

# persönlich

Das Onlinemagazin für Singels und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.

**Gehirn und unsere Gedanken (Teil 2)**

**Der gute Kampf des Glaubens - Jesus meine Hoffnung**

**Fragen zur Bibel u.a.**

# Inhalt

---

- 3 Editorial
  - 5 Gehirn und unsere Gedanken - Teil 2 -
  - 10 Der gute Kampf des Glaubens - Jesus meine Hoffnung
  - 12 Fragen zur Bibel
  - 15 Eine provokative Stellungnahme zum „Stress-Abbau“
  - 19 Nicht bohren und das tun wollen, was nur der Hl. Geist tun kann
  - 21 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,

wenn ich das Wort Achtsamkeit oder Stressabbau höre, denke ich unwillkürlich an die Verse aus der Bibel in Philipper 4: *„Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll **Dankbarkeit** an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn. Dann wird der **Frieden** Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid.“* (NGÜ)

Als ich vor einigen Jahren noch in der Gesundheits- und Krankenpflege arbeitete, war mein Dienstag oft von schnellen Schritten bestimmt. Hier schnell einen Patienten zur Untersuchung fahren, dort schnell noch ein Medikament verabreichen..., am Ende der Schicht waren die Beine müde und die Schuhe qualmten!

Wer in diesem Beruf arbeitet, weiß, wovon ich spreche. Manchmal hielt ich während des Dienstes meine Füße unter kaltes Wasser, weil sie so heiß gelaufen waren. Irgendwann ging mir diese Hast auf den Keks und ich fragte mich, wie ich aus diesem Hamsterrad wohl rauskommen könne? Ich bekam in der Zeit eine Karte geschenkt.

Darauf stand: *„**Alles was wert ist, getan zu werden, ist auch wert, in Ruhe getan zu werden!**“*

Dieser Spruch hat meine Arbeitsweise in meinem damaligen Beruf geprägt. Ich begann jeden Dienst mit Gebet um Gottes Ruhe und seinen Frieden. Die praktische Umsetzung bestand darin, dass ich zuerst an meinem Inneren arbeitete und mir täglich fest zum Ziel setzte, alles in Ruhe zu tun. Ich hastete also nicht mehr durch das Krankenhaus, sondern ging „normalen“ Schrittes von einer zur anderen Aufgabe.

Es war ein echter Lernprozess, ja sogar auch ein Lernkampf, der in meinen Gedanken begann, sich dann aber auf mein Handeln auswirkte. Manchmal fiel ich in den Sauseschritt zurück und musste mittendrin innehalten und das Tempo drosseln. Es hat eine Weile gedauert, aber es hat funktioniert. Und diese Angewohnheit, meine Arbeit in Ruhe zu erledigen, habe ich bis heute beibehalten.

***Unsre Gedanken haben sehr großen Einfluss auf unser Handeln!***

---

Das wirkt sich auch auf unser Umfeld aus. Eine Kollegin sagte damals mal zu mir: *„Wenn ich mit dir zusammenarbeite, dann weiß ich, es wird schon werden. Ich habe auch keine Angst vor einem Notfall. Du bist immer so ruhig und das hilft mir, wenn ich weiß, dass der Dienst anstrengend wird.“*

Dieses Kompliment hat mich soooo dankbar gemacht und ich freue mich auch heute noch darüber, weil es mir zeigt: Wenn ich mit Bitten und Flehen und Danksagung vor meinen Gott komme, dann antwortet er und hilft mir, in SEINER Ruhe zu leben.

Von Ruhe und Kampf und anderen bewegenden Dingen erzählt das neue Online-Magazin „persönlich“, dass du druckfrisch vor dir hast.

Ich wünsche dir eine geruhsame Lesezeit und sende dir sommerliche Grüße,  
deine Esther Pabel



# Gehirn und unsere Gedanken

## - Teil 2 -

Walter Nitsche

Unsere Gedanken prägen unser Gehirn. Jahrhundertlang dachte man, dass die Gedanken mit festgelegten, unveränderlichen Gehirnarealen verbunden seien. Doch die moderne Neurowissenschaft hat bewiesen (u.a. durch bildgebende Verfahren, die man früher natürlich nicht zur Verfügung hatte), dass die Aussagen der Bibel zu diesem Thema ebenfalls exakt und wahrhaftig sind.

Die Neue Genfer Übersetzung von Röm. 12,2 lautet: „*Richtet euch nicht länger nach den Maßstäben dieser Welt, sondern **lernt, in einer neuen Weise zu denken**, damit ihr verändert werdet und beurteilen könnt, ob etwas Gottes Wille ist – ob es gut ist, ob Gott Freude daran hat und ob es vollkommen ist.*“

Wir können also lernen, in einer neuen Weise zu denken! Es gehört zu unserer gottgegebenen Freiheit (und Verantwortung), die Denkprozesse in unserem Gehirn zu steuern!

Luther übersetzt: „...sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, auf dass ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist...“

Und die Elberfelder Übersetzung lautet: „...sondern werdet verwandelt durch die Erneuerung des Sinnes, dass ihr prüft, was der Wille Gottes ist...“

### Unser Gehirn

Schauen wir uns zuerst einmal ein paar Aspekte unseres Gehirns an, wie es von Gott erschaffen wurde. Ich sage bewusst „Aspekte“, denn viele wunderbare Zusammenhänge konnte der Mensch noch gar nicht erforschen oder begreifen.



Doch wie wir über die Weiten des Universums staunen lernen können, über die unzähligen Galaxien und die Gesetze des Alls, die alles zusammenhalten, genauso können wir angesichts der Komplexität des Gehirns und unseres Körpers zum anbetenden Staunen kommen.

Unser Gehirn weist die Größe von etwa zwei geballten Fäusten auf. Wir wollen uns jedoch nicht mit dem biologischen Aufbau befassen – das kann man problemlos im Internet nachlesen, was es mit dem Kleinhirn, dem Großhirn, dem Zwischenhirn oder dem Hirnstamm auf sich hat.

---

Lasst nur mal folgenden Facettenreichtum auf uns wirken: Unser Gehirn besitzt schätzungsweise 100 Milliarden bis 1 Billion Nervenzellen. Aneinandergereiht würde dies ungefähr 5,8 Mio. Kilometer ausmachen. Das wäre die Strecke von 145 Erdumrundungen! Oder 15-mal die Entfernung Erde – Mond.

Der Wissenschaftsjournalist Nikolaus Nützel und Dr. Jürgen Andrich, der an der Neurologischen Klinik der Ruhr-Universität Bochum arbeitet, schreiben: „Tatsächlich nehmen Neurowissenschaftler an, dass die Anzahl der möglichen Zustände des Gehirns höher ist als die Zahl aller Moleküle im gesamten Universum, in dem wir leben – mit all seine Galaxien, Sternen, Planeten und Monden.“<sup>1</sup>

Bei einem Embryo entwickelt sich das Gehirn schon ab der 4. Schwangerschaftswoche! Das ist ein Faktum!

Unsere bedeutsame Frage lautet:  
Wer steuert unser Gehirn, wer beherrscht unsere Gedanken?

In biblischer Sprache ausgedrückt: Wie kann unser „Sinn erneuert“ werden? Wie können wir neue Denkprozesse lernen, die uns ganzheitlich verändern – und u.a. helfen, den Willen Gottes besser erkennen zu können?



Wie können Gedanken von uns selbst gesteuert werden, damit unser Denken positive Auswirkungen auf unsere Psyche und unseren Körper hat? Um diese Fragen auch praktisch zu beantworten, wollen wir Schritt für Schritt vorgehen.

## Schöpfungswunder Nervenzelle

Die Milliarden von Nervenzellen (Neuronen) in unserem Gehirn erfüllen vielfältige Aufgaben. Beispielsweise leiten sie die Reize, die wir empfangen, weiter, verarbeiten sie dort und geben entsprechende Impulse.

Jemand steht hinter dir und berührt dich am Arm. Dieser Reiz wird durch die Neuronen zum Gehirn weitergeleitet und dieses gibt den Befehl: Dreh den Kopf und schau, wer dich am Arm berührt. Dies geschieht so schnell, dass du es gar nicht mit dem Bewusstsein reflektieren kannst.

Erkennst du im Kontaktierenden einen Freund, werden entsprechende neuronale Reize an dein Gefühl weitergeleitet und du wirst angenehm berührt. Erblickst du jedoch einen Feind, wirst du mit dem sofortigen Wunsch nach Abstand oder sogar mit Angst reagieren.

Nehmen wir hier als Beispiel die Amygdala in Augenschein:

Die Amygdala ist ein Bestandteil des limbischen Systems unseres Gehirns. Du kannst sie auch als **Mandelkern** bezeichnen.

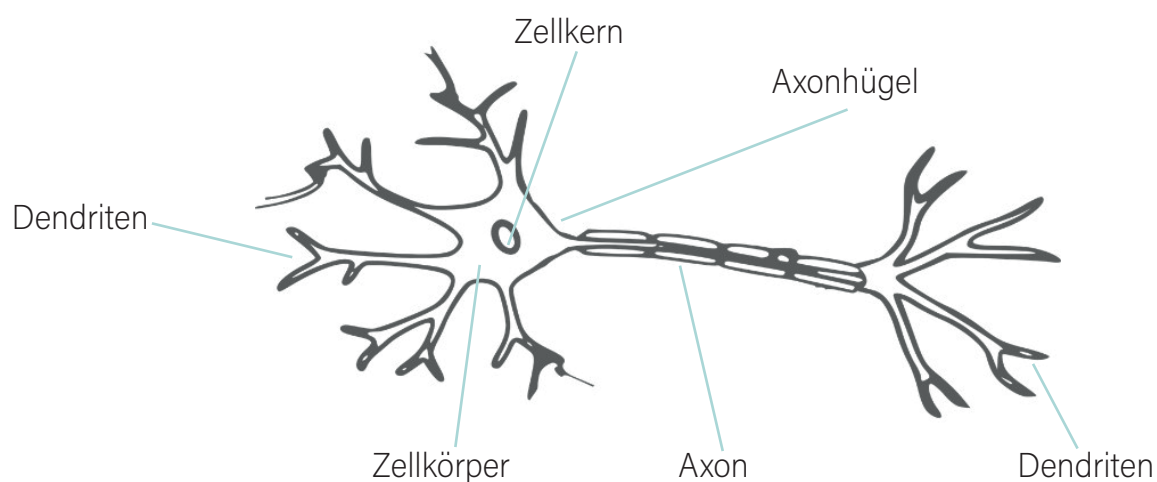
Der Mandelkern bewertet Situationen und leitet die entsprechenden Signale an unsere emotionalen Regionen weiter. Zum Beispiel: Angst. Dadurch können wir auch Gefahren richtig beurteilen. Dazu verarbeitet die Amygdala äußere Reize und löst dann entsprechende Reaktionen im Körper aus. Das kann beispielweise ein Adrenalinausstoß für Angriff oder Flucht sein.

Du gehst beispielsweise am Waldrand spazieren. Der Impuls „Vorsicht eine Schlange“ lässt dich reflexartig zusammenzucken und du bekommst einen erhöhten Herzschlag.

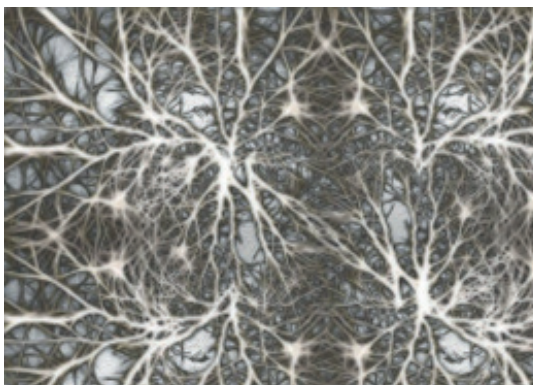
Beim näheren Betrachten siehst du jedoch, dass es sich lediglich um einen abgebrochenen Zweig am Wegrand handelt. Dein Denken erklärt: Keine Gefahr – und deine Amygdala lernt daraus...

## Der Aufbau einer Nervenzelle (Neuron)

Um die hochkomplexen Vernetzungen der Nervenzellen etwas zu verdeutlichen, lass uns den Aufbau einer Nervenzelle genauer betrachten. Auch diese Betrachtung ist bewusst vereinfacht gehalten. Dadurch können wir uns jedoch das Wesentliche besser merken.



Die Dendriten sind die Ausläufer des Zellkörpers und bilden den Kontakt zu anderen Nervenzellen. Sie erfassen Reize und leiten diese als elektrische Signale an den Zellkörper (Soma) weiter. Diese werden hier so lange gesammelt, bis eine bestimmte Schwelle überschritten wird. Erst dann wird ein Signal an das Axon weitergeleitet. Dadurch wird verhindert, dass jedes minimale Signal weitergeleitet wird. Der Axonhügel arbeitet als Filter. Ohne ihn wäre die Verarbeitung der Reize, die für uns wirklich wichtig sind, unmöglich.



Du denkst vielleicht: Wow, wie genial ist denn das! Und du hast recht mit dieser Erkenntnis.

Das Axon leitet die ausgewählten Reize zu Nerven- oder Muskelzellen weiter. Um die Weiterleitung der elektrischen Signale möglichst effektiv zu gestalten, ist das Axon wie ein elektrisches Kabel isoliert. Dazu wird es durch Stütz- oder Hüllzellen umhüllt, die immer wieder durch freiliegende Axonbereiche unterbrochen werden.

Der „Myelinmantel“ ist also in gewissen Abständen eingeschnürt wie eine lange Bratwurstkette. Dadurch wird die Geschwindigkeit der Erregungsleitung erhöht; denn die Erregung kann auch von einem Schnürring zum nächsten „springend“ weitergeleitet werden. Dadurch können die langen umhüllten Bereiche einfach und effektiv überbrückt werden. Ein hüpfendes Känguru kommt schließlich auch schneller voran als eines, das einfach daher watschelt.

Die Geschwindigkeit der Reizweiterleitung beträgt zwischen 3 und 300 km pro Stunde. Ein Axon kann unterschiedlich lang sein. In den Nervenzellen des Gehirns ist es mikroskopisch kurz, im Bein kann es bis zu einem Meter lang werden.

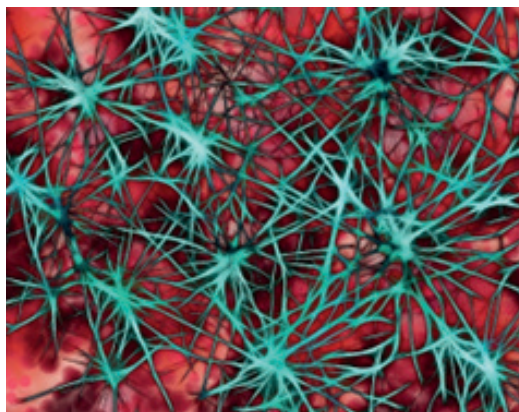
Ehrlich: Wie genial ist denn das!

## Die Vernetzung

Wie kommunizieren die einzelnen Nervenzellen miteinander?

Wie wir bereits gesehen haben, nehmen die Neuronen (Nervenzellen) Reize wahr und leiten sie als Erregungen in unserem Körper von einer Zelle zur nächsten weiter. Dazu sind die Neuronen mit weiteren Nervenzellen oder anderen Zellen wie Muskel-, Sinnes- oder Drüsenzellen verknüpft. So eine Verknüpfung zur Reizweiterleitung heißt Synapse.

Die Dendriten berühren also nicht direkt die Dendriten der nächsten Nervenzelle.



Die sogenannten „synaptischen Endknöpfchen“ am Ende der Dendriten wandeln meist das elektrische Signal in ein chemisches Signal um. Diese chemischen Signale (Neurotransmitter) werden von den Dendriten des nächsten Neurons wiederum in elektrische Signale umgewandelt und weitergeleitet. Bei der Verbindung am Ende einer Nervenzelle mit einer anderen Zelle (Synapse) handelt es sich in den meisten Fällen um chemische Synapsen.

Das Endknöpfchen setzt chemische Moleküle (Botenstoffe/Neurotransmitter) in den synaptischen Spalt – die Lücke zwischen den zwei Zellen – frei. Dort werden sie an Rezeptoren gebunden und geben die Erregung weiter. In der nächsten Nervenzelle werden so wieder elektrische Signale ausgelöst.

Es heißt „meistens“, denn es gibt auch „Verfahren“, wo die Kommunikation direkt durch elektrische Signale weiterläuft.



---

Eine Nervenzelle (Neuron) kann dadurch mit einer oder mit bis zu Hunderttausend weiteren Zellen kommunizieren und Synapsen ausbilden.

Welch ein überwältigendes Netzwerk, das sich unser Schöpfer hier erdacht und erschaffen hat!

Ist es nicht auch heute so, dass Wissenschaftler, die einen Schöpfer, einen Kreator für die Natur, den Menschen oder die naturwissenschaftlichen Gesetzmäßigkeiten voraussetzen, ebenfalls belächelt werden? Lassen wir uns nicht irre machen: „*Gebt unserm Gott allein die Ehre!*“ ruft uns bereits 5. Mose 32,3 zu.

Und Offb. 14,7 fordert uns auf: „*Betet den an, der gemacht hat Himmel und Erde und Meer und die Wasserquellen!*“

Dr. Elmar Weiler ist Leiter des Hirnforschungszentrums in St. Wendel (Saarland), Neurowissenschaftler und Ökotrophologe. Bei einem persönlichen Gespräch mit ihm sagte er mir, dass je tiefer er in die Geheimnisse des Gehirns eindringt, desto größer wird sein Staunen über den, der das geschaffen hat.



Zusammenfassend können wir tatsächlich nur staunen:

„*HERR, wie **sind deine Werke** so **groß!** Deine Gedanken **sind** sehr tief.*“  
(Ps. 92,6)

*Darstellung aller erregenden (pyramidalen) Neuronen in einem Teil der Gehirnprobe.<sup>2</sup>*

<sup>1</sup> Nützel/Andrich „Das Universum im Kopf“, Berlin 2008, S.53

<sup>2</sup> Foto: Google Research & Lichtman Lab (Harvard University). Renderings by D. Berger (Harvard University)/dpa), Quelle: n-tv.de vom 10.5.24

Bildnachweise: Pixabay

### **Im nächsten Heft:**

Wie sich neue Gedankenwelten verfestigen

Heilung der Erinnerungen

Praxisteil

Die 7 Schritte des geistlich-seelischen Gedankenmanagements  
– dein persönliches Gedanken-Coaching



# Der gute Kampf des Glaubens - Jesus meine Hoffnung

Herbert Ullrich

„Kämpfe den guten Kampf des Glaubens?“ Was ist damit gemeint? Manchmal höre ich Ratschläge oder Anklagen: „Reiß dich zusammen, du machst zu wenig, leiste mehr und besser, überwinde dich mehr zu beten, lies mehr Bibel, dann wirst du es schaffen“.

Bitte nicht falsch verstehen, ich bin sehr für Gebet und Bibellese, aber sind solche Hinweise der „GUTE Kampf des Glaubens“ oder nicht eher ein Leistungsglaube?

Wenn Paulus vom „guten“ Kampf des Glaubens spricht, muss es auch einen „schlechten“ Kampf des Glaubens geben, der nicht selten mit (frommer) Leistung und der Angst vor Versagen einhergeht. Täglich stehen wir der Gebrochenheit des Lebens gegenüber, wir vergessen, wir bekommen etwas nicht gut genug hin, unser Erkennen ist Stückwerk ... und dann kommen die Anklagen etwas (fromm) zu schaffen, etwas zu leisten und man merkt, man hat es schon wieder nicht geschafft, schon wieder versagt.

In diese Anklagen hinein sagt Paulus: „In allem überwinden wir weit durch den der uns mächtig macht, Christus“ (Römer 8,37). Christus ist unser Hoffnungsgeber, er ist der Anwalt unsrer Seelen, er kennt unser Herz am besten, er ist der Anwalt gegenüber den Anklagen im Alltag.

Das Wort „Anwalt“ ist eine gute Bezeichnung für den Heiligen Geist, auf den wir hören können, der in uns lebt. Vor Gericht ist es manchmal so, dass ein Angeklagter sagt: „Ohne meinen Anwalt sage ich nichts“. Und gleichzeitig wird der Anwalt aktiv, gibt Beistand, Mitgefühl – er tritt in eine Beziehung zu dem Angeklagten. – Jesus ist unser Hoffnungsgeber, gegenüber all den Anklagen, gibt Beistand. Er sagt: Und wenn jemand sündigt, so haben wir einen Fürsprecher bei dem Vater, Jesus Christus, der gerecht ist. Auf diesen Anwalt zu vertrauen, das ist der GUTE Kampf des Glaubens. Jesus der Anwalt vertritt DICH beim Vater. Das ist unsere Hoffnung gegenüber der Gebrochenheit in dieser Welt. Gegenüber der eigenen Sünde, gegenüber den Sünden, die an uns geschehen und den Versuchungen. Deshalb ist Jesus nicht nur ein moralisches Vorbild, das ist er auch – nein, er ist derjenige, der uns verteidigt, wenn Anklagen kommen, wenn wir vor Heiligem stehen und merken wir haben versagt.

---

Wenn der Ankläger da ist und sagt, na wieder mal versagt, wieder mal nicht der „Norm“ entsprochen, es wieder mal nicht geschafft. Dann ist Christus da, der Hoffnungsgeber und tritt für uns ein. Der gute Kampf des Glaubens besteht darin, diesem Anwalt zu vertrauen.

Es hat einmal jemand gesagt: „Vor Gericht verschwindet man gleichsam in seinem Anwalt“. Wenn wir herumstottern, wird ein redegewandter Anwalt sagen, wie es um die Gerechtigkeit steht. – So können wir uns hinter Jesus, dem besten Anwalt verstecken.

Als ich mit 12 Jahren Christ geworden bin, habe ich mir vorgestellt, wie der Vater im Himmel mich gerecht macht, weil Jesus ein gutes Wort für mich einlegt. Jahre später wurde mir klar, Jesus legt kein gutes Wort für mich ein, weil er gut reden kann, sondern er hat ein stichhaltiges Argument und das heißt: „VATER, ich bin an seiner Stelle gestorben. Ich habe all die Ungerechtigkeit gesühnt“. – Jesus, der Hoffnungsgeber, macht uns gelassen, gegenüber den Anklagen und der Gebrochenheit der Welt.

Jesus sagt: Schau, ich habe die Gebrochenheit der Menschen, denen du heute begegnest, überwunden, schau auf das, was ich für dich getan habe, ich fülle dein Leben aus. Deshalb lohnt es sich überhaupt zu kämpfen und auch zerstörerischem, sündigem Verhalten zu widerstehen und Grenzen zu setzen. Deshalb müssen wir auch nicht krampfhaft versuchen etwas „recht“ zu machen oder versuchen alles Mögliche zu bekommen, damit es uns seelisch gut geht, deshalb können wir aus der RUHE Grenzen setzen, aus der RUHE in Unvollendetem und Gebrochenem leben.

Paulus macht Timotheus (1.Tim 6) Mut, Schweres durchzustehen, den Sklaven macht er Mut, nicht aufzubegehren, sich „genügen“ zu lassen. Er mahnt, den „guten Kampf zu kämpfen“. Dies geht nur mit Jesus dem Anwalt, dem Hoffnungsgeber, dem Gnadenbringer, der die Ursache der Gebrochenheit, die Sünde, überwunden hat.



Wir hatten 13 Jahre einen Hund. Manchmal hatte unser Hund einen schlechten, schädlichen Knochen in seinem Maul oder er erlag der Versuchung, solch einen Knochen ins Maul zu nehmen. Wir überlegten, wie wir den alten Knochen aus seinem Maul herausbekommen würden und uns wurde deutlich: je mehr wir an dem Knochen zerrten, je mehr beißt der Hund sich am Knochen fest, deshalb hielten wir ihm immer wieder ein schönes Leckerli oder ein Stückchen Fleisch hin, dann ließ der Hund den Knochen ganz von alleine fallen.

Manche Christen versuchen, sich von Sünde zu befreien, Sünde zu meiden, indem sie verbissen versuchen, im Glauben zu kämpfen und geraten so in einen Leistungsglauben. Sie betonen die Sünde mehr als ihren Erlöser und Anwalt und kämpfen dadurch nicht den guten Kampf des Glaubens. Lasst uns mehr auf Jesus, unsere Hoffnung, unseren Anwalt, den Geber aller guten Gaben vertrauen, damit wir mit etwas mehr Leichtigkeit den Begierden und Anfechtungen in unserem Leben durch den guten Kampf des Glaubens entfliehen können.





# Fragen zur Bibel

Walter Nitsche

## Judas - und die Teilnahme am Abendmahl

*Ich stolpere immer wieder über die Tatsache, dass Judas, der Verräter, am letzten Abendmahl teilnehmen durfte – und unser Herr dies zuließ. Ist das kein Widerspruch zu 1. Kor 11,27, wo es heißt: „Wer also unwürdig von dem Brot isst oder von dem Kelch des Herrn trinkt, der wird schuldig sein am Leib und Blut des Herrn.“?*

Cornelius Schmitz, Monschau, Student

Tatsächlich belegt Luk. 22, 14-23 deutlich, dass Judas am Abendmahl teilnahm. Dabei sollten wir aber beachten:

1. Judas ist eine natürliche Person, die in einer nicht wiederholbaren Situation in einzigartiger Weise (als Negativ-Vorbild) in Erscheinung trat.

So ist Judas ein „toxisches Beispiel und Vorbild“ für einen Menschen, der die besten Chancen hatte, für sich persönlich ewiges Leben zu finden und darüber hinaus noch dem Herrn in dieser Welt dienen zu dürfen.

An Judas erkennen wir, dass ein Mensch aufgrund seiner freien Willensentscheidung dazu fähig ist, alles Liebeswerben Gottes abzulehnen. Jesus gab Judas bis zuletzt Gelegenheit, sich von der kalten Berechnung seines Herzens abwenden. Er durfte ein letztes Mal im Kreis der Jünger die Nähe Jesu und die Gemeinschaft mit den anderen genießen, durfte sogar den Ehrenbissen zu sich nehmen – vergeblich. Die verfinsterte Seele von Judas berührte all das nicht mehr.

2. Judas Geschichte ist ein seelsorglicher Hinweis, welche Entwicklung sich aus einer Versuchung ergeben kann:

In Joh. 13,2 lesen wir, dass der Teufel „dem Judas ins Herz gegeben hatte, dass er ihn überliefere“.

Der Gedanke war also als Versuchung ins Herz gegeben. Wie wichtig ist es daher, dass wir ein gesundes „Gedankemanagement“ pflegen!



---

Doch diese Versuchung war noch keine Sünde. Sie war auch noch nicht zur Tat geworden. Das Liebeswerben Jesu blieb unerschütterlich: Judas durfte die Fußwaschung miterleben – die bewegende Erniedrigung des Königs aller Könige, der zu unserem Diener wurde. In Luk. 22,21f warnt Jesus nochmals eindrücklich vor dem Verrat. Aber Judas kehrt weder weinend um, noch entfernt er sich von dieser unverdienten Liebe und vorhandenen Herrlichkeit.

Nachdem Judas schließlich, entgegen aller möglichen Einsicht, den Bissen von Jesus angenommen hatte, fuhr „Satan in ihn“ (Joh. 13,27). Aufgrund der freien Herzensentscheidung war diese armselige Person nun „dämonisiert“.

3. Wir dürfen folglich diese einmalige Geschichte, die uns zur Warnung gegeben ist (vgl. 1. Kor. 10,6), nicht verallgemeinern und dadurch eine verantwortungs- und sorglose Teilnahme am Abendmahl rechtfertigen.

## Die Sonne und der helle Tag

*Ich bin gläubiger Naturwissenschaftler und doch kaue ich an so manchen biblischen Aussagen herum, wie z.B. dass in 1. Mose 1,3-5 steht, dass Gott das Licht hervorrief und es von der Finsternis schied. So seien Tag und Nacht entstanden. Warum musste Jesus dann am 4. Schöpfungstag – wie in 1. Mose 1,14-19 berichtet wird – „zwei große Lichter machen“? Brauchte es denn überhaupt die Sonne, damit es hell wird? Könntest du mir hier einen hilfreichen Hinweis geben? Wenn nicht, erschüttert dies nicht mein Vertrauen auf Jesus Christus, aber es könnte doch mein intellektuelles Bedürfnis befriedigen 😊*

Johannes Huber, München, Verwaltungsangestellter

Vielleicht hilft dir folgender Gedanke: Ohne nun näher auf den Schöpfungsbericht eingehen zu wollen, zeigt uns dieser, dass tatsächlich das Licht, wodurch es „taghell“ war, bereits vor der Sonne bestand. Es war dreimal zu diesem Wechsel von Tag und Nacht gekommen, die wir „einen Tag“ nennen, bevor die Sonne geschaffen wurde.

Und hier möchte ich den ersten Hinweis geben: Denn hier finden wir das Beispiel eines Wortes im Schöpfungsbericht, das zwei Bedeutungen hat. Es handelt sich um „Tag“, hebräisch *jom*, das sowohl für die 24-Stunden-Periode (ein Kalendertag) als auch für die „helle Hälfte“ eines Tages steht.

Das Licht, das bereits vor der Sonne existiert hat, war also nicht von der Sonne abhängig. Viele Ausleger sind überzeugt, dass die Sonne, „die Gott am vierten Tag an den Himmel setzte, der sichtbare Ausdruck für die eigentlich unsichtbare Quelle des Lichts sei“.

„Alles Licht kommt von Gott; er sprach, und dann ward es Licht. Die Sonne begleitete also strenggenommen lediglich das Hellwerden, war aber nicht dessen letzte Ursache“.

---

Das verwundert uns nicht, denn Psalm 19,2ff lehrt uns: „Die Himmel verkünden die Herrlichkeit Gottes, und das Himmelsgewölbe zeigt, dass es das Werk seiner Hände ist. Ein Tag erzählt es dem anderen, und eine Nacht gibt es der anderen weiter. Sie tun es ohne Worte, kein Laut und keine Stimme ist zu hören. Und doch geht ihre Botschaft über die ganze Erde, ihre Sprache bis zum Ende der Welt. Gott hat der Sonne ihren Ort am Himmel gegeben]. Wie ein Bräutigam aus seiner Kammer hervortritt, so geht sie am Morgen auf, wie ein freudig strahlender Held läuft sie ihre Bahn.“ (NGÜ)

Die Schöpfung ist folglich ein Spiegelbild von Gottes Wesen. Maleachi vergleicht den kommenden Messias mit der aufgehenden Sonne (Mal. 3,20). So soll uns die Sonne als „körperhafte Lichtquelle“ an den Sohn Gottes erinnern, der von sich auch sagt „Ich bin das Licht der Welt“. Dieses Licht war er aber von Ewigkeit her, schon bevor er in dieser Welt als reale Person erschien. So war das Licht zuerst existent. Bereits „von Ewigkeit her“; erst später wurde die Sonne erschaffen.



# Eine provokative Stellungnahme zum „Stress-Abbau“

Dr. H. Schmidt

Tausendfach erhalten wir Empfehlungen zum Stress-Abbau. Wir werden richtigerweise über die schädlichen Folgen von Stress informiert – und erhalten mehr oder weniger gute Tipps zum Thema.

Interessant ist, dass Michael Stuller meint, dass wir verlernt hätten, wie richtiges Entspannen geht: „Nur noch ein paar Wochen durchhalten, aber dann ... – dann steht der Urlaub bevor, und viele freuen sich darauf, endlich einmal wieder richtig herunterzukommen und Kraft zu tanken. Dabei ist das alles nur ein Tropfen auf den heißen Stein.“

Der ehemalige Radiomoderator ist heute als Psychotherapeut und Facharzt für Psychiatrie tätig. In der Praxis beobachtet er schon seit längerem: „Wir entspannen nicht nur viel zu wenig, die allermeisten haben auch verlernt, wie das überhaupt geht – und stürzen sich nach dem Urlaub direkt zurück in den Dauerstress.“ Stuller kennt das aus eigener Erfahrung: „Ich war selbst jahrelang aufgewühlt und Heißläufer der Extraklasse“, erzählt er. Aber „fünf Wochen Urlaub und ein paar Achtsamkeitsübungen hier und da könnten den Stress von 365 Tagen im Jahr nicht ausgleichen.“

Das Magazin „**STANDARD**“ stellte Stuller einige interessante Fragen. Hier wollen wir Teile seiner Gedanken zitieren:

## ***Warum fällt Ausruhen vielen so schwer?***

**Stuller:** Weil viele es falsch verstehen. Die meisten Menschen suchen Ruhe und versuchen es dann mit Atemtechniken und Achtsamkeitsübungen. Davon rate ich ab. Das ist vielleicht kurzfristig eine gute Idee, aber um langfristig entspannt zu sein, muss man sich für die Ruhe entscheiden. Oder man entscheidet sich bewusst dagegen. Das ist immer noch besser als zu versuchen, sich vom Stress zu befreien und ständig daran zu scheitern. Dann kann man wenigstens nicht enttäuscht und in weiterer Folge noch frustrierter werden.

---

Das andauernde Versuchen wird vielen zum Verhängnis. Man kennt diesen Teufelskreis von Fitnessstudios. Die Leute versuchen fitter zu werden, gehen ins Fitnessstudio und hören nach zwei Monaten wieder auf. Von den restlichen zehn Monaten, die sie bezahlt haben, lebt das Studio.

**STANDARD: *Und was ist das Fitnessstudio für die Seele?***

**Stuller:** Schwierig. Ich denke, das tragen wir in uns. Denn Ruhe ist genauso wie Fitness eine langfristige Lebensstiländerung. Das bedeutet, man muss sich auf einen langen Prozess einstellen und sich die Frage stellen, ob man das wirklich will – was natürlich zu empfehlen ist –, und sich dann aktiv dafür entscheiden. Und zwar immer und immer wieder. Die Leute, die das Fitness-Abo ein ganzes Jahr nützen, haben sich wirklich dafür entschieden.

**STANDARD: *Wie sieht dieser Prozess aus?***

**Stuller:** Die meisten Leute zerbrechen sich den Kopf über Dinge, die sie nicht beeinflussen können. Sie arbeiten sich am Ungreifbaren ab. Schlussendlich kann man nur zwei Dinge beeinflussen: das, was man denkt. Und das, was man tut. Ich kann unmittelbar nicht die Inflation oder eine Pandemie beeinflussen. Aber ich kann steuern, wie ich darauf reagiere. Das zu akzeptieren ist der erste Schritt.

**STANDARD: *Wie geht es dann weiter?***

**Stuller:** Man muss sich von der Meinung der anderen lösen. Für viele spielt es eine große Rolle, wie die anderen über einen denken. Dadurch haben Außenstehende einen großen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden. Aber wenn man kritisiert wird, wird man nicht unmittelbar schlechter. Und wenn man gelobt wird, wird man nicht unmittelbar besser.

**STANDARD: *Sich von der Meinung anderer zu lösen ist für viele leichter gesagt als getan. Wie kann das gelingen?***

**Stuller:** Nicht von heute auf morgen. Eine einfache Übung für den Alltag kann sein, sich auf die fünf Sinne zu besinnen, Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen. Die sind wesentlich für die Ruhe. Einfach einmal beobachten, was man wahrnimmt, und das dann wertfrei aufnehmen.

Ich bin beispielsweise heute aufgewacht und habe ein weißes Tapetenmuster gesehen, die Decke auf meinem Körper gespürt und eine Amsel zwitschern gehört. Es war keine lästige Amsel, die mich geweckt hat, keine kuschelige Decke, sondern nur eine Decke, und kein kitschiges Tapetenmuster, sondern einfach nur ein Muster. Diese Übung sollte man sich für das alltägliche Leben aneignen. Dann passiert etwas, das für die Ruhe unabdingbar ist. Man ist im Hier und Jetzt.



---

**STANDARD: *Ist nicht genau das auch eine Achtsamkeitsübung?***

**Stuller:** Es geht darum, dass man das immer wieder übt und konsequent bleibt. Nur dann hilft es dabei, sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen. Einfachheit ist vielen deshalb suspekt, weil sie nichts kostet. Es gibt Achtsamkeitsseminare, die für mehr als 3.000 Euro angeboten werden, und die sind ausgebucht. Dabei ist Entspannung so etwas Simples. Zu meiner Zeit als Journalist habe ich einmal einen Beitrag über Eremitinnen gemacht. Ich bin mit Mikrofon im Gepäck zu ihnen gefahren, und bei meiner Ankunft habe ich die Eremitin ganz oberflächlich gefragt: "Grüß Gott, wie geht es Ihnen?" Sie hat innegehalten und dann gesagt: "Danke, ich bin zufrieden." Das hat mich berührt, weil sie nicht nur reagiert und unmittelbar geantwortet hat: "Danke, gut. Und Ihnen?" Sie hat innegehalten und wahrgenommen.

**STANDARD: *Die Lösung für ein stressfreies Leben ist aber wohl für die wenigsten ein Dasein als Eremit oder Eremitin ...***

**Stuller:** Soll es auch nicht sein. Langfristige innere Ruhe kann nur gelingen, wenn ich auch sozial zugewandt bin und mich nicht ausschließlich mit mir selbst beschäftige. Deshalb rate ich auch von Atemtechniken als einziges Mittel zur Entspannung ab. Wir kehren dabei in uns und schotten uns von anderen ab. Aber Ruhe ist kein egomanes Konzept. Und die Unruhe ist ähnlich wie die Angst in erster Linie nichts Krankhaftes. Sie ist nur ein wichtiger Hinweis, dass etwas nicht so läuft, wie es uns guttun würde.

Ich frage meine Klientinnen und Klienten am Ende der Stunde immer, wie es Ihnen nun geht. Viele sagen dann "besser." Dabei habe ich eigentlich nicht wirklich etwas gemacht. Nüchtern betrachtet habe ich nur mit ihnen geredet. Das zeigt, wie entsleunigend soziale Zugewandtheit auf uns wirkt. Wie entspannend es ist, wenn man sich auf ein Gespräch tatsächlich konzentriert und nicht währenddessen auf das Handy schaut oder schon überlegt, was man am Abend essen soll.

**STANDARD: *Ruhe bedeutet also, im Moment zu sein?***

**Stuller:** Auf körperlicher Ebene bedeutet Ruhe ein gesundes Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus, also jenen Teilen unseres Nervensystems, die steuern, wie aufgeregt oder entspannt wir uns fühlen. Auf psychischer Ebene bedeutet Ruhe, adäquat und nicht aufgewühlt zu handeln. Stellen Sie sich eine Sanduhr vor. Oben ist die Zeit, die noch bleibt, unten ist die, die schon abgelaufen ist. Die meisten konzentrieren sich auf den Sand oben oder unten, aber das Leben findet dort statt, wo der Sand durchrieselt. Die wenigsten sind aber gedanklich an der Stelle, am ehesten Kinder. Eine Kollegin, die Kinderpsychiaterin ist, meinte einmal, sie mache sich am wenigsten Sorgen um jene Kinder, die die Langeweile aushalten. Erwachsene müssen das erst wieder lernen. Das ist deshalb wichtig, weil in der Langeweile oft kreative Prozesse starten. Und wer diese Zeit, in der nichts passiert und in der man nichts leisten muss, aushält, kann auch gut ruhen.

---

Wenn Stuller also behauptet: "Bei Achtsamkeitsübungen schottet man sich von anderen ab, aber Entspannung kann nur mit sozialer Zugewandtheit gelingen", dann unterstreicht er aus seiner Sicht und Erfahrung heraus, was die AsB lehrt: „Aus dem holokleros (Ganz-Sein) heraus, in Abhängigkeit von Jesus, ihm zu folgen, bringt „Ruhe für die Seele“. (Matth. 11,29)

Und was die neurowissenschaftliche Sicht zu diesem Thema betrifft, kann ich nur das Fachseminar von Walter Nitsche empfehlen: „Die geheimnisvolle Welt unserer Gedanken“, wovon er einige Aspekte auch in „persönlich“ publiziert.



## Nicht bohren und das tun wollen, was nur der Hl. Geist tun kann

Yvonne Wieland

In den Lesermails der letzten „persönlich“-Ausgabe beantwortete ich die Frage von Psychotherapeuten Stefan S aus Berlin, warum wir gegen „das Bohren in der Seelsorge“ sind. In einem Telefonat erklärte er mir, dass er uns zwar verstehe, aber in einer Zerrissenheit steht, weil er es anders gelernt hätte. Nun nimmt unsere Mitarbeiterin Yvonne Wieland dazu noch Stellung:

### **Nicht bohren und das tun wollen, was nur der Hl. Geist tun kann**

Es gibt einen Satz, der mir sehr gefällt: „Das Leben gibt uns alles, was wir brauchen...“ Ich würde noch hinzufügen: ... um zu wachsen und heiler zu werden“. Darunter verstehe ich, dass alles eine eigene Zeit hat, bevor es aus dem Verborgenen ins Licht kommt oder auch nicht.

In meinem Leben habe ich das auch so erfahren: Einiges wurde z.B. durch das Kennenlernen der AsB- Prinzipien vor ca. 14 Jahren offenbar. Ich konnte es anschauen, die Lüge dahinter ans Kreuz bringen und ein Stück heiler werden, zu einem Leben mit mehr Freude kommen. Zu tieferen traumatisierten Erfahrungen und Anteilen hatte ich damals noch überhaupt keinen Zugang – diese Erfahrungen waren im Körper und auf emotionaler Ebene gespeichert. Ich hätte vielleicht sogar auf diesbezüglich gestellte Fragen kognitiv antworten können, war aber damit innerlich nicht verbunden, hätte da auch nichts bearbeiten oder betrauern können, weil es eben emotional verschlossen war. Nachfragen oder sogar bohren hätte da nichts gebracht. Ich möchte das aber abgrenzen vom respektvollen Erforschen, das berücksichtigt, wo der andere steht und vom Heiligen Geist geleitet ist.

Erst durch eine persönliche Krise wurden diese traumatisierten Anteile in mir emotional fühlbar. Gott wusste, dass nun ein guter Zeitpunkt sei, um sich diese Trauma-Erfahrungen tiefer anzuschauen. Dann war es ja „auf dem Tisch“ und konnte auch weiter erforscht und bearbeitet werden.

---

Das zeigt mir aber auch, dass man in der Seelsorge oder Therapie keinesfalls etwas öffnen sollte, was noch verschlossen, noch nicht reif ist ... und schon gar nicht jemanden suggestiv in eine bestimmte Richtung drängen darf mit Fragen wie: „Kann es sein, dass du in deiner Vergangenheit missbraucht wurdest?“

Mir gefällt in diesem Zusammenhang das Bild, welches im Hohen Lied der Liebe gebraucht wird, wo der Verliebte seine Braut mit einem „verschlossenen Garten“ vergleicht.

*„Mein Mädchen ist ein Garten, in dem die schönsten Pflanzen wachsen. Aber noch ist er mir verschlossen. Meine Braut ist eine erfrischende Quelle, aber noch kann ich nicht davon trinken.“ (Hohes Lied 4,12 HfA)*

Seien wir wie dieser liebende Bräutigam, der geduldig ist und nur das erforscht, was sich ihm geöffnet hat. Das sind ja auch die wahren Bedürfnisse eines jeden Menschen.

Gerade deshalb ist auch nicht jede Therapie oder Seelsorgerichtung für jeden Menschen geeignet, weil eben jeder, wo er gerade steht, etwas anderes braucht und zwar zum richtigen Zeitpunkt.



# Wertvolle Termine...

---

Auch für die nächste Zeit gibt es interessante und wertvolle Angebote für dich!

Sie sind – mit weiteren, hier nicht erwähnten Terminen – auf unserer Homepage [www.asb-seelsorge.org](http://www.asb-seelsorge.org) unter „Termine“ veröffentlicht!  
Dort findest du auch nähere Angaben.

Bitte lass dich selbst einladen – und lade andere mit dazu ein.

## **Besonders machen wir auf folgende Events aufmerksam:**

für Kurzentschlossene:

- 12. – 16.8.** „Vom Traum zur Bestimmung“ im Campus Lachen (Neustadt a.d. Weinstraße)
  
- 16. – 18.8.** *(nur noch wenig Plätze frei)* „Geheimnisse unserer Gedankenwelt“. Aus diesem ausführlichen, praktischen und neuen Seminar – mit modernen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, populär vorgestellt – werden Teile daraus in E 9 des Aufbaukurses gelehrt.
  
- 26. – 31.8.** Urlaub mit Tiefgang im Monbachtal (Bad Liebenzell)
  
- 4. – 6.10.** Singlefreizeit im Haus Bergfrieden (Oberstdorf)
  
- 4. – 6.10.** Herbst-Single-Weekend im Haus Bethanien (Langensteinbach)
  
- 7. – 13.10.** Basiskurs im Campus Lachen (Neustadt a.d. Weinstraße)
  
- 26.10.** *ONLINE* Einführungs-Abend Freundschaftscoaching im Jugendbereich
  
- 15. – 16.11.** „Hoffnung trotz Scheidung“ im Haus Höhenblick (Braunfels)
  
- 29.11. – 1.12.** „Lieben will gelernt sein“ im Haus Saron (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!



„Ich vergesse dich nie und  
lasse dich niemals im Stich.  
Sei mutig und stark!“

Jos. 5+6, NGÜ

