

Persönlichkeiten und die Liebe

**Bedingungslose Liebe –
der Weg der Heilung in Herzlichkeit**

**Abschlussarbeit
der Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin (BTS)**

Beate Nachtrodt

Mai 2008

Vorwort

Ich habe dieses Thema für meine Abschlussarbeit gewählt, weil ich mich, in der Rückschau, seit meiner Kindheit damit beschäftige. Zudem haben mich meine Lebenskrise, meine eigene seelsorgerliche Begleitung und meine Ausbildung zur BTS Lebens- und Sozialberaterin diesem Thema wieder näher gebracht.

Persönlich ist es mir immer wieder eine neue Erfahrung zu erleben wie viel die Positivität der bedingungslosen Liebe bewirken kann. Von einer auf die andere Minute ist durch den Blick nach „oben“, auf Jesus Christus und seine bedingungslose Liebe, eine Veränderung möglich.

Ich habe für mich erlebt, dass es mir nach meinem Glauben (Lk 7,50;Lk 17,19;Mt 9,22) geschieht. Da, wo ich mich im Wollen und im Glauben nach Jesus und seiner Liebe ausrichte, fließen seine Heilungsströme. In dem Moment in dem ich bereit bin alles loszulassen und mich auf Neues, auf seine bedingungslose Liebe einzulassen, geschieht Heilung. (Markus 12,22 ff)

Es ist so einfach, für jeden verständlich. Ohne studiert zu haben, ohne intellektueller Überflieger zu sein, ist seine bedingungslose Liebe für jeden da. Jeder Mensch hat die Chance Lösung und Heilung zu erfahren. Den Mut aufzubringen wie ein Kind zu sein, das neugierig ist auf Neues, das mal hinfällt vielleicht auch weint, und dann doch wieder aufsteht um es neu zu wagen, das ist das, was uns die Liebe lehrt. So sollen wir leben.

Jesus Christus ist für uns gestorben, damit wir uns lösen dürfen von unseren falschen Abwehrmechanismen, von unseren verhärteten Herzen, die wir uns aus Furcht und Schutz vor neuen Verletzungen angeeignet haben.

Für mich selbst, sowie für meine Praxisarbeit ist mir wichtig geworden das diszipliniertes und zielgerichtetes arbeiten auf das Gute hin, nicht immer Angenehme, von großer Wichtigkeit ist. Hier sollte ich mich entscheiden ob ich wirklich eine Lösung will, und nicht in einer ungunen Ambivalenz stecke die mir eine grundsätzliche Entscheidung für einen Weg verwehrt. Ohne die Ausrichtung auf ein festes Ziel das ich anstrebe, an dem ich festhalte in Beharrlichkeit und Geduld, ist dieses Ziel nicht zu erreichen. Oder vielleicht nur mit großer Mühe und vielen Umwegen.

Da wir Menschen von Natur aus Motivationstreben wie: Geld, Macht, Besitz, Selbstverwirklichung und Ehre haben, und uns in unserem Ego gerne auf uns selbst konzentrieren, sind wir oft nicht gewillt die Kontrolle über uns und unser Leben, ein Stück an die bedingungslose Liebe, an Gott, abzugeben. Und genau das ist der Punkt in dem wir verhaftet bleiben. Wir bleiben gebunden an so genannte "Götzen" denen wir dienen und die uns einen unheilvollen Weg bereiten.

Der Slogan der Fernsehsendung, moderiert von Kai Pflaume, „Nur die Liebe zählt“, drückt aus was Victor Frankl uns bereits bewusst gemacht hat.

Er hat herausgefunden, dass die Hingabe an jemanden oder etwas uns glücklich macht. In dem Dienst an einer Sache oder in der Erfüllung eines Sinnes, lassen wir uns ein Stück hinter uns.

- Die Liebe bringt heilvolles Leben.

Alles was ich hier nieder geschrieben habe ist Bruchstückhaft und unvollkommen. (1.Kor.13,9)

Es ist aus dem Blickwinkel meiner Persönlichkeit entstanden und den damit verbundenen Erfahrungen. Es zeigt nur einen möglichen Weg, oder Teilabschnitt, von vielen möglichen Wegen mit unterschiedlichen Elemente (Methoden). Und doch ist es ein Stück von einem großen Ganzen, das zur Ermutigung und zur positiven Veränderung vieler beitragen darf.

Ich wünsche jedem der etwas davon annehmen und mitnehmen kann den Segen und die Erkenntnis unseres HERRN Jesus Christus, der uns in allem voran geht und uns lehrt ihm ähnlicher zu werden, im Leben der bedingungslosen Lieben.

Inhalt

Vorwort	2
Inhaltsanzeige	3
Einleitung	4

1. Einführung

a) Was bedeutet bedingungslose Liebe?	5
b) Woran erkennt man falschverstandene (irdische) menschliche Liebe?	6
c) Wohin führt uns menschliche Liebe, wenn sie uns nicht zum Glück und Heil führt?	7
d) Persönlichkeitsstrukturen und der Umgang mit menschlicher Liebe	8
e) Welche Abwehrmechanismen benutzen wir zur reifen und unreifen Konfliktlösung?	13

2. Methodische Vorgehensweise

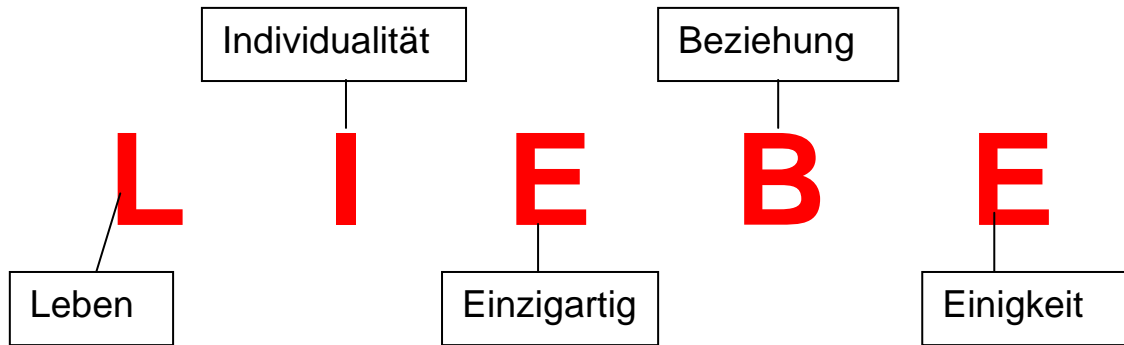
f) Atemübung	14
g) Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	16
h) Gefühle wiederentdecken – aussöhnen mit dem inneren Kind	17
i) Transaktionsanalyse	23
j) Gedankenstopp	25
k) positive Suggestionen durch positive Affirmationen	26
f.a. allgemein	26
f.b. biblisch	27

3. Veränderung

l) Veränderungsanalyse	27
m) Auswertung	28
n) 4 LAUB - Schritte zur positiven Veränderung	30
1. Loslassen	30
2. Aufmerksam werden	30
3. Umorientieren	31
4. Bewusstes Verhalten/Bewerten	31

Schlussbetrachtung	32
Literaturangabe	35

Einleitung



**Jesus aber antwortete ihm:
Das vornehmste Gebot vor allen Geboten ist das:
"Höre Israel, der HERR, unser Gott, ist ein einziger Gott;
und du sollst Gott, deinen HERRN, lieben von ganzem Herzen,
von ganzer Seele, von ganzem Gemüte und von allen deinen Kräften."
Das ist das vornehmste Gebot. Und das andere ist ihm gleich:
"Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst."
Es ist kein anderes Gebot größer denn diese.**

Markus 12,29-31

Die Liebe ist seit Anbeginn der Erde ein bedeutendes Thema, weil Gott die Liebe ist. Gott hat aus seiner großen Liebe heraus Himmel und Erde gemacht. Uns Menschen blies er seinen Lebensatem in die Nase und so wurden wir zu einer lebendigen Seele (nefesh). (1. Mose 2,7)

Der Mensch ist eine lebendige Seele (nefesh) und wird in der Anthropologie der Biblisch-therapeutischen Seelsorge ganzheitlich in seiner Bedürftigkeit und Abhängigkeit gesehen. Folgende drei Teilaspekte ergeben zusammen das Ganze der Seele.

- ⇒ Soma (Körper)
- ⇒ Psyche (Gefühle und Gedanken bzw. Kognition, Emotion, Motivation)
- ⇒ Pneuma (Religiosität bzw. Spiritualität)

Was dann passierte, als die Menschen Gott nicht mehr absolut hörig waren können wir in 1. Mose 3 nachlesen. Das Unheil begann seinen Lauf indem der Mensch durch Ungehorsam die Gemeinschaft mit Gott zerstörte. Seitdem leben wir in Sünde, in Angst und Schrecken, und mühen uns täglich ab unseren Unterhalt, unser Brot, zu verdienen.

Die Psychopathologie der biblisch-therapeutischen Seelsorge nennt dieses Streben nach Unordnung, Entropie.

Bezogen auf die oben genannten Aspekte der Seele kann es, durch die Abnahme der Strukturierung, dann zu Störungen kommen im Bereich von:

- ⇒ Soma - durch eine Vergrößerung der Entropie in Form zunehmender »Ungeordnetheit« im Bereich der Nervenenden (z.B. der Neurotransmitter).
- ⇒ Psyche - infolge einer Zunahme der Entropie als Abnahme der Strukturiertheit auf der Ebene der Gedanken und Gefühle.
- ⇒ Pneuma - auf dem Wege einer »Unordnung« des Verhältnisses zu Gott, ... bzw. im Bereich der sich im Sinne der Ganzheitlichkeit ergebenden Interdependenzen (z.B. als psychosomatische Störungen, »somatopneumatische« Störungen oder »psychopneumatische« Störungen).

Und dennoch wird uns schon hier auf Erden ein Stück Himmel versprochen, wenn wir uns wieder ganz auf Gott, ausrichten und ihm gehorsam sind.

Also der Entropie durch unseren willentlichen Kraftaufwand entgegenwirken.

Und auch hier wird in der Biblisch-Therapeutischen Seelsorge ganzheitlich an Soma, Psyche und Pneuma herangetreten, mit der Vielfalt der verschiedenen Psychotherapie-Methoden der bekannten Psychotherapieschulen, um die Entropie zu verringern.

- ⇒ Für den somatischen Bereich bzw. Aspekt: Pharmakologische und andere medizinische Hilfestellungen. Hierzu sei z.B. auf die wichtigen Forschungsergebnisse mit Psychopharmaka aus der Psychiatrie verwiesen.
- ⇒ Für den psychischen Bereich bzw. Aspekt: Lerntechnische Hilfestellungen. Verhalten wird erlernt und kann somit auch wieder verlernt werden.
- ⇒ Für den pneumatischen Bereich bzw. Aspekt: Religiöse Hilfestellungen. Religiöse Wirkungen bzw. Hilfestellungen können die Gebete der Ratsuchenden und der Seelsorger sein und Wunder, die Gott tut. Hierzu gehören aber auch die Entlastung von Schuld und Sünde vor Gott und den Menschen, die Lösung von Okkultismus und Magie im Sinne eines »Befreiungsdienstes«, die Hilfe zu einem Leben unter der Leitung und Wirkung des Heiligen Geistes, usw.

1. Einführung

a) Was bedeutet bedingungslose Liebe?

Bedingungslose Liebe wird uns in 1.Korinther 13 beschrieben.

Nach meinem erkennen bedeutet bedingungslose Liebe sich dem anderen ganz zuzuwenden, in seine "Schuhe zu schlüpfen", seine Blickrichtung einnehmen, seine Freude oder seinen Not ganz wahrnehmen. Trotz seiner Verhaltensweisen die ich nicht immer gut heißen kann, die ich nicht nachvollziehen kann, bin ich ihm von Herzen offen zugewandt, weil er ebenso von Gott geliebt, einzigartig und individuell ist, wie ich selbst. Ich darf ihm seine Selbstverantwortlichkeit überlassen, sowie er mir meine überlässt. In der Wahrheit der Liebe, brauchen wir keinen Schutz vor einander, weil die bedingungslose Liebe nicht zerstört, sondern zu Heilung beiträgt.

In der bedingungslosen Liebe ist der Raum der Selbstentfaltung. In diesem Raum darf ich zudem werden, das ich sein soll, so wie Gott mich in seiner großen Allmacht und Vollkommenheit ausgedacht hat.

- 1Kor 12,31 Strebet aber nach den besten Gaben! Und ich will euch noch einen köstlichern Weg zeigen.
- 1Kor 13,1 Wenn ich mit Menschen- und mit Engelzungen redete, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich ein tönend Erz oder eine klingende Schelle.
- 1Kor 13,2 Und wenn ich weissagen könnte und wüßte alle Geheimnisse und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, also daß ich Berge versetzte, und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts.
- 1Kor 13,3 Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe und ließe meinen Leib brennen, und hätte der Liebe nicht, so wäre mir's nichts nütze.
- 1Kor 13,4 Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie blähet sich nicht,
- 1Kor 13,5 sie stellet sich nicht ungebärdig, sie suchet nicht das Ihre, sie läßt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu,
- 1Kor 13,6 sie freut sich nicht der Ungerechtigkeit, sie freut sich aber der Wahrheit;
- 1Kor 13,7 sie verträgt alles, sie glaubet alles, sie hoffet alles, sie duldet alles.
- 1Kor 13,8 Die Liebe höret nimmer auf, so doch die Weissagungen aufhören werden und die Sprachen aufhören werden und die Erkenntnis aufhören wird.
- 1Kor 13,9 Denn unser Wissen ist Stückwerk, und unser Weissagen ist Stückwerk.
- 1Kor 13,10 Wenn aber kommen wird das Vollkommene, so wird das Stückwerk aufhören.
- 1Kor 13,11 Da ich ein Kind war, da redete ich wie ein Kind und war klug wie ein Kind und hatte kindische Anschläge; da ich aber ein Mann ward, tat ich ab, was kindisch war.
- 1Kor 13,12 Wir sehen jetzt durch einen Spiegel in einem dunkeln Wort; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich's stückweise; dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin.
- 1Kor 13,13 Nun aber bleibt Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.
- 1Kor 14,1 Strebet nach der Liebe! Fleißiget euch der geistlichen Gaben, am meisten aber, daß ihr weissagen möget !

b) Woran erkennt man falschverstandene (irdische) menschliche Liebe?

- Sie hat ihre Erwartungen und ihre Hoffnungen
- Sie will den Anderen (ver)ändern, deshalb übt sie Kritik - im 'Helfen-Wollen' steckt das wollen aus dem Verstand, dem Ego, nicht der Wunsch des Herzens!
- Sie kann Druck auf den Anderen ausüben
- Sie gibt eine Leistung in Erwartung einer Gegenleistung
- Sie verursacht Verpflichtungen
- Sie klammert, hält fest
- Sie kennt falsche Opferbereitschaft - ich opfere mich auf für Dich, dafür erwarte ich von Dir...
- Sie ist sentimental
- Sie manipuliert und kennt Berechnung und Kalkulation jeglicher Art
- Sie sagt ja, gibt nach, ohne wirklich zu wollen - aus der Furcht, nicht geliebt zu werden
- Sie gibt sich Handlungen hin, wider Willen, zwecks Anerkennung
- Sie kennt Mitleid und Selbstmitleid

- Sie handelt aus Angst und macht Anderen Angst
- Sie benutzt Überredung
- Sie bringt Abhängigkeit
- Sie hat Verlustangst, den anderen zu verlieren...

c) Wohin führt uns menschliche Liebe, wenn sie uns nicht zum Glück und Heil führt?

Die falsch verstandene menschliche Liebe führt nicht zum Heil, nicht zum Glück, sondern erweist sich oft als toxisch (giftig) in Beziehungen. Nachfolgend führe ich sieben kritische Stadien auf, die auf eine schleichende Vergiftung in der Beziehung hinweisen können.

1. Hilflosigkeit
2. Angst
3. Feindseligkeit
4. Frustration
5. Zynismus
6. Verlust der Selbstachtung
7. Hoffnungslosigkeit

Zudem möchte ich ergänzen, dass eine Verstrickung, eine ungute Bindung, oft einhergeht mit einer Verklebung der Persönlichkeiten in einer Beziehung, die einen eigenen Handlungsspielraum und die Eigenverantwortung verhindert. Durch diese behindernde und teilweise erstickende Nähe sind Enttäuschungen, Eifersucht, Aggression gegen sich selbst und andere, Gewalt, Verbitterung, Trennung, Verlust, Einsamkeit bis hin zur Krankheit und Tod nicht mehr weit. Studien haben bewiesen das Feindseligkeit bei aggressiven Menschen im engen Zusammenhang mit Herz- und Kreislauferkrankungen stehen. Die schleichende Vergiftung in ungesunden Beziehungen, lähmt Geist und Seele.

Je länger eine entwürdigende Beziehung fortgesetzt wird, desto geschwächer wird die Selbstachtung. Mit dem zunehmendem Verlust der Selbstachtung und des Selbstvertrauens geht auch die Motivation verloren die eigene Situation zu verbessern. Oder den Mut aufzubringen die Beziehung zu beenden. Zu den Grundvoraussetzungen einer guten geistigen Gesundheit zählt aber eine positive Selbstachtung.

Die medizinische Forschung hat gezeigt welche Schlüsselrolle bei der Funktion oder Dysfunktion unseres Körpers unsere Ansichten, Gedanken, Gefühle, Stimmungen, Überzeugungen und Verhaltensweisen übernehmen. Bei schlechten Beziehungen, entwickeln sich psychische Gifte durch die oben genannten kritischen Stadien, die die Fähigkeit des Körpers angreifen sich vor Krankheiten zu schützen.

Zu solchen Krankheiten zählen zum Beispiel: ständig wiederkehrende Grippeanfänge, Erkältung und andere Virusinfektion, Aids, Krebs, Migräne, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Süchte, Magendarmprobleme, Diabetes, rheumatische Arthritis, Depressionen, Muskelverspannungen, diverse Hautkrankheiten und viele andere Beschwerden. Nicht selten führen gerade bei Herzkreislaufproblemen und Bluthochdruck unveränderte toxische Beziehungen zum Tod.

Dagegen erzeugen gesunde Beziehungen positive Emotionen, die sich als Kämpfer und Schützer für die Gesundheit erweisen, und helfen Krankheiten zu überwinden. Die gesundheitsfördernden Gefühle die sich in einer solchen Verbindung entwickeln, tragen zu einer Verlängerung des Lebens und zu höherer Lebensqualität bei.

Wir finden Sie unter Ihren Namen: bedingungslose Liebe, Vertrauen, Glaube, Hoffnung, Optimismus, Lebenswille, Zielstrebigkeit, Entschlusskraft, Lachen und Fröhlichkeit.

**Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude,
Friede, Geduld, Freundlichkeit, Gültigkeit, Glaube, Sanftmut, Keuschheit.
Gal 5,2**

d) Persönlichkeitsstrukturen und der Umgang mit menschlicher Liebe

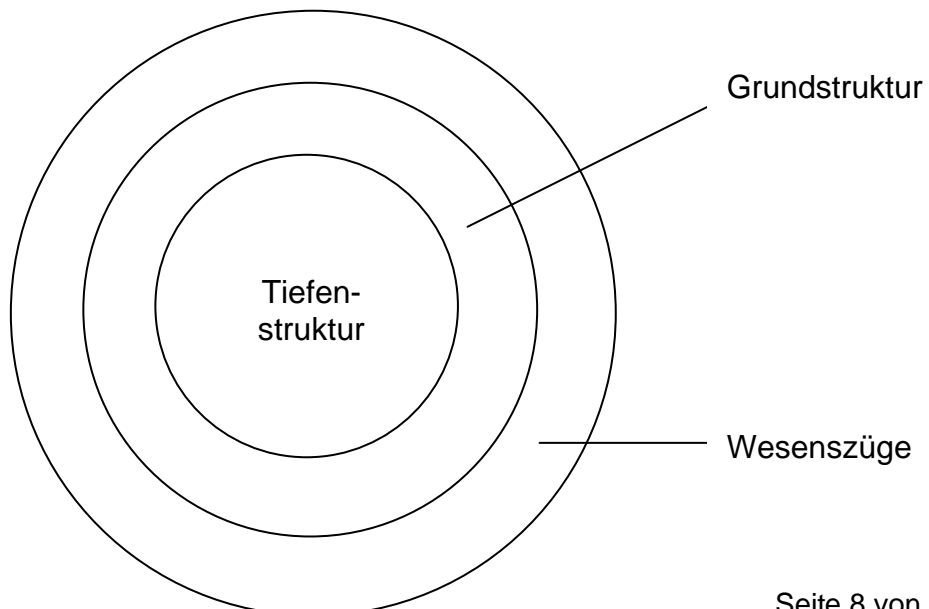
In der populärwissenschaftlichen Literatur fällt auf, dass nebeneinander immer wieder Begriffe wie »Persönlichkeit«, »Wesenszug«, »Charakter«, »Temperament« vorkommen und dass zur Beschreibung der Persönlichkeitsstruktur diese verschiedenen Wörter oftmals synonym gebraucht werden. Für den umgangssprachlichen Gebrauch ist dieser Sachverhalt ohne größere Bedeutung. Wichtiger wird eine genaue sprachliche Klärung dann, wenn es darum geht, wissenschaftlich zu arbeiten.

Um nicht mit etablierten Beschreibungen zu kollidieren, wird für die Biblisch-therapeutische Seelsorge die in der neueren Psychologie übliche Beschreibung des Menschen als »Persönlichkeit« gewählt und hierbei eine Unterscheidung mit dem Modell dreier konzentrischer Schalen vorgenommen.

Zum einen sind es die für jedermann erkennbaren »Wesenszüge« (äußerste Schale), die die Persönlichkeit beschreiben lassen. Die Wesenszüge sind überwiegend durch Lernprozesse entstanden und auch mit gezielten Lernprogrammen veränderbar.

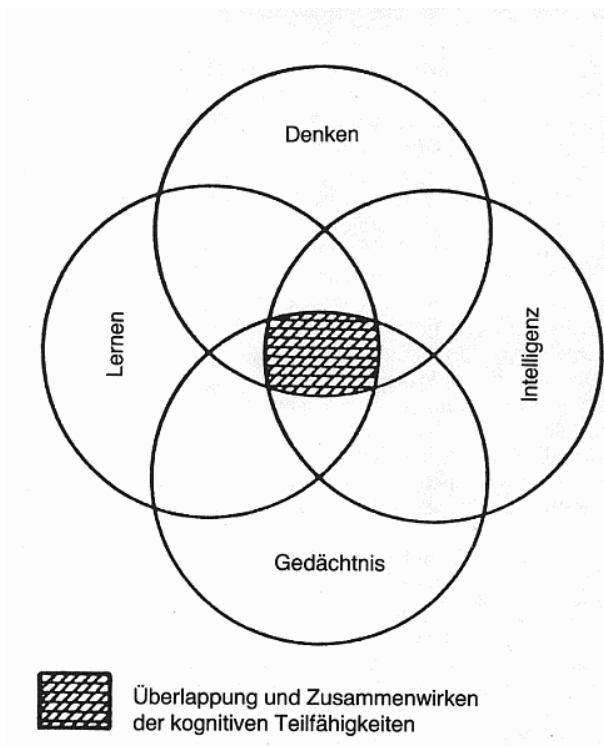
Die durch Beobachtung nicht direkt erkennbaren Anteile der Persönlichkeit in der zweiten Schale unseres Modells werden als »Grundstruktur« bezeichnet. Zur Entstehung der Grundstruktur tragen entweder lange Zeit andauernde Lernprozesse (also eine »Stabilisierung« der Wesenszüge) oder vererbte Dispositionen bei (oftmals sind es auch beide Entstehungsursachen gemeinsam). Änderungen im Sinne von Lernprozessen sind, wenn überhaupt, nur mit großem Aufwand möglich.

Mit der dritten Schale, der »Tiefenstruktur« der Persönlichkeit, die ebenfalls nicht direkt durch das Verhalten beobachtet werden kann, sollen solche Anteile der Persönlichkeit beschrieben werden, die ihren Ursprung in Prägungen der frühen Kindheit (und damit in der »Tiefe der Vergangenheit«) bzw. in vererbten Dispositionen haben. Es sind dies auch diejenigen Anteile der Persönlichkeit, die praktisch unveränderlich bestehen bleiben. Hierfür wäre am ehesten die Beschreibung als »Charakter« zulässig.



Der eigens von der Biblisch-Therapeutischen- Seelsorge entwickelte »Persönlichkeitsstrukturtest PST« zeigt Persönlichkeitsdimensionen aus der Tiefenstruktur, der Grundstruktur und den Wesenszügen auf, macht deutlich, in welchen Bereichen der Persönlichkeitsstruktur Änderungen möglich sind und gibt deutliche Hinweise auf »Dünnstellen«.

Veränderungen werden durch Förderdiagnostische Lernprogramme herbeigeführt. Das Lernen begünstigen die vier „überlappenden“ kognitiven Fähigkeiten eines Menschen. Lernen, Denken, Gedächtnis und Intelligenz.



Förderdiagnostik bedeutet: sich verändern zu *wollen*.
Im ganzheitlichen Sinn (nefesh) an Soma, Psyche und Pneuma.

Die Tiefenstruktur eines Menschen teilt sich in vier Bereiche auf, wie nachfolgend beschrieben. In der biblisch-therapeutischen Seelsorge benutzen wir die Beschreibungen: unkonventionell, korrekt, sachlich und warmherzig. Bei diesen Beschreibungen wird der Fokus bewusst auf die Ressourcen der verschiedenen Strukturen gerichtet. Während Fritz Riemann die Beschreibungen hysterisch, zwanghaft, schizoid und depressiv benutzt.

Die vier Grundformen der Persönlichkeiten in der Tiefenstruktur

- Unkonventionell / hysterisch
 - diese Menschen streben nach Veränderung, nach Neuigkeiten und fürchten sich vor Einschränkungen. Die Gegenwart ist wichtig, nicht so sehr was war oder kommen wird. Verträge engen sie ein - sie wollen frei sein und frei bleiben. Den Erfolg möchten Sie schnell sehen, Versuchungen können sie schwer widerstehen. Zeitplanung ist nicht ihre Stärke. Sie haben ihre private Logik und Ethik - die für sie selbst stimmt - anderen jedoch manchmal unverständlich ist.

- Korrekt / zwanghaft
 - diese Menschen wünschen sich sichere und stabile Verhältnisse, das Bewährte Soll bleiben. Sie versuchen ein System zu finden, in das sie die Dinge ihres Lebens einordnen können. Weil sie nicht sicher sind, ob sie die Aufgaben richtig gelöst haben, zögern oder zaudern sie. Ihr Arbeitsplatz und ihr Terminkalender sind sauber geordnet und präzise geführt.

- Sachlich / schizoid
 - diese Menschen streben danach, so unabhängig wie möglich zu sein, vermeiden enge Beziehungen bzw. Hingabe an andere. Man kann sie lange kennen, ohne sie eigentlich zu erkennen. Manchmal sind sie nicht ganz sicher, ob sie ihren Gefühlen trauen können, deshalb versuchen sie diese rational zu beschreiben. Sie arbeiten logisch korrekt und eher Intellektuell.

- Warmherzig / depressiv
 - diese Menschen sehen sich nach vertrauensvollem Nahkontakt und fürchten sich vor dem Alleinsein, der Isolierung oder Trennung. Sie möchten andere Menschen glücklich machen. Dabei sind sie manchmal recht großzügig in der Beurteilung, idealisieren den Partner, entschuldigen seine Schwächen usw. man bezeichnet sie oftmals als "bescheiden", "dienend" oder aufopfernd. Für andere geben sie einen Teil ihres Ichs auf.

Nach diesen kurzen Beschreibungen zur Übersicht der einzelnen Tiefenstrukturanteilen, stellt sich womöglich die Frage, wie jeder einzelne in seiner Tiefe in Bezug auf die Liebe strukturiert ist. Im fortlaufenden Text möchte ich darauf näher eingehen.

Der unkonventionelle / hysterische Mensch und die Liebe

- Er liebt den Rausch, Ekstase, Leidenschaft; er steigert sich gern in Höhepunkten des Erlebens
- Grenzüberschreitendes Erleben als Ich-Weitung
- In Liebesbeziehungen ist er intensiv, leidenschaftlich und fordernd
- Er versteht es eine erotische Atmosphäre zu schaffen
- Er besitzt große suggestiv Kräfte, denen man sich schwer entziehen kann
- Beziehung mit ihm sind nie langweilig
- Er liebt die Liebe mehr als den jeweiligen Partner
- Er liebt Glanz und Pracht, Feste und Feiern
- Er liebt es im Mittelpunkt zu stehen
- Er langweilt sich leicht, wenn er allein ist
- Er ist spontan in seinen Gefühlsäußerungen, fähig den Augenblick intensiv zu erleben.
- Erotisches Spiel, zärtliches Vorspiel ist ihm oft wichtiger als die Erfüllung sexueller Wünsche; Er möchte zum Augenblick sagen "verweile doch, du bist so schön", und ihn so tief wie möglich genießen, das Ende hinauszögern.
- Genuss froh, Fantasiereich und verspielt
- Der Sexus wird gern als Mittel zum Zweck, sowohl zur Steigerung des Selbstwertgefühls als auch des Machtwunsches über den Partner, um den Rausch der Machtausstrahlung seines Wesens zu erleben.
- Treue ist ihm nicht so wichtig(Schürzenjäger und Männerverbraucherinnen)

- Er liebt die Abwechslung
- Er braucht die Bestätigung, die immer erneut von der eigenen Unwiderstehlichkeit Zeugnis ablegen soll (Narzissmus, Eigenliebe)
- Er fordert mehr, als er selbst zu investieren bereit ist
- Hysterie setzt in der letzten der kindlichen Entwicklungsphase an (4. bis 6. Jahr)
- Stellung, Vermögen, Titel und äußere Vorzüge des Partners sind ihm wichtiger als charakterliche Werte

Der korrekt / zwanghafte Mensch und die Liebe

- Er hat Sicherheitstendenzen und einen Machtwillen
- Er versucht seine Gefühle „in der Hand zu behalten“ unter seiner Kontrolle zu halten
- Leidenschaft ist für ihn völlig unberechenbar, unvernünftig und eher ein Zeichen von Schwäche
- Er ist in seiner Gefühlszuwendung eher sparsam - dosierend
- Er kann durch Sachlichkeit zur unrechten Zeit in Gefühlsbeziehungen ungemein ernüchternd wirken
- Er steht zu seiner Entscheidung, wenn er sie einmal gefällt hat
- Möglicher Machtkampf um die Überlegenheit, durch Entweder/Oder, oben oder unten
- Er will den Partner nach seinem Willen formen (Besitzanspruch)
- Neigung zu Eifersucht
- Er verlangt vom anderen zu viel Anpassung und sich fügen
- Treue ist ihm aus ökonomischen Gründen nahe liegend
- Er ist wenig einsichtig; nachzugeben fällt ihm schwer
- Er hält nicht viel von Gefühlen und ist daher versucht Regeln aufzustellen, an die sich beide Partner halten sollen
- Man schläft zusammen, wenn oder weil es „dran“ ist. (Oft eingeplante Sexualität)
- Eine besondere Rolle spielen bei ihm Zeit und Geld, Pünktlichkeit und Sparsamkeit in der Partnerschaft
- Geldprobleme sind häufig Krisenauslöser
- Er wünscht sich dass der Partner "funktioniert "
- Wo er liebt kann er häufig nicht begehren, andererseits kann er nur dort begehren, wo er nicht liebt
- Er ist verlässlich und stabil in seiner Zuneigung
- Alle negativen Möglichkeiten werden vorweggenommen, oft an den Haaren herbeigezogenen Rationalisierungen, nur um sich nicht entscheiden oder handeln zu müssen, um ja kein Risiko einzugehen

Der sachlich / schizoide Mensch und die Liebe

- Jede Nähe löst bei ihm Angst aus
- Er hat Kontaktschwierigkeiten
- Ihm fehlt weitgehend die Einfühlung, dass sich-in-einen-anderen-versetzen können
- Wegen der emotional Unbeteiligtheit sind seine partnerschaftlichen Beziehungen leicht austauschbar
- Zuneigung von Seiten des Partners wehrt er oft ab, er weiß nicht, wie er sie beantworten soll, sie sind ihm eher peinlich
- Er hat große Angst sich zu binden, sich festzulegen, abhängig oder überrannt zu werden
- Was ihm einigermaßen vertraut ist, ist er selbst
- Aus der Ferne ist er oft ein guter und zugewandter Briefschreiber
- Zärtlichkeit artet leicht darin aus dem Partner weh zu tun, in hartem Zugriff oder sonstigem Zufügen von Schmerzen

- Zärtliches Vorspiel, oder Erotik kennt er nicht, sondern steuert direkt auf sein sexuelles Ziel zu
- Er fordert immer wieder neue Liebesbeweise, die seinen Zweifel, geliebt zu sein, beheben sollen
- Oft zerstört er durch Zynismus alle zärtliche Regungen bei sich und dem Partner
- Ironisierende, ins Lächerliche ziehende Haltung
- Im extrem krankhaften, kann die Grenze zu Vergewaltigungen bis zum Lustmord schmal sein(alle Triebverbrechen sind denkbar)
- Er versucht oft allein auszukommen, sich gleichsam selbst zum Partner zu nehmen oder, wie z.B. beim Fetischismus, auf ein Ersatzobjekt auszuweichen
- Manchmal ist extreme Eifersucht bis zum Eifersuchtzwang möglich
- Lust am zerstören (wenn schon nicht möglich scheint, dass ich geliebt werden kann, zerstöre ich lieber selbst, was ich doch nicht halten kann - dann bin ich wenigstens der Handelnde und nicht nur der Erleidende)
- In extremen Fällen kann das Misstrauen und die Eifersucht bis zum Mord führen: wenn der Partner mich nicht liebt, soll er auch keinen andern lieben können
- Er neigt mehr zu kurzfristigen, intensiven aber wechselnden Beziehungen
- Er neigt zur Untreue; fordert für sich Freiheit
- Er hat oft mehr Ehrlichkeit und Zivilcourage als viele andere
- Häufig Bindung an ältere, mütterliche Frauen
- wählt einen Partner der ihm nicht so "ganz anders" erscheint, wie er selbst, die Beziehung ist dann oft eine mehr geschwisterlich – kameradschaftliche
- Selbstverständliches Bedürfnis: getrennte Schlafzimmer
- Tiefe Zuneigung, die er nur nicht recht zeigen und zugeben kann

Der warmherzig / depressive Mensch und die Liebe

- das wichtigste im Leben: Liebe, lieben wollen und geliebt werden wollen
- Seine Verlustangst wird aktiviert durch: Spannungen, Auseinandersetzungen, Konflikte
- er greift in seiner Angst manchmal zu erpresserischen Mitteln bis zum angedrohten, auch versuchten Selbstmord
- er hat eine große Liebesfähigkeit, Hingabe und Opferbereitschaft
- er kann Geborgenheit geben, Gefühlsinnigkeit und Unbedingtheit der Zuwendung
- er delegiert vieles an den Partner ab, was er eigentlich selbst tun könnte und sollte (Kind)
- strebt Symbiose an, Aufhebung der trennenden Grenzen zwischen ich und du
- Herrschsucht gekleidet in Überbesorgtheit
- Sexualität ist depressive Menschen weniger wichtig als Liebe, Zuneigung und Zärtlichkeit
- in Fällen großer Abhängigkeit finden sich hier alle möglichen Formen des Masochismus bis zur Hörigkeit

Unsere Welt braucht Persönlichkeiten,

in denen sich Gottes Liebe zu den Menschen spiegelt.

Peter Strauch

e) Welche Abwehrmechanismen benutzen wir zur reifen und unreifen Konfliktlösung?

Abwehr/-mechanismus

Unter Abwehr versteht man heute ganz allgemein den Umgang eines Menschen mit schwierigen Situationen oder Gefühlserfahrungen. Dabei unterscheidet man unreife (neurotische) und reife Abwehrmechanismen, die auch als Bewältigungsmechanismen bezeichnet werden. Psychisch gesunde Menschen gehen mit Konflikten realitätsgerecht (reif) um. Der Konflikt bleibt ihnen bewusst und wird unter vernünftigem Abwägen gelöst, ohne dass übermäßige innere Spannungen auftreten.

Grundsätzlich gibt es fünf Wege zur reifen Konfliktlösung:

- a) Innere Vorbereitung (Antizipation): Man sieht ein Ereignis kommen und stellt sich darauf ein.
- b) Sublimation: Weniger akzeptable (niedere) Strebungen werden umgewandelt in »höhere«, akzeptablere Strebungen, z. B. Holzhacken statt Wutanfall, Musizieren statt gekränkter Rückzug.
- c) Bewusster Verzicht auf einen Wunsch bzw. Beherrschung und Kontrolle.
- d) Humor: Lachen über sich selbst (paradoxe Intention).
- e) Nächstenliebe (Altruismus).

Für den neurotischen Menschen wird jeder Konflikt zu einer persönlichen Bedrohung, der tief greifende Ängste auslöst. Die Reaktionsmuster, die ihm dabei helfen sich zu schützen, nennt man auch Abwehr. Die Reaktionsweisen sind nach außen oft schlecht verständlich und können Leiden für den Betroffenen verursachen, und Beziehungen zu anderen empfindlich stören.

Zu den neurotischen oder unreifen Abwehrmechanismen werden folgende Reaktionen gezählt:

- a. Projektion: Man unterschiebt anderen die Motive, die man selber in sich trägt (man sieht den Splitter im Auge des andern, ohne den Balken im eigenen Auge wahrzunehmen).
- b. Dissoziation (Spalten, Isolieren): Aufspalten in Schwarz und Weiß ohne Zwischentöne, isoliertes Idealisieren eines Menschen oder einer Situation, ohne die Nachteile zu sehen.
- c. Verdrängung: Gefühle oder Einsichten werden nicht zugelassen (»Mein Sohn nimmt keine Drogen«, obwohl die Anzeichen offensichtlich sind).
- d. Verschiebung: Ein Trieb richtet sich nicht auf das eigentliche Objekt, sondern verschiebt sich auf ein anderes, z. B. Wut auf den Chef wird am Hund ausgelassen (oder an der Familie).
- e. Rationalisierung: Ein schmerzliches Gefühl wird durch »vernünftige« Gründe überdeckt, »weg-erklärt«.
- f. Reaktionsbildung (Verkehrung ins Gegenteil): z. B. ein unerwünschtes Kind wird überbehütet und verwöhnt.
- g. Hypochondrie: Negative Gefühle werden durch ständige Klagen über körperliche Beschwerden und Ängste ausgedrückt.
- h. Passive Aggression: Innere Feindseligkeit wird nicht direkt geäußert, sondern indirekt durch Leistungsverweigerung: ständige Verspätung, provokatives Benehmen, Tölpelhaftigkeit, selbstschädigendes Verhalten.
- i. Flucht in die Phantasie: Menschen, die äußerlich in einfachen Verhältnissen und unspektakulären Berufen stehen, sehen sich in Tagträumen als Helden, Befreier, umjubelte Stars etc.

- j. Aus-Agieren: Triebe, Strebungen und Gefühle werden in dramatischer Weise ohne Rücksicht auf das Umfeld und mögliche eigene Nachteile ausgelebt. Beispiele: sinnloses Betrinken, wahllose sexuelle Beziehungen, zielloses Davonlaufen.

Abwehrmechanismen sind nicht immer als negativ zu bewerten. Oftmals sind sie vielleicht der einzige Weg, wie jemand in den drängenden inneren Konflikten überleben kann. Die Abwehrmechanismen wirken dann wie der Panzer einer Rüstung: Er schützt seinen Träger vor Verletzungen, aber er beschwert ihn auch und macht ihn weniger beweglich.

Literatur: Andreasen, N. C., Black, D. W.: »Abwehr- und Bewältigungsmechanismen«, in: Andreasen, N. C.; Black, D. W. (Hg.): Lehrbuch Psychiatrie, S. 408- 411, Weinheim 1993
Freud, A.: Das Ich und die Abwehrmechanismen, Frankfurt 1984; Shapiro, D.: Neurotische Stile, Göttingen 1991; Dr. Samuel Pfeifer, CH-Riehen

2. Methodische Vorgehensweise

Bei den methodischen Vorgehensweisen habe ich auf ein Fallbeispiel verzichtet. Zum einen, weil ich in der Beschreibung bewusst eine Reihenfolge gewählt habe, die körpernah mit Atemübung und progressiver Muskelentspannung nach Jacobson beginnt, um das Empfinden des Körpers, sowie die ganzheitliche Entspannung zu schulen.

Und zum anderen ist mir Individualität im Umgang mit Menschen und Vorgehensweisen wichtig. Jeder Mensch und jeder Weg sind anders. In der biblisch-therapeutischen Seelsorge wenden wir eine so genannte „Seelsorgeformel“ an ($M = f(S, R, U)$), die diese Individualität und Methodenpluralität sehr schön auf den Punkt bringt. Die Auswahl der hilfreich anzuwendenden Methode(M) ist abhängig(f) von der Persönlichkeit des Seelsorgers(S) und des Ratsuchenden(R) und den jeweiligen Umständen(U).

In der Schlussbetrachtung gehe ich auf Individualität der Vorgehensweise noch näher ein.

f) Atemübungen

“Der Atem kommt - der Atem geht - wie der Tag und die Nacht - ohne dass es jemand gewahr wird.” (unbekannter Autor)

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Trägheit, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Verspannungen und Muskelverhärtungen sind unter anderem Folgen einer mangelhaften Sauerstoffversorgung unseres Körpers. Durch eine flache oder oberflächliche Atmung sammeln sich zu viele Abfallprodukte im Blut an. Hingegen unterstützt eine natürliche und tiefere Atmung die Funktionen des Organismus, stärkt die Organe und erhöht die Lebenskraft.

Unsere zentralen Atemorgane, die Lungenflügel, befinden sich im hinteren Bereich des Rumpfes im Rücken. Dieser Bereich wird mit der Atmung oft „übergangen“ der Körper wird unzureichend mit Sauerstoff versorgt.

Für den Fitnessbereich gilt ebenfalls: Jede Übung, bei welcher man falsch oder nicht ausreichend atmet, ist nur halb so wirksam.

Vorsicht ist bei Atemübung deshalb angeraten, weil es Menschen gibt, die bei dieser ungewohnten Aufmerksamkeit auf ihre eigene Atmung plötzlich Atmungsprobleme bekommen können.

Als fehlerhafte Atmungs-Arten im Alltag sind vor allem folgende zu erwähnen:

- Eingeschränkte Atmung/Zwerchfellatmung: (Vorkommen überwiegend bei dem männlichen Geschlecht)

Die Brust bewegt sich beim Atmen gar nicht. Diese Atmung entspricht einer reinen Bauchatmung/Abdominalatmung. Grund hierfür ist meist eine Muskelschwäche in der Brust und somit muss das Zwerchfell die ganze Anstrengung übernehmen.

Folge dieser Atmung ist es, dass die Luft nur in den unteren Bereich der Lunge und nicht in den großen oberen Teil und vor allem in die Seiten gelangt.

Dadurch werden die Rippenmuskeln mangelhaft angeregt und die körperliche Vitalität vermindert (Müdigkeit, Trägheit).

- Flache Atmung: (Vorkommen überwiegend bei dem weiblichen Geschlecht)

Hierbei ist die Brustatmung/Thorakalatmung wiederum betont, wodurch allerdings der Herzschlag in die Höhe getrieben werden kann, was einer Stress-Situation entspricht.

Diese Art der Atmung ist auch häufig bei Asthma- und chronisch Bronchitis-Kranken festzustellen.

Folge dieser Atmung ist eine nicht völlig gefüllte Lunge, wodurch die Arbeit des Lungengewebes noch weiter eingeschränkt wird und die Luftaufnahme dadurch noch geringer wird - ein Teufelskreislauf.

!!! Wichtig ist sich bildlich vorzustellen, dass wir mit dem ganzen Körper Luft holen !!!

Um den natürlichen Atem wieder zu entdecken, gibt es verschiedene Atem-Übungen. Z.B. folgende:

[Bauchatmung (auch untere Atmung genannt):

Hierbei werden mit der Einatmung die Organe im Bauchraum durch das Senken des Zwerchfells und der Wölbung der Bauchdecke nach außen massiert.

[Brustkorbatmung (auch mittlere Atmung genannt):

Der Kraftaufwand ist bei der Brustkorbatmung größer als bei der Bauchatmung und es wird eine kleinere Luftmenge eingeatmet. Bei der Einatmung werden lediglich die Rippenbögen auseinander gedehnt.

Schlüsselbeinatmung (auch obere Atmung genannt):

Bei dieser Atmung ist das eingeatmete Luftvolumen noch geringer, nur das Schlüsselbein hebt sich bei der Einatmung.

Vollständige Atmung:

Diese Atmung umfasst alle drei oben genannten Arten. Man kann sich dies wie mit einem Wasserglas vorstellen: mit der Einatmung füllt sich das Glas mit Wasser von unten nach oben und bei der Ausatmung leert sich das Glas von oben nach unten.

Bevor man mit dem Üben der Vollständigen Atmung beginnt, sollten zu erst die untere, mittlere und obere Atmung separat geübt werden, um den Teilnehmern ein besseres Gefühl für ihre Atmung zu verschaffen. Erst durch diese vermehrte Achtsamkeit und Aufmerksamkeit wird bei den meisten Kursteilnehmern vermehrtes Interesse für das intensive Atmen geweckt.

Während des Atemtrainings entsteht ein so genannter Entspannungseffekt, und es entspricht einer Beruhigungsschulung für kritische Situationen im Alltag.

Worauf bei den Übungsausführungen zu achten ist:

- Die Einatmung erfolgt durch die Nase, die Ausatmung durch den Mund.
- Wichtig ist hier, dass die Ausatmung nicht ruckartig geschieht. Die Luft sollte langsam herausfließen (evtl. mit einem stimmlosen „ssss“ oder „sch“ zwischen den leicht geöffneten Lippen).
- Die Lunge sollte so weit wie nur möglich geleert werden, um so mehr frischen Sauerstoff wieder einatmen zu können.

Die Konzentration liegt hier also überwiegend auf der Ausatmung (= doppelte Zeit der Einatmung).

- Die Übungen werden im Liegen oder Sitzen ausgeführt, vorteilhafter wäre die Ausführung im Liegen, die Hände liegen wahlweise neben dem Körper, oder auf dem Bauch. Die Füße sollten dabei nach außen fallen. Um eine bessere Vorstellung für die Atem-Übung zu bekommen, kann man sich in Gedanken oder auf Kassette aufgenommen folgende Ansagen mit der Atemübung versprechen: „Bei jedem Atemzug fließt der Atem entlang einer imaginären zentralen Achse von unten (aus dem Beckenbereich) nach oben (an den höchsten Punkt des Oberkopfes) und wieder zurück.“ oder „Erspüre den Atem wie er durch die Nase tief in den Bauch hinein strömt und durch den Mund wieder aus dem Körper ausströmt. Achte auf die Temperatur der Atemluft. Spüre den Unterschied zwischen Ein- und Ausatmen.“

Es atmet Dich, der Atem kommt und geht.

Nimm Deinen eigenen Atemrhythmus auf und spreche innerlich mit... ein... aus... ein... aus....“

oder um vor allem eine Atmung im Rücken anzuregen:

„lass die Wirbelsäule mit jeder Ausatmung zu Boden sinken, so als würdest Du in weichen Sand einsinken.“

- Eine schöne Übung im Stand ist auch das „Wirbel-für-Wirbel-Abrollen“, wobei man nur mit der Ausatmung abrollt, und bei jeder Einatmung kurz in der erreichten Stellung verharrt.

„Eine gesunde Atmung ist das, was den momentanen Anforderungen des Organismus am Besten genüge tut.“ Charlotte Rogers

Quellen zu diesem Thema: „Der bewusste zugelassene Atem. Theorie und Praxis der Atemlehre“ von Katrin Fischer und Erika Kemmann-Huber „Der erfahrbare Atem. Eine Atemlehre.“, mit 2 CD's von Ilse Middendorf, Junfermann-Verlag „Der erfahrbare Atem in seiner Substanz“, mit 1 CD von Ilse Middendorf, Junfermann-Verlag „Atemtraining“ von Ute Gerzabek

g) Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bei der progressive Muskelentspannung, die Jacobson uns schon im Jahre 1938 vorstellte, geht es um die bewusste Anspannung und Entspannung der Muskeln. Es wird davon ausgegangen, dass zwischen körperlicher und seelischer Verspannung ein Zusammenhang besteht. Somit kann durch körperliche Entspannungsübungen auch ein seelischer Ruhezustand entstehen. Grundlage der progressiven Muskelentspannung ist die systematische Anspannung und nachfolgende Entspannung großer Muskelgruppen des Körpers. Wenn Sie Ihre Muskeln bewusst übermäßig anspannen, lernen Sie den speziellen Spannungszustand jedes einzelnen Muskels kennen. Dies ist wichtig, weil man die Spannung in einzelnen Muskelgruppen unterschiedlich wahrnimmt. Manche Menschen sind ständig innerlich so angespannt, dass sie kaum mehr in der Lage sind den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung wahrzunehmen. Ist die Anspannung eines Menschen in seinem Körper ständig zu hoch, können daraus Unruhe, Nervosität,

Bluthochdruck, Schlaflosigkeit etc. resultieren. Es ist deshalb wichtig für eine gesunde Lebensweise das innere Spannungsniveau im Körper herabzusetzen. Dies geschieht durch die gezielten Übungen der progressiven Muskelentspannung. Jedes Mal, wenn ein Muskel angespannt und danach entspannt wird, sinkt das Spannungsniveau des gesamten Körpers ein wenig mehr ab, bis schließlich nur noch sehr wenig Spannung spürbar ist.

Ein Beispiel zur besseren Vorstellung, der Handhabung progressive Muskelentspannung, am Beispiel der Handentspannung:

Legen Sie als Rechtshänder ihren Arm (Linkshänder nehmen den linken Arm) auf die Stuhllehne. Schließen Sie jetzt die Hand zu einer kräftigen Faust und registrieren Sie die Spannung in den Knöcheln, Daumen und Fingern. Achten Sie auf die Spannung im Handrücken und Handgelenk und auch darauf, wie sie sich allmählich im Unterarm ausbreitet. Jetzt zählen sie langsamen von 1 bis 6, spüren Sie dabei, wie unbequem es ist und welche Wohltat es wäre, wenn sie ihren Körper von der Spannung befreien könnten.

Nun entspannen Sie spontan, öffnen sie die Faust und erleben Sie, wie die Spannung aus ihrer Hand weicht, wie es kribbelt, wenn sich die Muskeln lockern. Zählen Sie von 1 bis 20 und genießen Sie, wie eine warme Welle der Entspannung angenehm Hand und Unterarm durchströmt.

Um sich mit der progressiven Muskelentspannung vertraut zu machen, hat sich herausgestellt, dass gerade zu Beginn der Übungsphase die Einhaltung einer bestimmten Reihenfolge, zum Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen, hilfreich ist. Im späteren Verlauf können Sie individuell mit einzelnen Entspannungsübungen arbeiten. In der Regel beginnen Sie mit den Händen und Armen, danach Kopf und Gesicht, folgend mit Kehle, Nacken und Schultern, gefolgt von Brust und Bauch bis hin zu den unteren Extremitäten, die bei der Fuß- und Zehenarbeit endet.

Manchen hilft es auch die progressive Muskelentspannung mit angenehmer entspannender Musik im Hintergrund durchzuführen.

Besonders hinweisen möchte ich darauf:

- Dass sie sich für jede Übungseinheit circa eine halbe Stunde am Tag einplanen, die sie für sich alleine ohne Ablenkung genießen.
- Täglich mindestens einmal üben
- nach Möglichkeit einem bequemen Stuhl benutzen, vor dem Schlafen gehen macht das Durchführen der Übung auch im Bett Sinn
- circa 6 Sekunden die Muskelanspannung halten
- die Entspannung erfolgt sofort und vollständig. Konzentrieren Sie sich in den folgenden 20 Sekunden auf das wohltuende Gefühl der Entspannung.
- Jede Muskelgruppen sollte zweimal gespannt und entspannt werden
- nach Beendigung der Gesamtübung wiederholen Sie gegebenenfalls nochmals die Übung mit den Muskeln in denen sie noch Spannung empfinden
- bei der Anspannung einzelner Muskelgruppen versuchen Sie die anderen Muskelpartien locker zu lassen.

h) Gefühle wiederentdecken – aussöhnen mit dem inneren Kind

Wer sich auf den Weg der bedingungslosen Liebe, des geöffneten Herzens begibt, wird nicht drum herum kommen am Abbau der negativen Abwehrmechanismen zu arbeiten. Ohne

Integration meiner eigenen Gefühle ist Herzlichkeit genauso unmöglich, wie das völlig gedankenlose Ausleben meiner Gefühle. Nach meinem Verständnis ist innen wie außen das Herz in der Mitte zwischen Verstand und Gefühl. Nach transaktionsanalytischem Denken steht das Eltern- Ich (Kopf) für die Normen und Gebote, für das übernommene Denken Fühlen und Handeln früherer Bezüge und Bezugspersonen. Das Kind-Ich (Bauch) aktiviert sich in Gegenwartssituationen und spiegelt das Denken, die Gefühle und Handeln aus der Kindheit wieder (Bauch). Im Erwachsenen-Ich (Herz) reagiere ich auf die gegenwärtige Situation, in dem ich im Hier und Jetzt revidiert denke, fühle und handle, bezogen aus dem Eltern- Ich und dem Kind-Ich. Durch diese revidierte Bezogenheit entwickelt sich nach der biblischen Aussage (1Thes 5,21 prüfet aber alles, und das Gute behaltet.)eine positive Offenheit die als Grundvoraussetzung der Herzlichkeit dient.

Schon längst ist bekannt dass alle eigenen Interaktionen und Handlungen aus dem Emotionsstrom entspringen, der sich in der Tiefe, dem unbewussten Teil unserer Seele, befindet.

Alles ist also nur Gefühl. Gefühl bedeutet Bewegung, Schwingung, Wachstum, ist letztlich zusammengefasst ein Zeichen von Leben.

Wenn wir uns in der Bibel die Frucht des Geistes ansehen, so finden wir eine Auflistung von positiven Ausdrücken, die wir sofort identifizieren mit dem Ausdruck positiven Gefühls.

Gal 5,22 Die Frucht aber des Geistes ist Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Glaube, Sanftmut, Keuschheit.

Unser Gefühl möchte leben, sich bewegen und in Schwingung geraten, sich ausdrücken. Genau in unseren tiefen Gefühlen stecken unsere Verletzungen, und deshalb entwickeln wir Abwehrmechanismen, um unsere Gefühle zu schützen und sie nicht mehr so stark wahrzunehmen. Doch mit dem Schutz geht auch die Isolierung einher. Die schützende Barriere die ein Stück Sicherheit vor neuen Verletzungen gibt, lässt aber auch nicht meine Freude aus mir heraus und auch negative Gefühle, die ich zur Gesundheit loslassen sollte, finden durch diesen „Schutz“ keinen Ausweg. Die Negativität, die toxischen Gefühle, vergiften mich langsam aber stetig selbst. Anders ausgedrückt ich schaffe mir ein Gebilde der Undurchdringlichkeit, die weder Positivität noch Negativität herein lässt aber auch nicht heraus lässt.

John Bradshaw, geboren in Houston, Texas, studierte Theologie und arbeitet als Psychotherapeut und Managementberater. In seinem Buch - das Kind in uns - hat er herausgearbeitet, wie man den Weg zu sich selbst zurückfinden kann. Die verschiedenen Zusicherungen möchte ich hier zur Vergegenwärtigung aufführen. Sie umfassen vier besondere Lernabschnitte des Lebens vom Säugling bis zur Pubertät. Die von mir dargestellten Zusicherungen sind von mir speziell für das kleine Mädchen ausgearbeitet, mit denen ich auch persönlich gerne gearbeitet habe und arbeite.

„Zusicherung für den Säugling“ aus – das Kind in uns – von John Bradshaw

Mädchen



Willkommen auf der Welt, ich habe dich schon erwartet.

Ich bin so froh, dass du hier bist.

Ich habe für dich einen besonderen Platz vorbereitet.

Ich mag dich so, wie du bist.

Ich werde dich nie verlassen, Was auch immer geschehen wird.

Ich finde, dass deine Bedürfnisse berechtigt sind.

Ich lasse dir so viel Zeit, wie du brauchst, damit du deine Bedürfnisse befriedigen kannst.

Ich bin ja so froh, dass du ein Mädchen bist.

Ich werde mich um dich kümmern, und ich habe auch schon entsprechende Vorbereitungen getroffen.

Es macht mir Spaß, dich zu füttern, dich zu baden, dich umzuziehen und meine Zeit mit dir zu verbringen.

Auf der ganzen Welt gibt es niemanden, der so ist wie du.

Als du auf die Welt gekommen bist, hat Gott gelächelt.

„Zusicherung für das Kleinkind (9-18 Monate)“ aus – das Kind in uns – von John Bradshaw

Mädchen

Kleine es ist völlig in Ordnung, wenn du neugierig bist und alles haben, ansehen, anfassen und schmecken willst. Ich Sorge dafür, dass du in Ruhe auf deine Entdeckungsreise gehen kannst.

Ich hab dich lieb, so wie du bist, kleine

Ich bin hier, um mich um dich zu kümmern. Du brauchst dich aber nicht um mich zu kümmern.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du dich versorgen lässt, kleine

Es ist völlig in Ordnung, wenn man nein sagt, kleine

Ich bin froh, dass du DU selbst sein willst.

Es ist völlig in Ordnung, wenn wir beide wütend werden. Wir werden schon eine Lösung für unsere Probleme finden.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du Angst hast, wenn du Dinge so tust, wie du es möchtest.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du traurig bist, weil es nicht so läuft, wie du es dir vorgestellt hast.

Was auch immer geschehen mag, ich werde dich nie verlassen.

Du kannst du selbst sein und dich trotzdem darauf verlassen, dass ich immer für dich da bin.

Ich schaue gern zu, wie du Laufen und Sprechen lernst. Ich schaue gern zu, wie du dich selbständig machst und groß wirst.

Ich hab dich lieb und schätze dich, kleine

„Zusicherungen, für das verletzte Vorschulkind“ (3-6Jahre)
aus – das Kind in uns – John Bradshaw

Mädchen

Kleine Ich freue mich zu sehen, wie du wächst.

Ich will bei dir sein, damit du ausprobieren kannst, wo deine Grenzen sind.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du an dich denkst. Du kannst über deine Gefühle nachdenken und Gefühle über das haben, über das du nachdenkst.

Ich freue mich über deine Lebenskraft; ich finde es gut, dass du neugierig bist und etwas über Sex erfahren willst.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du etwas über den Unterschied zwischen Jungen und Mädchen wissen willst.

Ich werde dir Grenzen setzen, damit du herausbekommen kannst, wer du bist.

Ich hab' dich lieb, so wie du bist, kleine

Du darfst ruhig anders sein und eine eigene Meinung haben.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du dir etwas ausmalst, ohne Angst haben zu müssen, dass es wirklich eintritt. Ich helfe dir dabei, Phantasie und Wirklichkeit zu unterscheiden.

Ich bin froh, dass du ein Mädchen bist.

Ich freue mich, wenn du fröhlich bist, auch wenn es deinen Eltern nicht gepasst hat.

Du darfst ruhig weinen, auch wenn du schon so groß bist.

Es ist gut für dich, herauszufinden, welche Folgen dein Verhalten für dich selbst

hat.

Du darfst mich um alles bitten.

Du kannst mich fragen, wenn dich etwas verwirrt.

Du bist nicht für die Ehe deiner Eltern verantwortlich.

Du bist nicht für deinen Vater verantwortlich.

Du bist nicht für deine Mutter verantwortlich.

Du bist nicht für die Familienprobleme verantwortlich.

Du bist nicht für die Scheidung deiner Eltern verantwortlich.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du herausbekommen willst, wer du bist.

„Zusicherungen, für das verletzte Schulkind“ (6 Jahre bis zur Pubertät)
aus – das Kind in uns – John Bradshaw

Mädchen

Kleine , du kannst in der Schule die sein, die du wirklich bist. Du kannst deinen Standpunkt selbst verteidigen, und ich werde dir dabei helfen.

Es ist völlig in Ordnung, wenn du Dinge auf deine Weise tust.

Es ist in Ordnung, wenn du gewisse Dinge erst überdenkst und ausprobierst, bevor du sie dir aneignest.

Du kannst deinem eigenen Urteil trauen; du musst nur die Verantwortung für die Folgen deiner Entscheidung tragen. Du kannst Dinge so machen, wie du willst, und es ist in Ordnung, wenn du nicht einverstanden bist.

Ich liebe dich so, wie du bist, kleine.....

Du kannst deinen Gefühlen vertrauen. Sag mir Bescheid, wenn du Angst hast.

Es ist nicht schlimm, wenn du Angst hast. Wir können darüber reden.

Du kannst dir deine Freunde selbst aussuchen.

Du kannst dich so anziehen, wie die anderen Kinder sich anziehen, oder du kannst dich so anziehen, wie es dir am besten gefällt.

Du hast es verdient, das zu bekommen, was du dir gewünscht hast.

Ich will immer bei dir bleiben, gleichgültig, was geschieht.

Ich liebe dich, kleine.....

Diese aufgeführten Zusicherungen sind eine gute Hilfe Zutrauen zu dem eigenen Selbst zu gewinnen. Indem man sich intensiv mit sich selbst auseinandersetzt, schaut, spürt und in sich hinein horcht, gewinnt man eine andere Definition von sich selbst. Man nimmt sich anders wahr, entwickelt im liebevoll-heilvollen Raum spürbare Bedürfnisse, die sich immer mehr in den Vordergrund drängen. Man lernt sich selbst zu achten, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und in der handelnden Tat Selbstvertrauen zu erlangen.

Auch hier darf methodenpluralisiert ein Grundsatz aus der Transaktionsanalyse greifen:

- ich kann Probleme lösen
- ich kann denken
- ich kann tun

Durch den bewussten Fokus auf sich selbst, auf die eigene Stärken und Schwächen, entstehen Bedürfnisse die durch einen Mangel an bestimmten Elementen in der eigenen Umwelt zu Stande kommen. Dieser Mangel wird oft als innere Spannung empfunden. Diese hervortretenden Bedürfnisse stehen in einem Wechselspiel von Unlust und Spannung beziehungsweise Lust und Entspannung. Solange diese Spannung, das Unlustgefühl noch anhält zeigt es einem an, dass das Triebziel noch nicht erreicht, dass das Bedürfnis noch nicht gestillt ist. Erst nach Erreichen dieses Triebziels setzt die Entspannung, das Lustgefühl ein. Das Bedürfnis ist befriedigt, man entwickelt ein Gefühl der Befriedigung und des Wohlbehagens. Eine gesunde Ausgewogenheit zwischen (An)spannung und Entspannung ist gesundheitsfördernd. Mit zunehmender Empfindung des eigenen inneren Spannungszustandes, kann das Problem gelöst werden in dem darüber nachgedacht wird, welche kreativen Möglichkeiten zur lustvollen Entspannung zur Verfügung stehen. Die erprobten Verhaltensweisen, die mit in die Alltagssituationen eingebracht werden, konsolidieren (festigen) das Neue selbst.

Bewusst machen eigener Empfindungen ist wichtig, um ausmachen zu können in welchem inneren Zustand man sich gerade befindet. Es ist durchaus möglich dass jemand von seinen eigenen Gefühlen überwältigt wird und in diesem Zustand gefangen ist. Alte abgespaltene oder eingekapselte Gefühle verbinden sich mit dem gegenwärtigen Auslöser, der oft nur 10% der Auslösekraft bewirkt und die anderen 90% aus dem vergangenen Erlebten sich zu einer großen Koalition zusammenschließen. Die betreffende Person befindet sich überwiegend im Kraftfeld der Vergangenheit und es ist ihr, durch Fragen die die Gegenwart erleben lassen, zu helfen wieder in die Gegenwart zurückzufinden.

Beispiele:

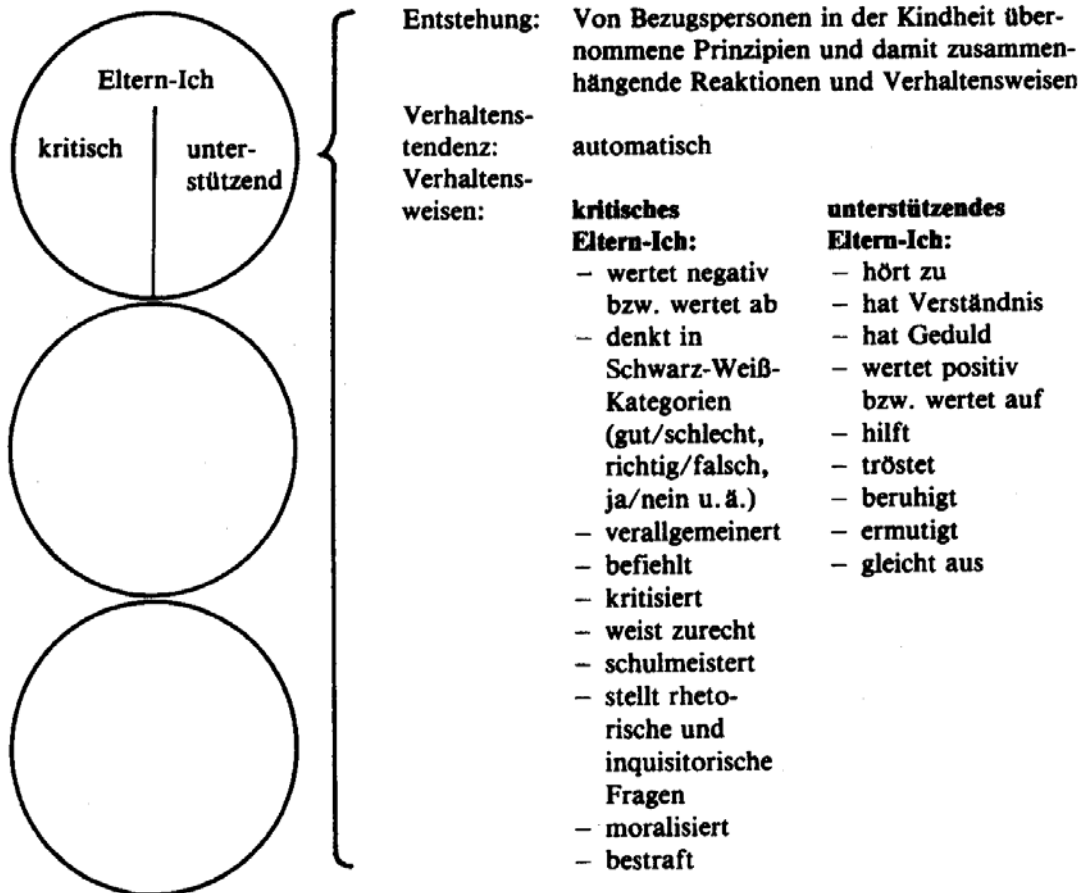
- welche Farbe hat mein Hemd/Bluse?
- wo wohnst/wohnen du/sie?
- Was für ein Auto fährst/fahren du/sie?
- welche Farbe hat das?
- Wie viele Leute sind im Augenblick hier im Zimmer?
- wie heißt/heißen du/sie?

Der Betroffene wird durch diese Fragen gezwungen, sich wieder auf die sinnlich wahrnehmbare Gegenwart zu konzentrieren.

i) Transaktionsanalyse

Eltern-Ich

Es beinhaltet (ungeprüft) übernommene Normen, Gebote, Maximen usw. und die damit zusammenhängenden Ereignisse aus der frühen Kindheit. Ein Verhalten aus dem Eltern-Ich lässt sich so gesehen vergleichen mit dem Abspielen alter Tonbänder, auf denen die Normen gespeichert sind.



Die Normen können Kritisch-voreingenommen („Kritisches Eltern-Ich“) oder Fürsorglich unterstützend („unterstützendes Eltern-Ich“) sein.

Kritische Eltern-Botschaften bzw. Antreiber/Stopper lauten u.a.

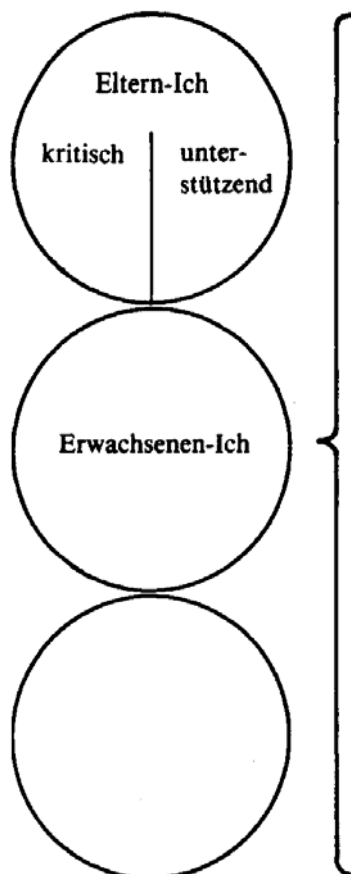
- Sei perfekt!
- Streng dich an!
- Beeil dich!
- Sei gefällig!
- Sei stark!

Unterstützende Eltern-Botschaften lauten u.a.

- Lass dir Zeit!
- Sei du selbst!
- Mach etwas wirklich, anstatt nur zu probieren!
- Kenne und respektiere dich!
- Kümmere dich um deine Bedürfnisse!

Erwachsenen-Ich

Hat nichts mit dem Alter zu tun, es entwickelt sich ab dem ca. 5. Lebensjahr und bis zum Lebensende. Das Kind-Ich und das Eltern-Ich beginnen schon früher mit der Entwicklung. Das Erwachsenen-Ich ist auf die gegenwärtige Realität und das objektive Sammeln von Informationen ausgerichtet.



Entstehung: Beim Heranwachsen zunehmend rationale Auseinandersetzung mit der Realität und Ziehen von überprüften Konsequenzen aus gemachten Erfahrungen

**Verhaltens-
tendenz:**
**Verhaltens-
weisen:**

überlegt

- **sammelt und gibt Informationen**
 - hört zu
 - beobachtet
 - stellt sachliche Fragen
 - sammelt Fakten
 - konzentriert sich auf das, was tatsächlich ist
 - formuliert wertfrei
- **schätzt Wahrscheinlichkeiten ein**
 - überlegt
 - wägt ab
 - denkt in Alternativen
 - überprüft eigene Normen u. Gefühle
 - differenziert
- **trifft Entscheidungen**
 - versucht, Probleme konstruktiv zu lösen

Kind-Ich

Das Kind-Ich umfasst alle Impulse, die ein Kind von Natur aus hat – und die (wenn auch teilweise verfeinert) auch beim Erwachsenen auftreten.

Man unterscheidet zwischen

- natürlichem,
- angepasstem und
- intuitiv richtig handelndem Kind-Ich („kleiner Professor“)



Entstehung: Bereits beim Kleinstkind die Entwicklung gefühlsmäßiger Reaktionen auf äußere Ereignisse

Verhaltens-tendenzen: impulsiv/gedrückt/intuitiv

Verhaltens-weisen:

- **natürliches Kind-Ich:**
 - spontan und impulsiv
 - direkt
 - sucht Abwechslung und Spaß
 - egozentrisch
 - rebellisch
 - aggressiv
 - authentisch
- **angepasstes Kind-Ich:**
 - hilflos
 - tut sich leid
 - wartet, bis es von allein besser wird
 - orientiert sich an Normen
 - verzichtet
 - traut sich nicht
 - hat Angst
 - gibt nach
 - lächelt devot oder unsicher
- **kleiner Professor:**
 - intuitiv, schlau, listig
 - manipuliert
 - kreativ, läßt sich was einfallen

*Hilfestellungen aus der Transaktionsanalyse für die seelsorgerliche Beratung, Modultag mit Prof. Dr. Michael Dieterich

j) Gedankenstopp

Der Gedankenstopp soll dabei helfen, unerwünschtes Grübeln, d. h. negative Gedankengänge (»Ich kann das nicht, wie soll das bloß weitergehen, das wird doch nie anders ...«), die den Ratsuchenden noch tiefer in seine niedergedrückte Stimmung oder seine Angst führen, zu unterbrechen. Oft erleben Ratsuchende diese Gedankengänge so zäh, dass sie keine Möglichkeit für sich sehen, sie zu kontrollieren. Der Erfolg der Methode liegt zum Teil auf einem Überraschungsmoment. Während der Ratsuchende seine unerwünschten Gedanken schildert, ruft der Seelsorger laut »Stopp!« oder klatscht in die Hände. Durch diese Überraschung, das Erschrecken und Zusammenzucken gibt es tatsächlich eine Lücke in der »Gedankenlitanei«. Diese Lücke soll nun für eine Einrede (oder Selbstverbalisation) genutzt werden. Diese kann helfen, neu erlernte Sichtweisen vom Kopf ins Herz zu transportieren. Um ein neues Lied zu lernen, muss man die Melodie üben. Eine

Einrede kann so ein neues Lied sein: z. B. »Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen« oder »Ich bin unterwegs«, wenn Ratsuchende verzagt sind, dass sie das Ziel noch nicht erreicht haben. Einreden können als konstruktive Selbstgespräche neue Verhaltensweisen verstärken. Der Ratsuchende soll nun jedes Mal, wenn die unerwünschten und schädlichen Gedanken kommen, diese selbst abstoppen. Das kann tatsächlich die erste Zeit ein ständiger Wechsel von Denken und Unterbrechen sein, aber auf Dauer werden die Gedanken weniger plagen. Gedankenstopp und Einrede sind Methoden aus der Verhaltenstherapie (->Lernen). Sie werden auch im Rahmen einer kognitiven Umstrukturierung in der kognitiven Verhaltenstherapie (->Kognitive Therapie) oder bei der Veränderung eines Lebensstils angewandt.

*Literatur: Dieterich, H. (Hg.): Handbuch für Gruppen, Nenzingen 1996 Fliegel, S.: Verhaltenstherapeutische Standardmethoden, Weinheim 1993 Dipl.-Psych. Bärbel Neumann, Hannover

Da unsere Gedanken unsere Gefühle beeinflussen, ist es von großer Wichtigkeit das wir unsere Gedanken kontrollieren. Hierzu eignet sich auch im Selbstmanagement als einfache Methode der Gedankenstopp. Der unerwünschte Gedanke sollte bereits im Keim erstickt werden, wenn er auftaucht. Die Betreffende Person (RS) hat in dem Fall die Möglichkeiten z.B. die Faust zu ballen, mit dem Fuß auf den Boden zu stampfen, sich ein Gummiband um das Handgelenk zu streifen und es auf die Haut schnellen zu lassen, wenn sich der unerwünschte Gedanke im Bewusstsein festsetzen will, und während dessen zu sich selbst „STOPP“ zu sagen. Auch hier gilt es in der darauf folgenden Gedankenlücke einen positiven Alternativgedanken zu schieben.

Der Gedankenstopp eignet sich gut als erste Hilfe und in Zeiten in denen nicht genug Kraft und Motivation vorhanden sind um eine genauere Hinterfragung der unerwünschten Gedanken herbeizuführen. Ziel sollte es dennoch sein, durch entsprechende Entspannung und ganzheitlichen, gesunden Umgang mit sich selbst Kräfte und Motivation zu mobilisieren, den unerwünschten Gedanken genauer zu betrachten und auf Rationalität zu prüfen. Dabei könne folgende Fragen helfen:

- Wann tritt der unerwünschte Gedanke auf?
- Wie ist meine körperliche, seelische und geistige Verfassung?
- Ist mir der unerwünschte Gedanke aus bestimmten Situationen(Stress, Schlafmangel, Hunger, PMS etc.)bekannt?
- In welchem Umfeld halte ich mich zu dem Zeitpunkt(vorher und/oder nachher) auf?
- Welche Personen(männlich, weiblich, alt, jung) sind/waren zu dem Zeitpunkt(vorher und/oder nachher) mit mir in Kontakt?
- Wie wahrscheinlich ist überhaupt mein schrecklicher unerwünschter Gedanke?
- Gibt es überhaupt Beweise für meine überzeugende Vorstellung?
- Welche Alternativen eröffnen sich mir, die Vorstellung von einer anderen Seite konstruktiver zu betrachten? – Festhaltend an dem biblischen Wort:

1Thes 5,16-18 Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlaß, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christo Jesu an euch.

k) *positive Suggestionen durch positive Affirmationen* **k.a) *allgemein***

- Ich nehme das Geschenk des Lebens an
- Ich schaffe das
- Ich finde große Freude in kleinen Ereignissen
- Ich bin bereit zur Veränderung
- Ich lerne immer besser anzuerkennen was ich nicht ändern kann
- Ich lebe hier und jetzt
- Ich achte und respektiere mich

- Ich lasse es zu gerührt und berührt zu sein
- Mein Leben liegt in meiner eigenen Verantwortung
- Ich glaube, dass ich mein Leben ändern kann.
- Ich akzeptiere mich in meiner vollkommenen Unvollkommenheit
- Es ist in Ordnung nicht zu wissen wie es weitergeht
- Ich bin liebevoll und süß
- Ich habe Verbindung zur göttlichen Kraft
- Ich bin angefüllt mit Zuversicht.
- ich kann mich lösen, aufmerksam werden, auf das, was wirklich passiert, mich orientieren hin zu meinem inneren Erwachsenen, mich bewusst anders verhalten und alles neu bewerten!
- ...

k.b. biblisch

- Ps 23,1 Ein Psalm Davids. **Der HERR ist mein Hirte**; mir wird nichts mangeln.
- 2Sam 22,2 Der HERR ist mein Fels und **meine Burg** und mein Erretter.
- Jer 1,8 Fürchte dich nicht vor ihnen; denn **ich bin bei dir** und will dich erretten, spricht der HERR.
- Jes 43,1 Und nun spricht der HERR, der dich geschaffen hat, Jakob, und dich gemacht hat, Israel: **Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!**
- Jes 54,10 Denn es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen; aber **meine Gnade soll nicht von dir weichen, und der Bund meines Friedens soll nicht hinfallen, spricht der HERR, dein Erbarmmer.**
- Ps 119,114 **Du bist mein Schirm und Schild**; ich hoffe auf dein Wort.

***Nimm recht viel von Gottes Liebe in dich auf,
dann verlangst du nicht mehr das unmögliche
von menschlichen Beziehungen.***
Oswald Chambers

3. Veränderung

1) *Veränderungssanalyse*

Vor jeder gravierenden Verhaltensveränderung ist es sinnvoll, sich konkrete Gedanken darüber zu machen, was die Veränderung im eigenen Leben und im direkten Umfeld bewirken könnte. Die anschließend aufgelisteten Fragen bringen Unterstützung bei der Analyse, was und aus welchem Grund verändert werden soll, um welches Ziel mit welcher Lebensqualität in welchem Zeitraum herbeizuführen. Je genauer man seinen derzeitigen Standpunkt, seine Ressourcen und Wachstumsbereiche definieren kann, umso genauer kann man seine Wegstrecke zur Zielerreichung kreativ aus dem bereits vorhandenen

eigenen Potenzial zusammensetzen. Man bekommt somit eine genauere Vorstellung von dem Material was zur Zielerreichung, zur Problemlösung, noch benötigt wird.

Problemlösen ist ein Sonderfall des planvollen Handelns. Es ist durch drei Komponenten gekennzeichnet:

- (1) Unerwünschter Anfangszustand;
- (2) erwünschter Zielzustand;
- (3) Barriere, die die Überführung des Anfangszustandes in den Zielzustand im Augenblick verhindert.

Die wichtigsten Problemlösetheorien sind: Problemlösen durch

- Versuch und Irrtum,
- Umstrukturieren durch Anwendung von Strategien,
- Systemdenken,
- Kreativität.

Förderdiagnostik: Entwicklung von Lernprogrammen(Persönlichkeitsstruktur)Teil 1 Institut für Praktische Psychologie und Beratung IPP der GSA Bierbronn Prof. Dr. Michael Dieterich

1. was soll verändert werden?
2. wann soll es verändert werden?
3. welches Ziel habe ich?
4. warum habe ich dieses Ziel?
5. gibt es Zwischenziele die mir das Erreichen des Hauptziels erleichtern?
6. was ändert sich dadurch in meinem Leben und in meinem Umfeld konkret?
7. wer wird durch die Veränderung begünstigt bzw. benachteiligt?
8. welches Verhalten muss ich ändern und Neues anstreben, um diese Veränderung herbeizuführen?
9. welche eigenen Ressourcen stehen mir aus meinen bisherigen Lebenserfahrungen dazu zur Verfügung?
10. welche Dinge und Menschen können mich in dieser positiven Verhaltensumwandlung hilfreich unterstützen?
11. wie stark schätze ich meine Motivation zur Zielerreichung ein?
12. wie stark schätze ich meine Ausdauer zur Zielerreichung ein?
13. gibt es etwas, was meine Motivation noch steigern könnte?
14. gibt es etwas, was meine Motivation schwächen könnte?
15. womit kann ich mich bei eintretender Verhaltensänderung selbst belohnen, um meine Motivation zu stärken?
16. wie viel Zeit plane ich zur Zielerreichung ein, um einen realisierbaren Kraftaufwand einsetzen zu können?

m) Auswertung

Um dauerhaft eine Veränderung herbeizuführen die Bestand haben kann, denke ich, ist es notwendig nach vorangegangener Standorts- und Zielortsanalyse nun eine Auswertung vorzunehmen.

Bewusst oder unbewusst, stehen wir in unserem Umfeld mit allen Dingen oder Menschen in Bezug. Wie stark wir diesen Bezug zu uns wahrnehmen liegt vermutlich an den stark wahrnehmbaren Gefühlen und/oder Reaktionen, die sich in der Interaktion mit dem Bezugsgegenstand einstellen.

Hinter jedem starken Gefühl liegt ein hoher Wert. Anders ausgedrückt bedeutet das; Etwas, das für mich wichtig ist, da es interessant, faszinierend, anziehend, etc. auf mich wirkt, bekommt von mir einen höheren Wert zugewiesen, als Dinge oder Menschen die nicht solch eine Impulsstärke auf mich ausüben. Menschen oder Dinge die einen hohen Wertrang im Leben belegen setzen bewusst oder unbewusst auch die Prioritäten im Leben.

Eine Auswertung bringt den Nutzen, Prioritäten bewusster oder vorbewusster/unbewusster Natur anzuschauen und zu überdenken, ob sie der Zielerreichung förderlich oder eher hinderlich sind.

Wenn davon auszugehen ist dass letztendlich unsere Furcht, unsere Phobien, unsere Ängste in die primär Angst mündet ewig von Gott getrennt zu sein, so ist auch davon auszugehen, dass das allein gültige Mittel der Heilung und Überwindung der Angst die bedingungslose Liebe ist.

Die bedingungslose Liebe beginnt damit, sich selbst ohne Bedingungen zu lieben. Sie räumt sich selbst einen Wert ein, der wahrnehmbar im Gefühl oder in der Reaktion ist. Zudem unterstützt sie sich, sich selbst nicht zu verausgaben, also mehr zu geben als vorhanden ist, und damit Gefahr zu laufen auszubrennen. Des weiteren beginnt sie damit dem Bezugsgegenüber einen Wert zu geben, der in eine offene Haltung dem Gegenüber führt. Diese offene Haltung ermöglicht die Motivation zur bereichernden Interaktion mit dem Selbigen.

Die offene Haltung der bedingungslosen Liebe will sich beschenken lassen(nehmen) und sie will beschenken(geben).

Vereinfacht denke ich könnte es transaktionsanalytisch vielleicht so ausgedrückt werden, dass die Bestrebungen der Liebe, auf dem Kind-Ich heraus, darauf angelegt sind Liebe entgegenzunehmen und widerzuspiegeln.

Die Bestrebungen der Liebe aus dem Eltern-Ich dagegen offenbaren sich aus der handelnden, gebenden Position heraus. Im negativen wie im positiven Sinn.

Wie auf Seite 23 im Schaubild zu erkennen.

Das Erwachsenen-Ich hat die Funktion des Ausgleichs und der Verteilung aus den hereinströmenden Eltern-Ich und Kind-Ich Impulsen, vielleicht ähnlich so wie eine Heißwasser und Kaltwasser Mischbatterie, die die angemessenen Wassertemperatur zusammenstellt, je nach Bedarf etwas heißer oder kühler.

Das Bild des Erwachsenen-Ich hat für mich viel mit dem Bild der Herzlichkeit gemein. Aus dem Herzen heraus etwas zu tun, jemandem aus dem Herzen zu begegnen, bedeutet für mich ausgewogen und in innerer Harmonie mit mir selbst zu sein. Je nach Situation ist es angemessen mehr aus dem Eltern-Ich oder aber auch mehr aus dem Kind-Ich in die Begegnung mit meinem Gegenüber einfließen zu lassen.

Ein solcher adäquater Umgang mit den Ich-Zuständen bedeutet für mich emotionale und soziale Kompetenz zu besitzen. Es erfordert die Wahrnehmung und Differenzierung der Eltern-Ich und Kind-Ich Anteile, zur sinnvollen Übernahme ins eigene Leben.

Je besser die inneren Anteile bekannt und angenommen sind, je geschulter die eigene Selbstwahrnehmung ist, desto offener, liebevoller und herzlicher wird die Begegnung mit dem Gegenüber.

***Einen Menschen lieben heißt, ihn so zu sehen,
wie Gott ihn gemeint hat.***

Fjodor Michailowitsch Dostojewski

n) 4 LAUB - Schritte zur positiven Veränderung

Aus dem Buch ErWachsen(vier Schritte zu einer starken Persönlichkeit) von Ashley Davis Prend, habe ich eine Vorgehensweise gefunden, wie ich sie bereits ohne Kenntnis dieses Buches in eigener Praxis in ähnlicher Form verwendet habe.

Die vier Schritte-LAUB beinhalten:

- loslassen
- aufmerksam werden
- umorientieren
- bewusst handeln/bewerten

Der hilfreiche Ansatz dieser LAUB -Technik findet seinen Unterbau in der kognitiven Therapie von Aaron T. Beck, der lösungsorientierten Therapie, die ihren Schwerpunkt auf die Lösungen für die Zukunft legt und weniger auf die Probleme der Vergangenheit, und der Logotherapie von Viktor Frankl.

Das Anwenden dieser vier Schritte ist einfach und auch leicht umzusetzen.

Die Anfangsbuchstaben der vier Lösungsschritte hintereinander gesetzt ergeben das Wort LAUB, das sich als Hilfe gut einprägen lässt. Zudem zielt diese Technik stark darauf sich immer wieder bewusst zu machen dass man erwachsen ist und in der Selbstverantwortung für das eigene Leben steht. Dass es darauf ankommt sich selbst immer mehr zu erkennen und anzunehmen, sich selbst zu lieben und zu wertschätzen. Das Beste aus sich herauszuholen, eigene Barrieren zu überwinden und immer mehr die Gaben zu entdecken die Gott in einem jeden gelegt hat.

Nach meinem eigenen Empfinden eignet sich diese Technik um Menschen mehr gedankliche Bewusstheit beizubringen und durch Einsicht Veränderungen vorzunehmen. Sie ist nicht geeignet für die anfängliche Begleitung einer depressiven Person, einer Angst besetzten Person oder einer Person die überfordert und/oder stark Passiv ist. Für diese Anfänge habe ich in meinem Methodikteil körpernahe Formen aufgelistet wie zum Beispiel Atemübungen und progressive Muskelentspannung. Die vier LAUB - Schritte bringe ich dem Leser in der Ich-Form nahe, um damit den eigenen Bezug bereits beim Lesen und später in der Umsetzung größer werden zu lassen.

1. Loslassen

Loslassen bedeutet hier, mir bildlich vorzustellen, wie ich mich von einer bestimmten Situation löse. In dieser Vorstellung ist es wichtig, die Situation aus einer gewissen Entfernung zu beobachten, entweder von oben so als würden sich auf einem hohen Berg stehen und von oben herab schauen. Oder von ganz weit hinten, so als würden Sie sich im Kino einen Film anschauen und einen der hinteren Plätze in den Reihen belegen. Um überhaupt ein gewisses Maß an Objektivität zu erreichen ist es ganz wichtig mich von der Situation zu lösen und mir den nötigen Abstand einzuräumen. Um das loslassen von der Situation zu fördern kann es unterstützend sein einige Male tief durch zu atmen oder einige Sekunden still vor sich hin zu zählen. Z.B. 21,22,23... Am Anfang sind unter Umständen mehrere Sekunden nötig bis ich mich innerlich von der Situation lösen kann. Aus Erfahrung verkürzt sich diese Zeit mit etwas Übung.

2. Aufmerksam werden

Nachdem meine innere Lösung von der Situation einhergegangen ist, ist es dran dass ich aufmerksam darauf werde was in der Situation gerade stattgefunden hat.

- „Aus welchem Ich-Zustand heraus habe ich agiert?“

- „Ist es das Kind -Ich, die verletzte dunkle Seite oder der Schatten meines inneren Kindes, der mich hier dominiert?“
- „Ist es ein Teil aus der Vergangenheit und wie viele Prozent nimmt dieser Teil ein? Oder
- „Verhalte ich mich gerade wie ein Kind, wie ein Baby?“

Durch diese bewusste Aufmerksamkeit habe ich die Möglichkeit mich zu entscheiden, nicht nur zu reagieren.

3. Umorientierung

Nachdem ich meine Gefühle erkannt habe, geht es darum nach anderen Verhaltensmöglichkeiten Ausschau zu halten. In dem objektiveren losgelösteren Abstand ist mir schnell klar, dass ich jetzt erwachsen bin und jetzt auch anders reagieren kann. Mein innerer Erwachsener hat Ressourcen mit Situationen angemessen umzugehen. Zur Ressourcen Bergung können ff. Fragen zur Verfügung stehen:

- „Wie würde mein bestes weisestes, über sich hinausgewachsenes Ich reagieren?“ oder
- „Wie würde ich reagieren, wenn ich verantwortungsbewusst, reif, liebevoll oder spirituell wäre?“
- „Wie könnte ich mich in Zukunft anders verhalten?“

Auch wenn mir auf Anhieb nichts einfällt, es ist wichtig Geduld zu haben, in mich hinein zu lauschen, meiner inneren Weisheit zuzuhören. Mit der Zeit schließen sich mir Möglichkeiten auf, die ich bereits als Ressourcen in anderen Teilbereichen des Lebens anwende und lebe.

4. Bewusstes Verhalten/bewerten

Ich nutze meine Ideen, meine Möglichkeiten die ich bereits in anderen Lebensbereichen positiv zum Einsatz gebracht habe oder die mir für diese Situation angemessen erscheinen. Ich probiere es aus, ändere mein Verhalten und lasse nach positiv eintretender Veränderung dieses Verhalten durch erneute Anwendung zur Gewohnheit werden. Zu den bewertenden Fragen zählen:

- „War's besser, sich wie ein Erwachsener zu verhalten oder wie ein Kind?“
- „Wie haben die anderen Menschen im Umfeld reagiert?“
- „Wie fühlt sich das neue Verhalten für mich an?“
- „War die neue Art zu reagieren schwierig oder leicht?“

Wenn ich meinen Fokus bewusst auf die stattgefundenen Verhaltensänderung lenke, fällt es mir leicht zu bewerten was und wie sich mein Verhalten positiv verändert hat. Mit positiver Veränderung stellt sich auch rasch eine Motivation zur erneuten kreativen Problemlösung in ähnlich problematischen Situationen ein. Mein Gefühl der Kompetenz wächst, was mir durch die Selbstbewusstheit mehr Selbstvertrauen schenkt.

***Wenn wir Gottes Liebe durch
uns wirken lassen,
werden wir reicher und reicher.***

Corrie Ten Boom

Schlussbetrachtung

Ein begünstigter Veränderungsprozess am Ratsuchenden oder an der eigenen Person setzt voraus, dass genügend Kräfte zur Veränderung mobilisiert werden können.

Zu achten ist in der Grundvoraussetzung auf Deckung des Wasserhaushaltes, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, ausreichend körperliche Bewegung.

Der ausreichende Schlaf und die körperliche Bewegung tragen ein Großteil zur natürlichen Entspannung bei. Sowie die gesunde Ernährung die gesamte Gesundheit unterstützt und das nötige Kraftpotential liefert, das für die alltägliche Lebensbewältigung notwendig ist. Oftmals verändert bereits das regelmäßige zu Bett gehen und Aufstehen den inneren Spannungszustand.

Hierbei ist darauf zu achten das die zu Bett-geh-Zeit und die Aufsteh-Zeit einen festen Zeitpunkt einhalten und die Schlaferholungszeit zwischen diesen beiden Zeiten individuell ausreichend ist.

Dies kann schon das Essverhalten zu einem Teil regeln. Bei Müdigkeit ist die „Suche“ nach „aufpuschenden“ Nahrungsmitteln, wie z.B. Schokolade, süßes, Chips etc. größer obwohl jetzt der nötige Schlaf der bessere Weg wäre.

Sind die körpernahen Grundvoraussetzungen geschaffen, sollte weiter am Körper gearbeitet werden. Atem und Entspannungsübungen, sowie Spaziergänge, leichtes Jogging oder Gymnastik etc. helfen in kurzer Zeit sich ganzheitlich zu entspannen. Da Körper, Geist und Seele nach 1. Mose 2,7 eine Einheit (nefesh) bilden, bedingen sie sich gegenseitig und entspannen sich miteinander.

Die Entspannung setzt neue Kraft frei und gibt ein Lustgefühl sich auf neue Anforderungen einzulassen, etwas Neues auszuprobieren, sich in Bewegung zu setzen. Ist dagegen zu viel Spannung vorhanden ist eher ein Unlustgefühl zu empfinden gegen jegliche Bewegung und jegliche neue Herausforderung.

Gerade wir als Christen haben die größt mögliche Chance uns ganzheitliche zu entspannen, weil Gott für uns sorgen will und wir uns nicht um den morgigen Tag zu sorgen brauchen. (Mt 6,34 Darum **sorgt nicht** für den andern Morgen; denn der morgende Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, daß ein jeglicher Tag seine eigene Plage habe).

Wir dürfen uns entspannen in seiner Gegenwart und bei ihm Ruhe finden.

(Mt 11,29 Nehmet auf euch mein Joch und lernet von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr **Ruhe finden** für eure Seelen.)

Dieses Privileg sollten wir uns immer wieder aufs Neue bewusst machen und bewusst diese Ruhe bei Jesus finden. Durch das Abgeben unserer inneren Last bei IHM empfinden wir Entspannung und Ruhe als ein Lustgefühl, als Glücks- und Dankgefühl. Durch dieses freudige Gefühl entsteht eine Motivation sich auf Neues einzulassen. In dieser Positivität begegnen wir unserer Umwelt mit „offenen Armen“ und offenem Herzen.

Ich persönlich fühle mich in diesen Momenten glücklich, in meiner inneren Balance. Ich bin Dankbar und freue mich über das Leben. Ich bin neugierig was Gott sonst noch so alles für mich bereithält an Erfahrungen, an lieben Menschen, an Tieren, Pflanzen und Dingen. Ich begegne in dieser Zeit meiner Umwelt mit viel wacheren Sinnen und geöffneten Herzen, so wie Kinder es tun. Ich spüre mich und mein Gegenüber viel intensiver. Ich glaube an die Vielfalt an Möglichkeiten, denn Gott ist nichts unmöglich(Lukas 1,37), und die Kraft der Liebe.

In vielen solcher Momente sind mir folgende Verse eingefallen:

Mt 18,2 Jesus rief ein Kind zu sich und stellte das mitten unter sie

Mt 18,3 und sprach: Wahrlich ich sage euch: Es sei denn, daß ihr umkehret und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.

Mt 18,4 Wer nun sich selbst erniedrigt wie dies Kind, der ist der Größte im Himmelreich.

Mt 18,5 Und wer ein solches Kind aufnimmt in meinem Namen, der nimmt mich auf.

In der gesamten Zeit des Veränderungsprozesses ist es besonders wertvoll liebevolle Menschen um sich zu wissen im eigenen Sozialen Netz, die einem unterstützend zur Seite stehen. Z.B. Im ausüben von Sport oder Entspannungsübungen, im Gebet und besonders im aktiven Zuhören und Austausch, spiegeln von Gefühlen und Gedanken. Sich selbst zu explorieren durch lautes Sprechen, ob es nur vor sich selbst stattfindet, im eigenen lauten Dank- oder Bittgebet, oder in der Kommunikation mit einem Gegenüber, wird so gut wie immer den Effekt bringen sich selbst näher zu kommen und sich kennen zu lernen. Dies stärkt die Beziehung zu sich selbst und im glücklichen Fall auch zum Gegenüber.

Das Tagebuch schreiben ist zur Selbstexploration ebenfalls ein gutes Mittel. Denn hier können Gedanken und Gefühle festgehalten und geordnet werden, Bilder gemalt und wichtige Texte oder Dinge eingeklebt werden.

Hier geht es nicht um ein ordentliches Schriftbild und/oder einer Benotung, sondern um das Sichtbar machen der inneren Anteile die sich in ihrer Vielfältigkeit ausdrücken möchten. Gerade in der Rückschau der bereits geschriebenen Texte wird die Veränderung „schwarz auf weiß“ gut sichtbar. Was immer es ist worauf sie Lust haben, sei es Malen, schreiben, dichten, tanzen, handwerken, töpfern, nähen oder sonstiges künstlerisches Gestalten, genießen sie die Zeit des Ausdrucks, das Gefühl von Lust und Spaß das ihnen ihre Kreativität vermittelt. Ihre Lebensfreude und ihre Liebe zum Leben werden es ihnen danken.

Das methodische Vorgehen (M) ist in der Biblisch-Therapeutischen Seelsorge abhängig, (f) sowohl vom Seelsorger (S) als auch vom Ratsuchenden (R) und den jeweiligen Umständen (U) Nicht jeder „Fall“ kann gleichermaßen angegangen werden, da Lebenslagen und Problemstellungen zu unterschiedlich sind.

Ganzheitliche Biblisch-therapeutische Seelsorge benötigt deshalb eine Vielfalt im methodischen Vorgehen bei gleichzeitiger Konzentration auf das Wesentliche. Zur Strukturierung dieser anspruchsvollen Aufgabe kann die so genannte „Seelsorgeformel“ einen Weg weisen. (M = f (S, R, U)

Auch während eines Seelsorgerlichen Gespräches ist ein Methodenwechsel möglich und oft hilfreich. Die biblisch-therapeutische Seelsorge vermeidet mit diesem Konzept die Einführung auf eine einzige Methode, mit der jedes Problem angegangen wird. Sechs methodische Schwerpunkte weist die biblisch therapeutische Seelsorge aus, an denen sich die Einzelschritte in der seelsorgerlichen Begegnung orientieren können, um die methodische Vielfalt handhabbar zu machen.

Die Sechs Ausprägungsformen der biblisch-therapeutischen Seelsorge

1. Biblisch-therapeutische Seelsorge tröstet.
2. Biblisch-therapeutische Seelsorge weist zurecht.
3. Biblisch therapeutische Seelsorge löst und bindet.
4. Biblisch therapeutische Seelsorge leitet einen Lern- und Umdenkprozess ein.
5. Biblisch therapeutische Seelsorge leitet ein Prozess der Selbsterkenntnis ein.
6. Biblisch therapeutische Seelsorge analysiert die Vergangenheit und blickt in die Zukunft

Es ist notwendig sich feinführend auf sein Gegenüber oder auf sich selbst einzulassen und mit einer offenen Haltung möglichst in kleinen gut umzusetzenden Schritten voran zu gehen und da anzufangen, wo es wirklich „brennt“.

Das kann bei immer wiederkehrenden negativen Gedanken der Gedankenstopp sein. Oder das wiederentdecken und aussöhnen mit dem Inneren Kind, oder die Affirmationen.

Manchmal vielleicht auch das Aneinanderreihen des Lob und Dankes von positiven Dingen im eigenen Leben, alphabetisch aneinandergereiht von A-Z.

Beispiele:

- ⇒ Danke für mein **A**uto, es macht mich mobiler und unabhängiger.
- ⇒ Danke für meine schönen **B**lumen im Garten.
- ⇒ Ich freue mich über meine Mitgliedschaft im **C**hor.
- ⇒ Danke für meine **D**aseinsberechtigung (ich darf leben!).
- ⇒ Ich danke für meine **E**nergie, die mir jeden Tag zur Verfügung steht.
- ⇒ Ich bin dankbar für meine gesunden **F**üße, mit denen ich vorangehen kann.
- ⇒ Danke für meine guten **G**edanken.
- ⇒ Danke für... etc.

Es ist wichtig sich immer wieder klar zu machen, das man heute erwachsen und selbstverantwortlich ist und nie aufgeben sollte. Es lohnt sich in Ausdauer daran zu arbeiten sich mehr zuzutrauen, sich für nichts zu schade zu sein (falscher Stolz) und die eigenen Berührungspunkte mit der Umwelt zu verringern. Durch die Methode der vier L-A-U-B Schritte, erLAUBE ich mir aktiv in der Selbstverantwortlichkeit intelligente und kreative Lösungen in problematischen Situationen herbeizuführen. Ich lerne mehr an mich zu gLAUBen und in Geduld meiner inneren Weisheit zu vertrauen, die mich zu guten Ergebnissen führen will.

Ich werde eine innere Freiheit durch meine Entscheidungsmöglichkeit erleben, die mich zu einem reifen Erwachsenen werden lässt.

In der Begegnung mit anderen Menschen werde ich mich immer mehr in meiner inneren Balance befinden.

Ich werde liebevoller und freundlicher mit mir und mit anderen umgehen.

Ich werde rascher eine andere Perspektive einnehmen können, um Gutes zu erkennen.

Ich werde friedvoller und gütiger sein im Umgang mit mir selbst und mit meinem Gegenüber.

Ich werde dankbarer sein meinem HERRN und GOTT, in allen Dingen.

1Thes 5,16 Seid allezeit fröhlich,
1Thes 5,17 betet ohne Unterlass,
1Thes 5,18 seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christo Jesu an euch.

Wir sind dazu berufen das Leben anzunehmen und die Liebe zu leben. Mit Hilfe des heiligen Geistes sollen wir weise über unser Leben und unsere Umwelt entscheiden.

Es gibt kein wirkliches generelles Besser oder Schlechter, es gibt ein Anders, was sich für mich zur Zeit besser anfühlt oder was derzeitig scheinbar besser zu mir passt.

Was ich für mich erkannt und lieben gelernt habe werde ich auch am anderen erkennen und lieben lernen.

Selbstwahrnehmung ist Fremdwahrnehmung und macht das Leben, lebendiger, heller, farbenfroher, erfrischender, friedvoller, wärmender und liebevoller.

Wir werden immer mehr bedingungslose Liebe Leben!

Literaturangabe

Die Bibel; verschiedene Übersetzungen (Zitate aus der Lutherbibel 1985)

Dieterich, Michael Prof, Dr. Einführung in die Allgemeine Psychotherapie und Seelsorge, Brockhaus-Verlag 2001

Dieterich, Michael Prof. Dr. Handbuch Psychologie und Seelsorge Brockhaus Verlag 1989

Dieterich, Michael; Wir brauchen Entspannung Brunnen Verlag 2001

Jaffin, Rosemarie; Gott zuliebe Ja zum Leben, sinnorientiert Lebenshilfe nach Viktor E.Frankl
Johannis Verlag 2002

Riemann, Fritz; Grundformen der Angst Reinhardt Verlag 34. Auflage

Prend, Ashley Davis; ErWachsen, Vier Schritte zu einer starken Persönlichkeit mvg Verlag
2001

Braiker, Harriet; Giftige Beziehungen, Wenn andere uns krank machen Weltbild Verlag

Bradshaw, John; Das Kind in uns, Wie finde ich zu mir selbst Droemersch Verlag
1994

Jaeggi, Eva; Liebe und Heilung Walter Verlag 2004

Bublitz Lothar, Schröder Andreas, Müller Johannes; 40 Tage Liebe in Aktion, Echte
Beziehungen leben, Kirche mit Vision – Projektgesellschaft 2. Auflage 2007

Swindoll, Carles R.; Das Geheimnis vom Leben, Lieben und Lachen Hänssler-Verlag
2.Auflage 1998

Tepperwein, Kurt; Die Botschaft deines Körpers mvg Verlag 16. Auflage

Harris, Thomas A. ; Transaktionsanalyse~ Ich bin o.k Du bist o.k. rororo 36. Auflage 2001

Harris, Thomas A., Hassis Amy Bjork; Transaktionsanalyse~ Einmal o.k immer o.k Rowohlt
Taschenbuchverlag Neuausgabe Mai 2002