



H 07649 • Ausgabe I/2007 • Nr. 29

Weisses Kreuz

Z e i t s c h r i f t f ü r L e b e n s f r a g e n

**Wenn unsere Pläne
durchkreuzt werden**

**Irrwege – Umwege – Auswege
Wege, die ich niemals gehen wollte!
Ungewollte Kinderlosigkeit**

Liebe Leserin, lieber Leser,



Rolf Trauernicht,
Geschäftsführer des Weißen
Kreuzes in Deutschland

es gibt Menschen, die lieben Veränderungen. Ich gehöre auch dazu. Aber ich muss gestehen, dass ich eigentlich nur die Veränderungen liebe, die ich selbst gestalten kann. Solange ich Einfluss nehmen kann, kann ich leicht von Veränderungsfreude reden. Im Leben ist es aber oft so, dass uns dramatische Ereignisse einholen, die zu tiefgreifenden Veränderungen in unserem Leben führen. Wenn Sie in Ihrem Leben an einem solchem Punkt stehen, könnte diese Ausgabe eine Hilfe für Sie sein.

- ▼ Marko Bartholomäus gibt in seinem Artikel „Irrwege, Umwege, Auswege“ praktische Hilfen für den Umgang mit schwierigen, ja scheinbar aussichtslosen Situationen.
- ▼ Eberhard Ritz beschreibt, wie vielfältige Schicksale sein Leben veränderten. Eine Midlifecrisis, ein Burnout, berufliche und familiäre Konflikte forderten ihn enorm heraus.
- ▼ In einem weiteren persönlichen Bericht schildert Ehepaar Oehling das Leben mit ungewollter Kinderlosigkeit.
- ▼ Pfr. Becker gibt in seinem Artikel Hilfen für die Gestaltung eines Neuanfangs.
- ▼ In der Andacht habe ich einige Gedanken über ungeplante Veränderungen so aufbereitet, dass sie gut für eine Bibelstunde oder einen Hauskreis Verwendung finden können.

Bei drei der vier jährlichen Ausgaben unserer Zeitschrift stehen sexualethische Themen im Vordergrund. In der hier vorliegenden vierten Ausgabe setzen wir einen etwas anderen Schwerpunkt.

Ich wünsche mir, dass diese Artikel dazu beitragen, die Unwägbarkeiten des Lebens im Vertrauen zu Jesus Christus leichter anzunehmen und gestalten zu können.

Herzliche Grüße
Ihr

Rolf Trauernicht

In eigener Sache...

▼ Neue Telefonzeiten

Wegen Personalreduzierung haben wir unsere Telefonzeiten verändert. Wir sind regelmäßig von Mo. - Fr. von 9.00 bis 12.30 Uhr telefonisch erreichbar: 05609 83990

Falls Sie nachmittags keinen Mitarbeiter von uns antreffen, hinterlassen Sie uns bitte eine Nachricht, damit wir Sie zurückrufen können. Wir bitten um Ihr Verständnis.

▼ Geänderte Erreichbarkeit der Beratungsstelle Göttingen:

Di bis Do, 8.30 – 10.00 und Di und Mi, 18.00 bis 19.00 Uhr

▼ Neue E-Mail-Adresse des Arbeitskreises Bielefeld:

arbeitskreis.bielefeld@weisses-kreuz.de

Sachgebiete

- ▼ Ethik und Pädagogik
- ▼ Ehe- und Familienfragen
- ▼ Jugend- und Erziehungsprobleme
- ▼ Sexualeelsorge
- ▼ Beratung und Vorträge (Termine nach Vereinbarung)

Herausgeber und Verleger:

Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Str. 1-4
34292 Ahnatal/Kassel
Tel. (05609) 8399-0
Fax (05609) 839922
E-Mail:
info@weisses-kreuz.de
Internet:
www.weisses-kreuz.de

Schriftleitung:

Rolf Trauernicht
Weißes-Kreuz-Str. 1-4
34292 Ahnatal/Kassel

Gestaltung und Realisation:

kollundkollegen., Berlin

Druck:

Möller Druck, Berlin

Fotonachweis:

S.1: © Ana Stefanovic – FOTOLIA,
S.3: © Ulrich Willmünder – FOTOLIA,
S.4/5: © Nancy Collinge – FOTOLIA,
S.7: © Jaroslav Machacek – FOTOLIA, S.8: © 2007 Petra Wechsel und Lizenzgeber, alle Rechte vorbehalten, S.9: © Eberhard Koll, S.12/13/16: © Weißes Kreuz

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich. Bezugspreis (6,- €) im Spendenbeitrag enthalten.

Konten:

Weißes Kreuz e.V.
Postbank Niederlass. Frankfurt/M.
Nr. 80-602,
BLZ 500 100 60
Ev. Kreditgenossenschaft eG Kassel
Nr. 0 001937
BLZ 520 604 10
Stiftungskonto
Empfänger:
Treuhandstiftung
Bank für Sozialwirtschaft, Nr. 32 796 10
BLZ 100 205 00
Verwendungszweck:
Spende für das
Weiße Kreuz

Veränderungen geschehen lassen

Biblische Auslegung mit Anregungen für ein Gruppengespräch zu 1. Mose 12,1-4

Es sind drei Kräfte, die uns verändern. Zunächst ist es Gott selber. In Phil. 1,6 heißt es: „Der in euch angefangen hat das gute Werk, wird es vollenden.“ Aber auch die teuflische Macht will uns verändern. In 1. Kor. 6,9 steht dazu: „Lasst euch nicht in die Irre führen.“ Wir selbst sollen auch wesentlich zu den Veränderungen beitragen. In Röm. 12,2 schreibt Paulus: „Verändert euch durch Erneuerung eures Sinnes.“

Mit dieser Auslegung möchte ich anhand von 1. Mose 12, 1-4 Gedanken formulieren, wie Gott Veränderungen bewirkt.

1. Gott führt uns oft mehr, als wir wahrnehmen

In 1. Mose 11, 31 heißt es, dass Abraham mit seinem Vater Tarach, seinem Neffen Lot sowie anderen von Ur nach Chaldäa zog, um von dort nach Kanaan aufzubrechen. Sie waren also schon bevor Abraham berufen wurde, 2/3 des Weges gezogen, ohne zu wissen, was Gott mit ihnen vorhatte. Wir erkennen im Nachhinein, dass Abraham schon vor seiner Berufung in Kanaan Erfahrungen gemacht hatte, die ihm als Vorbereitung für seinen besonderen Auftrag dienten.

Genau wie Abraham machen viele andere Menschen die Erfahrung, dass sich eine rote Linie durch ihr Leben zieht. Dieser Gedanke macht uns gelassen und lässt uns den Blick für die Führungen Gottes in unserem Leben weiten. Wenn wir auf unseren bisherigen Lebensweg zurückblicken und bedenken, welche Erfahrungen uns später zum Segen wurden, werden wir darüber staunen können.

Das ist eine schöne Beobachtung. Wir werden, ohne es zu merken, durch Erkenntnisse, Begegnungen und Erlebnisse geführt. In Ps. 23, 3 wird das verheißen: „Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen.“ Richard Rohr hat das mit seinem Buchtitel so formuliert: „Wer loslässt, wird gehalten.“ Wir werden viel mehr gehalten und geführt, als wir wahrnehmen.

2. Gott spricht mehr zu uns, als uns bewusst ist

Abraham hat Gottes Stimme deutlich vernommen. Wie sehr wünschen wir uns manchmal ein eindeutiges Reden Gottes. Es gibt natürlich viele individuelle Wegführungen Gottes. Bei anstehenden Entscheidungen helfen mir die drei folgenden Fragen, Gottes Willen zu erkennen.

Was sagt mein Verstand?

Kurt Heimbucher hat es so formuliert: „Den Willen Gottes erkennen heißt, mit der erlösten und verwandelten Vernunft zu handeln.“ Wir und unsere Mitmenschen haben einen Verstand bekommen, mit dem wir sehr viel klären können. Aber manchmal tun sich unserem Verstand mehrere Wege auf. Dann stellt sich die Frage:

Habe ich Frieden über den vor mir liegenden Weg?

Manchmal stehen wir vor schwerwiegenden Entscheidungen. Da der Heilige Geist u. a. Frieden bewirkt, ist es hilfreich, sich zu fragen, ob Frieden über eine Möglichkeit der Entscheidung gewachsen ist.

Kann ich für die Entscheidung dankbar sein?

Sünde und Dankbarkeit schließen sich aus. Für ein Glas Wein können wir dankbar sein, aber nicht für zehn volle Gläser, die wir trinken wollen. Ich denke, wir können von Herzen nur für das dankbar sein, was wir aus Gottes Hand nehmen und was uns



in der Regel gut tut. Spätestens jetzt kommen kritische Fragen auf: Was ist mit den Arbeitslosen? Was ist mit den Schülern, die nicht wissen, was sie studieren oder welchen Beruf sie erlernen sollen? Was ist mit denen, die in schwierigen Beziehungen leben? Natürlich können wir nicht alle Probleme mit drei Fragen lösen. Vielleicht stellt die nächste Erkenntnis aus dem Text eine Hilfe dar.

3. Gott verändert uns mehr, als wir uns vorstellen können

Abraham war schon 75 Jahre alt und trotzdem berief Gott ihn zu einer einschneidenden Lebensveränderung. Wir haben vielleicht ganz konkrete Vorstellungen von unserem Leben. Wir haben Berufsziele, wollen gesund sein, Familie haben, Reisen machen und vieles mehr. Es kann doch sein, dass es gar nicht so wichtig ist, was wir im Leben erreicht haben, sondern dass wir in unserer Lebenssituation zur Ehre Gottes leben. Nicht die Umstände bestimmen unser Leben, sondern was wir daraus machen. Gott ging mit den Menschen der Bibel meistens ungewöhnliche Wege.

Es kann sein, dass Gott den einen in der Mitte des Lebens schwer erkrankt lässt, während ein anderer voller Tatkraft mit 70 Jahren noch viel bewirken kann. Oft fehlt uns der Blick für Gottes Führungen. Ich denke, im Himmel kommt es nicht darauf an, wie viel wir verdient haben, wie viel Arbeitsjahre wir verzeichnen können oder ob wir viele Kinder haben, sondern entscheidend ist, ob Jesus Christus in unseren Lebenssituationen Herr sein durfte.

4. Gott möchte uns mehr segnen, als wir uns vorstellen können

Abraham ist zum Segen für alle Menschen geworden. Das konnte er selbst nicht erkennen. Ich denke, dass jeder Christ durch seinen Wandel, seine Ehrlichkeit, seine Gebete, sein Dasein, seinen Einsatz der Gaben ein Segen ist. Das Problem ist, dass wir uns so selten dessen bewusst sind, dass wir für andere zum Segen werden. Vielleicht müssen wir uns das öfter verdeutlichen.

Fragen für ein Gruppengespräch

1. Welche Erfahrungen in unserem Leben können wir erkennen, die uns als Vorbereitung für spätere Aufgaben dienen?
2. Ein Gruppenmitglied könnte ein Beispiel erzählen, vor welcher Herausforderung es steht. Die Gruppe könnte versuchen die drei unter Punkt 2 erwähnten Fragen zu beantworten: Was sagt unser Verstand? Wofür haben wir Frieden bekommen? Wofür können wir dankbar sein?
3. Wo erkennen wir in unserem Leben oder im Leben anderer ungewöhnliche Führungen, die sich als segensreich erwiesen haben?
4. Welche Menschen sind uns besonders zum Segen geworden?

Rolf Trauernicht



Marko Bartholomäus

Irrwege – Umwege – Auswege

Die folgenden Ausführungen stellen den Versuch dar, unter den Stichworten „Irrwege“, „Umwege“ und „Auswege“ hilfreiche Ansätze zur Bewältigung scheinbar auswegloser Situationen zusammenzufassen. „Versuch“ deshalb, weil ich nicht den Anspruch erheben will, für jede Situation eine Antwort oder Strategie parat zu haben. Trotz aller Unabgeschlossenheit aber sind es Überlegungen, Erfahrungen und Strategien, die sich in meiner praktischen Tätigkeit als christlicher Psychotherapeut als hilfreich erwiesen haben, und die ich gerne weitergeben möchte. Meine Überzeugung ist es, dass „Irrwege“ und „Umwege“ zu unserem Menschsein dazugehören. Die hier vorgestellte Thematik betrifft also nicht nur andere Menschen in extrem belastenden Lebenssituationen, sie betrifft jeden von uns. Und gerade wenn sich Ansätze und Strategien in der therapeutischen Arbeit mit teilweise hoch belasteten PatientInnen als hilfreich erwiesen haben, dürfen wir prüfen, inwieweit wir selbst von diesen „effektiven“ Strategien für unser Leben und die eigenen gegenwärtigen und zukünftigen Irrwege und Umwege profitieren.

Irrwege, Umwege – einige Vorbemerkungen

Irrwege und Umwege gehören zu unserem Leben, auch zu unserem Leben als Christen. Das menschliche Dasein ist als solches zerbrechlich. Von außen bedroht durch Krankheit, Tod, Armut, Verlusterfahrungen etc. Auch von innen bedroht, insofern die Trennlinie zwischen Welt und Reich Gottes durch das Herz eines jeden Christen geht. Aber gerade in dieser Zerbrechlichkeit zeigt sich unser Angewiesensein auf Gott.

Der christliche Existenzphilosoph Peter Wust entwickelt seine allgemeine Anthropologie ausgehend vom Gleichnis des verlorenen Sohnes.

„Ungewissheit und Wagnis“ (so sein gleichnamiges Hauptwerk von 1936) kennzeichnen die Grundbefindlichkeit des Menschen, und „Ungewissheit und Wagnis“ sind es, die es dem verlorenen Sohn ermöglichen, in der Unsicherheit den Blick für die Sicherheit beim Vater zu gewinnen. Irrwege und Umwege würden sich unter diesem Gesichtspunkt sogar als notwendig erweisen.

Inwieweit aber sind wir selbst für unsere Irrwege und Umwege verantwortlich? Wir sind schnell dabei, das Schicksal eines anderen auf seine Persönlichkeit, seinen Lebenswandel usw. zurückzuführen und ihn damit schuldig zu sprechen. Es entspricht einem sozialpsychologischen Gesetz, dass wir im Blick auf unsere eigenen schwierigen Situationen mehr Verständnis für die Abhängigkeit von äußeren Bedingungen haben. Wenn wir den anderen lieben wollen wie uns selbst, dann sollten wir

„Ungewissheit und Wagnis“ kennzeichnen die Grundbefindlichkeit des Menschen

weniger über die Frage nach seiner Schuld nachdenken, als vielmehr überlegen, wie wir dazu beitragen können, dass Gottes Wirken an ihm offenbar werden kann (Joh. 9,3). Dass wir oder der andere mit unseren vielfältigen Irr- und Umwegen mehr oder weniger von äußeren Bedingungen abhängig sind, heißt aber nicht, dass wir nicht voll und ganz die Verantwortung für unser Leben vor uns und vor Gott übernehmen könnten. Gerade angesichts der Frage von Irrwegen und Umwegen in unserem Leben sollten wir uns bewusst machen, dass es einerseits keine absolute (lat.: losgelöste) menschliche Freiheit gibt und wir andererseits voll verantwortlich sind und damit schuldig werden können. Denn auch unsere relative und von Bedingungen abhängige Freiheit ermöglicht es uns, uns auf unsere Bedingungen zu beziehen, d. h.

in unsere persönliche, geschichtliche und geschöpfliche Bedingtheit „einzuwilligen“ (Paul Ricoeur). Oder anders ausgedrückt: wir bleiben in einem lebenslangen Prozess aufgerufen, auf das unbedingte „Ja“ Gottes zu unserem Leben, sowohl angesichts von „Schicksalsschlägen“ als auch von wiederholten selbstbezogenen Irrwegen, die angemessene Antwort in und mit unserem Leben zu finden.

Wenn es aber um unser ganzes Leben geht, dann geht es bei den Stichworten „Umwege“ und „Irrwege“ nicht nur um große Lebensentscheidungen, sondern immer auch, wenn nicht sogar zuerst, um die ganz konkrete Lebensgestaltung. Ich denke, dass wir uns einer Illusion hingeben, wenn wir unser Lebensglück allein von unseren „großen Lebensentscheidungen“ oder aber entsprechenden „Fehlentscheidungen“ abhängig sehen, von beruflichen Positionen, von dem „richtigen“ Lebenspartner usw. Das Wort Gottes hilft uns, den Blick darauf zu richten, in den alltäglichen Begegnungen Liebe zu üben. Hier gilt es, bei der nächsten Begegnung mit dem nächsten Menschen, Entscheidungen zu treffen. Hier finden täglich unsere „Irrwege“ und „Umwege“ statt, hier werden wir täglich schuldig, und hier bleiben wir immer wieder auf's Neue auf Gottes Barmherzigkeit angewiesen. Und im alltäglichen Umgang mit sich selbst und mit anderen treten die Erlebens- und Verhaltensmuster zu Tage, die wiederholte Fehlentscheidungen mit ihren gesundheitlichen Folgen nach sich ziehen und dann vielleicht therapeutischer Bearbeitung bedürfen.

Auswege aus der Ausweglosigkeit – einige Anregungen

Als Psychotherapeut bin ich sehr häufig mit scheinbar ausweglosen Situationen – die auch aus Irrwegen und Umwegen resultieren können – konfrontiert: gescheiterte Beziehungen,

finanzielles oder berufliches Abseits, Krankheiten usw. Im Folgenden möchte ich einige Ansatzmöglichkeiten vorstellen, die sich in der Arbeit mit PatientInnen in entsprechenden Situationen bewährt haben. Vielleicht würden Sie selbst andere Begriffe verwenden, andere Schwerpunkte setzen, unzureichend berücksichtigte Aspekte hinzufügen. Dennoch steht eine Systematik hinter den folgenden Anregungen: auf der einen Seite nehme ich Bezug auf die verschiedenen Ebenen der Informationsverarbeitung innerhalb unseres Organismus, auf der anderen Seite nehme ich Bezug auf die wesentlichen Aspekte des menschlichen Weltbezugs, der in seiner Grundstruktur immer dialogisch ist (bei Martin Buber: ich-es, ich-du, ich-Du/Gott). Existenzielle Krisen verweisen uns auf die Grundbedingungen unseres Seins und auf diese von Gott gegebene Vielfalt der Grundbedingungen sollten wir auch Bezug nehmen, um Krisen bewältigen zu können. Welcher Ansatz für welchen Menschen der erfolgversprechende ist, weiß ich oft nicht, doch ist es mir eine Hilfe, mehrere Strategien parat zu haben und dem Ratsuchenden mit der Hoffnung und Erfahrung, dass es Ansatzmöglichkeiten gibt, zu begegnen. Es bleibt dann der Flexibilität und Kreativität überlassen, welche Lösungsstrategien sich mit dem Ratsuchenden im Hinblick auf seine Situation konkret entdecken und weiterentwickeln lassen.

1. Sich der Ausweglosigkeit stellen

Wichtigster Ausgangspunkt ist es, sich der scheinbaren Ausweglosigkeit überhaupt zu stellen. Das klingt trivial, ist aber nicht selbstverständlich. Viele Menschen versuchen über einen langen Zeitraum, der problematischen Situation nicht ins Auge zu sehen und sie zu vermeiden. Insofern ist es hilfreich, jemanden bereits an diesem Punkt zu ermutigen. Wenn jemand anruft, um einen Termin bittet, anfängt von sich zu erzählen, dann darf diese Tatsache bereits festgestellt und gewürdigt werden. Und in diesem Schritt ist ja bereits ein Samenkorn Hoffnung enthalten (siehe Punkt 10), das entdeckt und gepflegt werden kann.

Wird dann die ausweglose Situation veranschaulicht, geht es darum, diese Situation auszuhalten. Auch als Begleiter und Therapeut ist man aufgefordert, den Schmerz, die Hoffnungslosigkeit etc. zunächst einmal auszuhalten. Traue ich mir das zu? Ich muss wissen, wo meine Grenzen sind. Sich der Situation zu stellen, ist tatsächlich ein erster Schritt, denn ich stelle fest, dass trotz der Schwere unrealistische Befürchtungen korrigiert werden können. Häufig zeigt es sich, dass diese Auseinandersetzung nicht so schlimm ist, wie man es vielleicht befürchtet hat, und schließlich entdeckt man sogar, dass es eine Erleichterung ist, nicht mehr wegzulaufen. Darum kann ich mich ermutigen lassen, innere und äußere Konflikte rechtzeitig anzugehen und zu bearbeiten, bevor die Angst davor die Auseinandersetzung zunehmend erschwert. Dass Angst da ist, ist natürlich (vgl. Joh.16, 33), da Angst eine Funktion des Überlebens ist. Es gibt keinen Weg, eine Angst zu

überwinden, ohne Angst zu empfinden. Auch wenn wir mitten in der Angst Trost erfahren, gilt das. Gleichzeitig zeigt es sich, dass mit der Auseinandersetzung fast immer folgende Verheißung verbunden ist: Der Ort der größten Angst ist zugleich der Ort der größten Sehnsucht.

2. Gefühle zulassen

Wichtigster Punkt ist meiner Einschätzung nach, der problematischen Situation vor allem auf emotionaler Ebene nicht mehr aus dem Weg zu gehen. Man darf es sich erst einmal zugestehen, wie schlecht es einem tatsächlich geht. Für viele Christen ist das schwierig, weil sie die Überzeugung haben, bestimmte Gefühle seien nicht rechtens und vor Gott Sünde. Die Lösung führt aber nicht über Verleugnung. Das Vorbild der Psalmen ermutigt uns, mit allen unseren Gefühlen, auch mit Jammern und Klagen, mit Wut und Ärger, selbst mit Klagen über Gott, vor Gott zu kommen. Das innere Verbot, die eigenen Gefühle zuzulassen, verhindert oft einen konstruktiven Lösungsprozess. Es gehört zu einem Bewältigungsprozess, auch die Gefühle zuzulassen. Ein typischer Fall sind Trauer- und Verlusterfahrungen. Es gehört zum ganz „normalen Trauerprozess“, dass ich mir meine Gefühle zugestehe, vielleicht auch die negativen

Es gibt keinen Weg, eine Angst zu überwinden, ohne Angst zu empfinden.

Gefühle einer verstorbenen Person gegenüber, um konstruktiv den Prozess durcharbeiten zu können.

Gefühle und Körperempfinden sind Teil unseres informationsverarbeitendes Systems. Wenn wir diesen Teil unseres Organismus nicht ernst nehmen, entstehen Spannungen, die innere Konflikte und Krankheitsprozesse noch verstärken können. Im Märchen vom Froschkönig wird ein solcher Prozess sehr anschaulich beschrieben: Unter dem väterlichen Anspruch „Was man versprochen hat, muss man auch halten“, gerät die Prinzessin immer mehr in eine scheinbar ausweglose Dynamik, die mit typischen psychosomatischen Beschwerden beschrieben wird – bis sie ihre Gefühle zulässt. Und wie im Märchen erlebe ich es oft, dass allein durch die Bereitschaft, die eigenen Gefühle zuzulassen, ein Frosch in einen Prinzen verwandelt wird und etwas in Bewegung kommt. Es bleibt eine grundsätzliche Herausforderung, scheinbar negative Gefühle oder entsprechendes Körperempfinden nicht zu verdrängen, sondern den konstruktiven Umgang damit zu lernen und einzuüben (z. B. Focusing nach Eugene Gendlin).

3. Gedanken ordnen

Viele Menschen in scheinbar aussichtslosen Situationen leiden unter grüblerischen Gedanken. Alles Mögliche geht einem durch den Kopf, man kann nicht mehr gut schlafen, die Grübeleien führen zu keinem Ergebnis, im Kopf ist Chaos. Wenig Erfolg versprechend ist der Versuch, gegen die Gedanken anzukämpfen. Auch hier wiederum ist der Ansatzpunkt

eine freundlich-konstruktive Haltung. Die Gedanken dürfen kommen, aber auch gehen. Hilfreich ist es, den Gedanken einen Platz einzuräumen, einen Zeitraum, in dem ich mich mit ihnen bewusst auseinandersetzen möchte. Bildlich gesprochen darf ich meinen grüblerischen Gedanken sagen, dass ich einen geeigneteren Platz und Zeitpunkt für sie habe, an dem ich mich mit ihnen beschäftigen werde. Häufig ist das schon eine erste Hilfe. Für Patienten ist dieser Platz zunächst die Therapiestunde.

Allein schon das „Chaos“ im Kopf nach konkreten Stichworten zu sortieren, nehmen viele Patienten als Erleichterung wahr. Möglicherweise lassen sich in einem ersten Schritt die Zusammenhänge der verschiedenen Punkte auch mit Verbindungslinien und Abzweigungen auf einem Blatt Papier darstellen („mind-mapping“). Im zweiten Schritt greift man dann ganz konkret einzelne Stichworte oder Themen heraus, die besprochen werden. Patienten fühlen sich so ihren Gedanken weniger ausgeliefert und erleben, wie sich Schritt für Schritt etwas klären lässt. Dazu gehört auch, dass ich feststelle, dass ich bei bestimmten Punkten im Augenblick nicht weiterkomme, vielleicht aber eine Klärung innerhalb eines bestimmten Zeitraums zu erwarten ist (bspw. aufgrund anstehender medizinischer Untersuchungen). Ableiten kann man aus diesen Erfahrungen, dass es hilfreich ist, sich selbst einmal die Zeit zu nehmen, bestimmte Probleme herauszugreifen und sich mit Schreibblock und Kugelschreiber zurückzuziehen. Vielleicht werden Sie selbst feststellen, dass schon von wenigen solcher Stunden eine ganz große Kraft für die eigene Lebensgestaltung ausgeht.

4. Körperlich aktiv werden

Bei vielen Menschen, die sich in scheinbar ausweglosen Situationen befinden, reagiert der Organismus auf allen Ebenen: es zeigen sich körperliche Symptome und es kommt zu Verhaltensmustern, die sich wiederum körperlich auswirken. Bei Depressionen kann die ganze körperliche Energie weg sein, bei Angststörungen vermeidet man angstausslösende Situationen, in vielen Fällen nimmt die körperliche Aktivität immer weiter ab.

Anzufangen, wieder körperlich aktiver zu werden, kann bereits einen positiven Prozess auslösen. Dabei gilt es zu beachten, dass man in kleinen Schritten beginnt – bei Depressionen



kann dies bereits ein täglicher Spaziergang sein –, um sich nicht zu überfordern und eine erneute Enttäuschung zu erleben. Es ist aber auch wichtig, geduldig dabei zu bleiben, weil sich die positiven Effekte häufig erst nach Wochen spürbar einstellen (wie ja auch bei einer Medikation mit Antidepressiva). Ich habe

mit vielen Patienten gearbeitet, bei denen ich glaube, dass der entscheidende Schritt aus der Ausweglosigkeit damit begonnen hat, dass sie zu regelmäßiger sportlicher Tätigkeit ermutigt werden konnten. Sicherlich braucht man nicht erst zu warten, bis man sich immer weiter in die Ausweglosigkeit manövriert hat. Egal zu welchem Zeitpunkt, man kann damit beginnen, regelmäßige körperliche bzw. sportliche Tätigkeit in die Lebensgestaltung einzuplanen und einzuüben.

5. An anderer Stelle weiterarbeiten

Die bislang genannten Ansätze sind zwar erfolgversprechend, geben aber keine Garantie dafür, dass man wirklich aus einer aussichtslosen Situation herauskommt. Scheint wirklich nichts zu funktionieren, dann ist es oft sinnvoller, den Schauplatz zu verändern, statt weiter gegen eine unüberwindbare Wand anzukämpfen, was für alle Beteiligten frustrierend ist. Eine Möglichkeit ist, sich einem ganz anderen Aufgabenbereich zuzuwenden, bei dem ich berechnete Hoffnung haben darf, etwas erreichen zu können. Eine andere Möglichkeit, sich einem Bereich zuzuwenden, der mit der scheinbar ausweglosen Situation unmittelbar in Zusammenhang zu stehen scheint. Bin ich bspw. beruflich in einer völligen Sackgasse, könnte ein Beispiel für die erste Möglichkeit die Hinwendung zu dem Bereich Partnerschaft sein, ein Beispiel für die zweite Möglichkeit die Auseinandersetzung mit der Entwicklung meines Leistungsverständnisses in meiner Lebensgeschichte. In beiden Fällen ist zu erwarten, dass etwas in Bewegung kommt, was schließlich auch Auswirkungen auf den zentralen Problembereich haben wird. Wichtig ist es also, sich nicht an einem Punkt „festzubeißen“ und damit stehenzubleiben, sondern durch einen neuen Ansatzpunkt – wie bei einem Mobile – das Gesamtsystem in Bewegung zu bringen und Veränderungen anzustoßen.

6. Aus dem Abstand betrachten

Häufig ist es sehr hilfreich, dem Patienten Möglichkeiten anzubieten, die ganze Problematik aus dem Abstand zu betrachten. Das Gespräch „über“ die Situation ist bereits eine erste Möglichkeit. Zusätzlich bieten sich Möglichkeiten an, die zunächst weniger auf der Verstandesebene ansetzen und dadurch helfen, Fixierungen zu lösen. Es kann eine Hilfe sein, eine ausweglose Situation graphisch darzustellen oder sogar künstlerisch, oder auf Symbolisierungen zurückzugreifen. Ich bin selbst immer wieder erstaunt, wie die Anleitung, die ausweglose Situation, einmal mit Playmobil-Figuren (als beteiligte Personen oder innere Anteile) darzustellen, bereits zu einer neuen Sichtweise führt. Schließlich helfen aber auch Predigt, Gebet und Bibellese, Abstand zu gewinnen, indem ich mich Gott zuwende und damit versuche, die Situation unter Einbeziehung Seiner Perspektive neu zu verstehen. Häufig werden einem noch einmal ganz andere Aussagen und Bibelstellen wichtig, über die man vielleicht jahrelang hinweggelesen hat.

7. Ressourcen bewusst machen und aktivieren

Hierbei handelt es sich um einen grundlegend anderen Ansatz, einmal nicht bei dem Problem anzufangen, sondern bei den eigenen Kompetenzen und Ressourcen. Zu prüfen, über welche Ressourcen ich bereits verfüge, bzw. zu klären, welche ich benötige, um die scheinbar ausweglose Situation zu bewältigen. Einerseits kann ich mir bewusst machen, wann und wo sich in der Vergangenheit gezeigt hat, dass ich über diese Kompetenzen bereits verfüge habe, und solcherart innerlich gestärkt der jetzt akut belastenden Situation begegne. Ich kann aber auch daran arbeiten, die nötigen Kompetenzen differenzierter auszubilden und einzuüben. Manchmal ist es auch hilfreich, sich einmal vorzustellen, wie eine andere Person mit Vorbildcharakter der entsprechenden Situation begegne würde. Da erweist es sich als hilfreich, wenn ich mich wiederholt auch mit Glaubensvorbildern beschäftigt habe (vgl. Hebr. 12,1).

8. Sinn suchen

Auch hier geht es darum, die ausweglose Situation aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Als Christ weiß ich, dass auch die auswegloseste Situation in den Augen Gottes einen Sinn hat. Gerade bei den schwierigen Lebensschicksalen kann ich diesen Sinn noch nicht erkennen, muss ihn mir vielleicht erst „erarbeiten“. Viktor Frankl¹ hat darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, angesichts schwierigster Situationen und selbst im Leiden, einen Sinn zu erarbeiten.

Kluge Weisheiten anderer (auch eigene) helfen dabei nicht. C. S. Lewis hat 1940 das sehr gute Buch „Über den Schmerz“ geschrieben und musste doch 1964 sein Buch „Von der Trauer“, das er nach dem Tod seiner Frau geschrieben hatte, zunächst anonym veröffentlichen. Der Gegensatz zwischen den theoretischen Ansätzen und der tatsächlichen Erfahrung schien zu groß. Das ist auch die Erfahrung Hiobs, dass alle wohlgemeinten und klugen Reden der Freunde, wiewohl nicht falsch, dennoch versagen, aber er schließlich eine völlig neue Gotteserfahrung machen darf.

Der jüdische Religionsphilosoph Emmanuel Levinas (1906-95) weist darauf hin, dass es zu Gottes Wesen und seinem unableitbaren Anderssein gehört, dass wir seine „Spuren“ in unserem Leben und damit auch den Sinn erst im Nachhinein zu erkennen vermögen. Das erinnert an das Gedicht „Spuren im Sand“ von Margaret Fishback-Powers: „... wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe ich dich getragen!“¹. Als Begleiter maße ich mir nicht an, den Sinn für den anderen bereits zu kennen, doch glaube ich daran, dass es einen Sinn gibt.

9. Hilfe in Anspruch nehmen

Der letzte Punkt macht deutlich, wie wichtig es ist, menschliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Wir sind als dialogische Wesen von Gott erschaffen und insofern von unserem Wesen her auf den anderen angewiesen und das umso mehr, wenn wir uns in kritischen Situationen

befinden. Oft geht es nur darum, die Nähe des anderen zu spüren, zu spüren, dass man nicht allein ist. Sehr wertvoll ist es, zu spüren, dass jemand da ist, der mit mir zusammen den Schmerz aushält. Und gerade durch die Begegnung mit dem anderen ist es mir oft erst möglich, Gefühle zuzulassen oder gedanklich eine neue Sichtweise zu gewinnen. Dem Moralthologen Dietrich von Oppen zufolge ist es gerade das Charakteristikum der christlichen Gemeinde, sich wechselseitig zu ermutigen, zu ermahnen und zu erbauen, wie es als Grundprinzip in 1.Thes. 5,11 formuliert wird.

An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich dazu zu ermutigen, bei spezifischen psychischen Problemen fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die psychotherapeutischen Ansätze haben in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht und wurden zunehmend in ihrer Wissenschaftlichkeit und Effizienz bestätigt. Wenn es um Depressionen, Angststörungen, psychische Traumata oder Suchterkrankungen geht – um die wichtigsten Bereiche zu nennen –, dann sollte man fachliche Hilfe in Anspruch nehmen. Unabhängig davon aber geht es auch darum, in und mit unseren täglichen Begegnungen zu veranschaulichen, dass wir als Menschen aufeinander angewiesen sind. Wir müssen uns nicht schämen, wenn wir Hilfe brauchen – und sollten uns bemühen, unsererseits einen Hilfesuchenden nicht zu beschämen.

10. Der Hoffnung Raum geben

Als Christen können wir hoffen. Selbst wenn ich keine Hoffnung habe, kann ich mich mit Bildern der Hoffnung umgeben und ihnen damit eine Chance geben, meine Seele zu erreichen.

Vor allem aber als Christen haben wir Grund, hoffnungsvoll zu sein: Gerade Weihnachten erinnert uns immer wieder daran, dass in die dunkelste Dunkelheit ein Licht gekommen ist (z. B. Luk. 1,79). Es liegt an uns, ob wir uns mit Geschichten, Erzählungen, Filmen, erbaulicher Literatur und der Bibel beschäftigen, um die Hoffnung in uns zu stärken und damit ermutigende Beispiele für uns und andere zur Verfügung haben.

Auch Ihnen wünsche ich dazu Mut und Freude, Weisheit und vor allem Gottes Segen.

Marko Bartholomäus

Psycholog, Psychotherapeut,
Verhaltenstherapeut, Gesprächs-
psychotherapeut, EMDR-Thera-
peut; Jahrgang 1966, verheiratet,
3 Kinder



¹ Viktor E. Frankl, ...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München 2006/26. Aufl.



Ein Erfahrungsbericht von Eberhard Ritz

Wege, die ich niemals gehen wollte!

Meinen privaten und beruflichen Weg durch die letzten Jahre kann ich unter dem Stichpunkt „Krisenzeit“ zusammenfassen. Meine durchlebten Krisen gleichen den Perlen auf einer Schnur, die der Goldschmied schnell hintereinander aufgereiht hat. Burnout, Midlife-Crisis, Ehe- und Familienkrise, depressive Erkrankung meiner Frau, Mobbing, Verleumdung, berufliche Identitätskrise.

Krisen haben es so an sich, dass sie kommen, wie sie wollen: ungefragt. Sie sind mit einem Mal da. Sie nehmen uns in Beschlag. Sie kosten Zeit und Kraft und wir können ihnen nicht entfliehen. Sie nehmen Einfluss auf unser Leben und werden zum ständigen Begleiter. Sie stellen Fragen. Manchmal sehr unangenehme. Letztlich ist es so: Krisen bewirken, dass die Fundamente unseres Lebens ins Wanken geraten und unsere Vorstellungen, Überzeugungen und Werte auf den Prüfstand kommen. Krisen stellen somit eine große Gefahr, aber auch eine große Chance dar. Das hängt davon ab, wie wir mit einer Krisensituation umgehen.

Punkt 1: Krisen – wie ich sie erlebte

Burnout und Midlife-Crisis

Mein Burnout und meine Midlife-Crisis begannen zu einem Zeitpunkt, als ich mich beruflich auf dem Höhepunkt meines Gemeindedienstes befand. Schon seit einigen Jahren war ich als Pastor einer freikirchlichen Gemeinde tätig. Ich liebte meinen Beruf. Ich wusste mich von Gott in den vollzeitlichen Dienst berufen. Ich hatte ein eindeutiges Berufungserlebnis. Ich erfuhr Anerkennung und Bestätigung durch andere Menschen in der Ausübung meines Dienstes. Für uns als Ehepaar war es selbstverständlich, dass wir uns voll und ganz in die

Gemeindearbeit einbrachten. Wir hatten viele Kontakte. Ein Haus der offenen Tür. Es war uns wichtig, Menschen aufzunehmen und sie mit Gott und seiner Gemeinde in Berührung zu bringen.

Während der ersten Dienstjahre wuchs die Gemeinde kontinuierlich an. Von ehemals 60 – 70 auf 90 – 100 Gottesdienstbesucher. Ich merkte, dass ich an die Grenzen meiner persönlichen Leistungsfähigkeit kam. Eine Veränderung musste her. Ich spürte, so geht es nicht weiter. Das Wachstum der Gemeinde durfte nicht mehr nur von unserer Kontaktarbeit leben. Die Gemeinde musste stärker in die Lage versetzt werden, missionarische Kontakte zu Nichtchristen herzustellen. Diese und noch einige andere Überlegungen führten zu einer Neubewertung der Gemeindestruktur. Ich entwickelte ein Kleingruppenkonzept in Verbindung mit einer umfassenden Gemeindestrukturveränderung.

Mitte 1998 war es dann soweit. Das Hauskreiskonzept ging an den Start. Die ersten Hauskreise entstanden und ich brach innerlich zusammen. Eigentlich wollte und sollte ich mich nun um die Hauskreisleiter kümmern, aber bei mir war die Luft raus. Es ging nichts mehr. Ich schleppte mich von einer Predigt zur nächsten. Ich versah so gut es ging meine Dienste, aber innerlich war ich leer. Ich konnte mich nicht motivieren und es motivierte mich auch nichts mehr. Mein Alltag wurde zusammengehalten von einem Gerüst aus Verantwortung und Terminen. Innerlich aber war ich ausgepumpt und leer. Täglich plagte mich das schlechte Gewissen: eigentlich müsstest du... dich um die Hauskreisleiter kümmern, Gemeindeglieder besuchen, Dinge organisieren usw. Aber ich schaffte es nicht. Mein schlechtes Gewissen wuchs von Tag zu Tag.

Ich versuchte äußerlich ein intaktes Bild abzugeben. Meine Frau und meine Gemeinde sollten nichts merken. Ich versuchte mich zu verbergen, weil es mir peinlich war, wie ich mich verhielt. Das Schlimmste war: ich wusste nicht einmal, warum. Ich konnte mir meine Situation nicht erklären.

Dieser Zustand dauerte ca. ein halbes Jahr. Die Wende kam durch die Teilnahme an einem Vortrag bei einem Christlichen Männertreff. Ein Manager gab einen persönlichen Erfahrungsbericht zum Thema „Burnout“. Beim Hören fiel es mir wie Schuppen von den Augen. Ich dachte, das kennst du doch, das bist doch du. Endlich wusste ich, was mit mir los war. Ich hielt eine Erklärung in den Händen. Der Druck fiel von mir ab. Ich konnte endlich benennen, was mit mir los war. In der Folgezeit fand ich den Mut, mich einem Freund anzuvertrauen. Die Gespräche verhalfen mir dazu, gelassener mit meinem Alltag umzugehen, über notwendige Alltags- und Arbeitsveränderungen nachzudenken und diese anzugehen.

Kurze Zeit nach dem Burnout gab es in meinem Leben ein anderes Ereignis, das mich in eine tiefe Krise stürzte. Auslöser war der Bericht einer Mitarbeiterin in der Teenagerarbeit, die ich von der Jungeschar her kannte und die mir eines Tages freudestrahlend erzählte, dass sie ihre Führerscheinprüfung bestanden habe. Ich dachte: „Was, so alt ist sie schon?“, und ich fühlte mich in die Zeit zurückversetzt, in der ich so alt gewesen war, wie sie jetzt und gerade meinen Führerschein bestanden hatte.

Mit einem Mal wurde mir klar, wie alt ich bin und dass ich durchaus ihr Vater hätte sein können. Das war für mich ein Schock. So alt wie sie mich sah, so alt fühlte ich mich doch noch gar nicht! Ich fühlte mich noch ziemlich jung. Ich war am liebsten mit jungen Menschen

zusammen. Ich wollte mit ihnen auf Tour sein. Was erleben. Mich ungebunden fühlen. Mich ungezwungen verhalten können. Mir wurde aber auch bewusst: du bist verheiratet, du hast zwei Kinder, du bist Pastor und du trägst Verantwortung. Du bist schon 39 Jahre. Diese Erkenntnisse hinterließen bei mir eine riesige innere Anspannung. Ich schwankte zwischen meiner inneren Einstellung und meiner äußeren Wahrnehmung. Es dauerte lange, bis ich diese innere Zerrissenheit auflösen und ein Ja zu meiner damaligen Lebenssituation finden konnte. Die positive Veränderung fing mit einer sehr persönlichen Entscheidung an: es war die Entscheidung, mich meinem Alter und meiner Verantwortung im Leben zu stellen. Die Erfahrung des „Burnout“ und der „Midlife-Crisis“ warf für mich die Frage nach der richtigen Einteilung meiner Arbeitszeit, meiner Arbeitskraft und der zukünftigen Arbeit auf. Die Fragen, die in mir auftauchten, waren: Wie kannst du deine Arbeitszeit besser einteilen? Wie kannst du den gemeindlichen Herausforderungen besser begegnen? Wie kannst du einer geistlichen und körperlichen Überforderung durch die Gemeindegemeinschaft entgegenwirken? Bist du bereit zu akzeptieren, dass du kein Jugendlicher mehr bist, und dass du es lernen musst, deine Kräfte besser einzuteilen?

Depression meiner Frau

Eine weitere, tief greifende Krise war die schwere depressive Erkrankung meiner Frau. Meine Frau erkrankte für mich nicht völlig überraschend. Ihre schwere Depression entwickelte sich im Gefolge von gegen mich gerichteten Verleumdungen und Mobbing in der Gemeinde. Die Schwere der Erkrankung spitzte sich so zu, dass sie am Anfang und nach ca.

Ich musste lernen, es zu akzeptieren, dass andere Menschen ihr besser helfen konnten als ich.

einem halben Jahr für jeweils 6 Wochen in eine psychiatrische Klinik musste. In den Phasen dazwischen konnte sie ihre Aufgaben zu Hause (Haushalt, Kinder usw.) nicht mehr erledigen. Die Verantwortung lag von einem Tag auf den anderen auf meinen Schultern. Ich hatte neben der Gemeindegemeinschaft und den entsprechenden Auseinandersetzungen und Belastungen den Haushalt zu führen, die Kinder zu versorgen, sie zur Schule oder in den Kindergarten zu bringen usw.

Es war für meine Frau, die Kinder und mich eine ziemlich harte Zeit. Mir machte am meisten meine eigene Ohnmacht zu schaffen. Ich wollte meiner Frau helfen – und ich musste feststellen, ich kann es nicht. Ich musste lernen, es zu akzeptieren, dass andere Menschen ihr besser helfen konnten als ich.

Darüber hinaus musste ich erkennen, dass ich meine Frau mit der Kindererziehung allein gelassen hatte. Ich konnte mich aus der familiären Verantwortung immer herausziehen. Die Gemeinde, der Dienst für Gott hatte Vorrang.



Ich habe in dieser Zeit festgestellt, dass ich immer ein gutes Argument parat gehabt hatte, wenn meine Frau mich um familiäre Unterstützung bat. Schließlich baue ich ja mit am Reich Gottes. Ich bin doch dazu da, Menschen zu retten. Ich habe doch eine große verantwortliche Aufgabe. Zu diesem Zeitpunkt dachte ich doch allen Ernstes, ich sei im Gemeindedienst unersetzbar. Ohne mich laufe nichts.

Angesichts von Mobbing und Verleumdungen, sowie der schweren Depression meiner Frau musste ich aber erkennen, wie wenig Wert meine bisherige Arbeit in den Augen der Gemeinde hatte, und ich habe erkannt, wie gering ich den Dienst meiner Frau im Haushalt und in der Kindererziehung eingeschätzt hatte. Ich musste erkennen: Ich habe die Prioritäten meines Lebens völlig falsch gesetzt. Mir wurde klar: mein Verhalten und meine Lebensführung sind egoistisch und unverantwortlich. Ich erkannte, welchen großen Beitrag ich zu der Erkrankung meiner Frau beigesteuert hatte.

Letztlich hat dieses Erleben dazu geführt, dass ich mir meiner Verantwortung gegenüber meiner Frau und meinen Kindern neu bewusst geworden bin. Meine Ehe und meine Kinder haben heute einen höheren Stellenwert, als ich ihnen damals zugemessen habe.

Durch die Ehe- und Familienkrise, sowie die depressive Erkrankung meiner Frau wurde ich mit den folgenden Fragen konfrontiert:

Kannst du es vor Gott und deiner Familie verantworten, dass sie immer hinter der Gemeindegemeinschaft zurückstehen müssen?

Willst du erwachsen werden und dich der Verantwortung, die du in deiner Ehe und Familie übernommen hast, stellen?

Wie viel Egoismus steckt in deinem scheinbar „geistlichen Dienstverständnis“? Welche Bedürfnisse haben deine Frau und deine Kinder? Welche Bedürfnisse hast du selbst?

Berufliche und geistliche Identitätskrise?

Vorbereitet durch Burnout und Midlife-Crisis, verstärkt durch die Ehekrise, sowie durch Mobbing und Verleumdungen in der Gemeinde, geriet ich in eine tief greifende berufliche und geistliche Identitätskrise.

Es gibt wohl kaum einen Beruf, in dem die Identifikation eines Menschen mit seinem Beruf und das geistliche und private Leben so eng zusammenhängen, wie bei einem Prediger/Pastor. Es gibt kaum klare Unterscheidungen zwischen Dienst- und Familiensphäre. An einigen kurzen Beispielen möchte ich das deutlich machen: Fast alles, was wir tun, findet im Raum der Gemeinde statt. Der Pastor unterhält, wie jeder andere in der Gemeinde, Beziehungen zu den Gemeindegemeinschaften. Er besucht jemanden, z. B. zum Kaffeetrinken. Man unterhält sich und tauscht sich aus. Ist dieser Besuch nun ein Privatbesuch oder ein Dienstbesuch?

Wann ist etwas von dem, was er tut, Freizeit und wann Dienst? Wann gehört seine Zeit der Gemeinde und wann der Familie?

Beispiel Gemeindehausneubau. Eine Wohnung wird mit in das Gemeindehaus eingebaut. Die Gemeinde wünscht sich den Einzug der Pastorenfamilie in die Wohnung. Ist doch praktisch! Direkt am Arbeitsplatz. Die Frau kann sich auch gleich um Haus und Hof kümmern usw.

Aber darf die Pastorenfamilie auch eigene Interessen anmelden? Eine Wohnung, ja, vielleicht sogar ein Haus ihr Eigentum nennen? Wie viel Recht auf Privatsphäre hat eine Familie? Darf die Frau des Pastors arbeiten? Ist sie nicht vielleicht doch eher eine zusätzliche Arbeitskraft für die Gemeinde?

Über all die Jahre meines Dienstes habe ich mich um eine möglichst große Klarheit in diesen Fragen bemüht. Ich war davon überzeugt, eine gute Regelung gefunden zu haben und musste mir letztlich eingestehen, dass es für mich keine Klarheit gab. Meine persönliche Identität als Mann und Christ hing viel zu stark an meiner beruflichen Identität. Ich konnte mir ein Leben ohne meinen Beruf einfach nicht vorstellen. Aus ihm zog ich mein Selbstbewusstsein. Als Pastor war ich jemand. Ich hatte Anerkennung und ich wurde geachtet.

Zu einer starken geistlichen Identitätskrise kam es bei mir, als Gott mir unter der seelsorgerlichen und therapeutischen Beratung die Augen dafür öffnete, dass ich Pastor geworden bin, um dadurch meinem leiblichen Vater zu gefallen. Schon seit frühester Kindheit sehnte ich mich danach, von meinem Vater angenommen und anerkannt zu werden. Infolge eines schwierigen Kindheitserlebnisses mit meinem Vater sah ich mich als jemand, der nichts kann und nichts wert ist. Seit diesem Zeitpunkt war mein ganzes Bestreben darauf gerichtet gewesen, mir die Anerkennung meines Vaters zu erarbeiten. Der Weg, auf dem ich dies erreichen konnte, war die Theologie.

Mein Vater hat jahrelang eine freikirchliche Gemeinde geleitet und war im Predigtamt tätig. Als junger Mensch

fühlte und wusste er sich in den geistlichen Dienst berufen. Er besuchte eine theologische Fakultät und musste dann nach den ersten zwei Semestern die Ausbildungsstätte verlassen, weil man ihn für nicht geeignet erklärte. Von diesem Schlag hat sich mein Vater sein ganzes Leben nicht richtig erholt.

Im Laufe der Jahre stellte ich unbewusst fest, dass ich über den theologischen Austausch mit meinem Vater in Kontakt kommen konnte. Mein Vater sah in mir die Verwirklichung seines Jugendtraumes. Durch die Übernahme der Pastorenrolle fand ich bei meinem Vater die Anerkennung, die ich jahrelang vermisst hatte. Ich glaube, Sie können sich vorstellen, was für einen Erdbeben diese Erkenntnis bei mir auslöste. Plötzlich war meine ganze berufliche und geistliche Lebenssituation in Frage gestellt.

Warum bist du eigentlich Pastor geworden? Was hast du davon, dass du Pastor geworden bist? Ist dein ganzes Leben nicht eigentlich eine Lebenslüge? Bist du noch jemand, wenn du kein Pastor mehr bist? Welche Bedeutung hat deine Berufung? Wie bekommst du dein Berufungserlebnis und diese Erkenntnis unter einen Hut? Kannst du vor diesem Hintergrund deinen Dienst noch weiterführen? Was wird, was muss sich aufgrund dieser Erkenntnis in deinem Leben verändern?

Punkt 2: Was mir geholfen hat

In den Krisen habe ich immer versucht, **mich der Situation zu stellen**. Ich wollte nicht flüchten und davonlaufen. Ich war immer davon überzeugt, dass Krisen, so schmerzhaft und unangenehm sie auch sein mögen, letztlich eine große Chance und eine Herausforderung zum Nachdenken über das eigene Leben darstellen. Mit dieser Haltung und in dem Bewusstsein, in meinem Leben vom Meister des Lebens, Jesus Christus, gehalten zu sein, durfte ich die erlebten Krisen meistern. Wenn ich dies so sage, dann in dem Bewusstsein, dass ich nicht weiß, welche Krisen noch auf mich warten und wie ich in der Zukunft damit umgehen werde.

Bei der Bewältigung hat mir ein Bild geholfen: Krisen gleichen einem Strohalm. Wenn ein Strohalm wächst und das erste Mal vom Wind umgeknickt wird, richtet er sich wieder auf und **bildet an der Stelle, wo er abgeknickt war, einen Wachstumsknoten**. Dieser Knoten führt dazu, dass der Strohalm an Stabilität gewinnt und gesund weiter in die Höhe wachsen kann. Dieses Bild hat mir, neben dem Bewusstsein, von Gott gehalten zu sein, immer wieder geholfen, Krisen positiv anzugehen. Das Ziel einer Krise ist es nicht, dass wir daran zugrunde gehen, sondern dass wir daran reifen und letztlich als gestärkte Menschen daraus hervorgehen.

Eine große Hilfe war für mich auch die Betrachtung von **Lebensbildern der Bibel**. Hier begegnen uns Menschen, die durch tiefe Krisen gegangen und letztlich als gestärkte und gefestigte Persönlichkeiten daraus hervorgegangen sind. Ich denke da insbesondere an drei Menschen, deren Lebensgeschichten für mich

hilfreiche Spuren hinterlassen haben. Mose, Elia und Petrus.

Diese Beispiele zeigen, dass Gott immer durch Krisen an uns arbeiten will. Er will uns in Kontakt mit uns selbst bringen, damit wir uns über unsere Schwachpunkte klar werden und mehr lernen, in der Abhängigkeit von Ihm und aus Ihm heraus unser Leben zu führen.

Hilfreich waren für mich auch **Momente des Ausspannens und Atemholens** im persönlichen Austausch mit Gott. Zeiten, die Gott dazu gebraucht hat, mich weiter zu bringen, z. B. durch die Teilnahme an der Jesus-Konferenz auf dem Dünenhof oder durch einsame Tage in der Stille vor Gott. Manchmal gab Gott mir ein **Buch**, das mir an einer entscheidenden Fragestellung weiterhalf, z. B. von Magnus Malm „Gott braucht keine Helden“, als es um die Frage der persönlichen Berufung ging.

Das Ziel einer Krise ist es nicht, dass wir daran zugrunde gehen, sondern dass wir daran reifen.

Darüber hinaus hat Gott mir **Freunde** und Menschen in den Weg gestellt, die mich (und uns) durch diese schweren Zeiten hindurch getragen haben. Sie haben uns unterstützt, waren für uns da, wenn wir sie brauchten. Sie haben für uns und oftmals auch mit uns gebetet. Gemeinsam haben wir geweint, geklagt und auch gelacht.

Ein großer Dank gilt dabei auch meinem **therapeutischen und seelsorgerlichen Berater**. Er hat mich über einen Zeitraum von fast drei Jahren in einem 14-tägigen Rhythmus begleitet. Gott hat ihn dazu gebraucht, mich an all die offenen Fragen heranzuführen. Es war manchmal sehr hart, anstrengend, aber immer auch sehr gut mit ihm.

Darüber hinaus habe ich es erlebt, dass Gott mir Menschen nur für eine bestimmte Zeit und eine bestimmte Fragestellung in den Weg gestellt hat. Ohne sie wäre ich manchmal nicht weitergekommen. Und letztlich haben mir auch **die vielen Gespräche mit meiner Frau**, das gemeinsame Klagen und Weinen, Beten und Hoffen geholfen, Antworten auf meine Fragen zu finden.

Punkt 3: Was sich verändert hat

Krisen fordern Antworten und letztlich haben die Antworten, die ich gefunden habe, dazu geführt, dass sich mein Leben über die letzten Jahre hinweg verändert hat.

Es kam zu Neubewertungen christlicher Glaubensüberzeugungen. Manche meiner Vorstellungen hielten der Prüfung an Gottes Wort und der Lebensrealität nicht mehr stand. Veränderungen im Denken, im Tun und im Handeln mussten her. So geriet z. B. mein Dienstverständnis als Pastor ins Wanken. Bis vor ein, zwei Jahren hätte ich es mir nie vorstellen können, einmal beruflich einen anderen Weg einzuschlagen. Heute bin ich, nach einer zweijährigen Weiterbildung zum Coach, als freiberuflicher Coach und Ehe-, Lebens- und

Krisenberater tätig. Früher habe ich mich in erster Linie Gott und dann der Gemeinde gegenüber verantwortlich gefühlt. Heute weiß ich, dass meine Verantwortung in erster Linie Gott und dann meiner Familie gegenüber besteht. Früher hatte alles, was mit meinen Kindern und meiner Ehe zu tun hatte, hinten an zu stehen. Heute weiß ich, dass ich meine Familie, meine Ehe und auch meine eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigen darf.

Leider ist eine Konsequenz dieser Erlebnisse die, dass alte, vertrauensvolle Kontakte zerbrochen sind. Dafür sind aber neue, tiefer gehende und wertvollere Kontakte und Beziehungen entstanden.

Ausblick:

Nun, meine Krisen haben ihre Spuren in meinem Leben, in unserer Ehe, im Familienleben und in meinem Berufsleben hinterlassen. Spuren, die meine Persönlichkeit, mein Selbstverständnis und meine geistliche Identität geprägt und verändert haben.

Wenn ich auf die letzten Jahre zurückblicke, dann muss ich sagen, dass ich all die entstandenen Krisen nicht gewollt und auch nicht gesucht habe. Was ich getan habe, ist wohl, dass ich sie in meiner Unwissenheit durch mein Verhalten heraufbeschworen habe. Im Rückblick würde ich heute sagen: Sie waren unangenehme und hartnäckige Begleiter, die mir manchmal den letzten Nerv geraubt haben. In der Bibel heißt es: Die besten Freunde sind nicht immer die, die uns nach dem Mund reden, sondern die, die den Mut haben, uns mit der manchmal unliebsamen Wahrheit zu konfrontieren. Ja, in diesem Sinne kann ich heute sagen, dass die erlebten Krisen durch ihre Hartnäckigkeit mir zu Freunden geworden sind, die es letztlich darauf abgesehen haben, mich und meine Ehe und Familie weiter zu bringen. Ich habe erlebt, wie Gott durch diese Krisen an mir und meiner Familie gearbeitet hat. Ich weiß heute besser, was ich kann und was ich will. Ich kenne meine Fähigkeiten und Begabungen. Ich liebe meine Frau und meine Familie und meine Beziehung zu Gott. Zu einigen, wenigen Menschen ist die Beziehung intensiver und besser geworden als ich es mir jemals hätte vorstellen können. Mein persönliches Fazit: Ich bin froh über den Weg, den ich gegangen bin, auch wenn ich die Krisen nicht noch einmal durchleben möchte.

Eberhard Ritz

Eberhard Ritz ist verheiratet und hat zwei Jungen im Alter von 10 und 13 Jahren. Er ist Vorstandsmitglied des Weißen Kreuzes und arbeitet heute als Coach sowie als Ehe-, Lebens- und Krisenberater der Weißes-Kreuz-Beratungsstelle in Bünde.





Pfr. Martin Becker

„Jetzt neu starten?“ – Wege des Neuanfangs

Wir leben so, wie es sich entwickelt hat, so, wie es gerade läuft, so, wie wir geworden sind, bis plötzlich –

▼der Arzt sagt: „Sie haben eine unheilbare Krankheit.“

▼der Ehepartner sagt: „Ich ziehe aus.“

▼das Schreiben von der Firma kommt: „Aus wirtschaftlichen Gründen ... können wir Sie nicht weiter beschäftigen.“

▼der Geliebte fragt: „Willst du mich heiraten?“

▼die Großtante stirbt und Sie als Alleinerbe eingesetzt sind.

▼Sie selbst merken: „So geht es nicht weiter, ich muss etwas ändern!“

Und dann? Und jetzt? Jetzt heißt es „neu anfangen“. Manchmal sind es nicht die großartigen, gewaltigen Umbrüche. Meist sind es die langsamen Entwicklungen, die schleichenden Veränderungen. Aber fast immer gibt es „Wendemarken“, wo wir vor der Frage stehen: „Jetzt neu starten?“ So fragt mich mein Computer nach jedem größeren Update, damit das System insgesamt läuft:

„Jetzt neu starten?“

Der Computer ist für den Neuanfang kein schlechter Vergleich. Er hat ein Betriebssystem, mit dem alles Notwendige läuft. Aber wenn ich ein neues Programm aufspiele, dann muss ich in der Regel den PC neu starten, damit die Teile miteinander vernetzt werden und zusammen laufen.

Ich traue mich nicht, im Betriebssystem Veränderungen vorzunehmen. Da kenne ich mich nicht aus. Wenn mein Computer abstürzt, brauche ich einen Spezialisten. So ist es manchmal auch in meinem Leben. In Amerika hat man eine Umfrage unter Ratsuchenden verschiedener Therapeuten und Seelsorger gemacht. Über 50% sagten aus, dass schon das Gespräch

bei der ersten Begegnung ihnen eine entscheidende Hilfe war. 50% haben für Veränderungen an ihrer Fragestellung, bzw. an ihrem Problem, auch nur ein Gespräch gebraucht.

Andere brauchen vielleicht länger. Für manche Krankheiten braucht es eine lange Therapie, andere sind schnell heilbar. Da reicht oft ein Arztbesuch. Aber – und nun kommt das „Aber“:

Was Veränderungen blockiert

Wie lange brauchen Sie, um sich auf den Weg zum Arzt zu machen? Wie viel Leidensdruck muss da sein, um Veränderung zu wollen?

Es gibt viele, die sich in ihrem Elend wohlfühlen, die es sich in ihren Problemen häuslich eingerichtet haben, oder die scheinbar Nutzen aus ihrem Leiden ziehen. Die einen bekommen Zuwendung durch Mitleid und genießen die Anteilnahme anderer. Auch Selbstmitleid kann man genießen. Mancher braucht das Klagen. Wenn das Leid nicht da wäre, was hätte er dann zu erzählen? Ohne dieses Lebensthema könnte eine Leere entstehen. Andere haben Angst vor Veränderungen – es könnte ja schlimmer werden, und „noch ist das Leid erträglich“. Außerdem müsste man vielleicht Liebgewordenes aufgeben. Wer weiß, was nach dem Neuanfang kommt? Wer geht schon gerne auf Reisen ohne das Ziel zu kennen? Es gibt Ehepaare, die brauchen den Streit wie das tägliche Brot, um sich zu spüren. Mancher hat auch Angst vor Wiederholung und Rückfall in alte Muster. Was ist, wenn es beim nächsten Partner wieder genauso wird, wie beim letzten?

Schon im Alten Testament steht: „Denn Furcht ist nichts anderes, als dass einer nicht wagt, sich von seinem Verstand helfen zu lassen. Wenn aber die Hoffnung im Herzen zu schwach

ist, hält man die Ratlosigkeit für schlimmer als die eigentliche Ursache der Plage.“ (Weisheit 17,11+12)

Die bewussten und unbewussten Hintergedanken der Menschen sind vielfältig – vor allem, wenn es um die Vermeidung von Veränderung geht. Seelsorger und Psychologen wissen davon ein Lied zu singen.

Viele Menschen warten lieber ab und hoffen auf eine Lösung von außen ohne Selbstbeteiligung. Sie zaudern und hegen die Erwartung, dass sich die Probleme von alleine lösen.

Jesus will das Heil – das bedeutet, dass wir mit Gott und der Welt und auch uns selbst im Reinen sind. Wir wissen, dass wir uns vor Gott nicht selbst erlösen können, aber wir müssen nicht überall passiv warten, bis etwas an uns geschieht, sondern wir sind Beteiligte.

Wir tragen die Verantwortung für uns selbst!

Das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse, um einen neuen Weg einzuschlagen. Wir können uns in das Segensfeld Gottes stellen. Wir können aktiv am Heil der Welt teilnehmen, auch für uns selbst.

Wo auch immer ein Unglück, ein Problem, eine Krankheit oder ein Leiden sitzt, sollten wir aktiv an Veränderung und Neuanfang mitarbeiten. „Soweit es an euch liegt, habt mit allen Menschen Frieden“ – sagt Paulus (Römer 12,18).

Das gilt auch für den Frieden mit sich selbst. „Schalom“ – ist Frieden im weitesten Sinne. An diesem Frieden gilt es mitzuarbeiten – soviel es uns möglich ist. Diese Mühe sollten wir uns machen, um unseretwillen und um Gottes willen. Natürlich gibt es Situationen, die sich nicht ändern lassen, Krankheiten, die unheilbar sind, oder Charaktereigenschaften, die wir nicht



einfach abschütteln können. Wir Menschen kommen aus unserer Haut nicht heraus. Wir können nicht vor uns selber fliehen. Wohin wir auch gehen, wir nehmen uns mit. Aber die Bereitschaft zur Selbst-Reflexion sollten wir mitbringen. Wir können unsere Wege vor Gott bedenken und ihm die Chance geben, in uns und bei uns die seinem Heil zuwiderlaufenden Dinge zu verändern. Ein Neuanfang kann nur von innen heraus geschehen und ist meist ein mühsamer und langer Weg. Aber er lohnt sich, wenn man den Ausblick von der Spitze des Berges haben möchte.

Wie aber komme ich dazu, aktiv einen Neuanfang zu wagen?

1. Schmerz empfinden

Ich muss ein Gespür für das eigene Leid entwickeln. Bis heute gibt es kein Schmerzthermometer, aber sehr wohl Schmerzempfinden. Es gibt auch Gewöhnung an Schmerz. Bevor die Gewöhnung einsetzt, muss ich eine Veränderung wollen. Schmerz ist ein gutes Zeichen dafür, dass etwas nicht in Ordnung ist. Aber Dauerschmerz und selbstloses Aushalten von Leid muss nicht sein. Leid ist das Signal, etwas ändern zu müssen. Schmerztherapeuten sagen heute: Schmerz muss nicht auf Dauer sein.

2. Wille zum Neuanfang

Ein Süchtiger kommt nicht los von seiner Sucht, wenn er nicht will. Manchmal müssen Menschen tief sinken (Verlust von Arbeitsplatz, Partnerschaft und Freunden), bis der Druck zur Willensveränderung groß genug ist. Das ist immer wieder bitter. Umso wichtiger ist die Erkenntnis, dass der Wille zu einem Neuanfang notwendig ist. Über die Freiheit des Willens wird theologisch, philosophisch, psychologisch und medizinisch heftig diskutiert. Gott hat den Menschen von der Schöpfung an mit einem freien Willen ausgestattet. Gott will, dass der Mensch frei ist. Wo wir aber gefangen sind von Sünde oder Süchten, da befreit uns der Geist Gottes. Paulus schreibt: „Wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit.“ (2.Korinther 3,17) oder „Zur Freiheit hat uns Christus befreit.“ (Galater 5,1) Wenn wir uns unter den Segen Gottes stellen, dann werden wir frei sein. Auch frei für neue Wege.

3. Mut

Wie viel Angst regiert, wenn es um einen Besuch beim Arzt, beim Therapeuten oder beim Pfarrer und Seelsorger geht. Hier geht es um mein Innerstes. Aber es geht auch um mein innerstes Interesse. Es fällt vielen leichter, einen Spezialisten für das Betriebssystem beim Computer heranzuziehen, als Spezialisten für das Leben zu fragen. Zum Eingeständnis, Hilfe zu brauchen, gehört Mut. Der größte Irrtum an dieser Stelle ist, zu glauben, dass sich die Probleme von alleine lösen.

Für Beziehungsprobleme, Berufsentscheidungen, Krankheiten oder geistliche Festlegungen, bzw. Fehlentwicklungen gilt: je früher sie behandelt werden, desto erfolgreicher kann geholfen werden.

4. Wahrheit

Jesus sagt: „Die Wahrheit wird euch freimachen.“ (Johannes 8,32)

Überdenken Sie einmal Fernsehfilme unter diesem Satz. Überdenken Sie Ihr Leben unter diesem Satz: „Die Wahrheit wird euch freimachen.“ Wer sich „outet“ mit seinen Problemen, kann eventuell alte Freundschaften verlieren, weil das bisher geheuchelte Bild nicht mehr stimmt. Er kann aber auch neue Freundschaften gewinnen, die eine Tiefe und Ehrlichkeit haben, die verbindet. Das Leben ohne Maske ist freier und erweitert das Blickfeld.

5. Liebe

Wahrheit und Liebe sind wie die zwei Seiten einer Medaille. Es gibt keine echte Liebe, wo die Wahrheit fehlt. Und Wahrheit ohne Liebe kann unbarmherzig und kalt sein.

Wahrheit am Sterbebett ist ein wichtiges Thema. Wie oft meinen die nächsten und „liebsten“ Angehörigen, dass der Kranke die Wahrheit nicht verträgt. Oft trauen sie sich selbst nicht, der Wahrheit ins Auge zu blicken. Sterbende sind meist dankbar, wenn jemand ehrlich und liebevoll mit ihnen redet über den Übergang aus diesem Leben in das Leben bei Gott – auch ein Weg des Neuanfangs. Hier gehört die Feinfühligkeit der Liebe zur Wahrheit.

6. Gelassenheit

Zum Loslassen des Alten gehört die Gelassenheit. Veränderungen brauchen Zeit. Sich selbst zu ändern oder aus Süchten und Fehlentwicklungen herauszukommen, ist ein schwerer Weg und oft mit Rückschlägen verbunden. Meistens verlaufen die neuen Wege nicht geradlinig. Wir nehmen uns mit all den angeborenen und über lange Jahre entwickelten Eigenschaften und Verhaltensmustern mit.

Neue Strukturen ins Leben zu bringen, braucht starke Hoffnung und Gelassenheit: Hoffnung als die aktive Seite in uns, die Veränderungen zulässt und anstrebt. Gelassenheit als die passive Seite in uns, die Belastendes wahr sein lässt, mit uns selbst barmherzig ist und Gottes Wirken an uns geschehen lässt.

Konkrete Veränderungen

Die zentrale Botschaft Jesu war von Anfang an: „Tut Buße, denn das Reich Gottes ist nahe herbeigekommen.“ Buße ist immer ein Weg der Veränderung, des Neuanfangs mit Gott, mit sich selbst oder mit dem Nächsten. Jesus geht davon aus, dass wir neu anfangen können. Wenn er Menschen in seine Nachfolge ruft, ist das immer ein neuer Weg, der oft konkret und mit einzelnen Punkten anfängt. Als Johannes der Täufer nach seiner Bußpredigt gefragt wird: „Was sollen wir denn tun?“ sagt er den Zöllnern, sie sollen nicht mehr fordern, als ihnen vorgeschrieben ist. Und den Soldaten sagt er, sie sollen niemandem Gewalt oder Unrecht tun und sich an ihrem Sold genügen lassen. Anderen antwortet er, wer zwei Hemden hat, der gebe dem, der keines hat; und wer zu essen hat, tue ebenso. (Lukas 3,10-14)

Manchmal ist Buße wie der Wechsel des Betriebssystems und betrifft das ganze Leben.

Gottvertrauen

In den Psalmen gibt es zwei schöne „Weg-Worte“: „Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf Ihn, er wird's wohl machen.“ (Psalm 37,5) und: „Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich's meine. Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin, und leite mich auf ewigem Wege.“ (Psalm 139,23+24).

Jetzt neu starten?

Mit solchem Gottvertrauen können wir uns für neue Wege entscheiden und sie gehen.

Neulich fand ich eine Uhr, auf der zwar zwei Zeiger, aber keine Ziffern waren. Oben stand das Wort geschrieben: „Jetzt“.

Jetzt ist eine neue Sekunde, jetzt eine neue Minute. Jede Stunde ist eine neue Möglichkeit. Jeder Tag ist eine „Welturaufführung“. Jedes „Ich liebe dich“ ist ein Neuanfang. Jedes Aufräumen ist eine neue Chance. Jede Vergebung eröffnet neue Möglichkeiten. Jedes Gebet ist ein neuer Wegabschnitt Gottes mit mir. Die Entscheidungen Ihres Lebens treffen Sie selbst. Hier liegt Ihre Verantwortung.

Und wie oft müssen wir neue Wege gehen? Bei jedem Update?

Wir Menschen sind komplizierter und eigenwilliger als ein Computer. Wir fallen immer wieder in alte Strukturen zurück. Auf die Frage nach dem „Wie oft?“ antwortet Jesus dem Petrus: „Siebzimal siebenmal“ sollen wir vergeben, sollen wir es neu wagen, sollen wir neu auf andere zugehen – mit Mut, Wahrheit und Liebe. Wir können das Heil für uns und andere suchen – aktiv und mit Gottvertrauen.

Pfr. Martin Becker

Martin Becker, Jahrgang 1956, verheiratet, 4 Kinder, Pfarrer an der Christuskirche in Kassel-Bad Wilhelmshöhe





Leben mit Kindern – doch noch anders

Als wir 1988 heirateten, waren wir beide 32 Jahre alt und hatten uns über Familienplanung keine konkreten Gedanken gemacht. Der Wunsch, Kinder zu bekommen und aufzuziehen, war da; aber zunächst einmal wollten und mussten wir uns finden und unser gemeinsames Leben einrichten. Wir hatten beide unseren Beruf, konnten unsere Zeit frei einteilen und viel gemeinsam unternehmen. Berührung mit Kindern hatten wir immer – sei es durch Patenkinder oder auch in meinem Beruf als Kinderkrankenschwester. Obwohl Paare in unserer Umgebung Kinder bekamen, hatten wir uns in den ersten Jahren unserer Ehe nie als „kinderloses Ehepaar“ gefühlt und uns auch nicht mit dieser Problematik beschäftigt. Schließlich waren wir ja nicht das einzige Ehepaar, das keine Kinder hatte.

Dann wurden doch aus dem Familienkreis hin und wieder Fragen nach „Nachwuchs“ gestellt. Auch rückten die in unserem Bekannten- und Freundeskreis geborenen Kinder immer mehr in den Mittelpunkt jeder Unterhaltung. Speziell ich als Frau fühlte mich nicht mehr wohl in der Gesellschaft von Frauen, die sich fast nur noch

über die Entwicklung ihrer Kinder unterhielten. Ich hatte erstmals das Gefühl, dass man ohne Kinder nicht so richtig „dazugehört“. Das hat uns mehr und mehr Schwierigkeiten gemacht. Die Folge war, dass wir uns zurückgezogen haben.

Leider erfüllte sich so manche Hoffnung auf eine Schwangerschaft nicht. Trotzdem wollten wir keine medizinischen Möglichkeiten in Anspruch nehmen. Kinder sind ein Geschenk Gottes und wir hatten akzeptiert, dass Gott uns keine Kinder anvertrauen wollte. Im Laufe der Zeit wurde uns klar, dass von Kindern nicht das Lebensglück abhängt.

Ein befreundetes und ebenfalls kinderloses Ehepaar hatte sich seit längerem intensiv über die Adoption eines Kindes Gedanken gemacht. Zwangsläufig wurden wir dadurch auch mit dieser Thematik konfrontiert. Trotzdem war das für uns zu diesem Zeitpunkt keine Alternative, da wir uns ja mit unserer Situation abgefunden hatten. Erst als dann dieses Ehepaar ein Kind adoptiert hatte, befassten wir uns doch ernsthaft mit Adoption und Pflegschaft. Dazu trugen auch Gespräche mit einer Bekannten bei, die

in der Bereitschaftspflege beschäftigt ist. 1994 stellten wir dann einen entsprechenden Antrag beim Jugendamt. Wir unterzogen uns medizinischen Untersuchungen, füllten umfangreiche Fragebögen aus und nahmen an Seminaren teil. Schließlich hatten wir alle Auflagen und Voraussetzungen des Jugendamtes erfüllt. Aufgrund unseres Alters kamen wir für die Adoption eines Kindes nicht in Frage. Wir wurden nur als potentielle Pflegeeltern anerkannt. An unserer Einstellung, dass wir auch ohne Kinder weiterleben können, hatte sich trotzdem nichts geändert. Wir wollten in erster Linie einem Kind eine Zukunft bieten und nicht unseren Kinderwunsch erfüllen. Wir haben darauf vertraut, dass Gott uns hier einen guten und richtigen Weg führen wird.

Lange Jahre hat sich nichts bewegt. Wir waren schon etwas enttäuscht darüber, zumal in der örtlichen Presse um Pflegeeltern geworben wurde. Auf verschiedene Nachfragen beim Jugendamt hin wurde uns mitgeteilt, dass die zur Vermittlung anstehenden Kinder nicht zu uns passen würden. Die Chancen auf ein Pflegekind wurden mit zunehmendem Alter immer geringer, sodass wir uns selbst einen Zeitpunkt setzten, bis zu dem wir den Antrag aufrechterhalten wollten. Wir wollten schließlich auch für uns Klarheit für die weitere Lebensplanung haben.

Im Jahr 2001 erreichte uns dann doch noch eine positive und zu diesem Zeitpunkt – wir waren schon 44 Jahre alt – nicht mehr erwartete Nachricht des Jugendamtes. Ein Mädchen im Alter von sechs Monaten stand zur Vermittlung an und wir wurden relativ kurzfristig zu Gesprächen eingeladen. Wir haben uns dann entschieden, dieses Kind bei uns aufzunehmen. Im Dezember 2004 haben wir noch eine zweite Pflegetochter im Alter von drei Monaten bei uns aufgenommen. Beide Kinder leben in Dauerpflege bei uns.

Wir sind froh und dankbar, dass wir sie haben und sie uns anvertraut wurden. Unser Leben ist bunter und reicher geworden. Wir haben durch sie Kontakte zu Menschen, die wir sonst nicht hätten. Allerdings sind wir auch mit Fragen und Themen konfrontiert, über die wir als kinderloses Paar nicht nachdenken würden. Neben den „normalen“ Problemen und Erziehungsfragen aller Eltern, müssen wir gegenüber dem Jugendamt bestimmten Verpflichtungen nachkommen und Kontakte mit den Herkunftsfamilien der Kinder halten. Die Kinder haben ihre individuelle und nicht leichte Lebensgeschichte, die auch so manche Verhaltensweise erklärt. Wir vertrauen darauf, dass Gott, der uns diese Kinder anvertraut hat, auch die Kraft geben wird, mit ihnen richtig und verantwortungsvoll umzugehen.

Karin und Friedhelm Oehling

Karin Oehling, Kinderkrankenschwester, zur Zeit Hausfrau und Mutter; Friedhelm Oehling, Bankkaufmann

Der Regionaltag in Bielefeld am 18.11.2006 war ein Tag der Motivation

Es war ein gelungener Tag. Acht Beratungsstellen und Arbeitskreise des Weißen Kreuzes tauschten sich über ihre Ideen und Hilfsangebote aus und stellten diese der interessierten Öffentlichkeit vor. Vor allem der Arbeitskreis Bielefeld ist sehr aktiv. Hier ein Auszug aus dem Bericht der örtlichen Tageszeitung:

„Es war ein Tag des Austauschs von Ideen, Meinungen, Ansichten. Zu seinem Regionaltag hatte das ‚Weiße Kreuz‘ geladen, bot Austauschmöglichkeiten und stellte sich auf einem Markt der Möglichkeiten vor. Das Thema des Referats von Hauptredner Rolf Trauernicht war ‚Mensch, bist du schwierig!‘. Es wurden Antworten auf die Frage nach dem Weg für gute Beziehungen gegeben.“

Mit den 15 ehrenamtlichen Helfern und einer hauptamtlichen Teilzeitstelle wird eine hervorragende Arbeit geleistet. Bedürftige Eltern

können dort die Erstausrüstung für ihr Baby beschaffen. Brauchen Eltern Unterstützung oder Begleitung bei der Betreuung ihrer Kinder, kann es so etwas wie eine Patenschaft auf Zeit geben. Es gibt so viel Hilfe, wie jemand benötigt, aber nicht mehr. Vieles lasse sich aber im nachbarschaftlichen Miteinander gestalten. So habe der Verein unlängst Helfer rekrutiert, die in einer Familie in der Nachbarschaft die Wohnung renovierten.



Stellten sich den Fragen und Anregungen: die Regionalvorsitzende des Weißen Kreuzes in Bielefeld, Gudrun Ehlebracht und Referent Rolf Trauernicht

Wir kommen Ihnen entgegen

Weiter gehende Informationen zu unseren Beratungsstellen entnehmen Sie bitte der Webseite www.weisses-kreuz.de

NEUE BERATUNGSANGEBOTE

Jutta Nordsiek, 46 Jahre, verheiratet, Mutter von drei erwachsenen Kindern, arbeitet in der **Beratungsstelle Elmsborn** mit Herrn Leonhard L'hoest zusammen. Sie ist Rechtspflegerin und Seelsorgerliche Lebensberaterin (BI) und berät bei Problemen im Beruf, in Partnerschaft und Ehe, mit Kindern oder Enkelkindern, zu Fragen der Sexualität, in Ängsten, Lebenssinnkrisen usw.



Termine nach Vereinbarung unter: 04122/4048694

Jutta Nordsiek

Seelsorge- und Beratungsstelle des Verbandes der Gemeinschaften in Schleswig-Holstein e. V., Feldstr. 17, 25335 Elmshorn, E-Mail: Seelsorge.Elmshorn@versanet.de
Postanschrift: Behrs Tannen 24, 25436 Uetersen

Heidi Kersten, 65 Jahre, verheiratet, zwei erwachsene Söhne, biblisch-therapeutische Seelsorgerin, berät und begleitet in Konflikten und



Krisen, bei Glaubenskrisen, Schuldgefühlen, Lebensängsten, depressiven Verstimmungen oder Unsicherheiten, traumatischen Erlebnissen wie z.B. sexuellem Missbrauch, Fragen der sexuellen Identität, Trennung, Problemen in Ehe, Partnerschaft und Beruf.

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter: 07361/66211 und 0170/9395059

Heidi Kersten

Volksmission, Ostpreußenstr. 11, 73431 Aalen, E-Mail: Seelsorge-info@web.de

NEUE REFERENTEN DES WEISSEN KREUZES

Gabriele Dietz,

Jahrgang 1962, geschieden, zwei Töchter, Annette-Kolb-Str. 90, 90471 Nürnberg, Tel. 0911/8009356, Fax 0911/8009357, E-Mail: g.dietz@weisses-kreuz.de, www.gabriele-dietz.de



Berufliche Qualifikation und Tätigkeiten:

Teilzeitanstellung als Sozialpädagogin, Dozentin im Frauenbildungsbereich, zeitweise Pflegemutter, Beratung für Einzelne, Paare, Familien in freier Beratungsstelle

Themenangebot:

Sexualpädagogik; Entwicklung und Gestaltung

von Beziehungen – Situationen familiärer Wirklichkeit; Kinder brauchen Väter; Streiten, aber richtig!; Sprachfähigkeit und Ausdrucksfähigkeit in Bezug auf Weiblichkeit; Entdecken der eigenen Lebensgeschichte; Mutmacher für Kinder/Jugendliche, deren Eltern sich trennen, getrennt haben; Mutmacher für Eltern nach der Trennung (als Kurs gedacht)

Stefan Hoffmann,

Berater und Referent

Jahrgang 1978, verheiratet, ein Kind, Ginsterweg 2, 21365 Adendorf/Lübeck Tel. 04131/6036885



E-Mail: Lebensberater-StefanHoffmann@gmx.de

Berufliche Qualifikation:

Theologische Ausbildung Bibelschule Kirchberg, Pastor, Seelsorger, christlicher Lebensberater, zur Zeit Weiterbildung zum heilpraktischen Psychotherapeuten (HPG)

Tätigkeiten:

Freiberuflich Seelsorge, chr. Lebensberatung, Predigtendienste, Trauerreden und Seminar-Service

Themenangebot:

Missbrauch – der Umgang mit Opfern; Grenzen haben – Grenzen zeigen, Schutzmaßnahmen gegen Missbrauch – für Kinder – für Erwachsene; Vater werden ist nicht schwer! Vater sein um so mehr?; Sozialkompetenz – Grundlagen des Miteinanders; Der gesunde Umgang mit Kritik; Kommunikation – der Weg verstanden zu werden und zu verstehen! (weitere Themen auf Anfrage)

Weißes Kreuz e. V.
Postfach 20
34290 Ahnatal

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Seminare und Tagungen: Herzliche Einladung!

21.04., 9:00 – 16:30 Uhr
(Wycliff-Zentrum Burbach-Holzhausen/
Siegerland)

Weiterbildungsseminar „Gewalterfahrungen in Familien, Gemeinden, Kirchen und Gesellschaft“

Zertifiziert durch das Hessische Schulamt sowie die Landesärztekammer

FÜR Ärzte und Therapeuten, Pastoren und Seelsorger, Lehrer und Erzieher sowie Mitarbeiter aus sozialen Berufen

MIT Dr. Andreas Bochmann,
Dr. Ulrich Giesekus u. a.

DETAILINFOS UND ANMELDUNG:

Beratungsstelle Weißes Kreuz e.V.,
Hermannstr. 18 – 20, 35578 Wetzlar,
Tel. 02773/913611 und 0177/2302275,
E-Mail: beratungsstelle.wetzlar@weisses-kreuz.de

11. – 13.05.
(Geistliches Rüstzentrum Krelingen)

„Unterwegs zur Ehe“

FÜR Verliebte, Verlobte und jung verheiratete Paare (für Einzelpersonen nicht geeignet)

MIT Pastor Karl-Heinz Espey u. a.

DETAILINFOS UND ANMELDUNG:

Geistliches Rüstzentrum, Krelingen 37,
29664 Walsrode, Tel. 05167/970203,
E-Mail: gaestebuero@grz.krelingen.de

25.8.07 und 08.09.07 (Bielefeld)

Seminar für Verliebte und Verlobte

MIT Rolf Trauernicht, Weißes Kreuz e.V.

ORT: CVJM Bielefeld, Kreuzstr. 19,
33602 Bielefeld

PREIS: 15,- € pro Person pro Termin inkl. Mittagessen und Kaffeetrinken

AUS DEM PROGRAMM: Grundlagen für die Kommunikation miteinander; Hilfen für die erfüllte Sexualität; Wie organisieren wir den praktischen Ehealltag?; Gemeinsam im Glauben erwachsen werden; Die Spannung zwischen Idealbild und Realität etc.

DETAILINFOS UND ANMELDUNG:

Arbeitskreis Weißes Kreuz e.V. Bielefeld,
Postfach 10 31 24, 33531 Bielefeld,
Tel. 0521/71155,
E-Mail: arbeitskreis.bielefeld@weisses-kreuz.de

26.10., 16:00 Uhr – 28.10. (Ahnatal)

Kongress Sexualethik und Seelsorge

FÜR engagierte Gemeindeglieder, junge Paare, die heiraten wollen, Ehepaare, Lehrer, Berater und Beraterinnen

EINZELSEMINARE: Homosexualität; Zufall oder Planung; Empfängnisregelung und christliche Ethik; Wiederheirat – die zweite Chance; Rentnerpartnerschaften; Gentechnik; Kinderlosigkeit; Schamgefühl; Begleitung Trauernder; Pränataldiagnostik; Die Ehe zwischen 40 und 55; Perfektionismus und Zwänge; Wie liebt mein Kind?; Wenn die Lust schlafen geht; Liebe, Zärtlichkeit und Sexualität im Alter; Abtreibung und ihre Folgen; Zusammenleben in Patchworkfamilien etc.

HALBTAGESSEMINARE: Sex, Internet, Sucht – Cybersexworkshop; Sexuelle Probleme in der Ehe; Endlich leben – Das umfassende Seelsorge-Programm für Kleingruppen

TAGESSEMINARE: ADS; Ehevorbereitung; Sexueller Missbrauch; „Ich stelle mich...“ – Die heilsame Dimension der Familienaufstellungen entdecken.

ZWEITAGESSEMINAR: Prepare Enrich – Lizenzvergäbekurs

Die Teilnahme an einzelnen Einheiten des Kongresses ist möglich.

DETAILINFOS UND ANMELDUNG:

Bundeszentrale des Weißen Kreuzes e.V.,
Ulrike Kargoll, Postfach 20, 34290 Ahnatal,
Tel. 05609/83990,
E-Mail: info@weisses-kreuz.de

Bitte beachten Sie den beigefügten Prospekt. Gerne schicken wir Ihnen weitere Exemplare.

Einzelheiten zu allen Veranstaltungen auch unter www.weisses-kreuz.de.

Gebets- und Informationsbrief

Zwei- bis dreimal jährlich informieren wir in einem Gebets- und Informationsbrief über die aktuelle Entwicklung sowie Gebetsanliegen unserer Arbeit. Gerne schicken wir Ihnen diesen auf Wunsch (auch als E-Mail) regelmäßig zu.

Neue Beratungsangebote

Ich bin **Margita Tischer** und leite die Beratungsstelle in Wetzlar mit den Nebenstellen Haiger und (ab dem 01.02.07) Gießen. Ich bin verheiratet, habe 3 Kinder sowie 4 Enkelkinder und wohne in Haiger-Allendorf.



Schwerpunkt meiner Beratungstätigkeit sind Sexualberatungen (Jugendliche und (Ehe-) Paare) sowie „Gewalterfahrungen“ in sexueller, geistlicher, körperlicher und emotionaler Form, die leider zu 61 % der Fälle im christlichen Kontext vorkommen und somit für das Opfer oft noch schwerwiegender sind. Eine Folge dieser Erfahrungen ist oft die Störung des Gottesbildes.

Aufgrund dieser besonders großen Not biete ich in Gemeinden und Kirchen (Seelsorgerkreise, Älteste) eine längerfristige Begleitung an, um fachlich qualifizierte Hilfe zu geben und den Schaden zu begrenzen. Viele Gemeinden, Pfarrer, Pastoren und Seelsorger sind und fühlen sich überfordert. Die Erfahrungen meiner 15-jährigen Beratungsarbeit sowie Fort- und Weiterbildungen und Supervisionen sind für diese Begleitung von großem Wert. Gerne unterstütze ich Sie in Ihren Gemeinden, Kirchen, Seelsorge- sowie Ältestenkreisen und freue mich auf eine gute Zusammenarbeit.

Kontakt:

Beratungsstelle des Weißen Kreuzes e.V.
Hermannstraße 18-20, 35678 Wetzlar
beratungsstelle.wetzlar@weisses-kreuz.de
Tel. 02773/913611, Mobil 0177/2302275

Finanzielles Jahresergebnis und unser Spendenprojekt

Wir haben das Jahr 2006 mit einem kleinen Defizit von ca. 5000 Euro abgeschlossen. Wir danken Ihnen herzlich, wenn Sie dazu beigetragen haben, das befürchtete große Defizit abzuwenden.

In Kürze planen wir die Veröffentlichung von Material zu sexualethischen Themen für Jugendliche, das sowohl als Verteilmaterial als auch als Hilfestellung für Jugendleiter und Lehrer in der Arbeit an jungen Menschen Verwendung finden soll. Die ersten Themen handeln von der Internetsexualität, dem Mut zur sexuellen Enthaltbarkeit vor der Ehe, von Hilfestellungen für junge Paare sowie der Gefahr der Bindungsunfähigkeit. Noch fehlt uns das Geld für die Veröffentlichung. Wir freuen uns, wenn Sie uns helfen, diese Aufgaben zu finanzieren. Rolf Trauernicht