

ROD J. K. WILSON

# Wenn nette Worte nicht genügen

*Ein praktischer Leitfaden  
für jedermann*

VON GOTT REDEN ■  
**causa:mundi**  
■ DER WELT ZULIEBE

Titel der Originalausgabe:  
*How Do I Help a Hurting Friend?*  
Copyright © 2006 Rod J. K. Wilson  
Alle Rechte vorbehalten.

Im Original enthaltene Zitate der Heiligen Schrift wurden eigens aus den griechischen und hebräischen Urtexten übersetzt.

Übersetzung: Christina Böhme  
Umschlagbilder: © Sergio Hayashi / 123RF  
Satz: verlag causa mundi  
Herstellung: AALEXX Buchproduktion, Großburgwedel

1. Auflage

Copyright © 2012 verlag causa mundi  
Jedliche Form der Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet.

ISBN 978-3-943641-09-7 (softcover)  
ISBN 978-3-943641-10-3 (epub)  
ISBN 978-3-943641-11-0 (mobipocket)

Weitere Informationen erhältlich unter <http://www.causamundi.de>

*Dieses Buch ist den Menschen  
in meiner „Gruppe“ gewidmet,  
die den Mut hatten und bereit waren,  
sich den wirklichen Problemen zu stellen:*

*Kathy, Marilyn, Neil, Evi, Jim,  
Cheryl, Ken, Brian, Linda, Sandy,  
Vanessa, Bev,  
und im besonderen Andenken an  
Kelly und Karen*



# Inhaltsverzeichnis

Danksagungen .....	vii
1 Bitte versteh mich	1
2 Selbstbild	17
3 Trauer	51
4 Depression	85
5 Burn-out	119
6 Dysfunktionale Familien	153
7 Verwundete Heiler .....	187
Anmerkungen	193



## Danksagungen

Die Entstehung eines Buches ist für gewöhnlich das Ergebnis einer Reihe von Verbindungen und Beziehungen, die miteinander verflochten sind. Ich bin folgenden Personen für ihre Beiträge zu diesem Projekt zu Dank verpflichtet:

Den Mitarbeitern der *Baker Publishing Group*, die ihre gewohnte Sorgfalt und Aufmerksamkeit beigesteuert haben.

Meiner Assistentin Bev Bandstra, die mir in allen Belangen meiner Arbeit eine große Hilfe ist und auch stets ein Auge auf meine schriftlichen Arbeiten hat.

Meinen Freunden, die sich liebevoll um andere kümmern – Laraine Birnie, Brian Cunningham, Rudy Dirks, Paddy Ducklow, Paul Fletcher, Jay Gurnett, Peter Roebbelen, Cathy Sakiyama, Ken und Gail Stevenson, Don Symons, Glen und Mary Taylor, und Nicholas Wilson – und die in den verschiedenen Schreibphasen jeweils etwas Besonderes beizusteuern hatten.

James und Heather Ann Penner, bei denen ich mich über viele Jahre so sicher gefühlt habe, dass ich meine eigenen Verletzungen aussprechen konnte. In dieser Hinsicht wissen sie, wie man hilft, wenn nette Worte nicht reichen.

Schließlich noch meiner Tochter Jess, die weiß, was es bedeutet, unter Schmerzen zu leiden, und meiner Frau Bev, die in Freud und Leid meine treuste Freundin gewesen ist – ich danke dir!



## Bitte versteh mich

Menschen haben Probleme.

Egal ob Sie ehrenamtlicher Leiter in einer Ortsgemeinde sind, in einem Kirchenausschuss mitarbeiten, an einem Hauskreis teilnehmen, zum Leitungsteam des Jugendkreises gehören, in der Küche das Essen ausgeben, in irgendeiner anderen Weise Verantwortung in der Gemeinde tragen oder sich nach dem Sonntagsgottesdienst einfach noch in der Gemeinde aufhalten – Sie werden jede Menge Hinweise entdecken, die diese Behauptung stützen.

Auch wenn dieser einfache Satz aus nur drei Worten besteht, beschreibt er eine komplexe Wirklichkeit in unserer aus den Fugen geratenen Welt. Wir alle mühen uns ab. Wir alle haben zu kämpfen. Wir alle müssen uns verschiedenen Herausforderungen stellen. Sehen Sie sich um. Schauen Sie nach innen. Menschen haben Probleme.

Was brauchen Menschen, die mit Problemen kämpfen? In unserer westlichen Kultur, in der wir eine Antwort auf jede Frage und eine Lösung für jede Schwierigkeit haben, neigen wir instinktiv dazu, das Problem auf der Stelle lösen zu wollen. Wenn jemand mit seinem Selbstbild kämpft, wollen wir, dass das Problem verschwindet. Wenn ein Mitglied unseres Hauskreises aus einer dysfunktionalen Familie kommt, wollen wir, dass er oder sie darüber hinwegkommt. Der unter Depression leidende

Mitarbeiter weckt in uns das Verlangen nach einer schnellen Lösung.

Wenn sich herausstellt, dass es keine schnelle Lösung gibt, ist der Punkt erreicht, an dem die meisten Freunde und Familienangehörigen ihre Mühe haben. Nicht nur die Person, die bestimmte Schwierigkeiten hat, ist am Ende ihrer Kräfte, sondern auch die anderen werden der Sache überdrüssig. Wann wird es vorübergehen? Wann wird es aufhören? Gibt es nicht irgendwo da draußen eine Lösung? Können diese Dinge nicht geheilt werden? Aus einem Überdross am Problem entwickeln viele von uns einen Überdross an der Person. Sie wird lästig, ein Störfaktor, jemand, den man eher meidet als umarmt. Diese Botschaft wird nicht selten von der betroffenen Person wahrgenommen: Wenn es mit dir nicht aufwärtsgeht, werde ich nicht für dich da sein.

Dieses traurige Szenario hat zahlreiche Auswirkungen. Beziehungen werden beeinträchtigt und die Betroffenen müssen erleben, wie ihre Probleme durch zwischenmenschliche Spannungen noch verschlimmert werden. Die Person, die sich zurückgezogen hat, empfindet ein gewisses Maß an Schuldgefühlen und Reue, weiß aber nicht, was sie dagegen unternehmen soll. Sie weiß, dass Ungeduld mit anderen nicht die beste Verhaltensweise ist, aber sie glaubt, keine Alternativen zu haben. In vielen Situationen verlässt die Person mit dem Problem die Gemeinde, nur um eine Wiederholung der gleichen Verhaltensmuster in einer anderen Gruppierung zu erleben. Die Menschen in der neuen Gemeinde werden zunächst hineingezogen, aber nachdem sie eine Zeit lang versucht haben, der Person bei der Überwindung des Problems zu helfen, fühlen sie sich irgendwann hilflos und ziehen sich ebenfalls zurück. Manchmal frage ich mich, ob „Gemeindehüpfen“ – oder wie ich es gerne nenne, das Zirkulieren der Heiligen in evangelischen Gemeinden – nicht viel mehr damit zu tun hat, dass Menschen mit Problemen nicht

bekommen, was sie brauchen, als mit der Gemeinde selbst und ihren Programmen.

Was also brauchen Menschen mit Problemen? Neben vielen anderen Dingen brauchen sie Verständnis.

Die letzten drei Worte dieses einfachen Satzes bringen einen komplexen Sachverhalt in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen zum Ausdruck. Wenn wir von Problemen hören, ist unser natürlicher Impuls nämlich nicht, Verständnis zu haben. Die meisten von uns reagieren stattdessen mit *Abwägen*, *Ratschläge Erteilen* und *Interpretieren*, bevor wir überhaupt anfangen zu verstehen.

Nehmen wir zum Beispiel den achtjährigen Michael. Geboren als Sohn einer kokainabhängigen Mutter, wurde er in den ersten sechs Jahren seines Lebens von Pflegefamilie zu Pflegefamilie weitergereicht. In den letzten zwei Jahren war er in einem stabilen Umfeld und seine Adoptiveltern haben ihr Bestes getan, um ihn zu fördern und für ihn zu sorgen; trotzdem ist er weiterhin scheu und unsicher. In regelmäßigen Abständen gerät Michaels Neugierde in Konflikt mit dem starken Bedürfnis seiner Eltern, ein aufgeräumtes und sauberes Zuhause zu haben. Insbesondere Michaels Vater ist ein Ordnungsfanatiker. Es ist ihm wichtig, dass der Boden im Eingangsbereich ihres Hauses funkelt. Außerdem hat er es gern, wenn es im Haus ruhig ist, und deshalb hat er Mühe damit, dass Michaels Stimme sehr laut wird, wenn er aufgeregt ist.

Eines Tages kommt Michael mit einem großen Frosch, den er im Teich am Ende der Straße gefangen hat, die Auffahrt heraufgerannt. Sein Gesicht strahlt und spiegelt seine Zufriedenheit über den Fang dieses entzückenden Tieres wider. Angesichts seines Alters, seiner Aufgeregtheit und – was am wichtigsten ist – seines Hintergrundes beunruhigt es ihn überhaupt nicht, dass er den Frosch an einer sehr matschigen Stelle des Teiches

gefangen hat. Die Tür geht auf und Michael schreit mit schriller Stimme nach Mama und Papa. Sie sollen kommen und begutachten, was er gefangen hat, während sich der Matsch im ganzen Eingangsbereich verteilt.

Was ist das Dilemma der Eltern in diesem Szenario? Michael hat Probleme mit seinem Selbstbild. Er neigt dazu, sich selbst niederzumachen, nicht zu schätzen, was er getan hat, und sein Leben allgemein als wertlos zu empfinden. Doch im Moment ist er in einer anderen Welt. Er ist mit sich selbst zufrieden, stolz auf das, was er getan hat, und will es begeistert den Menschen mitteilen, die ihm wichtig sind. Die Bewährungsprobe für seine Mutter und vor allem für seinen Vater ist klar. Sie müssen zwischen zwei Möglichkeiten abwägen: Wenn sie Michael so gut wie möglich verstehen und zuhören wollen, werden sie dem Kind Vorrang geben, das sich im Moment wichtig fühlt und seine Entdeckung mit Begeisterung präsentiert, auch wenn es dabei den Boden verschmutzt und dieser anschließend gereinigt werden muss. Auf der anderen Seite können sie in dieser Situation dem sauberen Boden höhere Priorität geben und dadurch ein Umfeld schaffen, in dem sich Michael abgewertet und für seine Begeisterung bestraft fühlt.

Zwar ist Abwägen für viele von uns typisch, doch die natürlichste Reaktion auf Probleme von anderen ist immer noch, Ratschläge zu erteilen. Arnold ist ein Workaholic im klassischen Sinn des Wortes. Er fährt jeden Morgen ganz früh zur Arbeit, kommt selten rechtzeitig zum Abendessen nach Hause und verbringt einen Großteil der Wochenenden an seinem Schreibtisch. Er denkt von sich aus nie an Urlaub, und selbst wenn seine Frau und seine Kinder ihn gelegentlich dazu zwingen wegzufahren, ist er ständig in Kontakt mit der Arbeit und scheint niemals richtig entspannt zu sein. Hinter seinem scheinbar erfolgreichen Äußeren steckt eine verklemmte, unsi-

chere Person, deren Identität eng mit Leistung und Verhalten verbunden ist. Mit anderen Worten: Er muss etwas leisten, um das Gefühl zu haben, dass mit ihm alles in Ordnung ist.

Freunde von Arnold und seiner Frau entscheiden, dass er einen richtigen Urlaub braucht. Er ist deshalb so ausgebrannt und müde, weil er sich nicht genügend Freizeit gönnt. Sie schenken ihm ein verlängertes Wochenende in einem Ferienort an einem See. „Das wird dir guttun“, sagen sie ihm. „Es wird dir helfen, einen Gang runterzuschalten und dich wieder besser zu fühlen. Wir haben dort ein langes Wochenende verbracht und uns sehr gut erholt.“

Niemand kann die Ernsthaftigkeit ihrer Absicht infrage stellen, aber in ihrem Bemühen, etwas zu raten, haben sie Arnold missverstanden. Ein Wochenende am See wäre wie ein kleines Pflaster auf einer großen, offenen Wunde. Solange er nicht an der inneren Dynamik arbeitet, die seine Arbeitssucht antreibt, wird er weiterhin an den Symptomen eines Burn-outs leiden.

Abgesehen vom Abwägen und Ratschläge Erteilen haben wir auch die natürliche Neigung zu interpretieren. Christine hatte es wirklich schwer in ihrer fünfjährigen Ehe. Ihr Ehemann Gerrit hat aufgrund seiner eigenen Verletzungen ein zwanghaftes Bedürfnis, Situationen und Menschen zu kontrollieren. Wenn eine Entscheidung ansteht und sich mehrere Möglichkeiten bieten, versucht er sofort, diese zu eliminieren und die „richtige“ Perspektive durchzusetzen. Christine schämt sich häufig bei Veranstaltungen in der Gemeinde, wenn sie eine Meinung oder Idee äußert und Gerrit sich schnell einmischt und sie korrigiert. In der Regel dauert das seine Zeit und Christine fühlt sich wie ein Kind, während Gerrit die Rolle eines Eltern-teils einnimmt. Außerdem hat sie intuitiv das Gefühl, dass ihre Auseinandersetzung auch anderen peinlich ist, weil sie nicht

wissen, wie sie sich verhalten sollen, wenn Gerrit so richtig in Form ist.

Die meiste Zeit ihrer Ehe hat Christine versucht, mit Gerrits Kontrollzwang umzugehen, ohne genau zu wissen, was sie dagegen tun soll. Sie scheut sich, mit Freunden und Familienangehörigen darüber zu sprechen, weil sie nicht will, dass sie einen schlechten Eindruck von ihrem Ehemann bekommen. Sie hat Angst vor einer Beratung und deshalb auch nicht darauf zurückgegriffen. Eines Tages beschließt sie endlich, sich ihrer guten Freundin Elisabeth anzuvertrauen. Elisabeth hat sich vor ein paar Jahren von Kevin scheiden lassen, nachdem er eine Reihe außer-ehelicher Beziehungen gehabt hatte und keine Anstalten machte, sich zu ändern.

Christine hatte das Gespräch gerade erst begonnen, als Elisabeth schon auf ihrem Stuhl nach vorne rutschte und sagte: „Mehr brauchst du nicht zu sagen. So ein Leben hast du nicht verdient. Das ist genau das Gleiche, was mit Kevin passiert ist.“

Offensichtlich wird Christine nach diesem Austausch nicht das Gefühl haben, dass jemand sie gehört und verstanden hat. Elisabeth hat die Ehe von Christine durch die Brille ihrer eigenen Erfahrungen interpretiert und nicht abgewartet, von Christines eigenen Erfahrungen zu hören – noch nicht einmal soweit, um zu hören, dass keine eheliche Untreue vorgefallen war.

Diese kurzen Darstellungen sollen nicht den Eindruck vermitteln, dass Abwägen, Ratschläge Erteilen und Interpretieren immer falsch und unangebracht sind. Bei allen Problemen gibt es einen Platz für diese Art von Intervention – wenn sie zeitlich gut abgepasst ist. Aber das Wichtigste ist, dass wir begreifen, dass die Menschen am dringendsten Verständnis brauchen. Obwohl Verständnis immer die Grundlage für andere Arten der Hilfe schafft, ist es auch an und für sich wichtig.

Verständnis ist ein wundervolles Geschenk, das wir an andere weitergeben können.

Fragen Sie zwanzig Leute, wer den meisten Einfluss auf ihr Leben gehabt hat. Nachdem Sie eine Liste von Namen erhalten haben, fragen Sie, welche Eigenschaften diese Menschen hatten. Interessanterweise werden in den meisten Fällen Formulierungen wie „gibt gute Ratschläge“ oder „hat immer tolle Lösungen für meine Probleme“ fehlen und stattdessen Formulierungen wie „ist ein guter Zuhörer“ oder „versteh mich wirklich“ häufig vorkommen. Eine ähnliche Betrachtung lässt sich innerhalb der Familie anstellen. Denken Sie an alle Mitglieder Ihrer Familie. Wem fühlen Sie sich am nächsten? Sehr wahrscheinlich wird es die Person sein, die Verständnis und Sensibilität besitzt und zuhören kann, nicht diejenigen, die Antworten auf jedes Ihrer Probleme haben.

Wir alle wollen Verständnis. Wir wollen in der Nähe von Menschen sein, die echte Zurückhaltung zeigen, die ihre eigenen Sorgen hinten anstellen und uns ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Wir fühlen uns zu Menschen hingezogen, die ihre eigenen Bedürfnisse nach Kontrolle und Macht unterdrücken und die offen sind für unsere Geschichte. Wir suchen Beziehungen zu Menschen, die sich wirklich auf die Tragweite der Erlebnisse eines anderen einstellen wollen und die bereit sind, uns deren Bedeutung widerzuspiegeln. Und natürlich lädt uns eine solche Haltung auch ein, nach innen zu schauen und zu erkennen, dass wir selbst genauso sein sollten.

Im Grunde gibt es zwei verschiedene Möglichkeiten, wie wir fähig werden, andere zu verstehen. Eine Möglichkeit ist, an unserer Fähigkeit des Zuhörens zu arbeiten. Indem wir lernen, wie man seine ganze Aufmerksamkeit schenkt – Details sortieren und die Informationen nach relevant und irrelevant filtern –, beginnen wir aufzunehmen, was uns andere sagen. Wir

versuchen dann, ihnen das, was wir verstanden haben, zurückzumelden, damit sie es korrigieren und genauer formulieren können und durch diesen Dialog zu einem besseren Verständnis von sich selbst gelangen. Zuhören ist harte Arbeit, weil wir nicht nur bearbeiten, was andere uns mitteilen; wir bemühen uns, nicht nur auf die Bedeutung zu achten, die in ihren Worten liegt, sondern auch auf das, was sie nicht sagen. Auf diese Weise wollen wir den anderen nicht bewerten, sondern uns bemühen, den anderen zu akzeptieren und zu schätzen. Die Fähigkeit des Zuhörens ist nicht leicht zu unterrichten und sie ist schwer zu erlernen, aber viele gute Bücher und Kurse befassen sich mit diesem wichtigen Thema.

Zu der Fähigkeit, sich auf andere einzustellen, gehört aber auch, dass wir unser Wissen über die verschiedenen Probleme erweitern, die wir als Menschen haben. Das führt uns über die Fähigkeit des Zuhörens hinaus zu einem umfassenderen Verständnis für das Problem an sich. Nehmen wir eine Ärztin. Wenn sie ihre Arbeit richtig macht, bemüht sie sich um gute Gesprächsführungstechniken; um die Fähigkeit, zielführende Fragen zu stellen; und um ein allgemeines Auftreten, das den Eindruck vermittelt, verstehen zu wollen. In der Tat suchen sich viele von uns ihren Hausarzt und ihre Zahnärztin nach diesen Kriterien aus. Ist er freundlich? Hört sie richtig zu? Kann ich ihm Fragen stellen? Scheint sie mich zu verstehen?

Aber das ist nur die halbe Miete. Ich möchte, dass mein Arzt Sozialkompetenz zeigt und freundlich ist; aber ich möchte auch, dass er medizinische Probleme versteht. Wenn er die richtigen Fragen in der richtigen Weise stellt und es mir ermöglicht, mich zu öffnen, aber nicht viel Ahnung von Physiologie und Anatomie hat, werde ich mich vermutlich anderswo in Behandlung begeben. Gute Techniken müssen immer mit guten Inhalten verbunden werden. Das ist der wichtigste Grund für dieses Buch.

Die Fähigkeit, gut zuzuhören, wird an vielen anderen Stellen behandelt, aber der Fähigkeit, das Wesen menschlicher Probleme zu verstehen, wird nicht dieselbe Aufmerksamkeit gewidmet. Dieses Buch ist ein Versuch, das Gleichgewicht herzustellen.

Aber warum sollen wir uns bemühen, die Probleme anderer zu verstehen? Was sollte uns motivieren, ein solches Vorhaben in Angriff zu nehmen? Im Kapitel über den Gebrauch der Zunge macht Jakobus auf ein fundamentales Problem des Menschseins aufmerksam:

Mit ihr [=der Zunge] loben wir den Herrn und Vater und mit ihr verfluchen wir die Menschen, die nach dem Ebenbild Gottes gemacht sind; aus demselben Mund gehen Lob und Fluch hervor. Meine Geschwister, diese Dinge dürfen so nicht passieren!

—Jakobus 3,9-10

Welche Art von Widerspruch begegnet uns in diesem Abschnitt? Oberflächlich betrachtet scheint es sich um die Tatsache zu drehen, dass wir sowohl loben als auch verfluchen – zwei sich widersprechende Reaktionen. Aber das Ende von Vers 9 zwingt uns, den Widerspruch etwas grundsätzlicher zu betrachten. Wenn wir Gott loben und Menschen verfluchen, dann loben und verfluchen wir dieselbe Sache. Weil die Menschen nach Gottes Ebenbild geschaffen sind, sagen wir etwas Wesentliches über Gott aus, wenn wir unsere Mitmenschen missachten. Diese Einsicht sollte uns antreiben. Unsere grundsätzliche Achtung für die Person, die nach Gottes Ebenbild geschaffen ist, sollte uns anspornen, andere zu verstehen. Die untrennbare Verbindung zwischen Schöpfer und Geschöpf setzt die Dynamik unserer Beziehungen in den nötigen Zusammenhang:

Denn du hast mein Innerstes geschaffen;  
du hast mich im Leib meiner Mutter geformt.  
Ich danke dir, dass ich erstaunlich und wunderbar gemacht  
bin;  
wunderbar sind deine Werke;  
das weiß ich sehr wohl.  
Meine Gebeine waren vor dir nicht versteckt,  
als ich im Verborgenen gemacht wurde,  
als ich in der Tiefe der Erde gebildet wurde.  
Deine Augen sahen meinen ungeformten Leib;  
alle Tage, die noch werden sollten, waren in dein Buch  
geschrieben,  
noch bevor einer von ihnen war.

—Psalm 139,13-16

Obwohl der Psalmbeter hier mit Gott über sich selbst spricht, finden diese Wahrheiten auch in unserem Verständnis für andere Anwendung. Die Anwesenheit Gottes bei der Empfängnis, während der Entwicklung des Körpers und im Verlauf des eigenen Lebens ist ein Zeugnis seiner Macht und Allwissenheit. Das Bewusstsein, dass andere von Gott geschaffen und im Leib ihrer Mutter zusammengesetzt wurden, gibt Anlass zum Loben und Staunen. Zweifellos wird es Zeiten geben, in denen wir bestimmte Menschen satthaben und sie uns eine Last werden, ein Ärgernis, jemand, dem wir lieber aus dem Weg gehen, als ihn zu umarmen. Doch wenn wir uns immer wieder neu an der Überzeugung ausrichten, dass alle Menschen nach dem Ebenbild Gottes geschaffen sind und deshalb Würde und Wert haben, dann wird unsere Motivation, uns um sie zu kümmern, in einer geistlichen Wirklichkeit verwurzelt sein, die sich schwer leugnen lässt. Mit dieser Haltung und aus diesem Antrieb werden wir jeden Versuch unternehmen, andere zu verstehen.

Unglücklicherweise haben viele Menschen in Kirchen und Gemeinden nur geringe Kenntnisse, auf die sie zurückgreifen können, wenn sie mit den verschiedensten Problemen ihrer

Mitmenschen konfrontiert werden. Sie kennen weder das Wesen des Selbstverständnisses noch die Phasen der Trauer. Sie können nicht zwischen Menschen unterscheiden, die einen schlechten Tag haben, und Menschen, die depressiv sind. Sie geben Menschen, die an Burn-out leiden, oberflächliche Antworten, und sie fordern Menschen aus dysfunktionalen Familien auf, ihr Leben in den Griff zu bekommen und aufzuhören, auf der Vergangenheit herumzureiten. Wenn Sie sich auch nur ansatzweise in einer Gemeinde engagieren, werden Sie früher oder später auf Personen mit Problemen treffen. Sich einfach nach dem Gottesdienst noch in der Gemeinde aufzuhalten, reicht oft schon aus, um eine Atmosphäre zu schaffen, in der Leute erzählen können, was sie gerade durchmachen. Diese Kontakte werden beiläufig, unabsichtlich und oft auch ohne Vorausplanung zustande kommen. Die Frage dabei ist, ob leidende Menschen die Erfahrung machen, dass sie verstanden werden. Wird ihnen richtig zugehört? Und mehr noch – werden sie sich verstanden fühlen?

Ehrenamtliche Leiter haben normalerweise beste Absichten und sind in anderen Bereichen qualifiziert. So gelangen sie in Positionen, die es erfordern, sich mit Menschen zu treffen und auseinanderzusetzen. Manchmal (aber nicht immer) besitzen sie die Fähigkeiten, von denen weiter vorne die Rede war: Sie können richtig zuhören, drücken Empathie aus und erreichen es, dass sich andere in ihrer Gegenwart wohlfühlen. Für gewöhnlich haben sie geistliches Gespür und Interesse und das Verlangen, Gott in allen Bereichen ihres Lebens nachzufolgen. Ihr Engagement als Ältester, Diakon oder Leiter eines Arbeitskreises verdeutlicht dieses Gespür. Aber in vielen Fällen begeben sie sich in seelsorgerliche Situationen ohne ausreichende Kenntnisse über die Art des Problems. Leider ist dieser Mangel an Sachverstand manchmal mit einem Mangel an Selbsterfahrung

gepaart – eine gefährliche Kombination, wenn es um den pastoralen Dienst geht, selbst wenn er nur ehrenamtlich geschieht. Es gibt in der Gemeinde nichts Gefährlicheres als eine Person in leitender Position, die nicht weiß, was sie nicht weiß. Unbewusste Inkompetenz ist ein ernst zu nehmendes Problem.

In über 25 Jahren Beratung, Lehre und Pastorendienst habe ich versucht, genau darauf zu achten, welche Art von Problemen die Menschen haben. Leider lassen sich Probleme nur mit Mühe kategorisieren, weil sie fließend und schwer zu definieren sind. Dazu kommt noch, dass Probleme in der Regel so eng miteinander verflochten sind, dass sie sich kaum voneinander trennen lassen. Bei vielen Menschen besteht der Stoff des Lebens aus verschiedensten Fäden, die aus ganz unterschiedlichen Richtungen kommen. Es würde also ein sehr dickes Buch erfordern, wenn man alle Probleme auflisten wollte, auf die ein normales Gemeindemitglied oder ein Leiter treffen könnte. Ich habe mich entschieden, die wichtigste Behauptung dieses Buches – dass Menschen verstanden werden müssen – anhand von fünf Problembereichen zu verdeutlichen: *Selbstbild*, *Trauer*, *Depression*, *Burn-out* und *Dysfunktionale Familien*. Wenn Sie in einer Ortsgemeinde engagiert sind, als aktives Mitglied oder Leiter, wird es sich nicht vermeiden lassen, dass Sie jemandem über den Weg laufen, der mit einer oder mehrerer dieser Herausforderungen zu kämpfen hat.

Dass ich mich auf diese fünf Probleme beschränke, bedeutet nicht, dass es keine weiteren Probleme gibt, die beschrieben werden könnten. Ich behaupte vielmehr, dass der durchschnittliche Christ mit Menschen zu tun haben wird, die mit einem oder mehrerer dieser Probleme zu kämpfen haben. Ich hoffe, dass die ausführliche Beschäftigung mit diesen fünf Problemen nicht nur dazu führt, dass Sie die Notwendigkeit und Bedeutung von Verständnis für andere in deren komplexen Lebensumständen

verinnerlichen, sondern auch, dass Sie einige Grundregeln, die hier dargestellt werden, auf andere Problembereiche übertragen können.

Ich verfolge mit diesem Buch fünf Ziele:

1. Jedes dieser fünf Probleme prägnant zu beschreiben, und zwar in einer Sprache, die der typische Christ verstehen kann. Auch wenn viele Fachbücher zu jedem dieser Themen existieren, sind die meisten davon für Menschen unverständlich, die wenig oder keine Erfahrung in Psychiatrie, Psychologie oder anderen Sozialwissenschaften haben. Viele dieser Bücher – sogar solche, die an einem christlichen Kontext orientiert sind – präsentieren das Problem in einem theoretischen Zusammenhang, was es für das typische Gemeindeglied schwer macht, das Material auf hilfreiche Weise zu nutzen.
2. Eine Mischung aus biblischen, theologischen und geistlichen Einsichten zu jedem dieser Probleme vorzustellen. Als Christen müssen wir in der Lage sein, alle diese Probleme aus unserem Glauben heraus zu bedenken. Einige Leser werden diesen Schwerpunkt als zu kurz dargestellt empfinden, während andere die christliche Färbung dieses Buches nicht schätzen werden. Es ist nicht meine Absicht, eine detaillierte biblische oder theologische Abhandlung für jedes dieser Probleme vorzulegen. Ich werde vielmehr versuchen, sie in einer Weise zu präsentieren, die die Erfahrungen derjenigen widerspiegelt, die darunter leiden, weil nur so wirkliches Verstehen beginnt.

3. In Kürze darzustellen, wie es sich anfühlt, diese Probleme zu erleben. Anstatt über diese Probleme in distanzierter, klinischer Weise nachzudenken, müssen wir nachempfinden, wie es sich für Menschen anfühlt, diese oder jene Problematik tatsächlich zu durchleben. Beim Schreiben jedes Abschnitts habe ich versucht, mir reale Menschen vorzustellen, die ich kennengelernt und mit denen ich gesprochen habe. Darüber hinaus habe ich versucht zu betonen, dass die meisten Probleme eine körperliche, eine relationale, eine emotionale, eine aktive, eine kognitive, eine geschichtliche, eine umweltbedingte und eine geistliche Komponente haben. Demzufolge stelle ich die Probleme mit allen ihren Facetten dar, sowohl was ihre Entstehung als auch was ihre Auflösung betrifft.
4. Eine Liste praktischer Möglichkeiten weiterzugeben, wie wir als christliche Weggefährten denen helfen können, die Schwierigkeiten haben. Diese Liste ist nicht als Schema F gedacht, mit dem Sie jedes Problem lösen können, sondern sie soll vielmehr als praktischer Leitfaden dienen, der ein besseres Verstehen und Begleiten ermöglicht. Im Geist dieses Buches – das Verständnis betont – ist jeder Abschnitt dazu gedacht, Bereiche aufzuzeigen, über die Sie nachdenken und die Sie mit Weisheit und Augenmaß da anwenden können, wo Gott durch Sie wirkt.
5. Über die Wichtigkeit nachzudenken, professionelle Intervention mit dem Leib Christi zu verbinden, der seine Aufgabe der Fürsorge und des Verstehens ernst nimmt. Es ist gefährlich, ein „entweder/oder“-Modell anzuwenden, wenn es um die Auseinandersetzung mit menschlichen Problemen geht. Anstelle

des Vorschlags, dass sich die Menschen auf der Suche nach Unterstützung entweder an eine kirchliche Stelle wenden oder für professionelle Hilfe entscheiden, ist ein „sowohl/als auch“-Modell wirksamer. Auf diese Art sind wir sowohl dafür verantwortlich, die Person zu verstehen, als auch gegebenenfalls die Inanspruchnahme professioneller Hilfe anzuregen.

Gott hat nicht versprochen, alle unsere Probleme zu lösen und zu heilen, sondern uns seine Gegenwart und seinen Frieden zu schenken. Genauso haben auch wir das Vorrecht, für diejenigen da zu sein, die nach Gottes Ebenbild geschaffen sind, sodass sie in größerem Maß Schalom erleben. Wir können letztlich nicht Heilung „machen“, aber unsere ehrliche Fürsorge wird den Betroffenen das Gefühl geben, verstanden zu werden – ein großes Geschenk in dieser Kultur. Und letzten Endes ist Fürsorge vermutlich sowieso wichtiger als Heilung.