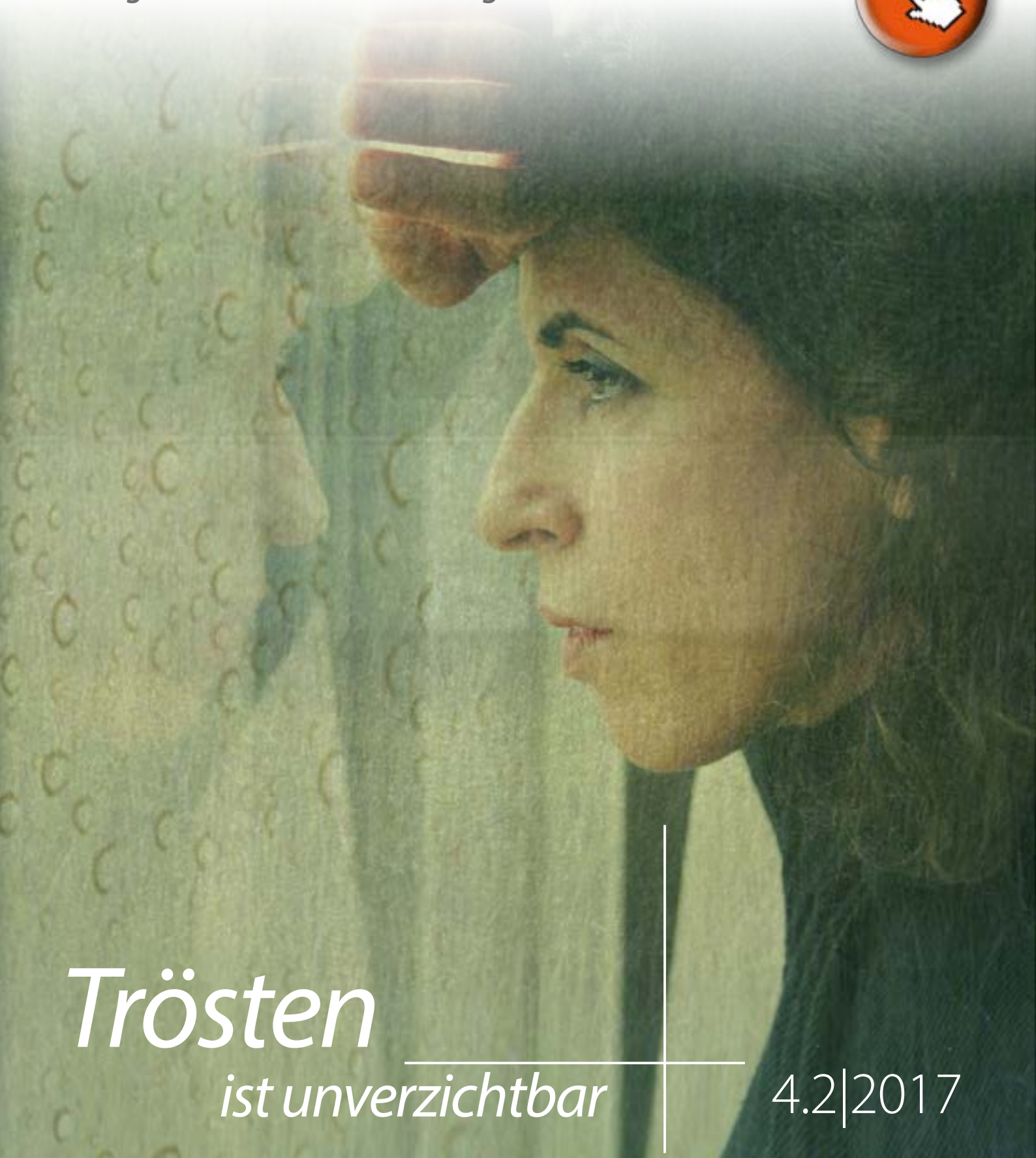


Das christlich-psychologische eMagazin

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



Trösten

ist unverzichtbar

4.2|2017



Editorial

Trösten ist alltäglich, aber immer noch außergewöhnlich. Trösten ist verbindend. Und damit ist Trösten **ge|halt|voll**.

Trosterfahrungen helfen dem anderen nicht nur, sich wieder zu beruhigen, sondern sie vertiefen auch Beziehungen.

Deshalb sind sie unverzichtbar.

Was passiert, wenn wir nicht getröstet werden?

Ich persönlich habe in den ersten zwei Jahrzehnten wenig Trost erfahren und muss heute immer wieder innerlich aufstehen, der Not anderer nicht sofort mit Lösungen zu begegnen, sondern mit Trost. Zu schnell bin ich dabei, Ratschläge geben oder bei der Bewältigung unterstützen zu wollen. Und was bedeutet es für den anderen, nicht getröstet zu werden?

Dann muss er erst einmal alleine mit seinem Schmerz fertig werden.

Sich selber wieder beruhigen zu können, muss nichts Schlechtes sein, wenn es nicht zu Fehlformen kommt, wie falschen Tröstern oder dass man Schwäche nicht mehr zeigen kann.

Fehlen Trosterfahrungen, können zukünftige Beziehungserfahrungen eingeschränkt bleiben, weil man sich weniger für Gefühle öffnet, keine erwartet oder selber zeigt.

Nicht getröstete Menschen erleben andere nicht mehr so leicht als Tröster und werden vielleicht selber schwer zu einem Tröster für andere. Und vielleicht wird ihnen Gott als Tröster auch nicht sehr vertraut.

Ich selbst bezeichne zwar den Heiligen Geist als Tröster, aber um ehrlich zu sein, seine anderen Eigenschaften, seine Kraft und Liebe, sein Licht der Wahrheit oder seine Gaben sind mir persönlich wichtiger.

Trösten ist unverzichtbar, das ist die Hauptbotschaft dieser **ge|halt|voll**-Ausgabe. Wann, wie und warum das so ist, können Sie jetzt lesen und sich auf den Weg zum liebevollen Mitschweigen machen,

Werner May, Herausgeber



Hennry Wirth, Creative Director





gehalten + halten = gehaltvoll

Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen, mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, ausdrucken...) finden

Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|voll Abonnent 

Bisherige Ausgaben mit ge|halt|vollen-Themen:

Mit einem **Klick auf die Titelbilder** sind Sie bei den bisherigen Themen

ge|halt|voll **Nr.1**
Urvertrauen, Kreativität,
Vorfreude



ge|halt|voll **Nr. 2.1**
gehalten: Vom Sorgen
befreit



ge|halt|voll **Nr. 2.2**
halten: Ein Habender
werden



ge|halt|voll **Nr.2.3**
gehaltvoll: Expeditionen
ins Ja-Land



ge|halt|voll **Nr. 3.1**
gehalten: Das Recht auf
Ruhe



ge|halt|voll **Nr. 3.2**
halten: Unsere Bilder
von anderen öffnen



ge|halt|voll **Nr. 3.3**
gehaltvoll: Schönheit als Ab-
glanz der Herrlichkeit Gottes



ge|halt|voll **Nr. 4.1**
halten: Auf Veränderungs-
reise



Inhalt **Nr. 4.2**

- 3 Editorial
- 5 Gebrauchsanweisung, bisherige Ausgaben von **gel|halt|voll**
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 Was vier Leser mit dieser Ausgabe erlebt haben
- 10 **halten: Trösten ist unverzichtbar**

„... und saßen mit ihm auf der Erde sieben Tage und sieben Nächte und redeten nichts mit ihm; denn sie sahen, dass der Schmerz sehr groß war.“ Hiob 2,12.

- 12 Getröstet worden zu sein, das vergessen wir nicht so leicht! – Vier Freunde erzählen
- 13 Trösten muss nicht immer trösten heißen
- 15 Trösten – eine Definition
- 16 Geheimtipps von Tröstern
- 17 Warum bleiben uns tröstende Menschen positiv in Erinnerung?
- 18 Trost auch in „Ärger“-Situationen?
- 19 Wann soll ich ein Kind trösten? Ein Beispiel
- 20 Trost oder Vertröstung? – Mareike Schiemann
- 22 Abfall „trösten“?
- 24 **Praxis 1: Trost kann nicht aufgezwungen werden**

- 25 Achtung: Falsche Tröster – Alfred Mignon
- 26 **Praxis 2: Was sind Voraussetzungen zum Trösten?**
- 27 Gottes Begrenzungen von Leid – Auszüge aus dem Buch von Rüdiger Halder
- 28 Paul Gerhardt: Warum sollt ich mich denn grämen / Werner May: Wenn ich das Feuer schaue
- 32 So trösten andere – in Spanien, Ukraine, Kenia, der Mongolei und Taiwan
- 34 **Praxis 3: Wie kann Trösten gelingen?**
- 35 Ursprung allen Trostes: Der dreieinige Gott
- 36 Getanzter Trost mit Iris Behnke
- 38 Lebensbedrohliche Diagnose – und dann getröstet? Erfahrungsbericht von E. G.
- 40 Emotional Logic und Trösten – Trevor Griffiths
- 42 **Praxis 4: Trostformen**
- 44 Buchtipp
- 45 Filmtipp
- 46 Nicht so einfach mit den Tränen
- 48 Trösten bietet Vertrauen an
- 50 So habe ich den Heiligen Geist als direkten Tröster erlebt
- 52 Der ge|halt|volle Begriff: Überraschungskompetenz
- 53 ge|halt|volle Horizonterweiterung 4.2: Kreuze fallen vom Himmel
- 54 Eine nette Geschichte: Die Nachricht
- 56 Wolframs ge|halt|voll Witz 4.2
- 58 Impressum
- 59 Vorschau Nr. 4.3 Gehalten: Mount Everests erklimmen, aber nicht alleine – Synergien nutzen
- 60 Gedicht: Ich kann dir nichts Neues sagen – Hugo von Narrenkreuz

Was vier Leser mit dieser Ausgabe erlebt haben...



Das Thema Trost ist ein wertvolles Gut, das zum Heil aller Herzen führt. Sowohl der Getröstete als auch der Tröstende kommen ihren Herzen näher. Zwischenmenschlich wie auch zur Erneuerung der eigenen Identität.

Wo Menschen einander trösten, da entsteht Nähe, Vertrauen, Verständnis aber auch Eigenakzeptanz.

Die Schmerzen und Verletzungen anderer Menschen zulassen können, heißt auch mit seinen eigenen umgehen lernen.

Das Magazin **gel|halt|voll** bietet auf eine angenehme Art und Weise Menschen die Möglichkeit, das "Mensch sein" zu erfahren. Es öffnet nicht nur Geist und Verstand, sondern auch die Dimension der Herzen. Und darauf kommt es an.

Ein herzliches Dankeschön an das Team des **gel|halt|voll**-Magazins.

Linda Walterschen, 36 Jahre, Vermögensberaterin und politisch aktiv in Würzburg.



In unserer heutigen „Spaß- und Fungesellschaft“ wollen sich die Menschen nicht mehr mit Leid und der daraus resultierenden Trauer beschäftigen. Solange man selbst nicht betroffen ist, macht man gerne einen Bogen um Trauernde, um diese Emotion von sich wegzuschieben oder aus dem einfachen Grund, dass man nicht weiß, wie man mit diesen Menschen umzugehen hat. Mich hat daher zunächst die grundlegende Zusammenstellung über das richtige Verständnis von Trost angesprochen, aber vor allem habe ich ein neues Verständnis in Bezug auf den Umgang mit trauernden Personen bekommen. So ist mir neu bewusst geworden, dass es in Ordnung ist, wenn man in solchen Situationen nicht sofort die richtigen Worte parat hat, denn ich glaube und bin fest davon überzeugt, dass Gott uns die Kraft gibt, diese Zeiten miteinander durchzustehen, und uns darüber hinaus die Menschen ans Herz legt, für die er uns Worte und den richtigen Umgang schenken wird.

Mein Name ist Jana Nolte, ich bin 19 Jahre alt und gehe, seitdem ich denken kann, in die Vineyard Würzburg. Sehr am Herzen liegt mir die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Deswegen bringe ich mich in der Gemeinde im Kinderdienst ein. Jedoch arbeite ich auch gerne mit alten Menschen, weshalb ich neben der Schule (12. Klasse), um etwas Geld zu verdienen, im Pflegedienst von meinem Papa mitarbeite. Darüber hinaus mache ich leidenschaftlich gerne Sport und spiele Handball im Verein.



Trösten muss zuerst an Beispielen deutlich werden. Schön, dass dieses Heft das beherzigt. Von Hiob zu Paulus, von einem ernsten Krankheitsbefund bis zu einem weinenden Kind. Eine wunderbare Fundgrube.

Dann Grundsätzliches: Trösten muss bedacht werden. Gut, dass die Ausgabe „Denk-Stoff“ bietet. „Trost hat das Ziel, Selbstkontrolle wiederzugewinnen.“ „Trost handelt nicht von mir.“ Trösten heißt, „dem anderen Gefühle und Worte zur Verfügung zu stellen, um Wege aus der Sprachlosigkeit möglich zu machen.“ Wunderbare Sprungbretter zum Weiterdenken und –arbeiten.

Was noch? „Trost und Tränen“ – da hätte ich gerne mehr zu gelesen. Und „Ich kann dir nichts Neues sagen“ ist ein sagenhafter Schluss des Heftes.

Michael vom Ende, Kaufmann und Theologe, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er leitet seit Mai 2017 den Wirtschaftsverband „Christen in der Wirtschaft“ (CiW) in Würzburg. „Trost“ und „trösten“ sind biblische Konzepte, die der Theologe kennt. Als Pastor in Frankfurt und Marburg hatte er für die Praxis des Tröstens sein Praxis-, Lern-, und Übungsfeld, ebenso in der Familie oder als Kaufmann oder jetzt als Generalsekretär bei CiW.



Diese ge|halt|voll Ausgabe hat mir wieder verdeutlicht, dass Trost in meinem bisherigen Leben ein entscheidender und nicht wegzudenkender Begleiter war und ist. Sei es im Privaten oder im Beruflichen. Ohne den Trost, der mir vor allem in der Kindheit gegeben wurde, könnte ich wahrscheinlich manche Situation im Beruf oder im Alltäglichen nicht angemessen begleiten.

Trost und Leid liegen für mich nah beieinander. Die damit verbundene Leere, begleitet von Trauer oder Hoffnungslosigkeit in uns, sucht nach einem Halt. Wer oder was ist es, was uns dieses Leid dann abnimmt, den so wichtigen Trost oder Halt gibt? Menschen mit ihren emphatischen und einfühlsamen Fähigkeiten sind dann in diesen Situationen wichtig, können jedoch nach meiner Ansicht nur begrenzt Halt geben. Die letztendliche Frage, die sich mir stellt, ist, in wem und was finde ich Trost in meinem Leben? Für mich ist es am Ende Jesus Christus!

Die ganzheitliche Sicht des Tröstens wird in diesem Magazin ge|halt|voll dem Leser auf eine sehr schöne und würdevolle Art und Weise nahe gebracht. Es lässt dem Leser den Freiraum, sich selbst darin zu finden und sich in seinem Inneren wieder neu berühren zu lassen. Danke, dass das Magazin ge|halt|voll durch seine Ausgabe "Trösten" es geschafft hat, diesem in mir fast schon vergessenen Geschenk Gottes an uns Menschen wieder einen Halt mit Gehalt zu geben.

Mein Name ist Tino Diller, bin 48 Jahre alt, verheiratet und lebe in Würzburg. Die beruflichen Erfahrungen liegen bei mir in handwerklichen und psychosozialen Tätigkeiten. Seit 1998 arbeite ich in verschiedenen sozialen Arbeitsbereichen.

halten: Trösten ist unverzichtbar

4.2



halten: Trösten ist unverzichtbar



„... und saßen mit ihm auf der Erde
sieben Tage und sieben Nächte und re-
deten nichts mit ihm; denn sie sahen,
dass der Schmerz sehr groß war.“

Hiob 2,12

Getröstet worden zu sein, das vergessen wir nicht so leicht!

Vier Freunde berichten

Als ich vor einigen Jahren in einer schwierigen Situation war, die mich sehr traurig machte, und ich deswegen auch an mir selbst zweifelte, tat es mir sehr gut, dass meine Freundin immer ein offenes Ohr für mich hatte. Ich habe ihr immer wieder mein Herz ausgeschüttet. Sie nahm mich ernst, hörte mir zu, stellte einfühlsame Fragen und sagte nicht: „Das wird schon wieder“ oder ähnlich platte Sprüche. Dadurch, dass sie mich und meine Traurigkeit aushielt, wurde es mir mit der Zeit leichter. Es tat mir auch gut, mich bei ihr anzulehnen und zu weinen und zu klagen. Sie versicherte mir auch, dass ich keine „falschen“ Gefühle hätte, dass der Schmerz Zeit braucht, bis er sich „verschmerzt“ hat. Und sie teilte mir auch mit, wie es ihr in einer ähnlichen Situation wahrscheinlich gehen würde. Das hat mich getröstet und ich werde diese Erfahrung nicht vergessen und hoffentlich anderen Menschen, die

traurig sind, in ähnlicher Weise begegnen. *(Karin)*

Für mich ist ein starker Trost die Musik. Zum Beispiel die Kantate von Johann Sebastian Bach: Weinen, Klagen, Sorgen, Zagen. Darin wird der Schmerz musikalisch und textlich ausgedrückt (in Moll), ich kann da mitschwingen und im Abschlusschoral mündet die Klage in Gotteslob in D-Dur mit einer Trompeten-Oberstimme: Was Gott tut, das ist wohlgetan.

Bei der Beerdigung meiner Frau war es wohltuend, von meinen Kindern und von Freunden umarmt zu werden und ihr Mit-Leiden so zu spüren. *(Gerhard)*

Vor 19 Jahren ist meinem Mann in einer Kurve ein entgegenkommendes Auto in die Fahrerseite geflogen. Die drei Menschen in diesem Fahrzeug waren sofort tot. Als die Unfallmeldung kam, ist unser Freund

und Hausarzt mitten in der Nacht mit mir ins Krankenhaus gefahren, hat alle Untersuchungen mit abgewartet, mir vieles erklärt, und bis mein Mann auf die Intensivstation kam, war er einfach da bei mir. Er ist die zweite Meile mit mir gegangen. *(Renate)*

Meine Frau ist krank. Sie hat eine schwere demenzielle Veränderung. Die beste Art von Trost für mich ist solch eine Whatsapp meiner Schwiegertochter:

Hi Georg 🍷

Du machst das alles soooooo gut!! Wir denken an dich/euch und wie gesagt, melde dich, wenn wir irgendetwas für dich tun können! Am 15ten haben wir Wohnungsübergabe. Aber ich kann auch zwischendurch gerne vorbei kommen und mithelfen, etc. Du bist *nicht* alleine! ♥

Drück dich

(Georg)

ermutigen

aufrichten

stützen

erquicken

**Trösten muss
nicht immer
trösten heißen...**

mildern

unterstützen

lindern

aufheitern

beruhigen

besänftigen

erleichtern

zusprechen

ermuntern

stärken

Trös·ten

eine Definition

Wann brauchen Menschen Trost? Jeder würde sagen: „Wenn ich mir wehgetan habe, wenn ich leide oder Schmerzen habe.“ Das ist richtig. Aber ich brauche auch Trost, wenn ich z.B. wütend oder frustriert bin, letztlich immer dort, wo ich nicht mehr normal „funktionieren“ kann.

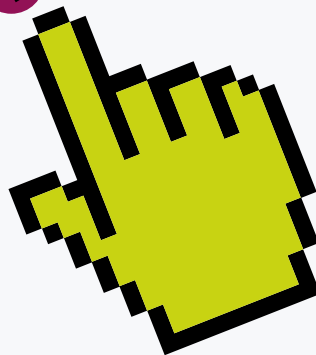
Trösten hat generell, ob bei Schmerzen oder bei Ärger, das Ziel, den anderen zu stärken und ihm zu helfen, seine Ich-Funktionen, bzw. seine Selbstregulation wiederzugewinnen. Das heißt, er soll sich beruhigen, wieder Selbstkontrolle gewinnen, wieder zugänglich und normal handlungsfähig werden.

Im alttestamentlichen Begriff für Trost steckt die Bedeutung "tief atmen". "Einmal durchatmen, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen", könnten wir vielleicht sagen.

Das gilt auch für vergangene Prozesse.

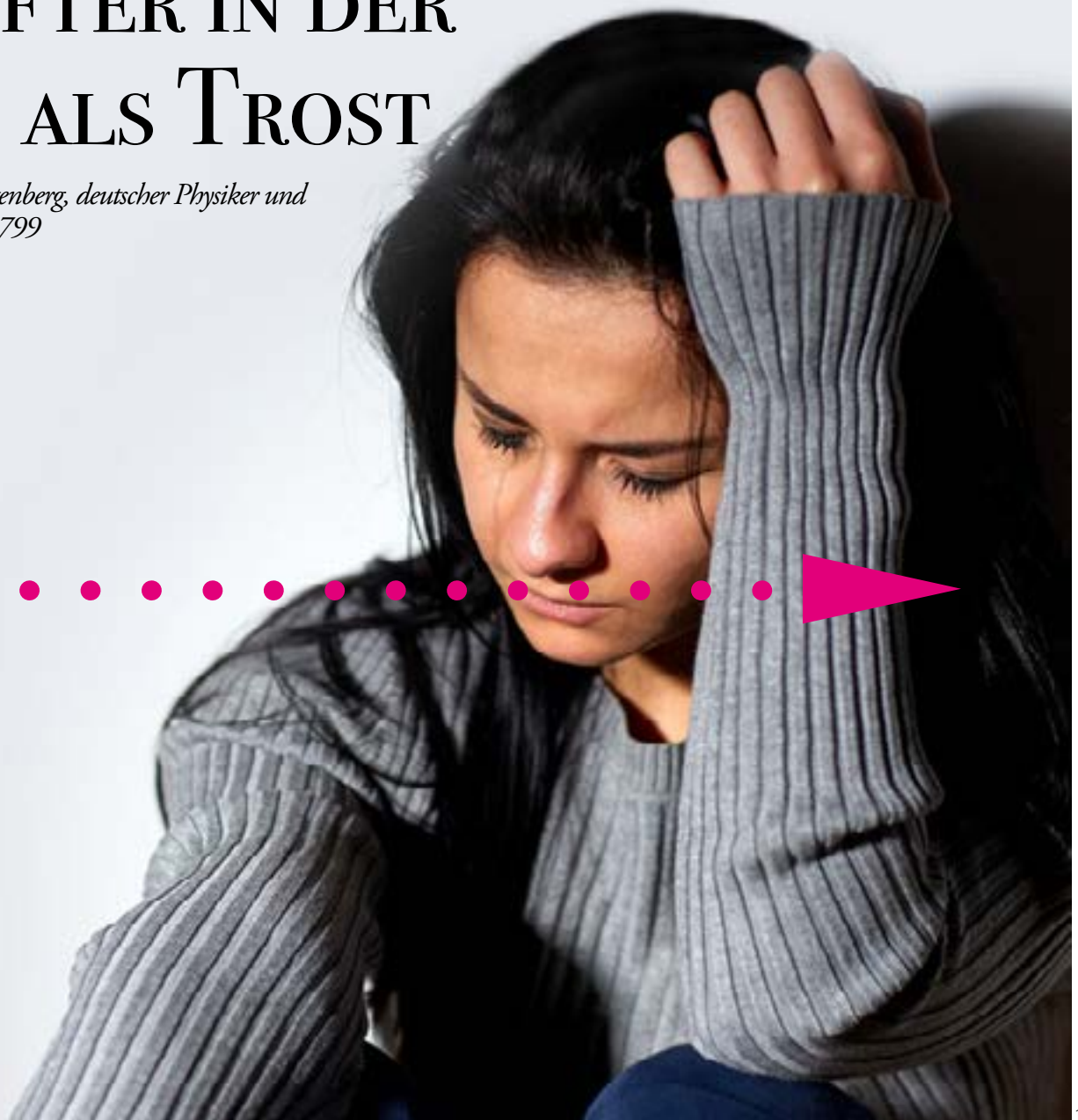
Trösten hilft, Trauer- und Verlustprozesse abzuschließen, indem die tröstende Person die ausgelöste Schwachheit eines anderen zulässt und mitträgt.

Trösten sucht nicht nach Lösungen, sondern will „nur“ stärken.



BELEHRUNG FINDET MAN ÖFTER IN DER WELT ALS TROST

*Georg Christoph Lichtenberg, deutscher Physiker und
Schriftsteller, 1742 - 1799*



GEHEIMTIPPS

von Tröstern

➡ Manchmal reicht es, nur da zu sein, zu lächeln, die Hand zu halten oder zu streicheln. Oder auch mal in den Arm nehmen und drücken. Oder auch mal zu erzählen, was einen tröstet oder getröstet hat. Wichtig ist, der Person zu vermitteln, dass man jetzt ganz für sie da ist und sich nicht ablenken lässt. Das merken die Menschen, glaube ich, ziemlich schnell. Also den Fokus ganz auf die Person richten, die Trost braucht.

(Angelika)

➡ Ich glaube, dass Verständnis, Zeit, Ruhe, Sensibilität, Empathie, Körperkontakt (Hände halten, Umarmung) und Authentizität wichtige Elemente beim Trösten sind. Es bedarf nicht immer vieler Worte. Oft ist das „einfach nur für den anderen Dasein“ der beste Trostspender. Auch das Gebet kann ein wichtiges Element des Tröstens sein. Es sollte allerdings niemals eine „moralische Keule“ geschwungen werden, da diese einem Menschen meist wenig weiterhilft.

(Jonathan)

➡ Zunächst höre ich ihnen nur zu und nehme sie in den Arm. Und je nach Situation verwende ich Aussprüche von Dietrich Bonhoeffer, Franz von Assisi oder Worte der Bibel. Wichtig ist für mich, dass die Anteilnahme

spürbar und sichtbar ist, das heißt dass ich mitweinen kann um zu trösten. Dass ich den Personen Zeit gebe, die sie selbst bestimmen dürfen. Wichtig ist mir auch, dass wirklich Geborgenheit zu spüren ist und sie sich gut aufgehoben fühlen. Also ich stelle mich der Person ganz zur Verfügung und zwar so, wie sie es gerade braucht.

(Martina)

➡ Ich tröste mit einer Umarmung (je nachdem, wie gut ich die Person kenne), mit ermutigenden und tröstenden Worten (auch durch den Heiligen Geist), mit einem tröstenden Blick, mit Verheißungen aus der Bibel, Bibelversen, Kärtchen, etc. zum Verschenken und spreche aus, dass diese Person da ja nicht alleine hindurch gehen muss.

(Petra)

➡ Für mich steht an erster Stelle Gebet, denn Jesus kann ganz anders und viel tiefer trösten als ich. Dennoch sind das Zuhören und Wahrnehmen sowie die schlichte Akzeptanz aller Gefühle und Gedanken genauso wichtig, weiterhin die persönliche Anwesenheit bei privaten Kontakten und eine 24Stunden Rufbereitschaft bei Seelsorge in Akutsituationen.

(Waltraud)

➡ Trost handelt nicht von mir. Also niemals: Dass kenne ich, das habe ich auch schon durchgemacht! Schau mich an, ich lebe noch! Trösten ist aktiv. In den Arm nehmen. Das Leid zulassen und es nicht klein reden. Trost muss man nicht in Worte fassen, Gesten sind wichtiger. Eine Hand reichen. Ein Taschentuch anbieten usw.

(Bärbel)

➡ Ich muss bereit sein, dem Schmerz des anderen zu begegnen, mich berühren zu lassen. Trost ist nur möglich, wenn das Herz des anderen erreicht wird. Dazu braucht es eine Begegnung auf Augenhöhe: Verstehen wollen, was den anderen bekümmert, dem Kummer des anderen Raum geben, den Schmerz anerkennen und Trauer mitaushalten, ohne vorschnelle Lösungen finden zu wollen. Oft ist es nötig, dem anderen Gefühle und Worte zur Verfügung zu stellen, um Wege aus der Sprachlosigkeit möglich zu machen, damit Trauerprozesse beginnen können.

(Andrea)



Warum

bleiben uns tröstende Menschen positiv in Erinnerung?

Warum bleiben uns tröstende Menschen positiv in Erinnerung?

Bei einem Klassenausflug in der Grundschule hatte ich mich beim Herumtollen verletzt und blutete. Ich weinte und die anderen Mitschüler brachten mich zur Lehrerin. Diese wandte sich mir freundlich zu, gar nicht schimpfend oder abwertend - wie man nur so blöd sein könne..., - wie ich es zu Hause erlebt hatte, nein, sondern beruhigend. Dann versorgte sie ganz liebevoll die Wunde. Ich habe zwar ihren Namen vergessen, aber nicht sie und diese Erfahrung.

Warum bleiben uns tröstende Menschen positiv in Erinnerung?

Weil sie Zugang zu unserem Herzen gefunden haben.

Warum ist das so? Trösten vermittelt eine elementare menschliche Erfahrung, nach der wir uns alle sehnen: Ich bin in meiner Schwachheit nicht alleine und ich werde, obwohl ich schwach bin oder gerade weil ich schwach bin, nicht (weiter) verletzt.

Tröstende Personen erobern unser Herz, weil:

- wir uns zutiefst danach sehnen, bejaht zu werden, so wie wir sind.
- wir uns zutiefst danach sehnen, nicht verletzt und nicht verlassen zu werden.
- wir uns zutiefst danach sehnen, nicht vereinnahmt zu werden, sondern neben aller Verbundenheit mit anderen unsere Selbstständigkeit zu erhalten.
- wir das Risiko eingehen können, Fehler zu machen und dadurch Schwäche zu zeigen.

Und dadurch wird Trösten zu einer der wichtigsten beziehungsstärkenden Handlungen.

TROST

auch in „Ärger“-Situationen?



Wenn mein Kind sich voll Wut auf den Boden schmeißt, dann soll ich es trösten?

Wenn mein Kollege wütend über unseren Chef schimpft, dann soll ich ihn trösten?

Ja, denn:

- Ärger bedeute auch Verlust von Selbstkontrolle. Und Trösten hat ja das Ziel, dem anderen beizustehen, Selbstkontrolle wiederzugewinnen.
- Der Grund, der zum Ärger führte, kann nachträglich besser verstanden werden.
- Der andere kann lernen, dass ich, falls ich der Grund für den Ärger bin, weil ich z.B. eine Grenze gesetzt habe, es doch gut meine.
- Der andere kann die Trost-Botschaft in sein Selbstbild einbauen: "Ich bin gut, weil man mich tröstet" statt "Ich bin schlecht, böse, unfähig".
- Die Folgereaktionen klingen schneller ab und damit auch die daraus resultierenden Konsequenzen.

Unser Trostangebot trifft den anderen in einem inneren Konflikt zwischen Einsicht und Ärger. Wir haben es nicht in der Hand, ob der andere sich für Vertrauen entscheidet, d.h. ob er den Trost annimmt.

Trösten ist also viel mehr, als mal kurz über einen Schmerz hinweghelfen. Trösten bietet Vertrauen an:



Wann soll ich ein Kind trösten?

Ein Beispiel

Peter ist zornig. Schon wieder Ärger mit den Eltern, dieses Mal am Esstisch! Wieder haben sie ihn mit wütender Stimme auf sein Zimmer geschickt. Dort ist er gerade dabei, alles durcheinander zu werfen. Wie so oft schon. Das dauert bis heute Abend. Dann gibt es wegen der Unordnung neuen Ärger. Das kennt er schon. Er ist wütend, wütend auf die Eltern - und wütend auf sich. Er wollte sich doch zusammenreißen! Aber warum muss man unbedingt Salat essen? Das versteht er nicht, wo der doch so furchtbar schmeckt.

Mit einer ähnlichen Situation, mit Variationen oder anderen Inhalten, sind manche Eltern immer wieder konfrontiert. Vielleicht überrascht es sie, dass Peter in dieser Situation eines braucht und das so früh wie möglich: Trost.

Normalerweise meint man, braucht ein Kind Trost, wenn es sich das Knie aufschlägt, wenn sein aus Bausteinen mühsam gebauter Turm in sich zusammenfällt oder das Meerschweinchen gestorben ist – und das ist selbstverständlich richtig und kein Kind sollte mit diesen Schmerzen, dieser Art von Leid oder Trauer alleine bleiben, weil niemand da ist, der es in seiner Not sieht oder den der Kummer des Kindes anrührt.

Doch wie ist es in Situationen, in denen Kindern etwas nicht erlaubt oder verboten wird, sie nicht bekommen, was sie wünschen oder erwarten, kurz, wenn ihnen Grenzen gesetzt werden und sie darauf mit Schreien, mit Trotz, mit Verweigerung

reagieren?

Diese Folgereaktionen erleben Eltern meist als „böse“ und unangemessen und kaum als Ausdruck von inneren Ablehnungsgefühlen, von Lebensbedrohung oder Lebensschwäche, die durch solche Grenzssetzungen beim Kind ausgelöst werden.

Trösten heißt an dieser Stelle, dem Kind in seinen Folgereaktionen beizustehen, indem ich nicht strafend reagiere, sondern dafür Raum lasse, weil ich weiß, dass das Kind diese Grenzerfahrung zumindest bis jetzt nicht anders bewältigen kann.

- Peter fällt sein Turm immer wieder um. Wütend schleudert er einen Baustein in die Ecke.

- Anne will unbedingt noch den Zeichentrickfilm sehen, nur ganz kurz, sagt sie. Als die Mutter nein sagt, rennt sie raus und schmeißt laut die Tür zu.

Wenn Eltern in diesen Situationen den inneren Konflikt des Kindes nicht wahrnehmen und bereit sind, tröstend beizustehen „... wiederholen sie ihr Verbot meistens verärgert,

sagen dem Kind oft, es sei böse, und untergraben damit ihre eigenen Bemühungen, dem Kind Grenzen zu vermitteln. Außerdem schüren sie sowohl den Hass des Kindes auf sie als auch ihren eigenen Ärger auf das Kind.“ (Parens, Henri: Kindliche Aggressionen. Kösel: München, 1995)

Hinzufügen möchte ich noch, dass das Kind, wenn wir es alleine lassen, auch seinen Hass auf sich selbst verinnerlicht in ein negatives Selbstbild: "Ich habe es wieder nicht geschafft, wie schlecht, wie böse bin ich doch..."

Wie können wir uns die Essensszene von vorhin anders vorstellen?



Foto © pavel_shishkin - Fotolia.com

Vertröstung ... und Trost

Vertröstung kann viele Gesichter haben: Geschenke statt Aufmerksamkeit für den Partner, Fernseher und Spielsachen statt Zeit für die Kinder, die Mahlzeiten als Befriedigung der Einsamkeit alter Menschen in einem Altenpflegeheim.

Wir sind auch Meister darin, uns selbst zu vertrösten: Wenn ich erst 18 Jahre alt bin, dann werde ich endlich frei und mein eigener Herr sein! Wenn ich erst

10 Kilo abgenommen habe, finden mich die anderen schön und ich bin beliebt! Wenn ich erst verheiratet bin, dann wird mein Leben glücklich sein! ...und so weiter.

Im Wörterbuch ist Vertröstung wie folgt definiert: Vertrösten bedeutet, jemandem etwas von ihm Ersehntes erst für die weitere Zukunft in Aussicht stellen; ausweichende Antworten geben;

hinhalten; im Unklaren lassen; abspeisen; etc.

Immer wieder begegnen wir "billigen", sogar verletzenden Vertröstungen: „Ach komm, so schlimm ist es doch auch wieder nicht!“ „Alles wird irgendwann gut!“ „Auch für Dich wird die Sonne wieder scheinen!“ „Es wird schon alles seinen Sinn haben!“

Diese Aussagen können lieb gemeint sein. Vielleicht sind unsere Mitmenschen auch nur unsicher und wissen nicht so recht, welche Worte sie wählen, wie sie helfen und sich verhalten sollen. Selten trösten uns solche Sätze jedoch.

Was ist, wenn es eben nicht wieder gut wird? Was ist, wenn der Schmerz bleibt oder immer wieder auftaucht? Was ist, wenn es keine Lösung gibt?

Eltern, die ihr Kind verloren haben; unheilbare Krankheiten; jahrelanger Krieg, Depressionen... Darauf habe ich auch keine Antwort. Manchmal hört der Schmerz nicht auf. Vielleicht ist er irgendwann nicht mehr so häufig und intensiv. Dennoch ist er geblieben. Es gibt auch nicht für jedes Problem eine Lösung und schon gar nicht sofort. Das Leben ist nicht immer fair und manches scheint nie einen Sinn zu ergeben.

Um zu trösten, ist es nicht notwendig, den Schmerz und das Leid auszusperren. Auch Schmerz muss zugelassen, gelebt, von sich selbst und von den Mitmenschen verstanden, akzeptiert und respektiert werden.

Manchmal bleibt einem vielleicht nichts weiter übrig, als mit dem Schmerz leben zu lernen. In einer Zeit, in der es mir sehr schlecht ging, übte ich, mich immer mehr auf die kleinen Augenblicke zu konzentrieren, Momente der Freude. Ich versuchte, alles Schöne achtsam in mich aufzusaugen: das Lachen meiner Kinder, den Kaffee am Morgen, das Schwimmen in meinem Lieblingssee, den Geruch des Waldes, berührende Musik. Sich im Leid und trotz Schmerz für ein paar Minuten zu freuen und zu genießen, das lernte ich. Es gelingt mir nicht immer, aber immer öfter.

Das Leben ist nicht nur gut oder böse. Es ist nicht nur schwarz oder weiß. Das Leben ist eine bunte Mischung. Ich werde auch weiterhin traurig sein und weinen und ich werde weiterhin Schönes erleben und mich daran freuen und lachen. Ist solche Vertröstung schlecht? Für mich gibt es auch eine "tröstende Vertröstung". Wenn eine bestimmte Freundin zu mir sagt, dass alles gut wird, dann glaube ich es. Worte aus ihrem Mund sind keine Floskeln, sondern heilsam für mich. Wenn meine Eltern zu mir sagen: "Du bist eine starke Frau geworden. Du wirst Deinen Weg gehen!", dann bedeutet mir dies pure Ermutigung.

Oder diese Erfahrung: An einem Freitagmittag. Ich saß im Auto auf dem Aldi-Parkplatz und wusste, dass ich in einer halben Stunde meine Kinder von Kindergarten und Schule abholen musste. Tränen liefen mir übers Gesicht und

ich hatte nicht die leiseste Ahnung, woher ich die Kraft nehmen sollte, gleich meinen Söhnen zu begegnen. In mir war kein Funke Hoffnung oder Trost. Ich schloss meine Augen und plötzlich kam ein berührendes Bild in meinen Kopf. Vor mir sah ich Gottes Arme und ich lag in ihnen, geborgen wie ein Baby. Er wiegte mich hin und her und sprach: "Mareike, ich nehme Dir jetzt vielleicht nicht Deinen Schmerz, aber ich bin bei Dir, halte und wiege Dich bis der Sturm vorüber ist." Ich wurde innerlich ganz ruhig und konnte nach ein paar Minuten getröstet den Automotor starten.

Damals im Auto hat sich an meiner Lage äußerlich nichts verändert. Ich erhielt nicht den erwünschten Trost im Sinne einer Befreiung von Schmerz und Problem. Dennoch wurde ich auf wundersame Weise getröstet.

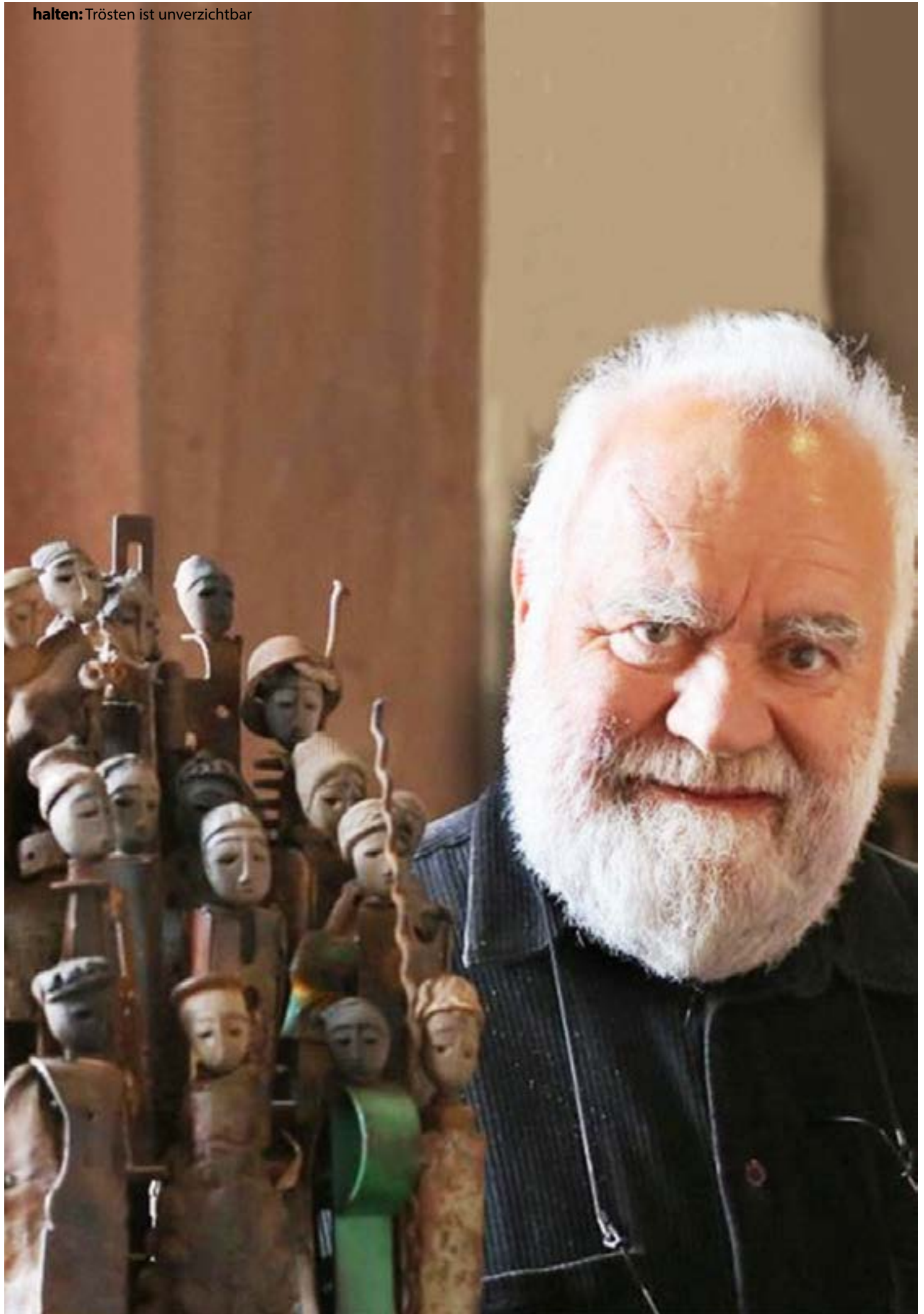
Meine stärkste „tröstende Vertröstung“ ist die Hoffnung auf und mein Glaube an den Himmel, auf ein Weiterleben bei Gott, ein Wiedersehen mit geliebten Menschen und eine nie endende Liebe: "Und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen." (Offenbarung 21,4)



Mareike Schiemann

Mareike Schiemann (37 J.) arbeitet als Dipl. Sozialpädagogin in einem Altenpflegeheim. Sie ist Mutter von 3 Söhnen.





ABFALL „TRÖSTEN“?

Abfall „trösten“? – „Was soll denn das?“, wird sich mancher Leser fragen.

Getränkedosen, Schrauben, Türschlösser, Hacken, rostige Nägel, Olivenholz, ein Kieselstein ... das ist das Material des italienischen Künstlers Roberto Cipollone, 1947 in Pescara/Umbrien geboren, genannt CIRO.

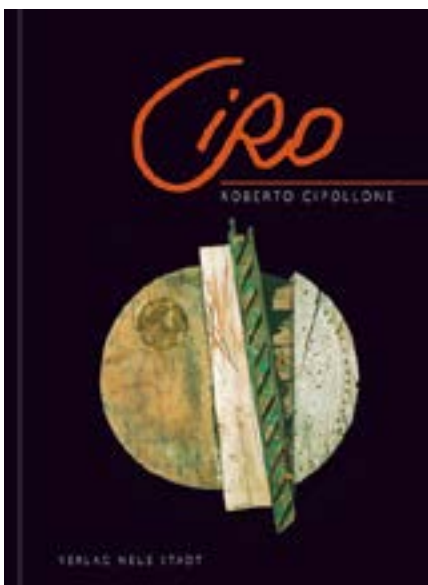
„Verbraucht und verzehrt von der Zeit, von Wasser und Wind.

Von behutsamen Händen zusammengefügt, entstehen sie in Skulpturen und Bildern zu einem neuen Leben und erzählen voll Würde von ihrer Vergangenheit.“ (Ciro)

Wenn das nicht ein Akt des Tröstens ist!

Im internationalen eJournal Christian Psychology Around The World, Nr. 10, das Ende September 2017 erscheinen wird, werden seine Werke vorgestellt.

Siehe



CIROs Werke liegen jetzt in einem großartigen Bildband vor:



Trost kann nicht aufgezwungen werden

TR O ST

Im Neuen Testament steht für Tröster das griechische "parakletos", mit der Bedeutung, dass jemand herbeigerufen, zur Hilfe gerufen wurde. Daraus wird eines deutlich:

● *Ich kann Trost nicht aufzwingen, er muss herbeigerufen oder zumindest angenommen werden.*

Vor allem im Umgang mit Kindern muss ich damit rechnen, dass mein Trostangebot nicht sofort akzeptiert wird. Das sollte mich aber nicht abhalten, die (eventuell vermeintliche) Ablehnung auszuhalten, zu meinem Angebot zu stehen bzw. es zu wiederholen.

Trost kann nicht aufgezwungen werden, das ist klar, aber manchmal braucht der andere Zeit, bis das Angebot als solches erkannt oder Vertrauen gefunden wird.



Falsche Tröster!

Sam und seine Frau Molly werden spätabends auf der Straße überfallen. Im Handgemenge wird Sam erschossen. Molly ist völlig fertig. Sams Kollege Carl kümmert sich rührend um die Trauernde. Aber: Carl hat den Überfall eingefädelt. Er wollte damit einen Betrug verschleiern. Der vermeintliche Tröster will über Molly nun an Sams Zugangsberechtigung zum Netzwerk der Firma herankommen.

Der Film »Ghost — Nachrichten von Sam« (1990) zeigt in Carl das krasse Bild eines falschen Trösters. Im Konflikt zwischen den Interessen eines Leidenden und den eigenen kann ein Mittler nicht ehrlich trösten. Wer nicht ehrlich und verlässlich handelt, macht aus scheinbarem Trost früher oder später ein trostloses Scheitern.

Auch nicht jeder Mensch, der aufrichtig zu trösten versucht, kann das. Der frühere UN-Generalsekretär, Dag Hammarskjöld († 1961) aus Schweden, stellte einmal fest, dass nur zu trösten weiß, wer selbst gelitten hat. Er hat insoweit recht: Echtes Mitfühlen verhindert die größten Fehler beim Trösten wie Gefühlsduselei, Herunterspielen, Vergleichen, Vertrösten, Lügen.

Falsche Tröster sind auch die Helldenmacher, die den Todgeweihten seit den Tagen des klassischen Altertums bis zu den heutigen

»Glaubens«-Kriegern vorgelogen haben, sie kämpften für eine gute Sache: Dafür lohnt es sich zu sterben. Ruhm zu versprechen, kann besoffen machen. Die angeblichen Helden sollen so unempfindlich werden für eigene seelische Schmerzen. Aber dieser unanständige Trost stammt ebenso aus der untersten Schublade wie andere Rauschmittel.

Drogen aller Art können gar nicht trösten. Der leicht verfügbare, gesellschaftlich geachtete und massenhaft genutzte Alkohol demonstriert dies am deutlichsten: Suchtmittel machen leicht seelisch abhängig, oft auch körperlich. Ihre Anwendung auf Dauer wird bezahlt mit dem Verlust der Kontrolle über das eigene Leben.

Das gilt für Medikamente selbstverständlich genauso. Ein erfahrener Arzt sagte einem Trauernden, der in seiner Not um ein Beruhigungsmittel bat: »Sie schieben damit ihre momentane Belastung von sich weg, hinein in die folgende Zeit. Stützen Sie sich, wenn es geht, lieber auf echte Freunde.«

Die häufige Empfehlung, in Trauer und Leid nicht zu grübeln, ja gar nicht über das eigene Ergehen nachzudenken, schießt auch oft als falscher Trost über das Ziel hinaus. Nachdenken, Selbstbesinnung kann dagegen verschüttete Reserven freilegen.

Wer dem billigen Ratschlag folgt, Hilfe zu suchen in rastloser Arbeit, beruflichem Erfolg, sportlicher Leistung und anhaltendem Vergnügen, geht sich selbst verloren. Die eigene Existenz in gesunden Tagen über Leistung zu bestimmen, endet nämlich im Alter oder in Krankheit eventuell auf einem Scherbenhaufen.

Die Kritik des von mir geschätzten Kabarettisten Dieter Nuhr nehme ich ernst: »Religion ist in den seltensten Fällen Trost.« Trotzdem halte ich mich aus Überzeugung an Christus als meinem Trost fest. Dazu muss ich aber gar nicht darüber reden, wenn ich zum Beispiel in der Notfallseelsorge mit Unbekannten umgehe.



Alfred Mignon, Pastor der Evangelisch-methodistischen Kirche, verbringt seinen (Un-) Ruhestand in Wuppertal. Der echte (1900-) Fünfziger macht sich gerne seinen Reim auf Biblisches und darüber hinaus.





Was sind **Voraussetzungen** zum Trösten?

Ich kann nicht trösten, wenn ich selber noch ärgerlich, ängstlich oder sorgenvoll bin, auch wenn das alles nichts mit dem zu Tröstenden zu tun hat. Also brauche ich selbst erst einmal Abstand, um mich zu beruhigen.

Auch um den anderen in seiner Not verstehen zu können, um einfühlsam zu sein, werde ich mich damit beschäftigen müssen, Kinder, bzw. Menschen generell besser verstehen zu lernen, aber auch

mich selbst, wie einfühlsam und verständnisvoll ich bin.

Ich tröste nicht, um mich zu "trösten", also um z.B. mit meinen eigenen Schuldgefühlen fertig zu werden, weil ich meine, mitschuldig zu sein.

Keine einfache, aber eine hilfreiche Frage ist: Wo brauche ich selbst Trost oder wo habe ich ihn nicht erhalten?

Es ist gut, sich immer wieder eigene Trosterfahrungen, auch als Kind, in Erinnerung zu rufen. („...damit wir auch trösten können, die in allerlei Trübsal sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott" 2 Kor 1,4)

..... **PRA**XIS **2**



Gottes Begrenzungen von Leid –

Auszüge aus dem gleichnamigen Buch von Rüdiger Halder

„So lauten nun die zwei wesentlichen christlichen Argumente auf die Frage, wie Gottes Güte und Allmacht angesichts des Leids dieser Welt zu rechtfertigen sind: durch die Bedeutung der Willensfreiheit und durch das Kreuz Christi.“ (S.72)

In der Einleitung lesen wir auf S.10f:

„Wenn wir nämlich leidvolle Erfahrungen in Verbindung mit Gott betrachten, dann wird unsere Beurteilung einer Situation sehr viel damit zu tun haben, welches Gottesbild wir haben. Aus vielen Gesprächen über Leid – ob mit Christen oder Nichtchristen – kamen mir recht unterschiedliche Ansichten entgegen. Manche dachten, dass Gott die Erde zwar geschaffen, sie aber dann sich selbst überlassen hat. Einige dachten, dass Gott Leid verursacht, um Menschen zu strafen. Vielfach wurde Gott als Despot oder Tyrann gesehen, der offensichtlich Spaß dran hat, wenn Menschen leiden. Andere dachten wiederum, Gott schickt dem Menschen Leid, um ihm etwas zu verstehen zu geben, mit der Absicht, ihn zu erziehen oder ihm schlicht und einfach seinen Willen aufzuzwingen. Wie im weiteren Verlauf dieses Buches dem ein oder anderen vielleicht noch deutlich werden wird, hat unser Gottesbild – also unser grundsätzliches Denken über Gott – letztlich Einfluss auf unser Verhalten und auf den Umgang mit leidvollen Situationen. Wir reagieren nicht spontan

und allein auf das Leid, das uns in einer Situation begegnet. Vielmehr handeln wir, antworten oder begleiten wir Menschen im Leid aus unseren Überzeugungen heraus.“

Gegen Ende des Buche auf S.73f:

An dieser Stelle angekommen könnten wir nun sagen, dass die Frage nach dem Sinn von Leid müßig sei, da wir Gott weder als Urheber von Leid bezeichnen können, noch ihn für den Sündenfall schuldig sprechen können. Folglich brauchen wir, ...Gott auch nicht mehr zu rechtfertigen, indem wir seinem Handeln einen vernünftigen Sinn geben, denn seine Gerechtigkeit und Güte werden durch das Leid nicht in Frage gestellt. Doch auch unter der Voraussetzung, dass Leid durch die Sünde in das Leben der Menschen gekommen ist, bleibt die Sinnfrage von Bedeutung. Auch wenn wir einsehen, dass Gott die Sünde aufgrund der Willensfreiheit nicht verhindern oder gar wegnehmen kann, auch wenn wir dankbar anerkennen, dass er das nachfolgende Leid begrenzt, werden wir in manchen konkreten Situationen fragen: Warum begrenzt er hier die Folgen der Sünde nicht wenigstens etwas mehr? Oder warum beseitigt er sie in diesem schrecklichen Fall nicht durch ein Wunder ganz? ... Ich denke, dass Leiderfahrungen uns einerseits zur Erkenntnis des wahren Charakters von Sünde verhelfen, und dass wir außerdem im Leid die Echtheit von Liebe erkennen können...

Zurückhaltung ist geboten:

„Diese beiden Gedanken erachte ich in Diskussionen über die Sinnfrage auf der vernünftigen Ebene als wichtige Hilfestellung, wobei sie natürlich nicht als zwingende oder allgemein gültige und zutreffende Rechtfertigungen einzusetzen sind, warum Gott Leid (grundsätzlich und im konkreten Fall) nicht stärker begrenzt. Zu viel liegt im Nichtwissen, zu individuell sind die einzelnen Situationen von Leid, ...“ (S.74)

Rüdiger Halder, Gottes Begrenzung von Leid. Eine etwas andere Perspektive. IGNIS-Edition: Kitzingen 2008





Paul Gerhardt

Paul Gerhardt:

**Warum sollt ich mich
denn grämen**

Werner May:

**Wenn ich das Feuer
schaue**

2007, zum 400. Geburtstag des bekannten Liederdichters Paul Gerhardt, hat Werner May den Band „Befiehl du deine Wege und bleib nicht bei dir stehen“ als Geburtstagsgeschenk an Paul Gerhardt herausgebracht.



Acht bekannte Lieder Paul Gerhardts hatten ihn zu eigenen Gedichten inspiriert. Darunter auch „Warum sollt ich mich denn grämen“. Entstanden ist „Wenn ich das Feuer schaue“.

Mehr dazu hier:



Werner May: Paul Gerhardt – Person und Leben hier:



Paul Gerhardt:

Warum sollt ich mich denn grämen

Warum sollte ich mich grämen?
Hab ich doch
Christum noch,
Wer will mir den nehmen?
Wer will mir den Himmel rauben,
Den mir schon
Gottes Sohn
Beigelegt im Glauben?

Nackend lag ich auf dem Boden,
Da ich kam,
Da ich nahm
Meinen ersten Odem;
Nackend werd ich auch hinziehen,
Wann ich werd
Von der Erd
Als ein Schatten fliehen.

Gut und Blut, Leib, Seel und Leben
Ist nicht mein;
Gott allein
Ist es, ders gegeben.
Will er's wieder zu sich kehren,
Nehm er's hin!
Ich will ihn
Dennoch fröhlich ehren.

Schickt er mir ein Kreuz zu tragen,
Dringt herein
Angst und Pein,
Sollt ich drum verzagen?
Der es schickt, der wird es wenden!
Er weiß wohl,
Wie er soll
All mein Unglück enden.

Gott hat mich bei guten Tagen
Oft ergötzt:
Sollt ich jetzt
Auch nicht etwas tragen?

Fromm ist Gott und schärft mit Maßen
Sein Gericht;
Kann mich nicht
Ganz und gar verlassen.

Unverzagt und ohne Grauen
Soll ein Christ,
Wo er ist,
Stets sich lassen schauen.
Wollt ihn auch der Tod aufreißten,
Soll der Mut
Dennoch gut
Und fein stille bleiben.

Was sind dieses Lebens Güter?
Eine Hand
Voller Sand,
Kummer der Gemüter
Dort, dort sind die edlen Gaben,
Da mein Hirt,
Christus, wird
Mich ohn Ende laben.

Herr, mein Hirt, Brunn aller Freuden,
Du bist mein,
Ich bin dein,
Niemand kann uns scheiden:
Ich bin dein, weil du dein Leben
Und dein Blut
Mir zugut
In den Tod gegeben.

Du bist mein, weil ich dich fasse
Und dich nicht,
O mein Licht,
Aus dem Herzen lasse.
Laß mich, laß mich hingelangen,
Da du mich
Und ich dich
Leiblich werd umfassen.

Wenn ich das Feuer schaue

Nichts ist mein.
Nichts am Anfang,
nichts am Ende,
und was dazwischen liegt,
leg ich als bunte Lebenszeichen
in Gottes gute Hände.

Und doch
bleiben mein
in meinem Leben,
all die Zeiten,
die ich nicht vergesse,
die leichten,
schönen,
schweren
oder die, die ohne Jesus
schamrot wären,
all die Tage, Stunden und Minuten,
die das Leben
zu meinem Leben machen,
warum ich wurde, bin und bleibe.

Diese Zeiten
gruben Spuren,
mal hell, mal dunkel,
voller Sand, in Ton gebrannt,
dann wieder Wind.
Spuren, die ich immer wieder suche,
wenn ich still in mich höre
als ein Mensch,

der staunend schweigt,
vor Gottes Größe, Ewigkeit,
und verspürt,
es gibt die Augenblicke,
die jedes Leben,
ob kurz, ob lang,
ob arm, ob reich,
mit viel Lachen oder Weinen,
in Frieden oder Streit,
dem Tod entreißt.
Nicht nur ab und zu,
nein, ständig,
jeden Tag,
als Kind,
als Mann,
als Greis.

Solche Lebensspuren
bauen Vertrauen,
dass die Sorgen, Zweifel, Ängste,
ihren Namen finden,
der sie bändigt,
markieren einen schmalen Weg,
ein bunt geflochtenes Liebesband,
das immer fester wird,
mich hält,
wenn ich erblinde,
weil ich das Feuer schaue.

Hier können Sie sich „Wenn ich das Feuer schaue“
anhören, unterlegt mit der bekannten Liedmelodie zu
Paul Gerhards Gedicht „Warum sollt ich mich denn
grämen“, gespielt von Michael Bausenwein, Sprecher
Werner May



So trösten andere – in Spanien, Ukraine,



Spanien

Kenia, der Mongolei und Taiwan



Wie tröstet man in anderen Ländern und Kulturen, wenn man z. B. seine Arbeitsstelle verloren oder eine lebensbedrohliche Diagnose erhalten hat?

Jeder Klick auf ein Foto führt zur jeweiligen Antwort



PRA^{XIS} 3

Wie kann Trösten **gelingen**?

Fünf Herzensbotschaften beim Trösten bilden bei der tröstenden Person eine tragfähige Grundlage, echten Trost weiterzugeben:

- Botschaft 1: Ich verstehe, dass du bedrückt bist.
- Botschaft 2: Ich möchte dich nicht verletzen, auch nicht durch Erklärungen, vorschnelle Lösungen.
- Botschaft 3: Du musst dich nicht sofort beruhigen: Ich gebe deiner Trauer, Wut, deinem Schmerz Raum.
- Botschaft 4: Ich halte dich, bin dir Schutz, möchte dich stärken!
- Botschaft 5: Wenn du getröstet bist, "lasse ich dich wieder los", gebe dich frei.

Machen wir uns nichts vor: Bis diese fünf Botschaften wie selbstverständlich in meinem Herzen sind, braucht es einen eigenen Lern- und Heilungsprozess und dieser, so notwendig er ist, braucht Zeit und fällt nicht leicht.

Wie tröstet man richtig?





Ursprung allen Trostes: Der dreieinige Gott

2. Kor 1,3-7: Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und **Gott allen Trostes, der uns tröstet** in aller unserer Trübsal, damit wir trösten können, die da sind in allerlei Trübsal, **mit dem Trost mit dem wir selber getröstet werden** von Gott. Denn gleich wie wir des Leidens Christi viel haben, so werden wir auch **reichlich getröstet durch Christus**. Haben wir aber Trübsal, so geschieht es euch **zu Trost** und Heil. Haben wir **Trost**, so geschieht es zu eurem Trost, welcher sich wirksam erweist, wenn ihr leidet mit Geduld dieselben Leiden, die auch wir leiden. Und unsere Hoffnung steht fest für euch, weil wir wissen, dass, wie ihr des Leidens teilhaftig seid, so werdet ihr auch des **Trostes** teilhaftig sein.

Jes 51,12: **Ich, ich bin euer Tröster.**

Jes 66,13: **Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet.**

Ps. 73,26: Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit **meines Herzens Trost** und mein Teil.

Ps. 109,21: Aber du, Herr, sei mit mir um deines Namens willen; denn **deine Gnade ist mein Trost**, errette mich.

Luk 2,25: Simeon wartete auf den **Trost Israels**, und der Heilige Geist war mit ihm (Trost Israels = Jesus).

Joh. 14,26: ... **der Tröster**, der Heilige Geist.

Werke der Barmherzigkeit:
betrübte Menschen trösten





Fotos: © Paul Yates, © Toni Angliotti



Tanz und Choreographie: Iris-Mirjam Behnke





Iris Behnke



Getanzter Trost

„... was zum Leben übrig bleibt...“

Das Tanztheater „...was zum Leben übrig bleibt...“ geht der Frage nach, welche Nachwirkungen Krieg langfristig auf Menschen, auf Gruppen, auf eine Nation hat. Und es lässt die Erfahrung von Vergebung und Reinigung einfließen, die für einen Menschen nicht aus sich selbst heraus erfahrbar sind, sondern dem Zuspruch und der Sühne von außen bedürfen (vgl. das „extra nos“ Luthers). Da wo Trost, Heilung und Vergebung ganzheitlich erfahren werden, können sie ebenso in jeder Ebene weiterfließen.

Erfahrungsbericht

Lebensbedrohliche Diagnose — und dann getröstet?

Im Alter von 62 Jahren wurde bei einer Vorsorgeuntersuchung in meinem Darm ein größerer Polyp entdeckt. „Den entfernen wir gleich mit der Schlinge“ meinte der Arzt, „wir werden das zur Untersuchung in die Pathologie geben. Wenn Sie vor meinem Urlaub in 14 Tagen nichts mehr hören, ist alles in Ordnung.“

14 Tage Ungewissheit können lang sein! Dann, nach ca. 10 Tagen, ein kurzer Anruf: „Kommen Sie bitte in meine Praxis.“ Mir schwante nichts Gutes! „Du hast Krebs!“ schoss es mir durch den Kopf.

Die Auskunft des Arztes vor Ort bestätigte meine Vermutung: „Sie haben Darmkrebs zweiten Grades, so etwas ist durch Entfernung eines Stück Darms operabel, aber so wie die Stelle des Polypen war, werden Sie einen künstlichen Darmausgang benötigen.“ Er bemerkte mein Erschrecken. „Keine Sorge, so etwas haben viele Betroffene, zum Beispiel auch aktive Leistungssportler.“ Die gut gemeinten Worte waren für mich kein Trost. Ein künstlicher Darmausgang? Unvorstellbar, das belastete mich zunächst fast noch mehr als die Krebsdiagnose.

Die sofort notwendige OP wurde kurzfristig vereinbart.

Als ich davon in meinem direkten Bekanntenkreis berichtete, erzählte ich zwar die Fakten, aber ich war nur gegenüber wenigen Freunden in der Lage, meine stark schwankende Ge-

fühlslage – nach außen hin gelassen, innerlich aufgewühlt – zu artikulieren. Worte wie „Kopf hoch!“, „Das wird schon!“ halfen da wenig weiter.

„Und wie geht es deiner Seele?“ Das drang tiefer! Dieser Freund merkte, dass ich mit der Situation nicht gut umgehen konnte, und half mir u. a. durch sein verständnisvolles Zuhören, als ich mich öffnete.

Die geistlichen Freunde darunter waren recht erschrocken. „Wir beten für dich, mal schauen, was Gott draus macht!“ Die Worte hörte ich wohl, allein mir fehlte der Glaube! Und er fehlte mir trotz vieler guter Erfahrungen mit IHM.

Mein Bett-Nachbar im Krankenhaus hatte einen künstlichen Darmausgang. „Schau's dir an! Kein echtes Problem!“ Aber: Er wusste, dass seiner zurückverlegt werden würde.

Es wurden 22 cm Darm entfernt. Während der OP entschied sich der Arzt, keinen künstlichen Ausgang zu legen. Meine hierdurch neu gewonnene Zuversicht versandete aber mehr und mehr, da das pathologische Resultat der OP fast 14 Tage auf sich warten ließ. Diese Verzögerung, was sollte das bedeuten? Ängste stiegen in mir hoch: Chemotherapie? Doch noch ein künstlicher Ausgang? Und was dann?

Sie fanden dann schließlich keine einzige Krebszelle. Kein künstlicher Ausgang, keine Chemo! Das Gebet

der Freunde war zwar kein unmittelbarer Trost, aber Gott hatte sie gehört.

Das Ganze liegt nun 17 Jahre zurück, alle Nachuntersuchungen bislang waren ohne Befund. (E. G.)



Logic

Verbundenheit herstellen nach Verletzungen

(Teaming up after hurts) von Trevor Griffiths

Emotional

Ich habe den Eindruck, dass viele Menschen meinen, das tiefste menschliche Bedürfnis sei es, geliebt zu werden. Folglich würde trösten bedeuten, dem anderen in meiner Sorge um ihn Liebe zu zeigen. Nach vielen Jahren, in denen ich Emotional Logic [„emotionale Logik“] gelehrt habe, um Menschen zu helfen, sich bei Veränderungen anzupassen, hege ich jedoch Zweifel an dieser Ansicht. Ich glaube vielmehr, dass es das tiefste menschliche Bedürfnis ist, gehört zu werden.

Vom ersten Schrei nach der Geburt bis zu unserem letzten Abschied hoffen wir, dass die Reaktion unserer Mitmenschen, wenn wir ein Bedürf-

nis äußern, liebevoll ist. Es hat mich aber schockiert und überrascht, wie willig Leute in von Missbrauch und Lieblosigkeit geprägten Beziehungen verharren, nur weil sie das Gefühl haben, gekannt zu werden, weil jemand sie zumindest hört. Manchmal ist es schlimmer, sich verlassen oder ignoriert zu fühlen als sich verletzt zu fühlen. Wenn dies stimmt, würde das Trösten eines leidenden Mitmenschen bedeuten, ihn wissen zu lassen, dass er wirklich gehört wurde – dass man „sein innerstes Herz gehört hat“. Was bedeutet das ganz praktisch – „jemanden wissen zu lassen, dass man sein innerstes Herz gehört hat“? Ich möchte es mit einer wahren Geschichte erklären.

Ein 16-jähriger Junge namens William an einer Schule in GB war ein hervorragender Rugbyspieler. Er hatte jedoch eine angeborene Hüftschwäche, die langsam schmerzhaft wurde. Dies erforderte zwei Operationen, die ihm für das restliche Leben Stabilität bringen, aber jede Möglichkeit einer Sportkarriere ausschließen würden. Nach den Operationen wurde er schwer depressiv. Da halfen weder Medikamente noch eine auf „bedingungsloser Liebe“ basierende Gesprächspsychotherapie. Die Ermutigung, über seine Gefühle zu sprechen, gab ihm weder Bewegung im Alltag noch Interesse am Lernen zurück.

Nach seiner körperlichen Genesung suchte William einen in Emotional Logic ausgebildeten Mentor auf, der ihm erklärte, wie all die unangenehmen Emotionen bei einer Verlustreaktion im Grunde genommen einen nützlichen Zweck erfüllen, um einem zu helfen, sich auf die Veränderung einzustellen. Jetzt konnte er einen Sinn in seinen Emotionen sehen. Schock, Wut, sein schuldbeladenes Sich-in-Frage-Stellen oder sein Gefühl der Leere bedeuteten nicht, dass irgendetwas nicht stimmte. Vielmehr waren sie seine „emotionale Energie für Anpassung“, die „abgefeuert“ wurde, ohne in seinen Aktivitäten und Beziehungen umgesetzt zu werden. Darüber nachzudenken, wie er sich mithilfe seiner emotionalen Energie auf seine neue Situation einstellen könnte, baute Williams Selbstwertgefühl wieder auf.

Der Mentor ging dann einen Schritt weiter und hier setzte das wahre Trösten ein. Er ermutigte William, die Geschichte seines Verlustes nochmals zu erzählen, aber dieses Mal schrieb der Mentor (auf einem vorgegebenen Verlust-Reaktions-Arbeitsblatt) eine Liste seiner Vermutungen mit, was William alles an versteckten Verlusten haben könnte. Solch versteckte Verluste aus Williams Erzählung über Beginn und Verlauf sei-

nes Schmerzes zu ‚hören‘, hatte der Mentor in seiner Ausbildung gelernt. Schnell wurde die Liste länger und erreichte 20 oder mehr Lebensmerkmale, deren Verlust William bedauerte. Welche Überraschung war das für William, als er die Liste sah. Da wurden wichtige Punkte genannt bezüglich seiner Beziehungen zu Familie und Freunden, seiner Hoffnungen für die Zukunft, seiner Studien und Tätigkeiten... alles Punkte, die ihm vorher wichtig gewesen waren, die er aber nicht spezifisch benannt hatte und die er befürchtete, loslassen zu müssen. Die Kernfragen, die der Mentor stellte, waren: „Ich sehe, wie schwierig diese Zeit gewesen ist, aber was haben Sie als direkte Folge der Verletzung tatsächlich verloren? Und was befürchten Sie, dass Sie verlieren könnten?“

Ich werde noch etwas mehr zu diesen Fragen erklären, zuerst aber erzähle ich die Geschichte zu Ende. Als William die Liste der möglichen Verluste sah und den Verlusten seine eigenen Emotionen hinzufügte (indem er auf dem Arbeitsblatt die passenden Kästchen ankreuzte), schaute er das Arbeitsblatt an und sagte: „Kein Wunder, dass ich mich schlecht fühle!“ Da erwiderte der Mentor: „Ja. Wenn Sie sich nicht schlecht fühlten, wäre irgendetwas nicht in Ordnung. Sie dürfen einfach Mensch sein! Doch jetzt... was sollen wir tun und dabei diese ganze Anpassungsenergie einsetzen?“

Und hier ist der Schlüssel, um jemandem – mit Emotional Logic im Hintergrund – Hilfe bei der Anpassung zu leisten. Der Mentor bat William, aus der Liste einen genannten Verlust auszuwählen, um auf diesen seine Energie zu fokussieren und zu versuchen, ihn zurückzugewinnen. William dachte nach und fügte dann der Liste einen neuen Verlust zu. Er sagte: „In meiner Schule war ich immer der Beste in Rugby. Darauf war ich stolz. Aber auf der orthopädischen Station hat sich irgendetwas

in mir geändert. Ich war dort mit jungen Menschen zusammen, die in einer ähnlichen Situation waren wie ich, aber keine Verbesserung erlebten. Ich erholte mich, sie aber starben. Nach meiner Entlassung wollte ich etwas tun, um ihnen zu helfen, nur wusste ich nicht, was. Jetzt weiß ich es. Ich werde wieder dahin kommen, auf einem Gebiet in meiner Schule der Beste zu sein. Ich werde der Beste sein im Spendensammeln und werde mit diesen jungen Menschen zusammenarbeiten, damit sie ihr Leben zum Besseren verändern, wenn sie es können.“

Andere zu trösten bedeutet, ihr innerstes Herz zu hören und darauf mit kleinen Taten des Mitgefühls zu reagieren. Jede kleine Tat zählt. Es sollte keine ‚zufällige Tat der Güte‘ sein. Es ist trostreicher, kleine Taten des Mitgefühls auf einen benannten persönlichen Wert zu fokussieren mit dem Ziel, diesen Wert im Leben des Betroffenen zu verstärken oder ihn vielleicht nur zu erhalten. Und hier liegt das Problem. Wenn ich jemandem sage: „Nenne mir deine Werte...“, wird er mich vermutlich komisch anschauen, als wollte er fragen: „Was meinen Sie?“ Sage ich aber: „In der Situation, in der du dich befindest: Was befürchtest du, zu verlieren?“, wird er vermutlich sehr schnell eine Liste von möglichen Verlusten zusammenstellen. Diese Liste ist eine Liste persönlicher Werte. Sie zeigt die Identität der betreffenden Person, die durch die Werte benannt ist, die sie in dieser Welt zum Reagieren motivieren.

Man weiß erst dann, was einem wertvoll ist, wenn Gefahr besteht, man könnte es verlieren. Eine ‚Verlust-Liste‘ ist deshalb keine Liste von Problemen; ebenso sind die unangenehmen Emotionen, die aus der Reaktion auf Verlust entstehen, nicht das Problem. Es geht nicht darum, sie einfach zu regulieren. Vielmehr sind sie der innere Beweis dafür, dass

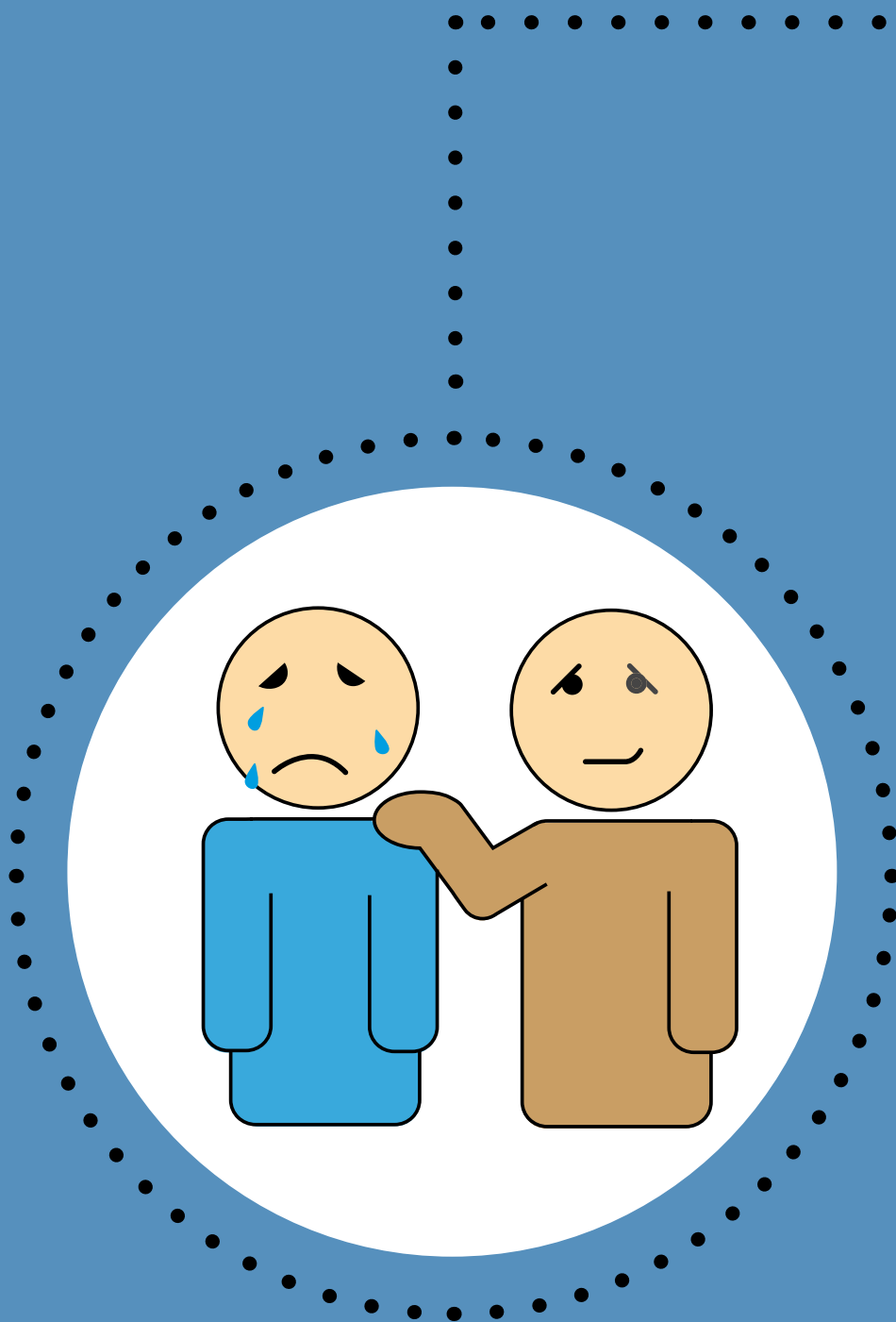
jemand Werte hat. Sie sind die Energie, die sich intern organisiert, um irgendetwas zu unternehmen, um diese Werte zu erhalten und um die Zukunft auf dem Fundament dieser Werte aufzubauen, indem man diese emotionale Energie mit einer leidenschaftlichen Liebe fürs Leben in Anspruch nimmt und einsetzt. Doch die Werte müssen benannt werden, damit dies geschehen kann.

Der Weg, das innere Herz wirklich zu hören, besteht also darin, dass man bereit ist, die Kernfragen zu stellen, um den Verlust genau zu benennen, und dass man die Wichtigkeit der Verlustemotionen unterstreicht. Dann mit kleinen, anteilnehmenden Taten eine Verbundenheit herzustellen, ist der Weg, andere zu trösten.

Dr Trevor Griffiths, Gründer des Emotional Logic Centre/ Devon/GB

Trevor Griffiths war 25 Jahre als Allgemeinarzt mit Schwerpunkt Familiendynamik und psychische Gesundheit tätig. Seit zwölf Jahren baut er eine internationale Ausbildungsorganisation für Emotional Logic auf und leitet sie. Emotional Logic vermittelt eine Methode zur gesunden emotionalen Anpassung nach Enttäuschungen und Verletzungen, die physische und psychische Gesundheit und sozial-geistliches Wohlbefinden fördert.

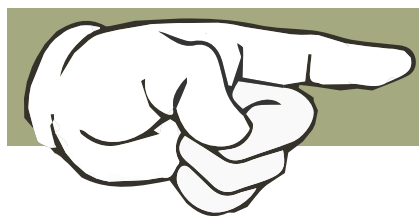




Trostformen

Die folgenden Trostformen stellen einen ersten Schritt dar, seelische Stärkung zu vermitteln. Nicht alle sind in jeder Situation passend. Manchmal genügt nur eine von ihnen, manchmal sind mehrere sinnvoll.

- Zunächst vorsichtige, zärtliche, dann auch intensivere Körperberührung: streicheln, halten, drücken
- Vertraute Räume oder Orte aufsuchen: „Komm, setzen wir uns da auf's Sofa.“
- Essen, Trinken geben: „Nun trink erst mal einen Kakao, dann sehen wir weiter.“
- Singen: Während ich dem Kind über das Haar streiche, summe ich leise ein Lied.
- Erzählen: Während sich das Kind auf meinen Schoß setzt, sich die Tränen aus den Augen wischt, fange ich an, ihm eine Geschichte zu erzählen, z.B. wie ich selbst als Kind so etwas erlebt habe.
- Erinnern: Vielleicht gibt es eine vergleichbare Situation, mit gutem Ausgang, an die ich das Kind erinnern kann, oder eine vertraute Geschichte dazu.
- Hoffnung wecken, Zukunft geben, aber bitte keinen perfekten Plan vorlegen, höchstens einen nächsten Schritt: Nicht zu früh, aber Tatsache ist, dass es immer weiter geht. Bitte nicht sagen „Halb so schlimm, dass die Fensterscheibe kaputt ist. Unsere Versicherung bezahlt schon“, aber Möglichkeiten ansprechen - sobald der andere zuhört - was vielleicht der erste, nächste Schritt sein könnte. „Wenn Du willst, können wir später gemeinsam mit dem Nachbarn sprechen.“



BuchTIPP

Vom Oje zum Aha! ^(Hanne Baar)

Das Buch von 2009 im Hymnus-Verlag motiviert, herauszufinden, worauf sich innere Unzufriedenheit bezieht, um so bewusst und in Freiheit einwilligen zu können in das, was sich nicht ändern lässt. Die aktuelle Unzufriedenheit, wenn man in sie hineinleuchtet, hilft chronisches Aufbegehren im eigenen Herzen zu verstehen und aufzuatmen.

„Vom Oje zum Aha!“ verfolgt auf tiefenpsychologischer Ebene den Gedanken: „Alles, nur DAS nicht - WAS nicht?“ Psychologisches und biblisches Denken werden als die zwei Seiten derselben Medaille sichtbar.



Hanne Baar stellt einen Fragebogen zur Selbsterkundung vor, der ihr selbst durch leidvolle Erkrankungen geholfen hat. Hier ein Ausschnitt aus Teil III: Der Wendepunkt, S.74



Im Jahr 1996 war ich zu meinem Entsetzen an Brustkrebs erkrankt und tat gehorsam, was mir die Ärzte rieten. Das war vor allem eine Operation. Gleichzeitig blieb ich dabei, als Ursache für den körperlichen Knoten in der Brust seelische zu verdächtigen. Schließlich bekam ich das Übel, das ich über Jahre geschluckt hatte und das untergründlich an mir nagte, zu fassen und wurde es in einem gründlichen Vergebungsprozess los. Danach ging es mir lange gut. Ich dankte Gott und hielt mich für geheilt.

Als dann jedoch erneut ein Rezidiv auftrat und zwei Jahre später ein zweites (alles immer an derselben Stelle, an der ich dreimal operiert und zweimal bestrahlt worden bin), entstand in meinen Gefühlen eine Niedergeschlagenheit, der ich nicht Herr werden konnte.

Meine Söhne fragten: wo hast du Angst? Vor dem Sterben oder davor, tot zu sein?

Ich überlegte und kam zu dem Resultat: vor beidem eigentlich nicht. Daniel mutmaßte: oder hast du Angst vor den Schmerzen?

Nein, auch das war es nicht. – Was war es dann? – Ich wusste es nicht, wollte es aber wissen und fuhr, weil ich mir für dieses Thema unbedingt Zeit nehmen wollte, ein paar Tage in die Berge.

Auf steilen, einsamen Wegen gab ich dort meinen Gefühlen hemmungslos Ausdruck. Und schließlich, auf einem steinigen Gratweg, am Wegrand Silberdisteln, vor mir das Gip-

felkreuz, hatte ich's. Im Kern meiner Niedergeschlagenheit nistete der Verdacht: „Gott pfeift auf mich.“

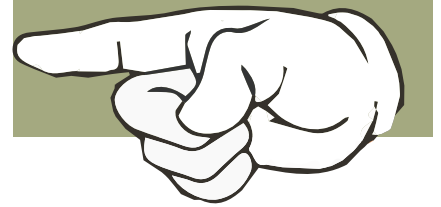
Gleichzeitig erschrocken und froh, den genauen Schmerzpunkt gefunden zu haben, überlegte ich: Kam es auch in einem solchen Fall darauf an, zu kapitulieren, mein Herz zu einem „Selbst dann“ zu bewegen, zu einem gottergebenen „Alles, auch das“?

Was ich bisher in Predigten über Glauben gehört hatte, sprach dem entgegen.

Im gleichzeitigen Fragen vor Gott und im Achten auf das, was mein Herz wollte, fiel mir eine Schriftstelle ein, ein Gebet König Davids – auch unter Lebensgefahr gesprochen. Es lautet: „Finde ich Gnade vor dem Herrn, so wird er mich retten. Spricht er aber: Ich habe keine Lust zu dir! – Siehe, hier bin ich; er tue mit mir, wie es ihm gefällt“ (2. Sam. 15,25f).

Als ich mich mit diesem Gebet Davids wortlos eins machte, platzte mein Verzweiflungs-Knoten wie eine Seifenblase. Statt Todesangst und Niedergeschlagenheit war da jetzt Freude, Aufatmen und das völlig sichere Wissen, dass Gott nicht auf mich pfeift.

Wieder dieses Geschenk, dieses Geheimnis: Der Moment der Kapitulation brachte den Wendepunkt in den Gefühlen. – Und auch von Krebs ist seither nicht mehr die Rede.



Die Hütte

Als dieser internationale Bestseller (2016: 22 Millionen verkaufte Exemplare) sich auch bei uns zu „etablieren“ begann, verweigerte ich mich, ihn zu lesen, aus kindischer Rebellion „Was kann an so einem christlichen Buch schon Gutes sein!“

Bei Gastgebern lag es ein paar Jahre später auf dem Tisch, zum Zeitvertreib blätterte ich darin herum und was ich zu lesen bekam, faszinierte mich immer mehr. So besorgte ich mir „die Hütte“ gleich auf dem Heimweg in der Münchner Bahnhofsbuchhandlung, überrascht, dass es da wirklich zu bekommen war. Zuhause las ich es quasi in einem Zug und war erstaunt, wie wenig Widerspruch sich in mir regte, im Gegenteil. Widerspruch hatte ich auch erwartet, weil ich aus der christlichen Szene immer wieder Warnungen bzw. kritische Stimmen gehört hatte.

Und dann kam dieses Jahr die Verfilmung ins deutsche Kino. Eine Verfilmung eines Buches, und dazu noch mit klarer christlicher Botschaft?

Wir staunten beide, meine Frau Agnes und ich, wie faszinierend der Buchstoff umgesetzt war und wie kreativ die wesentlichen Inhalte unseres Glaubens wiedergegeben wurden.

Es wird nun mindestens drei Gruppen von Lesern dieses Filmtipps geben:

Die ersten werden das Buch begeistert oder zumindest positiv gelesen haben - und wer den Film noch nicht

gesehen hat: Dann nichts wie ran, sich die Verfilmung anzuschauen.

Freunde schrieben mir dazu auf Facebook:

„Toll, war sogar 2x drin“

„Las das Buch vor Jahren, es ist ausführlicher als der Film, obgleich nicht "besser". Es kann aber zum detaillierten Verständnis beitragen - habe es jetzt nach dem Film wieder hervor geholt und wichtige Passagen mit Gewinn nochmals gelesen.“

„Ja, ich habe vor Jahren das Buch und jetzt den Film auch sehr gut gefunden und mit Gewinn gesehen. Es steckt so viel drin und vor allem auch nicht so fromm verbrämt, mit Humor, aber nicht kitschig. Mit viel Weisheit (geschrieben, verfilmt) und personifiziert im Film. Empfehlenswert nicht nur für Christen, sondern auch für alle, die mehr über den christlichen Glauben wissen möchten. Durch den Film lässt sich vieles leichter verstehen.“

„Wir fanden ihn auch toll! Die unermessliche Größe der Liebe Gottes wird sehr schön vermittelt.“

„Wir waren heute, ich habe es nicht bereut!“

„Wir waren sehr berührt!“

Der zweiten Gruppe, die dem Buch ablehnend gegenübersteht, empfehle ich: Bitte trotzdem anschauen und sich selber ein Urteil bilden.

Und es gibt noch eine dritte Gruppe, das sind die, die noch nie etwas von Buch oder Film gehört haben. Nichts wie hin, bitte.

Und was hat der Film mit dem Thema dieser ge|halt|voll-Ausgabe zu tun, dem Trösten?

„Wer erlebt hat, was es mit einer Familie macht, wenn ein Kind ums Leben kommt, der kann einfach nur dankbar sein für Buch und Film.“

Filmtipp: Die Hütte



Zum Buch und Film:



Nicht so einfach mit den Tränen.

„Freut euch mit denen, die sich freuen; weint mit denen, die weinen.“ (Römer 12, 15)

Tränen scheinen keine für den Weinenden direkt hilfreiche Wirkung zu haben, so ein überraschendes Ergebnis der Forschung zum Weinen. Erst wenn eine zweite Person hinzukommt und sich verständnisvoll zeigt, dann lindert es das Leid und kann emotionale Spannungen abbauen¹.

Wenn jemand weint, verstehen wir das meistens als Signal, unsere Aktivitäten zurückzuhalten und uns unterstützend zuzuwenden, zu trösten.

In der Seelsorge, Beratung oder Psychotherapie Erfahrene lernen mit den Jahren, im Umgang mit Tränen verschiedene Arten von Weinen zu unterscheiden und je nachdem ihre Reaktionen im Interesse des Ratsuchenden zu gestalten².

- Bei einem Weinen aus hochgradigem Selbstmitleid sollte man nicht auf das Weinen reagieren, sondern am Thema bleiben.
- Bei einem sentimental Weinen gilt es, mehr verstehen zu wollen, was den Ratsuchenden bewegt.
- Bei einem mehr hilflosen Weinen bietet sich die zugrundeliegende Hoffnungslosigkeit als Thema an.
- Bei einem „Immer-weinen-Müssen“ gilt es, die Selbstkontrolle über die Tränen zu thematisieren.
- Bei einem wirklich betroffenen Weinen wird man mit ergriffen und gibt dem eigenen Mitschwingen, Mitfühlen und Mitleiden einen Raum.

Nach einer Befragung von Studenten aus über 35 Ländern gaben Männer als Grund, wann sie das letzte Mal geweint hatten, am meisten die Erfahrung eines Verlustes an, Frauen Auseinandersetzungen bzw. Konflikte.

Immerhin gaben 16 % der Befragten an, das letzte Mal geweint zu haben, weil sie Leid mitansehen mussten. Sie haben also quasi mitgeweint³.

Sollten wir beim Trösten eventuell auch mitweinen?

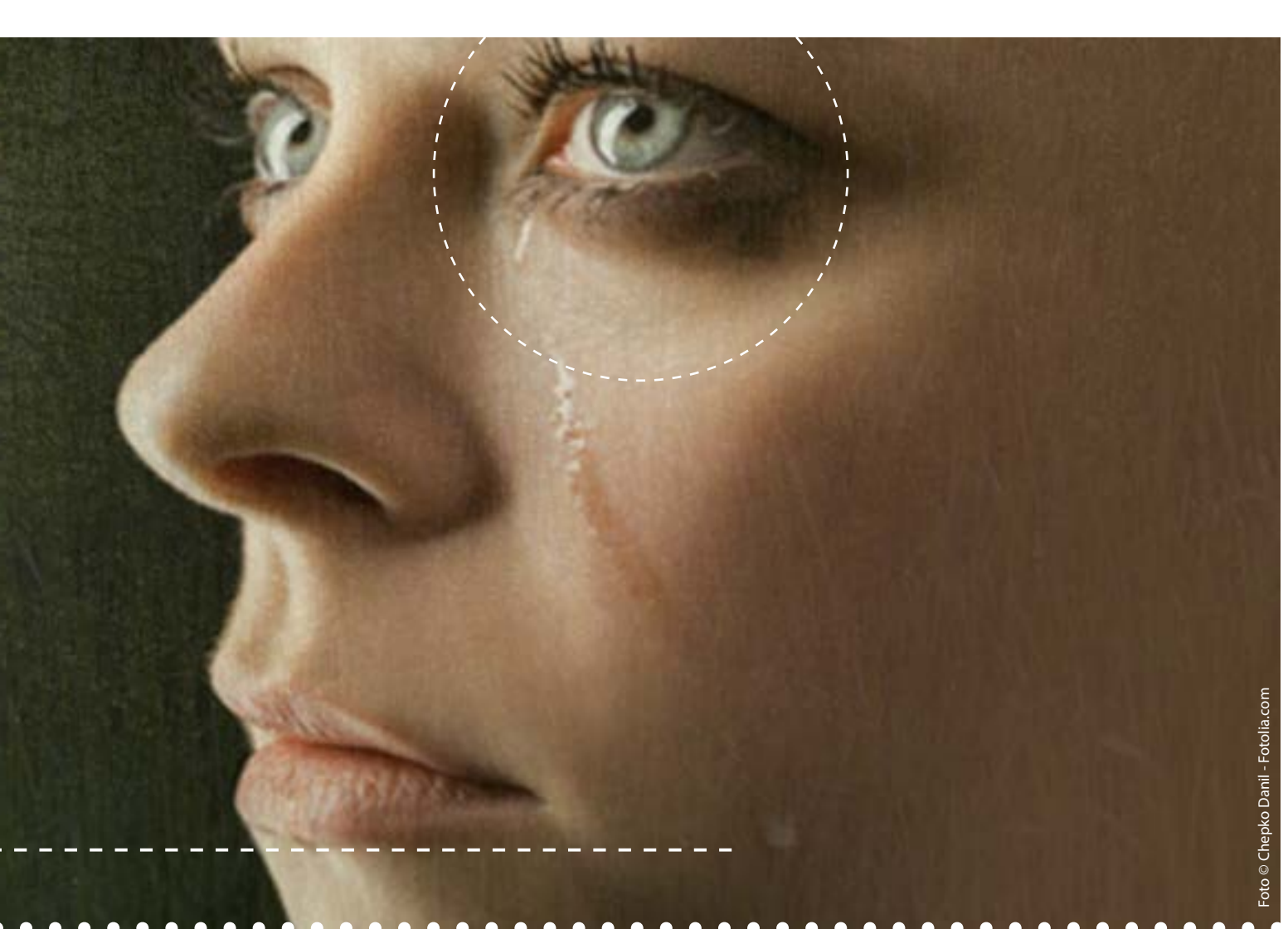
„Das kann passieren, aber von Sollen und nicht Sollen würde ich da nicht reden!“ (Sybille)

„Wenn ich emotional berührt werde, kann ich mitweinen... Empathie äußert sich auch darin...“ (Detlev)

1) Nach A. Vingerhoets (2009) Weinen. Modell des biopsychosozialen Phänomens und gegenwärtiger Forschungsstand, in: Regina Bäumer. Michael Plattig (Hg): Die Gabe der Tränen. Geistliche und psychologische Aspekte des Weinens. Grünewald: Ostfildern 2010.

2) Eigene Gedanken, inspiriert von Christiane Geiser: Endlich weinen können! – Immer weinen müssen! Über die Vielfalt therapeutischer Tränen. In: Regina Bäumer. Michael Plattig (Hg): Die Gabe der Tränen. Geistliche und psychologische Aspekte des Weinens. Grünewald: Ostfildern 2010.

3) Nach A. Vingerhoets (2009) a.a.O.



„Wäre das nicht im Sinne der Bibel, die auffordert, mit den Weinenden zu weinen? Ich glaube, manchmal ist ein Kummer oder Schmerz so groß, dass es gar nicht anders möglich ist, als erst einmal mitzuweinen.“
(Andrea)

„Ich denke, was dabei zu beachten ist, dass es weder erzwungen noch unterdrückt wird. Ehrliches Mitweinen ist sehr heilsam, sowohl für den zu Tröstenden als auch für den Tröstenden... zumindest meiner Erfahrung nach.“
(Lenna)

„Hiob hatte 3 Freunde... Als sie von dem Unglück hörten, das über ihn hereingebrochen war, vereinbarten sie, Hiob zu besuchen. Sie wollten ihm ihr Mitgefühl zeigen und ihn trös-

ten. Schon von weitem sahen sie ihn, aber sie erkannten ihn kaum wieder. Da brachen sie in Tränen aus, sie zerrissen ihre Kleider, schleuderten Staub in die Luft und streuten ihn sich auf den Kopf. Dann setzten sie sich zu Hiob auf den Boden. Sieben Tage und sieben Nächte saßen sie da, ohne ein Wort zu sagen, denn sie spürten, wie tief Hiobs Schmerz war. (Hiob 2,11 - 13) Entzieh dich nicht dem Weinenden, mit den Trauernden trauere! (Sir 7,38) Wenn andere fröhlich sind, dann freut euch mit ihnen! Weint aber auch mit den Trauernden! (Röm 12,15) Oftmals wird versucht, den Schmerz/die Trauer des anderen klein- bzw. wegzureden, anstatt sie nachzuempfinden bzw. mitzutragen. (Ariane)

„In einer tröstenden Situation ist es immer gut, sich hineinzufühlen und auch ehrlich mitzuweinen. Das ist heilsam für die Seele.“
(Sylvia)

Trösten bietet Vertrauen an.....

Foto © imaginando - Fotolia.com

■ Die praktischen Schritte des verbindenden Nein-Sagens

Die praktischen Schritte des verbindenden Nein-Sagens möchte ich anhand eines Beispiels aus der Berufswelt demonstrieren. Dieses Beispiel entwickle ich in zwei Szenen, einer im Misstrauensmodus mit einem trennenden Nein, einer im Vertrauensmodus mit einem verbindenden Nein.

Szene 1:

Ich gehe aus meinem Büro zum gemeinsamen Kopiergerät, um dort meine Kopien abzuholen. Ich stelle fest, dass ein Kollege in der Zwischenzeit meinen Kopiervorgang unterbrochen hat, weil er für sich selbst etwas kopiert hat, aber danach meinen Kopiervorgang nicht wieder

in Gang gebracht hat. Ich bin verärgert und schimpfe etwas, während ich meinen Kopiervorgang wieder ins Laufen bringe. Als bald darauf dieser Kollege in mein Büro kommt, stelle ich ihn sofort zur Rede. Ich sage ihm, dass ich das rücksichtslos finde und mir in Zukunft wünsche, dass er erst fragt, bevor er meinen Kopiervorgang abbricht. Mein Kollege bleibt stumm, sagt nichts, verlässt mein Büro. Die Tür fällt etwas lauter ins Schloss als sonst. Als ich etwas später in das Nachbarbüro komme, sehe ich, wie er sich mit einer Kollegin unterhält und das Gespräch bei meinem Eintritt verstummt. Ich vermute, die beiden haben über mich gesprochen.

Szene 2:

Ich gehe aus meinem Büro zum gemeinsamen Kopiergerät, um dort meine Kopien abzuholen. Ich stelle fest, dass ein Kollege in der Zwischenzeit meinen Kopiervorgang unterbrochen hat, weil er für sich selbst etwas kopiert hat, aber danach meinen Kopiervorgang nicht wieder in Gang gebracht hat. Ich bin verärgert und schimpfe etwas, während ich meinen Kopiervorgang wieder ins Laufen bringe. Als bald darauf dieser Kollege in mein Büro kommt, stelle ich ihn nach ein paar Begrüßungsworten zur Rede. Ich frage ihn, warum er meinen Kopiervorgang unterbrochen hat. Er erklärt mir seine Gründe. Ich entgegne ihm, dass ich etwas verärgert sei, denn ich hätte die Kopien dringend gebraucht. Er versucht, sich heraus-

zureden, dass das so alles viel schneller gegangen sei, als wenn er mich vorher gefragt hätte. Zum Abschluss sage ich, dass ich mir in Zukunft bitte wünsche, dass er mich vorher fragt. Ich würde das an seiner Stelle auch tun. Ohne Worte verlässt mein Kollege das Büro. Die Tür schließt sich etwas lauter als sonst.

Nach fünf Minuten greife ich zum Telefonhörer, rufe ihn an und frage bei ihm wegen eines Projektes nach. Am Ende des sachlichen und freundlichen Austausches komme ich kurz noch auf den Vorfall am Kopiergerät zu sprechen und meine, dass ich nicht mehr ärgerlich sei, aber schon noch mal kurz darüber sprechen möchte, um besser verstehen zu können, was er sich dabei gedacht habe. (Ende der Beispiele.)

Bei den fünf Schritten des verbindenden Nein-Sagens www.nein5xja.de – in einer Kurzfassung jetzt – geht es zunächst darum, den anderen in seinem mich störenden Verhalten zu verstehen. Zweitens setze ich die Grenze klar, spreche ein deutliches Nein und wenn es möglich ist, sage ich, was ich eigentlich gewünscht hätte. Oft ist es dann drittens möglich, "legale" Alternativen aufzuzeigen oder vorzuschlagen. Der vierte Schritt besteht darin, die Schwierigkeiten, die mein Nein dem anderen bereitet und die er in irgendeiner Weise kommuniziert, wahrzunehmen, ihnen Raum zu lassen und sie zu verarbeiten. Dieses Verarbeiten setzt sich im fünften Schritt fort. Ich helfe dem anderen, mit seinen Reaktionen, seinen Misstrauens- und Ablehnungsgefühlen fertig zu werden. Ich stelle mich auf seine Seite. Ich lasse mich nicht von ihm trennen.

Darauf kommt es jetzt an, Trösten baut Vertrauen:
Wir müssen lernen, die Folgereaktion des anderen auf unser Nein auszu-

halten, und können ihm im fünften Schritt eine weitere Chance geben, unsere vertrauensvolle Hand vertrauend aufzunehmen.

■ Schritt 5: Dem anderen beistehen und ihn trösten

Wir können dem anderen beistehen, mit seinen Ablehnungsgefühlen, mit seinem Misstrauen und Ärger fertig zu werden, indem wir ihm signalisieren, dass wir uns immer noch nicht trennen lassen.

In unserem Beispiel habe ich meinen Kollegen in einer anderen beruflichen Angelegenheit wieder angerufen und ihn als vertrauenswürdigen Partner behandelt.

Dabei wird das Nein keinesfalls zurückgenommen, sondern es wird dem anderen einfach signalisiert: Ich bin für dich, ich bleibe bei dir, ich bin bereit, dir zu helfen, mit meinem Nein fertig zu werden. Aber dieses Nein ist gut für dich und für uns.

Der entscheidende Höhepunkt des verbindenden Nein-Sagens steht jetzt bevor: Nimmt der andere, bildlich gesprochen, meine vertrauende Hand an? Oder schlägt er sie aus?

Steigt der andere aus dem Misstrauen aus und vertraut sich meinem Beziehungsangebot an, akzeptiert er meine Hilfe oder meinen Trost? Dann ist er dabei, vom Misstrauensmodus in den Vertrauensmodus zu wechseln.

Es wird sich in ihm ein mehr oder weniger bewusster Kampf abspielen: Die gleiche Person, die ihm vorher scheinbar übel wollte, die ihm Nein gesagt hat, möchte ihm jetzt etwas Gutes tun, reicht ihm die Hand zur Hilfe und zum Trost.

Es liegt nicht in unserer Macht zu bestimmen, wofür sich der andere im Augenblick entscheiden wird. Es ist durchaus damit zu rechnen, dass das Misstrauen siegt, dass es mehrere solcher Prozesse braucht, bis der andere

in mein Vertrauensangebot einwilligt. Das verbindende Nein-Sagen ist also eine Einladung, aus dem Misstrauensmodus auszusteigen und hinüber in den Vertrauensmodus zu wechseln. Es wird vor allem auf die Schritte vier und fünf ankommen, damit Misstrauen besiegt wird und Beziehungen sich vertrauend vertiefen.

nein5xja.de



So habe ich den Heiligen Geist als direkten Tröster erlebt...

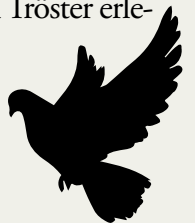
Vor einigen Jahren, als ich alleine zu Hause war, fiel mir eine Situation aus meiner Jugendzeit ein, in der mein Vater sehr zornig auf mich gewesen war und sehr drastisch reagiert hatte - er hat mir vor meinen Freunden, deren Eltern und anderen Erwachsenen eine Ohrfeige verpasst. (Die Ursache war: Ich war mit einigen anderen Jugendlichen und Kindern in der Nacht von einer Feier aus eine halbe Stunde lang im Wald spazieren gegangen - alles aus meiner Sicht ganz harmlos.) Aus einigen Reaktionen habe ich damals gemerkt, dass andere Eltern die Reaktion meines Vaters für überzogen und nicht meinem Verhalten angemessen hielten. Außerdem war mein Vater danach immer noch sehr sauer auf mich und mir wurde viel Schuld zugewiesen. (Das Ganze geschah im Urlaub und ich bekam eine Zeitlang zu hören, dass ich meinem Vater den Urlaub verdorben hätte und er sogar erwog, ihn abubrechen). Es erfolgte leider auch keine Aussprache, Vergebung, sondern irgendwann war es „wieder gut“, ohne dass wir nochmal richtig darüber reden und alles hätten bereinigen können. Jetzt, als Erwachsene, ca. 40 Jahre

später, fiel mir dieses Geschehen wieder ein, mein seelischer Schmerz aufgrund der Beschämung kam nochmal hoch; auch stellte ich mir die Frage, ob ich bei meinen Kindern in so einer Situation genauso reagiert hätte (ich denke, diese Frage mit „nein“ beantworten zu können). Ich war sehr erschüttert, dass mich das Ganze - so viele Jahre später - noch einmal so aufwühlte und ich so sehr weinen musste. Dann hatte ich den Eindruck, dass mein himmlischer Vater mich fragte, was ich mir denn in dieser Situation von meinem Vater gewünscht hätte, wie hätte er reagieren können? Ich war ganz überrascht und machte mir dazu Gedanken. Ich hätte mir Verständnis gewünscht, hätte mir gewünscht, dass er mir seine Sorge (die ja Ursache für seine Reaktion gewesen ist) mitgeteilt hätte, ohne krassen Vorwurf und Demütigungen - so dass ich ihn hätte verstehen können. Ich hätte mir gewünscht, dass er mich in den Arm genommen hätte und dass er nicht so lange nachtragend gewesen wäre, sondern mir nach einiger Zeit Vergebung zugesprochen hätte. Dass dies nicht so gewesen war, durfte ich jetzt betrauern und beweinen.

Als ich mir dies alles überlegte, kam es mir vor, als würde es mir ganz deutlich sein, dass Gott so ein Vater ist. Dass er mich nicht jähzornig bestraft, mich nicht vor anderen beschämt, sondern mich immer annimmt und mir vergibt. Dass er mir zwar mein Fehlverhalten aufzeigt, aber mir nichts überbrät. Dass er mich nicht in Schuldgefühle reinsperrt, sondern mich im Gegenteil herausholt. Dies alles hat mich sehr tief berührt. Es kam ein großer Trost und Frieden über mich; ich dachte daran, dass der Heilige Geist unser Tröster ist. Ich konnte dann meinem Vater nochmal in einer anderen Tiefe als zuvor vergeben (in meinem Herzen; mein Vater war damals schon ca. 20 Jahre lang verstorben).

Dies war ein sehr eindrückliches Erlebnis für mich, wo ich den Heiligen Geist als direkten Tröster erleben durfte.

Karin



Der ge|halt|volle Begriff:

Überraschungskompetenz

„Überraschungskompetenz“, schon mal gehört?

Was denken Sie, was das bedeutet?

Diese Frage haben zunächst einige Freunde beantwortet

● Magdalene: „Kompetenz bei Personen, die mich überraschen, bei denen ich es nicht vermutete? Oder: Überraschungseffekt, der voll und ganz durch Gottes Geist gewirkt und bewirkt wurde!!!“

● Angelika: „Überraschungskompetenz: offen sein für ungewöhnliche, neuartige Gedanken, Situationen, sich damit auseinandersetzen und damit umgehen, sie ggfs. nutzen.“

● Sue: „Man verfügt über die Fähigkeit, sich von sich selbst und anderen überraschen zu lassen. Oder: An Wunder glauben.“

● Carmen: „Flexibel auf Unerwartetes reagieren können, es willkommen heißen und das Beste daraus machen, auch wenn es nicht grad in den eigenen Plan passt. Auf angekündigte Überraschungen freudig warten und es aushalten können, bis es soweit ist. Auch von bisher Angenommenem/ Geglaubtem abweichen und Neues integrieren können.“

Was meint nun „Überraschungskompetenz“?

Nicht immer - oder sogar oft - läuft es nicht so, wie gedacht oder geplant. Dann ist „Überraschungskompetenz“ gefragt, etwa, wenn neue Herausforderungen uns überraschen und wir nicht auf Routine zurückgreifen können.

Statt jetzt zu resignieren, die Schuld bei sich oder anderen zu suchen, gilt es, spontanes und situatives Handeln zu wagen.

Der nächste Schritt zählt.

Statt „Überraschungskompetenz“ könnte man auch Improvisationskompetenz sagen.

Wollen Sie Ihre Überraschungskompetenz kennen lernen, dann

1. ... fahren Sie mal nicht mit dem gewohnten Verkehrsmittel zur Arbeit
2. ... geben Sie in der nächsten Woche für Lebensmittel 50% weniger aus als gewohnt
3. ... stehen Sie einmal am Morgen eine Stunde früher auf als gewohnt
4. ... geben Sie in der nächsten Woche für Lebensmittel 50% mehr aus als gewohnt

Wenn Sie das wirklich ausprobieren, werden Sie es nicht nur überleben, sondern auch überrascht sein, wie gut Sie das hinbekommen haben, mit Ihrer eigenen Überraschungskompetenz.

Kreuze fallen vom Himmel

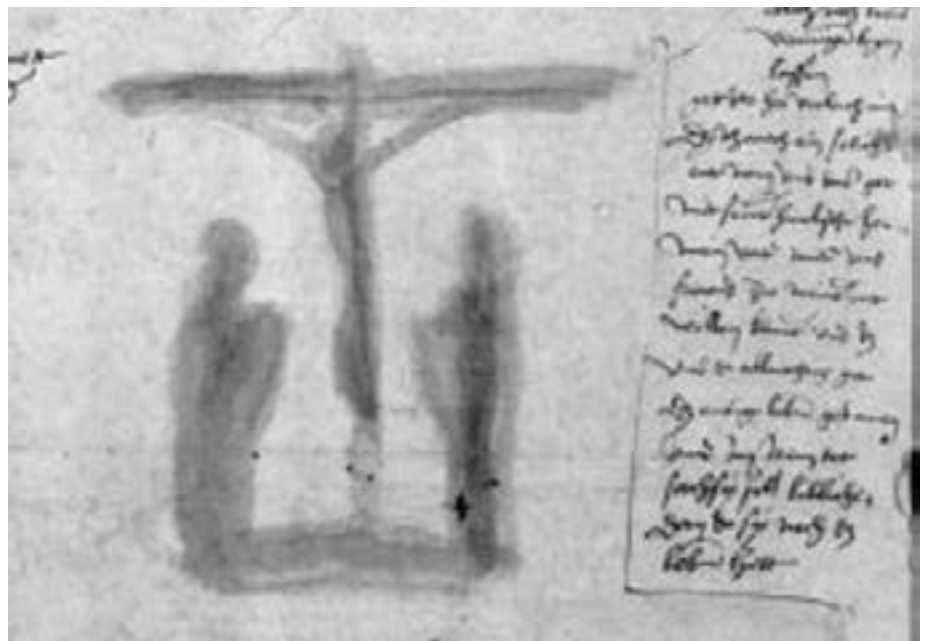
„Kreuzwunder waren eine Reihe von mysteriösen Erscheinungen am Anfang des 16. Jahrhunderts, die sich überwiegend in den Jahren 1501 bis 1503 im deutschsprachigen Raum (einschließlich der Niederlande) zutragen und Ängste auslösten: Auf Textilien und der Haut von Menschen zeigten sich kreuzähnliche Zeichen und andere Gegenstände in verschiedenen Farben. Da sie nach den Beobachtungen von Augenzeugen vom Himmel fielen, spricht man auch von Kreuzregen oder Kreuzfällen.“

So beginnt der wikipedia Artikel zu diesem außergewöhnlichen und heute weitgehend unbekannten Geschehen.

Mehr dazu hier, auch mit den diversen Erklärungen des Phänomens:



Albrecht Dürer zeichnete in seinem Gedenkbuch eine Kreuzigungsdarstellung, die 1503 auf das Leinenhemd einer Magd in der Nachbarschaft gefallen sein sollte. Kaum zu glauben, oder?



Eine nette Geschichte: ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

Die Nac

Mein Mann hörte mir geduldig zu. Unsere Telefongespräche in seiner Mittagspause waren uns schon zu guter Tradition geworden.

Obwohl heute, da war alles schon anders, noch nie hatte ich scheinbar so viel geredet.

Es ging um Thomas, unseren 17-jährigen Sohn.

Am Frühstückstisch, mein Mann war schon weg ins Büro, hörten wir zusammen die Nachrichten an. Gegen Ende, wenn meistens das Wichtigste schon gesagt ist, meldete der Sprecher noch, dass Ted Todd gestern im Alter von 67 Jahren überraschend gestorben sei, ein scheinbar weltbekannter Musiker.

Ich habe Thomas gefragt, ob er ihn kenne, mir sei der Name unbekannt. Etwas, ab und zu habe er Songs von ihm gehört, aber er sei nicht ein Fan von ihm.

Als ich damit rechnete, dass Thomas sich auf den Schulweg machen würde, blieb er weiterhin sitzen. Nach einer Weile habe ich nachgefragt.

Ja, die Schule, hat er kurz geantwortet, heute wolle er nicht gehen.

Hatte ich mich verhört?

Als er das noch einmal wiederholte, konnte ich nur völlig überrascht ausrufen, warum denn.

Ich muss nicht sagen, dass dies noch nie ein Thema für uns war, jeden Tag war er bisher ohne zu zögern, zumindest nach außen, zur Schule aufgebrochen. Nur einmal im 2. Schuljahr war er dann zu spät gekommen, im Herbst, weil er und ein Freund zu lange in den Bergen von bunten Blättern gespielt hatten.

Wie er denn gehen könne, nachdem jetzt Ted Todd tot sei, entfuhr es ihm. Ich gestehe, was ein Fehler war, dass ich nicht gleich darauf eingegangen, sondern erst mit Vorwürfen gekommen bin und damit, was er denn alles im Unterricht versäumen würde. Versäumen, sagte er nur, Ted Todd sei tot, weg, werde nie mehr Musik machen.

Diese einmalige Musik, die nur er habe machen können, auch wenn er damit wahrscheinlich nie an die Spitze der Charts gekommen sei, werde es nicht mehr geben. Es beschäftigte ihn auch, wer jetzt alles über diesen Tod trauern würde.

Vielleicht habe er Kinder gehabt.

Aber Ted Todd habe ihn doch gar nicht interessiert, unterbrach ich ihn, und was das Ganze jetzt solle, wollte ich wissen.

Dass doch täglich Menschen stürben, diese Bemerkung verkniß ich mir gerade noch.

Er finde, dass er heute nicht zur Schule gehen könne, weil ein Mensch gestorben sei, wie er gerade im Radio gehört habe. Einfach so zur Tagesordnung übergehen, irgendwelche mathematischen Formeln anwenden, auf dem Papier, vielleicht abgefragt werden, in der Pause herumstehen, über das Fernsehprogramm von gestern reden, das ginge jetzt für ihn nicht mehr.

Der Tag heute sei gelaufen, nicht weil er Probleme habe, sondern dieses Ereignis, der Tod von Ted Todd, bzw. das Gedenken daran, gebe ihm, dem Tag, genug Sinn, das reiche, um heute zu leben.

hricht

Ich traute meinen Ohren nicht. Das war mein Sohn, so hatte ich ihn noch nie gehört. Ich gebe zu, unsere Gespräche hatten sich auf das Alltägliche konzentriert, eigentlich immer schon. Ich begann, mir Sorgen zu machen.

Ted Todd sei berühmt gewesen, er selbst nicht, aber trotzdem denke er auch, dass er selbst einmal sterben müsse. Dass alles vorbei sei, zumindest hier auf Erden. Was werde von Ted Todd übrig bleiben? Nichts, vielleicht noch ein paar Jährchen lang werde gelegentlich einer seiner Songs gespielt, aber dann sei es das gewesen. Von ihm, von Thomas, gebe es keine Platten.

Er solle mich anschauen, habe ich dann gesagt.

Gott sei Dank, er sah aus wie immer, seine Lachfalten, die ich so liebte, waren noch da.

Von ihm gebe es keine Platten, wiederholte er, das sei ihm auch nicht wichtig, aber ob von ihm was bleibe, das interessiere ihn schon, auch von Ted Todd.

Mit diesen Worten verschwand er auf sein Zimmer.

Nach etwa einer Stunde - hundert Mal schon wollte ich zu ihm hoch gehen, schaffte es dann aber nicht - kam er angezogen zur Tür herein.

Diese Stunde habe ihm gut getan, er werde jetzt zur Schule losgehen. Zuerst habe er ja vorgehabt, überhaupt zu Hause zu bleiben, aber die Sache mit Ted Todd sei ausgestanden. Bei diesen Worten lächelte er.

Er blickte mich an und fügte hinzu, dass ich wohl geglaubt habe, er wolle

die Schule schwänzen, dabei habe er nur nicht das Leben schwänzen wollen.

Das sei ihm schon früher aufgefallen, dass wir die Tage so voll packen, eines das andere jage, wie die Unterrichtsfächer in der Schule, genau danach wie die Uhr geschlagen habe. Das eine hetze das vorherige, ohne dann selbst zu Ende zu kommen.

Als er sagte, dass er so nicht leben wolle, bekam ich wieder Angst.

Dann ging er.

Das alles hatte ich gerade meinem Mann am Telefon erzählt.

Ich fühlte mich nicht verstanden, als dieser mich plötzlich fragte, ob ich denn mit dieser Geschichte mit Ted Todd nun zu Ende gekommen sei.

Ted Todd interessiere mich nicht, gab ich ärgerlich zurück.

Natürlich habe er Thomas gemeint und nicht Ted Todd.

Nun, da sähe ich schon einen gewaltigen Unterschied, Thomas sei schließlich mein Sohn, übrigens auch seiner. Und Ted Todd habe bis heute Morgen weder in Thomas noch in meinem Leben eine Rolle gespielt. Das mache schon einen Unterschied.

Ob es denn Thomas eigentlich um Ted Todd gegangen sei. Was ich denn dächte, unterbrach mich mein Mann. Aber darüber könnten wir ja heute Abend reden, fuhr er gleich fort, ohne auf eine Antwort von mir zu warten, er müsse jetzt wieder weiter machen, die Mittagspause sei vorbei.

Und schon hatte er aufgelegt, nicht ohne mir durchs Telefon noch einen Kuss wie gewohnt zuzuwerfen.





Wolframs ge|halt|voll -Witz Nr. 4.2

Ein indischer Missionar hat einen eifrigen Schüler. Eines Tages liest er im Römerbrief „Denn von ihm und durch ihn und zu ihm sind alle Dinge.“ Es ist für ihn eine große Erleuchtung, dass Gott wirklich mit allen Dingen in Verbindung zu bringen ist. Er ist so davon begeistert, dass er auf die staubige Straße läuft und ausruft: „Durch alles kann Gott zu mir sprechen, in der Sonne lässt er sich erkennen, sogar aus dem Staub kann ich über ihn lernen, durch den Elefant spricht er zu mir oder durch seinen Reiter oder durch meine Hütte.“ Währenddessen schreit der Elefantenreiter: „Aus dem Weg!“ Der Schüler nimmt das nicht ernst in seiner Verzückung: „Durch meine Schuhe redet Gott zu mir und durch die Wolken ...“ Rums!, er wird durch den Elefanten in den Dreck geworfen und hat noch Glück, dass er nur schwere Prellungen davonträgt. Ernüchtert und enttäuscht humpelt er in seine Hütte und klagt dem Missionar sein Leid, dass er mitten in dieser großen Offenbarung fast zu Tode getrampelt worden wäre. Der Missionar lässt es sich der Reihe nach erzählen, und als er zum Ruf des Elefantenführers kommt, unterbricht er und fragt: „Und warum hast Du nicht auf Gott gehört?“

Wer ist Wolfram?



Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

Redaktion: Werner May - werner.may@gehaltvoll-magazin.de

Lektorat: Agnes May, Würzburg

Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Hennry Wirth, www.design-comp.de

Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beirat:

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Henriette Seekamp, Dipl. Freizeit- u. Kulturpädagogin

Dr. Gottfried Wenzelmann, Theologe, Seelsorger

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilzgrundstr.103b, 97076 Würzburg, [gehaltvoll](http://gehaltvoll-magazin.de) -Magazin, erscheint alle 2-3 Monate

Bestellung und Abo unter: info@gehaltvoll-magazin.de, www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung, wie Sie diese Ausgabe 4.2 fanden. Danke



ANZEIGE



IGNIS Akademie
für Christliche Psychologie





Machen Sie mit



Kontakt:
IGNIS - Akademie
für Christliche Psychologie
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen

Vorschau Nr. 4.3



"Und der HERR sprach: Siehe, es ist einerlei Volk und einerlei Sprache unter ihnen allen und dies ist der Anfang ihres Tuns; nun wird ihnen nichts mehr verwehrt werden können von allem, was sie sich vorgenommen haben zu tun." (Genesis 11,6)

Halten: Mount Everests erklimmen, aber nicht alleine – Synergien nutzen

Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70
BIC: GENODEF1WU1
Stichwort: Spende

oder per PayPal an info@gehaltvoll-magazin.de

Werden Sie Abonnent: Warum?



Werner May

Ohne Stress, kreativ und einfach Überraschungen und Vertrauen verschenken!

Ende mit dem Geschenkstress, im Gegenteil, Spaß, Kreativität und Vorfreude ist angesagt und vertiefende Beziehungen – das ist das Versprechen dieses Ideenbuches genial kreativer Geschenke.



Kurzvideo

Lesetipp



ge|halt|voll wird unterstützt von Frankana und Freiko Gollhofen



 **Frankana Freiko®**

Ich kann dir nichts Neues sagen

Ich kann dir nichts Neues sagen
über Nacht und Dunkelheit,
kann sie nur mit dir ertragen,
teil mit dir die Einsamkeit

Ich kann nur auf Neues hoffen,
ist doch öfter schon mein Licht
mitsamt Docht im Wachs erloschen
Tot für immer blieb es nicht

Ich kann dir nichts Neues sagen,
kommen Krankheit, Tod und Leid,
hab wie du an Gott noch Fragen,
alt wie unsre Menschlichkeit

Ich kann täglich neu nur glauben,
dass kein Kreuz das Ende ist,
will dem Zweifel nicht erlauben,
dass er meine Seele frisst

Ich kann dir nichts Neues sagen
Wie ein Kleid der Jugendzeit
wirkt manch Trostwort abgetragen,
doch kein bessres steht bereit

Ich kann nur von neuem lieben,
auch wenn ich erneut versag
Ist noch Gnade uns geblieben,
folgt der langen Nacht ein Tag

Hugo vom Narrenkreuz

Wer ist Hugo vom Narrenkreuz



4.2|2017