

## Rhynerhusbericht

Ausgabe 02\_22

### INHALTSVERZEICHNIS

- Seite 2 Reframing (Umdeuten der Situation)  
auf geistlichem Weg
- Seite 3 Immanuel  
Übung, um mit Gott im Dialog zu bleiben
- Seite 10 Der dritte Player
- Seite 12 Die Fähigkeit des Geistes – Sinnspuren  
entdecken
- Seite 13 Der Mensch ist rückgebunden  
(lat. religare)
- Seite 14 Melanie Trummer stellt sich vor
- Seite 16 Veranstaltungen & Seminare 2023



# Reframing (Umdeuten der Situation)

## auf geistlichem Weg

**Cathy Zindel**

Leitung der Beratungsstelle Rhynerhus

Letzthin holten mich alte selbstverneinende Glaubenssätze ein, welche mich entmutigten. Unter Stress, Müdigkeit aber auch durch schwierige Momente, krieche ich meinen Lebenslügen leichter auf den Leim. Manchmal drehe ich dann in der Negativspirale. Manchmal kommt mir wie ein Blitz der Gedanke, mit Gott in den Dialog zu treten. Eine Hilfe dabei ist mir und auch Klientinnen von mir, die Anleitung von James Wilder.

James Wilder bezeichnet sich als Neurotheologe. Bewusst verbindet er theologische Einsichten mit den Erkenntnissen der aktuellen Hirn- und Bindungsforschung. Menschen in Unruhe, Angst, Schmerz und Einsamkeit kommen zur Ruhe und werden sich bewusst: «Gott ist für mich.» Freundlicherweise haben James Wilder und sein Team aus Übersee uns eine Zusammenfassung seiner Anleitung zur Verfügung gestellt, welche in «Brennpunkt Seelsorge» der OJC Deutschland herausgegeben wurde. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überraschen!

Daniel Zindel schildert, wie er durch verschiedene berufliche Stationen und Ausbildungen den «dritten Player» in seiner Arbeit als Seelsorger entdeckte und segeln lernte.

«Die Fähigkeit des Geistes - Sinnspuren entdecken», dazu lädt uns Martina Ammann in ihrem Artikel ein.

«Die Person begreift sich selbst nicht anders, denn von der Transzendenz her», Pascal Zürcher bringt uns die These von Viktor E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie, näher.

Melanie Trummer, unsere neue Mitarbeiterin im Rhynerhus, stellt sich gerade selbst vor und erzählt von ihren spirituellen Erfahrungen. Herzlich willkommen im Rhynerhus, Melanie!

Das Jahr 2022 stand die Beratungsstelle Rhynerhus unter dem Motto «Rhynerhus: Vision und Strategie.» Die Kommission der Beratungsstelle, erweitert durch Fachpersonen aus Psychotherapie und Beratung, setzten sich mit dem «wie weiter» auseinander. Diese Strategieentwicklung, unter der Leitung von Daniel Wartenweiler, ist nun vom Stiftungsrat genehmigt worden. Euch allen danken wir für euer Mittragen und Interesse und die finanzielle Unterstützung. Wir wünschen euch allen eine frohe Weihnachtszeit und grüssen herzlich

*Cathy Zindel und das Rhynerhusteam*





## Übung, um mit Gott im Dialog zu bleiben

E. James Wilder, Anna Kang,  
John Loppnow, Sungshim Loppnow

James Wilder bezeichnet sich als Neurotheologe.

Bewusst verbindet er theologische Einsichten mit Erkenntnissen der aktuellen Hirn- und Bindungsforschung. In diesem Buchauszug geht es darum, mitten in Unruhe, Angst, Schmerz, Einsamkeit zur Ruhe zu kommen und sich bewusst zu werden: Gott, Immanuel, ist für uns da.<sup>1</sup>

In den folgenden fünf Schritten lernen wir, wie sich unsere Gedanken mehr mit Gottes Gedanken «reimen»<sup>2</sup> können. Die Schritte geben uns eine Struktur, mit der wir inmitten von Schwierigkeiten Gottes Wertschätzung für uns erkennen können. Wir werden uns Gottes Trost, seiner Hilfe und Gegenwart bewusst und können aus der Unruhe zum Frieden zurückfinden. Im Immanuel-Tagebuch werden die Schritte in derselben Sequenz gegangen, in der unser Gehirn Schmerz verarbeitet. Es ist der einfachste Weg, um vom Schmerz zur Wiederherstellung der Beziehung zu kommen. Durch das Immanuel-Tagebuch werden wir zur Dankbarkeit geführt und von da aus werden die für Beziehungen zuständigen neuronalen Verschaltungen im Gehirn wiederhergestellt und aktiviert.

Wir sind geschaffen mit der Sehnsucht nach Verbundenheit und lebensspendender Beziehung zu Gott und miteinander. Im menschlichen Gehirn gibt es bestimmte Verschaltungskreisläufe, die für Beziehungen zuständig sind. Sie sind wie Lichtschalter. Sind sie ausgeschaltet, ist es schwer, mit anderen und Gott in Verbindung zu sein. Deshalb muss zuerst dafür gesorgt werden, dass die Schalter «an» sind. Erst dann können wir wahrnehmen, dass Gott wirklich an uns interessiert ist. Gefühle von Schmerz und Einsamkeit, insbesondere, wenn sie auf traumatischen Erfahrungen basieren, führen zur Abschaltung. Es kommt zu einem plötzlichen Blackout und das erklärt, warum wir Immanuel, Gott mit uns, nicht mehr erkennen können.

Zwischen klassischem Tagebuchschreiben und der Immanuel-Version gibt es einen entscheidenden Unterschied. Üblicherweise beschreiben wir unsere Erlebnisse, indem wir Gott in der Haltung «Ich-rede-mit-Gott» ansprechen. Im Gebet sprechen wir zu Gott, während er uns zuhört. Im Immanuel-Tagebuch

dagegen gehen wir davon aus, dass Gott uns nicht nur hört, sondern selbst das Gespräch mit uns initiiert. (Gott weiß, wenn wir nicht zu ihm kommen können, weil wir so in unserem Schmerz versunken sind oder uns aus Angst vor ihm verstecken). So wie Gott das Gespräch mit Adam und Eva gesucht hat, als sie sich vor ihm verbargen, glauben wir, dass Gott sich uns zuwendet. Er initiiert die Wiederherstellung der Beziehung, denn er ist Liebe.

Wenn wir davon ausgehen, dass Gott uns nicht hört, machen wir aus dem lebendigen Gott unabsichtlich einen menschengemachten Götzen. Götzen haben Augen, können aber nicht sehen; sie haben Ohren, können aber nicht hören, einen Kopf und sind doch unwissend, sie haben Füße und können nicht laufen. Götzen, die uns nicht antworten, werden in der Bibel an etlichen Stellen beschrieben (5. Mo. 4, Dan. 5, Ps. 115 und 135, Off. 9).

Beim Führen des Immanuel-Tagebuchs stellen wir uns vor, dass Gott mit uns redet. Er beschreibt unsere Erfahrungen und wir schreiben auf, was wir wahrnehmen. Gott initiiert das Gespräch. Auch wenn unsere Gefühle Gott gegenüber nicht positiv sind und die Kreisläufe im Gehirn deshalb «abgeschaltet» sind, kann im Schreiben entlang der folgenden Schritte in unserem Gehirn ein Wiederherstellungsprozess laufen. Wir können Gottes Immanuel-Gegenwart wieder wahrnehmen. Wir fangen an, Gott als den guten Vater zu sehen, der er ist. Die Schritte erlauben es uns, ruhig zu werden und inmitten unserer Erfahrungen Gottes Wertschätzung wahrzunehmen. Immanuel-Schreiben basiert auf der Überzeugung, dass Gott Verbundenheit mit seinen Kindern sucht, dass Gott einfühlsam ist. In 2. Mose 3,7–8a lesen wir das Gespräch, das Gott mit Moses beim brennenden Dornbusch geführt hat.

**Und der HERR sprach: Ich habe das Elend meines Volks in Ägypten gesehen, und ihr Geschrei über ihre Bedränger habe ich gehört; ich habe ihre Leiden erkannt. Und ich bin herniedergefahren, dass ich sie errette aus der Ägypter Hand und sie aus diesem Lande hinaufführe in ein gutes und weites Land.**

Gott sagt zu Moses, dass er sieht, hört, sorgt, mit seinem Volk ist und etwas tun wird für sie. Gott gibt uns hier eine «Vorlage», wie wir unsere Gedanken mit seinen Gedanken in Übereinstimmung bringen können. In fünf Schritten lernen wir seine Perspektive kennen. In schwierigen Situationen, wenn uns etwas verwirrt oder beunruhigt, hilft uns Gott, unsere Beziehungsverschaltungen wiederherzustellen und zum Frieden zu finden. Wir hören, dass Gott zu uns sagt:

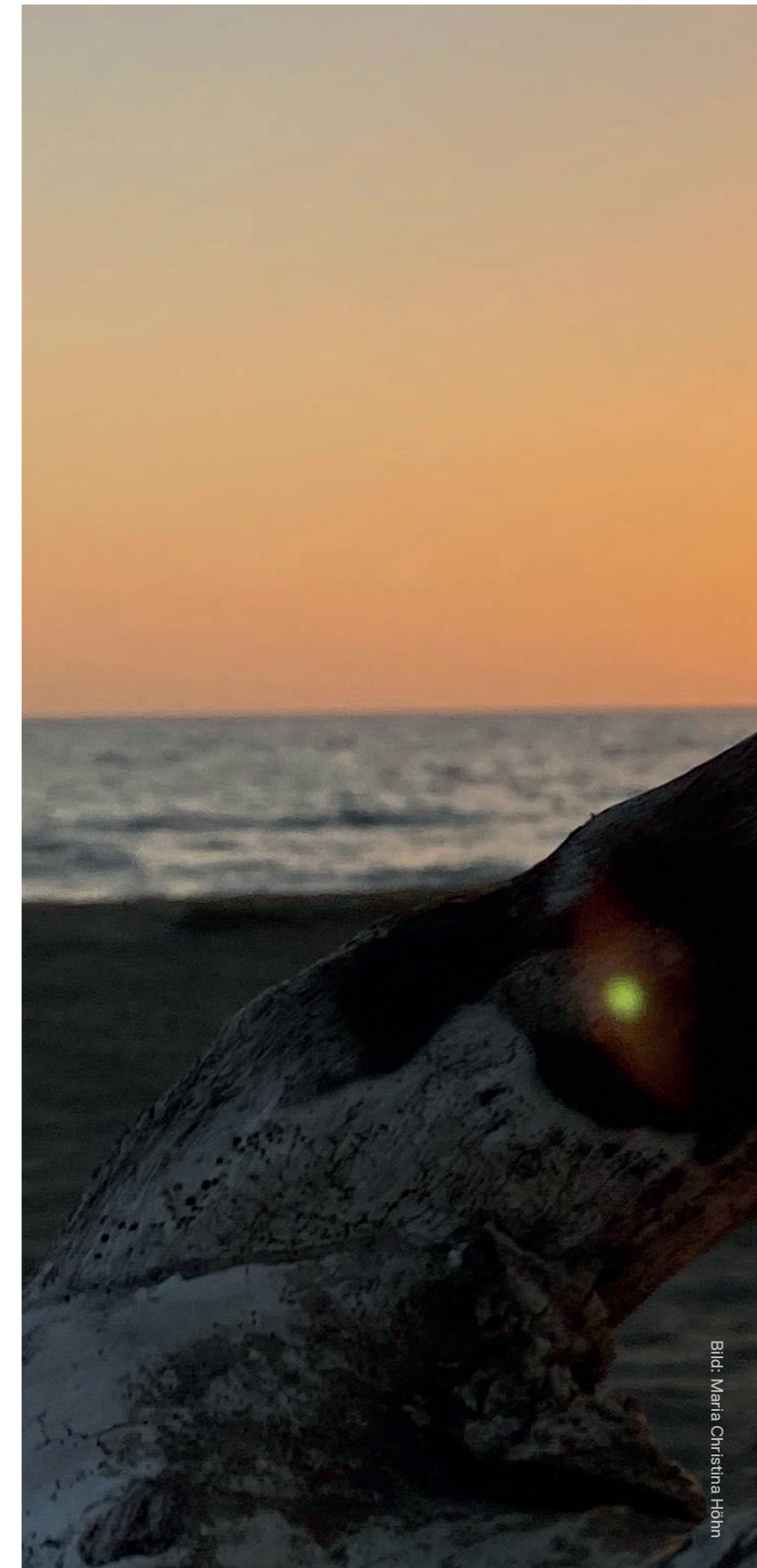
**Ich sehe dich.**

**Ich höre dich.**

**Ich verstehe dich.**

**Ich bin gerne bei dir.**

**Ich kann dir helfen bei dem,  
was du gerade durchmachst.**





### Schritt 1: Ich sehe dich

In 1. Mose 16 wird von Hagar erzählt, die in der Wüste einem Engel Gottes begegnet. Sie gibt Gott einen Namen: Du bist ein Gott, der mich sieht, (V. 13). Er sieht sie und ihre ganze Situation. Sich von Gott gesehen zu wissen hilft uns, den Schmerz schwieriger Situationen zu ertragen, ohne davon überwältigt zu werden. Der Gott, der den Schmerz und die Not von Hagar und den Israeliten damals sah, kennt auch den Schmerz und die Herausforderungen, denen wir uns heute stellen müssen.

Wie sieht mich Gott? Die Antwort darauf entscheidet, ob wir in eine tiefere Beziehung zu Gott hineinwachsen oder uns von ihm entfernen. Im Immanuel-Tagebuch versuchen wir, aus Gottes Perspektive zu schreiben. Er betrachtet uns liebevoll und teilt uns mit, was er bei uns sieht.

1. Zunächst beschreiben wir einfach die Umgebung und das eigene Tun, so als ob Gott uns schildern würde, was er sieht, z. B.

***Ich sehe dich am Tisch sitzen.  
Ich sehe, wie du auf den Monitor starrst.  
Ich habe gesehen, wie du im Dunkeln auf –  
und abgelaufen bist.  
Ich habe gesehen, wie du deine Kinder  
angebrüllt hast.***

2. Dann schreiben wir körperliche Empfindungen oder körperliche Reaktionen auf, die vielleicht nicht gleich sichtbar sind. z. B.:

***Ich sehe, dass deine Kiefer verspannt und deine Fäuste geballt sind.  
Ich sehe, wie du deine Schultern hochziehst.  
Ich sehe, dass du die Luft anhältst.  
Ich sehe, dass dir Tränen in die Augen steigen.***

### Schritt 2: Ich höre dich

In 1. Mose 21 begegnet uns Hagar erneut. Sie zieht durch die Wüste, wurde verbannt. Ihr Sohn Ismael ist jetzt ein Knabe. Gott weiß, was sie umtreibt und sucht das Gespräch mit ihr. Er sorgt für sie in ihrer Not, indem er ihr in der Wüste die Augen öffnet und sie einen Brunnen sieht. Gott, der die Not von Hagar gehört hat und die Not der Israeliten kennt, wird auch deinen Hilferuf heute nicht überhören.

In diesem Schritt schreiben wir auf, was Gott uns laut aussprechen hört und auch, was wir innerlich denken. Hör genau hin, wenn Gott beschreibt, was er von dir hört und schreibe das auf. Erlaube Gott einfach, alles zu beschreiben und dir zu helfen, Gedanken an die Oberfläche zu bringen, unabhängig davon, ob du sie für gut oder schlecht hältst. Vielleicht ist es eine Herausforderung zu glauben, dass Gott unsere Gedanken hört und uns nicht verurteilt. Wir können hier leicht steckenbleiben, denn wir beurteilen unsere Gedanken und uns selbst. Gott kennt alle unsere Gedanken. Um nicht aus der Beziehung mit ihm herauszufallen, müssen wir erleben, dass wir gehört werden.

Wenn wir alle Gedanken wirklich zulassen, wird uns die schiere Menge verblüffen. Wir werden versucht sein, beim Schreiben etliche einfach wegzulassen, weil wir sie absurd oder unwichtig finden. Es ist aber wichtig, alle Gedanken aufzuschreiben, denn manchmal kommt etwas an die Oberfläche, das gelöst werden muss. Gedanken können Lügen oder Einreden transportieren, die wir entwickelt haben, um mit unserem Schmerz fertig zu werden. Solange sie verborgen bleiben und nicht durch Wahrheit ersetzt werden, bleibt der Schmerz.

1. Schreib auf, was Gott dir sagt, wenn er dir zuhört:  
***Ich höre dich leise weinen.  
Ich höre, wie du zu deinem Kind/Partner/  
Kollegen/deinen Eltern sagst: <Ich hasse dich.>  
Ich höre dich sagen: <Ich vertraue dir nicht.>  
oder: <Die Situation verunsichert mich.>***
2. Schreib auf, was Gott sagt, wenn er deine inneren Gedanken hört, z. B.  
***Ich höre, wie dein Herz und dein Denken rasen.  
Ich höre dich sagen: <Ich bin so blöd. Immer  
dasselbe mit mir.>  
Ich höre die tiefe Sehnsucht deines Herzens.  
Ich höre deine Ängste, für die du dich schämst.***

### Schritt 3: Ich verstehe dich

Hagars Schmerz lässt sich gut nachvollziehen. Wir ahnen, wie schwierig ihre Situation als Fremde gewesen sein und wie verlassen sie sich gefühlt haben muss. Oft machen wir unseren Schmerz klein. Wir finden ihn unbedeutend angesichts der viel größeren Herausforderungen, denen sich andere stellen müssen. Aber Gott sieht, hört, weiß und versteht, warum eine bestimmte Sache so schmerzhaft für uns ist. Gott kennt unsere Geschichte. Er kennt uns besser als wir uns selbst. Wenn unsere Gefühle nicht wahr sein dürfen, können wir auch nicht getröstet werden. Gott versteht genau, warum etwas eine große Sache für uns ist. Wenn wir ernst nehmen, dass unsere Erfahrungen wirklich schwer sind, kann unser Gehirn zur Ruhe kommen. Im dritten Schritt fassen wir das in Worte. Gott kann unsere Resonanz erhellen, er schenkt Vergebung, Verständnis und Trost. Dieser Schritt hilft uns auch zu verstehen, dass wir jetzt vielleicht auf etwas reagieren, was in der Vergangenheit passiert ist, z. B.:

***Das sieht aus, als ob es dich überfordert.  
Ich verstehe, wie traurig dich das macht.  
Ich verstehe, wie wütend du bist,  
es leuchtet mir total ein.  
Ich verstehe, warum dir das solche  
Angst macht.  
Ich verstehe, warum das so schwer für dich  
ist. Du hast dich immer allein gefühlt. Auch  
wenn dein Kopf das heute versteht, dein Herz  
will zerspringen vor Angst.  
Ich weiß, du glaubst, dass ich nicht für dich  
da bin, und das macht dir Angst.***



#### Schritt 4: Ich bin gerne bei dir

Der Engel des Herrn traf Hagar in der Wüste. Sie war ihrer Herrin Sara davongelaufen, weil diese sie unfair behandelt hatte. Der Engel ergreift die Initiative, indem er sich Hagar zeigt, ähnlich wie Jesus bei seinem Gespräch mit der Frau am Brunnen. Niemand wollte etwas mit Frauen wie ihnen zu tun haben und behandelte sie verächtlich. Gott aber begegnet ihnen voller Liebe und Zartheit. Wir glauben, dass unsere Sünden und Schwächen Gott von uns fernhalten. Vielleicht denken wir, dass Gott sich mit Sündern nicht abgeben mag. Aber Gott freut sich immer, bei uns zu sein, so wie wir sind. In seiner Gegenwart werden wir verwandelt.

Im vierten Schritt schreiben wir Gottes Zusicherung seiner Liebe auf, indem wir hören, wie er sagt: «Ich bin gerne mit dir zusammen, mein Kind.» Versuche wahrzunehmen, was Gott dir in freundlicher, zarter und liebevoller Weise vielleicht sagen möchte, z. B.:

**Ich bin gerne bei dir. Ich sehe auch deine schwachen Punkte liebevoll an.**

**Ich bin immer gerne mit dir unterwegs, auch jetzt in einer Zeit der Schmerzen/der Frustration/der Traurigkeit. Vielleicht verurteilst du dein mangelndes Vertrauen in meine Güte und Liebe, aber ich verurteile dich nie. Im Gegenteil: Ich bin froh und dankbar, dass du hier bei mir bist.**

Genauso ist Jesus mit Petrus umgegangen. Jesus wusste, wie schrecklich es für Petrus war, ihn dreimal verleugnet zu haben, (Johannes 21). Petrus war mit sich am Ende. Jesus suchte ihn auf und lud ihn – parallel zu der dreimaligen Verleugnung – dreimal zurück in die Beziehung ein. Nachdem Petrus diese Erfahrung gemacht hatte, gewann er neue Zuversicht.

#### Schritt 5: Ich kann dir helfen bei dem, was du gerade durchmachst

Zurück zu Hagar. Der Engel des Herrn zeigte ihr einen Gott, der aktiv und voller Güte in ihr Leben eingriff. Gott gab ihrem Sohn einen Namen und das Versprechen vieler Nachkommen. Der Engel sagte Hagar (die immer noch auf der Flucht war), dass sie zu ihrem Leben als Sklavin zurückkehren müsse. Sie musste also etwas Schwieriges tun. Gott nimmt unseren Schmerz sehr wohl wahr, aber er führt uns auch in schwierigen Situationen.

Im fünften Schritt können wir uns vorstellen und aufschreiben, was Gott uns vielleicht sagen möchte darüber, wie er bei uns ist und uns helfen will. Vielleicht erinnert er uns an seine Treue in der Vergangenheit und das gibt uns die Hoffnung, dass er sein Werk in uns, durch uns und in unserer Umgebung fortsetzt. Uns können Bibelverse oder Bibelgeschichten einfallen. Manchmal bittet uns Gott auch, einen schweren Weg zu gehen. Das Versprechen seiner beständigen Gegenwart, seiner zuverlässigen Liebe und reinen Güte wird uns die Kraft geben, z. B.

**Ich werde dir helfen. Ich werde dir helfen, immer klarer zu sehen, wer ich bin und was ich in deinem Leben und in dieser Welt tue. Ich halte dich in meiner Hand. Ich liebe dich.**

**Mein Geist wird dich halten. Ich schütze dich. Ich beschirme und stärke dich. Sieh auf, mein Kind, wenn du verzweifelt bist, und sieh mit den Augen des Himmels. Ich werde dich nie fallen lassen. Meine Liebe zu dir ist grenzenlos, sie ist größer als deine Unfähigkeit, zu vertrauen, deine Angst und die falschen Götter, denen du dienst. Ich bin dein Gott, Vater, Sohn und Heiliger Geist. Meine Macht ist grenzenlos.**

**Ich halte dich in meiner rechten und gerechten Hand. Lass dich heilen durch meine Güte und Wahrheit. Der Geist der Verwirrung und Selbstverurteilung wird verschwinden. Ich bin bei dir heute Nacht und du sollst gut schlafen in dem Wissen, dass wir das gemeinsam angehen können. Ich gebe dir die Worte, mit denen du die Situation klären kannst. Ich gebe dir ein fleischernes Herz, damit du dich in den anderen hineinversetzen kannst.**

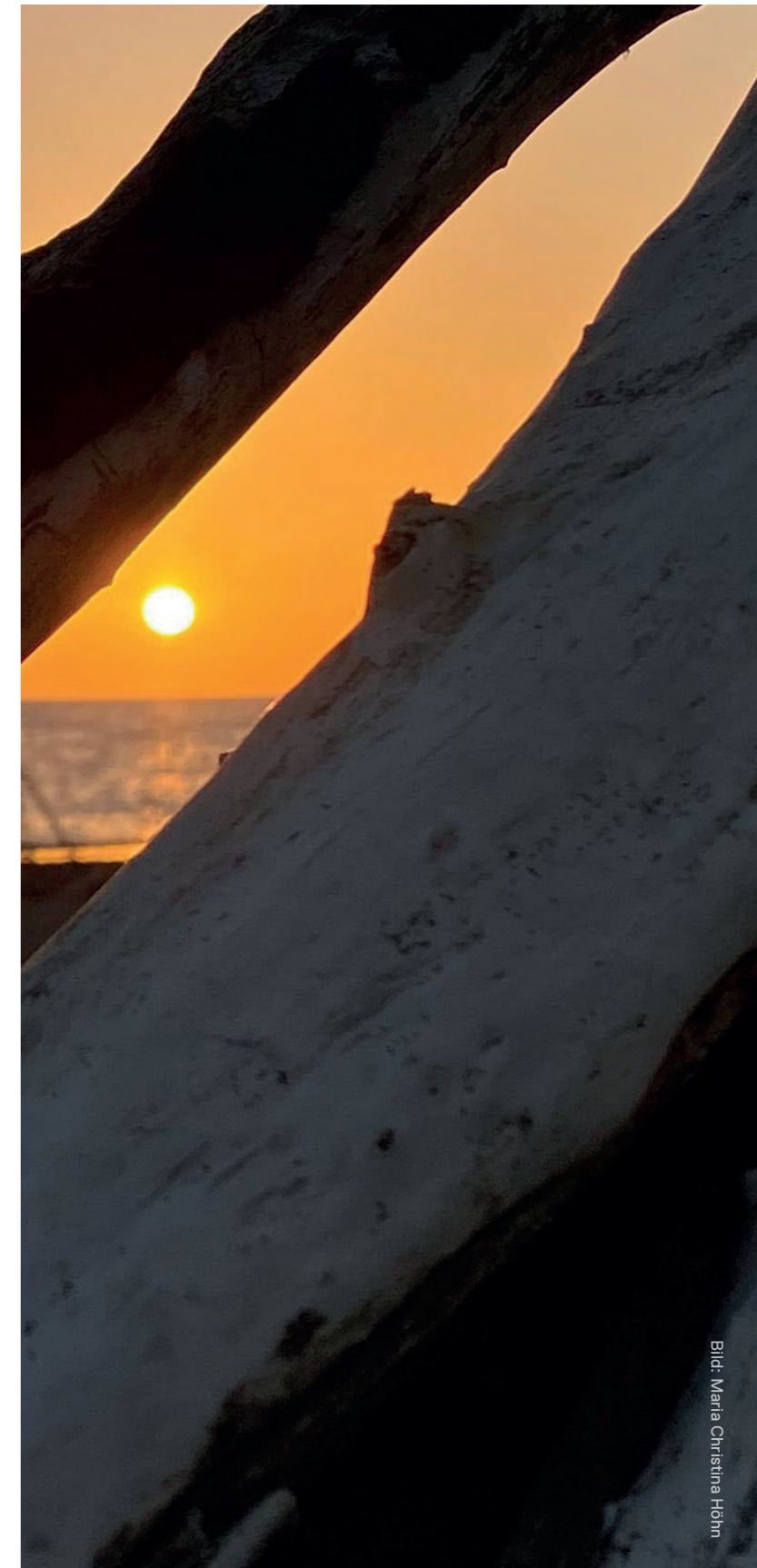
Gott freut sich daran, unter allen Umständen bei uns zu sein. Er macht immer den ersten Schritt, um die Beziehung zu ihm und zu anderen wiederherzustellen. Er setzt sich immer für uns ein. Das Immanuel-Tagebuch hilft uns dabei, uns dessen immer wieder und immer mehr bewusst zu werden.

*Entnommen und Übersetzt von  
BSeelsorge Brennpunkt OJC Reichelsheil*

Anmerkungen:

- 1 Immanuel: Gott mit uns. Wird in Mt. 1,23 mit Jesus gleichgesetzt. Anm. d. Red.
- 2 Im amerikanischen Original wird der Begriff «thought rhyming» geprägt: Gedanken reimen. Unsere Gedanken sollen sich mit den Gedanken Gottes «reimen». Wir sollen lernen, das zu denken, was Gott über uns denkt. Der Mensch, geschaffen nach dem Abbild Gottes, soll auch in seinen Gedanken etwas vom Wesen Gottes widerspiegeln, natürlich in unseren Grenzen. Wir sollen Jesus ähnlicher werden und in sein Denken über uns hineinwachsen. Aber können wir uns bei diesen Übungen des Hörens auf Gott, des «aus Gottes Perspektive schreiben» auch täuschen? Wilder schreibt: Ja, natürlich. Wir sollten nie annehmen, dass wir Gottes Stimme ohne Verzerrung hören. Deshalb sind nach Wilder drei Checks wichtig: 1. Stimmt das, was ich von Gott höre, mit der Bibel überein, spiegelt es etwas vom Charakter Jesu wider, wie er in der Bibel geoffenbart ist? Verurteilende, herabsetzende oder feindselige Gedanken sind nie von Gott. 2. Spüre ich nach Aufschreiben der Gedanken inneren Schalom, Frieden? Spüre ich, dass es stimmig und wahr ist? 3. Es kann hilfreich sein, die aufgeschriebenen Gedanken mit einer geistlich reifen Person auszutauschen und zu hören, was sie sagt. Wilder, S. 54–56; 64–65. Anm. d. Red.

Aus: Joyful Journey, Listening to Immanuel by E. James Wilder, Anna Kang, John Loppnow, Sungshim Loppnow, Presence and Practice, 810 Arland Ave., Los Angeles, CA 90017, S. 40–44.





# Der dritte Player

**Daniel Zindel**

Theologe, Führungscoach, Ehesesorger

Manche verstehen unter Seelsorge, dass mit einem kurz gebetet wird und man auf den Heimweg noch einen Bibelspruch verpasst bekommt. Nicht selten haben dabei Hilfesuchende die Erfahrung gemacht, dass ihre wirkliche Not kaum auf den Tisch gekommen ist. Sie haben die spirituelle Hilfestellung als Oberflächenbehandlung erfahren. Ich hatte damals als junger Pfarrer so gearbeitet. Das Handwerk der Seelsorge konnte ich an der Uni nicht lernen.

Weil mich das nicht befriedigt hatte, machte ich eine Beratungsausbildung in Transaktionsanalyse (Eric Berne). Ich wollte für die Hilfesuchenden, die zu mir als Pfarrer kamen, «Tools» bekommen. Man kann es dem jungen Pfarrer von damals nicht verübeln, dass er griffige Werkzeuge, Methoden, Konzepte aus der Psychologie bekommen wollte, mit denen er handeln konnte. Von da an arbeitete ich mit den Ressourcen der Hilfesuchenden und den meinen. Auch das sind Werkzeuge Gottes – aber etwas Entscheidendes fehlte und machte mich recht ineffizient.

Den Hauptplayer der Seelsorge lernte ich viel später kennen. Neben den Hilfesuchenden, die einen wichtigen Teil der Lösung in sich tragen und den Seelsorgenden mit ihrer Erfahrung, wirkt auch der Heilige Geist. Er handelt quasi als «verlängerter Arm Christi» (Karl Barth). Infolge einer fundierten Seelsorgeausbildung (übrigens bei einem Psychotherapeuten!), lernte ich das Wirken des Heiligen Geistes neu kennen. Dessen Wirkungen sind letztlich im Seelsorgegespräch nicht plan- und machbar. Denn der Heilige Geist ist kein Tool, sondern total unverfügbar. Er ist wie der Wind, der kommt und geht. Was wir von unserer Seite her tun können, besteht darin, dass wir die Segel richtig setzen. Der Kern der Seelsorge ist die Spiritualität als der Kunst, segeln zu lernen. Und zwar Helfende wie Hilfesuchende. Jeder auf seinem Lebensboot. Beide haben kein anderes!

Ich schildere im Folgenden einige Segelstellungen. Dabei beschränke ich mich auf ein paar ausgewählte Gebetsformen. Wenn Hilfesuchende einen Zugang zum (lauten) Gebet haben, beten sie selbst. In Absprache mit den Hilfesuchenden coachen wir sie auch darin, ähnlich wie eine Tanzlehrperson die Tanzenden. Manchmal unterstützend und zuweilen auch korrigierend. Oft beten wir stellvertretend als Seelsorgende selbst nach sorgfältiger Absprache mit den Hilfesuchenden.

## Gebetsstile

Zeiten der Stille können wir im Einvernehmen mit unserem Gegenüber mit verschiedenen Zielsetzungen während des Gesprächs einschalten:

- um sich wieder (in seinem Körper) zu sammeln (evtl. kombiniert mit einer Atemübung)
- um sich vertieft zu erinnern
- als Zeit der (göttlichen) Inspiration: Solche Hörstilen können strukturiert werden und z.B. mit einer Frage verbunden sein («Gott wie siehst du mich in dieser Lage?»). Die Eindrücke aus der Stille stellen ein Gemisch der Kreativität/Intuition von Hilfesuchenden bzw. Seelsorgenden einerseits und dem Wirken des Heiligen Geistes andererseits dar.
- Die Eindrücke aus der Stille bringen manchmal eine Diagnose des Problems auf den Punkt. Noch mehr sind sie wie Samenkörner, ja Goldnuggets, die überraschende Lösungsansätze in sich tragen. Diese arbeiten wir dann zusammen im Gespräch heraus.

## Dankgebet

Effektiv ist das Dankgebet des Hilfesuchenden dann, wenn es nicht einfach pauschal und formelhaft theologische Themen aufnimmt, sondern der eigenen Existenz entspringt.

- Im Dankgebet nehmen die Hilfesuchenden ihre (Lern-)Prozesse auf.
- Im Dankgebet zu Gott werden rückblickend die positiven Veränderungen in der Innen- und Lebenswelt wiederholt und verfestigt.
- Meist kommen während des Betens noch neue Veränderungsschritte zur Sprache, das gibt weiteren Schwung in das Seelsorgegespräch.
- Das Dankgebet hilft als Puzzle mit, das Selbst-, Welt- und Gottesbild lebensfördernd zu verändern («reframing»).

## Gebet des Loslassens

Damit ist gemeint, dass Hilfesuchende ein Thema, ein Problem, Gefühle, einen Beziehungskonflikt etc. im Gebet an Gott überlassen.

- Dies geschieht nicht, weil die Beteiligten zu einer Lösung nicht willig oder fähig wären, sondern weil es im Moment nicht der richtige Zeitpunkt oder das Dilemma nicht lösbar ist.
- So werden z.B. destruktive Gefühle, die zuerst unzensuriert wahrgenommen, befragt und angeschaut worden sind, an Gott abgegeben. Das führt zu grösserer Ruhe und Gelassenheit.



## Das Gebet des Empfangens

Im Gegenzug besteht eine Form des Betens darin, Gott um neue Sichtweisen, kraftvolle Gefühle wie Hoffnung, Geduld, Freude oder Liebe zu bitten.

- Die Bitte ist mit der Haltung des inneren Empfangens verbunden.
- Das Gebet aktiviert den Willen, das Tun, «es zu packen». So zu beten macht die Hilfesuchenden selbstwirksam.
- Dieses Gebet ist das Gegenteil davon, dass Hilfesuchende die Verantwortung an Gott delegieren.

## Gebet des Widerstandes

Für einzelne Themen kann es hilfreich sein, im Gebet Negativspiralen, die wir im Voraus miteinander angeschaut und verstanden haben, schon in ihrem Entstehen zu stoppen.

- In der Regel geht es in der Seelsorge darum, an der Hand Gottes alle Kräfte der Seele zu lenken und verwandeln zu lassen. Sie sollen in unsere Persönlichkeit, unser Selbst integriert werden. Manchmal gilt es jedoch als Ausnahme bei einer Destruktivität, die wie angeworfen daherkommt, zu widerstehen: «Resignation, ich kenne dich, du hast hier keinen Platz. Erfülle du mich, mein Gott, mit neuer Zuversicht.»

## Vergebungsgebet

Für Schuldthemen braucht es viel Zeit und Sorgfalt, um echte Schuld von falschen Schuldgefühlen unterscheiden zu können. Zeiten der Stille, der Kompass der biblischen Botschaft so wie das gesunde Augen-

mass der Hilfesuchenden und die Reife der Seelsorgenden können dabei helfen.

- Echte Schuld zu erkennen, sie im Gebet auszusprechen und Vergebung zugesprochen bekommen, lösen viel Entlastung aus.
- Weiterführende Schritte seitens der Seelsorgenden bestehen darin, dass den Hilfesuchenden segnend neue Würde und Integrität zugesprochen wird.
- Um in solchen Gebeten die richtigen Worte zu finden und sie mit Vollmacht auszusprechen, brauchen die Seelsorgenden viel Weisheit. Diese entsteht einerseits aus der stets wachsenden Menschenkenntnis wie auch der Leitung durch den Heiligen Geist.

## Verzeihungsgebet

Auch hier sind die Anmarschwege manchmal lang. Im Verzeihungsgebet vergeben die Hilfesuchenden dem anderen, sich selbst oder gar Gott.

- Durch Verzeihung entlassen wir die Täter und Täterinnen der erlebten Verletzung, des erlittenen Unrechts und die erfahrene Herabsetzung aus unserem Lebenshaus.
- Die Hilfesuchenden durchschreiten im geschützten Gebet nochmals alle Gefühle von Wut, Trauer, Rache oder Ohnmacht bis sie endlich an den Punkt kommen, wo sie im Namen Jesu Vergebung aussprechen und ganz loslassen können.
- Seelsorgende achten dann sorgfältig darauf, dass eingerissene Grenzen im Gebet und durch Einüben im Verhalten wieder aufgerichtet werden.



# Die Fähigkeit des Geistes –

## Sinnspuren entdecken

**Martina Amman**

Logotherapeutische Beraterin; Traumazentrierte Fachberatung an der Beratungsstelle Rhynerhus

Vielleicht ist ein Mensch für gewisse Themen geboren. Dieser Gedanke taucht bei mir auf, wenn ich die Biografie von Viktor E. Frankl, dem Begründer der Logotherapie, lese. Ihn hat die Sinnfrage schon von Kind an beschäftigt und nie losgelassen. Es wurde das wichtigste Thema seines Lebens.

Auch mich beschäftigt die Sinnfrage immer wieder. Bereits als Kind mit Abschied und Loslassen konfrontiert, habe ich mich immer wieder gefragt «wozu das alles»? «In Beziehungen investieren und dann doch wieder loslassen müssen, das hat doch alles keinen Sinn?» Durch die persönliche Beziehung zum christlichen Glauben habe ich eine lebensspendende Ressource, die für mich als Beraterin eine ermutigende Grundlage geworden ist. Persönlich durch Krisen gegangen und gewachsen, erlebe ich, dass ich für die Menschen glaubwürdig und authentisch werde. Es hilft mir, «ihre Not, ihren Schmerz» zu verstehen und mit-auszuhalten.

Sinnfragen entstehen nie beiläufig. Wer nach Sinn fragt, steht in einer Neubesinnung. Und das sehe ich als grosse Chance. Die ratsuchenden Menschen kommen mit allen möglichen Grundfragen wie «Wozu soll das gut sein?» oder «Warum ist es so passiert oder geworden» oder «Ich brauche Hilfe in irgendeiner Form» ... In allem geht es letztlich immer um eine mögliche Sinnfindung (im kleinen, allgemeinen, aber letztlich auch im existentiellen Sinne).

Besonders berührt hat mich vor einiger Zeit die Aussage einer Frau, die voll Vertrauen formulierte: «Ich habe den Glauben an Gott nicht verloren. ER kann nichts dafür, wenn sich die Menschen so verhalten». Diese Frau erlebte keine unbeschwerte Kindheit, schon früh und auch als junge Erwachsene musste sie die Verantwortung für ihre Geschwister und ihre Mutter übernehmen. Heute als Frau im mittleren Alter ist sie gebeutelt von körperlichen und seelischen Beschwerden aufgrund von Vernachlässigung und Gewalterfahrungen. Die Gründung einer eigenen kleinen Familie hat ihr geholfen zu überleben. Die seelischen und körperlichen Schmerzen sind geblieben. Und trotzdem... ihr unerschütterlicher Glaube an Gott hält sie am Leben und gibt ihr einen (existentiellen) Sinn. Sie ist dabei, auch kleine alltägliche Sinnmomente zu entdecken.

«Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen.» Zitat V.E. Frankl

Als «Trotzmacht des Geistes» bezeichnet Frankl die Fähigkeit des Menschen, trotz widriger äusserer Umstände sein Schicksal in die eigene Hand zu nehmen, über sich hinauszuwachsen. Dies gelingt, sobald ein Mensch eine Sinnmöglichkeit ausserhalb seiner selbst wahrnimmt, für die es sich lohnt, sich einzusetzen.

Sinnspuren können z.B. mit folgenden Fragen entdeckt werden:

**Was habe ich in meinem Leben schon für mich oder andere erreicht/geschafft?**

Was hat mich dafür motiviert?

**Wofür bin ich in meinem Leben dankbar, dass ich es erleben durfte?**

Was ist der Grund für meine Dankbarkeit?

**Welche unveränderbaren Umstände konnte ich in meinem Leben bewältigen?**

Welche innere Einstellung hat mir dafür die nötige Kraft gegeben?

# Der Mensch ist rückgebunden

## (lat. religare)

**Pascal Zürcher**

Dipl. logotherapeutischer Berater, an der Beratungsstelle Rhynerhus

**«Die Person begreift sich selbst nicht anders, denn von der Transzendenz her.»**

Dies ist die zehnte und letzte These zur Person der Anthropologie (Menschenbild) des Neurologen, Psychiaters, Philosophen und Begründers der sinnzentrierten Psychotherapie (Logotherapie) Viktor E. Frankl.

Im Folgenden möchte ich darauf eingehen, weshalb Viktor E. Frankl die religiöse Erlebnisweise in seiner Theorie mit einbezieht. Er schreibt in seinem Buch - Der Wille zum Sinn; «Denn wenn wir dem religiösen Erleben nur ein wenig auf den Grund gehen, so bemerken wir alsbald, dass es sich bei ihm um das Erleben der eigenen Fragmentarität und der eigenen Relativität auf einem absoluten Hintergrund handelt. Im religiösen Selbstverständnis erlebt der Mensch so nach die eigene Bezogenheit auf das Absolute – also eigentlich auf ein «Unbeziehbares».

Was meint er damit? Er beschreibt die Erkenntnis, dass es nichts auf Erden gibt, auf das wir blind bauen und Vertrauen könnten. Nichts ist vollkommen, nichts perfekt. Alles ist vergänglich, kann in Brüche oder verloren gehen. Die beste Freundschaft kann sich entfremden, der gesündeste Körper krank werden, der stabilste Friede in Krieg umschlagen. Es gibt keine echte Garantie für das irdische Dasein, gebunden an Raum und Zeit.

Das menschliche Leben ist fragmentarisch, also bruchstückhaft und relativ, also abhängig von gewissen Voraussetzungen. Dennoch ist in allen Kulturen, bei allen Völkern und Epochen eine Ahnung, Idee, ein Traum, ein Sehnen nach etwas Absolutem vorzufinden. Diese scheinbare Widersprüchlichkeit definiert Viktor E. Frankl wie folgt; «Was ist die Bezogenheit auf ein Unbeziehbares denn anderes als – Geborgenheit? Geborgenheit – im Verborgenen, im Transzendenten.» E. Lukas erklärt dieses Paradoxon nicht mit einer Auflösung, sondern mit einer (Zu-)Wendung. Wenn wir mitsamt unserer Fragmentarität und Relativität geborgen sind im Absoluten, in der Transzendenz, in Gott, in der Liebe im Über-Sinn, wenn das der Fall ist, was wir selbstverständlich nicht wissen sondern nur intuitiv erahnen können, dann wird unser religiöses Erleben verständlich. Denn dann erzählt es ja gar nicht von einem Neuen, das wir ohne Vorlagen in der Welt erfunden hätten, sondern dann erzählt es

von einem Alten, Uralten, Immer-schon-da-Gewesenen, Ewigen, von einem, wofür wir zu klein sind, um uns darauf beziehen zu können – es sei denn, wir sind auch immer schon in ihm gewesen.

Von Geburt an ist im Menschen eine Sehnsucht nach dem «Guten, Wahren, Schönen», nach dem Vollkommenen, nach der Liebe, nach Gott angelegt. Er ist frei, sich auch dagegen zu entscheiden. Nimmt er jedoch die Herausforderung an, die in der Transzendenz existierenden absoluten Werte, trotz seiner Fragmentarität und Relativität zu verwirklichen, in dem er sich auf das Bestmögliche, das Gemeinte, das Gesollte, das Gottgewollte ausrichtet, erlebt er Sinn, Frieden, Identität, Geborgenheit. Wenn dieses Rückgebundensein an eine Beziehung zum Schöpfergott geknüpft ist, eröffnet es den Sinnhorizont um die Wirklichkeit, dass der Mensch trotz seiner Unvollkommenheit und Bedürftigkeit von seinem Schöpfer Trost, Versöhnung und Heilung empfangen kann.

**«Stellen Sie sich einen Sonnenstrahl vor, der durch die Jalousie in ihre Wohnung scheint. Sie sehen die Sonne selbst nicht, sondern nur den Strahl und den hellen Sonnenfleck auf dem Boden. So wie der Sonnenfleck am Boden rückgebunden ist an die Sonne, die in diesem Bild hinter der Jalousie verborgen bleibt, so ist der Mensch rückgebunden an den Über-Sinn, den Logos, an das Lebensprinzip Liebe, an Gott und die Verbindung führt über das Gewissen.»** E. Lukas



# Melanie Trummer

## stellt sich vor

### Melanie Trummer

Psychoziale Beraterin BCB,  
Mitarbeiterin der Beratungsstelle Rhynerhus



Spiritualität verstehe ich persönlich als eine Fähigkeit, Gott zu erkennen und mit allen Sinnen Göttliches zu erfahren. Dies kann durch vielfältige Wege passieren. Im Gebet, in der Musik, in der Natur, in der Kreativität, in Alltagssituationen oder ganz einfach in meinen Gedanken. Ich selbst habe die Chance der Spiritualität als Ratsuchende in Beratungen erfahren. Ich durfte erleben, wie eine im Gebet empfangene Zusage Gottes mich tief im Herzen ermutigte und mich weiter in Herausforderungen durchgetragen hat. Es ist mir ein Anliegen, dass Ratsuchende, die ihre eigene Spiritualität ebenfalls als Chance und Ressource nutzen möchten, in meiner Beratung Begleitung dazu finden.

Ich selbst bin in einer christlichen und sozial engagierten Familie im Thurgau aufgewachsen. Meine Eltern lebten mir vor, wie Gott im Leben ganz praktisch zur Hilfe gerufen werden und wie Gott ein treuer Begleiter im Leben sein kann.

Nach meiner Lehre als Fachfrau Betreuung zog es mich ins Bündnerland an die Höhere Fachschule für Sozialpädagogik (HFS) in Zizers, um das Studium als Sozialpädagogin zu absolvieren. Während dem Studium lernte ich meinen heutigen Ehemann kennen. Da wir gemeinsam gerne in den Bergen sind, gerne Landschaften fotografieren und hier viele tolle Menschen kennenlernen durften, haben wir uns im Bündnerland niedergelassen. Die letzten sechs Jahre nach dem Studium, arbeitete ich als Sozialpädagogin im stationären Kinder- und Jugendbereich der Stiftung Gott hilft. Die Ausbildungsbegleitung von angehenden Sozialpädagogen weckte mein Interesse für das Coachen und Beraten von Erwachsenen, sowie für das Wissen über die Psychologie des Menschen immer mehr. So startete ich 2020 die Ausbildung zur Psychozialen Beraterin beim Bildungszentrum christliche Begleitung und Beratung (BCB).

Seit August 2022 arbeite ich neu im Rhynerhus und Teilzeit in der Sozialpädagogischen Fachstelle.

Ich freue mich, mit dem Rhynerhusteam unterwegs zu sein und Menschen in verschiedenen Lebenssituationen ganzheitlich beratend zu begleiten.





## VERANSTALTUNGEN & SEMINARE 2023

14. Januar	16.30 bis 19 Uhr	Trägerkreis Rhynerhus	
21. März	Alltagsspiritualität	Atempause am Mittag	Pavillon SGh Zizers
28. März	Alltagsspiritualität	Atempause am Mittag	Pavillon SGh Zizers
04. April	Alltagsspiritualität	Atempause am Mittag	Pavillon SGh Zizers
03. Juni	Maiensäss – Ehepaartag in Furna		
25. August	Save the date	Abschied von der Leitung Rhynerhus und Begrüssung der neuen Leitung	

Detailinfos Anmeldeadresse finden sie unter [www.rhynerhus.ch](http://www.rhynerhus.ch)



### IMPRESSUM

HERAUSGEBER: BERATUNGSSTELLE RHYNERHUS  
KANTONSSTRASSE 22, 7205 ZIZERS

REDAKTION: CATHY ZINDEL  
LEKTORAT: MONIKA SCHÜRCH  
GESTALTUNG: BETTINA BIELER  
BILDER: CATHY ZINDEL  
AUFLAGE: 500 EXEMPLARE

**Beratungsstelle Rhynerhus**  
Kantonsstrasse 22 | 7205 Zizers  
Tel. 081 307 38 06 | [info@rhynerhus.ch](mailto:info@rhynerhus.ch)  
[www.rhynerhus.ch](http://www.rhynerhus.ch)

### KOORDINATEN & SPENDENKONTO

BERATUNGSSTELLE RHYNERHUS  
KANTONSSTRASSE 22, 7205 ZIZERS

SEKRETARIAT BERATUNGSSTELLE: 081 307 38 06

[INFO@RHYNERHUS.CH](mailto:INFO@RHYNERHUS.CH) / [WWW.RHYNERHUS.CH](http://WWW.RHYNERHUS.CH)

IBAN: CH10 0900 0000 7000 8737 8

**Stiftung Gott hilft**  
sozial.engagiert.