

Dietmar Pfennighaus u.a.



Lebenswert(e)

Ein sicheres Zuhause

Initiative Systemische Beratung und Seelsorge (ISBUS) e.V.



Inhalt

Einleitendes	3
Das Fundament – Gründe dich fest!	6
Die Hausfront – Lass dich erneuern!	10
Die rechte Hausseite – Sieh deinen Wert!	14
Die linke Hausseite – Achte Dein Tun!	18
Die Rückseite des Hauses – Fühle dich versorgt!	22
Das Dach – Schenke Wertschätzung!	26
Wertekaleidoskop – 24 Glaubenssätze	30
Hilfen zur Umsetzung der Werte	33
Baustellen der Erneuerung	37

Dieses Büchlein ist aus der Arbeit der Initiative Systemische Beratung und Seelsorge (ISBUS) e.V. entstanden. Stöbern Sie auf unserer Website www.isbus.net.

Verfasser: Dietmar Pfennighaus

Mitwirkende: Elke Bellmann, Katharina Eiff, Gabriele Krug, Ursula Hauer, Heike Kruse, Dorothee Mönnich, Matthias Otte, Gerhild Peter, Bettina Prinz, Magdalena Wege, Christine Wenzler und andere.

Grafik-Design: Katja Nida,
www.katjanida.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Bibeltexte sind – wenn nicht anders angegeben – der Übersetzung nach M. Luther von 1984 entnommen.

Die Verinnerlichung des im Folgenden beschriebenen Werte-Hauses wirkt sich heilsam auf alle Beziehungen aus. Verschenken Sie deshalb dieses Büchlein an all die Menschen, mit denen Sie des Weges sind.

Um Exemplare zu bestellen, wählen Sie im Internet: www.isbus.net/Lebenswerte

Auch Ihre Spende dient der Verbreitung.

Spendenkonto: ISBUS e.V.

Sparkasse Marburg Biedenkopf

IBAN: DE 72 5335 0000 0011 010210

BIC: HELADEF1MAR

Einleitendes



Der Bauplan unseres Lebens

In meinem ersten Beruf als Vermesser habe ich Häuser abgesteckt – also Markierungen gesetzt, an denen sich die Bauarbeiter ausrichten konnten. Dabei waren die Bedeutung eines ausgereiften Bauplanes und die Notwendigkeit, sich daran zu halten, offensichtlich.

Ähnlich wie beim Hausbau frage ich nun Menschen nach ihren Zielen und Bedürfnissen und erwäge mit ihnen Gottes Absichten. Ich darf sie unterstützen, Denken, Fühlen und Handeln miteinander in Einklang zu bringen. Dabei erwägen wir, was am Lebensgebäude angebaut, ausgebessert, umgestaltet oder abgerissen werden soll.

So wie niemand beim Hausbau planlos drauflos werkelt, sollten wir für unser Leben wissen, was eine gute Entscheidung ausmacht. Sie folgt den als sinnvoll und gut erkannten Grundprinzipien – oder moderner ausgedrückt: unseren Werten.

Die folgende Beschreibung des Werte-Hauses soll helfen, die lebenswerten Schritte in unserer Beziehung zu anderen, aber auch zu Gott und uns selbst zu erkennen.

Fundament – Unsere Beziehung zu Gott

Einen Bauplatz kann niemand schaffen sondern nur vorfinden. Doch bei der Auswahl ist Sorgfalt vonnöten. Denn das schönste Haus ist wertlos, wenn es bald einem Erdbeben zum Opfer fällt.

Bei unserer Suche nach tragfähigen Werten sind wir auf Hilfe angewiesen. Am besten halten wir uns an den unermesslich weisen und fürsorglichen Gott und wählen ihn als felsenfestes Fundament unseres Lebens.

So lautet die fundamentale Aufforderung des Werte-Hauses: „Gründe dich fest!“

Erneuerung – unsere Beziehung zu uns selbst

Ohne Renovierungsmaßnahmen weist ein Haus bald Bauschäden auf und ist mit der Zeit dem Verfall preisgeben.

Was uns betrifft, ist spätestens in der zweiten Lebenshälfte an unserem Körper abgängige Bausubstanz spürbar. Zu unserer Erleichterung gibt es eine Gegenbewegung, die Paulus so beschreibt:

„Wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert“ (2. Korinther 4, 16 b).

Wenn wir uns danach ausstrecken, haben wir nicht nur der körperlichen Abwärtsbewegung etwas entgegenzusetzen. Die Vorhaben Gottes für unsere Erneuerung zu begreifen und zu nutzen, hilft uns auch, gereifte Entscheidungen zu treffen.

Der Aufruf „Lass dich erneuern!“ ist der Hausfront zugeordnet. Drei weitere Seiten des Hauses beschreiben wichtige Baustellen unserer inneren Erneuerung: Im Hinblick auf unseren Wert, die Bedeutung unseres Tuns und unseren Lebensunterhalt kommt es darauf an, von bedrückenden Sorgen zum Vertrauen hindurch zu finden.

Wertschätzung – unsere Beziehung zu anderen

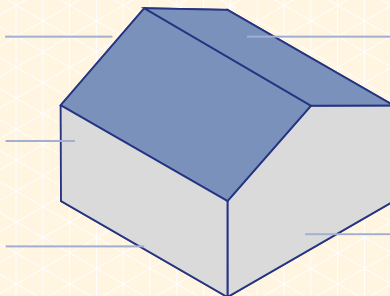
Ohne Dach ist ein Haus nicht bewohnbar. Unser In-Gott-gegründet-Sein und die persönlichen Wachstumsschritte haben sich in unseren Begegnungen mit unseren Nächsten zu erweisen. Dabei ist die Wertschätzung das A und O, weil wir sie am nötigsten voneinander brauchen. So krönt die Aufforderung „Schenke Wertschätzung!“ das Werte-Haus.

Das Wertehaus

Die Rückseite des Hauses –
Fühle dich versorgt!

Die linke Hausseite –
Achte Dein Tun!

Das Fundament –
Gründe Dich fest!



Das Dach –
Schenke Wertschätzung!

Die rechte Hausseite –
Sieh deinen Wert!

Die Hausfront –
Lass dich erneuern!

Die Herausforderung

Die Aufforderungen des Werte-Hauses fordern unser Vertrauen sehr heraus. Doch was kann wichtiger sein, als darin zu wachsen?

Manches widerspricht deutlich dem Geist unserer Zeit. Gerade weil diese Werte die Machtverhältnisse dieser Welt infrage stellen, haben sie solch große und heilsame Kraft.

Offensichtlich werden wir mit dem Bauen am Werte-Haus auf dieser Erde nicht fertig. Doch schon auf die Maxime des Reiches Gottes ausgerichtet zu sein, stärkt uns. Und jeder noch so winzige Schritt zählt – mögen auch noch so viele Gräben vor uns liegen.

Historie

Als aus den Anfängen eines kleinen Weiterbildungsinstituts die Seelsorgeinitiative ISBUS e.V. erwuchs, wurde die Frage nach der Grundlage unseres Miteinanders und Wirkens sehr wichtig. So kam es über fünf Jahre zu einer Reflexion unserer Werte.

Das so entstandene Werte-Haus ist für den Dienst der vielen Mitwirkenden bei ISBUS Orientierungshilfe. Ratsuchende, die die Möglichkeiten von ISBUS in Anspruch nehmen wollen, erhalten durch diese Seiten Einblick, wovon unsere Arbeit geprägt ist.

Lesehinweise

Wie ein Büfett: Nähern Sie sich diesen Seiten wie einem kalten Büfett von Anregungen, von dem Sie nicht alles mit einmal verzehren können.

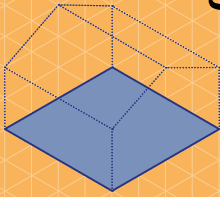
Greifen Sie sich immer wieder eine Seite heraus und fragen Sie sich beispielsweise: Welche Anstöße will ich aufgreifen? Was könnte der nächste kleine konkrete Schritt sein?

Umsetzung zwischen Tun und Lassen:

Ein alter Segensspruch lautet: „Segne unser Tun und Lassen!“ Wir können nur etwas nachhaltig tun, wenn wir etwas anderes lassen, unterlassen, hinter uns lassen, loslassen.

In der Darstellung des Werte-Hauses sind Hinweise für das **TUN** und Beschreibungen des **LASSENS** farblich voneinander abgesetzt.

Das Herzensgebet: In manchen Aufforderungen zum Tun ist ein Gebetsvorschlag enthalten, dem Sie nach einer sehr alten kirchlichen Tradition – dem Herzensgebet – folgen können. Beim ersten Teil des Gebetes atmen Sie bewusst ein und beim zweiten achten Sie auf Ihr Ausatmen. Wiederholen Sie dies immer wieder. So ist Ihre Aufmerksamkeit für Gott und sich selbst gestärkt.



Gründe Dich fest!

Das Fundament

Unser Lebensglück hängt entscheidend davon ab, wie sehr wir von unvermeidlichen Krisen profitieren, statt von ihnen verzerrt zu werden. Die Frage unserer Widerstandsfähigkeit greift Jesus in der Bergpredigt auf, als er über das Fundament unseres Lebensgebäudes spricht (Matthäus 7, 24-27). Nachdem er viel über das Tun geredet hat, kommt er auf die entscheidende Frage: Wie gut ist unser Leben verankert? Nach einem schon im Alten Testament gebräuchlichen Bild sollte unser Leben auf einen Fels gegründet sein (z.B. Psalm 71,3). Daran entscheidet sich, was aus unseren Absichten und Errungenschaften wird, wenn die Stürme des Lebens über uns hereinbrechen.

A. EINE GUTE ENTSCHEIDUNG

LASSEN: Unterlassen Sie Nachlässigkeit, wenn es um das Fundament Ihres Lebensweges geht. Gewiss kostet es Anstrengungen und Zeit. Auch dass Sorgfalt beim Bauen des Fundaments nicht vorzeigbar ist, macht es weniger lukrativ. Doch Sie sollten nicht übersehen, wie grundlegend die Auswirkungen auf Ihr Lebensgebäude sind.

Wie sehr wir in unserem Unterwegssein ein gutes Fundament brauchen, wird im Neuen Testament häufig beschrieben. Wir sind aufgefordert, unser Leben auf den

festen Grund (vgl. 1. Korinther 3, 11) zu stellen und unsere Entscheidungen nach Jesus als dem Eckstein (vgl. Epheser 2, 20) auszurichten. Stets sind wir darauf bedacht, fest zu stehen (vgl. Epheser 6, 14).

TUN: Spüren Sie an Schnittpunkten des Tages dem Boden unter den Füßen nach und gehen Sie der Aussage nach: „Ich gründe mich mit meinem Vertrauen auf Gott, meinen Herrn.“ Stimmen Sie zu? Wie könnte sich das in den nächsten Stunden auf Ihre Entscheidungen und Befindlichkeit auswirken?



Sich auf Gott zu gründen heißt, ihm durch und durch zu vertrauen. Welche Facetten des Wesens und Handelns Gottes fordern uns besonders heraus?

B. GOTTES NÄHE, SEINE MACHT UND SEIN BEISTAND

Stellen wir uns einmal vor, wir sind in Schwierigkeiten. Allerdings steht jemand direkt neben uns, der die Lösung vollständig kennt und bewirken kann. Er ist auch sehr gerne bereit, uns unter die Arme zu greifen. Doch wir bekommen überhaupt nicht mit, dass diese Person da ist. Deshalb fühlen wir uns vielleicht allein gelassen und hilflos. So etwas passiert uns leider immer wieder.

TUN: Es ist fundamental, sich der Nähe Gottes immer bewusster zu werden. Sie können bei sich häufig wiederholenden Alltagsabläufen – z.B. wenn Sie ein paar Schritte von einem Zimmer in ein anderes gehen – kurz zu sich kommen und an den Beistand Gottes denken! Nehmen Sie

dabei wahr: Sicherer, als dass der Boden nicht unter mir zusammenbricht ist, dass Gott mich auch jetzt begleitet.

LASSEN: Ist Ihnen die Größe und Allmacht Gottes manchmal unheimlich? Die Jünger fürchteten sich jedenfalls vor Jesus, als er seine Macht bei der Stillung des Sturmes erwies (vgl. Lukas 8, 25). Aber mit einem weniger mächtigen Gott wären sie gerade buchstäblich untergegangen. Versuchen Sie, Ihre Angst vor Gott hinter sich zu lassen. Von ihm haben Sie nichts zu befürchten.

TUN: In Psalm 93 wird die Gewalt des Meeres beschrieben. Manches in unserem Leben erscheint uns so übermächtig wie die Meeresbrandung. Doch es ist festzuhalten: „Der HERR aber ist noch größer in der Höhe.“ (Vers 3.4)

Wenn Sie sich schwach und schutzlos fühlen, können Sie diese Aussage bewegen, um die wahren Kräfteverhältnisse zurechtzurücken. Ihr Herzensgebet könnte sein: „Du bist größer – als alles andere.“

C. GOTTES LIEBE, SEINE WEISHEIT UND FÜHRUNG

Gottes Größe und Allmacht richtet uns nur auf, wenn wir uns seiner Liebe zu uns vergewissert haben. Wie unverzichtbar dies ist, hat König David sehr nachdrücklich erfahren, der uns als Vorbild dienen kann, obwohl in seinem Leben längst nicht alles beeindruckend war. Sein Vertrauen hat ihn zu einem Menschen nach dem Herzen Gottes gemacht. David klammerte sich an die Gewissheit, dass die Barmherzigkeit Gottes immer noch größer ist als alle Katastrophen, die er verursachte. Diese Zuversicht war das Fundament seines Lebens. So konnte er mit seinem Gott Mauern überspringen (vgl. Psalm 18, 30).

Aus Gottes Liebe erwächst, dass er uns in unserer Orientierungslosigkeit nicht alleine lässt.

Helmuth James Graf von Moltke schrieb kurz vor seiner Hinrichtung in einem nationalsozialistischen Zuchthaus: „... wir müssen sehr erschüttert sein, wenn wir plötzlich erkennen, dass Gott ein ganzes Leben hindurch am Tage als Wolke und bei Nacht als Feuersäule vor uns hergezogen ist ...“ (aus: Helmut Gollwitzer, Du hast mich heimgesucht bei Nacht. München 1954, S 223.)



TUN: Bewegen Sie die Tatsache, dass Gott Sie auch an diesem Tag Schritt für Schritt führt. Welche Auswirkungen auf Ihr Denken, Fühlen und Handeln sind zu erwarten? Ihr Herzensgebet kann lauten: „Du führst mich – deinen guten Weg.“

LASSEN: Lassen Sie sich nicht von Zweifeln an Gottes weiterer Führung plagen. Führen Sie sich stattdessen Ihre bisherigen guten Erfahrungen, die Sie mit Gott erleben durften, in Erinnerung.

Nach der Wüstenwanderung hatte das Volk Israel endlich das verheißene Land erreicht. Um die Landeinnahme vorzubereiten, wurden zwölf Kundschafter ausgesandt (vgl. 4. Mose 13). Die sahen alle dasselbe und kamen doch zu völlig unterschiedlichen Ergebnissen. Zehn sahen die Schwierigkeiten und stellten das ganze Unternehmen immer mehr und grundsätzlich in Zweifel. Dagegen hatten zwei die Zusagen Gottes fest vor Augen. Diese unterschiedlichen Perspektiven entschieden über ihr Schicksal. Statt das verheißene Land endlich einzunehmen, mussten sie nun schier endlos durch die Wüste laufen und konnten nur noch auf die nächste Generation hoffen.

D. VERTRAUEN WAGEN

TUN: Stellen Sie sich vor, wie ein Säugling auf den Armen seiner Mutter ruht und ihr völlig bedingungslos vertraut (vgl. Psalm 131, 2). Sehnen Sie sich danach, sich Gott so anzuvertrauen? Sie könnten als Herzensgebet wählen: „Herr, mein Gott – Dir will ich vertrauen.“

So wird offensichtlich, worauf es ankommt. Entscheidend ist nicht, dass wir unsere Ziele erreichen. Wirklich bedeutsam ist, Gott zuzutrauen, dass er uns zu seinen Zielen führt.

Wir sind gut mit Gott unterwegs, wenn wir nicht nur von ihm wissen, sondern Gottes Nähe und Liebe auch spüren. Das fällt sehr vielen in unserer ach so kopflastigen Welt nicht leicht.

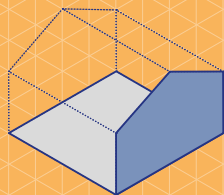
In diesem Buch wird konkret beschrieben, wie wir im geschäftigen Alltag immer wieder zu uns kommen und uns der Liebe Gottes vergewissern können.

Bei ISBUS oder im Buchhandel erhältlich.

LASSEN: Sie sollten es unterlassen, von sich auf andere zu schließen. Schon gar nicht auf Gott. Nur weil wir oft wankelmütig sind, muss es nicht auf Gott zutreffen.

Gottes Beständigkeit und Verlässlichkeit geht weit über die Festigkeit eines nahezu unerschütterlichen Felsens hinaus. Wir Menschen sind wohl die einzigen denkenden Wesen im Universum, die daran Zweifel hegen.





Lass Dich erneuern!

Die Hausfront

In der Umsetzung einer Vision wollen wir in unserer Welt Spuren hinterlassen. So können wir gemeinsam die Gesellschaft transformieren. Nachhaltige Veränderungen sind möglich, wenn Menschen ihre Wertmaßstäbe korrigieren. Die wechselt man aber nicht so schnell wie ein Paar Schuhe. Mit welchen vertrauensgetränkten Einsichten wird Neues möglich?

A. ICH BIN AM ZUG

Vielleicht wäre es uns angenehm, manches könnte endlich so bleiben, wie es nun einmal ist. Vor allem wir selbst. Doch ohne permanente Erneuerung sind wir orientierungslos und unfähig, Gutes zu tun.

Paulus drückt dies so aus: „Passt euch nicht dieser Welt an, sondern ändert euch, indem ihr euch von Gott völlig neu ausrichten lasst. Nur dann könnt ihr beurteilen, was Gottes Wille ist, was gut und vollkommen ist und was ihm gefällt.“ (Römer 12,2 Hoffnung für alle)

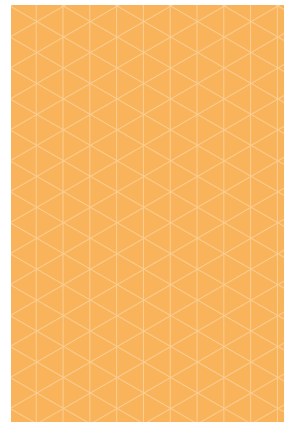
LASSEN: Wenn Sie sich Veränderung wünschen, vermeiden Sie, auf Ihre Mitmenschen Druck auszuüben. Es ist sehr unangebracht, den anderen

ersatzweise verändern zu wollen, weil wir gerne anders sein würden und dabei scheitern.

Solch ein Verhalten wird durch den Glaser karikiert, der siebzehnmals im selben Fenster die Scheibe auswechselt, weil er immer wieder einen Riss entdeckt. Dabei übersieht er, dass sich der Sprung in seiner Brille befindet.

In jeder Gruppe von Menschen ist jemand, der eine Extraportion Nachsicht braucht. Wenn Sie sich umschauchen und diese Person nicht entdecken, könnten Sie es vielleicht selbst sein (nach Rick Warren).

TUN: Wollen Sie Gott die Erlaubnis geben, Sie zu verändern? Sie können das in dem Herzensgebet ausdrücken: „Herr, Jesus Christus – erneuere mich.“



B. ALTES ENTSORGEN

Manchmal haben wir uns auf das Bisherige versteift und festgelegt.

Doch es war Gott auf Golgatha sehr teuer, dass wir immer wieder neu anfangen können. Damit lädt er uns ein, beim Vergeben nicht in Bewegungslosigkeit zu verharren.

LASSEN: Vermeiden Sie, sich an Fragen um Recht und Unrecht so festzubeißen, dass Sie sich mit einer Schuld endlos herumschlagen. Stattdessen können Sie der Stimme des eigenen Herzens folgen, das sich nach Reinigung und Versöhnung sehnt.

Wenn uns jemand etwas schenkt, ist es uns ein Bedürfnis, einen Ausgleich herzustellen. Wir wollen etwas zurückschenken. Wenn wir Gott etwas schenken möchten, können wir unseren Mitmenschen Gutes tun.

In diesem Licht wäre es uns eine Freude, jemand anderem etwas vergeben zu können. Vielleicht ist es zu abenteuerlich, um tatsächlich getan zu werden. Aber wie

stärkend für die Beziehung wäre es, den Allernächsten zu fragen: „Darf ich dich für etwas um Verzeihung bitten? Denn ich habe dir womöglich wehgetan und es nicht gemerkt. Kann ich etwas tun, um das zu vermeiden?“

Bei schweren Verletzungen haben wir uns auf einen tieferen und längeren Heilungsprozess einzulassen, bei dem Phasen wie Wut und Trauer nicht übersprungen werden können.

Dabei können wir darauf hoffen, dass etwas eigentlich Menschenunmögliches passiert: Selbst die Krisen und Verletzungen können uns reifen lassen.

TUN: Kennen Sie das wunderbare Gefühl, eine Last endlich losgeworden zu sein, weil eine Schuld bereinigt wurde und ein klärendes Gespräch möglich war? Womöglich wartet eine solche Erfahrung auf Sie. Überlegen Sie, in welcher Beziehung es (schon lange) dran ist, Altlasten zu entsorgen.

Solch ein Herzensgebet bringt Sie voran: „Schenke mir den Mut – Schuld aufzuräumen.“

C. DEN GEWINN VON VERÄNDERUNGEN BETRACHTEN

Empfinden Sie es als Kompliment, wenn Ihnen bei einem Wiedersehen nach langer Zeit gesagt wird: „Sie haben sich gar nicht verändert“? Herrn K., von dem Bertold Brecht erzählt, lässt es sehr blass aus der Wäsche gucken.

Dass wir nach einigen Jahren so aussehen wie wir sind, nämlich älter geworden, können wir nicht wirklich verhindern.

Allerdings können wir uns danach ausstrecken, durch einen Prozess der inneren Erneuerung zu reifen. Dies ist dringend notwendig, da im Laufe unseres Lebens tendenziell die Herausforderungen größer werden können. Ohne Reifungsschritte würden wir riskieren, dass wir uns immer unzulänglicher fühlen. Weshalb zögern wir dennoch, uns auf eine Erneuerung einzulassen?

Es ist Gottes Absicht, dass wir Frucht bringen. Um dies dauerhaft zu ermöglichen, ist nach den Worten Jesu ein Reinigungsprozess nötig (vgl. Johannes 15, 2).



Diese Reinigung kann wehtun, weil etwas an uns entfernt werden muss, mit dem wir verwachsen sind und es sozusagen ans Eingemachte geht. Dabei ist es manchmal nötig, uns bei vollem Bewusstsein auf den Nerv zu fühlen. Doch sich nicht zu verändern, hat wesentlich mehr Schmerz und Kummer zur Folge.

LASSEN: Widerstehen Sie dem Zwang, in endlosen Debatten alles mit dem Verstand kontrollieren zu wollen. Im Hintergrund dieser Gewohnheit steht der Irrtum, man müsste bloß die richtigen Argumente finden und das Problem gut genug verstehen. Doch allein ein besseres Verständnis des Problems bringt nicht die Lösung hervor. Seien Sie achtsam, ob Ihr Wissensdurst Sie davon abhält, bereits Erkanntes Schritt für Schritt umzusetzen.

TUN: Es ist ein mutiges Gebet, das gerade deshalb so stärkend ist: „Herr, zeige mir – was du mich lehren willst.“

Wenn Sie diese offene Haltung wagen, dürfen Sie Fortschritte in den gewünschten Veränderungsprozessen erwarten.



D. ABENTEUERGEIST ERFRISCHT

Jesus wünscht uns ein reich erfülltes Leben (vgl. z.B. Johannes 10, 10). Dabei spielt Wachstum als ein unverzichtbares Kennzeichen aller Lebendigkeit eine bedeutende Rolle. So gibt Gott in unser Leben voranbringende Impulse und damit Lernchancen, die wir leider nur zum Teil nutzen.

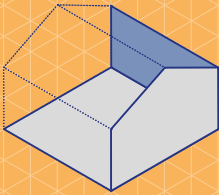
TUN: Jesus vergleicht das Wirken des Heiligen Geistes mit dem Wind (vgl. Johannes 3, 8). Wünschen Sie sich eine belebende Kraftwirkung? Probieren Sie das Herzensgebet aus: „Erneuere mich, Herr – durch deinen Geist.“

LASSEN: Verlieren Sie sich dabei nicht in einer blockierenden Maßlosigkeit. Wir brauchen ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Beständigkeit und Veränderung, um uns wohl zu fühlen. So hat alles seine Zeit (vgl. Prediger 3, 1ff.) und sein Maß. Einerseits müssen wir uns im Spiegel noch selbst wieder erkennen. Andererseits brauchen wir den Geist des Aufbruchs. So überwinden wir die Lebenslüge, dann sicher zu sein, wenn wir alles so lassen, wie es ist.

TUN: Sie werden heute viele Türen öffnen, da Sie vermutlich nicht im Gefängnis sind. Halten Sie einmal kurz inne und überlegen Sie, wie offen Sie für nötige Veränderungen sind.

Sieh deinen Wert!

Die rechte Hausseite



Für unsere Seele ist ein Wunsch der Größte: beachtet, anerkannt – wo möglich geliebt – zu werden. In unserer Kindheit wollten wir schnell groß werden, damit wir nicht übersehen werden können. Alternativ versuchen wir uns zuweilen groß zu machen. Als die Jünger auf diesem Trip waren, brüskiert Jesus sie, indem er ein Kind in ihre Mitte stellt (vgl. Matthäus 18, 1-3). Das war gerade noch frei von der Sorge, nicht genug Anerkennung zu bekommen. So sollen wir werden, sagt Jesus.

A. SORTIEREN, WAS WEITERBRINGT

LASSEN: Vermeiden Sie, vergebliche Bemühungen zur Stärkung des Selbstwertgefühls ständig zu wiederholen und zu intensivieren. Beachten Sie, wie die Sorge übersehen zu werden, Sie immer tiefer in Unsicherheit und Kräfteverschleiß hinführt.

Zwei Frustrationen seien hervorgehoben:

- Alle Trophäen sind nur Trostpreise, wenn wir sie durch Überlegenheit gewinnen. Die schafft Distanz oder gar Einsamkeit und führt uns von unserer tiefsten Sehnsucht weg: ganz unabhängig von unserer Leistung beachtet und geliebt zu sein. Ein weiteres Problem

unserer Erfolge liegt darin, dass wir immer größeren Erwartungen ausgesetzt sind.

- Der Slogan „Hast du was, so bist du was!“ eignet sich ganz und gar nicht als Gebrauchsanweisung für ein glückliches Leben. Man wächst einfach nicht über die Leblosigkeit der Güter, auf die man sein ganzes Bestreben ausrichtet, hinaus.

TUN: Wollen Sie Ihren unermesslichen Wert mehr erkennen?

Sie können Gott um mehr Aufmerksamkeit für die Zeichen bitten, die auf Ihren Wert hindeuten.

Ihr Herzensgebet könnte so lauten: „Zeige mir, Herr – wie wertvoll ich bin.“

B. SCHLÜSSEL ZUR SELBSTSICHERHEIT: GOTTES WESEN ERKENNEN

Zunächst ist das Eingeständnis unserer Einschränkung wichtig. Niemand kann sich seines Wertes immer hundertprozentig sicher sein.

Der einzige Mensch, der niemals Selbstzweifel hatte, war Gott selbst. Jesus hat sein Tun nicht an der Stimmungslage seiner Mitmenschen ausgerichtet. Wir haben nicht so viel Selbstsicherheit. Wenn wir jemanden konfrontieren, überlegen wir genau, ob wir die Reaktion aushalten. Darin sitzen wir alle in einem Boot. Aber Jesus lässt uns gerade dann nicht alleine, wenn es stürmisch wird. Er will uns zeigen und erinnern, dass wir bereits bedingungslos geliebt sind, und es nicht nötig haben, durch unser Tun unser Selbstwertgefühl abzusichern.

Ein anderes Vorbild ist Johannes der Täufer. Seine Jünger wurden sehr nervös, weil sie fürchteten, dass Jesus ihnen den Rang abläuft. Doch Johannes ist ganz gelassen. Er sagte: „Ein Mensch kann nichts nehmen, wenn es ihm nicht vom Himmel gegeben ist.“ (Johannes 3, 27) Alles zermürende Konkurrieren ist hier abgeblasen. Denn wir können einander nicht wirklich etwas an Bedeutung wegnehmen. Schließlich gibt uns Gott unsere Bedeutung und nicht unser Bemühen, uns in die erste Reihe vorzudrängeln.



LASSEN: Resignieren Sie nicht an solchen Leitbildern. Natürlich sind wir in dieser Sicherheit nicht zu Hause. Aber es berührt und verändert uns, wenn wir erkennen, dass Gott ein gestärktes Selbstwertgefühl für uns vorgesehen hat.

Wir nähern uns dieser neuen Selbstsicherheit, umso mehr wir die Liebe Gottes und seine Würdigung unserer Person an uns herankommen lassen.

Jesus erzählt in seinem wohl zentralsten Gleichnis von zwei verlorenen Söhnen. Der eine hat einen unkontrollierbaren Freiheitsdrang, während der andere sich wie ein Knecht verhält. Gemeinsam haben sie, dass sie an die völlig bedingungslose Liebe – erst mal – nicht glauben.

Unsere größte Herausforderung ist wohl, zum Vertrauen zu finden, dass Gott uns ohne Einschränkungen liebt. Dafür brauchen wir göttliche Unterstützung.

TUN: Bewegen Sie das Bild, dass Gott wie der Vater im Gleichnis sich danach sehnt, Sie als sein bedingungslos geliebtes Kind in seine Arme zu schließen. Sie könnten beten: „Lass mich spüren – wie sehr du mich liebst.“

C. SCHLÜSSEL ZUR SELBST- SICHERHEIT: VERSÖHNLICHE SCHRITTE GEHEN

Was hat mir in den letzten Jahren und Jahrzehnten mehr Selbstsicherheit gegeben? Anerkannte Erfolge, Titel oder dergleichen mehr? Meines Erachtens spielt dies keine wesentliche Rolle. Entscheidend ist, versöhnlich auf unsere Nächsten zu schauen, insbesondere auf die Eltern. Ihnen in Ihrem Sosein zuzustimmen, führt zu einer Stärkung unseres Selbstwertgefühls. Denn wir sind durch exakt diese Wurzeln der Mensch, der wir sind. Mit einem anderen Vater oder einer anderen Mutter wären wir ein anderer Mensch. Deswegen gelingt es uns nicht, uns selbst zu bejahen, wenn wir unsere Eltern kategorisch ablehnen.

Unsere Selbstsicherheit speist sich aus Erfahrungen des Dazugehörens und gegenseitiger Anerkennung. Deswegen ist jeder Schritt, der unsere Beziehungen stärkt, zugleich ein wertvoller Beitrag für unser Selbstwertgefühl.

LASSEN: Da wird ausführlich ein Sachthema diskutiert. Alle behaupten, dass es ihnen um nichts als die Sache geht. Und alle wissen längst, dass das eigentliche Thema darin liegt, wer hier dominiert und wer klein begeben muss. Bemerken Sie solche Brutstätte für handfeste Konflikte? Dann können Sie überflüssige Eskalationen vermeiden.

TUN: Seien Sie in Meinungsverschiedenheiten darauf aus, sich gegenseitig die Sicherheit zu geben, die nur durch gegenseitige Achtung zu erlangen ist. Dabei erweisen sich folgende Regeln als hilfreich:

- Sprechen Sie Störungen zeitnah und offen an, statt sich zurückzuziehen.
- Streben Sie an, wertschätzend Kritik zu üben und von jedermann konstruktive Ermahnungen bereitwillig als Lernchance anzunehmen.
- Vertreten Sie in Entscheidungsprozessen mutig und entschlossen Ihre Position, ohne darauf versessen zu sein, sie durchzusetzen.

Wann immer wir zu folgenden Erfahrungen Zugang haben, sollten wir auf sie zugehen: Wir liegen im Wettstreit, aber wir werden nicht mehr geachtet, wenn wir gewinnen und nicht weniger, wenn wir verlieren. Niemand muss über den anderen triumphieren. Und deshalb gewinnen alle. Wir verzichten auf Standesdünkel und nähern uns der Haltung Gottes, der völlig frei davon ist, Menschen eine unterschiedliche Wertigkeit zuzuschreiben. Außerdem beglücken uns nicht nur eigene Errungenschaften. Wir können uns auch mitfreuen, wenn anderen etwas geschenkt ist. Dass es die Anlässe zur Freude vermehrt, liegt auf der Hand.



D. SELBSTACHTUNG PRAKTIZIEREN

Mitunter fühlen wir uns klein und nichtig, weil wir herunterziehende Aussagen immer wieder bewegen.

Wir würden es uns wahrscheinlich nicht erlauben, zu anderen so unfreundlich, rücksichtslos und unbarmherzig zu sein, wie wir es manchmal zu uns selbst sind. Unser strengster Richter sind vielleicht wir selbst.

Eigentlich müsste es einen Knigge – also Regeln für gutes Benehmen – gegenüber sich selbst geben. Denn dort liegt der Schlüssel zu unserem gesamten Auftreten.

TUN: Überlegen Sie sich, auf welche Facette Ihrer Persönlichkeit Sie besonders unzufrieden und defizitorientiert schauen. Womöglich liegen gerade darin Ressourcen, denen Sie noch zu wenig (Be-)Achtung geschenkt haben. Dies soll beispielhaft für das Betrachten des eigenen Körpers veranschaulicht werden:

Wenn Sie wenig achtungsvoll auf Ihren eigenen Körper schauen, ist die folgende Übung für Sie besonders wichtig: Welchen Organen oder Gliedmaßen wollen Sie einmal danken, dass Sie an jedem Tag Ihres bisherigen Lebens treu ihren Dienst verrichtet haben?

Fällt Ihnen ein Organ oder eine Körperregion ein, das / die schon Funktionsstörungen oder Verletzungen ausgesetzt war? Kam es wieder – ganz oder teilweise – zu einer Gesundheit? Würdigen Sie auch dies!

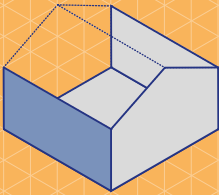
An welchen Ihrer Körpermerkmale können Sie Originalität – und damit Schönheit – erkennen?

Wo können Sie über Ihre Beweglichkeit staunen? Vielleicht wollen Sie einmal das lebendige Spiel Ihrer Gelenke und Muskeln verfolgen.

Sie können nun das Herzensgebet ausprobieren: „Ich danke dir – dass ich wunderbar geschaffen bin.“

Achte Dein Tun!

Die linke Hausseite



Hat Ihnen schon einmal jemand gesagt, wie wertvoll es für ihn oder sie war, dass Sie etwas Bestimmtes gesagt oder getan haben? Und Sie dachten prompt: Ach, das bisschen.

Albert Schweitzer sagte: „Das Wenige, was du tun kannst, ist viel.“ Dies wird einleuchtend, wenn wir durch vier Perspektiven Weitblick gewinnen.

A. EINGEBETTET IN GOTTES HANDELN

Jemand fragt drei Männer, die Steine behauen, was sie da tun. Der erste sagt: „Ich bearbeite die Steine.“ Der zweite antwortet: „Ich schaffe einen Bogen über einem großen Portal.“ Der dritte betont mit glänzenden Augen: „Ich baue einen Dom.“

Trotz der Überlegenheit der dritten Antwort gegenüber der ersten beginnt sie immer noch mit „ich“. Womöglich geht es lediglich darum, sich selbst ein Denkmal zu setzen. Etwas wirklich Neues basiert auf der Einsicht, dass auch der Dom nicht um seiner selbst willen existiert. So könnten ein vierter Arbeiter sagen: „Gott will, dass in diesem Dom viele seine heilsame Kraft erfahren und ich darf mitgestalten.“

Damit ist der Raum des von uns Verfügbaren verlassen. So treten wir in eine neue Freiheit, weil wir weniger abhängig von unseren Erfolgen und Anerkennung werden.

Wenig ist viel, wenn wir erkennen, dass unser noch so unscheinbares Tun in Gottes viel größeres Handeln eingebettet ist.

TUN: Probieren Sie aus, das Herzensgebet zu bewegen: „Ich mache das Kleine – und DU das Große.“

Spüren Sie der Entspannung nach, die daraus resultiert. Sie können sich ganz auf das vermeintlich Kleine – für Sie Machbare – konzentrieren. Da es mit dem großen Handeln Gottes verknüpft ist, kann Ihnen niemand einreden, es wäre zu geringfügig.

B. DAS GESETZ VON SAAT UND ERNTE

Landwirte bewahren den besten Teil ihrer Ernte auf, um ihn dann auf dem Acker zu verstreuen. Dieses Handeln ist überaus töricht – es sei denn, man vertraut dem Gesetz von Saat und Ernte. Jesus sprach davon mehrmals, um das Handeln Gottes und einen Wesenszug unseres Lebens zu veranschaulichen. Er will uns Folgendes zeigen:

- „Von selbst bringt die Erde Frucht ...“ (Markus 4, 28). Der griechische Begriff „automates“ im Grundtext weist darauf hin, dass es sich ohne unser Zutun ereignet. Unser Part besteht darin, sich in dieses Geschehen hineinnehmen zu lassen.
- Durch die Kraft des Wachstums wird mit der Zeit aus etwas Geringfügigem viel. Im Orient wird aus winzigen Senfkörnern ein großer Baum (vgl. Lukas 17, 6).

Das Buch „Neue Horizonte“ macht Ihnen 20 grundlegende Thesen der Systemischen Arbeit leicht zugänglich – so wie sie sich in unterschiedlichen Beratungsformen immer mehr ausbreitet. Erstaunlich ist dabei, dass diese Grundprinzipien bereits in der Bibel anzutreffen sind.

Sie erfahren, wie wirkungsvoll diese Vorgehensweise heilsame Schritte ermöglicht – gerade in der Verknüpfung mit den Kraftquellen des Vertrauens zu Gott.

So gilt uns die Verheißung, dass auch unser scheinbar geringfügiges Handeln Großes hervorbringen kann. So wird aus wenig viel.

LASSEN: Versuchen Sie nicht ständig zu überprüfen, was aus den Samenkörnern Ihres Handelns im Verborgenen geworden ist. Beachten Sie: Es ist ein seelisches Leiden, sich Wachstum nicht vorstellen zu können und nur zu glauben, was man sehen kann.

Das Bild vom Wachstum auf dem Feld verdeutlicht auch, dass für eine gute Ernte Voraussetzungen zu schaffen sind. Wie können wir Reifungsschritte für uns und andere begünstigen?





C. DAS ALLES ENTSCHEIDENDE VORZEICHEN

Wer in der Bibel einen detaillierten Verhaltenskatalog erwartet, der für ein fruchtbares Leben nur abgearbeitet werden muss, geht leer aus.

Als Jesus die Frau lobt, die ihn in Bethanien gesalbt hat, wollte er nicht sagen, dass wir unser ganzes Geld in Kosmetika anlegen sollten, um es dann mit einem Mal auf den Kopf zu hauen (vgl. Markus 14, 3).

Vorbildlich waren die Haltung und ihre Werte, die hinter ihrem Tun standen. Ihre große Liebe und Hingabe war auffällig. Maßgeblich ist, ob in unserem Handeln etwas davon vorkommt oder gänzlich fehlt. Die Liebe ist gewissermaßen das Vorzeichen unseres Tuns. So ist eine große Sache ohne Liebe ein großes Desaster. Doch wenn in etwas negativ oder banal Erscheinendes Liebe hineinkommt, kommt beim Betrachten der Wertigkeit von oben nach unten ein Strich dazu. Es wird aus dem Minus ein Plus.

LASSEN: Unterlassen Sie es, sich in der Liebe zu anderen selbst aufzugeben. Die Liebe, die von oben kommt, ist so ausgewogen, wie es Gott und der Bibel eigen ist.

TUN: Wenn Sie sich fragen, ob das Ergebnis Ihrer Anstrengungen einen bleibenden Wert hat – worauf achten Sie? Wie viel Anerkennung es von anderen bekommt? Die Bibel schlägt uns eine bedeutend weitsichtigere Perspektive vor: „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.“ (1. Korinther 13, 13). So sollten Sie sich vor allem fragen: Investieren Sie Vertrauen? Bringen Sie Hoffnung auf? Am Entscheidendsten ist, ob sie mit Liebe unterwegs sind, die noch so Unscheinbares zu etwas unendlich Wertvollem macht.

D. DER SCHATZ DER VERBUNDENHEIT

Die vierte Erkenntnis, weshalb unsere Anstrengungen nicht verloren gehen, lautet: Sie fließen mit denen vieler anderer zusammen.

Wir können beobachten, wie dem Wasser eines Baches im Fluss Überraschendes möglich wird. Wenn dagegen der kleine Wasserlauf nicht im Großen eingeht und seine Eigenständigkeit einbüßt, wird er verloren gehen.

TUN: Woran durften Sie schon mitwirken, das im Alleingang nie möglich gewesen wäre? Bedenken Sie: Viele Ihrer jetzigen Vorhaben erweisen sich durch die Verbundenheit mit anderen als fruchtbar. Sie können das Herzensgebet praktizieren: „Danke, Herr – dass Du uns zusammenstellst.“

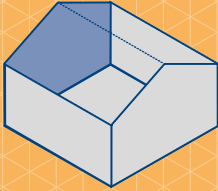
LASSEN: Verhindern Sie, von einer unbegründeten Angst beherrscht zu werden: im Miteinander als Individuum unterzugehen. In einem Beziehungsnetz zu stehen, ist wertvoller als sich als einzelne Person sonst wie beeindruckend zu produzieren.

Im Zusammenstehen kann Ungeahntes erreicht werden. Noch bedeutungsvoller als die Erfolge ist, dass wir dem lähmenden Gefühl, sich alleine abzustampeln, etwas entgegensetzen haben.

Besonders lebendig wird die Verbundenheit einer Gemeinschaft durch das Bild vom Leib (vgl. z.B. 1. Korinther 12, 12-30). Was sagt uns das?

- Das Ergehen und Handeln jedes einzelnen Gliedes wirkt sich auf alle anderen aus – im Guten wie im Bösen.
- In einem Leib vollzieht sich mit großer Selbstverständlichkeit ein ständiges Geben und Nehmen. Wenn sich ein Glied ausgelaugt fühlt und gerade nichts Messbares für die gemeinsame Aufgabe beitragen kann, sorgen die anderen dafür, dass es dennoch gut weitergeht. Stärken und Schwächen gleichen einander aus.
- Niemand ist wichtiger als der andere, weil alle gebraucht werden. Jeder noch so kleine Beitrag zählt und muss nicht in seiner Wertigkeit mit denen anderer verglichen werden. So wird im Leib die Diskussion über unterschiedliche Bedeutungen von Personen und Aufgaben hinfällig.

Leider nehmen wir die Tiefe und Kostbarkeit unsere Verbundenheit nicht deutlich genug wahr, um in unserem Miteinander den Absichten Gottes ganz zu entsprechen. Doch wir können immer wieder Anlauf nehmen, um zu erkennen, wie Gott uns in Beziehung setzt. Und was für ein Schatz das ist.



Fühle Dich versorgt!

Die Rückseite des Hauses

Leider produzieren wir ständig alle möglichen Sorgen in Serie, obwohl kein Mensch sie haben will und sie größtenteils unnützlich sind. Seitdem der Mensch sich im Paradies von der unversiegbaren Lebensquelle distanziert hat, nistet in seiner Seele hartnäckig die Sorge, nicht genug zum Leben zu haben. Natürlich haben wir eine Verantwortung für die materielle Seite unseres Lebens. Meiden sollten wir dagegen den Sorgenstrudel, in dem wir die Kontrolle verlieren – und ein bisschen den Verstand.

A. VERRÜCKTE WELT

Erstaunlicherweise reduziert unser Überfluss die Sorgen nicht. Im Gegenteil. Unsere Welt lebt zumeist in der Tradition des reichen Kornbauern, dem gerade sein Überfluss Sorgen macht. Deshalb baut er jede Menge Vorratsscheunen. Doch leider hat dieser Unternehmer auf destruktive Werte gesetzt. Nur um sich kreisend vereinsamt er und ruiniert sich selbst (vgl. Lukas 12, 16-20).

Jesus wies auch darauf hin, dass unsere Sorgen unser Leben in keiner Weise verlängern können (vgl. Matthäus 6, 27). Vertiefen können sie es schon gar nicht.

Lediglich verkürzen können sie die Lebensspanne durch die produzierten Krankheiten.

Die Sorgenmacherei kommt uns in vielerlei Hinsicht teuer zu stehen. Beispielsweise werden nirgendwo so viele Versicherungen abgeschlossen wie hierzulande. Zu den unbewussten Hintergründen dieser Gewohnheit könnte die „German angst“ gehören. Dieser Begriff meint seelische Auswirkungen der Kriegs- und Nachkriegszeit, die über die Generationen weitergegeben werden.

TUN: Das Gegenmittel zu verkrampftem Festhalten ist das Geben. Wollen Sie entdecken, wie viel Freude Ihnen das bereiten kann?

B. ENTSCLOSSENHEIT FÜR ZUFRIEDENHEIT

Ein Mann nimmt in einem Bus neben einem Hippie Platz, der nur einen Schuh trägt. Er spricht ihn an: „Sie haben wohl einen Schuh verloren“. Doch dieser antwortet: „Ganz im Gegenteil. Ich habe einen gefunden.“

So sehr wir bestrebt sind, auf jedem Fuß einen Schuh zu tragen – die Geschichte zeigt, wie sehr wir auf das Fehlende fixiert sind. Diese Defizitorientierung ist die Speerspitze unserer Versorgungsängste, die leider nicht vor Scham vergehen, wenn sie irrational werden.

Das dringend benötigte Heilmittel ist die Zufriedenheit. Die ist allerdings aus Sicht einer Leistungsgesellschaft eine individuelle Entgleisung, da sie Steigerung von Leistung und Kaufkraft einschränken kann. All unsere Errungenschaften sollen uns nur noch anspruchsvoller machen.

Wir wehren uns. Schließlich sehnen wir uns sehr danach, auch einmal irgendwo wirklich anzukommen und nicht immer weiter von maßlosen Ansprüchen getrieben zu werden.

TUN: Führen Sie sich einmal vor Augen, was Ihnen heute alles zur Verfügung steht. Denken Sie dabei vor allem an etwas, das in den letzten Jahren dazugekommen ist.

Entscheiden Sie sich dafür, ein insgesamt zufriedener Mensch zu sein. Dann werden Ihnen dafür gute Gründe einfallen. Rechnen Sie auf diesem Wege mit dem guten Gefühl, das Sie sich bislang von Ihren Anstrengungen versprochen haben. Sie können Gott bitten: „Herr, hilf mir – Zufriedenheit zu finden.“

Wirklich beschenkt fühlen wir uns, wenn wir wahrnehmen, wie überaus reich, ja im Grunde verschwenderisch unser Schöpfergott unsere Welt ausgestattet hat. Das konnten selbst die Wüstenwanderer im Alten Testament erkennen. Jeden Morgen war reichlich Manna vor ihnen ausgebreitet. Was liegt näher, als Vorsorge zu treffen – falls der diensthabende Engel am himmlischen Brotspeicher einmal verschläft. Doch offenbar war das Manna frei von Konservierungsstoffen, so dass es bereits in der ersten Nacht seiner Aufbewahrung verdarb (vgl. 2. Mose 16, 20).

LASSEN: Lassen Sie sich nicht einreden, es würde Ihnen Sicherheit verschaffen, etwas über das notwendige Maß hinaus zu sammeln. Es zerrinnt zwischen den Fingern. Mehr Nahrung, als Sie gut verdauen können, mehr Erfolg, als Sie charakterlich verkraften, mehr Beziehungen, als Sie pflegen können und vieles andere im Übermaß wird Ihnen zur Last.



C. AUSWIRKUNGEN

Aus der Zufriedenheit ergibt sich eine Grundhaltung der Dankbarkeit, die es regelrecht einzuüben gilt.

TUN: Schaffen Sie sich Erinnerungszeichen, die Sie zur Dankbarkeit anregen. Oder notieren Sie auf Dankzetteln, welche guten Gründe für die Dankbarkeit Ihnen einfallen. So stehen Sie weniger in der Gefahr zu vergessen, was Gott und Ihre Mitmenschen Ihnen Gutes getan haben (vgl. Psalm 103, 1).

Bewegen Sie doch das Herzensgebet:
„Herr, mache mich – zu einem dankbaren Menschen!“

Stellen wir uns einmal vor, wir beschenken jemanden ständig. Doch diese Person wird dadurch nicht zufriedener. Vielmehr hat sie an all unseren Geschenken etwas auszusetzen und stellt nur unentwegt fest, was ihr zum Glücklichen sein noch alles fehlt.

So geht es Gott oft mit uns Menschen. Die Bibel lädt uns zu Dankbarkeit ein. Nicht weil Gott es braucht, sondern weil wir sonst in Depressionen zu versinken drohen. So ist es ein wichtiges geistliches Training, das uns Gegebene wahrzunehmen.

Dankbarkeit wirkt sich nicht nur auf unsere Beziehung zu Gott aus. In unseren zwischenmenschlichen Begegnungen merken wir bald, ob unser Gegenüber eine positive Grundhaltung hat oder an allem etwas bemängeln muss. Zu dankbaren Menschen fühlt man sich hingezogen. Sie sind attraktive Menschen. Daran ändern Falten und andere Alterserscheinungen nichts.

D. VERTRAUENSVOLLE SCHRITTE WAGEN

Es ist ein ungewohntes und herausforderndes Umdenken gefragt, um von der Gewohnheit loszukommen, ständig neue Sorgen zu bewegen.

LASSEN: Richten Sie bei diesem Thema nicht den Zeigerfinger auf andere. Denn dabei weisen drei andere Finger in Ihre Richtung.

TUN: Bewegen Sie einen besonders herausfordernden Gedanken: Sie sind nicht reich durch das, was Sie besitzen, sondern durch das, was Sie in Freiheit und Würde entbehren oder verschenken. Angenommen das stimmt – wir hätten Reichtum neu zu definieren.

Woher bekommen wir die Rückendeckung, vertrauensvoll in eine neue Freiheit zu gehen? Es ist dafür ein Grundgefühl des Versorgtseins nötig. Zumal unsere Absicherungsbemühungen dafür keinen wirkungsvollen Beitrag leisten, sorgt Gott für uns – wie es uns die Bibel versichert.

Hand aufs Herz: Wie könnten wir behaupten, dass wir mit unseren materiellen Bedürfnissen leer ausgehen!

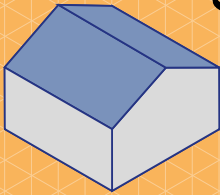
TUN: Gerade wenn Sie sich mit finanziellen Problemen oder Zukunftsängsten herumschlagen, können Sie den Gedanken, von Gott versorgt zu sein, bewegen. Sie können beten: „Großer Gott – Du sorgst für mich.“

Die Distanzierung vom Sorgengeist kann Ungewöhnliches bewirken.

Zwei Beispiele seien genannt:

* In dem schon beschriebenen Bild vom Leib ist jeder daran interessiert, dass es allen anderen gut geht und für sie gesorgt ist. Es wäre anatomisch unsinnig, dass eine Region unseres Körpers daran interessiert ist, einer anderen das Blut zu entziehen, um mehr aus dem Vollen zu schöpfen. Was sagt uns dieses Bild für eine Gemeinschaft der Kinder Gottes? Demzufolge wäre es selbstverständlich, einander unter die Arme zu greifen, wenn jemand trotz Anstrengung und Besonnenheit in finanzielle Not geraten ist. Schon die gegenseitige Zusicherung von Unterstützung wäre hilfreich, da ja Versorgungsängste tendenziell größer sind als die tatsächliche Bedrohung.

* Schatzmeister haben wir früher in der Gemeinde den Kassenverwalter genannt. Der finanzielle Schatz einer christlichen Gemeinschaft ist nicht nur das Spendenaufkommen. Zu beachten ist auch, was gespart wird, weil Menschen dem gemeinsamen Auftrag dienen – auch wenn sie ihre Arbeitskraft gewinnträchtiger verkaufen könnten. Die Entscheidung, auf ein (höheres) Einkommen zu verzichten, ist für manche ein Luxus. Doch wem es möglich ist, kann etwas bekommen, was mit Geld nicht zu ermessen ist.



Schenke Wertschätzung!

Das Dach

Beim Bau des Werte-Hauses haben wir Sorgfalt in das Fundament gelegt – unsere Beziehung zu Gott. Danach haben wir die Wände errichtet und uns so mit uns selbst auseinander gesetzt. Das Dach steht für das, was in unseren Beziehungen am wichtigsten ist: die gegenseitige Wertschätzung. Dies wird in dem Maße gelingen, wie wir in unserer Gottesbeziehung auf gutem Grund stehen und mit uns selbst im Reinen sind. So wie ein Haus ohne Dach bald zur Ruine wird, werden alle bisherigen Schritte versanden, wenn sie sich nicht auf die Begegnungen mit unseren Mitmenschen heilsam auswirken.

A. DAS LEBENSELIXIER UNSERER BEZIEHUNGEN

TUN: Seien Sie sich stets einer Schlüsselantwort auf die Frage bewusst, was Sie Ihrem Nächsten Gutes tun können. Sie lautet: Wir sollten dem anderen in aufrichtiger Wertschätzung begegnen und auf alles Abschätzen verzichten. Vielleicht kommt dann noch etwas anderes Gutes dazu. Aber gesehen, anerkannt und respektiert zu werden, bleibt die wichtigste Erfahrung. Fehlt jedoch die Wertschätzung, wird jede noch so gut gemeinte Aktion dem anderen wenig nützen.

So ist in Paar- oder anderen wichtigen Beziehungen die entscheidende Frage, ob man sich mit Achtung und Respekt begegnet. Ist die Wertschätzung gänzlich und irreparabel verlorengegangen, ist die Trennung unausweichlich. Denn darauf kann niemand auf Dauer völlig verzichten. So ist die Wertschätzung das Grundnahrungsmittel für die Liebe. Wie können wir auf diesem Weg gestärkt werden?


B. AM VORBILD LERNEN – WIE SEHR GOTT UNS VORAUSGEHT

So erstaunlich es ist: Gott hält an dieser Welt und an jedem einzelnen Menschen fest, der auf ihr lebt. Er sieht etwas in ihnen, das uns in vielen Einzelfällen verschlossen bleibt. Gott sieht nicht nur die Zerstörungen und Verirrungen der Gegenwart, sondern die Absichten, die er mit diesem Menschen verfolgt. Der Herr plant, ihn zukünftig als Mitregenten in seinem Reich einsetzen zu können. Diese Sicht ist uns hier nicht vergönnt. Wir können sie nur erahnen. David betet in Psalm 8, 5: „Du hast den Menschen wenig niedriger gemacht als Gott selbst“. David kannte den garstigsten unserer Mitmenschen nicht. Aber Gott kennt ihn. Und unser HERR nimmt nichts von seiner Wertschätzung zurück.

TUN: Buchstabieren Sie doch einmal diesen Psalmvers für Ihre Nächsten durch. Regt sich in Ihnen Widerstand? Verbinden Sie mit bewusstem Ein- und Ausatmen das Gebet: „Öffne mir die Augen – für deine Wertschätzung.“

In Psalm 139,13.14 staunt David, wie er (und alle anderen Menschen) im Mutterleib wunderbar gemacht wurden. „Kunstvoll gebildet“ heißt es in manchen Übersetzungen. Noch dazu vom Künstler aller Künstler. Das Kunstwerk wird durch die Handschrift des großen Meisters kostbar, der all sein Können sowie seine Leidenschaft und Inspiration dort hineingelegt hat. Ob es jedermanns Schönheitsempfinden trifft, ist nicht entscheidend. Der Wert richtet sich auch danach, was jemand dafür bereit ist zu zahlen. Gott hat für uns alles gegeben, wie wir seit dem Kreuzestod des Sohnes Gottes wissen. Gewiss: Die große Restaurierung wird erst geschehen, wenn unser HERR wiederkommt. Bis dahin sind wir angehalten, nach Spuren des großen Meisters zu suchen.

TUN: Während Sie in einer Gruppe von Menschen unterwegs sind, gehen Sie dem Gedanken nach, Sie befinden sich in einer Kunstaussstellung des unglaublich kreativen Schöpfers.



DIE WÜRDE DES MENSCHEN IST UNANTASTBAR

C. WÜRDE NEU BEGREIFEN

Eine Gesetzmäßigkeit lautet: Wenn Würde in etwas hineingelegt wurde, ist diese Würde unantastbar. Dazu einige Beispiele:

- Die Majestät eines großen Wasserfalls wird nicht gemindert, indem jemand hineinspuckt.
- Die Erhabenheit eines Baumes wird nicht eingeschränkt, weil jemand einen Zweig abbricht.
- Die Größe des Himmels wird nicht beeinträchtigt, weil Menschen ihn ignorieren.
- Die Majestät eines Domes wird nicht durch den Kot von Tauben beschnitten.
- Der Wert eines Geldscheins wird nicht reduziert, indem man ihn zerknüllt.
- Das Imposante einer Gebirgslandschaft verringert sich nicht, wenn jemand eine Steinlawine auslöst.
- Die Kostbarkeit eines Gemäldes bleibt erhalten, auch wenn die Leinwand im Laufe der Jahrhunderte Risse aufweist.

Gottes Größe und Majestät geht weit darüber hinaus. Niemand kann ihm das streitig machen. Dass wir Menschen zum Ebenbild Gottes geschaffen sind, ist schwer zu erkennen – und doch eine Tatsache.

LASSEN: Überwinden Sie die Vorstellung, dass Menschen durch Entwürdigendes Ihre Würde gänzlich genommen werden kann.

TUN: Versuchen Sie in Ihren Begegnungen dem Gedanken nachzugehen: Gott hat diesem Menschen eine Würde verliehen, die niemand zerstören kann.

D. DAS GLÜCK, NIEMALS BESSER SEIN ZU KÖNNEN

Wem etwas von dem unermesslichen Wert seiner Mitmenschen klar geworden ist, dem erscheint es extrem abwegig, auf jemanden herabzuschauen.

LASSEN: Wenn Sie sich über eine Person nachdrücklich ärgern, vermeiden Sie, sich über diesen Menschen zu erheben. Das entstandene Gefälle tut weder Ihrer Befindlichkeit noch Ihrer Beziehung gut.

TUN: Während Sie die Person Ihres Ärgernisses vor Augen haben, können Sie ausprobieren, ob Sie einen kurzen, aber heftigen Satz nachvollziehen können. Er lautet: „Ich bin auch nicht besser!“ Beobachten Sie, welche Gefühle und welche Widerstände des Verstandes auftauchen.

Differenzieren wir: Wir können nach bestimmten Wertmaßstäben etwas besser machen als andere. Doch besser sein, können wir keineswegs. Denn wir haben keine größere Daseinsberechtigung oder höhere Wertigkeit.

Sie können die Bitte zu Ihrem Herzensgebet machen: Herr, hilf mir – mich über niemanden zu erheben.“

Gleichwertigkeit wird infrage gestellt, weil sich Menschen versuchen herauszuheben. Anthony de Mello schreibt dagegen: „Ist es nicht gut zu merken, dass man nicht besser ist als alle anderen auf dieser Welt? Ist das nicht wunderbar?“ Menschen mit dieser entspannten Haltung haben es nicht mehr nötig, andere zu übertrumpfen.

LASSEN: Wenn Sie darauf verzichten, sich über den anderen zu erheben, werden Sie auch nicht die Entscheidungsfreiheit Ihrer Mitmenschen beschneiden wollen. Sie können andere nicht nach Ihrem Bilde formen. Denn Sie sind nicht Gott. Und selbst der Allmächtige achtet die Freiheit der Menschen in einem Maße, das wir kaum begreifen können.

In allen zwischenmenschlichen Beziehungen gilt: Wollen wir Wertschätzung haben, müssen wir sie selbst geben, da wir gerade darin wie ein Echo reagieren. Wann immer wir einem anderen Menschen nicht wertschätzend begegnen, steigt sofort – größtenteils unbewusst – unsere Angst, von unserem Umfeld nicht ausreichend geachtet zu werden. Dieses sehr unangenehme Gefühl können wir verhindern, da jedes Zusammentreffen mit einem anderen Menschen eine Gelegenheit ist, Wertschätzung zu geben.

24 Glaubenssätze

Wertekaleidoskop

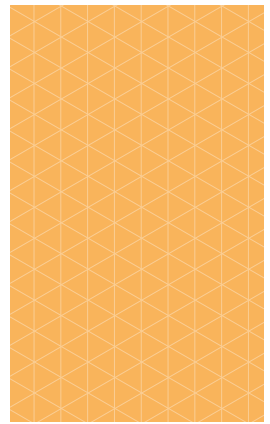
Beim Bau des Werte-Hauses haben wir Sorgfalt in das Fundament gelegt – unsere Beziehung zu Gott. Danach haben wir die Wände errichtet und uns so mit uns selbst auseinander gesetzt. Das Dach steht für das, was in unseren Beziehungen am wichtigsten ist: die gegenseitige Wertschätzung. Dies wird in dem Maße gelingen, wie wir in unserer Gottesbeziehung auf gutem Grund stehen und mit uns selbst im Reinen sind. So wie ein Haus ohne Dach bald zur Ruine wird, werden alle bisherigen Schritte versanden, wenn sie sich nicht auf die Begegnungen mit unseren Mitmenschen heilsam auswirken.

Viele emotionale Schwierigkeiten können u.a. durch Mangel an Vertrauen und destruktive Werte verursacht werden. Deshalb kann es in eine neue Freiheit führen, die Anregungen des Werte-Hauses zu beachten.

Im Folgenden finden Sie für jedes der sechs beschriebenen Hauselemente vier Aussagen. Lassen Sie diese auf sich wirken und beobachten, inwieweit Sie diese Sätze nachvollziehen können.

Sie können diese Bestandsaufnahme ein wenig körperlich unterstreichen, indem Sie wie folgt vorgehen:

- Halten Sie den Satz für nicht zutreffend, strecken Sie die Hand soweit aus, wie Sie dies von sich weisen.
- Wenn Sie diese Feststellung „nur“ verstandesmäßig bejahen, legen Sie die Hand auf den Kopf.
- Können Sie ihr auch emotional ganz und gar folgen, gehen Sie mit der Hand in die Herzregion.
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass diese Aussage zwischen Kopf und Herz zu platzen ist, legen Sie die Hand an die passende Stelle.



Das Fundament: Gründe ich mich heute mit meinem Vertrauen auf Gott? (Seite 6-9)

Inwieweit glauben Sie das?

- Gott ist immer in meiner Nähe und steht mir bei.
- Gott hat alle Macht und setzt sie zu meinem Schutz ein.
- Gott liebt mich über alles und vergibt mir meine gesamte Schuld.
- Gott führt mich mit seiner grenzenlosen Weisheit den für mich besten Weg.

Beobachten Sie nun weiter, wie sehr Sie den folgenden Aussagen zustimmen, die in der Darstellung des Werte-Hauses jeweils ein Unterkapitel zusammenfassen!

Hausfront – Will ich mich erneuern lassen? (Seite 10-13)

- A. Wenn ich in meinen Beziehungen positive Veränderungen wünsche, sollte ich mich von Gott erneuern lassen.

- B. Schuld loszulassen – die von anderen und meine eigene –, ist stets ein wertvoller und befreiender Schritt.
- C. Wenn ich immer wieder bereit bin, mich von Gott erneuern zu lassen, werden all diese Veränderungsschritte mein Leben sehr bereichern.
- D. Selbsterneuerung ist ein lohnendes Abenteuer.

Rechte Hausseite – Sehe ich, wie wertvoll ich bin? (Seite 14-17)

- A. Es ist ein Fortschritt, auf die vergeblichen Versuche der Selbstaufwertung zu verzichten.
- B. In der Gemeinschaft mit Gott färbt etwas von Gottes Gewissheit über meinen Wert ab.
- C. Wenn ich in meiner Beziehung zu Gott und meinen Nächsten wachse, gewinne ich auch Selbstsicherheit.
- D. Jede Stärkung meines Selbstwertgefühls dient meinen Beziehungen.

Linke Hausseite – Achte ich mein Tun? (Seite 18-21)

- A. Gott bezieht in sein Wirken an dieser Welt meine Bemühungen ein, obwohl sie so unvollkommen sind wie ich.
- B. Gerade die Anstrengungen, die ich für nutzlos halte, sind wie Samenkörner. Erst im Verborgenen können sie heranreifen.
- C. Was immer ich mit etwas Liebe tue, ist für alle, die damit in Berührung kommen, besonders wertvoll.
- D. Die Verbundenheit zu anderen bewirkt, dass nichts von meinem Einsatz verloren geht.

Rückseite des Hauses – Erkenne ich, wie versorgt ich bin? (Seite 22-25)

- A. Ich sollte meinen Sorgen kritischer gegenüberstehen. Sie haben mit der Realität wenig zu tun.
- B. Ich bin ein zufriedener Mensch, wenn ich mich immer wieder (aus gegebenem Anlass) für Zufriedenheit entscheide.
- C. Jeder Tag ist eine Gelegenheit, Dankbarkeit zu üben.
- D. Zufriedenheit und Dankbarkeit stärken meine Beziehungen.

Das Dach: Begegne ich anderen wertschätzend? (Seite 26-29)

- A. Anderen Wertschätzung zu geben, ist eine besonders große und wichtige Aufgabe.
- B. Gott geht mir stets voraus, meinen Mitmenschen wertschätzend zu begegnen.
- C. Unser aller Würde ist heilig und damit unantastbar. Dies zu beachten hat für alle Beteiligten etwas Erhebendes.
- D. Es ist ein Glück, nicht besser sein zu können und zu müssen als irgendein anderer Mensch.

Beachten Sie beim Durchgehen der Sätze folgende Fragen:

- Welche Unterschiede stellen Sie fest? Wo gibt es Ressourcen?
- Welche Erfahrungen führten dazu, dass Sie bestimmten Aussagen zustimmen oder sie ablehnen?
- Was würde Ihnen helfen, mehr Sicherheit zu gewinnen? An welchem Punkt besonders?

An der Schwelle zu einem neuen Zeitabschnitt ist solch eine Inventur besonders angebracht. Greifen Sie einen Aspekt des Werte-Hauses heraus, an dem Sie wachsen möchten. Zögern Sie nicht, Ihre Absicht Gott vorzulegen. Ihr Wunsch, mehr Festigkeit zu gewinnen, wird im Himmel geteilt.

Hilfen

zur Umsetzung der Werte



A. SYSTEMISCH DENKEN

Wovon ist die Entwicklung des Werte-Hauses – über das Wort Gottes hinaus – inspiriert? Und wodurch kann die Umsetzung dieser Aufforderungen unterstützt werden?

Auf beide Fragen lautet die Antwort: Ausrichtungen, auf denen die Systemische Seelsorge basiert. Vier Aspekte seien kurz genannt:

Beziehungsorientiert

Systemisches Denken erinnert daran, dass wir durch und durch beziehungsorientiert geschaffen sind. Nur wenn wir in unseren Entscheidungen klar vor Augen haben, was den Beziehungen zu anderen so wie zu Gott und uns selbst dient, wird unser Werte-Haus nicht baufällig.

Ressourcenorientiert

Systemisches Denken wird von der Frage bestimmt, wo auch in problematischen Situationen Ressourcen liegen, die noch nicht entdeckt und genutzt werden.

Dieser Fokus ist unverzichtbar, um für die beschriebenen Werte Stabilität zu gewinnen.

Lösungsorientiert

Die Systemische Arbeit hält sich nicht mit dem Durchkauen von Problemen auf, sondern konzentriert sich vielmehr auf gute Lösungen. Diese Art von innerer Orientierung ist nötig, um sich bei der Verinnerlichung des Werte-Hauses nicht entmutigen zu lassen.

Auf Perspektivwechsel ausgerichtet

Schließlich ist die Systemische Seelsorge davon bestimmt, sich nicht von den vertrauten Denkmustern in Beschlag nehmen zu lassen, sondern neue Schritte zu wagen. Diese Entdeckerfreude ist vonnöten, um sich auf die revolutionär anmutenden Werte einzulassen.

B. DAS MITEINANDER AM WERTE-HAUS AUSRICHTEN

Was heißt es konkret, wenn wir unser Miteinander von den dargestellten Werten prägen lassen?

Es sei nun skizziert, welche Orientierungspunkte wir bei ISBUS gefunden haben – möglicherweise als Anregungen für andere christliche Gemeinschaften.

Gründe dich fest! Wir sind uns bewusst, dass wir ohne Gott nichts tun können. Deshalb ermutigen wir uns gegenseitig, nach den Absichten Gottes zu fragen. Im Gebet füreinander einzutreten, ist selbstverständlich.

Lass dich erneuern! Eine maßgebliche Voraussetzung für unseren Dienst sind intensive Selbsterfahrungsprozesse, die auch ein typisches Kennzeichen der ISBUS-Weiterbildung sind. Dieses Aneinanderlernen dauert unser ganzes Erdenleben an.

Sieh deinen Wert! Es ist uns klar, dass wir Minderwertigkeitsgefühle nicht durch unser noch so erfolgreiches Tun überwinden. Aussichtsreich ist dagegen, nach bereits vorhandenen Ressourcen Ausschau zu halten und die Wertschätzung Gottes mehr zu spüren.

Achte Dein Tun! Wir schauen über den Tellerrand des eigenen Handelns hinaus und malen uns aus, wie Gott unsere Aktivitäten in seine Vorhaben einbeziehen kann. Außerdem versuchen wir zu vermeiden, verschiedenen Tätigkeiten unterschiedlich zu bewerten.

Fühle dich versorgt! Professionelle Arbeit darf ihren Preis haben. Doch wir verzichten auf jegliche Gewinnmaximierung. Mitwirkende leisten ihre Tätigkeit ehrenamtlich oder / und sind mit fairen und doch geringeren Honoraren zufrieden als es in der Regel üblich ist. Wir wollen aufmerksam und fürsorglich sein, wenn jemand in finanzielle Not zu geraten droht.

Schenke Wertschätzung! Einander eine respektvolle und bestätigende Haltung entgegenzubringen, ist nicht Mittel zum Zweck, sondern als Grundlage jeder guten Beziehung ein sehr wichtiges Ziel. Auf dieser Basis ist ein gegenseitiges Korrigieren stärkend. Dabei ist es ein wichtiger Lernprozess, dem anderen jegliche Freiheit für seine Veränderungsprozesse zu gewähren.



C. VISIONÄR MIT DEM WERTE-HAUS UNTERWEGS

Wie wertvoll die beschriebenen Maximen sind, wird deutlich, wenn man eine geistliche Vision verfolgt. Wenn wir vorangehen, um uns selbst und andere in ihrer Beziehung zu Gott, den Nächsten und sich selbst zu stärken, sollten wir den heilsamen Einfluss des Werte-Hauses nutzen. Auch hierfür seien unsere Beobachtungen und Weichenstellungen bei ISBUS exemplarisch beschrieben.

Entspannte Motivation

Motivierend für die Mitarbeit ist, dass das Unterwegssein mit den beschriebenen Werten Wachstumsschritte an Seele und Geist mit sich bringt und allen Beteiligten gut tut.

In dem Maße, in dem wir uns unseren Wert und die Bedeutung unseres Tuns von Gott zeigen lassen, wird Profilieren und Konkurrenzgebaren weniger nötig. Es entsteht viel Raum für gegenseitige Wertschätzung in den Teams und Netzwerken.

Der persönliche Gewinn durch die Mitarbeit verringert die Fixierung auf ein Wachstum, das sich anhand von Zahlen messen lässt. Denn davon allzu sehr abhängig zu sein, könnte für die Reifungsschritte hinderlich sein, die Gott in unserem Leben voranbringen möchte.

Offen für Neues

Wenn wir auf persönliche Erneuerung aus sind, werden wir in unserer Arbeit weniger auf das Etablierte zurückgreifen und uns stattdessen nach dem Innovativsten ausstrecken. Dies ist für die Beratung der ersten Jahrzehnte des 21. Jahrhunderts in der Verknüpfung von drei Entdeckungen zu suchen:

- 1. Systemisch.** Besonders durch die ressourcen- und lösungsorientierte Ausrichtung der Systemischen Arbeit findet in beratenden Tätigkeiten ein Paradigmenwechsel statt.
- 2. Ganzheitlich.** Unsere Körperlichkeit ist bislang für Erleichterung im seelischen Bereich zu wenig berücksichtigt worden. Dabei liegt es auf der Hand, dass wir alles mit unserem Körper erleben und deshalb für Veränderungen neue körperlich verortete Erfahrungen brauchen.
- 3. Geistlich.** Nicht zuletzt bringt unser Gegründetsein in Gott uns dazu, Systemische Prozesse dort zu verwurzeln, wo sie sich am besten entfalten können: auf dem Boden des Evangeliums.

Das resultierende Konzept ist ausführlich in dem auf Seite 19 vorgestellten Buch beschrieben.

Vereinfachungen erhöhen die Handlungsfähigkeit

Innovativ heißt gerade nicht kompliziert und aufwändig, sondern meint eine Reduktion auf das Wesentliche. Eine These der Systemischen Arbeit lautet, dass auch mit wenig Mitteln viel bewirkt werden kann.

Darauf sind wir nicht nur in der inhaltlichen sondern auch in der organisatorischen Arbeit aus.

In unserem speziellen Fall sind wir mit dem Experiment unterwegs, auf die strukturelle Absicherung durch Angestelltenverhältnisse zu verzichten. Viele bringen sich gemäß ihrer Begabungen und Neigungen ein und tragen etwas zur Umsetzung der gemeinsamen Vision bei. Ohne dabei Klarheit einzubüßen, entsteht eine große Flexibilität, auf die Bedürfnisse der Ratsuchenden und Weiterbildungsteilnehmer einzugehen.

So sind wir in vielerlei Hinsicht darauf bedacht, dass der neue Wein der Systemischen Seelsorge in neue Schläuche kommt (vgl. Lukas 5, 37.38).

Baustellen der Erneuerung

Ein Test

Da es an unserem Lebensgebäude immer etwas zu bauen gibt, ergibt sich die Frage, an welcher Stelle aktuell Handlungsbedarf besteht.

Mit dem folgenden Test können Sie eine kleine Bestandsaufnahme vornehmen.

1. Wie zufrieden sind Sie mit Ihren privaten Beziehungen?

SEHR FRUSTRIERT <<<										>>> SEHR ZUFRIEDEN		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

Denken Sie an Ihr Singlesein, oder Ihre Partnerschaft und ggf. an Ihre Kinder.
Denken Sie nun an Ihre Freunde und Bekannten.
Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich all diese Menschen vor Augen führen?

Für sieben thematische Schwerpunkte können Sie im Hinblick auf Ihre gegenwärtige Lebenssituation einschätzen, wie zufrieden Sie sind. Entscheiden Sie sich spontan für eine Zahl auf der Skala.

Als Entscheidungshilfe können Sie die darunter stehenden Fragen auf sich wirken lassen.

2. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem geistlichen Leben?

SEHR FRUSTRIERT <<<										>>> SEHR ZUFRIEDEN		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

Denken Sie an Ihre Beziehung zu Gott.
Sind Sie mit dem Wirken Gottes in Ihrem Leben einverstanden? Können Sie Gottes Liebe und Nähe so sehr spüren, wie Sie es sich wünschen?

3. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Selbstsicherheit?

SEHR FRUSTRIERT <<<	>>> SEHR ZUFRIEDEN								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Können Sie sich selbst annehmen - mit Ihrem Wesen und Aussehen? Erachten Sie sich als wertvoll? Fühlen Sie sich frei oder eher von Abhängigkeiten bestimmt?

4. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Herkunftsfamilie?

SEHR FRUSTRIERT <<<	>>> SEHR ZUFRIEDEN								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Denken Sie an Ihre Beziehungen zu Ihren Eltern und anderen Angehörigen Ihrer Herkunftsfamilie. Dominiert dabei Frust oder Zufriedenheit?

5. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit / Alltagstätigkeiten?

SEHR FRUSTRIERT <<<	>>> SEHR ZUFRIEDEN								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Denken Sie an Ihre Tätigkeiten, an Ihre Arbeit und die damit verbundenen schönen und stressigen Erlebnisse. Breitet sich in Ihnen Frust oder Zufriedenheit aus? Finden Sie im Alltag Inseln zum Auftanken? Sind sie insgesamt mit Ihrem beruflichen Werdegang zufrieden?

6. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?

SEHR FRUSTRIERT <<<	>>> SEHR ZUFRIEDEN								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Denken Sie an Ihre momentane gesundheitliche Situation. Ist das eher angenehm oder eher bedrückend? Was löst es in Ihnen aus, wenn Sie sich an das Älterwerden denken? Sind Sie mit Ihrem Lebensstil in puncto Gesundheit zufrieden?

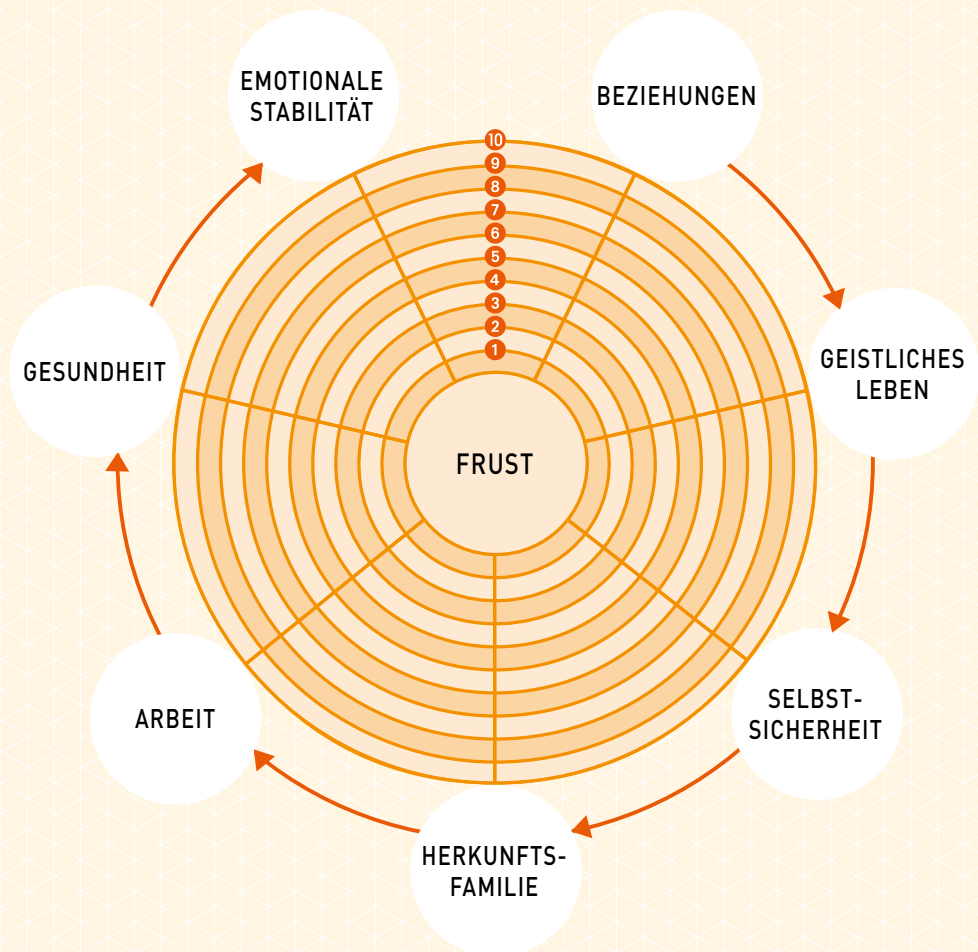
7. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer emotionalen Stabilität?

SEHR FRUSTRIERT <<<	>>> SEHR ZUFRIEDEN								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Denken Sie an Ihre durchschnittliche Stimmung. Was hat die Oberhand? Fühlen Sie sich geborgen und voller Lebensfreude oder einsam und deprimiert? Sind Sie zufrieden, wie Ihr Vertrauen Sorgen und Ängste überwindet?

Auf diese sieben Themenkreise mit all ihren Facetten ist die Arbeit unserer Seel-sorgeinitiative ausgerichtet.

Mehr dazu finden Sie auf unserer Website www.isbus.net unter „Ihr Anliegen“.



Markieren Sie auf den Linien der sieben Schwerpunkte ein kleines Kreuz auf dem entsprechenden Kreis – je nachdem für welchen Wert zwischen 1 (sehr frustriert) und 10 (sehr zufrieden) Sie sich für dieses Thema entschieden haben. Nun verbinden Sie die sieben Kreuze. Beobachten Sie, welche Einbuchtungen der so entstandene Kreis hat, an welchen Stellen es aber auch Ressourcen gibt.

Denken Sie zunächst über eine Ressource nach und dann über eine zweite. Nun lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf ein Defizit und dann auf ein zweites. Wo wünschen Sie sich Veränderung? Was müsste passieren, damit Sie hier eine höhere Zahl angeben können? Könnte eine der Ressourcen dabei unterstützend wirken?

Unsere Entscheidungen werden von unseren Werten bestimmt – auch wenn wir uns dieser Grundsätze oft nicht bewusst sind. Für gereifte Weichenstellungen sollten wir uns aber darüber im Klaren sein, welche Werte es wert sind, unser Leben zu prägen.

Die Verinnerlichung von sechs solchen Lebenswerten – hier im Bild eines Hauses vorgestellt – wird Sie stärken, sich in Ihrem Unterwegssein sicher und zu Hause zu fühlen.

In allen drei Ausrichtungen Ihrer Beziehungen sind Auswirkungen zu erwarten:

- Sie kräftigen Ihre Verbundenheit mit Gott, indem Sie sich auf das tragfähige **Fundament** für Ihren Lebensweg besinnen.
- Sie vermeiden manche Schwierigkeiten mit sich selbst, weil Sie einen Leitfaden für die tägliche **Erneuerung** vor Augen haben.
- Sie erkennen deutlicher, inwiefern **Wertschätzung** der Schlüssel einer guten Beziehung zu Ihren Nächsten ist.

Dieses Büchlein ist im Rahmen der Initiative Systemische Beratung und Seelsorge (ISBUS) e.V.

entstanden und herausgegeben. Das Herzensanliegen der Mitwirkenden besteht darin, durch Beratung, Seminare, Weiterbildungen, Tagungen und Publikationen viele in ihrer Beziehung zu Gott, dem Nächsten und sich selbst zu stärken.

Auf unserer Website www.isbus.net können Sie sich umfangreich über die Angebote und die Vision dieser Arbeit informieren.

Sie können dazu beitragen, dass vielen die Impulse des Werte-Hauses zugänglich werden und um Sie herum Erneuern- des geschieht (mehr dazu auf Seite 2).