

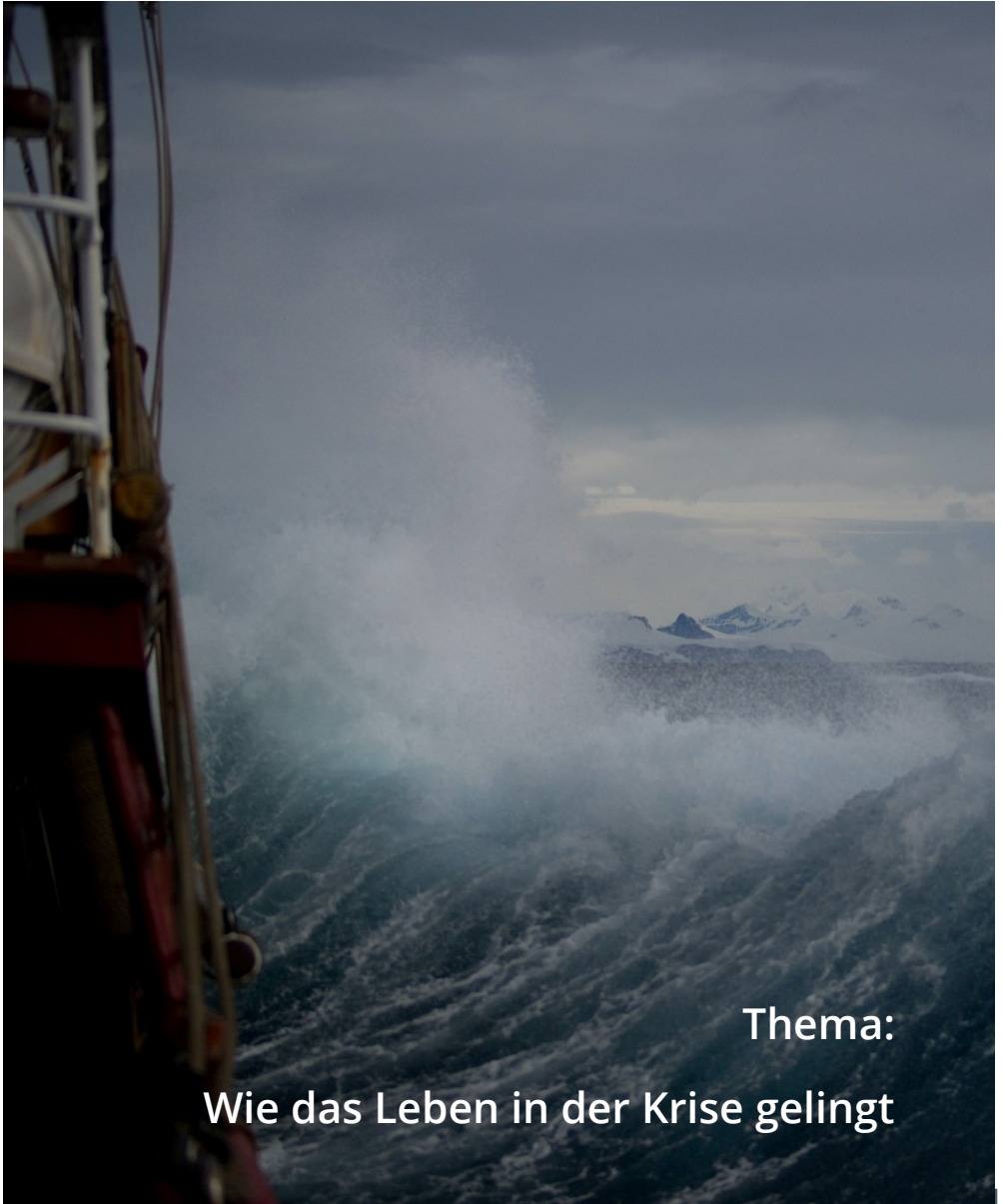


evangelisch
freikirchliche
beratungsstelle

Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

Nr. 42 | Frühjahr 2023

Infobrief



Thema:

Wie das Leben in der Krise gelingt

DAS TEAM DER BERATUNGSSTELLE



Dr. Tilman Schreiber
Theologe, MBA, CTA-O
Leiter Beratungsstelle



Andrea Bigalke
Gestalttherapeutin,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie



Karin Königer-
Werner
Dipl. Päd., Systemische
Beraterin / Supervisorin



Thomas ter Haseborg
Theologe, Familien- u.
System. Therapeut, HP f.
Psychotherapie



Claudia Guhl
Dipl. Päd., Gestalt- und
Paartherapeutin



Petra Reinecke
Theologin, Super-visorin,
Transaktionsanalytikerin
CTA-C



Matthias Eßwein
Theologe, Gestalt-
therapeut, Heilpraktiker
für Psychotherapie



Anne Frieze
Heilpraktikerin für
Psychotherapie, in
System. Ausbildung



Kerstin Hafermann
Dipl.-Psych., Gestalt-
therapeutin, Heilprakti-
kerin für Psychotherapie



Thomas Hess
Theologe, Supervisor



Agnes Hofmann
Systemische
Familientherapeutin



Helga Goldschmidt
Buchhalterin



Gernot Tams
Theologe, Gestalt-,
Traumatherapeut,
Somatic Exp. Practitioner



Ullrich Ostermann
Theologe, KSA-Ausbilder,
Supervisor, beginnt im
April als neuer Berater

Liebe Infobrief-Leser, liebe Freunde und Mitglieder der Beratungsstelle,

seit der letzten Ausgabe unseres Infobriefes haben wir eine längere Pause eingelegt. Unsere Ressourcen an Zeit, Geld und Kompetenzen wurden dringend an anderen Stellen benötigt. Jetzt starten wir erneut, um **Ihnen Anteil zu geben an unserer Arbeit.**

Das wollen wir insbesondere mit dem Thema dieser Ausgabe. Nach Jahren des anhaltenden gesellschaftlichen Krisenmodus' beschäftigt uns alle die Frage, **wie unser Leben angesichts der vielfältigen uns bedrohenden Krisen gelingen kann.** Beiträge aus dem Freundeskreis, von Mitarbeitenden und aus dem Vorstand wollen **Ermutigung und Anregung** sein, die Veränderungen und Vertiefung des Lebens durch Krisen anzunehmen. Dabei kommen unterschiedliche Perspektiven zu Wort, persönliche, beraterisch-fachliche und geistlich-theologische:

- **Kerstin Wendel**, Zum Glück fehlt nur die Krise? (S.4)
- **Andrea Bigalke**, Krise – ein anderer Blickwinkel (S. 6)
- **Gernot Tams**, Leben trotz widriger Umstände. Resilienz und Ressourcen (S. 7)

- **Manfred Kasemann**, Wie uns das Leben als Christen trotz Krise gelingt!? (S.10)
- **Tilman Schreiber**, Eine transaktionsanalytische Perspektive (S. 14)
- Die **Fünf-Finger-Übung** aus dem Repertoire der Beratungsstelle

Mit aktuellen Informationen aus der Beratungsstelle möchten wir Sie informieren über unsere Workshops, wie **EmotionAiD®** (S. 17), **KOMKOM** (S. 18), **Wege aus der Brüllfalle** (S. 19), **Starke Eltern- Starke Kinder** und den **101-Einführungskurs in die Transaktionsanalyse** (S. 20).

Die Mitglieder des **aktuellen Vorstands** und die Einladung zum Mittragen durch Spenden oder Engagement im Trägerverein finden sich ab Seite 21. Die Beratungsstelle braucht Unterstützung und Spenden. **Helfen Sie uns**, dass Menschen in der psychologischen Beratung oder in Seminarworkshops **Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.**

Viel Freude beim Lesen!



(Dr. Tilman Schreiber,

Dr. Tilman Schreiber

Leiter der EFB)

ZUM GLÜCK FEHLT NUR DIE KRISE?

von Kerstin Wendel

Wenn abends die Tagesschau läuft, dann können wir uns im heimischen Wohnzimmer entscheiden, wie nah wir manche Infos an uns heranlassen.

Wenn morgen eine Diagnose, eine Kündigung oder eine andere Hiobsbotschaft in unser Leben drängt, dann sieht es erstmal ganz anders aus. Wir sind betroffen. "Wie jetzt? Ich dachte, sowas passiert immer nur den anderen?" **Krisen sind nicht sehr beliebt.** Sie machen



Kerstin Wendel

unsicher und ängstlich. Sie unterbrechen unseren – manchmal so gewöhnlichen – Alltag. Sie verwirren. Manchmal lassen sie sogar **an sich selbst oder Gott und seiner Liebe zweifeln.**

Als ich 2001 in eine große Lebenskrise hineingestolperte, lernte ich binnen kurzer Zeit, was es heißt, nun selbst dran zu sein

Heute weiß ich, dass man selbst **schwerste Lebenskrisen gestärkt überwinden** kann. Es sind immer wieder ähnliche Tools die Menschen voran helfen:

Nicht allein bleiben. Meine instinktive Sehnsucht damals war, mich unterstützen zu lassen. Ich, die ich alles so gerne selber regelte, wollte mich unterstützen lassen? In den folgenden Jahren lernte ich es zu schätzen! Von der professionellen Therapie, bis hin zum schmackhaften Mittagessen, lernte ich, Hilfe anzunehmen.

Fokus auf das Wichtige. In Krisenzeiten geht es nicht mehr darum, wann die Gefriertruhe mal abgetaut wird oder ob ein Versicherungsvertrag noch überprüft werden muss. Es geht ums persönliche Überleben in schweren Zeiten. Für mich bedeutete das, Fokus auf meine therapeutische Arbeit zu legen, um die Hintergründe meiner psychosomatischen Schmerz-erkrankung zu verstehen. Außer der Verantwortung für meine kleine

Familie und mich selbst, durfte alles andere unwichtig werden.

Gott gegenüber ehrlich sein. Der persönliche Glaube kann sich in Krisenzeiten stark wandeln. Das, was gestern noch ging und Halt gab, geht jetzt vielleicht gar nicht mehr. Es fehlen Konzentration und Zeit, vielleicht fehlt sogar das Gottvertrauen? Oder das, was wir bisher darunter verstanden haben. In meinen ersten Krisenwochen konnte ich nicht mehr glauben, ich habe andere für mich glauben lassen. Später lernte ich zu klagen. Und nach und nach lernte ich, anders zu glauben – tiefer, ehrlicher, echter, spontaner, reifer.

Hoffen. Wer in eine persönliche Lebenskrise kommt, hofft im ersten Moment nur, dass sie morgen überwunden sei. Im Verlauf meiner Krise lernte ich, dass ich auf ein "neues Leben" hoffen darf: in meinem Fall bedeutete das eine Rundumerneuerung der alten Kerstin hin zu der Frau, die Gott sich vorgestellt hatte, als er mich erschaffen hat. Krisenzeiten sind eben auch die großen Hoffnungszeiten des Lebens: Jetzt werden die Karten neu gemischt! Jetzt findet Veränderung statt! Jetzt

kommt nach und nach Hoffnung in die großen Herausforderungen hinein.

Woher ich das weiß? Weil ich es selbst durchlebt und durchlitten habe. weil ich seitdem immer wieder Menschen in Krisen begleitet habe und sie wieder aufstehen sah.

Seit Jahren schätze ich die Arbeit der Beratungsstelle Hamburg, weil es ein Ort ist, an dem das Hoffen (wieder) gelernt werden kann!

Kerstin Wendel ist Autorin, Sprecherin und Seminarleiterin aus Wetter an der Ruhr. Sie kam 2001 aufgrund einer psychosomatischen Schmerzerkrankung in eine große Lebenskrise. Heute schreibt sie u.a. für Krisengeschüttelte und arbeitet auch in Seminaren mit chronisch kranken Menschen. Weitere Infos unter www.kerstin-wendel.de



KRISE – EIN ANDERER BLICKWINKEL

von Andrea Bigalke

Im medizinischen Bereich bezeichnet eine **Krise den Höhepunkt** einer (oftmals hochfieberhaften) Erkrankung, die kränkste Phase, den **Wendepunkt**. Die Phase, wo ein Mensch nur mit sich und seiner Erkrankung beschäftigt ist, angewiesen ist auf Hilfe, Menschen, die ihn mit Trinken und Essen versorgen, die das Bett vielleicht einmal neu beziehen, auf mutmachende Worte. Für uns Menschen ist das eine schwierige Zeit, denn wir wissen ja nicht, wie lange dieser Zustand andauert. Krisen betreffen alle Menschen, den einen häufiger, die



Andrea Bigalke

anderen weniger. Krisen gehören zum Leben dazu, sie sind menschlich.

Und dann ist er da - der Wendepunkt. Die Zeit der Gesundung beginnt. Manchmal dauert sie uns zu lang, wir sind ungeduldig. Manchmal sind wir überrascht, wie schnell es gehen kann, dass wir wieder fit sind. Auch da ist es schön, Menschen zu haben, die fragen: "**Was brauchst Du? Wie kann ich Dir helfen?**".

Die (med.) Krise zu erkennen und zu bewerten geht erst im Nachhinein. Es gibt Menschen, die können den genauen Tag ihrer Krise bezeichnen, manche sehen einen ganzen Zeitraum als den Wendepunkt an. Oftmals bleibt im Rückblick ein Gefühl der Erleichterung und auch der Dankbarkeit. Wobei gesagt werden muss, dass nicht unbedingt jede Krise einen gesunden Menschen hervorbringt. Manchmal bezeichnet der Wendepunkt auch nur den **Punkt, wo es "anders"** wird, eine neue Weichenstellung (auch im medizinischen Sinn).

Wenn wir so auf den Begriff Krise schauen, birgt er ganz neue Möglichkeiten und Ansichten und **verliert etwas von dem Angstmachenden** und Bedrohlichen.

Stattdessen hören wir daraus etwas Starkes, Mutmachendes und in die Zukunft Weisendes. Gott sei Dank, dass es Krisen gibt und dass es Menschen gibt, die uns dann zur Seite stehen.

Andrea Bigalke ist Pflegefachkraft und Beraterin der Beratungsstelle.

LEBEN TROTZ WIDRIGER UMSTÄNDE. RESILIENZ UND RESSOURCEN

von **Gernot Tams**

„Mose sah, dass der Busch im Feuer brannte und doch nicht verzehrt wurde. Da sprach er: Ich will hingehen und die wundersame Erscheinung sehen, warum der Busch nicht verbrennt.“ (2. Mose 3,2)

Ein Busch, der ohne zu verbrennen im Feuer stehen kann, ist sehr resilient. Und wer in der Lage ist, etwas so Außergewöhnliches wahrnehmen zu können, ebenfalls. Dafür muss jemand über **ausreichend Ressourcen** verfügen: Beispielsweise Augen im Kopf, einen Verstand, der sich wundern kann,

Zeit, um sich der Sache zuzuwenden und nicht zuletzt eine gewisse Portion Selbstvertrauen, um es mit dem Unbekannten aufzunehmen. All das trägt dazu bei, dass Mose etwas Neues entdeckt.

Die nordamerikanische Psychologin **Emmy Werner** gilt als **Pionierin der Resilienzforschung**. Sie untersuchte mit ihrem Team auf der hawaiianischen Insel Kauai die Entwicklung von 698 Menschen des Jahrgangs 1955 bis zum Alter von 40 Jahren. Ein Drittel der Kinder entwickelte sich trotz vieler Risikofaktoren wie Kindsmissbrauch, Alkoholismus und Scheidung der Eltern zu lebensstüchtigen Erwachsenen. Am wichtigsten dafür war, dass die Kinder schon früh eine enge Bindung zu mindestens einer kompetenten und emotional stabilen Person eingehen konnten; später gelang es ihnen, sich auf Ersatzeltern einzulassen und noch später, sich mit Gleichaltrigen oder fürsorglichen Erwachsenen auszutauschen. Bereits im Alter von einem Jahr waren diese Kinder aktiv und anschmiegsam; mit zehn Jahren konnten sie sich und anderen schon recht gut selbst helfen und hatten **die Gabe, stolz auf sich sein zu können**; im fortgeschrittenen Jugendalter war die

Überzeugung gefestigt, Schwierigkeiten durch eigenes Handeln bewältigen zu können.

Im Unterschied dazu taten sich zwei Drittel der Kinder zunächst schwer. Und trotzdem hatten sich die meisten von ihnen im Alter von vierzig Jahren erholt. Dazu trugen verschiedene Faktoren bei wie Schule, berufliche Ausbildung, Militärdienst, stabile Partnerschaft, Kirchengemeinde, Genesung von einer schweren Krankheit oder Unfall und in fünf Prozent der Fälle auch Psychotherapie. Emmy Werner stellte fest, dass die Resilienz einer Person das **Resultat von komplexen individuellen und sozialen Prozessen** ist, die sich zeitlebens entwickeln.

Das entspricht einem größeren Zusammenhang. Seitdem es auf der Erde Leben gibt, sind die Wesen mit förderlichen und mit widrigen Umständen konfrontiert. Durch alles hindurch haben sich die Arten samt Menschheit entwickelt. Es ist eine Tatsache, dass sich das Leben in seiner Vielfalt erhalten hat. Seine **Widerstandsfähigkeit ist größer als die Verletzlichkeit**. „Freunde, dass der Mandelzweig sich in Blüten wiegt, bleibe uns ein Fingerzeig, wie das Leben siegt“ (Shalom Ben Chorin, 1942). Die Argumente für Zuversicht

und Optimismus lassen sich nicht vom Tisch wischen. Jesus ist davon so überzeugt, dass er sogar die Feindesliebe für realistisch hält: „Liebet eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen“ (Markus 6, 44).

Nach dem russischen Überfall auf die Ukraine habe ich eine Veröffentlichung von Emmy Werner entdeckt, soweit ich weiß, das einzige Buch von ihr in deutscher Übersetzung: „Unschuldige Zeugen – Der zweite Weltkrieg in den Augen von Kindern“ (2001). Darin kommt neben anderen der Engländer Keith Barton zu Wort. Sein Vater war Kriegsdienstverweigerer und deswegen wurde er von seinen Klassenkameraden gehänselt. Was er in der Begegnung mit deutschen Kriegsgefangenen lernte, schildert er so: *„Ich glaube wirklich, dass der frühe Kontakt mit diesen jungen Männern in mir den Eindruck hinterließ, dass es freundliche, ganz normale Leute waren. Sicher, es heißt, sie waren Kriegsgefangene, Feinde, aber sie waren nett zu mir, haben mir Spielzeug geschnitzt. Außerdem halfen sie meiner Mom – wie Ersatzväter, denn sie hatten selber Kinder. Ich erinnere mich an die Fotos. Ich weiß, sie hatten Kinder. Dieses ganze Feindgetue ist lächerlich, denn selbst wenn man gegen ein bestimmtes*

Land Krieg führt, gibt es dort viele Leute, die gute Freunde werden könnten, wenn man ihnen einfach nur als Menschen begegnete. Daher ist der Krieg schlecht, der Krieg tut die (schlimmen) Dinge, nicht die Menschen.“

Das **Fehlen von Hass** und Bitterkeit gegenüber den ehemaligen Feinden kann verhindern, dass zerstörerische Gewalt auch noch im Inneren des Menschen zusätzliches Unheil anrichtet. **Selbst in schwierigsten Zeiten kann die Seele für das Gute empfänglich bleiben.**

Mehr zufällig kam ich vor bald zwanzig Jahren an der Gedenkstätte des Konzentrationslagers Ravensbrück vorbei, in dem überwiegend Frauen eingesperrt waren. In der ehemaligen Kommandantur gab es eine Ausstellung. Darin waren die Schicksale einiger Insassen kurz skizziert. Auch eine Jehovas Zeugin war darunter. Sie war gefragt worden, wie sie die Jahre im Lager hatte überleben können und antwortete etwa so: Sie habe sich **jeden Tag irgendetwas gesucht, woran sie sich freuen konnte.** Seitdem begleiten mich diese Worte.

Sie erinnern mich auch an meine Kindheit. Wenn die Eltern uns zu Bett

gebracht hatten, überlegten meine Schwester und ich, worüber wir noch reden wollten. Und immer wieder beschlossen wir ein und dasselbe: über etwas Schönes. In der Rückschau ist mir deutlich, dass wir ein unwillkürliches Wissen hatten, was wir brauchten und wie wir dazu Zugang fanden. Beim Tapezieren



Gernot Tams

hatte mein Vater seinerzeit immer einen Spruch parat: „Man kann gerne dumm sein, man muss sich nur zu helfen wissen.“ Auf das, was man geschafft hat, darf man auch gerne ein bisschen stolz sein. Schon der Kirchenvater Augustin wusste: **„Die Seele nährt sich von dem, worüber sie sich freut.“**

Gernot Tams ist Theologe und Berater der Beratungsstelle

WIE UNS DAS LEBEN ALS CHRISTEN TROTZ KRISE GELINGT!?

von Manfred Kasemann

Oder sollte ich treffender schreiben: Wie sich das Leben durch Krisen hindurch entfalten kann? Im Begriff des Gelingens könnte sich schon ein „Muss“ verbergen, eine heillose **Überforderung**. Sie **bewirkt erschöpfte Seelen**.



Manfred Kasemann

Die geordnete bürgerliche Welt der letzten Jahrzehnte scheint aus den Fugen geraten zu sein und unsere Ordnung und Sicherheiten sind bedroht, wie wir es so noch nicht

kannten. Ungewissheit und Verunsicherung, und gesteigert: Hilflosigkeit und Ohnmacht prägen das Leben vieler Menschen: politisch, ökologisch und gesundheitlich. Wir erleben dabei nicht nur die eigene Bedrohung, sondern auch das Leid und die Not der Anderen, die uns kollektiv erfassen, berühren und angehen. Das fortwährende mediale Infotainment mit sich widersprechenden Darstellungen erzeugt zusätzlich das **Erleben: die Welt ist ein unsicherer Ort**. Der negative Einfluss auf die körperliche und seelische Gesundheit liegt auf der Hand (interessant ein Artikel in der Neuen Zürcher Zeitung im Dezember 2022 mit dem Titel „Die Pandemie zeigt, wie wir Modernen die Tragik des Lebens verlernt haben“).

Welche Ideen, welche Vorstellungen, **welche Bilder vom Leben können uns tragen** angesichts existentieller Bedrohungen? Wie können wir auch für uns selbst sorgen, wenn wir das Elend so vieler Menschen miterleben? Was sind die **Quellen**, aus denen wir Lebensmut, Zuversicht und **Tatkraft schöpfen** können?

Nun hat der Glaube eines Menschen, unabhängig von seiner inhaltlichen

Füllung – nur eben nicht destruktiver Art – in der **psychotherapeutische Beratung** eine Wiederentdeckung erlebt. Als **Ressource in belastenden Situationen!** Als Rückzugsort, von dem aus man die chaotischen Bedrängnisse angehen kann. Man spricht dann von Resilienz, Widerstandsfähigkeit in herausfordernden Situationen. Das Wort Resilienz kommt vom lateinischen Verb »resilire«, das »**Zurückspringen**« bedeutet. Wer resilient ist, »springt« auch nach harten Erfahrungen immer wieder **zurück in die Sicherheit**, die sein Inneres, in diesem Fall die Glaubensüberzeugung, ihm bietet.

So sehr ich diese Wirkung des christlichen Glaubens und die **Gottesbeziehung als Ressource** schätzen und würdigen möchte, gibt es Einwände. Ist das Glaubenserleben tatsächlich eine Ressource im Sinne einer Erfolg versprechenden Intervention? Sperrt sich eine Gottesbeziehung nicht **gegen eine Verzweckung?** So sehr er sich als heilsames Mittel auswirken kann, wir verfügen darüber nicht.

In der Bibel wird von einer ganz anderen Krise gesprochen: **Gott selbst wird zur Krise.** Das Wort Krise

stammt aus dem Griechischen. ‚Krisis‘ meint: Unterscheidung, Trennung, Entscheidung, Wendepunkt. In der hippokratischen Medizin verwies der Begriff auf den Höhe- und Wendepunkt eines Krankheitsgeschehens. Im 5. Kapitel des Johannes-Evangeliums spricht Jesus davon, dass eine ‚Krisis‘ mit seinem Kommen einhergeht. Menschen in der Bibel erleben die Gottesbegegnung krisenhaft: z.B. Jakob am Jabbok, der von der Gottesbegegnung **körperlich gezeichnet** bleibt; Paulus verarbeitet seine leidvollen Erfahrungen mit der Identifikation mit dem Sterben (!) und Auferstehen Jesu.

Ich erinnere an diese krisenhaften Erfahrungen mit Gott, nicht um der chaotischen Welterfahrung noch eine weitere Belastung hinzuzufügen. Denkbar ist, dass der **Kampf mit Gott** gerade ein Zeichen der Mobilisierung verschütteter **geistlicher Ressourcen** ist, der noch konflikthaft erlebt wird. Jedoch soll auch hier einer Verzweckung der Gottesbeziehung gewehrt werden.

Dann aber zeigt sich die Gotteskrise als Krise der Krise, Krise unserer alltäglichen Krisen. Letztere bekommen ihren Ort zugewiesen. Sie

verlieren ihren Status als Alleinherrscher. **Die Gottesbeziehung verhilft dazu, die Fassung zu bewahren.** Im wörtlichen Sinne. Das gelebte, schicksalhafte Leben wird eingefasst, umklammert, begrenzt. Und das hat Wirkung in das Umfasste hinein. Es wird Raum dafür, eine *v e r s ö h n t e V e r s e h r t h e i t* zunächst für möglich zu halten und dann zu erleben. **Versöhnte Versehrtheit** meint, dass das Gebrochene lebendiger sein kann als das Unversehrte; dass Leid nicht nur Defizit sein muss, Heilung nicht nur die Beseitigung des Übels, sondern auch Umwandlung des Übels in ein gesegnetes Leben bedeuten kann. Berichte und Hinweise in der Bibel weisen in diese Richtung. Im Licht dieser Hinweise scheint mir ein Verständnis von Heilung verantwortbar, das von der Zerbrechlichkeit und **Verletzlichkeit des Lebens** ausgeht und darin die Wirklichkeit göttlicher Lebenskraft und Gesegnetsein entdeckt werden kann: Erfahrungen von Vitalität, Daseinszuversicht und Heil. Versöhnte Versehrtheit meint, dass Heilung eine Lösung von Krisen beinhalten kann, aber nicht notwendig muss, meint Leben mit

einer von Gott begrenzten Krise bzw. Tragik.

Wo kann sie sich eine Tür für dieses Geschehen öffnen? Wo könnte sie sich einstellen?

Vor fast vierzig Jahren erschien ein Buch mit dem Titel „Die therapeutische Funktion des Gottesdienstes“. Aus den oben genannten Gründen finde ich den Begriff der ‚Funktion‘ unglücklich. Gottesdienst ist in seinem Wesen absichtslos. Aber die Wahrheit, die dieser Titel freilegen will, das **Heilende im Gottesdienst**, muss gewürdigt werden. Er ist eine *W i r k l i c h k e i t*, ein Umfassen unserer Krisen, das *Aus-w i r k u n g* hat, ohne dass sie systemisch verrechenbar wäre. Kein Therapeutikum, sondern heilsam und höher als alle Vernunft. Eben gnadenhaft und doch wirklich.

Es ist bemerkenswert, dass in der Offenbarung, einem Buch das durch und durch eine chaotische und krisengeschüttelte Welt zeigt, die Gemeinde mittendrin kontinuierlich singt und Gott lobt. Das ist die Würde des Gottesdienstes, die Wahrheit Gottes zu Geltung zu bringen und darin ist er ein **Heil-Raum**.

Dieser Raum braucht eine sorgfältige liturgische Gestaltung, um zu bergen und Fassung zu geben. Heilsamer Gottesdienst braucht Stille, **wo der Mensch in Gott zur Ruhe kommt** und Gott im Menschen ruht. Er braucht Rituale, die beheimaten im göttlichen Geheimnis. Er braucht das Singen, das sich von den geistlichen Überlebenserfahrungen der Altvorderen nährt, eines Paul Gerhards, eines Jochen Kleppers, einer Julie Hausmann und vielen mehr, die bezeugen, dass es versöhnte Versehrtheit gibt in der wirk-mächtigen Feier der **Bergung in Gottes Liebe**. Sie vermag das Krisenhafte, die das ganze Leben eines Menschen in Beschlag nehmende Macht, zu durchbrechen. Die bedrängende Präsenz von Fragen und Krisen wird durch die Erfahrung von Gottes Präsenz relativiert oder gar zum Verschwinden gebracht.

Manfred Kasemann ist Theologe und Vorstandsmitglied der Beratungsstelle

EINE TRANSAKTIONS- ANALYTISCHE PERSPEKTIVE

von Tilman Schreiber

Gesamtgesellschaftlich bewegen wir uns in den vergangenen Jahren von Krise zu Krise. Finanzkrise, Flüchtlingskrise, Corona, Ukraine-krieg, Energiekrise, Klimawandel.

Es braucht nur diese wenigen Stichworte, um die **dramatische Dynamik und Gefühlslage der Gegenwart** aufzurufen. Das zeigt: unsere Realität ist derzeit tatsächlich unübersichtlich und bedrohlich. Existentielle Sorgen und Zukunftsängste haben eine Berechtigung, die wir nicht leugnen dürfen. Doch wie kann es gelingen, dass wir sie wirklich (hand)haben und mit ihnen umgehen, anstatt dass Sorgen und Ängste uns (hand)haben, alle Lebensbereiche bestimmen und anfangen uns zu lähmen oder uns Dinge tun lassen, die nicht helfen, sondern uns noch mehr in Ängste und Sorgen verstricken.

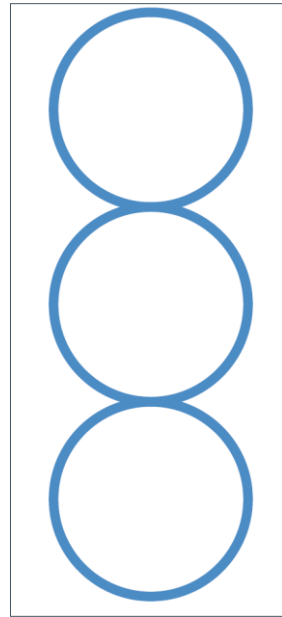
Die Transaktionsanalyse hat **fünf (Überlebens-) Muster** identifiziert, die sogenannten „Antreiber“, mit

denen Ängste und Stress von uns reguliert werden. Jeder Mensch hat ein oder zwei dieser „**Antreiber**“ von Kindheit an besonders ausgearbeitet. Sie kommen aus unserem Eltern-Ich. Die inneren „Antreiber“ lauten:

- **Sei stark**
- **Streng dich an**
- **Beeil dich**
- **Mache es allen recht**
- **Sei perfekt**

In Zeiten des Stresses werden diese Antreiber für das „Überleben“ unbewusst aktiviert.

Mit dem „Sei-stark-Antreiber“ **erlauben** wir **uns keine Gefühle** und drücken insbesondere die unangenehmen Gefühle von uns weg. Mit dem „Streng-dich-an-Antreiber“ haben wir das „Schwere“ vor der Brust und „**versuchen**“ das scheinbar Unerreichbare doch noch zu schaffen, indem wir uns anstrengen. Der „Beeil-dich-Antreiber“ will durch Eile und Schnelligkeit die **Kontrolle behalten**. Der „Mach’s-allen-recht-Antreiber“ erwartet entweder von sich oder von anderen, alle Probleme dadurch zu lösen, dass **andere zufrieden** gestellt werden. Der „Sei-perfekt-



Symbol der Transaktionsanalyse für die drei Ich-Zustände: Eltern-/Erwachsenen-/Kind-Ich

Antreiber“ geht davon aus, dass allein **Fehlerlosigkeit** die Probleme lösen und das Überleben sichern kann.

Da diese „Antreiber“ uns unbewusst steuern, beanspruchen sie unser Denken, Handeln und Fühlen mehr, als uns lieb und als tatsächlich sinnvoll ist. So sehr uns die „Antreiber“ zwar helfen, unsere Sorgen und Ängste in Schach zu halten, desto mehr machen sie uns jedoch noch zusätzlichen Stress zu den Herausforderungen, vor denen wir stehen. Das können eine Prüfung sein, ein Arbeitsplatz- oder Wohnungswechsel oder eben gesell-

schaftliche Krisen und damit verbundene Konsequenzen, wie wir sie derzeit erleben. Da wir gelernt haben, den Stress mit den eingeübten „Antreibern“ zu bewältigen, steigen wir bei Stress unbewusst in das **Hamsterrad unseres „Antreibers“** und fangen an dementsprechend zu denken, zu fühlen und zu handeln. Irgendwann fühlen wir uns so ausgebrannt, gestresst oder auch leer, dass wir uns verwundert die Augen reiben und fragen, wie es so weit mit uns kommen konnte, dass das „Hamsterrad“ nicht aufhört.

Der „Burn-out“-Anteil an den „Antreibern“, die im guten Sinne durchaus funktionierende „Überlebensstrategien“ sind, ist die abwertende Verbindung des „Antreibers“ zu uns selbst, die besagt: **„Du bist nur Ok** (in Ordnung, wertvoll), **wenn** du „stark bist“, „dich anstrengst“, „dich beeilst“, „es allen recht machst“, „perfekt bist“. Deshalb können wir unsere „Antreiber“ nicht einfach dadurch ausschalten, dass wir uns das Gegenteil verordnen „bleib mal locker, halblang, langsamer“, „ecke ab jetzt mal an“, „lass fünf gerade sein“. Wer das ausprobiert, spürt schnell, wie der „Antreiber“ sich umso stärker zurückmeldet.

„Antreiberdynamiken“ werden nur dadurch entschärft, **wenn wir das „OK-Sein“ stärken, die innere Selbstannahme.** Je stärker wir uns mit unseren Sorgen und Ängsten selbst annehmen und unsere eigene Bedürftigkeit anerkennen, desto weniger sind wir auf unsere unbewussten Bewältigungsstrategien angewiesen. Mit dem „Ja“ zu uns selbst können wir eine Situation als Realität anerkennen, ohne alles gut heißen zu müssen. In einer **OK-Haltung** uns und anderen gegenüber können wir (wieder) in Ruhe überlegen, was uns jetzt weiterhelfen kann.



Tilman Schreiber ist Theologe und Leiter der Beratungsstelle

DIE FÜNF-FINGER-ÜBUNG

Diese Übung befindet sich im Materialschatz der Beratungsstelle, die Quelle ist unbekannt

Für Tage, an denen du dich besonders niedergeschlagen fühlst und ein einfaches und rasch wirkendes Gegenmittel brauchst, um dich wieder aufzurichten. Mit der 5-Finger-Übung kannst du dich jederzeit mit den großartigen Gefühlen in Verbindung bringen, die in dir sind:

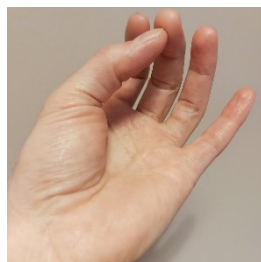
Schließe deine Augen und richte deinen Blick nach innen. Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Nimm nun drei oder **vier tiefe Atemzüge** und lasse zu, wie Entspannung und Ruhe deinen Körper durchströmen. Lasse sämtliche Spannung aus deinen Muskeln fließen. Bleibe entspannt und richte deine Aufmerksamkeit auf deine dominante Hand.

Berühre mit dem Daumen die Spitze deines Zeigefingers und blicke gedanklich zurück auf die letzte Woche. Erinnerung dich an ein schönes **angenehmes Ereignis**, einen Moment der Ruhe, der Freude oder des Glücks. Vielleicht Erinnerst du

dich auch an einen kleinen oder großen Erfolg. Lasse das Gefühl nochmal aufleben und bewahre es.

Nun berührst du mit dem Daumen die **Spitze deines Mittelfingers** und erinnerst dich an ein Kompliment, was jemand vor kurzer oder langer Zeit an dich gerichtet hat. Lasse das **Gefühl der Wertschätzung** erneut in dir aufleben.

Nun berührt dein Daumen den **Ringfinger** und du stellst dir vor, dass eine dir nahe-



stehende Person dich liebevoll umarmt. Die Berührungen sind vertraut. Du fühlst dich beschützt, geliebt und wohl. Vielleicht bewegt diese **Umarmung** dein Herz. Nimm auch dieses Gefühl tief in dich auf.

Zuletzt berührt dein Daumen den **kleinen Finger** und erinnert dich an **einen Ort**, an dem du dich gerne aufhältst. Stell dir vor, dass du diesen Ort aufsuchst. Schau dich um, was siehst du? Hier fühlst du dich wohl und unbeschwert. Nimm Geräusche wahr, Gerüche und Gefühle, die du mit diesem Ort verbindest. Atme drei Mal tief ein, um die Gefühle einzuspeichern.

EMOTIONAID®

KENNENLERNEN

EmotionAid® ist eine Selbsthilfemethode, die vom **International Trauma-Healing Institute** in Israel (www.healingtrauma.org.il) entwickelt wurde, um sich selbst zu regulieren bei schwierigen Gefühlen, wie Angst, Bedrohung und Unsicherheit, sowie bei Stress.

Gernot Tams, Berater der Beratungsstelle, hat dieses Konzept dem Team der Beratungsstelle bereits vorgestellt und mit Übungsanwendungen vertieft. Nun möchten wir es noch einem größeren Kreis bekannt machen.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung im Herbst, am 21.11.2023, wird Gernot Tams **in einem Workshop das Konzept von EmotionAid® vorstellen** (Beginn 19.30 Uhr). Der Workshop ist offen für alle Interessierten, um Anmeldung wird gebeten unter 040-41 75 04 oder per E-Mail an beratung@efb-hamburg.de

MITARBEITERSERVICE

Wir bieten **für Unternehmen**, ihre Mitarbeiter/innen und Führungskräfte **Beratung, Supervision, Coaching und Training** an.



Mitarbeiterberatung. BEM.
Training. Supervision. Coaching.
Organisationsberatung.



DER EFB-MITARBEITERSERVICE
Ihr Partner im
Gesundheitsmanagement und in
der Personalentwicklung
im Großraum Hamburg

KOMMUNIKATIONSTRAINING FÜR PAARE

Mit diesem Training können auch Paare mit ernsthaften Schwierigkeiten in ihrer Partnerschaft eine neue Richtung geben. Voraussetzung: Beiden Partnern liegt an der Beziehung. Das Paar befindet sich nicht im Trennungsprozess. Kein Partner hat eine Außenbeziehung. Kein Partner hat eine akute Sucht- oder eine akute psychische Erkrankung.

Neu!



evangelisch
freikirchliche
beratungsstelle

Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

KOMKOM

KommunikationsKompetenz

Ein Kommunikationstraining
für Paare in mehrjähriger
Beziehung an 8 Abenden

Inhalte:

- Fehler und Möglichkeiten im Paargespräch
- Unangenehme Gefühle äußern
- Probleme lösen
- Angenehme Gefühle äußern
- Notfallstrategien
- Gemeinsame Gesprächskultur
- Veränderungen in der Partnerschaft
- Stärken in der Beziehung

INFOS UND ANMELDUNG:

KOMKOM ist ein strukturiertes Programm für Paare, denen es oft schwerfällt, ein gutes Gespräch zu führen. In kurzer Zeit können Paare lernen, Probleme fair zu lösen und wohlwollend und versöhnlich miteinander umzugehen.

WO?

In den Räumen der
Beratungsstelle
Grindelallee 95, II.OG
20146 Hamburg

WANN?

Donnerstag 19-21 Uhr:
21.9., 5.10., 26.10.,
9.11., 16.11., 23.11.,
30.11., 7.12.

KOSTEN

60 - 90 € pro Paar u.
Abend

ANMELDUNG / INFO

Tel. (040) 41 75 04
Mail: [beratung@
efb-hamburg.de](mailto:beratung@efb-hamburg.de)
www.efb-hamburg.de

LEITUNG

Petra Reinecke

KOMKOM-Trainerin, Pastorin, Supervisorin (EASC) und
Transaktionsanalytikerin (CTA-C, EATA/DGTA)

Dr. Tilman Schreiber

KOMKOM-Trainer, Pastor, Geschäftsführer der EFB, MBA
und Transaktionsanalytiker (CTA-O, EATA/DGTA)

VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)
Grindelallee 95, 20146 Hamburg · Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH · Rübekamp 310, 22337 HH
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber

ANGEBOT FÜR ELTERN

Wege aus der Brüllfalle

Neu!



evangelisch
freikirchliche
beratungsstelle

Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.

„Wege aus der Brüllfalle“

Elterngespräch mit Filmvorführung

- Einmal nett und höflich, zweimal nett und höflich, dreimal nett und höflich, aber das Kind reagiert gar nicht, es macht seelenruhig mit dem weiter, was es angefangen hat.
- Die meisten Eltern kennen diese Situation. Aber wie löst man sie, ohne in die Brüllfalle zu tappen?
- Die Brüllfalle: nach mehreren erfolglosen, höflichen Versuchen, brüllen wir los, und: Es klappt! Endlich Erfolg! Die Kinder tun, was wir sagen.
- Wir finden gemeinsam Wege, diesen frustrierenden und kraftraubenden Erziehungsstil zu verändern.

INFOS UND ANMELDUNG:

Es werden Sequenzen des Films von Wilfried Brüning gezeigt und darüber gesprochen. Die Veranstaltung dauert etwa 1,5 Stunden.

WO UND WANN?

Erfragen Sie die nächste Durchführung unter 040 – 41 75 04

KOSTENFREI!

ANMELDUNG

Erforderlich unter

Tel. (040) 41 75 04

E-Mail: beratung@efb-hamburg.de

Internet: www.efb-hamburg.de

LEITUNG

Claudia Guhl

(Dipl. Päd., Gestalt- und Paartherapeutin)

Karin Königer-Werner

Diplom Päd., Systemische Beraterin und Supervisorin (DGSF)

VERANSTALTER

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)
Gründellallee 95, 20146 Hamburg · Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 HH · Rübekamp 310, 22337 HH
Geschäftsführung und Leitung: Dr. Tilman Schreiber

STARKE ELTERN – STARKE KINDER®

Im Online-Format

Der von Karin Königer-Werner und Claudia Guhl geleitete Kurs hat insgesamt 9 Einheiten, davon zwei Präsenztermine. Interessenten können sich bereits auf die Warteliste setzen lassen, der Teilnehmerbeitrag beträgt 20 € pro Teilnehmer.

101-KURS

Einführung in die Transaktionsanalyse

Weiterbildung für die professionelle oder ehrenamtliche Arbeit. Der international entwickelte Kurs ist zertifiziert und Voraussetzung der Ausbildung in Transaktionsanalyse. Wir sammeln Interessenten für einen neuen Kurs.



Starke Eltern - Starke Kinder®

Dieser Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes



- stärkt Ihr Selbstvertrauen als Eltern
- erleichtert das Gespräch in Ihrer Familie
- unterstützt und ermutigt Sie beim Austausch mit anderen Eltern
- hilft Ihnen zu einer Familie,
 - in der alle gerne leben
 - in der fair gestritten werden kann
 - in der Grenzen respektiert werden und man sich gegenseitig achtet
 - in der Gewalt keinen Platz hat.
- In 9 Kurseinheiten erhalten Sie Informationen, probieren in Übungen Neues aus und sprechen mit anderen Eltern über Ihre Erfahrungen.



101-EINFÜHRUNGSKURS IN DIE TRANSAKTIONSANALYSE



Dieser Kurs führt in die grundlegenden Modelle und Methoden der Transaktionsanalyse ein, mit denen Sie verstehen können

- wie unsere Persönlichkeit strukturiert ist
- wie Kommunikation funktioniert und verbessert werden kann
- wie Konflikte entstehen und der Ausstieg gelingt
- wie unser Lebensentwurf aus der Kindheit unser Handeln beeinflusst

DER VORSTAND DER BERATUNGSSTELLE

Am 15.11.2022 wurde der Vorstand des Trägervereins neu gewählt:



Lea Herbert
Vorsitzende
(EFG Großhandsdorf)



Bastian Erdmann
Stellv. Vorsitzender
(EFG Fuhlsbüttel)



Rona Süllau
Schriftführerin
(EFG HH-Hamm)



Olaf Jahn
Schatzmeister
(EFG Bad Oldesloe)



Manfred Kasemann
Beisitzer
(EFG Eimsbüttel)



Dr. Tilman Schreiber
*qua Amt als
Geschäftsführer*
(EFG Fuhlsbüttel)

Zusammen mit dem Trägerverein denkt der Vorstand darüber nach, wie die Beratungsstelle auch in Zukunft so „getragen“ werden kann, dass Menschen fachliche Hilfe finden und sich diese auch „leisten“ können. Da die Menschen des Trägervereins aus der Gründungszeit älter geworden sind oder bereits verstorben sind, werden auch Fragen nach den Trägerstrukturen wichtig. Für Ideen und Impulse aus dem Mitglieder- und Freundeskreis ist der Vorstand offen und dankbar.

Impressum

Herausgeber: Evangelisch-Freikirchliche
Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)
Grindelallee 95, 20146 Hamburg
Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg
Marianne-Timm-Weg 1-2, 22117 Hamburg
Rübenkamp 310, 22337 Hamburg

Anmeldung zur Beratung: 040-41 75 04

Geschäftsführung: 040-414 666 25

E-Mail: beratung@efb-hamburg.de

Internet: www.efb-hamburg.de

V.i.S.d.P.: Dr. Tilman Schreiber (Geschäftsführer)

Spendenkto: Ev.-Freik. Beratungsstelle Hamburg

IBAN DE84 5009 2100 0000 926 00

BIC BENOEDE51BH2, Freikirchenbank

Druck: flyeralarm, Auflage: 2000 Stück

Layout: Miriam Krause, Tilman Schreiber

Bildnachweise:

S. 1 Foto von Torsten Dederichs auf Unsplash

S. 2, 3, 6, 9, 15 Christophn Börries / EFB

S. 2, 4, 10, 21 von privat, S. 16 Tilman Schreiber

Verfasser nichtsignierter Texte: Tilman Schreiber

Der Infobrief erscheint in loser Folge.

WIR BRAUCHEN FÖRDERER . . .

Psychologische Lebensberatung ist nur möglich, wenn Förderer die Ratsuchenden finanziell unterstützen. Mit ihrem am Einkommen orientierten Eigenbeitrag können die Kosten häufig nicht gedeckt werden. Pro Beratungsstunde werden daher im Schnitt 40-50 € an Sponsorengeld benötigt.

Außerdem suchen wir Sponsoren für den Kurs Starke Eltern – Starke Kinder® im Online-Format, damit die Eltern nur einen kleinen Teilnehmerbeitrag leisten müssen.

Helfen Sie mit Ihrer Spende, dass Menschen „Schritte wagen. Weite finden. Aufleben.“ können. Einzelbeträge oder ein monatlicher Dauerauftrag sind willkommen. Eine Geburtstagsfeier oder ein Jubiläum können Anlass sein, statt Geschenken, Spenden zu sammeln, für Menschen, die Beratung benötigen.

Gerne versorgen wir Sie dazu mit Info-Flyern, sprechen Sie Dr. Tilman Schreiber direkt an (040-414 666 25; schreiber@efb-hamburg.de).

Unsere IBAN bei der Freikirchenbank lautet: **DE84 5009 2100 0000 926 00.**

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts		BIC		Für Überweisungen in Deutschland, in andere EU-/EWR-Staaten und in die Schweiz in Euro.	
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)					
EV.-FREIK.BERATUNGSSTELLE HAMBURG E.V.					
IBAN					
D E 8 4 5 0 0 9 2 1 0 0 0 0 0 0 9 2 6 0 0 0					
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)				Die Angabe des BIC kann bei Zahlungen innerhalb EU/EWR entfallen.	
GENODE51BH2				Betrag: Euro, Cent	
Bei Beträgen bis 200,00 Euro gilt der abgestempelte Beleg als Spendenquittung.					
Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)				ggf. Stichwort	
PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)					
Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)					
IBAN					
06					
Datum		Unterschrift(en)			

SPENDE

Werden Sie ein MITGLIED oder FREUND/IN der Ev.-Freikirchlichen Beratungsstelle Hamburg e.V.



(bitte ankreuzen, ausfüllen und schicken an: ~~Ev.-Freik.~~ Beratungsstelle, Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg)

Ich möchte

den Infobrief erhalten

Mitglied werden

zum Jahresbeitrag von 80,00 €

per Überweisung / Dauerauftrag per SEPA-Lastschriftmandat (bitte unten ausfüllen)

Vorname | Nachname |

Gemeindemitglied in

Straße u. Hausnummer | PLZ | Ort

Telefon | E-Mail

Datum | Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger ID: DE84ZZZ00000483845

Mandatsreferenz: wird später mitgeteilt

Vorname | Nachname |

Straße u. Hausnummer | PLZ | Ort

Telefon | E-Mail

Ich ermächtige die ~~Ev.-Freik.~~ Beratungsstelle Hamburg e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen, und zwar:

Einmalig halbjährlich jährlich _____ Euro.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der EFB auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kreditinstitut | IBAN | BIC

Ort | Datum | Unterschrift

Spendenkonto:

~~Ev.-Freik.~~ Beratungsstelle Hamburg e.V.

SKB Bad Homburg, IBAN: DE84 5009 2100 0000 9260 00 BIC: GENODE51BH2

Wichtig: Bitte geben Sie bei Überweisungen Ihre Adresse an, damit wir Ihnen eine Spendenbescheinigung ausstellen können, die wir Ihnen Anfang des Jahres automatisch zustellen.

SAVE THE DATE

Herzliche Einladung
zum Workshop über

EmotionAid®

21. November 2023

19.30 Uhr

Christuskirche Altona
Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg

Anmeldung erbeten unter 040-417504
oder an beratung@efb-hamburg.de