

persönlich

Das Onlinemagazin für Singels und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.



**Hilfe, meine Seele ist wie ein Ozean, warum versteht mich denn keiner?
Täuschende Wahrnehmung - Warum unsere Kommunikation
oft misslingt u.a.**

Inhalt

- 3 Editorial
- 4 Hilfe, meine Seele ist wie ein Ozean, warum versteht mich denn keiner?
- 9 Wenn gute Teams zerbrechen – und Gott trotzdem weiterwirkt
- 12 Täuschende Wahrnehmung – Warum unsere Kommunikation oft misslingt
- 17 Resilienz – Stark bleiben mit Sinn, Ruhe und einer guten Portion Humor - Teil 3

Impressum

© 2026 AsB e.V., Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung
www.asb-seelsorge.org
info@asb-seelsorge.org

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



Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

„Ich weiß, dass du glaubst, verstanden zu haben, was du meinst, dass ich gesagt habe. Aber ich bin nicht sicher, ob dir klar ist, dass das, was du gehört hast, nicht das ist, was ich meine.“

Geht es dir nicht auch manchmal so, dass du von außen betrachtet mit deinem Gegenüber kommunizierst, aber eigentlich redet ihr völlig aneinander vorbei, weil jeder fest davon überzeugt ist, die korrekte Deutung dessen zu haben, was der andere gerade gesagt hat?

Wir alle haben das Bedürfnis, uns mitzuteilen -einander zu erzählen, was gerade los ist, worüber wir uns ärgern, oder was uns fröhlich stimmt. Kommunikation ist ein menschliches Grundbedürfnis. Wir sind lebendige Wesen, die den Austausch brauchen. Wir brauchen das Gefühl von Zugehörigkeit und des „Verstandenwerdens“. Manchmal nutzen wir als Werkzeug der Kommunikation auch das Schweigen, das Zurückziehen, das Nachdenklich sein.

Paul Watzlawick, ein österreichisch-amerikanischer Kommunikationswissenschaftler und Psychotherapeut sagte einmal: *„Man kann nicht nicht kommunizieren.“*

Das heißt, wir senden immer eine Botschaft- entweder mit Worten, mit unserem Verhalten, unserer Mimik oder Gestik. Oft passiert es, dass uns Worte entschlüpfen, die wir lieber nicht gesagt hätten. Oder wir wünschen uns, etwas mutiger zu sein um das, was uns auf dem Herzen brennt, sagen zu können. Aber da ist eine Blockade, die uns hindert, frei zu reden.

Im neuen Online-Magazin „persönlich“ findest du viele spannende Artikel zu diesem Thema. Ich wünsche dir, dass dir beim Lesen so mancher Aha-Moment begegnet, bei dem du deine eigene Art zu Kommunizieren reflektierst und vielleicht sogar das eine oder andere Wort überdenkst, bevor es aus dir herausprudelt. Und vor allem: Lerne wieder neu, die Kunst des Zuhörens! Johann Wolfgang von Goethe sagte einmal:

„Reden ist ein Bedürfnis, Zuhören eine Kunst.“

Diese Kunst kannst du erlernen 😊

Viel Freude beim Lesen wünscht dir,
deine Esther Pabel (Mitarbeiterin des AsB e.V.)

PS: Kennst du den berühmten Schauspieler und Kampfsportler Chuck Norris? Er verstarb im März dieses Jahres. Bekannt von ihm sind vor allem seine Witze. Zum Beispiel dieser: *„Chuck Norris diskutiert nicht mit seiner Schwiegermutter. Beide gehen einfach davon aus, recht zu haben.“* 😊



Hilfe, meine Seele ist wie ein Ozean, warum versteht mich denn keiner?

Anke Rastberger

Wenn Gefühle uns überrollen... Der weise Umgang mit starken Emotionen

Ärger, Angst, Enttäuschung, Scham, Stolz, Sucht oder Neid – gerade Menschen mit christlichen Werten glauben oft, solche Gefühle möglichst schnell „wegbeten“ zu müssen (eigentlich sollten wir doch für uns bitten). Doch Emotionen lassen sich weder abschalten noch ignorieren. Die Bibel zeigt einen anderen Weg: Gefühle wahrnehmen, entdecken, erforschen, und verstehen zu wollen. Wer lernt, Emotionen nicht zu unterdrücken, sondern klug zu regulieren, entdeckt einen erstaunlich befreienden Weg zu innerer Reife – und zu einer Seele, die aufatmet.

Der Waschmaschinen „Mann oh Mann“ Moment

Ich habe wie für meine Waschmaschine auch für meinen Mann gebetet. Raten Sie mal was für mich einfacher zu handhaben ist als Ingenieurin? Beides hält zum Glück bis heute noch. „Die meisten Konflikte haben eigentlich nichts mit der Waschmaschine zu tun.“ Das klingt zunächst erstaunlich, weil gefühlt sehr viele Konflikte genau damit zu tun haben.“ Sagt zumindest mein Mann: „In Wirklichkeit geht es um Missverständnisse, Müdigkeit, Stress, Enttäuschung oder unerfüllte Erwartungen. Aber plötzlich bricht alles an der Waschmaschine aus.“ Ein Programm falsch gewählt – und die Reaktion klingt so, als hätte jemand gerade einen internationalen Friedensvertrag gebrochen.

Du musst lachen? Aber Emotionen zeigen sich oft an der Oberfläche – während ihr eigentlicher Ursprung viel tiefer liegt. Das gilt nicht nur für Paare und Familien, sondern auch für Teams, Kollegen, Gemeinden, seelsorgliche Beziehungen und so weiter.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht, ob wir schwierige Gefühle haben.

Die entscheidende Frage lautet, wie wir mit ihnen umgehen.

Gefühle sind keine Feinde

Immer wieder beobachte ich, dass viele Leute unbewusst gelernt haben, Gefühle möglichst schnell kontrollieren zu wollen, wie mein rationaler Mann. „Ich darf mich jetzt nicht so fühlen.“ – „Das ist bestimmt nur Illusion.“ – „Ich muss einfach weghören.“ Doch Gefühle funktionieren nicht wie ein Lichtschalter, den wir einfach ausschalten können.

Die Bibel beschreibt auch Jesus nicht als emotional distanzierten Menschen. Als Lazarus gestorben war, lesen wir den kürzesten Satz des Evangeliums: „Jesus weinte.“ (Joh 11,35)

Jesus reagierte mit Trauer. Und auch Zorn wird nicht grundsätzlich verurteilt. Paulus schreibt: „Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch nicht.“ (Eph 4,26)

Der entscheidende Punkt ist also nicht das Gefühl selbst – sondern der Umgang damit.

Gefühle sind Signale. Sie sind wie Warnlampen im Auto. Die Lampe ist nicht das Problem. Sie zeigt ein Problem an. Wer die Lampe einfach überklebt, hat zwar kurz Ruhe – aber vermutlich bald einen Motorschaden.

Ein hilfreicher Weg in fünf einfachen Schritten:

1. Gefühle **nicht unterdrücken**
2. Gefühle **nicht endlos durchgrübeln**
3. **Umdenken und neu bewerten**
4. Gefühle **achtsam annehmen und beobachten**
5. **sich selbst ein guter Freund sein**

1. Gefühle nicht unterdrücken

Viele Leute – besonders in verantwortungsvollen Diensten – haben eine erstaunliche Fähigkeit entwickelt des geistlichen Weglächelns.

Alles ist „okay“. Alles ist „gut“. Alles ist „kein Problem“.

Doch unterdrückte Gefühle verschwinden nicht.

Sie tauchen nur unter, um kurz danach wieder auf zu tauchen – etwa als Gereiztheit, Müdigkeit, Hilflosigkeit oder plötzliche Überreaktion auf Kleinigkeiten.

Die Psalmen zeigen einen ganz anderen Umgang mit Emotionen. Dort wird geklagt, gefragt, gerungen und gehofft. Ein Beter formuliert: „*Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne meine Gedanken.*“ (Ps 139,23) Der erste Schritt im Umgang mit Emotionen lautet deshalb: **achtsam sein und ehrlich benennen, was man wahrnimmt.**

Zum Beispiel: „Ich bin gerade verletzt.“ „Ich habe Angst.“ „Ich bin enttäuscht.“ „Ich bin wütend.“ Schon dieses Erkennen nimmt vielen Emotionen etwas von ihrer Macht.

Drei erste, kleine Reaktionen bei starken Gefühlen

- **Gefühl benennen:** Was spüre ich gerade genau?
- **Kurz innehalten:** Nicht sofort reagieren.
- **Vor Gott bringen:** Ehrlich aussprechen, was gerade im Herzen ist.

2. Gefühle nicht endlos durchgrübeln

Es gibt allerdings auch das andere Extrem. Manche Menschen unterdrücken Gefühle nicht – sie analysieren sie endlos, so wie ich.

Meine typische Erfahrung, ich wachte nachts auf und beginne, über ein Gespräch nachzudenken, das am nächsten Tag stattfinden soll. Innerhalb von zwanzig Minuten habe ich Fantasien von kompletten Katastrophenszenarien entwickelt: Konflikte, dramatische Sitzungen oder zerbrochene Beziehungen.

Am nächsten Tag findet das Gespräch statt, dauert sieben Minuten und ist völlig unkompliziert. „Meine Seele ist nachts ein sehr aktiver Drehbuchautor.“

Viele von uns kennen diesen Autor. Grübeln fühlt sich produktiv an – ist aber oft nur die Angst im Kreisverkehr oder wie ein Glühwendel der langsam durchbrennt.

Paulus schreibt: *„Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voller Dankbarkeit an Gott.“ (Phil 4,6)*

Und gleich danach: *„Richtet eure Gedanken ganz auf die Dinge, die wahr, achtenswert und gerecht sind.“ (Phil 4,8)*

Gedanken brauchen manchmal einen neuen Wegweiser. Denn nicht jeder Gedanke verdient einen festen Wohnsitz in unserem Kopf.

Woran erkenne ich Grübeln?

- Die Gedanken drehen sich immer wieder um dasselbe Thema.
- Es entstehen keine neuen Lösungen.
- Die Stimmung wird immer düsterer.
- Man fühlt sich innerlich zunehmend angespannt.

Stell dir die Frage: **Hilft mir dieser Gedanke weiter – oder drehe ich mich gerade nur im Kreis?**

3. Umdenken und neu bewerten

Zwischen Ereignis und Gefühl liegt fast immer noch etwas: unsere **Interpretation**.

Eine Nachricht bleibt unbeantwortet. Schon entstehen im Kopf verschiedene Geschichten. Vielleicht: „Die Person ist gerade beschäftigt.“ oder: „Ich störe. Sie hat bestimmt ein Problem mit mir.“ Während die Situation gleich bleibt, kochen die Emotionen über.

Paulus beschreibt diesen Prozess: *„Lasst euch in eurem Denken erneuern.“ (Röm 12,2)*

Umdenken bedeutet nicht, Probleme schönzureden. Es bedeutet, verzerrte Interpretationen durch realistischere Situationen zu ersetzen.

Folgende Fragen können dabei helfen: Was ist tatsächlich passiert? Welche Geschichte erzähle ich mir darüber? Was wäre eine realistischere Erklärung? Oft zeigt sich: Unsere erste Interpretation war viel dramatischer als die Realität in Wirklichkeit ist.

4. Gefühle achtsam annehmen und beobachten

Vier typische Denkfallen

Katastrophisieren

Ein Problem wird sofort zum Weltuntergang.

Gedankenlesen

Man glaubt zu wissen, was andere über einen denken.

Alles-oder-nichts-Denken

Ein Rückschlag bedeutet angeblich, dass alles gescheitert ist.

Selbstanklage

Man übernimmt Verantwortung für Dinge, die man nicht kontrollieren kann.

Die Gegenfrage für diese 4 Denkmuster lautet:

Was ist wirklich wahr?

Ein überraschender Schritt besteht darin, Gefühle nicht sofort verändern zu wollen, sondern diese zuerst einfach wahrnehmen zu können. Wenn man innerlich erkennt:

„Da ist gerade Ärger oder Angst.“ Dann entsteht automatisch ein kleiner Abstand zu diesen. Das Gefühl bekommt Aufmerksamkeit, aber ist nicht mehr die gesamte Wirklichkeit.

Ein Psalm lädt zu dieser inneren Ruhe ein: „*Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.*“ (Ps 46,11)

Viele Emotionen verlieren an Intensität, wenn wir sie nicht sofort bekämpfen. Sie ziehen manchmal weiter wie Wolken am Himmel.

5. Sich selbst ein guter Freund sein

Der letzte Schritt ist gerade für viele Christen überraschend schwierig. Viele sprechen mit sich selbst härter als mit jedem anderen Menschen. Ein kleiner Fehler – und sofort beginnt eine innere Anklagerede. Dabei beschreibt die Bibel Gottes Haltung zu uns so: „*Wie sich ein Vater über Kinder erbarmt, so erbarmt sich der HERR über die, die ihn fürchten.*“ (Ps 103,13)

Wenn Gott so mit uns umgeht, dürfen wir lernen, auch freundlicher mit uns selbst umzugehen. Ein guter Freund würde sagen: „Das war jetzt nicht ideal, aber du lernst daraus.“ „Du bist müde – ruh dich erst einmal aus.“ „Das war eine schwierige Situation.“

Selbstfreundlichkeit bedeutet nicht Selbstverharmlosung. Sie bedeutet, sich selbst mit derselben Geduld zu behandeln, die man anderen Menschen meistens entgegenbringt.

Die Seele kommt wieder in Bewegung

Die Seele und vor allem die Gefühle von meinem Mann waren durch bestimmte Lebenssituationen wie verstummt und wie eingefrorenes Polarmeer, was aufbrechen darf.

Emotionale Reife bedeutet keine Kälte, sondern sich für die eigenen Gefühle zu erwärmen, dann dürfen sie auftauen. Das ist ein großer Unterschied. Dann darf Angst auftauchen, ohne das letzte Wort zu haben. Traurigkeit darf Raum bekommen, ohne alles zu verdunkeln und Zorn führt zur Klarheit statt zur Explosion, die Seele wird agil.

Vielleicht ist genau dies das eigentliche Salz in der Suppe des Lebens: nicht ein Leben ohne Emotionen, sondern ein Leben, in dem Emotionen ihren Platz finden, ohne uns zu beherrschen. Sondern wir lernen mit ihnen surfen und segeln.

Paulus formuliert diese Perspektive so: *„Der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren.“ (Phil 4,7)*

Emotionale Reife bedeutet folglich nicht Gefühllosigkeit. Sie bedeutet:

Gefühle **wahrnehmen**

Gedanken **prüfen**

Situationen **neu bewerten**

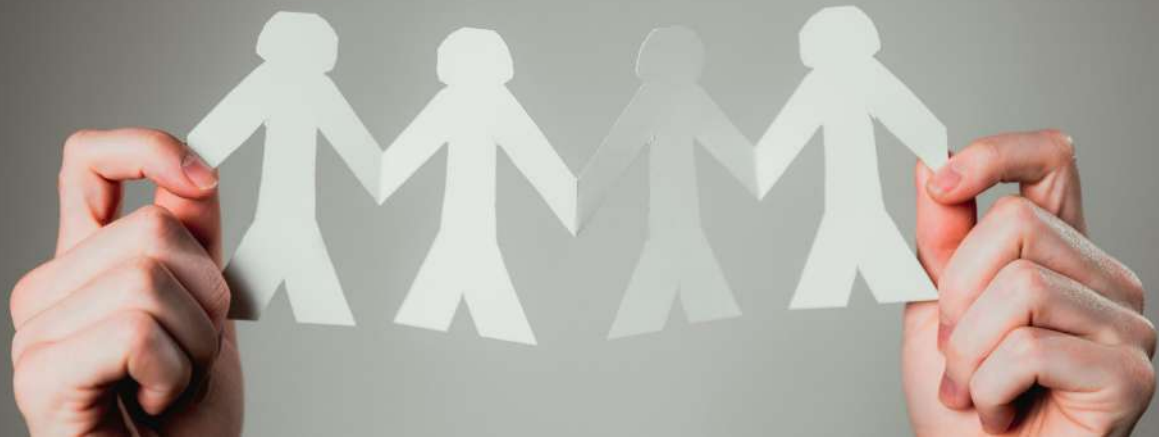
sich selbst **mit Gnade begegnen**

Oder einfacher gesagt: Gefühle dürfen mit am Tisch sitzen. Aber sie sollten nicht auf dem Thron sitzen. Sie zeigen die Kostbarkeit, die jeden von uns einzigartig macht.

Empfehlung: Vertiefe das Thema mit dem Buch von Walter Nitsche „Meine Seele ist wie ein Ozean – warum versteht mich denn keiner?!“ oder besuche für praktische Anwendung und Erfahrung das Basiskurs-Seminar: „Geheimnisse unserer Emotionalität“



Anke Rastberger, AsB-Beraterin, Rednerin für besondere Anlässe
<https://aeni.rastberger.ch/>



Wenn gute Teams zerbrechen – und Gott trotzdem weiterwirkt

Matthias Lange

Es sind oft nicht die großen Konflikte, die mich beschäftigen. Viel häufiger sind es die kleinen Situationen im Alltag: ein Satz, der hängen bleibt, ein Missverständnis, das sich ausweitet, oder ein Moment, in dem ich spüre, dass ich mich jetzt durchsetzen könnte – oder bewusst zurücktrete.

Gerade dann stellt sich mir eine leise, aber entscheidende Frage:
Geht es mir jetzt darum, Recht zu behalten – oder gemeinsam weiterzukommen?

Was ich über Teamgeist neu lerne

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einem älteren Ehepaar. Beide waren sehr unterschiedlich, und sie sagten offen, dass es früher oft gekracht habe. „Wir wollten beide recht haben“, meinte der Mann. Seine Frau ergänzte ruhig: „Heute wollen wir uns verstehen.“

Dieser Satz hat mich nicht mehr losgelassen. Denn genau darum geht es ja oft: nicht darum, dass Unterschiede verschwinden, sondern dass man **trotz Unterschied zusammenbleibt**.

Auch Jesus hat seine Jünger nicht allein geschickt. Im Markusevangelium lesen wir:
„Dann rief Jesus die Zwölf zu sich und begann, sie jeweils zu zweit auszusenden...“ (Mk 6,7)

Das ist kein Zufall. Glaube ist kein Einzelprojekt. Wir brauchen einander – gerade auch da, wo wir unterschiedlich sind.

Wenn selbst gute Teams an Grenzen kommen

Und dann gibt es die andere Seite, die mich fast noch mehr tröstet, weil sie so ehrlich ist.

In der Apostelgeschichte wird erzählt, wie Paulus und Barnabas – ein bewährtes Team – in einen heftigen Konflikt geraten (Apg 15,36–41).

Es geht um Johannes und Markus. Genau an diesem Punkt lohnt es sich, genauer hinzusehen.

Markus war der Neffe des Barnabas. Seine Mutter Maria gehörte zur ersten Gemeinde in Jerusalem; in ihrem Haus trafen sich die Christen. Als Petrus auf wunderbare Weise aus dem Gefängnis befreit wurde, ging er genau dorthin (Apg 12,12). Später nennt Petrus ihn sogar seinen „Sohn“ (1 Petr 5,13).

Markus begleitete Paulus und Barnabas auf ihrer ersten Missionsreise. Doch in Perge verließ er die Gruppe und kehrte nach Jerusalem zurück (Apg 13,13). Warum, wissen wir nicht genau. Vielleicht war es Überforderung, vielleicht Angst, vielleicht Heimweh.

Als die zweite Reise geplant wird, möchte Barnabas ihm wieder eine neue Chance geben, Paulus dagegen hält das für nicht verantwortbar.

Die Meinungsverschiedenheit wird so stark, dass es zur Trennung kommt:
„Darüber gerieten sie so heftig aneinander, dass sie sich trennten.“ (Apg 15,39)

Barnabas nimmt Markus mit nach Zypern, Paulus zieht mit Silas weiter.

Lange habe ich mich gefragt: Wer hatte recht? Und ich glaube, die Bibel lenkt unseren Blick auf etwas anderes. Aus einem Team werden zwei. Und beide Teams dienen weiter dem Auftrag Jesu.

Später kommt es sogar zu einer erstaunlichen Entwicklung. Paulus empfiehlt Markus ausdrücklich (Kol 4,10). Und in seinem letzten Brief schreibt er:
„Hol Markus und bring ihn mit, denn er ist mir eine wertvolle Hilfe für meinen Dienst geworden.“ (2 Tim 4,11)

Das ist bemerkenswert. Der Mann, den Paulus einmal nicht dabei haben wollte, wird später zu einem wichtigen Mitarbeiter. Und mehr noch: Markus wird zum Begleiter des Petrus und gilt als Verfasser des Markusevangelium.

Was ich daraus lerne

Diese Geschichte nimmt mir den Druck, alles sofort richtig machen zu müssen.

Sie zeigt mir: Wir sehen nicht immer klar. Auch erfahrene Christen können sich irren. Und Gott schreibt trotzdem weiter Geschichte. Vielleicht war es damals sogar der beste Weg, dass aus einem Viererteam zwei Zweierteams wurden – ohne die Spannungen, die sonst geblieben wären. Denn im Reich Gottes geht es letztlich nicht darum, wer sich durchsetzt, sondern dass Jesu Auftrag weitergeht.

Zwischen Wahrheit und Liebe

Ich merke für mich: Es gibt Situationen, in denen ich zurücktreten sollte. Und es gibt andere, in denen ich stehen bleiben muss. Die entscheidende Frage ist nicht: „Bin ich im Recht?“ Sondern: „Dient das, was ich tue, wirklich der Sache Jesu?“

Ohne Wahrheit wird Liebe weich und beliebig. Ohne Liebe wird Wahrheit hart und verletzend.

Wahrhaftigkeit und Barmherzigkeit gehören zusammen.

Vor einiger Zeit bin ich auf eine Kirche gestoßen, die aus Treibholz gebaut wurde – aus Holzstücken, die das Meer an den Strand gespült hat. Unterschiedlich, rau, unregelmäßig. Bevor daraus ein Bauwerk entstehen konnte, musste jedes Stück bearbeitet werden. Kanten wurden geglättet, Formen angepasst.

Dieses Bild spricht mich sehr an. Denn auch ich bin nicht „fertig“. Auch ich habe Ecken und Kanten. Und ich erlebe, wie Gott an mir arbeitet – manchmal sanft, manchmal auch spürbar. Und oft gilt: Was bei mir abgeschliffen wird, ist kein Verlust – sondern ein Gewinn für das Ganze.

Was ich im Alltag übe

In kleinen Situationen versuche ich inzwischen, innezuhalten und mich zu fragen: Geht es mir gerade um die Sache – oder um mich selbst? Ich lerne, nicht jeden Impuls sofort auszuleben. Ich lerne, dem anderen Raum zu geben. Und ich lerne, dass Nachgeben nicht immer Schwäche ist.

Ein Gedanke, der bleibt

Ein echtes Team entsteht nicht dadurch, dass wir gleich sind oder immer einer Meinung, sondern dadurch, dass wir uns gemeinsam ausrichten: auf Jesus, auf seine Wahrheit, auf seine Liebe. Und dann kann es geschehen, dass selbst Spannungen uns nicht trennen, sondern weiterführen.

Ein Team Jesu lebt nicht von Harmonie – sondern von gemeinsamer Ausrichtung.



Matthias Lange, Gemeindeführer, EFG Pforzheim



Täuschende Wahrnehmung - Warum unsere Kommunikation oft misslingt

Walter Nitsche

Es war nur ein kurzer Satz: „Das hat mich irritiert.“ Mehr nicht, aber der Raum wird plötzlich still. Dann kommt die Antwort – schärfer, als jemand erwartet hatte: „Warum greifst du mich jetzt so an?“ Der Sprecher schaut überrascht: „Ich greife dich doch gar nicht an.“

Innerhalb weniger Sekunden hat sich etwas verändert. Ein Satz, der als Beobachtung gemeint war, wird als Angriff gehört. Die Stimmung kippt. Beide fühlen sich missverstanden. Solche Situationen passieren ständig. In Familien, in Teams oder in Gemeinden; auch in seelsorglichen Gesprächen. Eine Aussage wird gemacht – und löst beim Gegenüber eine Reaktion aus, die scheinbar gar nicht zum Inhalt passt. Der Sprecher denkt: *Das habe ich doch gar nicht gesagt. Was ist hier passiert?*

Die Antwort ist verblüffend einfach – und zugleich tief menschlich: Wir hören eine Aussage – und interpretieren sie sofort durch unsere eigene innere Welt. Oder anders gesagt: Wir hören oft zuerst **uns selbst**.

Die unsichtbare Brille unserer Wahrnehmung

Kommunikation ist nie neutral. Jeder Mensch bringt seine Erfahrungen, Erwartungen, Verletzungen und Hoffnungen mit in ein Gespräch. Diese innere Welt wirkt wie eine Brille. Wenn jemand etwas sagt, geschieht im Kopf des Zuhörers innerhalb von Sekunden eine automatische Übersetzung: Was bedeutet das für mich? Wie würde ich diesen Satz meinen, wenn ich ihn sagen würde?

Die Folge ist erstaunlich: Wir hören oft weniger die Aussage des anderen – sondern unsere eigene Interpretation davon. Die Psychologie beschreibt dieses Phänomen als einen **egozentrischen Wahrnehmungsfehler** (*egocentric bias*). Menschen gehen zunächst von ihrer eigenen Perspektive aus. Unser Gehirn arbeitet ökonomisch: Es benutzt das, was es bereits kennt – nämlich die eigene Erfahrung. Das ist kein moralischer Fehler. Es ist eine normale Eigenschaft menschlicher Wahrnehmung. Doch genau hier entsteht der Boden für Missverständnisse.

Projektion - wenn wir unsere Gefühle beim Anderen sehen

Ein zweites, eng verwandtes Phänomen nennt die Psychologie **Projektion**. Dabei geschieht etwas sehr Menschliches: Gefühle oder Motive, die wir aus unserer eigenen Erfahrung kennen, schreiben wir unbewusst dem Gegenüber zu.

Heidi hat beispielsweise in ihrem Leben häufig Kritik als Angriff erlebt. Wenn sie nun einen neutral gemeinten Hinweis hört, reagiert sie sofort defensiv. Der Sprecher wollte vielleicht nur eine Beobachtung teilen – doch der Zuhörer erlebt einen Vorwurf. Die Worte bleiben gleich. Doch ihre Bedeutung verändert sich durch die innere Welt des Zuhörers.

Das Entscheidende dabei: Die Interpretation entsteht nicht aus der Aussage selbst, sondern aus der inneren Erfahrung des Zuhörers, also aus Heidis Erfahrung, die sie selbst erlebt in der Vergangenheit erlebt hat.

Projektion geschieht unbewusst und ist deshalb so mächtig. Wir merken oft gar nicht, dass wir unsere eigenen Gefühle in die Worte des Anderen hineinlesen.

Die eigene Deutung - warum wir unsere Sicht für objektiv halten

„Das waren doch eindeutige Aussagen von dieser Person“ – denken wir und glauben es auch. Manfred fühlt sich gekränkt. Johannes hatte ihm gegenüber geäußert, dass es manchmal besser wäre, mit seiner Meinung zuerst zurückzustehen als sie sofort zu äußern. Manfred interpretierte diesen Hinweis so: „Halt doch mal deine große Klappe! Niemand interessiert sich wirklich für deine Meinung!“

In Wirklichkeit wollte Johannes seinen Glaubensbruder Manfred nur schützen; wollte ihn ermutigen zuerst mal zurückhaltend zu sein, statt unweigerlich Kontroversen auszulösen. Diese Ermutigung war aus einem Herz voller Liebe gespeist. Doch Manfred erlebte es als eine völlig andere „Wahrheit“.

Das psychologische Konzept **„naiver Realismus“** erklärt, warum solche Missverständnisse so hartnäckig sind. Es beschreibt die menschliche Tendenz zu glauben, dass unsere Wahrnehmung objektiv sei. Wir erleben unsere Interpretation nicht als Interpretation – sondern als Realität. Wenn jemand eine Aussage anders versteht als wir selbst, erscheint uns das schnell unverständlich. Wir denken: *Das war doch eindeutig.*

Doch was für uns eindeutig erscheint, ist oft nur unsere eigene Deutung. Die Bibel beschreibt diese menschliche Begrenztheit sehr treffend: *„Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an.“ (1Sam 16,7)* Menschen sehen einen Ausschnitt. Gott sieht das Ganze.

Ratsam, wenn wir dies in „unsere Wahrheit“ mit einbeziehen: Unsere eigene Deutung ist noch lange nicht deckungsgleich mit der Realität – mit der objektiven Wahrheit!

Ein erstaunliches Gespräch auf dem Weg nach Emmaus

Ein besonders eindrückliches Beispiel für dieses menschliche Missverstehen, finden wir im Lukasevangelium. Zwei Jünger gehen nach der Kreuzigung Jesu enttäuscht nach Emmaus. Sie sind überzeugt: Alles ist gescheitert. Jesus selbst schließt sich ihnen unterwegs an – doch sie erkennen ihn nicht.

Statt ihnen sofort zu erklären, wie alles wirklich ist, stellt er zuerst eine Frage: „*Was sind das für Dinge, über die ihr miteinander redet auf eurem Weg?*“ (Lk 24,17)

Jesus weiß längst, worum es geht. Doch er hört ihnen zuerst zu. Die Jünger erzählen ihre Geschichte – ihre Interpretation der Ereignisse. Erst danach beginnt Jesus, ihnen eine andere Perspektive aufzuzeigen.

Das ist für jeden einzelnen von uns höchst lehrreich: Der Auferstandene selbst beginnt das Gespräch nicht mit einer Korrektur, sondern mit **Zuhören**.

Schwierige Perspektivübernahme

Die Fähigkeit, bewusst die Perspektive eines anderen Menschen einzunehmen, nennt die Psychologie **Perspektivübernahme**. Sie gehört zu den wichtigsten Grundlagen gelingender Kommunikation – und zugleich zu den anspruchsvollsten.

Denn Perspektivübernahme bedeutet: die eigene spontane Interpretation zu unterbrechen, innerlich einen Schritt zurückzutreten und zu fragen: *Was könnte der Andere gemeint haben?* Das klingt einfach – ist es aber nicht.

Unser Gehirn reagiert schneller als unser bewusstes Nachdenken. Innerhalb von Sekundenbruchteilen entstehen emotionale Reaktionen. Echtes Zuhören braucht oft die bewusste Entscheidung: den Moment zwischen Aussage und Reaktion zu verlangsamen. Jakobus beschreibt genau diese Haltung: „*Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden und langsam zum Zorn.*“ (Jak 1,19)

Wenn Missverständnisse zu Konflikten werden

Viele Konflikte entstehen nicht aus böser Absicht, sondern aus unterschiedlichen Interpretationen derselben Aussage.

Eine Person äußert eine Beobachtung. – Die andere hört einen Vorwurf.

Eine Person formuliert eine Unsicherheit. – Die andere hört Kritik.

Eine Person stellt eine Frage. – Die andere erlebt eine Infragestellung.

Wenn solche Fehlinterpretationen nicht geklärt werden, können sie sich aufschaukeln. Beide Seiten reagieren auf Bedeutungen, die der andere gar nicht gemeint hat. Man könnte sagen: Zwei Menschen streiten über Sätze, die nie gesagt wurden.

Zuhören bedeutet mehr als Worte hören

Echtes Zuhören besteht aus zwei Schritten:

Die Worte wahrnehmen. Die Bedeutung erkennen. Der zweite Schritt wird oft übersprungen. Statt nachzufragen, reagieren wir sofort auf unsere eigene Interpretation. Dabei wäre eine einfache Frage oft der Schlüssel zu mehr Verständnis: „Wie meinst du das?“ Oder: „Was genau wolltest du damit sagen?“ Solche Fragen wirken zunächst unscheinbar. Doch sie öffnen einen Raum, in dem der Sprecher seine eigene Perspektive erklären kann – statt dass diese vom Zuhörer ersetzt wird.

Die Haltung hinter der Frage

Entscheidend ist dabei nicht nur die Frage selbst, sondern die innere Haltung dahinter. Wer wirklich verstehen möchte, geht davon aus, dass die eigene Interpretation möglicherweise unvollständig oder falsch sein könnte. Diese Haltung verlangt eine gewisse Demut. Sie erkennt an, dass der Andere eine eigene Innenwelt besitzt – mit Bedeutungen, die sich nicht automatisch aus unseren eigenen Erfahrungen ableiten lassen. Paulus beschreibt eine ähnliche Haltung: *„Ein jeder sehe nicht auf das Seine, sondern auch auf das, was dem andern dient.“ (Phil 2,4)*

Im AsB-Basiskurs formulieren wir es so: „Lieben heißt, die wahren Bedürfnisse des Anderen erforschen und zu stillen suchen“. Zu einer harmonischen Kommunikation gehört diese Haltung des Lieben-Wollens. Worin bestehen die wahren Bedürfnisse des Anderen, was will er mir eigentlich mitteilen – nicht: Wie wirkt seine Mitteilung auf mich... Zum „Lieben lernen“ gehört, dass ich bewusst meine Brille der egozentrischen Wahrnehmung abnehme, um zu fragen: Was will der andere überhaupt mitteilen?

Kleiner Schritt mit großer Wirkung

Missverständnisse lassen sich nie vollständig vermeiden. Menschen bleiben verschieden – in ihrer Wahrnehmung, ihren Erfahrungen und ihren emotionalen Reaktionen. Doch ein kleiner Schritt kann vieles verändern.

Statt sofort zu interpretieren – kurz innehalten.

Statt zu reagieren – nachfragen.

Statt zu urteilen – neugierig bleiben.

Gelingende Kommunikation beginnt dort, wo wir bereit sind, **nicht sofort uns selbst zu hören – sondern zuerst den Anderen verstehen zu wollen.**

Das ist keine Technik. Es ist eine Haltung. Und vielleicht eine der wichtigsten Voraussetzungen für echte Begegnung zwischen Menschen.

Ein alter Rabbi wurde einmal gefragt, warum Menschen so häufig aneinander vorbeireden. Er antwortete: „Weil die meisten Menschen zuhören, um zu antworten – nicht um zu verstehen.“

Genau hier liegt der Schlüssel. Wer nur zuhört, um zu reagieren, bleibt bei sich selbst. Wer zuhört, um zu verstehen, öffnet sich für den anderen. Und genau dort beginnt echte Begegnung.

Impuls zum Weiterdenken

Beim nächsten Gespräch könnte die einfache Frage helfen: Höre ich gerade wirklich den Anderen – oder höre ich nur meine eigene Deutung seiner Worte?

Diese kleine innere Pause kann ein Gespräch verändern. Manchmal sogar eine Beziehung. Meine Frau meinte, nachdem sie diesen Artikel gelesen hatte: „Liebling, wenn du das mal so anwenden würdest, könntest du dir eine Menge Energie und Missverständnisse ersparen...“
Recht hat sie...

Walter Nitsche

Fachbuch-Autor, Referent, Mentor und Verlagsleiter bei der AsB e.V.

Resilienz – Stark bleiben mit Sinn, Ruhe und einer guten Portion Humor

Walter Nitsche

Teil 3

Im letzten Teil haben wir begonnen, die „Wege der Resilienz“ ganz praktisch zu entdecken. Es ging darum, im Alltag innezuhalten, Druck loszulassen und neu zu verstehen, wie sehr wir auf Beziehungen angewiesen sind. Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, wie sehr schon kleine Veränderungen im Denken und Handeln eine große Wirkung entfalten können. Heute gehen wir weiter.

Die nächsten Schritte führen uns tiefer: zum Sinn des Lebens, zur heilsamen Kraft der Ruhe, zur verändernden Perspektive der Dankbarkeit – und schließlich zu etwas, das oft unterschätzt wird: dem Humor als Ausdruck lebendigen Glaubens.

3. Weg: Beziehungen – Warum wir einander brauchen

„Einer trage des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.“ – Gal 6,2

Es gibt Sätze, die klingen stark, aber machen schwach. „Ich schaff das schon“ ist so einer. Klar, du kannst vieles allein schaffen – wir alle können das. Aber die Frage ist: Wie lange – und zu welchem Preis? Wir leben in einer Kultur, die Selbstständigkeit feiert und Abhängigkeit misstrauisch beäugt. Doch wer glaubt, immer stark sein zu müssen, verliert irgendwann die Fähigkeit, Hilfe anzunehmen. Und genau da bricht Resilienz zusammen. Denn Resilienz ist kein Einzelsport. Sie wächst in Beziehungen.

Von Anfang an hat Gott das so gedacht: *„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“* (1. Mo 2,18)

Damit meinte er nicht nur Ehe – er meinte Gemeinschaft. Auch Freundschaft – vertaute, verbindliche und ehrliche. Die Bibel erzählt von Menschen, die nicht allein durchs Leben gehen sollten: Mose brauchte Aaron. Elia bekam Elisa. Paulus hatte Timotheus. Und Jesus selbst suchte Nähe – zu Petrus, Johannes, Jakobus. Wenn der Sohn Gottes nicht allein durchs Leben ging – warum sollten wir es versuchen?

In der Psychologie weiß man heute: soziale Verbundenheit ist der stärkste Schutz gegen Stress. Menschen, die sich unterstützt fühlen, produzieren weniger Stresshormone, schlafen besser und erholen sich schneller. „Die Qualität deines Lebens hängt direkt von der Qualität deiner Beziehungen ab.“ (Anthony Robbins) Das ist richtig: Gott hat uns als **Beziehungswesen** geschaffen – nach seinem Bild, der Gemeinschaft in sich trägt: Vater, Sohn und Heiliger Geist. Das heißt: Wenn du jemanden brauchst, ist das kein Defizit. Es ist göttliches Design.

Frankl und das „Du“

Viktor Frankl sprach davon, dass Sinn oft in der Begegnung mit dem „Du“ entsteht. „Je mehr der Mensch sich selbst vergisst – indem er sich einer Aufgabe oder einem anderen Menschen hingibt – desto menschlicher wird er.“ Das ist faszinierend nah an Jesu Worten: *„Wer sein Leben verliert um meinetwillen, wird es finden.“ (Matth 16,25)*

Sinn entsteht nicht in der Selbstoptimierung, sondern in der Selbsthingabe. Und das geschieht immer im Miteinander. Manchmal denken wir, Gemeinschaft müsse groß oder spektakulär sein. Aber oft geschieht Heilung in ganz kleinen Momenten: Wenn jemand dich wirklich sieht. Wenn du merkst: Ich darf müde sein, und jemand hält das mit aus. Wenn du lachst – nicht, weil alles gut ist, sondern weil du nicht allein bist. Das sind die Momente, in denen Gott mitten im Gewöhnlichen anwesend ist. Wo wir über Gedanken über und von Gott miteinander austauschen, das Leben mit IHM miteinander teilen.

Oder, wie Jesus sagte: *„Wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Matthäus 18,20)*

Was Beziehungen mit Resilienz zu tun hat

Psychologisch betrachtet sind gute Beziehungen wie Stoßdämpfer. Sie fangen Stöße ab, bevor sie zum Bruch führen. Sie sind wie ein Resonanzraum, in dem deine Seele wieder Ton bekommt, wenn sie leise geworden ist. Darum ist es keine Schwäche, Hilfe zu suchen – es ist Intelligenz. Und Demut. Denn Demut heißt: Ich weiß, dass ich Gott – und Menschen – brauche.

Wenn du dem Faden durch die Bibel folgst, entdeckst du: Glaube war nie nur individuell gedacht. Israel war ein Volk. Die Jünger waren eine Gemeinschaft. Die Gemeinde Jesu ist ein Leib. Resilienz wächst dort, wo du dich tragen lässt. Wo du anderen Halt gibst, wächst dein eigener. Oder, wie Paulus schreibt: *„Wenn ein Glied leidet, leiden alle mit; wenn eins geehrt wird, freuen sich alle mit.“ (1. Kor 12,26)* Das ist kein idealistisches Konzept – das ist gelebte Resilienz.

Wie du Beziehungen stärkst (und dabei gesund bleibst)

1. Sprich ehrlich.

Sag, wenn du müde bist. Sag, wenn du Hilfe brauchst. Transparenz ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Mut.

2. Investiere regelmäßig.

Ein kurzer Anruf. Eine Nachricht. Ein Kaffee mit echter Aufmerksamkeit. Es geht nicht um Quantität, sondern Qualität.

3. Verzeihe.

Beziehungen halten nur, wenn man lernt, nicht jeden Kratzer zum Bruch zu machen. *„Die Liebe deckt viele Sünden zu.“ (1. Petrus 4,8)*

4. Pflege Humor.

Gemeinsam lachen ist Seelsorge. Es erinnert uns daran, dass wir verbunden sind – nicht perfekt, aber menschlich.

Vielleicht magst du heute kurz innehalten und Gott fragen: „Herr, wen darf ich heute stärken? Und wem darf ich erlauben, mich zu stärken?“

Resilienz ist beides: geben und empfangen. Du bist nicht gemacht, alles allein zu tragen. Du bist Teil eines heiligen Wir. Beziehungen sind kein Luxus, sondern Gottes Schutzschirm. Resilienz wächst, wo Liebe konkret wird – in Nähe, Ehrlichkeit und Mitgefühl.

Weg 4: Sinn - Jesus, Viktor Frankl und das „Warum“ des Lebens

„Ich vermag alles durch den, der mich stark macht.“ - Philipper 4,13

Vielleicht kennst du Tage, an denen du dich fragst: Wofür mache ich das alles? Du gibst dein Bestes, erledigst Aufgaben, kümmerst dich um andere – und trotzdem bleibt dieses leise Gefühl: „Drehe ich mich nur im Kreis?“ Sinn ist wie Sauerstoff für die Seele. Wenn er fehlt, wird selbst ein geordnetes Leben leer. Doch Sinn ist nicht immer laut oder spektakulär. Er flüstert – und oft entdecken wir ihn erst im Rückblick.

Jesus - Sinn in Person

Jesus hat nicht einfach „Sinn gesucht“ – er war Sinn. Er lebte mit einer Klarheit, die niemand erschüttern konnte, weil er wusste, wofür er hier war: *„Meine Speise ist, dass ich tue, was der Vater will.“* (Joh. 4,34) Und selbst im Leiden verlor er nicht den Sinn: *„Nicht mein Wille, sondern deiner geschehe.“* (Lk 22,42)

Das ist die tiefste Form der Resilienz: nicht das Warum verstehen, sondern dem **Wer vertrauen**. Wenn du weißt, **wer** dein Leben in der Hand hält, musst du nicht immer wissen, warum etwas geschieht. *„Wir wissen, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen.“* (Röm 8,28) Mit anderen Worten: Nicht alles ist gut, aber Gott verwendet alles zum Guten. Sinn heißt nicht, dass du alles erklären kannst. Sinn heißt: *Es ist nicht umsonst.*

Viktor Frankl - Sinn als Lebensanker

Der Psychiater Viktor Frankl hat den Begriff *Logotherapie* geprägt – die „Sinntherapie“. Er überlebte mehrere Konzentrationslager und verlor fast seine ganze Familie. Und doch schrieb er: *„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“* Frankl beobachtete: Menschen, die in den Lagern einen Sinn sahen – einen Menschen, für den sie leben wollten, eine Aufgabe, einen Glauben – blieben innerlich lebendig. Nicht, weil sie weniger litten, sondern weil sie wussten, *wofür* sie es taten. Er sagte auch: *„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht, unsere Reaktion zu wählen.“* Das ist im Grunde gelebte Resilienz. Und zugleich zutiefst biblisch.

1. Sinn in der Liebe

Jesus nannte das Gebot der Liebe das Größte. Wenn du liebst – ehrlich, hingebungsvoll, ohne Kalkül – schmeckt das Leben nach Ewigkeit. Frankl sagte: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“

2. Sinn in der Aufgabe

Vielleicht glaubst du, dein Beruf sei „nur Arbeit“. Aber jede Aufgabe, die in Liebe getan wird, ist Dienst. „*Alles, was ihr tut, das tut von Herzen, als für den Herrn.*“ (Kol 3,23)
Das verwandelt Routine in göttlichen Auftrag.

3. Sinn in der Haltung

Es gibt Situationen, die du nicht ändern kannst – aber du kannst wählen, wie du darin stehst. Paulus schrieb das aus dem Gefängnis! „*Ich habe gelernt, in allem zufrieden zu sein.*“ (Phil 4,11) Das ist kein Fatalismus, sondern Vertrauen: *Gott ist größer als meine Umstände.*

Der Sinn-Kompass:

Stell dir abends eine Frage: „Wofür war dieser Tag gut?“ Nicht ironisch – ehrlich. Vielleicht findest du ihn in einem Lächeln, in einem Fehler, der dich Demut lehrte, oder in einem Gespräch, das du sonst nicht geführt hättest.

Die „Warum“-Gebete:

Wenn du Gott „Warum?“ fragst – hör auf, bevor du eine Antwort erwartest.

Sag lieber: „Herr, ich verstehe das nicht – aber ich vertraue dir!“ Das verwandelt Unruhe in Beziehung.

Die Haltung des Trotzdem:

Sag mitten im Chaos: „Trotzdem will ich danken.“ Das ist Glaubensmut, nicht Verdrängung. Sinn ist nicht etwas, das du besitzt – sondern etwas, das du immer wieder entdeckst. Er wächst, wo du Verantwortung übernimmst und Gott Raum gibst.

Vielleicht magst du heute beten: „Herr, zeig mir mein Warum. Lass mich Sinn sehen – nicht nur, wenn's leicht ist, sondern auch mitten im Unverständlichen. Hilf mir, dich zu erkennen in allem, was geschieht. Und wenn ich den Sinn nicht finde – dann trag mich in deinem Sinn.“

Du musst nicht alles verstehen – aber du darfst wissen, *warum* du gehalten bist.

Weg 5: Ruhe - Leben im Rhythmus Gottes

„Und Gott ruhte am siebten Tag von all seinem Werk.“ - 1. Mose 2,2

Wann hast du das letzte Mal nichts getan – wirklich nichts? Kein Handy, keine To-do-Liste, kein schlechtes Gewissen? Ruhe ist heute fast ein exotischer Zustand. Wir sprechen ständig davon, „endlich mal abschalten zu müssen“ – und meinen damit: Akku laden, damit wir danach wieder funktionieren. Doch biblische Ruhe ist mehr als Pause. Sie ist Vertrauen auf Gott als Schöpfer. Nicht Erschöpfungspause, sondern praktizierter Glaube.

„In Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, in Stillsein und Vertrauen eure Stärke.“ (Jes 30,15)

Gott ruht nicht, weil er müde ist. Er ruht, weil alles gut ist. Am siebten Tag der Schöpfung geschieht etwas Merkwürdiges: Gott schafft – und dann hört er auf. Ruht. Und nennt diesen Tag „heilig“. Das heißt: Der erste „heilige Tag“ war kein Arbeitstag, sondern ein Tag der Ruhe. Damit sagt Gott: „Mein Segen hängt nicht von deinem Tun ab, sondern von meiner Gegenwart.“ Was für eine Botschaft! Schon am Anfang der Bibel ruft Gott: „Du bist mehr als deine Leistung.“

Der erfolgreiche Coach Anthony Robbins lehrte ein Prinzip, das er „Energy Management“ nennt: Energie entsteht durch *Zyklus*, nicht durch Dauer. Jede Anspannung braucht Entspannung, jede Aktivität eine Phase der Regeneration. Das ist nichts anderes als das biblische Sabbat-Prinzip. Wenn du dauerhaft gibst, ohne zu empfangen, verlierst du irgendwann die Freude. Und ohne Freude wird selbst die Berufung zur Bürde. Darum: Ruhen ist kein Luxus – es ist geistliche Disziplin.

In einer Welt, die „schneller, höher, weiter“ ruft, ist *Ruhe* ein stiller Protest. Wenn du dir erlaubst, zu pausieren, machst du eine theologische Aussage: „Ich vertraue Gott mehr als meiner Kontrolle.“

Jesus lebte das. Er heilte, lehrte, wirkte – und zog sich regelmäßig zurück. *„Er aber zog sich zurück in die Einsamkeit und betete.“ (Lk 5,16)* Er wusste: Wer ständig gibt, muss sich füllen lassen. Selbst der Sohn Gottes hat Pausen gemacht. Was lässt dich glauben, dass du ohne sie auskommst?

Ruhe als Resilienz-Booster

Psychologisch gesehen ist Schlaf und Erholung das Fundament psychischer Stabilität. Ohne sie bricht jedes System zusammen. Aber Ruhe im biblischen Sinn ist mehr als körperliche Erholung – sie ist Seelenhygiene. Sie reinigt dich von Überforderung, ordnet dein Denken, und bringt dich zurück in Gottes Takt.

„Er weidet mich auf grünen Auen und führt mich zum frischen Wasser. Er erquickt meine Seele.“ (Ps 23,2–3) Das ist kein poetisches Bild – es ist Anleitung.

Der Sabbat: Ein göttlicher Beziehungsraum

Der Sabbat ist Gottes Einladung: „Setz dich hin. Ich bin Gott – nicht du.“ Er ist ein heiliger Unterbrechungsmodus. Er sagt dir: Du darfst *sein*, ohne etwas zu leisten. Du darfst *genießen*, ohne dich schuldig zu fühlen. Du darfst *verzögern*, weil du vertraust.

Viktor Frankl schrieb: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.“ Sabbat ist dieser Raum – zwischen Tun und Sein, zwischen Woche und Gnade. Er öffnet den Raum, in dem Gott wieder spricht.

Ein empfehlenswertes Buch dazu: Tomas Sjödin „Warum Ruhe unsere Rettung ist“ (erhältlich über info@asb-seelsorge.org)

1. Mikropausen statt Marathon.

Schon drei bewusste Atemzüge, ein stilles Gebet am Schreibtisch, ein Blick zum Himmel – das kann Sabbat im Kleinformat sein.

2. Ein Abendritual.

Beende den Tag mit einem Segen, nicht mit E-Mails. Sag: „Herr, was heute unfertig blieb, ist in deiner Hand.“ Gott arbeitet Nachtschicht – du darfst schlafen.

3. Wöchentliche Unterbrechung.

Plane einen ganzen Tag in der Woche, an dem du nichts „leistest“. Kein schlechtes Gewissen – das ist Gottes Idee, nicht Faulheit.

4. Feiern statt Funktionieren.

Im Judentum war der Sabbat ein Festtag! Essen, lachen, singen, lieben – alles, was das Leben feiert, ehrt den Schöpfer.

Ruhe ist ein Glaubensbekenntnis. Wenn du ruhst, sagst du unbewusst: „Ich glaube, dass Gott weiterwirkt, auch wenn ich loslasse.“ Wenn du dich auf Ruhe konzentrierst, wächst Vertrauen. Wenn du dich auf Kontrolle konzentrierst, wächst Angst. Darum ruft Gott uns in den Sabbat – nicht um uns zu bremsen, sondern um uns zu befreien.

Vielleicht magst du heute Abend einfach sagen: „Herr, ich lege das Werkzeug nieder – und halte dir meine leeren Hände hin. Ich glaube, dass du vollendest, was ich nicht fertiggebracht habe.“

Dann bleib kurz still. Und hör, wie der Himmel antwortet: „Es ist genug.“

Ruhe ist kein Stillstand, sondern Vertrauen in Aktion. Der Sabbat erinnert dich daran, dass du geliebt bist – nicht, weil du etwas tust, sondern weil du bist.

Weg 6: Dankbarkeit - Der Blick, der verwandelt

„Seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“ - 1. Thessalonicher 5,18

Manchmal sieht das Leben aus, als schaust du durch ein Fernglas – nur leider von der falschen Seite. Alles, was schwierig ist, wird groß, alles Schöne rückt in die Ferne. Wir merken: Stress, Sorgen und Daueraufmerksamkeit auf Probleme machen blind für das Gute. Unser Gehirn ist darauf programmiert, Gefahren zu erkennen, nicht Geschenke. Doch was du anschaust, wächst.

„Ein fröhliches Herz macht das Angesicht heiter, aber durch Kummer des Herzens wird der Geist niedergedrückt.“ (Spr 15,13)

Mit anderen Worten: Dein Fokus formt dein Innenleben. Daher fokussiere dich neu auf Jesus.

Dankbarkeit - Gottes Schulung des Blicks

Dankbarkeit ist kein Gefühl, das zufällig vorbeikommt. Sie ist eine Entscheidung, den Blick auf Gottes Spuren zu lenken. Wenn Paulus schreibt: „*Seid dankbar in allen Dingen*“, dann meint er nicht: Freu dich über das Unglück. Er meint: *Erkenne, dass Gott selbst im Chaos gegenwärtig ist.*

Viktor Frankl hat das im KZ erlebt. Er schrieb: „Trotz allem Ja zum Leben sagen.“ Nicht, weil alles gut war – sondern weil er wusste, dass Sinn stärker ist als Schmerz. Dankbarkeit ist im Kern genau das: das stille „Trotzdem Ja“ des Glaubens.

Es gibt verschiedene Studien, die zeigen: Wer regelmäßig Dankbarkeit übt, hat weniger Stress, schläft besser, fühlt sich optimistischer und resilienter. Das Gehirn schüttet Dopamin und Serotonin aus – Glücksbotenstoffe, die Hoffnung und Motivation fördern. Dankbarkeit geschieht in „*Erneuerung des Sinnes.*“ (Römer 12,2) Denn Dankbarkeit verändert die Wahrnehmung – und mit ihr dein Herz.

Dankbarkeit als geistlicher Muskel

Wie jeder Muskel wächst Dankbarkeit durch Übung. Und sie beginnt im Kleinen. Ein Sonnenstrahl durchs Fenster. Ein Mensch, der an dich denkt. Eine Tasse Kaffee, die wirklich heiß ist. Ein Tag, an dem du durchgehalten hast. Das sind keine Nebensächlichkeiten. Es sind kleine Tropfen Gnade. Und sie addieren sich – zu einem Fluss von Frieden.

1. Das Abendritual der drei Dinge

Bevor du schläfst, nenn drei Dinge, für die du danken kannst. Schreib sie auf oder sag sie laut. Sie müssen nicht groß sein – „Heute habe ich gelacht“ reicht völlig.

2. Der Dank im Gespräch

Beginne jedes Gebet nicht mit „Bitte“, sondern mit „Danke“. Das verschiebt sofort den Fokus: vom Mangel zur Fülle.

3. Der Dank im Blick

Wenn du morgens in den Tag startest, sag: „Herr, heute will ich sehen, was du tust – nicht nur, was fehlt.“ Es ist erstaunlich, wie anders ein Tag wird, wenn du ihn mit Erwartung statt mit Sorge beginnst.

Dankbarkeit und Gnade

Dankbarkeit ist der natürliche Reflex des Herzens, das Gnade verstanden hat. Sie sagt: „Ich habe nicht alles, was ich will – aber mehr, als ich verdiene.“

Jesus selbst lebte so. Vor der Brotvermehrung? Er dankte. Vor der Auferweckung des Lazarus? Er dankte. Sogar beim letzten Abendmahl – kurz vor dem Kreuz – dankte er. Wenn Jesus mitten im Schmerz danken konnte, dann nicht, weil der Schmerz gut war, sondern weil der Vater größer war.

Dankbarkeit als Waffe gegen Angst

Angst und Dankbarkeit können nicht gleichzeitig existieren. Wenn du dankst, verliert die Angst den Raum.

Paulus schreibt: „Sorgt euch um nichts, sondern bringt in allem durch Gebet und Flehen mit Danksagung eure Bitten vor Gott. Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen bewahren.“ (Phil 4,6–7)

Mit anderen Worten: Dankbarkeit öffnet die Tür, durch die der Friede hereinkommt.

Neulich sagte jemand: „Dankbarkeit ist wie Scheibenwischen – der Dreck bleibt, aber man sieht wieder klar.“ Ich finde, das stimmt. Dankbarkeit macht das Leben nicht sauberer, aber sie schenkt dir Durchblick. Und mit diesem Blick erkennst du: Selbst mitten im Chaos leuchtet Gottes Güte durch.

Vielleicht magst du heute beten: „Herr, öffne mir die Augen für das Gute, das ich im Alltag übersehe. Schenk mir das Herz, zu danken, bevor ich verstehe. Und lass Dankbarkeit in mir wachsen – als stillen Widerstand gegen die Angst.“

Dankbarkeit verwandelt Wahrnehmung in Vertrauen. Sie macht das Leben nicht perfekt, aber sie macht es heil.

Weg 7: Humor - Gottes Lächeln in uns

„Ein fröhliches Herz macht das Gesicht heiter, aber ein betrübter Geist vertrocknet die Gebeine.“ - Spr 17,22

Kennst du diesen Moment, in dem du nach einem stressigen, chaotischen Tag plötzlich lachen musst – über dich selbst, über eine absurde Situation, oder einfach, weil alles so verrückt ist, dass es schon wieder komisch wird? Genau da, in diesem Lachen, steckt ein Stück Himmel. Es bedeutet: *Ich nehme das Leben ernst – aber selbst mich nicht zu ernst.*

Lachen ist biblisch!

Maria jubelt: *„Meine Seele erhebt den Herrn!“* Und Jesus? Er erzählt Gleichnisse, die voller Humor sind – ein Kamel durchs Nadelöhr, ein Balken im Auge. Gott hat Humor, weil er Leben liebt.

Manchmal müssen wir einfach mitlachen – nicht über den Schmerz, sondern über die Unbesiegbarkeit der Hoffnung.

Humor als Zeichen der Freiheit

Anthony Robbins nennt Humor einen „*Pattern Interrupt*“ – eine Unterbrechung negativer Muster. Wenn du lachst, kannst du nicht gleichzeitig in Panik sein. Das Gehirn schaltet sofort um: von Alarm auf Leben.

Viktor Frankl beobachtete, dass selbst im KZ Menschen lachten – nicht, weil sie den Ernst verkannten, sondern weil sie für einen Augenblick frei waren. „Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um Selbstbehauptung.“ Das ist stark. Humor als Überlebensstrategie – als Ausdruck von Würde. Und im Glauben bedeutet das: **Lachen ist eine Form von Glauben.** Weil du sagst: „*Ich sehe das Schwere – aber ich vertraue auf Jesus.*“

Jesus und die Leichtigkeit der Liebe

Jesus war kein düsterer Asket. Menschen fühlten sich in seiner Nähe wohl, Kinder liefen auf ihn zu, und man lud ihn auf Feste ein. Er liebte Gemeinschaft, Geschichten, Lachen. Seine Gegenwart war leicht, weil seine Liebe tief war.

Echte Heiligkeit macht nicht schwer, sondern hell. Sie riecht nach Leben, nicht nach Leistung. Darum heißt es auch: „*Die Freude am Herrn ist eure Stärke.*“ (Neh 8,10) Freude ist kein Bonus – sie ist Treibstoff.

Wenn Humor heilt

Vielleicht hast du das schon erlebt: Ein Lachen mitten in einem schwierigen Gespräch löst plötzlich die Spannung. Ein gemeinsames Schmunzeln nach einem Missverständnis öffnet Herzen. Oder du stolperst über dich selbst – und statt dich zu schämen, lachst du. Das ist heilige Leichtigkeit. Sie lässt Luft in die Seele. Sie erinnert dich daran, dass du Mensch bist – und Gott dich genau so liebt.

„*Denn er weiß, was für ein Gebilde wir sind; er gedenkt daran, dass wir Staub sind.*“ (Ps 103,14)

Gott ist von deinen Schwächen nicht überrascht. Er lächelt – und liebt dich trotzdem. Das darfst du dir auch erlauben.

1. Lerne, über dich selbst zu schmunzeln.

Wenn etwas schiefgeht, sag: „Na gut, das war jetzt mein Beitrag zur Situationskomik.“ Das entwaffnet den inneren Kritiker.

2. Sammle Alltagsabsurditäten.

Schreibe dein „Liste der Lacher“: Missverständnisse, Pannen, kleine Ironien Gottes.

3. Vermeide zynischen Humor.

Echter Humor hebt hoch, setzt nicht herab. Er verletzt nicht, er heilt. Zynismus ist Humor ohne Hoffnung – aber das Lachen des Glaubens ist Hoffnung mit Glanz.

Wenn du trotz Druck lächeln kannst, wenn du über dich selbst lachen kannst, dann predigst du ohne Worte: „Ich bin getragen – auch wenn's wackelt.“

Paulus schreibt: „*Wir sind betrübt, aber wir freuen uns allezeit.*“ (2. Kor 6,10)

Das ist kein Widerspruch – es ist die göttliche Paradoxie, die aus Tränen Lächeln macht. Und vielleicht ist das das schönste Zeugnis in einer müden Welt: ein Herz, das lacht, obwohl es alles sieht.

Vielleicht magst du heute beten: „Herr, schenk mir das Lächeln, das aus Vertrauen kommt. Lass mich über mich selbst lachen, weil ich weiß, dass du mich hältst. Und wenn das Leben mich niederdrückt, erinnere mich daran, dass du schon längst den Ausgang kennst – und dass es gut ausgeht.“

Humor ist das Lächeln des Glaubens. Er ist kein Mangel an Ernst, sondern ein Überfluss an Hoffnung.

Die 7 Wege der Resilienz – Wenn alles zusammenkommt

Atmen / Loslassen / Sich tragen lassen / Sinn finden / Ruhem / Danken / Lachen.
Das ist Resilienz im Licht des Glaubens: Nicht, dass das Leben leichter wird – sondern dass du fester stehst, weil du weißt, wer dich hält. Und du kannst – trotz allem – **Ja zum Leben sagen, weil Gott Ja zu dir gesagt hat.**

Inhaltsübersicht der 7 Teile

| Teil | Titel | Kurzbeschreibung | Leitvers |
|------|---|---|--|
| 1 | Atmen – Innehalten im Lärm des Lebens | Wie bewusste Ruhe und Gottes Gegenwart dich stabilisieren. | „ <i>Seid still und erkennt, dass ich Gott bin.</i> “ – Ps 46,11 |
| 2 | Gnade statt Druck – Die Freiheit, unperfekt zu sein | Warum du aufhören darfst, dich selbst zu überfordern – und wie Gnade befreit. | „ <i>Kommt her zu mir ... ich will euch Ruhe geben.</i> “ – Mt 11,28 |
| 3 | Beziehungen – Warum wir einander brauchen | Gemeinschaft als Gottes Schutzraum für müde Herzen. | „ <i>Einer trage des anderen Last.</i> “ – Gal 6,2 |
| 4 | Sinn – Viktor Frankl, Jesus und das Warum des Lebens | Wie Glaube Richtung gibt – auch wenn du den Weg nicht verstehst. | „ <i>Ich vermag alles durch den, der mich stark macht.</i> “ – Phil 4,13 |
| 5 | Ruhe – Leben im Rhythmus Gottes | Der Sabbat als Gegenentwurf zur Überforderung. | „ <i>Und Gott ruhte am siebten Tag ...</i> “ – 1 Mose 2,2 |

| Teil | Titel | Kurzbeschreibung | Leitvers |
|-------------|--|---|--|
| 6 | Dankbarkeit - Der Blick, der verwandelt | Wie Dankbarkeit den Blick auf Gottes Spuren öffnet. | <i>„Seid dankbar in allen Dingen.“ – 1 Thess 5,18</i> |
| 7 | Humor - Gottes Lächeln in uns | Wie heilige Leichtigkeit den Glauben tragfähig macht. | <i>„Ein fröhliches Herz macht das Gesicht heiter.“ – Spr 17,22</i> |

Vielleicht nimmst du aus diesen Gedanken nicht sofort Antworten mit, aber einen neuen Blick.

Einen Blick, der dich daran erinnert:
Du musst nicht alles schaffen – du darfst dich tragen lassen.

Und vielleicht wächst genau daraus etwas Neues:
ein stilles Vertrauen, das dich durchträgt – Schritt für Schritt.

NEU

Walter Nitsche / Herbert Ullrich

Lichtblicke im Schatten *Strategien im Umgang mit Schmerz und Leid*

In unserem seelsorglichen Dienst begegnen uns unablässig Menschen, die an einem falschen Umgang mit Not und Leid zerbrechen. Bei vielen von ihnen müsste das nicht sein. Obwohl auch wir keine letzten Antworten auf das WARUM des Leidens haben, meinen wir doch, hilfreiche Impulse zu einem Umgang mit Leid geben zu können, das mit „guten Früchten“ und einem hilfreichen „Schalom-Frieden“ begleitet werden kann.



Aus dem Inhalt:

- Warum gibt es Not und Leid in dieser Welt?
 - Bin ich schuld an meinem Leid?
 - Der „Meißel“, der unserer „Statue“ Gestalt gibt
 - Die Souveränität Gottes
 - Kintsugi – eine Metapher, die Mut machen kann
- Habakuk im Licht der ganzheitlichen Seelsorge
 - Warten gehört zu den Leid- und Segenserfahrungen
 - Liebes-Vertrauen
 - Gott gebraucht Wüstenzeiten oder „Nächte der Seele“
 - Erziehungswege sind keine Bestrafungen
- Gedankenmanagement und neurowissenschaftliche Erkenntnisse
 - Ermutigung für ältere Menschen
 - Unser Gehirn
- Wahrheiten der Bibel: Ins Licht der Gedanken Gottes finden
 - Wege zu neuem Denken
 - Die Bedeutung von Schalom
- Freunde im Leid

19,80 €

135 x 205 mm, 168 Seiten, gebundene Ausgabe

Best.-Nr.: 648316 | ISBN 978-3-912088-00-7



Danke, wenn du uns durch deine Spende dabei hilfst, dieses Magazin weiterhin kostenlos herausgeben zu können!

Die Arbeit der AsB wird hauptsächlich durch Spenden finanziert. Die (vergleichsweise äußerst geringen) Kostenbeteiligungen durch Gebühren der Ausbildungen können die tatsächlichen Kosten nicht decken. Die meisten Referenten und seelsorgliche Begleiter arbeiten ehrenamtlich mit. Personen, die das Anliegen der AsB ebenfalls auf dem Herzen haben, können die Arbeit durch Spenden unterstützen. Dafür sind wir sehr dankbar!

Spendenkonto:

AsB e.V.
Sparkasse Pforzheim-Calw
IBAN: DE16 6665 0085 0008 9739 62
BIC: PZHSDE66XXX

Mit Freistellungsbescheid des Finanzamtes Ettlingen, Steuernummer 31197/55001, sind wir als gemeinnützige Körperschaft anerkannt. Somit kannst du deine Spenden von deiner Steuer absetzen

Bei Spenden bis 300.- € genügt der Zahlungsbeleg, bei Einzelspenden in höherer Summe (ab 300€) erhältst du am Jahresanfang des Folgejahres automatisch eine Spendenquittung fürs Finanzamt. Bei Spenden bitten wir, die Spendenadresse mit anzugeben, da sonst keine Spendenbescheinigung ausgestellt werden kann. Vielen Dank.

AsB e.V. – Neuigkeiten

Bildungsurlaub möglich!

Die Seminare (Basis- & Aufbaukurse, sowie Jugend-Coaching) der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung e.V. sind in Baden-Württemberg als Qualifizierungsmaßnahmen im ehrenamtlichen Bereich anerkannt (§ 5 Abs. 3 i.V.m. § 6 VO BzG BW).

Damit kannst du mit deiner Teilnahme Bildungszeit (Bildungsurlaub) beim Arbeitgeber beantragen!

Nutze diese Möglichkeit zur persönlichen und fachlichen Weiterentwicklung!

P.S. Anträge zur Anerkennung in weiteren Bundesländern werden gestellt.

Print-Ausgabe abrufbar!

Als Werbeausgabe von „persönlich“ trugen wir die bisher besten Artikel zusammen und ließen sie in einer Print-Ausgabe drucken.

Sie eignet sich hervorragend zu missionarisch-/evangelistischen Zwecken als auch als wertvoller Impuls-Geber für Gläubige.

Warum nicht deinen Weihnachtsgeschenken ein Exemplar beilegen?
Oder **nach Anfrage** (bitte nicht ungefragt!) in deiner Gemeinde auslegen?
Oder in Arzt-Praxen?

Du kannst gerne die gewünscht Anzahl kostenlos abrufen bei:
info@asb-seelsorge.org

Vielen Dank für deine kostbare Hilfe der Verbreitung!



A narrow, paved stone path winds through a village. On the left, a stone wall is partially covered by a large, leafy grapevine. On the right, a stone building with a tiled roof and a window with black iron bars stands. In the background, more stone buildings and a hillside covered in green trees are visible under a bright sky. The overall scene is peaceful and rustic.

GOTT IST MEINE STARKE
FESTUNG, ER ÖFFNET MIR
DEN RICHTIGEN WEG.

2. SAMUEL 22, 33