

Leitartikel

Wenn aus Menschen Riesen werden Von der Macht der Gedanken

Hans-Arved Willberg



Martina steht am Scheideweg. Zehn Jahre lang kam sie ohne die Droge aus. Dann geriet sie in eine schwere Krise, weil kurz vor der Verlobung ihr Freund sich von ihr trennte. Sie bekam wieder Kontakt zur Drogenszene und wurde rückfällig. Nun ist der Sog ungeheuer groß, ins alte Leben zurückzukehren.

Damals, vor zehn Jahren, war sie völlig ans Ende gekommen. Da begegnete sie Christen, die ihr erklärten, was Glaube ist. Sie griff nach dem Strohalm und wurde frei. Das neue Leben war manchmal ein schwerer Weg durch die Wüste für sie. Aber sie glaubte daran, dass er sich lohnte. Sie kämpfte sich durch und hatte Erfolg. Martina machte eine Berufsausbildung, die ihr lag, und sie erfuhr, dass sie begabt und gut war in ihrer Arbeit. Ihr großer Traum war die eigene Familie. Nun stand sie kurz vor dem Ziel. Da trennte sich der Freund von ihr.

„Eigentlich“, so sagt sie mir im Beratungsgespräch, „war es auch gut so. Wir passten nicht zusammen.“ Trotzdem ist eine Welt für sie zusammengebrochen. Warum?

Aussage gegen Aussage

Martina hat in den zurückliegenden Jahren viel in der Bibel gelesen und kennt sich gut darin aus. Darum weiß sie, was ich meine, als ich zu ihr sage: „Mir fällt die biblische Geschichte vom Zug Israels durch die Wüste dazu ein. Israel war weit gekommen und stand direkt vor dem Ziel. Dann wurden zwölf Kundschafter in das ‚gelobte Land‘ geschickt. Zehn von ihnen sagten danach: ‚Das Land ist zwar wirklich sehr fruchtbar und schön, aber es hat gar keinen Zweck, den Einzug zu versuchen. Es sind Riesen! Wir werden sie niemals bezwingen. Wir haben sie gesehen. Im Vergleich zu ihnen sind wir so groß wie Heuschrecken.‘ Die beiden anderen widersprachen: ‚Wir können sehr wohl hineinziehen und gegen die Bewohner bestehen. Lasst euch doch nicht entmutigen!‘ Die Israeliten hörten auf die zehn anderen. Sie gerieten in Wut und Panik und beschlossen, ihre Anführer Mose und Aaron zu steinigen und nach Ägypten zurückzukehren“ (vgl. 4. Mose 13;14).

Martina nickt: „Genau so ist es“, antwortet sie. „Mich zieht es ganz stark zu den ‚Fleischtöpfen Ägyptens‘ zurück. Mein Kopf sagt mir, dass es nicht richtig ist und dass Gott es nicht will. Aber mein Gefühl sagt mir das Gegenteil, und ich komme nicht dagegen an.“

Editorial

Liebe Leser,

um die Macht unserer Gedanken geht es in dieser Ausgabe der ISAINFOS.

Hans-Arved Willberg nimmt uns in seinem Beitrag mit hinein in seine Beratungspraxis und zeigt anhand von Beispielen, wie sich Gedanken auswirken können und welche Verantwortung wir haben.

Rainer Buchberger gibt uns in seinem Erfahrungsbericht einen Überblick über den Zentralkurs „Kognitive Seelsorge“ und lässt uns an seinen Erlebnissen teilhaben.

Als ich zum ersten Mal hörte, dass meine Gedanken für meine Gefühle verantwortlich sein sollen, habe ich mich heftig gewehrt: „Das glaube ich nicht“.

Inzwischen amüsiere ich mich über meinen Protest von damals. Ich habe erkannt, dass meine Gedanken sehr wohl Einfluss darauf haben, ob ich mich ermutige oder entmutige, ob ich auf eine Situation mit Ärger oder Gelassenheit reagiere.

Viele Gedanken laufen automatisch ab und sie dienen mir nicht unbedingt zum Besten. Diese selbstschädigenden Gedanken zu entlarven ist Teil der Kognitiven Seelsorge.

Es erfordert Arbeit, den negativen Gedanken auf die Spur zu kommen. Und es braucht Geduld und Übung und immer wieder auch die bewusste Entscheidung neue, gute Gedanken zu denken.

Aber es ist eine Investition, die sich lohnt, die ich weiter empfehlen möchte. Ich wünsche Ihnen gute Gedanken!

Herzlichst
Ihre
Hedwig Hagenbucher



Ob das wirklich der Gegensatz ist: „Kopf“ und „Gefühl“? Der Gegensatz in unserer biblischen Geschichte ist ein anderer: Hier streitet Aussage gegen Aussage. Die Israeliten hören zwölf Stimmen und sie entscheiden sich dafür, den zehn Stimmen zu glauben, die sie vor dem Einzug warnen.

Nicht „Gefühl“ und „Kopf“ liegen im Widerstreit, sondern „Kopf“ und „Kopf“, oder genauer: Stimme und Stimme. Und das ist die Frage: Auf welche Stimme will ich hören?

Natürlich hören wir keine akustischen Stimmen in uns, wenn wir uns vor Entscheidungen gestellt sehen, sondern die Stimmen in uns sind *Gedanken*. Martinas Gefühl, das sie so stark ins alte Leben zurück zieht, ist in Wirklichkeit ihr Gedanke. Was sagt er wohl? „Es hat überhaupt keinen Zweck, wenn du dich weiter bemühst. Das schaffst du nie. Alles Betrug. Du hast umsonst gekämpft.“

Tief sitzende Gedanken

„Ja“, sagt Martina, als wir weiter miteinander sprechen, „das habe ich ja auch in meiner Kindheit oft genug gehört: Du schaffst es ja doch nicht. So wie du dich benimmst, wird bestimmt nichts aus dir. Das sitzt tief in mir drin.“

Was tief in uns sitzt, muss darum noch lange nicht die Wahrheit sein. Je tiefer aber die Gedanken der Entmutigung in unserer Lebensgeschichte wurzeln, desto größer tun sie. Bei Martina ist die Gewichtsverteilung ähnlich wie bei Israel: So etwas wie zehn zu zwei: Die Gedanken der Resignation scheinen viel bedeutsamer zu sein als die Gedanken der Ermutigung. Sie ziehen viel stärker. Sie sind Martina allzu vertraut. Wie selbstverständlich beanspruchen sie, die reine Wahrheit zu sagen.

In der biblischen Geschichte lügen die zehn. „Sie brachten über das Land, das sie erkundet hatten, ein böses Gerücht auf“ (4. Mose 13,32), wird uns berichtet. Auch bei Martina ist deutlich, dass die starke Stimme der Entmutigung nicht die Wahrheit sagt. Das weiß sie selbst, aber sie weiß es so etwa im Verhältnis „zwei zu zehn“. Sie weiß es, aber sie glaubt es nicht. Denn sie scheint noch anderes, Wahreres zu wissen. Doch dieses Wahrere *ist* nicht die Wahrheit. Es gibt keinen Grund, warum sie nicht wieder aufstehen und weitergehen sollte. Aber die Entmutigung übertönt mit lauter Stimme diese Einsicht: „Und ob! Tausend Gründe gibt es! Hoffnungslos und furchtbar ist alles!“ Das beeindruckt Martina.

„Wahrscheinlich ist es wirklich so“, denkt sie.

„Ich habe keine Chance.“

Die Israeliten damals machten einen entschei-

Nachlese zum „Zentralkurs Kognitive Seelsorge“ 2007

Rainer Buchberger



Mit 61 Jahren einen „Zentralkurs in Kognitiver Seelsorge“ zu machen, noch einmal lernen, mich auf etwas mir völlig Neues, Unbekanntes einlassen, mit wesentlich jüngeren Menschen, geht das denn?

Ja, ich habe die wunderbare Erfahrung gemacht, trotz manchmal aufkommender Ängste und Selbstzweifel und extremem „Gefordertsein“ in meiner persönlichen Lebenssituation, dass es möglich ist.

Auf dem Fundament eines spürbar gelebten Glaubens, zu Beginn eines Seminars immer eingeleitet von einer manchmal mich tief berührenden Andacht verschiedener Teilnehmer oder vom Dozenten Hans-Arved Willberg, einer offenen, sogar warmherzigen Atmosphäre innerhalb der mehr und mehr zusammenwachsenden Gruppe „erstiegen“ wir die einzelnen

denden Fehler: Sie prüften nicht, was sie hörten. Sie glaubten der Mehrheit, weil sie stärker auftrat als die Minderheit. Sie setzten sich nicht mit den Argumenten der beiden Kundschafterparteien ernsthaft und gewissenhaft auseinander. Sie ließen sich einschüchtern. Was die zehn berichteten, klang äußerst bedrohlich. Es machte ihnen Angst. Und nun ließen sie sich von der Angst bestimmen. Wenn die Angst regiert, wird der Blick für die Wahrheit getrübt.

Wahrheit und Ermutigung

Die Wahrheit in unserer biblischen Geschichte ist: Gott hat Israel aus völlig unmenschlicher Sklaverei herausgeführt. Er hat das Volk durch die Wüste ziehen lassen, aber er hat es nicht damit überfordert: Es zog von Oase zu Oase und war wohl versorgt. Martinas Wahrheit ist ganz ähnlich: Der Glaube war für sie entscheidende Hilfe, um Befreiung aus der unmenschlichen Sklaverei der Droge zu finden. Ihr neuer Weg war nicht leicht, aber sie erlebte viel Gutes und Ermutigendes dabei. Darum war sie auch immer weiter gegangen. Und nun denkt sie auf einmal, alles sei umsonst gewesen.

Die Bibel mutet uns zu, selbst Wahrheit und Lüge zu unterscheiden. Wenn wir das unterlassen, tragen wir auch selbst die Verantwortung. Wenn wir uns entschließen, der Lüge zu glauben, ernten wir auch die Konsequenzen der Lüge. Wenn wir uns entschließen, der Wahrheit

qualitativ anspruchsvollen ZK-Stufen. Erstaunlich die Vielfalt und neuen Erkenntnisse in Theologie, Neurobiologie und Neuropsychologie, Krankheitsbildern und deren Behandlung und natürlich dem „Kern“ oder „Herz“ des ZK, der Rational-Emotiven-Kognitiven Verhaltenstherapie (REKVT). Ich habe immer wieder gespürt, wie jeder Einzelne sich mit seiner Einmaligkeit und Unterschiedlichkeit in den Seminaren eingebracht hat, so dass ein ungewöhnlich ehrliches und gutes Lernklima entstehen konnte. Diese Atmosphäre sowie der für mich ungewohnte und deshalb sehr geschätzte partnerschaftliche Umgang zwischen Lernenden und Lehrenden führte uns durch die umfangreiche Theorie und vor allem in das „ABC der positiven Lebenseinstellung“ von Hans-Arved ein, mit vielen praktischen Übungen, Modell-Gesprächen, Tonbandaufnahmen, Supervision... in „vitro“ und in „vivo“. Der „ZK“ und vor allem das „ABC...“ haben mir Mut und Hoffnung gemacht, für mich selbst und als Hilfe für andere Menschen, kurz überall da, wo Seelsorge im Alltag not-wendig ist.

zu glauben, macht sie uns frei. Es ist nicht tragisch, wenn wir immer wieder den Stimmen der Entmutigung Gehör schenken. Martina hatte einen Rückfall. Das ist unangenehm für sie, aber es ist auch kein Drama: Gott ist barmherzig. Ihr Hoherpriester tritt für sie ein, er fühlt mit, er versteht sie und hilft ihr wieder auf die Beine. Sie muss sich nur wieder ermutigen *lassen*. Dann ist jeder Tag ein neues „Heute“ für einen neuen Anfang. Der neue Anfang ist das neue Hören auf die Stimme der Wahrheit. Das ist gleichzeitig auch der neue Kampf gegen die Stimmen der Lüge. Glaube ist Ermutigung. Glaube ist ein immer neu gewonnenes ehrliches Ja zum Leben. In der Tat: Um so zu leben, ist uns „Hilfe not“. Wir sind eingeladen, „mit Freudigkeit hinzuzutreten“ und sie in Anspruch zu nehmen. So, wie wir sie persönlich brauchen. Noch einmal sei es gesagt: Die Bibel mutet uns zu, selbst Wahrheit und Lüge zu unterscheiden. Wenn wir uns entschließen, der Lüge zu glauben, ernten wir auch die Konsequenzen der Lüge. Wenn wir uns entschließen, der Wahrheit zu glauben, macht sie uns frei.

Das ist wahr, aber es ist nicht alles: Wir dürfen uns freuen, denn wir sind nicht allein gelassen mit dieser Zumutung. Gott weiß, wie schwer das für uns sein kann. In Jesus Christus hat er sich selbst vollkommen in uns eingefühlt. Nichts Menschliches ist ihm unbekannt. Und so ist er durch den Glauben in uns und bei uns. Damit wir es auch wirklich schaffen, wieder aufzustehen und weiter zu gehen. Damit wir uns auch wirklich an die guten Ziele erinnern, auf die wir zugelebt haben. Damit wir immer neu das Ja zum Leben finden.

ISA ist ein eigenständiges Seelsorgeinstitut, das eng mit dem Martin Bucer Seminar (MBS) kooperiert, einer Theologischen Hochschule, deren akademische Abschlüsse am Whitefield Theological Seminary in den USA zertifiziert werden. MBS führt mit ISA folgende Studiengänge durch:

- Bachelor of Arts (BA)** in Pastoral Counseling (Pastoraltherapie)
- Master of Arts (MA)** in Pastoral Counseling (Pastoraltherapie)
- Bachelor (B.Th.) und Master of Theology (M.Th.)** mit Schwerpunkt Seelsorge

Die ISA-Grundausbildung ohne akademischen Abschluss umfasst 600 Stunden in Seminaren und Workshops.



Wenn Sie das gesamte Programm der Grundausbildung durchlaufen haben, erhalten Sie ein Zertifikat für den Abschluss in **Beratender Seelsorge mit der Qualifikation "Pastoraltherapeut/in (ISA)"**.

Wenn Sie den Grundkurs I abgeschlossen haben, wird Ihnen bescheinigt, in **Begleitender Seelsorge** ausgebildet zu sein.

Alle in sich geschlossenen Lehrveranstaltungen können auch unabhängig von der Teilnahme am weiteren Programm besucht werden.

Weitere Informationen wie Termine, genaue Kursbeschreibungen und Studienpläne finden Sie auf der Homepage www.isa-institut.de oder im neuen Studienführer, den Sie bei uns anfordern können. Tel 0721-6655-149

Buchempfehlungen



Im August 2007 ist bei R. Brockhaus "Das ABC der positiven Lebenseinstellung: Endlich Schluss mit finsternen Gedanken!" von H.A. Willberg erschienen. Parallel dazu kam ein Hörbuch mit demselben Titel im ERF-Verlag heraus. Das Buch stellt die Methode der Kognitiven Seelsorge vor und bietet eine „Gebrauchsanweisung“ dafür an. Die meisten unserer seelischen Probleme verursachen wir selbst, weil wir Situationen übermäßig negativ bewerten. „Verändert euer Denken“, sagt uns darum die Bibel. Viele wollen das, aber sie wissen nicht, wie es geht. Hier setzt die Kognitive Seelsorge an: Sie zeigt, wie sich finstere in positive Gedanken verändern lassen.



Im April 2008 erscheint bei Hänssler "Ausgebrannt Burnout erkennen und überwinden" von Hans-Arved Willberg und Michael Hüttel. Hohe Ziele. Immer mehr Arbeit. Immer mehr Frust. Wie kommt man aus diesem Teufelskreis heraus? Gefährdet sind vor allem motivierte, idealistische und zielstrebige Menschen. Ausbrennen kann nur jemand, der zuvor gebrannt hat. Doch der Burnout-Prozess vollzieht sich schleichend. Wie erkennt man ihn rechtzeitig? Wie kann man vorsorgen? Und wie kommt man wieder heraus? Kurze und bündige Informationen für stressgeplagte Menschen - erfrischend und hilfreich.

Anzeige



Die ressourcenorientierte, gesundheits- und beziehungsfördernde Stärkung von Sozialkompetenz, Stressresistenz, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit im Kontext der Personalentwicklung von Institutionen und Betrieben in den Bereichen Kirche und Gesundheitswesen ist das Hauptziel der Beratungsfirma Life Consult.

Angeboten werden: Trainings und Schulungen; Vorträge; Coaching und Konfliktmanagement; Teamcoaching und Moderation von Gesprächen; Assessments für Persönlichkeitsentwicklung; Psychologische Lebensberatung; Paarberatung und Partnerschaftstrainings.

Kontakt:

Fon 0721-6655-149
info@life-consult.org
www.life-consult.org

Life Consult und ISA kooperieren eng miteinander. Die Seminare von ISA finden in den Räumen der Firma Life Consult statt. Life Consult übernimmt die Administration für ISA.

Veranstaltungshinweise

Begegnungstagung **Consolatio** für Seelsorger, Berater und Interessierte

12. Juli 2008

CVJM Schloss

Kraichtal-Unteröwisheim

Anmeldung und Info:

Fon 0721-6655-150

info@christliche-lebensberatung.de

www.christliche-lebensberatung.de



CHRISTLICHE LEBENSBERATUNG E.V.

Seminartermine

Zentralkurs Kognitive Seelsorge

ZK 01	25/26.04.2008	Einführung
ZK 03	27.04.2008	Neuropsychologie
ZK 02	12/13.05.2008	Biblische Grundlagen
ZK 04	07/08.06.2008	REVT
ZK 05	28/29.06.2008	REVT
ZK 06	15/16.09.2008	Psychische Störungen
ZK 07	28/29.09.2008	REVT
ZK 08	03/04.10.2008	Selbsterfahrung
ZK 09	05/06.10.2008	REVT
ZK 10	22.11.2008	Prüfungsseminar

Aufbaukurs Paarberatung

AKII 01	Prepare/Enrich	Lizenzvergabekurs
AKII 02	01/02.05.2008	Biblische Grundlagen
AKII 03	14/15.06.2008	Kommunikation
AKII 04	12/13.07.2008	Konfliktlösung
AKII 05	20/21.07.2008	Sexualität
AKII 06	19/20.09.2008	Scheidung und Wieder- verheiratung

Burnoutprophylaxe und Stressmanagement

Grenzen wahrnehmen und einhalten
24.-26.05.2008

Information und Anmeldung: Institut für Seelsorgeausbildung; H.A. Willberg; Hermann-Weick-Weg 1 D-76229 Karlsruhe; Fon 0721-6655149; Fax -6655398; E-Mail: info@isa-institut.de; www.isa-institut.de; Verantwortlich für den Inhalt: Hans-Arved Willberg; Redaktion: Hedwig Hagenbucher
Nähere Informationen über Kurse und Tagungen, Referenten und vieles mehr unter www.isa-institut.de