



**STEPS
LEADERS**

DAMIT DEINE JUGENDARBEIT AUFBLÜHT
UND DU ALS MITARBEITER WÄCHST

JUGENDLICHE ZUM LEBEN BEFÄHIGEN – MENTAL HEALTH

22

WARUM »REICHT« MEIN
GLAUBE NICHT?

55

RHYTHMUS: DAMIT
UNSER LEBEN NICHT
AUS DEM TAKT GERÄT

74

AUCH SEELSORGER
BRAUCHEN SEELSORGE



BIBELAPPETIZER

Für Dich. Für Deine Freunde.
Für Deine Gemeinde.

Bibel by Heart

Türhänger zum
Auswendiglernen



Stickerbögen

BibelCards
zum Aufkleben



Geschenkanhänger

Bibel-Kärtchen für
besondere Anlässe



Bibel-Tagebuch 365

Das Tagebuch für Deine
Ruhemomente



Jetzt kostenlos bestellen:

bibelliga.org

Tel. +49 (0)7181 9378832

Danke für Deine Spende,
die unser Anliegen unterstützt!





Inhalt

- 4 Jugendliche zum Leben befähigen – Mental Health
- 6 Mental Health Fakten

WAS IST MENTAL HEALTH?

- 10 Macht uns unsere Gesellschaft krank?
- 14 Mental Health: Was ist das – und wenn ja, wie viele!?
- 18 »Boa, war das stressig« – Mentaler jugendlicher Muskelkater
- 22 Warum »reicht« mein Glaube nicht?

PROBLEMBEREICH

- 26 Depressionen
- 32 Angst und Angststörungen
- 34 Zwang und Zwangsstörungen
- 36 Alkohol und Sucht
- 40 Pornografie
- 46 Medien und Mediensucht
- 48 Suizid & Suizidalität
- 50 Geistlicher Missbrauch

DAS HILFT MIR

- 54 Resilienz: Wie wir uns nicht unterkriegen lassen
- 58 Rhythmus: Damit unser Leben nicht aus dem Takt gerät
- 62 Freundschaft: Gute Beziehungen finden und halten
- 64 Vergebung: Ein christliches Geheimnis
- 66 Konflikte: Gefühle verstehen lernen
- 70 Gottesbild: Zwei Farben für meine Gottesbeziehung

SO HELFE ICH ANDEREN

- 74 How To: Basisseelsorge für deine Jugendlichen
- 78 Auch Seelsorger brauchen Seelsorge
- 82 »Einzigartig« – Kleingruppenkurs
- 88 Was gibt dir Kraft? Ein Praxis-Tool für Mitarbeiter und Jugendliche
- 90 Reflexionsfragen für eure Jugendgruppe
- 92 Jugend-Wochenende zum Thema Mental Health.

JUGENDLICHE ZUM LEBEN BEFÄHIGEN – MENTAL HEALTH

»WARUM DENKEN WIR, DASS KÖRPERLICH KRANKE ZUM ARZT MÜSSEN UND PSYCHISCH KRANKE ES IRGENDWIE ALLEINE MIT GOTT SCHAFFEN MÜSSEN?«

Ana-Maria Kreuter

»PORNOGRAFIE IST DAS SALZWASSER FÜR MEINE DURSTIGE SEELE.«

John Michael Cusick

»WENN DER TEUFEL UNS NICHT DAZU BRINGEN KANN ZU SÜNDIGEN, BRINGT ER UNS DAZU BESCHÄFTIGT ZU SEIN.«

Corrie ten Boom

Das sind nur einige Zitate, die mich beim vorliegenden STEPS-Leaders Magazin begeistert haben. Sie zeigen deutlich, wie wichtig dieses Thema ist.

Auch diese Zahlen wecken auf: Menschen mit psychischen Störungen sterben im Durchschnitt 20 Jahre früher als die allgemeine Bevölkerung. In der Europäischen Union leiden 12 % der Gesamtbevölkerung daran. 44,3 Millionen Menschen in der EU haben Depressionen. 37,3 Millionen Angstzustände.¹

¹ www.rb.gy/ykylzn

² [auch: www.rb.gy/ykylzn](http://www.rb.gy/ykylzn)

In diesem Heft geht es nicht nur um psychische Störungen. Wir wollen tiefer graben. Positiver sein. Deswegen haben wir kein Magazin zu psychischen Erkrankungen gemacht, sondern zur mentalen Gesundheit. Denn wir sind überzeugt: das Thema betrifft mehr als die 12 % Betroffenen. Es betrifft uns alle.

Wir wünschen uns, dass wir alle Menschen werden, die auch schwierige Lebenssituationen ohne bleibende Beeinträchtigungen überstehen und an ihnen wachsen. Diese Fähigkeit nennt man Resilienz.

Sie wächst in Menschen, die psychisch gesund sind. Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.²

Wir glauben daran, dass ein gesunder Glaube unsere psychische Gesundheit stärkt. Auch und gerade in den Belastungen des Lebens. »Der christliche Glaube ist kein Schönwetterglaube. Er kann sich der Wirklichkeit mit allem Schönen und Schweren stellen. Er glaubt daran, dass in und trotz allem Gott die Herzen und Gedanken bewahren kann und dass es

einen Frieden gibt, der den Verstand übersteigt (Philipper 4,7).« (Dyness und Karsten Kranzmann)

Im ersten Teil des Magazins werden wir uns damit beschäftigen, was mentale Gesundheit ist und warum dieses Thema in unserer Gesellschaft so wichtig ist. Im zweiten Teil geben fachkundige Autoren einen kompakten Einblick in verschiedene Problemfelder. Im dritten Teil geht es um dich persönlich, den Mitarbeiter. Du erfährst, wie du selbst gestärkt wirst. Im letzten Teil bekommst du Tipps und Ideen, wie du Jugendliche unterstützen kannst, gesund zu leben.

Ich hoffe, dass dir dieses Magazin hilft, die »psychische Dimension« besser zu verstehen und selbst eine stabile Persönlichkeit zu werden, die für Andere da sein kann.



OLIVER LAST

ist Leiter der Christlichen Jugendpflege e. V. und lebt mit seiner Familie in Werne.



MENTAL HEALTH FAKTEN

1 PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Weltweit leidet **jeder siebte** junge Mensch zwischen 10 und 19 Jahren an einer **psychischen Störung**, wobei diese häufig unbehandelt bleibt. ¹

2 SELBST- MORD

Selbstmord ist unter 15-19-jährigen weltweit die **vierthäufigste Todesursache**. ²

3 KÖRPERDYSMORPHE STÖRUNG

Fast ein Drittel der 13-20-jährigen in Deutschland ist beunruhigt über das eigene Äußere. Bei 7,1 % sind die Kriterien einer **körperdysmorphen Störung** erfüllt. ³

4 PSYCHIATRISCHE DIAGNOSEN

Im Jahr 2014 waren in Deutschland **430.000 Kinder und Jugendliche** bis 21 Jahre in psychiatrischer Behandlung. 92,2 % von ihnen erhielten eine **gesicherte psychiatrische Diagnose**. ⁴

5 PSYCHO- PHARMAKA

Zwischen 2004 und 2012 stieg die Zahl der mit **Psychopharmaka** behandelten unter-18jährigen in Deutschland um **ein Drittel**. ⁵

6 DEPRESSIONEN

Ca. **1%** aller Vorschulkinder, **2%** aller Grundschul Kinder und **3-10%** aller 12-17-jährigen in Deutschland leiden an **leichten bis schweren Depressionen**. ⁶

1 WHO (2021): Adolescent Mental Health
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

2 WHO (2021): Adolescent Mental Health
www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

3 Meretuk, Plück, Petermann, Lemkuhl (2018): »Wie schön muss ich sein?« – Körperliche Attraktivität und psychische Gesundheit bei Jugendlichen (in: Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat. 67: 18 – 30 (2018), ISSN: 0032-7034 (print), 2196-8225 (online)

4 Fegert et al. (2017): Sachbericht zum Projekt: Versorgung psychisch kranker Kinder und Jugendlicher in Deutschland – Bestandsaufnahme und Bedarfsanalyse

5 Abbas et al. (2016): Psychopharmaka-Verordnungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Bundesweite Auswertung von über 4 Millionen gesetzlich Versicherten von 2004 bis 2012
www.aerzteblatt.de/archiv/179542/Psychopharmaka-Verordnungen-bei-Kindern-und-Jugendlichen-in-Deutschland

6 www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-kindes-und-jugendalter

7 KONTAKTBE- SCHRÄNKUNGEN

71% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland gaben an, unter den **pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen** zu leiden. ⁷

8 PSYCHO- SOMATISCHE STÖRUNGEN

Bei Kindern und Jugendlichen nahmen **psychosomatische Störungen** wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schlafprobleme, Niedergeschlagenheit und Gereiztheit seit Pandemiebeginn teils deutlich zu. ⁸

9 UNZUFRIE- DENHEIT

Für die Zeit vor der Corona-Krise gaben **mehr als 95%** der 10-16-jährigen aus Deutschland an, **mit ihrem Leben zufrieden** zu sein, während der Pandemie waren es nur noch **53%**. ⁹

10 ÄNGSTE

Laut Shell-Jugendstudie von 2019 sind **Umweltverschmutzung** und **Klimawandel** die ausgeprägtesten **Ängste** unter Menschen von 12-25, ähnlich häufig genannt wurde die **Angst vor Terroranschlägen**. ¹⁰

11 MOBBING

In Deutschland ist **jede/r sechste Schüler/in** im Alter von 15 Jahren von **Mobbing** betroffen. ¹¹

12 CYBER- MOBBING

Die Zahl der von **Cybermobbing** Betroffenen zwischen acht und 21 Jahren ist in Deutschland seit 2017 **um 36% gestiegen**.

Insgesamt haben knapp zwei Millionen Kinder und Jugendliche Erfahrungen damit gemacht. ¹²

13 PSYCHISCHE AUFFÄLLIGKEITEN

Jeder fünfte Junge in Deutschland zwischen drei und 17 Jahren zeigt **psychische Auffälligkeiten** in der Emotionalität, im Umgang mit Gleichaltrigen oder im Verhalten. ¹³

14 DEPRES- SIONEN

Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren sind **dreimal häufiger** von **Depressionen** betroffen als gleichaltrige Jungen. ¹⁴

15 ILLEGALE DROGEN

2019 nahm in Deutschland unter 12-25-jährigen der **Konsum von Tabak und Alkohol** im Vergleich zu 2011 ab, dagegen stieg der Konsum **illegaler Drogen**. ¹⁵

⁷ Ravens-Sieberer et al. (2020): Psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie

⁸ Ravens-Sieberer et al. (2020): Psychische Gesundheit und Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19-Pandemie – Ergebnisse der COPSY-Studie

⁹ Engel de Abreu et al. (2021): Subjective Well-Being of Adolescents in Luxembourg, Germany, and Brazil During the COVID-19 Pandemic
[www.jahonline.org/article/S1054-139X\(21\)00225-1/fulltext](http://www.jahonline.org/article/S1054-139X(21)00225-1/fulltext)

¹⁰ Redaktionsnetzwerk Deutschland
www.rnd.de/politik/shell-jugendstudie-so-denkt-die-generation-greta-uber-sich-und-die-welt-RFST2T36FNBGTPEIM75F3T4Y7M.html

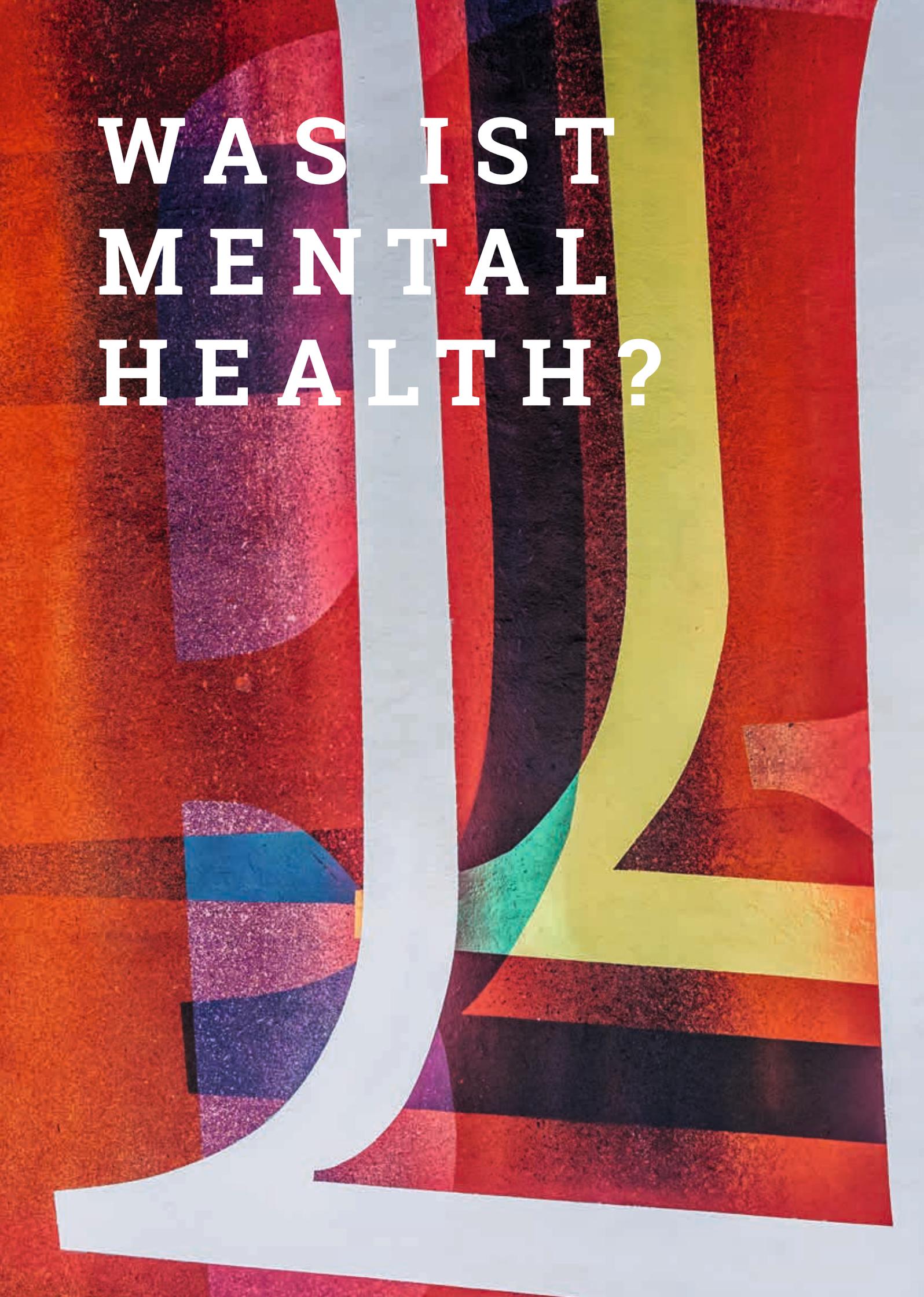
¹¹ OECD PISA-Studie 2015
www.oecd.org/pisa/PISA2015-Students-Well-being-Country-note-Germany.pdf

¹² www.aerzteblatt.de/nachrichten/118853/Mehr-Kinder-und-Jugendliche-von-Cybermobbing-betroffen
www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/fileadmin/pdf/studien/Cyberlife_Studie_2020_END1__1_.pdf

¹³ RKI (2018): Journal of Health Monitoring 3/2018
Robert-Koch-Institut

¹⁴ Rauen et al. (2021): Depression über die Lebensspanne: Eine Modellerkrankung mit geschlechtsspezifischer Relevanz
www.saez.ch/article/doi/saez.2021.19611
Schweizer Ärzteblatt

¹⁵ Orth, Merkel (2020): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends.
BZgA-Forschungsbericht 2019

The background is a complex, abstract composition of various colors and textures. It features large, overlapping shapes in shades of red, orange, purple, blue, green, and black. A prominent white graphic element, resembling a stylized letter 'L' or a thick white line, curves across the center of the image. The overall effect is one of dynamic, layered movement and color contrast.

WAS IST MENTAL HEALTH?

ANA KREUTER

»Auch wenn wir die Welt und uns nicht mehr verstehen, wissen wir, dass es einen gibt, der den Überblick hat und die Kontrolle behält. Von ihm sind wir mit ewiger Liebe geliebt.«

MACHT UNS UNSERE GESELLSCHAFT KRANK?

Steigende Burnout-Raten, Dauerstress und emotionale Überforderung: Wie uns unsere Gesellschaft belastet – und was wir dagegen tun können





n der Zukunft wird alles besser. Entspannter. Maschinen übernehmen unsere Arbeit. Wir werden so

viel Zeit (und Langeweile!) haben wie noch nie.«

So der O-Ton in den Zukunftsprognosen von ziemlich vielen klugen Menschen (Soziologen, Historikern, Philosophen, Gesellschaftstheoretikern) quasi seit der Industrialisierung. Kein Witz.

Die Realität – eher eine emotionale Pandemie:

- ▶ Alle 48 Minuten tötet sich in Deutschland ein Mensch selber.
- ▶ Die Zahl der Burnout-Diagnosen hat sich im letzten Jahrzehnt fast verdoppelt.
- ▶ Jeder vierte Deutsche erlebt einmal im Jahr Depressions- oder Angstzustände.
- ▶ Deutschlandweit sterben jedes Jahr mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Drogen und HIV zusammen.

Die Millionen-Frage ist jetzt natürlich: WARUM!? Warum lagen die Wissenschaftler mit ihrer Prognose so falsch? Warum sind wir eigentlich 24/7 so gestresst, warum ist uns ständig immer alles zu viel und warum ist »Mental Health« so ein krasses Brennpunkt-Thema?

Wie tickt unsere Gesellschaft?

Es liegt natürlich auf der Hand, unserer Gesellschaft die Schuld zu geben. Aber ... stimmt das? Ist unsere Gesellschaft schuld? Macht uns unsere Gesellschaft krank?

Um das zu beantworten, müssen wir **die DNA und Mentalität unserer Gesellschaft** verstehen. Die lässt sich in **fünf Überzeugungen** zusammenfassen – die du sicher schon gehört hast und vielleicht sogar (bewusst oder unbewusst) teilst. Was deutlich wird: Unsere Gesellschaft stellt uns ALLE vor Herausforderungen – und das kann sich auf unsere mentale Gesundheit auswirken.

1. »DEINE WAHRHEIT IST NICHT UNBEDINGT MEINE WAHRHEIT«

... Einer unserer Dauerbrenner! Wir stecken im **Zeitalter der Wissenschaft** – und knabbern an den Nebenwirkungen. Wir wissen heute mehr über Atome oder das Universum als je zuvor. Aber ein schlauer Philosoph namens Habermas hat uns beigebracht: Die Wissenschaft kann sagen, wie du etwas machst. Aber nicht, ob du es machen sollst. Bei allem Vertrauen in das Wie haben wir das Warum verloren. Warum wir da sind. Warum wir uns nach Liebe sehnen.

Enttäuscht von der Wissenschaft haben wir uns als Gesellschaft neu orientiert, haben uns in einen **post-modernen Relativismus** katapultiert. Das zeigt sich im Trend-Wert **Toleranz** – meine Wahrheit muss nicht mehr deine Wahrheit sein – und in einer allgemeinen **Skepsis**: Gibt es

überhaupt absolute Wahrheit? Es ist cool und hip geworden, alles in Frage zu stellen: die (Lügen)presse, Corona-Daten, die Kompetenz unserer Lehrer.

→ **Diagnose: Orientierungslosigkeit**

Was nach absoluter Freiheit klingt, ist eigentlich Chaos. Moderne Skepsis (»ich will mich nicht festlegen«) und Toleranz (»ich darf mich nicht festlegen«) machen das Leben zum großen Twister-Spiel. Wir biegen und drehen uns, um ja niemand vor den Kopf zu stoßen. Wir stehen nicht mehr ein für Positionen und hören auf, eigene zu entwickeln. Die Folge: eine unglaubliche **Orientierungslosigkeit** einer Gesellschaft ohne absolute Werte und Wahrheiten.

2. »DU KANNST ALLES ERREICHEN«

»Das Leben ist kein Ponyhof« war früher. Nach dem Krieg. Heute ist unser Leben im Westen ein Ponyhof – mit Glitzer. Und Einhorn. Zumindest auf den ersten Blick. Unser Narrativ: Vom Tellerwäscher zum Millionär. **»The sky has no limit.«** Klingt doch erstmal gut, oder? Aber der **American Dream** wird immer mehr zum Alptraum.

→ **Diagnose: Leistungsdruck**

Denn aus dem schönen »Du kannst alles erreichen« macht unsere **Leistungsgesellschaft** schnell ein »Du musst was erreichen«. Wenn alles möglich ist, dann warst du nicht ehrgeizig, intelligent oder begabt genug, wenn du es nicht weit bringst. Wenn du kein Startup gründest, nicht die Welt rettest. Wenn du kein Vorzeige-Leben auf Insta hast. Klar führt das zu **Leistungsdruck**.

3. »BLEIB WIE DU BIST«

»Wer bin ich?« ist wohl die zentrale Frage unserer Zeit. Die Antwort unserer Gesellschaft wird auf fast jede Geburtstagskarte gehandelt: Sei wie du bist, bleib wie du bist, du bist gut so wie du bist – bleib dir selbst treu. Manchmal noch mit dem (pseudo-)sozialen Nachsatz »solange du niemandem schadest«.

Seit Rousseau **bestimmen wir unsere Identität selbst**. Deutlich wird das aktuell in der **Gender-Identity-Debatte** und der Auflösung des binären Geschlechtermodells. Oder in neuen Rechtfertigungs-Tendenzen: Alles ist ok, Fehler gibt es nicht mehr. Was früher Sünde war und Buße brauchte, ist heute **Psyche** und braucht **Therapie**. Deutlichstes Beispiel: Die Bond-Bösewichte waren früher »böse«. Heute sind sie Psychopaten.

→ **Diagnose: Identitätskrise**

Das Problem: Identität, die wir uns selbst zuschreiben müssen, ist immer hochgradig instabil. **Identitätskrisen** sind vorprogrammiert. Warum? Erstens funktioniert es nicht. Niemand genügt seinen Ansprüchen. Und wenn wir unser Studium nicht packen, stehen wir dumm da. Oder wenn wir uns nicht so lustig, liebenswert und schön fühlen, wie die anderen – es vielleicht tatsächlich nicht sind. Was dann? Zweitens reicht es nicht. Wir Menschen brauchen Bestätigung von außen. So sind wir gemacht. Deshalb boomt z. B. unsere fragile **Instant-Gratification-Like-Kultur** auf Social Media.



4. »DIE WELT WIRD IMMER SCHLECHTER«

Globale Pandemie. Black Lives Matter. Brexit-Chaos, Trump-Chaos, Klima-Chaos. Es geht bergab. Zumindest fühlt sich das so an. Und wie das ebenso ist beim Bergabfahren: Es wird immer schneller. Immer unkontrollierter. Unsere Gesellschaft hat das, was man **säkularen Fortschritts-optimismus** nennt, verloren. Seit dem 11. September 2001 (spätestens seit dem Zusammenbruch des amerikanischen Immobilienmarkts 2007) glauben wir zum ersten Mal seit der Industrialisierung nicht mehr, dass es unsere Kinder besser haben werden als wir. Unser Grundzustand: Eine allgemeine **Zukunftsskepsis**. Wir ahnen: Der nächste Crash, die nächste Pandemie, die Klimakrise wird kommen. Vielleicht schon morgen.

→ **Diagnose: Zukunftsängste**

Dazu konsumieren wir Nachrichten mittlerweile in Echtzeit. Wir hängen 5-9h täglich am Handy. Wir sehen auf TikTok, wie die Flut durch Ahrweiler rauscht und bangen mit den Nachbarn auf dem Dach. Podcast-Guru John Eldredge spricht von »**empathy overload**«, von »**compassion fatigue**«: emotionaler Überforderung

und einem ausgelaugten Mitgefühl-Tank. Unsere Seelen haben Kapazität für ein mittelalterliches Dorf – aber wir tragen die Last der ganzen Welt. Und die fühlt sich stündlich schwerer an. Klar, dass wir mit **Zukunftsängsten** kämpfen.

5. »ALLES MUSS IMMER VERFÜGBAR SEIN«

Erdbeeren im Winter. LTE auf dem Berggipfel. In unserer Welt ist unmöglich unmöglich geworden. Alles muss immer verfügbar sein. Selbst wir. Früher waren wir in unserer Fähigkeit zu arbeiten limitiert. Heute haben wir diese Grenzen limitiert: Seitdem Edison die elektrische Glühbirne erfunden hat (1879), gibt es keine **zeitliche Beschränkung** mehr – wir können selbst nachts arbeiten. Und seit der Erfindung des iPhones (2007) ist die **räumliche Beschränkung** weg – wir arbeiten von überall.

→ **Diagnose: Dauerstress**

Wir sind immer und überall verfügbar. Das bedeutet Druck, Dauerbelastung, **Dauerstress**. Wir schalten unsere Geräte nicht mehr ab und verlernen dabei immer mehr, selbst abzuschalten.

Also, macht uns unsere Gesellschaft krank?

Nein. Aber sie belastet uns. Stellt uns vor Herausforderungen. So wie jede Gesellschaft ihre Zeit herausfordert. Vor 100 Jahren ging es um Alternativlosigkeit, Perspektivlosigkeit und ideologische Fragen. Unsere Herausforderungen heute: Orientierungslosigkeit, Leistungsdruck, Identitätskrisen, Zukunftsängste und Dauerstress.

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Da gibt es ein paar **praktische Tools**. Wir können überflüssige Apps auf unserem Handy deinstallieren, Push-Benachrichtigungen ausschalten. Genug schlafen. Nachrichten gezielter konsumieren. Gebetsanliegen für Freunde, Politik, Gesellschaft, Familie, etc. auf verschiedene Wochentage aufteilen. Nein zu guten Sachen sagen lernen. Den Sabbat als Ruhetag re-etablieren. Social Detox lernen. Und wir können **umdenken lernen**. Als Christen haben wir gute Antworten – echte Alternativen! – für die Herausforderungen unserer Gesellschaft. Die gute Nachricht ist heute noch so gut und relevant, weil wir bei Gott Orientierung, Perspektive, Identität, Sicherheit und Ruhe finden. Warum? Weil wir in der Welt sind – aber Teil von Gottes Reich, das so ganz anders funktioniert.

UNSERE PERSPEKTIVE

ALS CHRISTEN

Wie Gott sich das vorstellt, breitet Jesus zum Beispiel in der Bergpredigt aus. Dort stellt er unsere gesell-

schaftlichen Prinzipien auf den Kopf. Und das verändert alles. Nicht, weil unsere Gesellschaft so schlecht oder bedrohlich ist, wie wir als Christen oft glauben möchten – aber weil wir sehen, wie unglaublich schön und befreiend Gottes Gesellschaftsentwurf im Vergleich dazu ist:

Weitere praktische Tipps findest du in diesem Heft ab Seite 48 »Das hilft mir«

DNA UNSERER GESELLSCHAFT	DIAGNOSE	GOTTES GESELLSCHAFTSENTWURF	FOLGE
»Deine Wahrheit ist nicht unbedingt meine Wahrheit«	Orientierungslosigkeit	»Ihr seid das Licht der Welt« (Mt 5,14)	Orientierung, Wahrheitsanspruch (nicht ausgrenzend, sondern einladend)
»Du kannst alles erreichen«	Leistungsdruck	»Euch soll es zuerst um Gottes Reich und Gottes Gerechtigkeit gehen« (Mt 6,33)	Perspektive, Priorität, »dein Leben kommt noch«
»Bleib wie du bist«	Identitätskrise	»Wenn du durch dein rechtes Auge verführt wirst, dann reiß es aus und wirf es weg!« (Mt 5,29)	Identität, Korrektur, »du darfst kommen, wie du bist, aber musst nicht bleiben, wie du bist«
»Die Welt wird immer schlechter«	Zukunftsangst	»Sorgt euch also nicht um das, was morgen sein wird!« (Mt 6,34)	Sicherheit, Geborgenheit
»Alles muss immer verfügbar sein«	Dauerstress	»... geh in dein Zimmer, schließ die Tür« (Mt 6,6)	Ruhe, Auszeit, Rückzug

Bekommen Christen trotzdem Burn-out? Ja! Christsein heißt nicht, ohne Pannen über die Schlaglöcher-Piste unserer Gesellschaft zu stolpern. Die Mental Health Krise ist eine Realität. Gottes Reich aber auch. Deswegen gibt es Hoffnung. Und deswegen ist unser Glaube auch heute – vielleicht gerade heute! – noch die Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit.



SARA KREUTER

arbeitet bei der Christlichen Jugendpflege e. V. und lebt in München.



Mental Health

WAS IST DAS – UND
WENN JA, WIE VIELE!?

**WAS IST PSYCHISCHE
GESUNDHEIT? WAS BEEIN-
TRÄCHTIGT SIE? UND WIE
STEHEN WIR EIGENTLICH
ALS CHRISTEN DAZU?**

**Wann sind wir eigentlich
(psychisch) gesund?**

Sind wir gesund, wenn wir uns so fühlen? Wenn nichts weh tut und der Arzt bescheinigt, dass alles in Ordnung ist?

Gesundheit und Krankheit ist kein Entweder-Oder. Kein Schwarz und Weiß. Die Grenzen sind fließend. Wir sind zwischen »ganz krank« und »ganz gesund« immer mehr oder weniger gesund. Gesundsein ist mehr als: Nicht krank sein, mehr als die bloße Abwesenheit von Schmerz. Gesundsein bedeutet auch, sich wohlfühlen und Lebensfreude zu haben.



Wann es uns so geht, ist individuell: Jeder von uns empfindet Belastungen unterschiedlich und geht mit Herausforderungen anders um. Unsere Gesundheit hängt dabei von verschiedenen Faktoren ab:

1. Risikofaktoren = Von dem, was psychische Gesundheit potenziell beeinträchtigen kann.

2. Schutzfaktoren = Von dem, was psychische Gesundheit fördert und stabilisiert.

Dabei können wir die psychische Dimension des Menschen nicht losgelöst betrachten. Der Mensch ist als »lebendiges Wesen« (1. Mose 2,7) eine untrennbare Einheit des inneren und äußeren Menschen. Vor allem in unserer westlichen Welt mit ihrer spezialisierten Medizin wurden diese Zusammenhänge zeitweise vernachlässigt. In letzter Zeit werden sie erfreulicherweise wieder neu entdeckt. Alles wirkt mit allem zusammen!

BEI MENTAL HEALTH GEHT ES ALSO UM DEN GANZEN MENSCHEN:

- ▶ Die **psychische Dimension** umfasst unser Denken, Fühlen und Wollen.
- ▶ Die **körperliche Dimension** beschreibt unseren Organismus, die biologischen Rahmenbedingungen (Genetik, Immunsystem etc.) und die körperliche Verfassung.
- ▶ Die **geistliche Dimension** spricht von unserem Glauben, der Gottesbeziehung, Spiritualität, Sinn und Hoffnung.
- ▶ Die **soziale Dimension** beachtet uns Menschen als Beziehungswesen, die Gemeinschaft brauchen.

Diese Dimensionen sind alle miteinander verbunden. Wer beispielsweise Kopfschmerzen hat, kann schlechte Laune bekommen und den eigenen Antrieb verlieren. Bei chronischen Beschwerden können sich darüber hinaus Glaubenszweifel entwickeln. Der einsame Mensch mag sich auch von Gott verlassen fühlen und im Laufe der Zeit depressive Symptome entwickeln. Oder denken wir an König David, der unter seiner verheimlichten Schuld derart litt, dass er sich körperlich erschöpft und ausgetrocknet fühlte. Er klagte und fühlte sich elend (Psalm 32,3). Wichtig ist auch: Wer Leiden vorschnell geistlich deutet, kann anderen Unrecht tun und ihr Leiden vergrößern.

Was sind psychische Erkrankungen?

Eine psychische Erkrankung tritt ein, wenn die **Schutzfaktoren** eines Menschen nicht mehr ausreichen. Sie können dann die **Risikofaktoren**

nicht mehr ausgleichen. Der Optimismus hält dauerhafter Entmutigung nicht mehr Stand, das Selbstbewusstsein wird durch Mobbing geschwächt, eine im Streit zerbrochene Beziehung hinterlässt Frust und enttäushtes Vertrauen.

Medizinisch gesehen ist ein Mensch psychisch erkrankt, wenn eine »Störung mit Krankheitswert« vorliegt. Diese Definition zeigt, dass nicht jede »Störung« des Lebens krank macht. Bei der Diagnose einer psychischen Erkrankung geht es vor allem darum, wie schlecht es einer Person geht und wie gut sie im Alltag zurechtkommt. Nach den gängigen Diagnoserichtlinien (ICD-10 und DSM-5) sind Menschen psychisch erkrankt, die im Denken, Fühlen, Wollen und/oder Tun in einer Weise beeinträchtigt sind, dass sie spürbar darunter leiden und in ihrer Lebensgestaltung deutlich eingeschränkt sind. Die Grenzen sind dabei fließend: Auch der chronisch Kranke hat ein gewisses Maß an Gesundheit in sich und »gesund ist, wer nicht ausreichend untersucht wurde«, wie es der Psychiater und Theologe Manfred Lütz mal pointiert ausgedrückt hat.

Wann ist unsere psychische Gesundheit gefährdet?

Zu den **Risikofaktoren** gehören alle Einflüsse und Anforderungen, denen ein Mensch psychisch ausgesetzt ist, beispielsweise körperliche Erkrankungen und Verletzungen, eine schwierige Arbeitssituation, die angespannte familiäre Lage, Streit im Freundeskreis, finanzielle Engpässe oder chronische Schulden ...



Aus den Belastungen, denen ein Mensch ausgesetzt ist, folgen die **Beanspruchungen**. Hier geht es um die Auswirkungen: Wozu führen die Belastungen? Was machen sie mit mir? Fühle ich mich überfordert, hilflos, unsicher, erschöpft etc.? Aus Forschungen und persönlichen Erfahrungen wissen wir, dass Belastungen nicht grundsätzlich negativ sind. Im Gegenteil: Wenn es gut läuft, wachsen wir sogar an Herausforderungen. Motivation, Zufriedenheit, Leistungsfähigkeit, Fortschritt und Heiligung können gesunde Folgen von Belastungen sein. Das ist wie beim Sport: Auch die Muskeln wachsen nur, wenn sie belastet und trainiert werden.

Unsere psychische Gesundheit ist da gefährdet, wo die Belastungen unsere **Ressourcen** überschreiten. Dann machen sich Unzufriedenheit, Ärger, Stress, übermäßiges Sorgen, Verspannungen oder Schlafprobleme bemerkbar. Lebensfreude und Wohlbefinden können verloren gehen und psychische Erkrankungen entstehen.

Ressourcen sind unsere **Schutzfaktoren**, all das, was wir Belastungen entgegensetzen können. Es sind die Kräfte und Strategien, die uns helfen, Anforderungen zu bewältigen und Belastungen zu überwinden oder auszuhalten. Wo ausreichend Ressourcen vorhanden sind, können Krisen zu Chancen werden. Wo sie fehlen, können Krisen zu Katastrophen werden. Das Gute ist: Wir können unsere Ressourcen fördern und trainieren. Das hilft, Herausforderungen zu überwinden und ihnen vorzubeugen.

Was fördert, schützt und erhält psychische Gesundheit?

Wenn wir uns den ganzen Menschen anschauen, ergeben sich viele Ansatzpunkte, wie wir in unsere psychische Gesundheit investieren können:

- ▶ **körperlich:** Bewegung, Ernährung, Regeneration, Medizin
- ▶ **psychisch:** heilsame Gedanken, Gefühle ausdrücken und steuern, Willenskraft und Motivation stärken, auf Gutes fokussieren, Entspannung, Dankbarkeit
- ▶ **geistlich:** Glaube, Vertrauen, Beichte und Vergebung, Hoffnung, Zuversicht, Gebet, Klage, Fürbitte, Anbetung
- ▶ **sozial:** Familie, Freundschaften, soziale Unterstützung, Vorbilder

Diese Dinge können an die jeweilige Lebenssituation angepasst werden: Wo zeigen sich bei mir Belastungen? Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung? Wie kann ich meine Schutzfaktoren gezielt stärken? Stell dir zum Beispiel vor: Ein schwieriger Arbeitskollege stellt eine echte Herausforderung für dich dar. Eine Ressource, in der du in der Zeit zurückgreifen kannst, ist dein Freundeskreis. Mit ihnen besprichst du die Situation, sie geben dir Halt und ermutigen dich.

Jetzt könnte man auf die Idee kommen, dass der Mensch nur genügend Ressourcen aufbauen muss, um allem gewachsen zu sein. Das stimmt so nicht. Wir können viel tun, was unserer psychischen Gesundheit dient, doch auch das hat Grenzen. Wir haben nicht alles im Griff und bleiben als Menschen verletzlich.



Macht unser Glaube einen Unterschied?

Als Christen haben wir noch eine andere Perspektive auf das Thema. Gott schuf uns Menschen als ermächtigte und bedürftige Wesen. Wir sind in seinem Bild geschaffen und sollen und dürfen unser Leben gestalten. Aber schon auf den ersten Seiten der Bibel sehen wir, dass das gar nicht so einfach ist. Wir leben mit und leiden an den Folgen unserer Gottlosigkeit. Disteln und Dornen, Schweiß und Tränen gehören zu unserem Leben und belasten uns.

Gott sei Dank bleiben wir nicht uns selbst überlassen. In Jesus kam Gott zu uns, um die größte Bedrohung des Menschen zu überwinden. Er kam, »damit wir Leben haben und es in Fülle haben« (Johannes 10,10). Das ist kein plumpes, materielles, körperliches oder psychisches Wohlstandsevangelium. »In der Welt habt ihr Angst«, sagt Jesus. Doch bleibt er dabei nicht stehen, sondern ergänzt »und seid getrost, ich habe die Welt überwunden« (Johannes 16,33). **Der christliche Glaube ist mehr als eine psychologische Ressource, mehr als Glaube an eine höhere Macht, die einem etwas Sicherheit verspricht.** Denn was hilft es dem Menschen, die ganze Welt zu gewinnen und Schaden zu nehmen an seiner Seele? (Markus 8,36)

Wohlbefinden im christlichen Sinne geht über ein angenehmes, schmerzfreies Leben hinaus – das bezeugen Christen durch alle Zeiten hindurch. »It is well with my soul« dichtete Horatio Spafford nach unfassbaren Schicksalsschlägen. Der christliche Glaube ist kein Schönwetterglaube. Er kann sich der Wirklichkeit mit allem Schönen und Schweren stellen. Er glaubt daran, dass in und trotz allem Gott die Herzen und Gedanken

bewahren kann und dass es einen Frieden gibt, der den Verstand übersteigt (Philipper 4,7).

Unser Glaube ist auch kein Glaube, der einfach alles aushält. »Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse durch das Gute« schreibt Paulus angesichts belastender Umstände (Römer 12,21).

Es ist kein Zeichen von Gottvertrauen, wenn wir die Möglichkeiten ignorieren, die wir haben. Wir sollen tun, was wir tun können und Gott überlassen, was nur er tun kann.

Gott richtete Rhythmen ein: Arbeit und Ruhe, Tag und Nacht, Aktivität und Schlaf. Das zeigt uns, dass wir im Wechsel von Anspannung und Entspannung leben. Wer das langfristig übergeht, riskiert seine (mentale) Gesundheit.

Und schließlich gibt uns der christliche Glaube einen weiten Horizont: Dieses Leben ist nicht alles. Eines Tages wird Gott Erlösung schaffen (Offenbarung 21,4). Das Schönste kommt noch. Das ist echter, tiefer Trost, wo es sich Hier und Jetzt noch nicht zum Guten wendet.

Der christliche Glaube ist mehr als eine psychologische Ressource, mehr als Glaube an eine höhere Macht, die einem etwas Sicherheit verspricht.

Kurz und bündig

Zu Mental Health gehört Last, but not least, ein Leben mit und für andere. Wir Menschen brauchen einander. Wir sind uns zur gegenseitigen Unterstützung gegeben. So können wir über uns hinauswachsen und für andere da sein.

SICH MIT MENTAL HEALTH AUSEINANDERZUSETZEN BEDEUTET:

- ▶ **Belastungen identifizieren:** Welchen Belastungen bin ich ausgesetzt?
- ▶ **Beanspruchungen erkennen:** Woran wachse ich? Was schwächt mich?
- ▶ **Belastungen dosieren:** Was und wie viel kann ich mir zumuten?
- ▶ **Ressourcen erkennen und ausbauen:** Aus welchen Quellen lebe ich? Welche Stärken habe ich? Wie kann ich sie gezielt fördern?
- ▶ **Grenzen erkennen:** Wo spüre ich meine Grenzen? Soll ich sie überwinden oder Frieden mit ihnen schließen?
- ▶ **Über sich hinauswachsen:** Wem oder was kann ich dienen? Wie kann ich Gott und Menschen meine Liebe zeigen?

Kurz und bündig formuliert: Stärken stärken, Schwächen schwächen, glauben, hoffen, lieben!



**DYNESS & KARSTEN
KRANZMANN**

Dyness arbeitet im Gesundheitswesen. Karsten ist selbstständiger Supervisor, Seelsorger und Referent (kranzmann.net). Sie sind seit 20 Jahren verheiratet und leben in Wuppertal.

»Boa, war das stressig«

MENTALER JUGENDLICHER
MUSKELKATER UND WIE LEITER
DAMIT UMGEHEN KÖNNEN



sonntagabend: Meine Frau und ich fallen müde auf's Sofa. Der Tag? Schön, aber endlich vorbei!

Neben uns sitzt Luca, der zurzeit bei uns wohnt. Ihm haben wir die ganze Woche bei der Planung seiner Geburtstagsfeier geholfen. Plötzlich sagte er: »Boa, die Woche war echt stressig«. Ich frage überrascht zurück: »Echt? Du warst doch Donnerstag krankgeschrieben, Freitag hattest du frei – etliche Stunden hast du die Woche gezoockt – und DUUU fandest es stressig?« Reagierst du auch manchmal so auf deine Jugendlichen?

Ich habe mehr Stress als die Jugendlichen

Als relativ junger Gemeindeleiter (32), Vater von drei kleinen Kindern, Vollzeitler, und, und, und (man bin ich ein Held!?) ... hatte ich in dem Moment kein Verständnis für Luca. Die Kinder anziehen, zur Gemeinde heizen, den Kofferraum ausladen, Leute begrüßen, Kinder zum Kindergeburtstag fahren, bei Lucas' Geburtstagsparty grillen, organisieren, reden ... Mein Tag war voll! Und ich habe in der vergangenen Woche mehr gearbeitet. Kurzgesagt: Ich könnte von Stress reden – aber Luca doch nicht, oder?! Manchmal erwarten wir, dass unsere Jugendlichen belastbarer sind. Wir schaffen es nicht, ihre persönlichen Grenzen zu respektieren.





Wir brauchen Gnade

Die mentalen Ressourcen jüngerer Leute sind in der Regel geringer, denn sie wachsen erst an ihren Herausforderungen. Im Bild gesprochen: Der Stressmuskel wird bei ihnen früher gereizt als bei uns, weil er noch nicht so stark ist. Sie stöhnen früher über Belastung. Im optimalen Fall können sie aber nach dem »Stressmuskelerkater« beim nächsten Mal mehr ertragen. In diesem Prozess müssen wir sie motivieren, statt sie zu verachten – sonst verursachen wir Minderwertigkeitsgefühle und machen uns zum Maßstab. Aber wer sagt ab wann man über Stress jammern darf?

Übrigens jammere ich viel früher als meine Kollegen. Und sie sind gnädig mit meinem Jammern. Das sollten wir auch bei unseren Jugendlichen sein.

Jammern wir ihnen zu viel vor?

Vielleicht jammern wir der nächsten Generation aber auch zu viel vor. Sie hören uns stöhnen, dass wir zu nichts kommen, dass wir gerne dies und jenes – auf jeden Fall mehr machen möchten. Dabei nutzen wir unsere Zeit vielleicht gar nicht immer sinnvoll. Wann hören sie von uns, dass wir in Jesus dankbar und zufrieden sind? Selten, oder?! Leben wir der jüngeren Generation vor, wie sie bei Gott in der Stille auftanken können und Ausgleich zu ihrem Stress finden? Meistens nicht, oder? Dann brauchen wir uns nicht wundern. Sie wollen nicht so enden wie wir und reden lieber schon mal früher vom Stress.

Nimm deine Jugendlichen ernst

Wenn ich junge Leute für ein Projekt anfrage, das mir am Herzen liegt, reagiere ich verärgert, wenn sie absagen. Ich denke: »Habt ihr wirklich so viel, dass ihr nicht ein paar Stunden investieren könnt?« »Wie setzt ihr eure Prioritäten, bitte schön?« »Lernt ihr wirklich den ganzen Samstag, oder könntet ihr euch die Zeit nicht besser einteilen und noch ein bisschen mitarbeiten?« Ich denke von meinem Standpunkt aus, statt sie verstehen zu wollen. Besser wäre es die Person ehrlich zu fragen, warum sie absagt, statt negative Gedanken brodeln zu lassen.

Jede Person und Situation sind anders

Mittlerweile versuche ich die Situationen und Personen besser einzuschätzen, bevor ich sie um Hilfe bitte. Ich lerne zu respektieren, dass verschiedene Personen unterschiedliche Komfortzonen haben. Manche Typen sind einfach entspannter und können sich leichter in neuen Aufgaben engagieren – für andere bedeutet das nur zusätzlichen Stress. Diejenigen muss man erstmal mit weniger Last beladen.

Kurz gesagt: Lass dir die persönliche Situation deines Mitarbeiters erklären. Lerne seine Persönlichkeitsstruktur kennen. Du bekommst ein größeres Verständnis für seine Ressourcen und kannst ihn passend herausfordern.

TIPPS UM JUGENDLICHE FÜR DIE MITARBEIT ZU GEWINNEN

1. Vision vermitteln: Jugendliche feiern starke Visionen und sind bereit für gute Ideen zu kämpfen – auch wenn sie danach kaputt sind.

2. Verbindlichkeit einfordern: Wir bitten unsere Jugendliche nur zuzusagen, wenn sie wirklich am Start sind. Sie sollen lernen sich richtig einzuschätzen. Wir verdeutlichen ihnen wie es uns geht, wenn sie kurzfristig wegen »Stress« absagen. Dann sollen sie lieber von Anfang an »Nein« sagen.

3. Freisetzen: Lobe und schätze ihren Aufgabenbereich. Erkläre ihnen welchen persönlichen und geistlichen Mehrwert ihre Arbeit bietet. Gib ihnen Gestaltungsfreiheit und motiviere sie ihre Arbeit und ihr Team auszubauen. Lass sie aber gleichzeitig mit der Aufgabe nicht allein. Nimm sie ernst. Begleite sie.

4. Vorleben: Lebe deinen Jugendlichen vor, wie sie Überbeanspruchungen vorbeugen und negativen Stress vermeiden können. Wir als Leiter sollten einige von den wichtigsten Strategien des Zeitmanagements beherrschen: rechtzeitig planen mit genügend freien Zeitfenstern für Partner, Sport und Zeit mit Gott. To-do's aufschreiben, statt sie im Kopf kreisen lassen. Gabenorientiert leben und »Nein-Sagen« können etc.

Stress gehört dazu

Im Mai 2019 sind wir als Gemeinde in unseren Neubau gezogen, wo wir als kleine Herde größtenteils verkopfter Akademiker in Eigenleistungen und Rekordzeit unser Gemeindehaus fertiggestellt haben. Im Herbst starteten wir mehrere Projekte gleichzeitig und manche Mitarbeiter fühlten sich anschließend geschlaucht. Ein frisch verheiratetes Paar erzählte uns von einem großen Streit in dieser stressigen Zeit. Also bloß Stress verhindern? Ich sagte ihnen: Als Christen

werden wir immer wieder stressige Zeiten erleben – das ging auch den Menschen in der Bibel so. Wir wollen bewusst in das Reich Gottes investieren – neben Beruf, Familie, ... Die Mehrbelastung bringt auch Erschöpfung mit sich, aber es darf kein Dauerstress werden. Dauerreizung ohne Erholung ermüdet den mentalen Muskel. Doch kleine Risse durch Beanspruchung lassen den mentalen Muskeln wachsen.

Wir sollten nicht versuchen unseren Jugendlichen Stress zu ersparen. Stattdessen können wir ihnen helfen zu lernen Stress gut abzubauen. Und daran zu reifen.

Was nicht passieren darf ist Dauerreizung. Der Muskel wächst in der Erholung – das weiß jeder Sportler. Wir müssen unseren Jugendlichen vorleben, wie man sich mental erholt. Ich glaube, dass vielen Jugendlichen durch die Dauerreizung der Medien die echte Entspannung der mentalen Muskulatur fehlt. Sie sind müde und gestresst von vielen Eindrücken. Netflix, Instagram, TikTok & Co sind Fake-Erholungszeiten. Echter Ausgleich für die mentale Muskulatur ist Sport, die Natur, die Begegnung mit Gott und die Ruhe. Sehen unsere Jugendlichen, wie wir uns erholen? Reden wir mit ihnen darüber? Wenn sie erleben, wie wir im Dienst entspannt Gas geben, haben sie auch Bock mitzuarbeiten!



MARKUS GARBERS

ist Jugendreferent der Christlichen Jugendpflege e. V. und lebt mit seiner Familie in Kiel.

WÜRDIGE

IST DIE HALTUNG, DIE UNS AUFRECHT GEHEN LÄSST.

Werde heute Pate
www.compassion.de



WARUM »REICHT« MEIN GLAUBE NICHT?

CHRIST UND PSYCHISCH KRANK – EINE EINORDNUNG

Ich wünschte, ich hätte Krebs!« Verzweifelt schlug Lisa (Name geändert) die Hände vor das Gesicht. Wie kommt es, dass eine hübsche junge Frau diesen Wunsch äußert? Lisa hatte Krebs, einen ganz anderen Krebs als einen Magentumor oder Lebermetastasen. Er konnte nicht operiert, mit Chemo- oder Strahlentherapie behandelt werden. Sie hatte den »Krebs der Seele«, der sie in eine so tiefe Verzweiflung und Dunkelheit gestürzt hatte, dass sie nicht mehr leben wollte.

Zu dieser tiefen Not gesellte sich die Angst vor Mitchristen, die psychische Erkrankungen ablehnten oder bestenfalls tabuisierten. Wenn sie

»normalen« Krebs gehabt hätte, so Lisas Überzeugung, dann würde sie besucht werden. Sie bekäme Karten oder Blumen. Die anderen würden für sie kochen und für sie beten. Aber so musste sie ihre Not verstecken, alleine mit ihren Problemen und Zweifeln zurechtkommen.

Wie kommt es, dass Christen Probleme haben mit Menschen, die psychische Erkrankungen haben? Warum dürfen Christen nicht seelisch krank sein? Wir machen Gebetsnächte und Gebetsaufrufe für Tumorkranke, Verunglückte und sonstige körperliche Erkrankungen. Aber wann haben wir als Gemeinde auf den Knien gelegen für Magersüchtige, Depressive, Schizophrene, Drogenabhängige und Menschen mit Angststörungen? Warum denken wir, dass körperlich

Kranke zum Arzt müssen und psychisch Kranke es irgendwie alleine mit Gott schaffen müssen?

WARUM WERDEN CHRISTEN PSYCHISCH KRANK?

Eigentlich müsste die Frage eher lauten: »Gibt es einen Grund, warum Christen nicht psychisch krank werden sollten?«

Wir leben in einer Welt, in der nichts mehr heil ist, der Körper nicht, unsere Gedanken nicht, unsere Gefühle nicht, unsere Umwelt nicht. Und selbst wenn wir zu Jesus gehören, leben wir immer noch in dieser Welt. Christen erkranken genauso wie Menschen ohne Glauben an Depressionen, Angststörungen oder Psychosen. Psychische Erkrankungen sind nicht nur die Folge eines

falschen Denkens, von Schuld oder unbereinigter Vergangenheit. Damit ein Mensch psychisch erkrankt, kommen viele unterschiedliche Faktoren zusammen: die Erbanlagen und der Hirnstoffwechsel spielen eine Rolle, der Charakter, die Kindheitserfahrungen, die ein Mensch gemacht hat, die Bindungserfahrung, Lebensschicksale und die eigene Reaktion auf all diese Erfahrungen.

MACHT DER GLAUBE KRANK?

Welche Rolle spielt nun der Glaube bei psychischen Erkrankungen? Macht er krank, wie einige behaupten, oder ist er ein Faktor, der psychische Erkrankungen verhindern oder lindern kann?

Ein gesetzlicher Glaube, ein falsches Gottesbild und die einseitige Betonung bestimmter Bibelstellen können zur Zunahme von Ängsten und Zwängen führen und depressive Symptome verstärken. Wenn in manchen Gemeinden sogenannte »Befreiungsdienste« an psychisch Kranken durchgeführt werden, die nicht den gewünschten Erfolg bringen, dann kann das tiefe Zweifel im Glaubensleben von sensiblen Menschen bewirken.

KANN DER GLAUBE HELFEN?

Das feste Vertrauen in Gott und ein gesunder Glaube lassen die körperlichen und seelischen Probleme nicht verschwinden. Aber der Glaube kann in schwierigen Stunden Sicherheit geben, Halt, Geborgenheit und einen tiefen Frieden. Auch wenn wir die Welt und uns nicht mehr verstehen, wissen wir, dass es einen gibt, der den Überblick hat und die Kontrolle behält. Wir sind immer mit ewiger Liebe geliebt. Wir dürfen Trost und Vergebung bei Gott suchen. Und wenn wir daran zweifeln, dürfen wir selbst mit unseren Zweifeln und Klagen vor Gott kommen. Er hört unsere Klage genauso wie Jeremias und die Schreie der Psalmisten.

WARUM TUN WIR UNS MIT PSYCHISCH KRANKEN SO SCHWER?

Jesus hat Mitleid mit unseren Schwachheiten und Problemen, aber für uns ist das Leben und der Umgang mit psychisch Kranken mühsam und herausfordernd. Oft ist das Denken verändert, der Glaube wird in Frage gestellt, tröstende Worte helfen wenig, Beziehungen sind schwierig. Unsere gut gemeinten Ratschläge scheinen auf taube Ohren zu stoßen. Und selbst durch unsere Gebete ändert sich oft erst einmal nicht viel im Leben der Betroffenen. Da scheint es nachvollziehbar, dass wir wie die Freunde Hiobs nach Erklärungen suchen: Vielleicht ist Sünde die Ursache für die Probleme, Ungehorsam oder okkulte Belastung. Oder der Kranke ist störrisch und uneinsichtig.

und ihre Familie gekocht hätte, wenn man ihr Milch und nicht Schwarzbrot in dieser Situation angeboten hätte: Verse, die sie verdauen kann, an die sie sich in dunklen Stunden klammern kann, wenn nichts mehr trägt. Und wenn sie echte Freunde gehabt hätte, die sie zu Jesus tragen, wenn sie selber dazu nicht mehr in der Lage ist.

Die Bibel kennt **körperliches und seelisches Leiden**. Aber der Leidende muss nicht ungetröstet bleiben. In allem Zweifel gibt es immer einen, der treu bleibt und nicht von unserer Seite weicht. »Wenn mir gleich **Leib und Seele** verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil.« Psalm 73,26.

ABER DER GLAUBE KANN IN SCHWIERIGEN STUNDEN SICHERHEIT GEBEN, HALT, GEBORGENHEIT UND EINEN TIEFEN FRIEDEN.

WAS HILFT?

Da wir uns meist überfordert fühlen mit psychisch Kranken, neigen wir dazu, uns zurückzuziehen und zu warten, bis sich die Lage verbessert. Das kann Monate dauern und eine sehr einsame Zeit für die Betroffenen werden.

Hilfreich wäre gute Aufklärungsarbeit, auch in der Gemeinde. Wir wissen viel über Schlaganfälle und Diabetes, aber immer noch sehr wenig über Depressionen, posttraumatische Belastungsstörungen und Psychosen. Barmherzigkeit, Gebet und langer Atem können den Leidenden Geborgenheit und Trost geben und helfen, die schwere Last zu tragen.

Lisa hätte es geholfen, wenn man ihre Not als Krankheit verstanden und akzeptiert hätte; wenn man für sie

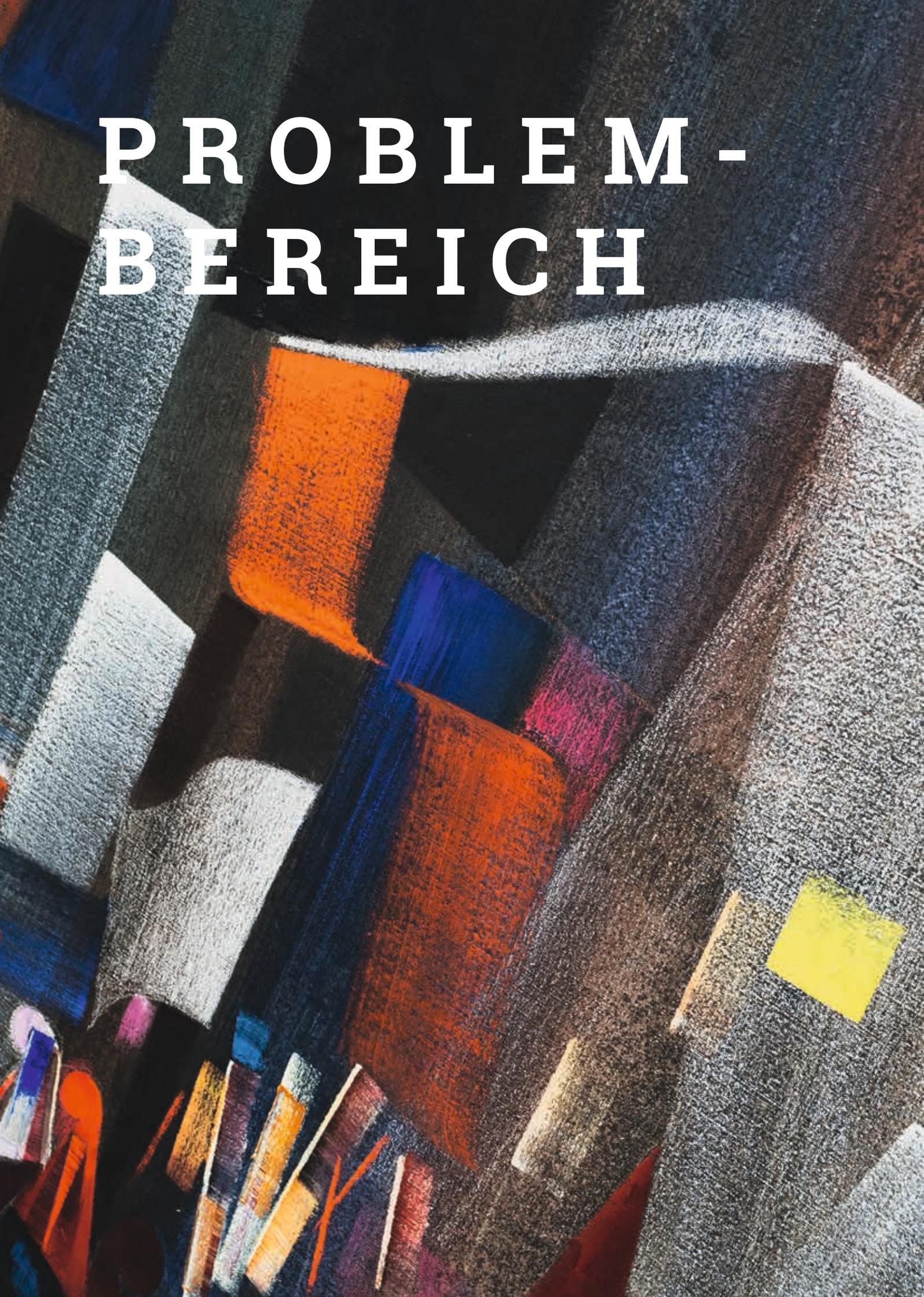
Adressen, bei denen du Hilfe bekommst, findest du hier:



DR. ANA-MARIA KREUTER

lebt mit ihrem Mann in Schriesheim und hat drei erwachsene Kinder. Sie ist Ärztin, Beraterin (ICL) und Seelsorgerin.

PROBLEM- BEREICH



SARA KREUTER

»Als Christen haben wir gute
Antworten – echte Alternativen
– für die Herausforderungen
unserer Gesellschaft.«

W

Wir können es uns kaum vorstellen, aber es ist tatsächlich so: Depressionen gehören zu den häufigsten Krankheiten. Die Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) zählt sie zu den »vier wichtigsten Krankheiten der Menschheit«. In unseren westlichen Ländern kann jeder Vierte oder Fünfte damit rechnen, irgendwann einmal vom Arzt wegen einer Depression behandelt zu werden. Etwa 3-10 % der Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren leiden unter Depressionen, bei manchen fängt es schon im Kindesalter an.

Depression ist eine mindestens zwei Wochen anhaltende Phase von ungewöhnlich starker Niedergeschlagenheit mit Antriebsmangel und Interessenverlust.

Damit sind gleichzeitig die drei wichtigsten Symptome genannt. Trotzdem ist es nicht so einfach wie es aussieht. Das größte Problem besteht darin, dass man diese Beschwerden nicht messen kann wie den Blutdruck oder die Körpertemperatur. Die Bewertung bleibt immer subjektiv. Wir sind auf die Schilde-

Depressi

DEFINITION, URSACHEN UND PRAKTISCHE HILFESTELLUNGEN

Was ist nun eine Depression? Etwas, was wir alle kennen? Wie beispielsweise eine Trauerphase, ein Stimmungstief, ein Durchhänger, »mal schlecht drauf sein« oder einfach nur Müdigkeit und Schläppheit? Nein, das reicht für die Krankheitsdiagnose Depression nicht aus. Auch der Modebegriff »Burnout« ist nur eine Vorstufe. In der Medizin hat man sich auf folgende Definition geeinigt:

rung des Kranken angewiesen: einer ist sensibler als sein Zeitgenosse, er übertreibt vielleicht gern und glaubt selbst an seine überaus schweren Symptome. Ein anderer schämt sich eher wegen der Anzeichen, die er selbst nicht richtig einordnen kann. Er will nach außen stark und normal sein und unterdrückt seine Traurigkeit, solange er die Kraft dazu hat. Hinzu kommt, dass kein Krankheits-



onen

verlauf dem anderen gleicht. Zu den erwähnten Hauptsymptomen können zahlreiche andere Beschwerden kommen (rechte Spalte), die bei jedem Kranken anders aussehen. Wir Menschen sind als Geschöpfe Gottes eben einmalig und ganz individuell; ebenso sind auch unsere Krankheiten individuell. Sie sind jeweils nur in den Grundzügen miteinander vergleichbar. Um die sichere Diagnose »Depression« zu stellen, braucht man also ein gutes Stück Erfahrung. Deshalb sollten wir das in der Basis-Seelsorge im Allgemeinen einem Arzt oder Psychologen überlassen.

Die Krankheitssymptome umfassen den ganzen Menschen: die Gefühle, das Denken, das Handeln, den Körper mit den verschiedenen Organen: fast alles kann betroffen sein.

LEITSYMPTOME:

1. Depressive Stimmung, in einem für den Betroffenen ungewöhnlichen Ausmaß
2. Interessenverlust, Freudlosigkeit
3. Antriebsmangel, lähmende Müdigkeit

BEGLEITSYMPTOME:

1. Verlust des Selbstvertrauens, Empfindung von Wertlosigkeit und Unfähigkeit
2. Unbegründete Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
3. Konzentrationsstörung, Entscheidungsschwäche
4. Schlafstörungen
5. Psychomotorische Hemmung (oder Agitiertheit)
6. Appetitverlust (oder gesteigerter Appetit, besonders auf Süßigkeiten)
7. Todessehnsucht, Selbstmordgedanken

ZUSÄTZLICH KANN AUFTRETEN:

- ▶ Erschöpfung, sogenanntes Morgentief
- ▶ Angstzustände, Unsicherheit
- ▶ Grübelzwang
- ▶ Selbstmitleid
- ▶ Körperliche Symptome (Kopf, Herz, Magen, Rücken u. a.)
- ▶ Bei gläubigen Christen Glaubenszweifel, fehlende Gottesverbindung

Eine Depression hat immer mehrere Ursachen, es ist ein »multifaktorielles Geschehen«. Es wäre falsch, sich bei dem Verständnis und der Behandlung des Kranken nur auf eine Ursache zu beschränken.

Depressionen werden teilweise durch innere Störungen (endogene Ursachen) und teilweise als Reaktion auf äußere Ereignisse (exogene Ursachen) ausgelöst. Die wichtigsten Ursachen sind:

- ▶ Familiäre Veranlagung und Einflüsse
- ▶ Psychische und physische Erschöpfung
- ▶ Verluste (Tod naher Angehöriger, Arbeitslosigkeit, Wohnortwechsel u. a.)
- ▶ Hormonelle Einflüsse (Schwangerschaft, Wechseljahre, Alter)
- ▶ Unbewältigte Konflikte, unvergebene Sünde (Schuld anderer oder eigene Schuld)
- ▶ Andere schwere Erkrankungen, Unfälle oder Ereignisse

Bei jungen Menschen sind es ähnliche Faktoren, die eine Depression auslösen:

- ▶ Tod von Vater oder Mutter oder anderen nahen Angehörigen bzw. Freunden
- ▶ Scheidung der Eltern
- ▶ Sexueller Missbrauch
- ▶ Chronische Erkrankungen der Eltern (insbesondere Depressionen!)
- ▶ Permanente Überforderung oder Unterforderung (Schule, Ausbildung)
- ▶ Mobbing in der Schule oder im Verein
- ▶ Eigenes Versagen (Sitzenbleiben in der Schule / Durchfallen bei Prüfungen)



Seelsorge, Hilfe und Behandlung bei Depressionen

Zuerst die gute Nachricht: Es gibt eine so große Zahl an Therapie- und Hilfsmöglichkeiten, dass kein Kranker »hilflos« zurückbleiben muss. Die schlechte Nachricht ist, dass eine Depression immer viel länger dauert als eine Grippe. Sowohl der Kranke als auch Angehörige und Helfer brauchen also viel Geduld.

WAS ANGEHÖRIGE UND HELFER WISSEN SOLLTEN

Oft fragen Angehörige und Freunde von depressiv Kranken, wie sie mit ihnen umgehen sollen. Dafür gibt es einen kleinen »Informations- und Verhaltenskatalog«:

- ▶ Eine Depression ist kein Ausdruck von Schwäche oder Versagen oder »sich gehen lassen«, sondern eine schwere Krankheit.
- ▶ Anklagen und Vorwürfe verstärken das Leiden, Verständnis und Geduld helfen weiter.

- ▶ Die Beschwerden des Kranken dürfen uns nicht gleichgültig sein, wir müssen die Symptome ernst nehmen.
- ▶ Niedergeschlagenheit, Interessenlosigkeit und fehlender Antrieb lassen sich auch beim besten Willen nicht willentlich beeinflussen.
- ▶ Wir sollten für den Kranken da sein, auch wenn der Umgang mit ihm schwierig ist – und trotzdem geht für uns das ganz normale Leben weiter.
- ▶ Inaktivität des Kranken müssen wir akzeptieren, besonders in der ersten Krankheitsphase.
- ▶ Ärztliche Verordnungen sollten wir unterstützen.
- ▶ Falsch sind oberflächliche Appelle wie »Reiß dich mal zusammen!« – »Stell dich nicht so an!« – »Kopf hoch, ist doch nur halb so schlimm!« – »Alles wird gut!« – Und noch schlimmer: »Du musst nur mehr Glauben haben oder beten oder Bibel lesen ...«
- ▶ Beruf (Arbeit) oder regelmäßige Aufgaben sind bei leichten Depressionen durchaus hilfreich, solange die Energie ausreicht. Dadurch erhält der Kranke eine Tagesstruktur und die Bestätigung, dass er gebraucht wird.
- ▶ Bei schweren Depressionen oder bei Ursachen am Arbeitsplatz (z. B. Mobbing) ist der Kranke arbeitsunfähig.

DER SEELSORGER SOLLTE DIESE VIER STÜTZEN DER THERAPIE KENNEN:

- 1. Seelsorgerliche Gespräche und Gebete**
- 2. Praktische Hilfen**
- 3. Allgemeine Aktivitäten**
- 4. Fachärztliche Behandlung**

Seelsorgerliche Gespräche und Gebete

Einige wichtige Informationen dazu:

- ▶ Seelsorge bei Depressionen braucht immer viel Einfühlungsvermögen.
- ▶ Hinweise auf die Besserungs- und Heilungschancen der Krankheit sind wichtig; denn Betroffene empfinden ihre Lage als aussichtslos und glauben nicht daran, dass es ihnen jemals wieder besser gehen kann.
- ▶ Der Kranke nimmt Trost, Gebete und Mut machende Worte scheinbar nicht zur Kenntnis. Er reagiert nicht darauf, aber im tiefsten Inneren ist er dankbar dafür.
- ▶ Bei jeder Gelegenheit sollten wir dem depressiv Kranken vermitteln, dass er ein wertvoller und von Gott geliebter Mensch ist, und dass er jetzt krank sein darf, ohne sich zu schämen.
- ▶ Depression ist keine Niederlage des Glaubens, sondern eine Glaubensprüfung, in der wir die Hilfe Gottes erfahren können.
- ▶ Beispiele von Depressionen treuer Gottesmänner (Mose, Elia, Hiob, Jeremia u. a.) bauen den Kranken auf, ebenso Mut machende Bibelverse, die ihm in seiner Lage Trost spenden.
- ▶ Genauso wichtig ist der Hinweis, dass Gott nie Vorwürfe macht, sondern Verständnis hat.
- ▶ Kurze situationsbezogene Gebete helfen dem Kranken, vor allem wenn wir Gott seine ganz persönlichen Probleme nennen.
- ▶ Neben Gespräch und Gebet dürfen wir die praktische Hilfe (s. u.) nicht vergessen.



- ▶ Jeder Depressive muss gefragt werden, ob ihm Todessehnsucht oder Selbstmordgedanken zu schaffen machen.
- ▶ Durch richtiges Verhalten können wir das Selbstmordrisiko senken: »So wie du bist, wirst du geliebt und angenommen.«

Praktische Hilfen

Wenn Gottes Diener niedergeschlagen und mutlos sind, gibt er ihnen als erstes praktische Hilfen. Er gibt Entlastung, keine frommen Reden oder langen Gebete (siehe Mose und Elia). Natürlich schaut Gott mitten ins Herz und weiß, wie jedem zu Mute ist. Gott braucht nicht lange zu fragen oder Gespräche zu führen. Wir Menschen müssen das schon. Aber danach, wenn die Situation geklärt ist, folgt die praktische Hilfe, und die kann so aussehen:

- ▶ Regelmäßige Besuche zu Hause (wenn nötig), oder regelmäßige Gespräche an einem anderen Ort
- ▶ Unterstützung im Haushalt, im Garten, bei der Kinderbetreuung
- ▶ Eine feste Tagesstruktur planen: morgens nicht zu spät aufstehen, frisch machen, anziehen, frühstücken, das Wichtigste erledigen, Nebensächliches liegen lassen (muss der Helfer für den Kranken entscheiden)
- ▶ Behördenkontakte übernehmen
- ▶ Termine beim Arzt oder Therapeuten vereinbaren, den Kranken begleiten
- ▶ Auf regelmäßige Medikamenteneinnahme achten und dafür sorgen, dass andere ärztliche Verordnungen eingehalten werden

Allerdings kann man auch **Fehler** machen und **falsche Ratschläge** geben, die bei einer Depression nicht hilfreich sind, zum Beispiel:

- ▶ »Du musst dich ein paar Mal richtig ausschlafen, dann geht es wieder!« (Stimmt nicht!)
- ▶ »Du musst dringend Urlaub machen, fahr drei Wochen weg und spanne mal richtig aus!« (Verschlimmert oft die Symptome!)
- ▶ »Komm raus aus deiner gewohnten Umgebung, aus deiner Familie!« – oder: »Geh mal in eine andere Gemeinde!« (Gewohntes gibt depressiv Kranken einen gewissen Halt, Neues ist für sie eine Belastung.)

Allgemeine Aktivitäten

Solange ein depressiv Kranker unter Antriebsmangel und Interessenverlust leidet, ist es kaum möglich, ihn in irgendeiner Weise zu aktivieren. Aber sobald man die kleinste Besserung erkennt und wieder ein Funke Hoffnung vorhanden ist, sollte man als Freund und Seelsorger die Initiative ergreifen und den Betroffenen ermutigen, nicht nur zu Hause herumzusitzen und zu grübeln, sondern etwas zu unternehmen. Eine gute Frage dabei ist: »Was hast du früher gerne gemacht?« Daran kann man oft anknüpfen: Musik machen, Musik hören, eventuell ein Konzert besuchen. Es gibt zahllose Hobbies, die man gar nicht alle aufzählen kann. Malerei, Modellbau, Basteln, Sammeln, Lesen, gute Filme ansehen – solange die Kräfte reichen! Aber auch Bewegung ist wichtig. Spaziergänge lassen sich gut mit seelsorgerlichen Gesprächen

kombinieren. Wandern, Schwimmen, Laufen, Radfahren und dabei die Schönheit der Natur auf sich wirken lassen – das alles ist in dieser Phase genauso wichtig wie eine gute Therapie oder wirksame Arzneimittel.

Die fachärztliche Behandlung

Viele depressiv Kranke brauchen ärztliche Hilfe, aber nicht alle. In leichten Fällen reichen die Werkzeuge der Basis-Seelsorge sogar aus. Wenn jedoch die Symptome immer schlimmer werden, sollte man ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Adressen, bei denen du Hilfe bekommst, findest du hier:



DR. WOLFGANG VREEMANN

ist Arzt im Ruhestand und lebt mit seiner Frau in Marienheide bei Gummersbach.

Die normale Angst des Lebens



ngste und Unsicherheiten prägen unseren Alltag, wenn auch unterschiedlich

stark und manchmal nicht erkennbar. Die Angst gehört zu jedem Menschen – wir geben es nur nicht gerne zu! Ein Leben ohne Angst oder Furcht gibt es nicht, das wird immer ein Wunschtraum bleiben. Vielleicht kannst du dich noch schwach an die Zeit erinnern, als du mit etwa fünf Jahren von deiner Mutter in den dunklen Keller geschickt wurdest, um eine Flasche Mineralwasser zu holen – und wie du dann in der Finsternis mit klopfendem Herzen nach dem Lichtschalter getastet hast. Welche Erleichterung, als die schwache Glühbirne endlich aufflammte, die Dunkelheit vertrieb und den Keller erleuchtete. Und später dann die Angst vor der Klassenarbeit, vor dem schlechten Ergebnis, vor der Strafe des Vaters ... alles schon vergessen?

Angst durchzieht jedes Menschenleben von der Kindheit an – ob Schulmädchen im dritten Schuljahr oder Erwachsener im Beruf, ob »gestandener« Mann oder »hysterische« Frau – keiner bleibt von Angst oder Furcht verschont.

ANGST UND ANGSTSTÖRUNGEN

Was ist Angst – und wann schadet sie uns?

Hilfreiche Angst

Angst ist nicht nur Belastung und Hindernis im Leben, sondern auch Schutz, wie zum Beispiel die Angst eines Kindes vor der heißen Herdplatte oder dem Straßenverkehr. Der Autofahrer, der bei Glatteis nicht eine gewisse Angst verspürt und deshalb vorsichtig fährt, lebt ohne diesen Schutz sehr gefährlich. Ein gewisses Maß an Angst ist sogar lebenswichtig oder lebensrettend.

Man sollte meinen, ein Feuerwehrmann ohne Angst vor dem Feuer

sei die ideale Besetzung in diesem Beruf. Weit gefehlt: in New York hat man ganz andere Erfahrungen gemacht. Einigen Feuerwehrleuten war durch Hypnose die Angst vor dem Feuer »wegtrainiert« worden, so dass sie furchtlos mitten in die Flammen liefen. Sie wären darin umgekommen, wenn nicht »unbehandelte« Kameraden sie zurückgehalten hätten. Übrigens kann auch die Todesangst Menschen auf besondere Weise retten: Gott möchte uns durch das Erlebnis der Todesnähe,



durch Todesgefahr und die damit verbundene Angst bewahren vor seinem Gericht und vor dem »ewigen Tod« in der Gottesferne und der Hölle!

Allerdings kann die Angst auch solche Formen annehmen, dass sie zur **Krankheit** wird; das sind dann die **verschiedenen Arten der Angststörung**:

Generalisierte Angst

Unter einer generalisierten Angststörung versteht man mindestens sechs Monate andauernde, ausgeprägte Befürchtungen und Sorgen, die überwiegend grundlos sind und sich auf verschiedene Lebensbereiche beziehen (Zukunft, Gesundheit, Beziehungen). Der Kranke steht unter einer zunehmenden Anspannung, die sich früher oder später auch in körperlichen Beschwerden äußert: innere Unruhe, Schlafstörungen, Herzrasen, Luftnot, Schwindel unter anderem.

Panikattacken

Panikattacken sind Anfälle heftigster Angst, meist ohne äußeren Anlass. Sie werden manchmal durch bestimmte Situationen wie enge Räume (Fahrstuhl), große Menschenmengen oder Alleinsein ausgelöst. Die Panik wird immer von starken körperlichen Sympto-

men begleitet: Schweißausbrüche, Herzrasen, Brustschmerzen und Luftnot können einen Herzinfarkt vortäuschen und verursachen regelrechte Todesangst.

Phobien

»Phobie« bedeutet in der deutschen Sprache »Furcht«. Man hat eine krankhaft übersteigerte Furcht vor etwas Bestimmtem, vor einer Krankheit, einer Situation oder vor einer Tierart: z. B. Krebsangst (Carcinophobie), »Platzangst« (Agoraphobie), Höhenangst oder Spinnenangst (Arachnophobie), für Gesunde oft nicht nachvollziehbar. Wie ist es möglich, dass jemand beim Anblick einer kleinen Spinne in eine solche Panik ausbricht, dass er fast das Gefühl hat, sterben zu müssen?

Seelsorge, Hilfe und Behandlung bei Angststörungen

Die Grundsätze der Seelsorge kann man sich mit den vier großen »G« gut merken:

- ▶ **Gemeinschaft** (Anwesenheit, Nähe)
- ▶ **Gespräch** (mit Empathie, biblischen Beispielen, tröstenden Bibelversen)
- ▶ **Gebete** (kurz, authentisch)
- ▶ **Geduld**

ANGST IST NICHT NUR BELASTUNG UND HINDERNIS IM LEBEN, SONDERN AUCH SCHUTZ

Ergänzen kann man diese Hilfen durch Spaziergänge, Sport, Entspannung (z. B. progressive Muskelentspannung nach Jacobson), Musik, Gesellschaftsspiele und anderes.

Nicht hilfreich sind Rückzug und Isolation, also das Vermeiden von Angstsituationen, das macht die Sache noch schlimmer! Ebenso muss der Kranke vorsichtig sein mit Alkohol, Drogen (z. B. Cannabis) oder Medikamenten mit Suchtpotential.

In vielen Fällen ist es sinnvoll, neben der seelsorgerlichen Begleitung ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.



DR. WOLFGANG VREEMANN

ist Arzt im Ruhestand und lebt mit seiner Frau in Marienheide bei Gummersbach.



ZWANG

UND ZWANGSSTÖRUNGEN

Eine kurze
Einleitung mit
praktischen
Ratschlägen

Der normale Zwang im Alltag

Bei vielen von uns gibt es kleine und meist ganz harmlose Zwänge, die keinesfalls Krankheitswert haben. Sie vermitteln uns dennoch ein wenig Verständnis für diese Krankheit. Bei mir zum Beispiel muss alles auf dem Schreibtisch an seiner richtigen Stelle liegen, bevor ich mich im Gespräch auf den vor mir sitzenden Patienten konzentrieren kann, Unordnung hindert mich daran.

Manchen Scherz haben wir als Familie mit meiner lieben Frau gemacht, wenn wir mit dem Auto unterwegs waren. Kurz nach dem Start kam von den größeren Kindern oft die Standardfrage: »Mama, hast

du auch das Bügeleisen ausgeschaltet?« – »Hast du auch die Kerzen ausgeblasen?« Jedes Mal, wenn sie das Haus verließ, kamen bei ihr die Gedanken hoch: »Habe ich auch alles abgeschaltet?« Ein Gottesdienst kann zur Qual werden, wenn diese Frage dauernd im Kopf der Hausfrau kreist und die Ungewissheit immer quälender wird.

Die zwanghafte Persönlichkeit

Zwanghaftigkeit kann auch einen ganzen Menschen prägen, ohne dass es zur Krankheit wird. Und ehe wir diesen Charaktertyp vorschnell verurteilen, müssen wir uns zunächst seine Vorzüge und guten Eigenschaften ansehen. Ein zwanghafter Mensch liebt gewohnte Abläufe und vertraute Umgebungen, er ist Ordnungsfanatiker und hält sich sehr genau an

Regeln und Gesetze. Bei vielen ist er beliebt, weil man sich wegen seiner Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit voll auf ihn verlassen kann.

Die Kehrseite des Charakters besteht darin, alles unter Kontrolle zu halten. Er unterwirft seine Familie und seine Mitmenschen den gleichen Regeln, die er für sein eigenes Leben aufgestellt hat. Vieles muss überprüft werden, um sich gegen Fehler zu schützen. Jeder Tag muss seinen geordneten Ablauf haben. Pedantisch achtet er auf zahlreiche Kleinigkeiten – sei es Ordnung, Kleidung, Ernährung, Sauberkeit und anderes. Er kann auch recht eifersüchtig sein und den Partner ständig kontrollieren und fragen. Er hat es nicht leicht, aber seine Angehörigen auch nicht!

Die Zwangsstörungen

Anders als die Angst gehört Zwang nicht zum normalen Lebensalltag. Zwänge haben auch keine Schutzfunktion, sondern wirken eher störend. Über manches kann man lachen, aber einige Verhaltensweisen gehen den Mitmenschen auch auf die Nerven. Und wenn es noch schlimmer wird und der Zwang den Menschen beherrscht, dann leiden alle darunter: sowohl der Patient als auch seine Familie und seine Arbeitskollegen. Das ist der große Unterschied zu den harmlosen Zwängen im Alltag.

Die echte Zwangsstörung ist eine ernste Krankheit mit einem teilweise erheblichen Leidensdruck. Sie kann zu einer Zerreißprobe für die Ehe und Familie werden, weil Partner und Angehörige die Gedanken und Handlungen des Kranken praktisch nicht nachvollziehen können.

Zwangsstörungen sind immer wiederkehrende, unnormale Gedanken oder Handlungen, die einen Menschen beherrschen und gegen die er sich nicht wehren kann. Er empfindet es so, als ob er unter dem Einfluss einer Macht steht, der er gehorchen muss. Erst wenn er die Handlungen ausgeführt oder die Gedanken zu Ende gedacht hat, tritt vorübergehend Erleichterung ein, bis sich nach einer gewissen Zeit der verhängnisvolle Kreislauf wiederholt. Hier sind einige Beispiele:

1. ZWANGSGEDANKEN

- ▶ Gedanken mit aggressivem Inhalt (Angst und Impuls, anderen oder sich selbst Schaden zuzufügen)
- ▶ Gedanken mit sexuellem Inhalt (obszöne Vorstellungen z. B. während des Gottesdienstes; Angst, selbst homosexuell zu werden)
- ▶ Gedanken, die den Glauben betreffen (gotteslästerliche und sündhafte Gedanken; Schuldgefühle)
- ▶ Zwanghafter Aberglaube

2. ZWANGSHANDLUNGEN

- ▶ Waschzwang
- ▶ Kontrollzwang
- ▶ Ordnungszwang
- ▶ Sammelzwang
- ▶ Zählzwang

Seelsorge, Hilfe und Behandlung bei Zwangsstörungen

Wie immer steht am Anfang der seelsorgerlichen Bemühungen das Gespräch. Wenn ich den Eindruck habe, mein Freund oder ein Familienangehöriger hat ein Problem, dann wage ich den Schritt, gehe auf ihn zu und spreche mit ihm über meine Beobachtung und meine Befürchtung. Für viele Kranke ist es schon eine große Erleichterung, einmal offen und ehrlich ihre innere Not zu schildern. Die meisten Zwangskranken wissen ja, dass ihre Gedanken oder Handlungen völlig absurd sind und dass ein Gesunder sie einfach nicht nachvollziehen kann. Wenn sie dann merken, dass doch jemand Verständnis hat, verlieren sie die Hemmungen darüber zu reden. Aber auch dabei gibt es Grenzen: Bestimmte Zwangsgedanken kommen dem Betroffenen einfach nicht über die Lippen. Er kann sie nicht aussprechen, weil sie für

Für viele Kranke ist es schon eine große Erleichterung, einmal offen und ehrlich ihre innere Not zu schildern.

ihn selbst zu schlimm, zu ekelhaft, zu schrecklich sind. Meist geht es darum sexuelle, gotteslästerliche oder aggressive Inhalte. Dann sollte ich niemanden zwingen, diese Gedanken oder Vorstellungen auszusprechen. Ganz allgemein gilt: Auch wenn die Gedanken oder Handlungen noch so seltsam oder absurd sind, ich muss sie als Seelsorger im Sinne der Krankheit ernst nehmen und dies meinem Gesprächspartner auch deutlich sagen: »Was du dauernd

denkst oder tust, entspricht einer echten, quälenden Krankheit.« Nur eines muss ich unbedingt vermeiden: Die Gedanken und Handlungen jedes Mal neu zu besprechen oder zu diskutieren. Wenn sie einmal geklärt sind, genügt es, darauf hinzuweisen, auch wenn der Kranke immer wieder eine Bestätigung einfordert. Mein kurzer Kommentar, und nicht mehr: »Dafür haben wir schon gesprochen.« – »Meine Antwort kennst du.« Mit jedem Reden darüber verschlimmern wir die Symptome! Genauso gefährlich ist es, auf Wunsch des Kranken gewisse Rituale durchzuführen, wie zum Beispiel das Desinfizieren der Türklinken oder das abendliche Kontrollieren aller Türen und Fenster. Auch das verschlimmert die Krankheit und verhindert eine Heilung.

Im gesamten Verlauf brauchen alle Beteiligten Geduld. Praktische Hilfen wie gemeinsame Hobbys, Sport und Musik können die Seelsorge sinnvoll ergänzen.

Häufig benötigt der Kranke aber auch fachärztliche (psychiatrische) Behandlung. Je früher ihm wirksam geholfen wird, desto eher kann die Krankheit gelindert oder sogar geheilt werden.



DR. WOLFGANG VREEMANN

ist Arzt im Ruhestand lebt mit seiner Frau in Marienheide bei Gummersbach.



Alkohol und Sucht

Wie viel ist zu viel?
Ein Volksproblem.

Tabletten und Alkohol verursachen die meisten Suchterkrankungen: 2 % aller Bundesbürger sind tablettensüchtig, 3 % sind alkoholkrank, unter den 18-24-jährigen sind es sogar 6 %! Wenn wir so darauf hingewiesen werden, stimmen wir sofort zu und sind von den Gefahren überzeugt. Im normalen Alltag jedoch haben wir eine andere Einstellung. Da ist der Konsum von Alkohol positiv besetzt. Alkoholische Getränke gehören wie selbstverständlich zur Ernährung und zur Geselligkeit, Schlaftabletten werden von vielen als Lifestyle-Produkt angesehen.

Weil der Medikamenten-Missbrauch eher bei älteren Erwachsenen eine Rolle spielt und die Alkoholgefahr schon in jungen Jahren anfängt, soll es hier in erster Linie um Alkoholismus gehen. Die Grundprinzipien der Gefährdung sind jedoch bei allen Substanzen nahezu gleich.

Als Alkoholiker bezeichnet man einen Menschen, der regelmäßig Alkohol in überhöhter Dosis trinkt.

Die medizinischen Grenzwerte sind erschreckend niedrig: erwachsene Männer überschreiten die Grenze bei 24 Gramm und Frauen schon bei 12 Gramm reinem Alkohol pro Tag. Alles was darüber liegt ist schäd-

lich. Wenn man dann bedenkt, dass bereits eine Flasche »normales« Bier (0,5 l) zwischen 22,5 und 30 Gramm Alkohol enthält, gehört manch einer von uns schnell zu den Alkoholikern. Rechne einmal deinen durchschnittlichen Tagesverbrauch an Alkohol aus, aber bitte ganz ehrlich! Es kann sein, dass das Ergebnis einen heilsamen Schreck bei dir auslöst!

Jeder Alkoholkonsum, der zu körperlichen, psychischen oder sozialen Schäden führt, ist ein **Alkoholmissbrauch**.



Eine **Alkoholsucht** (auch **Alkoholkrankheit**, **Abhängigkeit** oder **Alkoholismus** genannt) ist eine Erkrankung, kein moralisches Versagen. Sie liegt vor, wenn

- ▶ ich regelmäßig gesundheitsschädliche Mengen Alkohol trinke,
- ▶ ich ein starkes, unwiderstehliches Verlangen nach Alkohol habe,
- ▶ keine Kontrolle mehr über meine Trinkmenge besteht,
- ▶ Entzugssymptome auftreten, sobald ich eine Trinkpause einlege,
- ▶ die Dosis gesteigert werden muss, um Entzugerscheinungen zu vermeiden,
- ▶ ich fast nur noch an Alkohol denke.

Für den Beginn einer Sucht gibt es vier wichtige Merkmale:

1. Ich merke nicht, wann und wie ich abhängig werde.
2. Ich bin der Überzeugung, alles im Griff zu haben und jederzeit aufhören zu können (dabei hat der Alkohol mich schon fest im Griff!).
3. Selbst wenn ich merke, dass ich mein Verlangen nach Alkohol nicht mehr kontrollieren kann, gebe ich es vor mir selbst und anderen nicht zu. Es beginnt ein Versteckspiel mit Schutzbehauptungen, Geheimnissen und Selbstbetrug.
4. Ich vermeide bewusst den Gang zum Arzt; der könnte ja etwas feststellen und mich auf meinen Alkoholkonsum ansprechen. Allerdings weiß ich nicht, dass der Arzt sogar froh ist, wenn ich nicht komme; denn viele Ärzte scheuen sich, einen netten Patienten auf Alkohol anzusprechen.

Eine Alkoholsucht ist eine Erkrankung, kein moralisches Versagen.

Für **Kinder und Jugendliche**, deren Gehirn sich noch in der Entwicklung befindet, hat Alkohol verheerende Auswirkungen. Weil die Hirnzellen so empfindlich reagieren, vertragen Kinder und Jugendliche viel weniger als Erwachsene. Ein großes Problem ist daher der Alkoholkonsum in der Jugend, wenn das Imponiergehabe der Jungs und das Mithalten der Mädchen alle gemeinsam zum Trinken verleitet. Der erste Kontakt mit der Droge Nr. 1 findet zwischen zehn und 14 Jahren statt, danach entwickelt sich oft ein gewisser Gruppenzwang, aus dem kein Jugendlicher gerne aussteigt. Er will nicht als Schwächling gelten. So macht er weiter mit, auch bei der neuen »Sportart«, dem Komasaufen: das bedeutet Trinken bis zum Umfallen, Wachwerden meist im Krankenhaus oder gar nicht mehr! Das klingt makaber, ist aber eine traurige Tatsache: schwere, manchmal tödliche Alkoholvergiftungen unter jungen Menschen werden immer häufiger.

ALKOHOL – EIN BIBLISCHES PROBLEM

Bevor wir uns der Seelsorge zuwenden, werfen wir einen Blick in die Bibel. Was sagt Gott zum Thema Alkoholismus? Mehr als wir denken, und sogar erstaunlich Aktuelles. Eigentlich müssten wir erwarten, dass in der Bibel ein hundertprozentiges Alkoholverbot ausgesprochen wird. Dem ist nicht so! Gottes Wort ist darin individuell und differenziert. Deshalb lohnt es sich, in der Bibel nachzulesen.

DAS ERSTE MAL

Eine Frage für Bibelkundige: Wo finden wir den ersten Alkoholmissbrauch? Bitte nachlesen in 1. Mose 9,20-27! Aus diesem Ereignis können wir einige wichtige Rückschlüsse ziehen:

- ▶ Alkohol stellt eine heimtückische Gefahr dar.
- ▶ Ich kann von der Alkoholwirkung regelrecht überrumpelt werden.
- ▶ Ich habe nicht immer die Kontrolle über mein Trinkverhalten.
- ▶ Mein Alkoholkonsum belastet mein Umfeld, die Familie.
- ▶ Die Leidtragenden sind oft Kinder und Enkel.

ALKOHOL ZUR FREUDE

Danach wird Alkohol in der Bibel immer noch nicht verboten, im Gegenteil: ein guter Wein ist sogar ein Geschenk Gottes an die Menschen, damit sie Spaß daran haben, siehe Psalm 104,14-15: »So zieht der Mensch Nahrung aus der Erde und **Wein, der den Menschen erfreut**, Öl, mit dem er seinen Körper pflegt, und Brot, mit dem er sich stärkt.« Mit dem Alkohol ist es wie mit vielen guten Gaben Gottes: wir dürfen unsere Freude daran haben, müssen aber verantwortungsbewusst damit umgehen.

ALKOHOL ALS MEDIZIN

Zu biblischen Zeiten gab es noch keine Pharmaindustrie mit riesigen Arzneiangeboten. Damals wurden ausschließlich Naturmittel eingesetzt, und dazu gehörte auch Alkohol. Paulus empfiehlt dem Timotheus (1. Timotheus 5,23): »*Trink übrigens nicht immer nur Wasser. Nimm aus Rücksicht auf deinen Magen und dein häufiges Kranksein auch ein wenig Wein zu dir.*« Paulus schreibt nicht: Trinke jeden Abend eine ganze Flasche Wein, sondern **ein wenig!** Auch in den Sprüchen wird Alkohol als Medikament erwähnt.

ALKOHOL ALS SUCHTMITTEL

Die Bibel kennt auch die Gefahren von Alkohol. Das geht aus vielen Stellen hervor, in denen davor gewarnt wird. Ein Beispiel (Epheser 5,18): »**Und betrinkt euch nicht, denn das führt zu einem zügellosen und verschwenderischen Leben, sondern lasst euch vom Geist Gottes erfüllen!**« Die Folgen der Alkoholkrankheit werden recht drastisch mit typischen Merkmalen der Sucht in Sprüche 23,29-35 geschildert.

ALKOHOL – EIN SEELSORGE-PROBLEM

Nach den Informationen über die schlimmen Folgen der Alkoholkrankheit scheint Seelsorge auf diesem Gebiet umso dringender, ganz besonders beim ...

Vorbeugen

In christlichen Gemeinden wird das Thema oft totgeschwiegen. Alkoholiker gibt es nur »in der Welt«, und die Welt ist draußen vor der Tür. Diese Haltung ist gefährlich, denn auch innerhalb der Gemeinden kann der Alkohol zuschlagen, ohne dass wir es merken. Daher sollten wir unter Christen die nötige Aufklärungsarbeit leisten und auf die Gefahren hinweisen, besonders bei Jugendlichen. Und



wir müssen lernen, offen darüber zu reden. Wenn ein trockener Alkoholiker in die Gemeinde kommt, bringt er im Allgemeinen diese Offenheit mit, und wir sollten uns ihm anschließen. Ein erster Schritt kann sein, dass der Abendmahls-Kelch nicht mit Wein, sondern mit Traubensaft gefüllt wird. Den Grund kann man allen mitteilen und so eine Kultur der Transparenz schaffen.

Wer Alkohol trinkt, denkt meist nicht daran, dass auch er selbst Alkoholiker werden kann. Jeder glaubt: mir kann das nicht passieren. Dabei ist es die erste und wichtigste Vorbeugemaßnahme zu sagen: Wenn ich Alkohol trinke, stehe ich genauso in der Gefahr, Alkoholiker zu werden wie mein Nachbar. Das gilt für jeden ausnahmslos. Nur wenn ich meine Flasche Bier oder mein Glas Wein mit

diesem Gedanken trinke, habe ich das richtige Problembewusstsein. Das braucht mir den Geschmack nicht zu verderben, es schützt mich aber vor mehr.

Es kommt auch in christlichen Gemeinden vor, dass ein Mitglied (Männer häufiger als Frauen) in den Strudel des Alkoholismus hineinge-

desto wahrscheinlicher ist es, dass tatsächlich ein Problem besteht. Jeder Süchtige leugnet möglichst bis zur letzten Phase seine Alkoholkarriere. Dennoch sollten wir dem Betroffenen sagen: »Wenn du Hilfe brauchst, komm zu mir!« Damit öffnen wir ihm eine Notfalltür, die immer offensteht. Auf jeder Stufe bergab, in jeder Phase der Krankheit gibt es die Chance, um-



raten ist, ohne es zu merken. Sollte mir etwas auffallen, muss ich allen Mut zusammennehmen und den Betroffenen ansprechen. Das ist nicht einfach! Schnell kann das Vertrauensverhältnis einen Riss bekommen, wenn ich jemandem Alkoholmissbrauch unterstelle. Beziehungen können dadurch zu Bruch gehen. Welchen Weg und welche Worte man wählt, welche Kontaktperson vielleicht helfen kann, dafür gibt es kein Patentrezept. Immer ist taktische Klugheit und Einfühlungsvermögen gefragt. Trotz der Schwierigkeiten muss ich bei Verdacht etwas tun, denn das Schweigen kann verheerende Folgen haben. Allerdings muss ich immer mit massiver Abwehr rechnen. Dafür gibt es eine einfache Erfahrungsregel: Je lauter und aggressiver der Alkoholkonsum bestritten wird,

Wer Alkohol trinkt, denkt meist nicht daran, dass auch er selbst Alkoholiker werden kann.

zukehren und Hilfe anzunehmen. **Vor jeder Hilfe** für die Betroffenen stehen **wichtige Grundsätze**, die zum besseren Verständnis der Alkoholkrankheit beitragen:

- ▶ Alkoholismus ist eine anerkannte und behandlungsbedürftige Krankheit, nicht eine reine Willensschwäche. Auch wenn es sich oft um labile Persönlichkeiten handelt, müssen wir sie doch als Kranke und als von Gott geliebte Menschen ansehen.

- ▶ Es ist keine Schande, krank zu sein, aber es ist eine Schande, nichts dagegen zu tun (ein alter Grundsatz aus der Suchtkrankenhilfe).
- ▶ Alle Eigenhilfe ist zum Scheitern verurteilt (weniger trinken, kontrolliert trinken, mit Medikamenten die Entzugssymptome behandeln),
- ▶ Vor der Behandlung von körperlichen und psychischen Folgeschäden (Leberschaden, Depressionen, Ängste) muss immer **zuerst** die Alkoholkrankheit behandelt werden.
- ▶ Das Behandlungsziel sollte immer die absolute Alkoholabstinenz sein.

Der schwierigste Schritt besteht im Allgemeinen darin, dass der Kranke diese Zusammenhänge einsieht und bereit ist, sich behandeln zu lassen.

Die gesamte seelsorgerliche Hilfe sollte immer zusammen mit erfahrenen Suchtkrankenhelfern durchgeführt werden, wie zum Beispiel von Mitarbeitern des Blauen Kreuzes. Zusätzlich ist ärztliche Behandlung im Krankenhaus (Entgiftung) und in der Fachklinik (Entwöhnung) erforderlich. Die begleitende Seelsorge kann aber sowohl für Betroffene als auch für Angehörige ein großer Segen sein.

Weitere Fachinformationen beim Blauen Kreuz e. V.:



DR. WOLFGANG VREEMANN

ist Arzt im Ruhestand und lebt mit seiner Frau in Marienheide bei Gummersbach.

DER SOG PORNOGRAFISCHER VERSUCHUNG



eit Bestehen der
Urgemeinde sehen
sich Christen
sexuellen Versu-
chungen gegenüber.

Sie entstehen aus der kulturellen
Umgebung oder persönlichen
Leidenschaften. Doch Pornografie
belegt bei den »Best of« aus der Hölle
einen der vorderen Plätze.

PORNOGRAFIE

Den Sog verstehen

PORNO HAT MICH AUFGEKLÄRT!

Viele junge Menschen wenden sich
Pornografie zu, weil sie neugierig sind
und ihre sexuelle Unerfahrenheit aus-
gleichen wollen. Andere entdecken
Pornos, weil die erwachende Libido
nicht recht weiß, wohin sie soll. Dabei
treffen junge Menschen auf insze-
nierte Sexualität, deren Kennzeichen
»programmatische Beziehungslosig-
keit« (Christoph Joseph Ahlers) zeigt.
Die Botschaft ist: Andere für Sex zu
benutzen ist möglich und üblich.

FRIEDEFÜRST

SELBSTBEFRIEDIGUNG

Viele entdecken, dass der porno-
grafische Aufklärer noch anderweitig
nützlich ist. Man kann sich prima
ablenken. Trösten. Beruhigen. Die
Last des Alltags ein wenig verges-
sen. So kann aus Selbstbefriedigung
auch Selbstbetäubung werden. Und
je mehr das der Fall ist, umso größer
wird manches Mal die Konkurrenz
zum Friedefürst Jesus. Man kann nur
einen Hirten haben.

Den Sog verstehen
und entkommen



»PORNOGRAFIE IST
DAS SALZWASSER
FÜR MEINE
DURSTIGE SEELE.«

DIE CHANCE AUF NEUES

Oft ist es das Fremde, Geheimnisvolle und Unverfügbare des Partners, was uns begehren lässt. Dieser Mechanismus gibt auch Pornos Kraft: Stets vermag sie mit neuen und womöglich überraschenden Inhalten aufzuwarten. Die Folge ist für manchen eine ewige Jagd: Nach neuen Bildern, besseren Videos, purer inszenierter Sexualität.

GEBUNDEN OHNE VERANTWORTUNG

Sexualität bindet uns. Die Hormone werden abgespeichert. So wird das, was eine Paarbeziehung zusammenhalten soll, für manchen die Klebefalle an Pornografie.

ES BLEIBT DEIN GEHEIMNIS

Das Verlangen nach Internetpornos bleibt anonym. Selbst gegenüber nahestehenden Menschen kann der Konsum lange verheimlicht werden.

PREISWERTER ZUGRIFF IMMER UND ÜBERALL

Internet-Pornografie ist für wenig, meist für gar kein Geld zu haben. Damit stellt sie nahezu alle anderen Suchtmittel in den Schatten. Wer den Weg zu Pornos einmal gefunden hat, weiß, dass ihn nur ein Click vom Kick trennt. Kein Wunder, dass ein dopamin-suchendes Gehirn seinem Träger immer wieder zuruft: Mehr! Heute wieder! Nochmal!

SCHULD NÄHRT DIE SUCHE NACH DEM NÄCHSTEN TROST

Viele Christen zieht der Porno in ein Dilemma. Es schlagen zwei Herzen in der Brust: Eines bejaht die aus Gottes Schöpfung und Schrift gewonnene Ethik. Das andere berauscht sich an der Verherrlichung ihres Gegenstands. Und das frustriert: Es liegen Studienergebnisse vor, dass Christen besonders leiden, Pornos sie stärker belasten und ihre Intimbeziehungen umfassender in Mitleidenschaft ziehen. In all dem Frust bieten Pornos wieder eine Möglichkeit zur emotionalen Glättung: »Pornografie ist das Salzwasser für meine durstige Seele.« (John Michael Cusick).

PORNOS SIND MÄRCHEN

Menschen schauen Pornos mit einer Fantasie auf Höchstform. Sie sind körperlich durch die Masturbation aktiviert. Nicht selten verschmelzen sie in der Vorstellung mit den gesehenen Szenen. Der Nutzer inszeniert in seiner Fantasie ein Märchen, mit sich selbst in der Hauptrolle. Was in der eigenen Biografie zu kurz gekommen ist, kann getröstet und inszeniert werden: Geborgenheit, Macht, Triumphe, Rache oder der Wunsch, andere zu begeistern und bewundert zu werden.

Dem Sog entkommen

FLIEHEN IST BESSER

ALS KÄMPFEN

Pornografie ist ein übermächtiger Gegner. Diesen Kampf können wir nicht gewinnen. Das ist den Verfassern der Bibel längst bewusst: Josef flieht der Versuchung durch Potifars Frau. Jesus ruft sinnbildlich zur Amputation auf. Und Paulus mahnt, der Porneia zu fliehen.

Heute klafft zwischen Geschlechtsreife und Heiratsalter ein Zeitfenster von durchschnittlich 20 Jahren.

In dieser Phase entwickeln junge Menschen bereits sexuelle Gewohnheiten. Bevor sie Selbststeuerungsfähigkeiten aufgebaut haben, werden etwa $\frac{2}{3}$ der jungen Leute regelmäßig Pornos schauen und $\frac{1}{3}$ der Kinder kommt mit ihnen im Grundschulalter in Kontakt. Hier ist es wichtig, dass wir Kinder- und Jugendmitarbeiter aufmerksam sind. Wie wollen wir Kinder und Jugendliche auf das Zusammentreffen mit Pornografie vorbereiten? Wie können wir Eltern früh sensibilisieren? Wir müssen darüber reden.

AN HERAUSFORDERUNGEN WACHSEN – DURCH VERSTEHEN, SINNHAFTHKEIT, LÖSBARKEIT

Durch Krisen im Leben kann man ernsthaft in Mitleidenschaft gezogen werden, oder daran wachsen.

Aaron Antonovsky, der Gründer der Salutogenese, spricht von drei Säulen, wie Menschen solche Situationen überwinden können. Wir wollen sie auf dieses Thema übertragen:

Meine Sexualität ist verstehbar

Verstehen: Junge Menschen lernen, dass ihre sexuelle und mediale Welt verstehbar ist. Sie lernen sich selbst und ihre Versuchbarkeit kennen und durchschauen die Arrangements der Industriezweige, die den Menschen als Erregungssucher sexuell manipulieren möchten. Dazu gehört auch ein tieferes Verständnis der oben skizzierten Dynamiken.

Ich erkenne, wozu sich das Gestalten meiner Sexualität lohnt

Sinnhaftigkeit: Ein Verstehen der Zusammenhänge ist der erste Schritt zum Gestalten. (»Treue will geübt werden – schon als Single.«, »Tiere haben Instinkte, Menschen einen Willen.«, »Warum schützt der Gesetzgeber Kinder und Jugendliche vor Pornos?«) In unserer Gesellschaft werden wir als Christen meist dann wahrgenommen, wenn wir unsere Sexualität nicht allein unserer Lust oder unserer Selbstverwirklichung unterstellen. Nur wenn wir als Salz und Licht wahrgenommen werden, tragen die Menschen an uns auch ihre spirituellen Fragen zum Sinn des Lebens und zur Liebe des himmlischen Vaters heran. Ethik und Mission gehören zusammen. Wer das als Teenager versteht, erkennt auch den geistlichen Sinn einer auf Sexualität gerichteten Nachfolge.

Meine konkreten Herausforderungen sind lösbar

Lösen: Es wäre eine Überforderung, würden wir junge Menschen nur mit Wissen und den daraus abgeleiteten ethischen Ansprüchen konfrontieren. Wir schulden ihnen bewährte Strategien: Was kann man tun, wenn Mitschüler Pornos via WhatsApp verschicken? Welche Rechensoftware hilft, wenn man seine Gewohnheiten bei der Handynutzung ändern will? Wie kann man um Vergebung bitten, wenn man Schuldgefühle hat? Wie kann ich herausfinden, ob ich süchtig bin? Was haben andere gemacht, die von einer Pornonutzung frei geworden sind?

Diese drei Elemente möchte ich an drei Beispielen illustrieren.





BEISPIEL KINDERGOTTESDIENST: BATSEBA GEHT ONLINE

Im Kindergottesdienst kann im Grundschulalter bereits das Thema »David und Batseba« gewählt werden, um über Versuchungen ins Gespräch zu kommen.

Teil 1: Die biblische Geschichte

Zunächst erzählt man die Geschichte mit Bildern, und weist auf die Verantwortung von David und Batseba hin. Die Gemälde klassischer Maler bieten hier manchmal bessere Zuspitzungen als Comiczeichnungen aus dem Kindergottesdienst-Fundus.

Verstehen: Man fühlt sich in David und Batseba ein. Warum tun sie, was sie tun?

Sinn: Ist das richtig? Was sagt Gott dazu? Warum?

Lösen: Was hätten David und Batseba tun können, um sich in der Situation besser zu verhalten?

Teil 2: Übertragung auf die heutige Lebenswelt

Die Geschichte ist 2500 Jahre alt. Heute baden wir nicht mehr in unseren Hinterhöfen. Aber fällt euch etwas ein, wo sich heute Menschen freizügig oder nackt zeigen und andere versuchen? Fallen euch auch Situationen ein, wo sich Leute heute wie David benehmen? (Instagram-Selbstdarstellung, TikTok-Tanzvideos, Pornografie etc.)

Verstehen: Warum machen Menschen das? Was bringt es ihnen?

Sinn: Warum ist das keine gute Idee? Was kostet es die Leute oder wo verstecken sich Gefahren? Was ist der Sinn von Schamgefühl, als Grenze zwischen Privatsphäre und Öffentlichkeit?

Lösen: Was könnte man in Situationen tun, in denen man in der Gefahr steht, in die Privatsphäre anderer Leute einzudringen? Welche konkreten Lösungsideen passen hier, die wir vorhin für David und Batseba gesammelt haben?

JUGENDSTUNDE: SURF THE LORD – FALLBEISPIELE

Man stellt ein Modell über verschiedene Medienfunktionen vor. Zum Beispiel Medien als

- ▶ Portale zu Freunden und Abbilder der Lebenswelt
- ▶ Chill-Out-Area
- ▶ Fluchtmöglichkeit in eine Alternativwelt
- ▶ Werkzeuge, um die Entwicklungsaufgaben der Jugend und unseren Alltag zu meistern

In einem zweiten Schritt stellt man drei Personen als Fallbeispiele vor (bsw. exzessive Nutzung von Instagram, Netflix und Pornos). Die Teilnehmer sollen sich für je einen der Fälle entscheiden und in drei Gruppen anhand des erklärten Modells analysieren.

Verstehen: Wozu nutzt die Beispielperson Medien? Was bringt es ihr? Wo verändert es sie?

Sinn: Passt diese Nutzung zu einer guten Entwicklung? Ist es ein adäquater Ausdruck für christliche Nachfolge?

Lösen: Anschließend erarbeitet man in der Gesamtgruppe, was die drei Personen tun könnten, wenn sie ihre Mediennutzung verändern möchten. Wichtig ist hier auch der Hinweis auf Gebet und Seelsorge.



rigatio

Kurs- und Studienmaterial

Beten mit den Psalmen



Lothar & Dietlinde Jung

Read it!

Beten mit den Psalmen

Softcover, geb., mit Gummiband
und Lesebändchen, 160 Seiten

Format: 11,5 x 21 cm

ISBN: 978-3-95790-069-2

Best.-Nr.: 682069

EUR **8,95**



rigatio Stiftung gGmbH
Carl-Benz-Straße 2
57299 Burbach
rigatio.com

ANZEIGE



rigatio

Kurs- und Studienmaterial

Weisheit

für ein

gelungenes

Leben



Peter Gühler

Kurze Reden langer Sinn

Ein Bibelkurs zum Buch der Sprüche

Broschiert, 160 Seiten

Format: 20 x 27 cm

ISBN: 978-3-95790-067-8

Best.-Nr.: 682067

EUR 15,95



rigatio Stiftung gGmbH
Carl-Benz-Straße 2
57299 Burbach
rigatio.com



JUGENDSEELSORGE: WIE KANN MAN JUNGE MENSCHEN BEGLEITEN?

Wie oben skizziert, kann die moralische Zerrissenheit einen Menschen krank machen. Oft führt sie ihn aus der christlichen Gemeinschaft und einer lebendigen Nachfolge heraus. Daher ist es wichtig, die Jugendlichen zu stärken und ihnen zu größerer Mündigkeit zu verhelfen.

Verstehen: Oft wissen Menschen nicht, warum sie Pornografie reizt. Bei manchen steht die sexuelle Funktion (Neugierde, Intimitätswünsche, die eigene Geschlechtlichkeit spüren ...) im Vordergrund. Bei anderen wird Pornografie als emotionale Bewältigungsstrategie gegen Kummer, Langeweile, Stress oder Einsamkeit eingesetzt. Für andere geht es in erster Linie um die Zugehörigkeit zum Freundeskreis.

Hier haben sich Fragen bewährt, die zur Reflexion ermutigen: »Angenommen, Pornografie wäre dein Diener: Welchen Dienst verrichtet dieser Diener für dich?« »Angenommen, du könntest nie wieder Pornos schauen. Warum wäre das schade?«

Sinn: Hier ist zwischen einer rationalen und emotionalen Ebene zu unterscheiden. Meist ist Ratsuchenden auf einer moralisch-kognitiven Ebene klar, weswegen der Verzicht von Pornografie richtig ist. Meist steht das emotionale Erleben im Vordergrund.

Und deswegen sollte die emotionale Seite der Sinndimension gefördert werden: Das Mitgefühl mit Darstellerinnen und Darstellern, die Zusammenhänge von Lobpreis und Ethik, die Freude an einem reinen Gewissen, die Ermutigung und Freude des Seelsorgers, eine Kultur von Training und Heiligung.

Lösen: Es hat sich bewährt, die Situationen gut zu verstehen, in denen man wider Willen in Pornos landet und gute Alternativen zu finden. Was könnte man gegen Langeweile tun? Wie könntest du dich konstruktiv erholen, wenn du erschöpft bist?

Manchmal muss an den Ursachen gearbeitet werden: Wie kann der Selbstwert wachsen? Wie sieht es aus mit Freundschaften und nicht-sexuellen Formen von Intimität? Was in deinem Alltag sorgt für Frust und überfordert dich? Zur Lösbarkeit gehört auch: Schuld muss dich nicht krank machen. Sie kann gebeichtet werden. Der Zuspruch der Vergebung und Annahme durch unseren geliebten Fürsprecher Jesus Christus setzt dich immer wieder in den Stand, heute etwas geheiligter zu leben als gestern.

Rechenchaften können eine enorme Hilfe sein, um aus der Anonymität zu finden. Manche schreiben vor jedem Konsum eine SMS, andere danach und dritte einmal pro Woche einen Bericht. Je mehr die Transparenz zunimmt, umso mehr tritt das Problem in den Hintergrund.

Jugendmitarbeiter sind gut beraten, über diese Beziehungen anonym ihre Bereichsleiter in Kenntnis zu setzen, damit datenschutzrechtliche Probleme und missbräuchliche Beziehungen konsequent ausgeschlossen werden können.

Damit verbunden ist jedoch auch, dass der junge Mensch Barrikaden, Router-Einstellungen, Filter und Softwareeinschränkungen installiert, die es ihm in den umkämpften Augenblicken leichter machen, den Kurs seines Lebens auch zu halten, wenn Stürme ihn in eine andere Richtung lenken wollen.

Wenn du einen
Ansprechpartner
suchst:
weisses-kreuz.de



NIKOLAUS FRANKE

ist Jugendreferent beim
Weißen Kreuz. Er lebt mit
seiner Familie in Hannover.



Medien und Mediensucht

WIE UNS MEDIEN MENTAL BELASTEN

M

edien sind allgegenwärtig. Nicht nur Film und Fernsehen, Radio und Zeitschriften, sondern

gerade auch Smartphones mit Internet, Messenger und Streamingdiensten. Und bei allem Nutzen, den sie uns im Alltag bringen, buhlen Firmen wie Facebook, Google, Apple, Amazon und Netflix ständig um unsere Aufmerksamkeit. Da fällt es schwer, auch mal abzuschalten. Und in Social Media kommt für viele ein zusätzlicher Druck dazu, ständig auf Hochglanz zu präsentieren, was man gerade tut. Nicht selten wird der Urlaub dann »instagramable« geplant, um zu zeigen, wie ausgefallen man gerade entspannt, statt einfach zu entspannen. Dadurch

kann es zu psychischen Belastungen und suchtartigem Verhalten kommen, die den Betroffenen oft erst zu spät bewusst werden.

EIN SELBSTVERSUCH

Mediensucht? Was bedeutet das eigentlich? Das muss ich gleich mal googeln!

»Von Mediensucht spricht man, wenn Betroffene die Kontrolle über die Mediennutzung verlieren. Mediensucht gehört zu den nicht-stoffgebundenen Süchten, den sogenannten Verhaltenssüchten. Dazu zählen unter anderem Computerspiel- und Internetabhängigkeit. Bisher gilt Mediensucht noch nicht als eigenständige Krankheit.«

So wird da eine Website zitiert. Und dann über 400.000 weitere Ergebnisse. Also gleich mal weiterlesen: Aha, sie ist schwierig einzugrenzen. Die Verläufe sind fließend. Sucht wird gerne geleugnet. Hier noch ein Artikel, da ein Forum, persönliche Erfahrungsberichte, eine Facebook-Gruppe, in der sich Menschen austauschen. Ich bin schon über eine Stunde unterwegs, aber noch lange nicht fertig. Ich finde Videos eines Arztes und den Erfahrungsbericht eines Gamers, der den Ausstieg geschafft hat. Zwischendurch die Werbung für ein neues Browser-Spiel »das süchtig macht«. Offensichtlich ist Sucht hier ein erstrebenswerter Zustand!? Und nach jedem Video oder Artikel folgen ähnliche Inhalte, damit ich die (werbefinanzierte) Seite nicht verlasse. Ein Ehepartner schreibt, wie seine Frau völlig im Serienrausch abgetaucht ist und das Familienleben gelitten hat. Ein Vater berichtet, der ernsthafte Angst um seinen Sohn hat, der in der Schule abgerutscht ist, seitdem er online gemobbt wird. Je länger ich recherchiere, desto mehr hinterfrage ich mein eigenes Verhalten: Ich lebe mit dem Internet, sitze beruflich und privat viel vor Monitoren und genieße die Medienvielfalt. Aber auch ich merke, dass ich dem Medienrausch aktiv etwas entgegensetzen muss. Und einige Nachtschichten habe ich auch schon das Eintauchen in gut gemachte Medienerlebnisse genossen.

Habe ich etwas falsch gemacht? Bin ich zu hässlich? Oft bestimmt das öffentliche Feedback die innere Selbstwahrnehmung.

DIE REAKTIONS-MASCHINERIE

Gerade Social Media leben davon, dass Menschen permanent aufeinander reagieren. Das System triggert, dass man unter jede Reaktion auf eine Instagram-Story noch ein Herzchen setzt, sodass möglichst viele Klicks Menschen an die Plattform binden. Und wenn eine App ungelesene Nachrichten anzeigt, fällt es schwer, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. Noch schlimmer ist der Selbstzweifel, wenn nur wenig Feedback kommt. Habe ich etwas falsch gemacht? Bin ich zu hässlich? Oft bestimmt das öffentliche Feedback die innere Selbstwahrnehmung.

GRUNDLAGE: SEI MIT DIR UND DEINER UMWELT IM REINEN!

Daher ist der wichtigste Grundsatz, bevor wir uns auf Social Media einlassen: Mach deinen Wert nicht davon abhängig, wie viel virtuelles Lob du bekommst. Nur wer im physischen Leben mit sich und seiner Umwelt im Reinen ist, kann gesund in digitale Welten abtauchen. Ansonsten nehmen wir unsere ungestillten Bedürfnisse mit und diese prägen unser Onlineverhalten. Das spürt man auch bei Hatespeech und Shitstorms. Wer mit sich und der Welt nicht okay ist, lässt eigene Aggression oft an anderen Menschen aus. Dabei wird aus anderen Meinungen schnell Hass und Beleidigung.

AUCH MAL ABSTAND HALTEN!

Wo ist die Grenze zwischen einer gewissenhaften Recherche und einem schädlichen Verhalten? Ist es nicht gut, für seine Freunde da zu sein und zwischen hunderten von belanglosen Nachrichten auch mal seelsorgerliche Gespräche zu führen? Die Frage ist: Was tut dir gut? »Was hätte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele?«

Hinweise findest du auch online bei der Fachstelle RETURN (return-mediensucht.de) oder im Buch »Selig sind die Handynutzer« (Pahl/Kopjar 2020).

(Matthäus 16,26) fragt Jesus zum Thema Jüngerschaft. Wenn du dich für andere oder für ein Projekt aufreibst und selbst Schaden nimmst, ist es aus Selbstschutz dran, Grenzen zu setzen. Nimm dir ab und zu die Zeit, dein eigenes Medienverhalten zu reflektieren! Wie viel Zeit verbringst du mit welchem Tool? Ist es produktive Zeit bzw. sinnvolle Entspannung oder klickst du fremdgesteuert? Es kann helfen, bestimmte Messenger z. B. nicht während der Arbeitszeit zu nutzen oder beim Abendessen das Handy wegzulegen. Oder gönne es dir, am Wochenende mit Freunden unterwegs zu sein, ohne die Aufmerksamkeit mit 100 Onlinekontakten zu teilen.

Im Extremfall kann »digital detox« helfen. Also wirklich mal eine Zeit lang auf belastende Medien verzichten. Und wenn du merkst, dass du nicht mehr selbstbestimmt handelst, sprich darüber mit guten Freunden, Eltern oder Seelsorgern.



DR. KARSTEN KOPJAR

lebt in Erfurt, ist Medientheologe und Social-Media-Koordinator der Evangelischen Kirche in Mitteldeutschland (EKM).

SELBSTMORD

Selbstmord = zweithäufigste Todesursache bei Menschen im Alter zwischen 15-29 Jahren

Alle 48 Minuten tötet sich in Deutschland ein Mensch selber.

Bei den Zehn- bis Vierundzwanzigjährigen ist Selbstmord die zweithäufigste Todesursache.

Im Jahr 2019 haben sich deutschlandweit 9.041 Menschen das Leben genommen.

Damit sterben in der Bundesrepublik mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Drogen, Mord und HIV zusammen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sucht nach Präventionsansätzen und möchte alljährlich am 10. September mit dem Internationalen Suizidpräventionstag¹ auf das unterschätzte Problem aufmerksam machen. Die WHO begründet die Ausrufung dieses Aktionstages damit, dass Suizid eines der größten Gesundheitsprobleme der Welt darstelle².

Wenn man beachtet, dass weltweit jährlich mehr Menschen durch Suizid sterben als durch alle Kriege zusammen, dann wird die globale Problemlage deutlich.

Mehr als die Hälfte der Selbstmörder in Deutschland sterben durch Erhängen, Ersticken oder Strangulieren (51 %), eine Selbstvergiftung (22 %), durch »Sturz in die Tiefe« (10 %), durch eine Handfeuer- oder andere Schusswaffe (9 %), durch »Sichwerfen oder Sichlegen vor ein sich bewegendes Objekt« (8 %). Männer wählen häufiger als Frauen eine der sogenannten »harten« Methoden (etwa Erhängen, Erschießen, Sturz in die Tiefe)³.

Suizid & Suizidalität

DIE ZWEITHÄUFIGSTE TODESURSACHE BEI JUNGEN MENSCHEN

¹ WHO/Europa | Veranstaltungen – WHO startet Kampagne zur Suizidprävention

² 9789241564779-ger.pdfjsessio

³ Suizide in Deutschland nach Methode | Statista nid=3C4BB0DD38B18DD2CAE9D828561C5EA4 (who.int)

BEGRIFFSKLÄRUNG

Während der **Suizid** die selbst herbeigeführte Tötung ist, ist ein **Suizidversuch** gekennzeichnet durch ein eindeutig auf das Ende des Lebens hin orientiertes Handeln (oder Unterlassen), welches dann aber nicht zum Tode führt.

Unter **Suizidalität** versteht man alle bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühle, die zum Ziel haben, durch eigenes Handeln zu Tode zu kommen. **Lebensmüdigkeit** lässt sich nicht immer eindeutig von Suizidalität abgrenzen. Allerdings ist mit ihr eher verbunden, dass die lebensmüde Person den Tod wünscht, jedoch keine Handlungen unternimmt (oder unterlässt), aus eigener Hand zu sterben. Der Handlungsdruck ist also gering, wiewohl die Leidenserfahrung auch bei Lebensmüden groß sein kann.

Die Gründe für Selbstmordgedanken sind vielfältig. Eines aber haben sie alle gemein: Suizidgefährdete befinden sich in einer Situation, die sie an ihre persönlichen Grenzen bringt. Sie können und möchten nicht mehr so weiterleben, wie bisher. Selbstmordgedanken entstehen meist, wenn die Betroffenen einem (nach eigenem Empfinden) unerträglich hohen Leidensdruck ausgesetzt sind und keine Hoffnung mehr haben. Sie stellen sich die Frage, wofür es sich zu leben lohnt – und finden keine Antwort. Schließlich sehen sie als einzigen Ausweg aus der für sie unerträglichen Situation nur noch die Flucht in den Tod.

Der Konsum von Alkohol, Medikamenten und Drogen verstärkt in vielen Fällen diese Impulse. Das geschieht durch den Verlust an Selbstkontrolle und verhindert eine Reflexion.

Bei einem Teil der Betroffenen entwickeln sich die Selbstmordgedanken über einen längeren Zeitraum hinweg. Dann spricht man auch von einer anhaltenden Suizidalität. Diese ist mit einem langen Leidensweg verbunden.

Manchmal ist der Suizid auch eine Kurzschlusshandlung, die ohne langes Nachdenken über mögliche Konsequenzen entsteht (akute Suizidalität) – und das häufig ohne vorherige Warnzeichen. Bei jungen Menschen ist das Phänomen des ad-hoc-Suizides vermehrt zu beobachten. Er kommt überraschend für Angehörige und Freunde und lässt sie ratlos zurück. Gerade bei Teenagern kommt es zu Nachahmungstaten, beispielsweise aus Filmen oder der Musikwelt. Von einem Forscherteam der Medizinischen Universität Wien ist z. B. die Netflix-Serie »Tote Mädchen lügen nicht« (13 reasons why) in Zusammenhang mit steigenden Suizidraten bei Jugendlichen gebracht worden. Doch wie erkennt man, ob jemand suizidale Gedanken hat? Welche Alarmzeichen sollte man ernst nehmen?

► Suiziddrohungen und -ankündigungen

→ Das Vorurteil, dass sich ein Mensch, der von Selbsttötung spricht, sich nichts antut, ist oft falsch.

► **Große Hoffnungslosigkeit und Äußerungen** wie: »Es hat ja doch alles gar keinen Sinn mehr ...«, »Irgendwann muss auch mal Schluss sein ...«, »Es muss jetzt was passieren ...« Dies sind bei depressiven Menschen Hinweise auf eine ernste Gefährdung.

► Angelegenheiten ordnen, Abschied nehmen

Viele Menschen möchten vor einem Suizid ihre Angelegenheiten ordnen. Beispielsweise verschenken sie Wertgegenstände, setzen ihr Testament auf oder verabschieden sich von ihren Freunden und Verwandten. Wer fest zum Suizid entschlossen ist, wirkt oft ruhiger, und weniger verzweifelt als zuvor. Achtung: hier kann man schnell zu dem trügerischen Schluss kommen, es gehe der betroffenen Person endlich besser!

WIE KANN MAN HELFEN?

Wichtig ist, dass man sich der betroffenen Person zuwendet. Man sucht nach einem passenden Moment für ein Gespräch. Hier sollte man offen ansprechen, dass man den Eindruck hat, dass es der Person nicht gut geht und man die Sorge hat, dass die Person sich etwas antut. Je konkreter Suizidgedanken bzw. -pläne (bezogen auf Zeit, Ort und Suizidmethode) sind, desto höher ist die Gefährdung. Wenn es bisher keine Überlegungen zur Art des Suizides gab, bedeutet dies jedoch nicht, dass keine Gefahr besteht.

Wenn konkrete Suizidpläne deutlich werden und die Gefahr besteht, dass diese in den nächsten Minuten oder Stunden durchgeführt werden, ist selbstverständlich umgehend der Rettungsdienst zu verständigen.

Grundsätzlich gilt, die betroffene Person nicht allein zu lassen. Wenn möglich, die Suizidmittel zu entfernen oder sicher zu stellen, dass sie nicht mehr zugänglich sind. Es ist wichtig zuzuhören und zu begleiten. Allerdings sollte man sich nicht dazu verleiten lassen, Probleme lösen zu wollen, die nicht schnell lösbar sind. Der Helfer sollte nur so viel Verantwortung übernehmen, wie er auch tragen kann. Ansonsten ist es wichtig, dass man sich Unterstützung aus dem Umfeld oder bei professionellen HelferInnen holt.



JENS KERSTING

ist Selbstständiger Berufsbetreuer und Lehrbeauftragter der Uni-Siegen. Er ist verheiratet und lebt mit seiner Familie in Dillenburg.



igentlich sollte der christliche Glaube zu einer gesunden Entwicklung der Persönlichkeit

beitragen. Es sollte eine starke Identität entstehen, die geprägt ist von der Überzeugung, dass ich in mir selbst sündiger bin als ich jemals befürchtet habe, aber in Christus geliebter bin als ich jemals gehofft habe (frei nach Timothy Keller). Es sollte ein Leben aufblühen, das aus der Ruhe geführt wird, die Jesus uns schenkt.

Doch immer wieder begegne ich Jugendlichen, die in einem christlichen Elternhaus aufgewachsen sind, deren Charakter, Identität und Leben ganz anders aussieht. Sie werden von Ängsten geplagt. Sie fühlen sich nie genug. Und ich leide darunter, wenn der Glaube an Jesus schadet, statt aufzubauen.

Was ist geistlicher Missbrauch?

»Geistlicher Missbrauch ist der falsche Umgang mit einem Menschen, der Hilfe, Unterstützung oder geistliche Stärkung braucht, mit dem Ergebnis, dass dieser betreffende Mensch in seinem geistlichen Leben geschwächt und behindert wird.«¹

Nachfolgend betrachten wir drei Beispiele, wie ein schädliches Glaubenssystem aussehen kann. Wichtig ist zu verstehen, dass nicht immer, aber häufig aus guten Motiven gehandelt wird. Jedoch wird in allen unten beschriebenen Systemen Macht falsch eingesetzt.

¹ Johnson/VanVonderen, *Geistlicher Missbrauch*, S. 23

² Die ersten 4 Kennzeichen habe ich aus dem Artikel von Katharina Kluitmann übernommen. Sie stammen aus katholischen Kontext, lassen sich aber meiner Einschätzung nach sehr gut übertragen: orden.de/dokumente/4_Aktuelles/Themen/Missbrauch/ok_innenseiten_ok_2_2019_kluitmann.pdf

1. MACHTMISSBRAUCHENDER LEITER

Ich bin überzeugt, dass weise Leitung wichtig ist für das Aufblühen einer Gruppe. Aber ich habe festgestellt, dass Macht, die mit Leitung einhergeht, missbraucht werden kann. Die Mitglieder fixieren sich auf die Leitung. Kritik an ihnen ist kaum möglich. Die Leitung übt (psychischen) Druck aus. Das alles wird damit legitimiert, dass die Leitung durch Gott eingesetzt ist.

2. CHARISMATISCHE VERSPRECHEN

Wenn du nur genügend glaubst und betest, dann ... wirst du endlich Kinder bekommen, gesund werden oder ein anderes Anliegen von dir wird Realität. Ich glaube an Wunder – daran, dass Gott übernatürlich eingreift. Aber wenn ich die Bibel richtig verstehe, ist dieses übernatürliche

Eingreifen Gottes nicht verfügbar für uns. Leider kenne ich Geschwister, denen eine große Hoffnung auf Heilung gemacht wurde, die sich aber nicht erfüllt hat. Sie blieben zurück mit dem Gefühl, nicht genug geglaubt und gebetet zu haben.

3. GESETZLICHE SYSTEME

Der Glaube an Jesus zeigt sich in der Lebensgestaltung. Manche Gemeinschaften neigen dazu, starre Regelsysteme zu erschaffen. Man muss geistlichen Standards entsprechen, die sich meist in Äußerlichkeiten zeigen: so muss man aussehen, das darf man nicht tun. Missbräuchlich werden diese Gemeinschaften dann, wenn sie andere beschämen, die ihre Ansichten nicht teilen. Menschen fühlen sich in diesen Systemen oft niedergedrückt, weil sie merken, dass sie den strengen Maßstäben nicht gerecht werden können.



Geistlicher Missbrauch

WENN GLAUBE SCHADET

Merkmale

Grenzverletzendes Verhalten

Ein Merkmal von geistlichem Missbrauch ist, dass der Leiter oder die Gemeinschaft auf unangemessene Art in die Privatsphäre eindringt. Beispielsweise wird Anvertrautes weitererzählt. Es wird Offenheit und Gehorsam gegenüber den Leitern eingefordert.

Eingrenzend

Es entstehen Kontaktverbote – manche werden ausgesprochen, oft reichen auch Andeutungen. Eine Zusammenarbeit mit anderen Gruppen findet kaum statt. Es wird eher davor gewarnt sich mit anderen Gedankengängen zu beschäftigen. Dadurch entstehen Denkverbote, die Menschen in starke innere Spannungen führen können.

Überhöhung der eigenen

Gemeinschaft und Entwertung von Menschen

»Unsere Leitung macht keine Fehler. Wir haben die beste Lehre.« Die eigene Gemeinschaft wird idealisiert. Wer die eigene Gruppe überhöht, entwertet andere. Der Mensch zählt nicht, seine Bedürfnisse werden kaum beachtet. Individualität ist eher negativ besetzt.

Manipulation

Gespräche und Begegnungen sind nicht von Offenheit, echtem Interesse, Wertschätzung und Respekt geprägt. Sie dienen eher dem Erreichen der eigenen Ziele. Dieser Wille wird verdeckt durchgesetzt, indem sozialer oder geistlicher Druck ausgeübt wird.

Verzerrtes Evangelium

Dein Heil, Gottes Liebe und Annahme musst du dir verdienen. Es werden Lasten aufgelegt, die kein Mensch tragen kann (Lukas 11,46).

In einem Buch habe ich eine Frage gefunden: »Bringen Ihnen Ihre geistlichen Beziehungen die Ruhe und den Frieden, wie Jesus verheißen hat, oder mehr Unruhe und Last?«³ Aus meiner Sicht ist das eine gute Testfrage zum Weiterdenken. Was macht Glaube mit dir?

Offenheit

Hast du den Eindruck, dass deine Leitung ihre Stellung nicht verantwortungsvoll nutzt? Werden Heilungsversprechen gemacht oder ein Regelsystem aufgerichtet? Hast du den Eindruck, dass die Grenzen deiner Persönlichkeit verletzt werden oder du eingeengt wirst? Neigt deine Gemeinschaft dazu, sich selbst zu idealisieren und den Einzelnen zu entwerten?

Dann such dir Leute, mit denen du darüber sprechen kannst. Wenn dir in deiner Gemeinde niemand einfällt, mit dem du darüber reden kannst, dann ist es ein weiteres Indiz, dass etwas nicht richtig läuft. Nutze auf jeden Fall die Gelegenheit, mit einer weisen Person außerhalb deiner Gemeinschaft zu sprechen. Die Evangelische Allianz in Deutschland hat Clearingbeauftragte berufen, die bereit sind, zuzuhören und mit den Betroffenen gemeinsame Vorwürfe und Vorkommnisse aufzuarbeiten.

ALS CHRISTEN BRAUCHEN WIR AKTIVE LEITER, DIE HOFFNUNG AUF ÜBERNATÜRLICHES EINGREIFEN UND AUCH REGELN INNERHALB EINER GEMEINSCHAFT.

Was tun?

Wahrnehmen

Ich möchte betonen, dass nicht jedes starke Handeln eines Leiters, nicht jedes Gebet um Heilung, nicht jede Regel einer Gemeinschaft gleich Missbrauch ist. Als Christen brauchen wir aktive Leiter, die Hoffnung auf übernatürliches Eingreifen und auch Regeln innerhalb einer Gemeinschaft. Aber wir müssen uns auch eingestehen, dass all diese Dinge – absichtlich oder unabsichtlich – missbraucht werden können.

³ Johnson/VanVonderen, *Geistlicher Missbrauch*, S. 32

ead.de



OLIVER LAST

ist Leiter der Christlichen Jugendpflege e. V. Er lebt mit seiner Familie in Werne.

The background is a vibrant, abstract composition of overlapping organic shapes. At the top, a large red semi-circle is partially visible. Below it, a teal band stretches across the width. A dark blue horizontal stripe follows. The central area is dominated by a large red shape that contains a bright yellow circle, resembling a sun. This red shape overlaps with a teal shape below it. To the left, a white shape with a yellow horizontal stripe is partially visible. The bottom section features a complex arrangement of shapes in teal, white, black, and red, creating a sense of depth and movement. The overall style is reminiscent of mid-century modern abstract art.

DAS
HILFT
MIR

KARSTEN KRANZMANN

»Wer glauben kann, dass sein Leben in der Hand eines guten Gottes geborgen ist, hat Reserven, die über persönliche Kräfte und soziale Verbundenheit hinausgehen.«

RESILIENZ



WIE WIR UNS NICHT UNTERKRIEGEN LASSEN

Wie wäre es, wenn wir Herausforderungen und Schicksalsschläge durchstehen könnten, ohne Schäden davon zu tragen? Mehr noch: Wenn wir gestärkt aus Krisen hervorgehen könnten? Was ist dafür nötig?

Was ist Resilienz?

Wir können uns Resilienz als Immunsystem unserer Seele vorstellen. Damit können wir Krisen überwinden und persönlich stark werden. So wie sich das Immunsystem unseres Körpers entwickelt, wenn wir mit Bakterien und Viren konfrontiert sind, wachsen wir Menschen durch die Herausforderungen und Belastungen des Lebens (vgl. Jakobus 1,2).

Unter Resilienz verstehen wir die Eigenschaften und Fähigkeiten, die es einem Menschen ermöglichen, schwierige Lebenssituationen ohne bleibende Beeinträchtigungen zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ein resilienter Mensch ...

- ... wird von schwierigen Umständen nicht so leicht aus der Bahn geworfen
- ... erholt sich nach Herausforderungen
- ... lernt aus Krisen und geht gestärkt daraus hervor

Das klingt vielversprechend. Aber: Was hilft uns, wie Stehaufmännchen in und nach Belastungen und Krisen aufrecht zu bleiben? Drei Faktoren spielen dabei eine entscheidende Rolle:

- ▶ **Verstehbarkeit:** Ich kann das, was mir geschieht einordnen und nachvollziehen.
- ▶ **Handhabbarkeit:** Ich habe das Gefühl, über ausreichend Ressourcen zu verfügen, mit deren Hilfe ich meine derzeitige Lebenslage bewältigen kann.
- ▶ **Sinnhaftigkeit:** Ich empfinde, dass mein Leben auch unter diesen Umständen sinnvoll ist und dass es sich lohnt, mich zu mühen.

Resiliente Menschen haben gelernt, dass Krisen, Frust und Leiden zum Leben gehören. Sie stellen sich der Realität, anstatt sie zu leugnen. Sie konzentrieren sich auf die Möglichkeiten, anstatt ihre Kräfte im Widerstand zu verschleißen.

10 DINGE, DIE UNS STÄRKEN:

- 1 Gute Beziehungen pflegen
- 2 Zeit mit Gott verbringen
- 3 Maßhalten, die eigenen Grenzen wahrnehmen und respektieren
- 4 Ruhe bewahren, spüren und tun, was entlastet und guttut
- 5 Perspektivwechsel durch folgende Fragen:
 - a. Welche alternativen Wege sind möglich? Wie kann ich noch darüber denken?
 - b. Was hat sich in früheren Erfahrungen als hilfreich erwiesen?
 - c. Was kann ich lernen?
- 6 Veränderung annehmen, Unveränderliches akzeptieren
- 7 Realistische Ziele setzen und beherzt handeln
- 8 Sich etwas zutrauen, statt zu vermeiden
- 9 Dankbarkeit in den kleinen Dingen
- 10 Durchhalten, Hoffnung und Optimismus stärken

Im Licht des Glaubens

Wie passen diese Gedanken über Resilienz zum christlichen Glauben? Macht Glaube resilient? Gott möchte, dass unser Leben gelingt – er stellt uns Ressourcen zur Verfügung, mit denen wir unser Leben gestalten können. Er macht aber auch ganz klar, dass Schwierigkeiten und Leid zum Leben gehören. Das irdische Paradies ist verloren und wir kämpfen mit Krankheiten, Not und Sünde. Spätestens im Tod findet die menschliche Widerstandskraft ihren Meister. In alledem finden wir Halt in drei starken Glaubenspfeilern: **Glaube, Liebe und Hoffnung.**



Glaube

Wer vertraut (das ist Glaube im Kern), kann sich Gott auch in Katastrophen und Widersprüchen anvertrauen. Wer glauben kann, dass sein Leben in der Hand eines guten Gottes geborgen ist, hat Reserven, die über persönliche Kräfte und soziale Verbundenheit hinaus gehen. Im Glauben richten wir unser Leben neu aus und vertrauen uns dem großen Gott an. Hier können wir Krisen relativieren, ohne sie zu verharmlosen (vgl. Römer 8,18-22).

Gottvertrauen kommt besonders da zum Tragen, wo wir Dinge nicht mehr verstehen. In und trotz allem haben wir dann ein Gegenüber. Zweifel, Klagen und Fragen finden Gottes offenes Ohr. Diese Art des »Dennoch-Glaubens« hat Asaf in Psalm 73,23-26 beeindruckend festgehalten: *»Dennoch bleibe ich stets an dir; denn du hältst mich bei meiner rechten Hand, du leitest mich nach deinem Rat und nimmst mich am Ende mit Ehren an. Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde. Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil.«*

Leben im Aufblick zu Gott ist im hohen Maß seelisch gesund. Es weitet den Horizont und führt uns aus krisenhafter Ich-Zentrierung heraus. Der glaubende »Stehauf-Mensch« findet seine Stabilität in Gott. Er ist da – dennoch!

Glaube, der nicht stärkt, sondern schwächt

In diesem Zusammenhang müssen wir auch ehrlich über die Schattenseiten sprechen: Glaube kann selbst zur Belastung werden. Wo Angst statt Vertrauen, Gesetz statt Gnade und Resignation statt Hoffnung herrschen, entstehen Fehlbelastungen. Glaube, Liebe und Hoffnung sollen auf die Wirklichkeit Gottes in unserem Leben hinweisen und uns nicht als Forderungen niederdrücken. In letzterem Fall wird Glaube nämlich nicht als befreiende Kraft und Ermutigung, sondern als Zumutung erlebt.

Unser Glaube hat das Potential, Krisen auf den Kopf zu stellen.



Liebe

Warum Liebe uns stark macht:

- ▶ Sich von Gott geliebt wissen, gibt dem Leben eine tragende Kraft. Da ist einer, der es gut mit mir meint, der sich für mich hingegeben hat und mein Bestes will (vgl. Römer 8,31-39).
- ▶ Sich von Menschen lieben lassen bedeutet, tragfähige Freundschaften zu pflegen und in der Krise Hilfe zuzulassen und Unterstützung anzunehmen. Ich darf Schwäche zeigen.
- ▶ Gott und Menschen lieben: Wenn wir lieben, öffnen wir uns und kreisen nicht mehr um uns selbst. Liebe weitet die eigenen Grenzen. Gutes tun tut gut.

Die Liebe erträgt alles (1. Korinther 13). Sie überwindet Angst (1. Johannes 4,18), führt aus der Einengung heraus und weitet unseren Blick für Gott und Menschen.



Hoffnung

Hoffen bedeutet, über scheinbar unveränderliche Tatsachen hinauszusehen. Wer hofft, fühlt sich nicht allem ohnmächtig ausgeliefert. Wer hofft, hält es für möglich, dass Dinge sich verändern. Es geht dabei nicht um ein inhaltsleeres Vertrösten, sondern um ein Festhalten an Gottes Verheißungen. Hoffnung bezieht eine zusätzliche Dimension mit ein und hält der Realität eine trotzig Zuversicht entgegen: Meine aktuelle Situation wird nicht das letzte Wort haben. Selbst für den Tod gibt es hier Hoffnung: Lebendig hoffen, heißt resilient werden, und das sogar über den Tod hinaus. Hoffnung blickt auf eine Zukunft, in der Gott alle Tränen abwischen und alles neu machen wird (Offenbarung 21,4-5).

Hoffnung ist dabei kein naiver Optimismus – es geht um eine Gewissheit, die durch Leiden und Scheitern hindurchträgt. Gott schafft neue Anfänge und kann sogar aus Schwäche Stärke wachsen lassen.

Hoffnung blickt auf eine Zukunft, in der Gott alle Tränen abwischen und alles neu machen wird.

Fazit

Resilient zu sein bedeutet, vor Krisen nicht davonzulaufen. Es bedeutet, ein kräftiges Ja zu den Herausforderungen des Lebens zu finden. Neben allem Schweren steckt in den Krisen Potential für Wachstum und Reife. Resilienz scheut Herausforderungen nicht, sondern trainiert die seelische Muskulatur in den »Workouts« glauben, hoffen und lieben.

Das Evangelium gibt uns dabei einen Rahmen, der unserem Leben Sinn verleiht. Von Gott geschaffen, geliebt, erlöst und gesandt, stellen wir uns der Realität. Wir wachsen in der Liebe zu Gott und unseren Nächsten über uns selbst hinaus. Selbst Schwäche hat hier ihren Platz – um es mit Paulus zu sagen (2. Korinther 12,9): **»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. Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten, in Verfolgungen und Ängsten um Christi willen; denn, wenn ich schwach bin, so bin ich stark.«

Unser Glaube hat das Potential, Krisen auf den Kopf zu stellen. Es geht dabei nicht um Unverwundbarkeit, denn wirkliche Stärke setzt Verletzlichkeit voraus. Verwundbarkeit öffnet einen Raum für persönliches Wachstum und weitet unseren Blick für Gott und andere Menschen. Resilienz ist nicht einfach Selbstzweck, denn auch wer anderen Halt geben möchte, braucht Widerstandskraft.

Resilienz zeigt sich in Krisen, beginnt aber viel früher. Wir greifen in Belastungen auf das zurück, was wir verinnerlicht haben. Das ist eine gute Nachricht, denn es bedeutet, dass wir uns vorbereiten können. Wer seine seelische Widerstandskraft trainieren möchte, dem empfehlen wir, neben den 10 praktischen Faktoren in diesem Artikel das 8. Kapitel des Römerbriefes im Herzen zu bewegen.



DYNESS & KARSTEN KRANZMANN

Dyness arbeitet im Gesundheitswesen. Karsten ist selbstständiger Supervisor, Seelsorger, und Referent (kranzmann.net). Sie sind seit 20 Jahren verheiratet und leben in Wuppertal.



Rhythmus

DAMIT UNSER
LEBEN NICHT AUS
DEM TAKT GERÄT



spielst du ein Instrument? Ich habe Gitarre gespielt. Lange – eigentlich viel zu

lange. Ich habe nicht Gitarre gespielt, sondern Gitarre gearbeitet. Warum? Weil ich ähnlich viel Taktgefühl habe, wie ein Nilpferd. Da hilft alles zählen, klopfen und klatschen nichts. Ich bin immer aus dem Takt geraten und so ist mir auch der Spaß am Gitarre spielen abhanden gekommen.

Wenn ein Musiker aus dem Takt gerät, klingt es schräg. Wenn ein Leben aus dem Takt gerät, dann wird es schwierig. Bei vielen von uns ist das immer wieder der Fall.

Wir leben in einer unfassbar schnellen Zeit. Durch die Erfindungen und Entwicklungen der letzten Jahrhunderte – von der Glühbirne bis zum

iPhone – ist unser Dasein beschleunigt worden. Obwohl diese Erfindungen uns eigentlich viel Zeit sparen, haben wir nicht mehr Zeit. Wir sind abgelenkter, beschäftigter und überlasteter als jemals zuvor.

Das ist ein Problem. Wie Corrie ten Boom es ausgedrückt hat: »Wenn der Teufel uns nicht dazu bringen kann zu sündigen, bringt er uns dazu beschäftigt zu sein.«

Wie können wir in so einer schnellen Zeit nicht nur überleben, sondern leben? Wie können wir mit einer hohen Geschwindigkeit laufen, ohne die Richtung, in die wir unterwegs sind, zu vernachlässigen?

Das Geheimnis ist
der Rhythmus.

GOTT HAT RHYTHMUS

GESCHAFFEN

Am Anfang schuf Gott den Rhythmus. Also nicht ganz am Anfang, aber schon ziemlich am Anfang. Gott schenkt der Schöpfung einen festen Rhythmus. Alles beginnt mit der Erschaffung des Wechsels von hell und dunkel, also mit dem Rhythmus von Tag und Nacht. Später garantiert Gott, dass diese grundlegenden Rhythmen, die er erschaffen hat, nie aufhören werden: »Solange die Erde besteht, wird es Saat und Ernte geben, Kälte und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht.« (1. Mose 8,22)

Dann schenkt Gott dem Menschen einen weiteren lebensnotwendigen Rhythmus: den Rhythmus von Arbeit und Ruhe. Nach sechs Schöpfungstagen legt Gott einen Ruhetag ein. Der erste Tag seines Ebenbildes auf der Erde. Braucht Gott diesen Tag? Wohl kaum. Stattdessen hat er diesen Tag eingelegt, um den Menschen vor einem schrägen Leben zu bewahren. Ruhe ohne Arbeit ist unmenschlich. Wir sind dazu geschaffen, zu gestalten, zu kreieren, Verantwortung zu übernehmen. Arbeit ohne Ruhe ist auch unmenschlich. Unser Leben braucht den Rhythmus beider Aspekte.

Genauso trägt auch unser Körper viele Rhythmen in sich, die Gott geschaffen hat. Zum Beispiel unser Herzschlag, der unser Leben lang den Takt unseres Lebens vorgibt. Dann ist da der Rhythmus des Atmens: Einatmen. Ausatmen. Einatmen. Ausatmen. Ein Leben lang. Oder der Rhythmus des Schlafes. Einige Stunden arbeiten, aktiv sein und dann einige Stunden in eine tiefe, erholende Passivität verfallen. Ohne diesen Rhythmus können wir nicht dauerhaft

wach und leistungsfähig sein. Gott hat alles mit lebensspendenden Rhythmen geschaffen.

DIE SÜNDE HAT DEN RHYTHMUS ZERSTÖRT

Bekanntlich kam dann alles etwas anders. Durch die Sünde kommt Maßlosigkeit in unser Leben. Wir haben kein Maß mehr. Wir haben keinen Rhythmus mehr. Unser Leben gerät aus dem Takt.

Es gibt in der Bibel Beispiele von Männern und Frauen Gottes, deren Leben aus dem Takt gerät. Eines der prägnantesten Beispiele ist Elia. In 1. Könige 19 wird erzählt, wie er völlig eingeschüchtert und ernüchtert unter einem Ginsterstrauch liegt, im Selbstmitleid versinkt und nur noch sterben will. Was ist passiert? Elia sagt es selbst: »Ich habe sehr geeifert für den Herrn« (1. Könige 19,10). Ja, das kann doch nicht das Problem sein? Oder doch? Scheinbar schon. Im hebräischen Text wird zweimal hintereinander das Wort »Eifer« verwendet. Man könnte also behaupten, Elia hat es vielleicht ein bisschen übertrieben und zu viel geeifert. Wenn du das Kapitel vorher liest, dann scheint das diese These zu unterstützen.

Wie auch immer – spannend, fast spektakulär ist die Hilfe Gottes. Er schickt einen Engel. Einen Engel, der ihm erstmal einige Psalmen vorliest und kräftig in ein Schofar-Horn bläst. Nein, der Engel kümmert sich erstmal komplett um den äußeren Menschen. Er lässt Elia essen, trinken und schlafen und dann wiederholt er das Ganze, um ihn anschließend auf eine lange Wanderung zu schicken. Am Ende dieser Wanderung hat Elia eine Gottesbegegnung und Gott kümmert sich um den inneren Menschen.



PRINZIPIEN FÜR EIN LEBEN IM RHYTHMUS

An dieser Stelle möchte ich dir einige Gewohnheiten und Verhaltensweisen weitergeben, die mir helfen im Rhythmus zu bleiben und auch in Zeiten hoher Geschwindigkeit nicht in eine Schiefelage zu geraten. Ich verstehe das nicht als vollständige Auflistung, sondern als Inspiration für dich aus meiner persönlichen Erfahrung.

Für den äußeren Menschen

Während die Gesellschaft den Körper vergöttert, neigen viele Christen dazu, körperfeindlich zu sein. Aber es gibt keinen geistlichen Dienst ohne einen biologischen Körper. Gott hat uns ganzheitlich geschaffen – unser Körper gehört zu unserem Menschsein dazu. Wenn unser Leben aus dem Takt gerät, merken wir das an unserem inneren Menschen, wobei die Taktlosigkeit oft bei unserem äußeren Menschen beginnt.

Als mir das bewusst wurde habe ich mich gefragt: Was braucht mein Körper, um leistungsfähig zu sein? Ich bin bei drei Basics gelandet: Seitdem achte ich darauf, dass ich ausreichend schlafe, ich treibe mindestens dreimal in der Woche Sport und trinke viel Wasser. Das ist echt basic, oder? Aber damit fängt es an.

Deshalb möchte ich dich ermutigen, über drei Bereiche nachzudenken: Bewegung, Schlaf, Ernährung.

Warum Bewegung? Gott hat uns nicht als Bürowesen geschaffen. Viele von uns haben Jobs, die hauptsächlich Finger- und Pupillenbewegungen erfordern. Für deinen Körper ist das ein bisschen wenig. Also, wie kannst du Bewegung in deinen Alltag einbauen? Egal ob ein Spaziergang am Abend, eine Jogging-Runde am Morgen oder Volleyball in einer Freizeitmannschaft. Dein Körper braucht das.



Warum Schlaf? Wir sagen: »Den seinen gibt's der Herr im Schlaf.« Ja genau, macht er auch. Was denn? Neue Kraft, neue Energie, neuen Tatendrang. Wenn unser Leben unrythmisch daherkommt, dann ist Schlafmangel häufig die Ursache. Versuche herauszufinden, wie viel Schlaf du brauchst. Und dann achte darauf, dir diese Zeit zu nehmen.

Warum Ernährung? Keine Angst, ich will hier nicht auf den Ernährung-ist-unfassbar-wichtig-und-mein-ganzes-Leben-dreht-sich-nur-um-meine-Ernährungs-Zug aufspringen. Trotzdem spielt es eine Rolle, wie ich mich ernähre. Was braucht mein Körper, um leistungsfähig zu sein? Mit dieser Fragestellung kannst du überlegen, welche Nahrungsmittel dein körperliches Wohlbefinden und deine körperliche Leistungsfähigkeit steigern – und welche nicht. Ich sage gerne: Die Grundlage von gesunder Ernährung ist, genug Wasser zu trinken.

Für den inneren Menschen

Welche Verhaltensweisen helfen mir, meinen inneren Menschen zu pflegen und in Kontakt mit Gott und meiner Seele zu sein? Ganz abgesehen von den klassischen geistlichen Disziplinen, möchte ich dir drei Routinen vorstellen, mit denen ich in den letzten Jahren etwas experimentiert habe: Rückzug, Ruhetag und Inspiration.

Warum Rückzug? Weil Jesus sich auch immer wieder zurückgezogen hat, um allein zu sein. Wann hat Jesus die Stille der Einsamkeit gesucht? Regelmäßig, vor und nach besonderen Situationen und zwischendurch. Also eigentlich immer. Wenn der Sohn Gottes das braucht, dann ich schon lange. Zum Beispiel in Markus 6,31-32 kannst du lesen, wie Jesus in einer Stresssituation mit seinen Azubis an einen einsamen, stillen, verlassen Ort geht. Ich bin überzeugt, je voller, komplexer und

anspruchsvoller dein Leben wird, desto mehr brauchst du das. Also was ist dein einsamer Ort? Mein einsamer Ort sind meine Joggingschuhe oder eine Wanderung durch ein Naturschutzgebiet. Henri Nouwen drückt es drastisch aus: »Ohne bewusste Einsamkeit ist es quasi unmöglich, ein geistliches Leben zu führen. Wir nehmen unser geistliches Leben nicht ernst, wenn wir uns keine Zeit freihalten, um allein mit Gott zu sein und ihn zu hören.«

WIR NEHMEN UNSER
GEISTLICHES LEBEN
NICHT ERNST, WENN
WIR UNS KEINE ZEIT
FREIHALTEN, UM
ALLEIN MIT GOTT
ZU SEIN UND IHN ZU
HÖREN.

Warum Ruhetag? Weil Gott uns mit dem Sabbatgebot ein geniales Angebot macht. Der erste Tag der Menschheit war ein Ruhetag. Gott arbeitet und ruht dann. Adam ruht und arbeitet dann. Wir versuchen oft Gott zu sein und arbeiten, ohne zu ruhen. Das geht schief. Jesus macht das unmissverständlich klar: Der Ruhetag ist für den Menschen da (Markus 2,27). Sabbat bedeutet »stoppen und freuen«. Also experimentiere mal mit diesem Prinzip. Wie kannst du einen Tag dafür nutzen, um Dinge zu tun, die dich erfüllen, auffüllen und Gott dabei ehren? Also Zeit mit Freunden und Familie verbringen, dein Herz auf Gott ausrichten, gutes Essen genießen und Spaß haben im Angesicht Gottes. Das ist ein Tag Widerstand gegen die Leistungsgesellschaft und unseren inneren Drang nach mehr. Persönlich

genieße ich es diesen Tag zu nutzen, um mein Smartphone einfach mal komplett auszuschalten.

Warum Inspiration? Wenn sich mein innerer Mensch vertrocknet anfühlt und meine Seele so staubig daherkommt, bemerke ich häufig einen Mangel an Inspiration. Ich habe mein Denken eben nicht mit schönen, ermutigenden, inspirierenden Dingen gefüllt (Philipper 4,8). Deshalb achte ich darauf, möglichst in jeden Tag Momente einzubauen, in denen ich mich mit inspirierenden Inhalten fülle. Das kann geistlich sein, oder profan. Egal ob ein starkes Buch, ein kluger Podcast oder eine interessante Dokumentation. Inspiration ist überall. Also überlege dir, wie du inspiriert bleiben kannst.

Gitarre spielen ohne Rhythmus macht keinen Spaß. Leben ohne Rhythmus ist viel schlimmer. Deshalb versuche ich die natürlichen Rhythmen des Lebens zu nutzen, um zu spüren, ob mein Leben noch im Takt ist. Jeden neuen Tag, jeden neuen Monat, jedes neue (Lebens-) Jahr reflektiere ich meine Rhythmus-Gewohnheiten. Warum? Weil ich die Lust am Leben für Gott nicht verlieren möchte, so wie ich die Lust am Gitarrespielen verloren habe.



LUKAS HERBST

ist verheiratet und lebt mit seiner Familie in Schweinfurt. Er ist Jugendreferent bei der Christlichen Jugendpflege e. V.

FREUNDSCHAFT

Gute Beziehungen finden und halten



ennst du das? Alle Jahre wieder (oder sogar noch öfter) geht es los mit dem Abschiednehmen: Anna geht zum Studieren in eine andere Stadt. Lukas macht einen Einsatz in Afrika. Theresa heiratet und zieht zu ihrem Zukünftigen. Das neue Semester beginnt und plötzlich ist da ein neues Mädchen im Gottesdienst. Willkommen beim Freunde-Karussell! Ganz so lustig wie auf dem Rummel geht es jedoch nicht immer zu. Abschied ist oft mit Traurigkeit und manchen Fragezeichen verbunden. Ich fühle mich verlassen. Ich frage mich, wie wir die Beziehung aufrechterhalten können. Wir nehmen uns vor, wöchentlich zu telefonieren (dank Skype, WhatsApp und Co klappt das auch weltweit) und oft zu besuchen. Gleichzeitig merke ich, dass ich mich nur schwer auf neue Leute einlassen kann, wenn ich noch am Alten hänge.



Bei der Überlegung, wie viele gute Freunde man haben kann, bin ich auf eine Studie von R. Dunbar (2010) gestoßen. Er fand heraus, dass man maximal fünf sehr enge Beziehungen haben kann. Wenn man in einer festen Partnerschaft ist, sind es sogar nur drei zusätzliche! Für den einen klingt das wenig. Daneben gibt es genug Leute, die von sich sagen, dass sie keinen einzigen Freund haben, obwohl sie es sich wünschen würden. Nur fünf enge Freunde haben zu können, erscheint ihnen ein Luxusproblem. Ihnen würde ein einziger genügen. Und tatsächlich gibt es Untersuchungen, die zeigen, wie wichtig Freundschaften sind. Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Freundschaft und Gesundheit sowie zwischen Freundschaft und Glück bzw. Lebenszufriedenheit.

Wie kann ich Freunde finden und Freundschaft leben? Eins der schönsten Zitate dazu ist: »Der beste Weg, einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein« (R. Emerson). Deshalb hier ein paar Tipps für Freundschaften:

Suche Kontakt und halte ihn! Hast du jemanden kennengelernt, den du nett findest und mit dem du dir eine Freundschaft vorstellen könntest? Dann geh in die Offensive! Frag, ob ihr euch treffen wollt! Vielleicht entwickelt sich daraus eine Freundschaft, vielleicht auch nicht. Gib nicht auf und suche weiter!

Verbringt Zeit miteinander! Dabei sind direkte Begegnungen besser als Telefonate oder Messengerdienste, können aber durch sie unterstützt werden. Studien lassen vermuten, dass bei Frauen häufig die Beziehung und die gegenseitige Nähe im Vordergrund stehen, während Männer vor allem gemeinsam Dinge erleben oder unternehmen wollen.

Sei offen! Ich kann nicht erwarten, dass eine Freundschaft an Tiefe gewinnt, wenn ich nichts von mir preisgebe. Deshalb ist es wichtig, deine Freundin an deinem Leben und deinen Gedanken teilhaben zu lassen! Erzähle auch von deinen Schwierigkeiten!

Hör zu! Eine Freundschaft ist keine Einbahnstraße. Sie lebt vom gegenseitigen Geben und Nehmen. Hör zu, wenn dein Freund dir etwas erzählen möchte, und warte nicht auf die nächste Pause, um deine Story loszuwerden. Zuhören bedeutet auch auf das Gesagte zu reagieren. Deine Freundin hat Angst vor der Prüfung nächste Woche? Bete für sie und frag dann nach, wie es gelaufen ist!

Sei vergebungsbereit! Schau nicht zu kritisch auf deine Freunde und nimm die Dinge nicht so persönlich! Jeder Mensch macht Fehler. Auch du!

Lass los! Freundschaften zu pflegen ist wichtig. Aber: Manche Beziehungen sind zeitlich begrenzt (z. B. aufgrund von Umzügen, Veränderungen der Lebenssituation). Halte nicht krampfhaft an vergangenen Zeiten fest, sondern sei bereit loszulassen! Sei gespannt, was Gott an Neuem für dich bereithält!

Bete! Du hättest gerne Freunde, aber irgendwie gehen deine Beziehungen nicht über oberflächliche Bekanntschaften hinaus? Bete, dass Gott dir jemanden zur Seite stellt, für den du ein guter Freund sein kannst! Das könnte einerseits jemand sein, der als Christ unterwegs ist, oder auch jemand, dem du von Jesus erzählen kannst. Freundschaften unter Christen haben dabei eine besondere Dimension, weil sie einen gemeinsamen Mittelpunkt haben - Jesus Christus - und eine gemeinsame Perspektive - die Ewigkeit bei ihm.

Jesus und Freundschaft

Mich beeindruckt es zu sehen, dass Jesus, als er auf der Erde war, ebenfalls Freundschaften hatte. Er hat intensiv mit den Jüngern gelebt und nennt sogar seinen Verräter Judas seinen Freund (Matthäus 26,50). Wir lesen in Johannes 11,11, dass Jesus ein Freund des Lazarus war. Er besuchte ihn und seine Schwestern regelmäßig, stand ihnen in der Not bei und hatte Gemeinschaft mit ihnen.

Jesus wurde auch Freund der Zöllner und Sünder genannt (Matthäus 11,19; Lukas 7,34). Ein Freund der Sünder – damit meint er auch mich, wenn ich erkenne, dass ich ein Sünder bin! Und Jesus sagte den gewaltigen Satz: »Niemand hat größere Liebe als der, der sein Leben lässt für seine Freunde« (Johannes 15,13). Jesus selbst nennt uns seine Freunde und hat seine Liebe zu uns bewiesen, indem er sein Leben für uns hingegeben hat! Damit ist Jesus mehr als das Vorbild schlechthin, wenn es um Freundschaft geht. Sein Handeln und seine Freundschaft zu uns führen uns zu Dankbarkeit und Anbetung. **Und ich merke: Die wichtigste Freundschaft, die ich haben kann, ist die zu ihm!**



SUSANNE STÄBLER

ist Psychologin und lebt mit ihrem Mann in Görlitz. Die beiden haben drei erwachsene Kinder.



Vergebung

Ein christliches Geheimnis

Verletzungen gehören zum Leben. Doch wie gehe ich damit um? Um an Geist und Seele gesund zu sein, ist es elementar wichtig, geistlich mit Verletzungen umzugehen. Gott vergibt mir, ich kann mit Gottes Hilfe Menschen vergeben, die mich verletzt haben. Das befreit und befähigt zum Leben.



ater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun.« Jesus Christus hängt am Kreuz, von

unsagbaren Schmerzen gequält – und vergibt denen, die ihn ans Kreuz gebracht haben. Sie hatten dafür gesorgt, dass er zum Tod verurteilt wurde. Dabei gab es nicht einen einzigen Grund, für den man ihn hätte anklagen können. Mit falschen Zeugen versuchte man ihn zur Strecke zu bringen. Aus einer religiösen Anklage machte man kurzerhand eine politische, um vom römischen Prokurator ein Todesurteil zu erhalten. Doch trotz all dieser Ungerechtigkeiten waren seine letzten Worte nicht von Hass erfüllt. Er sprach seinen Feinden Vergebung zu.

»Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.« So lehrte Jesus seine Jünger das Beten. Er gab ihnen Gebetsinhalte mit, die sie nie vergessen sollten. So ist das »Vater unser« zum meistgesprochenen Gebet geworden und hat, ohne Zweifel, die Welt verändert.

Durch Jesu Vergebungs-Vorbild ist die Grundlage gelegt worden, dass die Feindesliebe zum Wesen des christlichen Glaubens gehört. Und durch das Lehrgebet »Vater unser« gehört es zur DNA des christlichen Glaubens, dass das Prinzip »Vergebung empfangen + Vergebung gewähren« nicht entkoppelt werden kann. Das unterscheidet den Glauben an Jesus Christus von allen anderen Religionen und macht ihn so einzigartig.

Warum aber tun wir Christen uns untereinander oft schwer, einander zu vergeben? Man geht zum Abendmahl und freut sich daran, dass Christi Blut uns unaufhörlich an die Vergebung unserer Sünden erinnert. Aber einem Mit-Bruder oder einer Mit-Schwester trägt man nach, dass man z. B. bei Dankesworten für eine geleistete Arbeit übersehen wurde.

ANTWORT 1:
NICHT VERSTANDEN WAS ES BEDEUTET »BEGNADIGT ZU SEIN«.

Genau zu diesem Thema erzählt Jesus ein Gleichnis (Matthäus 18,21-35): Da ist ein Mensch, der seinem König eine so hohe Summe schuldet, dass er sie nie würde zurückzahlen können. Unglaublich, aber wahr: sein Herr erlässt ihm die Schuld – komplett, ohne Gegenleistung. Nun trifft der, dem gerade alles erlassen wurde, einen anderen, der ihm einen im Vergleich kleinen Betrag schuldet. Anstatt ihm diesen ebenfalls zu erlassen, geht er ihm an die Gurgel und fordert das Geld auf Heller und Pfennig zurück. Jesus macht deutlich, das ist ein »no go«. Wer so handelt und behauptet Christ zu sein, der ist es vielleicht gar nicht.

ANTWORT 2:

DAS FASS IST ÜBERGELAUFEN.

Wir alle haben Erwartungen an Menschen. Mehr oder weniger. Wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden, löst das Enttäuschungen aus. Es gibt Menschen, die stecken Enttäuschungen schnell weg und vergessen recht bald, was ihnen widerfahren ist. Andere merken sich solche Erfahrungen. Und im Lauf der Zeit können sich, gerade in engen Beziehungen wie der Familie oder bei der Mitarbeit in der Gemeinde, Enttäuschungserfahrungen summieren. Aus Enttäuschungen werden dann Beziehungsstörungen. Man kann (will) nicht mehr miteinander, weil das Fass übergelaufen ist. Wer sich so verhält hat vergessen, dass auch er andere enttäuscht hat und enttäuschen wird. Je enger unsere Beziehungen sind, desto mehr brauchen wir Barmherzigkeit füreinander. Vergebung, die das Fass leert, das lebte Jesus uns vor. Interessant ist es zu lesen was Jesus auf die Frage antwortete, wie oft man seinem Bruder (oder Schwester) vergeben soll. Lies Matthäus 18,21-22.



KONKRET:

- ▶ Bitte Gott, dass er dir hilft deine eigene Sündhaftigkeit zu sehen. Bitte ihn um Vergebung für die Dinge, die dir auffallen.
- ▶ Vergib der Person die dich verletzt hat, unabhängig davon, ob eine Aussprache und gemeinsame Versöhnung möglich ist. Wenn Gedanken hochkommen, entscheide dich immer wieder zu vergeben und segne diese Personen im Gebet.
- ▶ Such dir einen Seelsorger oder geistlich reifen Christen, mit dem du vertrauensvoll sprechen und beten kannst.

Wie schwer Vergebung fallen kann, erzählt nachfolgendes Zeugnis von Corrie ten Boom (Sie versteckte Juden während der Nazi-Zeit, kam dafür ins KZ und überlebte dies. Ihre Schwester Betsie starb.). Es zeigt aber auch, wie unglaublich befreiend Vergebung ist.

» In einem Gottesdienst in München sah ich ihn, den früheren SS-Mann, der vor der Tür zum Duschraum im KZ Ravensbrück Wache gestanden hatte. Er war der erste unserer wirklichen Kerkermeister, den ich seit damals wiedersah. Und plötzlich war alles wieder lebendig – der Raum voll spottender Männer, die Kleiderhaufen, Betsies vom Schmerz gekennzeichnetes Gesicht.

Als die Kirche sich leerte, kam er strahlend und sich verbeugend auf mich zu. »Wie dankbar bin ich Ihnen für Ihre Botschaft, Fräulein,« sagte er. »Mir vorzustellen, dass Jesus, wie Sie sagen, meine Sünden abgewaschen hat!«

Er streckte die Hand aus, um meine zu schütteln, aber ich, die ich den Menschen so oft gesagt hatte, dass sie vergeben müssten, ließ meine Hand herunterhängen.

Selbst als die bitteren Rachegeanken in mir kochten, erkannte ich, dass das Sünde war. Jesus Christus war für diesen Mann gestorben; wollte ich mehr verlangen? »Herr Jesus«, bete ich, »vergib mir und hilf mir, ihm zu vergeben.«

Ich versuchte zu lächeln, bemühte mich krampfhaft, meine Hand zu heben. Ich konnte es nicht. Ich fühlte nichts, nicht den kleinsten Funken Wärme oder Erbarmen. Und so hauchte ich wieder ein stummes Gebet. »Jesus, ich kann ihm nicht vergeben. Schenke mir deine Vergebung.«

Und als ich seine Hand nahm, geschah etwas ganz Unglaubliches. Von meiner Schulter herunter, an meinem Arm entlang und durch meine Hand schien ein Strom von mir auf ihn überzugehen, während in meinem Herzen eine Liebe zu diesem Fremden aufloderte, die mich fast überwältigte.

Und so entdeckte ich, dass die Heilung der Welt weder von unserer Vergebung noch von unserer Güte abhängt, sondern allein von SEINER. Wenn er uns sagt, dass wir unsere Feinde lieben sollen, dann schenkt er uns mit dem Gebot die Liebe selbst.«

aus »Die Zuflucht«
von Corrie ten Boom



LOTHAR JUNG

lebt mit seiner Frau in Dillenburg-Manderbach und hat vier erwachsene Kinder. Er ist im Reisedienst der Brüdergemeinden unterwegs.

KONFLIKTE

GEFÜHLE VERSTEHEN LERNEN



Wer kennt das nicht: Eben war das Gespräch noch ruhig. Doch ein Wort jagt das nächste. Der Blutdruck steigt. Ein Streit entsteht. Und je nach Typ schreit man rum, oder schweigt verbittert.

Die Bibel thematisiert Konflikte häufig. Das Alte Testament ist voller Berichte über Familien, die sich in Konflikten quälten oder zerstörten. Es beschreibt Konflikte zwischen Völkern und endlose Kriege. Viele Briefe im Neuen Testament sind »Beratungsbriefe«, weil es in Gemeinden Konflikte gab, wie zum Beispiel in Korinth.

Der Philemonbrief berichtet über den Konflikt zwischen zwei Männern. Paulus investiert, um sie zu versöhnen. Dieser Brief ist ein starker Appell, dass ab einer gewissen Intensität und Dauer des Konfliktes, die Hilfe eines Vermittlers wichtig ist. Heute nennt man ihn oft Mediator.

Einen Vermittler zu Rate zu ziehen ist zutiefst biblisch – ob in der Ehe, auf der Arbeit oder in der Gemeinde!

MIT GEFÜHLEN GESCHAFFEN

Gott hat uns als Gefühlswesen geschaffen. Das zu begreifen ist wichtig, um Konflikte gut bewältigen zu können. Wie oft habe ich, gerade Männer, in Konfliktsituationen sagen hören: »Jetzt mal ganz sachlich.« Aber die Stimme und der Gesichtsausdruck wirkten weder sachlich, noch objektiv oder vermittelnd.

Wir Menschen sind als Ebenbild Gottes geschaffen. Und so wie Gott ein Gott voller Gefühle ist, sind wir auch Wesen voller Gefühle. Sie gehören zum Leben und zur guten Schöpfung Gottes dazu. In Zefanja 3,17 finden wir die geniale Aussage: »Der Herr, dein starker Gott, der Retter, ist bei dir. Begeistert freut er sich an dir. Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen und jauchzt doch mit lauten Jubelrufen über dich.« In diesem Zusammenhang geht es um das Volk Israel. In Jeremia 10,10 heißt es: »Der einzige wahre Gott ist der Herr; der lebendige Gott ist König bis in alle Ewigkeit! Wenn er zürnt, bebt die Erde, und die Völker können es nicht ertragen, wenn er grimmig ist.«

Wenn Gott zornig war, war dies immer mit der Motivation gekoppelt, Menschen auf einen guten Weg zurückzubringen oder andere Menschen zu beschützen.

ALLE GEFÜHLE GEHÖREN ZU UNSEREM SEIN UND SIND AN SICH NICHTS SCHLECHTES.

Allerdings hängt es von unserer Motivation ab. Dies wird am Begriff des Zorns in den Früchten des Geistes deutlich. Galater 5,16ff beschreibt die Früchte der »sündigen Natur« und danach die Frucht des Heiligen Geistes. Es wird betont, dass beide Bereiche ständig im »Streit miteinander« stehen. So heißt es zur sündigen Natur: »Wenn ihr den Neigungen eurer sündigen Natur folgt, wird euer Leben die entsprechenden Folgen zeigen: Beispielsweise Vergnügungssucht, Zauberei, Eifersucht und Zorn.« (Galater 5,19) Die Frucht des Heiligen Geistes ist ab Vers 22 beschrieben: »Wenn dagegen der Heilige Geist unser Leben

beherrscht, wird er ganz andere Frucht in uns wachsen lassen: Liebe, Geduld, Treue und Selbstbeherrschung.« Es gibt einen Zorn, der positiv und berechtigt ist. Oft heißt es im Alten Testament, dass Gott »zornig« ist. Ein Widerspruch in der Bibel? Nein, denn es hängt von der Motivation ab: Wenn Gott zornig war, war dies immer mit der Motivation gekoppelt, Menschen auf einen guten Weg zurückzubringen oder andere Menschen zu beschützen. Dies zeigt Epheser 4,26: »Zürmt ihr, so sündigt nicht ...«.

Wie können wir mit dem schwierigen Gefühl des Ärgers umgehen, der in einer heftigen Konfliktsituation zu Wut wird? Wie behält man seine Gefühle unter Kontrolle?



DIE EIGENEN GEFÜHLE VERSTEHEN

In den Sprüchen wird immer wieder von Selbstbeherrschung gesprochen. Dazu ist es wichtig, Gefühle nicht zu unterdrücken, sondern sie rechtzeitig wahrzunehmen:

»Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.« Sprüche 4,23

Es geht um die zentrale Frage: »Wie geht es mir im Herzen?« Wenn ich innerlich frustriert, unausgeglichen oder permanent unzufrieden bin, werde ich mich schwerer im Griff haben. Ich kann mich in kritischen Situationen nicht richtig einschätzen, in einem schwierigen Gespräch oder Konflikt nicht gut beherrschen. In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit, sich und andere Menschen emotional richtig einschätzen zu können »emotionale Intelligenz«. Damit erweitert man die »verstandesmäßige Intelligenz« um einen wichtigen Aspekt. Die »emotionale Intelligenz« beschreibt die Fähigkeit, seine eigenen Emotionen rechtzeitig zu erkennen und zu verstehen. Man ist in der Lage, diese Emotionen konstruktiv zu beeinflussen und in Beziehungen passend einzusetzen, z. B. im Sinne von Empathie und sozialer Kompetenz.¹

In Sprüche 12,18 wird das so formuliert: *»Wer unüberlegt redet, der verletzt andere, die Worte der Weisen aber sind wie Balsam.«* Dies gelingt besonders dann, wenn man seine Emotionen nicht verdrängt, sondern rechtzeitig wahrnimmt und sinnvoll beeinflussen kann.

DAS »ÄRGER-BAROMETER«

Ärger besteht aus vielen Facetten. Es gibt nicht nur einen Ärgerzustand. Er baut sich auf und flaut wieder ab. Viele kennen den Gedanken nach einem Streit: »Wie konnte das so eskalieren? Warum wurde ich so wütend?« Aus der Kommunikationsforschung weiß man, dass ein Gespräch ab einem bestimmten Erregungsniveau nicht mehr konstruktiv weitergeführt werden kann. Man will nur noch Recht



haben, oder dem anderen zeigen, dass er keine Ahnung hat. Aus diesem Grund ist es wichtig rechtzeitig zu erkennen, wann man zu ärgerlich und gefährlich für sich selbst und den anderen wird.

Hierbei hilft das Ärgerbarometer. Es stellt die Gefühlstufen dar, die sich in einer Person aufbauen bis zu einer ausgewachsenen Wut.

→ Jeder persönlich sollte sich die Zeit nehmen sein eigenes Ärgerbarometer zu erstellen.

¹ (www.rb.gy/1rjel5; am 10.04.2012)

ANZEIGE

BIBELSCHULE BRECKERFELD IST...

- ↗ **Horizontenerweiterung**
- ↗ **Charakterbildung**
- ↗ **Leidenschaft für Mission**
- ↗ **Gottes Plan entdecken**
- ↗ **Jesus im Zentrum**
- ↗ **Lebensschule**

**WERTVOLLSTE
LEBENSZEIT!**

Infos gibt's hier:

 **BIBEL-CENTER.DE**



Wenn man diese Zeilen einmal bearbeitet hat, kann man in einem Konflikt darauf zurückgreifen. Es bietet die Möglichkeit, sich selbst zu beobachten und zu handeln, bevor man an dem »Point of no return« angekommen ist. Als »Point of no return« bezeichnet man beim Start eines Flugzeuges den Punkt, wo der Pilot nur noch Gas geben kann. Zum Bremsen ist es zu spät. Wenn es im Konflikt zu spät zum Bremsen ist, wird es gefährlich. Besser achtsam sein, solange man noch abbremsten kann.

FRAGEN FÜR DEIN PERSÖNLICHES ÄRGERBAROMETER

Linke Spalte: Welche Gefühle entstehen in dir, wenn du dich ärgerst? Wie fühlt sich schwacher Ärger an? Wie merkst du, dass die Anspannung und der Stress größer werden? Welche körperlichen Reaktionen bemerkst du?

Rechte Spalte: Wie kannst du diese Gefühle benennen? Wie bauen sie sich auf?

Sich selbst zu kennen, ist hilfreich. Es ermöglicht in einer konfliktreichen Situation, rechtzeitig reagieren zu können. Es ist wichtig, dass man den Punkt kennt, ab dem man verletzend wird. Hier kann man erarbeiten, wie man sich in solchen Situationen abkühlen kann.

Vielleicht muss man offen sagen: »Ich merke gerade, dass mich diese Situation so frustriert und anstrengt, dass ich eine Pause brauche.« Verschaffe dir diese Pause – zur Not auf der Toilette, um kurz intensiv mit Gott im Gespräch zu sein. Vielleicht bist du der Typ, der einen kurzen Spaziergang braucht, oder joggen gehen muss, um wieder »runterzukommen«. Es ist viel gewonnen, wenn man in einer hitzigen Situation noch rechtzeitig um eine Auszeit bitten kann. Eine Bitte um eine Pause ist keine Flucht. Wichtig ist es, Abstand zu gewinnen und dann zu einem späteren Zeitpunkt das Gespräch erneut zu suchen.

Es reicht nicht, sich einmal das persönliche Ärgerbarometer aufzuzeichnen. Man sollte es im Kopf haben, um die Phasen auch in einer akuten Situation abrufen zu können. Vielleicht hilft es, das Ärgerbarometer auf eine Visitenkarte zu schreiben, oder auf einem Foto im Handy dabei zu haben. Dann kann man es sich anschauen, wenn es irgendwo brenzlich wird. Wie beim Sport braucht es regelmäßiges Training, damit man mit diesem hilfreichen »Tool« aus der Seelsorge gute Erfolge in der Bewältigung von Konflikten erleben kann. Und das wünsche ich jedem von Herzen.



DR. MATTHIAS BURHENNE

ist Leiter der Seelsorge und Männerarbeit am Christusforum Wiedenest.

Das Ärger-Barometer

Ä R G E R

Es explodiert in mir, ich schreie, ich schlage

Starker Zorn/ Hass

Schläfen pulsieren, ich werde laut

Verzweifelt/ Wütend

Druck im Kopf steigt, wird intensiv

Verunsichert/ verletzt

POINT OF NO RETURN

flauer Magen/ steifer Nacken

Enttäuscht/ traurig

Magen/Nacken werden spürbar

Angespannt/ leicht gereizt

unruhig mit den Händen

leicht genervt/ befremdet



Gottesbild

Zwei Farben für meine Gottesbeziehung

**WIE EIN GESUNDES GOTTESBILD HELFEN
KANN, DEN ALLTAG ZU BEWÄLTIGEN**

R

ot und blau - sind lebenswichtige Lichtfarben für Pflanzen. Als ich an einer Halle im

botanischen Garten in Heidelberg vorbeilief, staunte ich über die langen Reihen von roten und blauen LEDs. Sah irgendwie verrückt aus. Aber man hat herausgefunden: Von dem weißen Sonnenlicht nehmen die Pflanzen fast nur den roten und den blauen Lichtanteil auf. Diese beiden Farbanteile im Licht sind entscheidend. Rot und blau lassen die Pflanze gesund und kräftig wachsen. Was passiert, wenn man die blauen LEDs ausschaltet? Die »Nur-Rot-Pflanzen« bilden lange, dünne Triebe, strecken sich in die Höhe – sind aber am Ende zu schwach für das eigene Gewicht. Klingt ungesund. Ist es auch. #NurRotBaldTot. Ok, dann schalten wir rot aus und nur blau an. Die Langzeitfolge: Alle Pflanzen bleiben klein. Das Wachstum wird gehemmt. #NurBlauNichtSchlau. Fakt ist: Wenn wir wollen, dass unsere

Pflanzen gesund wachsen, müssen wir sie mit einer guten Licht-Mischung aus beidem versorgen. Rot und blau.

Gesund wachsen wie eine Pflanze – dieses Bild verwendet Paulus für uns Christen. Wir sollen fest verwurzelt sein. Geistlich wachsen. Fortschritte machen. Frucht bringen. Und die Pflanzen-Metapher macht deutlich: Das Licht ist der Schlüssel zu diesem gesunden Wachstum. Wir halten Gott unsere Herzen hin, wie sich Blätter der Sonne entgegenstrecken. Paulus spricht davon, dass wir unsere Blicke auf Gottes Herrlichkeit richten und so eine heilsame Veränderung erleben (2. Korinther 3,18).

Und tatsächlich gibt es auch in Gottes Herrlichkeit zwei verschiedene Farbtöne, die wir im Blick behalten müssen, wie Rot und Blau. Wir müssen beide wahrnehmen. Es gibt zwei Wesenszüge in seinem Handeln, die widersprüchlich klingen, aber unbedingt zusammengehören. Paulus

fordert uns auf: »So sieh nun die Güte und die Strenge Gottes; die Strenge gegen die, welche gefallen sind; die Güte aber gegen dich, sofern du bei der Güte bleibst« (Römer 11,22). Güte und Strenge. Rot und Blau. Beides sollen wir genau ansehen, damit wir ein ausgewogenes Gottesbild haben.

Rot: Gott ist so gütig!

Ist es nicht unglaublich, wie gut Gott zu uns ist? Als wir uns zu ihm bekehrt haben, gab es eine Party im Himmel, so sehr freut er sich über uns. Er vergibt uns, wohnt in uns, versorgt uns, beschützt uns. Er ist unser zärtlicher Vater. Er geht viel besser mit uns um, als wir es verdient hätten. Er schenkt uns das Versprechen, dass wir ewig bei ihm sein dürfen. Gott ist mein Freudenschenker, mein Heimatgeber, mein Glückhormon und mein Schuldvergeber. Um geistlich gesund zu wachsen, will ich mir immer vor Augen halten: Gott ist so gut zu mir. Er liebt mich mehr, als ich es jemals verdient hätte.

Blau: Gott ist so streng!

Gott zeigt sich in der Bibel aber nicht nur von der gütigen Seite. Er öffnet uns in der Bibel auch den Blick auf seine Strenge. Er beschreibt, wie er über Sünde denkt und wie zornig er ist, wenn Menschen gegen ihn rebellieren. Er warnt uns davor, seine Gnade abzulehnen. Er offenbart sich als verzehrendes Feuer, als Richter und Vernichter. Er spricht von der äußersten Finsternis für die Menschen, die in ihrem sündigen Lifestyle bleiben wollen. Er lässt uns in der Bibel einen Blick auf ein Feuer werfen, dessen Rauch von Ewigkeit zu Ewigkeit aufsteigen wird. Ich finde es manchmal schwer zu schlucken, aber es stimmt: Gegenüber allem Unheiligen ist Gott ein strenger Gott.

Beide Farben gehören zusammen

In Römer 11,22 ruft Paulus uns zu, dass wir beides wahrnehmen müssen. »Sieh nun die Güte und die Strenge Gottes!« Schau dir seine Gnade und seinen Zorn an. Seine Zärtlichkeit und Härte. Seine Erlösung und sein Gericht. Wenn wir so leben, als gäbe es nur den zärtlichen Vater aber keinen strengen Richter, dann wird es unserem Leben nicht guttun. **Wenn wir geistlich vital bleiben wollen, dürfen wir uns keinem Farbspektrum von Gottes Licht entziehen.**

Wenn wir geistlich vital bleiben wollen, dürfen wir uns keinem Farbspektrum von Gottes Licht entziehen.

Dabei dürfen wir nicht übersehen: Diese beiden Wesenszüge Gottes wirken nicht in der gleichen Weise auf uns Gläubige. Paulus sagt »die Strenge gegen die, welche gefallen sind; die Güte aber gegen dich, sofern du bei der Güte bleibst«. Nur Gottes Güte ist das Zuhause der Kinder Gottes. Gottes Strenge sehen wir im Gericht über rebellische Sünder. Wir erschauern, weil wir erkennen, dass wir genau diese Strenge verdient hätten. Dankbarkeit treibt uns noch tiefer in das Zuhause der Güte Gottes. Dieses »blaue Licht« rüttelt uns wach, dass wir Gottes Wort ernst nehmen. Gott schützt uns vor einem oberflächlichen Christsein, das sich in Nebensächlichkeiten verzettelt. Die Strenge Gottes über Sünde macht seine Güte zu uns umso kostbarer. Das »rote Licht« der Güte Gottes lässt uns aufblühen.

Es ist das ausgewogene Zusammenspiel beider Farben, das wir brauchen, um gesund zu wachsen.

Deshalb will ich mir vornehmen, vom Himmel und von der Hölle zu predigen. Von seinen Verheißungen und seinen Warnungen. Von seinem »Selig seid ihr« und auch von dem »Wehe euch!«. Ich will immer wieder begeistert auf Jesus, den Gekreuzigten, schauen. Am Kreuz leuchten die Güte und die Strenge Gottes beson-

Schau dir seine Gnade und seinen Zorn an. Seine Zärtlichkeit und Härte. Seine Erlösung und sein Gericht.

ders deutlich. Ich will beim Bibellesen nicht nur zu den Stellen springen, die nach meinem Geschmack sind, sondern auch die Verse durchdenken, die mir Gänsehaut bereiten. Ich möchte Gott erkennen, wie er wirklich ist und nicht, wie ich ihn gerne hätte. Wenn wir uns in Gottes Licht stellen, wie wir es in der Bibel sehen, dann werden wir gesund wachsen.



DOMINIK JÄGER

ist Lehrer und lebt mit seiner Familie in Sandhausen.

An abstract painting featuring a vibrant color palette of yellow, orange, and white. The composition is dominated by horizontal stripes of varying widths and colors, creating a sense of movement and depth. In the upper right, there are intricate, swirling patterns in white and orange, resembling a stylized sun or a dynamic, organic form. The overall texture is rich and layered, with visible brushstrokes and a sense of depth. The text is overlaid on the left side of the image.

**SO
HELFE
ICH
ANDEREN**

STEFANIE KLOFT

»Nah an den Jugendlichen dran zu sein, sie durch Höhen und Tiefen begleiten zu dürfen bedeutet, sie im besten Fall positiv prägen zu können.«



HOW TO: BASISSEELSORGE FÜR DEINE JUGENDLICHEN

Was du als normaler Jugendmitarbeiter tun kannst

Seelsorge? – Hilfe, das kann ich nicht.« Das denken oft Mitarbeiter. Seelsorge ist so ein großes Wort, und viele Mitarbeiter haben heftig Respekt davor. Die meisten fühlen sich hier schnell überfordert. Ist das nicht etwas für ausgebildete Leute oder nur für die ganz reifen Mitarbeiter unter uns?

Ich möchte in diesem Artikel ein wenig die Angst vor der Seelsorge nehmen und dir helfen einzuordnen, welche unterschiedlichen Bereiche der Seelsorge es gibt.

Zuerst möchte ich dir ein Modell vorstellen, das ich hilfreich finde. Kennengelernt habe ich es bei Dr. Matthias Burhenne (Forum Wiedenest). Es geht um drei unterschiedliche Ebenen von Seelsorge.

Das 3-Ebenen-Modell

1. Basisseelsorge

In der Gemeinschaft, in Freundschaften, Kleingruppen und Hauskreisen (Römer 14,1-3+10; 15,7). Ermutigen – Ermahnen – Rat geben

2. Strukturierte Seelsorge

Seelsorge, die berät und aufdeckt. Erfordert häufigere Treffen. (Galater 6,1-2; 1.Timotheus 4,12-5,2)

3. Begleitende Seelsorge in schweren Krisen

Gebet und Begleitung bei schwerer Krankheit, Hilfestellungen bei allen Störungen, Korrektur bei Sünde. (Jakobus 5,13-17; Hebräer 13,17; 1.Thessalonicher 5,12-14)

DIE ERSTE EBENE: BASISSEELSORGE

Die Seelsorge, die auf der ersten Ebene geschieht, können wir auch Basisseelsorge nennen. Sie geschieht in Jugendgruppen, Kleingruppen, Freundschaften und Familien. Wenn wir seelsorgerlich miteinander umgehen, können wir viele kleine Probleme auffangen, bevor sie groß werden. Hier sind wir alle gefordert, uns zu öffnen und Anteil zu nehmen. Zuhören, miteinander beten, ermutigen ...



Diese Basisseelsorge geschieht oft im Verborgenen. Aber wer ein »geistliches Zuhause« in einer Jugendgruppe hat, der kann schon durch Anteilnahme und Liebe eine innere Heilung erleben. Wenn in unseren Gemeinschaften Offenheit und Vertrauen wachsen, und wir selbst es wagen, uns verletzlich zu machen, können Sorgen und Probleme schon im Ansatz aufgefangen und der Gang zum Spezialisten so vermieden werden. Neben der Gemeinschaft bildet eine »gesunde Lehre« ein gutes Fundament für die gesunde geistliche Entwicklung: Schiefe Gottesbilder, ein übertriebener Anspruch an sich selbst und andere können durch eine ausgewogene, lebensnahe Lehre aufgefangen werden. Es ist sehr hilfreich, wenn Reizthemen der Jugendlichen wie Selbstwert oder Pornografie in den Andachten thematisiert werden. Dadurch signalisiert der Jugendmitarbeiter die Bereitschaft, über solche Themen zu reden. Nach meiner Erfahrung gehören hauptsächlich drei Bausteine zu dieser Basisseelsorge. Keine Angst, das überfordert dich nicht!

1. Ermutigen

Hier kannst du fast nichts falsch machen. Wirst du gerne ermutigt? Ich glaube, deinen Jugendlichen geht es genauso. »Toll, dass du heute hier bist! Obwohl du gerade Prüfungen hast, nimmst du dir die Zeit. Ich freu mich, dass Gott dir so wichtig ist!« (Vorsicht, werde nicht schleimig, sondern sage nur, was du wirklich denkst!) Wäre es nicht toll, wenn jeder Jugendliche mutiger aus dem Jugendkreis rausgeht als er hineingegangen ist? Zur Ermutigung gehört auch das Trösten: »Tröstet die Kleinmütigen« (1.Thessalonicher 5,1) – zeige Mitleid und richte den Blick auf die Hoffnung, die Gott gerade auch in schwierigen Situationen gibt. Es ist hilfreich, wenn du viele Ermutigungs-Bibelstellen kennst und sie in solchen Situationen weitergeben kannst. Als Anfang kannst du ja mal Psalm 23 auswendig lernen und in der nächsten Woche jemandem mitgeben.

2. Ermahnen

Wo Dinge schief laufen, hast du die Verantwortung darauf hinzuweisen. »Weist die Unordentlichen zurecht, ...« (1.Thessalonicher 5,1). Bei der Ermahnung kannst du dir schneller die Finger verbrennen als bei der Ermutigung. Trotzdem ist es wichtig, weise zu ermahnen, wenn wir Fehlentwicklungen bei Jugendlichen sehen: Wir sollten es lernen (liebepoll, aber deutlich!), die Jugendlichen auf negative Verhaltensmuster, schlechte Entscheidungen und deren Folgen hinzuweisen. Pass aber auf: Urteile bitte nie über die Motive der Jugendlichen: »Das machst du nur, weil dir Gott nicht wichtig ist ...«; »Du bist hochmütig ...«. Denke dran: Du kannst nicht in ihr Herz schauen! Falsche Unterstellungen verletzen. Jesus warnt uns: »Urteile nicht!«. Ich denke, er bezieht sich hier auf Urteile über Motive. Gott allein kann ins Herz schauen. Formuliere, was du beobachtest: »Mir ist aufgefallen...«; »Auf mich wirkt das...«. Frage auch ihn nach seiner Sicht der Dinge: »Du warst seit drei Wochen nicht mehr im Jugendkreis. Kann es sein, dass dir gerade andere Dinge wichtiger sind als dein geistliches Leben?« Zeige die Folgen von schlechten Entscheidungen auf: »Was passiert mit deinem Leben, wenn du so weitermachst? Was für Folgen hat wohl dein Jähzorn auf deine spätere Freundin oder deinen Arbeitsplatz ...? Meinst du nicht, wir sollten an diesem Punkt arbeiten?« Wenn du auf Sünde hinweisen musst, lege die Bibel zwischen dich und den Jugendlichen: Zeige auf, wo er Gottes gute Grenzen übertritt. Lass ihn den Bibeltext selber lesen und auf sein Leben anwenden. Hilf ihm dabei, den Weg zurückzufinden. Biete Hilfe und Begleitung an. Die meisten Jugendlichen sind dankbar für Hilfe und Schutz vor den schmerzhaften Folgen ihrer Entscheidungen. Es ist unsere Aufgabe, schlechte Verhaltensmuster zu erkennen und Verletzungen zu verhindern.



Theologie studieren

Vollgültig universitär akkreditierte Abschlüsse

Bachelor | Master | Doktor theol.

sthbasel.ch/entdecken

Staatsunabhängige Theologische Hochschule Basel | Mühlestieggrain 50 | 4125 Riehen/Basel, Schweiz

Bibelorientiertes Theologiestudium auf universitärem Niveau.

Das Studium an der STH Basel ist bezüglich der Lerninhalte und Anforderungen mit demjenigen theologischer Fakultäten staatlicher Universitäten vergleichbar, hat jedoch einen ausgeprägt bibelorientierten Charakter.

ANZEIGE

Gesunde Gemeinden Kolleg

Die Gemeinde-Abendbibelschule

- Aus freien Brüdergemeinden für lernbereite Nachfolger Jesu
- Je Modul: 2 Präsenztage + 15 Abende
- Start: Schnupperabend am 3. Oktober 2022



Verantwortung: Arbeitskreis Gesunde Gemeinden
Koordination: Markus Garbers, Marco Vedder

Online-Unterricht mit Lerngruppen
in deiner Gemeinde oder Wohnung!



Oktober 2022–Februar 2023

Modul A: Gottes Wort verstehen

Themen und Referenten:

- **Entstehung & Zuverlässigkeit der Bibel** Johannes Dams
- **Einführung AT** Dr. Wolfgang Bluedorn
- **Einführung NT** Karl-Heinz Vanheiden
- **Heilsgeschichte** Arnd Bretschneider
- **Grundlagen bibeltreuer Auslegung** Dr. Benjamin Lange
- **Induktives Bibelstudium** Lothar Jung
- **Der dreieine Gott & wir** Dominik Jäger
- **Prophetie & Endzeit** Dr. Benjamin Lange
- **Biblische Ethik heute** Andreas Ebert

Mit vier Wochen Weihnachtspause.

Oktober 2023–Februar 2024

Modul B: Im Glauben wachsen

Oktober 2024–Februar 2025

Modul C: Gemeinde und Mission gestalten

Bei welcher
Lerngruppe
machst du mit?

3. Beraten

Jugendliche müssen immer wieder große und kleine Entscheidungen treffen. Zum Erwachsenwerden gehört es auch, Verantwortung zu übernehmen. Das ist nicht leicht. Hilf ihnen, gute Kriterien für Entscheidungen zu finden, und mach euch gemeinsam auf die Suche nach guten Lösungsvorschlägen. Zeige ihnen, wie du für dich herausfindest, ob eine Entscheidung den göttlichen Prinzipien entspricht.

DIE ZWEITE EBENE: STRUKTURIERTE SEELSORGE

Auf der zweiten Ebene geht es um strukturierte Seelsorge, eine Seelsorge, die berät, aufdeckt und Orientierung gibt. An einem Beispiel möchte ich dir zeigen, wie die erste Ebene in die zweite hineinreicht. Ein Mädchen hatte sich für ein Leben mit Jesus entschieden. Die Teilnehmer aus dem Jugendkreis nahmen sie mit Liebe und Zuwendung auf. Doch in ihrem Leben gab es tiefsitzende Verletzungen. Damit umzugehen, wäre für den Jugendkreis eine Überforderung gewesen. Die junge Frau brauchte Einzelgespräche über einen längeren Zeitraum hinweg. In diesem Prozess der Heilung spielte auch der Jugendkreis eine wichtige Rolle. Dort erlebte sie Verständnis und eine heilende Gemeinschaft. Die Einzelgespräche dagegen gaben ihr Orientierung in ihrer speziellen Problematik. Damit die Basis breiter wird und mehr Geschwister auf dieser zweiten Ebene mithelfen können, ist ein Trainingsprogramm für Interessierte zu empfehlen, das auf der Bibel und auf entsprechend weiterführendem Material aufbaut. Dabei kann es um Themen gehen wie: eigene Schwächen und Stärken erkennen, Gesprächsführung, Fehler im seelsorgerlichen Gespräch usw.

Als Jugendmitarbeiter solltest du helfen, den Kontakt von ratsuchenden Jugendlichen zu reifen Christen in der Gemeinde herzustellen. Wenn ein Jugendlicher bemerkt, dass er weiterführende Hilfe braucht, weiß er damit aber noch lange nicht, wo er diese Hilfe finden kann. Hier bist du gefordert, die passende Ansprechperson für ihn zu finden.



DIE DRITTE EBENE: BEGLEITENDE SEELSORGE IN SCHWEREN KRISEN

Auf der dritten Ebene geht es bei psychischen Erkrankungen und schweren seelischen Störungen auch um eine fachliche Hilfe, die nicht umgangen werden kann und soll: Bei Essstörungen, Selbstmordgedanken, Missbrauch, schweren Depressionen oder Schizophrenien braucht ihr dringend weiterführende Hilfe! Hier handelt es sich um Probleme oder Krankheiten, die von Fachleuten und Ärzten behandelt werden müssen. Unsere Aufgabe ist es, solche Kranken zu begleiten und für sie und mit ihnen zu beten, ohne in das ärztliche Vorgehen einzugreifen. Wir wollen einander auf einem Weg begleiten in die heilende Gegenwart Gottes. Sprecht mit den Leitern aus eurer Gemeinde, wenn ihr nicht wisst, welche Fachleute man dazu nehmen sollte.

Mehr unter
steps-leaders.de



DANIEL PLATTE

ist Blindenlehrer und lebt mit seiner Familie in Schriesheim.



AUCH

SEELSORGER

BRAUCHEN

SEELSORGE

Ein Gespräch mit Stefanie Kloft über
Jugendliche, Seelsorge und Probleme

H

Hallo Steffi, du hast beruflich mit Kindern und Jugendlichen zu tun. Erzähl uns mal, was hast du studiert und was machst du?

Ich habe von 2007-2010 ein sozialwissenschaftliches Studium absolviert und anschließend mehrere Weiterbildungen gemacht, unter anderem in Kreativitäts- und Traumapädagogik. Seit 2011 arbeite ich in der offenen Kinder- und Jugendarbeit des christlichen Vereins »Lebendige Steine« in Stendal, hauptsächlich mit Kindern, Jugendlichen und Eltern mit vielfältigen sozialen, finanziellen und emotionalen Herausforderungen.

Was bedeutet für dich Seelsorge im Umgang mit den Jugendlichen?

Für mich ist Seelsorge weniger ein aktives Angebot als vielmehr eine Frage meiner persönlichen Einstellung. Ich möchte als Mitarbeiterin eine Grundoffenheit gegenüber den Jugendlichen und ihrem Leben an den Tag legen, damit sie merken, dass ich ansprechbar bin und Interesse daran habe, wie es ihnen geht und was sie bewegt. Jeder Jugendliche wird sich aber selbst seine Vertrauenspersonen suchen. Es ist keine Ablehnung meiner Person, wenn Jugendliche mich bewusst nicht ansprechen. Manchmal ist es eine Frage der Sympathie, manchmal suchen sie sich für seelsorgerliche Gespräche auch Mitarbeiter, mit denen sie nicht langfristig zu tun haben. Seelsorge hat viel mit Vertrauen zu tun, ich kann Vertrauen nicht machen, aber mich vertrauensvoll verhalten.

Seelsorge hat viel mit Vertrauen zu tun, ich kann Vertrauen nicht machen, aber mich vertrauensvoll verhalten.

Wie kann ich als Jugendmitarbeiter mit Einzelnen ins Gespräch kommen?

In meiner Arbeit kommen Jugendliche eher selten zu mir, weil sie nach klassischer Seelsorge suchen. Viel häufiger ergeben sich Gespräche aus Situationen heraus, die auf den ersten Blick nicht nach Seelsorge aussehen, aber als Chance genutzt werden sollten. Beispielsweise auf längeren Autofahrten, beim Billardspielen oder Wandern. Wenn ich bewusst ein Gespräch anbieten möchte, hilft es häufig auch, die Füße oder Hände zu beschäftigen (beispielsweise durch handwerkliche und kreative Tätigkeiten oder Sport), sodass Gespräche »wie nebenbei« entstehen. Das kann ein guter Aufhänger sein, wenn man an einem Jugendlichen dranbleiben möchte, ohne sich aufzudrängen. Es ist oft unverfänglicher, wenn man zum gemeinsamen Gärtnern einlädt als zum Gespräch.

Wie kann ich ein seelsorgerliches Gespräch gestalten, wenn Jugendliche mit ihren Problemen zu mir kommen?

Wenn junge Menschen gezielt um ein Gespräch bitten, gibt es einige einfache Richtlinien, an denen ich mich orientiere. Wichtig ist beispielsweise, möglichst keine gegengeschlechtlichen seelsorgerlichen Gespräche zu führen. Wenn das mal unumgänglich sein sollte, ist es hilfreich, sich

bewusst in der Öffentlichkeit aufzuhalten – auf einer Parkbank oder in einem Café. Da Seelsorge tiefe Emotionen auslösen kann, die sich mit dem Gegenüber verknüpfen können, ist es meines Erachtens von großer Bedeutung, klare und professionelle Grenzen zu ziehen. Ansonsten sollten Gespräche in ruhiger, ungestörter Atmosphäre stattfinden. Helle Räume, die ansprechend gestaltet und nicht vollgestopft sind, helfen, die Gedanken zu fokussieren.

Seelsorgerliche Gespräche brauchen auch ein Mindestmaß an Zeit, die ich mir gerade nehmen kann. In eine halbe Stunde, zwischen zwei Termine, lege ich mir kein Gespräch hinein. Gleichzeitig kann es hilfreich sein, eine Zeitbegrenzung zu haben, sonst kann Seelsorge auch mal »ausarten«. Eine bis anderthalb Stunden sind ein guter Zeitrahmen und das kann man auch von vornherein so kommunizieren.

Außerdem bedeutet Seelsorge für mich als Seelsorger vor allem Zuhören. Es ist keine Seelsorge, wenn ich meinen Gegenüber zehn Minuten lang erzählen lasse und dann erkläre, wie ich mit dieser oder jener Herausforderung umgehen würde oder bereits umgegangen bin.

Zuhören bedeutet aber auch nicht, stumm wie ein Fisch dazusitzen. Aktives Zuhören zeichnet sich aus durch offene Rückfragen, in denen nicht schon eine Antwort oder Lösung impliziert wird, durch zwischenzeitliches Spiegeln (Zusammenfassen des Gehörten um sicherzugehen, dass ich alles richtig verstanden habe) und durch das Äußern von Verständnis. Grundsätzlich ist immer davon auszugehen, dass der Jugendliche selbst »Experte« für sein eigenes Leben ist. Probleme zu



relativieren oder schnelle, mir selbst logisch erscheinende Lösungen zu präsentieren ist in der Seelsorge fehl am Platz.

Wie gehst du damit um, wenn du merkst, dass die Probleme der Kinder und Jugendlichen dich selbst belasten? Wie können Jugendmitarbeiter damit umgehen?

In meinem Arbeitskontext kommt es immer wieder vor, dass Probleme, die zur Sprache kommen, belastend für mich sein können. Auch in Gemeinden oder Jugendkreisen können Seelsorger sich schnell überfordert fühlen. Dabei ist wichtig: kein Seelsorger ist verpflichtet, sich aller Probleme anzunehmen, die gefragt oder ungefragt bei ihm abgeladen werden. Mental Health, also eine gesunde Selbstfürsorge, ist essentiell, wenn ich meiner Aufgabe als Seelsorger gut nachkommen möchte. In den allermeisten Fällen liegt die Lösung des Problems, von dem mir erzählt wird, nicht in meinem Verantwortungsbereich. Ich höre zu, ich mache Mut, ich gebe Gedankenanstöße und manchmal initiiere ich auch bewusst Hilfe, aber ich darf (und muss) die Probleme meines Gegenübers nicht zu meinen machen. Manchmal komme ich

persönlich an den Punkt, wo mich die Not meiner Mitmenschen verzweifeln lässt und ich den Eindruck habe: »Ich kann die Welt nicht retten.« Das gute ist: wir *müssen* die Welt auch nicht retten, denn sie ist schon gerettet. Dieser kleine Perspektivwechsel kann hilfreich sein.

Manchmal komme ich persönlich an den Punkt, wo mich die Not meiner Mitmenschen verzweifeln lässt und ich den Eindruck habe: »Ich kann die Welt nicht retten.«

Wenn ein Seelsorger merkt, dass er oder sie immer wieder Themen mit nach Hause nimmt, können kleine innerliche Rituale helfen. Beispielsweise kann ich Probleme, die mich belasten, bewusst beim nach Hause



kommen mit dem Schlüssel am Schlüsselbrett ablegen. Oder bei besonders berührenden Gesprächen innerlich einen Regenmantel anziehen, an dem die ganz großen Emotionen meines Gegenübers abperlen dürfen, ohne dass ich mich selbst verschließe.

Was kann ich tun, wenn ich trotzdem die Last der Verantwortung spüre und an meine Grenzen stoße? Wo kann ich Hilfe für mich und für mein Gegenüber finden?

Dass Seelsorger selbst auch mal Seelsorge brauchen, ist eigentlich unerlässlich. Gerade wenn ich Probleme damit habe, Themen abzulegen, kann es enorm hilfreich sein, Hilfe von außen zu bekommen, besonders was Selbstfürsorge und Grenzen setzen angeht.

Es gibt aber noch einen anderen wichtigen Aspekt beim Thema Seelsorge: Seelsorge ist keine Psychotherapie! Zum einen bedeutet das, dass ich mir selbst und meinem Gegenüber ehrlich eingestehen muss, wenn Themen zu groß werden. Bei Dingen wie Gewalterfahrungen, Drogenmissbrauch, Traumata, Depressionen und anderen Belastungen stößt die Seelsorge an ihre Grenzen und an ihre Stelle sollten professionellere Hilfsangebote treten. Für solche Fälle ist es hilfreich, eine Liste von Facheinrichtungen wie dem Weißen Ring oder dem Blauen Kreuz parat zu haben, an die Betroffene sich wenden können. In extremen Fällen ist es auch unerlässlich, rechtliche Schritte einzuleiten und Polizei oder den psychosozialen Dienst des Jugendamtes einzuschalten. Es gibt eine erschreckende Statistik, die besagt, dass Kinder und Jugendliche, die von Gewalt oder Missbrauch betroffen sind, bis zu sieben Anläufe brauchen,



bis ein Erwachsener ihnen glaubt. Glücklicherweise sind solche Fälle in der Seelsorge nicht an der Tagesordnung, aber ein seelsorgerliches Gespräch kann auch zum Hilferuf werden und dessen sollte man sich als Seelsorger bewusst sein. Zum anderen unterliegt Seelsorge grundsätzlich nicht der Schweigepflicht, anders als die Psychotherapie. Das bedeutet natürlich nicht, dass ich Inhalte aus seelsorgerlichen Gesprächen munter rumerzählen darf, sondern dass ich meinem Gegenüber grundsätzlich nicht das Versprechen mache, niemandem davon zu erzählen. In den allermeisten Fällen werde ich das nämlich genau dann nicht halten können, wenn ich an meine Grenzen stoße, von der fachlichen Einschätzung und der Belastung her. Deshalb kann es hilfreich sein, im Gespräch direkt zu fragen: »Ich würde gern mit diesem oder jenem darüber reden / Ich würde mir gern hier oder dort einen Rat holen. Ist das in Ordnung für dich?« Damit halte ich mir die Möglichkeit offen, Hilfe ins Boot holen zu können ohne Vertrauen zu missbrauchen und Entlastung dadurch zu bekommen, dass ein anderer von dem Problem hören und es mittragen darf. Denn geteiltes Leid ist halbes Leid.

Warum investierst du trotz dieser möglichen Herausforderungen in solche »schweren« Gespräche mit Jugendlichen?

Seelsorge ist Beziehung und das ist Chance und Verantwortung in einem.

Viele Kinder und Jugendlichen, ob aus sozial herausfordernden Verhältnissen oder aus dem Kontext von Gemeinde und Jugendkreis, sind auf der Suche nach Vorbildern, auch außerhalb ihrer Familie. Als Mitarbeiterin bin ich immer Vorbild – ich selbst entscheide mit meiner Einstellung und meinem Verhalten, ob positiv oder negativ. Nah an den Jugendlichen dran zu sein, sie durch Höhen und Tiefen begleiten zu dürfen, bedeutet, sie im besten Fall positiv prägen zu können.

Seelsorge ist Beziehung und das ist Chance und Verantwortung in einem.

Und nicht zuletzt ist Seelsorge auch geprägt von meiner eigenen Gottesbeziehung. Für die Jugendlichen, die ich begleite, zu beten, hilft mir einen neuen Blick auf manche Situationen zu bekommen – einen Blick durch Gottes Augen. Das spornt mich an, junge Menschen zu unterstützen. Damit sie zu den Menschen werden, die Gott in ihnen sieht.



STEFANIE KLOFT

ist verheiratet und seit über zehn Jahren tätig in der Sozialarbeit in einem Brennpunktviertel in Stendal (Sachsen-Anhalt).



»Einzig- artig«

KLEINGRUPPENKURS

Mädchen auf der Suche nach ihrem Wert. Ihrer Identität. Dieser Kleingruppenkurs entstand mit einer Gruppe junger Teenager-Mädchen, um ihnen dabei zu helfen.

Die Auseinandersetzung mit dem Thema geschah, indem jede Teilnehmerin ihr eigenes Buch gestaltete. Dazu bekamen sie ein hübsches Buch mit Spiralbindung.

Zu Beginn jeder Einheit stand ein kleiner Input. Dann war Zeit, das Thema persönlich zu entdecken und eigene Seiten in ihrem persönlichen Buch zu gestalten. Sie konnten Entdeckungen eintragen, Fotos einkleben, kreativ werden... Während das Buch entstand, setzten sie sich mit dem Thema auseinander, wer sie selbst sind, was sie dazu gemacht hat und wie sie Weichen für ihr Leben stellen möchten.

Die Gestaltung des Kurses war persönlich: Ich habe sie in mein Leben schauen lassen. Das lässt sich in diesem Skript nicht abbilden, sondern lebt von deiner eigenen Art. Du kannst von deiner Familie erzählen, wie du deine Stärken kennen gelernt und Schwächen erlebt hast. Mach es auf deine Art und erlebe, wie deine Offenheit zu Offenheit in deiner Kleingruppe führt.

Da meine Teilnehmerinnen sehr jung waren, habe ich den Redeteil kurzgehalten. Der Input kann beliebig ausgebaut werden. Während die Mädchen ihre Seiten gestalteten, waren wir miteinander im Gespräch. Ich konnte weitere Impulse geben.



DAS BIN ICH

Die erste Einheit gibt einen Einstieg in das Thema. Sie malt eine Vision von dem, was dieses Buch für jedes Mädchen werden kann.

Wer bin ich? Einzigartig!
Habt ihr schon mal darüber nachgedacht, warum ihr so seid wie ihr seid? Jeder Mensch ist anders.
Woran macht sich fest, wer ich bin?
Gemeinsam zusammentragen: mein Aussehen, mein Auftreten, mein Charakter, meine Familie, was ich gerne mache, was ich kann.

Jede von euch ist anders. Wir kennen einander und würden uns nie verwechseln. Ist es nicht verrückt, dass bei so vielen Menschen auf der Welt, in deiner Schule oder dem Teenkreis, keiner mit dir verwechselt werden kann? Du bist einmalig.
Wenn du dich selbst kennst und weißt, wer du bist, kannst du dich viel besser verstehen. Es hilft dir, im Alltag mit deinen Stärken und Schwächen umzugehen. Und es hilft dir bei deinen Überlegungen, wo du hinwillst, mit deinem Leben.

In den nächsten Wochen wollen wir entdecken, wer wir sind: Was hat dich geprägt? Was ist dir wichtig? Was kannst du gut? Wie ist dein Wesen? Und dann nicht zuletzt: was erträumst du dir für dein Leben? Dazu habe ich euch Bücher mitgebracht, die ihr ganz persönlich gestalten könnt. Wir beschäftigen uns inhaltlich mit einem Themenbereich. Dann habt ihr die Zeit, das Thema in eurem Buch umzusetzen. Was ihr in das Buch schreibt, ist erst mal nur für euch. Ihr müsst nichts von dem erzählen, was ihr entdeckt – nur wenn ihr das wollt.

Ich glaube, dass es eine spannende Reise wird, auf die wir uns begeben. Wir gucken bei der Familie vorbei, bei Freunden. Gemeinsam träumen wir in die Zukunft. Was uns umgibt, das prägt uns – nicht nur in der Situation, es hinterlässt Spuren. Vielleicht entdeckst du neue Dinge an dir und in deiner bisherigen Lebensgeschichte.

→ **Gestalte deine Seite:** Wir füllen einen vorbereiteten Steckbrief aus. Schreibe deinen Namen senkrecht in die Mitte der Seite. Nun ergänze waagrecht Eigenschaften und Vorlieben von dir. Zuerst versucht man die Wörter so einzutragen, dass sie mit dem jeweiligen Buchstaben des Namens beginnen. Es kann aber auch wie in einem Kreuzworträtsel an anderer Stelle den Namen kreuzen.

→ **Weiteres Material zum kreativen Gestalten:** Baby- und Kinderfotos. Vielleicht schon an dieser Stelle mit Notizen: »Ich habe schon immer gerne gebacken« »Die Freundschaft zu Pferden habe ich schon früh entdeckt!«



MEINE FREUNDE

Wofür braucht man Freunde? Um gemeinsam Dinge zu unternehmen, Zeit zu verbringen, zu reden und zuzuhören, zu lachen und zu jemandem zu gehören.

Was ist dir wichtig in einer Freundschaft?

→ 1. Samuel 18,1-4 lesen

Gemeinsam über die wunderbare Freundschaft von David und Jonathan sprechen. Merkmale erarbeiten:

- ▶ Sie versprechen sich Treue – Sei treu!
- ▶ Es folgt die Tat – ein Geschenk von Bedeutung – Investiere in Freunde. Wenn du einen Freund suchst, sei ein Freund. Zeige deinem Freund, dass du ihn magst, indem du ihm etwas Gutes tust.
- ▶ In Not stehen die beiden zueinander. – Ein echter Freund bleibt auch dann, wenn es schwierig wird.

Such dir deine Freunde gut aus, du wirst ein wenig so, wie sie sind. Manche Dinge, die ich heute noch mag, habe ich durch eine Freundschaft kennen gelernt und so dazu gewonnen.

→ **Gestalte die Seite:** Wer sind deine Freunde? Was verbindet euch? Was schätzen deine Freunde an dir? Wie willst du gerne als Freund sein?

MEIN PARTNER

Wir Mädels träumen von unserem Partner, der uns beschützt, bewundert und mit dem wir gemeinsam durch das Leben gehen können.

Gott schuf uns als Mann und Frau. Zuerst schuf er den Mann. Doch schnell stellt er fest: »Es ist nicht gut, für den Menschen, alleine zu sein. Ich will ihm ein Wesen schaffen, das zu ihm passt.« (1. Mose 2,18) Gott schuf die Frau aus der Rippe Adams. Schon in der Schöpfung wird deutlich: Sie gehören zusammen.

- ▶ Gott schuf Mann und Frau unterschiedlich: Der Mann wurde zuerst erschaffen, um die Verantwortung zu tragen, zu beschützen und zu versorgen. Gott schuf die Frau, damit sie den Mann ergänzt mit ihrem Wesen und ihren Fähigkeiten. Oft ist sie personenorientierter, hat den Blick für die Bedürfnisse der anderen. So können die beiden in ihrer Unterschiedlichkeit ein starkes Team sein.
- ▶ Gott hat sich die Ehe ausgedacht. Es ist seine Erfindung. (1. Mose 2,24-25)
- ▶ Bereite dich vor, indem du eine gute Freundin, Mitarbeiterin, Schwester, Tochter ... bist. Lass Gott an deinem Charakter arbeiten und dich schleifen.
- ▶ Such dir gute Freunde, die dich vorwärtsbringen. Und die auch in verliebten Tagen ehrlich ihre Meinung sagen dürfen. Sie helfen dir zu sehen, was du manchmal vor Schmetterlingen nicht wahrnimmst.



- ▶ Lerne Gott als engsten Freund zu haben, zu dem du laufen kannst, wenn du jemanden brauchst, der dir zuhört. Das ist wichtig. Dein Partner würde sich erdrückt fühlen, wenn er immer dein erster Helfer sein müsste. Aber Gott ist immer da. Wenn du das vorher schon lernst, hast du einen großen Schatz gehoben.

Es ist so wertvoll, wenn man sich überlegt, was einem für seinen Partner wichtig ist, bevor man sich verliebt. Wenn man dann einen jungen Mann kennenlernt, den man toll findet, kann man sich seine »Liste« zur Hand nehmen und gucken, welche Werte einem wichtig waren. Das hilft, bei allen Gefühlen einen klaren Kopf zu bewahren.

→ **Gestalte die Seite:** Welche Eigenschaften sind dir für deinen zukünftigen Ehemann wichtig? Was wünschst du dir?

MEINE FAMILIE

Familie ist ein wertvolles Geschenk, auch wenn man sich immer wieder an den anderen stößt und über sie ärgert. Wir werden hineingeboren, geliebt, beschützt, lernen miteinander – auch streiten und versöhnen. Bist du Einzelkind oder hast Geschwister? Es macht einen Unterschied, ob du große oder kleine Schwester bist. Du hast zu verschiedenen Familienmitgliedern eine unterschiedliche Beziehung, die sich in Tiefe und Art unterscheidet.

Hier ist gerade das Gespräch in der Gruppe total wertvoll, denn darin entdecken die Mädchen, wie verschieden Familie sein kann. Die Einen spielen vielleicht viel zusammen. Die andere hat einen Bruder/ eine Schwester mit der sie gerne quatscht. Ein Papa arbeitet viel und ist oft weg, der andere verbringt viel Zeit mit den Kids. Hier kann Unterschiedlichkeit wahrgenommen und wertgeschätzt werden.

→ **Gestalte die Seite:** Wer gehört zu meiner Familie? Was verbindet diese Person mit dir? Was ist heute typisch für eure Familie?



MEINE KINDHEIT UND UNSER FAMILIENLEBEN

Wie war ich als Kind? Was habe ich gerne gemacht und was sehe ich, das mich geprägt hat? Welche Rolle hast du in deiner Familie?

Es gibt viele schöne Dinge in der Kindheit, die uns als Erinnerungen erhalten bleiben und begleiten. In unserer Kindheit lernen wir Verhaltensweisen, die wir unser ganzes Leben nutzen. Das zu entdecken ist spannend.

Davids Kindheit und Jugend: Was wissen wir von Davids Kindheit und Jugend? Schafe hüten, Lieder spielen, hat er in den jungen Jahren als Viehhirte gelernt. Sein Können mit der Steinschleuder zeigt sich im Kampf mit Goliath. (1. Samuel 17) Er schreibt und singt sein Leben lang was in seinem Herzen ist, zu Gott.

→ **Gestalte deine Seite:** An was aus deiner Kindheit erinnerst du dich gerne? Was gehörte bei euch als Familie immer dazu? Kleinigkeiten und Rituale... Was waren besondere Highlights, einprägsame Erlebnisse? Was schätzt du, wenn du an deine Kindheit denkst? Was hat sich dir positiv eingeprägt?

MEINE GEFÜHLE

Geht es dir auch manchmal so, dass du dich selbst nicht verstehst? Gerade warst du noch bestens gelaunt, zehn Minuten später bist du völlig »deprimiert« und könntest heulen. Kennst du solche oder andere Wetterwechsel deiner Gefühle? Das ist typisch Pubertät. Dein Körper stellt sich um. Es laufen Veränderungsprozesse im Gehirn. Man kann das vergleichen mit lauter Verlängerungsschnüren. Kabel laufen zu verschiedenen Dosen, in die sie eingesteckt sind. Manche Verbindungen sind ungenutzt. Die Pubertät kommt, die Hormone verändern sich und so werden die Kabelverbindungen geändert. Ungenutzte Stecker bekommen eine Dose, Verknüpfungen werden anders verbunden als bisher. Dieses Um-



stecken verursacht Unruhe in deinen Gefühlen. Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt. Gefühle kommen. Sie sind einfach da. Da gibt es auch zuerst einmal keine schlechten oder falschen Gefühle. Es ist in Ordnung, wie du fühlst. Nun ist es für dich wichtig, einen guten Umgang damit zu finden.

In Lukas 24 lesen wir von den zwei Jüngern auf dem Weg nach Emmaus. Wie waren ihre Gefühle? Dann kommt einer, geht mit ihnen, hört ihnen zu, kehrt bei ihnen ein. Jesus geht auf sie ein. Als Jesus auf einmal verschwunden ist, sind sie noch immer erschöpft. Doch als sie verstanden hatten, dass Jesus auferstanden ist und lebt; als sie das WICHTIGSTE verstanden hatten, konnten sie in dieser Kraft zurück nach Jerusalem gehen. Geh zu Jesus, halte dich an diese Wahrheit: Er hat die Beziehung zu Gott wiederhergestellt. Wenn du es angenommen hast, bist du Gottes Kind. Kein Durcheinander der Gefühle kann das erschüttern. Das macht dankbar – auch im Durcheinander. Jesus sieht dich! Er geht auf dich ein und sorgt für dich. Er hört dir zu, wie bei diesen beiden Jüngern.

Was machst du, wenn du dich auf einmal so richtig wütend, oder traurig fühlst? Was könnte man tun?

- ▶ Geh in dein Zimmer oder nach draußen.
- ▶ Mache Sport, um dich abzureagieren
- ▶ Schreibe Tagebuch, um Gedanken und Gefühle zu sortieren. Schreibe Lyriken.
- ▶ Bete zu Gott, ihm kannst du sagen, dass du wütend bist. Da gibt es keine schlechten Gefühle.
- ▶ Halte dich zurück, deine Familie oder deine Freunde anzugreifen. Such dir andere Möglichkeiten, um dich abzureagieren.
- ▶ Wenn du deine Familie verletzt hast, entschuldige dich und tue ihnen etwas Gutes.

Überlege dir deine Strategien. Sag deinen Eltern, was du dir für solche Situationen überlegt hast. Wenn du wütend wirst, kannst du beispielsweise in dein Zimmer gehen, um zur Ruhe zu kommen. Es kann deinen Eltern helfen, wenn sie vorher wissen, dass du dich aus diesem Grund zurückziehst.

Gefühle sind sehr wertvoll. Lerne deine Gefühle zu verstehen und gut mit ihnen umzugehen. (An dieser Stelle kann man gut das Ärgerbarometer von Seite 65 einbauen)

→ **Gestalte deine Seite: Wann fühlst du dich wie? Welche Idee hast du, um mit negativen Gefühlen umzugehen?**



MEINE GABEN UND TALENTE

Gott hat dir Fähigkeiten gegeben. Dinge, die dir Freude machen und dich interessieren. Du bist begabt. Wenn du entdeckst, was du gut kannst, ebnet dir das auch den Weg, wo du dich gerne engagierst. Bist du kreativ? Gerne mit Menschen zusammen? Schreibst du gerne? Wo kannst du ausleben, was du gerne machst? Für dich und für andere?

Wenn du die meiste Zeit auf das verwendest, was du am besten kannst, zauberst du ein Lächeln auf Gottes Gesicht.

Max Lucado

Input: Geistliche Gaben. Gott hat jedem geistliche Gaben gegeben. Gaben vorstellen. Kennst du deine geistliche Gabe? Mut machen, Dinge auszuprobieren. Gemeinsam überlegen, wie das aussehen könnte. Mehr Details dazu:



Ein Teil des Ganzen



Geistliche Gaben entdecken

→ **Gestalte deine Seite: Was mache ich gerne? Was kann ich? Was sagen meine Freundinnen, was ich gut kann? Was möchte ich konkret ausprobieren?**

MEIN GLAUBEN

Was hast du über Gott gelernt? Wo stellst du dir Fragen?

Wenn du in einem christlichen Elternhaus aufgewachsen bist, bist du in den christlichen Glauben hineingewachsen. Schon früh hast du biblische Geschichten gehört. Vieles hast du bei deinen Eltern oder anderen Christen beobachtet. So hat sich dein Bild von Gott entwickelt. Du bist geprägt. Und nun fragst du dich: Ist Glaube wirklich real? Oder bin ich dem Weltbild meiner Eltern und meines Umfeldes aufgesessen? Du darfst dir diese Frage stellen. Lass sie zu und formuliere sie. Asaf drückt in Psalm 73 seine Zweifel vor Gott aus. Er nennt sie alle vor Gott. Das darfst du auch.



→ **Gestalte deine Seite:** Was bedeutet Glauben für dich? Schreibe einen Brief an dich, oder an Gott und sei ganz ehrlich. Wenn sich Fragen ergeben, überlege was du tun kannst, um Antworten zu finden. Wo kannst du suchen? Wen kannst du fragen?



MEIN GOTTESBILD BESTIMMT MEINEN SELBSTWERT

Wer ist Gott für dich? Der Opa im Sessel, der alles beobachtet? Der Gott, der darauf achtet, dass die Regeln eingehalten werden? Dein Vater, der dich liebt? Nimm dir Zeit darüber

nachzudenken, wer Gott für dich ist. Gott liebt DICH. »Und ich war es, der Israel bei seinen ersten Schritten geleitet hat. Ich hielt sie fürsorglich in meinen Armen. Sie waren sich aber gar nicht bewusst, dass ich es war, der sie geheilt hatte. Ich lenkte Israel mit Fesseln der Güte und Stricken der Liebe. Ich hob das Joch auf seinem Nacken an, um es ihm leichter zu machen, beugte mich zu ihm hinunter und gab ihm zu essen.« (Hosea 11,3-4) Gott versorgt dich persönlich. Er hat Interesse an dir und deinen Bedürfnissen. Gott wünscht sich eine tiefe Beziehung zu dir.

→ **Gestalte deine Seite:** Bilder mitbringen, wie Gott sein könnte, oder wie man Gott erleben möchte und bisher erlebt hat. Bisheriges Erleben und gewünschte Bilder gegenüberstellen. Tipp: Gottesverwechslungen; Hanne Baar, Hymnus Verlag

Wie möchte ich meine Beziehung zu Gott konkret pflegen? Welche Wege sind meine Wege, um Zeit mit Gott zu verbringen? In den Wald gehen, schreiben, singen, Bibel lesen. Poetry Slam schreiben ... Was willst du ausprobieren?



REBEKKA DITTUS

arbeitet bei der Christlichen Jugendpflege e. V. und lebt mit ihrer Familie in Dillenburg-Manderbach.

Was gibt dir Kraft?

EIN PRAXIS-TOOL FÜR MITARBEITER
UND JUGENDLICHE

Resilienz-Faktoren sind Dinge, die unsere Abwehrkräfte stärken und die uns helfen, Krisen gesund zu überstehen. Wie ausgeprägt sind diese Faktoren in deinem Leben? In welche guten Dinge könntest du investieren, um dich auf Krisen und Konflikte vorzubereiten? Wir haben auf Grundlage der Faktoren auf Seite 50 einen kleinen Test für Jugendgruppen zusammengestellt.

1 Der Test

Verteile für jede Frage eine Zahl zwischen 0 (trifft gar nicht auf mich zu) bis 3 (trifft voll zu).

- 1 Ich habe Freunde, die ich auch mitten in der Nacht anrufen kann, wenn es mir schlecht geht, und die mich aus dem Bett klingeln, wenn es ihnen schlecht geht
- 2 Ich plane mir im Alltag regelmäßige Zeiten ein, die ich mit Gott verbringe
- 3 Ich kann gut einschätzen, ob mir etwas zu viel wird
- 4 Ich kenne mich und weiß, welche Aktionen mir Kraft geben und welche mir Kraft rauben
- 5 Ich bin insgesamt zufrieden mit meinem Leben
- 6 Ich weiß, wo ich in 5 Jahren stehen möchte
- 7 Ich kenne meine Begabungen und weiß, wo ich sie einsetzen kann
- 8 Meine Freunde würden mich als dankbaren Menschen bezeichnen
- 9 Ich habe keine Angst vor dem, was die Zukunft bringt
- 10 Meine Familie gibt mir Halt und ist immer für mich da
- 11 Ich verbringe gerne Zeit mit Gott (Gebet, Bibellese, Lobpreis etc.) und bin danach immer ermutigt und motiviert
- 12 Ich kenne meine körperlichen und seelischen Grenzen und kann gut mit ihnen leben
- 13 Ich habe Hobbys, die mich wirklich entspannen
- 14 Es fällt mir leicht, schwierige und herausfordernde Umstände, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren
- 15 Ich investiere meine Zeit gerne in Dinge oder Personen, die mir am Herzen liegen
- 16 Wo es wichtig ist, kann ich meine Meinung in Diskussionen mutig vertreten
- 17 In meinen Gebeten hat Dank und Anbetung einen wichtigen Platz
- 18 Das Glas ist für mich eher halbvoll als halbleer
- 19 Es gibt Menschen in einem Leben, mit denen ich gerne Zeit verbringe und die mir total viel Kraft geben
- 20 Mein Glaube gibt mir Sicherheit und Stabilität, selbst wenn die Umstände gerade schwierig sind
- 21 Ich fühle mich frei, Aufgaben abzugeben oder abzulehnen, wenn ich spüre, dass ich an meiner Belastungsgrenze bin
- 22 Ich schlafe genug und mein Terminkalender ist nicht immer total vollgeplant
- 23 Ich kann auch mit negativen Ereignissen aus meiner Vergangenheit gut umgehen und habe schon erlebt, dass ich anderen mit meinen Erfahrungen weiterhelfen konnte
- 24 Wenn ich eine Entscheidung getroffen habe, bleibe ich dabei und gehe mutig nächste Schritte
- 25 Ich probiere auch mal neue Dinge aus, um meinen Horizont zu erweitern
- 26 Wenn ich auf mein Leben bisher zurückschaue, fallen mir viele Dinge ein, für die ich dankbar bin
- 27 Ich kann auch in schwierigen Situationen dranbleiben, weil ich weiß, dass sich mein Einsatz langfristig lohnen wird

2 Die Auswertung

- Übertrage die Werte in die entsprechende Spalte
- Addiere die Punktzahl für jeden Bereich in der Gesamt-Spalte

Gute Beziehungen	1	10	19	Gesamt (1+10+19)
Zeit mit Gott	2	11	20	Gesamt (2+11+29)
Grenzen kennen und akzeptieren	3	12	21	Gesamt (3+12+21)
Ruhe und Auftanken	4	13	22	Gesamt (4+13+22)
Versöhnt mit Umständen	5	14	23	Gesamt (5+14+23)
Ziele setzen und Schritte gehen	6	15	24	Gesamt (6+15+24)
Sich etwas zutrauen, statt zu vermeiden	7	16	25	Gesamt (7+16+25)
Dankbarkeit	8	17	26	Gesamt (8+17+26)
Durchhalten, Hoffnung und Optimismus	9	18	27	Gesamt (9+18+27)

Bereiche, in denen du eine eher hohe Punktzahl erreicht hast, spielen in deinem Alltag wahrscheinlich eine wichtige Rolle. Sie geben dir Kraft und sind in Krisen wichtige Ressourcen, auf die du zurückgreifen kannst. Bereiche, in denen du eher niedrige Gesamtwerte erzielt hast, sind Resilienzfaktoren, die in deinem Leben noch nicht so ausgeprägt vorhanden sind. Du kannst in sie investieren, um in Krisen widerstandsfähiger zu werden.

Wo hast du eine hohe Punktzahl erzielt?

Wann hast du schon erlebt, dass dir diese Bereiche in schwierigen Lebenssituationen Kraft gegeben haben?

In welchen Kategorien hast du insgesamt eher wenig Punkte?

Wie könntest du diese Dinge in deinem Alltag fördern? Was müsste sich verändern, damit diese Bereiche für dich zu einer Kraftressource werden?

Challenge

Manchmal haben wir, was uns selbst angeht, blinde Flecken. Unsere Challenge an dich: Besprich diesen Check mit einem guten Freund. Frag ihn, wie er dich einschätzt und ob er deine Selbsteinschätzung teilt.

Reflexionsfragen für eure Jugendgruppe

RHYTHMUS – BEZIEHUNGEN – VERGEBUNG

Lies nochmal die Artikel auf Seite 55 (Rhythmus), Seite 58 (Beziehungen) und Seite 60 (Vergebung). Diese drei Bereiche sind besonders wichtig, wenn wir ein Leben führen wollen, das Gott immer ähnlicher und in Krisen immer tragfähiger wird.

Wie kannst du mit deinen Jugendlichen über diese drei Bereiche nachdenken? Hier kommen ein paar Vorschläge.

Rhythmus

Tauscht euch aus: Achtet ihr in eurem Leben auf ...

- die nötige Bewegung
- genug Schlaf
- gesunde Ernährung

In welchem Bereich seht ihr den größten Nachholbedarf? Was für eine Gewohnheit könnte jeder einzelne in dieser Woche starten, um in dem Bereich weiterzukommen?

Unser »innerer Mensch« braucht Rückzug, Ruhetag und Inspiration, um aufzutanken.
Überlegt mal als Gruppe: →

	WIE LEBE ICH DAS AKTUELL?	WER IST IN DIESEM BEREICH EIN VORBILD FÜR MICH?	WIE KÖNNTE ICH DAS STÄRKER IN MEINEN ALLTAG INTEGRIEREN?
RÜCKZUG			
RUHE-TAG			
INSPIRATION			

Beziehungen

Tauscht euch in der Gruppe über folgende Fragen aus:

- 1 Was macht eine gute Freundschaft aus? Wann ist jemand ein »guter Freund«?
- 2 Was ist das Krasseste, was deine Freunde jemals für dich gemacht haben?
- 3 In welchen Momenten hat dich deine Freundschaft zu Leuten schon etwas gekostet? Was ist das Krasseste, was du jemals für deine Freunde gemacht hast?

- 4 Per Abstimmung:
 - a. Braucht ihr eher a) gemeinsame Aktionen und Erlebnisse oder b) tiefe Gespräche für eine tiefe Beziehung?
 - b. Blüht ihr eher in a) großen Gruppen oder b) intensiven Einzelbeziehungen auf?
- 5 Über welche Dinge redest du selbst mit deinen Freunden nicht so gerne? Warum?
- 6 Wann ist es dran, eine Freundschaft auch mal zu beenden?
- 7 Welche guten Freundschaften entdecken wir in der Bibel? Was können wir uns von ihnen »abgucken«?

Vergebung

Was ist Vergebung? Tauscht euch als Gruppe darüber aus.

In der großen Gruppe: **Wie würdet ihr die göttliche Perspektive auf die »Irrtümer« zusammenfassen?**

In 2er/3er-Gruppen: **Hier kommen 6 Lügen/Irrtümer über Vergebung.** Was steckt dahinter? Mit welchen könnt ihr euch identifizieren? Was glaubt ihr und was habt ihr in diesen Bereichen schon erlebt?

Zur persönlichen Selbstreflexion:
Welchen Personen hast du noch nicht vergeben?
Was hält dich davon ab?

Vergeben bedeutet:

- Vergessen
- Es war nicht so schlimm
- Ich verstehe, warum du so gehandelt hast
- Sich eine Verletzung immer wieder gefallen zu lassen
- Auf Widergutmachung zu verzichten
- Versöhnung

Wen solltest du um Vergebung bitten?
Was hält dich davon ab?

Jugend-Wochenende zum Thema Mental Health.

Ein Entwurf.

Wie kannst du Mental Health in deiner Jugendgruppe kommunizieren? Welche Themen solltest du ansprechen? Welche Tools kannst du deinen Jugendlichen mitgeben? Hier kommt ein Stundenentwurf für ein Jugend-Wochenende rund um das Thema Mental Health. Vielleicht wäre das ja mal was für deine Jugendgruppe?

AUF EINEN BLICK:

THEMA: Mental Health

ZIEL DES WOCHENENDES: Die Teilnehmer verstehen Grundlagen rund um das Thema Mental Health und lernen, auf welche praktischen Ressourcen sie in herausfordernden Situationen zurückgreifen können

ZIELGRUPPE: Jugendfreizeit (15-21 Jahre)

GRUPPENGROSSE: beliebig

FREITAG

8.30

10.00
-12.00

13.00

14.00
-16.00

ANREISE

SAMSTAG

MORNING PRAYER

GESUNDES FRÜHSTÜCK

THEMA 2: MEIN GOTTESBILD

Austausch: Wer ist Gott für dich? Für welche Eigenschaften betest du ihn regelmäßig an? Mit welchen Aspekten tust du dich eher schwer – und warum?

Input: Ein ausgewogenes Gottesbild als zentraler Baustein für unser Leben
→ Inspiration: Artikel Seite 66

MITTAGESSEN

Challenge beim Essen: 5 Dinge nennen, für die du dankbar bist

INDIVIDUELL: SPORT / RUHE / ACTION / SCHLAF / GOTT

Was brauchst du gerade? Nimm dir die nächsten zwei Stunden genau dafür Zeit!

SONNTAG

MORNING PRAYER

GESUNDES FRÜHSTÜCK

THEMA 3: WAS GIBT MIR KRAFT

Einstieg: Resilienz-Check (Seite 85)

Input: Wie Rhythmen deinem Alltag Struktur geben
→ Inspiration: Artikel Seite 55

Evtl. Abendmahl feiern (eine Form von Rhythmus, den Gott uns gegeben hat)

MITTAGESSEN

Pop-up-Gebet als Tischgebet: Jeder nennt eine Sache, für die er dankbar ist – am Ende wird zusammen Amen gesagt

ABREISE

Oder noch eine Runde spazieren

16.30
-18.00

ALS GRUPPE: **GAMETIME**

Ein Gelände- oder Gruppenspiel, z. B. »mein Team kann«



18.30 **ABENDESSEN**

Fragen beim Abendessen (als Gesprächs-Zettel auf dem Tisch verteilt):

- Was war dein Highlight der letzten Woche? Was dein Lowlight?
- Wenn du eine Sache an deinem Alltag verändern könntest, was würdest du ändern?
- Auf welche Frage von dir hast du noch keine Antwort (von Gott) bekommen?

ABENDESSEN

Gemeinsam gesund kochen

Ladet euch jemanden ein oder werdet selber zum Profi

20.00 **THEMA 1: MENTAL HEALTH**

Austausch: Wie geht es dir?
(Verschiedene Lebensbereiche abfragen)

21.00

→ Tool: Lebensrad

Input: Was ist Mental Health und warum ist es wichtig, dass wir uns damit auseinandersetzen?

→ Inspiration: Artikel Seite 14

LOBPREIS-ABEND

Ziel: Durch Anbetung den Blick von uns weg auf Gott richten

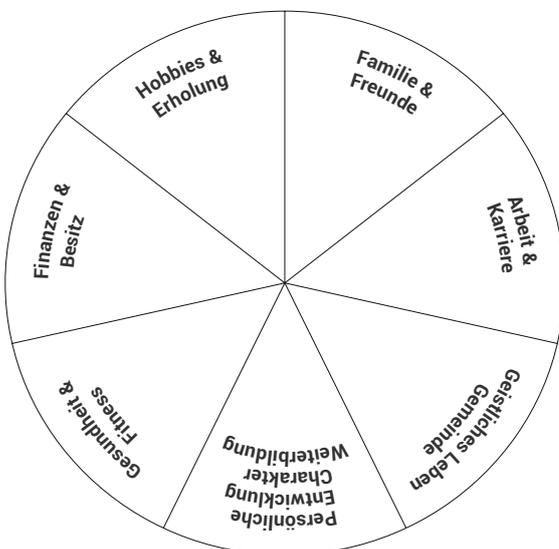
Ablauf: Ihr könnt die Lieder entweder vorher auswählen oder frei wünschen lassen. Plant auch Gebetszeiten (in kleinen Gruppen) ein.

Challenge:

Formuliere ein *Morning Prayer* für die nächsten beiden Vormittage. Bringe darin zum Ausdruck, wo du dir Veränderung wünschst.

Idee: Schreibe es schön auf (oder drucke es aus) und rahme es ein!

Abend optional am **Lagerfeuer** ausklingen lassen: Hier entstehen immer gute Gespräche



TOOL FÜR THEMA 1:

Wie zufrieden bist du aktuell mit den einzelnen Lebensbereichen? Schraffiere die Bereiche, je nach dem wie zufrieden du bist.

Meine
Leidenschaft

DIE BIBEL
BESSER VERSTEHEN

Mein Weg

BTA WIEDENEST

Du willst Gott besser verstehen und erleben, wie er Geschichte mit dir schreibt? Unsere ein-, zwei- oder dreijährigen Kurse mit einer intensiven Gemeinschaft auf einem gut ausgestatteten Campus werden dich verändern.

WIEDENEST.DE/AKADEMIE



BIBLISCH-THEOLOGISCHE
AKADEMIE WIEDENEST

FORUM WIEDENEST
IMPULSE FÜR GEMEINDEN.
WELTWEIT.



LICHT INS DUNKEL

Auswege aus der Online-Sexsucht



Fachmagazin
Arbeitsheft Pornografie
Neuaufgabe 2020,
104 Seiten

- Hintergründe
- Hilfen für Berater, Betroffene und PartnerInnen
- Tipps für Prävention

Einzelpreis
8 Euro

Jetzt bestellen unter
www.weisses-kreuz.de/mediathek

Glaube an Liebe.

ANZEIGE



BSB | BIBELSEMINAR
BONN



**MEHR ALS EIN
STUDIUM!**

BSB-ONLINE.DE

GRUNDSTUDIUM • COLLEGEPROGRAMM
PÄDAGOGIKPROGRAMM • SEELSORGEPROGRAMM
• SEMINARPROGRAMM (M.A. THEOLOGIE)

WOLFGANG VREEMANN



Rundum gesund

Gottes geniales Gesundheitskonzept

Den Schwerpunkt des Buches bilden die Aussagen der Bibel zur körperlichen und seelischen (psychischen) Gesundheit, doch der Autor geht auch dem nach, was die Bibel zu den Themen Krankheit, Heilung, Heilungswunder und Krankenheilungen sagt.

Paperback, 272 Seiten

Best.-Nr. 271 576, ISBN 978-3-86353-576-6

€ (D) 14,90



Was hilft, was heilt?

Ein Arzt beantwortet Fragen zur alternativen Medizin

Systematisch untersucht Dr. Vreemann eine fast unüberschaubare Auswahl an alternativer Medizin und die einzelnen Heilmethoden dazu: Welche weltanschaulichen Hintergründe haben sie und wie wendet man die Verfahren heute an? Welche Gefahren und Alternativen gibt es?

Paperback, 304 Seiten

Best.-Nr. 271 357, ISBN 978-3-86353-357-1

€ (D) 12,90



Bitte hilf meiner Seele

Seelsorgerlich helfen im Alltag

Christen können sich gegenseitig im Alltag und im Glaubensleben viel mehr helfen, als sie oft glauben. Damit fängt echte Seelsorge an. Dr. Vreemann hat hier leicht verständlich Grundkenntnisse aus Medizin und Psychologie mit den biblischen Grundlagen zusammengeführt.

Paperback, 432 Seiten

Best.-Nr. 271 515, ISBN 978-3-86353-515-5

€ (D) 16,90



Fitness für die Seele

Wie die Weisheit der Bibel meine Seele stärkt

Wie bleiben wir seelisch gesund? Am Beispiel von sieben „Fitnessstudios“ untersucht der Arzt Dr. Vreemann, was die Bibel dazu zu sagen hat. Auch wenn sie uns nirgendwo körperliche oder seelische Gesundheit garantiert, bietet sie doch die beste Grundlage dafür, seelisch fit zu bleiben.

Paperback, 240 Seiten

Best.-Nr. 271 671, ISBN 978-3-86353-671-8

€ (D) 14,90

JESUS IM FOKUS



Die Christliche Jugendpflege e. V. (CJ) ist ein Jugendwerk der Freien Brüdergemeinden in Deutschland.

Die CJ existiert, damit Jugendliche im Glauben an Jesus wachsen.

UNSERE MISSION

Wir gehen gemeinsam Schritte im Glauben.

UNSERE VISION

LERNEN

JUGENDARBEIT GESTALTEN

Wie sieht eine Jugendarbeit aus, in der Jugendliche gemeinsam Schritte im Glauben gehen? Wir dienen Mitarbeitern und Leitern durch Schulungen und Medien, damit Jesus-zentrierte Jugendgruppen entstehen. Eine lebendige Jugendarbeit hilft Jugendlichen, gemeinsame Schritte im Glauben zu gehen.

LEBEN

SCHRITTE GEHEN

Wie kommen Jugendliche im Glauben weiter? Wir gestalten Medien, Events, Freizeiten und besuchen Jugendgruppen, damit Jugendliche Jesus ähnlicher werden.

WEITERSAGEN

GLAUBEN TEILEN

Wie gehen Jugendliche ihren ersten Glaubensschritt? Wir unterstützen Jugendliche und Jugendgruppen durch evangelistisches Material und persönlichen Kontakt, damit Jugendliche Jesus kennenlernen.



steps-leaders.de



jesusimfokus.de



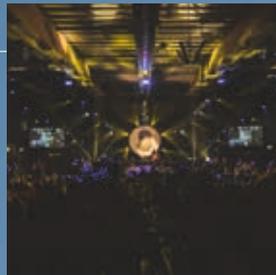
steps-quest.de



steps-freizeiten.de



365steps.de



steps-konferenz.de



life-is-more.de



ichhabs.info

Alles unter **cj-info.de**

CJ-Büro Basdahl

Hundeseegen 2
27432 Basdahl
Tel. 04766/717
info@cj-info.de

CJ-Büro Manderbach

Kirchstr. 4
35685 Dillenburg
Tel. 02771/850725
info@cj-info.de



Karsten Brückner, Basdahl
k.brueckner@cj-info.de



Markus Danzeisen, Detmold
m.danzeisen@cj-info.de



Richard Dengel, Holzgerlingen
r.dengel@cj-info.de



Markus Garbers, Kiel
m.garbers@cj-info.de



Lukas Herbst, Schweinfurt
l.herbst@cj-info.de



Achim Jung, Görlitz
a.jung@cj-info.de



Oliver Last, Werne
o.last@cj-info.de



Christian Nicko, Dillenburg-Manderbach
c.nicko@cj-info.de



Siegbert Krauss, Dillenburg-Manderbach
s.krauss@cj-info.de



Sara Kreuter, München
s.kreuter@cj-info.de



Anna Müller, Dillenburg-Manderbach
a.mueller@cj-info.de



Carina Schöning, Iserlohn
c.schoening@cj-info.de



Torsten Wittenburg, Stein-Neukirch
t.wittenburg@cj-info.de

START UP

Online bewerben!
startup-brake.de

It's your Faith, Life, Mission.

Das Jüngerschaftsprogramm der Bibelschule Brake

StartUp möchte jungen Menschen helfen,
starke Persönlichkeiten zu werden - Persönlichkeiten,
die Jesus Christus leidenschaftlich nachfolgen (your faith),
die begeistert und zielorientiert leben (your life) und die
ihren Auftrag für die Welt mutig angehen (your mission).



StartUpUnterricht



StartUpGemeinschaft



StartUpErfahrungen

ANZEIGE

QUALIFIZIERT SEIN

FÜR DIE GEMEINDE-PRAXIS

ab September

3 Jahre
Bachelor-Studiengang
Gemeinde und Mission

1 oder 1/2 Jahr
Studiengang
Praktisches Christsein

sbt

Seminar für biblische Theologie
verständlich – praxisnah – wirkungsvoll

www.sbt.education

Impressum

HERAUSGEBER

Christliche Jugendpflege e. V.
Hundesegen 2
27432 Basdahl
Tel.: 04766/717
info@cj-info.de

REDAKTION

Rebekka Dittus, Sara Kreuter, Oliver Last

GESTALTUNG

Annabel Muntean

DRUCK

WVD – Kurhessenstraße 4-6
64546 Mörfelden-Walldorf
wvd-online.de

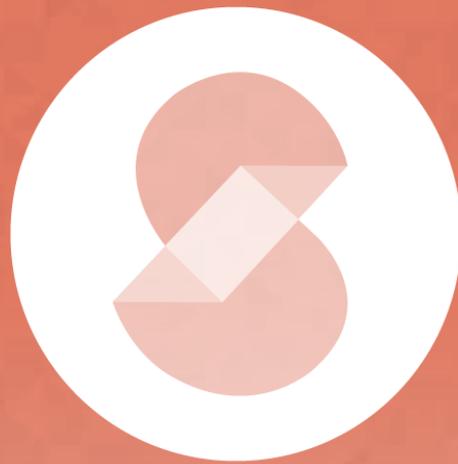
DOWNLOADLINK

static.steps-leaders.de/magazin02.pdf

WEITERE EXEMPLARE

cj-shop.de





STEPS KONFERENZ



J E D E S J A H R L I V E

G E M E I N S A M

S C H R I T T E

I M G L A U B E N

— G E H E N

W W W . S T E P S - K O N F E R E N Z . D E



S T E P S
L E A D E R S

**Damit deine
Jugendarbeit aufblüht
und du als Mitarbeiter
wächst**

NEU UND KOSTENLOS



BIBELARBEITEN



KREATIVES



TOOLS



ANDACHTEN



PODCAST



LEITERBLOG

www.steps-leaders.de

