

Leitartikel

Stressprävention durch Kommunikation Wie Sie den Stress durch emotional intelligente Kommunikation verringern.

Hans-Arved Willberg



Zwischenmenschliche Konflikte, zwischen Partnern, in Familien oder im Arbeitsteam, sind sehr belastend und bedeuten Stress. Wie wir miteinander kommunizieren hat entscheidenden Einfluss auf die Qualität unserer Beziehungen und damit auf unseren Stresspegel. Stress lässt sich durch eine Kommunikation, die auf Verständigung und klare Absprachen basiert, reduzieren.

Verständlich reden und verstehen

Kommunikation gelingt unter zwei Voraussetzungen:

- ▶ Ich mache mich verständlich.
- ▶ Ich verstehe.

Ein Satz wie „Habe ich mich verständlich ausgedrückt?“ sagt aber genau so viel über die tatsächliche Verständigung wie „Ich verstehe“, nämlich nichts. Fragen Sie anders: „Ich bin nicht sicher, ob ich mich deutlich genug ausgedrückt habe. Kannst Du bitte in eigenen Worten sagen, was bei Dir angekommen ist?“ Und sagen Sie auf der anderen Seite, was Sie verstanden haben: „Warte mal - ich möchte das gerade noch mal in eigenen Worten wiederholen.“ Und dann tun Sie es. Und dann fragen Sie: „War es das? Habe ich dich richtig verstanden?“

Nichts stresst mehr als ungeklärte zwischenmenschliche Konflikte und nichts entlastet mehr als die gute Atmosphäre im Miteinander. Sie mag zufällig zustande kommen, indem sich zufällig alle Teammitglieder sympathisch sind. Aber sie wird nicht zufällig aufrechterhalten. Denn je näher man sich kennt und je mehr man miteinander zu tun hat, desto häufiger missversteht man sich. Aus den Missverständnissen resultieren die Verletzungen und die Vorbehalte gegeneinander. Und schon redet man mit vorgehaltener Hand übereinander. Und schon wird jemand aus dem Team gemobbt.

Nicht nur bei der „Stillen Post“ ist es so, sondern auch im wirklichen Leben: Die meisten Beziehungsprobleme kommen dadurch zustande, dass Gesprächspartner A nur *meint*, sich verständlich gemacht zu haben und Gesprächspartner B ebenfalls nur *meint*, verstanden zu haben. In Wirklichkeit haben beide aneinander vorbei gedacht und geredet. Die Wurzeln zwischenmenschlicher Konflikte sind vor allem *Missverständnisse*. Und die Überwindung der meisten zwischenmenschlichen Konflikte geschieht, indem Missverständnisse durch Verständigung geklärt werden.

Die Missverständnisse haben wiederum drei Wurzeln:

- ▶ Meine eigenen Fantasien.
- ▶ Die Missverständlichkeit des Ausdrucks meines Gegenübers.

Editorial

Liebe Leser,

seit einigen Wochen beschäftigt mich eine Liedzeile „...mache mich zum guten Lande, wenn dein Samkorn auf mich fällt....“. Sie stammt aus dem Kirchenlied „Tut mir auf die schöne Pforte“ (EKG 166) und nimmt Bezug auf einen Text aus der Bibel (Matth.13). Dort wird von einem Bauern berichtet, der Samen ausstreut, der auf vier verschiedene Böden fällt. Manches fällt auf den Weg, die Vögel picken es auf. Andere Körner fallen auf felsigen Boden, wo nur wenig Erde ist, es wächst nur kurz, bald verwelkt es. Einiges fällt unter die Dornen und verkrüppelt. Anderes fällt auf guten Boden und bringt Frucht, manches das Dreißigfache, manches das Sechzigfache und manches sogar das Hundertfache der Aussaat.

Es ist nicht selbstverständlich, dass alle Samenkörner auf gutes Land fallen und es ist nicht selbstverständlich, dass alle Frucht bringen.

Sorgen des Alltags, Schwierigkeiten, Verführung durch Wohlstand, Gier, ein hartes Herz werden in der Bibel als Grund für die Fruchtlosigkeit genannt.

Muss man sich damit abfinden ?

„Es ist halt so, da kann man nichts machen...“, vielleicht resigniert oder gleichgültig oder auch verurteilend „selber schuld“?

Kann man wirklich nichts tun?

Ich erinnere mich, dass ich als Kind mitgeholfen habe, Steine auf dem Acker zu sammeln und Disteln auszustecken, um so die Chancen für das Wachstum der Saat zu erhöhen. Das war eine mühevollen, aber auch sinnvolle Arbeit.

Wie viel mehr lohnt sich der Einsatz, um die Wachstumsbedingungen für Menschen zu verbessern.

Wir von ISA möchten dazu beitragen, dass Menschen mit den Schwierigkeiten und Nöten des Lebens besser zurechtkommen. Wir wollen sie bei ihren Herausforderungen unterstützen und ihnen Lösungsmöglichkeiten aufzeigen.

Damit Menschen aufblühen und Frucht bringen.

Herzlichst
Ihre
Hedwig Hagenbucher



- ▶ Von anderen geäußerte Unwahrheiten und Halbwahrheiten über mein Gegenüber.

Verständigung führt zwar oft zur Übereinstimmung und dadurch auch zum Frieden, muss es aber nicht immer. Manchmal kann das Ergebnis auch in der Klärung bestehen, wer Freund ist und wer Feind. Aber Verständigung schafft immer Klarheit und Klarheit ist die Voraussetzung für Konstruktivität.

Die meisten Missverständnisse kommen zustande, indem unangenehme Gefühle verschwiegen und nicht wahrgenommen werden. Statt sie zum Ausdruck zu bringen, versuchen wir sehr häufig, „rein sachlich“ zu kommunizieren oder allenfalls die Gefühle in einer sehr abgedämpften Formulierung mitzuteilen.

Es gibt zwei Kommunikations-Mythen, die großen Schaden anrichten:

- ▶ Unangenehme Gefühle sind etwas Schlimmes. Man sollte sie auf keinen Fall haben. Darum soll man auch nicht darüber sprechen.
- ▶ Mein Gegenüber muss, wenn es auch nur ein klein wenig Sensibilität besitzt, meine Gedanken lesen können.

Tatsache ist:

- ▶ Unangenehme Gefühle sind etwas sehr Wertvolles. Ohne unangenehme Gefühle würden wir nie merken, wenn etwas nicht stimmt.
- ▶ Niemand kann Gedanken lesen. Auch Menschen, die hochsensibel für nonverbale Wahrnehmungen sind, täuschen sich oft und ziehen daraus fatale Schlüsse.

So stellen Sie sicher, dass Sie sich Ihrem Gegenüber verständlich machen:

1. Um nicht „mit der Tür ins Haus zu fallen“ und dadurch unnötige Aversionen im Gegenüber zu provozieren, empfiehlt es sich, nicht unmittelbar mit dem unangenehmen Gefühl „herauszuplatzen“, sondern die Information anzukündigen, etwa durch die Mitteilung „Ich habe ein Problem: ...“.
2. Äußern Sie so klar wie mög-

3. Teilen Sie mit, was Ihr unangenehmes Gefühl ausgelöst hat.
4. Teilen Sie mit, was Sie in dem Augenblick, als Sie den Auslöser erlebten, gedacht haben.
5. Überprüfen Sie diesen Gedanken, indem Sie nach der Sicht des anderen fragen.

So stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Gegenüber verstehen:

1. Konzentrieren Sie sich zunächst nur darauf, zu verstehen, was der andere sagt. Verzichtern Sie auf jegliche Interpretation und Rechtfertigung.
2. Fassen Sie in eigenen Worten zusammen, was Sie verstanden haben.
3. Stellen Sie sicher, ob der andere sich dadurch verstanden *fühlt*. Geben Sie ihm die Gelegenheit, Ihnen mitzuteilen, ob Sie wirklich das wiedergegeben haben, was er gemeint hat.
4. Äußern Sie jetzt erst, was Sie selbst darüber denken. Verzichtern Sie dabei ganz auf Angriff und Rechtfertigung.

Nochmals betone ich: Klarheit ist die Voraussetzung für Konstruktivität. Klarheit der zwischenmenschlichen Verständigung aber genauso auch Klarheit der Regelungen: Wofür bin ich zuständig und wofür nicht? Was sind meine Rechte und meine Pflichten? Konkret!

Klar regeln, was zu regeln ist

Missverständnisse resultieren aus ungeklärten Erwartungen. Hier lauern die „Fettnäpfchen“, die so schlimme Folgen haben können, weil sie viel zu oft gerade da zur Falle werden, wo Menschen mit besonderem Eifer bei der Sache sind. Was für den einen selbstverständlich ist, empört den anderen, weil nicht ausgesprochen und *geregelt* ist, was gelten soll. Regelungen sollten nicht nachgereicht werden, wo bereits in die Fettnäpfchen getreten wurde, sondern sie müssen vorgegeben werden. Und sie müssen maßvoll sein: Nicht mehr als nötig, aber das, was nötig ist, auf jeden Fall. Das schließt ein: Was nicht geregelt ist, das darf auch nicht kritisiert werden. Und fordern Sie die klaren Regeln-

gen, wo sie noch fehlen. Ungeheuer viel Stress entsteht durch unausgesprochene, heimliche Erwartungen und durch die Fettnäpfchen, in die man hineintappt, weil man gar nicht anders kann. Wie soll ich denn einen Fehler vermeiden, von dem ich gar nicht weiß, dass es ihn gibt? „Es war schon immer so.“ Aber ich war noch nicht immer dabei! „Das steht so in den Lehrbüchern.“ Aber ich habe aus anderen gelernt! Besonders Berufsanfänger sind burnoutgefährdet, weiß die Forschung. Vor allem aus diesem Grund, da bin ich ziemlich sicher.

Der Mythos „vertrauensvolle Offenheit“ ist ein weit verbreiteter Virus, der zu vielen ernsthaften Beziehungsstörungen führt. Die Ansteckungsgefahr ist groß. Viele erwischt er, wenn sie neu in ein Team kommen. Andächtig lauschen sie der ernststen, liebevollen Mahnung: „Nie soll etwas zwischen uns stehen. Wenn dich etwas stört, dann sprich es immer gleich an! Dann wird das reine Vertrauen in unserem Miteinander herrschen. So soll es sein und niemals anders, denn nur so leben Christen miteinander.“ Ein Mythos ist ein Märchen: Da soll möglich sein, was nicht möglich sein *kann*. Denn die Wirklichkeit ist anders: Vertrauensvolle Offenheit ist nicht der *Anfang*, sondern das *Ziel*. Sie ist nicht die *Voraussetzung* guten Miteinanders, sondern die *Folge*!

„Vertrauen ist ganz offensichtlich eine Haltung, die man auf Verlangen weder von einem anderen erhalten, noch in sich hervorrufen kann“, warnt Paul Watzlawick, der bekannte Systemiker. Verlangtes Vertrauen, verordnete Freiwilligkeit und Familiarität, das sind „Seispontan-Paradoxien“, die nur frustrieren, aber nicht funktionieren können. Der beschworene Mythos liegt als schwere Decke des trügerischen Scheins über der Wirklichkeit des Miteinanders, er verhüllt sie und erdrückt zugleich das Leben darin, der Organismus krankt. Damit Vertrauen wachsen und stabil werden kann, braucht es nicht den Mythos-Mantel, sondern ein Gerüst. Das vertrauensfördernde Gerüst im Miteinander sind zweckdienliche, menschenfreundliche, transparente, sinnvoll veränderbare und kompetenzfördernde *Regelungen*.

ISA, das Institut für Seelsorgeausbildung mit Sitz in Karlsruhe, wurde 2005 von Hans-Arved Willberg gegründet.

Wir bilden in Begleitender und Beratender Seelsorge aus. Wer die Standardausbildung absolviert, qualifiziert sich als

Pastoraltherapeut/in (ISA).

Die Standardausbildung steht allen Interessierten offen, ohne besondere Voraussetzungen oder Vorkenntnisse.

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

In Zusammenarbeit mit dem Martin Bucer Seminar (MBS, www.bucer.de) bieten wir außerdem folgende Studiengänge an:

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

Was zeichnet uns aus?

- ▶ Unsere Ausbildung hat eine klare, geschlossene Struktur. Dafür



stehen die vier gleichseitigen Dreiecke, die miteinander wieder ein ganzes bilden. Vier gleich große Kursblöcke fügen sich zur

Standardausbildung zusammen: Die beiden Grundkurse

„Seelsorgerliche Gesprächsführung“ und „Seelsorge an der eigenen Seele“, der Zentralkurs

„Kognitive Seelsorge“ und ein Aufbaukurs nach eigener Wahl, mit dem man einen individuellen Schwerpunkt setzen kann.

- ▶ Wir sind der Überzeugung, dass die Persönlichkeit des Beraters und Seelsorgers eine größere Bedeutung für seine therapeutische Wirksamkeit hat als die Kenntnis und sachgemäße Anwendung von Methoden. Fachkompetenz ist in Seelsorge, Beratung und Therapie sehr wichtig, aber Sozialkompetenz noch mehr! Darum liegt ein Schwerpunkt unserer Ausbildung in der „Seelsorge an der eigenen Seele“.

- ▶ Das Kopfwissen macht noch keinen fähigen Berater und Seelsorger. Darum legen wir hohen Wert auf das „Learning by Doing.“ Unser Anspruch ist, dass am Ende der Ausbildung die Teilnehmer die vorgestellten Methoden nicht nur *kennen*, sondern auch *können*.

- ▶ Das „Herzstück“ der Ausbildung ist die Kognitive Seelsorge. Damit lehren wir eine hoch effektive, leicht nachvollziehbare und wissenschaftlich sehr gut gesicherte Methodik. Sie gründet auf der Kognitiven Verhaltenstherapie nach Albert Ellis, der zu den erfolgreichsten Psychotherapeuten unserer Zeit gehört.

- ▶ Wir spielen Lebens- und Glaubenshilfe nicht gegeneinander aus, sondern sehen darin die beiden Seiten derselben Sache! Als überzeugte Christen wollen wir beides: Ganz in der Bibel gegründet sein und mit beiden Beinen in der Welt stehen und den Menschen unserer Zeit so dienen, wie sie es wirklich brauchen.

Erfahrungsberichte von Studierenden

„Alle Kurse sind sehr gut nachvollziehbar und wirklich im konkreten Alltag verankert. Ich mag die hohe Fachkompetenz der ISA-Dozenten. Mir gefällt bei ISA besonders gut, dass Menschen mit ihren Problemen sehr viel Wertschätzung und Respekt gegeben wird. Durch die Kurse erlange ich für mich persönlich neue Freiheit und Lebensqualität im Glauben. Gerade durch die geringe Teilnehmerzahl in den Kursen ist viel Raum für Persönliches. Im Lernen, wie ich anderen helfen kann heiler zu werden, erfahre ich selbst viel Heilung. In Beratungsgesprächen, die ich selbst führe, erlebe ich, dass das Gelernte Menschen wirklich weiterhilft.“

„Ich war längere Zeit auf der Suche nach einer neuen Bereicherung für mich und meinen Beruf. Bis ich von ISA erfuhr. ISA ist ein kleines, aber sehr feines Institut mit Niveau und Herz! Sehr praxisnah, eher familiär im Umgang miteinander. Ich finde dort einen so wohlthuenden, wertschätzenden Rahmen vor, in dem ich mich ganz angenommen fühle. Und dann liegt ISA nah bei meinem Wohnort. Aber für so eine Ausbil-

dung würde ich auch meilenweit gehen! Ich bin Gott dankbar, dass ich dahin geführt wurde und mich hier weiter entwickeln kann.“

„Bei der ISA-Seelsorgeausbildung fasziniert mich die praxisbezogene Verknüpfung von Psychotherapie und Theologie. Der Ansatz, das Gegenüber als ganzen Menschen mit seinen Stärken und Schwächen wahrzunehmen und selbst als Seelsorger ebenso ganz Mensch sein zu dürfen, begeistert mich: so kommt die Psychotherapie von ihrem hohen medizinischen Sockel herunter und wird zu einer praktischen Hilfestellung, wie ich anderen Menschen in Liebe begegnen und ihnen helfen kann. Über die Wissensvermittlung hinaus ist in den ISA-Seminaren die annehmende Liebe Jesu für mich selber und für andere konkret erfahrbar geworden. Das gemeinsame Erarbeiten der Themen im Kreis der Teilnehmer schafft für mich eine Intensität, die durch ein Literaturstudium nicht erreichbar gewesen wäre.“

„Ich habe stets das Gefühl gehabt, dass ich persönlich gefragt und ge-

fordert bin. Ich habe die Atmosphäre in den kleinen Gruppen als sehr angenehm empfunden. Sie hat es mir ermöglicht, die anderen wirklich kennenzulernen. Die Vermittlung der theoretischen Inhalte erfolgte nicht trocken, sondern mit erkennbarem Praxisbezug, oft mit überraschend unkonventionellen Methoden. Das partnerschaftliche Verhältnis zwischen Lehrenden und Lernenden ermutigte mich dazu, mich einzubringen und auszuprobieren. Am meisten hat mich beeindruckt, mit welcher Offenheit und Ehrlichkeit wir über unseren Glauben sprechen konnten.“

„Hier meine fünf Gründe für ISA (eigentlich gibt es noch viel mehr ...):

- ▶ Sehr gute Balance von Theorie und Praxis.
- ▶ In den Unterrichtseinheiten werden Dinge behandelt, die in der Beratungspraxis häufig vorkommen - das fand ich sehr hilfreich.
- ▶ Flexible Struktur des Studiums; Möglichkeit zu Quereinstiegen.
- ▶ Theologisch gut fundiert.
- ▶ Effektive Wissensvermittlung“

Pastoraltherapeutische Ausbildung bei ISA - Termine

Bei folgenden Seminaren gibt es noch freie Plätze. Nutzen Sie die Gelegenheit zur persönlichen Weiterbildung und zum Kennenlernen von ISA.

- 13.-14.6.09 Konfliktlösung in der Partnerschaft
- 28.-30.6.09 Burnoutprophylaxe und Stressmanagement Grenzen wahrnehmen und einhalten
- 23.-25.08.09 Stadien der Glaubensentwicklung Ein Meditationsweg mit Albrecht Dürer
- 24.-26.9.09 Die seelsorgerliche Bedeutung des Buches Hiob
- Sept.09 -Dez.09 Seelsorge mit alten, kranken und trauernden Menschen

Vorbereitungsseminar zur HPG-Überprüfung Psychotherapie

15.-16.1.2010 Teil I

29.-30.1.2010 Teil II

! Termine vormerken!

Trainingsworkshop inklusive Prüfungssimulation

Sie suchen Seelsorge und Beratung?

Die Lehrpraxis des Instituts für Seelsorgeausbildung bietet in Zusammenarbeit mit der Beratungsfirma Life Consult Beratungsgespräche für Einzelpersonen und Paare an.

Die Anmeldung zur Beratung erfolgt über Life Consult. Auch das Erstgespräch findet im Rahmen von Life Consult statt.

Telefon: 0721-66 55 149

Spenden

Sie wollen die Arbeit von ISA unterstützen? Ihre Spende hilft uns, die Angebote von ISA weiter auszubauen und die Seminargebühren für die Studenten kostengünstig zu halten.

Überweisen Sie Ihre Spende auf das Konto von MBS bei der EKK (Evang. Kreditgenossenschaft Kassel eG)

Konto Nr.: 3 690 334, BLZ 520 604 10

Bitte Verwendungszweck angeben: Institut für Seelsorgeausbildung ISA 3000

Geniale Bücher

GENiaLeBuecher.de

Gott, Ethik, Naturwissenschaft im alltäglichen Leben

Ein attraktives Angebot für Menschen von heute, die mehr über Gott, Ethik und Naturwissenschaft für das alltägliche Leben wissen wollen. Denn Gottes Wort gehört in den Alltag. Dies ist für GENiaLeBuecher.de kein Schlagwort, sondern Konzept.

Martin v. Torklus, Bleichstraße 59, 75173 Pforzheim

Telefon: +49 (0) 7231 284733

Fax: +49 (0) 7231 284738

E-Mail: kontakt@genialebuecher.de

www.genialebuecher.de

Information und Anmeldung: Institut für Seelsorgeausbildung; Hermann-Weick-Weg 1; D-76229 Karlsruhe; Fon 0721-6655149; Fax -6655398; E-Mail: info@isa-institut.de.

Verantwortlich für den Inhalt: Hans-Arved Willberg; Redaktion: Hedwig Hagenbuecher

Nähere Informationen über Kurse und Tagungen, Referenten und vieles mehr unter www.isa-institut.de

Life Consult



Stress verringern - Burnout verhindern

Effektive Maßnahmen gegen Stressprobleme

Methodisch vermitteln wir das vor allem durch

- Seminare, Trainings und Vorträge
- Personalentwicklung
- Einzel- und Teamcoaching
- Psychologische Einzel- und Paarberatung

Wir kombinieren Information mit Einübung im wirklichen Leben. Wir kümmern uns engagiert um die Übertragung der Erkenntnisse aus der Stressforschung in die Lebenspraxis unserer Klienten. Dabei legen wir den Schwerpunkt auf die Veränderung von Stress verstärkenden Gedankenmustern.

Life Consult

Hermann-Weick-Weg 1; 76229 Karlsruhe-Grötzingen

Fon 0721-6655149 ; Fax 0721-6655398

info@life-consult.org ; www.life-consult.org

Buchempfehlungen

Bücher von Hans-Arved Willberg

Bequem bestellen bei GENiaLeBuecher.de



Das ABC der positiven Lebenseinstellung
Endlich Schluss mit finsternen Gedanken!
R. Brockhaus Verlag, 2007



Mach das Beste aus dem Stress
Wie Sie Ihr Leben ins Gleichgewicht bringen
R. Brockhaus Verlag, 2006



Kleine Laster
Alltagsüchte - wie Sie sie erkennen und bewältigen
R. Brockhaus Verlag, 2008



Ausgebrannt
Burnout erkennen und überwinden
Hänssler Verlag, 2008 (Co-Autor: M. Hüttel)



Den Weg der Trauer gehen
Hänssler Verlag, 2008
(Co-Autorin: Cornelia Gorenflo)



Einfach entspannt
Das Wohlfühlprogramm nach Jacobson
Hänssler Verlag, 2. Aufl., 2007 (mit CD)