

Leiterschäfts-Grundkurs

# Mach das Beste draus

Ein Kursangebot in 10 Lektionen

Herausgeber: Günther Schaible

Wümersberger Anker



Christliches Lebenszentrum  
für junge Menschen e.V.

# Inhalt

Kapitel	Thema	Seite
	Vorwort	3
1	Die eigene Lebensmelodie entdecken und entfalten	6
2	Das Leben auf ein gutes Fundament stellen	12
3	Seine Gaben kennen lernen und entfalten	19
4	Die Kommunikation zwischen mir und anderen verbessern	25
5	Wünsche entwickeln und Ziele setzen	31
6	Gemeinsames Engagement verwirklichen	36
7	Wachsen und Weiterkommen	43
8	Eine persönliche Spiritualität entwickeln	49
9	Harmonisches Miteinander in Ehe und Partnerschaft	55
10	Mit Rückschlägen umgehen lernen	61
	Der Wörnersberger Anker	

# Hallo liebe Freundinnen und Freunde ...

ich möchte euch herzlich begrüßen am Beginn dieses Leiterschafts-Grundkurses.

Manche Menschen sind vom Leben enttäuscht und unzufrieden. Sie haben den Eindruck, dass mehr in ihnen steckt, als sie bisher geleistet haben. Die Gaben und Möglichkeiten ihres Lebens sind noch lange nicht zur Entfaltung gebracht worden. Sie wollen mehr vom Leben. Sie wollen sich besser kennen lernen. Sie wollen ihr menschliches und geistliches Potenzial, das in ihnen angelegt ist, mehr zu Entfaltung bringen.

Diese Menschen wollen in ihrem Leben nicht stehen bleiben, sondern weiterkommen. Doch woher sollen sie Impulse und Anregungen bekommen?

Andere Menschen finden sich plötzlich in einer Leiterrolle wieder. Sie haben zum Beispiel Verantwortung übernommen für eine Jugendgruppe oder einen Hauskreis. Als Vater oder Mutter haben sie Verantwortung für ihre Familie. Im Beruf sind sie zu Projekt- oder Gruppenleitern befördert worden.

Dabei entdecken diese „Verantwortlichen“, dass ihnen manches Know-how für ihre Leiterrolle fehlt. Doch sie wollen lernen, so nach und nach in größere Verantwortungsbereiche hineinzuwachsen, um anderen als Leiter zu dienen. Wie aber komme ich weiter so fragen Sie?

Es gibt die Möglichkeit, Tagungen und Seminare zu besuchen. Oder man kann das Gespräch mit gleichgesinnten Menschen suchen, die auch auf dem Weg sind, ihr Leben mehr zu entfalten. Leider gibt es zuwenig Kurse, und man findet auch nicht so ohne weiteres entsprechende Menschen, die einem weiterhelfen können.

„Gibt es nicht irgendwelche Bücher zu diesem Thema“? Diese Frage wurde mir immer wieder

**Sie haben den Eindruck, dass mehr in ihnen steckt, als sie bisher geleistet haben.**

von vielen Leuten gestellt, verbunden mit der Aufforderung: „Wäre es nicht an der Zeit, dass du ein Buch zu diesem Thema schreibst und einen entsprechenden Leiterschaftsgrundkurs entwickelst“?

Ich habe lange Zeit ein christliches Lebenszentrum, den Wörnersberger Anker im Schwarzwald geleitet. Bis heute werde ich immer wieder gefragt: „Du hast doch reiche Erfahrungen als Leiter gesammelt. Kannst du uns nicht helfen, mein geistliches und menschliches Leben zu entfalten und mich in die Grundlagen der Leiterschaft einzuführen?“

So ist dieses Buch: „Mach das Beste draus - zufrieden leben“ entstanden und zuerst im Brunnen-Verlag erschienen. Danach habe ich es umgearbeitet, so dass es heute als Leiterschafts-Grundkurs zur Verfügung steht. Die Autorenrechte liegen bei mir. Dieser Leiterschafts-Grundkurs ist ein Kurs, der in der Praxis entstanden ist und für die Praxis gedacht ist. Am Ende eines jeden Kapitels habe ich einige Fragen formuliert, die zum Weiterdenken und Weiterarbeiten anregen sollen.

● Dieser Kurs wendet sich an junge Erwachsene, die persönlich weiterkommen, ihr Leben entfalten, aber auch Verantwortung für andere Menschen übernehmen wollen.

● Dieser Kurs wendet sich an Menschen in der Lebensmitte, die einmal innehalten wollen, um über sich und ihre Lebenssituation nachzudenken: wo stehe ich, und wie könnte es weiter gehen?

● Dieser Kurs wendet sich auch an Christen, die den Wunsch haben, ihrer Glaubenspraxis eine größere Weite und einen fundierteren Tiefgang zu geben.

Ich selbst habe es in den verschiedenen Phasen meines Lebens so erlebt: wenn ich meine „Hausaufgaben“ mache, die das Leben und mein Glaube mir in der jeweiligen Lebensphase stellt, dann lebe ich zufriedener. Dann kann ich mein Leben besser zur Entfaltung bringen. Ich gewinne eine größere Freiheit. Ich werde befähigt, anderen Menschen auf ihrem Weg zu helfen.

Als junger Mensch hatte ich das seltene Glück, einen Mentor zu haben. Er war eine Art geistlicher Vater, der mir half, mein inneres Chaos einigermaßen zu ordnen. Er glaubte an mich und half mir durch entsprechende Herausforderungen, meine Begabungen und meine Berufung zu entdecken und zu entfalten. Für ihn empfinde ich bis heute eine große Dankbarkeit.

Vielleicht haben die guten Erfahrungen mit diesem Mentor mir geholfen, in späteren Jahren den Wörnersberger Anker ein christliches Lebenszentrum für junge Menschen aufzubauen.

Hier haben im Lauf der Zeit viele Menschen die persönliche Herausforderung erlebt, aus ihrem Leben und Glauben etwas zu machen. Manche von ihnen sind wiederum zu Mentoren für andere geworden.

Mein Wunsch ist es, dass dieser Kurs in gewisser Weise die Rolle und Aufgaben eines Mentors übernimmt. Dass er Menschen hilft, ihr Leben zu entfalten, dass er sie vielleicht sogar in die Lage versetzt, anderen Menschen zu helfen, ihr Leben und ihren Glauben zu entfalten.

**Bei diesem Leiterschafts-Grundkurs geht es mir um drei Absichten:**

1. Ihr Glaube soll fundierter werden und Tiefgang erhalten.
2. Ihre menschlichen und charakterlichen Möglichkeiten sollen zur Entfaltung gelangen.
3. Ich möchte „Handwerkszeug“ benennen und zum Ausprobieren anregen, damit ihre Leitungsfähigkeiten gefördert werden und sich nach und nach entfalten.

In einem späteren Leiterschafts-Aufbaukurs werden dann die weiteren Schritte entfaltet, die zu einem verantwortlichen Handeln im Beruf, Gemeinde und Gesellschaft verhelfen sollen. Ich habe die einzelnen Kapitel bewusst so gestaltet, dass sie in sich abgeschlossen sind. So kann man sie lesen, durcharbeiten und die entsprechenden Schritte in der Praxis einüben. Man kann einzelne Kapitel auch in einem kleinen Freundeskreis, Hauskreis oder Mitarbeiterkreis besprechen und sich gemeinsam überlegen, welche praktische Schritte zu gehen sind.

Einige ausgewählte Kapitel kann man auch für ein Schulungswochenende oder ein Abendseminar verwenden.

Die Beispiele, die ich in diesem Buch verwandt habe, sind bewusst verfremdet und verallgemeinert, damit durch sie kein Rückschluss auf bestimmte Personen möglich ist.

Und nun wünsche ich Ihnen ein gutes Lernen und Arbeiten. Verbunden mit dem Wunsch, dass wir alle in unserem Leben und Glauben weiterkommen, um viel Frucht für Gott und sein Reich zu wirken.

Ihr

*Günther Schaible*

Sie wollen mehr vom Leben.  
Sie wollen sich besser kennen lernen.

Sie wollen ihr  
menschliches und  
geistliches  
Potenzial, das in  
ihnen angelegt ist,  
mehr zu Entfaltung  
bringen.

Dieser und weitere Kurse können über unsere Homepage im Internet kostenlos heruntergeladen werden: [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de)

Die Entwicklung dieser Kurse hat viele Stunden Arbeit erfordert, die von den Mitarbeitern des Wörnersberger Ankers geleistet wurden.

Der **Wörnersberger Anker**, Christliches Lebenszentrum für junge Menschen e.V. in D-72299 Wörnersberg, lebt von den Spenden und Opfern vieler Freunde.

Wenn Sie die Möglichkeit haben, die Arbeit des Ankers mit einer Spende zu unterstützen, würden wir uns sehr freuen. Vielen Dank.

Unsere Bankverbindung:

Voba Nordschwarzwald, Ktnr. 61 932 000, BLZ 642 618 53

# Die eigene Lebensmelodie

## entdecken und entfalten

# Kapitel 1

Eines Tages kam eine junge Frau als Gast in eine unserer Lebensgemeinschaften. Die Haare hingen ihr wirr ins Gesicht, und sie war grau in grau gekleidet. Man sah es ihr an, dass sie innerlich verbittert war. Sie hatte beruflich und privat etliche Rückschläge erlebt und fühlte sich wie eine Versagerin. Entsprechend düster war ihre Lebensmelodie. Sie sprach nicht viel und lächelte fast nie. In ihrer Nähe konnte man depressiv werden. Den Aufmunterungsversuchen der Mitarbeiter ging sie aus dem Weg und zog sich in sich selbst zurück.

Die Mitarbeiter überlegten gemeinsam, was sie tun könnten. Sie beschlossen, die Frau nicht zu bedrängen, sich zu öffnen. Vielmehr wollten sie ihr einfach Freundlichkeit und Liebe entgegenbringen. Es dauerte schließlich Monate, bis sie langsam auftaute. Unerwartet ging sie zum Friseur und kam mit einer neuen und attraktiven Frisur zurück. Das ganze Team war positiv überrascht und man teilte mit ihr die Freude über diese Veränderung.

Die Farbe ihrer Kleidung veränderte sich nach und nach – sie trug nun hellere, fröhlichere Farben. Heute strahlt diese junge Frau eine Lebensfreude aus, die andere ansteckt. Sie hat neue Begabungen entdeckt, die sie nun für andere Menschen einsetzt. Ihre Lebensmelodie hat sich grundlegend geändert. Aus Missklängen und dunklen Tönen wurde eine fröhliche und ansteckende Lebensmelodie. Für die ganze Gemeinschaft war es begeisternd zu sehen, wie sie sich positiv verändert hat.

Dies ist kein Einzelfall. Immer wieder haben wir erlebt, dass Menschen auch nach einer schwierigen Kindheits- und Jugendphase zur vollen

Gott lässt uns  
in den dunklen  
Zeiten unseres  
Lebens nicht allein.  
Er ist uns Menschen  
zugewandt.

Entfaltung ihres Lebens gelangt sind. Ihr Leben bekam einen neuen Klang. So wuchs in uns mit den Jahren eine große Hoffnung für andere Menschen. Auch nach schwierigen Zeiten, schweren Belastungen und tiefgehenden Verwundungen kann nach und nach die Lebensmelodie des Einzelnen zum frohen Klang werden. Das ist das erklärte Ziel Gottes für uns Menschen. Gott lässt uns in den dunklen Zeiten unseres Lebens nicht allein. Er ist uns

Menschen zugewandt und möchte, dass wir unter seiner Regie unser Leben entfalten. Jesus sagt, dass er gekommen ist, damit wir Leben im Überfluss haben sollen (Joh 10,11). Wir sind von Gott geliebt. Er hat uns gewollt und will uns gebrauchen. Diese Verheißungen sind wichtige Zusagen Gottes an uns Menschen. Wer diese Zusagen Gottes in seinem Leben gelten lässt, der kommt zum Danken und wird ein dankbarer und froher Mensch.

### Wir sind von Gott geliebt

Viele von uns leben mit einem Mangel an Liebe. Als Kinder haben sie zu wenig Liebe von ihren Eltern erhalten – manchmal auch zuviel. Das Ergebnis ist in beiden Fällen dasselbe: Leben kann sich nicht richtig entfalten und das Selbstwertgefühl ist schwach ausgeprägt, oft sogar angeknackst. Später sind es frustrierende Erfahrungen und Rückschläge, die zu dem Schluss verleiten: um mich kümmert sich niemand; mich liebt ja sowieso keiner. Woher aber die Liebe nehmen, die ich so dringend brauche?

In aller Regel bekommen wir von Jugend an von unseren Mitmenschen nicht das Maß an Liebe, das wir für unsere Lebensentfaltung benötigen. Wenn wir älter werden und die Verantwortlichkeiten und Herausforderungen zuneh-



men, dann erwarten andere von uns, dass wir sie liebhaben und wertschätzen. Woher aber diese Liebe nehmen?

Viele junge Menschen sehnen sich nach einem Partner, der sie liebt und achtet, um ihre verborgene Sehnsucht nach Erfüllung und Liebe von einem anderen befriedigt zu bekommen. Nach einigen Ehejahren erkennt manch einer von ihnen frustriert, dass ihre Erwartungen sich nicht erfüllt haben. Beide Ehepartner erwarten vom anderen die erfüllende Liebe. Beide sind aber enttäuscht, so wenig Liebe vom Partner zu erhalten. Den Zorn über diesen Frust frisst man in sich hinein – die Konflikte im ehelichen Miteinander nehmen zu.

Die Frage heißt also: Wie können wir unser Liebesdefizit auffüllen? Oder anders ausgedrückt: Wie können die Liebeszusagen Gottes an uns Menschen in meinem Alltag zur Lebenswirklichkeit werden?

Ich kann diese Frage nur sehr persönlich beantworten. In unserer Lebensgemeinschaft im Schwarzwald haben wir mit ca. 60 jungen und älteren Menschen zusammengelebt, und alle erwarteten von mir – ausgesprochen und unausgesprochen –, dass ich sie als Leiter lieb habe, ihnen wohl gesonnen bin und sie wertschätze. Doch mein menschliches Liebespotential reichte hier bei weitem nicht aus. Vor allem dann nicht, wenn ich wieder mal angegriffen wurde und den Zorn und Ärger der anderen zu spüren bekam. Ich erinnere mich dann daran, dass Gott ein Gott der Liebe ist, der seinen Menschen diese Liebe schenken möchte. Theoretisch weiß ich das schon lange, denn Paulus schreibt ja (Rö 5,5), „... durch den Heiligen Geist, der uns geschenkt wurde, ist Gottes Liebe in uns“. Diese Theorie muss aber in meinem Leben zur Praxis werden, sonst kann ich nicht froh werden und in meinem Dienst überleben.

So habe ich es mir seit Jahren angewöhnt, mir mehrmals in der Woche für eine Liebesbegegnung mit Gott Zeit zu nehmen. Das sieht bei mir so aus, dass ich mich öfter mal für eine halbe Stunde oder auch länger zurückziehe und Gott all meinen Frust klage. Danach sitze ich einfach da und erbitte von Gott, mich in seine Arme zu nehmen und mich einfach lieb zu haben. Das kann man sich ganz bildlich vorstellen. Hinterher fällt mir dann manchmal ein Bibelwort ein, z.B.: „Hab keine Angst, denn ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du gehörst zu mir“ (Jes 43,1).

**Ich lasse meine Gedanken und meinen Ärger so gut es geht los und bleibe bei Gott und seiner liebevollen Annahme. Ich genieße es, daß mich Gott so liebt.**

Ich lasse meine Gedanken und meinen Ärger so gut es geht los und bleibe bei Gott und seiner liebevollen Annahme. Ich genieße es, dass mich Gott so liebt. Manchmal kommt dabei eine tiefe Freude auf - manchmal auch nicht. Doch diese halben Stunden verändern mein Leben. Ich gehe erquickt an die Arbeit zurück und kann den Menschen offener und freundlicher begegnen. Manchmal höre ich auch in diesen Zeiten der Stille eine innere Stimme zu mir sprechen: „Reg dich doch nicht so auf, du nimmst dich heute mal wieder viel zu wichtig.“ Dann schlucke ich innerlich und gestehe mir ein, dass die Stimme Recht hat. Das bringt mich wieder auf den Teppich. Ich habe einen himmlischen Vater, der mich liebt und der eine gute Regie in meinem Leben führt. Er hat die Dinge fest in seiner Hand.

#### **Ich bin von Gott gewollt**

Dieser zweite Punkt ist ebenfalls wichtig, damit meine Lebensmelodie einen guten Klang erhält. Ein junger Mann erzählte mir aus seiner Kindheit. Seine Eltern mussten heiraten, weil seine Mutter mit ihm schwanger war. Sie hat es ihm immer wieder zum Vorwurf gemacht, er sei schuld daran, dass diese Ehe geschlossen wurde. Nie und nimmer hätte seine Mutter sonst diesen Mann geheiratet. Ich erkannte im Gespräch, daß seine Kindheit von Anfang an alles andere als rosig verlaufen war. Voller Schuldgefühle saß er vor mir. Es war kein leichter Weg, den wir miteinander in der Seelsorge zu gehen hatten. Ich begleitete diesen jungen Mann eine lange Zeit.

Was ihn schließlich so nach und nach froh machte, war der Gedanke, dass ihn Gott gewollt hatte. Sonst wäre er nicht auf dieser Welt. Gott wollte ihn gerade so, wie er war und hat ihn in diesem Elternhaus aufwachsen lassen. Er musste sich die Wunden und Schmerzen seiner Kindheit bewusst machen. Darüber vergoss er manche Träne. Doch er konnte nach und nach akzeptieren, dass Gott ihn in seiner Originalität und Einzigartigkeit gewollt hat. In weiteren Gesprächen begann er, seinen Eltern zu vergeben und sich innerlich mit ihnen auszusöhnen. Er musste den Zorn über seine kaputte Kindheit Gott und sich selbst gegenüber eingestehen. Langsam keimte Dank für seine Lebensführung in ihm auf, und schließlich entdeckte er auch gute Seiten in seinem Leben.

Er bemerkte Gaben an sich, mit denen er anderen Menschen dienen konnte. Ihm wurde bewusst, dass er sich gut in andere Menschen und ihre Nöte hineindenken konnte. Seine eigene Lebensgeschichte hat ihn für Notlagen anderer Menschen empfindsam gemacht. Über diese Neuentdeckung wurde er froh und dankbar. Doch es war ein langer und zeitweise auch schmerzlicher Weg, den er zu gehen hatte. Heute klingt seine Lebensmelodie wieder neu, und er ist in der Lage, andere Menschen mit ähnlichen schmerzlichen Erfahrungen zu verstehen und zu begleiten, damit auch bei ihnen das Leben zum Klingen kommt.

Richard Rohr schreibt, dass die Wunden und Verletzungen der Vergangenheit, wenn sie Gott zur Verfügung gestellt und so geheilt und geheiligt werden, zu meinem Charisma werden können. Aus diesen Wunden und Verletzungen der Vergangenheit kann ich Kraft schöpfen. Sie befähigen mich mit ihren besonderen Begabungen, die dahinter liegen, zum Dienst an anderen Menschen (aus: „Masken des Maskulinen“, Claudius Verlag).

Gott hat mich gewollt, und er weiß, welche Wunden und Verletzungen ich in der Vergangenheit erlitten habe. Wenn ich Gottes Liebe in meinem Leben zulasse und sie wirksam wird, werden die Wunden und Verletzungen der Vergangenheit nach und nach geheilt. Doch es kann ein langer und manchmal auch beschwerlicher Weg sein, den ich zu gehen habe.

Aber es lohnt sich, diesen Weg zu gehen. Gottes Ziel ist es, dass mein Leben entfaltet wird, damit ich froh und befreit leben kann. Weil ich von Gott gewollt bin und geliebt werde, kann sich mein Selbstwertgefühl stärker entwickeln. Gott hat mir nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern den Geist der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit (2 Tim 1,7).

### **Ich werde von Gott gebraucht**

Viele Menschen fragen nach dem Sinn ihres Daseins. Diese Frage können wir Christen einfacher beantworten als mancher Nichtchrist.

**Wir sind Gottes Mitarbeiter. Diese Aussage des Paulus bedeutet, dass wir in Gottes Auftrag und in seiner Kraft und mit seiner Ausrüstung in dieser Welt unterwegs sein dürfen.**

Denn Gott hat gute Pläne und Absichten mit uns und unserem Leben. In seinem großen Orchester darf ich mein unverwechselbares Instrument spielen. So habe ich Anteil an der großen Sinfonie Gottes, die er zum Klingen bringen möchte. Wir sind Gottes Mitarbeiter. Diese Aussage des Paulus bedeutet, dass wir in Gottes Auftrag und in seiner Kraft und mit seiner Ausrüstung in dieser Welt unterwegs sein dürfen. Wir dürfen mit-helfen, dass sein Reich auf dieser Erde ausgebreitet wird. Das hört sich natürlich besser an, als es oftmals in Wirklichkeit ist. Ein Familienvater mit zwei kleinen Kindern kam einmal zu mir und klagte seine Not. Sein Arbeitgeber hatte ihm gekündigt, jetzt war er ohne Job und ohne festes Einkommen. Er lebte von der Unterstützung durch das Arbeitsamt. Als ernsthafter Christ war ihm natürlich klar, dass letztlich sein Lebenssinn nicht von einem Arbeitsplatz abhängig ist. Diese Gedanken fielen ihm nicht leicht, ist es doch in der Regel so, dass der Lebenssinn vieler Men-

schen zerbricht, wenn sie ihre Arbeitsstelle verlieren. Mancher hat schon resigniert geklagt: „Jetzt bin ich zu nichts mehr nütze.“ Wenn ich die Situation aus der Sicht Gottes betrachte, sieht sie allerdings anders aus: Gott will uns in dieser Welt entsprechend seinen Plänen gebrauchen und einsetzen. Aufgaben gibt es mehr als genug, die dringend anzupacken wären, allerdings wird diese Arbeit in den seltensten Fällen bezahlt.

In unserem Gespräch erkannte der Familienvater zuerst, dass er die Frage nach dem Lebenssinn nicht von einem Job abhängig machen darf. Das nahm ihm den Druck in seiner schwierigen Situation. Dann wurde ihm bewusst, dass Gott ihn nach wie vor für Aufgaben gebrauchen will, die dringend erledigt werden müssen. Dieser Gedanke war für ihn neu, aber er gab auch neue Hoffnung. Danach überlegten wir uns, welche Türen zurzeit in seinem Leben offen sind, durch die er gehen könnte. Dabei sind wir auf geöffnete Türen gestoßen, die vorher nicht in seinem Blick waren. Er hat dann zusammen mit seiner Frau, die verschiedenen Möglichkeiten geprüft und gemeinsam mit ihr überlegt, wie der Weg weitergehen könnte. Ihm wurde klar, dass Gott auch in dieser schwierigen Situation die Regie führt.

Gott hat mich nicht nur geliebt und gewollt, er will mich auch für seine guten Absichten in



dieser Welt gebrauchen. Dafür hat er mir Gaben und Aufgaben gegeben. Vielleicht ist es gut, mal wieder mit anderen zusammen zu überlegen, was das für mich persönlich heißt.

Vielleicht bin ich aber auch zeitlich so eingespannt, dass ich oft nicht mehr weiß, wo mir der Kopf steht. Dann muss ich innehalten und mir überlegen, wie ich mein Lebenstempo etwas drosseln kann. Auch hier ist die Frage hilfreich: Was könnte Gottes Aufgabe in meiner jetzigen Situation sein? Gott ist kein Tyrann, der mich mit seinen Ansprüchen überfordert.

Vielleicht überfordere ich mich selbst und versuche bestimmten Vorstellungen zu entsprechen, die andere Menschen an mich herantragen? Auch dann ist es gut, anzuhalten und Bilanz zu ziehen. Denn meine Lebensmelodie darf nicht durch ein Übermaß an Arbeit ihren guten Klang verlieren.

### **Eine negative Lebensprägung verändern**

Die Lebensmelodie mancher Menschen ist von andauernden Mißtönen geprägt. Sie denken in vielen Situationen negativ und befürchten immer das Schlimmste. Ihr Selbstwertgefühl ist nur schwach ausgeprägt und manche leben nach dem Motto: „Ich bin nichts, und ich taue nichts.“

Andere wiederum leben unter dem Druck von inneren „Antreibern“. Ständig werden sie von inneren Forderungen und Verhaltensmustern in negativer Weise beeinflusst.

Die Transaktionsanalyse - ein aus der Psychoanalyse abgeleitetes psychotherapeutisches Verfahren, das das Selbsterleben eines Klienten und sein Verhalten gegenüber anderen Menschen analysiert, mit dem Ziel das Akzeptieren der eigenen Person - spricht von fünf „Antreibern“, die hauptsächlich das Leben bestimmen können:

- sei perfekt
- beeile dich
- streng dich an
- mach es mir recht
- sei stark

Irgendwann in meinem Leben wurde ich aufgrund bestimmter Erfahrungen - meist im Kindheitsalter - durch das Elternhaus geprägt und unbewusst auf solche „Antreiber“ festgelegt. Und seitdem wird ein großer Teil meines Lebens durch diese negativen „Antreiber“ ge-

steuert. Sie schränken meinen Lebensraum ein und verursachen Missklänge.

Ich sollte mir einmal die Zeit nehmen und mich auf „Spurensuche“ begeben. Welche Sätze und negativen Gedanken prägen mein Leben? Welches negative Programm läuft immer wieder in meinem Leben ab? Wann raste ich aus oder ziehe mich mit meinem Ärger zurück? Wann reagiere ich auf bestimmte Situationen immer wieder mit der gleichen negativen Haltung? Ich

kann mich etwas besser kennen lernen, wenn ich bestimmte Fragen z.B. an meine Kindheit stelle. Solche Fragen können lauten: Wie hat mein Vater/Mutter mich gelobt? Wie hat mein Vater/Mutter mich getadelt? Welches war ihr/sein wichtigster Ratschlag an mich? Was meinte mein Vater/Mutter, was aus mir einmal werden sollte? Was mag ich am meisten/am wenigsten an mir?

Vielleicht überfordere ich mich selbst und versuche bestimmten Vorstellungen zu entsprechen, die andere Menschen an mich herantragen?

Das Schöne und Tröstliche ist, dass ich nicht für immer auf diese negativen Worte und Gedanken festgelegt bin. Ich habe mich irgendwann einmal - meist unbewusst - entschlossen, den negativen Worten und Gedanken, die an mich herangetragen werden, zu glauben.

Ich habe mich auf diese Negativsätze festgelegt. Seitdem wiederhole ich diese Festlegungen immer wieder in meinem Leben. Doch als erwachsener Mensch kann ich mich neu entscheiden und daran gehen, meine Lebensmelodie zu ändern. Ich kann diese negative Lebensmelodie in eine positive Melodie umschreiben.

Wie ist dies möglich? Mit Hilfe der „Meditation“. Meditation heißt, eine Sache, ein Wort, einen Gedanken immer wieder kreisend zu bedenken. So, wie die alten, negativen Worte und Einreden mich unbewusst beeinflussen und umgeben, kann ich mich jetzt entschließen, neuen Worten und Gedanken in meinem Leben Raum zu geben und diese zu meditieren, d.h. kreisend zu bedenken.

Petrus hat einmal zu Jesus gesagt: „Du hast Worte ewigen Lebens“ (Joh 6,68). Diesen Worten ewigen Lebens kann ich Raum geben in meinem Leben und ihnen mehr Gehör schen-

ken als meinen alten Negativworten und Festlegungen.

Einige Beispiele sollen dies verdeutlichen. Psalm 23 ist hierfür besonders gut geeignet.

- Wenn ich den Eindruck habe, dass ich im Leben ständig zu kurz komme, dann kann ich das Wort meditieren: „Der Herr ist mein Hirte. Nichts wird mir fehlen.“
- Wenn ich mich leer und ausgedörrt fühle: „Er weidet mich auf saftigen Wiesen und führt mich zu frischen Quellen.“
- Wenn mich Angst vor der Zukunft plagt und ich nicht recht weiß, wie es weitergehen soll: „Er leitet mich auf sicheren Wegen, weil er der gute Hirte ist.“
- Wer immer wieder über seine Unzulänglichkeit und Armut klagt: „Du begrüßt mich wie ein Hausherr seinen Gast und gibst mir mehr als genug.“

Für die inneren „Antreiber“ gibt es in gleicher Weise ein gutes Gegenmittel. Umdenken und sich für einen neuen Weg entscheiden. Dann gilt es aber, diese neuen Wegzeiger ständig im Blick zu behalten. Die Transaktionsanalyse bietet z.B. folgende Wegzeiger an:

- sei perfekt – *du darfst du selbst sein;*
- beeile dich – *du darfst dir Zeit nehmen;*
- streng dich an – *du darfst es gelassener tun und vollenden;*
- mach es mir recht – *du darfst dich selbst bejahen;*
- sei stark – *du darfst auch mal schwach sein*

Wenn wir durch das Wissen, dass wir anders sein dürfen, und durch das Achten auf die entsprechenden neuen Wegweiser unsere inneren, negativen „Antreiber“ ersetzen, kann sich nach und nach unser Leben zum Positiven verändern. Nur ich muss dran bleiben und darf nicht so schnell aufgeben. Denn was ich jahrelang und oftmals über Jahrzehnte anders gelebt habe, braucht Monate oder sogar Jahre, ehe es sich verändert. Diese Zeit sollte ich mir gönnen. Es lohnt sich wirklich, seine Lebensmelodie in einen frohen Klang umzuwandeln. Und noch einen weiteren Weg möchte ich aufzeigen, wie ich meine Lebensmelodie zum Positiven verändern kann: den Dank.

## Dankbare Menschen sind frohe Leute

Immer wieder war ich überrascht davon, wie schnell sich Menschen verändern können. Aus negativen Lebenssituationen werden wieder frohe Tage, aus betrübten und angefochtenen Leuten werden wieder fröhliche Zeitgenossen. Ausgelöst wurden diese Veränderungen durch die Dankbarkeit.

Bei Wochenendseminaren in unserer Lebensgemeinschaft, in denen es vor allem um Selbstannahme und den positiven Aufbau des Selbstwertgefühls ging, haben wir öfter folgende Übung gemacht: Wir haben die Teilnehmer gebeten, eine „Stille Stunde“ einzulegen und sich mit Bleistift und Papier versehen zurückzuziehen. Sie bekamen dann nach einigen einführenden Worten die Aufgabe, eine Dankliste zu schreiben. Darauf sollten sie alles notieren, wofür sie zurzeit dankbar sind und wofür sie Gott danken können. Bevor wir sie losschickten, machten wir sie auf eine Gefahr

aufmerksam. In den ersten 10 - 15 Minuten fallen einem sehr schnell einige Punkte ein, die man aufschreiben kann. Im weiteren Verlauf kann aber auf einmal eine Stagnationsphase eintreten. In dieser Phase fällt einem kaum noch etwas ein. Diese Stagnationsphase muss man aushalten. Nach und nach wird einem dann klar, dass man stärker ins Detail gehen muss. Beispielsweise dankbar zu sein für die schönen Blumen auf dem Tisch, das ansprechende Bild an der Wand, die Farbschattierungen, wenn man durch das Fenster auf die Wiese schaut usw.

Meist kamen die Teilnehmer verändert mit ihren Danklisten ins Plenum zurück. Danken verwandelt die Lebensmelodie und lässt den Menschen froh werden. Danken anerkennt den Schöpfer und gibt ihm die Ehre.

Wenn mir Menschen ihre negativen Situationen schildern, kann es sein, dass ich sie frage, wofür sie überhaupt noch danken können. Das hat im ersten Gespräch manche schon verärgert. Doch ich gebe meist nicht so schnell auf und frage weiter.

Vom Gesprächspartner verlangt diese Frage ein Nachdenken über seine Situation und den schweren Entschluss, den Ärger über seine negative Situation aufzugeben, um nach Lichtblicken in seinem Leben zu suchen. Das muss ich zuerst einmal wollen und dafür muss ich

Was ich oftmals über Jahrzehnte anders gelebt habe, braucht Monate oder sogar Jahre, ehe es sich verändert. Diese Zeit sollte ich mir gönnen.

mich entscheiden. Habe ich mich dann aber durchgerungen, fallen mir nach und nach die Lichtblicke auf, für die ich dankbar sein kann. In der Eheseelsorge frage ich manchmal die Ehepartner in besonders schwierigen Situationen danach, wofür sie eigentlich noch danken können. Das hat manche Eheprobleme zu einer guten Lösung geführt. Manchmal habe ich auch Ehepartnern empfohlen, sich nach langer Zeit wieder gegenseitig einen Liebesbrief zu schreiben mit dem Thema: Wofür kann ich bei meinem Ehepartner dankbar sein. Die Spielregel dabei lautet: Jeder schreibt dem anderen einen Liebesbrief, und erst wenn beide damit fertig sind, tauschen sie ihre Briefe aus.

Wenn wir dies bei Eheseminaren anwendeten, sahen wir hinterher manches Mal Tränen der Freude in den Augen der Eheleute. Eine Frau berichtete mir: „Weißt du, das was ich seit Jahren nicht an mir leiden kann, das sieht mein Mann völlig anders.“

### Loben und Danken verändert mein Leben positiv.

Er sieht es gar nicht so negativ, er akzeptiert, was ich an mir nicht leiden kann.“ Ein gutes Beispiel zum Thema „Loben und Danken“ finden wir in der Bibel. Paulus und Silas wurden in die hinterste Zelle des Gefängnisses in Philippi eingesperrt. Um Mitternacht lobten und dankten sie Gott so laut, dass es die Mitgefangenen hörten. Sie wussten, in dieser aussichtslosen Situation führt Gott Regie. Das ist ein Grund zum Loben und Danken. Das Ergebnis kennen wir: Gott sprengte die Tore des Gefängnisses auf, und der Gefängnisaufseher kommt mit seinem ganzen Haus zum Glauben an Jesus Christus (Apg 16,23–34). Loben und Danken verändert mein Leben positiv. Loblieder und Dankgebete bringen Farbe und Freude ins Leben. Regelmäßig zu loben und zu danken lässt meine Lebensmelodie heller erklingen.

#### Fragen zum Weiterdenken und Weiterarbeiten:

1. Schreib doch mal auf, mit welchen wichtigen Verheißungen Gottes du in deinem Leben lebst.
2. Für welche Situationen und für welche Menschen bin ich in meinem Leben dankbar? Schreibe für dich eine kleine Dankliste.
3. Welche Wunden und Verletzungen der Vergangenheit haben prägende Auswirkungen für mein Leben? Habe ich diese schon positiv bearbeitet?
4. Welche negativen Lebensprägungen fallen mir in meinem Leben auf und welche Wege will ich gehen, diese umzuprügen? Welche meditativen Worte möchte ich dafür verwenden?
5. Welche Aufgaben hat Gott in meiner derzeitigen Lebenssituation mir vor die Füße gelegt? Will ich mir dafür von Gott Kraft und Weisung schenken lassen und diese anpacken?

# Das Leben auf ein gutes Fundament stellen

## Kapitel 2

Noch vor einigen Jahren konnten Kinder im Elternhaus wichtige soziale Verhaltensweisen kennen lernen und praktizieren. Dabei spielten lebensfördernde Einstellungen und gute ethische Grundsätze eine wichtige Rolle. Die Kinder lernten, ihr Leben selbst zu gestalten, und konnten dies im Elternhaus einüben. Sie lernten den Nächsten zu achten, den guten und herzlichen Umgang miteinander, die konstruktive Verarbeitung von Konflikten und eine gute Beziehung zur Arbeit und Umwelt. Wenn die Eltern Christen waren, so konnten die Kinder an ihrem Leben ablesen, wie eine Beziehung zu Gott und zur Kirche aussehen kann. Natürlich gab es auch damals manche Schwachpunkte im Miteinander, doch generell wurde - mehr als heute - durch die gelebten positiven Werte und Normen in den Kindern ein gutes Fundament geschaffen. In unserer heutigen Gesellschaft werden leider immer seltener konstruktive Werte und Normen im Elternhaus vorgelebt und praktiziert. Viele Eltern haben selber ihr Lebensfundament verloren oder nie eines gehabt. Durch Stress im Beruf und die unterschiedlichen gesellschaftlichen Trends sind sie erziehungsunwillig und können ihren Kindern kaum noch eine gute Lebensbasis vermitteln.

Werte und Normen können beliebig gesetzt und ausgetauscht werden. Die Werte unserer Gesellschaft werden heute hauptsächlich von den Medien und den unterschiedlichsten Trends geprägt.

Für die Mehrzahl der Bevölkerung ist das wichtigste: „Hauptsache, es geht mir gut und ich fühle mich wohl!“ Christliche Werte und Wertvorstellungen, die auch den anderen Menschen

Im Grunde ist bei vielen jungen Menschen die Sehnsucht vorhanden, ihr Leben auf ein gutes und verlässliches Fundament zu stellen.

im Blick haben, sind kaum gefragt. Der Blick auf sich selbst aber verunsichert den Menschen von heute in zunehmendem Maße. Sein Selbstwertgefühl schwindet und die Verdrängung der Sinnfrage lässt ihn haltlos werden.

Jedes Jahr kommen in unsere Anker-Lebensgemeinschaft viele jungen Menschen zwischen 18 und 30 Jahren. Wir fragen etliche von ihnen nach ihren Erwartungen und Wünschen. Wir fragen sie, was sie bei

uns lernen und einüben wollen. Oftmals sagen sie: Wir wollen belastbarer werden; wir wollen über unser Leben nachdenken und es auf ein gutes, christliches Fundament stellen; wir wollen konfliktfähiger werden; wir wollen unsere Gaben entdecken und sie sinnvoll für andere einsetzen. Im Grunde ist bei vielen jungen Menschen die Sehnsucht vorhanden, ihr Leben auf ein gutes und verlässliches Fundament zu stellen. Dieses Fundament soll Orientierung geben und ihnen Halt verschaffen in den Erschütterungen und Stürmen des Lebens.

Paulus schreibt dazu in seinem ersten Korintherbrief: „... so hat im Leben Bestand: Glaube, Hoffnung, Liebe. Aber die Liebe ist die Größte unter ihnen“ (1 Kor 13,13). Das sind gute und bewährte Grundwerte. Es lohnt sich, das Leben darauf aufzubauen. Glaube, Hoffnung, Liebe - das können Kraftquellen sein, die dem Leben Halt geben.

Ein nichtchristlicher Psychotherapeut sagte mir einmal: „Die Menschen müssten zu den Werten von Glaube, Hoffnung und Liebe zurückfinden, sonst kann ich ihnen aus ihrer neurotischen Krankheitssituation nicht heraushelfen.“ Und auch der Arzt und Psychotherapeut C.G. Jung formulierte in ähnlicher Weise: „Unter allen meinen Patienten jenseits der Lebensmitte, das heißt jenseits 35 Jahren, ist nicht ein einziger, dessen endgültiges Problem nicht das der

religiösen Einstellung wäre. Ja, jeder krankt in letzter Linie daran, dass er das verloren hat, was lebendige Religionen ihren Gläubigen zu allen Zeiten gegeben haben. Und keiner ist wirklich geheilt, der seine religiöse Einstellung nicht wieder erreicht. Was mit Konfession oder Zugehörigkeit zu einer Kirche natürlich nichts zu tun hat.“ (Anselm Grün, Lebensmitte, S.52/53)

Glaube, Liebe und Hoffnung sind Kraftquellen, die Gott mir anbietet. Sie gestalten meine Beziehung zu Gott, meine Beziehung zu mir selber, sowie meine Beziehung zu meinen Mitmenschen, zu meiner Umwelt und der Gesellschaft, in der ich lebe. Über sie wollen wir im Folgenden weiter nachdenken.

### **Meine Beziehung zu Gott lebendig gestalten**

Im Neuen Testament steht für „Glaube“ im griechischen Urtext „pistis“. Übersetzt man dieses Wort ins Deutsche, dann heißt Glaube „Vertrauen“. Glaube heißt, Gott zu trauen, dass er es grundsätzlich gut mit mir meint.

Am Anfang steht das Vertrauen Gottes zu mir, dass er mir mein Leben gab und mir Gutes schenken will. Er setzt sein Vertrauen in mich und lebt mir zugewandt. Gott will eine vertrauensvolle Beziehung zu mir haben. Und Gott wartet auf eine Antwort von mir. Er wartet darauf, dass ich diese Vertrauensbeziehung, die Gott mir anbietet, auch annehme. Mein kleines Ja ist die Antwort auf Gottes großes Ja zu mir. So wartet Gott auf uns Menschen, ob wir bereit sind, ihm zu begegnen. Wenn der Mensch bereit ist, das Vertrauen, das Gott ihm schenken will, anzunehmen, dann kann er beginnen, diese Vertrauensbeziehung zu leben, zu gestalten und immer mehr zu vertiefen.

Diese Vertrauensbeziehung zu Gott kann man auch als Glaubens-, Gebets- oder als Liebesbeziehung bezeichnen. Sie braucht Zeit, um wachsen zu können. Diese Zeit sollte ich mir nehmen.

Eine Vertrauensbeziehung betrifft immer zwei Personen. Ich höre dem anderen zu, ich antworte, frage nach und bleibe mit ihm in regelmäßigem Kontakt. Durch Krisen und Konflikte lasse ich mich nicht entmutigen, denn ich habe be-

schlossen, dass ich an dieser Beziehung festhalten will.

Jesus hat einmal in Johannes 15,15 die Beziehung zu seinen Jüngern als eine Freundschaftsbeziehung bezeichnet. Er sagte zu ihnen: „Ihr aber seid meine Freunde; denn ich habe euch alles gesagt, was ich vom Vater gehört habe.“ Jesus ist mein Freund. So höre ich auf die Stimme und das Wort des Freundes und bin im Gespräch mit ihm. Wie könnte dieses Gespräch aussehen? In der Regel nehme ich mir morgens

Zeit und suche das Gespräch mit meinem Freund und Herrn Jesus Christus. Ich frage ihn: „Herr, hast du nicht ein Wort für diesen Tag? Heute liegen einige schwierige Gespräche und Aufgaben vor mir, wie soll ich mich verhalten?“ Dann höre ich in der Stille auf die Stimme meines Freundes und schreibe mir die Worte und Gedanken auf, denn ich möchte sie im Laufe des Tages in den entsprechenden Situationen zur Verfügung haben. Dann bitte ich um seine Kraft und Hilfe für

diesen Tag und freue mich daran, dass Jesus mich an diesem Tag durch seinen Geist leitet. So erlebe ich die Führung Jesu als eine Kraftquelle für mein Leben.

Manchmal geht es aber auch ganz anders. Ich erlebe Krisenzeiten, nicht alles läuft glatt. Ich bin sauer und verärgert. Hier habe ich es gelernt, kurz innezuhalten und zu fragen: „Herr, was ist los? Herr, wie soll ich mich hier verhalten, was soll ich tun?“

Oft habe ich überraschende Antworten bekommen, auch durch das Gespräch mit anderen Menschen und Freunden. Manchmal aber geschieht es, dass nirgendwo Hilfe ist, dass ich meinen Weg ohne Hilfe von Menschen weitergehen muss, dass ich allein entscheiden muss - mich allein durchzukämpfen habe. Hinterher stelle ich aber meistens fest, dass Gott trotz allem bei mir war. Er hat mich nicht verlassen, auch wenn manches schiefgelaufen ist.

Als junger Mensch besuchte ich einmal einen Kurs für Manager, auf dem uns gesagt wurde: „Schwierigkeiten sind nicht dazu da, daß man flieht und den Kopf in den Sand steckt. Schwierigkeiten sind dazu da, dass sie überwunden und überkompensiert werden.“ Dieser Satz hat mich zuerst geschockt. Später ist er zu einer Devise meines Lebens geworden, denn das Leben ist voller Schwierigkeiten und Problemen. Mit Gottes Hilfe kann ich an sie herangehen und sie überwinden.

„Schwierigkeiten sind nicht dazu da, dass man flieht und den Kopf in den Sand steckt - sie sind dazu da, dass sie überwunden und überkompensiert werden.“



Denn in den Schwierigkeiten und Niederlagen meines Lebens zeigt es sich, was die Fundamente meines Lebens wert sind. Der Glaube an Gott hält mich. Er zerbricht nicht, auch wenn viele andere Dinge im Leben zerbrechen. Aus diesem Glauben an Gott schöpfe ich neue Kraft zum Leben und Weitergehen. Ich habe einen festen Halt im Leben.

### **Eine gute und konstruktive Beziehung zu mir selbst gestalten**

Weil Gott mich liebt, kann ich mich selbst annehmen und lieb haben. Gott sagt vorbehaltlos ja zu mir, weil er mich lieb hat. Er hat mich gewollt. Er hat mir viele Verheißungen für mein Leben gegeben. Vor allem die Zusage, dass er mich liebt und mich auf allen Wegen meines Lebens begleiten will.

In der Bibel wird immer wieder gesagt, dass Gott aus Liebe zu mir mich bei meinem Namen ruft. Ich bin nicht irgendwer in seiner Schöpfung. Ich bin von Gott unverwechselbar und einmalig geschaffen. Er hat mich bei meinem Namen gerufen, und durch seine Liebe bin ich sein Eigentum (Jes 43,1). Diese Liebe Gottes zu mir habe ich angenommen und will sie gelten lassen. Durch diese Liebe Gottes kann ich mein Leben gestalten und immer mehr entfalten. Deshalb ist es wichtig, dass ich eine gute und konstruktive Beziehung zu mir selbst aufbaue – mich selbst besser kennen lerne. Ich darf mich annehmen, wie ich bin, und an mir arbeiten, damit mein Leben und meine Lebensmöglichkeiten durch Gottes Liebe entfaltet werden. Denn eine echte Liebesbeziehung bereichert das Leben. Wie aber kann das geschehen?

Im Laufe meines Lebens entdeckte ich an mir gute und auch schlechte Seiten. Über die guten Seiten freue ich mich natürlich, meine schlechten Seiten verberge ich aber meist vor mir und anderen. Da ich ehrlich und wahrhaftig leben möchte, will ich zu mir selber stehen und zugeben, dass ich auch negative Seiten habe. Ich mache Fehler und habe so manches falsche Verhalten bei mir entdeckt. So werde ich z.B. schnell zornig, und diesen Zorn bekommt meine Umgebung zu spüren. Immer wieder versuchte ich, diese Schwäche zu verbergen - doch es gelang nicht. Ich musste sie mir eingestehen

### **Der Schlüssel für unser Verhalten lässt sich oft in den positiven und negativen Erinnerungen der Kindheit finden.**

und mit der Zeit lernen, barmherzig mit mir und anderen zu werden. Ich musste lernen, konstruktiv mit meinem Zorn umzugehen, denn das Aggressionspotential in mir hat auch eine gute Seite. Es kann zu einem Antriebsmotor für neue Unternehmungen werden.

Ich will mir und anderen gegenüber ehrlich sein und zu mir und zu meiner Persönlichkeitsstruktur stehen. Deshalb ist es wichtig, dass ich mich nach und nach immer besser kennen lerne, um dann an mir arbeiten zu können und um mich positiv zu verändern.

Wer sich selbst besser kennen und verstehen lernen möchte, für den ist es wichtig, dass er Freunde hat, mit denen er über sich selbst reden kann. Oder er kann Seminare und Schulungen besuchen, die sich mit diesem Thema beschäftigen. Auch die folgenden Fragen können eine Hilfe sein:

- Warum reagiere ich in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich?
- Warum kann ich bestimmten Personen nicht offen begegnen?
- Woher kommt mein angeschlagenes Selbstwertgefühl?
- Warum reagiere ich in bestimmten Situationen immer wieder aggressiv?

Der Schlüssel für unser Verhalten lässt sich oft in den positiven und negativen Erinnerungen der Kindheit finden. Der Rat erfahrener Freunde ist dabei hilfreich, da manche Erinnerungen sehr schmerzhaft sind. Außerdem sind Außenstehende besser in der Lage, meine „blinden Flecken“ zu erkennen und mich auf manches aufmerksam zu machen, das ich ohne fremde Hilfe nicht gesehen hätte. Entsprechende Kurse und Seminare können ebenfalls Hilfestellungen geben.

Um mich und meine Verhaltensweisen wirklich kennen zu lernen, muss ich der Frage „Wer bin ich und wie bin ich geworden“ ehrlich nachgehen. Dabei kann es hilfreich sein, über längere Zeit einen persönlichen Seelsorger/Seelsorgerin oder Mentor/Mentorin zu haben, die mir helfen können, Licht in mein inneres Chaos zu bringen, und die es mit mir zusammen neu ordnen.



Durch eine wachsende Selbsterkenntnis wird sich mein Leben mehr und mehr entfalten. Ich kann meine Gaben und Möglichkeiten immer besser einsetzen. Auch meine Schattenseiten brauche ich dann nicht mehr zu verdrängen. Ich kann sie nach und nach annehmen und ins Leben einbeziehen. C.G. Jung hat aus seiner psychologischen Sicht heraus folgendes Ziel für den Menschen formuliert: „Sie kamen zu sich selber, sie konnten sich selber annehmen, sie waren im Stande sich mit sich selbst zu versöhnen und dadurch wurden sie auch mit widrigen Umständen und Ereignissen ausgesöhnt. Das ist fast das gleiche was man früher mit den Worten ausgedrückt hat: Er hat seinen Frieden mit Gott gemacht. Er hat seinen eigenen Willen zum Opfer gebracht, indem er sich dem Willen Gottes unterordnete“ (Anselm Grün, Lebensmitte, S. 54).

Auf diese Kraftquelle der Selbsterkenntnis und der Liebe Gottes möchte ich in meinem Leben nicht verzichten. Denn darin entdecke ich eine große Hoffnung für mich und meine zukünftige Lebensführung. Dadurch kann mein Selbstwertgefühl wachsen und ich kann meine Begabungen besser entfalten. Ich kann mich deshalb aushalten und bejahen, weil Gott ja zu mir sagt und mich so liebt und annimmt, wie ich bin. Doch dabei bleibt Gott nicht stehen. Er möchte mich verwandeln in das Bild, das er von mir hat. Und Gott hat ein gutes Bild von mir (2 Kor 3,18).

### Die Beziehung zu meinen Mitmenschen

Wer es gelernt hat, sich selbst zu bejahen und anzunehmen, der kann auch zu anderen Menschen ja sagen und sie annehmen. Eine Grundaussage der Transaktionsanalyse heißt: Ich bin o.k. – du bist o.k. Von dieser Grundannahme her sollen wir unser Leben und unsere Beziehung zu anderen Menschen gestalten. Ich habe Hoffnung für mich selbst und damit auch Hoffnung für andere Menschen. Doch häufig werden die Beziehungen zu anderen Menschen durch Neid, Eifersucht, Rivalitäten und Spannungen überschattet. Der Blick auf andere, die vermeintlich besser, intelligenter, hübscher, einflussreicher usw. sind als ich, vergiftet mein Leben. Mein Selbstwertgefühl wird gesteigert, wenn ich mich mit angeblich schlechteren Menschen vergleiche, und ich

Der Blick auf andere, die vermeintlich besser, intelligenter, ... usw. sind als ich, vergiftet mein Leben.

fühle mich minderwertig, wenn ich mich mit angeblich besseren Menschen vergleiche. Es kann auch zum Problem werden, wenn ich immer versuche, bei anderen Menschen einen guten Eindruck zu machen. Ich möchte ihnen gefallen, gut vor ihnen dastehen, dadurch blockiere ich jedoch mein Selbstbewusstsein. Ingrid Trobisch schreibt dazu folgendes: „Wenn wir uns zu sehr darum kümmern, welche Meinung andere von uns haben, leben wir in der Angst, abgelehnt, verletzt und gedemütigt zu

werden. Die Ursachen dafür liegen möglicherweise weit zurück in der frühesten Kindheit, als unser Wunsch nach Anerkennung, Wertschätzung und Liebe nicht erfüllt wurde.

Als Erwachsene versuchen wir dann unsere Schwächen zu verbergen und werden so zu unseren eigenen Gefangenen. Dadurch geraten wir in einen Teufelskreis: Eifersucht und Neid, Überempfindlichkeit, Scheu und Unsicherheit sind die Folgen. In meinem eigenen Kampf mit der Schüchternheit half mir der

Spruch: ‚Scheu ist in Wirklichkeit Ichsucht‘.“ (Ingrid Trobisch, Du bist eine starke Frau, S. 30).

Wichtig ist, dass ich mich mit meinen Gaben, Grenzen und Möglichkeiten annehme und mich nicht beständig mit meinen Mitmenschen vergleiche. Dann ist es auch möglich, gute Beziehungen zu meinen Mitmenschen aufzubauen.

Wer an guten Beziehungen zu seinen Mitmenschen arbeiten möchte, tut gut daran, erst einmal Bilanz zu ziehen und festzustellen, wie seine Beziehung zur Umwelt momentan aussieht.

- Wie sehen meine Beziehungen zu meiner Familie aus? Zu meinem Ehepartner, den Kindern, zu meinen Eltern und Geschwistern, zu meiner weiteren Verwandtschaft?
- Welche Namen fallen mir ein, wenn ich nach meinen engeren und weiteren Freunden gefragt werde?
- Welche Beziehungen unterhalte ich in einer christlichen Gemeinde/Gemeinschaft?
- Wie sieht mein Beziehungsnetz im beruflichen Alltag aus?
- Wie sehen die Beziehungen in meinem Wohnort, meiner Nachbarschaft aus und wie gestalte ich sie?
- Welche Personen würde ich benennen, die zu

meinem erweiterten Freundeskreis gehören?

● Und welche Menschen würde ich angeben, denen ich aus dem Weg gehe und die eventuell zu meinen „Feinden“ gehören?

Nachdem diese Liste aufgestellt wurde, ist es gut, die einzelnen Beziehungen zu bewerten, z.B. mit Hilfe einer Zahlenreihe von 1 - 5; 1 für eine gute und enge Beziehung, 5 für eine mehr weitläufige Bekanntschaft. Als nächstes muss die Frage gestellt werden, welche Beziehungen ich positiv verändern und welche ich in Zukunft weniger intensiv gestalten will.

Christen sollten z.B. freundschaftliche Beziehungen im nichtchristlichen Umfeld haben und pflegen. Ist dies nicht der Fall, bleiben sie nur unter sich. Aber Gott hat eine große Hoffnung auch für die Menschen, die dem Christentum noch fern stehen und möchte, dass auch ihnen geholfen wird. Dies ist nur möglich, wenn wir als Christen auch Kontakt zu Nichtchristen pflegen. Weiter sollte überlegt werden, wie man seinen Freundeskreis erweitern und neue Menschen kennen lernen kann. Doch das eine ist klar, nicht zu jedermann kann eine gleich gute und intensive Beziehung gelebt werden. Auch nicht innerhalb einer großen Familie. Ich muss auswählen und Prioritäten setzen. Nur zu einigen wenigen Menschen kann eine tiefe, freundschaftliche Beziehung aufgebaut und gepflegt werden. Sonst kann es so gehen, wie es mir vor einiger Zeit eine Frau schrieb: „Wir sind jetzt schon einige Jahre verheiratet und haben inzwischen einen solch großen Freundeskreis, dass wir fast jedes Wochenende unterwegs sind, um Freunde zu besuchen. Doch leider streiken inzwischen die Kinder, und mein Mann brummt auch schon entsprechend ...“

Als Ergänzung zu Freundes- und Familienbeziehungen ist es gut, auch Beziehungen zu Menschen aufzubauen, die meine Hilfe benötigen, denen ich dienen kann. Es können Menschen mit finanziellen Nöten sein; es können Jugendliche und Kinder aus der Nachbarschaft sein; es können Jugendleiter sein, die auf meinen Dienst angewiesen sind. Ich will mithelfen, meine Gaben und Begabungen auch anderen Menschen zugute kommen zu lassen - auch wenn ich auf den ersten Blick nicht damit

rechnen kann, etwas dafür zurückzubekommen. Aber ich kann lernen Hoffnungen für andere zu entwickeln und ihnen in Liebe zu begegnen. Manchmal muss dabei eine innere Scheu überwunden werden, oder man wird gezwungen, Ideen zu entwickeln, wie man anderen Menschen eine Hilfe sein kann. Beispielsweise durch kurze Anrufe, in denen man nach dem Ergehen des anderen fragt, oder durch das Schreiben einer schönen Karte.

Die Freundschaftsbeziehung von mir zu anderen muss praktisch werden. Liebe, die nur das Ihre sucht, ist eine egoistische Liebe. Jesus sagt: „Wollt ihr etwa noch dafür belohnt werden, wenn ihr die liebt, die euch auch lieben? Das tun sogar die, die Gott verachten! Wenn ihr nur euren Freunden liebevoll begegnet, ist das etwas Besonderes? Das tun auch die, die von Gott nichts wissen“ (Matth 5,46+47).

Wer Beziehungen zu anderen Menschen aufbaut, wird schnell merken, dass er dabei auch verletzt werden kann. Andere verstehen mich manchmal nicht und lehnen mich ab. Manche reagieren in einem Konfliktfall aggressiv und unterstellen mir falsche Motive. Ich werde verletzt im Umgang mit Menschen. Auch in einer Ehe und Partnerbeziehung kommt es immer wieder zu Verletzungen. Wir haben über zwei Jahrzehnte lang in einer christlichen Lebensgemeinschaft gelebt. Ich kann es nicht zählen, wie oft ich dabei von anderen verletzt wurde. Auch ich habe andere immer wieder verletzt. Wie aber können wir miteinander weiterleben, ohne uns aus Angst vor weiteren Verletzungen voreinander zurückzuziehen?

Hier kann ich nur von der Vergebung leben und sie immer wieder neu praktizieren. Ein Jahr ohne wirkliche Vergebung - und ich hätte in unserer christlichen Lebensgemeinschaft die Koffer packen und ausziehen müssen. Wenn ich durch andere Menschen verletzt werde, muss ich mich jedes Mal neu entscheiden, ob ich ihnen vergeben will. Mein Gefühl sagt oftmals nein. Doch ich entschieße mich willentlich, dem anderen in Jesu Namen zu vergeben, auch wenn dies nicht immer leicht ist.

Oft muss ich mich selbst bei anderen entschuldigen und um Verzeihung bitten. Vor Jahren hat mir Horst-Klaus Hofmann von der Offensive Junger Christen gesagt: „Auch wenn ich nur 10% schuldig in dieser Angelegenheit bin,

Wer Beziehungen zu anderen Menschen aufbaut, wird schnell merken, dass er dabei auch verletzt werden kann.

werde ich diese 10% zugeben und darum um Verzeihung bitten.“ Dieser Satz hat mir geholfen, und ich will ihn in Konfliktsituationen praktizieren, auch wenn ich mich nur im Ton vergriffen oder lieblos reagiert habe.

Muss also jeder Angriff, jede Verletzung einfach demütig runtergeschluckt werden? Sicherlich nicht. Ich kann dem anderen schon meine Gedanken und Wünsche sagen und in liebevoller Art und Weise mitteilen, dass ich durch seinen Angriff verletzt wurde. Doch auch hier macht der Ton die Musik. Jesus sagt zum Thema Vergebung in der Bergpredigt sehr deutlich: „Euer Vater im Himmel wird euch vergeben, wenn ihr den Menschen vergebt, die euch Unrecht getan haben. Wenn ihr ihnen aber nicht vergeben wollt, dann wird euch Gott eure Schuld auch nicht vergeben“ (Matth 6,14+15).

**Liebe ist kreativ und erfinderisch.  
Liebe entfaltet  
Leben und setzt  
Hoffnung frei.**

### **Eine konstruktive Beziehung zu meiner Umwelt entwickeln**

Manche Christen leben nur unter sich und treffen sich in ihren christlichen Gruppen und Kreisen. Manchmal geht es leider nur nach der Devise: „Hauptsache, die Gemeinschaft ist in Ordnung, und wir fühlen uns wohl.“ Doch so hat sich Gott das Leben der Christen nicht gedacht. Gottes Ziel ist es, allen Menschen zu helfen. Gott nimmt Anteil am Ergehen seiner Menschen und hat seine Liebe allen Menschen gegeben. Deshalb kann es uns als Christen nicht egal sein, was aus den Menschen unserer Gesellschaft wird. Christen sollen Salz und Licht in dieser Welt sein. Salz hält den Fäulnisprozess auf und Licht erhellt die Dunkelheit. Das ist die Aufgabe, die Gott uns gibt, unserer Umwelt zu dienen. Jesus hat seinen Auftrag so beschrieben: „Der Menschensohn ist gekommen, Verlorene zu suchen und zu retten“ (Lk 19,10). Bei dieser Such- und Rettungsaktion Gottes sollen wir uns beteiligen. Für die Vorgehensweise finden wir im Epheserbrief einen guten Hinweis. Dort heißt es: „Gott hat etwas aus uns gemacht: Wir sind sein Werk, durch Jesus Christus neu geschaffen, um Gutes zu tun. Damit erfüllen wir nur, was Gott schon immer mit uns vorhatte“ (Eph 2,10). Das heißt, wir sollen die Dinge in Angriff nehmen, die von Gott schon für uns vorbereitet sind. Wir überlegen uns also mit anderen zusammen, wo gibt es in unserer Umgebung offene Türen, durch die wir

gehen können? Wo gibt es Aufgaben, die schon lange vorbereitet vor unseren Haustüren liegen? Wo gibt es Menschen, die offen sind für unsere Hilfe? Wie können wir unsere Gaben in diese von Gott vorbereitete Situation mit einbringen? Ich träume davon, dass sich in den nächsten Jahren viele Christen, ältere und jüngere, Verheiratete und Singles, in kleinen christlichen Gemeinschaften zusammenschließen und sich neuen Aufgaben widmen. Sie sollten sich, eventuell nur für zwei bis drei Jahre, zusammentun, Freundschaft miteinander pflegen und Christi Kraft neu entdecken. Dann sollten sie aufbrechen und entsprechend ihren Gaben anderen Menschen dienen.

Es gibt viele Bereiche, in denen Hilfe notwendig ist: In den Vierteln, in denen wir wohnen, gibt es viele unerledigte Aufgaben und Probleme. In Betrieben und Schulen sollten sich Christen zusammenschließen und gegen Missstände angehen. Manche Christen haben die Gabe, andere Menschen zu Jesus zu führen. Ihre Aufgabe wäre es, Beziehungen zu Menschen aufzubauen, die Jesus noch nicht persönlich kennen gelernt haben. Dabei sollte man zuerst einmal Freundschaften mit diesen Menschen knüpfen, sie zu sich nach Hause einladen, an ihrem Leben teilhaben, ihnen zuhören, um zu erfahren, was sie belastet und umtreibt. Irgendwann ergibt sich dann auch eine Gelegenheit, ihnen die gute Nachricht von Jesus Christus weiterzugeben.

Liebe ist kreativ und erfinderisch. Liebe schließt Menschen zusammen zu Freunden. Liebe entfaltet Leben und setzt Hoffnung frei. Und Liebe lässt mich aufbrechen zu den Menschen, die sich in einer notvollen Situation befinden. Echte Liebe wird praktisch und fasst mit an.

Wie kommt in unserem Alltag unser christliches Lebensfundament von Glaube, Hoffnung und Liebe zum Tragen? Wird davon unser Leben und Lebensstil geprägt? Durch meine Glaubensbeziehung zu Gott kann ich erfahren, was zu tun ist und wie ich die Dinge anpacken kann. Die Hoffnung schließt mir den Horizont für andere Menschen und Situationen auf. Die Liebe aber setzt mich in Bewegung, hin zum Nächsten.

### **Fragen zum Weiterdenken und Weiterarbeiten:**

1. Wie pflege ich zurzeit die Freundschafts-Beziehung zu Gott und zu Jesus Christus? Möchte ich sie vertiefen, so dass diese Freundschafts-Beziehung meinen Alltag besser prägt? Wie gehe ich dabei vor?
2. Welche Schritte will ich unternehmen, um mich noch besser kennen zu lernen und mein Selbstwertgefühl zu stärken? Ich überdenke dabei nochmals die Fragestellungen in diesem Kapitel.
3. Untersuche doch einmal die Beziehung zu den Menschen deiner Umgebung. Wie gut oder weniger gut sind sie? Welche Beziehungen möchte ich dabei positiv verändern und welche Schritte gehe ich dabei?
4. Welchen Menschen, die mich verletzt haben, will ich vergeben? Bei welchen Menschen sollte ich mich entschuldigen?
5. Wo sehe ich in meiner Umgebung zurzeit offene Türen bei Menschen und entsprechenden Situationen, durch die ich gehen könnte? Wie kann ich dabei Gottes kreative Liebe zu den Menschen bringen?

# Seine Gaben

## kennen lernen und entfalten

# Kapitel 3

Es ist erschreckend zu sehen, wie viele Menschen sich in ihrem „Lebenshaus“ kaum auskennen. In vielen Gesprächen musste ich feststellen, dass so mancher mit Minderwertigkeitsgefühlen zu kämpfen hat. Fragt man jedoch nach ihren Begabungen, so herrscht große Ungewissheit.

Deshalb ist es wichtig, sich über seine Gaben und Begabungen Gedanken zu machen, über die Möglichkeiten, die in mir angelegt sind und über die Schätze, die vielleicht darauf warten, geborgen zu werden. Das Ziel ist, eines Tages sagen zu können: „Das kann ich, und darin kenne ich mich aus!“ Aus solch einer Gewissheit gewinne ich innere Stärke und stabilisiere mein Selbstwertgefühl. Manche Menschen blockieren sich selbst mit der Aussage: „Das kann ich nicht, dazu taue ich nicht!“ Im Gespräch mit ihnen frage ich dann meistens, ob sie sich schon Gedanken über ihre Gaben und Begabungen gemacht haben. Als Antwort höre ich dann oftmals: „Bis jetzt noch nicht.“

Wer seine Gaben kennen lernen und zur Entfaltung bringen möchte, der muss sich auf kleinere und manchmal auch größere Risiken einlassen, um sich selbst besser kennen zu lernen.

In unseren Lebensgemeinschaften höre ich manchmal: „Ich kann nicht frei reden, ich traue mich nicht, einen kleinen Vortrag zu halten.“ Wir ermutigen dann diese Menschen, eine kleine Morgenandacht in unserem Haus zu halten. Für die meisten ist es dann bei uns das erste Mal. Natürlich haben sie Lampenfieber, oder sie sprechen am Anfang nur sehr stockend. Doch sie wagen es, über ihren eigenen Schatten zu springen und etwas zu riskieren. Nachdem sie es mehrmals gewagt haben, entdecken die meisten von ihnen: es klappt! Ich kann reden, ich

„Für welche Menschen und Dinge hast du begonnen zu kämpfen, den ‚Kampf der Liebe‘ aufgenommen?“

kann meine Gedanken anderen Menschen mitteilen. Es hat sich gelohnt, ein kleines Risiko einzugehen und sich zu überwinden. Entsprechend groß ist hinterher die Freude, das Selbstvertrauen wird gestärkt.

Doch manche Menschen gehen solchen herausfordernden Risiken aus dem Weg. Vor Jahren sprach ich mit Irmela Hofmann, die mit ihrem Mann die Offensive Junger Christen in Reichelsheim gegrün-

det und geleitet hat. Auf meine Frage, wie sie die jungen Christen in unserem Lande beurteilt, antwortete sie mir sehr plastisch: „Weißt du, viele Christen sind fromm und faul. Sie leben in ihren christlichen Gruppen einen Frömmigkeitsstil, der keine Risiken eingeht, der sie nicht aktiv werden lässt. Sie sind einfach faul und träge.“ Wer seine Gaben entdecken und ausbauen möchte, der muss bereit sein, neu zu lernen und sich nach vorne in Bewegung zu setzen. Der muss ein gesundes Maß an Anstrengung auf sich nehmen und etwas riskieren. Der muss sich Herausforderungen stellen und aktiv werden. Er muss sich für die Belange anderer Menschen interessieren und sich für sie einsetzen. Nur so können wir weiter lernen. Deshalb frage ich jüngere und ältere Menschen: „Für wen oder was hast du Verantwortung übernommen? Wo packst du mit an, wo bist du anderen Menschen eine Hilfe?“ Manchmal gehe ich noch einen Schritt weiter und frage: „Für welche Menschen und Dinge hast du begonnen zu kämpfen, den ‚Kampf der Liebe‘ aufgenommen?“ Im Gespräch stellt sich dann sehr schnell heraus, ob der einzelne einen aktiven Lebensstil führt oder ob er sich nur um sich selbst dreht.

Eine Hausfrau und Mutter sagte mir vor einiger Zeit, dass sie kaum in der Lage sei, mit ihren drei kleinen Kindern noch außerhalb der Familie aktiv zu werden. Der Haushalt und die Betreu-

ung der Kinder nahmen sie ganz in Anspruch. Das ist durchaus zu verstehen. Auf die Frage, ob ihr das genüge, antwortete sie: „Natürlich nicht, manchmal fällt mir schon die Decke auf den Kopf.“ Gemeinsam dachten wir darüber nach, ob es für sie nicht eine Möglichkeit gäbe, sich außerhalb der Familie zu engagieren. Ein halbes Jahr später bedankte sie sich für dieses Gespräch und die Gedankenanstöße und erzählte mir, dass sie sich jetzt regelmäßig einmal in der Woche mit einigen Frauen aus der Nachbarschaft zu einem Gebetsfrühstück trifft. Nun kann sie ihren Horizont erweitern und anderen Frauen ihre Hilfe anbieten. Ihr Engagement außerhalb der Familie hat ihren Alltag bereichert und ihr die Möglichkeit gegeben, Neues zu lernen. Man kann also seine Begabungen am besten entfalten, indem man sich für andere Menschen einsetzt und ihnen dient.

Der bekannte Psychoanalytiker Erik H. Erikson spricht bei einem erwachsenen Menschen davon, dass er generativ tätig sein sollte, um nicht in seiner Entwicklung zu stagnieren. Das heißt, dass der Mensch spätestens ab dem 30. Lebensjahr versuchen sollte, für andere Werte zu schaffen. Z.B. könnte er sich um die Ausbildung und Förderung jüngerer Menschen kümmern, künstlerische Werte schaffen oder sich im sozialen Bereich engagieren usw. Unterlässt es der Mensch, auf solche Weise Werte für andere zu schaffen, dann tritt sein Leben auf der Stelle, und er dreht sich nur noch um sich und seine eigenen Belange. Früher oder später stellt sich Unzufriedenheit ein. Die Persönlichkeitsentwicklung stagniert.

Eine weitere Möglichkeit, die eigenen Gaben zu entdecken und auszubauen, den Horizont zu erweitern, können Kurse und Seminare bieten. Sie können dazu anregen, die Lebensgrenzen hinauszuschieben. Solche Seminare und Lehrgänge werden von den unterschiedlichsten Einrichtungen angeboten wie z.B. von Volkshochschulen, kirchlichen Bildungseinrichtungen sowie in den verschiedenen christlichen Lebenszentren.

Auch Bücher sind eine Fundgrube für das weitere Lernen und dienen der Horizonterweiterung. Durch die Lektüre guter Bücher werde ich angeregt, mein Leben zu gestalten und weiter zu entfalten. Eine große Hilfe ist es auch, einen Trainer oder Mentor zu haben. Mit ihm oder ihr

Unterlässt es der Mensch, auf solche Weise Werte für andere zu schaffen, dann tritt sein Leben auf der Stelle.

treffe ich mich in unterschiedlichen Abständen und wir sprechen über meine Lebenssituation. Der Mentor kann Fragen stellen und mich damit herausfordern. Er wird mich hinterfragen, aber auch ermutigen, neue Herausforderungen anzugehen. Er wird mir in den Krisenzeiten meines Lebens helfen, die Dinge zu ordnen, um so einen besseren Einblick in meine Lebenszusammenhänge zu erhalten.

In aller Regel werden sich gute Mentoren nicht von allein anbieten. Ich muss mich schon selbst aufmachen und auf geeignete Persönlichkeiten zugehen. Ich muss den Mut aufbringen, sie zu fragen, ob sie mir nicht helfen können.

Ich selbst könnte mir mein Leben nicht ohne solche Mentoren vorstellen. Wenn ich auf die letzten 30 Jahre meines Lebens zurückschaue, dann stelle ich fest, dass es meine Mentoren waren, die in meinem Leben Begabungen entdeckten und mir weiterhalfen, sie zu entfalten.

Natürlich waren sie manchmal sehr unbequem durch ihre Fragen und Herausforderungen. Doch es hat sich für mich gelohnt, auf sie zu hören.

Paul W. Stanley und J. Robert Clinton schreiben in ihrem lesenswerten Buch über „Mentoring“:

„Mentoring basiert auf einer persönlichen Beziehung zwischen einem Mentor, der etwas weiß und erlebt hat und der dieses Etwas (Quellen der Erkenntnis, Information, Erfahrung, Zuversicht, Einsicht, Beziehungen, Ansehen usw.) an einen Mentoranten weitergibt; und zwar zur gegebenen Zeit und in einer Art und Weise, die die Entwicklung und die Freisetzung von Kräften erleichtert.“

### Wie kann ich meine Gaben besser kennen lernen?

Zuerst einmal ist es wichtig, dass ich über mein bisheriges Leben nachdenke und mir folgende Fragen stelle:

- Was tue ich gerne?
- Wofür schlägt mein Herz?
- Wo und an welcher Stelle ist mir bisher einiges gelungen?



● Wo habe ich bisher schon Erfolg gehabt?

Dann muss ich mir darüber Gedanken machen, durch welche Gaben und Gabenkombinationen ich diese Erfolge erreicht habe. In dem was ich gerne tue, liegen meist auch meine Gaben verborgen.

Musiziere ich beispielsweise gerne, dann entspricht das häufig meiner musikalischen Gabe. Wenn ich gerne Gäste in meinem Hause empfangen, steckt dahinter wahrscheinlich die Gabe der Gastfreundschaft. Organisiere ich gerne eine Veranstaltung, habe ich vermutlich die Gabe der Organisation usw.

Ein weiteres Feld sind meine beruflichen Begabungen. Welche Fertigkeiten habe ich erlernt und praktiziere sie? Welche Kurse, Seminare und welche Ausbildungen haben mich weitergebracht?

Welches Können, welche Fähigkeiten setze ich für andere ein? Es ist wichtig, diese Begabungen und Fertigkeiten aufzulisten, um eine Übersicht zu gewinnen.

Dazu kommen nun noch die Begabungen, die in einer Gemeinde oder Gemeinschaft zum Tragen kommen. Auf welche Weise setze ich mich in der Gemeinschaft ein? Mit welchen Gaben und Fertigkeiten diene ich anderen Menschen? Kann ich gut reden oder schreiben? Bin ich im seelsorgerlichen Gespräch anderen eine Hilfe? Kann ich Wege aus verwickelten Situationen finden? Habe ich ein gutes Wort zur rechten Zeit? Kann ich gut mit Menschen umgehen und ihnen in ihrer weiteren Entwicklung eine Hilfe sein? Ich muss mir meine Begabungen bewusst machen. Meist sind es mehrere Gaben, die bei mir mehr oder weniger harmonisch zusammenwirken und durch die ich anderen Menschen eine Hilfe sein kann.

In der Bibel gibt es einige Gabenkataloge, die es wert sind, näher betrachtet zu werden. So z.B. 1 Kor 12, Rö 12 und Eph 4. Etliche dieser geistlichen Gaben oder Charismen will Gott uns schenken, so dass wir anderen Menschen helfen können und gemeinsam einen Beitrag beim Aufbau und der Förderung der Gemeinde leisten. Die geistlichen Gaben sind uns von Gott gegeben, um anderen Menschen damit zu helfen. Sie sind uns nicht dafür gegeben, dass wir persönlich „groß rauskommen“ und unser Stolz gefördert wird. Manche Autoren unterscheiden zwischen natürlichen, im Menschen angelegten

Begabungen, und den geistlichen Gaben – den Charismen. Diese Unterscheidung teile ich so nicht, denn Gott, unser Schöpfer, hat Gaben und Möglichkeiten in uns angelegt. Unsere Aufgabe ist es nun, sie zur Entfaltung zu bringen. Im Laufe meines Lebens erhielt ich weitere geistliche Gaben, entsprechend der größeren Aufgabenstellung. Alle Gaben, auch die geistlichen, möchte ich zum Dienst an anderen Menschen gebrauchen, sei es im Beruf oder in der Gemeinde. Auch mein alltägliches Leben soll

bewusst von Gottes Heiligem Geist und seinen Gaben durchdrungen werden. Für mein ganzes Begabungspotential gilt, dass es für andere Menschen fruchtbar sein soll.

**Auch mein alltägliches Leben soll bewusst von Gottes Heiligem Geist und seinen Gaben durchdrungen werden.**

### **Hilfen zur Entfaltung meiner Gaben**

In unseren Lebensgemeinschaften nehmen wir uns immer mal wieder Zeit, um uns in kleinen Teams die Frage zu stellen, welche Begabung der einzelne hat. Zuerst wird dem einzelnen die Aufgabe gestellt, einmal darüber nachzudenken, welches seine eigenen Gaben sein könnten. Danach beginnt einer in der Gruppe und berichtet den anderen, welche Gaben er bei sich entdeckt hat. Die anderen ergänzen durch ihre Gedanken und Beobachtungen. So z.B.: „Neulich habe ich bei dir entdeckt, dass du gut reden und anderen erklären kannst, wie eine verwickelte Situation zu beurteilen ist. Könnte es sein, dass du die Gabe des Lehrens hast? Denn andere haben von deinen Einsichten schon profitiert.“ Oder: „Vor einiger Zeit sagte mir Rudolf, dass du gut zuhören kannst und sehr bald seine persönliche Problematik verstanden hast. Deine Fragen und Anregungen waren ihm dabei eine echte Hilfe. Könnte es sein, dass du die Gabe der Seelsorge hast?“

Das erstaunliche bei solchen Gruppengesprächen ist oftmals, dass Gaben entdeckt werden, von denen die Betroffenen vorher noch nichts gewusst haben. Das ermutigt und baut auf.

Das Gruppengespräch kann dann folgendermaßen fortgesetzt werden: Nachdem jeder zu Wort gekommen ist und über seine Gaben gesprochen wurde, kann eine Liste erstellt werden mit

den einzelnen Gaben und Gabenkombinationen, die in der Gruppe vorhanden sind. Es kann sich sehr positiv auswirken, wenn man darüber nachdenkt, wie das Gabenpotential der Gruppe zusammengefasst werden kann, um es bei entsprechenden Diensten und Einsätzen zu nutzen. In der gegenseitigen Ergänzung sind alle benötigten Gaben vorhanden, um bestimmte Aufgaben und Dienste in Angriff zu nehmen. In der Industrie wird dieses Prinzip schon seit längerer Zeit genutzt. Arbeitsteams werden mit dem Ziel zusammengestellt, bestimmte Projekte und Aufgabenstellungen effizient unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Begabungen und Fertigkeiten zu verwirklichen.

### Tests und Fragebögen

Ein weiteres Hilfsmittel zur Entdeckung meiner Gaben sind spezielle Tests und Fragebögen, die eine große Bereicherung für jeden persönlich oder auch für ein Team sein können. Es gibt Material und Bücher, mit deren Hilfe wir unser Persönlichkeitsprofil und unsere Begabungen erkennen können. Anhand von Auswertungsbogen kann man seine Fähigkeiten und Stärken, aber auch seine Schwächen und Begrenzungen feststellen.

Neben der Entdeckung unserer Stärken und Begabungen ist es wichtig, auch danach zu fragen, wo unsere Grenzen liegen. Ich kann nicht alles und muss auch nicht alles können. Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass die Schwächen und Begrenzungen oft den Stärken genau entgegengesetzt sind. Ich kann nicht spontan, großzügig und temperamentvoll sein und zugleich auch genau, ordnungsliebend und detailbedacht handeln. Diese entgegengesetzten Charakterzüge schließen sich meist aus.

Es ist gut, herauszufinden, welcher Typ ich bin, welche Begabungen mir eigen sind: Bin ich mehr handwerklich begabt oder mehr theoretisch; mehr gestalterisch, kommunikativ oder unternehmerisch? Oder betone ich mehr die erhaltende und bewahrende Seite des Lebens? Testbögen und entsprechende Literatur sind zur Zeit reichlich zu haben. Selbst Arbeitsämter arbeiten mit solchen Tests, um Schwerpunktbegabungen herauszufinden. Durch solche Tests und Hilfsmittel kann auch herausgefunden werden, ob das berufliche Engagement oder der

Alle Gaben sind gleichwertig, keine ist besser oder weniger gut. Dies gilt auch dann, wenn die Werte in unserer Gesellschaft anders aussehen.

Einsatz in der Gemeinde an der richtigen Stelle geschieht. Es kann sein, dass auf einem anderen Arbeitsfeld noch Besseres geleistet werden kann und man selbst mehr Freude als bisher dabei empfindet.

Steht der Beginn einer Ausbildung oder ein Arbeitsstellenwechsel bevor, tut man gut daran, sich darüber Rechenschaft zu geben, wo Stärken, aber auch Begrenzungen liegen. Diese Überlegungen können bei der Entscheidung helfen, wo und an welcher Stelle man sich auf neue Herausforderungen einlassen will. Es gilt jedoch: Alle Gaben sind gleichwertig, keine ist besser oder weniger gut. Dies gilt auch dann, wenn die Werte in unserer Gesellschaft anders aussehen. Schon mancher Gemeindeleiter und Pastor hat sich gefreut, wenn Menschen auf ihn zukamen und sagten: „An dieser oder jener Stelle habe ich bei mir Begabungen entdeckt und würde nun gern diese oder jene Aufgabe übernehmen.“

In der Bibel wird uns eine Geschichte berichtet, in der ein Fürst seinen Mitarbeitern bestimmte Aufgaben stellt, damit sie entsprechend ihren Begabungen und Talenten an diesen Aufgaben arbeiten. Als er später bei einem Kontrollgang die Ergebnisse der gestellten Aufgaben überprüft, kann er sagen: „Ausgezeichnet ... das hast du gut gemacht! Du hast dich in dieser kleinen Aufgabe bewährt. Ich vertraue dir die Verwaltung von zehn Städten an.“

(Lk 19,17ff).

Hier spricht Jesus von einem geistlichen Grundgesetz, das wir im täglichen Leben auch kennen. Wer treu ist in dem, was ihm anvertraut wurde, und seine Arbeit gut macht, dem werden später auch größere Aufgaben und Verantwortlichkeiten zugesprochen. Dieses Prinzip hat mein Leben immer wieder geprägt. Dazu will ich ein Beispiel von mir persönlich nennen:

Vor meiner theologischen Ausbildung leitete ich einen Mitarbeiterkreis, der für eine ganze Region in der Jugendarbeit verantwortlich war. Nach meiner Ausbildung musste ich in einer Stadt die Jugendarbeit wieder ganz neu beginnen. Hierbei hatte ich größte Mühe, Jungen im Alter von 10 - 14 Jahren für eine Gruppe zu gewinnen. Meine Aufgabe war es, sie zu begleiten und ihnen so nach und nach das Evangelium nahe zu bringen. Doch ich hatte nie die Kunst des Erzählens gelernt. Deshalb las ich aus entsprechenden Büchern vor. Mit dieser Methode löste ich bei den Jungen jedoch nur Langeweile

aus. „Erzählen müsste ich können“ - dachte ich bei mir. In meiner Verzweiflung entschied ich mich, das nächste Mal das Buch zu Hause zu lassen, und versuchte, die Geschichte so temperamentvoll wie möglich zu erzählen - mit Händen und Füßen. Daraufhin meinten meine Jungscharboys: „Heute war es direkt mal nicht so langweilig wie sonst ...“ Natürlich ließ ich mein Buch weiterhin zu Hause und erzählte, so gut es ging. Zurückblickend bin ich sehr dankbar für diese Zeit. Da ich damals keine Mitarbeiter hatte und alles selber machen musste, habe ich viel gelernt - u.a. auch, wie man Geschichten erzählt. Gaben und Begabungen entdeckt man oft nur durch Herausforderungen; nur durch die entsprechende Übung können sie dann trainiert werden.

### **Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte**

In der ersten Lebenshälfte (bis 35 oder 40 Jahre) lebt man hauptsächlich außenorientiert. Ziel ist, etwas aufzubauen und zu gestalten. Man will sich einbringen und andere fördern. Man möchte Erfolg haben und gebraucht werden.

Der Übergang zur zweiten Lebenshälfte kann mit einer Phase der Stagnation einhergehen. Ist das Bisherige alles, was im Leben erreicht wurde? Sind Erfolg und Anerkennung wirklich das Wichtigste? Gibt es noch etwas, das danach kommt?

Spätestens an diesem Punkt sollte man eine kleine Lebensbilanz ziehen und sich Gedanken über sein Leben und den bisherigen Lebensstil machen. Eventuell muss das Lebenstempo gedrosselt werden. Es stellen sich Fragen: Was bringt die Zukunft? Welche Werte oder Wertvorstellungen hatte ich bis jetzt? Wie können wir unsere Ehe in Zukunft miteinander gestalten? Was für Ziele und Pläne habe ich noch? Manche Ehefrau gerät in dieser Phase ihres Lebens in eine Krise. Die Kinder sind älter geworden und beginnen ein eigenes Leben zu führen. Der bisherige Aufgabenbereich hat sich stark verändert, ein Gefühl des Nicht-mehr-Gebrauchtwerdens stellt sich ein. Vielleicht ist

es nun an der Zeit, eine weitere Ausbildung zu beginnen oder die beruflichen Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Die Überlegung, wo man wieder einsteigen kann und Verantwortung übernehmen möchte, hängt von den Fertigkeiten und Begabungen ab, die man für andere einbringen kann.

C.G. Jung schreibt über diese Mitte-Lebensphase, daß es nun an der Zeit sei, seine männlichen und weiblichen Anteile, die in jedem Menschen vorhanden sind, ins Leben zu integrieren.

Das heißt, daß ich nach bisher vernachlässigten Seiten in mir forsche, um dieses Begabungspotential zu entdecken und entsprechend zu entfalten.

Wenn der Mann z.B. in der ersten Lebenshälfte nur seine männliche Seite ausgelebt hat, seine Kraft und Dynamik, seine starken Seiten, die ihm Erfolg und Anerkennung gebracht haben, dann ist es spätestens ab der Lebensmitte an der Zeit, die weiblichen und oft verborgenen Züge zu entdecken. Er kann

lernen, mehr weibliche Züge wie Kreativität, Einfühlungsvermögen, Schwachsein-dürfen und sein Liebespotential, das in ihm steckt, zu entfalten.

Das gleiche gilt entsprechend für eine Frau, die ihre ungelebten Seiten entdecken und zur Entfaltung bringen sollte. Denn große Begabungsressourcen schlummern in uns, die erkannt und ausgelebt werden möchten.

Anselm Grün beschreibt in seinem Büchlein „Lebensmitte als geistliche Aufgabe“ folgendes: „Der Mensch wird nur ganz, er entfaltet sich nur dann zum Selbst, wenn er die Gegensätze nicht ausscheidet, sondern in sich umfasst. Die erste Lebenshälfte betont mit der Festigung des Ich einseitig das Bewusste. Der Verstand schuf sich Ideale, denen er folgte. All diesen Idealen entsprechen aber im Unbewussten gegenteilige Einstellungen. Je mehr der Mensch diese auszuschließen versucht, desto mehr kehren sie in seinen Träumen wieder. Ebenso entsprechen den Verhaltensmustern, die der Mensch bewusst lebt, in seinem Unbewussten die konträren Einstellungen. Die Lebensmitte verlangt, sich nun auch den gegensätzlichen Polen zuzuwenden, den ungelebten Schatten anzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen“ (Mehr dazu in meinem Büchlein: „Plus/Minus Vierzig - Neuorientierung in der Lebensmitte“ S. 41 - 42, Brunnen-Verlag).

**Gaben und Begabungen entdeckt man oft nur durch Herausforderungen; nur durch die entsprechende Übung können sie dann trainiert werden.**

## Was hindert die Entfaltung der Gaben, was fördert sie?

Manche Menschen werden von „außen“ gelebt und kommen deshalb kaum dazu, ihr Begabungspotential so recht zu entdecken. Andere sagen ihnen bewusst oder unbewusst, was sie tun und lassen sollen. Sie erfüllen die Erwartungshaltungen anderer Menschen. Der Ehepartner hat Erwartungen an mich. Der Abteilungsleiter fordert gute Leistungen an meinem Arbeitsplatz. Der Pastor weiß, wo er mich am besten einsetzen kann, und die Gemeinde erwartet einen bestimmten Dienst von mir. Ich werde gelebt und bestimmt von allerlei möglichen Umständen.

Ganz auszuschließen ist es im Leben nie, dass man anderen Erwartungen entsprechen will. Doch sollte es unser Handeln nicht ausschließlich steuern.

Wer hier weiterkommen will, der muss sich ganz persönlich fragen: Wer bin ich eigentlich, und was möchte ich tun? Was sind meine Begabungen und Möglichkeiten, und wie will ich sie für andere einsetzen? Wer sich diesem Nachdenken entzieht, der braucht sich nicht zu wundern, wenn sich andere Menschen Gedanken über ihn machen. Dann werde ich von den Erwartungen anderer angetrieben.

Wenn ein Mensch viele Begabungen hat, und dies ist bei einigen Menschen der Fall, kann er auch in eine andere „Falle“ geraten.

Um die eigenen Begabungen zu entfalten, ist es wichtig, dass man lernt, „Nein“ zu sagen. Man kann nicht allen Ansprüchen und Anforderungen entsprechen. Nein, ich will es nicht jedem recht machen! Ich bin ich, und ich will aus eigenem Entschluss handeln.

Dabei wird man hin und wieder bei anderen anecken, aber auch ein eigenes Profil gewinnen. Ich habe schon manchen Menschen gesagt, dass sie lernen müssen, in konstruktiver Weise ungehorsam zu sein. Diese Aussage war für

manche eine Hilfe, ihr Lebenskonzept neu zu überdenken.

Wenn ein Mensch viele Begabungen hat, und dies ist bei einigen Menschen der Fall, kann er auch in eine andere „Falle“ geraten.

Mit seinen unterschiedlichen Begabungen will er bei möglichst vielen Aufgaben mitarbeiten und „tanzt dann“ - wie es so schön heißt - „auf allen Hochzeiten gleichzeitig“.

Solch ein Mensch muss lernen auszuwählen und sich auf einige

Begabungsschwerpunkte zu kon-

zentrieren. Eine Hilfestellung für die Auswahl ist, sich Prioritäten zu setzen. Um entsprechend den gesetzten Prioritäten leben zu können, ist es wichtig, dass man nein sagen gelernt hat.

Eventuell muss man auch zu einigen der eigenen Begabungen nein sagen. Priorität hat das, auf was ich mich festgelegt habe. Ich spezialisiere mich auf bestimmte Aufgaben. So kann z.B. eine Hausfrau bewusst auf eine neue Aufgabe im Beruf verzichten, um sich stärker in der Kirchengemeinde zu engagieren.

Ich selbst musste so auf die Entwicklung meiner musikalischen Gabe verzichten und habe dadurch andere Begabungen stärker entfaltet und dabei Verantwortung übernommen.

### Fragen zum Weiterdenken und „weiterarbeiten“:

1. Liste einmal auf, für welche Menschen und Aufgaben du Verantwortung übernommen hast. Auf welchen Wegen bringst du die Liebe Gottes zu diesen Menschen?
2. Jeder Mensch ist begabt. Überlege doch einmal in den nächsten Wochen, welche Begabungen in dir angelegt sind und welche du bereits praktizierst? Diese Begabungen solltest du für dich aufschreiben. Vielleicht hilft ein Gabentest weiter.
3. Begabungen entdeckt man dadurch, dass ich mich immer wieder neuen Herausforderungen stelle. Welchen Herausforderungen will ich mich in der nächsten Zeit stellen und diese angehen?
4. Welche Hinderungsgründe gibt es in meinem Leben, meine Begabung weiter zu entfalten? Will ich mich von diesen Hinderungsgründen abbremsen lassen oder gehe ich planvoll vor, diese Hinderungsgründe abzubauen?

# Die Kommunikation zwischen mir und anderen verbessern

## Kapitel 4

Manche Menschen stöhnen darüber, dass es im Umgang mit anderen immer wieder an den gleichen Stellen zu Konflikten kommt. Sie wissen aber nicht, warum das so ist. Es beeinträchtigt ihr Leben so stark, dass sie den Gründen für die wiederkehrenden Konflikte nachgehen wollen. Eine Grundvoraussetzung zur Lösung solcher Konflikte besteht in einer guten Kommunikation.

Ein Schlüssel zu einer verbesserten Kommunikation mit anderen liegt darin, dass ich mich selbst besser verstehen lerne. Dass ich zu einer tieferen Selbsterkenntnis über mich gelange. Wenn ich mich besser kenne und verstehen lerne, dann kann ich auch zu einem besseren Verständnis anderen gegenüber gelangen.

Aus diesem Grunde ist es wichtig, nochmals intensiv über die Struktur meiner Persönlichkeit nachzudenken. Dabei können verschiedene psychologische Modelle eine Hilfe sein. In den letzten Jahren ist das Enneagramm bekannt geworden. Hilfreich sind auch die Transaktionsanalyse oder die Riemannschen Persönlichkeitsstrukturen. Um die verschiedenen Temperamente etwas besser kennen zu lernen, sind die Ausführungen von Fritz Riemann über die vier Grundformen der Angst sehr hilfreich. Reinhold Ruthe hat diese vier Persönlichkeitsstrukturen in seinem Buch „Typen und Temperamente“ beschrieben. Es enthält im Anhang auch einen Persönlichkeitstest, durch den ich herausfinden kann, wie meine Strukturanteile verteilt sind.

Um was geht es, wenn ich nach meiner psychischen Grundstruktur frage? Die Psychologen haben erkannt, dass der Mensch neben seiner angeborenen Veranlagung vor allem in den ersten Jahren seines Lebens geprägt wird. Das Elternhaus legt die Grundstrukturen seiner Persönlichkeit. Um nun besser und verständnisvoller mit anderen umgehen zu können, muss ich

Ein Schlüssel zu einer verbesserten Kommunikation mit anderen liegt darin, dass ich mich selbst besser verstehen lerne.

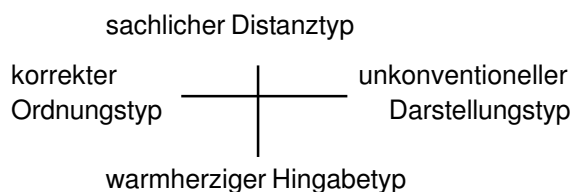
diese Grundstruktur bei mir und dann auch bei anderen erkennen. Wir haben in vielen Ehe- und Partnerschaftsseminaren diese vier Grundstrukturen vorgestellt. Hinterher sagte uns manches Ehepaar: „Jetzt habe ich endlich erkannt, warum ich bei meinem Partner immer wieder an der gleichen Stelle anecke. Das rührt von meiner Grundstruktur her. Damit hatte ich bisher ziemliche Probleme. Jetzt weiß ich aber, dass wir uns mit un-

seren Grundmustern ergänzen und bereichern können.“

Wenn ich meine eigenen Grundprägungen und die von anderen besser kennen und verstehen lerne, dann kann der andere zur Bereicherung meines Lebens beitragen.

Der Tiefenpsychologe Fritz Riemann spricht von vier Grundstrukturen des Menschen. Jede Struktur kann mehr oder weniger stark im Menschen ausgeprägt sein. Doch jeder hat Anteile von mehreren Strukturen in sich. Es kommt kaum vor, dass ein Mensch nur von einer Grundstruktur geprägt ist.

Diese vier Strukturen sollen hier in Kurzform dargestellt und der Umgang damit erläutert werden. Zwei Strukturen stehen sich stets gegenüber. Sie sollen in ihrer ausgeprägten Form beschrieben werden.



### Der sachliche Distanztyp

Er meidet oft die Nähe zu einem anderen - er will unabhängig sein. Seinen Gefühlen traut er



nicht, aus Angst, von ihnen überwältigt zu werden. Er beschreibt seine Gefühle eher distanziert. Er handelt meist logisch und korrekt und löst seine Probleme auf intellektuelle Art (häufig gehören zu diesem Typ Forscher und Denker, die aus einer inneren Distanz die Dinge dieser Welt beurteilen). Er ist wach und weltoffen, ein guter Beobachter, und will zumeist den Dingen auf den Grund gehen. Er kann sich rasch in andere Menschen hineindenken. Vor der Selbsthingabe an andere Menschen hat er jedoch Angst. Einer zu großen Nähe mit anderen Menschen geht er aus dem Wege.

### **Der warmherzige Hingabetyp**

Er ist das Gegenteil vom sachlichen Distanztyp. Er liebt den vertrauensvollen Umgang mit anderen und investiert viel Wärme in seine Beziehungen. Andere Menschen möchte er glücklich machen und opfert sich gerne für sie auf. Die Beziehung zu anderen steht bei ihm hoch im Kurs. Er fürchtet sich vor dem Alleinsein, vor Isolierung oder Trennung. Durch sein starkes Mitgefühl ist er sehr gemeinschaftsfähig und bindungsfreudig. Fürsorglich kümmert er sich um andere. Häufig ist er in helfenden oder sozialen Berufen anzutreffen. Er achtet wenig auf seine eigenen Bedürfnisse. Seine Grundangst ist die Selbstwerdung. Wenn sich andere von ihm distanzieren, fühlt er sich unglücklich.

### **Der korrekte Ordnungstyp**

Er wünscht sich stabile Verhältnisse, wo alles seine Ordnung hat. Er plant und organisiert seine entsprechenden Lebensbezüge. Auf seinem Schreibtisch herrscht Ordnung und Klarheit. Er ist ausdauernd und zielstrebig. Wenn er einmal Verantwortung übernommen hat, dann hält er sich auch daran. Deshalb ist er sehr teamfähig. Man weiß, woran man bei ihm ist. Meist findet man ihn in den entsprechenden Berufen, z.B. Buchhalter, Steuerberater, Beamter etc. Seine Grundangst ist die Angst vor Veränderung. Wenn er in einem Team mit Menschen zusammenarbeitet, die ständig neue Ideen verwirklichen wollen, gibt es Probleme.

### **Der unkonventionelle Darstellungstyp**

Im Gegensatz zum korrekten Ordnungstyp ist bei ihm Spontaneität und Kreativität großgeschrieben. Er ergreift die Initiative und ist sehr begeisterungsfähig. Künstlerische Fähigkeiten sind häufig bei ihm anzutreffen. Er ist sehr

experimentierfreudig – ein Schauspieler, der es versteht, seine Rolle zu spielen. Er braucht „eine Bühne“, um seine Fähigkeiten und Möglichkeiten darzustellen. Für Veränderungen und Neuerungen ist er immer zu haben, aber er fürchtet sich vor Einschränkungen und Begrenzungen. Seine Grundangst besteht darin, sich festlegen zu müssen. Ständige Routinearbeiten sind für ihn ein Gräuel.

### **Wie kann man mit seinem Grundtypus umgehen?**

- Zuerst geht es darum, sich selbst einzuschätzen. Wie erlebe ich mich? Von welchen dieser Eigenschaften habe ich mehr Anteile, von welchen weniger? Wie erlebe ich mich selbst in meinen Wünschen, Gefühlen und Ängsten?
- Dann kann ich über meinen Partner oder über enge Freunde aus meinem Bekanntenkreis nachdenken. Wo könnte ich diese einordnen, wie kann ich sie besser verstehen?
- Nun wäre es gut, sich mit seinem

Partner oder mit engen Freunden in einer entspannten Atmosphäre auszutauschen: Wie schätzen wir uns gegenseitig ein, wo sind meine Stärken, aber auch meine Schwächen?

- In einem kleinen Team oder einer Gruppe von Freunden empfiehlt es sich, einmal über unsere Grundstrukturen zu reden. Wir können gemeinsam herausfinden, wo unsere Begabungen und Stärken liegen, aber auch, wo wir die Ergänzung durch den anderen brauchen. Meine Menschenkenntnis wird dadurch vergrößert, und ich kann mich selbst und den anderen besser verstehen.

- Wichtig ist es, dass die Persönlichkeitsstruktur des anderen nicht als Konkurrenz zur eigenen gesehen wird, sondern als Ergänzung und Bereicherung. Die Strukturen stehen in einem Spannungsfeld zueinander. Dies kann zu entsprechenden Konflikten führen. Wir können diese Spannung aber auch konstruktiv aushalten, indem wir darüber ins Gespräch kommen.

- Wenn ich an meiner Persönlichkeitsstruktur arbeiten möchte und sie so nach und nach „kultivieren“ will, dann ist es nötig, dass ich an meiner Gegenstruktur arbeite und sie verstärke. So kann ich dann nach und nach innerlich ausgeglichener werden. Das heißt z.B., dass der sachliche Distanztyp nicht noch mehr auf Distanz geht, sondern an seiner Hingabefähigkeit arbeitet und sich mehr auf andere Menschen einlässt. Oder der unkonventionelle Darstel-

Wichtig ist es, dass die Persönlichkeitsstruktur des anderen nicht als Konkurrenz zur eigenen gesehen wird, sondern als Ergänzung und Bereicherung.



lungstyp lernt es, nicht noch stärker sein Rollenspiel auszubauen, sondern sich in bestimmten Fragen festzulegen und damit sein Leben zu stabilisieren.

● Jede Persönlichkeitsstruktur hat andererseits auch ihre Schwächen und Begrenzungen. Dabei ist es wichtig, dass ich die Schwächen des anderen nicht ausnutze, sondern dem anderen in Liebe dazu ver helfe, mit seinen Schwächen richtig umzugehen. Humor ist dabei eine gute Gabe, die helfen kann, besser mit seinen Schwachstellen zu leben. Dies setzt aber voraus, dass ich mich und den anderen angenommen habe.

### **Voraussetzungen schaffen für eine gute Kommunikation**

Das menschliche Miteinander kann oftmals sehr turbulent sein.

Manche Menschen spielen permanent ein mehr oder weniger umfangreiches Drama auf verschiedenen Bühnen. Man kommt nicht miteinander klar, deshalb wird gekämpft und gefochten. Das Ziel ist, möglichst immer auf der angenehmen Seite zu stehen. Die „Beziehungskisten“ sind heute oft sehr verworren.

Wenn ich mich entschieße, christliche Nächstenliebe bewusst zu leben, dann verändern sich auch meine Beziehungen. Das Wissen, dass ich von Gott, meinem Vater, geliebt und wertgeschätzt bin und mich durch diese Liebe des Vaters angenommen weiß, bewirkt, dass ich diese Liebe und Wertschätzung auch anderen Menschen weitergeben kann.

Die Grundvoraussetzungen für ein gutes, menschliches Miteinander ist das Prinzip: „Ich bin o.k. - Du bist o.k.“

Wer nur narzisstisch um sich selbst kreist, ist kaum in der Lage, gute und konstruktive Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen. Wer sich selbst mag und sich selbst angenommen hat, der kann auch seinen Mitmenschen lieb haben und Interesse für ihn entwickeln.

Damit haben wir eine weitere Voraussetzung für eine gute Kommunikation mit anderen, dass ich Interesse für sie entwickle, mich dafür interessiere, wie es ihnen geht und was eventuell ihre Sorgen und Schwierigkeiten sind. Ich frage nach, ob es ihnen gut geht, und setze mich dafür ein. Ich frage z.B. mit entsprechendem Fingerspitzengefühl nach, wie jemand in einer kritischen Situation vorangekommen ist.

Berichtet mir jemand von seinen Problemen (z.B. von Schwierigkeiten bei einer Prüfung),

dann ist es wichtig, dass ich später nachfrage, wie es ihm (bei dieser Prüfung) ergangen ist. Tue ich es nicht, dann kommt beim anderen leicht der Verdacht auf, dass mein Interesse an ihm nur geheuchelt war. Das führt zu Misstrauen.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für eine gute Kommunikation ist es, vertrauensbildende Maßnahmen zu ergreifen. So kann ich mich im Gespräch erkundigen, wie es ihm und eventuell auch seiner Familie geht. Ich stelle mit der Zeit

fest, welche gemeinsamen Interessen wir haben. Wir reden darüber, wie wir z.B. unser gemeinsames Hobby, die Fotografie, gestalten können, und wir tauschen schöne Bilder aus. Vielleicht laden wir uns gegenseitig ein und trinken eine Tasse Kaffee miteinander. Ich nehme Anteil am Leben des anderen und höre zu, wenn er etwas zu berichten hat.

Es geht darum, dem anderen Wertschätzung entgegenzubringen. Nur so kann gegenseitiges Vertrauen

und Freundschaft gefördert werden.

Das Bemühen, mich in die Lage des anderen hineinzudenken, mich in ihn hineinzusetzen, ist eine weitere Voraussetzung für ein besseres Miteinander. Ich frage: Wie kommt er zu dieser Meinung und Ansicht? Welches sind seine Gefühle oder seine Befürchtungen? Was sind seine Ideen und Gedanken? Welche Hoffnungen und Wünsche hat er in dieser oder jener Angelegenheit? Es geht vor allem darum, den anderen zu verstehen, und deshalb muss ich immer wieder nachfragen, bis ich ihn wirklich verstanden habe.

Manchmal brechen im Miteinander Konflikte auf und es entstehen Schwierigkeiten. Die Kommunikation ist gestört. Wenn jetzt jeder nur auf seine Meinung pocht und auf seinem vermeintlichen Recht beharrt, dann können Beziehungen zerbrechen.

Konflikte und Schwierigkeiten gehören nun einmal zum menschlichen Miteinander - sie sind normal. Die Frage ist nur, wie ich diese Konflikte angehe und was ich daraus mache.

Bei Konflikten ist Gesprächs- und Handlungsbedarf angesagt. Hier gibt es unterschiedliche Konfliktlösungsmodelle, je nachdem, wie der Konflikt beschaffen ist.

Ganz wichtig ist es, dass ich innerlich die Bezie-

Wenn ich mich  
entschieße, christliche  
Nächstenliebe  
bewusst zu leben,  
dann verändern sich  
auch meine  
Beziehungen.

hung nicht schon aufkündige, sondern dass ich weiter an der Wertschätzung dem anderen gegenüber festhalte. Ich suche das Gespräch mit ihm, frage nach und höre zu, um den anderen in seiner Situation besser verstehen zu können. Ein weiser Spruch lautet: „Ich soll mir die Schuhe anderer anziehen, um in ihnen eine Zeit lang zu gehen.“ Das heißt, ich will auch im Konflikt den anderen richtig verstehen. Damit das gelingt, muss ich nachfragen. Daraufhin kann ich ihm vielleicht auch meine Sicht der Dinge darlegen und mich entschuldigen, wenn ich ihn falsch verstanden habe.

Oftmals spielen auch Projektionen in den Beziehungen zu anderen eine große Rolle. Ich habe dann durch eine gewisse Voreingenommenheit oder durch Vorurteile eine Meinung von dem anderen, die mir den wirklichen Blick auf ihn verstellt. Dadurch sehe ich den anderen nicht so, wie er eigentlich ist. Ich sehe ihn nur unscharf und verschwommen. Ich denke negativ oder auch zu idealistisch über den anderen. Das wird früher oder später zu Missverständnissen und Kommunikationsschwierigkeiten führen.

Wie kann ich aber erkennen, ob bei mir in diesem Konflikt Projektionen im Spiel sind? Ob mein Blick dem anderen gegenüber getrübt ist? Hier kann ein Selbsterforschungsexperiment eine Hilfe sein.

Maria-Anne Gallen und Hans Neidhardt haben in ihrem Buch, das „Enneagramm unserer Beziehungen“, folgendes Selbsterforschungsexperiment beschrieben: „Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um sich eine knifflige Beziehungssituation mit einem Ihnen wichtigen Menschen zu vergegenwärtigen.

**1. Schritt:** Stellen Sie sich vor, diese Person wäre hier und Sie würden endlich einmal aus Ihrem Herzen keine Mördergrube machen und eine satte Ladung vorwurfsvoller ‚Du-Botschaften‘ abfeuern (‚du kümmerst dich zu wenig um mich, du mit deinem ewigen Nörgeln, du gibst dir zu wenig Mühe, mich zu verstehen usw.‘). Übertreiben Sie getrost ein wenig und schreiben Sie die Vorwürfe so, wie sie Ihnen in den Sinn kommen, auf einen Zettel.

**2. Schritt:** Stellen Sie sich vor, dieser Vorwurfszettel sei ein Spiegel, den Sie sich selber vor die Nase halten. Was kommt mir da an Wahrheit über mich selber entgegen? Was kann ich aus diesen Vorwürfen, die ich dir mache, über mich selber entdecken? In welcher deiner Macken

hake ich mich mit meinen Macken bevorzugt ein? Auf welche Art und Weise steige ich mit meiner eigenen Verletzlichkeit auf dich ein?

**3. Schritt:** Nach diesem Selbstklärungs-Prozess versuche ich mir darüber klar zu werden, was wirklich nicht meines ist. Nein, diesen Vorwurf kann und will ich dir nicht ersparen. Hier ist etwas, damit habe ich nichts zu tun, hier ist eine Grenze, ab da spiele ich dein Spiel definitiv nicht mit.“

In einer Teamsitzung ist es für den Leiter gut, zuerst aktives Zuhören zu üben. Es gilt, das Problem oder die Aufgabenstellung zu benennen und dann nachzufragen und zuzuhören.

### Hilfen, um zu einer guten Kommunikation zu gelangen

Ich möchte einige Selbstverständlichkeiten beschreiben, die eigentlich keines Kommentars bedürfen. Leider habe ich beim Umgang mit vielen Menschen festgestellt, dass diese so genannten Selbstverständlichkeiten oftmals gar nicht praktiziert werden. Selbst bei Leitern und führenden Persönlichkeiten konnte ich feststellen, dass diese Grundregeln menschlichen Miteinanders

wenig Beachtung finden. Deshalb sollen hier einige aufgeführt werden.

### *Aktiv zuhören können ist eine wesentliche Voraussetzung für das menschliche Miteinander*

In einem Team von Menschen haben auch die anderen gute Ideen und Erkenntnisse. Sie wissen, wie man eine Aufgabe anpacken könnte, so dass sie zu einem Erfolg führt. Doch der Leiter weiß alles besser. Das frustriert die Teilnehmer und macht sie so nach und nach mundtot. Sie halten sich mit ihren eigenen guten Ideen zurück. In einer Teamsitzung ist es für den Leiter gut, zuerst aktives Zuhören zu üben. Es gilt, das Problem oder die Aufgabenstellung zu benennen und dann nachzufragen und zuzuhören. Wie denken die anderen darüber? Welche Ideen und Gedanken haben sie dazu? Wie könnte eine gute Lösung aussehen? Viele gute Gedanken und Ideen kommen zusammen, meist bessere, als ich sie allein hätte.

Auch dem Ehepartner und den Kindern zuhören zu können, ist eine große Kunst, die mancher erst noch lernen muss.

### *Dem anderen durch Lob und Anerkennung echte Wertschätzung entgegenbringen*

Billiges Loben und Schmeichelei verursachen nur Misstrauen und ungute Gefühle. Echtes

Loben und Anerkennung baut den anderen auf. Auf einem Autoaufkleber konnte ich den Satz lesen: „Hast du heute schon dein Kind gelobt?“ Diesen Satz finde ich gut, weil er darauf hinweist, dass andere Menschen, besonders auch Kinder, darauf angewiesen sind, dass sie Lob und Anerkennung durch ihre Mitmenschen erfahren.

Amy Bjork Harris und Thomas A. Harris schreiben in ihrem Buch: „Einmal o.k. - immer o.k.“, dass der Mensch Streicheleinheiten zum Aufbau seines Lebens braucht. Streicheleinheiten in Form von Lob und Anerkennung sind lebensfördernd, nörgelnde Kritik ist lebensverneinend.

Sie schreiben: „Jemand streicheln heißt, ihm das zu geben, was er haben möchte. Nicht jeder wünscht die gleiche Art des Streichelns.

Ganz grundsätzlich wird Streicheln definiert als das Eindringen in das Bewusstsein eines anderen. Es ist ein ‚Zur-Kennntnis-Nehmen‘. Sie sehen mich. Sie bemerken meinen Eintritt ins Zimmer. Sie sagen ‚Hallo‘. Ich erwidere den Gruß. Das verursacht ein angenehmes Gefühl. Wenn diese elementare Anerkennung fehlt, fühlen wir uns abgewertet. Wörtlich, ich habe keinen Wert. Man will mich hier nicht. Ich hätte nicht kommen sollen“ (S. 161).

Meine Erfahrung ist es, dass aktives Loben und Anerkennen die Menschen in meiner Umgebung aufbaut. Ich erkenne an, was sie gut gemacht haben, wo sie einen Erfolg errungen haben, wo sie gut und positiv reagiert haben. Ich gehe auf sie zu und gebe ihnen aus vollem Herzen meine Anerkennung. Manchmal bringe ich dazu etwas mit.

Einer Mitarbeiterin schenke ich eine schöne Fotokarte oder Blumen. Einen anderen rufe ich an und sage ihm, dass sein Artikel gut gelungen ist. Ich lade mich auch bei meinen Mitarbeitern ein, und wir haben einen guten Abend miteinander.

Meine Mitarbeiter brauchen diese Anerkennung von mir. Doch das Lob und die Anerkennung müssen ehrlich sein. Unechte Anerkennung stößt ab. Wenn ich über die Menschen meiner Umgebung nachdenke und mir überlege, wofür ich bei ihnen dankbar sein kann, dann fallen mir viele Dinge und Eigenschaften ein, die ich bei ihnen lobend erwähnen kann.

*In eine Beziehung muss ich Zeit investieren*  
Ein voller Terminkalender kann da zum Problem

werden. Es muss geplant werden, für wen ich aus meinem Bekanntenkreis Zeit investieren will, wen ich z.B. einlade? Der Eingeladene wird es als sehr wohltuend empfinden, wenn ich mir für ihn Zeit nehme. Investiere ich für Beziehungen keine Zeit, dann brauche ich mich auch nicht zu wundern, wenn ich nur oberflächliche Kontakte habe.

*Andere um Rat fragen und sie um etwas bitten*  
In einer meiner früheren Dienststellen hatte ich

einen unnahbaren und abweisenden Chef. Ich beschloss, dass ich zu ihm eine gute Beziehung haben möchte. Wie aber sollte ich das anstellen? Lange dachte ich darüber nach, und dann kam mir die Idee, ihn aufzusuchen und ihn um einen ehrlich gemeinten Rat zu bitten.

Ich weiß noch, wie ich als junger Jugendreferent mit Herzklopfen bei ihm klingelte: „Herr Soundso, ich komme zu Ihnen und möchte Sie um einen Rat und um Hilfe bitten.“

Die Tür wurde weit aufgemacht, und er hat mich zu sich eingeladen. Im Gespräch war er die Freundlichkeit selbst. Er hatte einen guten Rat für mich. Später hat sich diese Beziehung vertieft und wir verstanden uns gut. Diese Schlüsselerfahrung hat mich geprägt und aus ihr habe ich viel gelernt.

*Ich bin ein fehlerhafter Mensch*

Wahrscheinlich können das viele von sich sagen. Doch stehe ich auch dazu? Ich habe schon vor längerer Zeit erkannt, dass es zum menschlichen Leben einfach dazugehört, dass ich und andere Fehler machen. Das will ich mir selbst gegenüber auch zugeben. Das aber heißt für mich, dass ich mich zu meinen Fehlern bekenne und zugebe, wenn ich etwas falsch gemacht habe. Und anderen Menschen möchte ich gestatten, dass auch sie Fehler machen. Ich musste erst mühsam lernen, zu meinen Fehlern und Schwächen zu stehen. Als Referent auf einer großen Tagung hatte ich einige falsche Behauptungen aufgestellt. Ich war hinterher verärgert darüber. Meine Frau sagte mir, dass ich mich dafür entschuldigen müsste. „Das kann ich nicht, ich würde mich doch blamieren!“ Stundenlang kochte es in mir. Entschuldigen oder nicht? Was denken die anderen wohl über mich ...? Nach längeren inneren Kämpfen ging ich dann bei der nächsten Plenumsveranstaltung ans Rednerpult, entschuldigte mich und sagte,

Meine Erfahrung ist es, dass aktives Loben und Anerkennen die Menschen in meiner Umgebung aufbaut.

dass mir die falschen Behauptungen Leid täten. Das Ergebnis war für mich umwerfend. Nicht Ablehnung war die Reaktion des Publikums, sondern Verständnis und Anerkennung dafür, dass ich zu meinen Fehlern gestanden habe. Und so möchte ich mir und auch anderen Menschen zugestehen, dass wir Fehler machen und uns dazu bekennen.

In unserer Lebensgemeinschaft im Wörnersberger Anker dürfen wir Fehler machen und Schwächen zeigen. Das entkrampft das Beziehungsklima und setzt kreative Kräfte frei. So werden dann immer wieder neue Ideen und Gedanken entwickelt.

#### *Frieden halten*

Einen guten Rat habe ich bei Paulus im Römerbrief gelesen: „Soweit es irgend möglich ist und von euch abhängt, lebt mit allen Menschen in Frieden“ (Röm 12,18). Muss ich ständig mit anderen in einer friedlosen Beziehung leben? Ist es nicht auch möglich, mit den Menschen in meiner Umgebung in Frieden zu leben? Das ist manchmal gar nicht so einfach. So habe ich z.B. den Eindruck, dass der andere irgendetwas gegen mich hat, da er meine Geduld immer wieder mit seinen destruktiven Angriffen strapaziert. Wie gehe ich damit um? Ich überlege, womit ich ihn eventuell provoziert und damit Schuld auf mich geladen habe. Dies gebe ich ihm gegenüber zu und bemühe mich darum, nun Frieden zu halten. Wenn sich die Reaktion des an-

Und so möchte ich mir und auch anderen Menschen zugestehen, dass wir Fehler machen und uns dazu bekennen.

deren auch dann nicht ändert, so ist doch meine Haltung auf Frieden eingestellt, „soweit es ... von euch abhängt, lebt mit allen Menschen in Frieden“.

#### *Den anderen segnen*

Im ersten Petrusbrief 3,9 heißt es: „Vergeltet nicht Böses mit Bösem oder Scheltwort mit Scheltwort, sondern segnet vielmehr, weil ihr dazu berufen seid, dass ihr den Segen ererbt.“

Dieses Wort ist mir eine große Hilfe geworden, den Segen Gottes anderen Menschen weiterzugeben. Segnen heißt u.a. „das gute Wort sagen“. So überlege ich mir immer, welches gute Wort ich für die Menschen in meiner Umgebung habe.

Manchmal bete ich in konfliktgeladenen Situationen: „Herr, hast du hierfür nicht einen guten Gedanken und ein gutes Wort?“ Und manchmal finde ich auch ein entsprechendes Wort. Behutsam und mit Fingerspitzengefühl sage ich dieses Wort den Menschen, die in dieser schwierigen Situation stehen.

Und ich habe es immer wieder erlebt, dass dieses gute Wort eine konfliktbeladene Situation entschärft und neuen Freiraum eröffnete - Menschen konnten aufatmen.

Menschen segnen heißt aber auch, ihnen Gottes Kraft und Hilfe zusprechen. Dies möchte ich praktizieren und so den Menschen helfen. Beim Segnen ist Gott mit seinem Geist anwesend und wirkt in dieser Situation.

#### **Fragen zum Weiterdenken und Weiterarbeiten:**

1. Möchte ich meiner Persönlichkeit weiter auf die Spur kommen? Dann arbeite an den Fragestellungen, die in diesem Kapitel aufgezeigt wurden.
2. Für welche Menschen oder für welche Zielgruppen möchte ich in der nächsten Zeit ein größeres Interesse entgegenbringen: Kinder, Jugendliche, ältere Menschen usw.? Wie könnte ich dabei beginnen?
3. Habe ich gelernt, aktiv zuzuhören? Wie kann ich diese Gabe verstärkt bei meinen Mitmenschen einsetzen?
4. Welchen Menschen in meiner Umgebung möchte ich stärker als bisher meine Wertschätzung entgegenbringen, sie loben und anerkennen? Bei wem sollte ich mich bedanken? Wem heute anrufen oder eine Grußkarte schreiben?
5. Wo liegen meine stärksten Kommunikations-Schwierigkeiten? Wie kann ich diese Schwierigkeiten konstruktiv angehen um meinen Kommunikationsstil zu verbessern?

# Wünsche entwickeln und Ziele setzen

## Kapitel 5

Immer wieder werde ich gefragt, wie das menschliche Leben leichter und bunter wird und wie Wachstum sich interessanter und spannender vollziehen kann. Einer der Wege, um dahin zu kommen, besteht darin, dass ich persönliche Wünsche entwickle, die ich auch nach und nach verwirkliche. Persönliche Wünsche sind mir in erster Linie wichtig, nicht die Wünsche und Erwartungen anderer Menschen. Oftmals erfüllen wir nur die Wünsche anderer, und die eigenen Wünsche bleiben auf der Strecke. Manche haben es sich abgewöhnt, selbst Wünsche zu haben. In einer Gruppe von Mitarbeitern haben wir über unsere persönlichen Wünsche gesprochen. Daraufhin beschlossen wir, dass jeder in den nächsten vier Wochen folgende „Hausaufgaben“ machen sollte.

Jeder sollte sich 50–70 Wünsche aufschreiben, die ihm ganz spontan einfallen. Dabei ist es wichtig, nicht groß darüber nachzudenken, sondern spontan aufzuschreiben, was einem einfällt.

Es können ganz unrealistische Wünsche sein. Es können Wünsche sein, die ich als kleines Kind schon gehabt habe. Wichtig dabei ist, alles einmal unsortiert aufzuschreiben. Erst zu einem späteren Zeitpunkt soll über diese Wünsche nachgedacht werden.

Als wir vier Wochen später mit diesen Mitarbeitern und ihren Wunschlisten wieder zusammenkamen, gab es zum Teil sehr betretene Gesichter. Einige hatten kaum persönliche Wünsche aufs Papier gebracht. Andere hatten nur einige wenige Wünsche aufgeschrieben.

Sie sagten, sie hätten keine Wünsche, weil sie so mit anderen Dingen beschäftigt sind. Im Gespräch kam sehr schnell die Frage auf: Darf man eigentlich persönliche Wünsche haben? Warum eigentlich nicht? - war die Gegenfrage.

Oftmals erfüllen wir nur die Wünsche anderer, und die eigenen Wünsche bleiben auf der Strecke.

Als wir über diese Fragestellung nachdachten, stellten wir fest, dass etliche in der Gruppe schon von früher Kindheit an auf eigene Wünsche verzichten mussten. Dies hat sich dann bis ins Erwachsenenalter fortgesetzt. Bei einigen waren es dominante Eltern gewesen, die verhindert hatten, dass eigene Wünsche entwickelt wurden. Man richtete sich nach den Wünschen der Eltern. Bei anderen waren es entsprechend widrige Lebensumstände, die keine eigenen Wünsche aufkommen ließen.

Wünsche zu haben und an ihrer Erfüllung zu arbeiten, zeichnet eine reife und kreative Persönlichkeit aus. Wer immer wieder für sich Wunschlisten aufstellt und daran arbeitet, der kann sein Leben entfalten.

In unserer Jugendarbeit hatten wir einen jungen Mann (ca. 24 Jahre alt). Er war Ingenieur und wollte nun hauptamtlicher Prediger werden. Ich hatte bei diesem Wunsch einige Bedenken, da er offensichtlich von außen an ihn herangetragen wurde. So sagte ich ihm: „Wie wäre es, wenn du deine speziellen Gaben weiterentwickelst, um dann später einmal hauptamtlichen Predigern, Pfarrern und geistlichen Leitern zu helfen, dass sie ihren Dienst effizienter ausführen können? Würde das nicht mehr zu dir passen und deinem Lebenstraum entsprechen?“

Darüber hat der junge Ingenieur länger nachgedacht und entdeckt, welches eigentlich seine wirklichen Wünsche waren. Er nahm daraufhin ein weiteres wirtschaftswissenschaftliches Studium auf, ging nach Amerika und machte später seinen Doktor in Wirtschaftswissenschaften. Heute leitet er als Geschäftsführer mehrere Firmen; unter anderem ein Institut, das haupt- und ehrenamtliche Leiter und christliche Manager ausbildet, um ihnen optimales Rüstzeug für ihren Dienst in Gemeinde und Wirtschaft zu vermitteln. Dieser junge Mann entwickelte entspre-



chend seinen Begabungen seinen Lebens-  
traum. Durch seine Arbeit und Ausbildung konn-  
te er sich diesen Lebenswunsch nach und nach  
erfüllen. Er hat später festgestellt, dass der  
Wunsch, Prediger zu werden, nur von außen an  
ihn herangetragen worden war - es war nicht  
sein eigener Wunsch gewesen.

Wenn wir Wünsche haben, ergeben sich daraus  
auch Ziele, die wir verfolgen können. Amy Björg  
Harris und Thomas H. Harris schreiben in ihrem  
Buch „Einmal o.k. - immer o.k.“: „Wenn wir wis-  
sen, was wir wollen, können wir  
wahrscheinlich wesentlich mehr aus  
unserem Leben machen, als wir  
glauben. Ungeahnte Energien wer-  
den frei, wenn wir zumindest einige  
unserer Ziele erreichen und unserer  
endlosen Unentschlossenheit ein  
Ende setzen.

Verlieren wir dagegen unser Ziel aus  
dem Auge, so bekämpfen wir die  
daraus erwachsende Angst oft durch  
eine Verdoppelung unserer Anstren-  
gungen. Wir erreichen damit gar  
nichts, das aber doppelt so schnell.

Veränderung zeigt sich nur in der Erschöpfung  
unseres Körpers und in der allmählichen Aus-  
zehrung unserer Lebensfreude“  
(S. 184).

Auch als Christ darf ich Wünsche haben. Oft-  
mals entsprechen auch unsere Wünsche (und  
Sehnsüchte) dem, was Gott von mir möchte.  
Hier hat mir ein Psalmwort weitergeholfen:  
„Freue dich über den Herrn; er wird dir alles  
geben, was du dir von Herzen wünschst“  
(Psalm 37,4).

### **An unseren Wünschen arbeiten**

Wie können wir an unseren Wünschen arbeiten  
und wie können aus Wünschen Ziele werden?  
Im Folgenden habe ich einige Anregungen zu-  
sammengestellt.

- Als erstes sollte man einmal alle Wünsche  
spontan und ohne langes Nachdenken auf-  
schreiben. Diese Wunschliste kann immer wie-  
der ergänzt werden. Die Wünsche sollten nie-  
mandem mitgeteilt werden, auch nicht dem  
Ehepartner, denn vorschnelle Kritik könnte mei-  
ne Wünsche schnell zerstören.

- Danach sollte man für sich klären, woher die  
Wünsche kommen. Kommen sie aus meinem  
Innersten oder erfülle ich damit nur einen  
Wunsch meines Ehepartners oder anderer  
Menschen aus meiner Umgebung? Nur Wün-

sche, die meinen innersten Sehnsüchten und  
Gedanken entsprechen, können auch in die Tat  
umgesetzt werden.

- Ein weiterer Schritt besteht darin, die Wün-  
sche zu ordnen. Manche Wünsche setzen einen  
Partner oder entsprechende Finanzen voraus,  
um realisiert zu werden. Andere Wünsche wie-  
derum können schnell erfüllt werden. Für wieder  
andere muss ich eventuell jahrelang arbeiten.

- Umfangreiche Wünsche müssen in Einzel-  
wünsche unterteilt werden. Wer z.B. ein be-  
stimmtes Instrument spielen möch-  
te, der sollte in einer Musikschule  
den entsprechenden Kurs besu-  
chen.

Realisieren lassen sich nur ganz  
konkrete Wünsche, die in einzelne  
Schritte unterteilt worden sind.

- Weiterhin sollten die Wünsche  
auf ihre Realisierbarkeit hin unter-  
sucht werden. Manche Wünsche  
widersprechen sich. Wenn ich z.B.  
eine wissenschaftliche Ausbildung  
zu Ende führen möchte und gleich-  
zeitig als Rucksacktourist durch die

Welt reisen will, dann muss ich auswählen und  
Prioritäten setzen. Oder wenn ich heiraten und  
eine Familie gründen möchte, ist es kaum mög-  
lich, gleichzeitig eine aufwendige Ausbildung mit  
entsprechender Karriere zu absolvieren.

- Auf meiner Liste bleiben dann sicher einige  
Wünsche übrig, an denen ich längerfristig arbei-  
ten muss. Ich entwerfe eine vorläufige Planung  
und überlege, auf welche Ziele ich mich in der  
nächsten Zeit festlegen möchte. Sinnvoll ist es  
auch, Alternativpläne zu entwickeln. Das könnte  
z.B. so aussehen, dass ich mir im Voraus drei  
Pläne überlege.

*Plan A:* zeigt den schnellstmöglichen Weg, mein  
Ziel zu erreichen.

*Plan B:* rechnet mit entsprechenden Schwierig-  
keiten, denen ich planvoll begegne.

*Plan C:* zeigt auf, welche Möglichkeiten ich  
habe, wenn Plan A und B scheitern.

Eine Frau mit drei kleinen Kindern, die den  
Wunsch hat, Landschaftsmalerin zu werden,  
kann z.B. folgendes überlegen.

*Plan A:* eine Ausbildung an einer Kunstakade-  
mie beginnen. Dieser Plan kann an den zeitli-  
chen Möglichkeiten scheitern, oder auch an den  
Zugangsvoraussetzungen.

*Plan B:* eine Kinderfrau suchen, die sich stun-  
denweise um Haus und Kinder kümmert. Dieser  
Plan kann an der Finanzfrage scheitern.

*Plan C:* nebenher einen Kurs an der Volkshoch-

**Auch als Christ darf  
ich Wünsche haben.  
Oftmals entsprechen  
auch unsre Wünsche  
(und Sehnsüchte)  
dem, was Gott von  
mir möchte.**

schule belegen, und das Malen in der freien Zeit als Hobby pflegen.

● Um mit der Realisierung der Pläne zu beginnen, sollte man eine Prioritätenliste anlegen: Welches Ziel will ich erreichen und welche Dinge sind vorrangig zu erledigen? Eine Prioritätenliste zu erstellen ist keine schwere Sache. Ich kann z.B. folgendermaßen vorgehen:

a) Ich notiere alle meine Tätigkeiten (alltägliche Dinge und auch die Wünsche, die ich in nächster Zeit realisieren möchte) und wie viel Zeit sie beanspruchen.

b) Dann nummeriere ich die Tätigkeiten nach ihrer Wichtigkeit. Eventuell in drei Kategorien, z.B. A, B, C.

c) Danach muss ich mich entscheiden, welche Dinge sehr wichtig sind und Vorrang haben.

d) Dann lege ich fest, welche Dinge ich zuerst und welche ich erst später in Angriff nehmen möchte. Wichtig für das Erstellen und Realisieren einer Prioritätenliste ist eine gute Zeitplanung (siehe weiter unten).

Solche Prioritätenlisten müssen immer wieder in bestimmten zeitlichen Abständen neu erstellt werden. Damit uns der Alltag nicht einholt und wir unter Druck geraten, müssen unsere Aufgaben und Tätigkeiten immer wieder neu bewertet werden.

### Ziele im Leben setzen

Wer keine persönlichen Ziele für sein Leben hat, der wird von anderen Menschen und den entsprechenden Umständen gesteuert und gelebt. Wer sich in seinem Beruf, in seinem persönlichen Leben und bei den Aktivitäten in der Gemeinde Ziele und Teilziele setzt, der entwickelt persönlich, aber auch bei seinen Mitarbeitern, ungeahnte Kräfte. Neue Hoffnungshorizonte werden eröffnet. Denn wer ein Ziel vor Augen hat, der kann auch leichter den Weg bestimmen, der zu diesem Ziel führt. Deshalb ist es unerlässlich, an den eigenen Zielen zu arbeiten. Peter Wagner beschreibt fünf Merkmale, die Ziele haben müssen. (Peter Wagner, Eine wachsende Gemeinde leiten, S. 175)

Wer keine persönlichen Ziele für sein Leben hat, der wird von anderen Menschen und den entsprechenden Umständen gesteuert und gelebt.

#### 1. Ziele müssen relevant sein

Relevante Ziele sind realistische Ziele. Die Grundlage für relevante Ziele erhält man durch eine gründliche Diagnose z.B. des Gesundheitszustandes einer Gemeinde. Es müssen die sachlich richtigen Ziele sein.

#### 2. Ziele müssen messbar sein

Es hat wenig Wert, sich vage Ziele zu setzen, die so unkonkret formuliert sind, dass niemand feststellen kann, ob sie jemals erreicht wurden.

Ziele sollten deshalb genau datiert werden. Jedes lohnende Ziel muss an einen festgelegten Termin gebunden sein.

#### 3. Ein gutes Ziel ist auch ein großes Ziel

Ziele müssen nicht immer bescheiden sein. Lernen Sie, Gott große Dinge zuzutrauen.

#### 4. Das Ziel muss erreichbar sein

Ein Ziel ist nicht etwas, das sich offensichtlich unserer Reichweite entzieht. Wer Luftschlösser baut

und sich utopische, ja lächerliche Ziele setzt, wirkt nur kontraproduktiv und schafft soviel Frustration, dass manche Leute mit Zielsetzung nichts mehr zu tun haben wollen.

#### 5. Gute Ziele werden schnell von anderen aufgegriffen

Wir sollten darauf achten, dass Personen, die für die Erreichung des Zieles wichtig sind, die Ziele zu ihren eigenen machen.

In drei verschiedenen Bereichen sollte man sich Ziele setzen:

● *im privaten Bereich:* Was will ich in den nächsten fünf bis zehn Jahren erreichen? Welche Aufgaben möchte ich bis dahin gelöst haben?

● *im beruflichen Bereich:* Welche Ziele möchte ich in den nächsten Jahren anstreben, und welche Ausbildung oder Qualifikation brauche ich dazu?

● *im Bereich der Gemeinde:* Welche Aufgaben will ich in den nächsten zwei bis drei Jahren ehrenamtlich übernehmen? Ein Ziel könnte z.B. sein, dass der Hauskreis, den ich bis jetzt leite, in den nächsten drei Jahren so wächst, dass er sich in drei Hauskreise teilen kann. Wenn ich dieses Ziel habe, dann lege ich Teilziele fest und bestimme, welche Schritte ich auf dem Weg zum Ziel gehen muss. Vielleicht ist es möglich, zwei oder drei stellvertretende Hauskreisleiter anzulernen, die zu einem späteren Zeitpunkt

eigene Hauskreise übernehmen können. Wer sich und seinen Mitarbeitern Ziele setzt, der muss auch andere an der Zielplanung beteiligen. Er sollte danach fragen, welche gemeinsamen Ziele erreicht werden können. Nur wer andere in die Zielplanung mit einbezieht, der hat auch die Gewähr, dass sie sich für diese Ziele einsetzen.

Verantwortliche Mitarbeiter frage ich gerne: Welche Vision hast du für deine Arbeit? Welche Ziele möchtest du in den nächsten Jahren verwirklichen? Wie könnte deine Arbeit in drei bis fünf Jahren aussehen?

Verantwortliche Leiter müssen eine Vision haben, denn ihre Aufgabe ist es mit Hilfe eines Leitungsteams, eine Gruppe oder eine Gemeinde auf den Weg in die Zukunft zu führen.

Gott kann uns Visionen für unsere Arbeit schenken, wenn wir mit ihm in Kontakt bleiben. Aber sie können gleichzeitig auch durch Überlegung und Nachdenken mit anderen entwickelt werden. „Bete und arbeite“ geht dabei Hand in Hand. Die Aufgabe eines Leiters ist es, zu erkennen, wie der Weg Gottes mit seiner Gemeinschaft oder Gemeinde in den nächsten Jahren weitergehen könnte. In Sprüche 29,18 steht der Vers: „Ohne die Weisung (Vision) von Propheten verwildert ein Volk, doch es blüht auf, wenn es Gottes Gesetz befolgt.“

Bei meinen Beratungs- und Vortragsreisen stelle ich immer wieder erschrocken fest, dass nur wenige geistliche Leiter eine Vision für ihre Arbeit haben. Das kann einer der Gründe für Unfrieden und manchmal auch Durcheinander in den Gemeinschaften und Gemeinden sein. Ziele müssen flexibel gehandhabt werden. Ergeben sich neue Umstände oder unerwartet positive Veränderungen, so sind diese in meine Überlegungen mit einzubeziehen. Wenn Schwierigkeiten auftauchen – was ja sehr häufig der Fall ist –, ist es wichtig, sich nicht von geplanten Zielen abbringen zu lassen. Kreativität ist dann gefragt: Auf welchen Wegen und Umwegen können wir unsere Ziele trotz dieser Schwierigkeiten erreichen. Manchmal gibt es auch Haltezeichen, dann muss neu über die Zielsetzung nachgedacht werden.

Oft stelle ich bei 30jährigen fest, dass sie sich für ihr persönliches Leben keine Ziele gesetzt haben. Dann frage ich meist sehr provokativ, was sie bis zu ihrem 40. oder 50. Lebensjahr

erreicht haben wollen? Für was sie sich einsetzen und welche Wünsche sie sich bis dahin erfüllen wollen? Darüber lohnt es sich nachzudenken, sonst kann es vorkommen, dass ich mich mit 35 oder 40 Jahren frage: „War das alles, was ich in meinem Leben erreicht habe? Ich habe das Gefühl, dass ich bisher nur von den Umständen gesteuert wurde.“ Doch auch mit 40 oder 45 Jahren ist es noch nicht zu spät, um sich Ziele für das weitere Leben zu setzen.

Bei meinen  
Beratungs- und  
Vortragsreisen stelle  
ich immer wieder  
erschrocken fest,  
dass nur wenige  
geistliche Leiter eine  
Vision für ihre Arbeit  
haben.

## Eine gute Zeitplanung entwickeln

Manche Menschen lassen sich in einer Weise von den Umständen bestimmen, dass sie keine vernünftige Zeitplanung für sich und ihr Leben erarbeiten können. Eine bewusste Planung der mir anvertrauten Zeit kann mehr aus meinem Leben machen. Ich kann damit mein Leben effektiver gestalten.

Benötigt werden dazu vor allem gesunde und hilfreiche Gewohnheiten, die mein Leben fördern. So habe ich mir z.B. vorgenommen, mehrmals in der Woche Zeit zur Meditation einzuplanen. Oder wenn neue Aufgaben vor mir liegen, nehme ich mir bewusst Zeit und plane diese Aufgaben sehr sorgfältig. In unserer Ehe haben wir es seit über 20 Jahren so eingerichtet, dass wir uns, wenn es irgend geht, täglich eine Stunde Zeit für ein Gespräch miteinander nehmen.

Eine große Hilfe ist es für mich auch, dass ich mir vorgenommen habe, entstandene Konflikte nicht auf die lange Bank zu schieben, sondern sie möglichst schnell in guter Weise zu lösen. Solche guten Gewohnheiten oder „Rituale“ vereinfachen und kultivieren mein Leben. Anselm Grün schreibt in seinem Büchlein „Der Himmel beginnt in dir“: „Kultur ist geformtes Leben. Wenn ich mein Leben selber forme, wenn ich ihm eine Gestalt gebe, die mir entspricht und die mir gut tut, dann habe ich zugleich Lust am Leben. Ich habe das Gefühl, dass ich selber lebe, anstatt gelebt zu werden. Gesunde Rituale bringen mich in Ordnung. Sie schenken mir die Freude daran, mein Leben selbst zu gestalten. Gesunde Rituale geben dem Leben Vertrautheit, Geborgenheit, Klarheit. Da lässt es sich wohnen, daheim sein“ (S. 101 f.).

Um einen Plan für eine sinnvolle Zeiteinteilung zu erstellen, möchte ich einige Hilfen geben.

- Terminkalender und Terminplanung sollten

auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt sein. Inzwischen gibt es eine Vielzahl von guten Planungshilfen, die in entsprechenden Fachgeschäften besorgt werden können. Dazu gibt es verschiedene Tages- und Einführungsseminare, die Anleitung zu einer hilfreichen Zeitplanung geben können.

- Größere Aufgaben und Ziele sollten in Einzelschritte unterteilt werden. Welche Aufgaben müssen zuerst erledigt werden? Welche Aufgaben erscheinen erst an zweiter oder dritter Stelle? Danach kann überlegt werden, welche Aufgaben wann und in welcher Zeit zu erledigen sind.

- So habe ich neben meiner täglichen Zeitplanung eine Jahresplanung aufgestellt. Auf einem oder mehreren DIN A4 Blättern notiere ich die Aufgaben, die in diesem Jahr erledigt werden sollen: meine Weiterbildung, mein Urlaub, Planungen mit der Familie und Planungen für die verschiedenen Arbeitsgebiete usw. Hinter die einzelnen Aufgaben schreibe ich den Termin, bis wann ich sie im Laufe des Jahres erledigen will.

- Als nächstes erstelle ich Monatspläne für ein oder zwei Monate im Voraus. Hier vermerke ich alle Aufgaben und Aktivitäten, die in den entsprechenden Monaten zu erledigen sind.

- Das gleiche gilt für die Wochenplanung. Am

jeweiligen Wochenende sollte man sich eine halbe bis dreiviertel Stunde Zeit nehmen und die kommende Woche planen. Aus dem Terminkalender entnehme ich die Dienste und Termine, die ich vorzubereiten habe, aus dem Monatsplan die Aktivitäten (z.B. ein bestimmtes Buch lesen, wichtige Gespräche führen usw.), die ich in der folgenden Woche erledigen will.

- An jedem Abend überlege ich, was am nächsten Tag zu erledigen ist und wie ich ihn gestalten kann. Aufgaben, die am Vortag nicht erledigt wurden, prüfe ich, ob sie heute zur Bearbeitung dran sind.

- Jörg Knoblauch schreibt: „Bei Ihrer Terminplanung sollten Sie das Pareto-Prinzip im Kopf haben. Es besagt, dass 20% aller Anstrengungen bereits in 80% der Ergebnisse münden, wenn tatsächlich an den Prioritäten gearbeitet wurde. Das Umgekehrte gilt natürlich auch: 80% der Anstrengungen ergeben nur 20% des möglichen Erfolges, wenn nicht an den wichtigsten Aufgaben gearbeitet wurde.“

(Jörg Knoblauch, Berufsstress ade)

Das heißt, wenn ich die drei bis vier wichtigsten Aufgaben zuerst erledige, dann habe ich einen hohen Prozentsatz meines Arbeitspensums erledigt. Das sollte ich bedenken.

„Das Pareto-Prinzip besagt: dass 20% aller Anstrengungen bereits in 80% der Ergebnisse münden, wenn tatsächlich an den Prioritäten gearbeitet wurde.“

### Fragen zum Weiterdenken und Weiterarbeiten:

1. Will ich mir eine persönliche Wunschliste erstellen und immer wieder mal daran arbeiten? Die Anregungen in diesem Kapitel können dann weiterhelfen.
2. Welche Ziele will ich mir in meinem Leben setzen? Was will ich in den nächsten fünf oder zehn Jahren erreicht haben? Ich male diese Ziele für mich aus und träume davon, wie sie ideal verwirklicht aussehen könnten.
3. Ich überlege mir, welche nächsten Schritte mich meinem „Traumziel“ näher bringen könnten. Ich beginne mit der Realisierung und lege die nächsten Schritte dafür konkret fest. Eine Prioritätenliste hilft mir dabei weiter.
4. Manchem hilft folgende Fragestellung weiter: will ich überhaupt etwas im Leben erreichen und an Zielen arbeiten - oder lebe ich einfach nur so in den Tag hinein? Welche Opfer bin ich bereit zu bringen, um nächste Ziele zu erreichen?
5. Bin ich mit meiner persönlichen Zeitplanung und Zeiteinteilung zufrieden? Wo könnte ich sie verbessern?

Wer sich selbst Ziele gesetzt hat und sich auf den Weg macht, diese Ziele auch zu erreichen, der wird entdecken, dass er zusammen mit anderen mehr erreichen kann.

Persönliche Ziele kann man sehr gut allein verwirklichen. Will ich mich aber für andere Menschen einsetzen oder für eine größere Aufgabe engagieren, dann ist es hilfreich und sinnvoll, sich mit anderen zu einem Team zusammenzuschließen.

In Industrie und Wirtschaft wird dies schon seit längerer Zeit praktiziert. Die Beschäftigten arbeiten in Teams oder in Gruppen zusammen. Man hat eine gemeinsame Zielsetzung und versucht, die Aufgaben so effektiv wie möglich zu erfüllen. Die Teamfähigkeit des einzelnen Gruppenmitglieds ist dabei sehr wichtig. Teamarbeit kann jedoch nicht nur im Bereich von Wirtschaft und Industrie Gutes leisten, sondern auch im Privatleben und in der Mitarbeit in einer christlichen Gemeinde.

Jesus hat mit seinen Jüngern im Team gearbeitet, um den Menschen das Evangelium zu bringen. Paulus missionierte mit einem Team von unterschiedlichen Mitarbeitern die verschiedenen Länder des Mittelmeers. So sollte es auch bei uns sein. Gemeinsam als Team sind wir stärker. „Einzelkünstler“ sind heute kaum noch gefragt.

In diesem Kapitel möchte ich Beispiele und Anregungen für eine Teamarbeit im sozialen und auch im christlichen Bereich von Gemeinden und Gemeinschaften geben. Hier findet man viele Möglichkeiten, sich zu engagieren.

Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass Menschen nur dann persönlich wachsen und ihr Leben entfalten können, wenn sie sich für andere Menschen einsetzen. Dreht sich der Mensch nur um sich selbst und seine persönli-

**Der Erwachsene, dem es nicht gelingt, Wege zu finden, zur Stärkung kulturell entscheidender Kräfte seiner Spezies beizutragen, verwirkt seinen Platz im Zyklus der Generationen.**

chen Belange, so wird er in der Frage seiner Lebensentfaltung immer mehr Rückschritte machen.

James W. Fowler schreibt: „Die Gefahr im Erwachsenenalter ist die Stagnation. Der Erwachsene, dem es nicht gelingt, Wege zu finden, zur Stärkung kulturell entscheidender Kräfte seiner Spezies beizutragen, verwirkt seinen Platz im Zyklus der Generationen. Das kann zu einer Regression in ein zwanghaftes Bedürfnis nach Pseudointimität führen,

das oft mit einem Gefühl allgemeiner Stagnation und persönlicher Verarmung einhergeht. Die verbindende Tugend oder Ichstärke, die bei generativen Erwachsenen auftritt, ist die der Fürsorge.“ (James W. Fowler, Stufen des Glaubens, S. 104.)

So gilt es, sich im Erwachsenenalter zu fragen: Für wen oder was will ich mich engagieren? Für welche Personen oder Personengruppen will ich mich einsetzen? Um welche Menschen will ich den „Kampf der Liebe kämpfen“?

Sich im Team für andere Menschen einzusetzen und zu engagieren, verlangt einen entsprechenden Lebensstil. Unter Umständen muss ich, wenn ich mich mit anderen zusammen für eine größere Aufgabe oder ein bestimmtes Projekt engagieren möchte, entsprechende Opfer bringen und verzichten lernen. Ein ruhiger und beschaulicher Lebensstil ist da kaum möglich. Setze ich mich für andere Menschen ein und teile ihre Lasten, Sorgen und Schwierigkeiten, dann habe ich einen Teil dieser Lasten mitzutragen. Damit komme ich der Aufforderung des Evangeliums nahe: „Kümmert euch um die Schwierigkeiten und Probleme des anderen, und tragt die Last gemeinsam. Auf diese Weise verwirklicht ihr, was Christus von euch erwartet“ (Gal 6,2).

Um die Schwierigkeiten und Probleme des anderen mittragen zu können, muss ich mich immer wieder bewusst dafür entscheiden:



„Ja, ich will mich mit anderen zusammen einsetzen. Ja, ich möchte mithelfen, mich um die Schwierigkeiten und Sorgen anderer Menschen kümmern und dafür Sorge tragen, dass ihre Lasten verringert werden.“ Im Gebet nehme ich für diese Aufgabe Gottes Kraft und Hilfe in Anspruch. Ich will mich bewusst von Gott senden und gebrauchen lassen.

Es ist hilfreich, sich in diesem Zusammenhang einmal die eigene Sendung („Missio“) und die Zielsetzungen aufzuschreiben, um sie auch anderen Menschen mitteilen zu können, z.B. meinen Mitarbeitern und Freunden. Diese helfen mir, dass ich meine Zielsetzungen nicht aus dem Blick verliere.

Ich habe es schon etliche Male erlebt, dass ausländische Besucher zu uns in den Wörnersberger Anker gekommen sind, um uns zu fragen: „Sagt mal, was ist eigentlich deine und eure Vision? Was wollt ihr in den nächsten fünf bis zehn Jahren erreichen?“

Welche Ziele wollt ihr verwirklichen?“ Über die Wege, wie man zu einer Vision gelangt, habe ich im Leiterschafts-Aufbaukurs, den Sie auch herunterladen können, entsprechende Hinweise gegeben.

### Mögliche Aufgaben

Manche Menschen fragen, für welche Aufgaben sie sich zusammen mit anderen einsetzen können. Dazu möchte ich einige Beispiele und Anregungen geben, damit deutlicher wird, was gemeint ist:

- In unserem Land leben zurzeit viele Asylanten und Ausländer, abgeschottet in oft ghettoähnlichen Siedlungen. Hier wäre eine gute Möglichkeit, Brücken des Vertrauens und der Liebe aufzubauen.
- Ältere Menschen in unseren Städten sind oft sehr einsam. Für sie könnte ein Besuchs- und Begegnungsprogramm organisiert werden. Junge Leute finden heute immer weniger Zugang zu christlichen Jugendgruppen. Gefragt sind lockere Treffpunkte, wo man sich begegnen oder bei bestimmten Aktivitäten mitmachen kann.
- Ideen dazu gibt es genug, die nur darauf warten, in die Tat umgesetzt zu werden. So könnte man z.B. mit anderen jungen Leuten einen Kneipentreff aufbauen.
- Viele Nichtchristen fragen heute nach grundlegenden Werten, nach denen sie ihr Leben

gestalten können. Viele fragen danach, woher sie Kraft für ihr Leben bekommen können. Diese missionarischen Gelegenheiten gilt es zu entdecken und zu nutzen. Wir Christen haben für diese Fragen Antworten; vorausgesetzt, wir leben und praktizieren einen nachvollziehbaren und überzeugenden Lebensstil.

- Gottesdienstliche Veranstaltungen für entkirchlichte Leute sind heute zunehmend im Kommen. Hier liegt eine große Herausforderung für ein Team, das bereit ist, aktiv zu werden.

Frühstückstreffen, an denen auch Nichtchristen teilnehmen, können eine gute Hilfe sein, um über Fragen des Lebensstils, des Zusammenlebens, der Kindererziehung und der Gesellschaft usw. ins Gespräch zu kommen.

- In speziellen Treffen für Männer könnte über Themen aus Wirtschaft und Politik, Bildung und Erziehung auf der Grundlage christlicher Wertvorstellungen diskutiert werden. Kinder aus der Umgebung kann man gut zu Kindertreffpunkten mit fröhlichem Spiel und spannenden Geschichten einladen. Sie sind meist für die Botschaft des Evangeliums sehr aufgeschlossen.

In Betrieben und Büros könnten sich während der Arbeitspausen Christen treffen, miteinander beten und dann überlegen, wie sie das Betriebsklima konstruktiv verbessern könnten.

### Menschen gewinnen und zum Mitmachen einladen

Als Team erreichen wir mehr. Wie aber kann man ein Team aufbauen und dann gemeinsam arbeiten? Eine Möglichkeit ist, dass wir die Grundfragen und Grundsehnsüchte der Menschen erkennen und sie zu Aktivitäten einladen, die diese Grundfragen und –sehnsüchte aufnehmen.

An den Menschen unserer Tage lassen sich u.a. vier Grundsehnsüchte feststellen. Diese Grundsehnsüchte wollen wir aufgreifen, mit den Menschen darüber ins Gespräch kommen und gemeinsame Schritte tun.

1. Der Mensch hat die Sehnsucht, in einer Gruppe oder Gemeinschaft zu leben. Der Individualisierungsprozess in unserer Gesellschaft ist an seine Grenzen gestoßen. Der Mensch will wieder gemeinsam mit anderen Leben teilen. Er will in freundschaftlichen Beziehungen leben.
2. Der Mensch hat die Sehnsucht, gebraucht zu

Um die Schwierigkeiten und Probleme des anderen mittragen zu können, muss ich mich immer wieder bewusst dafür entscheiden:  
„Ja, ich will ...“

werden. Er will sich gerne einsetzen und für andere etwas tun. Unzählige Bürgerinitiativen und -gruppen sind dafür ein gutes Beispiel.

**3.** Der Mensch hat die Grundsehnsucht, etwas Sinnvolles zu tun. Nicht jede Aktivität wird als sinnvoll angesehen. Sie muss durch eine größere und umfassendere Sinnggebung ihren Sinn erhalten, so dass der Mensch selbst und auch andere auf „ihre Kosten“ kommen. Er will an gemeinsamen Zielen arbeiten und sie verwirklichen. Er ist durchaus bereit, sich für christliche, sinnvolle Initiativen einzusetzen.

**4.** Der Mensch hat die Sehnsucht, seinen Horizont zu vergrößern. Er will dazulernen und seine Gaben entfalten. Er ist sogar bereit, dafür Opfer zu bringen. Kleinkarierte Ziele sind nicht gefragt.

Manche Menschen fühlen sich von Aufgabenstellungen angezogen, wenn sie merken, dass sie sinnvoll sind und ihren Horizont erweitern.

Jean Vanier schreibt: „Junge Menschen suchen heute nach Gemeinschaften, die nicht in sich selbst verschlossen sind, sondern die sich der universellen, der internationalen Dimension öffnen: die nicht auf ihre eigene Kultur beschränkt bleiben, die keine Ghettos sind, sondern die offen sind für das Leiden und das Unrecht in der Welt.

Deswegen strömt man nach Taizé oder schließt sich internationalen Bewegungen an. Deswegen fühlen sich so viele neue Gemeinschaften berufen, Schwestergemeinschaften in den Entwicklungsländern zu gründen. Offenbar kann eine Gemeinschaft in ihrer eigenen Kultur nicht existieren ohne Verbindung mit ähnlichen Gemeinschaften in anderen Kulturen.“ (Jean Vanier, In Gemeinschaft leben, S.21).

Dafür ein Beispiel: Plane ich mit einem Team, den türkischen Kurden in meiner Umgebung zu helfen, dann ist eine wichtige Voraussetzung, möglichst viel über die Kurden und ihre Probleme zu wissen. Diese Informationen müssen wir uns zuerst beschaffen. Erst dann kann nach und nach Vertrauen aufgebaut werden und Verständnis füreinander wachsen. Das gleiche gilt auch für andere Bereiche.

### Ein Team zusammenstellen

Wie aber beginnt man, ein Team zusammenzustellen? Zuerst brauchen wir eine Kernmannschaft, die eine gemeinsame christliche Basis

und den gleichen Ausgangspunkt hat: Jesus Christus, der uns beauftragt, für andere Menschen da zu sein.

Dann geht es darum, geeignete Mitarbeiter für die Kernmannschaft zu suchen. Dies kann ein langer und beschwerlicher Prozess sein. Im Gebet frage ich Gott nach meiner persönlichen Berufung, nach meinem Auftrag und danach, an welcher Stelle ich zuerst aktiv werden soll. Bei meinem Nachdenken und Beten können mir Menschen einfallen, mit denen ich über meine Pläne und Ziele ins Gespräch kommen kann.

Mit der Zeit finden sich dann Menschen, die ähnliche Gedanken und Ideen haben. Die Gespräche mit ihnen werden fortgesetzt, und die Beziehungen zu diesen Menschen vertiefen sich. Neue Anregungen und Ideen kommen hinzu, und mit der Zeit wird das Ziel und die entsprechende Aufgabenstellung klarer. Es finden sich Menschen, die das gleiche wollen und die zu einem gemeinsamen Einsatz bereit sind.

Manchmal kann es hilfreich sein, den gemeinsamen Einsatz zeitlich zu begrenzen. Zwei oder drei Jahre sind in der Regel gut zu überblicken, und für diesen Zeitraum kann man sich gemeinsam festlegen.

Christliche Initiativen erwachsen aus dem Gebet. Deshalb kommen wir immer wieder zusammen, um über unsere gemeinsame Arbeit zu beten und zu hören, welche nächsten Schritte zu tun sind.

Wir nehmen Gottes Weisung, seine Kraft und Hilfe in Anspruch, die wir aus dem Wort Gottes gewinnen - ein Kernteam ist entstanden! Weitere Schritte zum Gewinnen und Motivieren von Mitarbeitern kann man im Leiterschafts-Aufbaukurs nachlesen. Es gibt auch eine Arbeitshilfe des Wörnersberger Ankers zu diesem Thema: „In Gemeinschaft leben - durch Gemeinschaft handeln.“

### Gestaltung eines Mitarbeiterteams

Ohne freundschaftliche Beziehungen zu den einzelnen Teammitgliedern ist ein gutes Miteinander nicht möglich. Ein Teamleiter muss dafür Sorge tragen, dass diese freundschaftlichen Beziehungen gefördert werden. Möglichkeiten

Manchmal kann es hilfreich sein, den gemeinsamen Einsatz zeitlich zu begrenzen.

dazu sind u.a. gemeinsame Mahlzeiten, das gemeinsame Gespräch, gemeinsames Feiern und gemeinsame Unternehmungen. Dann benötigt man ein gemeinsames Arbeitsprogramm, bei dem die Zielsetzung klar formuliert ist. Ohne ein großes und umfassendes Ziel vor Augen, ist der Mensch in der Regel nicht bereit, aktiv zu werden oder sogar Opfer zu bringen.

Jean Vanier schreibt: „Wenn die besonderen Ziele oder das Warum eines gemeinschaftlichen Lebens nicht ganz klar sind, dann gibt es schnell Konflikte - und alles wird zusammenbrechen. Spannungen in einer Gemeinschaft kommen oft daher, dass die einzelnen sehr verschiedene Erwartungen haben und sie nicht ausdrücken.“

Bruno Bettelheim schreibt in einem seiner Bücher: „Ich bin überzeugt, dass gemeinschaftliches Leben nur dann aufblühen kann, wenn es ein Ziel außerhalb seiner Selbst anstrebt. Eine Gemeinschaft ist nur möglich als Ausdruck tiefgehender Hingabe an eine Wirklichkeit außerhalb der Gemeinschaft.“

Bei Jean Vanier heißt es weiter: „Je wahrhaftiger und schöpferischer sich eine Gemeinschaft in der Suche nach dem Wesentlichen und der Verwirklichung ihrer Ziele erweist, desto mehr werden ihre Glieder dazu berufen sein, über den eigenen Schatten zu springen und einig zu sein.“

Ein weiterer wichtiger Punkt ist: die Begabungen der einzelnen Teilnehmer des Teams herauszuarbeiten. Petrus sagt, dass jeder mit der Gabe dienen soll, die er von Gott erhalten hat (1 Petr 3,10+11).

In unseren Teams haben wir es immer wieder als hilfreich empfunden, in einem vertrauensvollen Rahmen darüber zu sprechen, wie jedes einzelne Teammitglied seine Gaben und Fähigkeiten am besten einsetzen kann. Auch muss man darüber nachdenken, welche Aktivitäten hilfreich sein können, damit die Begabungen der einzelnen, entsprechend der gemeinsamen Zielsetzung, sich entfalten und hilfreich eingesetzt werden können.

Kurse und Seminare können dabei eine Hilfe sein. Aber man kann auch gemeinsam überlegen, durch welche kleinere oder größere Herausforderung der einzelne in seiner Persönlichkeit weiter wachsen kann.

In unseren Gemeinschaften führen wir immer wieder praktische Kurse durch, in denen der einzelne aufgefordert wird, z.B. Andachten und Kurzansprachen zu halten. Zuerst lernen sie einen biblischen Text auszulegen und ihn in unsere heutige Zeit zu übersetzen. Dann halten sie eine vorbereitete Andacht oder Kurzansprache vor einer Gruppe. Mögliche Hemmungen und Lampenfieber werden dabei langsam abgebaut.

Der Vortragende muss sich der Herausforderung stellen, seine Gedanken anderen in einer ansprechenden Form mitzuteilen. Anschließend üben die Teilnehmer in Form eines Rundgesprächs konstruktive Kritik. Auch das will gelernt sein: konstruktive Kritik zu formulieren und sie auch anzunehmen. Viele haben uns nach diesen Übungen berichtet, dass ihr Selbstwertgefühl gewachsen ist und sie nun freier im Umgang miteinander und auch vor der Gruppe sind.

Manche Leiter halten sich mit Anerkennung und Lob sehr zurück, frei nach dem schwäbischen Motto: „Wenn ich nichts sage, dann habe ich schon genug gelobt.“

### **Als Leiter eines Teams den Dienst der Leitung ausüben**

Als Leiter eines solchen Teams ist es notwendig, dass ich zum Mentor meiner Gruppe werde. Ich sollte die Mitglieder des Teams anleiten und ermutigen, ihre Gaben und Möglichkeiten einzubringen und zu entfalten. Dabei spielt der richtige Umgangston eine wichtige Rolle. Er muss einfühlsam und aufbauend sein.

Lob und Anerkennung spielen im Verhältnis des Leiters zu den Teammitgliedern eine zentrale Rolle. Ich erkenne nicht nur die gute Leistung des anderen an, sondern ich würdige sein So-sein, sein Mensch-sein. Den anderen wertschätzen ist sehr wichtig. Manche Leiter halten sich mit Anerkennung und Lob sehr zurück, frei nach dem schwäbischen Motto: „Wenn ich nichts sage, dann habe ich schon genug gelobt.“ Das ist falsch. Durch Lob und Anerkennung seitens des Leiters und auch anderer Gruppenmitglieder werden Menschen aufgebaut und ihr Leben und ihre Begabungen werden entfaltet. Es kommt unweigerlich vor, dass wir auch Fehler begehen. Zu diesen wollen wir stehen. Wie der Volksmund schon sagt: „Wo gehobelt wird, da fallen auch Späne.“ Fehler dürfen also gemacht werden. Es ist aber wichtig, über diese Fehler zu reden und aus ihnen zu lernen. Wie könnte die Sache das nächste Mal noch besser

gemacht werden? Wo müssen wir gemeinsam dazulernen? Wichtig ist auch, dass wir über die Fehler anderer nicht hinter ihrem Rücken reden, sonst schwindet das Vertrauen zueinander. Auch für den Leiter ist es wichtig, zu seinen Fehlern zu stehen und sie zuzugeben. Gegebenenfalls muss er sich auch entschuldigen. Begeht der Leiter einmal einen Fehler und gibt ihn ohne zu zögern zu, kann sich das entlastend auf das Klima innerhalb der Gruppe auswirken: „Wenn schon der Leiter Fehler macht und sie zugibt, dann dürfen auch wir uns Fehler leisten.“

Neue Teammitglieder können eine Bereicherung sein. Deshalb ist es gut, nach neuen Teammitgliedern Ausschau zu halten. Wer passt zu uns und könnte in unser Team aufgenommen werden? Welche Gaben und Begabungen fehlen uns noch? Welche Menschen könnten für die gemeinsame Aufgabenstellung gewonnen werden?

Gleichermaßen ist es wichtig, auch „Nachwuchsmitarbeiter“ zu suchen und ihnen die Möglichkeit zu geben, in die Gruppe hineinzuwachsen. Um die „Nachwuchsmitarbeiter“ sollten sich entsprechend begabte Mentoren kümmern, die ihnen den Start in die Gruppe erleichtern.

Es ist wichtig, dem Nachwuchs die Wege und Ziele der Gemeinschaft deutlich vor Augen zu führen. Sie müssen sich entscheiden, ob sie bereit sind, diese Ziele zu bejahen und mitzutragen und auch die dafür notwendigen Opfer zu bringen.

Das Team sollte genügend Mitarbeiter haben, um den Bestand der Gruppe nicht zu gefährden, wenn das eine oder andere Mitglied einmal ausscheidet.

### **Das geistliche Leben im Team**

Für den Leiter einer christlichen Gruppe ist es unerlässlich, auf das geistliche Leben der Gruppe und des einzelnen zu achten. Wenn Jesus Christus der Mittelpunkt der Gemeinschaft ist, dann spielt das geistliche Miteinander eine entscheidende Rolle. Gebet und Lesen der Bibel, Lobpreis- und Anbetungszeiten, Hören auf Gott und auf den einzelnen sind feste Bestandteile des geistlichen Miteinanders.

Aus der Begegnung mit Gott und untereinander bekommen wir Kraft für die gemeinsamen Aufgaben. Wir werden ermutigt und auch korrigiert.

**Wenn Streit und Ärger, Konflikte und Schwierigkeiten unser Miteinander bestimmen, sollten wir uns Zeit nehmen und in einer entspannten Atmosphäre darüber reden.**

Durch die Führung des Heiligen Geistes werden wir aktiviert und in Bewegung gesetzt. Der Heilige Geist befähigt uns, den Dienst an anderen Menschen zu tun. Ist Jesus Christus der Mittelpunkt der Gemeinschaft, dann werden von ihr positive Wirkungen auf andere Menschen ausgehen. Johannes spricht in seinem Evangelium von Strömen lebendigen Wassers, die von uns ausgehen sollen (Joh 7,38).

Immer wieder haben wir es in den verschiedenen Teams erlebt, daß Müdigkeit und Leerlauf das Zusammensein bestimmen. Dann müssen wir danach fragen, ob wir als Gemeinschaft und vor allem jeder einzelne noch an die Kraftquellen Gottes angeschlossen sind.

### **Wenn Spannungen auftreten**

Im Laufe der gemeinsamen Zeit können Spannungen und Schwierigkeiten auftreten und es geht nur mühsam weiter. Wir sind an einer Grenze angelangt „und stehen vor verschlossenen Türen“. Mit unseren Anstrengungen sind wir nahezu gescheitert. Solche Situationen erleben wir immer wieder.

Was ist dann zu tun? Zuerst einmal anhalten und sich fragen, wo die Gründe für die Spannungen liegen. Sie können sehr vielfältig sein.

- Es kann sein, dass wir uns gegenseitig überfordern. Wir reden offen darüber und reduzieren die Arbeit entsprechend.

- Erwartungen, die ich in den anderen gesetzt habe, sind nicht erfüllt worden. Ich träume von einer „idealen Gemeinschaft“.

- Vielleicht leben wir im Moment nur aus unserer eigenen Kraft und unseren Möglichkeiten. Damit sind wir aber nun ans Ende gelangt und entsprechend ausgelaugt. Wir müssen wieder neu nach Gottes Führung fragen und mit seinen Zusagen und Verheißungen leben. Er will uns Kraft schenken und uns ausrüsten mit allem, was wir brauchen.

- **Wenn Streit und Ärger, Konflikte und Schwierigkeiten unser Miteinander bestimmen, sollten wir uns Zeit nehmen und in einer entspannten Atmosphäre darüber reden. Jeder sollte die Möglichkeit haben, offen seine Meinung zu sagen. Gemeinsam beraten wir dann, wie wir weiter vorgehen können.**

● Wir haben es in unseren Gruppen immer wieder als hilfreich erlebt, zu besonderen Gebetszeiten zusammenzukommen. Im Gebet können wir Gott unsere Schuld und unser Versagen bekennen und bei ihm unseren Frust und unsere Niedergeschlagenheit abladen. Wir bringen dann gemeinsam unsere Lasten unter das Kreuz und nehmen neu Jesu Vergebung in Anspruch. Die Verheißungen Gottes und sein Zuspruch haben uns dann wieder aufgerichtet und uns neuen Schwung und Dynamik gegeben. Unter der Führung des Heiligen Geistes haben wir uns wieder von neuem miteinander auf den Weg gemacht.

Wenn eine Gruppe in Zeiten der Stagnation nicht mehr weiterkommt, dann kann es auch eine Hilfe sein, einen geeigneten Berater von außen heranzuziehen. Ihn oder sie laden wir ein mit der Bitte, unser Problem anzuhören und zu helfen. Dieser Rat von außen kann uns dazu bringen, unser geistliches Leben zu durchleuchten, unsere Konflikte und Spannungen besser zu klären und unsere gemeinsame Zielsetzung neu zu definieren. Auf solche Beratung und Hilfe von außen sollte man immer wieder einmal zurückgreifen. Sie wirkt entlastend und befreiend. Hinterher können wir dann unsere Straße fröhlich weiterziehen.

### **Kontakt zu anderen Teams und Gemeinschaften**

Heute entstehen viele Teams und Gemeinschaften durch Initiativen verschiedener Menschen. Das ist gut so. Doch wozu gehören sie eigentlich? Wo haben sie ihre Anbindung und ihr gemeinsames Dach? Einzelne selbständige Gruppen, Gemeinschaften oder Teams ohne Vernetzung und gemeinsames Dach sind sehr gefährdet, vor allem dann, wenn sie sich gegen Angriffe und Einflüsse von außen wehren müssen. Manche Zeitgenossen sind heute sehr schnell dabei, solche Teams und christliche Gemeinschaften als „Sekte“ abzustempeln. Auch durch Spannungen und Schwierigkeiten innerhalb einer Gruppe kann es vorkommen, dass die Gemeinschaft vorzeitig auseinander bricht. Deshalb ist es wichtig, sich mit anderen Gruppen und Gemeinschaften zusammenzuschließen - sich zu vernetzen. Das kann innerhalb einer örtlichen Kirchengemeinde geschehen, einem bestehenden Jugendwerk, einer

größeren Gemeinschaft wie dem CVJM oder einer anderen Institution. Das kann aber auch ein überregionaler Zusammenschluss von ähnlichen Gruppen, Gemeinschaften und Teams sein.

So haben wir vom Wörnersberger Anker vor einiger Zeit einen Verbund christlicher Lebensgemeinschaften gegründet. In ihm sind deutsche Lebens- und Dienstgemeinschaften miteinander verbunden.

**Auch durch Spannungen und Schwierigkeiten innerhalb einer Gruppe kann es vorkommen, dass die Gemeinschaft vorzeitig auseinander bricht.**

Die regelmäßigen Treffen der Verantwortlichen und Mitarbeiter aus anderen Gemeinschaften dienen der gegenseitigen Förderung und Bereicherung. Hilfestellung in schwierigen Fragen ist dadurch möglich. Der gegenseitige Austausch von Mitarbeitern wird gefördert, da man sich kennt; gemeinsame Fortbildungskurse werden angeboten usw. Wenn weitere Gruppen und Teams gegründet werden, bekommen sie für ihre schwierige Startphase Hilfen und Anregungen

durch andere erfahrene Leiter.

Durch die Vernetzung der Gruppen über die Landesgrenzen hinweg wird es möglich, den Einsatz von jungen Menschen in anderen Ländern zu fördern. Die jüngere Generation geht ja gerne auf Reisen und die kulturübergreifenden Aspekte eines Auslandseinsatzes sind zur Entwicklung des eigenen Horizontes sehr gut geeignet.

In speziellen Leitertreffen werden die Leiter der Teams in schwierigen Situationen beraten und unterstützt. Die Leiter anderer Teams haben vielleicht ähnliche Schwierigkeiten in den eigenen Gruppen schon durchstehen müssen. Sie können dadurch ihre Erkenntnisse und Erfahrungen hilfreich anderen weitergeben. Es gibt in unserer Gesellschaft viele Aufgaben, die angepackt werden sollten. Gott lebt den Menschen zugewandt und will ihnen durch uns Christen helfen. Er hält Ausschau nach Menschen, die er für neue Aufgaben berufen kann. Jesaja z.B. hat sich im Tempel von Gott rufen und senden lassen, um den Missständen seines Volkes zu begegnen (Jes 6). Auch heute beruft Gott einzelne, damit sie in einem Team zusammen mit anderen Christen aktiv werden. Stellen wir uns dieser Berufung Gottes?



### **Fragen zum Weiterdenken und Weiterarbeiten:**

1. Für wen oder was engagiere ich mich zurzeit? Für wen oder was will ich mich in Zukunft verstärkt engagieren? Mit wem müsste ich mich dabei zusammenschließen? Wer könnte mir dabei eine Hilfe sein?
2. Sind meine Ziele und Einsatzmöglichkeiten groß genug, so dass andere Menschen sich einladen lassen, dabei mitzumachen?
3. Bete und Arbeite - das ist eine gute Grundregel. Ich bete dafür, dass Gott mir Aufgaben zeigt, die wir anpacken können. Ich bete auch dafür, dass Gott mir Menschen zeigt, die dabei mitmachen könnten. Dann komme ich mit diesen Menschen ins Gespräch. Wie gehe ich dabei vor?
4. Wie gestalten wir unser geistliches Leben im Team miteinander? Welche Verbesserungsvorschläge könnten wir dabei umsetzen?
5. Was wollen wir gemeinsam erreichen? Über die Zielsetzung und Zielplanung sollten wir öfters mit den anderen im Team ins Gespräch kommen.

Das Leben soll wachsen und sich entfalten. Dies vollzieht sich - ähnlich wie in der Natur - durch entsprechende Wachstumsphasen. Manche bezeichnen es als Frühling, Sommer und Herbst des Lebens. Andere haben diese Lebens- und Wachstumsphasen differenzierter formuliert. Ich beziehe mich im Folgenden auf Gedanken von Erik H. Erikson und James W. Fowler, der vor allem auch die Wachstumsphasen des Glaubens im Blick hat.

Wer über menschliche und geistliche Wachstumsphasen nachdenkt, der kann rückblickend sein eigenes Leben unter verschiedenen Fragestellungen betrachten. Er kann aber auch über die geistlichen und menschlichen Wachstumschritte nachdenken, die noch vor ihm liegen. Erik H. Erikson formuliert folgende acht Wachstumsstadien:

1. Säuglingsalter: Urvertrauen gegen Misstrauen
2. Kleinkindalter: Autonomie gegen Scham und Zweifel
3. Spielalter: Initiative gegen Schuldgefühl
4. Schulalter: Werksinn gegen Minderwertigkeitsgefühl
5. Adoleszenz: Identität gegen Identitätsdiffusion
6. Frühes Erwachsenenalter: Intimität gegen Isolierung
7. Erwachsenenalter: Generativität gegen Selbstabsorption
8. (Spätes) Reifes Erwachsenenalter: Integrität gegen Lebensekel  
(zitiert nach Hans Bürki, Ganz Mensch werden, Brendow Verlag.)

Das Urvertrauen des Menschen wird durch die Mutter vermittelt. Der Säugling und das Kleinkind erlebt, wie es angenommen und umsorgt wird. So kann sich nach und nach ein Urvertrauen entwickeln. Dieses Urvertrauen ist das

Beim Übergang von einer zur anderen Lebensphase gerät der Mensch oft in eine Identitätskrise. Er ist nicht mehr der alte, doch das Neue ist noch nicht durchgebrochen.

Fundament für die kommenden Entwicklungsstadien des Menschen. Ist das Urvertrauen nur schwach entwickelt, bleibt das ganze Leben hindurch ein gewisses Misstrauen bestehen. Doch der Mensch ist damit nicht auf Dauer festgelegt. Es ist möglich, das Versäumte zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen. Tröstlich zu wissen: Wer einen schlechten Start im Leben gehabt hat, der hat später gute Chancen, Versäumtes

nachzuholen.

Zuneigung von so genannten Ersatzeltern, die Hinwendung zu Gott als dem mich liebenden Vater baut dieses Urvertrauen weiter auf. Dadurch kann ich auch noch später eine vertrauensvolle Beziehung zu mir selbst und auch zu anderen Menschen aufbauen.

Eine „Nachreifung“ ist also möglich. Dies gilt für alle Lebensphasen.

Beim Übergang von einer zur anderen Lebensphase gerät der Mensch oft in eine Identitätskrise. Er ist nicht mehr der alte, doch das Neue ist noch nicht durchgebrochen. Nehmen wir z.B. die Zeit der Pubertät, der Übergang des Kindes zum jungen Menschen. Der Mensch ist nicht mehr Kind und noch nicht Erwachsener. Diese Übergangszeit wird oft sehr krisenhaft erlebt. Ähnliche Krisenzeiten gibt es auch parallel im Glaubensleben. Das Glaubensmuster der vergangenen Jahre passt nicht mehr in meine Lebenswirklichkeit, und eine neue Glaubensform ist noch nicht ausgeprägt. Wer die Krisenzeiten seines Lebens mit Hilfe guter Berater oder Vorbilder durchlebt, für den sind diese Zeiten leichter zu bewältigen.

Ich möchte im Folgenden in aller Kürze die vier Lebensphasen des erwachsenen Menschen beschreiben: Sie umfassen einen Zeitraum von mehr als 40 Jahren. Einige Sätze zur Glaubensentwicklung ergänzen die Beschreibung der psychischen Entwicklung.

## Identität gegen Identitätsdiffusion

Im Alter zwischen 20 und 30 Jahren ist es für den Menschen wichtig, eine eigenständige Identität zu gewinnen. Er löst sich mehr und mehr aus der Gruppe oder Clique heraus und fragt sich: Wer bin ich eigentlich? Was sind meine spezifischen Gaben, aber auch meine Grenzen? In dieser Phase versteht sich der Mensch nicht mehr so sehr von der Rolle her, die er in einer Gruppe oder Clique gespielt hat. Er will eigenständiger und unabhängiger werden. Die Basis des Selbstwertgefühls wird in Frage gestellt. Woher beziehe ich mein Selbstwertgefühl? Aus der Anerkennung und Wertschätzung anderer Menschen oder aus mir selbst? Wer ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen will, muss den Weg über ein „größeres Selbst“ gehen.

Dieses „größere Selbst“ war in der frühen Kindheit die Mutter oder eine andere primäre Bezugsperson. Jetzt bietet sich Gott als dieses „größere Selbst“ an. Von ihm erhalte ich meinen Wert, meine Würde und die Wertschätzung meiner Person. Dadurch kann ich zu einem gesunden, eigenen Selbstwertgefühl gelangen. Auch der Glaube muss deshalb eigenständig werden, nicht mehr abhängig von anderen, die mir sagen, was gut für mich ist und was ich glauben soll.

Eigenes Bibelstudium und Meditieren über dem Wort Gottes sind für einen eigenständigen Glauben notwendig. Gelingt diese Identitätsfindung nicht, so kann es zur Identitätsdiffusion kommen. Ich weiß nicht, wer ich eigentlich bin. Ich bin womöglich der, den andere aus mir machen. Ich bin die Person, die sich andere wünschen. Ich lebe angepasst und spiele eine mir vorgegebene Rolle. In dieser Rolle will ich anderen gefallen - ich werde von außen gesteuert. Heiratet ein solcher Mensch, dann versucht er oft, durch den Partner seine eigene Identität zu finden. Das kann nur schief gehen.

Habe ich schließlich meine Identität einigermaßen gefunden, folgt die nächste Lebensphase, die der Intimität.

## Intimität gegen Isolierung

In der Phase der Intimität werden Werte wie menschliche Nähe, Herzlichkeit, Einklang mit dem anderen, Geben und Nehmen in einer

Eigenes Bibelstudium und Meditieren über dem Wort Gottes sind für einen eigenständigen Glauben notwendig.

Beziehung wichtig und können entfaltet werden. Dadurch, dass der Mensch es vorher mehr oder weniger gelernt hat, eigenständig zu sein, kann er nun in einer Beziehung zu anderen Menschen Nähe und Distanz leben. Zu große Nähe lässt Menschen in ungesunder Weise miteinander verschmelzen. Zu große Distanz schafft Kälte im Miteinander. Das Geheimnis einer guten Beziehung ist deshalb, auch dem eigenen Lebenspartner gegenüber Nähe und Distanz in ein richtiges Verhältnis zu bringen. Erikson definiert Intimität als die Fähigkeit, sich auf konkrete Verbindungen und Partnerschaften einzulassen und eine ethische Stärke zu entwickeln, um zu Verbindlichkeiten zu stehen, auch wenn sie bestimmte Opfer und Kompromisse mit sich bringen. (Hans Bürki, Ganz Mensch werden, S. 49.)

Kann der Mensch seine Verbindlichkeiten frei wählen, so ist er auch zu Opfern und sinnvollen Verzicht bereit. In einer verlässlichen, nahen

Beziehung mit einem gesunden Maß an Eigenständigkeit kann ich mich dem anderen ungestraft öffnen und meine Schwächen dem Partner gegenüber zugeben. Die lähmende Isolierung ist überwunden.

Habe ich aber Angst, durch den Partner verletzt zu werden, dann kann ich mich ihm gegenüber nicht öffnen und hingeben. Ich bleibe isoliert. Durch diese Haltung lebe ich am anderen vorbei.

Mein Glaube reift in dieser Phase zur Liebe (Agape) heran. Ich bin mit Gott eine Liebesverbindung eingegangen, und diese vollkommene Liebe vertreibt die Furcht (1 Joh 4,18). Mein Glaube ermöglicht es, dass ich die Dinge des Lebens von der Liebe Gottes her sehen kann.

Wachse ich weiter in der Identität und Intimität, dann gelange ich zu einem grundlegenden und wichtigen Lebensabschnitt, der über den weiteren Verlauf meines Lebens entscheidet - der Generativität.

## Generativität gegen Selbstabsorption

Generativität ist eine Phase im Erwachsenenalter, in der ich beginne, mich um die nachwachsende Generation zu kümmern. Ich übernehme

in guter Weise Elternschaft für die nächste Generation. Das können die eigenen Kinder sein, doch Generativität geht noch darüber hinaus. James W. Fowler schreibt: „Generativität kennzeichnet einen Höhepunkt der Tugend oder Stärken der vorausgegangenen Stufen in einem Erwachsensein, das dazu bereit ist, für das Sorge zu tragen, was geschaffen wurde und geschaffen wird. Reife Männer und Frauen brauchen es, gebraucht zu werden. Und Reife braucht sowohl Führung als auch Ermutigung von dem, was geschafft worden ist und für das Sorge getragen werden muss.“ (James W. Fowler, Stufen des Glaubens, S. 103.)

Diese Phase des Erwachsenenalters geht wie die anderen Lebensphasen mit einer Krisenzeit einher. In dieser Krise muss ich mich entscheiden, ob ich mich nur um mich und meine persönlichen Belange kümmern will, oder ob ich darüber hinaus Verantwortung für andere Menschen, für neue Aufgaben und für die entsprechenden Herausforderungen übernehmen will. Ich kann mich z.B. um die nächste Generation kümmern oder mich für neue, kulturelle oder kreative Aufgaben entscheiden - je nach Befähigung. Die Gefahr dieser Lebensphase ist die Stagnation und die Selbstabsorption. Wenn ich mich nur um mich selbst drehe, entwickle ich mich wieder zurück und gelange in ein zwanghaftes Bedürfnis nach Pseudointimität. Ich sehe dann nur mich und meine persönlichen Belange. Die Dinge dieser Welt betrachte ich nur von meinem Standpunkt aus. Soziale Kontakte bewerte ich vor allem von ihrem Nutzen her, den sie für mich bringen. Ein solches Verhalten hat zur Folge, dass sich das Leben nicht entfalten kann. Menschen mit einer gesunden Ich-Stärke verarbeiten diese Lebenskrise positiv und werden zu guten Fürsorgern für andere.

Das Glaubensleben wird zunehmend unabhängig von dem, was andere denken und sagen. Die Fundamente des Glaubens werden neu überprüft, die Bibel wird neu entdeckt und man findet nach und nach zu einer eigenen und fundierten Glaubensüberzeugung. Meditation und Kontemplation werden zunehmend wichtiger im Leben.

Man nimmt sich bewusst Zeit dafür, da Momente des geistlichen Rückzugs immer wichtiger werden.

Das späte Erwachsenenalter wird durch die Integrität bestimmt.

Wenn ich mich nur um mich selbst drehe, entwickle ich mich wieder zurück und gelange in ein zwanghaftes Bedürfnis nach Pseudointimität.

## Integrität gegen Lebensekel

Diese Phase ist durch Krisen und Leidenszeiten früherer Lebensphasen vorgeprägt. Das Schwarz-Weiß-Denken der früheren Jahre wird durch eine Sowohl-als-auch-Sicht abgelöst. Wenn in einer früheren Lebensphase das Entweder-Oder zum Markenzeichen gehört hat, werden jetzt die Dinge in einem übergreifenden Miteinander gesehen.

Man erkennt, dass das Leben komplexer ist, als man gedacht hat. Man versucht, die verschiedenen Seiten einer Sache zu betrachten, die verschiedenen Aspekte eines Problems zu sehen. Die Dinge erscheinen nicht mehr nur schwarz oder weiß, sondern man entdeckt, dass es noch mehr Nuancen gibt. Beispielsweise entdeckt man bei seinen eigenen Eltern, dass sie trotz aller Fehler doch bemerkenswerte Leute sind. Und das nicht nur, weil sie meine eigenen Eltern sind.

Die Probleme dieser Welt stellen sich sehr viel komplexer dar, und wir erkennen, dass wir je nach Standort nur einige Aspekte eines Problems erfassen können. Dadurch lernt man es, bescheidener und weiser zu werden. Ich lerne in dieser Phase zu meinem Lebensweg ja zu sagen, der mich über Höhen und Tiefen geführt hat. Ich sage ja zu den guten Wegen, aber auch den schwierigen Phasen meines Lebens. Dazu gehören auch alle Menschen und Ereignisse, die in mein Lebensmuster mit hineinverwoben wurden. Auch diese bejahe ich und fühle mich mit diesen Menschen verbunden. Auch wenn es manchmal schwere Wege waren, die ich geführt wurde, habe ich sie akzeptiert und in mein Leben integriert.

Mein Glaube ist gewachsen. Ich habe gelernt, nicht mehr nur mich selbst führen zu wollen, sondern mich von Gott und seinen Vorstellungen führen zu lassen. Jesus formuliert dies Petrus gegenüber in Joh 21,18 folgendermaßen: „Merke dir, was ich dir jetzt sage: Als du jung warst, hast du getan, was du wolltest, und du hattest deine eigenen Ziele. Im Alter aber wirst du deine Hände ausstrecken, und ein anderer wird dich führen; dorthin, wo du nicht hingehen willst.“

Wird diese Lebenskrise nicht positiv bewältigt, so entstehen Ärger und Zweifel über mich und meine Lebensführung. Erikson spricht in diesem Zusammenhang vom „Verzweiflungs- und Lebensekel“. Eine Grundverzweiflung macht

sich breit, die von bewusster oder unbewusster Todesfurcht und einem Lebensüberdruß gezeichnet ist. Ständiges Klagen und zerstörerisches Kritisieren nehmen überhand. Wenn Sie sich noch ausführlicher mit diesen Lebens- und Glaubensphasen beschäftigen wollen, empfehle ich Ihnen das Buch meiner Frau: Ulla Schaible, „Mein Glaube soll mitwachsen“. (Ulla Schaible, Mein Glaube soll mitwachsen - Lebensphasen und Glaubensentwicklung, Brunnen-Verlag)

### **Gedanken für die praktische Anwendung**

1. Wie schon oben erwähnt, wird der Übergang von einer zur anderen Lebensphase meistens als eine Zeit der Krise erlebt. Sie kann kürzer oder auch länger sein. Wenn man einen realistischen Blick auf das Leben wirft, dann wird klar, Krisen gehören untrennbar zum Leben hinzu. Krisen sind zwar nicht immer angenehm, da sie mit Leiden und Schmerzen verbunden sind. Doch es gibt kein Leben ohne Krisen und Schwierigkeiten. Deshalb sprechen manche auch von Wachstumsschmerzen und Wachstumskrisen. Wenn ich diese als zum Leben gehörend erkenne, dann bin ich schon einige Schritte weitergekommen.

Die Krisenzeiten des Lebens werfen mich meist zurück auf mich selbst - und das ist gut so. Die Überwindung einer Krise geht meistens mit einem Wachstumsschub einher. Der Theologe Helmut Thielicke bemerkte dazu einmal treffend: „Krisen muss man vom Ende her anschauen.“ Vom Ende, also vom Gewinn, den eine Krise für mich bringen kann.

Häufig gehen solche Krisenzeiten mit einer Glaubenskrise einher. Das Gebet und der Kontakt zu Gott verstummen. Nach dem Ende einer solchen Krise hat sich aber meist auch der Glaube verändert, er ist tiefer geworden, neue Formen des Glaubens und Betens haben sich entwickelt.

2. Wer weiterkommt und weiterwachsen will, muss Altes verlassen und manchmal auch

aufgeben, um Neues zu gewinnen. Wer z.B. heiratet, muss seine alten Beziehungen überprüfen und neu sortieren. Als verheirateter Mann kann ich nicht mehr alte Freundschaftsbeziehungen zu anderen Frauen unterhalten, ich muss sie aufgeben und freiwillig verzichten. In dieser Phase ist es an der Zeit zu überlegen, welche Dinge, Aufgaben und vielleicht auch menschliche Beziehungen ich beenden und aufgeben muss, um frei zu sein für neue Aufgaben. Viele kommen deshalb in ihrem Leben

nicht weiter, weil sie alles festhalten wollen. Sie sind nicht bereit, Altes aufzugeben und Neues zu ergreifen. Das kann auch alte Meinungen und Ansichten betreffen, die ich korrigieren und eventuell aufgeben muss zugunsten neuer Erkenntnisse. Zudem gilt es Überlegungen für die Zukunft anzustellen.

Was will ich neu in Angriff nehmen? Für welche Ziele will ich mich engagieren? Es lohnt sich, sich darüber immer neu Gedanken zu machen.

Durch solches Nachdenken über die zurückliegenden Lebensphasen gelangt man zu einem besseren Verständnis seiner selbst und der eigenen Lebensgeschichte.

3. Für manche kann es eine Hilfe sein, das bisherige Leben nach bestimmten Lebenslinien zu durchforsten. Das ist z.B. gut möglich, indem man sein Leben in Abschnitte von jeweils sieben Jahren unterteilt. Also von 0 - 7, 8 - 14 und von 15 - 21 Jahren usw. Danach versucht man zu notieren, wie diese Phase im Einzelnen verlaufen ist. Ich frage mich beispielsweise, an welche Erlebnisse ich mich erinnern kann, welche Beziehungen waren in dieser Lebensphase wichtig, welche Ereignisse haben mich geprägt, wie haben sich meine Eltern und Geschwister in dieser Phase verhalten, welche Anerkennung und Erfolge hatte ich zu verzeichnen, welche schwierigen Erfahrungen und Misserfolge habe ich erlebt usw.? Vielleicht gelingt es, jeweils ein bestimmtes Thema für die entsprechende Sieben-Jahres-Phase zu finden. Durch solches Nachdenken über die zurückliegenden Lebensphasen gelangt man zu einem besseren Verständnis seiner selbst und der eigenen Lebensgeschichte.

4. Die Sieben-Jahres-Einteilung kann ich auch noch für einen anderen Aspekt verwenden. So kann ich mir z.B. aufschreiben, für was ich in der jeweiligen Lebensphase dankbar sein kann. Dabei fällt mir vielleicht auf, dass meine Eltern nicht nur negative Seiten hatten, sondern dass ich für vieles dankbar sein kann, was ich von ihnen erhalten habe.



**5.** Ein weiterer Aspekt, unter dem ich meine bisherigen Lebensphasen betrachten kann, ist die Frage, was oder wer mich bisher geprägt hat. Welche Menschen waren für mich wichtig? Welche Bücher, Seminare, Freizeiten und Begegnungen inspirierten mich? Welche Worte der Bibel wurden mir wichtig? Welche Freundschaften und Partnerschaften?

Dieses Nachdenken sollte nicht in einem Schnelldurchgang stattfinden. Es ist empfehlenswert, über Wochen oder eventuell Monate hinweg immer wieder einmal darüber nachzudenken und meine Gedanken dazu aufzuschreiben, um sie später bewerten zu können. Die Ergebnisse meines Nachdenkens sollte ich in einigen wenigen Sätzen zusammenfassen.

**6.** Folgende Fragen sollten im Laufe der Integritäts-Phase geklärt werden: Wo stehe ich heute? Welchen Weg möchte ich weitergehen? Hierzu wurde in den vorigen Kapiteln schon einiges genannt. Doch auch jetzt gilt es, mit ein paar wenigen Sätzen eine Standortbestimmung vorzunehmen und den weiteren Weg zu planen. Dies kann mit Hilfe der Erkenntnisse, die aus der Betrachtung der verschiedenen Wachstumsphasen gewonnen wurden, geschehen. Auf diese Weise kann ich definieren, wer ich eigentlich bin.

**7.** Was soll ich tun, wenn ich feststellen muss: Ich bin zurzeit nicht generativ tätig? Fragen Sie sich einmal: Für wen oder was habe ich Verantwortung übernommen? Mit welcher Leidenschaft setze ich mich für andere Menschen ein? Wo habe ich dabei Schwierigkeiten und warum? Beschreiben Sie Ihr Engagement oder was Sie daran hindert, sich für andere Menschen einzusetzen. Ziehen Sie Konsequenzen aus Ihren Überlegungen und sprechen Sie mit einem guten Freund darüber.

**8.** Das intensive Nachdenken über meine bisherigen Lebensphasen sollte mir klar machen, welche neuen Schritte momentan dran sind. Das Ziel ist ja weiterzukommen und nicht stehenbleiben. Welche Schritte sind also zu gehen? In welcher Lebensphase stehe ich und welche ist als nächste zu erreichen? Vielleicht befinde ich mich gerade in einer Krise, dann könnte ich auch fragen: In welcher Richtung kann ich neue Klarheit bekommen? Wer nicht über seine Lebensführung nachdenkt und über-

legt, welche Schritte er gehen könnte, der wird in der Regel von Menschen und entsprechenden Umständen gelenkt. Er lebt nicht selbst, sondern er wird gelebt. Wer dies ändern möchte, sollte seine Prioritäten neu überdenken und bestimmen.

**9.** Fangen Sie an, ein Tagebuch zu schreiben. Dies trägt mit dazu bei, Ihre Gedanken, Ideen, Einfälle und Gebete festzuhalten. Es ist empfehlenswert, dies nicht jeden Tag, sondern nur von Zeit zu Zeit zu tun.

Ich praktiziere das seit vielen Jahren. Das Aufschreiben in ein Tagebuch hilft bei der geistigen und geistlichen Klärung von Schwierigkeiten und dient zur besseren Standortbestimmung. Das Notieren dieser Dinge führt zum Weiterdenken, angefangene Überlegungen und Erkenntnisse werden ergänzt. Wenn ich zurückblättere und nochmals nachlese, was ich aufgeschrieben habe, gehen mir oft neue Dinge oder Zusammenhänge auf.

Meine Tagebücher nehme ich oft in den Urlaub mit. Dort habe ich Zeit und kann einmal in Ruhe nachlesen, was ich in den letzten Jahren aufgeschrieben habe. Das bewirkt mehrere Dinge: Ich erkenne über Jahre hinweg konstante Linien auf meinem Lebensweg. Alte Gedanken und Ideen werden weitergedacht und vervollständigt. Worte, die Gott vor längerer Zeit zu mir gesprochen hat und die mir damals wenig bedeuteten, erhalten auf einmal eine neue Dimension. Ich erkenne nun, was damit gemeint war, und sie werden mir zur Wegweisung. Und vor allem: Durch das Nachlesen alter Erfahrungen werde ich ermutigt. Denn manche Krisen und Schwierigkeiten hatten einen guten Ausgang. Dabei stelle ich fest: „Gott führt seine Heiligen wunderbar“ (Ps 4,4).

**10.** Interessante Bücher und eine bestimmte Art von Texten inspirieren mich immer wieder. Diese Bücher und Texte lese ich wiederholt und lasse mich durch sie ansprechen. Wenn ich einige Tage frei habe, nehme ich entsprechende Literatur mit und lasse mich durch deren Studium neu anregen. Auch bestimmte Abschnitte der Bibel lese ich dann oft hintereinander in einem Zug. Das belebt und erfrischt Geist und Verstand.

Welche Texte und Bücher haben Sie, die Sie inspirieren? Hier wäre eine Zusammenstellung solcher Bücher oder Texte hilfreich. Ich habe

Für wen oder was  
habe ich  
Verantwortung  
übernommen?  
Mit welcher  
Leidenschaft setze  
ich mich für andere  
Menschen ein?

diese Bücher und Texte an einer ganz bestimmten Stelle in meiner Bibliothek stehen.

**11.** Wer große Schwierigkeiten im Verhältnis zu seinen Eltern hatte oder hat, dem empfehle ich eine gute Methode, die schon viele Leute mit Erfolg ausprobiert haben. Für jedes Elternteil baut man gedanklich ein Haus mit zwei Zimmern. Man kann diese beiden Häuser mit ihren jeweils zwei Zimmern auch auf ein Blatt zeichnen. Dann nehme ich mir etliche Wochen Zeit und schreibe für beide Eltern auf, welche positiven und negativen Seiten ich an ihnen entdecke. In das eine Zimmer trage ich alle positiven Seiten ein. In das andere Zimmer die negativen. Über mehrere Wochen hinweg mache ich mir Gedanken

Schmerzliches und  
Schönes hole  
ich aus meinen  
Erinnerungen und  
betrachte es  
nochmals neu.

über meine Eltern und stelle mich meinen Erinnerungen. Schmerzliches und Schönes hole ich aus meinen Erinnerungen und betrachte es nochmals neu.

Dann kommt die Phase der Verarbeitung: Wie beurteile ich nun meine Eltern? Bin ich bereit, mich innerlich von ihnen zu lösen und meinen eigenen Weg zu gehen? Vergebe ich ihnen, wo sie schuldig an mir geworden sind? Will ich meinen Groll und meine Vorwürfe ihnen gegenüber, so berechtigt sie vielleicht sind, bewusst aufgeben? Sage ich ihnen aber auch Dank für das, was gut war? In welcher Weise will ich dann diesen Dank ihnen gegenüber zum Ausdruck bringen?

#### **Fragen zum Weiterdenken und Weiterarbeiten:**

1. An welcher Stelle stehe ich zurzeit entsprechend meines Lebensalters? Welche Aufgaben und Fragestellungen stellen sich mir in dieser Lebensphase? Welche „Hausaufgaben“ liegen an, die ich zu machen habe?
2. Will ich mir diese „Hausaufgaben“ aufschreiben und sie Schritt für Schritt bearbeiten?
3. In diesem Kapitel werden etliche Fragestellungen ausgeführt. Welche trifft auf meine Lebenssituation zu und an welchen Fragestellungen will ich in der nächsten Zeit arbeiten?
4. Ich lege mir ein geistliches Tagebuch an, in das ich in Zukunft meine Gedanken und Überlegungen reinschreibe. Immer mal wieder lese ich mir das Geschriebene durch und mache mir weitere Notizen. So komme ich weiter im Leben.
5. Welche Bücher und Texte will ich in nächster Zeit lesen und mich durch sie inspirieren lassen?

# Eine persönliche Spiritualität entwickeln

## Kapitel 8

Eine der großen Fragen des heutigen Menschen heißt: Woher bekomme ich die Kraft zum Leben? Im Chaos und Stress des Alltags fällt die Orientierung schwer. Woher bekomme ich Halt? Wie finde ich mein inneres Gleichgewicht? Welche Kraftquellen können mich und mein Leben speisen? Wo erhalte ich Hilfe, wenn ich nicht mehr weiter weiß? Wie wird meine innere Sehnsucht nach Leben gestillt?

Der Glaube muss so gelebt und gestaltet werden, dass er zu einer Kraftquelle für mein Leben wird. Er soll mir Antworten geben für die Probleme meines Lebens und Alltags. Deshalb dürfen der Glaube und die persönliche Spiritualität nicht nur auf „religiöse Lehrsätze“ in meinem Kopf reduziert werden. Der Glaube an Jesus Christus muss mein „Herz“ erreichen und von meinem Innersten her mein Leben gestalten. So kann mein Glaube zu einer Kraftquelle für mich werden. Lassen Sie mich dazu einige Gedanken ausführen.

Gott in seiner ganzen Fülle bietet mir die Möglichkeit, eine persönliche Spiritualität zu entwickeln. Er will sie uns schenken. Erst nach und nach habe ich begriffen, dass es beim christlichen Glauben nicht um irgendeine religiöse Leistung geht, sondern darum, dass sich der lebendige Gott uns zum Geschenk macht.

Dieser Gott wendet sich mir zu und sagt: „Es ist vollbracht.“ „Hab keine Angst, denn ich habe dich erlöst! Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du gehörst zu mir“ (Jes 43,1). Dieses Geschenk will ich annehmen und mein Leben danach ausrichten. Wenn ich dem lebendigen Gott die „Haustür meines Lebens“ öffne, dann zieht er bei mir ein und wird zur Kraftquelle

**Dieser Gott ist kein stummer Gott, er redet und will mit mir in Beziehung treten.**

meines Lebens. Auf verschiedene Arten wird dieser Vorgang im Neuen Testament beschrieben. Ich möchte an dieser Stelle keine ausführliche Theologie entfalten, sondern nur einige hilfreiche Gedanken weitergeben.

Paulus schreibt, dass Gott ihn beauftragt hat, ein Geheimnis zu lüften: Christus lebt mitten unter uns und schenkt uns durch seine Gegenwart eine neue Hoffnung (Kol 1,27). Die Gegenwart Christi ver-

setzt Paulus nun in die Lage, in dieser Welt zu handeln, durch ihn erhält er die nötige Kraft (Kol 1,29).

Der Frau am Jakobsbrunnen bietet Jesus Wasser an, das ihren Durst nach Leben für immer stillen könnte - Wasser des Lebens (Joh 4,14).

Etwas später sagt er dann: „Wer an mich glaubt, wird erfahren, was die Heilige Schrift sagt: Wie ein Strom wird lebensschaffendes Wasser von ihm ausgehen“ (Joh 7,38).

Lasse ich Gott also in mein Leben einziehen, dann wird er zu einer Quelle des Lebens für mich. Wirkliches Leben im Überfluss steht mir dann zu Verfügung. Jesus will uns mit soviel Leben erfüllen, dass wir überströmen und auch die Menschen unserer Umgebung damit erreichen. Gott hat sich uns geschenkt und möchte seine lebensentfaltende Kraft in meinem Leben Wirklichkeit werden lassen. Und nichts und niemand ist in der Lage, uns von dieser Liebe Gottes zu trennen (Röm 8,38+39).

Diese geistlichen Aussagen müssen nun mit Leben gefüllt werden, damit sie in meinem Leben Wirklichkeit werden und sich entfalten können. Wie aber kann das praktisch geschehen? Es ist wichtig, dass in mir nicht irgendeine unbekannte Kraft am Wirken ist, sondern dass Gott als Person in mein Leben eingezogen ist. Dieser Gott ist kein stummer Gott, er redet und will mit mir in Beziehung treten. Ich kann ihn hören. Ich kann mit Gott sprechen, und er gibt mir Ant-

wort. Das funktioniert aber nicht immer problemlos. Hören auf Gottes Reden will gelernt sein, und so kann es immer wieder einmal zu Verständnisschwierigkeiten kommen. Ich muss also lernen, in meinem Alltag mit Gott im Gespräch zu bleiben. Dabei können mir erfahrene Christen eine Hilfe sein.

Die Kirchenväter beschrieben diesen Vorgang folgendermaßen: Von der Kontemplation gelangt man zur Aktion. Das heißt, dass ich mir im Laufe eines Tages oder einer Woche

bewusst Zeit nehme für meine Liebesbeziehung mit Gott. Ich ziehe mich aus der Hektik des Alltags zurück, um eine bestimmte Zeit in der Stille und Gegenwart Gottes zu verbringen. Danach kehre ich wieder zurück in den Alltag - in die Aktion. Auf diese Weise sammle ich genügend Kraft zum Leben, meine Lebensfreude wird gefördert. Mein Leben wird nun aus der Kraft des Heiligen Geistes heraus gestaltet.

Wer eine persönliche Spiritualität entwickeln möchte, muss sich gute Gewohnheiten aufbauen. Wer gute Gewohnheiten für sein persönliches Leben entwickelt, dem gelingt es, sein Leben und seinen Alltag besser in den Griff zu bekommen. Gute Gewohnheiten oder Rituale helfen, den Alltag zu gestalten und Orientierung im täglichen Chaos zu finden. Die allgemeine Lebensangst wird verringert, und man findet Halt in schwierigen Lebenssituationen. Wenn ich z.B. morgens wieder einmal zu spät aus dem Bett komme und mich dann sofort auf den Weg machen muss, dann brauche ich mich nicht zu wundern, dass mancher Tag chaotisch verläuft.

Habe ich aber die Gewohnheit entwickelt, morgens rechtzeitig aufzustehen und mir im Bad Zeit zu lassen, wird der Tag anders verlaufen. Das anschließende Frühstück kann ich in Ruhe einnehmen und habe dann noch Zeit für eine bewusste Begegnung mit Gott. Gute Gewohnheiten schon zu Beginn eines Tages sind für das Leben hilfreich und fördern meinen Glauben.

Man sollte sich also intensiv Gedanken machen, welche guten Gewohnheiten man entwickeln möchte. Diese Gewohnheiten sollten nicht zum Gesetz erhoben, sondern von Zeit zu Zeit überprüft werden.

Mit Freunden über mich und meinen geistlichen Weg immer wieder im Gespräch zu sein, ist auch solch eine „lebensnotwendige“ Gewohnheit.

Meine Gewohnheiten und Rituale sollten meiner Lebenspraxis entsprechen.

Jeder muss hier seinen eigenen Weg finden. Ich brauche aber Zeiten für mich persönlich und Zeiten der Besinnung und Begegnung mit Gott.

### **Anregungen, die für eine persönliche Spiritualität hilfreich sein können**

- Im Laufe eines Tages, möglichst am Morgen, sollte man ungefähr eine halbe Stunde Zeit für die Begegnung mit Gott einplanen. So kann ich mit Gott und von seinem Wort her meinen Tag bewusster gestalten.
- Im Laufe einer Woche brauche ich mehrmals Zeiten, in denen ich innehalte und mich zurückziehe, um meine Liebesbeziehung mit Gott zu pflegen.
- Für manche ist ein Abend hilfreich, um Zeit für eine Meditation zu

haben.

Von Zeit zu Zeit sollte man einen so genannten „Stillen Tag“ einlegen, um Zeit für sich selbst und Gott zu haben. Man kann diesen Tag unterschiedlich gestalten: wandern, sich in ein ruhiges Zimmer zurückziehen oder in einem Einkehrhaus anfragen, ob ich mich hier für ein bis zwei Tage zurückziehen kann. Die „Kleinen Brüder vom Kreuz“ haben sich folgendes zur Regel gemacht: Jeden Tag eine Stunde, jeden Monat einen Tag und jedes Jahr eine Woche ziehen sie sich zurück, um Zeit für sich und Gott zu haben.

- Sinnvoll wäre es auch, einmal im Jahr einige Tage allein wegzufahren, um eventuell in einer Pension oder einem Einkehrhaus eine Retreatzeit zu verbringen. Wer hier noch wenig Übung hat, dem ist zu empfehlen, sich zu ausgeschriebenen Einkehrtagen in einem Gästehaus anzumelden. Dort bekommt man durch erfahrene Leute Hilfestellung zur Gestaltung dieser Tage. Zudem habe ich dort Gesprächspartner, die mir weiterhelfen können.

- Ein weiterer Vorschlag besteht darin, sich ein „geistliches“ Tagebuch anzulegen. Ich muss nicht jeden Tag etwas darin notieren, aber hin und wieder ist es gut, eigene geistliche Erfahrungen aufzuschreiben, Worte und Gedanken, die Gott mir vor Augen gestellt hat, Gebete und sonstige Erfahrungen.

● Mit Freunden über mich und meinen geistlichen Weg immer wieder im Gespräch zu sein, ist auch solch eine „lebensnotwendige“ Gewohnheit. Vor allem in Krisenzeiten ist der Austausch mit Freunden wichtig. Bonhoeffer schreibt dazu, dass der Christus im Bruder stärker ist als der Christus im eigenen Herzen. Der Bruder oder die Schwester kann mich durch Christus ermutigen und trösten, beraten und mir weiterhelfen. Er kann neue Hoffnung und Ausblicke für die Zukunft vermitteln. Man sollte also überlegen, zu wem man in seiner Umgebung eine solche Beziehung aufnehmen könnte.

● Der regelmäßige Besuch eines Gottesdienstes und einer kleineren Hausgruppe ist eine weitere hilfreiche Angewohnheit. Dort wo wir leben, gehören wir mit anderen Christen zusammen zur christlichen Gemeinde. Der Sinn des Gottesdienstes liegt gerade darin, dass Gott dem einzelnen und der ganzen Gemeinde dienen möchte: durch das Wort Gottes, durch Gebet, durch Lobpreis und Anbetung und durch die Gemeinschaft mit anderen Christen.

Um dieses Kapitel über die persönliche Spiritualität noch anschaulicher zu gestalten, folgen nun einige praktische Anregungen.

In unserer Lebensgemeinschaft des Wörnersberger Ankers geben wir eine Artikelreihe heraus, die wir „Ankertexte“ nennen. Hier habe ich vor einiger Zeit einen Artikel geschrieben:

### „Feuer, das von innen brennt“

Mir begegnen immer wieder viele Christen und Mitarbeiter, die sehr offen darüber reden, dass sie innerlich leer und ausgebrannt sind. Sie sind über den vielen Aufgaben, Anstrengungen und auch Krisen müde geworden. Manchmal geben sie offen zu, dass sie resignieren.

Dann begegnen mir wiederum andere Christen und Mitarbeiter, die zwar auch Schwierigkeiten haben, sich aber mit viel Schwung und Dynamik engagieren. In ihrem Alltag spürt man Freude – sie haben eine große Ausstrahlungskraft. Oft sind diese Christen in Gruppen und Gemeinschaften zu Hause, die ebenfalls eine große Ausstrahlungskraft haben. Man kann sagen, dass bei diesen Christen und christlichen Gruppen ein geistliches Feuer vorhanden ist, das von innen brennt.

Geistliches Leben  
muss ich kennen  
lernen, einüben und  
dann in meinem  
Alltag umsetzen.  
Nur so wird das  
Feuer von innen  
entfacht.

Ich habe dieses Thema „Feuer, das von innen brennt“ vor Jahren als Buchtitel entdeckt. Mir scheint dieses Thema heute noch wichtiger zu sein als damals, denn gerade bei Christen und christlichen Gemeinschaften macht sich immer mehr Lähmung, Müdigkeit und Resignation breit, auch bei denen, die schon länger im Glauben stehen.

Meine Frage ist, wie es praktisch geschehen kann - bei mir und bei den verschiedenen Christen und Mitarbeitern -, dass das Feuer der Liebe Jesu, das Feuer des Evangeliums in uns und durch uns wieder zum Brennen kommt, so dass es uns erwärmt, begeistert und darüber hinaus auch andere in unserer Umgebung erfasst.

Jesus hat einmal gesagt, dass er gekommen ist, um ein Feuer auf Erden anzuzünden und dass er sich wünschte, es würde schon brennen (Lk 12,49). In der Bergpredigt sagt er, dass wir Christen das Licht der Welt sein sollen, wir sollen brennen und leuchten in dieser

Welt (Matth 5,14). Und Jesaja verkündete, dass der kommende Knecht Gottes den nur noch glimmenden Docht nicht völlig löschen wird, denn sein Anliegen ist es, das Licht wieder zum Leuchten zu bringen (Jes 42,3).

Wie aber kann dieses Licht, dieses Feuer in uns brennen und zum Leuchten kommen? Wie kann ich zu einer Flamme werden, die auch andere entzündet? Und welches ist das rechte „Brennmaterial“ dafür?

Ich möchte sechs Wege vorschlagen, wie man dieses Feuer entfachen und zum Brennen bringen kann. Dabei beziehe ich mich vor allem auf meine eigenen geistlichen Erfahrungen, die ich selbst oder auch zusammen mit vielen anderen - vor allem jungen Menschen - gemacht habe. Es ist sehr wichtig, dass ich diese Wege nicht nur theoretisch kenne - denn sicherlich sage ich nichts Neues -, sondern dass ich diese Wege in die Praxis umsetze - ich muss sie auch gehen! Geistliches Leben muss ich kennen lernen, einüben und dann in meinem Alltag umsetzen. Nur so wird das Feuer von innen entfacht und kann brennen. Ein Feuer, das nicht geschürt wird, brennt auch nicht sehr lange.

### Sich auf den Weg machen

1. Schritt: Sich Zeit nehmen für eine Liebesbeziehung mit Gott



Das größte Wunder des Glaubens ist, dass der lebendige Gott bereit ist, mit uns eine Liebesbeziehung einzugehen und diese auch zu pflegen (Joh 3,16). Gott liebt die Menschen so sehr, dass er uns als Liebender begegnet.

Er kümmert sich um jeden einzelnen und will, dass jeder Mensch sein Leben zur Entfaltung bringt. Der Mensch ist in der Lage, diese Liebe dankbar anzunehmen. Es kommt aber erst dann zu einer wirklichen Liebesbeziehung, die auf Gegenseitigkeit beruht, wenn der Mensch auch Gott gegenüber seine Liebe erklärt: „Du bist ein großer und liebevoller Gott, deshalb will auch ich dich von ganzem Herzen lieben und eine Beziehung mit dir eingehen ...“

Eine intakte Liebesbeziehung erfüllt den Menschen mit Freude und bringt sein Leben zur Entfaltung. Hoffnung und Kreativität entstehen und die Liebe wird an andere weitergegeben. Dasselbe geschieht auch, wenn wir mit dem lebendigen Gott eine Liebesbeziehung eingehen.

Darum möchte ich mir jeden Tag Zeit nehmen, um diese Liebe zu meinem Herrn zu pflegen. Ich will mich jeden Tag neu in die schützenden Arme des himmlischen Vaters begeben und seine Liebe zu mir genießen. In der Stille und im Gebet will ich vor ihm stehen und in seiner Gegenwart zur Ruhe kommen. Auf diese Weise wird er mich immer wieder neu mit seiner Liebe erfüllen.

Diese Liebe wird dann zu einer persönlichen Kraftquelle, die es mir möglich macht, in meinem Alltag zu bestehen und auch den Umständen und Menschen, mit denen ich täglich zu tun habe, in Liebe zu begegnen. Dann wird zur Realität, wovon Paulus in Römer 5,5 spricht: „Denn durch den Heiligen Geist, der uns geschenkt wurde, ist Gottes Liebe in uns.“

## 2. Schritt: Meine Lasten abgeben

Es gehört viel Demut dazu, die Lasten, Probleme, Schwierigkeiten, den Ärger und Frust, die Verletzungen herzugeben und unter dem Kreuz Jesu abzuladen. Für mich ist ohne Frage klar: Wenn mein ganzes Leben Jesus Christus gehört, dann gehören meine Sorgen und Probleme auch ihm; ich will sie ihm immer wieder neu

**Ich glaube fest daran, dass Jesus durch seinen Heiligen Geist in mir lebt und freue mich über die Gegenwart Gottes in meinem Leben.**

abgeben, er soll darüber verfügen. Mit Gottes Kraft und Hilfe kann auch aus meinen Sorgen und Problemen etwas Gutes werden. Deshalb hat Jesus ja gesagt: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Frieden geben“ (Matth 11,28). Ich praktiziere dieses „Abladen“ so, dass ich mir ungefähr einmal pro Woche Zeit nehme und mir meine Lasten erst einmal bewusst mache. Danach notiere ich sie auf einen Zettel, um sie (schriftlich) Gott abzugeben. „Aufatmen und frei sein“ - diese Worte Jesu sollen Kennzeichen meines Lebensstiles sein.

## 3. Schritt: Ein vom Heiligen Geist erfülltes Leben führen

Paulus schreibt über das Geheimnis des Glaubens in Kolosser 1,27ff., dass Christus in uns lebt, und dass er durch die Kraft Jesu Christi sein Leben führen und seinen Dienst tun will.

Wenn Christus in mir lebt, dann wirkt der dreieinige Gott in mir. Des-

halb kann uns der Apostel in Epheser 5,18 ermahnen, dass wir uns von Gottes Geist erfüllen lassen sollen. Und so will ich immer wieder neu darum bitten, dass der Heilige Geist mich erfüllt (Lk 11,13), damit ich trotz aller meiner Schwächen und Zweifel (2 Kor 12,9) die Gegenwart und die Kraft Jesu in mir spüre.

Ich glaube fest daran, dass Jesus durch seinen Heiligen Geist in mir lebt und freue mich über die Gegenwart Gottes in meinem Leben. Bei unseren Morgenandachten im Wörnersberger Anker sprechen wir am Ende zusammen den Satz: „Und wohin wir gehen, dahin kommt nun auch der Herr!“ Mit diesem Bewusstsein, dass mein Herr in allen Lebenslagen bei mir ist, möchte ich in meinen Alltag gehen und handeln. Jesus ist mit seiner Kraft und Hilfe bei uns und möchte durch uns hindurch wirken.

## 4. Schritt: Mit Gott im Gespräch sein

Wir bejahen den Satz, dass Gott auch heute zu uns sprechen kann, doch unsere Praxis sieht ganz anders aus. Nur in ganz wenigen Situationen unseres Lebens rechnen wir wirklich damit, dass Gott konkret zu uns spricht. Doch Gott möchte mit uns in Verbindung treten, in unseren alltäglichen Aufgaben will er uns leiten und führen: im Beruf, im Haushalt, in der Gemeinde usw.

In Johannes 10,27 sagt Jesus: „Meine Schafe

erkennen meine Stimme ...“ - das heißt, dass wir es lernen können, auf die Stimme des guten Hirten zu hören.

Lernen wir doch mit Gott im Alltag zu reden, legen wir Gott unsere Fragen vor, unsere Probleme, unsere Termine, unsere Ratlosigkeit und die Menschen, mit denen wir zusammen sind. Und fragen wir doch Gott um seine Meinung, um seine Weisung, um seine Gedanken und seine Erkenntnisse. Im betenden Hören können wir damit rechnen, dass Gott zu uns auf die unterschiedlichste Art und Weise redet. Unser Leben als Christen wird attraktiver und spannender, wenn wir konkret mit dem Reden Gottes in unserem Alltag rechnen, wenn wir mit ihm im Gespräch bleiben.

#### 5. Schritt: Vom Wort Gottes ernähren

Viele Christen leiden unter geistlicher Unterernährung. Sie haben noch nicht die richtige geistliche Nahrung er-  
kannt oder sie ernähren sich falsch.

Das Wort Gottes ist die rechte „geistliche Speise“ für unser Leben als Christen (siehe z.B. Jer 15 + 16). Deshalb ist es wichtig, dass wir es nach und nach lernen, wie dieses Wort zur geistlichen Nahrung für unser Leben werden kann.

Dies geschieht einmal dadurch, dass wir ein persönliches Bibelstudium pflegen, damit wir die Bibel, Gottes Wort besser kennen lernen. Genauso wichtig ist es auch, ein bestimmtes Wort Gottes, z.B. eine Verheißung, mit in unser Leben hinein zu nehmen, es zu meditieren. Ein solches Wort Gottes kann man eine Woche oder besser noch mehrere Wochen lang immer wieder wiederholen.

Wenn ich es wiederholt buchstabiere und meditiere, wird es nach und nach vom Kopf ins Herz rutschen - es wird in uns lebendig werden. Es wird Farbe bekommen, mich bereichern, zu mir reden, an mir handeln. Es wird zu einer froh machenden geistlichen Speise werden. Wir werden entdecken, dass Jesus selbst in uns zu reden und zu handeln beginnt. Auf diese Weise kann man auch einem bestimmten Problem, einer Schwierigkeit ein Wort der Verheißung entgegenstellen. Man wird mit der Zeit erstaunt feststellen, welche Kraft das Wort Gottes besitzt und welche Auswirkungen es haben kann.

#### 6. Schritt: Beten heißt, mit Gott im Alltag wirken

So hat J. Christian Oetinger das Gebet be-

**Genauso wichtig ist es auch, ein bestimmtes Wort Gottes, z.B. eine Verheißung, mit in unser Leben hinein zu nehmen, es zu meditieren.**

schrieben: „Wenn wir uns bewusst gemacht haben, dass Gott im Alltag anwesend ist und wir mit seiner Gegenwart rechnen, dann gehören wir nicht mehr zu dem grauen Heer der Resignierten.“ Mit unserem Gott (Immanuel = Gott mit uns) kann der Alltag ganz neu gestaltet werden.

- Wir werden in der Lage sein, Zeichen der Liebe kreativ und sehr konkret an bestimmte Menschen weitergeben zu können.
- Wir werden in der Lage sein, Freude und Humor zu verbreiten und in unserer Umgebung ein Klima des Friedens zu schaffen.
- Wir werden damit rechnen, dass Gott unsere Gruppen, Mitarbeiter-teams und Hauskreise verändert und belebt und nicht mehr klagen über Stagnation und Müdigkeit.
- Wir werden für uns und andere Menschen Gottes Gaben erbitten und an andere Menschen weitergeben.
- Wir werden um den Segen und die Liebe Gottes für unsere Familien und unsere Kinder, für unsere Nachbarn und Freunde, für die Arbeitskollegen und die Menschen in unserer Gemeinde bitten.

- Wir werden uns engagieren und Verantwortung für bestimmte Aufgaben in der Gemeinde und Gesellschaft übernehmen und damit Gottes Gegenwart zur Auswirkung kommen lassen.

Ströme lebendigen Wassers werden von uns ausgehen (Johannes 7,38) - manchmal so, dass wir es gar nicht merken, weil wir uns so schwach fühlen. Und manchmal werden wir feststellen, dass Zeichen und Wunder in unserer Umgebung geschehen und das trotz unserer Schwachheit.

Das Feuer der Liebe Gottes wird weiter brennen, wenn wir uns immer wieder neu seiner göttlichen Liebe und Gegenwart aussetzen. Wenn unser Leben von dieser Liebesbeziehung gestaltet wird, die eine Quelle der Kraft Gottes ist.

#### **Einen Stillen Tag gestalten**

Ein Stiller Tag sollte gut vorbereitet werden. Folgende Fragen sollte man zuvor stellen: Was genau will ich tun? Wohin ziehe ich mich zurück, um nicht gestört zu werden? Auf welche Fragestellungen möchte ich eine Antwort haben? usw.

- Lasten abgeben: meinen Frust, meine Sorgen und Belastungen kann ich Jesus abgeben, unter sein Kreuz legen. Denn Jesus lädt ein: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Frieden geben“ (Matth 11,28).

- Empfangen der Liebe Gottes: seine Liebe annehmen und sich daran freuen, dass Gott mich mag und für wertvoll hält. Gott danken und ihn loben: durch Lieder oder Musik; man kann auch eine kleine Liste schreiben mit Dingen, für die ich Gott dankbar bin.

- Hören auf die Stimme Gottes: einen Bibeltext lesen und in aller Stille über ihn meditieren. Worte und Gedanken Gottes, die mir einfallen, schreibe ich auf. Dinge, die mir bewusst werden und die eventuell in meiner Situation eine Hilfe sind, notiere ich.

- Analyse meiner derzeitigen Situation: Ich möchte meine Situation vor Gott ausbreiten und sie einfach einmal aus Gottes Sicht betrachten. Wie würde Gott darüber denken, welches könnte Gottes Sicht sein? Gott sagt uns ja zu, dass er sein

Gott sagt uns ja zu,  
dass er sein  
Angesicht über uns  
leuchten lässt und  
dass er uns gnädig  
ist.

Angesicht über uns leuchten lässt und dass er uns gnädig ist.

- Nachdenken über meine Berufung: Ich kann darüber nachdenken, wozu mich Gott berufen hat und ihm dafür danken. Gott hat mir z.B. als sein Mitarbeiter einen Platz in dieser Welt zugewiesen.

- Gott will in meinem Leben Raum gewinnen und es zur Entfaltung bringen. Termine, bestimmte Dienste und Menschen schreibe ich mir auf und bitte Gott, dass er mir für diese Menschen oder Dienste Wegweisung schenkt. Welche Gaben hat Gott für den einen oder anderen bereit, welche Lösungen für diese oder jene Situation? Ich lasse mir Worte und Gedanken von Gott schenken, die eine Hilfe für mich und meine Mitmenschen sein können.

- Zum Abschluss eines solchen Tages schreibe ich mir in Kurzform auf, welche Hilfen und Anregungen ich aus diesem Tag mit in meinen Alltag nehmen möchte.

### Fragen zum Weiterdenken und Weiterarbeiten:

1. Wie sieht zurzeit meine Spiritualität, meine gelebte Gottesbeziehung aus? Bin ich damit zufrieden? Was ist verbesserungswürdig?
2. Habe ich im praktischen Alltag gelernt und ist es mir zu einer guten Gewohnheit geworden, auf Gottes Stimme zu hören? Wie und auf welche Weise spricht Gott zu mir - und wie antworte ich ihm?
3. Wie kann ich die Liebesbeziehung zu Gott vertiefen? Halte ich immer mal wieder im Alltagsgeschehen inne, um mich in Gottes Gegenwart fallen zu lassen? Gestalte ich von diesen kurzen stillen Inseln her meinen weiteren Tagesablauf?
4. Ich überlege mir, wie ich das Gebet des Loslassens und das Gebet des Empfangens praktizieren kann. Loslassen der Alltags-Problematik, der Sorgen und Nöte. Empfangen der Liebe, der Kraft und Hilfestellung meines Herrn. Wie will ich das praktizieren?
5. Welches Wort Gottes, welche Verheißung Gottes soll mich in der nächsten Zeit begleiten? Ich erbitte und empfangen dieses Wort von Gott und meditiere es in meinem Alltag.

In vielen Gesprächen mit Ehepartnern musste ich immer wieder feststellen, wie wenige von ihnen über ganz normale Beziehungsvorgänge, die zwischen zwei Menschen stattfinden, Bescheid wussten. Da verlieben sich zwei junge Menschen, heiraten irgendwann, und nach wenigen Jahren fragen sie sich ratlos, ob sie sich wohl auf den falschen Partner eingelassen haben. Entwicklungs- und Wachstumsprozesse im partnerschaftlichen Miteinander sind ihnen unbekannt. Woher sollen sie es auch erfahren haben? Sie stellen nur fest, dass irgendetwas in ihrer Beziehung nicht stimmt, da es ständig zu Konflikten und Streit kommt. Ich würde mir wünschen, dass es in den nächsten Jahren mehr Ehe- und Partnerschaftsberatungsstellen gibt, die fachgerechte Hilfestellung anbieten können. Zumal die Scheidungsrate in unserem Land - auch unter Christen - bedenklich zugenommen hat. Ich würde es mir deshalb wünschen, dass junge Paare eines oder mehrere Ehe- oder Partnerschaftsseminare besuchen würden. Hier bekommen sie gute Hilfestellungen für ihre Partnerschaft. An dieser Stelle soll nun nicht der Vielzahl der Ehebücher noch ein weiteres hinzugefügt werden. Doch einige Gedanken zu einem harmonischen Miteinander in Ehe und Partnerschaft möchte ich doch weitergeben.

So wie sich das menschliche Leben in Wachstumsphasen vollzieht, so wächst auch eine Ehe und Partnerschaft in bestimmten Phasen. Jede einzelne Phase hat ihren Sinn. Die Partner durchlaufen verschiedene Reifungsschritte, die meist mit entsprechend krisenhaften Zeiten einhergehen. So kann sich nach und nach die eheliche Partnerschaft entfalten und reifer werden. Ein harmonisches Miteinander ist möglich. Ich möchte im folgenden vier Phasen einer ehelichen Beziehung beschreiben:

So wie sich das menschliche Leben in Wachstumsphasen vollzieht, so wächst auch eine Ehe und Partnerschaft in bestimmten Phasen.

## 1. Phase:

### Die Zeit der Verliebtheit

Der Volksmund hat zu dieser ersten Phase den schönen Satz geprägt: „Der Himmel hängt voller Geigen.“ Und das ist auch gut und richtig so. Man erlebt den Partner nahezu als Idealgestalt, wie geschaffen für mich. Das gemeinsame Miteinander beginnt. Man verbringt leidenschaftliche Zeiten miteinander. Das Leben entfaltet sich, man träumt von der gemeinsamen

Zukunft. Der Mensch blüht geistig und gefühlsmäßig auf. Am liebsten würde man ineinander aufgehen, miteinander verschmelzen. Plötzlich wissen wir, wer wir sind und zu was uns der Schöpfer geschaffen hat. Wir projizieren in dieser Zeit der Verliebtheit alle unsere Sehnsüchte und Wünsche in den Partner und erfahren dabei oft die Antworten, nach denen wir vielleicht schon lange gesucht haben.

Doch im Laufe der Zeit verändert sich diese erste Phase unmerklich. Denn echte Liebe zielt auf den ganzen Menschen und nicht auf die Vorstellung, die ich mir von ihm gemacht habe. So muss die Phase der Verliebtheit zur echten Liebe heranreifen, einer Liebe, die den anderen als die Person wahrnimmt, die er bzw. sie in Wirklichkeit ist.

John Destein beschreibt den Unterschied so: „Verliebtheit ist eine begrenzte Zeit der Leidenschaft und des Erwachens schlafender Teile der eigenen Persönlichkeit, während Liebe eine an der Realität orientierte Verpflichtung und eine tiefwurzelnde Hingabe ist ... bei ersterer lieben wir unsere Projektionen auf den anderen, während wir bei letzterer den Menschen lieben, auf den wir projiziert haben“ (John Destein, *Coming together, coming apart*, zitiert nach M. Frings-Keyes: *Enneagramm und Partnerschaft*, S. 146f.)

## 2. Phase:

### Arbeitspartnerschaft

In der zweiten Phase wollen die Partner gemeinsam etwas aufbauen. Es geht eventuell um die gemeinsame Kindererziehung, um eine Ergänzung der Wohnungseinrichtung oder um den Hausbau. Vor allem der Beruf kann den einen oder auch beide Partner voll fordern. In dieser Phase entdeckt man, dass man sich mit seinen Begabungen und Stärken gut ergänzt. Manche Paare engagieren sich deshalb auch zusammen in verschiedenen Aufgaben in der Gemeinde. Wenn man gemeinsam ein ehrenamtliches Engagement hat und sich für etwas einsetzt, führt das zu einer großen Bereicherung der Ehe.

In dieser Phase ist es meistens so, dass die gegenseitigen Erwartungen, die man an den Partner stellt, die Beziehung zueinander regeln. So erwartet z.B. die Frau, dass ihr Mann im Haushalt mithilft, und der Mann erfüllt diese Erwartung auch. Der Mann hingegen erwartet vielleicht, dass seine Frau ihm bei der Betreuung und beim Aufbau einer Jugendgruppe oder eines Hauskreises hilft, und sie tut es. Doch mit der Zeit verändern sich die Rollen. Jeder geht mehr seinen eigenen Aktivitäten nach. Man orientiert sich eventuell mehr außerhalb der Ehe, und für die Beziehung zueinander bleibt weniger Zeit. Dies führt früher oder später zu einem inneren Unwohlsein und dann eventuell auch zu entsprechenden Konflikten. Die Urangst des Abgelehnt-seins und des Verlassen-werdens kann entstehen.

Vor dem Übergang zur nächsten Partnerschaftsphase entsteht oftmals das Gefühl: Ich bin irgendwie unzufrieden und fühle mich nicht mehr so recht verstanden. Die Beziehung funktioniert noch weiterhin, doch eine gewisse Routine ist eingekehrt. Das Konfliktpotential nimmt zu. Der Volksmund spricht hier vom „verflixten siebten Jahr“. Bei manchen ist es wirklich das siebte Ehejahr, bei anderen kommt diese Krise viel früher oder auch später. Bei manchen entsteht diese Krise gar nicht, denn sie bleiben in der zweiten Phase ihrer Partnerschaft stecken.

## 3. Phase:

### Phase der Veränderung

Diese Phase wird oft als besonders krisenhaft empfunden. „Ist das alles, so wie wir jetzt zusammen leben?“; „So habe ich mir die Ehe aber gar nicht vorgestellt“; „Wir haben kaum noch

eine Beziehung zueinander“ - so oder auch anders habe ich viele reden hören. Das Problem bei manchen Christen ist, dass sie ihre Beziehungsschwierigkeiten vor sich selbst, aber vor allem auch vor anderen kaum zugeben können. Man gilt ja als ein gutes und harmonisches Ehepaar. Diese Fassade will man aufrecht erhalten. Doch Verstecken hilft hier nicht weiter, man muss zu seinen Schwierigkeiten stehen: „Wir haben zur Zeit so unsere Schwierigkeiten miteinander.“

Das Problem bei manchen Christen ist, dass sie ihre Beziehungsschwierigkeiten vor sich selbst, aber vor allem auch vor anderen kaum zugeben können.

Die Gefahr dieser Phase liegt darin, dass man mit Fluchtgedanken spielt. Der Mann flieht oft in die berufliche Arbeit und das Engagement außerhalb der Ehe. Die Frau kümmert sich in übertriebener Weise um den Haushalt und die Kinder. Häufig tut sich ein weiterer Fluchtweg auf. Mann und Frau entdecken plötzlich außerhalb ihrer Ehe Partner des jeweils anderen Geschlechts, mit denen sie sich auch recht gut verstehen. Man knüpft „zarte Bande“ außerhalb der Ehe an. Diese Flucht-

wege führen nicht weiter. Sie verhindern, dass ich die Lernschritte, die in dieser Beziehungsphase meiner Ehe zu tun sind, nicht gehe. Parallel zur Veränderung der Beziehung verändert sich auch der einzelne Partner. Sie sollten nach und nach zu eigenständigen Persönlichkeiten heranreifen, eine eigene Identität entwickeln. Wer bin ich? Was sind meine Stärken und Schwächen und wer will ich in Zukunft sein? Das sind Fragen, denen ich mich auch in einer Partnerschaft stellen muss.

Meine eigene Identität kann ich nur im Gegenüber zum Partner finden, nicht dadurch, dass ich versuche, aus einer Partnerschaft zu entfliehen. Diese Phase kann eine sehr krisenhafte Zeit sein, in der aber ein ganzheitliches Selbstwertgefühl aufgebaut werden sollte. Das Ziel dieser Phase liegt darin, dass beide Partner eine eigene Identität entwickeln.

Beide müssen sich einander neu zusprechen: „Mit dir will ich weiter durchs Leben gehen.“ Die Rollen werden neu geklärt, und man kann wieder miteinander leben. Meine Projektionen, mein Wunschbild, das ich mir von meinem Partner gemacht habe, musste ich vielleicht durch einen schmerzhaften Prozess revidieren. Wir



haben uns als eigenständige Persönlichkeiten entschieden, mit Hilfe neuer Vereinbarungen und Einsichten den Weg weiterhin miteinander zu gehen. Durch diese krisenhafte Phase sind wir reicher und eigenständiger geworden. Wir haben zu einem neuen positiven Miteinander gefunden.

In dieser schwierigen Phase ist es gut, wenn einem Freunde als Berater zur Seite stehen. Sie helfen uns, diese Konfliktphase zu überstehen. Auch Eheseminare oder -berater können hier eine Hilfe sein.

#### **4. Phase:**

##### **Mit neuer Selbsterkenntnis zu einem harmonischen Miteinander gelangen**

Krisen und Konflikte haben dafür gesorgt, dass jeder an sich arbeiten musste. Das Miteinander wurde neu geklärt, die Rollen, Erwartungen und Wünsche sind ausgesprochen und neu definiert worden.

Man hat entdeckt, wir brauchen einander und wir wollen auch miteinander leben. Sich selbst besser kennen lernen und ein Ja zu sich finden, ist die Voraussetzung zur Bejahung und zur Annahme des Partners. Dann können ein neues Mitfühlen und eine erneute Zuneigung zueinander entstehen. Man lebt wieder auf und gelangt zu einer bereichernden und vertiefenden Harmonie in der Partnerbeziehung. Als zwei eigenständige Personen sind wir ein Ganzes geworden. Dafür lohnt es sich, auch Krisenzeiten durchzustehen. Jetzt können wir uns

innerlich nahe sein und dennoch die nötige Distanz wahren, ohne dass bei einem Partner Verlustängste auftreten. Wir können uns nach Absprache gegenseitige Eigenständigkeit zubilligen oder gemeinsame Dinge unternehmen. Das Leben ist reicher geworden.

Als Christen haben wir gelernt, die gegenseitigen Verletzungen, die wir uns zugefügt haben, in Jesu Namen zu vergeben, ohne nachtragend zu sein. Denn die Liebe, die Christus uns schenkt, ermöglicht erst unsere Gemeinschaft. Als Menschen, die nicht ohne Fehler sind, versuchen wir unsere Schwächen und Stärken zu lieben. Wir wollen gemeinsam den Weg weitergehen.

Auf dem Weg zu einer harmonischen Partnerschaft können folgende Überlegungen hilfreich sein:

Sich selbst besser kennen lernen und ein Ja zu sich finden, ist die Voraussetzung zur Bejahung und zur Annahme des Partners.

#### **Was verstehe ich unter Liebe?**

Unter Liebe verstehe ich meistens das, was ich als kleines Kind im Elternhaus erlebt habe. Wenn ich krank war, hat sich meine Mutter geduldig um mich gekümmert und mich gepflegt. Wenn ich zur Schule ging, gab es einen Abschiedskuss. Wenn ich etwas erfolgreich erledigt hatte, lobte mich mein Vater usw. Oder aber: Ich bekam zu wenig Liebe von meiner Familie. Ich wurde geärgert und gehänselt. Wegen mir gab es immer wieder Ärger und Streit.

Nichts, was ich tat, war richtig usw. Daraus entstand der Wunsch:

„Wenn ich einmal groß bin, dann werde ich das alles ganz anders machen.“ Eine unbefriedigte Sehnsucht nach Zuneigung und Liebe blieb jedoch in meinem Herzen.

Das Problem ist, dass ich diese Art Wünsche und Sehnsüchte auf meinen Partner übertrage: „So und so stelle ich mir die Liebe vor ...“

Am Anfang scheint auch alles gut zu gehen. Doch im Laufe der Zeit erwartet jeder Partner vom anderen

die Erfüllung seiner Sehnsüchte und Wünsche, die früher oder später zu ausgesprochenen oder unausgesprochenen Forderungen werden. Weil der Partner diese Forderungen nie und nimmer erfüllen kann, kommt es zum Frust: „Du liebst mich nicht mehr!“

Spätestens jetzt ist es an der Zeit, ehrlich sich selbst gegenüber zu werden und einmal die eigenen Wünsche und Sehnsüchte zu untersuchen. Viele meiner Wünsche und Sehnsüchte sind unerfüllbar und unrealistisch. Der Frust darüber kann mir helfen, meine Wünsche realistischer zu formulieren und neu zu definieren, was Liebe für mich eigentlich bedeutet. Darüber lohnt es sich, immer wieder in bestimmten Abständen miteinander ins Gespräch zu kommen.

#### **Krisen und Konflikte sind in einer Beziehung normal**

In meine Idealvorstellungen vom menschlichen Miteinander passen keine Krisen und Konflikte. Mein Harmoniebedürfnis will diese nicht akzeptieren. Und doch muss ich es lernen: Wenn Menschen zusammenleben, kommt es immer wieder zu Krisen und Konflikten. Unterschiedliche Meinungen und Ansichten, Empfindungen und Wünsche stehen sich gegenüber. Wenn ich das als normal akzeptiere, habe ich schon viel gewonnen, denn Konflikte zeigen Gesprächs- und Handlungsbedarf an. Es gilt Konflikte zu bearbeiten, nicht vor ihnen zu fliehen oder ihnen

auszuweichen. Konflikte zu verdrängen oder beim geringsten Anlass zu explodieren ist keine Lösung. Nur wer sich den Konflikten stellt, wird erleben, dass sein Leben reicher wird - mehr Tiefgang erhält.

Meine Frau und ich haben es mit der Zeit gelernt, die Dinge offen anzusprechen. In einer ruhigen Atmosphäre sagt jeder seine Empfindungen und seine Meinung. Dann können wir gemeinsam überlegen, was wir in dieser Angelegenheit unternehmen wollen. Man muss sich Zeit nehmen und darf die Dinge nicht totschweigen. Schweigt einer der Partner beharrlich, so übt er damit auf den anderen Druck aus. Er unterdrückt einen Konflikt durch sein Schweigen und bedrückt dadurch den Partner. Das ist ein beliebtes „Ehe-Kriegsspiel“, für das wir uns nicht hergeben sollten. Eine Ehe kann nur gelingen, wenn beide Partner es gelernt haben, über Schwierigkeiten und Probleme zu sprechen. Es kann eine große Hilfe sein, hin und wieder einmal ein Ehebuch miteinander zu lesen. Hier werden die verschiedenen Konfliktkonstellationen angesprochen. Wir machen es so, dass jeder das Buch für sich liest, und später reden wir miteinander darüber: „Was meinst du eigentlich zu diesem Kapitel?“ „Wie praktizieren wir das zurzeit?“ „Wie soll es bei uns in Zukunft laufen?“

### **Wenn das partnerschaftliche Miteinander stagniert**

Ingrid Trobisch erläutert in ihrem Buch „Du bist eine starke Frau“ die gute Methode eines amerikanischen Arztes. Er nennt sie BEST-Methode. Diese Methode erscheint mir sehr hilfreich, wenn es darum geht, eine eheliche Beziehung wieder aufleben zu lassen. „Mit dem Initialwort B-E-S-T lassen sie sich gut merken: B-berühren, E-erbauen, S-segnen, T-teilen.

- Berühren zeigt, dass der eine Partner um den anderen besorgt ist. Berühren kann Ängste beschwichtigen, Schmerz lindern, trösten und das Bewusstsein emotionaler Sicherheit geben.
- Erbauen heißt: aufbauen, ermutigen, sich gegenseitig unterstützen und bejahen.
- Segnen: gute Worte, Freundlichkeiten, Dankbarkeit, Fürbitte für den Partner.
- Teilen: sich selbst geben, dem Partner zuhören, teilnehmende Feingefühligkeit entwickeln, wie die Liebe vertieft werden kann“ (S. 70 + 71).

Wenn ich meine Wünsche und Gedanken durch Ich-Botschaften weitergebe, dränge ich den anderen nicht in die Defensive.

### **Meine Wünsche formulieren lernen**

Manche Partner greifen den anderen vor allem in Auseinandersetzungen mit Forderungen und Verurteilungen an wie: „Du hast das und das nicht eingehalten; du bist wie deine Mutter, sie wollte auch immer das letzte Wort haben; immer gibst du zuviel Geld aus ...“

Der Partner wird gezwungen sich zu wehren, und ein handfester Streit ist vorprogrammiert. Am Ende sitzt jeder verärgert in seiner Ecke und schmolzt.

Auf Forderungen, Angriffe und Verurteilungen sollten wir nach und nach ganz verzichten. Fachleute sprechen von den „Du-Botschaften“: Du sollst, du tust, du musst usw. Dagegen ist es wichtig, dass wir „Ich-Botschaften“ in unserer Kommunikation verwenden: Ich wünsche mir, ich fühle, ich habe das und das dabei empfunden usw. Wenn ich meine Wünsche und Gedanken durch Ich-Botschaften weitergebe, dränge ich den anderen nicht in die Defensive. Der Partner kann dann

Wünsche und Empfindungen nennen, und wir finden einen gemeinsamen Weg in dieser Sache. Es ist also gut, unseren Kommunikationsstil zu überprüfen und eventuell zu ändern. Wir machen uns gegenseitig darauf aufmerksam, wenn wir wieder zu „Du-Botschaften“ greifen. Dann fragen wir uns, welche Empfindungen und Wünsche wir haben. Das entspannt die Kommunikation und fördert die freie Meinungsäußerung.

### **Ziele außerhalb der ehelichen Gemeinschaft haben**

Ich habe schon manches Ehepaar in Verlegenheit gebracht durch die Frage: „Was wollt ihr mit eurer Ehe, welche gemeinsamen Ziele habt ihr?“ Als Antwort bekam ich oft: „Das ist doch klar, Kinder wollen wir und diese in guter Weise erziehen.“

Das ist mir zu wenig. Denn irgendwann werden die Kinder selbständig und gehen aus dem Haus - was dann? Ich rate deshalb den Eheleuten, darüber nachzudenken, welche Ziele sie eigentlich mit ihrer Ehe verfolgen, wofür sie sich einsetzen. Und welcher Berufung sie zusammen nachkommen wollen. Ein Ziel außerhalb der Ehe zu haben, auf das wir beide hinarbeiten, ist wichtig. Es bereichert die Ehe und bewirkt auch in der Kindererziehung einen größeren Horizont. Es zeigt: Wir sind auch für andere Menschen und Aufgaben da.

Meine Frau und ich haben uns von Anfang an darauf verständigt, dass wir mithelfen wollen, dass andere Menschen ihr Leben und ihre Lebensmöglichkeiten entfalten. Das gleiche Ziel haben wir auch heute noch - nach 30 Ehejahren! Das hat unsere Ehe und Familie ungemein bereichert. Es hat unser Haus geöffnet für viele junge und ältere Menschen. Unsere Kinder wurden dadurch mitgeprägt.

Ich bin der Überzeugung, dass Jesus für jeden Menschen und damit auch für jede Ehe eine Berufung und Beauftragung hat.

Jesus will uns entsprechend unserer Begabung als seine Mitarbeiter zugunsten anderer Menschen und Aufgaben einsetzen. Er will unserem gemeinsamen Miteinander ein Ziel geben, so dass daraus im Laufe der Jahre viel Frucht wachsen kann. Und das wirkt sich wiederum positiv auf unsere Ehe und auf unser geistliches Wachstum aus. Auch unsere Kinder werden davon profitieren.

### **Das Ehegespräch institutionalisieren**

Manche Eheleute treffen bei Tisch die nötigen Absprachen, ansonsten nehmen sie sich kaum Zeit für ein Gespräch. Beide sind so beschäftigt, dass ihnen kaum noch Zeit bleibt für die Pflege ihrer Beziehung.

So erging es uns als jungen Eheleuten. Dauernd war Hochbetrieb bei uns zu Hause, und wir fanden kaum noch Zeit füreinander. Spät nachts trafen wir uns todmüde im Schlafzimmer und konnten uns nur noch „Gute Nacht“ sagen. Wir lebten uns auseinander. Doch dann griffen wir nach einigen krisenhaften Monaten zur „Notbremse“. Wir beschloss, dass wir uns in der Mittagszeit, wann immer es geht, eine Stunde Zeit füreinander nehmen wollen. Bei einer gemütlichen Tasse Kaffee erzählen und berichten wir uns gegenseitig von unserem Erleben und nehmen Anteil an den jeweiligen Empfindungen des anderen. Heute, ca. 25 Jahre später, treffen wir uns immer noch zu unserer Stunde am frühen Nachmittag. Diese Zeit der Begegnung bereichert und vertieft unsere Beziehung. Es ist ein Anteilgeben und Anteilnehmen in den unterschiedlichsten Lebenslagen. Wir kommen gemeinsam weiter, denn wir können uns gegenseitig mit unseren unterschiedlichen Gaben dienen. Wir erleben uns in einer Krise und sprechen miteinander über die Schwierigkeiten. Wenn wir uns übereinander oder über andere geärgert haben, dann haben wir morgen oder

übermorgen garantiert Zeit, über diesen Ärger zu reden. Er wird nicht zehn oder vierzehn Tage lang aufgestaut, bis es eventuell zu einer unerschönen Explosion kommt.

Eine partnerschaftliche Beziehung braucht Zeit zum Austausch und Gespräch. Dafür muss man feste Zeiten in der Woche einplanen. Bei uns ist es die Mittagszeit, bei anderen ein fester Abend pro Woche oder der Samstagvormittag. Einige Stunden pro Woche sollten wir uns schon dafür Zeit nehmen. Trotz der Überfülle an Terminen und Aufgaben ist es notwendig, dass das Ehegespräch höchste Priorität in unserer Beziehung bekommt. Denn durch das Gespräch miteinander entfaltet sich nach und nach unsere Partnerschaft, und dieses Miteinander wird zu einer Quelle für unser Leben. Gegenseitiger Trost und Ermutigung, Klärung und Bereicherung, geistliche und menschliche Vertiefung des Lebens findet hier statt.

**Eine partnerschaftliche Beziehung braucht Zeit zum Austausch und Gespräch. Dafür muss man feste Zeiten in der Woche einplanen.**

### **Den anderen wertschätzen**

Wie im vorigen Kapitel schon beschrieben, ist es gut, seinen Mitmenschen und Mitarbeitern Wertschätzung entgegenzubringen. Das gilt in besonderer Weise auch für den Ehepartner und die eigenen Kinder. Wie kann ich dem anderen eine Freude bereiten und ihn aufbauen? Hier einige Ideen dazu:

- „Lasst Blumen sprechen.“ Blumen zu verschenken ist eine Geste, mit der ich Anerkennung und Wertschätzung ausdrücke.
- „Kleine Geschenke erhalten die Freundschaft.“ Ein kurzer Kartengruß, ein Zettel auf dem Küchentisch: „Ich liebe dich!“ Das hellt den Alltag auf und setzt Freude frei.
- Nachfragen und Zuhören können, nimmt den anderen ernst. So nehme ich Anteil am Ergehen und an den Erfahrungen des anderen.
- Sich gegenseitig in der Kindererziehung helfen. Seine Sorgen und Freuden dabei teilen, sind sehr wichtig. Das Gespräch über die Kinder und das gemeinsam „an einem Strang ziehen“ ist unbedingt nötig. Kindererziehung ist eine gemeinsame Angelegenheit, nicht nur „Frauensache“.
- Gemeinsame Unternehmungen müssen wir planen. Einen Ausflug ins Grüne, Picknick, der Besuch bei Freunden, ein Abendessen in einem netten Lokal. Die romantische Liebe zueinander muss gefördert werden.
- Durch Höhepunkte und kleine Feste, die wir

gemeinsam feiern, Farbe ins Leben bringen. Darüber muss man sich gemeinsam Gedanken machen. Vor allem kleine Feste mit den Kindern organisieren ist sehr wichtig: Geburtstag feiern, Weihnachten und Ostern feiern, ein Sommerfest mit Freunden veranstalten usw. Durch all diese verschiedenen Aktivitäten können wir dafür sorgen, dass die Ehe und Familie nicht zur Treitmühle des Alltags wird.

### **Und manchmal bin ich ratlos ...**

In unserem zwölften und dreizehnten Ehejahr waren wir in eine besondere Krise geraten. Ich war völlig ratlos und wusste nicht mehr, wie es weitergehen sollte. Unsere Kommunikation bestand vor allem aus Streitgesprächen und dem entsprechenden Ärger. Mir war es zum Davonlaufen. Wie sollte es weitergehen? Ich wusste es nicht. In dieser Zeit zog ich mich zu einem Stillen Tag zurück und erstellte eine Bilanz unserer bisherigen Beziehung. Meinen Ärger und meine Ratlosigkeit schrieb ich mir von der Seele.

„Gott, übernimm  
du die Regie.  
Zeige mir, wie  
es weitergehen  
kann.“

Dann erinnerte ich mich an die Frage: Wem gehört eigentlich meine Ehe und unsere Kinder? Meine Antwort lautete: Gott! Und so soll es auch bleiben. Ich übergab mein ganzes Unvermögen, meine Ratlosigkeit und die verfahrenere Situation an Jesus: „Herr, dir gehören meine Frau und meine Kinder. Dir gehört diese unmögliche Situation. Ich will an der Beziehung zu meiner Frau und meinen Kindern festhalten. Doch übernimm du die Regie. Zeige mir, wie es weitergehen kann.“

So betete ich in dieser verzweifelten Situation. Danach nahm ich mir vor, zu warten und Geduld zu haben, um zu sehen, welche Lichtblicke sich auftun würden. Erst nach einigen Wochen kamen die ersten Lichtblicke. Nach und nach fanden wir wieder gute Worte füreinander, und Zeichen der Zuneigung wurden möglich.

Es wurde wieder heller um und in uns. Hinterher konnte ich entdecken: Gott führt tatsächlich Regie in unserer Ehe und Familie. Er lässt uns nicht im Stich. Neue Hoffnung und neue Liebe wurden in unserer Ehe freigesetzt.

### **Fragen zum Weiterdenken und Weiterarbeiten:**

1. Wenn ich verheiratet bin: Wie gestalte ich die „romantische Liebe“ zu meinem Ehepartner? Will ich mit ihm gemeinsam darüber reden und überlegen, welche Ereignisse, welche Unternehmungen unser Ehe- und Familienleben bereichern könnten? Wo stehen wir zurzeit mit unserer Beziehung? Welche Verbesserungsvorschläge haben wir?
2. Als Singles brauche ich (wie auch Eheleute) einige wenige gute Freundschafts- und Partnerschaftsbeziehungen. Wer könnte dabei in Frage kommen? Will ich für diese Beziehungen Zeit, Kraft und gute Ideen investieren? Und wie wollen wir unsere Freundschaftsbeziehungen zueinander konstruktiv gestalten?
3. Welche Art von Krisen machen mir und unserer Partnerschaft öfters zu schaffen? Welcher Handlungsbedarf ist angesagt und welche Krisentherapie ist für mich und uns hilfreich?
4. Was wollen wir gemeinsam unternehmen? Welche Ziele haben wir uns gegeben, an denen wir gemeinsam arbeiten wollen? Wem wollen wir helfen, für was uns engagieren? Ohne gemeinsame Ziele außerhalb einer Partnerschaft stagniert oft die partnerschaftliche Beziehung.
5. Wie sieht meine Wertschätzung den anderen gegenüber aus? Was ist dabei verbesserungswürdig? Welche guten Aktivitäten will ich dazu einleiten? Beim wem sollte ich mich einmal bedanken und ihn loben?

# Mit Rückschlägen umgehen lernen

# Kapitel 10

Es wäre zu schön, um wahr zu sein, wenn man annimmt, dass das Leben von Stufe zu Stufe weiterwachsen und man sich entsprechend weiterentwickeln würde, ohne dass man Rückschläge zu erleiden hat.

Leider - oder Gott sein Dank? - gehören Leidens- und Krisenzeiten im Leben dazu. Der eine erlebt sie in nur geringem Maße, im Leben anderer sind sie dafür häufig an der Tagesordnung. Warum das so ist, wissen wir nicht.

Doch wir tun gut daran, wenn wir mit Krisenzeiten rechnen. Rückschläge und Einbrüche wird es im Laufe unseres Lebens immer wieder geben.

Da trifft uns überraschend die Todesanzeige eines geliebten Menschen. Eine schwere Krankheit wirft uns aufs Krankenlager. Da zerbricht eine enge, freundschaftliche Beziehung. Wir bekommen Rückschläge in unserer beruflichen Laufbahn. Andere werden überraschend arbeitslos. Eine Ehe droht fast zu zerbrechen oder zerbricht. Die eigenen Kinder gehen Wege, die wir nicht gutheißen können usw.

Auch in unserem Glaubensleben geht nicht immer alles glatt. Auch hier gibt es Krisen und Zeiten der Dürre. Anfechtungen und Bedrängnisse machen uns zu schaffen. Eingeschlagene Wege erweisen sich als Sackgassen.

Ich könnte die verschiedenartigsten Beispiele von Krisen und Rückschlägen aufzeigen, die einen Menschen belasten und zurückwerfen können.

Wenn man einen Blick in die Bibel wirft, stellt man fest, dass gerade die großen „Glaubenshelden“ in ihrem Leben oft solche Rückschläge und Zusammenbrüche erfahren haben.

Mose wollte seinem Volk helfen und erschlug dabei einen Ägypter. Er wurde zum Mörder und

**Doch wir tun gut daran, wenn wir mit Krisenzeiten rechnen. Rückschläge und Einbrüche wird es im Laufe unseres Lebens immer wieder geben.**

musste fliehen. Später erleben wir ihn als Schafhirten in der Wüste. Petrus wollte Gutes tun und sein Leben für Jesus einsetzen. Doch er verleugnete seinen Herrn, als eine einfache Magd ihm auf den Kopf zusagte, dass er ein Nachfolger Jesu sei. Das zerbrach ihn. Paulus wollte als hochbegabter Schüler des berühmten Gamaliel für den jüdischen Glauben eintreten. Vor Damaskus fand seine steile Karriere ein Ende, als er vom Pferd stürzte

und erkennen musste, dass sein bisheriger Weg ein Irrweg war.

Krisen und Schwierigkeiten, Rückschläge und Leidenszeiten gehören untrennbar zum Leben. Es ist gut, wenn wir uns diese Wahrheit klarmachen. Doch eines ist mir dabei wichtig. Ich will diese Krisenzeiten weder herbeireden noch herbeiwünschen. Das wäre falsch und selbstquälerisch. Ein solcher Lebensstil wäre in höchstem Maße krankhaft. Denn letzten Endes hat Gott mit uns und unserem Leben gute und positive Absichten, auch wenn wir gelegentlich durch Krisenzeiten gehen müssen.

## **Wie kann ich auf solche Zeiten der Krisen und Rückschläge reagieren**

Meist bin ich zuerst sauer und gefrustet. Ich ziehe mich zurück. Manche bedauern sich selbst und machen sich und eventuell auch anderen schwere Vorwürfe. Diese Phase sollte ich so schnell wie möglich überwinden. Das kann ich leichter, wenn ich mir zwei Dinge klar mache:

- Erstens: Krisenzeiten sind normal und gehören zum menschlichen Leben dazu.
- Zweitens: Ich muss mich zu der Erkenntnis durchringen - eventuell erst nach einiger Zeit -, dass auch in diesen Krisenzeiten Gott mit seiner Hilfe und seiner Führung bei mir ist.

Im 23. Psalm kommt das gut zum Ausdruck:



„Und geht es auch durch dunkle Täler, fürchte ich mich nicht, denn du, Herr, bist bei mir. Du beschützt mich mit deinem Hirtenstab.“ Die Wanderung durch dunkle Täler wird dabei nicht wegdiskutiert. Das Tal ist tatsächlich vorhanden. Doch der Psalmbeter hält sich beim Durchqueren an Gott und vertraut auf ihn, auf seine Begleitung und Hilfe.

Wer schon einige „dunkle Täler“ in seinem Leben durchschritten hat, der kann aufgrund seiner eigenen Lebenserfahrung die Richtigkeit des Satzes bestätigen: „Der Herr hält mich und führt mich hindurch.“

Wer in einem solchen „dunklen Tal“ steckt, erhofft manchmal auch, dass es schnelle Auswege oder gar eine Abkürzung gibt. Doch das stimmt oft nicht. Das Tal muss mühsam Schritt für Schritt bewältigt werden. Deshalb gilt es auszuhalten und durchzuhalten. Abkürzungen erweisen sich oft als Sackgassen. Paulus hatte solche dunklen Täler mehrfach durchschritten.

Deshalb schreibt er im Römerbrief, für manchen etwas unverständlich: „Wir danken Gott auch für die Leiden ... Denn in solchen Leiden lernen wir, geduldig zu werden.“ (Röm 5,3 - 5). Paulus hat gelernt, auszuhalten und durchzuhalten, weil dieses Durchhalten auch Positives hervorbringt. Er zählt auf: „Geduld aber vertieft und festigt unseren Glauben, und das wiederum gibt uns Hoffnung. Und diese Hoffnung wird uns nicht enttäuschen. Denn durch den Heiligen Geist, der uns geschenkt wurde, ist Gottes Liebe in uns.“

Paulus hat seine Schwierigkeiten vom Ende her beurteilt. Anschließend konnte er den Gewinn einer bedrängenden Durststrecke erkennen. Er entdeckte, auf Gott ist Verlass. Das ist eine begründete Hoffnung und gibt dem Leben Sicherheit.

Vor einiger Zeit las ich über eine amerikanische Statistik, bei der über 400 herausragende Persönlichkeiten gefragt wurden, warum sie soviel Erfolg im Leben hatten. Sie berichteten übereinstimmend, dass sie alle eine Zeit des Zerbruchs oder Zusammenbruchs ihres beruflichen und privaten Lebens erlebt hatten. Nach einer Zeit des Rückzugs mobilisierten sie neue Kräfte und arbeiteten sich durch kleine, unscheinbare Schritte wieder nach vorn. Alle hatten aus ihrer persönlichen Krise gelernt und danach weiter-

gemacht. Das hat sie neu beflügelt in ihrem persönlichen Leben und auch in ihren Aufgaben. Ähnliche Erfahrungen beobachten wir bei Menschen in der Bibel und der Kirchengeschichte. Dort können wir viele Persönlichkeiten entdecken, die durch Zerbruch und Krisen hindurch mit Gottes Hilfe einen Neuanfang gewagt haben. Und Gott konnte sie in noch viel größerer Weise einsetzen und gebrauchen.

### Durch Zerbruch wird Neues

Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie, war drei Jahre lang in mehreren Konzentrationslagern gefangen. Um ihn herum starben viele Menschen. Durch unsagbares Leid und Entbehrungen erkannte er, dass auch noch im schlimmsten Leiden ein Sinn zu finden ist. Das ließ ihn durchhalten bis zu seiner Befreiung aus dem KZ. Später schrieb er, dass etliche seiner KZ-Mithäftlinge noch leben würden, wenn sie einen Sinn für ihr Leben gefunden hätten. Er sagte, dass viele von ihnen an der

Sinnlosigkeit ihres Daseins zugrunde gingen. Wir Christen haben durch Jesus Christus einen Sinn für unser Leben erhalten. Auf ihn können wir uns in Zeiten der Krise verlassen. Er führt uns hindurch. Und wenn es zum Sterben geht, dann führt uns dieser Herr auch durch den Tod hindurch zum ewigen Leben mit dem Vater. Die Mystiker des Mittelalters und viele andere Kirchenväter sprechen davon, dass wir Christen oft durch solche Leidens- und Wüstenzeiten hindurch müssen, damit unser Glaube Tiefgang und Weite erfährt. Es gilt durchzuhalten, in der Gewissheit, dass die Sonne erneut aufgeht und der helle Tag wieder erscheint.

Ich selbst habe es in der schweren Krise unserer Ehe erlebt, wie unsere Beziehung immer schwieriger und problematischer wurde. Doch wir wollten aneinander festhalten und nicht davonlaufen.

Später, nachdem die Krise überwunden war, entdeckten wir, dass unsere Beziehung dadurch noch tiefer und reifer geworden war. Eine meiner geistlichen Gaben ist, Pionier zu sein. Schon oft habe ich neue Dinge in die Wege leiten können. Doch wenn ich auf mein Leben zurückschaue, stelle ich fest, dass ich vor neuen Schritten meist in erhebliche Krisen und Schwierigkeiten geraten bin. Diese habe ich nicht als besonders beglückend erlebt. Hinterher entdeckte ich aber meist, dass diese Krisen notwendig waren. Aus ihnen sind neue Ideen

Wir Christen haben durch Jesus Christus einen Sinn für unser Leben erhalten. Auf ihn können wir uns in Zeiten der Krise verlassen.

und Gedanken entstanden. Durch Krisen und Schwierigkeiten wurde meine Persönlichkeit stabiler. Erneute Schwierigkeiten können einen dann nicht mehr so schnell aus der Bahn werfen. Man wird bescheidener. Manche Träume zerplatzen - und das ist auch gut so. Man lernt mit anderen Menschen mitzuleiden, die in ähnlichen Situationen stecken. Durch die Erfahrung eigener krisenhafter Situationen entwickelt man eine große Hoffnung für andere Menschen mit ähnlichen Problemen. Diese Hoffnung ist nicht aufgesetzt, sondern sie ist begründet. Denn ich habe in meinem Leben festgestellt, dass der Psalmdichter die Wahrheit sagt: „Gott führt seine Heiligen wunderbar“ - auch und gerade in Zeiten der Anfechtung und Krisen (Ps 4,4).

### Eine kleine Krisentherapie

Was kann ich tun in Zeiten der Krisen und Schwierigkeiten - so werde ich immer wieder von verschiedenen Menschen gefragt. Darauf kann ich nur mit den Erfahrungen antworten, die ich aus meiner eigenen Praxis gelernt habe und die mir bei der Bewältigung von Krisen eine Hilfe waren.

- Ich muss mir immer wieder bewusst machen, dass solche Zeiten nicht außergewöhnlich sind. Wenn ich das weiß und akzeptiere, dann kann ich sie richtig bewerten - dann geht nicht gleich die Welt unter. Dies ist meist schon die halbe Therapie. Gefährlich wird es nur, wenn ich beginne, mich selbst zu bemitleiden. Dann verstärke ich nur noch die Krise.
- Mir sollte klar sein, dass ich einen krisenhaften Weg nicht abkürzen kann. Ich muss aushalten und durchhalten. Fluchtgedanken kommen zwar immer wieder, doch ich sollte ihnen nicht nachgeben.
- Wenn ich für die Zukunft einen wohlüberlegten Plan erstellt habe, dann sollte ich auch immer alternative Pläne entwickeln. Angenommen ich bewerbe mich um eine neue Arbeitsstelle, dann sollte ich mir schon im voraus überlegen, was ich tue, wenn ich diese Arbeitsstelle nicht bekomme. Weiter oben habe ich davon gesprochen, zu einem Plan A auch einen Plan B oder C in Reserve zu haben, falls Plan A scheitern sollte. Das hilft mir, nicht zu resignieren, wenn sich der ursprüngliche Plan A nicht realisieren lässt.
- Wichtig ist, dass ich im Gebet um Gottes Führung bitte. Nicht immer wird alles sofort klar. Doch manchmal fällt ein wenig Licht in eine

Durch die Erfahrung eigener krisenhafter Situationen entwickelt man eine große Hoffnung für andere Menschen mit ähnlichen Problemen.

dunkle Situation, wenn ich mir klarmache, dass Gott mich recht führt. Manchmal entdecke ich eine offene Türe, durch die ich gehen kann.

- Es ist auch hilfreich, mir folgende Frage zu stellen: Was kann ich aus einer krisenhaften Situation lernen? Welche „Hausaufgaben“ sollte ich machen? Dies ist vor allem dann sinnvoll, wenn ich feststelle, dass ich schon öfter in ähnliche Situationen geraten bin. Wenn ich z.B. mit meiner Frau immer wieder an der gleichen Stelle in Streit gerate, dann muss ich vielleicht beginnen, bestimmte Dinge im Leben zu ändern.
- In Zeiten der Krise ist es nicht gut, der Gemeinde oder Gemeinschaft den Rücken zu kehren. Auch sollte ich mich nicht von meinen Freunden zurückziehen. Besser ist es, ihnen die Situation zu schildern und sie zu bitten, dass sie für mich beten und mich unterstützen.
- Es ist gut, in schwierigen Situationen einen Freund und Berater zu haben, den ich aufsuchen kann. Manchmal brauche ich das Mitgefühl und die guten Worte eines solchen Freundes. Oder er kann mir mit Fragen und Überlegungen aus seiner Sichtweise weiterhelfen. Denn in bestimmten Situationen komme ich allein nicht mehr weiter und Hilfe von außen ist nötig.
- Ist im Augenblick kein Ausweg und keine Lösung in Sicht, so ist es eine gute Regel, das, was getan werden muss, weiter treu zu tun. Ich lasse also meine Arbeit oder meine Beziehungen nicht im Stich, sondern versuche meine Aufgaben wie bisher zu erledigen. Krisenhafte Zeiten können mich anspornen, meine kreativen Fähigkeiten einzusetzen. Welche ungewohnten Wege könnte ich gehen, die mich aus der misslichen Lage befreien? Welche neuen Gedanken kommen mir? Welche Ideen könnten mich weiterbringen?
- Man sollte in solchen krisenhaften Situationen nicht verharren, sondern konkrete Schritte tun. Z. B. anliegende Konflikte endlich klären und damit beginnen, aktiv zu werden. Im Hebräerbrief steht dazu eine hilfreiche Ermahnung: „Richtet eure kraftlos und müde gewordenen Hände wieder auf zum Gebet, damit ihr stark werdet. Eure zitternden Knie sollen wieder fest werden, damit ihr sichere Schritte im Glauben tun könnt. Bleibt auf dem geraden Weg, damit die Verzagten und Schwachen nicht fallen, sondern neuen Mut fassen und wieder gesund werden“ (Hebr 12,12+13).

Ich habe es aber auch schon erlebt, dass es Zeiten gibt, in denen einem alle Sorgen und Schwierigkeiten über den Kopf wachsen. Man blickt nicht mehr durch und ist völlig ratlos. In solchen Situationen habe ich folgendes gemacht:

Ich habe Gott einen Brief geschrieben und ihm alle meine Sorgen und Probleme geklagt. Als ich alles notiert hatte, schrieb ich ganz bewusst darunter: „Herr, ich übergebe dir alle diese Sorgen und Schwierigkeiten, kümmere du dich darum.“

Hinter diesem Vorgehen steckt folgender Gedanke: Ich gehöre Gott, deshalb ist es für mich logisch, dass auch meine Problematik Gott gehört. Dann soll er sie auch haben. Anschließend schrieb ich unter diesen Brief an Gott: „Herr, kümmere du dich mit deiner Kraft und Führung um diese meine/deine Problematik. Danke, dass du dies tun wirst!“

Ich habe also meine Lasten an den Lastenträger Jesus Christus weitergegeben. Danach fühlte ich mich meistens sehr erleichtert. Hilfreich ist es auch, immer wieder ganz bewusst die Regie über mein Leben an Gott abzugeben. Er führt eine bessere Regie in meinem Leben - besser als

„Herr, kümmere du dich mit deiner Kraft und Führung um diese meine/deine Problematik. Danke, dass du dies tun wirst!“

ich es selbst je planen könnte. Das hat geholfen. Ich wurde entlastet und konnte wieder freidurchatmen. Denn Gott hat ja einen guten Plan für mein Leben. Für die, die es ganz praktisch haben wollen, habe ich ein solches Gebet hier aufgeschrieben:

„Herr Jesus, du hast damals gesagt: ‚Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Frieden geben‘ (Matth 11,28). Ich komme jetzt zu dir und bringe dir alle meine Lasten: Ich schreibe sie Dir auf ... Ich gebe sie dir und bitte dich, kümmere du dich darum. Ich übergebe dir ganz bewusst neu die Regie in meinem Leben. Führe du mich in der Zukunft als mein Herr. Ich will dir gehören und auf dich hören. Danke Herr, dass du dich um mich und meine Belange kümmerst. Danke, dass du mein Herr bist und ich dir gehören darf.“

Herr, ich nehme jetzt dein Wort für mich in Anspruch und lasse über meinem Leben gelten: ‚Hab keine Angst ... denn ich habe dich erlöst!

Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du gehörst zu mir‘ (Jes 43,1).“

### Fragen zum Weiterdenken und Weiterarbeiten:

1. Leid und Krisenzeiten gehören zum Leben. Habe ich das akzeptiert und innerlich Ja dazu gesagt, oder rebelliere ich dagegen und bin sauer?
2. Kann ich für die guten und weniger guten Führungen in meinem Leben dankbar sein? Was habe ich aus ihnen gelernt? Durch das Aufschreiben dieser zurückliegenden Führungen bekomme ich eine größere Klarheit in mein Leben hinein.
3. Durch Zerbuch wird Neues - wo habe ich das bei mir und anderen schon erfahren? Was kann ich daraus für die Zukunft lernen?
4. Welche Anregungen aus der „kleinen Krisentherapie“ in diesem Kapitel können mir bei einer der nächsten Krisen am besten helfen? Das sollte ich mir notieren.
5. Jesus will der Lastenträger meines Lebens sein. Welche Sorgen, Lasten und Belastungen möchte ich ihm jetzt anvertrauen?

## Wie könnte es nun weitergehen?

Herzlichen Glückwunsch, wenn Sie bis zum Ende des Kurses durchgehalten haben. Was ist Ihnen dabei wichtig geworden? Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht? Schreiben Sie doch Ihre Erfahrungen (Erkenntnisse und Lernschritte) in zwei bis drei Sätzen auf und teilen Sie diese Erfahrungen mit anderen.

Gute Lebenserfahrungen sollten schriftlich festgehalten werden. Diese kann man dann auch anderen vermitteln. Das Leben wird dadurch reicher. Ziel dabei ist es, dass wir viel Frucht für Gott und sein Reich bringen.

### Weitere Kursangebote des Anker-Netzwerkes:

für Sie, Ihre Mitarbeiter und Freunde, für den Mitarbeiter- und Hauskreis gibt es weitere Kursangebote im Internet:

Bis jetzt erschienen:

- ✓ Jüngerschafts-Grundkurs
- ✓ Jüngerschafts-Aufbaukurs
- ✓ Leiterschafts-Grundkurs
- Leiterschafts-Aufbaukurs

Weitere Kursangebote sind in der Vorbereitung.

### Kurse, Seminare und Treffen des Wörnersberger Ankers und des Anker-Netzwerkes

können Sie auf unserer Homepage abrufen: [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de)

### Adresse des Wörnersberger Ankers:

Wörnersberger Anker, Christliches Lebenszentrum für junge Menschen und Familien e.V.;  
Hauptstr. 32, D-72299 Wörnersberg;  
Telefon: 07453/9495-0; Fax: 07453/9495-15;  
E-Mail: [info@ankernetz.de](mailto:info@ankernetz.de), Homepage: [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de)  
Bankverbindung: Volksbank Nordschwarzwald,  
Kto.-Nr. 61 932 000, BLZ 642 618 53

### Wenn Sie die Arbeit des Wörnersberger Ankers unterstützen möchten:

dann wären wir für Ihre Anregungen und Erkenntnisse dankbar. Schreiben Sie uns!

Dankbar sind wir auch, wenn Sie und Ihre Freunde den Anker durch eine Spende oder Opfer unterstützen.

Damit kann die Arbeit des Ankers weiter getan werden. Vielen Dank dafür!