



EINZELPREIS 3 EUR

# WEISSES KREUZ

## SELBSTANNAHME UND SELBSTFÜRSORGE



Biblische Perspektiven

Sich selbst gerecht werden

Selbstfürsorge in Beziehungen





**Martin Leupold**  
Leiter Weißes Kreuz e. V.

# SELBSTANNAHME UND SELBSTFÜRSORGE

Liebe Leserinnen und Leser,

der rote Faden unserer Arbeit ist es, Beziehungen zum Thema zu machen. Dabei sprechen wir offen auch sehr intime Fragen an. Zugleich ist uns wichtig, dass die Sexualthemen in einen Beziehungszusammenhang eingebunden sind, aus dem sie nicht ohne Schaden zu lösen sind.

Wenn es um Beziehungen geht, sind wir schnell beim Partner und bei den Interaktionen, die mit ihm stattfinden. Aber in jede Beziehung bringe ich mich auch selbst ein. Meine Persönlichkeit bestimmt entscheidend mit, ob und wie sich Beziehung entwickelt. Gute Beziehungen erfordern ein mehr oder weniger stabiles Ich, das sich weder in Beziehungen verliert noch den Partner für sich instrumentalisiert. Den Fragen nach diesem Ich geht diese Zeitschrift nach.

Wenn Menschen sich selbst nicht annehmen können oder in Beziehungen regelmäßig von anderen dominiert werden, kann dies verschiedene Gründe haben. Zwei erfahrene Beraterinnen des Weißes Kreuzes nehmen uns mit in Klärungsprozesse, die eine neue Sicht auf sich selbst eröffnen und zu einem veränderten Verhalten führen können. Jutta Nordsiek geht dabei der Frage nach der Selbstwahrnehmung nach. Wie sehen Menschen sich selbst und warum? Wo können konstruktive Veränderungen ansetzen? Antje Möller betrachtet die Partnerschaft und zeigt auf, wie sie zugewandt gelebt werden kann, ohne sich selbst dabei aufzugeben.

Traditionell ist Selbstlosigkeit ein hoher Wert, nicht nur unter Christen. Unsere Gegenwartskultur ist dagegen von einem hohen Anspruch in Sachen individuelle Freiheit und persönliches Wohlergehen geprägt. Manchmal scheint dies in krassem Gegensatz zu stehen. Welche Bedeutung hat das eigene Ich in der Bibel und wie gehen wir mit uns selbst angemessen um? Was bedeutet das Evangelium für unser Selbstwertgefühl? Diesen Fragen gehe ich in meinem Artikel und in den Theologischen Notizen nach.

Die anhaltende Coronasituation schafft auch seelische Ausnahmezustände bei immer mehr Menschen. Deshalb haben wir in diesem Heft kurze Texte einiger Berater aufgenommen, die Mut machen und Hilfen für den individuellen Umgang mit den besonderen Herausforderungen geben. Lesetipps und Informationen über interessante Veranstaltungen vervollständigen dieses Heft.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse an unserer Zeitschrift und wünsche eine gewinnbringende Lektüre.

Ihr

**Martin Leupold,**  
Leiter Weißes Kreuz e. V.



Foto: Bruno Pires / pexels.com

# DER VERLEUGNE SICH SELBST – SELBSTLIEBE UND SELBSTACHTUNG IN BIBLISCH-THEOLOGISCHER SICHT

Von **Martin Leupold**

Ich habe in der Schule noch gelernt, dass man einen Artikel wie diesen nicht mit „Ich“ beginnt. Das macht man nicht, dass man sich so in den Vordergrund stellt! Wer es doch tat, bekam umgehend den Spruch zu hören: „Ich Esel immer voran.“ Richtig hätte ich also beginnen müssen: „In der Schule habe ich noch gelernt ...“ usw. Der Volksmund fand allerdings auch ein zielsicheres Echo auf dieses rigide Merkmal guter Bildung: „Bescheidenheit ist eine Zier – doch weiter kommt man ohne ihr.“

Was ist mein Ich wert und was darf es mir wert sein? Wie viel Selbstbewusstsein und wie viel Sorge für sich selbst ist dem Christen angemessen? Und wo beginnen Egoismus und Arroganz?

## SELBSTLOSIGKEIT – EINE AMBIVALENTE TUGEND

Selbstlos zu sein gilt in vielen Kulturen als wichtige Tugend, auch in der christlichen Tradition. Die Bibel bietet prominente

Belege für diese Überzeugung. Jesus selbst sagt: „Wer mir folgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich täglich und folge mir nach.“ (Lukas 9,23) Wer in der Gemeinde der Erste sein will, soll allen anderen dienen (Markus 9,35). Damit verbindet sich oft auch eine Tendenz zur Selbstabwertung. Sie begründet sich aus der nüchternen biblischen Feststellung, dass der Mensch dem Bösen zuneigt (1.Mose 8,21; Römer 7,18). Paulus ermahnt, nicht nach hohen Dingen zu trachten, sondern sich zu den geringen zu halten (Römer 12,16). Die Reihe ließe sich fortsetzen.

Der Grundton, Christenmenschen hätten sich selbst gering zu achten und für andere da zu sein, hallt auch durch die reiche Liedtradition der Jahrhunderte. Die Aufrichtigkeit dieser Haltung will ich in keiner Weise in Frage stellen. Gegen eine pauschale Verunglimpfung des christlichen Dienstethos ist immer wieder festzuhalten, wie viele mächtige Impulse für eine menschlichere Gesellschaft es durch die Jahrhunderte gegeben hat. Und zugleich muss nüchtern eingestanden werden, dass zahlreiche Menschen im Namen dieses Dienstethos schamlos ausgebeutet wurden oder sich

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Weißes Kreuz e.V.  
Weißes-Kreuz-Straße 3  
34292 Ahnatal

Tel. 05609/8399-0  
Fax: 05609/8399-22

info@weisses-kreuz.de  
www.weisses-kreuz.de

Die Zeitschrift erscheint  
vierteljährlich.

### Bezugspreis:

12 Euro jährlich  
(Ausland 18 Euro)

### Konto:

Weißes Kreuz e.V.  
Evangelische Bank eG  
IBAN:  
DE22 52060410 0000 001937  
BIC: GENODEF1EK1

### Schriftleitung:

Martin Leupold

### Titelbild:

Lisa / pexels.de

**Auflage:** Juni 2021,  
8.000 Exemplare





selbst über ihre Grenzen belastet haben. Zu viele wurden auf diesem Weg verbittert oder psychisch krank, als dass wir uns eine kritische Reflexion allein mit Verweis auf die unbestreitbaren Verdienste ersparen dürften.

## INTENTIONEN BIBLISCHER TEXTE

Wenn Menschen biblische Texte lesen, hören sie sie immer schon in einem bestimmten Vorverständnis. Denn Verstehen ist immer ein Einordnen des Neuen in schon Bekanntes. Deshalb muss gelegentlich überprüft werden, ob wir die Bibel tatsächlich so verstanden haben, wie sie selbst verstanden sein will. Und wir sollten es möglichst tun, bevor Menschen erkennbar Schaden nehmen. Dazu ist es hilfreich, die Intention biblischer Texte zu entdecken. Ethische Orientierungen der Bibel ergehen nie um ihrer selbst willen, sondern dienen einem guten Ziel.

**Realismus im Gottesverhältnis:** Die Bibel erinnert uns immer wieder daran, dass wir nicht aufgrund unserer Verdienste Gott nahe sein dürfen, sondern allein durch seine Gnade. Vor seinem unbestechlichen Blick haben wir alle miteinander nichts vorzuweisen, was uns irgendwie auszeichnen könnte (Römer 3,23). Das ist auch nicht nötig, denn Gott nimmt uns aus Liebe an, ohne dass etwas an oder in uns dafürsprechen würde (Römer 5,8). Wer sich selbst vor Gott dadurch auszeichnen wollte, dass er besonders kritisch mit sich ist oder viel für andere tut, ginge an dieser Intention der Bibel vorbei. Es ist ein tiefsitzender und durch un-evangelische Theologie immer wieder verstärkter Reflex, Schuld und Versagen dadurch auszugleichen, dass man sich für andere aufopfert. Mancher braucht vielleicht sogar ein Stück solcher Buße, um sich wieder im Spiegel anschauen zu können. Solange das dem Menschen hilft, sich mit sich selbst zu versöhnen, kann das ganz in Ordnung sein. Aber theologisch sollte klar sein: Gott liebt uns, ohne dass wir uns das erarbeiten müssten.

**Realistische Selbstwahrnehmung:** Wer sich selbst überschätzt, trifft falsche Entscheidungen, die ihm und anderen Schaden können. Deshalb will die Bibel helfen, uns zu sehen, wie wir wirklich sind. Demut im biblischen Sinn meint nicht eine maßlose Selbstabwertung, die keinen Anhalt mehr an der Realität hat. Eine solche Haltung nähme vielmehr dem Schöpfer die Ehre, in mir einen Menschen geschaffen zu haben, der lebenswert und vielseitig begabt ist. Wir haben allen Grund, Gott für das Leben und die Fülle individueller Gaben zu loben und zu danken! Eben deshalb dürfen wir aber auch die Grenzen annehmen, die uns – auch im manchmal so schmerzhaften Vergleich mit anderen – gezogen bleiben. Dies gilt einschließlich der Grenzen in dem, was wir für andere tun können und was nicht. Wir sollen keine Helden, sondern Menschen sein.

**Achtsames Miteinander:** Schließlich ist der Bibel an gelingender Gemeinschaft gelegen. In der Gemeinde Jesu soll nicht jeder nur seine eigenen Interessen verfolgen, sondern auch auf das achten, was dem anderen dient (Philipper 2,4). Dabei muss man weder die eigenen Bedürfnisse verleugnen noch sich selbst möglichst schlecht behandeln. Man muss lediglich dem Interesse des anderen den gleichen Stellenwert geben wie dem eigenen (Matthäus 7,12; 22,39). Es geht um eine Ausgewogenheit, in der allen gedient wird. Dazu muss ich mich vergewissern, was der andere

wirklich braucht. Wer ungefragt anderen einen Dienst aufdrängt, nimmt ihre Entscheidungsfreiheit nicht ernst. Ein gutes Miteinander gibt es dort, wo man einander seine Bedürfnisse ehrlich und freilassend kommuniziert. Ohne die Sorge, sogleich für egoistisch gehalten zu werden, aber auch ohne dies offen oder verdeckt mit einem Handlungsdruck zu verbinden.

## VERDECKTE MOTIVE

Aufmerksame Seelsorge weiß, dass die Motivationen scheinbar selbstlosen Handelns vielschichtig und keineswegs immer selbstlos sind. Mancher sucht sich – oft unbewusst – dadurch aufzuwerten und besser zu sein als andere. Manche hoffen Aufmerksamkeit und Anerkennung dadurch zu erlangen, dass sie sich aufopfern, wollen in ihrer Überlastung bedauert werden. Manche versuchen bewusst oder unbewusst, sich andere zu verpflichten oder zu einem bestimmten Handeln zu nötigen. Dann kann ein Dienst durchaus zum Instrument der Machtausübung werden. Wer anderen in einer Weise dient, um die er nie gebeten wurde, bleibt in Wahrheit bei sich selbst.

Ebenso gilt dies für manchmal überbordende Betrachtungen der eigenen Sündhaftigkeit und Niedrigkeit. Alte und neuere Lieder voll inbrünstiger Bekundungen der Bescheidenheit und Dienstbereitschaft sind zweifellos ehrlich gemeint, von den Verfasserinnen ebenso wie von denen, die diese Lieder mit Leidenschaft singen. Aber schon das grammatikalische Subjekt vieler dieser Texte zeigt, dass das eigene Ich Gegenstand der Betrachtung ist, wenn auch in kritischer Perspektive. Deshalb lohnt die Frage, welche Funktion und welche Wirkung diese Sätze haben.

Es ist gut biblisch, die eigene Sünde einzugestehen. Bei schwerer Schuld, die andere verletzt oder gar zerstört hat, kann das auch nicht leicht und schmerzfrei geschehen, wenn sie wirklich bewältigt werden soll. Dennoch führt Buße im biblischen Sinn immer weiter zu einem Neuanfang. Und sie führt weg vom eigenen Ich, hin zu den Dingen, die Gott durch mich in dieser Welt getan haben will. Wenn die Beschäftigung mit den eigenen Defiziten zu einem narzisstischen Kreisen um sich selbst führt, erfährt die Sünde dauerhaft eine Aufmerksamkeit, die ihr nicht zukommen sollte.

Solche verborgenen Antriebe verfehlen nicht nur die Intention der biblischen Texte. Sie können auch der Seele Schaden, der sie nährt. Wer anderen einen Dienst aufnötigt, weil er ihn in erster Linie für sich selbst braucht, wird oft nicht die Bestätigung erfahren, die eigentlich damit gesucht wird. Es kann vielmehr zu einer Zurückweisung führen, die womöglich mit noch größerer „Hingabe“ beantwortet wird – ein Kreislauf sich selbst verstärkender Frustrationen setzt ein, der Beziehung lähmt und bitter macht. Ein Klassiker in vielen Familien und Gemeinden!

Wer meint, mit sich selbst möglichst gnadenlos umgehen zu müssen, wird sich schwertun, anderen gegenüber barmherzig zu sein. Wer stets das Dunkle in sich meditiert, wird es nicht überwinden, sondern es im Gegenteil nähren und stark machen. Es kann sich als Bitterkeit nach innen, aber auch nach außen wenden, die Freude am Leben nachhaltig hindert und Gemeinschaft vergiften. Wer unter einem überhöhten Anspruch an sich selbst zusammenbricht, sucht die Gründe oft bei den anderen oder bei Gott und

entdeckt nur schwer, dass die heimlichen Antreiber in Wahrheit in ihm selbst sitzen.

## GEGEN FALSCH ALTERNATIVEN

Seit den 1970er Jahren begann die Seelsorge auf breiter Front von Psychologie und Psychotherapie zu lernen. Die Problematik einer kollektiven systematischen Selbstabwertung wurde erkannt. Die Stärkung des Ich gilt heute als legitim und ist für viele sogar zum Schlüssel gelingender Seelsorge geworden. Wer seinen Nächsten lieben soll wie sich selbst (Matthäus 22,39), muss sich erst einmal selbst lieben können. Gelegentlich kommt es sogar zu einer Umkehrung ins andere Extrem. Erschien es früher als ungeschicklich, das Eigeninteresse überhaupt im Auge zu haben, werden nun mitunter Leistungsbereitschaft und Fürsorglichkeit pauschal als Burnout-Risiko betrachtet.

Die beliebte Rede vom „Helfersyndrom“ weist auf eine reale Gefährdung hin, die für hilfsbereite, noch mehr aber für konfliktscheue Menschen mit gering ausgeprägtem Selbstwertgefühl durchaus besteht. Eine sachgemäße Antwort besteht aber nicht darin, einfach „ein bisschen mehr an sich zu denken“. Der in Scheinverpflichtungen gefangene Mensch kann dies ja gerade nicht, mindestens nicht ohne ein permanent schlechtes Gewissen, das sein Befinden nicht verbessert. Es geht vielmehr darum, die wahren Antreiber zu entdecken und ihren Anspruch als illegitim zu entlarven.

Zugleich ist festzuhalten, dass Empathie und Fürsorglichkeit ganz und gar zum Menschsein gehören und im richtigen Maß den eigenen Interessen keineswegs zuwiderlaufen. Im Gegenteil! Bedenken wir, wie unverhohlenen Selbstbehauptungswille und Genussstreben heute weithin empfohlen werden, ist das Engagement bemerkenswert, zu dem viele Menschen auch heute bereit sind. Die einen in der Entwicklungshilfe, andere in caritativen Berufen oder im Einsatz für die Erhaltung der natürlichen Ressourcen. Mag sein, dass man über manche Aktivitäten auch geteilter Meinung sein kann. Aber auf jeden Fall ist der durch und durch egoistische Mensch der Postmoderne ein wirklichkeitsfernes Klischee. Richtig ist, dass wir in einer Individualgesellschaft leben. Die meisten Menschen wollen heute selbst entscheiden, wofür sie sich einsetzen, und sind kaum bereit, sich sinnlos und auf Befehl zu opfern.

Selbstlosigkeit und Selbstfürsorge sind keine Gegensätze. Vielmehr gehört es zum Menschsein, sowohl für sich selbst als auch für andere da zu sein. Gerade auch zum Menschsein im biblischen Sinn. Es geht darum, dass beides in rechtem Maß da ist und sich auch gegenseitig dient. Den meisten Menschen verschafft es eine legitime Befriedigung, für andere da sein zu können. Und andererseits kann nur derjenige wirklich ganz beim anderen sein, der nicht ständig mit sich selbst hadert.

## ICH – DU – WIR

Unsere auf das Individuum fokussierte Sicht lässt häufig außer Acht, dass die biblische Ethik eine Gemeinschaftsethik ist. Wer aus ihr kontextlos gültige Verhaltensregeln für den Einzelnen ableiten will, geht leicht in die Irre. Individuelle Bedürfnisse, Interessen und Ansprüche sind nur innerhalb eines Beziehungsgefüges bestimmbar. Das Ergehen des Einzelnen hängt vom Verhalten aller ab, gleichzeitig hat das Verhalten des Einzelnen Folgen für alle anderen. Das Beziehungsgefüge innerhalb der christlichen Gemeinde soll von der Annahme und Fürsorge Christi geprägt sein (Römer 15,7; Philipper 2,1-5). Es geht nicht um ein Tauziehen

zwischen dem, was man sich und was anderen schuldig ist. Es geht um die proaktive Frage, was dem gemeinsamen Leben dient. Das ist nur möglich in einer Gemeinschaft, in der jeder und jede wichtig und gleichberechtigt ist, wie es Jesus auch fordert (Matthäus 23,8).

Selbstsorge heißt in diesem Zusammenhang, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu verbalisieren in der Gewissheit, dass andere mich wahrnehmen und mir mit ihren Gaben dienen werden, so wie ich sie wahrnehme und ihnen mit meinen Gaben diene (1. Petrus 4,10). Sie geschieht nicht als einsame Entscheidung, sich von den anderen schroff abzugrenzen. Oder nur dann, wenn es die einzige Überlebensebene in einer Gemeinschaft ist, die meine Rechte und meine Bedürfnisse entgegen dem biblischen Zeugnis dauerhaft ignoriert. ☩



**Martin Leupold,**  
Jahrgang 1960, ist evang. Theologe und Seelsorger und seit 2016 Leiter des Weißen Kreuzes.



## INSPIRE WK – WISSEN TRIFFT LEIDENSCHAFT

Das Weiße Kreuz ist in den intimsten Fragen des Lebens für Menschen da. Aus theologischer und fachlicher Perspektive ist es Fürsprecher für Liebe, die gelingt. Dabei steht jede Generation vor anderen Fragen und ringt mit anderen Herausforderungen. Fachwissen und Erfahrung des Weißen Kreuzes müssen immer wieder der Lebenswirklichkeit, den Hoffnungen und den Ängsten der Menschen begegnen, um die es geht. Zu einer solchen Begegnung laden wir gezielt junge Menschen ein, deren Herz für Gottes Ideen von Liebe und Sex schlägt in einer Welt, die beide zum Götzen erklärt.

**Seminar-Termin:** 18.9.2021, 10 Uhr, bis 19.9.2021, 10 Uhr  
Ort: Hannover | Die Teilnahme ist kostenlos.  
Nähere Informationen und Anmeldung unter [info@weisses-kreuz.de](mailto:info@weisses-kreuz.de)

Veranstalter: Weißes Kreuz e. V.  
Weißes Kreuz-Str. 3, 34292 Ahnatal/Kassel  
[www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)

Glaube an Liebe.



Foto: Alex Green / pexels.com

# „WIE BLÖD BIN ICH EIGENTLICH, DASS ICH MICH SELBST IMMER SO ABWERTE“

## Aspekte zum Thema Selbstwert

Von Jutta Nordsiek

**W**issen Sie, was eine Ewigkeitsaufgabe ist? Wer in Bergbaugebieten lebt, kennt das Problem. Bis in alle Ewigkeit müssen Pumpen zur Entwässerung laufen, sonst gehen ganze Städte und Landstriche unter. Die Motoren arbeiten Tag und Nacht.

Mit dem Thema Selbstwert verhält es sich ähnlich. Wohl nicht für eine Ewigkeit, aber unser ganzes Leben lang sind wir herausgefordert, mit uns selbst klarzukommen, uns anzunehmen, zu stabilisieren, im steten Auf und Ab. Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbstannahme, Selbstbewusstsein, Selbstbild, Selbstachtung sind unterschiedliche Dimensionen dieser Aufgabe.

Die Fülle der Ratgeberliteratur in Buchhandlungen und im Internet zeigt in die gleiche Richtung. Weisheit und Vitalität in Sachen Selbstwert wollen genährt werden. Wenn wir nicht aus dem Vollen schöpfen können, gilt es Quellen zu finden.

Für den Psychotherapieforscher Klaus Grawe ist Selbsterhöhung ein Grundbedürfnis des Menschen: Lustgewinn und Unlust-

vermeidung. Melanie Wolfers entfaltet in „Freunde fürs Leben – von der Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein“, was der Titel schon benennt. Unsere Beziehung zu uns selbst ist Lebenskunst, eine zugleich mühsame und schöne Lebensaufgabe. Sie wird beständig „geübt“ und hat mit Egoismus nichts zu tun.

Aber wir können auch auf der anderen Seite vom Pferd fallen. Pausenlos stellen sich Menschen auf Social-Media-Kanälen selbst dar, inszenieren ihre eigene Persönlichkeit und bewerten andere, Daumen hoch, Daumen runter.

Was zunächst den Selbstwert stärkt, kann sich zur unerbittlichen Optimierungsmaschine entwickeln, die letztlich nur noch einem Zweck dient: dem Profit (Jia Tolentino. Trick Mirror: Über das inszenierte Ich). Reinhard Haller spitzt es so zu: „Der Narzissmus steht an der Schwelle von der problematischen und krankhaften Störung zur geltenden Lebensauffassung.“ (Die Narzissmusfalle)

Schon diese kurzen Überlegungen zeigen an, dass persönliche und gesellschaftliche Themen ineinandergreifen und eine Schnittmenge mit dem Thema Selbstwert haben, dass Spannung im Spiel

ist, die nicht nur (negativ) ausgehalten, sondern auch (positiv) gehalten und gestaltet werden muss. Ambivalenz! Ambo valere heißt auf Lateinisch „beide gelten“. Das Eine ist richtig. Das Andere ist auch richtig. Einerseits und andererseits – beides steht gleichwertig und mitunter unvereinbar nebeneinander, ein Zusammenspiel aus vielen Komponenten.

Im Folgenden werfe ich einige Schlaglichter auf den großen Themenkomplex.

### KRITISCHE INNERE STIMME

*Selbstachtung ist die Fähigkeit, sich selbst wertzuschätzen und mit Würde, Liebe und Realismus zu behandeln (Virginia Satir. Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz).*

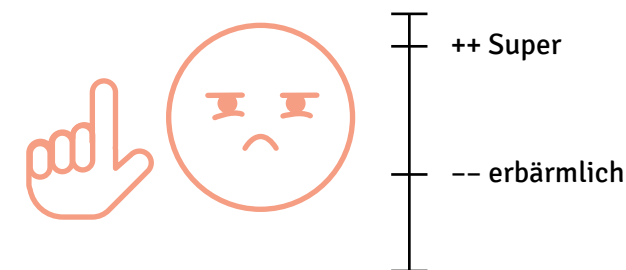
Was hat es dann aber auf sich mit dieser Stimme in uns, die unsere Gefühle und Gedanken bewertet und abwertet? Die wie ein Dauer-scanner unablässig unser Verhalten kontrolliert und mit einer strengen Messlatte misst? „Ich sollte eigentlich zufrieden sein.“ „Ich bleibe wieder mal unter meinen Möglichkeiten.“ „Ich bin nicht gut genug.“

Es gibt zahlreiche psychologische Modelle, die diese Dynamik analysieren und bearbeiten. Das ICH ist unverwechselbar und zugleich vielstimmig in sich selbst. Innere Instanzen nach Freud, Ego States, Systemische Therapie mit der Inneren Familie, Arbeit mit dem inneren Kind und viele mehr.

F. Schulz von Thun hat das Bild vom Inneren Team entwickelt, das wie eine Mannschaft oder innere Ratsversammlung mit dem Oberhaupt als Chef die großen und kleinen Alltagssituationen bespricht und bewältigt.

Der sogenannte innere Kritiker ist ein innerer Anteil, der „im Prinzip“ dem Qualitätsmanagement dient, gut und verantwortlich zu arbeiten.

Im Übermaß dagegen macht er im wahrsten Sinn des Wortes des Guten zu viel, reduziert die Bewertung des Selbst auf zwei Zustände, nämlich den angestrebten, aber seltenen „ich bin super“ und den häufigen „ich bin erbärmlich“, sobald etwas in seinen Augen nicht optimal gelaufen ist.

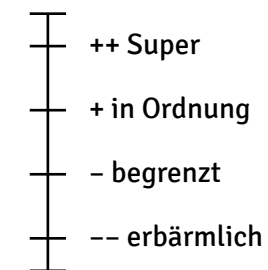


Will er motivieren? Das wäre ja noch ein gutes Ziel. Nichts ist bekanntlich erfolgreicher als der Erfolg.

Schützt er davor, beschämt zu werden? Wenn ich alles scheinbar perfekt und ohne Fehler mache, wenn ich alles „richtig“ mache, bin ich sicher vor Kränkungen.

Dient er dem Grundbedürfnis nach Verbindung und Zugehörigkeit? Wenn ich in den Augen der anderen gut dastehe, gehöre ich dann wirklich dazu?

Vielleicht von allem etwas. Und das ist erst mal zu würdigen. Allerdings geht im Bemühen, die Grundbedürfnisse nach Resonanz und Schutz und Bindung zu versorgen, der große Lebensbereich „ich bin in Ordnung und zugleich begrenzt“ verloren, wird völlig ausgeblendet. Da aber findet das tatsächliche Leben statt! Das ist nicht polarisiert, entweder-oder, schwarz-weiß, sondern komplex, sowohl-als-auch, ambivalent, vieldimensional, mehrdeutig.



Selbstwertstärkung bedeutet also, dass wir uns mit unseren Grenzen und Möglichkeiten radikal ehrlich annehmen, dass wir sie integrieren und nicht ignorieren und abspalten.

Nicht nur auf der kognitiven Ebene, sondern auch mit unseren Gefühlen.

„Ja, ich bin traurig, dass ich die Prüfung nicht bestanden habe. Frustriert. Ja, ich ärgere mich über mich selbst. Bin gekränkt von mir. Ja, ich bin verständnisvoll mit mir selber. Gütig. Ja, ich nutze eine zweite Chance...“

Der innere Kritiker lernt dazu. Ihm werden kreative und großzügig erlaubende Anteile an die Seite gestellt, die liebevoll sind, selbst-mitfühlend und den Blick weiten auf alles, was auch noch da ist. So kann ich als ganze Person im Meeting mit meinem inneren Team die Balance wiederherstellen, schwingen statt zu erstarren, in meinen Ressourcenbereich zurückfinden, mich stabilisieren, beruhigen, selbst steuern, regulieren, trösten.

### SELBSTVERTRAUEN UND GOTTVERTRAUEN

Nicht selten übertragen Menschen die kritische innere Stimme auf Gott.

„Jesus ist mein strengster Kritiker“, erzählt eine junge Frau. „Bei allem, was ich tue, frage ich mich, ob es ihm gefallen würde. Mit dem Ergebnis, nein. Reicht nicht. Ich bin dann so enttäuscht von mir...“

Der innere Kritiker vergiftet die Liebesbeziehung zu Gott, setzt sich quasi an seine Stelle. Er heizt die Selbstverachtung an, eine der stärksten negativen Kräfte überhaupt. „Erst wenn ..., dann ...“





Erst wenn ich „artig“ bin, dann darf ich mich wohlfühlen in Gottes Gegenwart.

Stopp! Runter vom Thron mit dem inneren Kritiker! Die Stopp-Techniken isolieren hier zwar nur die schwierigen Aspekte, statt sie zu bearbeiten, aber als erster Schritt muss es in diesem Fall sein: Runter vom Thron!

Die Zusage Gottes, dass jede(r) Einzelne in seinen Augen wertvoll ist, dass ich um meine Würde nicht kämpfen muss und kann, sondern dass sie mir von ihm gegeben ist und immer wieder zugesprochen wird, braucht liebevolle Vergewisserung. „Du bist bedingungslos geliebt.“ Das ist eine Aufgabe von Gemeinde. Auch von Seelsorge. Ein Ort der Gnade. „Du bist kostbar in diesem Moment, von je her und immer. Mit deiner Biografie und deinen ungelösten Fragestellungen.“ Durch diese Resonanz kann mein wundes Selbstvertrauen genesen.

Was nicht bedeutet, dass ich mir jetzt in die eigene Tasche lüge. Alles nicht so schlimm. Wieder: Ambivalenz! Ich rühre nicht aus den unterschiedlichen Aspekten meines Lebens eine graue Suppe, die ich gleichmütig auslöffele, sondern ich kann im Licht Gottes unerschrocken ehrlich auf alles gucken, was ist, wie es ist und die Spannung halten. Paulus schreibt im Brief an die Epheser (5,9): „Lebt als Menschen des Lichtes. Die Frucht des Lichtes ist lauter Güte und Gerechtigkeit und Wahrheit.“

## GNÄDIG MIT SICH SELBST UND ANDEREN

Es ist Konsens, dass die Grundlagen für einen vitalen Selbstwert in der Kindheit gelegt werden. Erfahren Kinder Ermutigung, sind sie sicher gebunden, werden sie mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen ernst genommen? Können sie sich ohne Beschämung ausprobieren? Was stärkt ihre Resilienz, erhöht ihre psychische Widerstandskraft? Diese Fragen bestimmen das Handeln von Eltern und Pädagogen. Was für Kinder gilt, gilt auch für Erwachsene.

Es geht um Resonanz, um wechselseitige Anregung und Reaktion, um ein Miteinander-Schwingen, in dem wir erleben, dass wir gesehen und verstanden werden. Und in dem wir genau dies auch unserem Gegenüber schenken. In gutem Kontakt zu sein ist ein wichtiger Wirkfaktor für die Selbstwertstärkung, oder im Bild der Ewigkeitsaufgabe, starker Treibstoff für die Pumpe.



### BUCHTIPPS

Neben den im Text erwähnten Büchern auch gut zu lesen:

- Fritsch, Gerlinde. **Praktische Selbst-Empathie: Herausfinden, was man fühlt und braucht**
- Kumbier, Dagmar. **Das Innere Team in der Psychotherapie**
- Schmid, Wilhelm. **Mit sich selbst befreundet sein: Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst**
- Schulz von Thun, Friedemann. **Miteinander Reden 3: Das Innere Team und situationsgerechte Kommunikation**

Wer in Sachen Selbstwert hungert, der steht in der Gefahr, dass er die Fragestellung „Bin ich wertvoll, geliebt, wichtig?“ in der Begegnung mit anderen dauernd reinszeniert, heimlich und verdeckt mitverhandelt, ohne es selbst zu merken. Der andere wiederum ahnt nichts und verhält sich entsprechend „unempathisch“.

„Immer, wenn eine Bekannte grußlos an mir vorbeigeht, denke ich als Erstes: Was habe ich falsch gemacht, dass die jetzt nicht grüßt?, statt: Die hat mich nicht gesehen.“

Schulz von Thun spricht vom übergroßen und überempfindlichen Beziehungssohr, das nur Botschaften herausfiltert, wie der andere zu mir steht.

Der Zusammenhang von Selbstwert und Respekt wird vom weisen Jesus Sirach schon vor 2.000 Jahren beschrieben: Wer wird dem Ehre geben, der sich selbst verachtet? (Jesus Sirach 10,29)

Eugen Roth drückt es mit Humor aus: „Ein Mensch – das trifft man gar nicht selten – der selbst nichts gilt, lässt auch nichts gelten.“

In Verbindung zu sein, dazugehören, das ist ein elementares Grundbedürfnis.

Das Konzept der Psychologischen Sicherheit in Teams (Google Untersuchung Project Aristotle) zeigt, wie wirkungsvoll Teams arbeiten, wenn sie vereinbart haben, dass alles zur Sprache kommen darf und nichts ausgeblendet werden muss, weil jede(r) vollwertig dazu gehört und wichtig ist. Die Forscher gingen zunächst davon aus, dass die möglichst bunte Zusammensetzung von Teams für Arbeitsqualität sorgt. Zu ihrer Überraschung war es dann aber der Faktor „Sicher verbunden“, der nachhaltig gute Ergebnisse brachte.

Ich empfangen nicht nur von anderen diese Sicherheit, ich gebe sie auch den anderen. Ich erwarte nicht nur, dass ich wertgeschätzt werde, ich würdige und respektiere andere und bringe mich ein. Ein einfaches Grundprinzip, die goldene Regel in der Bergpredigt von Jesus: Behandelt die Menschen so, wie ihr selbst von ihnen behandelt werden wollt. (Matthäus 7, 12) Das wiederum ist in der Resonanz ungemein selbstwertstärkend.

Für diese Wechselwirkung und das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit wird in der Bibel das schöne Bild vom Körper gebraucht (1.Korinther 12,12f). Die Liebesbeziehung zu Gott verbindet, beruhigt, weist mir einen Platz zu, an dem ich gebraucht werde. Zusammen mit allen anderen! Und schon entsteht Spannung, Ambivalenz. „Wenn das Ohr sagt: Ich bin kein Auge, ich gehöre nicht zum Leib!, so gehört es doch zum Körper. Wie könnte ein Mensch hören, wenn er nur aus Augen bestünde? ... Es gibt viele Teile, und alle gehören zu dem einen Leib.“

## FAZIT

Das Thema Selbstwert ist eine Lebensaufgabe, so wie die Entwässerung in Bergbaugebieten eine Ewigkeitsaufgabe ist. Eine freundliche und liebevolle Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber, gepaart mit Demut, Weisheit und Humor, gespeist aus der Liebesbeziehung zu Gott – das zusammen hält die Pumpen am Laufen. ☺



**Jutta Nordsiek,**  
Seelsorgerliche Lebensberaterin,  
Traumazentrierte Fachberaterin  
Seelsorge- und Beratungsstelle  
Elmshorn

Fotos: Blake Carpenter / unsplash.com Yuri Manei / unsplash.com

# SELBSTFÜRSORGE IN DER PARTNERSCHAFT

Von Antje Möller

**H**err M. kommt nach einem herausfordernden Arbeitstag nach Hause. Er freut sich auf seine Frau. Ihre Anwesenheit macht ihn glücklich. Wie ein Blitz aus heiterem Himmel trifft es ihn, als er die gemeinsame Wohnung halb leergeräumt vorfindet, im Flur eine Nachricht von seiner Frau: Sie habe es nicht mehr ausgehalten an seiner Seite. Herr M. ist geschockt, ebenso die Mitglieder der Gemeinde, in der sich das Paar engagiert und wo es angesehen ist. Seit gut 10 Jahren führen sie ihre Ehe, die unter Freunden wegen ihrer harmonischen Ausstrahlung geachtet wird.

Was ist passiert?

Im Gespräch wird deutlich, dass es keinen nennbaren Anlass gebe, eher eine Aneinanderreihung alltäglicher Begebenheiten, in denen Frau M. das Gefühl hatte, nicht vorzukommen. War ihr nach einem gemütlichen Nachmittag auf dem Balkon zumute, fand sie sich zwei Stunden später auf dem Sattel ihres Fahrrades wieder. Ihr Mann

hatte diesen Vorschlag gemacht und die besseren Argumente geliefert. So sei es am laufenden Band gegangen und nun könne sie nicht mehr. Auf meine Frage, woran ihr Mann denn habe erkennen können, dass sie keine Lust auf die Radtour gehabt habe, stellte sie fest: „Das hat er nicht erkennen können. Er hätte nochmal nachfragen müssen.“ „Und? Hätten Sie es ihm gesagt?“ „Wahrscheinlich nicht.“ „Warum hätten Sie es ihm nicht gesagt?“ „Er erholt sich so gut beim Sport, und ich wollte ihm den Nachmittag nicht verderben.“

## DIE FRAGE NACH DEM SELBST – AUCH UND GERADE IN DER BEZIEHUNG

Im Therapiesgespräch kommt zutage, dass es Frau M. unmöglich erschien, sich in Gegenwart ihres Mannes wahrzunehmen. Zu groß erschien die Angst, verurteilt zu werden. Erst in ihrer eigenen Wohnung



war das durchführbar. Sie brauche diesen Raum, um sich selbst zu spüren. Mit diesem Abstand möchte sie über ihre Ehe nachdenken.

Frau M. glaubte, aus Liebe zu handeln und erhoffte sich in der Folge dessen, mit ähnlich rücksichtsvoller Fürsorge bedacht zu werden. Ihre eigentlichen Wünsche und Vorstellungen stellte sie hinten an. Sie fühlte sich unterlegen und dachte in ihrer Logik folgerichtig, dass sie bei ihrem Mann nicht vorkäme. Sie zweifelt an seiner Liebe ihr gegenüber.

Für Herrn M. wiederum ist diese Feststellung seiner Frau, es gehe alles nach ihm, unbegreiflich. Er habe doch alles mit ihr besprochen und abgestimmt, eben weil es ihm wichtig sei, dass auch ihre Wünsche berücksichtigt würden.

In diesem Beispiel wird deutlich, wie herausfordernd es sein kann, in verbindlichen Beziehungen sich selbst wahrzunehmen. Die sensiblen Antennen scheinen die Bedürfnisse des Partners viel stärker zu empfangen als die eigenen. Wie kann es zu solch einer Selbstlosigkeit gerade in intimen Beziehungen kommen? Welche guten Gründe könnte es dafür geben, sich selbst auch bei wohlwollender Haltung des Partners zurückzunehmen?

Die ersten Erfahrungen dieser Art werden in der Herkunftsfamilie gesammelt. Gemeint sind die frühen Bindungserfahrungen. Sie sind dem Bewusstsein oft nicht zugänglich und werden als unbewusste Bindungsmuster abgespeichert. Fühlt sich die Beziehung ganz sicher an? Kann ich mich wirklich bedingungslos darauf verlassen? Intuitiv handeln wir nach dem Muster unserer frühen Bindungserfahrungen. Sie sind verinnerlicht und werden oft unreflektiert auf die Partnerschaft übertragen.

Es lohnt sich deshalb, einen Blick auf die subjektive Deutung der Geschehnisse in der Herkunftsfamilie zu werfen. Ich lade Sie ein, sich gemeinsam mit Frau M. verschiedenen Fragen dazu zu stellen:

- Wie konnte sich Ihr Selbst innerhalb Ihrer Familie entwickeln?
- Wurden Ihre Gefühle bestätigt?
- Was geschah, wenn Sie sich verletzlich zeigten?
- Konnten Sie es sich „leisten“, eine eigene, auch abweichende Art oder Ansichten zu haben?
- Was zählte bei Abstimmungen? Waren es die guten Argumente oder hatten auch Gefühle wie „keine Lust haben“ ein Gewicht?
- Wurden unterschiedliche Sichtweisen akzeptiert und als zur Persönlichkeit zugehörig gewürdigt?

Stellt man sich diesen Fragen, können sie unter die Haut gehen. Fest steht: Unsere Eltern waren und sind in all ihren Bemühungen unvollkommen geblieben, so wie wir unvollkommen bleiben werden – auch in unseren Bemühungen. **Die bedingungslose Liebe, nach der wir uns sehnen und wie sie von Gott gedacht ist, können wir Menschen uns nur eingeschränkt geben.**

Diese Bestandsaufnahme kann ein Beitrag zum Verstehen für

das eigene Geworden-Sein leisten. So verstehen Sie möglicherweise besser, dass es gute Gründe geben kann, sich manchmal außer Acht zu lassen. Die Befürchtung, der Partner könnte sein Ja zurückziehen, ist größer als die Lust, sich selbst zu spüren.

So kann der Schutzraum der eigenen Wohnung von Frau M. als ihre Schlussfolgerung gesehen werden, eine Voraussetzung zu schaffen, um sich wahrzunehmen. Dieser Abstand muss nicht das Ende der Beziehung einläuten, es kann auch der Beginn von ehrlicher Begegnung auf Augenhöhe sein. Wie der Paar- und Sexualtherapeut David Schnarch feststellt, heißt Freiheit nicht, sich vom andern zu entfernen, sondern sich so zu steuern, dass in der Beziehung Raum für zwei Menschen ist.<sup>1</sup>

In der Begleitung dieses Prozesses wird exemplarisch deutlich, dass das Ziel, den Partner durch Selbstlosigkeit zu gewinnen, nicht erreicht werden kann. Ich kann mich nur dann empathisch und liebevoll meinem Partner zuwenden, wenn ich empathisch und liebevoll zu mir selber bin.<sup>2</sup>

Es kann Situationen und Zeiten in der Beziehung geben, da beschränkt sich die liebevolle Sicht sich selbst gegenüber auf die Würdigung des Verzichts oder das Opfer, das man bringt. Der Glaube und das Vertrauen, dass Gott die Tränen sieht und sie abwischen wird<sup>3</sup>, können dann solch eine Würdigung sein.

Auch wenn Sie Ihren eigenen Wunsch kennen und bewusst und freiwillig die Erwartung auf dessen Erfüllung loslassen, behalten Sie sich im Blick. **Sie übernehmen selbst die Verantwortung für sich. Dadurch gelingt es eher, Ihrem Partner ohne Vorwurf zu begegnen.**

Gelingt es Ihnen, auf das zu sehen, was Sie haben, anstatt auf das, was Ihnen fehlt? Auch ein Stück der positiven Illusion vom anderen, wie sie während der Zeit des Verliebtheits schon einmal gelungen ist, kann neu aktiviert werden.<sup>4</sup>

## DIE FRAGE NACH DER FÜRSORGE – WER SORGT FÜR WEN?

Assoziiert der Begriff der Für-Sorge nicht, dass diese auf jemanden gerichtet ist? Fürsorge für einen anderen, der sie benötigt? Es kann sein, dass sich beide Partner fürsorglich um den jeweils anderen kümmern, ohne genau zu wissen, was er oder sie sich wünscht. Dabei gehen sie davon aus, was ihnen selbst guttäte. Leider passt das nicht immer, wie auch in unserem Beispiel von Ehepaar M.

Die Aufforderung Jesu in der Bergpredigt<sup>5</sup>, dass wir das, was wir uns von anderen wünschen, ihnen auch geben sollen, kann an dieser Stelle missverstanden werden. Es geht nicht um eine Einladung, über die Fürsorge gegenüber anderen zur Selbstfürsorge zukommen. Vielmehr spricht Jesus hier unsere grundlegende Haltung an. Unsere Haltung uns und anderen gegenüber.

Ich nehme den anderen ernst und wichtig, weil ich es mir selbst wünsche, so behandelt zu werden. Ich denke Gleichwertigkeit und handle danach. So kann ich mich gelassen auf meinen

Partner einlassen, weil ich mich selbst nicht übergehe.

Frau M. könnte der Radtour zustimmen und sich trotzdem ernst nehmen. Die beiden könnten Kompromisse aushandeln zwischen seinem Bedürfnis nach Bewegung und ihrem Bedürfnis nach Erholung durch Ruhe. Vielleicht ließe sich ein Platz in der Sonne unterwegs für sie finden, während er noch eine Extra-Runde in seinem Tempo fährt, oder sie ruht sich nach der Tour aus, während er das Abendessen vorbereitet?

Erst im geschützten Rahmen der Therapie konnte Frau M. von ihrem Mann erfahren, dass sie mit ihrer eigenen Sicht nicht weniger attraktiv für ihn wurde. Häufig steht die Befürchtung im Raum, die Beziehung könne Schaden nehmen, wenn man für sich selber Sorge. Wie in unserem Beispiel kann die unausgesprochene Erwartung hinzukommen, der Partner solle doch anerkennen, was man selbst für den anderen leiste. Diese wird häufig enttäuscht und ist zudem Gift für jede Beziehung.<sup>6</sup>

Was bedeutet diese Fürsorge für sich selbst? Was bedeutet das für die Partnerschaft? Gerade bei Christen erlebe ich, dass sie mitunter Mühe mit dem Thema der Selbstfürsorge im Allgemeinen und innerhalb der Ehe im Besonderen haben. Häufig wird sie mit Egoismus assoziiert und diese Form der Selbstliebe gilt es zu vermeiden. So wird man oft erst dann empfänglich für das Thema, wenn sich Unzufriedenheit, Enttäuschung und Hilflosigkeit breitgemacht haben. Nach einer gewissen Dauer der Beziehung kommt das Erkennen, dass der Partner bestimmte Bedürfnisse nicht erfüllt und dies vermutlich auch in Zukunft nicht tun wird. Im besten Falle geschieht dies in wohlwollender Nüchternheit. Mit der Entscheidung für diesen Menschen ist man herausgefordert, einen Umgang mit dieser Feststellung zu finden.

Können Sie sich vorstellen, mit der Tatsache zu leben, dass bestimmte Bedürfnisse von Ihrem Partner nicht erfüllt werden? Möchten Sie damit Frieden schließen? Sind Sie bereit, Ihre stillen Erwartungen an Ihren Partner loszulassen?

Was spricht dagegen, sich Fragen nach den eigenen Bedürfnissen zu stellen?

- Was tut Ihnen gut?
- Wobei leben Sie auf, können sich spüren und Ihr Leben als Geschenk empfinden?
- Was motiviert und begeistert Sie?

Die Details, die da zum Vorschein kommen, gehören zu Ihnen und machen Ihre Einzigartigkeit aus. Auch ohne Ihren Partner wären die Beschreibungen ähnlich. Die Kunst ist es nun, selbst Verantwortung für diese Wünsche zu übernehmen. Was spricht dagegen, sie sich auszumalen und dem Partner mitzuteilen?

Wie sollen Dinge verhandelt und Kompromisse geschlossen werden können, wenn noch nicht einmal klar benannt ist, um welche Vorstellungen und Wünsche es sich genau handelt?

**Es kommt der Freude eines Geburtserlebnisses gleich, wenn Menschen sich trauen, sich selbst zu spüren und anschließend ehrlich über sich sprechen können.** Schon mehrfach durfte ich Zeuge dieser im Johannesevangelium<sup>7</sup> beschriebenen Freude über die freimachende Wahrheit sein, die endlich ans Licht kommen konnte.

So natürlich, wie es nach einer Geburt ist, sich um sein Kind zu kümmern, so könnten Sie sich nun um Ihre Bedürfnisse kümmern, sie annehmen und sich an ihnen freuen. Sie tragen selbst die Verantwortung und überlassen sie nicht einem anderen, der sie nur „adoptieren“ würde.

So wie es auch für andere schön ist, wenn ein Kind geboren



Foto: Noah Blaine Clark / unsplash.de

wird, so gilt es auszuprobieren, wie es für andere sein wird, wenn Sie sich ehrlich und eigenständig zeigen.

- Was wäre zu erwarten, wenn Sie Ihrem Bedürfnis nach Ruhe nachgehen und allein diese Wanderreise machen, die sie sich insgeheim wünschen?
- Was würde passieren, wenn Sie sich trauen würden, Ihr Bedürfnis nach Gastfreundschaft auszuleben und allein eine Gartenparty auszugestalten?

Wie ein neugeborenes Kind Schutz braucht, so gilt es auch, sich selbst vor Verletzungen zu schützen. Kränkungen oder Demütigungen sollten ebenso klar benannt werden wie die Gestaltung des Schutzraumes.

## DIE FRAGE NACH DER PARTNERSCHAFT – VERBUNDEN BLEIBEN IN DER AUTONOMIE

Was ist das Reizvolle an dem Menschen, in den Sie sich verliebt haben? Haben Sie das gewisse Etwas in ihm gesehen, das Ihnen gefallen hat und Ihnen selbst fehlt? Mitunter wählt man die Ergänzung, das Fremde, vielleicht auch das Geheimnisvolle.

So wie Sie selbst gewählt haben, hat es auch der Partner getan. Und hier kommen manchen Zweifel.

*Schauen wir beispielhaft noch einmal zu Frau M. Sie treibt die Frage um, ob die Verbundenheit zu ihrem Mann bestehen bleibt, sollte sie sich authentisch zeigen. Die Befürchtung einer Ablehnung ihrer Person ist größer als die Lust, es einfach auszuprobieren. Das Unglück über die unerfüllten Bedürfnisse wird unerträglich. Eine Entscheidung muss her!*

**Leider wählen heute Menschen aus meiner Sicht viel zu schnell den Weg der Flucht, anstelle der Geburt ihrer selbst.** Wie kann diese Geburt in Verbundenheit mit dem Partner gelingen?

Ausgehend von der Grundannahme, dass die Sehnsucht nach

## Beratung finden

Sie suchen eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe?  
Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter

[www.weisses-kreuz-hilft.de](http://www.weisses-kreuz-hilft.de)

<sup>1</sup> Vgl. David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft, 4. Auflage, Stuttgart 2019

<sup>2</sup> Vgl. Markus 12,31

<sup>3</sup> Vgl. Offenbarung 7,17

<sup>4</sup> Vgl. Arnold Retzer: Lob der Vernunft – eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe, 2. Auflage, Frankfurt am Main 2012, S.173

<sup>5</sup> Vgl. Lukas 6,31

<sup>6</sup> Vgl. Michael Lukas Möller: Die Wirklichkeit beginnt zu zweit – das Paar im Gespräch, Vortrag World Council für Psychotherapie, 1998

<sup>7</sup> Vgl. Johannes 8,31





einem Gegenüber bei der Partnerwahl eine Rolle spielt, stellt sich die Frage, was passiert, wenn dieses Gegenüber sich als solches zu erkennen gibt? Als das Pendant, das Gegenstück zu Ihnen?

Es kann erfüllend sein, mit seinem Partner gerade in seiner Andersartigkeit Nähe zu erleben. Gott findet es schön, dass Sie so sind und der andere anders ist.<sup>8</sup>

Bei den oben genannten Zweifeln, ob man für den anderen auch dann attraktiv bleibt, wenn man authentisch ist, handelt es sich häufig um grundsätzliche Zweifel. Die frühen Erfahrungen werden intuitiv auf den Partner übertragen. In meiner Beratungstätigkeit erlebe ich häufig eine Entlastung, sobald eine Gegenüberstellung der Zweifel mit dem tatsächlichen Partner stattfindet. Der Partner selbst gibt kaum Anlass, die Befürchtungen zu bestärken. **Ein neuer Weg – Verbundenheit mit dem Partner in autonomer Eigenständigkeit – kann beschränkt werden!**

Sicherlich kennen Sie den Klassiker unter den Witzen über Paare: Ein älteres Ehepaar sitzt zu seiner Goldenen Hochzeit am Frühstückstisch. Sie teilen sich, wie immer, ein Brötchen. Da schaut die Frau verschmitzt ihren Mann an und fragt: „Du Liebster! Dürfte ich heute, zur Feier des Tages mal die obere Hälfte vom Brötchen essen? Ich mag sie so gern und habe sie immer dir überlassen. Heute würde ich sie gern einmal selbst essen.“ Überrascht schaut ihr Mann sie an: „Ja, sicherlich! Damit machst du mir eine Freude! Ich esse ehrlich gesagt viel lieber die untere Hälfte. Du

hast mir die Oberhälfte immer so freundlich angeboten, da wollte ich dich nicht enttäuschen.“

Wie schön und wie schade!

Der Gedanke der Selbstfürsorge in der Partnerschaft lädt ein, sich auch und gerade in seiner Beziehung wahrzunehmen. Es braucht zunächst etwas Zeit und Übung in der Wahrnehmung. Unterscheiden sich die eigenen Wünsche und Bedürfnisse von denen des Partners, kann es sich wie ein Wagnis anfühlen, diese zu offenbaren. Es bleibt offen, was dann passiert.

Wollen Sie dieses Wagnis eingehen? Was spricht dagegen, es bereits vor der Goldenen Hochzeit zu tun?



**Antje Möller**

arbeitet als Therapeutische Seelsorgerin (TS) und Systemische Familientherapeutin (SG) in einer Beratungspraxis des Weißes Kreuzes in Chemnitz. Paar- und Familienberatungen führt sie in Form der Co-Beratung gemeinsam mit ihrem Kollegen Johannes Kunz (ebenfalls ausgebildeter Seelsorger und Paar- und Familientherapeut) durch.

<sup>8</sup> Vgl. 1. Mose 1,31

<sup>9</sup> Vgl. Begriff der Differenzierung, beschrieben in David Schnarch: „Die Psychologie sexueller Leidenschaft“ S. 63ff

## ZUR FREIHEIT (BE)RUFEN



Online-Schulung:  
Pornokonsumenten  
beim Ausstieg begleiten



Pornografie – eine Kraft, die viele christliche Männer und Frauen immer wieder zu Dingen motiviert, die sie selbst unethisch und unpassend finden. Das Ergebnis ist eine Zerrissenheit zwischen Überzeugungen und Verlangen. Manche haben eine Sucht entwickelt, andere schauen Inhalte, die sie selbst ablehnen. Bei vielen von ihnen drängt sich die Pornografie mehr und mehr zwischen sie und ihren Glauben, ihre Partner, ihre Mitarbeit in der Gemeinde. Das Weiße Kreuz bietet eine konzentrierte Online-Schulung für Menschen an, die Jugendliche und Erwachsene auf diesem Weg in die Freiheit begleiten.

10. Dezember, 15 Uhr, bis 11. Dezember, 15 Uhr

In insgesamt 9 Zeitstunden werden Fakten, Hintergründe und Hilfsmöglichkeiten vermittelt sowie eigene Sichtweisen und Erfahrungen diskutiert. Voraussetzungen für die Teilnahme sind:

- aktiver persönlicher Glaube an Jesus Christus
- stabile Persönlichkeit
- seelsorgliche Grundkenntnisse und Ersterfahrungen
- aktive Zugehörigkeit zu einer christlichen Gemeinde/Kirche
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit im Rahmen der Online-Schulung

Die Teilnahme kostet 195 EUR. Ermäßigungen für Mitglieder des Weißes Kreuzes und für Studierende sind möglich. Mehr Infos und Anmelde-möglichkeit unter [www.weisses-kreuz.de/service/termine](http://www.weisses-kreuz.de/service/termine).

Glaube an Liebe.

**MARSCH FÜR DAS LEBEN**

**WEIL JEDES LEBEN KOSTBAR IST!**

**Kommen Sie am 18.09.2021 nach Berlin!**  
[www.marsch-fuer-das-leben.de](http://www.marsch-fuer-das-leben.de) [marschfuerdasleben](https://www.instagram.com/marschfuerdasleben)

**Unterstützen Sie den Marsch für das Leben mit Ihrer Spende:**  
 DE21 3706 0193 6006 2570 10

**Bundesverband Lebensrecht e.V.**  
 Landgrafenstraße 5 · 10787 Berlin  
 T. +49 30 644 940 39 · [berlin@bv-lebensrecht.de](mailto:berlin@bv-lebensrecht.de)  
[www.bundesverband-lebensrecht.de](http://www.bundesverband-lebensrecht.de)

# INSPIRIERENDE IDEEN AUS DEM WERKSTATT-LEBEN-HAUS IN LEMGO

Die Beratungsstelle des Weißes Kreuzes in Lemgo ist Teil der Werkstatt-leben. In diesem Haus gibt es ein breites Spektrum christlicher psychosozialer Angebote. Neben der Beratungsarbeit können Besucherinnen und Besucher an einem Mentoring-Programm teilnehmen, seelsorgerliche Begleitung in Anspruch nehmen, Selbsthilfegruppen für allgemeine Lebensthemen oder auch speziell zum Thema „Scheidung überwinden“ besuchen und eine Fülle von Seminaren und Schulungen erleben. Etwa 40 Ehrenamtliche und 7 Hauptamtliche sind hier engagiert.

Die Einschränkungen durch die Coronaschutzmaßnahmen haben natürlich auch die Arbeit in Lemgo erheblich erschwert. Auf der anderen Seite hat sich die Mitarbeiterschaft gefragt, wie sie als Christen und Seelsorger Menschen in dieser belastenden und außergewöhnlichen Zeit unterstützen können.

So entstanden verschiedene Projekte wie etwa ein Krisentelefon für die Region oder ein coronakonformes Begegnungsangebot für Alleinstehende. Zudem hat Werkstatt-leben zweimal in der Woche Ideen, Ermutigungen, und kleinere Beratungstools zum gesunden Umgang mit den Grenzen durch die Ausnahmesituation „Corona“ veröffentlicht. Damit wollten die Mitarbeitenden einen Beitrag dazu leisten, dass nicht Angst, Unsicherheit oder Ärger geschürt, sondern Mut und Hoffnung gesät werden. Drei Beiträge möchten wir Ihnen gerne vorstellen:

## DEN FOKUS SETZEN!

Um Bogenschießen zu lernen, ist einer der ersten Schritte herauszufinden, welches mein dominantes Auge ist. Welches Auge bestimmt meinen Blick, welches gibt das Ziel vor?

Als ich das Bogenschießen lernen durfte, war es für mich eine Herausforderung zu akzeptieren, dass mein linkes Auge den Fokus bestimmt. Wieso? Als Rechtshänder bin ich es gewohnt, den Großteil meiner Aufgaben mit rechts auszuführen. Als „Linksäuger“ geht dies nicht, da ich den Bogen mit links auch spannen muss. Ich muss die Kontrolle auf meinen schwächeren Arm übertragen. In den ersten beiden Tagen bin ich immer wieder gewechselt, wollte nicht wahrhaben, dass es mit der gewohnten Stärke nicht geht.

In diesen Zeiten ist Kontrolle ein Wort mit wenig Gewicht. Wir können nicht vieles kontrollieren, haben vieles nicht in der gewohnten Hand. Im zweiten Brief an die Korinther 12,9 steht: „Und er hat zu mir gesagt: Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit. Darum will ich mich am allerliebsten rühmen meiner Schwachheit, auf dass die Kraft Christi bei mir wohne.“

Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, den Fokus richtig zu setzen, auch wenn dies bedeutet, die Kontrolle abzugeben, Vertrauen auf den zu haben, der Berge bewegen kann und Stürme beruhigt.

Als ich mich nach zwei Tagen entschied, mit der ungewollten Situation Frieden zu schließen, veränderte sich meine Haltung. Ich bekam mehr und mehr Sicherheit und traf meine Ziele genauer.

Dominik Remmert

## WIE WÄRE ES MIT EINEM WUNDER?

Manchmal, gerade in schwierigen Zeiten, sehnen wir uns nach einem Fingerzeichen Gottes – einem Wunder. Von einem dieser Wunder möchte ich euch berichten.

In Zeiten von Corona sind viele Menschen damit beschäftigt, die zur Verfügung stehende freie Zeit dazu zu nutzen, längst überfällige Reparaturen im Haus oder im Garten durchzuführen. Sie tun es, um sich von ihren trüben Gedanken abzulenken, oder einfach, weil sie Beschäftigung brauchen. Etwas zu tun zu haben, gibt uns das Gefühl, dass wir etwas von der uns verlorengegangenen Sicherheit und Kontrolle über unser Leben zurückerlangen könnten. Aber manchmal ist es auch einfach nur schön, Zeit zu haben und zu Hause etwas verändern zu können.

Auch ich nutze diese Zeit für diese Zwecke. Unser Haus ist Mitte der 60er Jahre gebaut worden. Im Rahmen der Renovierungen kam auch das Gäste-WC dran. Die alten Bodenfliesen sollten entfernt und Laminat verlegt werden. Bevor ich das Laminat verlegen konnte, hatte ich die WC-Schüssel entfernt und den Wasserhahn am Spülbecken zugekehrt. Das Verlegen des neuen Fußbodens verlief einwandfrei. Da es schon sehr spät am Abend war, verschob ich die restlichen Arbeiten auf den nächsten Tag und ging ins Bett.

Nachts um 4 Uhr wachte ich auf. Ich hatte Durst und ich dachte: Geh in die Küche und schau noch mal nach der Toilette, ob auch alles in Ordnung ist. Dann der Super-Gau: Die Toilette stand unter Wasser. Über Nacht war mein Spülbecken mit Wasser voll- und übergelaufen. Mein Laminat schwamm im Wasser. Ich bekam die Krise. Schnell das Becken leeren, das Wasser aufwischen, den Wasserhahn überprüfen und abdichten. Ich fragte mich, was soll ich tun? Das Laminat ist sehr wahrscheinlich hin. Die Arbeit war umsonst. Ok, alles rausreißen und nochmal. Ich versuchte es herauszunehmen, damit der Boden trocknen konnte, aber es gelang nicht. Ich war müde – es war fünf Uhr morgens. Ich entschied mich ins Bett zu gehen und im Verlauf des neuen Tages mit der Arbeit von vorne zu beginnen.

Bevor ich wieder einschlief, redete ich mit Jesus über diese Angelegenheit. Ich sagte ihm: Herr, ich habe keine Kraft mehr, mir fehlt das Geld und ich habe auch keine Nerven mehr für die Renovierung. Das, was ich jetzt brauche, ist ein Wunder. Herr, für dich ist es kein Problem, das Laminat zu trocknen. Bitte hilf mir!

Ich schlief ein. Vier Stunden später stand ich auf und traute meinen Augen nicht: Der Fußboden war trocken! Im Verlauf des Tages überprüfte ich auch die eine Ecke noch mal, aber auch sie war trocken. Ich konnte es kaum fassen und glauben, aber es war tatsächlich wahr: Mein Laminat war trocken. Ich war so glücklich!

Manchmal braucht es ein Wunder! Gott hat mir dadurch gezeigt: Ich bin mit dir. Ich versorge euch auch in Coronazeiten. Vertraue dich ihm an und achte auf die Zeichen in deinem Alltag.

Eberhard Ritz



## „SPAZIERGANG MIT GOTT“ – EINE ANREGUNG ZUM PRAXISNAHEN GLAUBEN

„Weiß ich den Weg auch nicht, du weißt ihn wohl;  
das macht die Seele still und friedevoll.  
Ist's doch umsonst, dass ich mich sorgend müh,  
dass ängstlich schlägt mein Herz,  
sei's spät, sei's früh.“

(1. Strophe des Liedes „Weiß ich den Weg auch nicht“ von Hedwig von Redern)

Ein „Spaziergang mit Gott“ ist eine praktische Übung, die du ausprobieren kannst, während du draußen unterwegs bist. Es geht darum, die eigene Seele vor Gott zur Ruhe zu bringen und sich nicht gedanklich in den momentanen Sorgen und Ängsten zu verlieren. Gott kennt deinen Weg, er lässt dich nicht allein.

Bevor du losgehst, übergib deine Sorgen, Nöte und Ängste an Gott, lege sie in seine Hand. Du kannst als Zeichen deiner Bereitschaft bei diesem Gebet deine Handflächen nach unten drehen, um auszudrücken, dass du jetzt alles loslässt und IHM anvertraust.

Breite dann deine Arme aus und atme dabei 2- bis 3-mal tief ein und aus. Gott ist der Geber aller guten Gaben. Er wird dich auf deinem Weg mit allem versorgen, was du brauchst.

Nun gehe los! Nimm beim Gehen nur die Abrollbewegung deiner Füße am Boden wahr. Konzentriere dich ganz darauf. Diese einfache, schlichte Wahrnehmung ist eine Übung. Sie hilft dir, dich im Hier und Jetzt zu fokussieren und nicht mehr deinen Sorgen nachzuhängen. Bleibe bei der schlichten Wahrnehmung deiner Füße bei jedem Schritt, den du tust.

Wenn Gedanken und Sorgen kommen, halte kurz inne und sage dir innerlich: „Herr, ich habe sie bereits in deine Hand gelegt, du sorgst für mich!“ Atme danach wieder 2- bis 3-mal bewusst durch und setze dann deinen Weg fort mit der schlichten Wahrnehmung der Abrollbewegung deiner Füße am Boden. Schritt für Schritt. Übe dich darin, bei jedem Schritt ganz gegenwärtig zu sein und dich nicht in deinen Gedanken zu verlieren. Überlasse deine Sorgen Gott!

Es wird einige Wiederholungen brauchen, damit du etwas vertrauter mit dieser Übung wirst. Mit der Zeit kann aus dem „Spaziergang mit Gott“ ein Ausdruck der Nachfolge werden, indem du dich bei jedem Schritt Gott hingibst.

Gott segne deine Schritte und stärke dein Vertrauen!

Dorothea Hütter

Hier können Sie diese Zeitschrift  
abonnieren: <https://www.weisses-kreuz.de/mediathek/zeitschrift-abonnieren-2>



## Laden Sie uns ein!

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz.

Einfach unter [www.heissethemen.de](http://www.heissethemen.de) unsere Themen sichten und einen Termin anfragen.

Bitte Termin vormerken:

„BegehrensWert“

KONGRESS FÜR SEXUALITÄT  
UND BEZIEHUNGEN

vom 31. März bis 2. April 2022



## IN SEXUALFRAGEN GUT BERATEN

Weiterbildung für Beratung und  
therapeutisches Handeln

17.–21. Januar 2022

Themenschwerpunkte:  
· Grundlagen der Sexualberatung  
· Umgang mit ethischen Fragen  
· Konkrete Herausforderungen

Veranstaltungsort:  
Begegnungszentrum Weltersbach, 42799 Leichlingen

Infos und Anmeldung:  
[www.weisses-kreuz.de/service/termine](http://www.weisses-kreuz.de/service/termine),  
[info@weisses-kreuz.de](mailto:info@weisses-kreuz.de)

Veranstalter: Weisses Kreuz e. V.  
Weisses Kreuz-Str. 3, 34292 Ahnatal/Kassel  
[www.weisses-kreuz.de](http://www.weisses-kreuz.de)

Glaube an Liebe.



Astrid Eichler  
**Denkangebot Nr. 6 – Singles**  
SCM R. Brockhaus 2020  
ISBN 978-3-417-26903-1

Immer mehr Menschen leben in unserem Land allein. So verschieden die Gründe sind, so verschieden gehen diese Menschen damit um. Viele finden sich unter der Bezeichnung „Single“ gar nicht wieder. Gemeinsam ist ihnen, dass sie keinen Partner haben, mit dem sie wirklich ihr Leben teilen können. Manche noch nicht, andere nicht mehr. In einer Kultur, in der Liebe und partnerschaftliche Intimität ständig Gesprächsstoff bieten, kann das zur Herausforderung werden. In Gemeinden, für die Ehe und Familie sehr wichtig sind, fühlen sich Singles oft übersehen, unverstanden oder auch ausgenutzt.

Astrid Eichler engagiert sich seit vielen Jahren für diese große und vielgestaltige Menschengruppe. Sie kennt die Herausforderungen und Lasten, aber



auch die Freuden und besonderen Chancen. Wir sind dankbar, dass sie das Spektrum der Themen, denen wir mit unseren Denkangeboten

besonders intensiv nachgehen, um dieses Heft bereichert. Wer Liebe, Sexualität und Familie so entschieden dienen will wie das Weiße Kreuz, darf die Menschen nicht außer Acht lassen, die auf diese Fragen eine andere und doch unverzichtbare Perspektive haben.

Download und Bestellung unter  
[www.weisses-kreuz.de/mediathek](http://www.weisses-kreuz.de/mediathek).



Tobias Künkler; Tobias Faix; Johanna Weddigen  
**Christliche Singles: Wie sie leben, glauben und lieben**  
SCM R. Brockhaus 2020  
ISBN 978-3-417-26903-1

Das Forschungsinstitut empirica für Jugend, Kultur und Religion der CVJM-Hochschule Kassel hat im vorigen Jahr eine umfassende Studie dazu vorgelegt, wie alleinstehende Christinnen und Christen ihre Situation erleben und gestalten.

Zunächst werden Ziel und Vorgehen der Studie erläutert und der Begriff der Singles detailliert untersucht. Im Hauptteil werden die Ergebnisse der Befragung von mehr als dreitausend alleinlebenden Menschen in Deutschland konzentriert und anschaulich dargestellt. Dies geschieht gegliedert in die Themenbereiche Lebenszufriedenheit, Glaube und Gemeinde, Alltag, Sexualität und Partnersuche. Die Ergebnisse werden durch ausgewählte Zitate einzelner Personen ergänzt, so dass auch die Menschen selbst zu Wort kommen, um die es in der Studie geht. Der Ertrag wird vom Verfassersteam in einem ausführlichen Gesprächsprotokoll entfaltet.

Die Studie bestätigt manches, was „gefühl“ auch bisher schon über „die Singles“ gesagt und geschrieben wurde. Es gibt aber auch Überraschendes. Deutlich wird, dass Singles keine homogene Gruppe sind und deswegen auch nicht so wahrgenommen werden können. So unterschiedlich wie die Gründe, dass Menschen allein leben, sind auch die Strategien, damit umzugehen. Manche leiden unter ihrem Alleinsein, andere werden damit mindestens so glücklich wie andere, die einen Partner fürs Le-

ben gefunden haben. Insgesamt weicht die Lebenszufriedenheit von Singles nicht signifikant vom Durchschnitt der Bevölkerung ab. Sehr deutlich wird, dass Singles sich nicht zwingend als defizitär erleben und auch nicht so gesehen werden wollen.

Das Buch ist keine Anleitung zum Umgang mit dem Alleinsein. Auch nicht für die Begleitung von Menschen, die in ihrem Alleinsein Unterstützung brauchen. Es ist eine analytische Arbeit, die man sich für die eigene Perspektive auf das Thema erschließen muss und auch gut erschließen kann. Bei aller wissenschaftlichen Distanz ist den Autoren doch eine gewisse Parteilichkeit für die Menschen abzuspüren, um die es ihnen geht. Auch wer sich nicht allen ihren Folgerungen anschließen mag, wird gut daran tun, sich den von ihnen sichtbar gemachten Fakten zu stellen, gerade auch den unbequemen. Wenn Gott allen Menschen seinen Sohn schenkt, sind sie es auch wert, ihre Situation, ihre Hoffnungen und Ängste, ihre Potenziale und ihre Grenzen aufgeschlossen, differenziert und wertschätzend wahrzunehmen. Die empirica-Singlestudie zeigt, wie das aussehen kann.

Martin Leupold







## Theologische Notizen

---

# Kann Gott mir vergeben?

---

**E**s gibt Bibeltexte, die uns gehörig in Frage stellen, weil sie unser Denken, Reden und Tun massiv problematisieren. Gelegentlich können sie uns regelrecht erschrecken und sich schwer auf das Gewissen legen. Zum Beispiel, wenn sie uns einer Schuld überführen, die wir bisher nicht gesehen haben. Erst einmal ist das gut so! Uns wäre nicht damit gedient, wenn Gottes Wort uns nur bestätigen und nicht auch aufdecken würde, was in unserem Leben schiefliegt. Denn nur dann kann etwas anders werden.

Aber diese mahnenden Bibelworte können auch in den Hintergrund drängen, was eigentlich der Herzschlag des göttlichen Wortes ist. Nämlich dass Gott uns liebt und sich nichts sehnlicher wünscht, als mit uns seine ewige Herrlichkeit zu teilen. Das geht nur, wenn irgendwann alles Böse endgültig verurteilt und verschwunden ist. Auch das Böse, das einmal in unserem eigenen Herzen aufgegangen ist und Wurzeln schlagen konnte. Aber Gott hat in Christus selbst bereits alles getan, damit das Wirklichkeit werden kann. „So gibt es nun keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind,“ schreibt der Apostel Paulus (Römer 8,1).

Woran liegt es dann, dass Menschen trotzdem manchmal zweifeln, dass Gott ihnen wirklich vergeben hat, obwohl sie ihre Sünde aufrichtig bekannt und be-reut haben? Gilt das Evangelium womöglich doch nur eingeschränkt? Ganz sicher nicht! Die Bibel tut alles, um uns von der Geltung und Wirksamkeit der Gnade zu überzeugen. Wenn Sie mögen, lesen Sie es doch selbst einfach mal nach, z. B. in Johannes 5,24; Römer 5,8.9 und 8,33.34; 1.Johannes 1,9 und 3,19.20!

Nur – dieser durch nichts eingeschränkte Zuspruch will auch in unserer Seele ankommen und dort, gewis-

sermaßen als Resonanz, die Gewissheit wirken, bei Gott angenommen zu sein. Dort aber nisten oft Zweifel, ob das wirklich so uneingeschränkt gilt. Manchmal ist es die objektive Schwere der eigenen Schuld, die dem im Wege steht: Kann Gott jemanden wirklich lieben, der sich so vergangen hat? Manchmal ist es auch die subjektive Bewertung einer Sünde, die andere gar nicht so schlimm finden, die mir selbst aber trotzdem massiv zu schaffen macht. Das Hindernis liegt dann aber gar nicht wirklich bei Gott. Ich selbst bin es dann, der sich etwas einfach nicht verzeihen kann.

Manche Menschen haben in ihrer Lebensgeschichte so viele Negativbotschaften empfangen, dass sie sich selbst einfach nicht wertschätzen können. Weil sie sich selbst nicht lieben, können sie auch nicht glauben, dass Gott sie liebt. Und es mag noch andere Gründe geben, warum Menschen die Frage nicht loswerden: Kann Gott mir wirklich vergeben?

Solche Zweifel lassen sich nicht einfach wegreden. Aber es hilft, ihre wirklichen Gründe zu entdecken. Denn nur dann können sie überwunden werden. Nicht selten wird der Weg am besten durch qualifizierte Seelsorge und Beratung gefunden werden. Dazu möchte ich ausdrücklich ermutigen. Aber ich mache auch Mut, ganz bewusst die Texte in der Bibel zu suchen, die von Gottes Gnade und Vergebung reden, und nicht bei einer wie auch immer gearteten Schuld stehen zu bleiben. Haben Sie die von mir oben genannten Texte schon aufgeschlagen? Wenn nicht – tun Sie es doch einfach jetzt!

*Martin Leupold*

