


# persönlich

Das Onlinemagazin für Singels und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.



**Gehirn und unsere Gedanken - Teil 3**  
**Wahrheiten der Bibel und unsere Denkprozesse**  
**„Nerviges“ Schöpfungswunder Teenager**  
**Shalom - mehr als Frieden u.a.**

# Inhalt

---

- 3 Editorial
  - 4 Gehirn und unsere Gedanken - Teil 3
  - 13 Lesermails
  - 16 Wahrheiten der Bibel und unsere Denk-Prozesse
  - 29 שלום s-l-m shalom
  - 31 „Nerviges“ Schöpfungswunder Teenager
  - 37 Wertvolle Termine...
- 

## Impressum

© 2024 AsB e.V., Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung  
[www.asb-seelsorge.org](http://www.asb-seelsorge.org)  
info@asb-seelsorge.org

Lektorat: Peggy Hess, Iris Nitsche  
Gestaltung: Jana Lauinger  
Verantwortlich für den Inhalt: Walter Nitsche, AsB-Ausbildungsleiter  
Bildnachweis: Unsplash, pixabay und privat

# Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

stell dir mal vor, du stehst in einer Weihnachtsbäckerei. Mmmmh ... manch einem von euch wird jetzt direkt ein Gewürzaroma vor der inneren Nase herumwabern, oder die Töne des beliebten Liedes „In der Weihnachtsbäckerei“ in den Ohren klingen 😊.

Du stehst inmitten einer urigen Backstube, vor dir ein großes Brett voller Mehlstaub und darauf ein Klumpen köstlicher Plätzchenteig. So, daraus soll nun leckeres Naschwerk für die Adventszeit entstehen. Was tust du? Na klar, Händewaschen, Schürze anziehen und ran an das klebrige Ding. Du knetest und klopfst und formst und rollst und am Ende kommen die Plätzchenausstecher zum Einsatz. Es gibt so viele verschiedene Formen, aber genau das macht die Plätzchendose später ja so interessant! Ich weiß noch, dass ich mir früher als Kind oft die Form am liebsten ausgesucht habe, die am meisten Teig fassen konnte 😊. Der Weg bis zum duftenden Keks aus dem Ofen ist zwar etwas mühsam und es bedarf verschiedener Handlungsschritte, aber am Ende ist das Ergebnis einfach köstlich!

Bestimmt haben einige von euch schon schwitzend und voller Vorfreude in der Küche gestanden und die ersten Weihnachtspätzchen gebacken!

In der neuen Ausgabe des Online-Magazins „persönlich“ geht es auch um das Formen.

Das „Geformt- werden“ unserer Gedanken, indem wir Gottes Wort und Willen immer mehr erforschen.

Das „Geformt- werden“ des kleinen Kaktus, wie wir Teenager manchmal liebevoll nennen.

Das „Geformt- werden“ unseres Gehirns, dass durch Neues und Altes dazulernen und sich umgestalten lassen kann.

Das „Geformt- werden“, dass die Leser des Magazins erleben und wodurch sie bereichert werden.

Diese bunte Vielfalt macht die neue „Plätzchendose“ des Online-Magazins so bunt und interessant!

Mach´s dir also mit einem Gewürztee gemütlich und lass dir die leckeren Cookies schmecken, wenn du die nächsten Zeilen liest. 😊

Eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit wünscht dir  
deine Esther Pabel  
(Mitarbeiterin der AsB e.V.)

# Gehirn und unsere Gedanken

## - Teil 3

Walter Nitsche

### Lernen und Umgebungswechsel

Jesus selbst weist öfters darauf hin, wie wichtig es ist, dass wir lernen – nicht nur als jüngere, sondern auch als ältere Menschen. Alle sind gemeint.

„Wer es vom Vater hört und **lernt**, der kommt zu mir.“ (Joh. 6,45)

„An dem Feigenbaum **lernt** ein Gleichnis“ (Mk. 13,28)

„Geht aber hin und **lernt**, was das heißt: ‚Barmherzigkeit will ich und nicht Opfer‘“ (Mt. 9,13) oder

„Nehmt auf euch mein Joch und **lernt** von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig“ (Mt. 11,29)

Lernen ist nicht nur für unsere Persönlichkeitsreifung, unsere Jüngerschaft und unsere Tätigkeiten wichtig, sondern auch für die Gesundheit unseres Gehirns.

„Wir wissen heute, dass geistige Aktivität bei Tieren mehr Gehirnzellen entstehen lässt und die Lebensdauer von vorhandenen Gehirnzellen steigert. Zahlreiche Untersuchungen bestätigen, dass das Gehirn von Menschen, die geistig aktiver sind, besser funktioniert. Je gebildeter wir sind, desto körperlich und sozial aktiver sind wir, und je mehr wir uns mit geistig anregenden Aktivitäten beschäftigen, umso geringer die Wahrscheinlichkeit, dass wir an der Alzheimerschen Krankheit oder an Altersdemenz erkranken.“<sup>1</sup>

Es ist also ganzheitlich gut, dass wir hier eine – für manche vielleicht herausfordernde – Thematik lernen!

Doch auch die Bildung neuer Gehirnzellen wurde jahrhundertlang bezweifelt. Jedoch konnten wiederum die modernen bildgebenden Verfahren sichtbar nachweisen, dass auch neue Gehirnzellen geboren werden und wachsen. Dies nennt man Neurogenese. Wie sie wachsen – darauf kommen wir später, im Praxisteil, noch zu sprechen.

Dr. Caroline Leaf ist Neurowissenschaftlerin und Kommunikationspathologin mit jahrelanger klinischer Erfahrung. Sie lebt in Dallas und schreibt: „Wenn wir aufhören zu lernen und tiefgründig zu denken, schaden wir der Gesundheit unseres Gehirns, da sich toxische Abfälle darin ansammeln. Somit hilf dir Brain-Building auch beim mentalen Entgiften, wenn es mal etwas schwieriger wird. So wie unterlassenes Zähneputzen deine Zahngesundheit beeinträchtigt, kann unterlassenes Lernen das Gehirn schädigen und eine ganze Reihe von negativen Auswirkungen nach sich ziehen. Im Interesse deiner geistigen Gesundheit solltest du jeden Tag dazulernen.“<sup>2</sup>

---

„Beim schnell Walken werden im Hippocampus neue Zellen produziert. Der Hippocampus spielt eine Schlüsselrolle beim Transfer von Informationen vom Kurz- ins Langzeitgedächtnis. Diese Produktion neuer Zellen findet selbst noch im hohen Alter statt!

Hundert Jahre lang haben Neuroanatomien vergeblich nach Anzeichen dafür gesucht, dass das Gehirn eines Erwachsenen wie die Leber, die Haut, das Blut und andere Organe tote Zellen durch neue ersetzt. Dann entdeckten 1998 der Amerikaner Frederick ‚Rusty‘ Gage und sein schwedischer Kollege Peter Eriksson genau solche neuen Zellen im Hippocampus...“<sup>3</sup>

Eine Kombination von Lernen und Bewegung kann dazu beitragen „die Plastizität des Gehirns zu erhalten oder gar zu erhöhen. Denn beim Lernen schalten sich Gene ein, die mehr BDNF ausschütten – und das wiederum erleichtert das Lernen. Je mehr man also lernt, umso besser kann man lernen und den Wandel im Gehirn bewältigen, der damit verbunden ist.“<sup>4</sup>



Aber nicht nur, dass „Sport die Sinnes- und Bewegungszentren unseres Gehirns stimuliert und seinen Gleichgewichtssinn erhält“ sondern auch, dass der Wechsel der Umgebung maßgeblich förderlich sein kann:

„Diese Funktionen bauen mit zunehmendem Alter ab, was uns für Stürze anfällig macht und

dazu führt, dass wir aus Vorsicht zu Hause bleiben. Nichts beschleunigt den Verfall des Gehirns derart wie der Aufenthalt in der immergleichen Umgebung. Die Eintönigkeit lässt unsere Dopamin- und Aufmerksamkeitssysteme verkümmern, die für den Erhalt der Neuroplastizität entscheidend sind.“<sup>5</sup>

Ist uns hier Jesus und seine Jünger nicht auch ein praktisches Vorbild? Das bedeutet nicht, dass wir durch die Lande wandern sollen, aber als Prinzip erlebte die Gruppe um Jesus viele Ortswechsel, verbrachte viel Zeit in der Natur und saß nicht nur in schönen Wohnzimmern hinterm Ofen – oder worin heutzutage die größere Gefahr besteht: vor dem PC oder dem Fernseher.

Wir erinnern uns hier vielleicht auch an die AsB-Broschüre „Strategie, Wesen und Dynamik biblisch-ganzheitlicher Seelsorge“. Dort ist auf S. 11 zu lesen: „dass man beim Miteinander-Gehen und In-die-gleiche-Richtung-Schauen sich auf eine ganz selbstverständliche Art nahe ist... dass man sich Zeit lassen kann beim Sprechen, auch beim Nachdenken, weil man ja nebenher geht; dass man ganz in Ruhe das in sich nachwirken lassen kann, was der andere gesagt hat, bevor man darauf antwortet...“

Solche „Beratungs-Spaziergänge“ in der ruhigen, freien Natur sind sehr empfehlenswert und, wie wir erkennen können, helfen sie auch unserem Gehirn!

---

## Wie sich neue Gedankenwelten verfestigen

Verschiedene gläubige amerikanische Neurowissenschaftler (Dr. Leaf, Dr. Wilder, Dr. Lehmann u.a.), die jeweils moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse in ihren christlich orientierten Kliniken erfolgreich angewendet haben, zeigen uns mannigfaltige Wege zur „Heilung unserer Gedankenwelt“ auf. Da sie sich in einigen Punkten widersprechen und manchmal die eigenen Methoden als alternativlos darstellen, versuchen wir hier, *„alles zu prüfen, und das Gute zu behalten“ (1. Thess. 5,21)*.

## Heilung der Erinnerungen

Schmerzhafte Erfahrungen, traumatische Erlebnisse, seelische Verletzungen – alles wird in unseren Erinnerungs-Arealen des Gehirns gespeichert. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Der Traumatherapeut Peter Levine stellte sogar fest, dass Traumatisches bis in die Körperzelle gespeichert wird.

Das bedeutet: Die Erinnerungen an all die „Stacheln“ – wie wir die seelischen Verletzungen als Metapher im AsB-Basiskurs nennen – sind immer noch da. Doch weil wir nicht gewohnt sind, in der jeweiligen verletzenden Situation automatisch auch die Wahrheit Gottes anzuwenden, sind die Erinnerungen nur aus der schmerzhaften Perspektive abgespeichert. Es fehlt dabei die Wahrheit des lebendigen Wortes Gottes. Deshalb sind die Erinnerungen lückenhaft. Viele von uns dürfen sich auch über andere Erinnerungen freuen: Zeiten, an denen wir die Zuwendung Gottes erleben, wie wir tiefgehend mit ihm kommunizieren konnten und seinen Frieden erlebten. *„Wenn unser Gehirn diese Erinnerungen von Gott aufnimmt, finden wir uns am anderen Ende des Weges wieder; an dem Ort der gegenseitigen Verbindung mit Gott.“<sup>6</sup>*

Es ist folglich fast unmöglich, bei schmerzhaften Erinnerungen, ohne den geistlichen Aspekt wirklich „ganzheitliche“ Heilung zu erfahren.

Wir wollen hier eine weitere Metapher verwenden:

Wir es damals die drei Jünger mit Jesus erlebt hatten, befinden wir uns mit Jesus auf dem „Berg der Verklärung“. Dort pflegen wir enge Gemeinschaft und freuen uns darüber. Auf diesem „Berg der engen Gemeinschaft“ empfinden wir Dankbarkeit und Freude. So ist das Leben erfüllend schön!

Diesen Zustand festzuhalten begehrte damals schon Petrus, als er die Herrlichkeit der Anwesenden wahrnahm: *„Meister, hier ist für uns gut sein! Lasst uns drei Hütten bauen, dir eine, Mose eine und Elia eine.“ (Luk. 9,33)*

Doch schon damals zeigte die Stimme des Vaters vom Himmel her einen anderen Weg: *„Dies ist mein auserwählter Sohn; den sollt ihr hören!“ (Luk. 9,35)*

Auf dem steinigen Weg der Nachfolge, Persönlichkeitsreifung und Heilung, der – in unserem Bild gesprochen – bergauf geht, gilt es die Erfahrungen mit Jesus, wie wir sie „auf dem Berg der Verklärung“ erlebten, in unserer Bergtour miteinzubeziehen. Dadurch sammeln wir immer mehr „heilende Erinnerungen“, wie wir auch in schweren Lagen „nur Jesus“ sehen – dankbar und freudig und motiviert weiter bergauf wandern.



Im Tal, da befinden sich die schmerzhaften Erfahrungen – da existiert ein Sumpf voller „Stacheln“, Verletzungen und traumatischen Erinnerungen. Dieses Bild, diese Metapher, kann uns helfen, einige praktische Erkenntnisse daraus zu gewinnen, so dass wir auf unserer Bergtour immer wieder und immer besser die Stimme Jesu vernehmen können, wie er selbst feststellt: *„Meine Schafe hören meine Stimme, und ich kenne sie und sie folgen mir.“* (Joh. 10,27)

*„Erkenne den HERRN auf allen deinen Wegen, so wird Er deine Pfade ebnen“* (Spr. 3,6).

Das Fazit aus dieser Metapher lautet für uns:

1. Lass dein Leben nicht vom Sumpf bestimmen, indem du immer und immer wieder (und immer mehr Leuten) von deinem Sumpf und den schmerzhaften Erinnerungen erzählst. Das bindet dich in deiner Bergtour nur an den Sumpf und hindert dich daran, dankbar und freudig aufwärts zu wandern.

Selbstverständlich wirst du deinem Seelsorger oder Therapeuten das schmerzhaft Geschehen einmal detaillierter erzählen (oder jene Teile, die der Hl. Geist aus der Vergessenheit zu Tage bringt), damit dieser möglichst den Gesamtzusammenhang erkennen und dir beim Benennen und „Herausziehen der Stachel der Verletzung“ besser helfen kann. Mach jedoch die Ausnahme nicht zur Gewohnheit.



Neurowissenschaftlich gesehen würdest du dadurch nämlich die schmerzhaften Gedankenbäume wachsen lassen. Du möchtest aber, dass diese „austrocknen“ und durch neue Gedankenbäume, die auf dem Fundament von Gottes Treue, Durchtragen und Gnade stehen, ersetzt werden.

*„Der ist wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht, und alles, was er tut, gerät wohl.“* (Ps. 1,3)

2. Präge deine ganze Persönlichkeit durch die Erfahrungen „auf dem Berg“ mit Jesus, indem du den Verletzungen mit ihren Lügenbotschaften Gottes Wahrheiten entgegenhältst. Dadurch lässt du neue Gedankenbäume wachsen.

---

Dr. James Wilder ist Psychologe und Pastor mit klinischer Erfahrung. Er schreibt: „Unser Gehirn wird sehr genau die Folgen von Traumata mit lauten Signalen der Furcht, des Zorns, der Verletzung, Demütigung, des Verlusts und des Grauens aufzeichnen. Diese unvollständigen Erinnerungen spielen sich selbst immer wieder mit einer ungeheuren Laustärke in unsren Gedanken ab. Wenn wir aber nur wenige Erinnerungen an Momente haben, in denen wir wissen, von Gott geliebt und geachtet zu sein, dann dringen diese Erinnerungen nur sehr schwach ... in unser Bewusstsein. Wer nicht Wertschätzung und Annahme erhält und gibt, den werden die Erinnerungen der Schmerzen viel stärker beeinflussen als die Erinnerungen der eigenen Annahme und Geborgenheit.“<sup>7</sup>

Man kann hier „links oder rechts vom Pferd fallen.“ Dr. James G. Friesen ist Psychologe und Pastor mit klinischer Erfahrung. Er stellt fest: „Christen verstehen es richtig, dass Gott es wünscht, dass wir unsere Vergangenheit hinter uns bringen, damit nichts uns daran hindern kann, Seine Liebe in dieser Welt zu erfahren. Eine grob vereinfachte Art, dies zu erkennen, bedeutet, die vergangenen Schmerzen zu übersehen und sich auf die Gegenwart und die Zukunft zu konzentrieren. Dies ist eine schreckliche Verdrängung und wird gewiss scheitern. Eine unserer Patientinnen erklärte es uns, warum dies nicht funktioniert. Sie sagte, dass wenn die seelischen Schmerzen nicht bearbeitet sind, muss sie sich damit jeden Tag bemühen – in diesem Moment sind die Schmerzen nicht Vergangenheit, sondern Gegenwart. Schmerzen aus der Vergangenheit können nicht dort bleiben, bis Heilung empfangen worden ist. Dieser Gedanke muss unterstrichen werden, dass die Aufarbeitung von Traumata für den Menschen notwendig ist. Vergangene Schmerzen sind so lange nicht vergangen, bis sie genug aufgearbeitet sind, um die täglichen Schwierigkeiten damit zu beenden.“<sup>8</sup>

## **Gesunde Reaktionen**

Es geht aber nicht nur um Vergangenes, das in die Gegenwart hineinwirkt, sondern auch um Gegenwärtiges, Alltägliches. Denn Geschehnisse im Hier und Jetzt verbinden sich zwar mit Unverarbeitetem der Vergangenheit („Triggern“), was alles noch verstärkt, sondern werden auch zu stärker werdenden Denk- und Verhaltensgewohnheiten. Auch hier können wir von giftigen (toxischen) Denk- und Verhaltensgewohnheiten sprechen – oder von gesunden (biblischen).

Ein Beispiel: Ein Arbeitskollege schnauzt dich an: „Was hast du wieder für ´nen Blödsinn angestellt!“ Wie reagierst du?

Giftiges Denken wie z.B. „Ich bin ja zu nichts nütze“ oder „Ich mache immer alles falsch“ oder „Dieser Feind will mich einfach zerstören!“ werden dein Verhalten beeinflussen: In unseren Beispielen könntest du dich entweder deprimiert zurückziehen, die ganze Nacht nicht schlafen, weil du dir Sorgen um deinen Arbeitsplatz machst oder auch gleich zum Gegenangriff gehen, um deinen Feind zu zerstören, bevor er dich zerstört.

Würdest du aber gleich denken: „Okay, ich habe einen Fehler gemacht; aber aus Fehlern kann man lernen. Gott hat mich mit diesen Schwächen unendlich lieb und schätzt mich!“ Dann könntest du souverän und gelassen – ja sogar liebevoll: „Danke, dass du mich drauf aufmerksam gemacht hast“, reagieren.



---

Und dieses gesunde, biblische Denken und Verhalten sollte fast automatisch erfolgen – dann strengt es nicht so an und braucht nicht so viel Alltagsenergie.

Auch hier ist die Frage nach den Gedankenbäumen relevant. Das alte Denken (das unser Verhalten beeinflusst) sind vielleicht jahrelang gewachsene Gedankenbäume, die absterben sollten – das biblische, gesunde Denken junge Gedankenbäume, die erst gehegt und gepflegt werden müssen, damit sie wachsen.

Dr. Caroline Leaf ist Neurowissenschaftlerin und Kommunikationspathologin mit jahrelanger klinischer Erfahrung. Sie lebt in Dallas und schreibt, was aus neurowissenschaftlicher Sicht hier geschieht: „An deinen Dendriten wachsen kleine Beulen, wie die kleinen Höcker von Blattknospen an den Ästen eines Baumes... Nach zwei Wochen stellt sich dabei ein Erfolgsgefühl ein.“ Du wirst meinen: ich hab´s im Griff! Aber aufgepasst - oft hören Leute an diesem Punkt auf, weil sie denken, die Arbeit sei getan ... Aber du darfst an diesem Punkt nicht aufhören! Es ist wichtig, dieses Erfolgserlebnis als Antrieb zu nutzen und sich nicht auf seinen Lorbeeren auszuruhen... Die Beulen auf den Dendriten haben inzwischen ihre Form verändert und sehen nun wie Lollipops aus, ein Zeichen für die Neuroplastizität des Gehirns. Zudem fließen die Delta-, Theta-, Alpha-, Beta- und Gamma-Wellen in einem schönen geregelten Muster, was zu diesem Erfolgsgefühl beiträgt... An Tag 21 nehmen die Lollipops auf den Dendriten jetzt die Form von Pilzen an, da die Proteine selbsterhaltend werden. Das bedeutet, sie sind stark genug, um die Energie der in den Gedanken eingebetteten Erinnerungen dauerhaft zu speichern... am Tag 63, wenn die Automatisierung stattfindet, wirst du ein Gefühl der Selbstbestimmtheit und des allgemeinen Wohlbefindens haben, weil du Folgendes erkennst: Du kannst die Ereignisse und Umstände, die zu den depressiven Verstimmungen oder anderen Empfindungen geführt haben, nicht kontrollieren, aber du kannst lernen sie anzunehmen, um deine Reaktionen zu ändern und in den Griff zu bekommen.“<sup>9</sup>

Wie herausfordernd und schwierig das jedoch ist, möchte ich an einem anderen Bild verdeutlichen:

Meine Familie und ich wohnten drei Jahre in Vorarlberg (Österreich) und knapp zwanzig Jahre im Kanton St. Gallen (Schweiz). Für unsere Kinder war es selbstverständlich, Skifahren zu lernen – ihre Schule veranstaltete auch Ski-Klassenlager, wo sie das Skifahren intensiv praktizierten. Damit möchte ich sagen: Ein Schweizer oder Österreicher weiß, was eine Loipe ist.



Nämlich eine angelegte Spur, bei der man beim Skilanglauf automatisch „in der Spur“ bleibt. Würde ich jedoch merken: Diese Spur ist toxisch und schädlich für mich, und ich würde mit meinen Langlaufskiern eine neue Spur (eine gesunde und biblische) daneben legen wollen – würde das nur schwerlich möglich sein. Mit alpinen Skiern könnte ich schon besser aus der Spur scheren und

---

eine neue daneben legen, denn die alpinen Skier sind wesentlich breiter als die schmalen Langlaufskier. Doch auch hier müsste ich erst mal die Grundspur legen – anstrengend und mühsam. Doch je mehr ich diese neue Spur nutzen würde, desto tiefer und leichter befahrbar würde sie werden – jetzt könnte ich sie sogar mit meinen Langlaufskiern nutzen.

Ich weiß: Jeder Vergleich hinkt, aber ich hoffe, dass das Wesentliche rübergekommen ist, was ich ausdrücken möchte: Es braucht Zeit und Training, um eine neue Spur neben der alten anzulegen; es braucht Zeit und Training, einen neuen Gedankenbaum wachsen und den alten absterben zu lassen.

Das heißt natürlich nicht, dass wir uns nicht mehr aufregen oder gereizt oder wütend werden können. Im Alltag werden wir herausgefordert – außerdem leben wir in einer „gefallenen Welt“. Aber wir können lernen, mit diesen Herausforderungen gut umzugehen; lernen diesen Emotionen zu begegnen und entsprechende neuronale Netzwerke anzulegen, die uns helfen, dass gesundes Denken und Verhalten automatisiert werden.

### **Bleibe dran!**



Warst du schon einmal auf der Insel Mainau und hast die alten Baumbestände bewundert?

Oder in einem Mischwald, der durch die verschiedenen Bäume unterschiedliches Grün entfaltet? Von meinem Arbeitszimmer aus kann ich direkt auf die ersten baumbewachsenen Hügel des Nordschwarzwaldes sehen.

Leider auch beobachten, wie manche Bäume absterben – aber auch wie junge, andere Sorten angepflanzt werden und heranwachsen.

In unserem Gehirn wachsen ständig „Gedankenbäume“ – und verändern sich. Doch wie sieht der Zustand unseres „Gedankenwaldes“ aus? Du hattest vielleicht schon etliche neue, widerstandsfähige Gedankenbäume gepflanzt. Sie wuchsen heran. Prima! In der ersten Zeit hattest du sie bewässert; du musstest sie auch davor schützen, dass das Rotwild die jungen Pflanzen frisst. Junge Bäume benötigten die ersten 2 – 3 Jahre eine Stütze, außerdem, entsprechend der Jahreszeit, einen Baumschnitt. Doch dann hast du die Baumpflege vernachlässigt. Rehe fraßen genüsslich von der Rinde. Die Folge ist dieselbe wie bei den Gedankenbäumen: Sie sterben wieder ab.

Der Prophet Jeremia beschreibt uns die beiden Entwicklungsmöglichkeiten, die auch als Beispiel für unseren „Gedankenwald“ oder die „Gedankeneinöde“ dienen könnten: *„So spricht der HERR: Verflucht ist der Mann, der auf Menschen vertraut und Fleisch zu seinem Arm macht, und dessen Herz vom HERRN weicht! Er wird sein wie ein kahler Strauch in der Einöde; er wird nichts Gutes kommen sehen, sondern muss in dürren Wüstenstrichen hausen, in einem salzigen Land, wo niemand wohnt.“*

---

*Gesegnet ist der Mann, der auf den HERRN vertraut und dessen Zuversicht der HERR geworden ist! Denn er wird sein wie ein Baum, der am Wasser gepflanzt ist und seine Wurzeln am Bach ausstreckt, der die Hitze nicht fürchtet, wenn sie kommt, sondern seine Blätter bleiben grün; auch in einem dünnen Jahr braucht er sich nicht zu sorgen, und er hört nicht auf, Frucht zu bringen.“ (Jer. 17,5-8)*

Bäume müssen wachsen. Das braucht Zeit. Bei Gedankenbäumen ist es genauso. Kennzeichen der „Einöde“ sind: Angefangenes, das dir Freude und Frieden brachte, ist wieder abgestorben. Toxische (giftige) Gedanken nehmen immer mehr Platz in deiner Gedankenwelt (und deinem Verhalten) ein – und du fühlst dich niedergeschlagen, demotiviert, freudlos und unruhig. Du versuchst die drohende Einöde vielleicht sogar durch Konsum mit Suchtcharakter zu kompensieren – angefangen von Ehrsucht bis hin zu Alkohol.

Vielleicht warst du auch von den ganzheitlichen Prinzipien des AsB-Basiskurses angetan und hast motiviert begonnen, die ersten Schritte von „holokleros“ zu leben. Doch das meiste ist in der Zwischenzeit in Vergessenheit geraten. Die zarten Baumpflänzchen sind abgestorben. Oder du hattest in den Fernkursen einfach weiteres (gutes) Wissen angesammelt – ohne es nachhaltig angewendet zu haben. Dieses Wissen half dir längerfristig nicht und hat lediglich Staub angesetzt und dich betrogen, so als würdest du meinen, dieses Wissen hättest du praktisch verinnerlicht.

„Meine klinische Studie ergänzt eine britische Studie aus dem Jahr 2010 über die Bildung von Gewohnheiten, und beide weisen darauf hin, dass Gewohnheiten sich über mindestens 63 Tage hinweg entwickeln und manche sogar noch länger brauchen – sie benötigen Zeit, um als nützliche Informationen automatisiert zu werden, die das Verhalten sowohl kurz- als auch langfristig beeinflussen.“<sup>10</sup>

Es wird Zeit, dass du dich aufmachst, Neues zu pflanzen, es zu hegen und zu pflegen, damit ein gesunder Gedankenwald wächst und du dem „Berg der Verklärung“ immer näherkommst. So wie du dir ein Zeitmanagement angeeignet hast, damit du deine dir geschenkte Zeit nicht verplemperst, so benötigst du ein Gedankenmanagement. Bedenke dabei: Du kannst wochenlang ohne Nahrung auskommen, drei Tage ohne Wasser und drei Minuten ohne Luft, aber keine einzige Sekunde ohne Denken. Dein Gehirn denkt immer – im Wach- wie auch im Schlafzustand.

„Vergiss dabei nicht, dass neuroplastische Veränderungen, ob in negativer oder positiver Richtung, einer festen Zeitlinie folgen. Ich kann es nicht oft genug sagen: Es dauert einundzwanzig Tage, um einen Langzeitgedanken aufzubauen, und dann weitere zweiundvierzig Tage, um diesen Gedanken zu automatisieren. Ein automatisierter Gedanke ist ein Gedanke, der sich auf das Verhalten auswirkt, und deshalb können wir sagen, dass er zur Gewohnheit geworden ist. Somit braucht es 63 Tage, um eine Gewohnheit zu bilden.“<sup>11</sup>

Unsere jüngste Tochter, die als Kinderkrankenschwester auf einer Missionsstation in Kenia arbeitete, lernte dort einen jungen kenianischen Pastor kennen.

---

Der Pastor, zu dem wir heute noch Kontakt haben und ihn unterstützen (Das Hochwasser in Kenia hatte fast alles zerstört.), nahm Waisenkinder zu sich und um diese zu ernähren, baute er eine Hühnerzucht auf. Von ihm habe ich gelernt, dass es ca. 21 Tage Brutzeit braucht, bis die Küken schlüpfen. So sind auch etliche Neurowissenschaftler überzeugt, dass ein Gedankenzyklus 21 Tagen braucht, bis neue Gedankenbäume wachsen. Und mindestens 3 x 21 Tage, also 63 Tage, bis sich eine Gewohnheit entwickelt. Manchmal braucht es natürlich länger, bis sich gute Denk- und Verhaltensgewohnheiten etablieren. Doch könnte man hier nicht auch eine schöpfungsmäßige Gesetzmäßigkeit sehen?

### **Toxische Denkstrukturen**

„Wenn sich eine Person in einem toxischen Denzustand befindet, kann die Freisetzung von Stresshormonen wie Cortisol und Hymocystein das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System und das Nervensystem erheblich beeinträchtigen. Überschüssige Stresshormone schwächen das Immunsystem sogar so massiv, dass Ärzte diesen Umstand nutzen und Empfängern von Organtransplantaten therapeutisch Stresshormone verabreichen, um zu verhindern, dass ihr Immunsystem das fremde Implantat abstößt.“<sup>12</sup>

Im nächsten Heft: praktische Schritte, um neue, gesunde Denkstrukturen aufzubauen

<sup>1</sup> Norman Doidge „Neustart im Kopf“, Frankfurt a.M. 2008, S. 248

<sup>2</sup> Carolin Leaf „Beseitige dein mentales Chaos“, Schotten 2021, S. 258

<sup>3</sup> Doidge „Wie das Gehirn heilt“, Frankfurt a.M. 2015, S. 112

<sup>4</sup> ebd., S. 120

<sup>5</sup> Doidge, „Neustart im Kopf“, a.a.O., S. 249

<sup>6</sup> James Wilder/Chris Coursey, 2013 sheperd´s House, S. 8

<sup>7</sup> ebd., S. 12

<sup>8</sup> James G. Friesen u.a., 2013 sheperd´s Hose, East Peoria IL, S. 16

<sup>9</sup> Leaf, a.a.O., S. 261 ff

<sup>10</sup> ebd., S. 261 ff

<sup>11</sup> ebd., S. 264

<sup>12</sup> ebd., S. 21

Bildnachweise: Pixabay



# Lesermails

---

## **Artikel „Der gute Kampf des Glaubens“**

*Dieser Artikel von Herbert Ullrich hat mir persönlich entscheidende Impulse für mein Christenleben gegeben. Natürlich gab es schon zahlreiche gute Impulse durch andere „persönlich“-Artikel. Herzlichen Dank dafür!*

*Conny Ziehrer, Bad Wimpfen*

## **Tod eines Haustieres**

*Ein persönlicher Bericht, wie mir die AsB-Arbeit persönlich geholfen hat:  
Seit dem Tod meiner Katze fühlte ich mich sehr einsam. Ich litt sehr darunter, niemanden mehr zu haben, den ich mit zärtlichen Worten und mit Liebe überschütten konnte.*

***Da lässt Gott einen tiefen, menschlichen Verzichts-Schmerz zu...***

*Da kam mir plötzlich das "innere Kind" in den Sinn und mir wurde klar, dass ich mir selbst diese Liebe schenken kann und soll!*

*Als ich vor Jahren von der AsB erstmals über das innere Kind gehört habe, konnte ich damit noch nicht wirklich etwas anfangen, weil ich mein inneres Kind einfach nicht lieben konnte...*

***Interessant - LIEBE, jetzt auf das gerichtet, was Gott will - nämlich mich selbst. Ist das auch nicht eines der Probleme, an dem wir alle leiden?***

*Aber jetzt ging es plötzlich, weil da so eine starke und zärtliche Liebe in mir war, die bisher meiner Katze galt und die nun nach einem neuen "Ziel" suchte!*

*Ich habe auch begonnen, ganz neu und anders in der Bibel zu lesen: Ich beziehe jetzt die Worte wirklich auf mich und kann sie wie Balsam auf meine Seele wirken lassen! Offensichtlich konnte ich die **Liebe Gottes nicht ungehindert in mich einströmen lassen, solange ich einen Teil von mir nicht bejahen konnte!** Ich hatte ja leider gelernt, dass meine Menschenfurcht nicht tolerierbar ist und dass die Menschen mich ablehnen, wenn ich Angst vor ihnen habe. Deshalb habe ich, anstatt mir selbst in meiner Angst Mut zuzusprechen, mich immer sehr kritisch beurteilt und wollte mit diesem Persönlichkeitsanteil nichts zu tun haben...*

*Jetzt endlich habe ich begonnen, alles in mir anzunehmen, unabhängig vom Urteil meiner Mitmenschen, und alles in mir von Gottes heilender Liebe durchströmen zu lassen!*

---

*Ich habe echt das Gefühl, das ist jetzt endlich der große Durchbruch in meinem Leben!!!  
Ich danke Gott für diese Gnade!!!*

*Ich habe mir zum Beispiel aus Bibelworten eine ganze heilsame Geschichte geschrieben:  
Furcht und Zittern erfassten mich; ich schauderte vor Entsetzen. (Ps 55,6)  
Lasst die Kinder zu mir kommen: hindert sie nicht daran! Und er nahm die Kinder in seine  
Arme; dann legte er ihnen die Hände auf. (Mk 10,14,16)*

*Du umschliesst mich von allen Seiten und legst deine Hand auf mich. (Ps 139,5)  
"Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir. Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist  
und weil ich dich liebe." (Jes 43,5,4)*

*Und der Wind legte sich und es trat völlige Stille ein. (Mk 4,39)*

*Er hat alles gut gemacht. (Mk 7,37)*

*Er hat mich all meinen Ängsten entrissen. (Ps 34,5)*

*Der Herr ist bei mir, ich fürchte mich nicht. Was können Menschen mir antun? (Ps 118,6)  
Und immer, wenn mir danach zumute ist, meditiere ich ganz langsam Satz für Satz dieser  
schönen Geschichte, wobei ich mich als Ausgangspunkt zurückerinnere an die Angst, die  
ich als Kind verspürte und an den Schmerz, dass kein Erwachsener mir in dieser Angst  
beistand, sondern ich nur Tadel und Missfallen ertete.*

*Mit "der Wind legte sich" meine ich natürlich den Aufruhr in meiner Seele 😊*

*Danke von Herzen für eure Arbeit.*

*Monika S. Graz*

*Ihr solltet diese sehr guten Artikel-Serien „Umgang mit Leid und Not“ und „Gehirn  
und unsere Gedanken“, die für mich zusammengehören, ausführlicher in einem Buch  
veröffentlichen!*

*Dr. Hermann Berger, Bern*

Das haben wir tatsächlich geplant – voraussichtlicher Erscheinungstermin Sommer 2025 😊

### **Urlaub mit Tiefgang**

*Ich bin das achte Mal in dieser Urlaubswoche im Ländli (Oberägeri CH) und  
durfte schon sehr viel profitieren!*

*Ich hatte lange Mühe mich selber anzunehmen, kenne seit Kindheit Minderwertigkeits-  
Gefühl, Versagen, nicht genügend geleistet zu haben, zu langsam zu sein und war in Schule  
und Beruf immer überfordert bis zur Depression! 4 Jahre später ging' s mir psychisch  
wieder etwas besser, konnte aber meinen ursprünglichen Beruf nicht mehr ausüben.*

*Arbeite nun mit kleinem Pensum in einem ganz anderen Bereich,  
wo ich sehr gerne mitarbeite.*

*Bis vor 3 Jahren hatte ich massive Magen-Darm-Beschwerden, Schmerzen den ganzen  
Tag, ob ich gegessen habe oder nicht. Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, konnte nachfühlen  
wo die Nahrung im Körper mühsam durchging und die Depression kam wieder. Mit einer  
gläubigen Ärztin lernte ich die Schmerzen anzunehmen, auszuhalten, zu erkennen, weshalb  
der Magen sich so oft zusammenzieht: wegen vielen Ängsten und Zwängen. Ich lernte  
viele zu erkennen, überdenken, neue Gedanken einzuüben, zu hinterfragen, von meiner*

---

*Kindheit und auch von meinem Glauben. Ich hatte grundsätzlich eine gute Kindheit, aber nicht alles war gut und auch als ich im Teenageralter zum Glauben kam, hatte ich noch viele Ängste.*

*Ebenso hörte ich im Ländli durch AsB-Referenten oder in diversen Gesprächen persönlich eine neue, andere Sicht des Glaubens. Ich fühlte mich unter Euch AsB-ler viel wohler, angenehmer als in meiner Kirche, wo ich über 20 Jahre treu dabei war. In der Heimat-Gemeinde fühlte ich mich immer unwohler und eingeengter, es wurde so starr.*

*Was man als Christ tut und was nicht.*

*Es brauchte ganz viel Mut und Kraft die Kirche zu wechseln. Aber durch die AsB und durch den Kirchenwechsel habe ich so viel mehr Freiheit in meinem Glauben, in meiner Persönlichkeit und so viel mehr Tiefgang in der Beziehung zu Jesus erlebt. <*

*Ich kann mich heute so annehmen wie ich bin, auch mit meinen Schwächen. Wenn der Magen mal schmerzt, weiss ich schneller den Grund und kann entsprechend reagieren.*

*Es geht mir heute sehr gut, ich kann mit Genuss essen und mein Leben feiern!!!*

*Danke Jesus! Und Danke AsB!*

*Priska Isler Uster ZH, Schweiz*

A close-up photograph of a person's hands holding an open book, with their face partially visible in profile, looking down at the text. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

# Wahrheiten der Bibel und unsere Denk-Prozesse

Herbert Ullrich

Wir wollen uns in diesem Artikel mit den Wahrheiten der Bibel im Zusammenhang mit unseren Denkprozessen beschäftigen.

Die Bibel spricht an vielen Stellen über das menschliche Denken und zeigt auf, wie es in Einklang – oder besser gesagt, in den „EINEN KLANG“ – mit Gottes Willen, Gottes „Ton“ und seiner Weisheit kommen soll.

Es gibt einige zentrale Bibelstellen, die verdeutlichen, wie unser Denken zwischen „altem“ und „erneuertem“ Denken unterschieden werden kann:

## Von altem zu erneuertem Denken

- Es gibt ein „altes“ Denken und ein „erneuertes“ DENKEN.

### **Römer 12,2:**

*„Und passt euch nicht dieser Welt an, sondern ändert euch durch die Erneuerung eures Denkens, damit ihr prüfen könnt, was der Wille Gottes ist: das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.“*

Diese Stelle betont, wie wichtig es ist, in einem KLANG mit anderen zu denken, die auch nach Gottes Willen fragen, woraus dann auch das TUN erfolgt.

## Gefährdungen des Denkens: Leeres und falsches Denken

**Römer 1,21** beschreibt eindrücklich, was passiert, wenn unser Denken sich von Gott entfernt:

*„Obwohl sie Gott kannten, ehrten sie ihn nicht als Gott und dankten ihm nicht. Ihre Gedanken liefen ins Leere, und in ihren unverständigen Herzen wurde es finster.“*



---

Andere Übersetzungen sprechen hier von „Gedanken, die sich um Belangloses drehen“ oder „Gedanken, die ins Nichts führten“. Diese Warnung zeigt, wie schnell unser Denken ohne Gott orientierungslos und sinnlos werden kann.

### **Ausrichtung auf das Positive und Himmlische**

Die Bibel fordert uns dazu auf, unsere Gedanken bewusst auf das Positive und Himmlische auszurichten. In **Philipper 4,8** lesen wir:

*„Was immer wahrhaft, ehrbar, gerecht, rein, liebenswert, wohlanständig, tugendhaft und lobenswert ist – darauf seid bedacht!“*

Auch **Kolosser 3,2** ermutigt uns:

*„Trachtet nach dem, was droben ist, nicht nach dem, was auf Erden ist.“*

Diese Ausrichtung zielt darauf ab, Gottes Gedanken, Ja Gott selbst, in unseren SINN zu bekommen.

#### **Matthäus 22,37:**

*„Er sprach zu ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Denken.“*

Das „GANZE Denken“ betont alle Bereiche unseres Gehirns. Wir können also keinen Bereich unserer Gehirnebenen von Gott abkoppeln.

### **Gedanken korrigieren und auf Gott ausrichten**

Zum Korrigieren des DENKENS werden wir in **2. Korinther 10,5** aufgefordert:

*„Wir zerstören Vernünfteleien und jede Höhe, die sich erhebt gegen die Erkenntnis Gottes, und nehmen gefangen alle Gedanken in den Gehorsam gegen Christus.“*

### **Das Ziel: Frieden durch Gottes Gedanken mit meinen Gedanken**

Das Ziel unseres Denkens ist innerer Frieden, wie in **Jesaja 26,3** beschrieben:

*„Den festen Sinn bewahrst du, Herr, in Frieden, weil er sich fest an dich hält und dir allein vertraut.“*

Auch **Jeremia 29,11** bekräftigt Gottes gute Absichten für unser Denken:

*„Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch Zukunft und Hoffnung gebe.“*

Diese Stellen zeigen uns das ZIEL, die Vision Gottes: Frieden für diejenigen, deren Gedanken fest auf Gott gerichtet sind.

Die Bibel zeigt uns klar, dass bewusst oder unbewusst ausgerichtetes Denken auf „Himmlisches“ – Gottes gute Gaben (was immer wahrhaft, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was wohlanständig ist, was tugendhaft und lobenswert ist) – unser Denken in Gottes Sinn verändert.

---

## Zustand der Gedanken

### Angelegt und geformt

Schmerz und Entstellung des DENKENS sind angelegt.

These: Kein Mensch ist mit „reinen Gedanken“ geboren – außer JESUS SELBST. Wir alle sind mit einer veränderten „Gedanken-DNA“ geboren.

Dr. Caroline Leaf schreibt in ihrem Buch, dass unsere DNA bereits in unserem DENKEN angelegt ist und unser Gehirn durch unsere Reaktionen geformt wird (Leaf, 2021, Grace Today Verlag).

Dr. Leaf geht allerdings vom Gehirn als „Zentral-Organ“ aus, nicht vom „Herz“, was wir betonen möchten.

Wenn wir von „Herz“ reden, sprechen wir auch von unserem Denken. „Herz“ umfasst in der Bibel das Denken, den Willen und das moralische Bewusstsein. Das Herz ist nach biblischem Verständnis das Zentrum der menschlichen Existenz, aus dem sowohl geistige als auch emotionale Handlungen hervorgehen.

Die Bibel sagt Ähnliches: *„Des Menschen Herz ist böse von Jugend auf.“* (1. Mose 8,21)

Ein Mensch wird also nicht makellos und völlig rein geboren; sein Denken ist von Geburt an in manchen Bereichen entstellt – bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger.

Gleichzeitig sind wir Menschen zur Liebe, zum Optimismus und zum Guten, also zu Gott hin, angelegt. Wir haben eine Sehnsucht nach dem „Göttlichen.“

Die Bibel sagt, dass Gott uns die Ewigkeit in unser „Herz“ gelegt hat und somit auch in unser Denken, das sich nach seinen Werten sehnt. Die Fähigkeit, aufbauend und wohlwollend zu denken, ist ebenso in uns Menschen angelegt wie die Fähigkeit, entstellt zu denken.

*„Er hat uns die Ewigkeit ins Herz gelegt“* (Prediger 3,11).

Also ist beides angelegt: „Egoistisches DENKEN“ und „gottgewolltes DENKEN“.

Theologen streiten sich darüber, was aus freier Entscheidung und was aus freiem Willen geschieht. Es bleibt letztlich ein Geheimnis, was von unserem DENKEN aus freier Entscheidung als Mensch geschieht und was davon vom Geist Gottes geleitet wird. Zum einen wird gesagt:

**Sprüche 21,1:** *„Wie man Wasser durch Kanäle leitet, so lenkt der HERR die Gedanken des Königs, wohin er will. Der Mensch hält sein Handeln für richtig, aber der HERR prüft auch, was in seinem Herzen vorgeht.“*

**Sprüche 16,9:** *„Des Menschen Herz erdenkt sich seinen Weg, aber der HERR allein lenkt seinen Schritt.“*

---

Zum anderen wird gesagt in **Jesaja 55,7**: „*Der Gottlose lasse von seinem Wege und der Übeltäter von seinen Gedanken und bekehre sich zum HERRN.*“

Hier wird gesagt, dass es eine freie Entscheidung ist, von „schlechten Gedanken“ zu lassen und sich Gott zuzuwenden.

Wir können feststellen: Der Mensch hat einen freien Willen und ist dennoch mit dem Geist verbunden, der unsere Gedanken kennt und lenkt.

Was klar ist: Wir können uns entscheiden, so zu denken, wie Gott es von uns will, und ebenso entscheiden, so zu denken und zu handeln, wie es nicht dem Willen Gottes entspricht.

Wie der Geist unser Gehirn (die Herzen der Menschen) lenkt, bleibt letztlich ein Geheimnis.

### **DENKEN wird geformt**

Wie bereits ausgeführt, belegt die Wissenschaft, dass sich neue Gedanken verfestigen können und so Heilung unserer Erinnerung geschehen kann (siehe Ausführungen von Walter Nitsche).

Hier wollen wir innehalten und auf die Prägungen einzelner Gehirnebenen eingehen.

### **Bindung - Gehirnentwicklung und Bibel**

Die Bibel behandelt das Thema Bindung nicht direkt im Sinne der modernen Bindungsforschung, die sich mit den emotionalen und psychologischen Bindungen zwischen Menschen, insbesondere zwischen Eltern und Kindern, beschäftigt. Allerdings finden sich in der Bibel viele Passagen, welche die Bedeutung von Beziehungen, Liebe und Fürsorge betonen und damit auf unser DENKEN Einfluss nehmen.

Zum Beispiel wird in **1. Johannes 4,19** gesagt: „*Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat.*“ Daraus schließen wir, dass unser Denken zur Liebe hin auf die Erfahrung (in unserem Gehirn) der erlebten Liebe ausgerichtet ist.

### **Frühe Erfahrungen sind in der Gehirnentwicklung entscheidend.**

Was der Mensch in seiner frühen Kindheit erlebt, hat tiefgreifenden Einfluss auf die Gehirnentwicklung, besonders in den ersten Lebensjahren, wenn sich das Gehirn schnell entwickelt. Je nachdem, wie gut die Bindung von Säuglingen zu ihren Bezugspersonen ist, werden die neuronalen Schaltkreise beeinflusst, die für die Regulierung des Umgangs mit Stress, die Ausschüttung von Hormonen und die Art der Wahrnehmung im Miteinander verantwortlich sind.

Gerade deshalb ist es so wichtig, dass Kinder eine sichere Bindung erfahren und gute Erfahrungen machen, damit sie in Stresssituationen und irritierenden Momenten „gesünder“ (gottgemäßer) reagieren können. Erwachsene, die als Kinder sichere Bindungen hatten, können später auch sicherere Verbindungen zu Freunden oder Partnern aufbauen, da sich neuronale Schaltkreise wieder neu verknüpfen.

---

Man könnte sagen: Die Bindungserfahrung in der Kindheit ist sehr entscheidend für das Aus- und Angeschaltetsein neuronaler Schaltkreise im Gehirn.

Die Bibel weist darauf hin:

**Epheser 6,4:** *„Ihr Väter, reizt eure Kinder nicht zum Zorn, sondern erzieht sie in der Zucht und Weisung des Herrn!“*

Die Bibel betont, wie die Verbindung und die daraus erfolgte Bestätigung „des Guten“ im HERZEN eines Kindes zum Guten beeinflusst.

**Sprüche 22,6:** *„Erziehe den Knaben nach dem Wesen seines Herzens; so wird er nicht davon weichen, auch wenn er alt wird.“*

Durch die Lenkung auf das Gute verhelfen Eltern dem Kind, Schaltkreise im Gehirn zu aktivieren.

Das geht über das „Kindsein“ hinaus. Paulus sagt: *„DENKT an das Gute...“* (später mehr dazu).

Der folgende Vers aus **5. Mose 6,6-7** hebt die Bedeutung der frühen Erziehung und Prägung hervor:

*„Und diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollen in deinem Herzen (somit auch in deinen GEDANKEN) sein; und du sollst sie deinen Kindern einschärfen und davon reden, wenn du in deinem Haus sitzt, und wenn du auf dem Weg gehst, und wenn du dich niederlegst, und wenn du aufstehst.“*

Hier wird die Wichtigkeit betont, Gottes Wort im Alltag mit den Kindern zu teilen.

Eine weitere Stelle ist **Psalms 78,4-6:** *„Wir wollen es nicht verbergen vor ihren Kindern, sondern von den Taten des Herrn erzählen und von seiner Macht und von den Wundern, die er getan hat. Er stellte ein Zeugnis auf in Jakob und gab das Gesetz in Israel und gebot unseren Vätern, es ihren Kindern zu lehren.“*

Bindung und die Vermittlung des „Guten“ (Taten des Herrn) sind zuerst einmal grundlegend für menschliche Beziehungen und für die Gehirnbereiche, die auf Beziehung angelegt sind.

Auch in **Epheser 6,1-4** wird die Beziehung zwischen Eltern und Kindern angesprochen, was auf die Wichtigkeit von stabilen und liebevollen Bindungen hinweist. Im Gegensatz dazu entwickeln diejenigen, die eine unsichere Bindung erleben, eher emotionale und Verhaltensprobleme.

Der Abschnitt in **1. Samuel 2,12-17** beschreibt die Söhne des Priesters Eli, die sich schlecht verhielten und Gott nicht fürchteten.

Ihre schlechten Taten werden teilweise auf die Vernachlässigung ihrer Erziehung zurückgeführt, da Eli nicht genug eingriff – und zu wenig liebte, denn Liebe heißt bekanntlich „die wahren Bedürfnisse erforschen und zu stillen suchen“.

---

**Matthäus 7,24-27:** In diesem Gleichnis spricht Jesus darüber, wie wichtig es ist, auf seine Worte zu hören und sie zu befolgen. Menschen, die dies nicht tun, sind wie ein Haus, das auf Sand gebaut ist und bei Schwierigkeiten zusammenbricht.

Diese Stellen verdeutlichen, dass eine gesunde Bindung und Erziehung entscheidend für das Verhalten und die Gehirnentwicklung des Menschen sind.

Schmerzende Erlebnisse wie Vernachlässigung, Missbrauch oder die Trennung der Eltern können erhebliche Auswirkungen auf die Bindung und die Gehirnentwicklung von uns Menschen haben. Menschen, die in ihrer Historie viel Schmerz erlebt haben, neigen eher dazu, eine unsichere Bindung zu entwickeln und haben ein erhöhtes Risiko für emotionale und Verhaltensprobleme.

Wir halten fest: „Schmerzerfahrungen“ in der Bindung können sich auf die Entwicklung neuronaler Schaltkreise auswirken. Die Folge: Bei Stressreaktionen wird aus dem Schmerz heraus gehandelt, basierend auf gestörten neuronalen Schaltkreisen.

Untersuchungen haben gezeigt, dass neuronale Schaltkreise sich verändern bzw. abgemildert werden können (siehe Ausführungen in der Artikel-Serie von Walter Nitsche).

Der Neurowissenschaftler Dr. Karl Lehmann und der Neurotheologe James Wilder haben herausgefunden, dass auf vier Gehirnebenen unsere neuronalen Schaltkreise durch Schmerzerfahrungen deaktiviert sind (u. a. ausgeführt in Wilders Buch Joyful Journey) und dies zu Verbindungsstörungen führt.

Wie bereits erwähnt, sagt Dr. Caroline Leaf, dass diese „Deaktivierung“ sogar schon in unserer DNA angelegt sei.

Es ist, als wäre unsere Verbindung zu Gott, zu uns selbst und zu unseren Nächsten wie bei einem beschädigten Telefon gestört und schwer herzustellen, weil sich eine Störung eingeschlichen hat.

Wir leben im Misstrauen gegenüber uns selbst und gegenüber anderen – eine Tragik. Dies ist eine wichtige Feststellung für die Gestaltung von Beziehungen.

### **Steuerung von Grundbedürfnissen in den Gehirnebenen**

Karl Lehman hat eingehend untersucht, wie unser Gehirn mit Schmerz umgeht. Er erklärt, dass Schmerzerfahrungen in unserem Gehirn einen Schmerzverarbeitungspfad durchlaufen müssen, um unsere Wunden vollständig zu verarbeiten und heilen zu lassen.

Wenn wir den Schmerz vollständig verarbeitet haben, bewirkt die Erfahrung in der Regel Weisheit.

Lehmann sagt, wenn eine erfolgreiche „Affekt Abstimmung“ stattgefunden hat, dann > fühlen wir uns **gesehen, gehört, verstanden und umsorgt (Hilfe und NÄHE).**

Wir alle möchten .... gesehen werden, gehört werden, verstanden werden, Nähe bekommen und Hilfe erfahren. Es sind Grundbedürfnisse des Menschen.

Besonders in Krisen spüren wir die tiefe SEHNSUCHT dass hier etwas „in Ordnung“ kommen möchte.

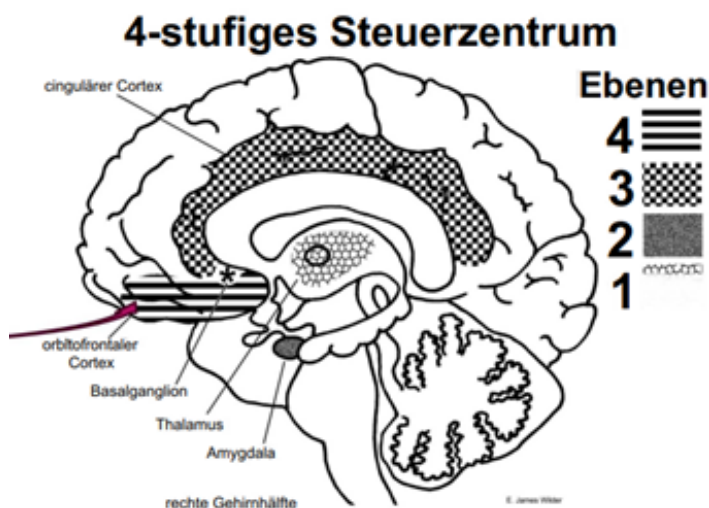
Erlebnisse, wie übersehen oder überhört zu werden, nicht verstanden zu werden, körperliche Ablehnung zu erfahren oder allein gelassen zu werden, können zu Traumata führen. In der gesamten Bibel spricht Gott diese fünf Bereiche an. Eine zentrale Zusammenfassung dazu finden wir in der Bibelstelle am brennenden Dornbusch, in 2. Mose 3,7.

*„Und der Herr sprach: ‚Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten **gesehen**, und ihr Geschrei über ihre Bedränger habe ich **gehört**; ich habe ihre Leiden **erkannt**. Und ich bin herniedergefahren, dass ich sie errette aus der Ägypter Hand und sie aus diesem Land **hinaufführe** in ein gutes und weites Land, darin Milch und Honig fließt (...).“*

Gott versichert Mose, dass er **sie sieht, hört, sich um sie kümmert, bei ihnen ist** und **etwas für sie tun wird**.

Dr. Lehmann und James Wilder nennen nun vier Teile des Gehirns und ihre Zuständigkeiten und führen aus, wie durch Gotteserfahrung die „neuronalen Verbindungen“ in unserem Gehirn gestärkt werden können. Wie durch gesunde Bindungserfahrungen (mit Gott) wirkungsvoll Traumata verarbeitet werden können, weil die neuronalen Schaltkreise, die ausgeschaltet sind, wieder durch gute Erfahrungen mit Gott eingeschaltet werden können. Ist das nicht wunderbar?

Wollen wir uns kurz den ISTZUSTAND unseres Gehirns (durch DNA Erbfolge und durch Erfahrungen) dieser vier Gehirnebenen anschauen:



## 1. EBENE: Der Thalamus

> Diese Ebene unterstützt Bindungsprozesse und ist mit für Bindung verantwortlich. (**SEHE und HÖRE** dich) ich werde gesehen. Das hat mit Bindung zu tun. – Hallo siehst du mich?

---

In diesem Zentrum des Gehirns springen die Schaltkreise an, welche die BINDUNG zu anderen beeinflussen. Das läuft über Erfahrung und fängt beim Kind an, indem es GESEHEN und GEHÖRT wird.

Ich habe vorhin diese Ebene genannt, weil BINDUNG am stärksten die anderen EBENEN beeinflusst.

Verlieren wir einen lieben Menschen, erleben eine Scheidung oder Trennung der Eltern, Beziehungskonflikte, werden wir übersehen und überhört ... sind diese Schaltkreise sozusagen ausgeschaltet.

Man könnte sagen, dass Lebensereignisse, die dazu führen, dass wir uns allein und hilflos fühlen werden, zu diesem Zustand geführt haben.

Ich wurde als Kind von meinen Eltern im Kindergarten vergessen. Ein Trauma.

Der Bindungsschmerz. In mir kam immer wieder dieser Schmerz zutage, wenn ich vergessen wurde.

Der Schrei: Hallo, hast du mich auch nicht vergessen, ist der Schrei, der aus diesem Schmerz kommt.

Wie wohltuend ist da, dass mir jemand zeigt: ICH BIN BEI DIR und ich sehe und höre dich. Also wenn wir uns aneinander erfreuen, leuchtet dieses Zentrum auf.

Hier sind auch unsere Bindungsstile gespeichert, die wir erlernt haben.

In dieser Ebene entscheidet sich, wo kann ich mich mit jemanden verbinden.

Diese Ebene leuchtet auf, wenn wir auf jemanden unsere Aufmerksamkeit richten.

Wird dieser Schmerz aktiviert, können wir uns nicht mehr emotional erinnern, dass wir im Frieden waren. Wir können es nicht mehr fühlen.

Diese „Schaltkreisstörungen“ haben wir Menschen mehr oder weniger in unserem Gehirn.

Diese Ebene wird u.a. aktiviert, wo wir von Personen, mit denen wir VERBUNDEN sind, ausgeschlossen, ausgegrenzt werden.

Deshalb hat die Macht der Gotteskindschaft eine heilende WIRKUNG, sie sagt:

Du gehörst zu mir, ich werde dich nicht hinausstoßen.

Deshalb hat Gemeindezugehörigkeit (sofern die Gemeinde ein liebesorientiertes Christsein lebt) heilende Wirkung:

Die Zusage: Du bist ein Bruder, du bist eine Schwester. Du gehörst zu uns. Du bist mit uns VERBUNDEN:

Bestätigen wir uns gegenseitig, in unserem Schwester- und Brüdersein.

Bestätigen Chefs ihre Mitarbeiter; wirkt dies ebenfalls auf dieser Gehirnebene.

In der Zugehörigkeit stärken wir die BINDUNG.

Gerade die Zugehörigkeit der Familie spielt hier auch eine Rolle, über die Abnabelung hinaus.

Dass Eltern immer zu ihren Kindern stehen, auch wenn sie schon erwachsen sind.

---

## 2. EBENE: Die Amygdala - Personalisierte Reaktion

Beurteilungszentrum - „sehen und verstehen“

Dies ist der Bereich, der unsere Emotionen steuert. (Walter Nitsche hat diesen Bereich auch schon in seiner Artikelserie erklärt). Da kann man einfach nur staunen, was Gott da in unserem Gehirn angelegt hat.

Der Mandelkern sorgt dafür, dass wir Situationen emotional bewerten können ...  
... einschließlich der Reaktion auf friedliche oder positive Ereignisse.

Während die Amygdala oft mit der Verarbeitung von Angst und Bedrohungen in Verbindung gebracht wird, ist sie auch an der Verarbeitung von positiven Emotionen beteiligt.

- Wenn du siehst, dass jemand anderes leidet, kann die Amygdala eine emotionale Reaktion auslösen,

die es dir ermöglicht, Empathie zu empfinden.

- Wenn zum Beispiel ein Kind jedes Mal Angst empfindet, wenn es einen lauten Donner hört, kann die

Amygdala lernen, diesen Klang automatisch mit Angst zu assoziieren, auch wenn der Donner nicht

direkt gefährlich ist, besonders, wenn das Umfeld Angst hat.

- Wenn jemand beispielsweise ein Stück Schokolade sieht und damit positive Erfahrungen verbindet,

kann die Amygdala eine angenehme emotionale Reaktion hervorrufen, die das Verlangen nach der

Schokolade verstärkt.

Insgesamt ist die Amygdala ein komplexes Zentrum für die Verarbeitung von Emotionen, das sowohl auf negative als auch auf positive Erfahrungen reagiert.

Nun ist es so, dass schmerzhaft Erfahrungen in dieser Gehirnebene 2 stecken bleiben können und sich als traumatische Erinnerung verbergen.

Durch Traumatische Erlebnisse ist unsere Amygdala „gestört“.

> Es werden dann schwer oder fehlerhaft emotionale Situationen bewertet.

Bei der Verletzungs- und Vergebungarbeit gehen wir auf diesen Bereich ganzheitlich ein.

Die Amygdala fragt ja: Ist es gut oder schlecht oder anstrengend? Sie fragt: SIEHST DU, was ich FÜHLE?

Die Bibel sagt: Die toten Götter, „*sie sehen nicht, sie hören nicht.*“

Letztlich sagt die Bibel, sie können nicht auf uns eingehen. Sie haben keine Amygdala. Sie können auch keine Empathie ausstrahlen.

Der lebendige Gott, der durch den Menschen wirkt, er sieht unsere Gefühle und kann unsere GEFÜHLE VERSTEHEN.

Gottes Antwort in dieser Situation: ICH SEHE DICH darin. Ich SEHE alles.

Ich fühle deine Schmerzen mit. Das Gefühl ist okay, ich sehe, was du fühlst.



---

Der Istzustand, das „gestörte Gefühl“ braucht neue Erfahrungen:

Hier sieht jemand, der mein Gefühl versteht.

Ich kann es rauslassen und

ich mache in diesem BEREICH NEUE ERFAHRUNGEN: Indem ich etwas Neues HÖRE, SEHE, RIECHE, SCHMECKE ...

Die Amygdala braucht Erfahrungen des SEHENS und VERSTEHENS.

In unseren AsB-Aufbaukursen haben wir mehrere Hilfen beschrieben, die auf die Amygdala wirken.

z.B. Emotionsarabesken, Verstehen des Schmerzes, ...

All dies hat Auswirkungen auf die Amygdala.

### 3. Cingulärer Cortex

**Abstimmungszentrum.** Wenn wir miteinander REDEN, uns aufeinander einstellen, ist das Gehirn auf dieser Ebene aktiv.

#### VERSTEHEN

Wenn wir uns in schwierigen Emotionen missverstanden fühlen, ist dieser Gehirnbereich aktiv.

Da ist SCHMERZ. - Hallo VERSTEHST DU mich?

Wenn Bereiche in diesem Bereich sozusagen nicht verbunden sind, dann kann es sein, dass es mir schwer fällt, einen anderen oder sich selbst zu verstehen.

Wenn mich jemand anruft und fragt: Kannst du mich verstehen. Dann wird dieser Gehirnbereich aktiviert. Wie auch: Wenn man sich keinem mitteilen kann, der sagt, ich kann deinen Schmerz verstehen.

Der andere spürt ABSTIMMUNG eines Gegenübers. – Ah das ist nicht „falsch“, das ist kein unnormales Empfinden.

Die letzten Wochen reflektiert ein Ehemann mit mir seine Erlebnisse und fragt, ob er in seinem Denken und Bewerten hier so daneben liegt. Es tut ihm so gut sich mit mir „abzustimmen“.

Das kann ein Nicken sein. Nonverbale Signale werden manchmal schneller aufgenommen. Schneller als verbale, also mit Worten. Hier spürt man, der ist auf meiner Ebene.

Wenn wir mit dem „Ozeanbuch“ helfen, sich selbst zu verstehen, heilt Schmerz auf dieser EBENE. Sich selbst verstehen, kann hier auch schon helfen. „Dieser Meinung bin ich auch.“ Ich stimme mich ab.

„Das habe ich auch so beobachtet und erfahren.“

HILFE: EINSTIMMEN auf jemanden emotional. Ich bin so bei der anderen Person, dass sie sich VERSTANDEN FÜHLT.

---

Technisches VERSTEHEN, geht nicht. Der andere möchte SPÜREN, verstehst du mich?  
Dies geschieht u.a. durch nonverbale Signale.

Ein Beispiel der Störung zeigt sich darin, dass Ideale unglücklich machen.

Je mehr Du in einer verzerrten Abstimmung deiner Gedanken (Idealvorstellungen) lebst, desto *unglücklicher* wirst Du. Du lebst mit einem „gestörten BILD im Gehirn“:

Wir haben oft so feste Bilder im Kopf, wie unser Leben aussehen sollte. Das einzige Problem: dem Leben ist das sowas von egal. Die Realität macht unseren Idealen oft einen Strich durch die Rechnung.

"Das erste Mal hab ich mir viel schöner vorgestellt."

"In diesem Alter wollte ich längst verheiratet sein."

"Und ich dachte der Urlaub würde mich entspannen."

"Ich hab mir immer Kinder gewünscht, doch dass das so wird."

Die Bibel sagt: „*Du sollst Dir kein Bild machen!*“ (1. Mose 20,4). Vielleicht kann man das ausweiten auf - auch kein inneres Bild vom: perfekten Partner, idealen Körper, Traum-Lebenslauf

Nicht mehr in Bildern leben, sondern sich mit der Wirklichkeit und Wahrheit abstimmen!

Der Mensch soll sich kein Bild machen, weil er selbst Abbild Gottes ist. Nur als liebendes Gegenüber seines Schöpfers und im liebenden Dialog mit ihm werden wir ganz und echt. Vielleicht aber nie *ideal*.

#### **4. Orbitofrontaler Cortex**

**Identitätszentrum.** Läuft oft bewusst ab. Wird später ausgebildet und bildet sich ein ganzes Leben lang aus.

Mit wem bin ich verbunden, der mir **HILFT UND BEISTEHT?**

Menschen die schmerzliche Erfahrungen machen, fragen: Woher kommt mir Hilfe?  
Zu welcher Person habe ich einen BEZUG, die mir hilft, die mir NAHE ist?

Schmerz auf dieser EBENE zeigt sich darin, dass man sich einsam fühlt,  
- keiner da, der einem HILFT. Keiner da, der mir körperliche NÄHE gibt.

Kein anderer ist da, zu dem ich einen BEZUG habe, zu dem ich gehöre, der mir hilft.  
Wo ist der, zu dem ich GEHÖRE, der mir hilft, und der mir BEISTEHT?

Frage: Hilfst du mir aufgrund dessen, was mich ausmacht, zu handeln?  
VERSTEHST DU, wer ich bin?

Antwort: Ja, ich VERSTEHE wie du auf diese Spur gekommen bist – mit all dem, was dich ausmacht und zu dir gehört.

---

Identität wird zusammen mit Personen erworben.  
Ich stimme mit einem anderen überein.

Neuronale Steuerungen aus dem Cingulären Cortex sagen:  
Ich möchte mit JEMANDEM GEMEINSAM DENKEN. Ich möchte Bezug zu jemanden haben, zu dem ich gehöre; der auch mich ausmacht.

## **Das Ziel Gottes: IN SEINE (Gottes) GEDANKEN zu kommen.**

Ich spiele Gitarre, und wenn manchmal die Saiten verstimmt sind, dann bringe ich einen Ton zum Klingen und höre, ob er mit dem Ton der anderen Saite übereinstimmt.

Nun kann man sich das so vorstellen, dass unsere neuronalen Schaltkreise „verstimmt“ sind und Gott uns „einSTIMMEN“ möchte in seinen Klang.

Die Bibel bringt auch diesbezüglich Bilder:

Dass wir nicht wie eine „tönernde Schelle“ sein sollten (**1. Korinther 13**, beim hohen Lied der Liebe)

Oder dass wir „ein Wohlgeruch“ sein sollen. (**2.Korinther 2,15**)

Also wir werden eingeladen, die „Stimmung Gottes“ sozusagen aufzunehmen.

Auf ihn zu sehen, auf ihn zu hören, sein Verstehen einzuholen für unsere Not, seine Nähe zu erfahren und konkret auch seine Hilfe zu erleben.

Auf all diesen Bereichen möchte Gott unsere Gehirnebenen ansprechen und verändern.

Die zwei zentralen Stellen sind Römer 12,2 und Philipper 4,8:

**Römer 12,2 (Lutherbibel 2017):** *„Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, auf dass ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.“*

Diese Stelle ermutigt uns, unsere Gesinnung zu erneuern, um den Willen Gottes zu erkennen und zu verstehen.

**Philipper 4,8 (Lutherbibel 2017):** *„Weiter, Brüder und Schwestern: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was wohl lautend ist, was eine Tugend ist und lobenswert, darauf seid bedacht (daran DENKT)!“*

Hier werden wir aufgefordert, uns auf positive und göttliche Gedanken zu konzentrieren.

---

In Gottes Gedanken zu kommen, in unseren neuronalen EBENEN in „EINKLANG“ zu kommen. Deshalb dürfen wir uns fragen:

1. Wo sehne ich mich nach Bindung (SIEHT MICH, HÖRT MICH JEMAND)?
2. Wo habe ich schöne und weniger schöne Erfahrungen gemacht (SIEHT JEMAND MEINEN SCHMERZ und VERSTEHT IHN)?
3. Mit wem stimme ich mich ab? Von wem werde ich in meinem DENKEN verstanden (VERSTEHT MICH JEMAND)?
4. Wo sehne ich mich nach einer Verbindung, die MIR BEISTEHT (NÄHE und HILFE)? Wo mache ich meine Identität fest?

### **FOLGE vom Ziel Gottes in unserem DENKEN: Gedanken des Friedens und nicht des Leidens**

**Jeremia 29,11:** *Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe Zukunft und Hoffnung*

Es heißt also, mit unseren Gedanken in den göttlichen „SCHALOM“ zu kommen.

Also, um es mal anders auszudrücken: Gott möchte uns dahin führen, dass wir nicht in unserem schmerzverzerrten DENKEN stecken bleiben, sondern in den FRIEDEN kommen.

Das Ziel ist es, lernen zu können und zu erkennen, wann Bereiche, in denen wir KEINEN Frieden erleben, in unserem Gehirn ausgeschaltet sind, wann uns der Friede, der Schalom Gottes fehlt, und aktiv den Frieden Gottes suchen.

„Jagt dem Frieden nach“ (**Hebräer 12,14**)

### **In seine (Gottes) Freude zu kommen**

Rückkehr zur Freude aus schmerzhaften Emotionen, die in meinem DENKEN abgespeichert sind.

**Johannes 15,11:** *„Diese Dinge habe ich zu euch geredet, damit meine Freude in euch sei und eure Freude vollkommen werde.“*

Mögen wir auf diese Wahrheiten achten.

# שלם

## s-l-m shalom

Heiko Bräuning

### Mehr als Frieden!

Die Wurzel שלם s-l-m bedeutet: genug haben, damit sich die gesunden Kräfte der Seele frei entfalten können. Shalom heißt nicht in erster Linie „Friede“ und der Zustand von Shalom ist nicht durch diplomatische Verhandlungen, Waffenruhen und Friedensverträge zu erreichen. Wer in Israel Freunde trifft, begrüßt sie herzlich mit „Shalom“! Wenn man sich verabschiedet, gibt es ebenfalls ein „Shalom“ zum Gruß. Ein sogenannter „Friedensgruß“. Der Anbieter eines Hebräisch-Fernkurses lehrt, Shalom heiße so viel wie „Hallo“. Andere haben uns beigebracht, Shalom heiße „Frieden“. Ein Blick in das Theologische Handwörterbuch zum Alten Testament zeigt, dass Shalom in keiner Sprache der Welt, vor allem nicht im Ursprungsland, dem arabischen Raum, „Friede“ heißt. Man kann es so übersetzen, löst damit aber keine Aha-Erlebnisse mehr aus. Die Fragen bleiben nämlich offen: Was ist denn Frieden? Wie wird denn Frieden?

Die hebräisch sprechenden Menschen und ihre ganzen semitischen Nachbarn haben folgende Erfahrung und Beobachtung gemacht: Ein Mensch ist „zufrieden“, er hat in sich Frieden, er *ist* „befriedigt“, wenn er „genug hat“. Wenn er nicht mehr das allzu menschliche Gefühl hat, dass er zu wenig hat. Dass er immer zu kurz kommt. Dass es ungenügend ist, was er hat, was er kann, was er ist. Deshalb heißt Shalom: „genug haben“. Wer sich Shalom wünscht, wünscht dem anderen, dass er genug hat.

Denn das war eine existenzielle Erfahrung von Anbeginn der Menschheit: Wer das Gefühl hat, zu kurz zu kommen, der ist im Stande, zum Mörder zu werden. Kain und Abel zum Beispiel: Kain hatte das Gefühl, bei Gott zu kurz zu kommen. Oder: Warum schreien wir uns als Baby die Kehle aus dem Leib, wenn wir hungrig sind? Weil uns eine Angst in die Wiege gelegt wurde, zu kurz zu kommen und dann auf der Strecke zu bleiben. Deshalb werden wir erst ruhig, wenn wir an der Brust der Mama sind. Gestillt sind wir „zufrieden“.

Ein Freund von mir sagte: „Alle Kriege, die man bisher gegen Israel geführt hat, sind Kriege des Neides. Die ganze Welt ist neidisch auf die Juden. Weil sie das auserwählte Volk sind, weil sie im Land leben, wo Milch und Honig fließen. Weil sie die besten Weine produzieren, die beste IT-Technik haben, die beste Landwirtschaft, die beste Medizin, die beste Rüstungsindustrie usw. Immer und überall haben Menschen dem Volk Gottes gegenüber den Eindruck: Wir selbst kommen zu kurz. Die sind was Besseres! Die haben von allem mehr. Wir haben zu wenig. Und dieser Neid führt zu Streit, zu gewaltigen Überlebenskämpfen und letzten Endes zum Krieg. Sogar zum Wunsch der Vernichtung. Denn dann wäre auch der Neid nicht mehr. Der dann aber natürlich an anderer Stelle entsteht.“

Wir können alle Streitereien und alle Kriege der Welt auf das eine Gefühl zurückführen: Neid und Habsucht, Vergleich und Ungerechtigkeit. Das Gras meines Nachbarn ist viel grüner als meines. Er hat den viel schöner gepflegten Garten. Der Kollege hat eine wunderschöne Frau. Viel schöner als meine. Der hat viel mehr Geld. Der hat viel mehr Talent(e) als ich.

Der hat die schönere Stimme. Das größere Auto. Die Nachbarn haben ihr Haus schon wieder neu streichen lassen. Wir sitzen noch mit der alten, verdreckten Fassade da. Wie oft habe ich festgestellt: Der singt viel schöner. Früher habe ich gedacht: Der ist eine Sportskanone, ich ein Versager. Oft habe ich geglaubt: Man liebt mich weniger als – zum Beispiel – meinen Bruder. Und das führte zu einer großen, tiefen Unzufriedenheit. Zu einer Gereiztheit. Weit weg vom „genug haben“ und „genug sein“.

Nun bekennen wir Jesus Christus laut Jesaja 9,5 als: „Wunder-Rat, Gott-Held, Ewig-Vater, Friede-Fürst“. Friede-Fürst heißt auf Hebräisch מולש רש „Zar-Shalom“. רש, gesprochen „sar“ meint denjenigen, der in diesem Bereich, in diesem Metier (Frieden), der Größte, der Beste, der „Experte“ ist. Wenn es um Frieden geht, dann muss es um Christus gehen. Shalom kann nur er machen. Das heißt: Er kann das Gefühl nehmen „Ich komme zu kurz“. Er allein kann das Herz anrühren, das immer klagt und schreit: „Ich habe zu wenig!“, „Warum trifft es immer mich?“, „Warum haben die anderen mehr und können so viel, was ich nicht kann.“ Der Friedefürst erneuert das Denken, das Fühlen, das Herz und alle Sinne, so dass die Gesinnung eines David in mir einzieht: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.“ (Psalm 23,1)

Ich kenne so viele Menschen, denen es an vielem mangelt: Gesundheit, Geld, Klugheit, Schulabschluss, Bildung, Chancen usw. Und dennoch machen sie einen zutiefst zufriedenen Eindruck und bekennen immer wieder: „Ich habe nicht alles, ich kann nicht alles, aber: Der Herr ist mein Hirte! Mir wird nichts mangeln.“ Und so begnügen sie sich, weil sie wissen: Bei meinem Herrn und Meister komme ich nicht zu kurz!

Ja, Christus ist unser Friede, unser Shalom, מלש s-l-m, unser מולש רש, der Friedefürst! Der Garant und die Garantie, dass wir bei und mit ihm nicht zu kurz kommen!

Textrechte: aus Heiko Bräuning: "Mehr als Frieden: Shalom",  
Kawohl Verlag, 46485 Wesel  
unmittelbar an der Abbildung folgende bibliografische Angaben:

Heiko Bräuning  
Mehr als Frieden: Shalom  
Hebräische Wörter voller Aha-Erlebnisse  
Hardcover, 192 Seiten, 11 x 18 cm  
€17,80/18,30€/ CHF 26,50

(Noch kostet das Buch 16,80€, der Preis steigt aber ab 1.1.2025)

ISBN 978-3-86338-035-9

Bestell-Nr. RKW 5035

Bestellungen über unseren AsB-shop ([www. https://www.asb-verlag.de/](https://www.asb-verlag.de/))



ASB-Verlag - Bücher, Webinare, DVDs

Die Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater bietet im OnlineShop Bücher, Webinare und DVD's zu verschiedenen Themen an. Auch der Basiskurs auf DVD zum Selbststudium kann über den Shop bestellt werden.

[www.asb-verlag.de](http://www.asb-verlag.de)



# „Nerviges“ Schöpfungswunder Teenager

Laurence Zembitzki/Redaktion. Walter Nitsche

Ein Raum voller Teenager – voller Leben, Ambivalenzen, kindliche Fröhlichkeit und schmerzhaft traurig – alles auf einmal... Als ich vor vielen Jahren mit meiner Familie noch in Österreich wohnte, durfte ich dies hautnah erleben. Als Jugendleiter luden wir Teenager von der Straße ein, schufen einen Ort voller Liebe, Annahme und Wertschätzung, gaben ihnen ein Zugehörigkeitsgefühl. Gegen Ende unseres Dienstes waren rund 50 Teenager zum Glauben an Jesus gekommen. Danach vertrauten auch nach und nach die Eltern ihr Leben Jesus an – Gemeinden entstanden...

40 Jahre später in Deutschland, luden wir Teenager aus einem (nichtchristlichen) Jugendhaus ein, um beim „Freundschaftscoaching im Jugendbereich“ mitzumachen und insgesamt 12 Seminare zu absolvieren. Das Ziel war: die eigene Persönlichkeitsreifung und die Fähigkeit, anderen Teenagern in persönlichen Schwierigkeiten besser und zielgerichtet helfen zu können. Das hat 90 % dazu motiviert, die Ausbildung bis zum Ende durchzuziehen – und noch heute, sechs Jahre danach, darf ich mit einzelnen Jugendlichen noch einen guten Kontakt haben!

Auch Eltern, deren Kindern zwischen 10 und 21 Jahr alt sind, können ein Lied vom „bewegten inneren und äußeren Leben“ erzählen, das uns manchmal ratlos vor diesen jungen Schöpfungswundern stehen lässt.

Laurence, die heute mit ihrem Mann Marcel das „Freundschaftscoaching im Jugendbereich“ bei der AsB e.V. leitet, gibt uns mit nachfolgenden Ausführungen zu entwicklungspsychologischen Grundlagen eine Hilfe, durch unser besseres Verständnis die Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsenwerden effektiv begleiten zu können.

## **Seelsorge mit Jugendlichen - Begleitung auf dem Weg zum Erwachsenwerden**

Das Jugendalter wird durch die körperlichen, kognitiven und emotionalen Veränderungen der Pubertät eingeleitet und verläuft etwa im Alter zwischen 10 und 18, bzw. 21 Jahren. Dabei wird nochmals eine Unterteilung in die Phasen des frühen, mittleren und späten Jugendalters vorgenommen. Eine eindeutige Abgrenzung kann nicht vorgenommen werden, da die Grenzen und Übergänge bei jedem Menschen individuell verlaufen.

---

Eine tiefergehende Auseinandersetzung der verschiedenen Phasen wird dem/der Seelsorger/in für die Arbeit mit Jugendlichen empfohlen, in diesem Artikel jedoch nicht umfassender vorgenommen. Grundsätzlich galt die Jugend als Lebensphase zwischen Kindheit und dem Erwachsenwerden schon seit langer Zeit als problematische Entwicklungsstufe, die so manche Herausforderung mit sich bringt. „Warum wird mein Kind plötzlich so schwierig?“, „Von meinem Sohn, der immer so brav war, bekomme ich inzwischen nur noch Widerworte!“, „Meine Tochter findet ständig Gründe, sich mit mir zu streiten.“ – So ähnlich klingt es bei vielen Teenager-Eltern, die sich inzwischen vermeintlich mit einem völlig veränderten Charakter ihrer Kinder konfrontiert sehen – und so manch einer steht nun hilflos vor neu auftretenden Problematiken.

Wie kann Seelsorge hier Abhilfe schaffen? Wie können wir Eltern, aber auch Teenager begleiten, die sich mit besonderen Herausforderungen konfrontiert sehen? Wie können Eltern-Kind-Beziehungen in dieser Lebensphase gestärkt und Jugendliche auf dem Weg zum Erwachsenwerden begleitet werden?

## 1. Verständnis

Als Eltern oder auch als Ratgeber, Hilfesuchender, müssen wir zunächst zu einem tieferen Verständnis für die besonderen und spezifischen Charakteristika dieser Lebensphase gelangen. Natürlich haben alle Erwachsenen diese Entwicklungsstufe bereits selbst durchgestanden. Aber ist uns diese Phase unseres Lebens tatsächlich noch so präsent? Eventuell kann ich mich selbst noch an Rebellion, Streitigkeiten mit meinen Eltern, dem Drang nach mehr Freiheit erinnern. Und dennoch fehlt in der rückschauenden Reflexion häufig das wirkliche Verständnis – auch für das damalige eigene Teenager-Ich.

Aber was sorgt denn nun dafür, dass der Übertritt in das Erwachsenenendasein so besonders verwirrend, anstrengend und herausfordernd (für alle Beteiligten) ist? Ein Blick auf die entwicklungspsychologischen Grundlagen soll uns die Dynamik dieser Lebensphase nun etwas näherbringen.

Im Leben der Jugendlichen treten auf einmal sehr viele Veränderungen auf, die neue Herausforderungen mit sich bringen. Man könnte diese einprägsame Zeit mit dem Motto der „Persönlichkeits- und Identitätsbildung“ überschreiben. Der/Die Jugendliche macht sich auf den ganz eigenen Weg, herauszufinden, wer sie oder er wirklich ist. Dieser Weg zum Erwachsenwerden wird begleitet von diversen Entwicklungsaufgaben im körperlichen, biologischen und sozialen Bereich, die es zur Verselbständigung und Zunahme an Reife zu bewältigen gilt. Dazu gehört das Bewusstsein für die Bedeutung von Normen und Werten genauso dazu, wie auch die kritische Auseinandersetzung, Verinnerlichung und Umsetzung ebendieser. In dieser Zeit fangen Jugendliche an, ihre ganz eigenen Normen und Werte zu entwickeln, die den allgemein gesellschaftlich gültigen Regeln teilweise auch entgegenstehen und somit häufig zu inneren und äußeren Konflikten führen können. Alles, was das bisherige Leben geprägt hat, wird nun genau unter die Lupe genommen und häufig wie ein altes Kleidungsstück ausgezogen und in die hinterste Ecke des Schrankes (ins Unterbewusstsein) gepfeffert, bis es zur gegebenen Zeit wieder hervorgeholt und eingehender betrachtet wird.



---

Somit gehören die Entwicklung eines eigenen moralischen Bewusstseins und damit einhergehender steigender Verantwortungsübernahme genauso zu dieser Phase zur Persönlichkeits- und Identitätsbildung dazu, wie auch das Austesten von Grenzen. Gleichzeitig sollen aber auch Zukunftsperspektiven und Lebenskonzepte entwickelt werden, die in der Gesellschaft Anerkennung finden. Dabei ist die hierin entstehende ganz eigene Dynamik mit ihren Ambivalenzen, in Bezug auf die biologischen und sozialen Prozesse, charakteristisch für diese Phase.

Als weitere Entwicklungsaufgabe, die es zusätzlich zu bewältigen gilt, folgen bildungsorientierte Kompetenzen. Dazu gehören der Erwerb sozialer und intellektueller Fähigkeiten, sowie die Bedeutung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Konsum und Freizeit. Mit den gesellschaftlichen Veränderungen im Hinblick auf Individualisierung, Pluralisierung und Digitalisierung, um nur wenige wesentliche Entwicklungen der letzten Jahre zu nennen, wuchsen auch die Anforderungen und Herausforderungen an die Entwicklung von jungen Menschen, um zu mündigen Erwachsenen zu werden.

Als zentraler Aspekt der Jugendphase soll jedoch aus seelsorglicher Sicht die Identitätssuche in den Vordergrund gestellt werden: Neben all den verschiedenen Herausforderungen sollen die jungen Menschen sich dabei auch noch ihres Selbst bewusstwerden, Identität finden und ihr Selbstwertgefühl entwickeln und aufbauen. Sie sollen trotz der vielen verschiedenen Anforderungen von außen und inneren Veränderungen zu der Erkenntnis gelangen, nicht nur darüber, wer sie sind, sondern auch darüber, wer sie zukünftig sein wollen. Zudem sollen sich Jugendliche in dieser Phase ihres Körpers bewusstwerden, insbesondere, indem sie sich mit ihrer Sexualität und Geschlechterrolle auseinandersetzen.

Sich solchen Erwartungen und Anforderungen entgegengestellt zu sehen, vornehmlich auch im Hinblick auf die zunehmende Individualisierung und der vielfältigeren Möglichkeiten an Lebenskonzepten, aber auch der immer früher beginnenden Erwartung an ihre Selbstständigkeit, kann für Jugendliche eine immense Herausforderung bedeuten. Sie geht mit Unsicherheit und Ambivalenzen in der Selbstwahrnehmung, wie auch der Welt- und Menschensicht einher und kann für manche auch überfordernd sein. Gerade in dieser Phase, in der Ablösungsprozesse vom Elternhaus oder den sorgeberechtigten Bezugspersonen geschehen, braucht es also ein stabiles soziales Umfeld, das als Stütze funktionieren kann, damit der oder die Jugendliche eine gelingende Lebensorientierung und Konfliktbewältigung erlernen kann. Darüber hinaus ist eine Bewältigung der Entwicklungsaufgaben essentiell für ein Erlernen potentieller Strategien der Lebensbewältigung.

## 2. LAW – Liebe, Annahme Wertschätzung

Trotz der besonderen Wichtigkeit, dem Jugendlichen Stabilität und Geborgenheit zu bieten und zu vermitteln, ist nun das notwendige Feingefühl seitens der erwachsenen Bezugspersonen aufzubringen: Mit dem Herauswachsen aus der Kindheit ändern sich auch die zwischen-menschlichen Beziehungen. Während innerhalb der Eltern-Kind-Beziehung ein Ablöseprozess geschieht, der emotionalen Loslösung von der Sicherheit der Eltern, hin zu mehr Selbstbestimmung und Autonomie, wächst indes die Bindung zu gleichaltrigen Personen.

---

Der Aufbau von Beziehungen zu Gleichaltrigen steht nun an erster Stelle, da die Ablösung vom Elternhaus und die Zugehörigkeit zu Peer-Groups eine immer größere Rolle spielen. Daraus folgt ein Balanceakt, zwar für den/die Jugendliche(n) da zu sein und Verständnis zu haben, aber auch große Freiheit zu lassen. Es wäre jedoch ein Fehler, zu glauben, die Beziehung zu den Eltern oder anderen erwachsenen Bezugspersonen werde nun weniger wichtig! Nein, sie bleibt in intakten Familienstrukturen weiterhin von großer Bedeutung, verändert sich aber. Der/Die Jugendliche braucht die immer stärker werdende Autonomie – die Rolle der Eltern wandelt sich vom Hauptakteur des Kinderlebens zum (nicht minder wichtigen) Hintergrundakteur. Wo Eltern früher eingreifen sollten, wenn ihre Kinder sie brauchten, möchte das Kind nun selbst entscheiden dürfen, wann und was er mit seinen Eltern teilt und wo er ihr Eingreifen als Unterstützung oder als übergriffig betrachtet. Trotzdem muss der/die Jugendliche wissen, dass sich die Eltern nicht zurückziehen, sondern weiterhin ihre Sicherheit in Anspruch genommen werden kann. Die Eltern bleiben häufig die wichtigsten Bezugspersonen im Leben der Jugendlichen, besonders in Problem- und Krisensituationen.

### 3. Erforschen

Um den/die Jugendliche(n) auf Ihrem besonderen und einzigartigen Weg zu begleiten, muss ich nun umso mehr Erforschender bleiben. Vielleicht sind die Interessen meines Kindes über lange Zeit gleichgeblieben, ich kannte mein Kind durch und durch und wusste, wie ich ihm eine Freude bereiten und meine Liebe auch praktisch zeigen kann. Nun aber verändert sich so Vieles in seinem Leben. Neue Seiten seiner Persönlichkeit kommen zum Ausdruck und so Manches bewirkt nicht mehr dieselbe Begeisterung wie früher, führt eventuell sogar zu genervtem Augenrollen.

Behalten wir uns also einen wachen und erforschenden Blick bei! Wenn wir die Lebensphase Jugend nicht als besonders schwierige Zeit betrachten, sondern als besonders spannende und schöne Zeit, in der sich die Eltern-Kind-Beziehung auch derartig wandeln kann, dass ich mit meinem Sohn/meiner Tochter auch manche Dinge nun auf einer Ebene betrachten kann, wenn zuvor alles nur von oben nach unten geteilt wurde, bin ich zugleich offener, dankbarer und barmherziger meinem Kind gegenüber. Ich muss mir also die Frage stellen: Bin ich immer noch bereit, aktiv zu lieben, auch wenn es mir nun schwerer fällt, weil ich inzwischen wieder intensiver erforschen muss? Trotz aller Herausforderung ist es doch wunderschön zu sehen, wie der/die Jugendliche sich entwickelt und immer mehr seine eigene Persönlichkeit zum Vorschein kommt, die ich mitprägen durfte!

Übrigens: In der Diskussion um die Entwicklungsstufen wird die nicht klar definierbare Grenze zum Ende des Jugendalters damit erklärt, dass der Übergang in das Erwachsenenalter nicht mit dem Erreichen eines bestimmten Alters gleichgesetzt, sondern als ein erfolgreiches Bewältigen der Entwicklungsaufgaben verstanden wird. Die aktuelle Forschung weist sogar auf eine tendenzielle Verlängerung des Jugendalters bis in die Mitte, teilweise sogar das Ende, der 20er hin, da sich die Entwicklungsaufgaben, besonders in Bezug auf verlängerte Ausbildungszeiten im Bereich Bildung, erweitert und verschoben haben.

Auch das sollte Eltern und Seelsorgern in der Begleitung Jugendlicher und junger Erwachsener bewusst sein.

---

Auch wenn die gesetzliche Definition des Erwachsenseins bereits eingetreten ist, kann die tatsächliche Entwicklung des Erwachsenwerdens noch anhalten und sollte auch angemessene Begleitung erfahren.

#### 4. Die eigenen Grenzen erkennen

Auch wenn die Eltern weiterhin die wichtigsten Bezugspersonen bleiben, wird ihr Wirkungsfeld Veränderung erleben. Auf der einen Seite steht die erforderliche Geborgenheit im sicheren Hafen des Elternhauses, auf der anderen Seite wird der Rat der Eltern immer weniger in die Entscheidungen, das Aussehen, Freundschaften, Gesundheitsverhalten, u.ä. betreffend, miteinbezogen. Hier verlassen sich die jungen Menschen häufiger auf das Urteil ihrer Freunde und Freundinnen.

Die sogenannten Peer-Groups, engere, häufig aus gleichaltrigen bestehende Bezugskreise, sind zur Bewältigung der Entwicklungsaufgaben von enormer Bedeutung. So kann die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe Sicherheit auf emotionaler wie auch sozialer Ebene bieten. Auch der Erwerb sozialer Kompetenzen kann in diesen Gruppen nochmal auf neue Art und Weise geschehen, sowie auch vertieft und erweitert werden. Identifikations- und Identitätsprozesse finden statt, Selbständigkeit wird gefördert und wichtige Werte, wie Vertrauen, Loyalität, Solidarität und Zuverlässigkeit, werden erlernt. Die in der Gruppe vorherrschenden Normen und Werte bieten zudem, auch wenn diese denen der Gesellschaft teilweise entgegenstehen, Orientierungshilfe und unterstützen das Erlernen von Tatfolge-Konsequenzen.

Mit zunehmendem Alter und Reifeprozessen werden auch romantische Beziehungen immer wichtiger, meist auch stabiler und langanhaltender. Häufig entwickeln sich diese zur wichtigsten Beziehung im Leben der Jugendlichen, die in der Identitätsfindung, dem Aufbau des Selbstwertgefühls, aber auch bei der Entwicklung des eigenen Lebenskonzeptes eine zunehmend wichtigere Rolle spielt und damit teilweise auch die starke Bindung zu den Peers ablöst. In dieser Phase werden die Jugendlichen bei gesunder Entwicklung stetig selbständiger und übernehmen immer mehr Verantwortung.

Wie zuvor schon beschrieben, können jedoch Unsicherheit und Überforderung infolge der Anforderungen an die Entwicklung junger Menschen diese negativ beeinflussen. Der dabei entscheidende Faktor, ob diese Vielfalt an Möglichkeiten und Erwartungen als Chance oder Überforderung wahrgenommen wird, liegt in den der oder dem Jugendlichen zur Verfügung stehenden Ressourcen. Ein Mangel an persönlichen Ressourcen, wie Selbstanerkennung und Stabilität in der Identitätsfindung, wird so häufig durch das Flüchten in Suchtverhalten, seelischen Problemen und teilweise auch der Suche nach Anerkennung durch Peers für kriminelles Verhalten kompensiert. Doch nicht nur Einflüsse von außen können solch ein abweichendes, problematisches Verhalten begünstigen. Auch die im Jugendalter charakteristischen Merkmale der Persönlichkeitsentwicklung können Hinweise auf die spezifisch jugendtypischen Risikofaktoren für seelische Probleme und daraus folgendem auffälligen Verhalten geben.

---

Ein besonders hohes Risikoverhalten bezüglich des Austestens und Überschreitens von Grenzen, ungeachtet des Selbst- oder Fremd-Schädigungspotentiales, ist für das Jugendalter charakteristisch.

Als Folge dessen sind, zwar von außen betrachtet, problematische Verhaltensmuster zu vermerken, diese können aber durchaus auch Verhaltensweisen sein, die vorübergehend von den Jugendlichen zur Bewältigung der Entwicklungsaufgaben gewählt werden (s.: Entwicklung eigener Normen und Werte). Eine richtungsweisende Reaktion des Umfeldes auf ein solches Verhalten und damit auch eine Orientierungshilfe zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben ist auch hier, verbunden mit den Ressourcen, von nicht unerheblicher Relevanz.

Wann aber ist es wichtig, meine eigenen Grenzen zu erkennen und mir Hilfe von außen zu suchen? Wird am Verhalten des Jugendlichen deutlich, dass selbst- oder fremdschädigende Muster anhalten und der/die Jugendliche in seiner/ihrer Entwicklung spürbar negative Veränderungen durchmacht, auf die ich keinen oder wenig Einfluss habe, sollten weitere Maßnahmen ergriffen werden. Das bedeutet nicht, dass ich als Elternteil versagt habe, sondern lediglich, dass die Herausforderungen des/der Jugendlichen stärker sind, als sie selbst (mit meiner Hilfe) bewältigen können.

## 5. Mögliche Anlaufstellen

- Berater und Beraterinnen der AsB können in einer Eins-zu-Eins-Beratung Hilfestellung bieten
- Peer-to-Peer-Beratung über das Jugendcoaching der AsB: Jugendliche lernen (im vertrauten Rahmen kleiner Gruppen), sich gegenseitig zu stärken, lernen Grundlagen der Persönlichkeitsbildung und wie sie mit eigenen, sowie seelischen Problemen anderer Jugendlicher umgehen können (praktische Hilfe und Rat)
- Psychosoziale Beratungsstellen in Ihrer Umgebung

**Laurence Zembitzki**, ist Religions- und Gemeindepädagogin, sowie Sozialarbeiterin. Mit ihrem Mann Marcel leitet sie den Bereich des Jugendcoachings der AsB („Freundschaftscoaching“). Sich derzeit in Elternzeit befindend, hält Laurence weiterhin Kurse im Freundschaftscoaching und kümmert sich um ihre 5 Monate alte Tochter Adinah.



### Quellen:

GOLDBERG, Brigitta und Thomas TRENCZEK, 2022. Jugend und Delinquenz. In: Kriminologie und Soziale Arbeit: Ein Lehrbuch. 2. Auflage. Weinheim: Juventa Verlag.

BOEGER, Annette, 2022. Entwicklungspsychologie: Von der Geburt bis zum hohen Alter: Ein Lehrbuch für Bachelor-Studierende. 1. Auflage. Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.

ERIKSON, Erik, 2003. Jugend und Krise: Die Psychodynamik im sozialen Wandel. 5. Auflage. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.

Wer für die Arbeit der AsB mit Jugendlichen gerne spenden möchte, darf dies tun unter:

IBAN IBAN: DE16 6665 0085 0008 9739 62

BIC: PZHSDE66XXX ...

Verwendungszweck: Jugendcoaching

# Wertvolle Termine...

**Empfehlenswerte Termine, jetzt schon buchen:  
29.12.24 bis Ende April 2025**

Für Kurzentschlossene:

- 6.12. - 12.12.24** Basiskurs im Monbachtal, 75378 Bad Liebenzell
- 6.12. - 8.12.24** Warten – erwarten – ER wartet Besinnungstage im Monbachtal, 75378 Bad Liebenzell
- 29.12.24 - 5.1.25** Silvester-Singlefreizeit in Bethanien „Die Liebe bleibt“, 76307 Langensteinbach



## **Hinweis: Neue Zimmer in Bethanien**

Ihr habt in eurem „AsB-Neuigkeiten“-Mail berichtet, dass im Schulungszentrum „Bethanien“ nach längerer Renovierungszeit ein moderner Aufzug und Treppenlift installiert, und auch zwei wunderschöne, barrierefreie und zwei rollstuhlgerechte Zimmer gestaltet wurden. Ich habe das gleich ausprobiert...und ich muss ein großes Kompliment erteilen:

Von den Fußböden und Tapeten über Türen, Möbel, Bäder, Leuchten bis hin zu den Gardinen- alles ist perfekt aufeinander abgestimmt. Die neuen Premiumzimmer bieten daher tatsächlich wohltuenden Komfort und eine warme wohnliche Atmosphäre – und das zu einem vergleichsweise günstigen Preis! Danke, dass dadurch eure AsB-Inhalte noch besser aufgenommen werden können – gerade durch Menschen mit Behinderung.

*Ilona Müller, Singen*

- 7.2. - 9.2.25** Frühjahrs Single-Weekend in Bethanien, 76307 Langensteinbach
- 8.2. - 15.2.25** Single-Winterfreizeit im Credo, CH-3812 Wilderswil bei Interlaken
- 17.2. - 23.2.25** AsB-Aufbaukurs, Einheiten 1,2+3 in Bethanien, 76307 Langensteinbach
- 1.3. - 6.3.25** AsB-Basiskurs in Bethanien, 76307 Langensteinbach

---

<b>6.3. - 9.3.25</b>	AsB-Fortbildungs- und Förderertreffen in Bethanien, 76307 Langensteinbach (Voraussetzung: Basiskurs)
<b>15.3. - 21.3.25</b>	Seminar- und Urlaubswoche im Haus Krebs, 87561 Oberstdorf
<b>23.3. - 28.3.25</b>	AsB-Basiskurs im Credo, CH-3812 Wilderswil bei Interlaken
<b>24.3. - 28.3.25</b>	Single-Freizeit (50 plus) „Gottes Spuren in meinem Leben“ in Bethanien, 76307 Langensteinbach
<b>4.4. - 11.4.25</b>	AsB-Aufbaukurs, Einheiten 4,5+6 in Bethanien, 76307 Langensteinbach
<b>15.4 - 27.4.25</b>	AsB-Fachseminar „Persönlichkeitsreifung“ im Haus Saron, 72218 Wildberg

---

### **Kleine Bitte**

Kannst du 5.- € erübrigen? Dann wären wir dankbar, wenn du uns 5.-€ auf unser Spendenkonto überweisen würdest:

Sparkasse Pforzheim-Calw

AsB e.V.

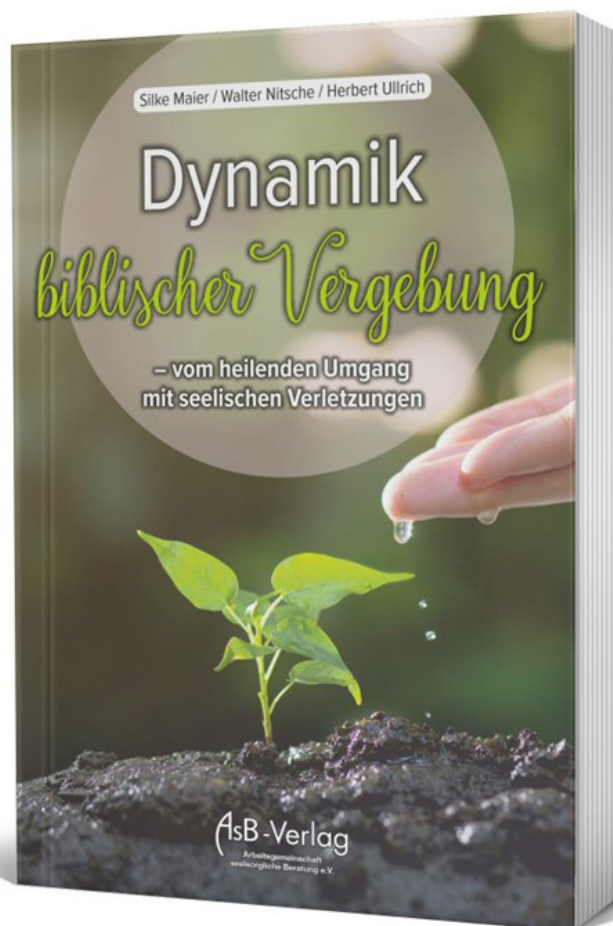
IBAN: DE16 6665 0085 0008 9739 62

BIC: PZHSDE66XXX

(Deine Spende würde es uns ermöglichen, das Magazin „persönlich“ weiterhin kostenlos wie bisher anbieten zu können.)

Herzlichen Dank!

NEU



Silke Maier / Walter Nitsche / Herbert Ullrich

### **Dynamik biblischer Vergebung**

Unzählige Christen reagieren auf seelische Kränkungen und Verletzungen mit sofortiger „Verggebung“. Doch die biblische Reaktion sieht ganzheitlicher aus, denn seelische Verletzungen können sehr tiefgehend sein. Trotz Salben, Pflastern und Verbänden heilen sie nicht in der Tiefe. Auch nicht, wenn wir „vergeben“ haben, was die vielen langandauernden Verbitterungen und Traumatisierungen beweisen. Zur biblischen Vergebung gehört eine ganzheitlich-biblische Verletzungsarbeit! Um die tiefgehende Heilung seelischer Verletzungen geht es im vorliegenden Buch–und um die konkreten Schritte, die dorthin führen, wie beispielsweise das Anschauen und Benennen des „Stachels“, das Spüren des Schmerzes und sein Ablegen in die Wunden Jesu, um nur einige Punkte zu nennen. Die Autoren sind Mitarbeiter und Referenten der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung e.V., die Ausbildungen in Persönlichkeitsreife und Beziehungsförderung anbietet–für sich selbst und auch, um anderen praktisch weiterhelfen zu können. Die AsB e.V. vereinigt die besten, biblisch fundierten Prinzipien aus den zur Zeit Hunderten angebotenen Psychotherapie- und Seelsorge-Arten.

Paperback | 142 Seiten | 13,5 x 20,5 cm | ISBN 978-3-95241354-8 | 14,90 €

Bestellungen an [www.asb-seelsorge.org/shop](http://www.asb-seelsorge.org/shop)  
portofreie Lieferung!

Hoffe auf den HERRN, sei stark,  
und dein Herz fasse Mut —  
ja, hoffe auf den HERRN!

Ps. 27,34 NGÜ

