

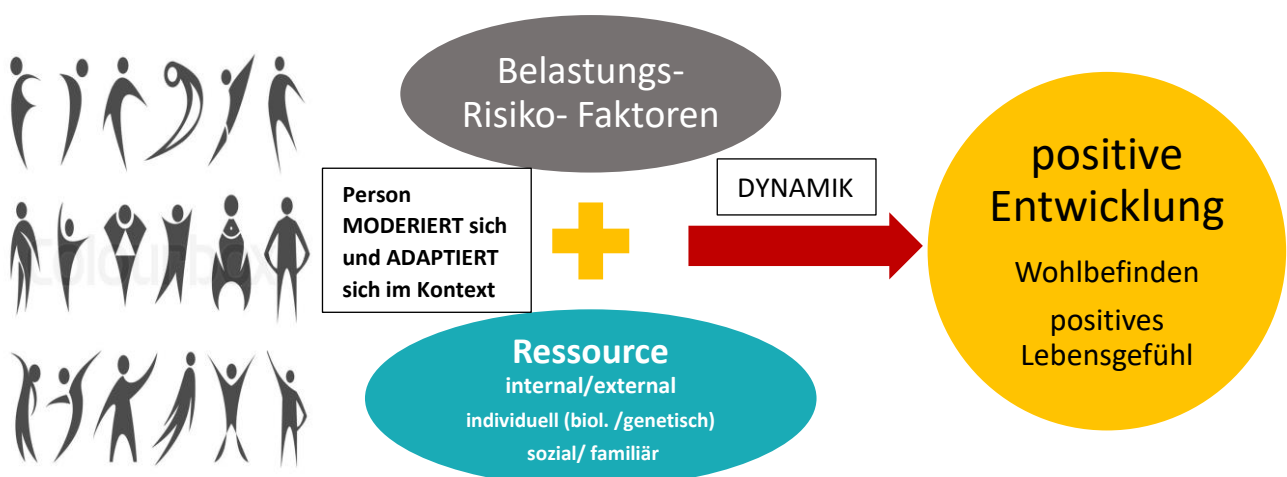
11. Internationaler Kongress für Psychotherapie und Seelsorge APS - Würzburg 2022
Di, 3.Mai 2022 - Seminar B 04 (SV) – 11.30-13.00 Uhr

**Spirituelles Resilienz-Training in Coaching, Seelsorge, Therapie:
biblische-geistliche Ressourcen neu entdecken**

1. Unsere Fragen – Bedürfnis – Background - Motivation

2. Resilienz: Hintergrund und Geschichte in Auszügen

- Emmy Werner; Ruth S. Smith (USA/Hawaii) **Kauai-Studie**: Langzeitstudie 40 J. (N: 698; *1955)
- Wechsel der Blickrichtung: Defizit=> **Ressourcen**; Risiko-Faktoren => **Schutz-Faktoren**;
- Forschung: Werner 2000; 2007; Opp/Fingerle 2007; Wustmann; 2004 Petermann/Niebank/Scheithauser 2004
- Def. RESILIENZ:
 - „psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“¹
 - „Unter Resilienz wir die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und soziale vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“²
- 50er Jahre: Einführung des **Resilienz-Begriffs** unter dem Stichwort „Ego-Resilience“ durch Jack Block (Kontext: Trauma-Forschung bei Kindern) vgl. Zander 2011, 219; Höhler 2014, Block 2002, 20ff.) Seine Definition: stabiles Persönlichkeitsmerkmal im Zusammenspiel genetischer, biologischer und sozialer Einflüsse (Schlieper-Dammrich 2014).
- 70er Jahre: Entwicklungen und Einführung des **Konzepts der Salutogenese**; salutogenetische Perspektive in der Gesundheitswissenschaft durch Medizinsoziologen **Aaron Antonovsky** (+1994) **Fokus: auf Gesundheits-Ursachen** ⇔ Vulnerabilität: nicht nur wie bisher Krankheits-Faktoren; zuerst Forschungs-Fokus auf Kinder; später Ausweitung der Forschung auf Erwachsene. Parallelen finden sich z.B. auch im *Personenzentrierter Ansatz* (Carl R. Rogers)
- Erweiterung der spirituelle Perspektive z.B. durch Viktor E. Frankl (Logotherapie), oft ignoriert



[symbolbild mensch - Bing images](https://www.bing.com/images)

¹ Wustmann, C. 2004. *Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern*. Weinheim/Basel: Beltz. S 18.

² Welter-Enderlin, R; Hildebrand, B. 2006. *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände*. Heidelberg: Auer. S. 13.

3. Resilienz-Faktoren – Modelle

3.1. Lebenskompetenzen „10 Life Skills“ (WHO 1994)³

- I. Selbstbewusstsein / Selbstwahrnehmung
- II. *Empathie*
- III. Kritisches Denken
- IV. Kreatives Denken
- V. Entscheidungsfindung / Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- VI. Problemlösefähigkeit
- VII. *Effektive Kommunikationsfähigkeit*
- VIII. *Zwischenmenschliche/ interpersonale Beziehungsfähigkeit*
- IX. Stressbewältigung
- X. Umgang mit Emotionen /Gefühlsbewältigung

3.2. Modell „7 Resilienz-Faktoren“ (Mourlane 2015 u.a.)

- I. Versöhnung mit *der Vergangenheit* (Akzeptanz)
- II. Realistischer (gesunden) Optimismus
- III. Problemlösungskompetenz (Lösungsorientierung; Kausalanalyse => um Emotionen zu verändern)
- IV. Mit eigenen Fertigkeiten arbeiten (Opferrolle verlassen; Verantwortung übernehmen; Selbstwirksamkeitsüberzeugung)
- V. Disziplin (Impulskontrolle; Selbstwahrnehmung und emotionale Steuerung)
- VI. Selbstbewusstsein und Leidenschaft (Zukunftsplanung; Zielorientierung; Lernbereitschaft für Neues, Selbstreflexion)
- VII. *Gute Beziehungen (Netzwerkorientierung; Empathie)*

3.3. Sechs Förder-Faktoren zur Resilienz (Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2011)⁴

- I. Selbst- und Fremdwahrnehmung: angemessene Selbsteinschätzung und Informationsverarbeitung
- II. Selbststeuerung: Regulation von Gefühlen und Erregung: Aktivierung oder Beruhigung
- III. Selbstwirksamkeit: Überzeugung, Anforderung bewältigen zu können
- IV. *Soziale Kompetenz: Unterstützung holen, Selbstbehauptung, Konfliktlösung*
- V. Umgang mit Stress: Fähigkeit zur Realisierung vorhandener Kompetenzen in der Situation
- VI. Problemlösen: allgemeine Strategie zur Analyse und zum Bearbeiten von Problemen

3.4. Grundsätzliche Annahmen

- Resilienz zeigt sich erst in Krisen-Situationen: **dynamische Kompetenz**
- Es geht um die Fähigkeit, bei Bedarf die Ressourcen zu **mobilisieren, aktivieren**
- Fähigkeit zur Krisenbewältigung lässt sich im Vorfeld nur mit Wahrscheinlichkeitsannahmen beantworten: **nicht konservierbare Kompetenz**
- Es geht um die Einzelfähigkeit – die Summe verschiedener Einzelfähigkeiten ... => deshalb Förderung der Einzelfaktoren durch Bildung, Erziehung => Resilienz ist **lernbar** ... (???)
- „Resilienz beruht, grundlegend, auf **Beziehungen.**“ (Suniya Luthar)

³ [WHO MNH PSF 93.7A Rev.2.pdf](#);

⁴ Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Becker, Jutta; Fischer, Sibylle (Hrsg.) 2012. *Gestärkt von Anfang an: Resilienzförderung in der Kita*. Weinheim; Basel: Beltz, S. 19f.

3.5. Kritische Würdigung im Licht biblisch-theologischer Erkenntnisse

Resilienz-Modelle haben viel Wahrheit erkannt; Parallelen zum biblischen Menschenbild erkennbar

- Erkenntnis über **ICH-Faktor** – Relevanz von Persona-Genese vgl. Schöpfung, Berufung, Verantwortung
 - Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit -Zielorientierung, Disziplin, Gedanken- und Perspektiven-Lenkung (gesunder Optimismus)
- Erkenntnis über **WIR-Faktor** – Relevanz von Bindung, Beziehung, Gemeinschaft vgl. Ehe, Familie, Freundschaft, Gruppen, Volk, Nationen, *ekklesia* (Kirche, Leib Christi)
 - Akzeptanz von Gegebenheiten, Bindung, Netzwerk, Systemen
- Begründungen - auch Sinn-Frage - sind oft immanent, humanistisch, anthropozentrisch
- Falls Transzendenz-Bezug (Jenseitigkeit), oft im Sinne eines deistischen Gottesbildes
- Spiritualität interreligiös, konfessionell offen; oft Anleihen fernöstlicher Traditionen/Religionen
- Modeerscheinung und Missbrauch von Mächtigen (z.B. Regierungen/Arbeitgeber), um Gruppen (Soldaten/Bevölkerung/Angestellte...) an Missstände zu gewöhnen; Erziehung zum Fatalismus

4. GOTT: „Ergänzung“ der Resilienz-Modelle

GOTT – mehr als ein „Schutzfaktor“ - mehr als eine „RESSOURCE“ ... mehr als weiterer Baustein

DU – der ANDERE: außerhalb meines ICHs - meiner WELT (DUs) - und innerhalb

DU – der EWIGE: außerhalb meiner ZEIT – und innerhalb

DU – der ALLGEGENWÄRTIGE: außerhalb meines RAUMS - und innerhalb

DU – der HEILIGE: außerhalb meiner gefallenen/“post-paradiesischen“ WELT – und innerhalb

DU – der GERECHTE: außerhalb meiner Maßstäbe – und innerhalb

DU – der SCHÖPFER: außerhalb seiner Schöpfung – und innerhalb

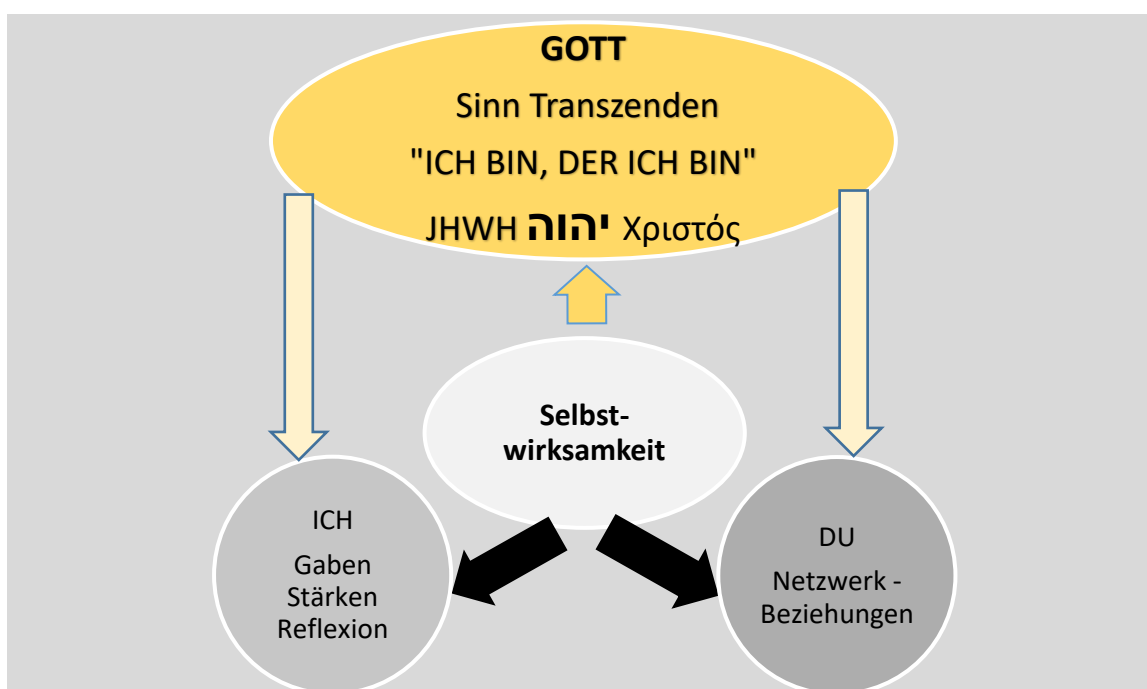
DU – der VATER Abrahams, Isaak Jakobs: außerhalb meines Volkes – und in Christus innerhalb

DU – der URGRUND alles SEINS: ER existiert ohne mich – aber ich nicht ohne IHN

Viele Fragen, Klagen, Deute-Versuche und **Antworten Gottes (38-39; 40,6-41,26)** im Hiob-Buch;

Schicksalswende: Hiob 42,10 – Lebensphasen in Schmerz, Wut, Sprachlosigkeit (Kap 1-42) aushalten!

Hiob aber antwortete dem HERRN und sprach: 4 Siehe, ich bin zu gering, was soll ich dir antworten? Ich will meine Hand auf meinen Mund legen. 5 Einmal hab ich geredet und will nicht mehr antworten, ein zweites Mal geredet und will's nicht wieder tun. (Hiob 40,3) =>Theodizee



5. Spirituelle Durchdringung der ICH und WIR – Faktoren

5.1. Spirituelle Orientierung und Stärkung des ICHs

Ich bin Geschöpf:

Mensch geschaffen zum Ebenbild Gottes (IMAGO DEI): Mensch als Individuum in verbindlicher Gemeinschaft und Empathie=> wir als Geschöpfe sind „Ausfluss“ des ewigen, trinitarischen Schöpfer-Gottes; ontologisch berufen zum Gestalten, zur Entscheidungsfähigkeit und Kreativität, ...

Ich bin verloren, verstrickt in „Sünde“, erlösungsbedürftig

Ich lebe nicht mehr im Paradies – und das werden wir hier auch nicht herstellen können.

Ich bin in Christus SCHON JETZT eine neue Kreatur - ich bin NOCH NICHT „vollendet“.

„Belastungsfaktoren“ sind System-immanent, Teil des Seins, permanente „Negativ-Ressource“.

Röm 7,24-25: *Ich elender Mensch! Wer wird mich erlösen von diesem Leib des Todes? 25 Dank sei Gott durch Jesus Christus, unsern Herrn! So diene ich nun mit dem Verstand dem Gesetz Gottes, aber mit dem Fleisch dem Gesetz der Sünde.*

Ich bin in Christus erlöst berufen, herausgerufen aus der Welt (*ekklesia*) – hinein in die Gemeinschaft

Denn die Sünde wird nicht herrschen über euch, weil ihr ja nicht unter dem Gesetz seid, sondern unter der Gnade. (Röm 6,14)

Ihr aber seid ein auserwähltes Geschlecht, ein königliches Priestertum, ein heiliges Volk, ein Volk zum Eigentum, dass ihr verkündigen sollt die Wohltaten dessen, der euch berufen hat aus der Finsternis in sein wunderbares Licht; (1Petr 2,9)

Ich bin „heilig“ („Ihr seid“...)	ICH BIN/WAR VERLOREN – „Ich bin nicht OK“
Ich bin heilig und gerecht vor Gott (Eph 4,24)	Ich bin böse (Mt 7,11; 12,34; Lk11,3 1Mo 8,21)
Ich bin das Salz der Erde (Mt 5, 13)	Ich bin kleingläubig und furchtsam (Mt 28,26)
Ich bin das Licht der Welt (Mt 5,14)	Ich bin mühselig und beladen (Mt 11,28)
Ich bin ein Kind Gottes (Joh 1,12; 1Joh 3,1-3)	Ich bin unverständlich (Mt 15,16)
Ich bin die Rebe am Weinstock(Joh 15,1f)	Ich bin ein Täuscher: <i>Von außen scheint ihr vor den Menschen gerecht, aber innen seid ihr voller Heuchelei und missachtet das Gesetz. (Mt 23,28)</i>
Ich bin ein Freund/Freundin Christi (Joh 15,15)	
Ich bin in Christus eine neue Kreatur (2Kor 5,17)	
Ich bin Fremdling und Pilger in dieser Welt (1Petr 2,11)	<i>Denn er weiß, was für ein Gebilde wir sind; er gedenkt daran, dass wir Staub sind. 15 Ein Mensch ist in seinem Leben wie Gras, er blüht wie eine Blume auf dem Felde; 16 wenn der Wind darüber geht, so ist sie nimmer da, und ihre Stätte kennet sie nicht mehr.</i>
Ich bin Bürger des Himmels (Phil 3,20; Eph 2,6)	(Ps 103,14f)
Ich bin ein Feind des Teufels (1Petr 5,8)	
Ich bin nicht Gott (2Mo 3,14; Joh 8,24.28.58)	<i>Da Simon Petrus das sah [Fischzug], fiel er Jesus zu Füßen und sprach: Herr, geh weg von mir! Ich bin ein sündiger Mensch. 9 Denn ein Schrecken hatte ihn erfasst und alle, die mit ihm waren, über diesen Fang, den sie miteinander getan hatten, 10 ebenso auch Jakobus und Johannes, die Söhne des Zebedäus, Simons Gefährten.</i>
durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin (1Kor 15,10)	(Luk 5,8f)
Ich bin kostbarer als viele Sperlinge (Mt 10,31)	
Ich bin nicht Rabbi, sondern „Bruder“ (Mt 23,8)	
Ich bin unter der Gnade (Röm 6,14)	
Ich bin Tempel des Heiligen Geistes (1Kor 3,16)	
Ich bin reingewaschen, geheiligt, gerecht durch Christus (1Kor 6,11)	
Ich bin heil durch seine Wunden (1Petr 2,24)	
<i>Ich bin wenig niedriger gemacht als Gott, mit Ehre und Herrlichkeit bin ich gekrönt. Ich bin zum Herrn gemacht über deiner Hände Werk, alles hast du unter seine Füße getan:</i>	
(Psalm 8,6f)	

5.2. Spirituelle Orientierung und Stärkung des WIRs

Biologische WIR: Familie, Ehe, System - eingebunden ohne eigene Entscheidung

Bete sie nicht an und diene ihnen nicht! Denn ich, der HERR, dein Gott, bin ein eifernder Gott, der die Missetat der Väter heimsucht bis ins dritte und vierte Glied an den Kindern derer, die mich hassen, 6 aber Barmherzigkeit erweist an vielen Tausenden, die mich lieben und meine Gebote halten. (2Mo 20,5)

Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf dass du lange lebest in dem Lande, das dir der HERR, dein Gott, geben wird. (2Mo 20,12; Haustafel Eph 6,1-9; Kol 3,18-25)

Zu derselben Zeit wird man nicht mehr sagen: »Die Väter haben saure Trauben gegessen und den Kindern werden die Zähne stumpf«, 30 sondern ein jeder wird um seiner eigenen Schuld willen sterben, und wer saure Trauben isst, dem werden die Zähne stumpf. (Jer 31,29)

Ein törichter Sohn ist seines Vaters Herzeleid, und eine zänkische Frau wie ein stetig tropfendes Dach. 14 Haus und Habe vererben die Eltern; aber eine verständige Frau kommt vom HERRN. (Sprüche 19,13)

Jabez war angesehenener als seine Brüder. Seine Mutter hatte ihm den Namen Jabez (»Er bereitet Schmerzen«) gegeben, weil seine Geburt sehr schwer gewesen war. 10 Aber Jabez betete zum Gott Israels und rief: »Bitte segne mich doch und erweitere mein Gebiet! Steh mir bei mit deiner Kraft und bewahre mich vor Unglück! Kein Leid möge mich treffen!« Und Gott erhörte sein Gebet. (1Chron 4,9f)

Geistliche WIR: Geistliche Gemeinschaft – unabhängig von meinem Gefühl

Ekklesia („Herausgerufene“): Joh 17 „Vater, mach sie eins“; „Ein Leib, viele Glieder“ (1Kor 12,12-31)

„Wir haben die Wege des Bruders nicht in der Hand, wir können nicht zusammenhalten, was zerbrechen will, wir können nicht am Leben erhalten, was sterben will. Aber Gott verbindet im Zerbrechen, schafft Gemeinschaft in der Trennung, gibt Gnade durch Gericht. Sein Wort aber hat er in unseren Mund gelegt. Durch uns will er es gesagt haben.“⁵

„An eben dieser Stelle droht der christlichen Bruderschaft meist schon ganz am Anfang die allerschwerste Gefahr, die innerste Vergiftung, nämlich durch die Verwechslung von christlicher Bruderschaft mit einem Wunschbild frommer Gemeinschaft, durch Vermischung des natürlichen Verlangens des frommen Herzens nach Gemeinschaft mit der geistlichen Wirklichkeit der christlichen Bruderschaft. Es liegt für die christliche Bruderschaft alles daran, dass es vom ersten Anfang an deutlich werde. *Erstens, christliche Bruderschaft ist kein Ideal, sondern eine göttliche Wirklichkeit. Zweitens, christliche Bruderschaft ist eine pneumatische und nicht eine psychische Wirklichkeit.*“⁶ ...

„Seelische Liebe liebt den Andern um seiner selbst willen, geistliche Liebe liebt den Andern um Christi willen. ...“⁷

Historisch WIR: eingebunden in die Heilsgeschichte – unabhängig von meinem Erleben

JAHWH-Bund: Gott liebt ein Volk – um alle Völker zu lieben (Jes 19,23f => Ägypten, Assur), alle Völker ...

Schöpfungs-Auftrag: Den Sonntag feiern – Jom Rischon – den Auferstehungstag feiern

Noachitischer Bund (1Mo 6,18): Regenbogen feiern. Klima ist „Chef-Sache“ bis zum Ende (Mt 24,35)

Abraham Bund (1Mo 15; 17) Verheißung ohne Bedingung – Christen haben Anteil am Abraham-Bund (Röm 4,16; Apg 3,25: *„Was diese Männer gesagt haben, gilt auch für euch. Ihr habt Anteil an dem Bund,*

⁵ Dietrich Bonhoeffer 1997²⁵. *Gemeinsames Leben*. Gütersloh: Kaiser, S. 91.

⁶ Ebd, S. 22.

⁷ Ebd S. 29.

den Gott mit euren Vorfahren geschlossen hat. Denn Gott sprach zu Abraham: ›Durch deinen Nachkommen sollen alle Völker der Erde gesegnet werden.‹“

=> die Geschichte Israels bis heute feiern: Juden/Israel als „Gottesbeweis“ bei aller Gebrochenheit und Verirrungen des Weges => Trost für die *Ekklesia* bei 2000 Jahre Kirchengeschichte mit viel Schatten

Sinai-Bund (2Mo 24): Konditionierter Bund: von der Würde, die Konsequenzen der Freiheit zu erleben (Segen und Fluch; 5Mo 28; 5Mo 11,29). Gerichtshandeln bejahen als Individuum im Kollektiv, z.B. Dan 9,4f : „Wir haben gesündigt“. => Propheten stellen sich UNTER die kollektive Schuld des Volkes.

David-Bund (2Sam 67,1f): Gottes-Treue über den eigenen Horizont weit hinaus
Ausweitung des Sinai-Bundes; Verheißungen, Verknüpfung zum Abraham-Bund - bis Messias-Verheißungen (Messianische Wiederkunft). Psalmen werden auch messianische Psalmen bezeichnet, wenn sie über Davids Thron hinausweisen auf den Messias (Christus, den Gesalbten), in dem sie ihre abschließende Erfüllung in Zukunft finden werden (besonders Pss 2; 45; 72; 110; vgl. Jes 9,1f; 11,1f). Christen erkennen in diesen Königspsalmen die Ankündigung Jesus, des Messias, Aufrichtung des Messianischen Reiches, des ewigen Friedensreiches ...

Propheten-Verheißungen: Zeuge sein von Gottes TREUE und sein RINGEN um dieses Volk und alle Völker!

Bundesbruch und Bundeserneuerung (bes. Jesaja, Hesekiel, Daniel, Sacharja, Hosea ...); z.B. Jes 45

Neue Bund in Christus: Mt 26,28; Mk 14,24; 1Kor 11,25; Hebr 8,8-12; 10,16f – Jer 31

Sabbat-Gebot: Vorfriede auf die ewige Sabbat-Ruhe – Jede Woche „Heilig Abend“

Wöchentliche eschatologische Ausrichtung: durch die Apokalypse in die Neue Welt (Heb 4,1f.9);

„Wenn man nicht lernt, den Shabbat zu schmecken, solange man in dieser Welt lebt, wenn man nicht lernt die Ewigkeit zu leben, wird man den Geschmack der Ewigkeit in der zukünftigen Welt nicht genießen können. - Traurig ist das Los dessen, der unerfahren dort ankommt und nicht die Fähigkeit besitzt, die Schönheit des Shabbat wahrzunehmen, wenn er zum Himmel geführt wird.“ - Rabbi Salomon von Karlin

FESTE der Heilsgeschichte

- **Shabbat und Sonntag: Ruhe, aufhören; Kraft der Auferstehung und Neu-Schöpfung**
- **Ostern-Pessach**: Mitleiden + Stellvertretende Sühne + Geheimnisvolle Gerechtigkeit – Fest der Freiheit (Auszug aus Ägypten)
- **Jom Reschit**: Erstlingsfrüchte – Frühjahrsernte (Messias als erstes Auferstandenen)
- Himmelfahrt => „von dort wird er wiederkommen“ Eschatologie – Frühlings-Neujahr
- **Pfingsten-Schawuot**-Fest-Gott offenbart sich: zum Wort (Sinai) gibt es den Geist (JRSLM)!
- **Sommerernte**: Zeit der Nationen
- **Neujahrs-Feste: Rosch HaShana** – „Tag des Posaunenschalls“ (Schofar-Widderhorn) Gericht
- **Versöhnungs-Tag: Jom Kippur**: Gedenke an Tod und Gericht
- **Laubhüttenfest-Sukkot**: Wir sind nur auf der Durchreise – Gäste, Fremdlinge, Pilger hier
- Chanukka: Tempelweihfest (Joh 10,22) – Gott tut Wunder, er versorgt – Lichterfest
- Advent – Fastenzeit: Endzeit (Mt 24-25; Mk 13; Lk 21; 2 1Thess 5; 2Thess 4, Offenbarung)
- Weihnachten: Verletzbarkeit des Lebens; Immanuel: Gott ist mit uns
- Purim- (Buch Esther): Gott bewahrt in der Not – und gebraucht uns für die Hilfe

6. Spirituelle biblische Resilienz: Christus – die Quelle des Lebens

6.1. Einladung: Gottes SEIN und meine Existenz in Gott bejahen

- Gottes-Namen: ER ist der, den Himmel und Erde nicht fassen können!
- Heilsgeschichte – und meine Rolle darin
- **Feste – Fasten!** Shabbat – Jahreskreis – Rhythmik – Rituale – Liturgik – Gebetszeiten
- Bibel-Texte überraschen mich
- Natur-Deutung (Staunender Zugang Schöpfung, leidvoller Zugang Hiob)
- Musik-Zugang (Psalmen, Lobpreis, Klage, Rache -Psalmen (z.B. Pss 35, 1-8; **58**, 59,6f; 109, 6f; 132, 18f; 137, 7-9)
- Eschatologie: meine Leben vom Ende her sehen; das Ende hier als Anfang der Ewigkeit begreifen
- Geistes-Gaben, Geistes-Wirkungen, Heilung, Salbung (Jak 5)
- Arbeit und Aktivität als Geschenk und Auftrag im Kontrast zum Sabbat/Sonntag und Feste
- Geistlicher Gemeinschaft suchen
- Familie und Ehe stärken,
- Stellvertretende Vergebung für Gruppen (Volk, Kirche, Familie) vgl. Josef, Mose, Daniel, Jesus, Paulus;

6.2. Einladung: Die erlösungsbedürftige Welt bejahen

- Ja zum post-paradiesischen Zustand – eine Welt mit
 - Sünde, Schuld, Beschämung, Entehrung,
 - Mangel, Leid, Schmerz, Tod,
 - Sinnlosigkeit (chewel: Prediger-Buch), Dunkelheit
 - Verfolgung, Hass, Ungerechtigkeit
 - Unerfüllte Wünsche, unheile Beziehungen, ungelöste Fragen, ...
 - Verzicht auf das Recht einer immanenten Lösung „es wird schon“; „alles wird gut“;

6.3. Übung: „Mit den Augen Gottes“

- Schöpfer-Zusagen: Bild in Natur/Kosmos: „Was sagt dir der, der dies und dich schuf?“
- Trete dem Symbol-Kreuz gegenüber => „Betrachte dein Leben aus den Augen Christi am Kreuz: Was sagt er dir?“ - Lese zuvor eines der Evangelien bzw. ausgewählte Bibelstellen
- Symbol Himmel (auf/neben den Stuhl stehen, weißes/gelbes/blauges Blatt Papier). Betrachte dich selbst aus der Perspektive „in Abrahams Schoß mit Lazarus“/ „im Paradies angekommen“ Und blicke auf dich heute herab. Welche Botschaft sprichst du dir zu?
- Symbol freier Stuhl: Biblische Person mit an den Tisch einladen (Josef, Mose, Ruth, David, Esther, Maria, Petrus...)
- Gottes Bünde – seine Heilsgeschichte – und wo reihe ich mich heute ein? Verortung?
- Gibt es in meiner Biographie Analogien zur Heilsgeschichte – Phasen? Welche – wo – wie? ...
- Glaubenssätze korrigieren – „Ich bin ...“ – „Die Welt ist ...“ – „CHRISTUS/JHWH ist ...“

6.4. Das scheinbare Paradoxon eschatologisch bejahen

- ✓ JA zum Kampf – ER ist der Sieger
- ✓ JA zum Leid – ER ist unsre Tröster
- ✓ Ja zur Ohnmacht – Seine Kraft ist in den Schwachen mächtig
- ✓ Ja zum Unrecht – ER ist der Richter
- ✓ Ja zum Unlösbaeren - ER ist der Erlöser
- ✓ Ja zum den ER ist der
- ✓ Ja zum denn ER ist MEIN ...

Als er aber das Volk sah, ging er auf einen Berg. Und er setzte sich, und seine Jünger traten zu ihm. 2 Und er tat seinen Mund auf, lehrte sie und sprach:

3 Selig sind, die da geistlich arm sind; denn ihrer ist das Himmelreich.

4 Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.

5 Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen.

6 Selig sind, die da hungert und dürstet nach der Gerechtigkeit; denn sie sollen satt werden.

7 Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.

8 Selig sind, die reinen Herzens sind; denn sie werden Gott schauen. 9 Selig sind, die Frieden stiften; denn sie werden Gottes Kinder heißen.

10 Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn ihrer ist das Himmelreich.

11 Selig seid ihr, wenn euch die Menschen um meinetwillen schmähen und verfolgen und allerlei Böses gegen euch reden und dabei lügen.

12 Seid fröhlich und jubelt; es wird euch im Himmel reichlich belohnt werden. Denn ebenso haben sie verfolgt die Propheten, die vor euch gewesen sind. (Bergpredigt in Mt 5)

9 Darum freut sich mein Herz, und meine Seele ist fröhlich; auch mein Leib wird sicher wohnen.

10 Denn du wirst meine Seele nicht dem Tode lassen und nicht zugeben, dass dein Heiliger die Grube sehe. 11 Du tust mir kund den Weg zum Leben: Vor dir ist Freude die Fülle und Wonne zu deiner Rechten ewiglich. (Psalm 16)

7. Literatur – Links

Belok, Manfred; Kropac, Ulrich (Hg.) 2007. *Seelsorge in Lebenskrisen: Pastoralpsychologische, humanwissenschaftliche und theologische Impulse*. Zürich, Theologischer Verlag.

Cahn, Jonathan 2017. *Der Lehrer und sein Schüler: 365 Glaubensgeheimnisse*. Bad Nauheim: Media!worldwidewings.

Donders, Paul Ch. 2017. *Resilienz: Gesünder leben, sinnvoll leisten*. Augsburg; Berlin: xpan edition.

Dross, Margret 2001. *Krisenintervention Taschenbuch*. Göttingen: Hogrefe.

Fruchtenbaum, Arnold 2011. *Die Feste Israels und ihre Bedeutung für die neutestamentliche Gemeinde*. Hünefeld: Christlicher Mediendienst.

Hofmann, Liane; Heise, Patrizia (Hrsg.) 2017. *Spiritualität und spirituelle Krise: Handbuch zu Theorie, Forschung und Praxis*. Stuttgart: Schattauer.

Jung, Stefan Jung 2015. *Was Gott daraus macht: Vertrauen lernen mit Josef*. Schwarzenfeld: Neufeld.

Jungel, Wolfgang 1999: *Die Feste Israels- ein Spiegel des göttlichen Heilsplans*. Heilbronn: Paulus-Verlag Karl Geyer.

Krüger, Andreas; Barth-Musil, Ulrike 2011. *Erste Hilfe für die Seele*. Bd 1 [für Kinder und Jugendliche, aber auch für Erwachsene sehr gut geeignet, illustriert!]

Krüger, Andreas; Barth-Musil, Ulrike 2015. *Hilfe für die Seele*. Bd 2. [für Kinder und Jugendliche, aber auch für Erwachsene sehr gut geeignet, illustriert!]

Lincoln, Peter 2007. *Wie der Glaube zum Körper findet: Focusing als spiritueller Übungsweg*. Neukirchen-Vluyn: Neukirchner.

Rust, Heinrich Christian 2008. *Und wenn die Welt voll Teufel wär... : Christen in der Auseinandersetzung mit dunklen Mächten*. Schwarzenfeld: Neufeld.

Schneiderei-Mauth, Heike 2015. *Ressourcen-orientierte Seelsorge: Salutogenese als Modell für seelsorgerliches Handeln*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.

Wellensiek, Sylvia K. 2011. *Handbuch Resilienz-Training : Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter*. Weinheim, Beltz. (für Interessierte: S. 88-162)

Willberg, Hans-Arved 2012. *Jetzt wag ich`s: Krisen mutig begegnen*. Neukirchen-Vluyn: Neukirch.

[Herzlich Willkommen - DVRT - Deutscher Verband der Resilienz-Trainer*innen](#)