle.

Gegensätze als Ressource

In Vereinen und Kirchen treffen Mutige und Vorsichtige unvermeidlich aufeinander. Die einen wollen fliegen, die anderen halten den Boden fest.

Wenn beide einander abwerten, entstehen Blockaden: „Ihr Erbsenzähler!“ – „Ihr Chaoten!“
Doch wenn beide ihre Rollen anerkennen, entsteht Balance: Bewegung mit Stabilität, Innovation mit Bestand.

So wird die Reibung nicht zur Bremse – sondern zum Motor.

Alle diese Beispiele zeigen: Pioniergeister sind unverzichtbar – und zugleich konflikthaft. Ihre Stärke liegt in ihrem inneren Feuer, ihre Schwäche im Zusammenprall mit anderen Bedürfnissen: Sicherheit, Bindung, Stabilität, Kontrolle.

Die Typen-Psychologie hilft uns, diese Dynamiken zu verstehen. Sie macht deutlich: Konflikte zwischen den verschiedenen Pionier-Typen und auch den „Bewahrern“ sind kein Fehler, sondern ein notwendiger Teil von Entwicklung. Aus der Spannung entsteht Fortschritt – wenn wir lernen, sie nicht nur als Bedrohung, sondern auch als Ressource zu sehen.

Ob Paulus und Barnabas, Alexander oder Galilei – die Geschichten von damals sprechen direkt in unsere Zeit. Und sie erinnern uns daran, dass Konflikte kein Ende bedeuten müssen. Oft sind sie der Beginn von Neuem.

Verständnis und angewandte Seelsorge: Wenn die Flügel des Adlers gestutzt sind...

Grundsätzlich sollten wir verstehen lernen – wenn auch nicht nachempfinden können – wie sich Menschen vom Typ „Pionier“ fühlen, wenn sie stark eingeschränkt werden.

„Ich fühle mich wie ein Adler im Käfig – gebaut zum Fliegen, aber gezwungen, am Boden zu bleiben.“



Dieser Satz fällt in Coaching- und Therapieräumen häufiger, als man denkt. Er stammt oft von Menschen, deren Wesen auf Entfaltung, Gestaltung und Bewegung ausgerichtet ist – Menschen, die man als **Pioniere** bezeichnen könnte. Sowohl vom „Paulus-Typus“ als auch vom „Petrus-Typus“.

Während manche in Regeln, Routinen und Sicherheiten aufblühen, fühlen sich Pioniere dort eingesperrt. Werden ihre Flügel gestutzt, ist das nicht nur eine Einschränkung von Handlungsmöglichkeiten, sondern eine tiefe seelische Kränkung.

Der Adler mit gestutzten Flügeln

Man erkennt sie sofort: Menschen, die Möglichkeiten sehen, wo andere nur Routinen sehen. Sie schlagen Projekte vor, die wirklich etwas verändern könnten – ein neues Angebot für Jugendliche, ein offener Treff im Kiez, eine Kooperation mit Schulen, ein anderer Weg, Spender zu beteiligen. Erst spürt man Aufwind. Dann kommen Anträge, Ausschüsse, „lass uns noch mal abstimmen“. Der Himmel wird niedriger. Der Adler klappt die Flügel ein.

Was Pioniere antreibt (und warum sie so wertvoll sind)

Wie ich bereits kurz erwähnt habe, gedeihen aus motivationspsychologischer Sicht Menschen dann, wenn folgende Grundbedürfnisse erfüllt sind: Autonomie (mitgestalten dürfen), Kompetenzerleben (wirksam sein) und Verbundenheit (getragen sein). Das ist der Kern der Self-Determination Theory (SDT). Wenn diese Bedürfnisse dauerhaft beschnitten werden, sinken Energie, Mut und Bindung – und damit die Wirkung.

Pioniere sind die, die früher sehen und früher handeln. Sie starten klein, lernen schnell, gehen kalkulierte Risiken ein. Genau das braucht die Zivilgesellschaft, um auf veränderte Bedürfnisse zu reagieren – ob Jugendarbeit, Nachbarschaftshilfe, Integration, Kultur oder Seelsorge.

Warum es in gemeinnützigen Organisationen häufig knirscht

Nonprofits tragen besondere Verantwortung (Spenden, Ehrenamt, Sicherheit, Reputation). Deshalb neigen sie – wie öffentliche Organisationen – zu Risikovermeidung, bürokratischen Routinen und vielen Abstimmungen.

Die Forschungen der University of Portsmouth zeigen: Wenn Organisationen zu starr aufgebaut sind, entsteht weniger Neues. Das gilt auch für Nonprofits.

Seit der Pandemie sind viele Beschäftigte müde, und Fachkräfte fehlen. In den USA bleiben viele Stellen unbesetzt, und Burnout ist ein großes Thema – auch in Europa spürbar. Sicherheit ist deshalb wichtiger geworden, kostet aber viel Kraft und Geld.

Weltweit sinken Motivation und Wohlbefinden bei Beschäftigten, besonders bei Führungskräften. Das wirkt sich auch auf ihre Teams aus – in Nonprofits genauso wie in Behörden und Unternehmen.

Das innere Erleben: fünf Formen des Flügelstutzens

1. Das Protokoll frisst den Funken.

Die Idee ist da, alle nicken – dann folgen Gremien, Umläufe, Vertagungen. Autonomie wird verschoben, Kompetenzerleben bleibt aus: „Ich soll liefern, aber nichts entscheiden.“

Meetings enden mit „Wir nehmen das mit“ statt mit „Wer entscheidet bis wann?“

In E-Mails: zu viele im CC, keiner fühlt sich zuständig.

„Bevor wir starten, sollten wir noch ...“ — und das jede Woche. Ideen werden totdiskutiert.

2. Der gute Ruf als Klammer.

„Wir können uns keinen Fehltritt leisten.“ Aus Sorge wird Verbot. Für Pioniere fühlt sich das an wie Flugverbot bei blauem Himmel.

3. Alle reden mit, alles wird mit allen geklärt – bis Tempo, Klarheit und Verantwortung verloren gehen. Abstimmungen ohne Ende ersticken Tempo.

Forschung zu psychologischer Sicherheit mahnt: Menschen bringen Ideen nur ein, wenn sie ohne Gesichtsverlust probieren und scheitern dürfen. Wo diese Sicherheit fehlt, wird es still. (Harvard Business School Library)

4. Das Labyrinth der Anträge.

Zuwendungsrecht, Datenschutz, Aufsicht – berechtigt, aber oft mit der gleichen Schwere auf kleine Pilotvorhaben gelegt wie auf Großprojekte. Ergebnis: Zeitverlust statt Risikoreduktion. Scheinsicherheit: viel Papier, wenig Wirkung.

5. Der stille Burnout.

Wenn Autonomie, Wirksamkeit und Verbundenheit längere Zeit fehlen, kippt Motivation in Erschöpfung – ein Muster, das Nonprofit-Leitungen seit Jahren berichten. (The Center for Effective Philanthropy)

Was nachweislich hilft

a) Autonomie stützen – mit klaren Leitplanken.

SDT-Forschung empfiehlt, Gestaltungsfreiheit nicht abstrakt zu versprechen, sondern konkret zu ermöglichen: *Was ist gesetzt (Sicherheit, Finanzen, Grenzen)? Wo gilt Freiheit? Wie lange?*

b) Psychologische Sicherheit aufbauen – für Stimme, Risiko, Lernschleifen.

Teams werden innovativ, wenn Mitglieder ohne Angst sagen, was sie sehen, und im Kleinen testen dürfen. Edmondsons Forschung liefert praktikable Schritte (z. B. klare Lernziele, kleine Experimente, konstruktives Debriefing). (Harvard Business School Library)

c) Erst Pilot, dann Papier.

Glaubwürdige Nonprofit-Innovationen entstehen durch viele kleine Tests. Das zeigt z. B. das BRAC-Beispiel (mehr als 200 Pilots, die Play-Labs schrittweise tragfähig machten). Kleine Wetten bauen Angst ab – und erzeugen Daten statt Meinungen. (Bridgespan)

d) Bürokratie bewusst entzerren.

Die systematische Review zu Barrieren in öffentlichen/sozialen Organisationen identifiziert u. a. Red Tape, Risikovermeidung und starre Hierarchien als Kernbremsen. Konsequenz: Genehmigungen bündeln, Schwellenwerte für Pilots (unterhalb davon schnelle Freigabe), klare Gates mit Kriterien – statt Dauerfreigaben oder Dauernein. (University of Portsmouth)

e) Öffentlich ermutigen

Neue Vorhaben benennen und segnen (im Vereinshaus, Newsletter, Gottesdienst). Anerkennung ist Treibstoff – gerade in Zeiten niedriger Engagementwerte.

f) Sicherheit ohne Stillstand

Sicherheit entsteht nicht durch maximale Kontrolle, sondern durch verantwortlich gestaltete Freiheit.

Rollen klären: Leitung/Vorstand führt, Aufsicht/Kuratorium kontrolliert. Keine Machtkonzentration! Das ist wie ein sicherer Startplatz: Leitplanken statt Leinen, offene Türen statt Endlos-Abstimmung und Respekt vor denen, die bereits lange Erfahrungswerte mitbringen. So verbindest du das „Gute bewahren“ mit dem „Guten wagen“.

Der Pionier in der Motivationspsychologie

In der Motivationspsychologie beschreibt man Pioniere als stark autonomiemotiviert.

Typische Eigenschaften:

- Entdeckergeist: Pioniere suchen aktiv nach Neuem, Unbekanntem, Herausforderndem.
- Eigenständigkeit: Sie brauchen Entscheidungsspielräume – „Sag mir nicht wie, sag mir nur was.“
- Risikobereitschaft: Scheitern ist für sie ein Lernschritt, kein Weltuntergang.
- Visionäres Denken: Pioniere sehen Chancen, wo andere Grenzen sehen.

Zitat einer Unternehmerin:

„Wenn ich aufhöre, Neues zu schaffen, fühle ich mich wie ein Vogel mit gebrochenen Flügeln. Das macht mich krank.“

Wenn Freiheit fehlt: Psychologische Dynamik

Pioniere erleben Einschränkungen intensiver als andere. Während ein sicherheitsorientierter Mensch Erleichterung spürt, wenn Regeln klare Bahnen setzen, empfindet der Pionier genau dasselbe als Fessel.

Typische innere Reaktionen:

1. Frustration: „Warum darf ich nicht?“
2. Selbstzweifel: „Liegt es an mir, dass ich nicht durchkomme?“
3. Innere Rebellion: „Ich werde es trotzdem tun.“
4. Energieverlust: „Es hat ja doch keinen Sinn.“

Auf Dauer kann diese Spannung zu Erschöpfung, psychosomatischen Beschwerden oder Depression führen.

Fallbeispiel 1: Anna im Konzern

Anna, 38, arbeitet in einem internationalen Unternehmen. Sie ist voller Ideen, liebt Querdenken. Doch ihre Vorschläge verlaufen im Sand: endlose Hierarchien, komplizierte Prozesse, zögerliche Vorgesetzte.

Nach zwei Jahren spürt Anna, wie ihre Begeisterung erlischt. Sie beschreibt es so: *„Ich komme mir vor wie ein Rennpferd, das man auf dem Hof im Kreis laufen lässt.“*

Ihre Lösung: Sie wechselt in ein Start-up – und blüht wieder auf.

Fallbeispiel 2: Michael in der Pandemie

Michael, 45, liebt das Bergsteigen. Als während der Pandemie Reisen unmöglich werden, bricht für ihn eine Welt zusammen.

Wo andere Ruhe fanden, empfand er Enge, Gereiztheit, depressive Phasen. Er sagt: *„Mir hat die Weite gefehlt. Ohne Gipfel habe ich kein Ziel.“*

Sein Beispiel zeigt: Für Pioniere ist **Freiheit keine Kür, sondern Grundnahrung der Seele.**

Fallbeispiel 3: Lea, die kreative Jugendliche

Lea, 16, ist voller Ideen, zeichnet Comics, denkt sich Spiele aus. In der Schule jedoch: strenge Lehrpläne, kaum Raum für kreative Umwege. Ihre Noten sind mittelmäßig, ihre Motivation sinkt.

Die Lehrerin nennt sie „unruhig“. Doch in einem Ferienprojekt für junge Start-up-Ideen blüht sie auf: Lea entwickelt mit ihrem Team ein Brettspiel und zeigt Führungsqualitäten.

Das Beispiel verdeutlicht: Schon Jugendliche mit Pionierprofil brauchen Felder der Selbstentfaltung.

Die seelischen Bedürfnisse dahinter

Warum reagieren Pioniere so sensibel? Die Antwort liegt in den Arbeits-Grundbedürfnissen der menschlichen Pionier-Psyché.

Die vier Arbeits-Grundbedürfnisse (nach Grawe, Deci & Ryan)

1. **Autonomie:** das Gefühl, selbst entscheiden zu dürfen
2. **Kompetenz:** die Erfahrung, wirksam zu sein
3. **Stimulation:** Abwechslung, Abenteuer, Inspiration
4. **Sinn:** Teil von etwas Größerem oder einer umfangreicheren Vision sein

Bei Pionieren sind diese Bedürfnisse besonders stark ausgeprägt. Werden sie verletzt, entsteht ein tiefer Konflikt zwischen innerem Antrieb und äußerer Realität.

Strategien im Alltag: Zwischen Anpassung und Aufbruch

Nicht jeder Pionier kann sofort den Job kündigen. Doch kleine Schritte können große Wirkung haben.

Praktische Tipps für kleine Schritte:

- **Nebenprojekte:** ein kreatives Hobby oder eine kleine Geschäftsidee ausprobieren. (z.B. das Angebot des Struktur-Aufbaus zur Selbständigkeit und Freiheit (kostenlose Infos unter: info@struktur-gemeinschaft.net)
- **Experimentierfelder suchen:** im Beruf bewusst Aufgaben wählen, die Gestaltungsraum bieten.
- **Mentale Freiheit:** Träume und Visionen schriftlich festhalten, selbst wenn die Umsetzung noch fern ist.
- **Kommunikation:** Bedürfnisse klar aussprechen – viele Pioniere erwarten, dass „man es doch merkt“, doch Transparenz ist hilfreicher.
- **Gleichgesinnte suchen**
Ob in Netzwerken, Kleingruppen oder Online-Communities: Der Austausch mit anderen Pionieren gibt Rückhalt, Inspiration und das Gefühl, nicht allein zu sein.

Nach der Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan) geht es nicht darum, sofort auszubrechen. Doch wer seine Freiheits- bzw. Autonomiebedürfnisse lange ignoriert, läuft Gefahr, innerlich zu zerbrechen.

Gesellschaftliche Dimension: Warum wir Pioniere brauchen

Unsere Welt steht vor enormen Herausforderungen: Klimawandel, Digitalisierung, gesellschaftliche Umbrüche.

Auch Kirchen und Gemeinden sind herausgefordert, die Wahrheit des Evangeliums nicht dem Zeitgeist anzupassen, aber neue Wege zu finden, unsere Zeitgenossen wirksam und fruchtbringend anzusprechen und fürs Evangelium zu gewinnen.

Gerade hier braucht es Pioniere, die bereit sind, neue Wege zu gehen – auch wenn sie unbequem sind.

Doch Institutionen – von Schulen über Unternehmen bis zu Politik und Kirchengemeinden – tun sich schwer, mit ihnen umzugehen. Sie gelten schnell als „zu laut“, „zu ungeduldig“, „zu risikofreudig“.

- **Stabilitätstypen** sichern Ordnung, Kontinuität, Verlässlichkeit.
- **Pioniertypen** bringen Wandel, Dynamik, Innovation.

Eine gesunde Gesellschaft braucht beide – in Balance.

Pioniere besser verstehen lernen – ihre Motivation

Pioniere tun Dinge aus Freude am Tun, nicht wegen Belohnung oder Druck. Werden sie aber stark gesteuert (z. B. durch starre Vorgaben, Belohnungssysteme), wirkt das oft kontraproduktiv: Motivation und Kreativität sinken.

Der Pionier ist folglich ein Mensch, dessen Motor innere Motivation ist – Freiheit, Wirkung, Neugier. Einschränkungen treffen ihn besonders hart, weil sie direkt seine zentralen Motive blockieren. Damit er gesund und produktiv bleibt, braucht er Selbstbestimmung, herausfordernde Aufgaben, Räume für Kreativität und die Möglichkeit, Wirkung zu spüren.

In moderner Sprache: Der Pionier lebt nicht von Sicherheit, sondern von Abenteuer.

Der Pionier in Ehe und Familie

Der Wesenskern eines Pioniers wird auch in der engen Gemeinschaft von Ehe und Familie oft zu Reibereien führen. Während sich die „Bewahrer“ gern in den vorhandenen Strukturen wohlfühlen und diese (Familienfeste, Erinnerungs-Rituale) nicht nur festhalten, sondern auch noch erweitern möchten, braucht der Pionier Gestaltungs-freiheit und Raum, um Neues zu entdecken. Seine Treue beinhaltet auch Abstand oder Zeiten der Selbst-Besinnung, wo er alleine sein muss.

Fünf Tipps für den Umgang mit Pionieren

1. Freiräume geben

Pioniere brauchen Luft zum Atmen. Enge Vorgaben und ständige Kontrolle wirken auf sie lähmend. Besser: Rahmenbedingungen klarziehen – aber innerhalb derer volle Gestaltungsfreiheit lassen.

2. Ideen ernst nehmen

Viele Pioniere sprudeln über vor Einfällen. Nicht jeder Gedanke muss umgesetzt werden, aber allein das Zuhören und wertschätzendes Feedback geben stärkt Motivation und Bindung.

3. Mut fördern statt bremsen

Wo andere Risiken sehen, sehen Pioniere Chancen. Ein offenes Gespräch über Risiken ist sinnvoll – aber permanentes „Das geht nicht“ zerstört Kreativität.

4. Geistlich denken und handeln

Bringe rüber, dass Pionier-Sein eine Gabe Gottes ist! Wie Bewahrer-Sein auch...

5. Anerkennung zeigen

Pioniere sind oft unbequem. Aber genau diese Unruhe bringt Innovation. Ein ehrliches: „Dein Vorstoß hat uns weitergebracht“ wirkt wie Rückenwind für ihre Energie.

Pioniere sind keine Störenfriede. Sie sind Frühmelder der Möglichkeit. Wer ihnen die Flügel stutzt, schützt vielleicht den guten Ruf – verliert aber die Zukunft. Wer Leitplanken setzt, aber Freiheit ohne Leinen zulässt, schützt Menschen und Wirkung. Dann hört man wieder, wofür man angetreten ist: den Wind.

Quellen (Auswahl)

- Self-Determination Theory (Deci & Ryan): Überblick und Grundbedürfnisse Autonomie, Kompetenz, Verbundenheit. (Selbstbestimmungstheorie)
- Martela & Ryan (2018): Übersicht zur SDT und psychischen Gesundheit. (PMC)
- Psychologische Sicherheit (Edmondson/HBS): Forschung und Praxis-schritte. (Harvard Business School Library)
- Barrieren sozialer/öffentlicher Organisationen: Systematische Review (Bürokratie, Risikoaversion, Hierarchien). (University of Portsmouth)
- Bridgespan/BRAC: Wirkung vieler kleiner Pilots in der Sozialinnovation. (Bridgespan)
- Council of Nonprofits: Arbeitskräftemangel/Vakanzen im Nonprofit-Sektor. (National Council of Nonprofits)
- Center for Effective Philanthropy: Burnout als Top-Sorge von Nonprofit-Leitungen. (The Center for Effective Philanthropy)
- Gallup (2024): Globales Engagement/Wohlbefinden rückläufig. (Gallup.com)

Im nächsten Heft:

2. Teil: Der Entscheider / der Bewahrer



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

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

Spendenkonto:

AsB e.V.

Sparkasse Pforzheim-Calw

IBAN: DE16 6665 0085 0008 9739 62

BIC: PZHSDE66XXX

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

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

NEU

Walter Nitsche / Herbert Ullrich

Lichtblicke im Schatten

Strategien im Umgang mit Schmerz und Leid

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



Aus dem Inhalt:

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

19,80 €

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

Große Wasser können
die Liebe nicht
auslöschen,
und Ströme sie nicht
ertränken.

Hohelied 8,7

