

Rhynerhusbericht

Ausgabe 01_17

INHALTSVERZEICHNIS

- Seite 2 EDITORIAL
Beherzt leben
- Seite 3 BERATUNGSSTELLE
Be-Herzt werden
- ELTERNCOACHING
Auf dem Weg zum Herzen
- Seite 4 Gottesbild in der Beratung und Seelsorge
- Seite 6 BERATUNGSSTELLE
Eine neue beherzte Haltung finden
- Seite 7 Beherzte Lebensveränderungen
- Seite 8 VERANSTALTUNGEN & SEMINARE

Käthi Zindel Leiterin Beratungsstelle & Elterncoaching

Wie geht es meinem Herz? Wann haben Sie sich diese Frage das letzte Mal gestellt?

Das eigene Herz reden zu lassen, braucht Mut, Muße und Zeit. Es braucht aber auch Überwindung, sich einem andern Menschen gegenüber zu öffnen. Das ist nur möglich, wenn alles, was im Herzen ist, sein darf. Ja, wenn ich geschützt und angenommen bin.

Was bewegt mich? Egal, ob es nun Wut oder Freude ist oder Zweifel und Sehnsüchte, Fragen oder Ängste, Nöte oder Schmerzen, Schuldgefühle oder Verletzungen sind. Lassen wir es zu, darf das Herz sprechen? Was gibt uns den Mut dazu? Das Interesse Gottes, der gerne alles mit uns teilt und hilft.

Lebendig sein heisst beherzt sein. Und sich vom Herzen dessen, der das Leben selber ist, dem auferstandenen Christus, lieben und beleben zu lassen. Es braucht Zeit, dies zu entdecken, und wir brauchen dazu immer wieder ein Gegenüber, das uns zuhört und hilft, das eigene Herz kennenzulernen.

In dieser Ausgabe des Rhynerhusberichts fragen wir nach gesunden oder eher krankmachenden Gottesbildern und machen Mut, darüber nachzudenken. Gott selber lädt uns ein, ihn immer wieder neu kennenzulernen und beherzt und mutig in Beziehung mit ihm zu treten. Gerade nach Enttäuschungen und schwierigen Erfahrungen wankt unser Gottesbild und es braucht Mut, aufzubrechen, Zweifel zuzulassen und Gott einzuladen, sich uns neu zu zeigen. Einige Mitarbeitende geben uns Einblick in beherzte Wege in der Beratung. Zum Beispiel, wie eine Frau den Mut fand, sich ihrem Schmerz zu stellen und was daraus werden konnte.

Ich lade Sie ein, sich mit dem Herzen auf diesen Rhynerhusbericht einzulassen und grüsse Sie herzlich.

STATISTIK 2016

BERATUNGSSTELLE & ELTERNCOACHING

Beratungen

532 Einzelberatungen/Seelsorge
416 Ehe-/Erziehungsberatungen
72 Supervisionen
74 Coachings
1094 Beratungsgespräche total

Elternangebote

3 EC-Kurs-Abende in Affoltern am Albis
3 EC-Kurs-Abende in Frick
6 EC-Kurs-Abende in Wettingen
3 EC-Kurs-Abende in Gossau ZH
3 EC-Coach-Ausbildungstage

Familienwoche mit Familienthemen in Pura
Familiensystem Input in Thun

Ehe- und Paarseminare

Supervisionstag für PaarseelsorgerInnen
Ehewochenende für Paare in Verantwortung
5 Happy Hours für Paare in Pura
Paarfrühstück in Davos

weitere Angebote

7 Abende Meditationskurs in Zizers
Glaube und Erziehungswoche in Moscia
100 Jahrfeier SGH: 3 Referate in Zizers



Beratungsstelle

Be-Herzt werden

Bernhard Heusser Berater und Ehesesorger

In der diesjährigen Jahreslosung lesen wir von einem Angebot Gottes: «Ich schenke euch ein neues Herz und lege einen neuen Geist in euch.» (Ezechiel 36,26)

Es wird mir in Seelsorgesituationen immer bewusster, wie sehr dieser Vorgang nötig ist. Nicht nur, dass ich beherzt da bin und handle, sondern auch, dass wir von Gott be-Herzt, mit einem neuen Herzen beschenkt werden. Wir, das bin zuerst einmal ich, dann erst die Hilfesuchenden.

Mein Herz ist oft nicht von sich aus bereit, weich und empathisch genug, sich in die Situation und die Not meines Gegenübers einzufühlen und darauf eingehen zu wollen. Ich brauche es, dass Gott meine Gleichgültigkeit und meine Härte oder meine Besetztheit durch andere Dinge wegnimmt. «Mein Gott, nimm mich mir und mach mich ganz zu eigen dir!» Wenn nicht zuerst an meinem Herzen etwas geschieht, werde ich auch das Herz des anderen nicht erreichen können.

Das Herz des Hilfesuchenden trägt oft einen schweren Not-Stein, der dieses beinahe erdrückt. Oder der Mensch hat sein Herz hart gemacht, um überhaupt ertragen zu können, was ihn bedrängt. Oder Sorgen haben das Herz eingesponnen. Nichts kann durchdringen. Gott sagt: «Ich schenke euch...» Wenn er durchdringt, wird ein Weg frei, wird das Herz erneuert. Das wirkt überraschend befreiend.

Wenn daraus Schritte zur Veränderung des Denkens und des Verhaltens im alltäglichen Leben werden sollen, braucht es die erlösende Kraft eines neuen Herzens. Wenn die Schritte „powered by God« (neudeutsch für «von Gott unterstützt») sind, wird das Einüben und Vorwärtsgen nicht zum anstrengenden Krampf, sondern zu einem oft gelingenden und beglückenden Weg ins Neue.

Wo bleibt nun da mein Seelsorgebeitrag? Vor allem darin, dass ich mein Herz von Gott berühren und erneuern lasse, damit seine Liebe und seine guten Gedanken durch mich hindurch zum Herzen des Gesprächspartners fließen können. Gott be-Herzt immer wieder neu!

Elterncoaching

Auf dem Weg zum Herzen

Barbara Hardmeier Elterncoaching-Mitarbeiterin

Gerne gebe ich Ihnen mit ein paar Blitzlichtern Einblick in Herz-Bewegendes aus dem Elterncoaching-Kurs, den wir gerade durchführen. Wir sind zu fünft im Team und leiten eine grosse Gruppe von 25 Vätern und Müttern. Zusätzlich nimmt ein Paar teil, das im Ausland lebt. Sie erhalten Video-Aufzeichnungen von jedem Abend. Das ist eine Premiere für uns ECler! Wir haben uns sehr gefreut, in einem Video-Feedback zu hören, dass die beiden voll mit dabei sind.

Nachfolgend ein paar kleine Beispiele, wie Gott die Herzen der Kursteilnehmenden berührt hat.

Eine Mutter teilt mit Freude, was sie entdeckt habe: Sie «müsse» nicht mehr immer auf alles sofort reagieren, was von den Kindern komme, z.B. an Forderungen, Fragen, in Konflikten. Sie habe gelernt innezuhalten und zu warten, und das entlaste sie enorm. In einer anderen Familie wollte ein Kind in der Bibliothek Filme oder Games ausleihen, die nicht für sein Alter freigegeben waren. Das führte dort jedes Mal zu ausführlichen Diskussionen mit der Mutter. Vor dem nächsten Bibliotheksbesuch fasste die Mutter zuhause Mut. Sie erklärte dem Kind, dass sie von nun an nicht mehr diskutieren werde, was eigentlich schon längst klar sei. Erstaunt konnte sie später in der Bibliothek feststellen, dass das Kind wie selbstverständlich nur Altersgerechtes auslieh. Was für eine Ermutigung!

Ein Vater: Der Sohn (2) versteckt wichtige Gegenstände und gibt sie nicht mehr heraus. Je mehr ihn der Vater auffordert, das zu tun, desto trotziger wird er. Der Vater macht sich im Coachinggespräch auf den Weg zu seinem Herzen, seinen Haltungen. Ohnmachtsgefühle und Angst vor dem Verlieren tauchen auf – und der Wunsch nach innerer Entlastung, nach Grosszügigkeit dem Sohn gegenüber (z.B. sofortiges Zurückgeben nicht erzwingen wollen) und nach Autorisierung in der Vaterrolle. Das nimmt er mit, um darüber nachzudenken und Gott einzuladen, mit ihm darin unterwegs zu sein. Er hat (noch) keine neue Idee für den Alltag mit dem Jungen, aber er hatte etwas Tieferes entdeckt.

Ich bin jedes Mal beglückt, wenn jemand einen «Schlüssel» gefunden hat: Den Wunsch, etwas zu TUN – das Kind, die Situation oder das eigene Verhalten verändern zu können, loszulassen. Zum eigenen Inneren, seinen Haltungen zu finden und damit einen Weg anfangen zu gehen. Wir hören im Kurs von Veränderungen im Herzen, im SEIN und dann auch im TUN.

Das Gottesbild

in der Beratung und Seelsorge

Daniel Zindel Eheseelsorger

Ein brillanter Arzt bekommt von seinen Eltern als Geschenk für seine Promotion einen Erholungsurlaub in der Karibik. Frisch verlobt, das Jobangebot eines renommierten Universitätsspitals mit im Gepäck, fliegt er in seine wohlverdienten Ferien. Wegen eines heftigen Unwetters muss das Flugzeug notlanden. Es kommt zu einem Absturz. Kurz vor dem Aufprall betet der junge Mann: «Herr, wenn du mich heil davonkommen lässt, werde ich dir in Afrika dienen.» Es gibt wenige Überlebende. Er ist einer davon.

Erste Frage an alle Leserinnen und Leser: Muss dieser Arzt nach Afrika gehen? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?

Seine Verlobte sieht sich für einen solchen Schritt ausserstande. Entweder Afrika oder sie! Unser Arzt entscheidet sich für sie und eine Karriere in Europa. Jahre später hat er mit seinem Auto einen furchtbaren Unfall mit tragischen Konsequenzen für ihn und seine Frau.

Zweite Frage: Ist das die Strafe Gottes? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?

Die Antworten auf die beiden Fragen werden von unserem Gottesbild abhängen.

Was bezeichnen wir mit dem Ausdruck «Gottesbild»?

Das Gottesbild ist eine Momentaufnahme unserer jetzigen Vorstellung von Gott. Es bildet sein letztlich unfassbares und unauslotbares Wesen in uns ab. Es ist ein inneres Konzept von seiner Persönlichkeit, wer er ist und wie er in uns und in dieser Welt wirkt.

Das Gottesbild ist Teil des entwicklungspsychologischen Verlaufs einer Person¹. Der «Kinderglaube» sieht anders aus als der Glaube eines Erwachsenen. Das Gottesbild setzt sich aus Vorstellungen von Gott zusammen, die wir uns im Verlauf unserer Biografie erworben haben. Es ist auch eng verwoben mit dem Bild, das wir von uns selbst haben.

Das Gottesbild entsteht aufgrund von Fügungen und Schicksalsschlägen und wie wir darauf geantwortet haben. Es ist geprägt von eigenen Glaubenserfahrungen und von Vorbildern für unseren Glauben. Es ist beeinflusst von unserem Studium der Bibel. Es ist die Frucht eigenen Ringens und Suchens nach Gott. Es ist das kostbare Geschenk seiner Selbstoffenbarungen an und in uns.

Das Gottesbild ist ein «work in progress». Dieser Prozess ist nach vorne offen. Wir sind gespannt, als wen er sich uns noch vorstellen wird. In dieser Welt und der kommenden. Dabei ist uns Jesus, der Meister von Nazareth, welcher der Christus ist, wegweisend. Er ist das Ebenbild Gottes (2.Kor. 4,4). Die Erkenntnis der Herrlichkeit Gottes leuchtet auch «auf dem Angesicht Jesu Christi» (2.Kor. 4,6). Von dieser Mitte her bedürfen unsere Gottesbilder einer ständigen Korrektur.

Gottesbilder mit Verbesserungspotential

Ich liste im Folgenden einige Gottesbilder auf, die noch Verbesserungspotential haben. Ich überzeichne dabei. Wir mögen beim Lesen schmunzeln. Wir werden aber auch irritiert sein, weil in jedem verzerrten Gottesbild doch auch ein Kern Wahrheit steckt. Bei jeder dieser Karikaturen könnten wir leicht biblische Assoziationen anfügen. Wir empfinden diese Gottesbilder irgendwie als «schräg». Sie sind tatsächlich aus der Balance geraten.

Lesen Sie den folgenden Abschnitt mit folgenden Fragen:

1. Wo liegt etwas Wahres in der Aussage?
2. Was stimmt so nicht, was genau ist dabei einseitig und verzerrt?
3. Was müsste als Ergänzung noch hinzukommen, damit das Gottesbild dem des gekreuzigten und auferstandenen Christus gleicht?

Der Teddygott

Alles ist Gnade! Er vergibt gern. Immer. Bedingungslos, auch wenn du es nicht willst. Denn: «Pardonnez-moi, c'est son métier!» Stell dich unter die warme Dusche seiner Barmherzigkeit und hülle dich kuschelig in sein Erbarmen.

Der Sultangott

Bei diesem Gottesbild wird Gott als empfindliche, leicht zu beleidigende Person gesehen. Er ist unberechenbar. Er ist eifersüchtig. Er hat etwas Narzisstisches. Er muss gelobt werden. Es geht Gott letztlich um sich selbst und seine Ehre. An dir ist er nicht wirklich interessiert. Du musst ständig auf der Hut sein, ja nichts falsch zu machen. Sonst geht ein Donnerwetter los. Aber wenn du ihn nicht erzürnst, könnte dich sein gnädiger Blick streifen, und dann geht die Sonne auf...

Der Wundergott

Er spricht und es geschieht. Zack! Allerdings musst du 1. stark genug und 2. auch richtig glauben. Und 3. darf auch keines deiner Glaubensgeschwister zweifelnd ausscheren, sonst klappt es nicht. Dir geschehe nach deinem Glauben! Er handelt subito. Das Denken in längeren Prozessen und in Wandlungen, das die ungläubige Psychologie propagiert, ist ihm fremd. «Glaubst du konstant, kommt das Wunder instant.»

Der Krämergott

Er wirkt als himmlischer Chefbuchhalter. Nichts ist verloren. Alles, was du für ihn und sein Reich tust, wird genau festgehalten. Er wird dir alles bis in den Promillebereich hinein vergelten. Sammle dir also Schätze im Himmel!

Der Vollkaskogott

Du bist für jeden Schaden versichert. Nichts kann dir passieren. Er schläft und schlummert nicht. Bei Tag wird dich die Sonne nicht stechen, noch der Mond des Nachts. Als sein Kind hast du ein Anrecht darauf, unversehrt und glücklich zu sein. Nicht nur du, auch deine Lieben. Immerdar.

Der Ohnmachtsgott

Gott hat nur unsere Hände, mit denen er etwas in dieser Welt vollbringen kann. Er hat nur unseren Mund, mit dem er zu den Menschen sprechen kann. Er hat nur unsere Füße, mit denen er Menschen erreicht. Der Mensch ist in seine Freiheit entlassen, Gott hat sich zurückgezogen. «Hilf dir selbst, so hilft dir Gott.»

Der Jugendgruppen- und Studentengott

Wir sind jung. Die Welt steht uns offen. Wir schmettern unsere Lieder in Jugendgruppen- und Studentenkreisen. Neben dem Wehen des Geistes wirkt das Ziehen des Eros. Verwechslungen kommen dabei vor. Die Last der Verantwortung, Zusammenbruch, Alter und Krankheit kennen wir noch nicht. Gott ist einfach gut.

Der Philosophengott

Er ist letztes Prinzip, Urquell allen Seins, eine Chiffre für alles, was mich in der Tiefe unbedingt angeht. Harmlos, humorlos, gehörlos.

Die Veränderung von Gottesbildern

Wir selbst, andere Menschen, das Leben und Gott in seiner Weisheit kurieren unsere einseitigen Gottesbilder im Verlaufe unseres Lebens. Manchmal geschieht auch in der Seelsorge eine Korrektur. Wie sollen wir an den Gottesbildern unserer Klientinnen und Klienten arbeiten? Am besten gar nicht! Wirklich, nach meiner Meinung steht uns das letztlich nicht zu! Als Menschen sehen wir bloss, was vor Augen ist. Das Gottesbild des Herzens vermag allein der zu verändern, der dort hineinzublicken und hineinzuwirken vermag. Es wäre vermessen, einen menschlichen Eingriff zu machen und wie ein Herzchirurg am Got-

tes- und Selbstbild des Gegenübers herumzuschneideln. Manchmal drängt es uns zwar, aber wir brauchen gute Selbstführung und Geistleitung, es nicht zu tun.

Was ist dann gleichwohl unsere Aufgabe?

1. Wir sind Gesprächspartner in Bezug auf das Gottesbild unserer Klientinnen und Klienten. Sie kommen mit ihren Ent-Täuschungen von Gott. Sie meinen, sich von Gott verabschieden zu müssen, und wir zeigen ihnen auf, dass ihre jetzige Gottesvorstellung einer Anpassung bedarf. Wir stellen Fragen. Wir machen das vielleicht sogar mit grossem Engagement. Wir ringen wie Paulus: «Meine Kinder, um die ich immer wieder die Schmerzen einer Geburt erleide, bis Christus in euch Gestalt gewinnt.» (Galater 4,19) Wir sehen das innere Engagement des Paulus um ein Gottesbild seiner Leute, das von Christus geprägt ist. Wir sind als Gesprächspartner nur Geburtshelfer für ein verändertes Gottesbild! Das Entscheidende tut Gott selbst.

2. Ein wichtiger Schlüssel zur Veränderung von Gottesbildern ist darum das Gebet von uns Seelsorgerinnen und Seelsorger. Unser Beten ebnet Seiner Einbildung in ihren Herzen Bahn! Es lädt den ein, der am besten zu Herzen reden kann. Paulus macht es uns vor: «Ich höre nicht auf, für euch zu danken, wenn ich in meinen Gebeten an euch denke: Der Gott unseres Herrn Jesus gebe euch den Geist der Weisheit und der Offenbarung, damit ihr ihn erkennt. Er erleuchte die Augen eures Herzens, damit ihr wisst...» (Epheser 1,16-18).

3. Unser Gottesbild verändert sich an Vor-Bildern von Männern und Frauen, die überzeugend vor ihrem Gott leben. Wir lernen am Modell. Zuerst imitieren wir, mehr und mehr finden wir dann zu unserem eigenen Stil. Das wird auch bei Menschen, die zu uns in die Seelsorge kommen, nicht anders verlaufen. Wir prägen unsere Gegenüber mit unserem Gottesbild und lassen sie zugleich in der Aneignung frei.

¹ Die Theorie der Entwicklung der Glaubensdimensionen (religiöses Urteil) ist in den 80er Jahren in Abhängigkeit von der Entwicklung des Verstehens (Jean Piaget) und von der Entwicklung des moralischen Urteils (Lawrence Kohlberg) entstanden. Sie ist eng mit den Arbeiten des Schweizer Pädagogen und Psychologen Fritz Oser verknüpft, dessen Dilemmageschichte ich anfangs aufgenommen habe.



Yvonne Babini Psychosoziale Beratung

Die Mutter einer jungen Frau leidet stark unter deren psychischer Erkrankung, die die Folge eines Missbrauchs im Familienumfeld ist. Sie versteht es nicht, dass ihre Tochter den Kontakt zu den Eltern vorübergehend unterbrochen hat. Es ist für sie eine schwere Last. Immer wieder sagt sie sich, dass sie doch gar nichts hätte anders machen können. Im Gebet fleht sie Gott an, ihre Tochter möge doch wieder in ihre Familie zurückkehren. Die Mutter ist sich (noch) nicht darüber bewusst, dass sie gedanklich und gefühlsmässig ständig um ihre Tochter kreist und dabei mehr und mehr ihr eigenes Leben aufgibt.

Als Angehörige eine schwerwiegende psychische Erkrankung eines Familienmitgliedes mitzutragen, ist ein belastendes Lebensereignis. Es löst Sorge, Angst und Schuldgefühle aus und führt zu emotionalem Schmerz. Ein möglicher therapeutischer Umgang mit solchen Situationen nennt sich «radikale Akzeptanz». Die Akzeptanz dieser unabänderlichen Um- und Zustände bildet demnach eine Voraussetzung, den Schmerz zu überwinden. Radikale Akzeptanz wird als das Gegenteil von Verändern-Wollen beschrieben. «Es ist die Bereitschaft, darauf zu verzichten, sich gegen Schmerz und ungewollte Ereignisse real oder auch gedanklich aufzulehnen, sie zu bekämpfen oder auch nur irgendwie verändern zu wollen.»

Wenn eine Situation sich nicht verändern lässt, weil sie beispielsweise in der Vergangenheit stattgefunden hat und unabänderliche Folgen hat, führt dies zu emotionalem Schmerz. Der Unterschied zwischen Schmerz und Leid ist, dass Schmerz zum Leben gehört, wie Freude, Angst, Essen, Trinken, Atmen und Schlafen. Schmerz zu erleben, ist manchmal unaus-

weichlich. Versuchen wir, Schmerz zu vermeiden, leiden wir oft noch mehr und länger darunter. Schmerz ist in vielen Situationen eine gesunde Reaktion und muss einen Ausdruck finden.

Leid hingegen entsteht, wenn ich mich an das klammere, was ich will, und mich weigere anzunehmen, was ich habe. Leid ist leidvoller als Schmerz. Es beeinträchtigt das Handeln und kann die Seele lähmen. Die Haltung der «radikalen Akzeptanz» erscheint mir einerseits als hilfreich, andererseits aber auch als unbarmherzig, weil eben radikal und extrem und dadurch vielen Menschen vielleicht unmöglich.

Die Mutter, die in meine Beratung kam, konnte auf ihrem Heilungsweg langsam erkennen, dass sie mit ihrer Bewältigungsform des Festhaltens ihren Schmerz noch verstärkte und sich gleichzeitig einer inneren Veränderung verschloss. Mit der Zeit konnte sie einem barmherzigen Gott ihr Leid klagen und erfahren, dass Gott dieses Leid hält und trägt. Vor Gott konnte sie das Geschehene betrauern mitsamt ihren eigenen verpassten Möglichkeiten, ihre Tochter zu schützen.

Es bedeutete nicht, dass sie sich passiv ergab, sondern vielmehr das Aufgeben von Kampf und Verneinung. Die Bewältigung kann manchmal nur ein Umgang mit einer Situation sein, die man sich anders gewünscht hätte, und nicht das Verändern der Situation selbst. Diese beherzte Haltung hat etwas gemeinsam mit der radikalen Akzeptanz: Gebet als radikales Vertrauen, dass Gott trägt und hält. Die bewusste, immer wieder neu zu erlernende Bereitschaft, Schmerz als zum Leben zugehörig zu akzeptieren und doch die Hoffnung nicht aufzugeben, das ist eine beherzte Grundhaltung.



Beherrzte Lebensveränderungen

Pascal Zürcher Berater

In Sprüche 4, 23 werden wir aufgefordert, unser Herz zu behüten, denn von ihm gehe das Leben aus. Was ist mit Herz gemeint, und wie bewirkt es lebensspendend? In welcher Verbindung steht dieser Vers zur Beratung?

Anhand eines verfremdeten Beratungsbeispiels versuche ich, ein paar logotherapeutische Gedanken im Zusammenhang mit dem Vers weiterzugeben. In der Logotherapie geht man von einem dreidimensionalen Menschenbild aus: Der Mensch hat eine physische, eine psychische und eine geistige Dimension. Die geistige Dimension unterscheidet den Menschen von der Tier- und Pflanzenwelt. Die Eigenschaften der geistigen Person sind unter anderem die bewertende, die entscheidende und die stellungnehmende Instanz. Der Mensch hat erstens die Willensfreiheit, in der er zwar nicht wählen kann, was seine Lebensbedingungen sind, aber wie er mit den Bedingungen umgehen will. Zweitens ist der Mensch aus logotherapeutischer Sicht zutiefst vom Willen zum Sinn (Logos) durchdrungen. Logos bedeutet Sinn oder Leben.

Wir sollen unser Herz also «behüten», es beschützen, Sorge zu ihm tragen und ihm Aufmerksamkeit schenken. Mit Herz ist aus meiner Sicht ein «Organ», eine Fähigkeit beschrieben, die dem Menschen ermöglicht, das Bestmögliche, das Gemeinte, das Gesollte oder das Gottgewollte in einer konkreten Situation zu erkennen. Die Logotherapie nennt es den Sinn des Augenblicks. Dieses Erkennen bedeutet aber nicht, dass wir dies auch tun. Wir können die Aufforderung in unserer Freiheit annehmen oder ablehnen. Es steht uns frei, sinnvoll oder sinnwidrig zu entscheiden und zu handeln.

Wählen wir den sinnwidrigen Weg, handeln wir zum Beispiel nach der Lustorientierung. Diese beinhaltet ein Streben nach Lustgewinn und Befriedigung, nach dem «Kick», nach Zuwendung und Selbstverwirklichung. Im Fokus ist hier nur die eigene Person, und dies leitet zur Egozentrik.

Wenn wir jedoch den sinnorientierten Weg wählen, handeln wir durch Selbstfürsorge, Hingabe an eine Aufgabe oder Hinwendung zu anderen Menschen und zu Gott. Die bewusste Ausrichtung unseres Herzens auf den Logos (Sinn/Leben) hilft uns, über uns selbst hinauszuwachsen. Es entsteht Wachstum – Leben.

Eine junge Frau meldete sich auf Druck ihres Umfeldes bei mir. Sie selber war der Ansicht, dass sie ihr Leben unter Kontrolle hatte und dass sie es genau so führte, wie sie dies wollte. Freiheit, Unabhängigkeit

und Selbständigkeit waren für sie wichtige Themen. Die vielen Konflikte mit den Eltern führte sie auf unterschiedliche Lebensanschauungen zurück. Nach einigen Gesprächen stellte sich heraus, dass Arbeitslosigkeit, berufliche Desorientierung sowie finanzielle Schwierigkeiten ebenfalls ihr gutes Lebensgefühl trübten. Sie sehnte sich nach weniger Stress (Konflikte, Finanzen, Verpflichtungen, Frust) und nach mehr Klarheit im persönlichen wie beruflichen Leben. Um dem «Negativen» zu entfliehen, zog sie sich mehr und mehr zurück und geriet immer stärker in eine Computerspielsucht. Sie zeigte klar vermeidendes Verhalten und traf Entscheidungen nach der Lustorientierung. Trotzdem zeigte sie Bereitschaft für einen persönlichen Prozess.

Wir machten uns Gedanken darüber, wie sie ihren Gestaltungsfreiraum finden könnte. Zum Beispiel stellte sich die Frage, ob sie immer noch zu Hause leben «müsse» oder auch ausziehen könnte. Sie realisierte, dass eine Entscheidung, egal ob dafür oder dagegen, einen Preis von ihr verlangen würde. Wir besprachen diese „Kosten« und auch ob sie bereit sei, die Konsequenzen ihrer Entscheidung zu tragen. Nach langem Abwägen entschied sie sich, unter den gegebenen Umständen vorerst zu Hause zu bleiben. So konnte sie ihre Energie für den Klärungsbedarf wichtiger Themen einsetzen.

Sie erkannte, dass viele Stress- und Frustrationserlebnisse mit ihrer Computerspielsucht zusammenhingen. Das Spielen hatte ihr nicht das erhoffte tiefe Glück gebracht. Durch ihren sozialen Rückzug gestaltete sich auch die Beziehung zu ihren Eltern sehr schwierig. Sie lernte in kleinen Schritten, gute Entscheidungen zu treffen, Verantwortung zu übernehmen und an einem Thema dran zu bleiben. So gewann sie an Selbstvertrauen und Selbstwert. Es gelang der jungen Frau auch, gemeinsam mit den Eltern konkrete Ziele für das Zusammenleben zu vereinbaren und Zeiten für Gespräche zu organisieren.

In der Auseinandersetzung mit der beruflichen Neuorientierung wurde ihr wichtig, dass sie mit den Computerspielen aufhörte. Daraufhin traten Entwöhnungssymptome wie Ängste, Anspannung, Stress, Schlafstörungen und Langeweile auf. All dies hielt die junge Frau nicht davon ab, sich den Herausforderungen zu stellen und zu lernen, die Abstinenz auszuhalten. Sie befasste sich mit der Stellensuche, aktivierte frühere positive Beziehungen und lernte, ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten. Ihr Leben veränderte sich mehr und mehr in ein selbstgestaltetes, eigenständiges und freies Leben.

VERANSTALTUNGEN & SEMINARE 2017_18

25. Juli - 1. August	Familiencamp im Centro Paladina, Pura
25. - 27. August	Eheseminar «Lieben, leiten, leben» im Centro Paladina, Pura
12./13. September	Eheseminar (ausgebucht) im Hotel Scesaplana, Seewis
15. September	Elternvortrag «Gib mir Wurzeln – schenk mir Flügel» in Affoltern a.A.
28. Oktober	Weiterbildungstag Elterncoaching
Januar - Juni 18	Elterncoaching-Kurs in Affoltern am Albis
November 17	Einführungsabend EC-Kurs in Sennwald
Januar - Juni 18	Elterncoaching-Kurs in Sennwald

Weitere Informationen: www.rhynerhus.ch/Agenda



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: BERATUNGSSTELLE RHYNERHUS
KANTONSSTRASSE 22, 7205 ZIZERS

REDAKTION: KÄTHI ZINDEL
LEKTORAT: PRADEEPA ANTON
GESTALTUNG: BARBARA HARDMEIER

DRUCK: PENG DRUCK ZIZERS
AUFLAGE: 400 EXEMPLARE

KOORDINATEN & SPENDENKONTO

BERATUNGSSTELLE RHYNERHUS
KANTONSSTRASSE 22, 7205 ZIZERS

SEKRETARIAT BERATUNGSSTELLE: 081 307 38 06
SEKRETARIAT ELTERNCOACHING: 044 942 29 29

INFO@RHYNERHUS.CH / WWW.RHYNERHUS.CH

PC-KONTO: 70-8737-8

Beratungsstelle Rhynerhus
Kantonsstrasse 22 | 7205 Zizers
Tel. 081 307 38 06 | info@rhynerhus.ch
www.rhynerhus.ch

Stiftung Gott hilft
sozial.engagiert.