GOTT IST AUS DEM HÄUSCHEN

BESUCHSDIENSTMAGAZIN
2/2017

BESUCHSDIENST – EINE HEITERE UND ERNSTE ANGELEGENHEIT

Eine Kooperation der landeskirchlichen Ämter für
Gemeindeentwicklung und missionarische Dienste

EVANGELISCHE KIRCHE IM RHEINLAND

Evangelische Kirche von Westfalen

VORWORT

Aus dem Häuschen?

Kennen Sie noch diese Wetterhäuschen? Man sieht sie nicht mehr so häufig. Früher gab es sie an jeder Ecke. Je nach Luftdruck kam entweder eine kleine Frau oder ein kleiner Mann aus dem Häuschen und kündigte uns angeblich die Wetterlage an.

Bedauerlich ist, dass die beiden niemals gemeinsam aus dem Häuschen sein konnten. Das ist doch wirklich schade, oder? Wenn man aus dem Häuschen ist, teilt man das doch eigentlich gerne mit. Ganz aus dem Häuschen sein vor Freude oder Aufregung, das ist etwas Feines! Es hat mit Bewegung zu tun, mit „sich aufmachen“ und unterwegs sein.

Im Besuchsdienst sind wir glücklicherweise nie allein unterwegs. Gott ist mit uns aus dem Häuschen! Auch wenn es dabei meistens recht ruhig zugeht, wir dürfen unser Tun humorvoll betrachten und es so leicht nehmen wie möglich. Dabei sind wir natürlich nicht leichtfertig, das ist klar.

Cornelia vom Stein wird uns diesem Heft die Herkunft der Redewendung vom „aus dem Häuschen sein“ erläutern und hat manch lesenswertes zum Humor zusammengetragen. Unsere anderen Autorinnen und Autoren, allesamt Besuchsdienstmitarbeitende, geben uns vieles an die Hand, was uns stärkt und mutig machen kann.

Wir werfen am Ende einen Blick in den Herbst, in dem wir Sie einladen, Besuchsdienst mit den Augen der Kinder zu betrachten. Auf dies und alle Begegnungen freuen wir uns, gleich wie die Wetterlage sein wird.

Allen, die zum Gelingen dieses Magazins beigetragen haben, sei herzlich gedankt. Erwähnt sei einmal insbesondere Markus Giersch, der es nun schon zum vierten Mal so ansprechend gestaltet hat.

Herzliche Grüße, auch im Namen
des gesamten Besuchsdienstteams!
Ihre

Martin Kaminski Ralf Bödeker

Martin Kaminski & Ralf Bödeker

INHALT

Vorwort
Aus dem Häuschen? Martin Kaminski 2

Zum Thema
Gott ist aus dem Häuschen –
Gedanken zum Humor Cornelia vom Stein 4

Das Leben ist kein Ponyhof! Ralf Bödeker 8

Wo drückt der Schuh? Johanna Haake 12

Ich kann nicht mehr stehen …
und wünschte es wäre anders. Martin Kaminski 14

Du siehst etwas, was ich nicht sehe –
Besuchsdiensttreffen
als Ort zum persönlichen Wachstum Cornelia Steiner 18

Von halb leer zu halb voll –
das Schwarzsehen erhellen! Heike Zeeh 21

Gehe aus, mein Herz, und suche Freud …
Der enge Zusammenhang zwischen
Alltags(er)leben und Glauben. Almut Strathe 24

Veranstaltung
„Mit den Augen der Kinder…“ –
Gesamttagung Besuchsdienst Martin Kaminski 26

Mit den Augen der Kinder… David Ruddat 27

Arbeitshilfe für die BD-Gruppe
Praxisbeispiele für den
Besuchsdienstkreis „Andacht“ Ralf Bödeker 29

Kontakte und Termine / Impressum 32

ZUM THEMA

Gott ist aus dem Häuschen

Gedanken zum Humor

Besuchsdienst ist nicht immer eine lustige Angelegenheit. Oft mag Humor und Lachen sogar deplatziert sein. Wenn wir uns auf den Weg machen, hilft uns aber der Humor sicher oft weiter. Zum Beispiel, um die Dinge leichter zu nehmen, die sonst schwerer wären. Oder manchmal auch, um Distanz zu etwas zu bekommen, was uns sonst untragbar scheint. Wenn wir uns auf den Weg machen, also sozusagen „aus dem Häuschen sind", ist Gott immer mit dabei. Er ist mit uns unterwegs …

Ein paar Gedanken zum Humor – hoffentlich erheitern sie uns!

„Gott ist aus dem Häuschen" – zu dieser lockeren Redewendung habe ich zwei mögliche Erklärungen gefunden.

1. Im 18. Jh. wurden in Frankreich die sog. „Irrenanstalten" als „petit maison", kleine Häuschen bezeichnet.

2. Man hat früher den Körper des Menschen als Haus von Verstand und Seele verstanden. Wer aus dem Häuschen ist, verliert vor lauter Begeisterung oder Ehrfurcht völlig die Fassung, gebärdet sich wie toll, gerät in einen Zustand freudiger Ekstase – also kurz: benimmt sich – von außen betrachtet – höchst ungewöhnlich, ein wenig verrückt.

Ein wesentlicher Ausdruck, wenn wir „aus dem Häuschen" sind, ist das Lachen:
Die Fähigkeit zu lachen ist angeboren. Kleine Kinder lachen etwa 400 Mal am Tag, Erwachsene 15

Mal, eigentlich schade, denn Lachen ist gesund!

Beim Lachen sind über 100 Muskeln beteiligt, wir atmen tiefer, alle Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt, Verspannungen lockern sich, das Gehirn bremst Stresshormone, schüttet dafür Serotonin aus, das „Glückshormon“, und Lachen fördert Heilungsprozesse. Lachen ist wichtiger Teil der Persönlichkeit, Lachen bietet einen Ausgleich zu Angst und schlechten Erfahrungen. Humor ist die Fähigkeit, Unangenehmes und alltägliche Schwierigkeiten gelassen und heiter zu betrachten.

Ein kurzer Blick auf verschiedene Dimensionen:

Soziale Dimension: Gemeinsames Lachen schafft Gemeinschaft, Unterschiede werden für kurze Zeit bedeutungslos, Tabugrenzen dürfen überschritten werden, Verdrängtes, Ärgerliches, Missstände können angesprochen werden.

Didaktische Dimension: Humor sorgt für eine entspannte Lernsituation, Gelerntes bleibt besser hängen, wenn eine (positive) Emotion damit verknüpft ist.

Psychische Dimension: Lachen sorgt für gute Laune und ist ein Ventil für Ärger, Humor hilft uns, im Moment zu leben, achtsam auf die kleinen positiven Dinge zu bleiben.

Theologische Dimension: Humor rechnet mit der eigenen Begrenztheit, trotz unserer Schwächen sind wir geliebte Geschöpfe. Humor nimmt die Spannung wahr zwischen Wirklichkeit und Verheißung (Visionen von Frieden: wo Wölfe und Lämmer beieinander liegen… eine absurde Vorstellung UND zugleich lebendige, hoffnungsschaffende Vision). Und – ein wenig verrückt: Wir hoffen auf das Reich Gottes in der Zukunft, in einer anderen Wirklichkeit und entdecken seine Zeichen und erste Verwirklichungen jetzt und hier…

Humor und Komik sind auch häufiges Stilmittel in alttestamentlichen Texten:

Jona – ausgerechnet im Bauch eines Fisches wird er gerettet!

Eine Eselin stellt die seherischen Fähigkeiten des Propheten Bileam in den Schatten und beherrscht die menschliche Sprache!

Die schöne Geschichte in 1. Sam 25, in der Abigail, Nabals Frau durch ihr beherztes Handeln einen Krieg verhindert, endet mit einem amüsanten Wortspiel: Abigail erklärt das Verhalten ihres Mannes damit, dass „Nabal“ schließlich Narr bedeutet!

Der Sohn, den Sara weit jenseits der Fruchtbarkeit gebar, heißt Isaak, das bedeutet „Er lacht!“. Trotz dieses Namens ist Isaak eine tragisch-komische Figur: Knapp der Opferung des Vaters entgangen, sucht ihm der Sklave seines Vaters eine Frau aus, bringt sie zu ihm und diese fällt, als sie ihn von Weitem sieht, glatt vom Kamel… Noch auf dem Sterbebett wird er von seinen Söhnen und seiner Frau nach Strich und Faden hinters Licht geführt und gibt dem Zweitgeborenen versehentlich den Erstgeburtssegen.

Weitere Geschichten: die trickreiche Ausrede von Rachel, Worte des Propheten Amos, die Geschichte der Ausländerin Ruth, einer Ahnmutter Jesu, sind nachlesenswert und wurden im Vortrag ausführlicher erzählt.

Von Jesus ist nicht überliefert, dass er gelacht hat, im Neuen Testament wird nirgends konkret davon berichtet. Aber eigentlich ist aus dem Zusammenhang der Geschichten und der frohen Botschaft, die Jesus gebracht hat, undenkbar, dass er nicht gelacht hat. Kurt Marti schreibt: „dass Jesus, der so oft mit allen möglichen und unmöglichen Leuten zusammen getafelt und ihnen viele Liter Wein spendiert hat und von Zuschauern deswegen als Schlemmer und Zecher … gescholten worden ist“, nicht auch herzlich gelacht habe, sei unwahrscheinlich.

Entscheidend ist, dass Jesus denjenigen, die in einer Welt und unter Umständen leben müssen, wo ihnen das Lachen vergeht, einen guten Grund bietet, wieder lachen zu können. Er heilt, richtet auf, gibt Lebensmut. „Wer einen Menschen zum Lachen bringt, tut ein gutes Werk“, sagt ein koreanisches Sprichwort.

Jesus war sicher auf eine leidenschaftliche Weise frohgemut. Weil er das Leben liebte, hat er für das Leben agiert, gestritten, gelitten bis zum bitteren Ende. Dorothee Sölle sagt: „Ich halte Jesus von Nazareth für den glücklichsten Menschen, der je gelebt hat.“

Splitter der Kirchengeschichte:

Theresa von Avila (1515-1582) überwand alle Widerstände mit Humor. Als sie während eines Klosterbesuchs mit sichtlichem Appetit ihr Leibgericht verspeiste, machte eine Dienstmagd eine abfällige Bemerkung, worauf sie barsch erwiderte: „Merke dir: Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn, wenn Buße, dann Buße.“

Der Brauch des Osterlachens: Die Predigt am Ostersonntag sollte die Gottesdienstbesucher zum Lachen bringen. Der einzig bekannte Fall, wo Lachen in die Gottesdienstliturgie einbezogen wurde! Im Spätmittelalter ist der Brauch dann wohl teilweise ausgeufert, manche Predigten sollen etwas obszön geworden sei, jedenfalls gab es dann scharfe Kritik – ganz besonders im Protestantismus.

Und natürlich: Luther!

In seinen Tischreden sind einige heitere Worte und auch derbe Scherze enthalten. Eine kleine Kostprobe: „Man muss bisweilen mehr trinken, spielen, Kurzweil treiben und dabei sogar irgendeine Sünde riskieren, um dem Teufel Abscheu und Verachtung zu zeigen.“

Lachen tut gut, Humor hilft uns über so manche Klippe und freundliche Schlagfertigkeit ist eine gute Möglichkeit, vielleicht auch gerade in Besuchsdienstsituationen auf irritierende Situationen zu reagieren.

Was hilft uns, Humor bewusst zu nutzen?

Ein guter Trick ist, ein paar „kluge Sprüche“ parat zu haben, z.B.:
„Wenn man morgens schon weiß, wer der Feind ist, hat der Tag Struktur“ oder „Wenn Plan A misslingt, bleib locker, das Alphabet hat 25 weitere Buchstaben.“

Wichtig ist meine Haltung: die positive Grundeinstellung, das, was mir jetzt begegnet, willkommen zu heißen und öfter einmal „JA – UND“ statt „Ja, aber“ zu denken und zu sagen.

Mit der Gewissheit, dass Gott mich so liebt, wie ich bin und bei mir ist in allen Situationen meines Lebens, den schönen, erfolgreichen, lustigen, schweren, verzweifelten, hoffnungslosen, möchte ich uns ermutigen, achtsam auf die Gelegenheiten zu schauen, in denen Humor und Lachen Raum haben könnten.

Ja, manchmal kommt uns Manches vielleicht ein wenig kindisch vor, aber es macht fröhlich und schenkt gute Laune.

Wenn von Jesus auch nicht überliefert ist, dass er gelacht hat, so ist aber ein Wort überliefert, dass uns ermutigt und mahnt, wie Kinder zu werden, denn das ist ein Schlüssel zum Reich Gottes.

Also, lasst uns Kinder bleiben, egal wie alt wir sind, lasst uns lachen, vielleicht nicht mehr 400 Mal am Tag wie kleine Kinder, aber vielleicht 158 Mal.

Im Besuchsdienst und im ganzen Leben mag es so manches Mal leichter sein!

Cornelia vom Stein
Landespfarrerin, Supervisorin und
Leiterin des Zentrums
Gemeinde und Kirchenentwicklung der EKiR

Kennen Sie den Spruch? Und denken Sie das vielleicht sogar das eine oder andere Mal über den Besuchsdienst?

Warum gibt es eigentlich solche Sehnsuchtsbilder wie die vom Paradies, vom Schlaraffenland oder für Mädchen in einem bestimmten Alter eben vom Ponyhof? Letzten Endes doch, weil das „ganz normale Leben“ leider viel zu oft jedenfalls nicht so aussieht, wie wir es gerne hätten. Und das gilt für das ganz persönliche Leben, das private Umfeld, erst recht ***aber*** auch für die Weltlage oder eben auch für die Mitarbeit in Kirche und Gemeinde.

„Das Leben ist kein Ponyhof!“ Wie gehen Sie damit um? Ich vermute, dass die meisten Menschen Strategien entwickelt haben, um ungute Situationen zu bewältigen. An anderer Stelle in unserem Heft finden Sie einen Artikel zum Thema „Resilienz“, wo genau solche Strategien beschrieben werden.

Wenn ich in die Bibel gucke, und da besonders in das Buch der Psalmen, mache ich eine interessante Entdeckung: Die Menschen, die in den Psalmen beten, kennen diese Erfahrung auch: Das Leben ist kein Ponyhof! Sie drücken das allerdings etwas anspruchsvoller und grundsätzlicher aus: Die Menschen der Bibel wissen, dass wir nicht (mehr!) im Paradies leben, und sie merken, welche Auswirkungen das hat. Sie beschreiben sehr konkret die negativen Dinge, die einem im Leben begegnen können:

- Es gibt die Gottlosen, Sünder und Spötter/Frevler *(Psalm 1,1)*
- Die Völker toben und die Nationen murren *(Psalm 2,1)*
- „Wie sind meiner Feinde so viel“ *(Psalm 3,2)*
- Die Bedürftigen werden missachtet *(Psalm 14,6)*
- Menschen erleben, sogar von Gott verlassen zu sein *(Psalm 22)*
- Menschen wissen, dass sie selbst Fehler machen *(Psalm 25,7)*
- Krankheit bedroht das Leben *(Psalm 38,4-9)*
- Menschen begegnen Sterben und Tod *(Psalm 49,16)*
- „Gott legt uns eine Last auf“ *(Psalm 68,20)*
- Die Last des Alters *(Psalm 71)*
- „Ich hatte viel Bekümmernis in meinem Herzen“ *(Psalm 94,19)*
- „Ein Mensch ist in seinem Leben wie Gras, er blüht wie eine Blume auf dem Felde; wenn der Wind darüber geht, so ist sie nimmer da, und ihre Stätte kennet sie nicht mehr.“ *(Psalm 103,15+16)*
- Oder zusammenfassend: Es gibt die „großen Nöte, die uns getroffen haben.“ *(Psalm 46,2)*

Das Spannende ist: Alle diese Verse aus den Psalmen haben etwas gemeinsam: Im Zusammenhang findet sich nämlich immer wieder das Wörtchen ***„aber“***.

Das Leben ist kein Ponyhof, nein, wirklich nicht, aber…

Nach dem Duden-Universalwörterbuch drückt ***„aber“*** einen Gegensatz aus, drückt aus, dass etwas der Erwartung nicht entspricht, eine Berichtigung, eine Weiterführung, einen Einwand, eine Entgegnung. Und genau das geschieht in unseren Psalmversen. Schauen Sie einmal:

- ***Aber*** die Gottlosen sind nicht wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen *(Psalm 1,4)*
- „***Aber*** der im Himmel wohnt, lacht ihrer“ *(Psalm 2,4)*
- „***Aber*** du, HERR, bist der Schild für mich“ *(Psalm 3,4)*
- „Ihr lasst den Rat des Armen zuschanden werden; ***aber*** der HERR ist seine Zuversicht“ *(Psalm 14,6)*
- „***Aber*** du, HERR, sei nicht ferne; meine Stärke, eile, mir zu helfen!“ *(Psalm 22,20)*
- „Gedenke ***aber*** meiner nach deiner Barmherzigkeit, HERR, um deiner Güte willen!“ *(Psalm 25,7)*
- „***Aber*** ich harre, HERR, auf dich; du, Herr, mein Gott, wirst antworten“ *(Psalm 38,16)*
- „***Aber*** Gott wird mich erlösen aus des Todes Gewalt; denn er nimmt mich auf“ *(Psalm 49,16)*
- „Gott legt uns eine Last auf, ***aber*** er hilft uns auch“ *(Psalm 68,20)*
- „Ich ***aber*** will immer harren und mehren all deinen Ruhm“ *(Psalm 71,14)*
- „Ich hatte viel Bekümmernis in meinem Herzen, ***aber*** deine Tröstungen erquickten meine Seele“ *(Psalm 94,19)*
- „Die Gnade ***aber*** des HERRN währt von Ewigkeit zu Ewigkeit über denen, die ihn fürchten“ *(Psalm 103,17)*
- „Gott ist unsre Zuversicht und Stärke, eine Hilfe in den großen Nöten, die uns getroffen haben“ *(Psalm 46,2)*

Übrigens – einmal abgesehen von den Psalmen – das erste ***„aber“*** dieser Art findet sich schon in 1.Mose/Genesis 6,8: „***Aber*** Noah fand Gnade vor dem HERRN“ und das letzte in Offenbarung 2,9, wo der auferstandene Jesus sagt: „Ich kenne deine Bedrängnis und deine Armut – du bist ***aber*** reich.“ Nur mal für die Statistik: Insgesamt kommt ***„aber“*** in der Luther-Bibel 2017 6383 Mal vor, davon allein in den Psalmen 169 Mal…

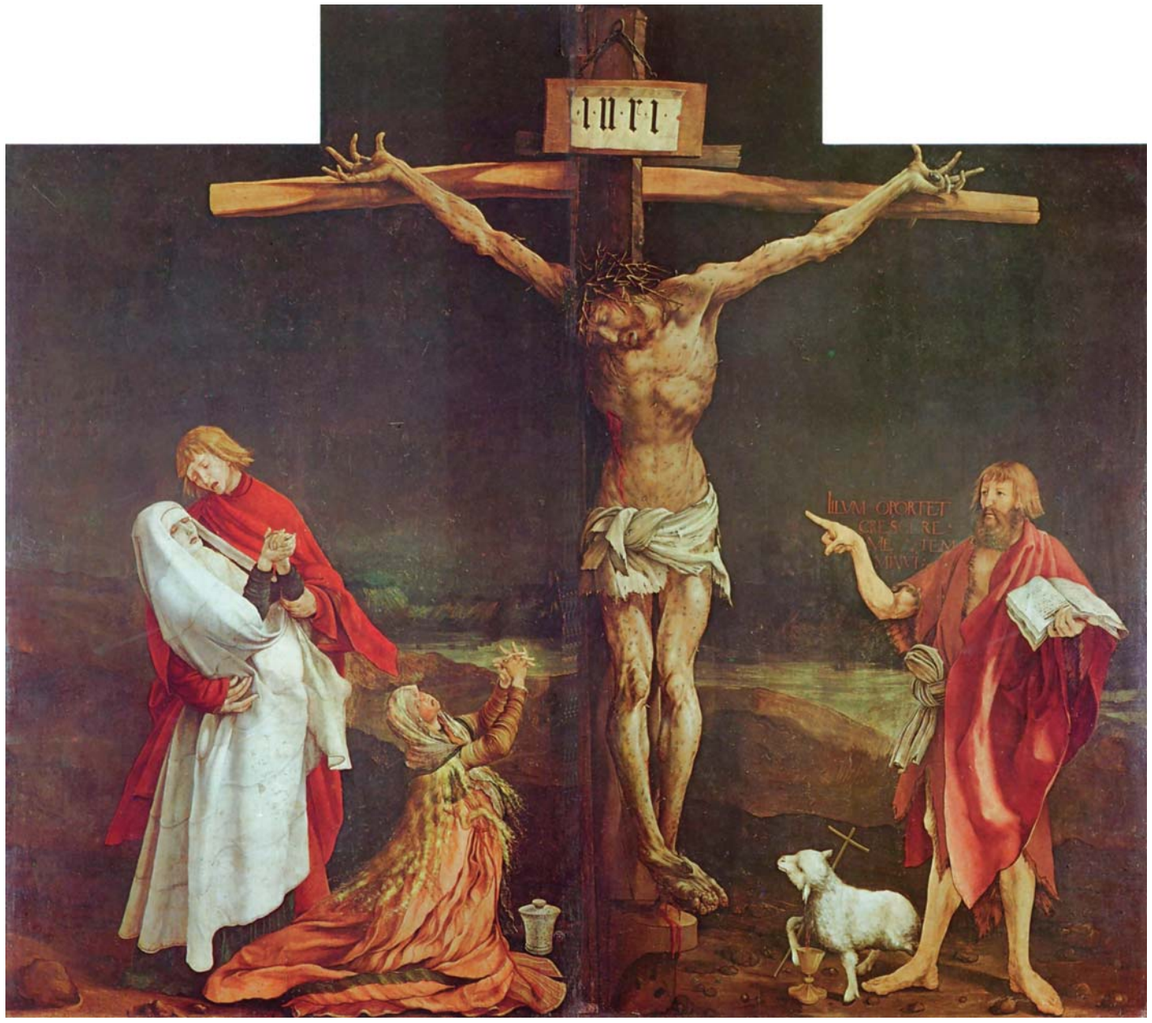
Was bedeutet das nun ***aber*** für eine „Resilienz des Glaubens“? Man hat glaubenden Menschen immer wieder vorgeworfen, sie würden aufgrund ihres Glaubens immer „einen halben Meter über

der Erde schweben.“ Der Vorwurf lautet, glaubende Menschen seien unrealistisch oder nehmen die Wirklichkeit nicht ernst. Für die Menschen der Psalmen trifft das ***aber*** ganz und gar nicht zu, wie wir eben gesehen haben: Sie nehmen die Wirklichkeit ganz ernst und scheuen sich auch nicht zu beschreiben, wie sie unter den negativen Seiten der Realität leiden. Entscheidend ist ihre Blickrichtung: Noch einmal: Sie nehmen die Realität ganz ernst, ***aber*** sie setzen das „***Aber*** des Glaubens“ dagegen. Mit der Wahrnehmung der negativen Seiten der Realität sind sie auf der Seite aller Menschen, die schlimme Dinge erleben. Die Sicht des Glaubens ***aber*** schaut durch den Horizont: Dahinter ist noch mehr, Gottes Liebe und Zuwendung nämlich, gerade auch im Leid.

Das berühmte Kreuzigungsbild des Isenheimer Altars stand ursprünglich in der Kapelle eines Krankenhauses, und der Gekreuzigte wurde mit genau den Hautschäden dargestellt, unter denen die meisten Menschen in dem Krankenhaus litten. Die Botschaft lautete: Seht her; ihr seid krank, ja, ***aber*** Gott hat in Jesus das Gleiche erlitten wie ihr! Unser Gott hebt all das Schlimme in der Welt nicht auf (das zu einem gewissen Teil auch von uns Menschen selbst hervorgebracht wird), ***aber*** er trägt uns, so wie er Jesus am Kreuz getragen und am Ende durch alles Leid hindurch auferweckt hat.

Ich gestehe ein, dass einen das mitten im Leid möglicherweise nicht tröstet, ***aber*** entscheidend ist die Blickrichtung: Lasse ich meinen Blick vom Leid bannen, wie das Kaninchen vor der Schlange erstarrt, oder kann ich im Vertrauen auf Gott noch neue Perspektiven entdecken? (Für die Latein-Kundigen: das Fremdwort „Perspektive“ stammt von „perspicere“, und das bedeutet „mit dem Blick durchdringen, hindurch/genau sehen“ und damit etwas entdecken, was man vordergründig oder auf den ersten Blick nicht sieht.)

Es kann nämlich geschehen, dass Menschen so bedrückt werden oder sind, dass sie wie in einen Tunnel geraten, der weder einen Ausblick hat noch einen Blick zur Seite ermöglicht. Es ist interessant, wie unsere Sprache mit diesem Bild arbeitet. Wenn z.B. jemand „Scheuklappen aufhat“, heißt das, dass der Mensch eben keine Perspektive mehr hat. Oder andersherum: „Ich sehe das Licht am Ende des Tunnels“ bedeutet: Wenn es kein entgegenkommender Zug ist, dessen Licht ich sehe, gibt es eben auch im Tunnel doch noch eine Perspektive. Genauso ist es mit der klassische Frage danach, ob ein Glas halb leer oder halb voll ist: Letzten Endes hängt die Aussage genauso an der Betrachtungsweise.



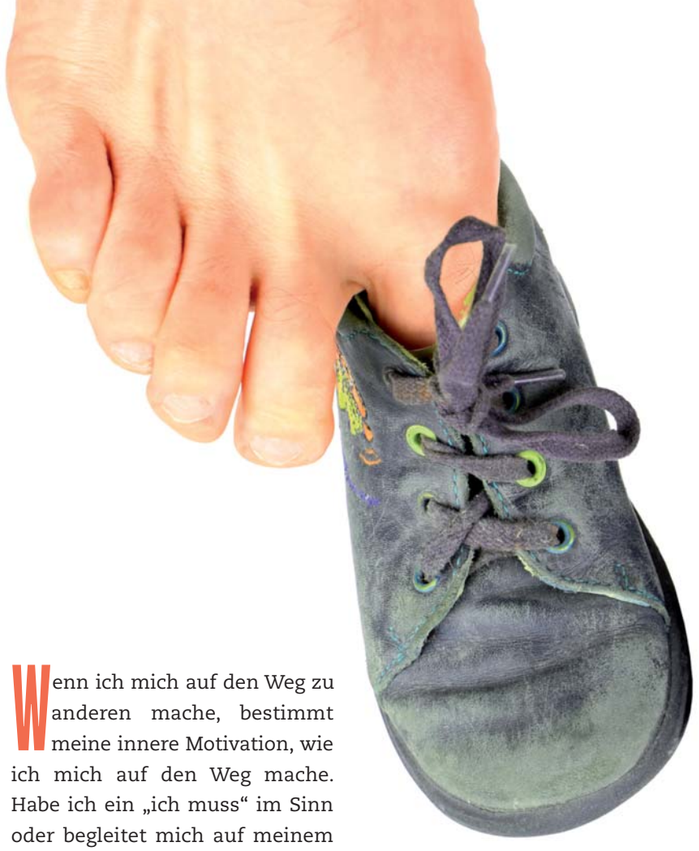
Das „***Aber*** des Glaubens“ – wie gewinne ich solch eine Perspektive, die weiter schaut? Wenden wir uns noch einmal den Psalmen zu: Wie sind die eigentlich in die Bibel gekommen? Ich gehe davon aus, dass zuerst einmal einzelne Menschen ihr ganz persönliches Gebet, ihr Gespräch, ihr Erlebnis mit Gott festgehalten haben, heute würde man vielleicht sagen, in einem Glaubens- oder Gebets-Tagebuch. Und dann sind sie mit anderen glaubenden Menschen zusammengekommen, möglicherweise im Gottesdienst, im Jerusalemer Tempel zum Beispiel. Als dort dann die Gebets- und Glaubens-Erfahrungen geteilt wurden, haben Menschen sich in dem, was sie von anderen hörten, wiedererkannt; sie haben ihre Texte im wahrsten Sinne des Wortes zusammengetragen, und irgendwann wurden bewährte und allgemein anerkannte Texte verschriftlicht, auch um sie immer wieder weitergeben zu können. An dieser Stelle übrigens ein Nebengedanke: Es ist schade, dass es in unseren heutigen Gottesdiensten eher nicht so gut möglich ist, persönliche Erlebnisse mit Gott mit anderen zu teilen, jedenfalls dann nicht, wenn der Gottesdienst nach einer steifen und unabänderlichen Liturgie „gehalten“ wird!

Zum Glauben ***aber*** gehört, dem Glauben der Menschen, die vor mir waren, und dem Glauben der Menschen um mich herum zu begegnen, mich damit zu beschäftigen und ihn mir teilweise vielleicht sogar anzueignen.

Die Psalmen mit dem „***Aber*** des Glaubens“ bieten sich dazu an: Ich kann mir einzelne aus der Liste von Seite 9 auswählen, sie immer wieder lesen, versuchen zu entdecken, was der Mensch hinter diesem Psalm erlebt und was ihm weitergeholfen hat. Und ich kann mir einzelne Worte zu eigen machen, die mir vielleicht gerade dann weiterhelfen, wenn ich nicht mehr weiter weiß.

Ich komme zurück zu unserem Spruch vom Anfang: Das Leben ist kein Ponyhof, ja, ***aber*** das „***Aber*** des Glaubens“ schenkt Perspektiven.

Ralf Bödeker, Pfarrer u.a. für Besuchsdienst im Amt für missionarische Dienste der Ev. Kirche von Westfalen, Dortmund



WO DRÜCKT DER SCHUH?

Wenn ich mich auf den Weg zu anderen mache, bestimmt meine innere Motivation, wie ich mich auf den Weg mache. Habe ich ein „ich muss“ im Sinn oder begleitet mich auf meinem Weg ein „ich darf“?

Dieser Unterschied in meinen Gedanken hat auf alle, die mir begegnen, eine bestimmte Ausstrahlung. Wenn ich mich auf einen Besuch freue, sorge ich für die beste Ausgangsposition und es spielt tatsächlich keine entscheidende Rolle mehr, wie mein Gegenüber mir begegnet.

Wenn „meine Schuhe drücken“, gehe ich nicht gut mit mir selber um, und es geht zuerst einmal immer um mich selbst. Vielleicht ist die nachfolgende kleine Anleitung hilfreich, um herauszufinden, wo der „Schuh drückt“ und wie Selbstfürsorge sich gestalten könnte.

Einladung in achtsame Selbstfürsorge

1. Wenn mein „Schuh“ drückt: Mag ich mich vielleicht nicht mehr bewegen, z.B. auf alten Wegen mit „alten Schuhen“?
2. Sind „die Schuhe zu klein geworden“, oder hätte ich einfach nur gerne „größere Schuhe“, damit ich größere Schritte machen kann?
3. Habe ich mir einen weiten Weg vorgenommen, der nicht an „einem drückenden Schuh“ scheitern soll?
4. Möchte ich „meine Schuhe“ vielleicht sogar wechseln und damit einen ganz neuen Weg gehen?
5. Ist meine Klage über meinen „drückenden Schuh“ vielleicht ein versteckter Hinweis an mich und andere, dass ich auf meinem Weg Unterstützung brauche?
6. Möchte ich „meine Schuhe“ vielleicht sogar für eine bestimmte Zeit ausziehen und mich um meine eigenen Füße kümmern?

Wenn etwas drückt, wenn mich etwas be-drückt, nehme ich es zuerst einmal übers Gefühl wahr – und könnte dann herausfinden, was ich in der be-drückenden Situation denke. Dazu brauche ich spielerische Neugier und Mut zur Wahrheit.

Glaube nicht alles, was du denkst! Wenn du nicht alles glaubst, was du denkst, bist du frei vom Urverlangen des Menschen – dem Gedanken, die Wirklichkeit sollte anders sein, als sie ist. BYRON KATIE

Glaubenssätze sind Gedankenmuster, die wir wiederholt benutzen, um unsere Erfahrungen nach diesen Mustern einzuordnen. Wir glauben sie dann oft lebenslang, ohne sie zu hinterfragen.

Glaubenssätze in be-drückenden Situationen:

- Ich muss mich zusammenreißen und darf mir meine Be-drückung nicht anmerken lassen.
- Man könnte mich für inkompetent halten, wenn ich nicht belastbar bin.
- Was andere können, kann ich schon lange – ich gebe nicht auf.
- Niemand soll denken, dass ich es nicht schaffe.
- Es ist wichtig, „gute Miene“ zum „bösen Spiel“ zu machen.
- Wenn ich „die Schuhe“ wechsele, verliere ich meinen guten Ruf.
- Besser „alte (und drückende) Schuhe“, als gar keine.
- Meine „alten Schuhe“ waren sehr bequem, weil sie gut eingelaufen waren. Und nun soll ich diese „neuen Schuhe“ tragen, die mich, schon wenn ich an sie denke, be-drücken?
- Niemand sieht, dass ich Unterstützung brauche.
- Bin ich der Lage nicht gewachsen, wenn ich eine „Geh-hilfe“ brauche?
- Wie sieht das denn aus, wenn ich meine Be-drückungen offenlege?
- Ich weiß schon jetzt, was man über mich denken wird.
- Wenn ich diese Aufgabe nicht mehr habe, bin ich nicht mehr wichtig.
- . . . . . .

So, oder ähnlich sehen unsere Glaubenssätze aus, wenn wir uns fragen, wo „der Schuh uns drückt“, oder besser und genauer, was uns be-drückt.

Je klarer wir uns selbst und unsere Emotionen verstehen, desto mehr lieben wir das, was ist.
(Frei nach Baruch Spinoza 17. Jh.)

Es scheint manchmal so, als wären unsere „drückenden Schuhe“ an unseren Füßen festgewachsen, und wir hätten keine Chance, etwas zu verändern. Allein, es für möglich zu halten, dass wir uns um unsere Bedrückungen kümmern dürfen, wäre schon „Erste Hilfe“ für unsere „wunden Füße“. Wir könnten, bevor wir uns auf den Weg zu anderen machen, nur aufgrund bedrückender Gedanken das Gespräch suchen.

Im Austausch mit anderen erfahren wir etwas über die Wege und das „Schuhwerk“ anderer. So würden wir erleben, dass „die drückenden Schuhe“ sogar „ein Geschenk“ sein können, das uns eine neue Sicht auf unser Engagement eröffnen kann.

Vielleicht erkennen wir sogar, dass es keine Probleme gibt, sondern nur besondere Herausforderungen, die uns einladen, unsere Gedanken zu hinterfragen. Vielleicht finden wir wieder in die Leichtigkeit und Gelassenheit, die uns am Anfang unseres Weges im Besuchsdienst beflügelte, oder auch in eine neu entdeckte Entscheidungsfreiheit.

„Was glaube ich mir da eigentlich gerade?“ könnte eine innere Frage in oder nach einer schwierigen Situation sein. Schon der Mut, diese Frage zu stellen, kann Entlastung und Befreiung aus der Bedrückung bewirken. Aufrichtigkeit im Umgang mit uns selbst und anderen könnte die Freude am Besuchsdienst erneuern und vielleicht auch ein Bild unserer Grenzen aufzeigen, die respektiert werden möchten, nachdem wir uns selbst achtsam zugehört haben. Die Klärung unserer Fragen könnte sich heilend auswirken, und es bliebe einfach nur Dankbarkeit.

Johanna Haake (Köln) war Montessori-Pädagogin und leitete als Heilpraktikerin (Psych.) einige Jahre eine spieltherapeutische Beratungspraxis. Zur Zeit bietet sie freiberuflich Seminare an, mit den Themen: Innere und äußere Kommunikation.

Ich kann nicht mehr stehen … und wünschte, es wäre anders.

Resilienz ist die Gabe, immer wieder aufzustehen. Und: Das kann man angeblich lernen!

Auch wir Besuchsdienstleute wünschten uns, in nahezu jeder Lebens- und Besuchsdienstlage gelassen, aufgerichtet und selbstbewusst zu sein. Wir wünschten uns, dass wir genügend Kraft hätten, um Rückschläge wegzustecken, widrige Situationen auszuhalten und so für uns und andere da sein zu können.

Auch im Besuchsdienst erleben wir manchmal belastende Situationen und fühlen uns vielleicht manchmal kraftlos und ausgeliefert. Dieser Beitrag richtet sich aber nicht nur an Sie als Besuchsdienstmensch. Er richtet sich an Sie als GANZEN Menschen!

Wenn Luther sagt: „Hier stehe ich – ich kann nicht anders …“ – hört sich das nicht nur im Jahr des Reformationsjubiläums kraftvoll und widerstandsfähig an. Woher hatte er bloß diese Energie – diese Kraft und letztlich … diesen Glauben. Er sagte es selbst: Alles aus Gnade.

Und so ist es wohl auch – gleichzeitig wissen wir aber heute, dass man Widerstandsfähigkeit trainieren kann. Fachleute nennen die Gabe immer wieder aufzustehen Resilienz. Das Wort leitet sich aus dem Lateinischen ab – resilire bedeutet so etwas wie „abprallen“. Wir alle kennen Menschen, die trotz widrigster Umstände den Mut nicht verlieren. Und wir kennen Menschen, denen eben genau das schwer fällt.

Resilienz ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Die Grundlagen werden vermutlich in der Kindheit gelegt. Wer als Kind Wertschätzung, Ermutigung und Unterstützung erfährt, wird psychisch widerstandsfähiger werden. Natürlich ist das kein Naturgesetz, denn es gibt ja auch Menschen, die trotz bester Bedingungen im späteren Leben scheitern. Dieser Beitrag will keinesfalls den Eindruck erwecken, als käme es immer nur auf die richtige Einstellung an. Wer trotz größter Mühen verzweifelt ist oder gar an einer depressiven Erkrankung leidet, dem hilft es vermutlich wenig, die Regeln der Resilienz auswendig zu lernen.

Grundsätzlich kann man die psychische Widerstandsfähigkeit aber lebenslang verbessern. Dazu braucht es Zeit, um verfestigte Denk- und Handlungsmuster zu verändern, ein bisschen Mut und auch eine gewisse Übung.

In den Seminaren bei Besuchsdiensttagung haben wir uns selbst leere Büchlein geschenkt. In die Büchlein haben wir sieben Kapitelüberschriften eingetragen, die sich mit der Zeit füllen können. Wenn das Büchlein voll ist, haben wir einen Schatz aus Erfahrungen, die uns erinnern, wie wir es geschafft haben, wieder aufzustehen!

Probieren Sie das doch auch mal aus. Sie brauchen nur einen Stift und ein leeres Vokabelheft. Die sieben Überschriften finden Sie in diesem Beitrag.

Sieben Persönlichkeitsmerkmale bestimmen die Resilienz

In der Psychologie werden zumeist sieben Faktoren genannt, die zusammen genommen eine hohe psychische Widerstandsfähigkeit ergeben.

Überschrift 1:
Akzeptanz

Resiliente Menschen akzeptieren Veränderungen, statt dagegen anzukämpfen. Für sie sind Veränderungen Teil des Lebens und Krisen werden als überwindbare Phasen angesehen. Resiliente Menschen passen sich den veränderten Situationen an. Sie akzeptieren, dass es nicht immer eine Lösung gibt. Sie erkennen, wenn es keine Lösung gibt und sie wissen, dass sie nicht auf jede Frage eine Antwort haben.

Kapitel 1 in Ihrem Büchlein:

Das Unvermeidbare akzeptieren

Akzeptieren Sie, was unvermeidbar ist. Das können eigene Eigenschaften sein oder Verhaltensweisen von anderen Personen oder Aspekte der Umwelt, die Sie nicht ändern können: das Älterwerden, seltsame Besuchte, unangenehme Besuchsdienstkollegen. Schimpfen, Jammern und Klagen verbessert die Situation nicht. Suchen Sie stattdessen gezielt nach Vorteilen: Welchen Nutzen haben Sie davon, wenn Sie beispielsweise eine unangenehme Aufgabe im Besuchsdienst akzeptieren? Sie gehen gelassener an die Aufgabe heran. Oder Sie malen sich aus, wie es noch schlimmer kommen könnte. Schon sieht Ihre jetzige Lage besser aus und macht es einfacher, sie zu akzeptieren. Natürlich können Sie Kapitel 1 – wie auch alle anderen Kapitel – auf IHR GANZES Leben anwenden. Der Besuchsdienst ist ja nur ein Teil davon …

Schreiben Sie in Ihr Büchlein Unvermeidbares aus den letzten Wochen, welches Sie akzeptieren könnten … – schauen Sie in ein paar Wochen nach, ob sich etwas verändert hat.

Überschrift 2:
Positive Emotionen

Jeder Mensch erlebt sowohl Freude als auch Leid. Entscheidend ist, wie stark die jeweiligen Emotionen wahrgenommen werden. Resiliente Menschen erleben nicht unbedingt weniger belastende Situationen als andere. Doch nehmen sie die positiven Ereignisse stärker und bewusster wahr. Sie lassen den angenehmen Emotionen mehr Raum als den unangenehmen Gefühlen.

Kapitel 2 in Ihrem Büchlein:

Glückstagebuch führen

Führen Sie im zweiten Kapitel eine Art Tagebuch, in dem Sie die angenehmen Ereignisse der letzten Wochen festhalten. Schreiben Sie vielleicht täglich drei positive Ereignisse auf. Das können Kleinigkeiten sein, wie eine freundliche Nachbarin oder ein nettes Telefongespräch. Nicht alles müssen Sie ja gleich aufschreiben. Sie können das auch in Gedanken machen nach einem Besuch auf dem Nachhauseweg. Und dann schreiben Sie sich Stichworte in Ihr Büchlein – so erinnert es sich später besser und Sie werden merken, dass die positiven Emotionen auch in der Rückschau noch wirken. Viel zu oft geben wir nur negativen Emotionen wie Schmerz und Hoffnungslosigkeit in der Rückschau Raum. Versuchen wir es einmal andersherum!

Überschrift 3:
Optimismus

Resiliente Menschen gehen bei schwierigen oder belastenden Situationen davon aus, dass sie diese Situationen gut durchstehen werden. Haben sie die Situation gut überstanden, wächst das Vertrauen, auch künftige Krisen zu meistern. Optimismus macht also Mut, die Chancen zu ergreifen, die sich bieten. In schwierigen oder belastenden Situationen werden optimistische Menschen länger durchhalten oder länger an einer Lösung arbeiten, weil sie mit einem guten Ausgang rechnen.

Kapitel 3 in Ihrem Büchlein:

Hinderliche Glaubenssätze umformulieren

Glaubenssätze sind Meinungen, Überzeugungen und Einstellungen, die das Handeln beeinflussen. Glaubenssätze übernehmen wir von anderen oder leiten sie aus der eigenen Erfahrung ab. Und Glaubenssätze werden selten hinterfragt. Wenn Sie meinen „niemand wird gerne spontan besucht“, werden Sie wohl lieber selbst auch keine spontanen Besuche machen. Solche Glaubenssätze schränken den Handlungsspielraum ein. Finden Sie die Glaubenssätze, die Ihren Handlungsspielraum einschränken. Formulieren Sie diese Glaubenssätze so um, dass sich der Spielraum erweitert. Als kommunikativer

Mensch sagen Sie sich vielleicht „Wer den ganzen Tag allein zuhause ist, freut sich über jede Ablenkung!“ Schon gehen Sie mit einer anderen Haltung zum Besuch bei der alten Dame …

Schreiben Sie in das dritte Kapitel Ihres Büchleins ein paar von Ihren Glaubenssätzen … – und überlegen Sie, welche negativen Sie POSITIV umformulieren könnten.

Überschrift 4:

Positive Selbstwahrnehmung

Die Wertschätzung der eigenen Person ist bei psychisch widerstandsfähigen Menschen höher. Das macht sie unabhängiger von der Anerkennung durch andere. Sie bewerten sich selbst positiv und sind sich ihrer eigenen Fähigkeiten bewusst. Jesus hat doch gesagt, dass man den Nächsten lieben soll, wie sich selbst … – dies bedeutet wohl, dass wir zur Liebe anderer nur in der Lage sind, wenn wir uns selbst auch gut leiden können. Was können wir tun, um uns selbst zu lieben? Liebe ist ja nicht nur Harmonie, sondern oft auch ein Tragen und Ertragen. Meistens starren wir aber zu sehr auf die Dinge, die uns an uns selbst nicht gefallen, unter denen wir leiden, die wir ablehnen.

Kapitel 4 in Ihrem Büchlein:

Schlechte Angewohnheiten umdeuten

Wählen Sie eine Eigenschaft oder eine Angewohnheit aus, die Sie an sich nicht mögen und deuten Sie diese um. Versuchen Sie, einen anderen Blickwinkel einzunehmen, unter dem die Eigenschaft oder Angewohnheit zu Ihrem Vorteil wird. Wenn Sie zum Beispiel mit ehrenamtlicher Arbeit im Besuchsdienst überhäuft werden und sich ärgern, dass Sie nie Nein sagen können, dann könnte die Umdeutung lauten: „Ohne mich würde der Besuchsdienst zusammenbrechen.“ Das Umdeuten dieser als negativ empfundenen Angewohnheit stärkt Ihre Selbstwertschätzung. Natürlich sollten Sie trotzdem wissen, wann Schluss ist und die Grenze des Machbaren erreicht ist … – vielleicht fallen Ihnen noch andere Dinge an sich ein, die Sie gerne UMDEUTEN würden?

Überschrift 5:

Kontrollüberzeugung

Wenn Ereignisse eintreten, neigen manche Menschen dazu, die Gründe beim Zufall oder bei anderen zu vermuten. Sie sprechen von „Glück gehabt“, „Pech gehabt“ oder vom Schicksal. Sie meinen, dass das Ereignis eingetreten wäre, egal was sie selbst gewollt haben. Psychologen würden von einer schwach ausgeprägten Kontrollüberzeugung sprechen. Resiliente Menschen haben eine stark ausgeprägte Kontrollüberzeugung. Sie führen eingetretene Ereignisse stärker auf die eigenen Handlungen zurück. Sie sind überzeugt, dass sie Situationen beeinflussen und steuern können, Ereignisse durchaus kontrollierbar sind. In Krisensituationen fühlen sie sich nicht machtlos oder der Situation ausgeliefert. Sie nehmen keine Opferrolle ein, sondern übernehmen Verantwortung für ihre Situation. Besuchsdienstleute sind meistens gut darin, zu wissen, dass ihr Verhalten durchaus Einfluss auf den Ausgang einer Geschichte haben kann. Diese Kontrollüberzeugung gilt es zu stärken, ohne dabei größenwahnsinnig zu werden.

Kapitel 5 in Ihrem Büchlein:

Einflussmöglichkeiten erkennen

Wählen Sie ein Ereignis aus dem Besuchsdienst oder Ihrem sonstigen Leben aus, das negative Folgen hatte und von dem Sie annehmen, dass es nicht hätte verhindert werden können. Überlegen Sie, welche Maßnahmen nötig gewesen wären, damit das Ereignis nicht eingetreten wäre. Überlegen Sie außerdem, welche Maßnahmen nötig gewesen wären, damit die Folgen weniger schlimm ausgefallen wären. Natürlich wissen Sie: Einige Bereiche im Leben können Sie nicht ändern (Kapitel 1 AKZEPTANZ lässt grüßen). In diesen Bereichen ist keine Kontrolle möglich. Dennoch haben Sie immer die Kontrolle über die Bedeutung, die Sie einer Sache geben, den Fokus, den Sie wählen und den Schritt, den Sie als nächstes tun. In Ihr Büchlein können Sie durchaus mehrere Ereignisse oder Situationen eintragen – vielleicht verändert sich Ihre Sichtweise auch bei jedem erneuten Blick darauf.

Überschrift 6:

Selbstwirksamkeitserwartung

Die Erwartung, dass man durch seine eigenen Fähigkeiten ein gewünschtes Ergebnis erreichen kann, wird als „Selbstwirksamkeitserwartung“ bezeichnet. Resiliente Menschen sind überzeugt, dass sie Situationen und Aufgaben selbst meistern können und nehmen potenzielle Stressauslöser als Herausforderung an. Sie meinen, dass sie Situationen beeinflussen können (siehe „Kontrollüberzeugung“), vertrauen auf ihre Kompetenzen, sind offener für Veränderungen und zeigen bei Rückschlägen mehr Ausdauer und Durchhaltevermögen. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung entsteht, wenn Menschen ihre Erfolge den eigenen Fähigkeiten zuschreiben oder wenn andere diese Fähigkeiten durch positives Feedback anerkennen. Besuchsdienstleute neigen zu übertriebener Bescheidenheit … – seien Sie aber ruhig mal stolz auf das, was Sie erreicht haben! Das ist erlaubt. Sie können auch den anderen sagen, dass sie etwas richtig gut hingekriegt haben. Ihre Erfolge sind nicht nur Glück (das gehört natürlich auch dazu), sondern oft Ergebnis Ihres gelungenen Handelns!

Kapitel 6 in Ihrem Büchlein:

Rückschau auf bisherige Erfolge

Wenn Sie meinen, Sie wären einer Situation hilflos ausgesetzt, dann müssen Sie Ihre Selbstwirksamkeitserwartung stärken. Schauen Sie zurück auf Ihre bisherigen Erfolge. Denken Sie an frühere Situationen, in denen Sie ein positives Ergebnis erzielt haben. Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst den guten Ausgang bewirkt haben. Sie können Ihren Fähigkeiten vertrauen. Auch in der aktuellen Situation sind Sie nicht machtlos. Es mag schwierig werden, aber Sie schaffen das auch diesmal wieder. In Ihr Büchlein tragen Sie nun ein paar Erfolge Ihres Lebens ein. Übertreiben Sie ruhig ein wenig, das schadet nicht. Es liest ja kein anderer … – klopfen Sie sich ruhig mal richtig auf die eigene Schulter!

Überschrift 7:

Soziales Netzwerk

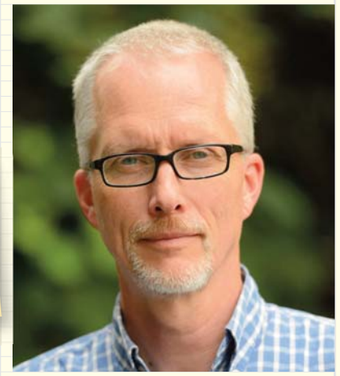
In belastenden Situationen hilft ein soziales Netz. Das kann aus Familienangehörigen, Freunden, Gemeindemitgliedern, Besuchsdienstkolleg(innen), Nachbarn und Bekannten bestehen. Je stabiler das soziale Netz, desto mehr kann mit Unterstützung und Hilfe gerechnet werden. Das Netz muss dabei nicht unbedingt groß sein, aber eben stabil! Die Hilfe muss noch nicht einmal in Anspruch genommen werden, damit sie die psychischen Belastungen mildert. Allein die Aussicht, dass das soziale Netz Hilfe leisten kann, stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit. Viele Menschen, die im Alter allein sind, müssten das vielleicht gar nicht sein. Ihr Rückzug in die Einsamkeit scheint unabwendbar. Aber ist er das auch?

Kapitel 7 in Ihrem Büchlein:

Sozialkonto füllen

Wer anderen gegenüber freundlich und hilfsbereit auftritt, erhält auch Hilfe und Unterstützung zurück. Pflegen Sie soziale Beziehungen und machen Sie „Einzahlungen“ auf Ihr Sozialkonto. Seien Sie freundlich, hilfsbereit und aufmerksam. Gehen Sie respektvoll mit den Personen um, mit welchen Sie zu tun haben und sparen Sie nicht mit Lob und Anerkennung. Wenn Sie Hilfe und Unterstützung nötig haben, können Sie mit „Rückzahlungen“ rechnen. Und sagen Sie jetzt bloß nicht „es dankt einem keiner“ oder „nach mir fragt eh keiner“. Das sind echte Killersätze! Schreiben Sie in Ihr Büchlein lieber Situationen, Menschen und Beziehungen, in die sie in dieser Woche OHNE DIE ERWARTUNG EINER DIREKTEN RÜCKZAHLUNG investieren möchten. Ganz Mutige können es direkt bei jemandem versuchen, von dem sie sich enttäuscht fühlen. Vielleicht die Chance zu einem Neuanfang? Es ist erlaubt, daran zu glauben! Eine neuerliche Enttäuschung können Sie übrigens besser wegstecken, wenn Sie immer weiter an den sieben Kapiteln Ihres Büchleins arbeiten.

Worauf warten Sie noch? Ein Vokalbelheft kostet weniger als einen Euro … – auf geht´s.



Martin Kaminski, Diakon und Referent im Zentrum Gemeinde und Kirchenentwicklung der Evangelischen Kirche im Rheinland.

Du siehst etwas, was ich nicht sehe –

Ich sehe ‘was, das du nicht siehst und das sieht (Benennung einer Farbe) aus.“ – Wer kennt es nicht, das Spiel aus Kindertagen, das keiner anderen Mittel bedarf als die der eigenen Augen? Die Spielregel ist denkbar einfach: Ein Mitspieler wählt sich still und unauffällig im Sichtfeld aller Mitspieler einen Gegenstand aus, der nun von den anderen Mitspielern erraten werden soll. Alles, was er preis gibt, ist die Farbe des Objekts. Nun beginnt ein Wetteifern darum, wer als Erste/r diesen Gegenstand errät. Ein Spiel, geregelt in der Hierarchie von Einem, der ein Objekt sieht und genau darum weiß, und den Anderen, die mit dem reduzierten Hinweis auf die Farbe suchen und erkennen möchten.

Der Titel dieses Workshops klingt dem des Ratespiels sehr ähnlich. Und das ist natürlich beabsichtigt. Denn beiden gemeinsam sind die menschlichen Fähigkeiten zu sehen, wahrzunehmen und zu erkennen. Diese Fähigkeiten werden geradezu zur Notwendigkeit, um mitspielen zu können und sie sind ebenso unverzichtbar, um im Besuchsdienst mitzuarbeiten.

„**Ich** sehe was, was **du** nicht siehst.“ „**Du** siehst etwas, was **ich** nicht sehe.“ Nur scheinbar unerheblich ist der Austausch der Akteure im veränderten Satzgefüge im Titel dieses Workshops. Doch: Was sehen die Anderen, das ich nicht sehe? Was nehmen die anderen wahr, das ich nicht kenne? Möchte ich erkennen, was mir nicht bewusst ist? Ist das überhaupt wichtig und für wen?

Besuchsdiensttreffen als Ort zum persönlichen Wachstum

Liebe Besuchsdienstmitarbeitende, Sie merken, längst haben wir das Spielfeld aus Kindertagen verlassen. Wir steigen ein in einen kollegialen Beratungsprozess, der ursprünglich im Rahmen pädagogischer Berufe entwickelt wurde.

Inzwischen ist die „Kollegiale Beratung“ eine häufig und erfolgreich angewandte Methode im Ehrenamt, so auch im Besuchsdienst.

Ob neu dabei oder ein/e „alte/r Besuchsdiensthase/häsin“, Besuche lösen Gefühle aus: Freude, weil ich die Dankbarkeit der Besuchten spüre, Ärger und Wut, weil ich schroff abgewiesen wurde, Unsicherheit oder Zweifel, weil ich nicht die rechten Worte fand, Ohnmacht, weil die Situation der Besuchten ausweglos erschien. Dann ist es gut, wenn ich im geschützten Raum (Schweigepflicht) über meine Emotionen und Erfahrungen sprechen kann. Die Besuchsdienstgruppe wird zum Ort, wo ich im Austausch mit den anderen auch über mich selbst etwas lernen und vielleicht über mich hinauswachsen kann.

Voraussetzung für diese Lernbereitschaft ist das Eingeständnis an mich selbst, dass ich als Geschöpf Gottes einmalig, aber nicht vollkommen bin, dass ich Fehler mache und „blinde Flecken“ habe, die für andere offensichtlich erkennbar, mir aber unbewusst sind. Und das gilt natürlich für jedes einzelne Mitglied der Besuchsdienstgruppe.

Die Gruppenmitglieder profitieren von dem Wissen, dass alles Sehen und Wahrnehmen nicht objektiv und absolut, sondern Interpretation des Wahrnehmenden ist. Diese Deutung ist wiederum geprägt von individuellen biografischen und gesellschaftlichen Einflüssen. So nimmt jede und jeder einzelne wahr, was sie und er gewohnt ist, wahrzunehmen – und gibt ihm die gewohnte Bedeutung. Ohne die Sichtweisen und Interpretationen der anderen würden wir sicher zu intoleranten Langweilern erstarren. Welche Entwicklungschance birgt unter diesem Vorzeichen die Interpretationsvielfalt einer Gruppe! Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber schenkte uns den Satz: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“

Basierend auf diesem Selbstbild und in einer Haltung der Offenheit und Toleranz kann nun im Besuchsdiensttreffen ein strukturierter Selbsthilfeprozess auf Augenhöhe beginnen. Es braucht keinen Fachmann, keine Fachfrau von außen, die weiß, wie schwierige Situationen, Probleme gelöst oder Stolperfallen beseitigt werden.

Besuchsdienstmitarbeitende werden in der Kollegialen Beratung selbst zu Experten ihres Fachs, indem sie aktiv zuhören, ihre Wahrnehmungen und Überlegungen, auch kritische, der Gruppe zur Verfügung stellen. Aus meiner Erfahrung ist das leichter gesagt und geschrieben als getan, denn BesuchsdienstlerInnen (zu denen ich auch gehöre) sind ein „redseliges Volk“, dort „wo der Mund überläuft, weil das Herz so voll ist“.

Auch hierfür ist die Kollegiale Beratung ein sehr hilfreiches gegen-steuerndes Instrument, das einen bestimmten Ablauf in mehreren Schritten bereithält. Nun braucht es nur noch eine/n „Steuerfrau/mann“ aus der Besuchsdienstgruppe, die bzw. der die Beratung als Wächter über die Einhaltung der Schritte und die Zeit moderiert. Die Eignung für diese Aufgabe mag unterschiedlich sein, aber auch als verlockende Herausforderung gemeistert werden.

Die 6 Schritte der Kollegialen Beratung in Anlehnung an *„Arbeitsblatt 4, Kollegiale Beratung, S. 22, Praxisheft Besuchsdienst – Kontaktarbeit, Amt für Gemeindedienst in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern“*

Auftakt:
Eröffnet wird eine Eingangsrunde, in der jeder Teilnehmende (TN) seinen Beratungswunsch zu „seinem Fall“ anmelden kann. Nach der Verständigung zur Priorität der Anliegen folgt

Schritt 1:
Rollenverteilung
Fallerzählerin ist die Besuchsdienstmitarbeitende, die für ihre, sie belastende Besuchserfahrung neue Perspektiven oder Lösungsideen erhalten möchte. Die Gruppe einigt sich darauf, **wer die Moderation übernimmt**. Die übrigen TN werden **kollegiale Berater**.

Schritt 2:
Spontanerzählung
Der Moderator bittet die Fallerzählerin, von ihrem Besuch zu berichten. Er unterstützt die Erzählerin durch klärendes und fokussierendes Fragen. Die Beratenden halten sich zunächst zurück.

Schritt 3:
Schlüsselfrage
Die Fallerzählerin wird vom Moderator gebeten, die Schlüsselfrage zu ihrem Beratungsanliegen zu formulieren. Die Schlüsselfrage soll umreißen, was sich die Fallerzählerin als Ziel in dieser Kollegialen Beratung wünscht.

Schritt 4:
Resonanzrunde
Die TN teilen mit, wie sie den Bericht der Fallerzählerin gehört, was sie selbst empfunden haben und was ihnen „durch den Kopf ging“.

Schritt 5:
Beratung
Die Beratenden formulieren ihre Ideen und Lösungsvorschläge im Blick auf den Beratungswunsch der Fallerzählerin.
Die Fallerzählerin hört in dieser Phase zu und lässt die Beiträge der Beratenden auf sich wirken.

Schritt 6:
Abschluss
Der Moderator wendet sich der Fallerzählerin zu und fragt sie, welche Ideen der Beratenden sie bedenkenswert und hilfreich im Bezug auf ihre Schlüsselfrage fand.

Am Ende der Kollegialen Beratung ist vielleicht nicht jedes Problem gelöst. Meine Zweifel und Unsicherheiten sind nicht gänzlich vom Tisch. Ganz sicher werde ich auch wieder an Haustüren klopfen, wo ich für die Kreuzzüge und den sexuellen Missbrauch in der Kirche verantwortlich gemacht und abgewiesen werde. Einsamkeit und Verwahrlosungstendenzen der Besuchten werden mich (hoffentlich) auch in Zukunft berühren.

Aber ich werde mit den aufbrechenden Gefühlen in mir besser umgehen können. In den Kollegialen Beratungen lerne ich, gewohnte Deutungsmuster und damit verbundene Emotionen zu hinterfragen und zu durchbrechen. Ich lerne zu differenzieren, welche Anteile meiner Unsicherheiten und Zweifel zu meinem eigenen Anspruch und Gewordensein gehören und welche nicht.

Belastendes aus meinen Besuchen wird leicht. Aufrecht und meiner „blinden Flecken“ bewusst mache ich mich absichtslos und ergebnisoffen auf den Weg zu einer neuen Begegnung.

Cornelia Steiner, Koordinatorin des Amb. Hospiz-und Palliativberatungsdienstes im Diak. Werk Neuss, Fachberaterin für BD seit 2004

Das kommt uns sehr bekannt vor: Menschen, die immer das Haar in der Suppe finden und selbst der schönsten Situation noch ein „ja, aber…“ entgegenstellen können. Es ist zu warm, zu kalt, zu früh oder zu spät. Wenn die Chancen für einen guten Ausgang einer problematischen Angelegenheit 85 zu 15 stehen – dann gehört man bestimmt zu den 15, bei denen es schlecht ausgeht, oder?

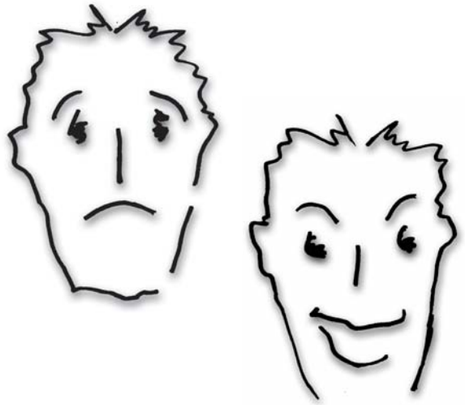
Und dann gibt es die Menschen, die in allem etwas Gutes sehen. Auch wenn es mal nicht so gut läuft, sie lassen sich nicht unterkriegen und schauen auf das, was schön ist, was funktioniert, was ihnen Auftrieb gibt. Die Chancen stehen 5 zu 95 gegen sie? Ok, kein spitze Verhältnis, aber es GIBT sie, diese 5, bei denen es gut ausgeht, also warum nicht auch dazu gehören?

Wir sind alle unterschiedlich, es gibt Draufgänger und Zurückhaltende, Forsche und Ängstliche.

Anlagen zu bestimmten Verhaltensweisen bringen wir durch unseren angeborenen Charakter einfach mit.

Das heißt aber nicht, dass wir unsere Haltungen und Einstellungen nicht verändern könnten! Wer sich achselzuckend mit „so bin ich halt“ zufrieden gibt, beraubt sich der Chance, sich selbst richtig kennenzulernen und mutig Neues auszuprobieren.

Der erste Schritt, sehr hilfreich besonders wenn man sich gar nicht wohl fühlt, ist, sich seine Körpersprache anzuschauen. Hängende Schultern, gesenkter Blick, gerunzelte Stirn, Mundwinkel nach unten gezogen?



Probieren Sie mal aus in dieser Position einen guten positiven Gedanken zu fassen! Das ist ganz und gar unmöglich. Versuchen Sie es umgekehrt. Trotz dunkler Gedanken ändern Sie Ihre Körperhaltung, setzen sich aufrecht hin, Schultern zurück, Blick nach vorn oder leicht nach oben, Zunge entspannt im Mund unten liegen lassen, lächeln. Sie werden sich gleich etwas besser fühlen!

Wie kann das sein und mache ich mir da nicht vielleicht einfach selbst etwas vor?

Zunächst mag das so erscheinen, aber Sie unterstützen so neurobiologische Vorgänge in Ihrem Körper. Seele und Körper haben immer das Bestreben, in Einklang zu kommen. Es muss „stimmen“, das heißt, die Haltung muss zum Gefühl passen. Meistens folgt die niedergedrückte Haltung dem niedergedrückten Gefühl, aber das können Sie ja jetzt ganz bewusst anders machen: Ihre Gefühle durch Ihre Haltung beeinflussen.

Kommen wir jetzt auf die negativen Gedanken zurück. Wie entstehen sie?

Wenn wir uns an den Anfang unseres Lebens zurückversetzen stellen wir fest, ein Baby kennt nur zwei Gefühle: Lust und Unlust. Es lebt im Augenblick, es fühlt sich gut, wenn es satt und ausgeschlafen ist und jemand sich freundlich mit ihm beschäftigt, und es fühlt sich schlecht, wenn es beispielsweise hungrig ist oder eine nasse Windel hat.

Soweit ist es ganz einfach, irgendwann allerdings beginnen wir, uns Gedanken zu machen. Wenn ich weine, dann guckt meine Mutter so komisch. Und hat sie nicht den kleinen Bruder viel länger im Arm als mich? So entstehen im Laufe der Zeit durch unsere Beobachtungen und Erfahrungen Angst, Eifersucht, Neid usw.

Das Gemeine ist, dass sich mit diesen Erfahrungen und Beobachtungen bestimmte Verknüpfungen im Gehirn bilden. Stellen Sie sich das so vor, wie eine schöne grüne Wiese, auf der immer wieder in eine bestimmte Richtung jemand läuft. Immer die gleiche Strecke. Es entsteht ein Trampelpfad. Und je öfter der Pfad begangen ist, desto breiter wird er und man kann ungehindert und zügig darauf laufen.

Genauso geht das mit den Verknüpfungen im Gehirn. Je öfter wir einen Gedanken denken, desto unmittelbarer, direkter und schneller führt er zu einem Gefühl.

Schlechte Gedanken führen zu schlechten Gefühlen.

Ein ganz typisches Beispiel: Sie stehen vor einer Herausforderung und Sie fühlen sich mutlos. Vorausgegangen ist in ähnlichen Situationen viele Male der Gedanke „das schaffe ich nicht“, „ich bin nicht gut genug“, „mir ist das schon mal nicht geglückt“ oder ähnliches. Diese Gedanken haben, da schon viele Mal gedacht, in Ihrem Gehirn einen Trampelpfad geschaffen, der zum Gefühl MUTLOS führt. Schnörkellos und ohne Umweg.

Und jetzt wird’s interessant: wenn ich auf der Wiese einfach mal einen anderen Weg gehe … und nicht immer den ausgetretenen Trampelpfad … Das ist zunächst mühsam, ich muss durchs hohe Gras erst mal den Weg bahnen.

Und dann kann ich da immer wieder laufen, auf dem neuen Weg. Was passieren wird ist, dass der alte Weg langsam zuwächst und der neue ein Trampelpfad wird, auf dem ich immer leichter voran komme.

Für unsere Gedanken bedeutet das: weg mit den negativen Karussellen!

Wenn ich zum Beispiel die Erfahrung gemacht habe, dass mir öfter Dinge nicht so gut gelungen sind wie ich das gerne hätte, dann akzeptiere ich das als Vergangenes und sehe in der Zukunft ganz realistisch die Möglichkeit, dass eine neue Situation ganz anders verlaufen kann als ich das gewohnt bin, weil meine Gedanken nicht schon einen negativen Ausgang vorweg nehmen.

Meine Gedanken finden im Gehirn einen neuen Pfad zu positiven Gefühlen, von halb leer zu halb voll.

Heike Zeeh,
Sozialpädagogin, Fachberaterin für Besuchsdienst der Evangelischen Kirche im Rheinland

Hier noch eine kurze Zusammenfassung, am besten ausschneiden, in die Hosentasche stecken und immer wieder drauf schauen:

Meine Gedanken haben einen Einfluss darauf wie ich mich fühle. Negative Gedanken haben negative Gefühle zur Folge.

Ich mache mir in kritischen Situationen ganz deutlich den Unterschied zwischen BEOBACHTUNG und INTERPRETATION klar. Wenn ich erkenne, dass ich interpretiere („Frau Müller setzt mich immer unter Druck, wenn ich sie besuche“) anstatt wahrzunehmen was ist („Frau Müller wünscht sich, dass ich sie öfter besuche“), kann ich von meinem negativen Gedankenkarussell abspringen und in Ruhe nach konstruktiven Lösungen suchen.

Ich kann negative Gedankenmuster durch positive Denkmuster ersetzen.

- **Ich vermeide Verallgemeinerungen wie „immer“ „nie“ „alles“.**
- **Ich mache mich nicht selbst nieder. Wenn mir etwas nicht gut gelungen ist, sage ich nicht „war ja klar, sowas passiert mir immer.....ich bin einfach zu dumm.....“ sondern etwas wie: „das gelingt mir nächstes Mal besser, ich kann es auf eine andere Art probieren!“**
- **Ich stelle mir in unsicheren Situationen vor, wie es wäre, wenn von zwei Möglichkeiten die GUTE Variante schon eingetroffen wäre und wie ich mich dann fühlen würde.**

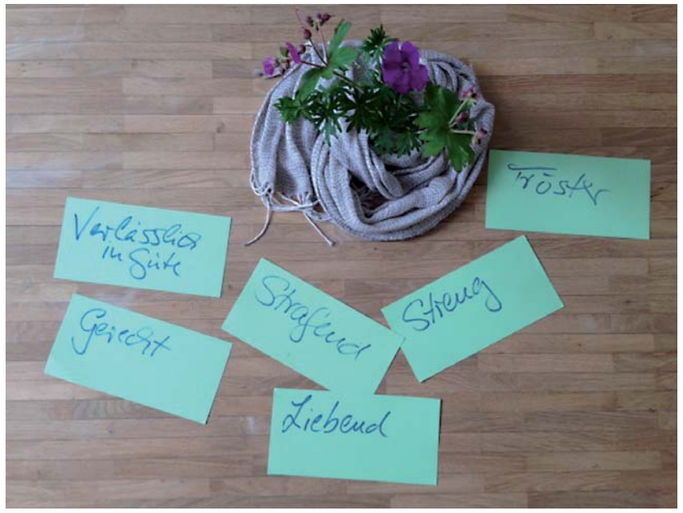
Ich gehe auf den 5 Wegen des Wohlbefindens:

Ich suche Gemeinschaft
Ich bewege mich (ich lenke meine Aufmerksamkeit öfter auf meine Atmung und meine Haltung)
Ich bin neugierig und achtsam
Ich höre nicht auf zu lernen
Ich tue etwas für andere

Geh aus, mein Herz, und suche Freud …

Fragen zum Thema:
Was haben Sie für einen Gott? Welche Eigenschaften weisen Sie IHM zu?
Und welche Rolle spielt ER in Ihrem Leben?
Welches Gottesbild können Sie bei den Menschen in der Besuchsdienstarbeit erkennen?
Was sind Merkmale für das jeweils individuelle Gottesbild und damit verbundene Glaubensleben?

Der enge Zusammenhang zwischen Alltags(er)leben und Glauben.



Versuche und Thesen diese Fragen zu beantworten:

1. Biografische Wurzeln

Um andere zu verstehen, ist es sinnvoll eigenen biografischen Spuren zu folgen. Die Betrachtung soll hier ab dem Zeitraum der Geburt gelten. Die Ursprungsfamilie (also die, in die man hineingeboren wurde) wird durch die jeweiligen Akteure und deren Biografie, einen Rahmen aus Werten, Regeln und Vorstellungen von der Welt und wie sie funktioniert gestaltet. Vater und Mutter stehen dabei für die jeweils wichtigen Personen im Leben eines Kindes. Das Kind nimmt diese Vorgaben auf und hält sie für Realität.

Stellen Sie sich vor, Ihre Mutter hat von zu Hause ein Gottesbild mitbekommen, das folgenden Satz beinhaltet: „Sei schön brav. Der liebe Gott sieht alles!“ oder „Gott wird Deine Vergehen strafen!“

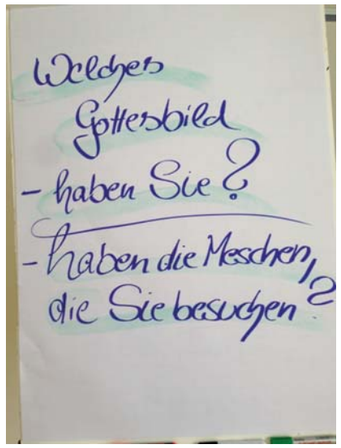
Diese Sätze werden dann möglicherweise an das Kind weiter durchgereicht. Ein strafender Gott, der allgegenwärtig die Gedanken scannt, entsteht damit. Zusätzlich werden im Laufe des Werdens und Wachsens dieses Menschen mögliche Misslichkeiten und Widrigkeiten des Lebens Gott zugeschrieben.

Jetzt kommen noch die persönlichen Werte hinzu. Auch diese sind in der Lebenswirklichkeit der Ursprungsfamilie entstanden. Wenn es z.B. Werte wie *Leistung* oder *Pflicht* sind, gestalten diese mit oben Genanntem ein ganz individuelles Weltbild. Sätze, die sich darum formen, sind tief in uns verankert und stellen eine persönliche Norm dar, die nur selten hinterfragt wird. Ein komplexes Weltbild mit einer individuellen Lebenswirklichkeit entsteht und wird angereichert durch persönliche Entwicklung.

Man nennt diese fest verankerten Sätze und Annahmen „Glaubenssätze“. Nicht weil sie etwas mit Gott zu tun haben, sondern weil sie geglaubte Realität sind.

2. Lebenswirklichkeit ist gleich Glaubenswirklichkeit.

Was bewegt Menschen, ihr Leben mit Freude zu erleben und an einen gnädigen, liebenden Gott zu glauben? Und dabei geht es weder um andauerndes Vergnügen, noch um die Abwesenheit von Widrigkeiten des Lebens oder die rosa-



rote „Positivbrille“. Eine oben benannte Lebenswirklichkeit, die beispielhaft auf Strafe und Schuld aufgebaut ist, lässt im Kern weder Freude zu, noch einen freudvollen Glauben.

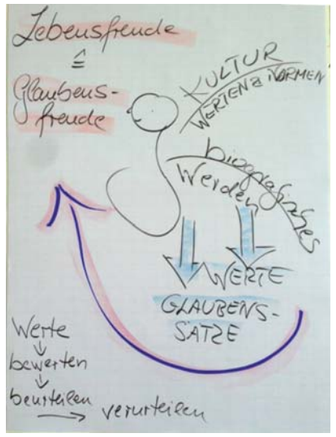
Ein Mensch, der sich selbst gut vertrauen kann und sich seiner selbst sicher ist (Selbstvertrauen/ Selbstsicherheit), wird eine andere Glaubenswirklichkeit haben als jemand, der eher voller Misstrauen ist, immer denkt, dass er/sie niemals etwas richtig macht.

In der hier überzeichneten Gegensätzlichkeit hat ein strafender Gott als Voraussetzung, dass Strafe notwendig ist. Ein liebender Gott hat als Voraussetzung, dass der jeweilige Mensch mit Selbstverständnis sich dieser Liebe würdig weiß, diese bedingungslose Liebe auch bedingungslos angenommen wird. Zwischen diesen beiden gibt es dann graduelle weitere Möglichkeiten. Und so ist es auch mit den Bildern eines gerechten, tröstenden oder z.B. verlässlichen Gott.

Das heißt, so wie die emotionale und gestaltete Lebenswirklichkeit des jeweiligen Menschen ist, wird auch sein individuelles Gottesbild sein.

Meine persönliche Welt

In meiner Biografie kam Gott erstmal nicht als gelebter Glaube vor. Das heißt, in meiner Ursprungsfamilie stand die Verantwortung des Menschen im Vordergrund und wurde durch den Satz unterstützt „Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott!“



Dies bedeutet für mich heute, ein vorsichtiges, bewusstes Nähern an eine Instanz, die für mich kein Gesicht, keine definierte Eigenschaft hat. Ich merke jedoch, wenn ich mit mir liebevoll umgehe, gnädiger mit mir bei gemachten Fehlern bin, Menschen nicht bewerten und beurteilen muss, mit ihnen geduldig und wertschätzend umgehen kann, entsteht so langsam eine Beziehung zu Gott, die von Dankbarkeit geprägt ist. Die Freude, die sich dann als Grundzufriedenheit zeigt, ist wunderbar. Dies gelingt nicht immer, aber zunehmend besser.

Almut Strathe,
Dipl. Sozialarbeiterin und Coach,
Fachberaterin für Besuchsdienst der Ev.Kirche im Rheinland

Ein Gebet, dass tägliche Freuden und gute Gefühle zum Inhalt hat:

Für jeden Tag

Schenke mir eine gute Verdauung, Herr,
und auch etwas zum Verdauen.
Schenke mir Gesundheit des Leibes,
mit dem nötigen Sinn dafür, ihn
möglichst gut zu erhalten.

Schenke mir eine heilige Seele, Herr,
die das im Auge behält, was gut ist und rein,
damit sie im Anblick der Sünde nicht erschrecke,
sondern das Mittel finde, die Dinge wieder in
Ordnung zu bringen.
Schenke mir eine Seele, der die Langeweile fremd ist,
die kein Murren kennt und kein Seufzen und Klagen,
und lass nicht zu, dass ich mir allzu viel Sorgen mache
um dieses sich breit machende Etwas, das sich „Ich“
nennt.

Herr, schenke mir Sinn für Humor,
gib mir die Gnade, einen Scherz zu verstehen,
damit ich ein wenig Glück kenne im Leben
und anderen davon mitteile.

(Zugeschrieben Thomas Morus /Thomas More, 1478-1535)

Jahrestagung Besuchsdienst 14. Oktober 2017 in Essen / 18. November 2017 in Uchtelfangen:

„Mit den Augen der Kinder…“

Bei den Tagungen im Herbst wollen wir mit den Augen der Kinder einen Besuch machen. Wir brauchen dazu gar keine „echten“ Kinder, denn wenn wir ehrlich sind, dann wissen wir, dass das Kind in uns nie weggeht. Wir können es wegschieben, so wie die Jünger das versucht haben, als die Kinder zu Jesus wollten. Wir können aber den Kindern in uns und um uns auch viel Raum geben. Das versuchen wir.

Nicht weil Kinder etwas Besseres sind oder niedlich. Auch nicht weil sie ehrlicher sind oder „unverdorben“. Ganz andere Dinge können wir von den echten Kindern und den Kindern in uns lernen: Freudige Erwartung zum Beispiel. Oder das Zulassen einer Kränkung. Das Zeigen von Angst. Und das Lachen und Weitergehen auch wenn es schwierig wird. Kinder holen sich Unterstützung, wenn sie welche brauchen. Und sie sagen: „Jetzt mag ich nicht mehr.“ – wenn sie an eine Grenze stoßen.

Kommen Sie nach Essen oder Uchtelfangen! Treffen sie andere „Kinder“, die sich immer wieder auf den Weg zu einem Besuch machen! Lassen Sie sich stärken und ermutigen. Wir wollen Gemeinschaft und Orientierung erfahren!

Tagungsort Essen
Immanuelkirche in Essen-Schonnebeck
Immelmannstraße 12
45309 Essen

Samstag

Bis 9.55 Uhr	Anreise und Stehkaffee
10.00 Uhr	Begrüßung
10.30 Uhr	Vortrag „Mit den Augen der Kinder“ Pfarrer David Ruddat
11.45 Uhr	Vorstellung der Seminarangebote
12.15 Uhr	Mittagessen
13.15 Uhr	Seminargruppen
14.45 Uhr	Kaffeetrinken
15.30 Uhr	Sendung und Segen Gottesdienstlicher Abschluss

Anmeldung an:
Zentrum Gemeinde und
Kirchenentwicklung
der Ev. Kirche im Rheinland
Besuchsdienstreferat
Missionsstraße 9 a
42285 Wuppertal
Tel.: 0202 2820-405
Fax: 0202 2820-440
E-Mail:christiane.wetzke.gmd@ekir.de
www.ekir.de/gmd

Seminar 1 Was macht mich zum Kind Gottes? – Bist DU auch eines seiner Kinder? Betrachtung aus religiöser/theologischer, spirituell/philosophischer und persönlicher Sicht (Almut Strathe)

Seminar 2 „Wie sagt man? Los, sag mal danke!“ Dankbarkeit als Lebenselixier (Heike Zeeh)

Seminar 3 „Was kommt, das geht.“ – Von Kindern lernen, mit Sterben und Tod umzugehen (Cornelia Steiner)

Seminar 4 Mit den Augen der Kinder – der besondere Wert der Beobachtung für die innere und äußere Kommunikation. Bleibe ich im Gespräch mit mir und anderen in Verbindung? (Johanna Haake)

Seminar 5 „Lasset die Kinder zu mir kommen“ – warum Jesus etwas für Kinder übrig hatte… ein Streifzug durch die Welt der Bibel mit Kinderaugen (Martin Kaminski)

Seminar 6 Gespräch mit dem Referenten David Ruddat

Die zeitlichen Abläufe und die Seminare am 18. November 2017 in Uchtelfangen sind mit den hier vorgestellten identisch. Lediglich Veranstaltungsort und -datum ändern sich!

Drei Erlebnisse
Johann-Otto (7 Jahre alt) feiert in seiner Gemeinde regelmäßig das Abendmahl mit. Er kennt es so, dass die Gemeinde sich um den Altar in einem Kreis versammelt und das Brot und der Gemeinschaftskelch mit Traubensaft einander weitergereicht werden mit den Worten „Das Brot des Lebens für dich!“ und „Der Kelch des Friedens/Heils für dich!“. Danach nehmen die Feiernden sich an die Hand und hören auf einen Bibelvers, bevor sie wieder auf ihre Plätze zurückkehren. In den Sommerferien besucht er mit seinen Eltern einen Gottesdienst in Dänemark. In dieser Gemeinde wird das Abendmahl ohne die Kinder gefeiert, mit Einzelkelchen ohne eine ausdrückliche Betonung des Gemeinschaftsaspektes des Abendmahls. Er erlebt: „Ich gehöre nicht dazu!“ Und er fragt anschließend nach dem Gottesdienst: „Glauben die was anderes?“

Es ist Freitagmorgen. Ich ziehe wie jede Woche mit meinen Godly-Play-Materialien (Godly Play ist ein besonderer religionspädagogischer Ansatz) in den Kindergarten, um eine biblische Geschichte zu erzählen und sie mit den Kindern zu ergründen. Heute erzähle ich davon, wie die Israeliten einst nach Ägypten kamen, dann ein neuer Pharao kam, der Josef nicht kannte und die Israeliten unterdrückte, dass Mose sein Volk aus der Gefangenschaft in die Freiheit durch das Schilfmeer führt. Im auf

die Erzählung folgendem Ergründungsgespräch sage ich: „Ich frage mich, wo ihr in dieser Geschichte persönlich vorkommt?“ Luis meldet sich, stupst seinen Nachbarn Nick an und sagt: „Ich bin auch gerne Bestimmer, wie der Pharao. Ne, Nick?“

Es ist abends. Jonathan (5) liegt in seinem Bett. Er ist noch unruhig und kann noch nicht schlafen, obwohl ich schon fast alle Lieder gesungen habe. Da fragt er: „Wo sind eigentlich die Toten, Papa?“ Ich antworte ihm: „Ich glaube, dass die Toten bei Gott zu Hause sind. Sie sind in seiner Nähe geborgen. Und sie sind immer noch ganz unverwechselbar sie selbst. Das glaube ich ganz fest.“ Da dreht er sich um und sagt: „Okay dann kann ich jetzt schlafen und brauche keine Angst haben. Wenn ich mal tot bin, dann kann ich mich ja an Gott rankuscheln.“ Ich frage ihn: „Wie kommst du denn darauf?“ Da antwortet er, mit vorwurfsvollem Unterton: „Papa, Gott ist doch die Liebe!“

Drei kleine, ganz unterschiedliche Geschichten, wie der Blick eines Kindes meine Wahrnehmung als Erwachsener bereichern kann:

- Der kleine Johann-Otto, der aus der Abendmahlspraxis theologische Schlussfolgerungen zieht.
- Luis und Nick, die mit ihrem ungewöhnlichen Blick auf die Exodusgeschichte die festgefahrene Interpretation der so oft gehörten Geschichte irritieren.
- Jonathan, der mir erklärt, wieso der Tod nichts Schlimmes ist und mir Trost spendet.

David Ruddat
Landespfarrer im Zentrum Gemeinde und Kirchenentwicklung, Arbeitsbereich Kindergottesdienst

KIRCHE MIT KINDERN

Kinder in der Gemeinde

Kinder können den Blick Erwachsener erweitern, so wie wir den Blick der Kinder erweitern können. Dort wo das in Gemeinden geschieht, da wird Gemeinde als Lerngemeinschaft erfahrbar. Kinder sind ein Schatz der Gemeinde, denn sie können die Gemeinde bereichern. Sie sind nicht nur die Zukunft unserer Kirche, sondern die Gegenwart der Kirche. Da wo Kinder eine Rolle spielen dürfen, wo sie wichtig sind, eingeladen und ernst genommen werden, wird sich Gemeinde verändern. Dort wo Kinder vom Rand in das Zentrum des Geschehens geholt werden, so wie Jesus es in der Geschichte von der Kindersegnung tut (Markus 10,14), da verändert sich die Wirklichkeit. So wie jede Taufe eines Kindes eine kleine Reformation ist. Mit diesem Kind verändert sich das Gesicht der Gemeinde der Kinder Gottes. Da kommt ein neues Gesicht hinzu, das mit seiner ganz eigenen Persönlichkeit die Gemeinde verändert.

In der schwedischen Kirche gibt es z.Zt. ein Projekt, um die Beteiligung von Kindern an Entscheidungen zu verbessern. So müssen alle wichtigen Entscheidungen des gemeinde- und kirchenleitenden Organs von mindestens zwei Kindern kommentiert werden. Ich bin gespannt, welche Erfahrungen in der schwedischen Kirche mit diesem Projekt gemacht werden.

Kinder im Besuchsdienst

Ich stelle mir vor, wie das ist, wenn die Besuchsdienstmitarbeitende ein Kind aus dem Kindergarten oder aus der Grundschule zum nächsten Geburtstagsbesuch mitnimmt.

Was kann da passieren? Vielleicht werden da im Gespräch Erinnerungen an die eigene Kindheit wach, aber auch Differenzen erfahrbar, dass Kindheit heute ganz anders ist als früher. Vielleicht kann da die Besuchte dem Kind von komischen Dingen wie einem Telefon mit Wählscheibe erzählen und das Kind der Besuchten im Umgang mit dem Smartphone helfen. Vielleicht kann da im Spiel („Mensch ärgere dich nicht“ haben alle Generationen gespielt!) der Altersunterschied keine Rolle mehr spielen. Und vielleicht kann da ja sogar ein Gespräch über Tod und Leben Wirklichkeit werden.

Wer weiß, was da alles möglich werden kann, wenn wir es nur mal ausprobieren würden?

Kennen Sie das? Als Pfarrer begegnet es mir immer wieder, dass ehrenamtlich Mitarbeitende sagen: „Ach wissen Sie, eine Andacht halten, das kann ich nicht… Machen Sie das doch lieber, Herr Pfarrer!“ Okay, „Herr Pfarrer“ sagen Menschen heute nicht mehr so häufig, und das finde ich durchaus gut und richtig. Aber natürlich bin ich auch dafür ausgebildet, Andachten zu halten, und tue es auch gerne, aber dass andere das nicht könnten…?

Vielleicht fängt es schon damit an, dass eine Andacht „gehalten“ werden soll. Ich spiele mal mit dem Bild: Wenn ich die Andacht nicht „halte“, dann fällt sie anscheinend hin, ist hinfällig, also „hängt“ die Andacht an mir, ist von mir abhängig? Ich benutze lieber das Wort „gestalten“: Ich gestalte eine Andacht, und dazu verwende ich gerne Gestaltungs-Hilfen.

Ich möchte Ihnen Mut machen, bei der Gestaltung einer Andacht auf solche Hilfen zurückzugreifen. Wer schon das letzte Besuchsdienst-Magazin gelesen hat, erinnert sich vielleicht an meinen Hinweis auf die Gebete im Evangelischen Gesangbuch. Und auch dieses Mal möchte ich das Gesangbuch als Gestaltungshilfe heranziehen. Ab Nummer 828 auf der Seite 1253 finden Sie die Grundform einer Andacht und verschiedene Ausformungen als Anregung für die eigene Gestaltung. Daneben gibt es inzwischen eine ganze Reihe von Liederbüchern mit alten und neuen geistlichen Liedern, in denen sich auch Andachts-Entwürfe finden. Als Beispiel möchte ich das Liederbuch „lieder zwischen himmel und erde“ nennen, das im tvd-Verlag Düsseldorf erschienen ist, aktuell 18 Euro kostet und unter der ISBN 978-3-926512-80-2 in jeder Buchhandlung bestellt werden kann. In diesem Liederbuch finden Sie allein 38 Andachts-Entwürfe zu verschiedenen Themen, darunter auch eine Anleitung für die Bibelgesprächs-Methode „Bibel teilen“.

Also: Es gibt eine Menge Anregungen, wie eine Andacht gestaltet werden kann. Meistens taucht aber in diesen Entwürfen das Element „Ansprache“ auf, und damit sind wir wieder am Anfang: „Das kann ich nicht…!“ Aber auch da möchte ich Ihnen Mut machen, Dinge auszuprobieren, vielleicht gerade auch Dinge, die in einer „normalen“ Ansprache nicht vorkommen. Selbst das Gesangbuch, das ja auch schon etwas in die Jahre gekommen ist, formuliert an dieser Stelle: „Eine biblische Lesung wird vorgetragen oder reihum Vers für Vers gelesen. Lesungstexte für alle Tage des Jahres stehen in kirchlichen Kalendern, im Losungsbüchlein der Herrnhuter Brüdergemeinde oder in Andachtsbüchern. Statt einer biblischen Lesung kann auch ein anderer geistlicher Text gelesen werden oder ein Bild bzw. ein Symbol betrachtet werden. In einer kurzen Ansprache wird der Lesungstext (Bild, Symbol) ausgelegt. An die Stelle einer Ansprache können auch gedruckte Betrachtungen (Kalender, Andachtsbücher) treten, oder es wird eine Zeit der stillen Besinnung gehalten.“

Ich erinnere mich noch gut an meine Predigt auf der letzten Besuchsdienst-Tagung in Wuppertal: Predigttext war ein Abschnitt aus dem Matthäus-Evangelium Kapitel 21, die Verse 14 bis 17. Ich wähle als Übersetzung die Basis-Bibel (www.basisbibel.de):

„(14) Da kamen im Tempel blinde und gelähmte Menschen zu Jesus. Und er heilte sie. (15) Die führenden Priester und Schriftgelehrten sahen die Wunder, die Jesus tat. Sie hörten auch, wie die Kinder im Tempel laut riefen: »Hosanna dem Sohn Davids!« Darüber ärgerten sie sich sehr. (16) Sie sagten zu Jesus: »Hörst du, was sie rufen?« Jesus antwortete ihnen: »Ja! Kennt ihr die Stelle in den Heiligen Schriften etwa nicht? Dort heißt es: ›Aus dem Mund von kleinen Kindern und Säuglingen lässt du dein Lob erklingen.‹« (17) Damit ließ Jesus sie stehen und verließ die Stadt. Er ging nach Betanien und übernachtete dort.“

Eine sehr lebendige Geschichte! Wissen Sie, wie ich mich auf die Predigt vorbereitet habe? Ich habe mir diese Geschichte vor meinem inneren Auge vorgestellt, sie sozusagen wie einen Film in meiner Vorstellung ablaufen lassen. Und dabei habe ich mir den Ort, die Situation und die handelnden Personen ganz genau angeguckt, „vorgestellt“. Dabei entstehen Fragen, z.B. „Warum lässt Gott sein Lob aus dem Mund von kleinen Kindern und Säuglingen erklingen?“ Und ich merke: Mit diesen und anderen Fragen ist das Entscheidende für eine „Auslegung“ schon getan. Ich kann versuchen, die Fragen aus meinem Wissen heraus zu beantworten. Oder aber ich gebe diese Fragen, die sich mir aufgedrängt haben, an die anderen Menschen in der Andacht weiter, und schon entsteht ein lebendiges Gespräch.

Ich behaupte, eine Andacht zu gestalten (nicht: zu „halten“!) ist gar nicht so schwer. Es gibt Gestaltunghilfen, und sich den Fragen zu einem biblischen Text zu stellen, allein oder mit anderen, ist immer wieder spannend und verheißungsvoll.

Ralf Bödeker, Pfarrer u.a. für Besuchsdienst im Amt für missionarische Dienste der Ev. Kirche von Westfalen, Dortmund

TERMINE 2017/18 IM ÜBERBLICK

14.10.
Besuchsdiensttagung Nordrhein, Essen-Schonnebeck

12.11.
Hauskreistag, Cochem

18.11.
Besuchsdiensttagung Südrhein, Uchtelfangen, Saarland

24.02.2018
Missonale in Köln

14./15.04.2018
Besuchsdienst-Frühjahrstagung für Rheinland und Westfalen, Schwerte-Villigst

IMPRESSUM

GOTT IST AUS DEM HÄUSCHEN
BESUCHSDIENSTMAGAZIN 2/2017

Redaktion Ralf Bödeker und Martin Kaminski
unter Mitarbeit von Markus Giersch

Herausgeber

Amt für missionarische Dienste
der Evangelischen Kirche von Westfalen
(AmD), Olpe 35, 44135 Dortmund
Telefon 0231 5409-60, Fax 0231 5409-66
ralf.boedeker@amd-westfalen.de
www.amd-westfalen.de
und

ZENTRUM GEMEINDE UND KIRCHENENTWICKLUNG

Zentrum für Gemeinde und Kirchenentwicklung
Missionsstraße 9 a, 42285 Wuppertal
Telefon 0202 2820-406
kaminski.gmd@ekir.de · www.ekir.de/gmd

Fotos
Titel, S. 2, 3, 4, 6, 8, 12, 13, 18, 21, 29, 30, 31: fotolia
S. 10, 11: Wikimedia Commons; S. 24, 25: Almut Strathe; S. 26: Immanuelkirche Essen-Schonnebeck; S. 27: David Ruddat

Gestaltung www.b22-evangelisch.de