

# Journal für Christliche Lebensberatung Institut für Paar- und Familienberatung Praxis für christliche Lebensberatung

## Inhalt

- Umgang mit Verletzungen
- Freizeit und Schulungsangebote
- Neues Netzwerk für Mentoring

## Umgang mit Verletzungen

### 1 Welche Verletzungen kennen wir?

Körperliche – Seelische - Geistliche

Damit sind wir auch schon in den Bereichen des Lebens:

Soma – Psyche – Pneuma

### **Soma**

Schläge  
Einsperren  
Schlafentzug  
Anschreien  
Stress

### **Psyche**

Anschreien  
Schweigen  
Verbale Demütigen  
Anklagen  
Verleumdungen  
Tod des Partners  
Tod eines engen Verwandten  
Ehescheidung  
Eheprobleme  
Mobbing

### **Pneuma**

Lügen  
Eifersucht  
Neid  
Hass

## **2 Wer verletzt mich?**

Ich selbst

Durch andere

## **3 Wie gehe ich mit den Verletzungen um?**

In dem Monatsmagazin Psychologie heute (April 1993) beschreibt Prof. Tausch aus Hamburg in seinem Artikel: „Verzeihen: Die doppelte Wohltat“, dass die Vergebung unsere Gedanken, Gefühle und unser Verhalten positiv verändert.

Nun müssen wir direkt am Anfang klären, dass vergeben nichts mit vergessen zu tun hat. Vergessen liegt nicht in der Macht des Menschen, wohl aber vergeben. Man darf auch nicht Versöhnung und Vergebung miteinander gleichsetzen. Die Vergebung kann der Verletzte vollziehen, auch wenn der Verursacher schon verstorben ist oder nicht bereit ist aufeinander zuzugehen. Versöhnung braucht dagegen immer zwei. Der Mensch, der vergeben kann, erntet positive Auswirkungen auf sein Leben. Vergebung ist für den Menschen notwendig, weil der Mensch verletzbar ist. Wenn wir als Menschen verletzt werden, wenn etwas schmerzt und weh tut, dann denken wir an Rache und Vergeltung, oder wir vergeben. Als in den 70 Jahren des 20. Jahrhunderts die Frau des deutschen Kulturattachés in Stockholm von der Ermordung ihres Mannes erfuhr, sagte sie zu Journalisten: „Ich vergebe den Mördern meines Mannes.“ Diese Frau hat die Kraft für diese Aussage aus ihrem Glauben an Jesus Christus geschöpft. Vergebung heißt nicht klein bei geben, sondern bewahrt uns vor der Bitterkeit, die uns dann selbst wieder zermürbt. Dabei dürfen wir Gott erst einmal unsere ganze Klage, nicht den Jammer, bringen. Nicht umsonst haben uns die Psalmen gelehrt, dass wir mit unseren Verletzungen zu Gott kommen dürfen. Wenn wir von der Kunst der Vergebung reden, müssen wir erst einmal klären was uns denn in die Situation führt, dass wir vergeben müssen oder wollen. Vor manchen Verletzungen können wir uns auch schützen. Und wir selbst können darauf achten den Mitmenschen nicht zu verletzen.

### **Wir brauchen Mitgefühl.**

Wir verletzen uns gegenseitig, weil wir uns zu wenig in den anderen hineinversetzen. Warum sagt sie das? Was hat er damit gemeint? Mitgefühl entwickelt sich aus einer besonnenen Haltung. Keine zu vorschnellen Rückschlüsse. Schon gar nicht: „So wie du mir, so ich dir!“ Mitgefühl schaut von sich weg, im Gegensatz zu einem Egoisten. Man darf nicht bei seiner eigenen Betroffenheit und seinem eigenen Schmerz stehen bleiben. Mitgefühl verlangt eine Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins. Dadurch empfindet man nicht sein Gegenüber als bedrohlich und vermindert das Verletzungspotential.

### **Wir brauchen Selbstlosigkeit.**

Menschen verletzen einander, weil sie gedankenlos sind und ihr eigenes Vorwärtskommen nur sehen. König Saul im Alten Testament sah auf seinen Vorteil und verfolgte David. König Davids Sohn Absalom sah nur seinen Vorteil und wiegelte das Volk gegen seinen eigenen Vater auf. Als Abraham mit seinem Neffen Lot in eine Konfliktsituation kam, für beide Herden gab es zu wenig Weide und Wasser, löste Abraham den Konflikt, indem er bewusst auf seinen Vorteil verzichtete. Er hat damit einen Konflikt verhindert. Verletzungen blieben aus. Im Vater Unser heißt es: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Hier spüren wir etwas davon wie nah Jesus unsere eigene Sündenvergebung an die Vergebung knüpft, die wir denen gewährleisten, die an uns schuldig geworden sind. Die uns verletzt haben. Das eine ist ohne das andere nicht denkbar. Wer selbst die Vergebung seiner Sünden erlebt hat, kann auch viel einfacher anderen vergeben. Vergebung hat auch einen sehr hohen Stellenwert innerhalb von Beziehungen. In der Ehe, Familie, im Freundeskreis und im Beruf. Da, wo Menschen zusammen sind. Vergebung hat für den einzelnen Menschen wichtige Funktionen.

### **Kopf und Herz sind wieder frei.**

Das Positive in meinem Leben darf ich wieder genießen und ich bin Unabhängig von meinem Verletzter.

## **Wiederherstellung von Beziehungen**

Vergebung stellt Beziehungen wieder her und eröffnet neue Perspektiven. Gerade in der Ehe- und Partnerbeziehung spielt die Vergebung eine wichtige Rolle. Wenn wir hier nicht die Vergebung praktizieren haben Beziehungen keine Chance. Wir brauchen hier das offene miteinander Reden. Denn Kommunikation und Konfliktfähigkeit ist das A und O jeglicher guten Beziehung.

## **Meine eigene Persönlichkeitsentwicklung wird gefördert.**

Wer vergibt ohne Bedingungen zeigt Gnade. Gnade kann nur von jemand gegeben werden, der größer ist. Das dürfen wir für uns jetzt einfach mal so annehmen ohne gleich des Hochmuts beschuldigt zu werden. Es gehört schon sehr Mut dazu zu vergeben und man verzichtet auf sein Recht. Gleichzeitig müssen wir auch Vergebung annehmen. Das gehört auch zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung. Vergebung ist kein einzelner Akt. Vergebung ist eingebunden in einen Reifungsprozess, indem man zuerst den Grund der Trauer oder der Wut sich bewusst macht. Wer und durch was wurde ich verletzt? Was hatte das zur Folge? Was habe ich selbst zu dieser Situation beigetragen? **Schreiben Sie das alles auf und zerreißen symbolisch das Blatt, um den Vergebungsprozess einzuleiten.** Die immer wiederkehrenden Gedanken der Wut, des Zorns oder der Trauer müssen bewusst abgelegt werden. Hilfreich ist hier der Satz aus dem Gebet, das uns Jesus Christus gelehrt hat. „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“

## **Freizeit- und Schulungsangebote**

### **Wölmersen, Neues Leben-Zentrum**

01.-07. September 2008 Single-Aktiv-Woche

### **Alzey, BEFG**

18. Oktober 2008 Predigtseminar

## **Nachrichten**

### **You never walk alone**

Mentoringnetzwerk startet mit komfortabler Suchfunktion

Pfingsten 2008 geht das christliche Mentoringnetzwerk (cMn) online. Die Plattform will einen wichtigen Beitrag dazu leisten, **dass es für christliche Leiterinnen und Leiter (vom Jugendleiter über die Gemeindegemeinderin zum Geschäftsmann oder der Oberkirchenrätin) zur Selbstverständlichkeit wird, einen Mentor zu haben und selbst Mentor für die nächste Generation zu sein.**

Was weltweit zur selbstverständlichen Identifizierung und Begleitung von Leiterinnen und Leitern im Reich Gottes gehört, hinkt bei uns oft noch hinterher. Aber gerade **die jüngere Leitergeneration sucht oft händierend, wer von den viel beschäftigten Älteren bereit ist, sich wenigstens zwei- bis viermal pro Jahr für ein solches begleitendes und förderndes Gespräch Zeit zu nehmen.**

Deshalb war und ist es ein wichtiger Auftrag des cMn, Leiterinnen und Leiter aller Couleur dafür zu gewinnen, sich als Mentoren zur Verfügung zu stellen und im Netzwerk einzutragen. Der Grundstock dafür wurde von dem 2007 gegründeten cMn nun gelegt, so dass genügend Mentoren eingetragen sind, um die Suchfunktion frei zu schalten - und dadurch die Möglichkeit zu geben, Kontakt zu einer Mentorin / einem Mentor aufzunehmen. Dabei gibt es sowohl die Möglichkeit, innerhalb der eigenen Konfession oder des eigenen Verbandes zu suchen, als auch bewusst die Chance zu ergreifen, über den eigenen Tellerrand hinaus Mentoring in Anspruch zu nehmen.

Weit über 50 Leiterinnen und Leiter aus verschiedenen Konfessionen, christlichen Werken und Ausbildungsstätten stehen hinter dem cMn, unter ihnen **Dr. Roland Werner, Ulrich Eggers, Birgit Winterhoff, Keith Warrington, Dr. Wolfgang Neuser, Christina Brudereck, Reiner Keupp, Hartmut Bärend, Rudolf Westerheide, Peter Schulte, Astrid Eichler, Dr. Tobias Faix, Thorsten Riewesell und viele andere.** Sie signalisieren damit die Wichtigkeit von Mentoring für die Zukunft der Gemeinden in Deutschland und Europa.

Gerne können sich Interessierte und mögliche weitere Mentoren unter [www.c-mentoring.net](http://www.c-mentoring.net) ausführlich informieren und ebenfalls als Mentorin oder Mentor registrieren lassen. Für die Zukunft will die Plattform ihre Angebote weiter ausbauen und zur Info-Börse für Termine und Materialien werden, einen **Mentoring-Kongress** ausrichten, so wie eine **Zertifizierung für christliches Mentoring** anstreben.

1.5.2008, Stefan Pahl



#### **„Was mir wichtig ist im Leben“**

Bei einer Umfrage sind 8.000 Jugendliche und jungen Erwachsene im Religions- und Politikunterricht an Berufsbildenden Schulen in Deutschland über ihre Auffassungen zu Alltagsethik, Moral, Religion und Kirche befragt worden. Es handelte sich um ein Forschungsprojekt des Instituts für Sozialwissenschaften der TU Braunschweig in Zusammenarbeit mit dem Verband Katholischer Religionslehrerinnen in Deutschland und dem Verband Evangelischer Religionslehrerinnen in Niedersachsen. Jugendliche und junge Erwachsene orientieren sich einer Studie zufolge viel stärker an ethisch-moralischen Werten als vielfach angenommen. Die Weltanschauung von befragten Berufsschülern hätten oft eine religiöse Dimension, ohne dass die Jugendlichen dabei selbst an Kirche oder Religion dächten, sagte der Autor der Studie „Lebensorientierung Jugendlicher“, der Braunschweiger Sozialwissenschaftler Andreas Feige.

lischer Religionslehrerinnen in Deutschland und dem Verband Evangelischer Religionslehrerinnen in Niedersachsen. Jugendliche und junge Erwachsene orientieren sich einer Studie zufolge viel stärker an ethisch-moralischen Werten als vielfach angenommen. Die Weltanschauung von befragten Berufsschülern hätten oft eine religiöse Dimension, ohne dass die Jugendlichen dabei selbst an Kirche oder Religion dächten, sagte der Autor der Studie „Lebensorientierung Jugendlicher“, der Braunschweiger Sozialwissenschaftler Andreas Feige.

[http://ci-muenster.de/biblioinfothek/open\\_access.php](http://ci-muenster.de/biblioinfothek/open_access.php)

24. Juni 2008

**Diakoniewissenschaft und Diakonienmanagement  
Neues Institut in Bethel geht im Oktober an den Start**

**Bielefeld/Wuppertal. Die Kirchliche Hochschule Wuppertal/Bethel entwickelt ihre Studienangebote weiter: Ab dem 1. Oktober 2008 wird am Standort Bethel der gemeinsamen Hochschule das Institut für Diakoniewissenschaft und Diakonienmanagement errichtet. Das entschied das Kuratorium der Kirchlichen Hochschule nach vorheriger Beratung mit den drei Trägern am Montag (23.6.).**

Die Kirchliche Hochschule Wuppertal/Bethel wird von der rheinischen und der westfälischen Landeskirche sowie den v. Bodelschwinghschen Anstalten Bethel getragen.

Das neue Institut bietet für den Abschluss Master oder Promotion ein nebenberufliches Studienangebot an, das sich an Personen mit Leitungserfahrung in Kirche und Diakonie wendet. Außerdem entwickelt das Institut Studienangebote im Schwerpunkt Diakonie für das Pfarramtsstudium am Standort Wuppertal der gemeinsamen Hochschule. Die diakoniewissenschaftliche Forschung wird ebenfalls breiten Raum einnehmen. Zum Gründungsdirektor wurde Professor Dr. Udo Krolzik berufen, der gleichzeitig die Führungsakademie für Kirche und Diakonie (FAKD) in Berlin leitet. Die Stellvertretung von Professor Krolzik nimmt Professor Dr. Matthias Benad wahr.

(PresseInfo der Evangelischen Kirche von Westfalen, Pressestelle des Landeskirchenamtes)

### **Jedes dritte Kind wird außerhalb einer Ehe geboren**

WIESBADEN – Während die Geburtenzahl insgesamt zurückgeht, steigt die Anzahl der Kinder an, deren Eltern zum Zeitpunkt ihrer Geburt nicht miteinander verheiratet waren. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) mitteilt, wurden 2006 knapp 202 000 Kinder außerhalb einer Ehe geboren, das waren 30% aller geborenen Kinder. 1998, als mit der Reform des Kindschaftsrechts die Rechtstellung nichtehelicher Kinder verbessert wurde, waren es 157 000 (20%) und 1993 118 000 Kinder (15%).

Innerhalb Deutschlands bestehen erhebliche Unterschiede: Im Norden und Osten haben mehr Kinder Eltern, die zum Zeitpunkt ihrer Geburt nicht miteinander verheiratet waren, als im Süden und Westen. Die höchsten Anteile an unehelichen Geburten gab es 2006 in Mecklenburg-Vorpommern und Sachsen-Anhalt mit je 63%, die niedrigsten in Baden-Württemberg mit 20% und Hessen mit 22%.

(Statistisches Bundesamt vom 13.05.2008)

### **2,4 Millionen nichteheliche Lebensgemeinschaften in Deutschland**

WIESBADEN – Nach Mitteilung des Statistischen Bundesamtes (Destatis) gab es im Jahr 2007 gut 2,4 Millionen nichteheliche Lebensgemeinschaften in Deutschland, in denen Frau und Mann zusammenlebten. Seit 1996 ist ihre Anzahl um rund ein Drittel (+ 34%) gestiegen. Damals lebten und wirtschafteten 1,8 Millionen gemischtgeschlechtliche Paare ohne Trauschein gemeinsam in einem Haushalt. Das zeigen die aktuellen Ergebnisse des Mikrozensus 2007, der größten jährlichen Haushaltsbefragung in Europa.

2007 betrug das Durchschnittsalter nichtehelicher Lebenspartnerinnen 37,7 Jahre, das der entsprechenden Männer 40,3 Jahre. Es lag damit deutlich niedriger als bei Ehefrauen (52,1 Jahre) beziehungsweise bei Ehemännern (54,9 Jahre). Dabei lebten in nichtehelichen Lebensgemeinschaften mehrheitlich zwei ledige Partner zusammen (60%), in den übrigen Partnerschaften gab es mindestens einen Partner mit anderem Familienstand.

Bei gut zwei Dritteln (68%) der nichtehelichen Lebensgemeinschaften wohnten keine Kinder im Haushalt. 28% der nichtehelichen Lebensgemeinschaften zogen mindestens ein minderjähriges Kind groß. Bei 4% der nichtehelichen Lebensgemeinschaften waren alle im Haushalt lebenden Kinder volljährig.

In 61% der nichtehelichen Lebensgemeinschaften übten beide Partner aktiv eine Erwerbstätigkeit aus, mehrheitlich beide in Vollzeittätigkeit. Nicht zu den aktiv erwerbstätigen Personen zählen zum Beispiel wegen Mutterschutz oder Elternzeit vorübergehend Beurlaubte. Auch wenn minderjährige Kinder groß zu ziehen waren, gingen in der Mehrheit der nichtehelichen Lebensgemeinschaften (53%) beide Partner aktiv einer Erwerbstätigkeit nach, dann allerdings überwiegend in der klassischen Rollenverteilung mit vollzeittätigem Vater und teilzeittätiger Mutter.

(Statistisches Bundesamt vom 25.08.2008)

# Kontakt

## Praxis für christliche Lebensberatung

**Peter Schulte**, Theologe, Paar-, Familien- und Lebensberater (BTS®)

Raiffeisenstr. 2

57635 Wölmersen

02681-984932

PSchulte@neues-leben.de