



Ausgabe Mai 2019  
www.cls-austria.at

# AKTUELL

Informationen - Berichte - Meinungen

## SPIRITUALITÄT UND SELBSTLIEBE

### WELTFREMD

Da steht er – Jesus – zwischen den Welten. Er, der eben noch gesagt hat, er sei ein König, aber nicht von dieser Welt. Da steht er zwischen den Welten der Religion, die alles richtig machen will mit ihren Frommen, die sich nicht verunreinigen wollen, während sie einen Menschen hinrichten lassen von der anderen Macht, die ihnen gegenüber steht. Sie wird zum Instrument ihrer Frömmigkeit. Pilatus wäscht sich indes die Hände in Unschuld. Alle halten sich schadlos. Die Gegensätze dieser Welt verbünden sich, wenn es darum geht, einen König von einer anderen Welt zu beseitigen, diesen Jesus. Nur, dass er sich nicht klein machen lässt und in seiner Königswürde bleibt, ohne irgendein Machtmittel jenseits seiner Autorität zu verwenden - das irritiert. Alle waschen sich ihre Schuld oder viel mehr ihre Jämmerlichkeit ab oder verstecken sich in der grölenden Masse, werden ein verschwindender Teil einer nicht bestimmbaren Menge. Nur er steht da, gekrönt mit Dornen und verliert seine Würde nicht. Ecce homo: seht – der Mensch.

WELTFREMD ist dieser Jesus - von seiner Herkunft her, seinem Innersten, seinem Wesensgrund, als weltfremd und lächerlich wird er gesehen von denen, die sich verbiegen in ihrer Feigheit.

WELTFREMD geht er dorthin, wo die Welt auch ist: bei denen, die in der Welt, der Gesellschaft, keinen Platz haben.

WELTFREMD scheint es jenen zu sein, die ihre Reinheit und fromme Behaglichkeit hüten auf Kosten der Alleingelassenen.

WELTFREMD dieser Jesus, der seine Arme weit ausbreitet und sagt, kommt her alle!

WELTFREMD, diese Willkommenskultur mitten in unserer Welt.

Und mit den alten Worten des Jesaja lädt Jesus mit seiner ganzen Person ein und verkündet: esst umsonst, trinkt umsonst, das Leben ist reich, wir haben genug, teilt und vertraut und habt keine Angst, auch die, die nichts leisten,

sollen gut leben! Mitten in diese Welt des Sicherheitswahns und des Geschäftemachens mit der Angst: dieses Lachen der Leichtigkeit, das Lachen des Vertrauens aus dem Munde Jesu. Nur so kommt er zwischen die Räder der Frommen und der Mächtigen. Für so einen Weltfremden gibt es hier keinen Platz, so einer ist nicht verwaltbar...

### Und wir sind die Seinen? Mitten in dieser Welt weltfremd?

Weltfremd in unserem Innersten, mit unserem Geist, unserem Spirit, damit wir ganz in dieser Welt sind? Nämlich auch an ihren Rändern? Dort wo die Leute nicht leistungsfähig, nicht beheimatet und nicht konform sind? Oder sind wir mitten in dieser Welt, weil wir dem Mittelstand angehören?

Es ist nicht überall der Geist Jesu drinnen, wo christlich drauf steht. Es gibt den geldgierigen Etikettenschwindel des sogenannten christlichen Abendlandes mit ihren christlichen Parteien. Mit einer jesuanischen Spiritualität werden wir schneller als uns lieb ist auch als weltfremd, als sehr wenig pragmatisch, als wenig kompromissbereit belächelt werden, wahrscheinlich auch als unchristlich, von Menschen, die geschickt sind im Bedienen der Machthebel - sowohl in Politik, als auch in Kirchen.

Der Geist Jesu aber ist es, der uns aufrecht sein lässt in Ohnmacht, aufgerichtet in einer unverbrüchlichen Würde und aufrichtend, die gebeugt werden in der Geschwindigkeit und den Mächten dieser Welt.

Überall werden wir die Würde des Menschen aufspüren, wo sie vergraben ist, überall werden wir Ausschau halten nach dem Menschen, denn vor uns ist der Mensch, dieser Jesus - ecce homo!

Und überall riecht es nach Frühling: dem Geruch des Auf-lebens, des Auf-standes, des Auf-wachens, der Atem der Auferstehung durchdringt unseren Geist aus einer anderen Welt mitten in der unseren!

*Markus Fellingner, MTh, DSA Gefängnis-seelsorger, CLS-Referent und Supervisor*







waren wir alle doch seinerzeit, als wir nicht mehr Kindergartenkinder sondern Schüler\_innen und somit endlich „groß“ waren! Oder die Matura, oder die Hochzeit. Oder die Beförderung im Betrieb: Abteilungsleitung, Budgetverantwortung! Besitzer eines abbezahlten Eigenheims! Presbyter oder gar Gemeinderat!  
Umgekehrt: Pensionierung, Scheidung. Verlust des Partners – oder eines Kindes – durch Tod – trotz inniger Gebete. Damit „stirbt“ immer auch etwas in uns und eine gewohnte und geliebte Rolle geht gleich mit.  
Und weiter: chronische Krankheit – Du, der Patient, in neuer, ungeliebter Rolle des oder der Erduldenden, die nun wohl bis zum letzten Atemzug stabil bleiben wird. Ein unangenehmer Gedanke?  
Der Grundfehler liegt wohl darin es zuzulassen, dauerhaft mit einer bestimmten Rolle identifiziert zu werden. Wer oder was bist Du unter Weglassung aller mehr oder weniger ehrenhafter Rollen? Was bleibt übrig, wenn Du nicht einmal mehr „Opfer“ sein kannst? In diesem Zusammenhang erinnere ich mich gern an ein Gedicht von Dietrich Bonhoeffer, das er 1943 als Untersuchungshäftling in Berlin-Tegel niederschrieb und das uns zum Glück erhalten geblieben ist.  
Es heißt: „Wer bin ich?“ Darin gibt er sich

ehrlich Rechenschaft über teils unerträgliche Spannungen zwischen Selbst- und Fremdbild, über Phasen der Sorge und tiefer Verzweiflung, wo er doch gleichzeitig Mithäftlingen Hilfe und Ermutigung sein wollte und dies nach Augenzeugenberichten auch war. Bewegend sind die Schlusszeilen:

*Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott.  
Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!*

„Einsames Fragen“ hört auf, wo positive Verbindung zu einem liebenden Du erfahren wird – und in Gott haben wir ein unsterbliches, unendlich liebendes Du, also gleichsam eine Resonanzachse, die nicht auf Zeit begründet ist. Damit lässt es sich auch in wechselnden Rollen gut leben ... und sogar sterben.

Meint Ihr/Euer

Walter Steindl

## „AN IHREN FRÜCHTEN SOLLT IHR SIE ERKENNEN!“ HUMANWISSENSCHAFTEN AUF DEM PRÜFSTAND

Menschen, die von Herzen ihr Christsein leben, haben nicht selten Vorurteile gegen „die Wissenschaft“. Sie erleben wissenschaftliche Fragen und den methodischen Zweifel eines aufgeklärten Denkens als Angriff gegen die Grundfesten ihres Glaubenslebens. Ausgerechnet das, was Christ\_innen schätzen - die Person ‚Jesus von Nazareth‘, die biblischen Überlieferungen, das biblische Menschenbild, die ethischen Normen des Glaubens (Gebote) - erscheint ihnen im Lichte wissenschaftlich-kritischer Betrachtungsweisen relativ oder sogar ungültig. Als CLS haben wir uns der Aufgabe verschrieben, in unseren vielfältigen Bildungsangeboten die Lebens- und Beratungskompetenzen von Menschen zu erweitern. Die Qualität unserer Ausbildung, die Ausbildungszertifikate, das Bildungsgütesiegel sind untrennbar damit verbunden, dass wir uns den Erkenntnissen und Fragen unserer Zeit stellen und diese in unser Curriculum mit einbeziehen. Im Übrigen ist das ebenso ein Gütesiegel der biblischen Überlieferungen, sich nicht zu scheuen, immer wieder die aktuellen Fragestellungen aufzunehmen und gültige wissenschaftliche Erkenntnisse der Antike zu zitieren (Weltbild, Weisheitslehre).

Selbstverständlich vertrauen wir als Christ\_innen heute sowohl Medikamenten als auch der elektronischen Einspritzregelung unserer Autos. Warum sollte dann ausgerechnet unser Glaube nicht im 21. Jahrhundert ankommen? Nach christlicher Überzeugung geht es ja um das Leben einer Gottesbeziehung im Hier und Jetzt, einem lebendigen Gott gilt das Vertrauen. So kann es also prinzipiell nicht darum gehen, frühere Glaubens- bzw. Gottesvorstellungen zu erhalten. Die biblischen Schriften zeigen unverkennbar eine Weiterentwicklung der menschlichen Gotteserkenntnis über die Jahrtausende.

Ein Wort aus der Bergpredigt (Mt 7) lädt uns ein, die Früchte wissenschaftlicher Arbeit zu überprüfen und zu fragen, ob sich gläubige Menschen im Umgang mit kritischen Fragestellungen wirklich bedrohlichen Kräften aussetzen?

**Die Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens** sind schnell angeführt und zeigen per Definition keine Tendenz der Unterwanderung von Weltanschauungen. Verantwortliches wissenschaftliches Forschen entwickelt Hypothesen aufgrund von nachvollziehbaren Versuchsarrangements. Wissenschaft sammelt also Daten und entwickelt Theorien über plausible Zusammenhänge. Die Interpretation dieser Beobachtungen und Theorien steht jedem Menschen frei. Die Wissenschaft drängt sicher zum Diskurs / zu einer Beschäftigung - sie zwingt aber gerade nicht in fixierte Denkschemata hinein. Weltanschauungen (Religionen, Philosophien, geistige Strömungen) bieten ebenso Deutungsmöglichkeiten im Umgang mit Erfahrungen an, idealer Weise mit der Offenheit für einen inhaltlichen Austausch.

**Ausgerechnet für unseren Fachbereich - der psychosozialen Beratung / des Counseling** haben sich in den letzten Jahren viele erfreuliche Früchte aus wissenschaftlichen Forschungen ergeben, die sogar in den biblischen Überlieferungen bezeugt sind:

- dass der Mensch ein psychosomatisches, zutiefst soziales und vor allem spirituelles Wesen ist;
- dass Menschen im Raum von Liebe und Vertrauen Heilung erfahren;
- dass Nächstenliebe und Selbstliebe in einem unaufhebbaren Zusammenhang stehen;



Mag. Jörg Schagerl

- dass Spiritualität, Sinnfragen, Freundschaft, Dankbarkeit, Versöhnung ... nachweislich die Zufriedenheit und Lebensqualität positiv beeinflussen ...
- Diese Erkenntnisse sind für uns als Verein, der das christliche Menschenbild in seinem Leitbild trägt, nicht nur motivierend, sie haben uns auch dazu angeregt, die in Jahrzehnten erworbene spirituelle Grundkompetenz als Mehrwert unserer Ausbildung hervorzuheben. Über unsere Referent\_innen haben wir nicht nur gute Zugänge zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen (aus der Neurologie, der Psychologie, der Soziologie, der Pädagogik...) - unsere christlich-spirituelle Grundausrichtung bewirkt, dass wir zusätzlich theologische, hermeneutische und meditative Angebote setzen können.

**Die inhaltliche Ausrichtung der diesjährigen Fachtagung „Spiritualität und Selbstliebe“** könnte die positive Verbindung von Wissenschaft und spiritueller Ausrichtung nicht besser zum Ausdruck bringen: was derzeit wissenschaftlich diskutiert wird - der Einfluss der Spiritualität auf das Wohlbefinden und das Selbstverhältnis des Menschen - gewinnt konkret Gestalt in den spirituellen Beiträgen unserer Kolleg\_innen aus dem CLS Umfeld. Meines Erachtens: Gute Früchte eines wertvollen Miteinanders von Intellekt und persönlichem Glauben.

Mag. Jörg Schagerl  
Evangelischer Pfarrer, Diplom-Lebensberater, CLS Referent- und Supervisor

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Sechs Jahre. 2013 wurden meine Frau und ich zum ersten Mal Großeltern. Und ich Obmann der CLS. Im Herbst 2019 wird unser erstgeborener Enkelsohn Elias in die Volksschule eintreten – und ich werde mich dann gelegentlich nur mehr aus der „2. Reihe“ des Vorstands melden. Weil jemand anderer in mein Rolle geschlüpft sein wird. Es ist gut, wenn Dinge anfangen – und auch gut, wenn sie aufhören. Das Ende ist ja ebenfalls eine der „anthropologischen Konstanten“.  
Im Laufe des Lebens kleiden wir uns in viele Rollen – manche sind mit Prestigezuwachs verbunden, andere nicht. Manche passen wie angegossen, andere weniger gut. Wie stolz

## UNSERE NEUE CLS-HOMEPAGE IST ONLINE - [www.cls-austria.at](http://www.cls-austria.at)

Komm uns doch einmal besuchen!



Unsere Lehrgänge und Seminare

## CLS FACHTAGUNG am 16.11.2019 in Linz





# SPIRITUALITÄT IN DER BERATUNGSPRAXIS

## Einleitende Gedanken:

Dieses Thema hat es in sich, ehrlich! Seit geraumer Zeit befasse ich mich mit dieser Thematik und möchte versuchen, hier einen sehr persönlichen Artikel zu verfassen, der durch meine Lebensgeschichte zutiefst geprägt ist. Wie könnte es auch anders sein – unsere Erfahrungen prägen die Wahrnehmung unserer Wirklichkeit! Nach über 17 Jahren Erfahrung in der therapeutischen Arbeit bin ich wirklich mehr denn je davon überzeugt, dass wir nicht „wertneutral“ oder ohne irgendeine Form von Spiritualität bzw. irgendwelchen Glaubenskonzepten mit Menschen arbeiten können, denn die

*„Ewigkeit ist von Gott in unser Herz gelegt (Prediger 3,11).“*

Diese wichtige Dimension der essenziellen Fragen des warum, wozu, wohin können wohl schwer alleine mit einem materiellen Weltverständnis zufriedenstellend geklärt werden. Die Psychologie und die Psychotherapie zeigen immer mehr Interesse an sogenannten spirituellen Themen und es gibt zunehmend mehr und mehr Bücher, Kongresse und Vorträge über diesen Themenkreis. Viele Menschen sind auf der ehrlichen Suche nach befriedigenden Antworten auf ihre Fragen nach dem Sinn des Lebens und was uns nach diesem Leben erwartet. Ich beobachte zunehmend, dass Menschen auch in der therapeutischen Praxis aktiv Fragen stellen und von mir Antworten erwarten bzw. sich wünschen.

Nach langem Überlegen habe ich mich entschlossen, hier keinen wissenschaftlichen Artikel zu schreiben, sondern ganz und gar persönlich zu werden und viel über meine praktische Arbeit zu schreiben. Da ich seit beinahe 30 Jahren Christin bin, habe ich einige Entwicklungen hinter mir und bin durch tiefe Krisen durchgegangen. Diese Krisen haben mich und meine Arbeit tief geprägt und verändert. Ich verstehe mich heute so, dass ich klar bin in meinen Aussagen und meinen Glauben auch aktiv in die Arbeit mit hineinnehme. Selbstverständlich gilt es, mit Feingefühl und Achtsamkeit auf die jeweilige Person einzugehen und zu respektieren, wenn Glaube gar keine Rolle im Leben des oder der Ratsuchenden spielt. Und gerade bei ChristInnen habe ich oft bemerkt, dass die Arbeit tiefer und noch persönlicher wird, wenn ich zu Beginn

frage, ob ich beten darf. Wenn gewünscht setze ich quasi das Gebet als „Intervention“ ein, weil ich mit dem Wirken Gottes in der therapeutischen Arbeit rechne und es mir hilft, mich leiten und führen zu lassen. Trotzdem bin ich auch vorsichtig und behutsam und sehe es als ein Angebot und natürlich als kein „Muss“! Im Jakobusbrief 1,5 steht dazu: „Wenn aber jemand Weisheit mangelt, so bitte er Gott, der allen willig gibt und keine Vorwürfe macht, und sie wird ihm gegeben werden.“ Das habe ich nicht erst einmal selbst so erlebt.

## Was geschah und wie es sich auswirkte

Eine kurze Rückblende: Vor einigen Monaten war ich wesentlich zurückhaltender, was das Reden über Gott und Gebet anbelangte, doch dann passierte etwas in meinem Leben, was mir für einige Zeit beinahe den Boden unter den Füßen wegzog: meine Mutter starb vollkommen überraschend – sie fiel tot um und wir fanden sie - und ich ging durch ein wirklich dunkles Tal. Ich setzte mich sehr tief mit vielen Dingen neu auseinander und erfuhr die Liebe Gottes in einer ungeheuerlichen Dimension, die mein gesamtes Arbeiten mit Menschen auf neue Beine stellte. Es fühlte sich so an, als ob ich durch den tiefen Schmerz des Verlustes zu der Essenz der Liebe durchdringen konnte. Das Kreuz bekam eine noch tiefere Bedeutung für mich! Ich bekam eine neue tiefe Sehnsucht nach Stille und Lesen der heiligen Schrift und fand einen tieferen Zugang zum Gebet. In der therapeutischen Arbeit sah ich Dinge noch klarer, redete auch nicht mehr um den heißen Brei herum, sondern war liebevoll konfrontativer, weil durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Tod sich das Wesentliche noch deutlicher zeigte. Warum ich das erzähle? Weil ich weiß, dass wir uns unserer Geschichte und ihrer Auswirkung auf uns bewusst sein sollten, insbesondere in einer intensiven Arbeit mit Menschen, die durch Krisen gehen und daher besonders verletzlich und offen sind. Seit dieser Zeit darf ich erleben, wie Menschen sowohl durch psychotherapeutische Methoden als auch durch eine erneute Hinwendung zu Gott und seinem Wort eine tiefgreifendere Heilung erfahren dürfen. Ich sehe dieses Zusammenwirken als keinen Widerspruch mehr, sondern als eine wunderbare Ergänzung. Die große Überschrift über meiner Arbeit lautet in der Folge: Versöhnung mit Gott, mit mir selbst und den Mitmenschen! Menschen, die bereits



DSA IRENE PENZ, MSc

mit Gott in ihrem Leben unterwegs sind, lade ich aktiv ein, in die volle Kraft zu kommen, toxische Gedanken über sich selbst zunächst aufzudecken, dann zu transformieren und ein wichtiger Teil der Arbeit ist auch das gemeinsame Erarbeiten einer gesunden Identität. Leider sind sehr viele Menschen in Unfrieden mit sich selbst, lehnen sich selbst ab und sind daher in der Folge auch häufig nicht versöhnt mit ihrer Geschichte, ihrem Leben und tragen eine Menge toxischer Gedanken über sich und andere mit sich herum. Die Arbeit besteht hier darin, gemeinsam daran zu arbeiten, eine gesunde Gedankenwelt zu entwickeln, auf Basis eines gesunden Menschen- und Gottesbildes.

*Die moderne Neurowissenschaft hat nachgewiesen, dass schon eine geringe Anzahl toxischer Gedanken (zum Beispiel der häufige Gedanke „Ich schaffe das nicht“ oder „Ich bin nichts wert“) das Immunsystem schwächt, daher besteht ein großer Teil der therapeutischen Arbeit darin, die Selbstreflexion anzukurbeln und einen tiefgreifenden Prozess der Selbsterkenntnis zu beginnen. Die Bibel zeigt uns hier klar einen Weg, wie auch die Neurowissenschaft bestätigt, nämlich dass es gilt, gesunde Gedanken einzüben und diese in konstruktive alltagstaugliche Handlungen umzusetzen, oft in kleinsten Mikroschritten.*

## Arbeiten im Einzelsetting

Vor einigen Monaten kam eine junge Studentin zu mir in die Praxis, sie war oft niedergeschlagen und traurig und wirkte unsicher und etwas schüchtern. Sie sagte, dass sie oft

scheinbar grundlos depressiv ist und sich in der Gegenwart anderer Menschen oft minderwertig fühlt. Wir begannen einen gemeinsamen Weg zu gehen, indem sie die Aufgabe bekam, ihre Kognitionen aufzuschreiben und sie wirklich zu hinterfragen. Da sie Christin ist, war ihr auch bald klar, dass sie einigen dysfunktionalen Gedanken auf den Leim gegangen war, die mit Gottes Wort nicht viel zu tun hatten, sondern mehr den unbewussten Botschaften einiger Bezugspersonen aus der Kindheit entsprachen und die nun endlich transformiert bzw. entsorgt werden sollten. Solche Ansammlungen von selbstabwertenden Gedanken gleichen oft „Festungen“ im Gehirn und sind sehr stabil und schwer zu verändern. Der betreffende Mensch braucht zunächst die tiefe, ehrliche Erkenntnis, wo er innerlich steht und gerade bei dieser jungen Frau durfte ich auch sehen und spüren, dass sie Schicht um Schicht durch Gottes verändernde Kraft ihren Selbstwert nachhaltig verbessern konnte, indem sie die biblischen Wahrheiten für sich bewusst neu in Anspruch nahm.

## Wir arbeiteten mit einem Bild, das ich immer wieder gerne in meiner Praxis verwende:



Auf diesem Bild kann man sehen, dass der Geist die Seele und dann den Körper beeinflusst. Wenn der Mensch sich mit Gottes Geist verbindet und Gott an sich arbeiten lässt durch verschiedene geistige „Übungen“, wie etwa aktives Hinhören, Gebet, Bibel lesen etc. hat das Auswirkungen auf den seelischen Bereich, wo die Emotionen beheimatet sind; das Ziel in der gemeinsamen Arbeit war

es mit dieser Studentin, dass sie zunächst einmal in einen guten Selbstreflexionsprozess eintreten konnte und ihre Gefühle genau benennen lernte. Was fühle ich genau? Was ist da genau vorher passiert? Was sage ich mir, beziehungsweise was sagt mein innerer Dialog? Wir arbeiteten an diesen automatisierten Kognitionen und deckten auf, wo und in welchem Kontext sie entstanden waren, um dann schließlich dieses Mindset mit der KKT-Methode (=Kongruenz-Kognitions-Test) vollständig zu korrigieren bzw. mit neuen gesunden Gedanken zu „überschreiben“. Sie bekam Beobachtungsaufgaben und sollte mehr und mehr ihren Einflussbereich auf Geist und Seele/Gedanken erweitern. Es war nach einigen Wochen sehr klar sichtbar, wie sich ihre gesamte Stimmungslage verbesserte und sie das für sie zusammen gestellte neue Mindset Tag für Tag einübte. Heute, nach ein paar Monaten sind die neuen neuronalen Muster im Gehirn stabil angelegt und die junge Frau fühlt sich merklich wohler mit sich selbst und in Gesellschaft. Sie weiß jetzt, was sie tun kann, wenn wieder einmal toxische Gedanken entstehen sollten – sie aktiviert quasi ihr neues funktionales Mindset mit gesunden, realistischen Gedanken über sich selbst und ihr

Umfeld, arbeitet mit körperlicher Entspannung und Atmung und vertieft auch durch Gebet ihre Verbindung mit Gott.

## Arbeiten im Paarsetting

Eine weitere sehr intensive Arbeit erlebe ich mit einem Paar, das seit einigen Monaten zu mir kommt. Sie sind beide engagiert in einer Kirche und haben beide schwere „emotiona-

le Rucksäcke“ aus ihrer Kindheit zu tragen, da es teilweise massive Grenzüberschreitungen und Abwertungen durch die Eltern gegeben hat. Seit vielen Jahren verstricken sie sich immer wieder in bestimmte destruktive Muster miteinander, die sie in den Paarsitzungen aktiv angehen wollten. Hier werden teilweise alte destruktive Muster aus dem Elternhaus reinszeniert und sie haben es sich zum Ziel gesetzt, diese destruktiven Schleifen zu unterbrechen. Ich habe sie zu Beginn unserer gemeinsamen Arbeit gefragt, ob ich für sie beten soll oder eher nicht und beide waren sehr positiv davon berührt, dass ich für sie beten wollte. Es ist in der Arbeit mit ihnen nicht erst einmal vorgekommen, dass im Gebet genau die wirklich wichtigen Dinge ans Licht geholt wurden und es gab oft tiefe Momente von Berührt-sein und tiefer Erkenntnis. Ich arbeite mit ihnen mit unterschiedlichen Methoden, zum Beispiel auch mit den Imago-Dialogen, die sie sehr schätzen. Die Verbundenheit mit Gott ist immer wieder stark spürbar und ich lasse mich bewusst hier leiten, was einmal in einer Sitzung dazu geführt hat, dass ich den starken Impuls hatte, beide zu segnen. Ich habe natürlich gefragt, ob das jetzt für sie passt und während sie beide in einer tiefen Verbundenheit waren und sich gegenüber saßen, konnte ich sie segnen und wir hatten alle drei feuchte Augen. Es war ein besonderer Moment! Mit konkreten Hausaufgaben ausgerüstet, arbeiten sie sich durch ihren herausfordernden Alltag, nehmen sich bewusst Auszeiten für ihre Paarbeziehung und üben eine empathische Kommunikation ein. Seit dem Beginn unserer Arbeit ist hier viel passiert an positiven Entwicklungen und ich bin dankbar, diese beiden Menschen auf diesem spannenden Weg begleiten zu dürfen.

## Und zu guter Letzt ....

Diese und viele andere Geschichten begleiten meinen Berufsalltag, es ist wie eine ständige Entdeckungsreise des großen Mysteriums, das Mensch heißt. Meine christlich geprägte Spiritualität ist hier ein sehr wesentlicher Faktor (geworden), um den Menschen mit tiefem Respekt und Liebe zu begegnen.

DSA IRENE PENZ, MSc  
Systemische Psychotherapie & Imagotherapie, Paarberatung, CLS Referentin und Supervisorin



## MEIN FRAU SEIN - ENTDECKEN, LEBEN & GENIESSEN



Dr. Beate Bruckner, Diplom-Lebensberaterin, Coach, Trainerin, Betriebliche Gesundheitsmanagerin, CLS-Referentin und Supervisorin



Olga Kessel, Diplom-Lebensberaterin, Coach, Diplom-Gesundheitskrankenschwester, CLS-Referentin und Supervisorin

Im Herbst 2019 findet erstmalig bei der CLS ein Seminar NUR für Frauen statt. In schönem Ambiente, dem Wellnesshotel Molzbachhof, wollen wir es uns so richtig gut gehen lassen. Inspirierende Impulse, Übungen, Austausch, gutes Essen, dem Körper was Gutes tun ... Und in all dem wollen wir uns bewusst unserem Frau sein widmen. Hier ein kleiner Auszug unserer ersten Gedanken zu diesem Thema, mit dem wir uns nun auch näher beschäftigen.

### Olga, was verbindest du denn mit Frausein im Gegensatz zum Mannsein? Gibt es da unterschiedliche Qualitäten, Fähigkeiten, die du assoziiert?

Zunächst fällt mir das Offensichtliche dazu auf: Die unterschiedliche Körperlichkeit von Mann und Frau. Mit einem weiblichen Körper durch die Welt zu gehen, ist definitiv anders, als mit einem männlichen und dies prägt das Seelenleben. Die Erfahrungswelten in einem weiblichen Körper sind anders, als die in einem männlichen.

Von daher haben Männer und Frauen sicher-

lich unterschiedliche Qualitäten und Fähigkeiten, aber jeder Mann hat auch weibliche Anteile und umgekehrt. Frauen und Männer haben nachweislich unterschiedliche Kommunikationsstile: Frauen sind emotionaler, beziehungsorientierter, Männer sachlicher & rationaler. Männer können sich leichter räumlich orientieren (dabei hilft ihnen das Testosteron), weibliche Geschlechtshormone verbessern bei Frauen im Allgemeinen die Sprachfähigkeit.

### Und welche Frauen haben dich, Olga, denn in deinem Leben bis jetzt besonders beeindruckt? Gibt es da Vorbilder für dich?

Geprägt haben mich sicherlich meine Mutter und Großmutter. Als kleines Mädchen haben sie mich sicherlich auch beeindruckt und waren meine Vorbilder. Jetzt als Erwachsene weiß ich, dass ich mein Frau sein anders als sie leben möchte.

Mir war lange nicht bewusst, welchen Einfluss sie auf mich gehabt haben. Aber mein eigenes Frau sein zu entdecken und mehr und mehr zu leben, fühlt sich sehr gut an!

### Beate, was bedeutet Weiblichkeit für dich?

Weiblichkeit bedeutet für mich in einer ersten raschen Reaktion, die Welt für die Menschen um uns schöner, erfahrungsreicher, lebenswerter & empathischer zu gestalten, behutsam und liebevoll auf die Menschen in ihrer Eigenart einzugehen & doch auch formgebend (Werte, Rituale, Grenzen) zu wirken...

„Menschen, dabei zu unterstützen, immer mehr ihre einzigartige Persönlichkeit zu entfalten & ihren eigenen Weg zu finden“ - ist für mich etwas Kreatives, wo auch immer neu etwas geboren werden kann, was uns freier, glücklicher und erfüllter macht ...

Das liebe ich - es gibt jedoch auch etliche Männer, die das wohl sehr gut können: sanft, liebevoll und doch mit einer gewissen Vehemenz positives Entfaltungspotenzial aus den Menschen hervor zu bringen ...

In einer großen spirituellen Tiefe bedeutet Weiblichkeit für mich, den Menschen um uns zu vermitteln: Du bist wertvoll und geliebt (was auch immer geschieht). (Natürlich sollen das auch Männer vermitteln - doch ich denke, dies geschieht bei ihnen in einer andern Form ... Oder?)

### Wann fühlst du dich besonders weiblich - Beate?

Auf einer oberflächlichen Ebene fühle ich mich weiblich, wenn ich das Interesse an Männern an mir als Frau wahrnehme ...

Auf einer tieferen Ebene fühle ich mich sehr erfüllt, wenn ich fruchtbar bin ...

Mein Wunsch nach einer eigenen Familie ist in meinem Leben leider unerfüllt geblieben - und ich merke immer mehr, dass es auch eine geistige Form der Fruchtbarkeit gibt, die mir Erfüllung und Freude schenkt - immer wenn ich einen Beitrag leisten kann, damit Leben besser gelingt, in welcher Weise auch immer...

### Olga, hast du dich schon mit dem „Männlichen in dir“ auseinandergesetzt? Hast du es gut und leicht in deine „weibliche Identität integrieren“ können?

Macoby beschreibt in ihren Sozialforschungen: „Jungen bevorzugen Aktivitäten in denen „wilder“ ausagierender Körpereinsatz gefordert ist.

Ich habe fast ausschließlich mit Jungs gespielt und auch heute noch liebe ich „wilderer“ Körpereinsatz. Ich bin gern autonom & strukturiert und auch mutig - Eigenschaften, welche laut Studien (wobei diese Untersuchungen im westlichen Kulturkreis erhoben wurden), eher männlich sind.

Zusammenfassend: Ja, ich mag meine männlichen Anteile. Ich schließe mich dem Satz von Bourdieu (2005) an: Die Verhaltensschemata

von Männern und Frauen sind miteinander verzahnt, bauen aufeinander auf und bringen sich wechselseitig hervor. So empfinde ich das auch. Es braucht meine Weiblichkeit UND meine eher männlichen Anteile.

### Beate, warum sollten sich deiner Meinung nach Frauen mit ihrem Frau sein auseinandersetzen? Was bringt ihnen das?

Jede bewusste Auseinandersetzung mit unseren Werten, Zielen & Motivationen und damit „wer wir sind & werden wollen“ & „was wir aus uns und unseren Gegebenheiten machen wollen“, bringt uns im Leben voran, stärkt uns & bringt uns mehr ins wesentliche Leben ... Allein unser Austausch über unser Frausein bewegt mich & verändert etwas tief in mir ... Alle, die sich mit uns auf den Weg in ihr „ganz persönliches Frausein“ begeben wollen, sind herzlich eingeladen, beim Seminar im September dabei zu sein & in dieses Geheimnis einzutauchen, um Wertvolles für die Zukunft hervor zu holen ....

### Trauma transformieren & Beziehungen bauen

## KINDER, KINDER!

Traumatisierte Kinder kommunizieren durch ihr Verhalten. Verstehen wir denn, was sie sagen wollen? Stehlen, lügen, plötzliche Wutausbrüche und weglaufen, können zu andauernden Mustern werden, wenn sie nicht als das erkannt werden, was sie sind - nämlich Hilferufe.

Eine meiner Klientinnen schrieb: „Plötzlich befanden sich meine Enkelin (5 Jahre) und mein Enkel (6 Jahre), in meiner Obhut, nachdem ihre Eltern in einem Zyklus von Sucht gefangen waren. Mein Enkel hatte erste Wutprobleme, bei denen Stühle geworfen wurden. Er versuchte wegzulaufen und weigerte sich, zur Schule zu gehen. Beide hatten Trennungsangst und Alpträume.“

Wir begannen wöchentliche Beratungen. Durch Tinas Unterstützung waren die Kinder innerhalb von vier Wochen bereit, konstruktiv teilzunehmen. Es war erstaunlich zu sehen, wie die Kinder ihr Trauma durch die Beratung mit einem spieltherapeutischen Ansatz aufarbeiteten.

Die Beratungsstunden waren sehr hilfreich für mich, um ihre Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Was ich als vorsätzlichen Ungehorsam oder mangelnde Wertschätzung der Kinder interpretierte, waren eigentlich ihre Reaktionen auf ihr Trauma. Ihr Verhalten hatte eine ganz andere Bedeutung als ich zuvor wahrzunehmen glaubte. Ich konnte anders reagieren und bemerkte eine Veränderung des unerwünschten Verhaltens. Und vor allem: Jetzt konnte ich ein Vertrauensverhältnis mit meinen traumatisierten Enkelkindern aufbauen.“

In meiner langjährigen Beratungstätigkeit in China habe ich oft erlebt, dass Eltern mit dem Anliegen in die Beratung kommen, dass ihre Kinder bessere schulische Leistungen bringen sollen. Der schulische Druck ist sehr groß, da Kinder nur eine einzige Chance bekommen die Aufnahmeprüfung an der Uni zu schaffen. So ist es naheliegend, dass auch die Eltern unter einem enormen Druck stehen.

### Wie können wir dann Eltern und Kindern durch Beratung helfen?



Zunächst müssen die Erfahrungen und Wünsche der Eltern ernst genommen, gleichzeitig die Probleme und die Möglichkeiten des Kindes akzeptiert werden.

Mentalisierung, das heißt die Fähigkeit, das eigene Verhalten oder das Verhalten anderer Menschen durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren, macht den Unterschied. Mit anderen Worten: mitfühlen und sich vorstellen können, wie ein anderer sich fühlt. Wenn Eltern diese Fähigkeit erlernen und in Drucksituationen zur Verfügung haben, ist viel getan, um Trauma-Folgestörungen zu vermeiden.

### Wenn wir an Trauma denken, denken wir oft an aktive Formen von Gewalt oder Missbrauch.

### Ebenso massiv in der Auswirkung kann Trauma durch Vernachlässigung sein.

Wenn Menschen Liebesentzug oder emotionale Vernachlässigung in der Kindheit erlebt haben, und es keine Bezugspersonen gab, die dem Kind positive Alternativ-Erfahrungen vermitteln konnten, kann das Kind sozial-emotionale Reifungsprozesse nur unzulänglich durchleben.

Die Folgen können sein, Probleme in der Emotionsregulation, ein negatives Selbstbild verbunden mit Gefühlen von Scham, Schuld oder Versagen sowie Schwierigkeiten in den Beziehungen zu anderen Personen, Wenn wir das Verhalten von Kindern verstehen und auf die Bedürfnisse angemessen eingehen können, werden manche Trauma-Folgestörungen vermieden, die Menschen sonst oft bis an ihr Lebensende begleiten.

BeraterInnen und PädagogInnen im Erkennen und Verstehen von Trauma zu schulen ist dabei grundlegend wichtig. Es lohnt sich, früh zu intervenieren, um traumatisierten Kindern und Familien nachhaltig zu helfen.

### Für das Jahr 2020/21 plant die CLS einen Lehrgang für die Beratung von Kindern und Jugendlichen mit besonderem Unterstützungsbedarf - und deren Eltern.

Wir fokussieren dabei auf folgende Aspekte:

- Theoretische Grundlagen des integrativen Konzepts für Trauma-Transformation in Beratung, Pädagogik und in transkulturellen Kontexten
- Bindung, Empathie und Beziehungsfähigkeit
- Emotionen und neurobiologische Grundlagen
- Trauma-Definitionen und Traumafolgen im Klassenzimmer und Zuhause
- Haltungen und spieltherapeutische Methoden
- Traumpädagogischer Methodenkoffer
- Fallarbeit und Methodenplanung
- Selbstfürsorge - Sekundärtraumatisierung und ein gesundes Selbst



Martina Michaela Hoffmann, MSc Master in psychosozialer Beratung, Diplom-Lebensberaterin, Kindergarten-Pädagogin, CLS-Referentin

## SPIELERISCH ZU NEUER ZUVERSICHT

Je komplexer sich das Leben gestaltet, desto wohlthuender sind spielerisch ermutigende Bücher für die Seelsorge und Beratung. Eines dieser Bücher fokussiert aus systemischer Sicht das Wagnis und die Entwicklungspotenziale in Paarbeziehungen. Kollege Stefan Eikemann (Leiter der Familienberatungsstelle in Bozen) erweitert darin den weit verbreiteten narrativen Ansatz zur eigenen Lebensgeschichte und den jeweiligen Lebensmustern, die in ihrer Erzählweise wiederholt werden, um einen Drei-Generationen-Ansatz. Dieser Ansatz bietet laut Eikemann mehr Resonanz für die eingelagerten Bedeutungen. Er macht sich akribisch die Mühe neueste Ansätze der Entwicklungspsychologie zu integrieren, die es ermöglichen Paarbeziehungen differenzierter und dynamischer zu verstehen. Um letztlich den intimen Spielraum der Bedeutungen von Paaren zu entdecken und in einen spielerischen Dialog einzusteigen. Und wer Stefan Eikemann mit seinem Fundus an Puppen und Figuren kennt, weiß, wie er seinen wissenschaftlich fundiert beschriebenen Ansatz, selbst in der Beratung lebt und förmlich spielerisch verkörpert. Dabei fallen ermutigende Nebenprodukte an: Veränderungen werden erleichtert, die Anpassungsfähigkeit beider wird gestärkt, und für die oftmals leidenden Partner eröffnen sich neue Möglichkeiten gemeinsamen Glücks. Das Buch liest sich in fachlicher, als auch in menschlicher Sicht mehr als gewinnbringend.

Ebenso wertvoll die ermutigend-kritische Frage, mit der sich Ulrich Schnabel in seinem Buch „Zuversicht“ beschäftigt: Wie kann man heute, da man täglich mit schlechten Nachrichten überschüttet wird, sich noch die Zuversicht bewahren, ohne blind und naiv zu sein? Vielleicht mehr als Resilienz, ist es eine Haltung der Zuversicht.

Zuversicht heißt für den Autor nicht, illusionäre Hoffnungen zu hegen, sondern einen klaren Blick für den Ernst der Lage zu behalten; zugleich aber auch sich nicht lähmen zu lassen, sondern die Spielräume zu nutzen, die sich auftun - und sind sie noch so klein. Ulrich Schnabel macht als Wissenschaftsredakteur der Zeit deutlich, dass Zuversicht die notwendige Antriebsenergie unseres Lebens ist.

Anhand beeindruckender Lebensgeschichten, macht er Mut, die Fähigkeit der Zuversicht für sich neu zu entdecken.

Und er porträtiert Großmeister der hoffnungsvollen Zukunftsbetrachtung wie Stephen Hawking, Nelson Mandela oder Viktor Frankl. Oder von Ali Mahlodji, der vom Schulabbrecher und Job-Hopper zum Gründer von whatchado.com avancierte, einer Plattform, auf der Menschen von ihren Berufen erzählen, um jenen Orientierung zu geben, die sich noch zu nichts wirklich berufen fühlen.

Der gelernte Physiker erleichtert seit vielen Jahren den Zugang zu schweren Themen der Natur- und Geisteswissenschaften.

Darunter z.B. seine Bücher „Die Vermessung des Glaubens“ oder „Muße – Vom Glück des Nichtstuns“.

Mag. Andreas Zimmermann



Stefan Eikemann: Spielraum des Paares. Wagnis und Entwicklung in der Paartherapie. Carl-Auer-Verlag. 217 Seiten. 2016. € 24,95.



Ulrich Schnabel: Zuversicht. Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je. Blessing-Verlag. 255 Seiten. 2018. € 22,00

## WIR GRATULIEREN ZUM ABSCHLUSS

... Begleitende Seelsorge/  
Christliche Begleitung

- \* DOPPLINGER Susanne
- \* GRÖßBACHER Elisabeth, Mag.
- \* HEIBENBERGER Isabella, Mag.
- \* KÖCK Angelika
- \* RAPPOLD Angelika
- \* STEINSCHADEN Christian, Mag.(FH)
- \* STERKL Teresa, Dipl.-SP
- \* WEBER Veronika

... Diplomlehrgang Lebens-  
und Sozialberatung/Psychologische  
Beratung November 2018

- \* DOPPLER Sabine
- \* GOULD Gabriele, BEd.
- \* GRATZER Marion
- \* HAGMÜLLER Christina, DSA
- \* HANNAK Karin
- \* HÖFLEHNER Erika
- \* HÖLLERMANN Silvia
- \* JUNGMAIR Karin

- \* MURRAY Doris
- \* OFNER Regina
- \* PEXA Monika, Mag.
- \* SPITZ Marion, Bakk.phil.
- \* STACH Herta

Impressum: Der gemeinnützige Verein „Initiative Christliche Lebensberatung und Seelsorge“ Counseling für Lebens- und Sinnfragen (ZVR-Zahl 159872645) ist ein Ausbildungsinstitut, dessen Lehrgangsveranstaltung Lebens- und Sozialberatung gemäß § 119 Abs. 5 GewO 1994 vom Fachverband des Gewerbes Personnenbetreuung und Personenberatung mit der Lehrgangsnummer ZA-LSB 028.0/2003 zur Durchführung genehmigt wurde (§ 5 Abs. 1). Bildrechte: CLS, iStock, Riegler. Bankverbindung: Raiffeisenbank St.Marien, IBAN AT27 3453 0000 0005 9600  
CLS, Neuhofner Straße 17, 4502 St. Marien, Tel: 07227/20972, EMail: office@cls-austria.at, Home: www.cls-austria.at