Ankertext 154

©: FsHH/Pixabay

Johanna Adam

WAS HABEN GEFÜHLE MIT UNSEREM CHRISTLICHEN GLAUBEN ZU TUN?

Sind sie eine lästige Dreingabe oder entscheidend für ein erfülltes Christsein?

Als ich vor 25 Jahren mit meiner Beratungstätigkeit begann, war das Thema Gefühle noch ein unbekanntes Feld. Alles zielte ab auf Vernunft, Verstand, Denken, Theorie, Fakten, Wissen…
Vor allem im Bereich des christlichen Glaubens war das Wissen über Gott und das Handeln für Gott wichtig. Gefühle behandelte man als lästige Dreingabe, die nur störte oder gar zu bösem Handeln verleitete. Gefühle wie Wut, Zorn, Hass wurden als negativ betitelt und mussten unterdrückt werden. Trauer wurde nur kurzfristig in spärlichem Maße zugestanden: „Jetzt ist aber genug getrauert, irgendwann muss es doch auch mal gut sein". Und wer Angst empfand, zeigte damit einen Mangel an Gottvertrauen.
„Ich kann nicht klagen" war das Höchste der Gefühlsausdrücke. Über das, was einen innerlich bewegte, wurde nicht geredet.
Allein die Freude - am besten „die Freude am Herrn" – war nicht verdächtig.

Seit damals hat sich die Einstellung zum Thema Gefühle allerdings grundlegend verändert. Inzwischen wurden sehr viele Bücher zum Thema geschrieben. Und in vielen Talkshows geben die Menschen ihr Innerstes in einer Art und Weise preis, die ich fast als eine Art emotionaler Prostitution bezeichnen würde. Man könnte sagen, was früher zu wenig war, ist mittlerweile beinahe zu viel. Gefühle beherrschen den Alltag und scheinen die Vernunft verdrängt zu haben. Macht sich Gefühlsegoismus breit?

Ich gehe davon aus, dass alles, was Gott geschaffen hat, sehr gut ist. Dann müssen auch alle Gefühle sehr gut sein und ihren Sinn haben.

©: tommy/Pixabay

Was aber sind denn nun eigentlich Gefühle? Man nennt sie auch Emotionen, vom Lateinischen „emovere" (= herausbewegen) abstammend. Es sind Botschaften, die – oft unbewusst – in unserem Inneren entstehen und ausgedrückt werden wollen. Man könnte auch sagen, sie gehören zur Sprache unseres inneren Menschen, unserer Seele, unseres Herzens. Es gibt daher auch keine guten und schlechten bzw. bösen Gefühle, sondern nur angenehme oder unangenehme. Lediglich der Umgang mit den Gefühlen kann konstruktiv oder destruktiv sein.

Was aber geschieht, wenn man eine Sprache nicht erlernt hat bzw. sie kaum spricht? Man kann sich nicht verständigen und auch nicht verstehen, wenn jemand in dieser Sprache zu einem sprechen möchte. Eine Beziehung zu jemandem aufzubauen, mit dem man sich nicht verständigen kann, fällt sehr schwer. Lerne ich die Sprache meines Gegenübers und er meine, haben wir es leichter miteinander.

Das betrifft auch unsere Gottesbeziehung. Viele Menschen wissen zwar über Gott sehr viel, sind aber trotzdem nicht mit ihm im Innersten verbunden, weil die Kommunikation des Herzens fehlt.

Immer wieder höre ich von Menschen Aussagen wie: „Ich weiß sehr viel über Gott, aber ich spüre nichts von seiner Liebe", „Ich bete viel, bekomme aber keine Antwort!". „So viel tue ich für Gott, aber irgendwie scheint das nichts zu bringen. Ich werde immer unzufriedener." „Ich fühle mich trotz der Gemeinschaft mit anderen Christen einsam, freudlos und irgendwie fehlt mir der Sinn. Was soll das alles?!"

Es kommt mir so vor, als ob wir mit Hilfe eines Lexikons (Bibel, Theologie, geistliche Literatur,…) alles über eine Person (Gott, Jesus, Heiliger Geist, Kirche) erfahren, uns ein Bild über sie machen, sie vielleicht sogar ganz toll finden, aber eine direkte Beziehung fehlt.

Um Gott nicht nur mit dem Verstand erkennen zu können, sondern mit Leib und Seele, das heißt mit unserem ganzen Selbst, brauchen wir

Körper, Seele (Herz) und Verstand - und natürlich unseren Willen, d.h. uns selbst als ganzen Menschen.

WER BIN ICH? – „ICH SELBST SEIN“ -

An dieser Stelle möchte ich ein „Selbstbild“ vorstellen, das mir in meiner Seelsorgearbeit sehr geholfen hat. Der Mensch ist als Ebenbild Gottes und als ein Gegenüber von Gott geschaffen. Gott sagt von sich selbst, er ist „Ich bin da“. Wir sind als Gegenüber auch ein „Ich bin“. Dieses Sein, unser Da-Sein können wir auch bezeichnen als unser „Selbst“. Was ist nun genau dieses Selbst bzw. was macht uns aus?

Wir haben einen Körper und dieser Körper spricht zu uns in einer Art Körpersprache. Die kann ich erkennen, weil ich ein Bewusstsein habe und dann entscheiden, wie ich auf die Botschaft des Körpers reagiere. Die Körpersprache erkennen wir am Beispiel des Schmerzes am deutlichsten, z. B. Zahnschmerz. Ich nehme ihn wahr und entscheide dann, ob ich zum Zahnarzt gehe oder erst einmal nicht.

Wir haben unseren Verstand, seine Sprache sind die Gedanken, Worte und das logische Denken. Wir können erkennen, dass wir einen Verstand haben, indem wir uns bewusst machen, dass wir denken und was wir denken.

Und wir haben eine Seele, ein Herz, das zu uns spricht über die Gefühle. Die Gefühlssprache ist viel umfassender als unsere verbale Sprache. Wir können unsere inneren Bilder und Gefühle wahrnehmen und dann entscheiden, was wir damit tun möchten. Das ist mögliche, weil wir ein Bewusstsein und einen Willen haben. Dadurch bewerten wir, entscheiden wir und handeln wir.

Das heißt, wir sind mehr als eine Einheit aus Körper, Verstand und Seele. Letztendlich machen unser Bewusstsein und unser Wille uns zu dem, was wir sind, zu einzigartigen Persönlichkeiten.
Dieses Bewusstsein und der Wille bezeichne ich als unser „ICH“. Das Ich ist ein übergeordneter, zentraler Bestandteil unserer Persönlichkeit. Ich sehe ihn als eine Art Dirigent, der mit Hilfe seiner Musikergruppen aus Körper, Verstand, Seele das gesamte Orchester, das ich als das Selbst bezeichne, dirigiert. Nach welchen Noten der Dirigent spielt, das hängt davon ab, welche er gelernt hat.
Das Ich muss sich genauso wie unser Körper, unser Verstand und unsere Seele im Laufe unseres Lebens entwickeln. Im Idealfall entwickeln wir uns dann zu einer reifen Persönlichkeit.

Zu Beginn des Lebens fungieren unsere Eltern als Hilfsdirigenten und helfen uns (im Idealfall) unseren Körper kennenzulernen, das logische Denken und unsere Gefühle zu entwickeln und damit gut umzugehen. Dadurch wird unser Bewusstsein gefördert. Mit der Zeit leiten sie uns auch an, selbst Entscheidungen zu treffen. In der Pubertät versuchen wir unsere Eltern vom Dirigentenpult zu vertreiben und selbst die Führung unseres Lebens zu übernehmen.
Je nachdem, nach welchen Prinzipien wir erzogen werden (nach welchen Noten unserer Eltern spielen) dementsprechend lernen wir, unser eigenes Orchester gut zu führen oder es sich selbst zu überlassen - und jeder Musiker macht, was er will.
In meiner Praxis habe ich sehr oft erlebt, dass Ratsuchende nicht erlernt haben, die eigene

Dirigentenposition im Leben einzunehmen. Dann hat eine Musikergruppe das gesamte Orchester beherrscht, wie z.B. durch Überbewertung des Verstandes, oder der Körper steht im Mittelpunkt (Sport, Ernährung, Gesundheit, ...). Oder die Menschen wurden beherrscht von ihren Gefühlen, z. B. von Angst, Traurigkeit, unterdrückter Wut. Ein guter Dirigent kann das Selbst in einer guten Balance halten und dadurch eine schöne Lebensmelodie zum Klingen bringen.
Als Geschöpfe und Gegenüber Gottes sind wir dazu gemacht, ein gesundes „Selbst"-Bewusstsein zu entwickeln. Dazu müssen wir erst einmal unser Selbst kennenlernen und es gut versorgen.
Ein mangelndes Selbstbewusstsein oder ein unrealistisches Selbstbild können dazu führen, dass wir Ausgleich suchen durch lebenshemmende oder -zerstörende Mittel. Daraus kann ein ungesunder Egoismus oder Altruismus entstehen.
Für die Entwicklung einer guten Selbstverantwortung, die nicht nur uns selbst, sondern auch den Nächsten und Gottes ganze Schöpfung im Blick hat, ist also ein gutes Selbst-Bewusstsein notwendig.
Mit unserem Körper und unserem Verstand können wir in der Regel gut umgehen, jedoch mit unserer Seele haben wir oft Schwierigkeiten. Es gibt Menschen, die sich in einer Art Gefühlsstarre befinden, andere in einer Art Gefühlsüberflutung. Zwischen diesen Extremen können wir lernen, die Gefühle als Musiker unseres inneren Orchesters zu erleben und anzuleiten. Dann können sie sich in das in das Gesamtorchester einfügen und zu einem Wohlklang beitragen.

WAS VERSTEHEN WIR UNTER GEFÜHLEN?

Gefühle sind Botschaften unserer Seele. Sie zeigen, was in uns gerade vor sich geht - mit dem Ziel, die Situation, in der wir uns aktuell befinden, so zu verändern, dass es uns insgesamt gut geht und wir zufrieden sind, - dass wir Frieden im Herzen haben.
Wir empfinden Gefühle also, damit wir wissen, was in unserem Inneren los ist. Heute geht man davon aus, dass Erfolg und Wohlbefinden nur zu 20% vom IQ (Intelligenzquotient), aber zu 80% von einem guten EQ (Emotionsquotient) abhängen. Das bedeutet: Wer mit seinen Gefühlen so umgehen lernt, dass er mit ihnen seine innere Zufriedenheit steuern kann, der wird im Leben besser zurechtkommen.

WIE ENTSTEHEN UNSERE GEFÜHLE?

Auch wenn wir uns als aktive und offensive Persönlichkeiten ansehen, sind wir doch eigentlich immer in einer Art Re-Aktion. Wir re-agieren auf Situationen und Umstände, die uns von außen betreffen, und auf innere Erlebnisse: Gedanken, Gefühle, Träume usw.
All dies wird von uns bewertet und führt somit zu Gedanken, Gefühlen und Verhalten.
Das geschieht folgendermaßen: Aktuelle Ereignisse nehmen wir über unsere Sinnesorgane wahr. Die Sinneseindrücke treffen in unserem Großhirn ein. Dort werden sie anhand unserer Erfahrungen (eine Art innerer Zensor, eine beurteilende, bewertende Instanz) wie „abgescannt" und daraufhin eingeordnet. Unsere Erfahrungen und Prägungen steuern, ob wir etwas als bedrohlich, verletzend, als Verlust oder beglückend empfinden. Diese Bewertung löst das dazugehörige Grundgefühl Angst, Wut, Trauer oder Freude aus. Bewertung und Gefühl leiten dann unser Verhalten, also wie wir auf das Ereignis reagieren.
Sollte der „Zensor" melden, dass alles „im grünen Bereich" ist, kommt auch keine Seelenbewegung, sprich keine Emotion zustande.
Wir bleiben im Frieden.
Wir empfinden Zufriedenheit und brauchen nicht zu reagieren.

Genauso reagieren wir auf inneres Erleben. Wenn wir uns z.B. eine Katastrophe vorstellen, dann entwickeln wir automatisch Angst. Freude kann sich da nicht einstellen. Unser Kopfkino hat sehr viel Einfluss, weil es ständig aktiv ist und die Realität total überblenden kann. Erinnerungen, Vorstellungen und Fantasie lassen unseren „Zensor" durch innere Bilder und Worte ständig aktiv sein. In Zeiten der Ruhe, vor allem nachts, merken wir am deutlichsten, dass unsere Innenwelt genauso bewältigt werden will wie das, das wir um uns herum erleben.

GRUNDGEFÜHLE

Jede Sprache setzt sich aus einem Grund - und Aufbauwortschatz zusammen, so auch die Sprache der Gefühle.

Auch in der Sprache der Gefühle haben wir sogenannte „Grundgefühle", die wir im Laufe der ersten Lebensjahre üblicherweise kennenlernen. Je mehr wir den Umgang mit den Grundgefühlen einüben und bewusst damit leben, desto besser werden wir die Sprache sprechen können.
Als Säugling erleben wir, ob etwas angenehm oder unangenehm ist. Wir erleben Zufriedenheit oder Unzufriedenheit. Dass diese Zustände so heißen, wissen wir noch nicht. Wir erleben sie einfach. Im Laufe der Kleinkindzeit bis ins Schulalter lernen wir dann, Gefühle genauer zu differenzieren. Wir spüren das Unangenehme als Wut, Trauer oder Angst, das Angenehme als Freude. Und wenn alles im grünen Bereich ist, spüren wir den inneren Frieden, die Zufriedenheit.
Diese Grundgefühle stehen für ganz bestimmte Botschaften, die so lange von unserer Seele gesendet werden, bis wir sie entweder beantworten oder aus bestimmten Gründen (keine Zeit, keine Bewältigungsmöglichkeiten, zu viel Schmerz,…) verdrängen. Allerdings verschwinden Gefühle nicht, wenn man sie verdrängt, sondern sie verkapseln sich und treten später wieder in den Vordergrund.

Wenn wir die Botschaften beantworten, dann kann im Inneren wieder Friede einkehren.

Umso wichtiger ist es, die Botschaften, die sich in den Gefühlen verbergen, zu verstehen.

- **Angst entsteht durch Gefahr und/ oder Überforderung und sucht Schutz und Sicherheit.**
- **Wut entsteht durch Kränkung (Verletzung) und/oder Überforderung und sucht eine Lösung, Wiedergutmachung und Versöhnung.**
- **Trauer entsteht durch Mangel und/ oder Verlust und sucht Trost und Zuwendung.**
- **Freude entsteht durch Zuwendung und Geschenke und sucht die Mitfreude, das Mitteilen.**
- **Zufriedenheit benötigt nichts. Sie ist Frieden. Sie ist pures Da-Sein.**

©: Simona Ribova/Pixabay

AUFBAUWORTSCHATZ

Im Laufe unseres Lebens lernen wir die Wahrnehmung der Grundgefühle immer mehr zu verfeinern und auszudifferenzieren. Hinter all den ausdifferenzierten Gefühlen stecken jeweils ein bis drei Grundgefühle. Wenn wir die Grundgefühle erkennen, dann können wir auch die Botschaften beantworten.
Freude: motiviert, freudig, fröhlich, begeistert, euphorisch, ekstatisch, inspiriert, lebendig, …
Angst: misstrauisch, ängstlich, schüchtern, blockiert, panisch, besorgt, beklommen, unzufrieden, gelähmt, mutlos…
Wut: unzufrieden, sauer, ärgerlich, wütend, verbittert, zornig, beleidigt, streitlustig, widerwillig, frustriert…
Trauer: unzufrieden, niedergeschlagen, erschöpft, traurig, verzweifelt, apathisch, ausgelaugt, bedrückt, einsam, frustriert, mutlos…

GRAMMATIK DER GEFÜHLE

Gefühle entsprechen nicht den Gesetzen der Logik und unseres allgemeingültigen Denkens. Sie können ohne offensichtlichen Grund auftauchen. Sie brauchen nur einen Auslöser, und das kann ein unscheinbarer Grund sein, wie z.B. ein Bild, ein Geruch, eine Sprachmelodie…. Man nennt diese Auslösereize auch Trigger.
Gefühle sind nicht messbar und damit auch nicht vergleichbar. Sie selbst sind nicht sichtbar und nur an den Folgehandlungen zu erkennen. Sie können verdrängt werden, verschwinden, bleiben aber trotzdem unbewusst immer gespeichert, bis sie „beantwortet" werden und in diesem Seelenbereich wieder Friede eingekehrt ist.
Sie können sich hinter anderen Gefühlen verstecken, z.B. die Angst hinter der Wut oder die Wut hinter der Angst…
Gefühle können auch gleichzeitig erlebt werden, z.B. beim Trauerprozess: Wut über den Tod, Angst vor dem Alleinsein, Freude über das Schöne, das war, und Trauer über den großen Verlust.

WIE NEHME ICH MEINE SEELE WAHR?

Wir reden in Gedanken nahezu permanent mit uns selbst, nur sind wir uns dessen meist gar nicht bewusst. Am deutlichsten wird es uns, wenn wir nachts nicht schlafen können

und oft heiße Verteidigungsreden gegenüber Menschen führen, die uns ungerecht behandelt haben (Wut). Oder wenn wir uns Katastrophen vorstellen und uns selbst entmutigen (Angst), wenn wir mit Menschen reden, die uns verlassen haben (Trauer, Wut, Freude…). Nachts lenkt uns nichts ab. Da ist unsere Aufmerksamkeit nach innen gerichtet. Und das ist es, was wir benötigen, damit wir unsere Seele hören können.

Auch David redet mit seiner Seele: Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Er merkt: Es ist keine Zufriedenheit, sondern Unruhe in ihm. Und er ermutigt seine Seele mit dem Hinweis, auf Gott zu vertrauen, denn mit ihm hat er bis jetzt gute Erfahrungen gemacht.

DIE BEANTWORTUNG DER GEFÜHLE IN DER GEGENWART

1. Still werden, Achtsamkeit nach innen richten
2. Nachfragen: Ist alles ok? (Zufriedenheit) oder bin ich unzufrieden?
   a. Fehlt etwas? (Trauer)
   b. Wurde ich verletzt, gekränkt, überfordert? (Wut)
   c. Bin ich in akuter Gefahr oder überfordert? (Angst)
   d. Will ich andere an etwas Schönem teilhaben lassen? (Freude)
3. Beantwortung durch
   a. Zuwendung, Trost
   b. Problemlösung, Entlastung, Versöhnung
   c. Schaffen von Sicherheit
   d. Mitteilen

Leider ist es oft so, dass unsere Seele Bereiche in sich trägt, die in der Vergangenheit sehr verletzt wurden. Wenn verletzte Seelenbereiche nicht in der Gegenwart wieder geheilt werden, dann werden sie verkapselt und eitern wie infizierte Wunden oft unbeobachtet vor sich hin.

Diese verkapselten, verletzten Teile werden mit unseren Verdrängungsmechanismen so

lange stillgelegt, bis die Verdrängungsenergie aufgebraucht ist und sie dann bei bestimmten Auslösereizen (Trigger) zutage treten, oft ohne dass wir verstehen, weshalb. Oder sie kommen dann aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche unseres Bewusstseins, wenn die Seele sich sicher fühlt und die notwendige Kraft hat, die Verletzungen zu bearbeiten.

Leider machen uns die unbearbeiteten Seelenbereiche im Alltag oft in den unerwünschtesten Situationen große Mühe und stiften Verwirrung. Da entwickelt die Seele plötzlich Angst, obwohl gar keine Gefahr im Verzug ist. Man empfindet sich in solch einer Situation meist altersmäßig jünger und ist wie gelähmt oder möchte davonlaufen.
Die Frage nach dem gefühlsmäßigen Alter hilft uns in solchen Situationen zu erkennen, ob das Gefühl einer Vorstellung aus der Vergangenheit entspringt oder ob es in der aktuellen Gegenwart entstanden ist.
Gefühle können nur in der Gegenwart bearbeitet werden. Wenn also ein Gefühl aus der Vergangenheit aufploppt, dann können wir automatisch davon ausgehen, dass ein verletzter Seelenbereich Hilfe benötigt.

Dann dürfen wir wie David mit unserer „kindlichen" Seele reden und sie darauf hinweisen, dass z.B. keine Gefahr im Verzug ist, dass Versorgung da ist…..
Unsere nicht befriedeten Seelenbereiche brauchen unsere Zuwendung, Versorgung und Erziehung, damit sie befriedet und somit auch heil werden können.
Gefühle aus der Vergangenheit müssen aufgearbeitet werden, damit sie nicht unseren Alltag bestimmen. Unbefriedigte Seelenbereiche „quengeln" so lange, bis sie gehört werden.

WENN DU GOTT ERFAHREN WILLST, ÖFFNE DEINE INNEREN SINNE

Um Gott zu erfahren, braucht es eine ganz spezielle Antenne. Natürlich kann ich viel über Gott lesen und mein Wissen über ihn dadurch anreichern. Aber es ist wie mit einer Rose. Ich

kann mir alles über sie von anderen „Rosenerforschern" aneignen. Aber was eine Rose wirklich ist, erfasse ich erst, wenn ich sie in der Hand halte, ihren Duft einsauge, ihre Dornen erspüre und die samtweichen, feinen Blätter erlebe.

Jesus sprach von seinem Vater sehr oft in Gleichnissen, in Bildern. Er öffnete für uns einen Weg über die Vorstellungskraft und ließ die Menschen be-greifen, spüren, sehen… wie der „himmlische Vater, Abba" ist.

Unsere äußeren Sinne helfen, die inneren Sinne aufzuwecken: „Schmecket und sehet, wie freundlich der Herr ist". All diese Eindrücke treffen auf unser Herz und lösen dort Gefühle aus.

Leider haben viele Menschen aufgrund unangenehmer, verletzender, oft traumatischer Erfahrungen ihr Innerstes verschließen müssen, um die seelischen Schmerzen einigermaßen erträglich zu halten. Gefühle kann man aber nicht selektiv verdrängen. Der gesamte innere Mensch wird dann abgekapselt und nur ein Teil der Person an die „Alltagsfront" geschickt. Der verletzte Seelenbereich lebt im Verborgenen in seiner Verletzung weiter und schickt ab und zu Schmerzsignale nach außen, die wieder verdrängt werden. Wenn das Verdrängen nicht mehr klappt, dann „funktioniert man nicht mehr". Dies kann zu inneren oder äußeren Konflikten führen. Dabei kann es auch zu Konflikten in unserer Gottesbeziehung kommen, denn unsere Erfahrung mit anderen Menschen übertragen wir gewöhnlich auch auf Gott.

©: Heart/Pixabay

Um die Seele wieder gut versorgen zu können, ist es wichtig, sich erst einmal einzugestehen, dass die Gefühle, die da sind, nicht falsch sind. Es sind einfach Botschaften.

Gott möchte unserer Seele Gutes tun und sie heilen. Er möchte zu ihr reden.
Nach Jesu Tod sind zwei seiner Jünger auf dem Weg in ihre alte Heimat, weil mit Jesus scheinbar alles gestorben ist. Jesus begleitet sie und fragt sie, wie es ihnen geht. Er hört ihnen erst einmal zu, wie sie ihr Herz ausschütten. Danach erklärt er ihnen einiges und lädt sie zum Essen ein. Dadurch erkennen sie, dass alles Bisherige Sinn macht.
Wollen wir unsere Beziehung zu Gott vertiefen oder vielleicht auch eine neue Herzensbeziehung beginnen, dann dürfen wir zunächst einmal hinhören, was unsere Seele sagt und auch alles herausklagen. Die Psalmen sind ein sehr gutes Beispiel hierfür. Und wir dürfen sie gerne zum Klagen zitieren.

Erst wenn der ganze Eiter heraus darf aus der seelischen Wunde, kann sie gesäubert werden und heilen.

Wenn alles ausgesprochen ist, dann ist Raum zum Hören. Da schenkt uns Gott - je nachdem, auf welchen Antennen wir empfangen - Worte, Bilder, innere Eindrücke, Empfindungen, Lieder, Ideen,….
Unsere verletzte oder ausgetrocknete Seele darf nun empfangen. Einfach nur da sein und wahrnehmen, was geschieht, und mit ihm teilen. Ein eigenes Psalmenbuch schreiben oder malen, kann dabei eine Hilfe sein.

In den Seligpreisungen spricht Jesus von der Reinheit des Herzens, die nötig ist, damit wir Gott schauen können. Diese Reinheit ist aber nicht moralisch gemeint, sondern sie ist die innere Freiheit, die nichts vor Gott verbergen muss und mit allem da sein darf.
Wenn die Seele von all den verletzenden Erinnerungen befreit ist, wenn Jesus in diese Erinnerungen seine Heilung und Liebe hineinbringen darf, dann kann sich die Seele (wieder) öffnen für eine neue Herzensbeziehungen zu Gott und zu seiner ganzen Schöpfung und dadurch genährt werden.

Ich gebe euch ein neues Herz und einen neuen Geist lege ich in euer Inneres.
Ich nehme euch das Herz aus Stein und schenke euch ein Herz aus Fleisch.
(Ez 36, 24-28)

Johanna Adam
Die Sozialdiakonin und Therapeutin (HPG) ist seit 25 Jahren in der Beratung von traumatisierten Menschen tätig und leitete 20 Jahre lang die Beratungspraxis Lebens(t)räume Raum und Zeit e.v..

Als Referentin bietet sie psychologische und seelsorgerisch ausgerichtete Seminare an.

Veröffentlichungen: „Keine Angst vor Gefühlen“ und „Einfach ich selbst sein“ beim cap-Verlag Haiterbach-Beihingen

Herzliche Einladung