



**CBZ ILFISBRÜCKE**

BewegungPlus Langenz - Evangelische Freikirche



# SEMINARHEFT

## Seelsorgeseminar

Grundlagenseminar 2026

Teil 2

mit Daniel Zwahlen



## **Ziel Teil 2**

Die Teilnehmenden verstehen die grundlegenden Zusammenhänge zwischen Lebensgeschichte, Persönlichkeit, Beziehungen und seelischen Verletzungen. Sie lernen, Lebenswunden in den verschiedenen Bereichen der Seele zu erkennen, einzuordnen und in einen seelsorgerlichen Aufarbeitungsprozess einzuordnen.

Der Kurs vermittelt ein vertieftes Verständnis darüber,

- wie Lebenswunden entstehen,
- wie sie Denken, Gefühle, Beziehungen, Persönlichkeit und Verhalten prägen,
- welche Rolle Familie, Erziehung und Beziehungsdynamiken dabei spielen,
- und wie Heilung, Wiederherstellung und Veränderung möglich werden.

Die Teilnehmenden werden befähigt,

- seelische Zusammenhänge besser zu verstehen,
- Lebensmuster und Prägungen zu erkennen,
- Menschen in einem geschützten und strukturierten Prozess zu begleiten,
- und Hoffnung auf Heilung, Freiheit und Versöhnung zu vermitteln.

Im Zentrum steht das Ziel, Menschen auf dem Weg zu innerer Heilung, Wiederherstellung von Beziehungen und einem versöhnten Leben mit Gott, sich selbst und anderen zu unterstützen.

## Erstkontakt

Ermutigen, Sicht vermitteln: es gibt Hilfe, Veränderung, Heilung und Wiederherstellung.  
Vertrauen vermitteln, Erstgespräch abmachen

## Erstgespräch

- Gesetzmässigkeiten zu Fremder (FS) und Eigener Schuld (ES) erklären.
- Ablauf hin zu Heilung und Wiederherstellung erklären.
- Umgang mit involvierten Personen in FS und ES beschreiben
- Verschwiegenheit
- Assistenz
- Dauer, Häufigkeit, Ort, Kosten

## Biographische Aufarbeitung

- Auflisten
  - o FS - Erzählen, Auflisten von Verletzungen, Mangel, Verprägung, traumatischen Ereignissen in Spalte «Wann, Wer, Ereignisse»  
- Festlegen der Schuldbegriffe in Spalte «Schuld»,  
- Erzählungen *kursiv markieren*
  - o ES Anhand Liste FS ab ca. 16/18-jährig
- Gebetszeiten
  - o FS: Klient: Anklagen, Weggeben (Vergeben-Loslassen)  
Seelsorger: Heilung & Wiederherstellung (Befreiung)
  - o ES: Klient: Anerkennen/Bekennen - Vergebung erbitten  
Seelsorger: Vergebung zusprechen, Heilung & Wiederherstellung (Befreiung)
- Gebetszeiten Ritual
  - o Sicherheit durch gleiche Abläufe  
- Herrschaft Jesu proklamieren (Leiter > Assistent> Klient) \*
  - o Sicherheit durch gleiche Zusammensetzung
  - o Sicherheit durch vorbereitete Themen \*

## Erkennen von Lebenswunden

### Entwicklungspsychologie (6/12/18)

Die ersten Jahre prägen uns durch unbewusstes Erleben, die mittleren durch bewusstes Lernen, und die Jugend dient dazu, daraus ein eigenes Selbst zu entwickeln.

### **0–6 Jahre: Lernen durch Nachahmung und unbewusstes Aufnehmen**

Das Kind lernt vor allem über Beobachtung, Nachahmung, Sinneseindrücke, Atmosphäre und Beziehung

Sprache, Bewegung, Verhalten und emotionale Muster werden aufgenommen, ohne dass das Kind sie bewusst reflektiert.

Erwachsene wirken in diesem Alter weniger durch Erklärungen als durch ihr eigenes Tun.

### **6–12 Jahre: Bewusstes Lernen und Aufbau von Fähigkeiten**

Jetzt entsteht stärker gezieltes Lernen, Erinnern, logisches Verstehen, Interesse an Regeln und Zusammenhängen

Kinder orientieren sich oft noch an Autoritäten und Vorbildern, können Inhalte aber schon bewusst aufnehmen und üben.

Schule, Kulturtechniken und soziale Regeln prägen diese Phase.

### **12–18 Jahre: Identitätsfindung und Selbstwerdung**

Jugendliche beginnen kritisch zu denken, eigene Werte zu entwickeln, sich von Vorbildern zu lösen, das Gelernte zu hinterfragen. Die zentrale Frage wird: „Wer bin ich selbst?“

Das zuvor Aufgenommene wird nun innerlich verarbeitet und zu einer eigenen Persönlichkeit geformt.

### **Bewusste Aufarbeitung statt Deutung des Unbewussten**

In der Aufarbeitung von Lebenswunden arbeiten wir mit dem, was bewusst bekannt und zugänglich ist. Wir verzichten dabei auf tiefenpsychologische Methoden, auf das Befragen des Unbewussten sowie auf «prophetisches Hören» oder das Interpretieren verborgener Möglichkeiten.

Im Mittelpunkt steht die eigene Wahrnehmung, das konkrete Erleben und ein achtsamer Umgang mit der persönlichen Geschichte. Ziel ist es, Klarheit, Verständnis in das Erlebte zu bringen, Dinge in diesem Kontext ans Licht zu bringen, Wahrheit bei Verdrängtem oder Entschuldendem herauszuarbeiten.

### **Nachvollziehbare Kausalität in der Aufarbeitung**

Seelische Verletzungen und deren Auswirkungen stehen oft in einem ursächlichen Zusammenhang. Dabei braucht es jedoch eine gewisse Nachvollziehbarkeit und innere Logik in der Kausalität. Nicht jedes belastende Erlebnis führt automatisch zu tiefgreifenden seelischen oder körperlichen Folgen.

So steht beispielsweise die Enttäuschung eines Kindes, einen Schmetterling nicht einfangen zu können, nicht in einem plausiblen Zusammenhang mit einer späteren Magersucht. Für schwerwiegende seelische Auswirkungen braucht es in der Regel tiefere, wiederholte oder existenziell bedeutsame Verletzungen.

Dasselbe gilt für die Verbindung zwischen seelischen Verletzungen und körperlichen Auswirkungen. Auch hier vermeiden wir vorschnelle oder spekulative Deutungen. Körperliche Symptome werden nicht pauschal auf einzelne seelische Erlebnisse zurückgeführt, sondern nur dort in Beziehung gesetzt, wo nachvollziehbare und verantwortbare Zusammenhänge erkennbar sind.

### **Der Mensch ist ein Beziehungs- und Gefühlswesen**

Vom Beziehungsdesigner für Beziehungen geschaffen, aber Schuld, Scham und Furcht killen Beziehungen.

**Scham:** Scham wird in der psychologischen Forschung häufig als „stille Epidemie“ beschrieben, da sie weit verbreitet ist und dennoch selten offen angesprochen wird. Sie wirkt oft im Verborgenen und beeinflusst Selbstwert, Beziehungsgestaltung und inneres Erleben

nachhaltig.

Nach Brené Brown<sup>1</sup> ist Scham das schmerzhafteste Gefühl oder die Überzeugung, fehlerhaft zu sein und deshalb nicht liebenswert oder nicht zugehörig zu sein. Dieses Erleben führt häufig zu Rückzug, Selbstkritik und emotionaler Isolation.

**Einsamkeit und Angst** – Einsamkeit wird in der aktuellen psychosozialen und public-health-orientierten Forschung als ein Zustand unzureichender oder als unbefriedigend erlebter sozialer Verbundenheit verstanden. In diesem Zusammenhang wird von einer „Einsamkeits-Epidemie“ gesprochen, um die zunehmende Verbreitung sozialer Isolation in westlichen Gesellschaften zu beschreiben.

Einsamkeit gilt als signifikanter Risikofaktor für psychische Belastungen, insbesondere Angst und depressive Symptomatik. Sie kann das Stress- und Bedrohungssystem des Organismus chronisch aktivieren und damit sowohl psychische als auch somatische Gesundheitsrisiken erhöhen.

### **Schuld und Ohnmacht**

Schuld und Ohnmacht sind für die Seele die schwersten Gefühle, die sie ertragen kann. Die „Seele“ leidet primär nicht unter Schmerz, sondern unter blockierter Bewegung. Also nicht nur unter dem, was war oder ist, sondern unter dem Ausbleiben von innerer Handlung – Verstehen, Verarbeiten, Verändern.

Antwort und Angebot vom Designer:

Lukas 13, 6 Und er (Jesus) erzählte ihnen dieses Gleichnis: Ein Mann hatte in seinem Weinberg einen Feigenbaum gepflanzt; und als er kam und nachsah, ob er Früchte trug, fand er keine. 7 Da sagte er zu seinem Winzer: Siehe, jetzt komme ich schon drei Jahre und sehe nach, ob dieser Feigenbaum Früchte trägt, und finde nichts. Hau ihn um! Was soll er weiter dem Boden seine Kraft nehmen? 8 Der Winzer erwiderte: Herr, lass ihn dieses Jahr noch stehen; ich will den Boden um ihn herum aufgraben und düngen. 9 Vielleicht trägt er in Zukunft Früchte.

In Angleichung an unser Modell:

1. Graben: Suche und verstehe die Ursache für den fruchtlosen Zustand
2. Dünge: Bring Vergebung und Gnade in das fehlerhafte System
3. Zeit geben: Gib dem Prozess Zeit

„Schuld“ und „Ohnmacht“ sind zwei Zustände, die sich innerlich oft gegenseitig verstärken: Schuld bindet die Aufmerksamkeit an das, was man getan oder nicht getan hat, Ohnmacht an das, was man nicht ändern kann. Gemeinsam entsteht daraus ein Gefühl von Eingesperrtsein – nicht äußerlich, sondern im eigenen Erleben. Dieses „lähmende Umschließen“ beschreibt gut, wie sich die Wahrnehmung verengt: Gedanken kreisen, Handlungsspielräume wirken kleiner, und selbst neutrale Dinge bekommen einen dunklen Ton.

Beide Gefühle betreffen auf unterschiedliche Weise Kontrolle.

Schuld sagt: *Du hättest anders handeln sollen.*

Ohnmacht sagt: *Du kannst jetzt nichts tun.*

Zusammen entsteht eine paradoxe Spannung: Verantwortung ohne Einfluss – oder Einfluss ohne Möglichkeit zur Korrektur.

Wenn man das weiterdenkt, steckt im Satz auch eine implizite Diagnose: Dass die „Seele“ nicht primär unter Schmerz leidet, sondern unter blockierter Bewegung. Also nicht nur unter dem, was

---

<sup>1</sup> Zentrale Bücher von Brené Brown zu Scham und Verletzlichkeit: „I Thought It Was Just Me (but it isn't)“, „The Gifts of Imperfection“, „Braving the Wilderness“, „The Power of Vulnerability“ (TED Talk)

war oder ist, sondern unter dem Ausbleiben von innerer Handlung – Verstehen, Verarbeiten, Verändern.

### Antwort auf Schuld und Ohnmacht: Kreuz und Pfingsten

Aus christlicher Sicht bietet Jesus dem Mensch für diese beiden lähmenden Faktoren die Lösung: Karfreitag; das Kreuz zur Schuldlösung – Pfingsten; Gottes Macht für unsere Ohnmacht.

## Einzelbetrachtung der fünf Elemente der Seele

Wir betrachten nun jeden der fünf Bestandteile der Seele einzeln. Warum? Wenn wir wissen, wie wir beschaffen sind, können wir erkennen, wo Lebenswunden entstanden sind, was sie auslösen und wie wir sie im Prozess der Heilung benennen können.

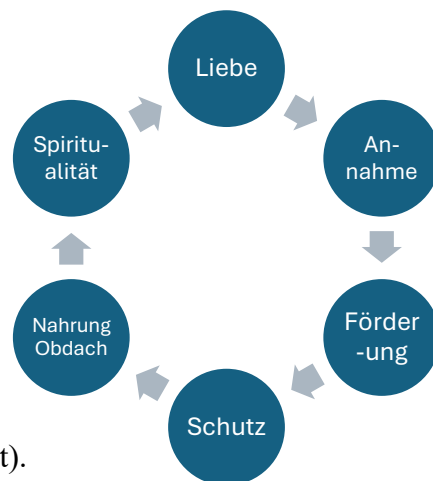
## Sinn und Wert der Einzelbetrachtung

In diesem ersten Schritt des 4-Schritte Modells, dem ERKENNEN, liegt ein enormes Potential. Viel Heilendes geschieht, wenn Menschen ihre Seele zu verstehen beginnen, Zusammenhänge zuordnen und Lebenswunden ordnen können.

Wird dieses ERKENNEN gepaart mit dem Ansatz der Schmerzverarbeitung der Seele, den wir später erklären, beginnt ein dynamischer Prozess in der Aufarbeitung.

## 1. Grundbedürfnisse

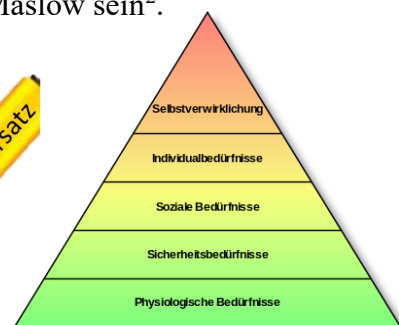
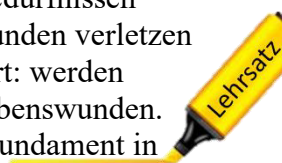
- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| • Liebe           | Ich bin für dich   |
| • Annahme         | Ich erkenne dich   |
| • Förderung       | Ich glaube an dich |
| • Schutz          | Ich schütze dich   |
| • Nahrung, Obdach | Ich umsorge dich   |
| • Spiritualität   | Ich suche dich     |



(Diese Liste kann man durchaus ergänzen, es geht um das Prinzip, den Vorgang und nicht um die Vollständigkeit).

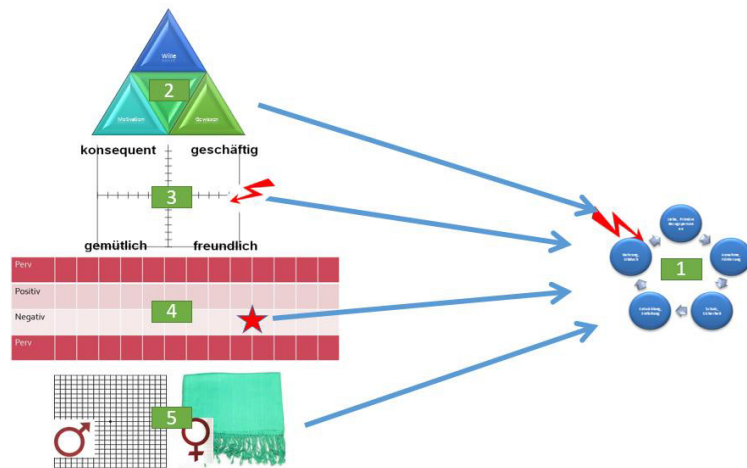
Es gibt viele Arten und Konzepte, wie die Grundbedürfnisse des Menschen dargestellt werden können. Am bekanntesten dürfte die Bedürfnispyramide von Maslow sein<sup>2</sup>.

In diesem Modell geben wir sechs Grundbedürfnissen einen Namen. Erlebt ein Mensch Lebenswunden verletzt diese die Grundbedürfnisse, oder umgekehrt: werden Grundbedürfnisse missachtet, entstehen Lebenswunden. Die Grundbedürfnisse bilden deshalb das Fundament in der Seele.



<sup>2</sup> <http://www.abraham-maslow.de/beduerfnispyramide.shtml>

## Entstehung von Lebenswunden



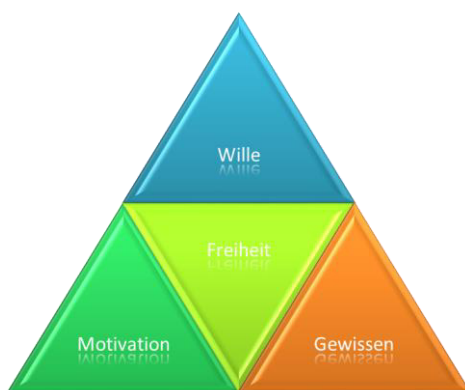
Wunden entstehen in den Organen 2-5. Darin werden jeweils die Grundbedürfnisse (Organ 1) verletzt. Es entstehen Lebenswunden.

Die Seele vergleichen wir gerne mit einem Organ im Körper. Die fünf Teile funktionieren miteinander: 1. Grundbedürfnisse, 2. Wille-Motivation-Gewissen, 3. Grundzüge, 4. Emotionen, 5. Denke und dem Rest unseres menschlichen Systems.

Jeder einzelne Mensch weist in diesen fünf Teilen wiederum verschiedene Ausprägungen auf. Die individuelle Lebensgeschichte, die erwähnten Prägungen und durch Lebenswunden herbeigeführten Verprägungen machen uns letztlich zu dem, was wir sind.

Werden nun Verletzungen und Wunden in den fünf Teilen der Seele erkannt, benannt und (wie im Weiteren vorgeschlagen) aufgearbeitet, entsteht eine Freiheit für den Menschen, die bislang ungeahnt war: die Freiheit, sich selbst zu sein! Es entsteht die Möglichkeit, versöhnt mit sich, seiner Geschichte und den Menschen darin und mit Gott zu sein, oder eben: Gott, sich selbst und den Nächsten wirklich zu lieben.

### 1. Wille, Motivation, Gewissen



#### Was uns zur Krönung der Schöpfung macht: das Gewissen

Die Freiheit, selber entscheiden zu können, die eigenen Werte das Handeln mitbestimmen, hebt uns von allen anderen Lebewesen ab.

Dieser Bestandteil der Seele ist erheblich, wichtig, komplex und wird oft verletzt.

<b>Wille</b>	Entschlossenheit	Die Selbststeuerung	Erledigung
<b>Motivation</b>	Handlungsbezug	Das innerste (intrinsische) Warum	Energetisierung
<b>Gewissen</b>	Wertesystem	Das Ja-und-Nein	Entscheidung

### Wie wir das Gewissen verletzen

„Wer jedoch etwas isst, obwohl er Bedenken hat, ob er es überhaupt essen darf, der ist damit verurteilt, denn er handelt nicht aus Glauben. Und alles, was nicht aus dem Glauben kommt, ist Sünde.“ (Röm. 14,23 NGÜ)<sup>3</sup>

Römertext vom Autor übersetzt:

„Und alles, was ein Mensch nicht aus eigener Überzeugung tut, wirkt in seiner Seele zerstörerisch, ohne dass Ursache (Missachtung des Gewissens) und Wirkung (Zerstörung seelischer Kompetenz) in direktem, bemerkbarem Zusammenhang stehen“.

### Das Gewissen hat Grenzen

In Folge des letzten Lehrsatzes sind unserem Gewissen Grenzen gesetzt.

- Wer etwa 5 Jahre eine Beziehung lebt, die nicht aus innerer Überzeugung, sondern aus äusseren Sachzwängen geführt wird, hat den Point-of-No-Return überschritten. 5 Jahre Misswirtschaft in einer Beziehung werden das Ende einer Beziehung zum Vorschein bringen, oft auch viele Jahre danach...
- Wer Lebensüberzeugungen wiederholt und radikal ändert, obwohl er in seinem Gewissen weiss, was richtig und falsch wäre, findet keinen Glauben mehr (Pharao und seine Wechselmeinung bei den 10 Plagen; Esau suchte die Vergebung mit Tränen und fand sie nicht...).
- Wer bewusst und wiederholt das Eine gegen aussen vertritt, obwohl er zutiefst in seinem Gewissen weiss dass etwas anderes richtig wäre, der steht in der Gefahr, keinen Glauben mehr für die Umkehr zu finden (Pharisäer, die Jesus Heilung durch Beelzebub vorwerfen, obwohl sie wussten, dass nur Gott solche Wunder tun kann).

Wer gegen seine Überzeugungen handelt, oder handeln muss, verletzt sein Gewissen nachhaltig.

### Auswirkungen des verletzten Gewissens auf den Willen

Ein verletztes oder verprägtes Gewissen bewirkt einen schwachen oder übersteigerten Willen.



### Beispiel: Vater-Kind Beziehung und Wille und Gewissen

Die Beziehung von Vätern zu den Kindern ist zentraler Baustein für die gesunde Entwicklung von Wille und Motivation. Wann immer eine Gesellschaft darniederliegt und Gott die Wende

---

<sup>3</sup> Luther übersetzt das Wort „Sünde“ mit „Zaubereisünde“. Bei der Zauberei erscheint die direkte Ursache-und-Wirkung als aufgehoben.

verheißt, wird eine geheilte Beziehungsebene als Ausdruck der Wiederherstellung betont: Die Herzen der Väter werden den Söhnen zugewandt.<sup>4</sup>

Ein Kind mit einem Vater, dessen Herz nicht zu „spüren“ noch ihm zugewandt ist, erleidet tiefgreifende Lebenswunden in seinem Willen, seiner Motivation und seinem Gewissen.

## Mutter-Kind Beziehung und Wille und Gewissen

Ausführungen, Beispiele...



## 3. Grundzüge der Persönlichkeitsstruktur (GPI)

Es gibt eine Fülle von Tools<sup>5</sup>, um die Grundzüge<sup>6</sup> der Persönlichkeit zu erfassen. Der GPI (Grundrichtung der Persönlichkeit nach Individualpsychologie)<sup>7</sup> erweist sich im Rahmen dieses Modells als hilfreiches Mittel, die Grundrichtung der Persönlichkeit als *einen* von fünf Teilen der Seele zu verstehen.

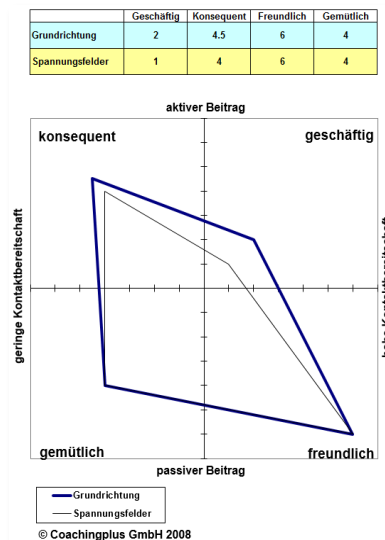
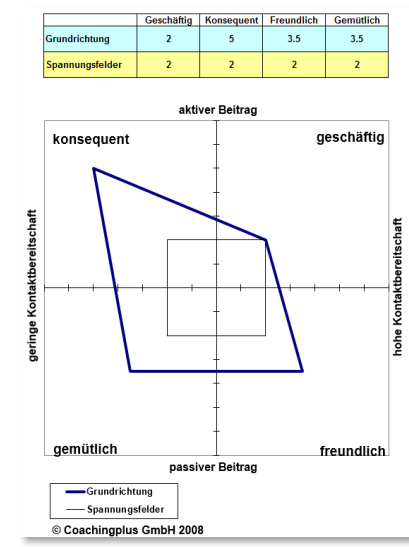


### Grundannahmen

- Jeder Mensch hat seine bestimmte Persönlichkeitsstruktur.
- Sie setzt sich aus verschiedenen Anteilen der vier Grundtypen zusammen.
- Die Struktur verändert sich im Verlaufe des Lebens nicht, bzw. nur sehr gering.
- Sie ist in jeder Konstellation im Grundsatz gut.
- Sie besteht aus etwa 50% Design<sup>11</sup> und ist angeboren. Der Rest wird etwa in den ersten drei Jahren durch Einflüsse, Umstände und Beziehungen geformt.
- Man kann seinen Typ, seine Form als ermutigte oder entmutigte Person ausleben<sup>8</sup>

Der GPI ist ein praxisorientiertes Typenmodell, kein streng wissenschaftlich abgesichertes Diagnosesystem wie z. B. klinische Psychologie-Tests. Er wird vor allem im Coaching- und Trainingskontext verwendet. Wir verwenden ihn, weil er schnell, effizient, positiv und für unsere Bedürfnisse aussagekräftig ist.

### Erkenne, wie verschieden wir sind – und das ist gut so!



<sup>4</sup> Maleachi 3,24; 4,6; Lukas 1,17

<sup>5</sup> DISG, Enneagramm, GPI, The Big Five, Personality (Google)

<sup>6</sup> Einige reden von der psychischen Tiefenstruktur

<sup>7</sup> Testverfahren GPI ©, bärtschi-und-bärtschi.ch

<sup>8</sup> Vergleiche Pkt. Minderwert

## Kurzübersicht

<b>Der Geschäftige</b>	<b>Positiv</b>	<b>Negativ</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ aktiv, bringt neue Ideen</li> <li>■ kann andere begeistern</li> <li>■ arbeitet für Ideale</li> <li>■ weiss, was er will</li> <li>■ ist leistungsfähig und ausdauernd</li> <li>■ ist voller Energie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ wertet andere ab und sich selbst auf</li> <li>■ Überverantwortlichkeit</li> <li>■ Überlastung</li> <li>■ weckt Schuldgefühle</li> <li>■ will Bedeutung haben</li> </ul>
Sackgasse	Unterlegenheit, Bedeutungslosigkeit, durchschnittlich sein	
Preis	Überverantwortlichkeit, Überbelastung	
<b>Der Freundliche</b>	<b>Positiv</b>	<b>Negativ</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ kann harmonisieren</li> <li>■ kann Frieden stiften, helfen</li> <li>■ erfüllt Erwartungen</li> <li>■ gutes Einfühlungsvermögen</li> <li>■ ist freundlich, tolerant</li> <li>■ stellt leicht Kontakte her</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ kann nicht „nein“ sagen</li> <li>■ richtet sich in der Meinungsbildung nach anderen</li> <li>■ nimmt keine Risiken auf sich</li> <li>■ stellt hohe Anforderungen und will Erwartungen erfüllen</li> </ul>
Sackgasse	Ablehnung, unerwünscht sein, will nicht lästig sein	
Preis	verzögerte Persönlichkeitsentwicklung	
<b>Der Gemütliche</b>	<b>Positiv</b>	<b>Negativ</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ schafft gemütliche Umgebung</li> <li>■ verbreitet eine gute Atmosphäre</li> <li>■ ist tolerant, diplomatisch</li> <li>■ kann geniessen</li> <li>■ ist ausgeglichen</li> <li>■ kann gut delegieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ will in Ruhe gelassen werden</li> <li>■ stellt andere in seinen Dienst</li> <li>■ drückt sich vor Verantwortung</li> <li>■ will kurzfristige Befriedigung</li> <li>■ ist leicht mit sich selbst zufrieden</li> </ul>
Sackgasse	Verantwortung, Stress, Druck	
Preis	verringerte Produktivität, Passivität	
<b>Der Konsequente</b>	<b>Positiv</b>	<b>Negativ</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ist zuverlässig und produktiv</li> <li>■ Gefühl für Zeit und Ordnung</li> <li>■ sucht (und gibt) Sicherheit</li> <li>■ trägt Verantwortung</li> <li>■ kann Geld und Zeit einteilen</li> <li>■ ist konsequent und geradlinig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ engt andere durch Vorschriften und Kontrolle ein</li> <li>■ hält Gedanken und Gefühle zurück</li> <li>■ sozialer Abstand</li> </ul>
Sackgasse	Unsicherheit, Unerwartetes, lächerlich sein gemacht werden, ausgeliefert sein	
Preis	sozialer Abstand, Verminderung der Spontaneität	

## Verletzungen der Grundzüge der Persönlichkeit

Eltern sollten sich die Frage stellen: Was für eine Persönlichkeit wurde uns in unserem Kind geschenkt? Wie können wir es stark machen, ermutigen? Wo stehen wir in der Gefahr es in etwas zu ziehen (erziehen), dass seine Persönlichkeit nicht widerspiegelt? Wo kann es seine Typen ausleben? Wo wird es darin ermutigt? Wie können wir helfen die Sackgassen zu erkennen und den Umgang damit zu fördern.



### Beispiele von entstandenen Lebenswunden:

- Ein Knabe musste ab 6 Jahren regelmässig und über längere Zeit auf seine zwei kleinen Geschwister aufpassen. Sein Profil: GPI: 6,5 geschäftig, 6,0 konsequent, 0,5 freundlich und 1,5 gemütlich.
- Ein Mädchen durfte bei einer Mathe-Note unter 5 nicht mehr mit Freundinnen spielen. Ihr GPI: 6,0 freundlich, 4,0 gemütlich, 2,0 konsequent, 4,0 geschäftig
- Teenager wurde bei Versagen von Multitasking-Übungen mit Sackgeldentzug bestraft. GPI: 6,5 gemütlich, 5,0 geschäftig, 4,5 freundlich, 1,0 konsequent

Beschreibe ein weiteres Beispiel:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### **Nebenbei:**

- Steht ein Persönlichkeitstyp mehr als 50% unter Spannung, erlebt man dies als allgemeine Spannung im Inneren.
- Stehen zwei Persönlichkeitstyp mehr als 50% unter Spannung, besteht die Gefahr eines Burnouts innerhalb etwa 2 Jahren.
- Stehen drei Persönlichkeitstyp mehr als 50% unter Spannung, besteht die Gefahr einer leichten oder mittleren depressiven Episode innerhalb etwa 2 Jahren.
- Stehen vier Persönlichkeitstyp mehr als 50% unter Spannung, besteht die Gefahr einer mittleren oder schweren depressiven Episode innerhalb etwa 2 Jahren.

## 4. Gemüt, Gefühle und Emotionen

### Definition Emotion

Die Fähigkeit zu fühlen, zur Empathie. Der Zugang zu sich selbst, zu anderen, zum Leben, zu Gegenwart und Vergangenheit und zum Unterbewusstsein.

### Emotionale Intelligenz und emotionale Regulation

Die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle korrekt wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen/regulieren.

**Im Handbuch zur Seele (Der Bibel)** werden Begriffe wie „Emotion“ oder „Gefühl“ nicht direkt verwendet. Gefühle werden aber direkt beschrieben: Freude, Fröhlichkeit... Dies etwa 800-mal,<sup>9</sup> Traurigkeit, Weinen, etc. etwa 157-mal.

### Definition Gemüt (dianoia)

- Management und Sitz der Gesamtheit der Gefühle in Interaktion mit dem Denken.
- Das Gefühls-, Wunsch- und Verständnisvermögen.
- Der Weg, wie man fühlt und als Folge davon denkt.<sup>10</sup>

In der hier folgenden Ausführung wird der biblische Begriff „dianoia“ verwendet und nicht wie bei den Stoikern mit „Verstand“, sondern mit „Gemüt“ übersetzt. Mit „dianoia“ ist der Baustein in der Seele gemeint, der die Gesamtheit der Gefühle beinhaltet.

[Beachte, welche zentrale Bedeutung den Gefühlen im Handbuch zur Seele gegeben wird:](#)

„...Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem **Gemüt**.“ (5.Mose 6,5; Matthäus 22,37)

„Wir wissen aber, dass der Sohn Gottes gekommen ist und uns das **Gemüt** dafür gegeben hat, dass wir den Wahrhaftigen erkennen.“ (1. Johannesbrief 5,20)

„Das ist der Bund, den ich mit ihnen schließen will nach diesen Tagen“, spricht er: „Ich will mein Gesetz in ihr Herz geben, und in ihr **Gemüt** will ich es schreiben.“ (Jeremia 31,33-34; Hebräer 10,16)

„Darum umgürtet die Lenden eures **Gemüts**, seid nüchtern und setzt eure Hoffnung ganz auf die Gnade.“ (1. Petrus 1,13)

„Und er gebe euch erleuchtete Augen des **Gemüts**, damit ihr erkennt, zu welcher Hoffnung ihr von ihm berufen seid, wie reich die Herrlichkeit seines Erbes für die Heiligen ist.“ (Epheser 1,18)

### Ich fühle, also bin ich

Der Philosoph Rene Descartes sagt: „Cogito ergo sum“, was so viel heißt wie: „Ich denke, also bin ich!“

---

<sup>9</sup> Der ganze Himmel (inkl. Gott) freut sich über einen Menschen, der Busse tut (Lukas 15,7). Die Frucht aber des Geistes ist ... Freude (Galater 5, 22)

<sup>10</sup> „Im weitesten Sinne versteht man unter Gemüt die Gesamtheit der Gefühle, Grundstimmungen, Antriebserlebnisse und Strebungen des Menschen. Im engeren Sinne meint Gemüt die Gesamtheit der teilnehmenden Gefühle (z.B. Güte, Anhänglichkeit, Mitgefühl usw.) zur Umwelt, Mitwelt und eigenen Person.“ (Dr. Lang, Universität Hamburg)

Neurobiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass dem eben nicht so ist. Vielmehr sind wir, weil wir fühlen können. Richtig wäre somit: „**Ich fühle, also bin ich**“.

### **Keine Angst vor Gefühlen**

Viele Menschen haben Angst vor Gefühlen und befürchten, von ihnen geleitet und getrieben zu werden. Deshalb geben sie dem Verstand, der Logik, dem Denken einen höheren, reineren Stellenwert. Eine gesunde Psyche ist

### **Wie viele Gefühle lebte Jesus an EINEM Vorabend?**

Wir lesen einen Text aus dem Handbuch zur Seele und verwenden dabei drei Berichte zum gleichen Ereignis:

*Jesus ging in den Tempel. Da machte er sich aus Stricken eine Peitsche und fing an, die Händler und die Leute, die bei ihnen kauften, hinaus zu jagen. Er warf die Tische der Geldwechsler und die Sitze der Taubenverkäufer um und duldete auch nicht, dass jemand etwas über den Tempelhof trug. „In der Schrift heißt es“, rief er, „mein Haus soll ein Ort des Gebets für alle Völker sein. Ihr aber macht eine Räuberhöhle daraus.“ Seine Jünger erinnerten sich dabei an die Schriftstelle: «Der Eifer für dein Haus wird mich verzehren».<sup>11</sup> Während er im Tempel war, kamen Blinde und Gelähmte zu ihm, und er heilte sie. Als die Hohen Priester und Gesetzeslehrer die Wunder sahen, die er tat, und den Jubel der Kinder hörten, die im Tempel riefen: „Gepriesen sei der Sohn Davids!“, wurden sie wütend und sagten zu Jesus: „Hörst du eigentlich, was die da schreien?“ – „Gewiss“, erwiderte Jesus, „aber habt ihr denn nie gelesen: 'Unmündigen und kleinen Kindern hast du dein Lob in den Mund gelegt'?“ Damit ließ er sie stehen, verließ die Stadt und ging nach Bethanien. Dort schlief er.*

*(Matthäus 21, 12ff, Markus 11,15ff, Lukas 19,45ff, Johannes 2,13ff)*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **Ich vermag alles ...**

Christen, die Menschen ermutigen wollen, schwere Zeiten im Leben zu durchstehen, verwenden gerne einen Satz aus Philipper 4,13. Er lautet: „*Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht: Christus.*“

Die wenigsten beachten den Kontext. In den beschriebenen Auswirkungen rund um diesen Satz geht es vor allem um die Welt der Emotionen:

*4 Freut euch, was auch immer geschieht; freut euch darüber, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid! Und noch einmal sage ich: Freut euch! 5 Seid freundlich im Umgang mit allen Menschen; ihr wisst ja, dass das Kommen des Herrn nahe bevorsteht. 6 Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn. 7 Dann wird der Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid... 13 Nichts ist mir unmöglich, weil der, der bei mir ist, mich stark macht.*

---

<sup>11</sup> Psalm 69,10

## Design der Gefühle

Pervertiert	Ekstase	Kontrolle	Gleichgültigkeit	Anarchie	Übermütig	Verschwendung	Blindheit	Verdrängung
Positiv Empfindungen	Freude	Liebe	Zufrieden	Freiheit	Mut	Freigiebig	Vertrauen	Geduld
Spiegellinie								
Negative Empfindungen	Trauer	Hass	Unzufriedenheit	Scham	Angst	Sammelnd	Vorsicht	Zorn
Pervertiert	Verzweiflung	Bitterkeit	Nörgelei	Schamlos	Panik	Geiz	Zweifel	Jähzorn

### Lehrsätze zu den Gefühlen

- Gott hat uns Gefühle geschenkt, damit wir darin leben und damit reich sind und nicht, damit sie unser Leben diktieren, uns behindern oder sie uns ängstigen.
- Gefühle sind als Zwillinge angeordnet, zwei Empfindungen spiegeln sich. Es gibt stets ein Gegenüber (Trauer-Freude, Liebe-Hass).
- Das Erleben eines Gefühls schafft das Potential für das Gegenüberliegende. Handbuch zu Bibel sagt: Gott wird Trauer in Freude verwandeln<sup>12</sup>, oder, wem viel vergeben ist (über seine Schuld getrauert hat), der liebt auch viel<sup>13</sup>.
- Die Intensität des Erlebens von positiven und negativen Gefühlen ist unterschiedlich, je nach Ausprägung der Grundrichtung der Persönlichkeit.
- Pervertierte Gefühlsbereiche oder Gefühlsarmut sind deutlicher Ausdruck einer verletzten Seele, oder im Umkehrschluss: Lebenswunden bewirken Pervertierung oder Armut in den Gefühlen.

<sup>12</sup> Du hast meine Trauer in einen Tanz voller Freude verwandelt. Du hast mir die Trauergewänder ausgezogen und mir Freude geschenkt (Psalm 30,11 NL)

<sup>13</sup> Ich kann dir sagen, woher das kommt. Ihre vielen Sünden sind ihr vergeben worden, darum hat sie mir viel Liebe erwiesen. Wem aber wenig vergeben wird, der liebt auch wenig.« (Luk 7,47 NGÜ)

## 5. Denke (Tiefenstruktur)

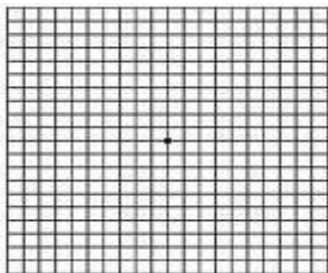


### Der Unterschied in der Denke von Mann und Frau

#### Mann



kariert  
linear  
strukturiert  
zielgerichtet  
nachvollziehbar  
logisch-begrenzt



Glasplatte mit graviertem Raster

#### Frau



ganzheitlich  
verwoben  
vernetzt  
tragend, elastisch  
empfindsam  
untrennbar



Edel-Gewebe mit feinen Fäden

### Auswirkungen dieser Unterschiede

#### Kommunikation

Der eher lineare Mensch:

- will Probleme lösen,
- Ursachen finden,
- Entscheidungen treffen,
- Klarheit herstellen.

Der eher ganzheitliche Mensch:

- will Zusammenhänge fühlen,
- Beziehung sichern,
- Zwischentöne wahrnehmen,
- Resonanz herstellen.

Dadurch entstehen typische Konflikte: Er denkt: „Ich löse doch gerade das Problem.“  
Sie erlebt: „Du hörst mich emotional gar nicht.“

Oder umgekehrt: Sie verbindet viele Ebenen gleichzeitig. Er erlebt: „Wir verlieren den roten Faden.“ Beides ist aus der jeweiligen Innenlogik sinnvoll.

### **Umgang mit Konflikten**

Linear-strukturierte Menschen neigen oft dazu:

- Konflikte zu analysieren,
- zu ordnen,
- abzugrenzen,
- schneller zu einem Abschluss kommen zu wollen.

Ganzheitlich-vernetzte Menschen:

- tragen Konflikte oft länger emotional mit,
- spüren Nachwirkungen,
- beziehen Beziehungsgeschichte mit ein,
- empfinden Trennung zwischen Sache und Gefühl schwerer.

Dadurch entsteht häufig:

- der eine möchte „abschließen“,
- der andere braucht noch Verbindung und Verarbeitung.

### **Stärke der Ergänzung**

Wenn beide Formen sich achten, entsteht enorme Kraft:

Das strukturierende Prinzip bringt:

- Richtung,
- Entscheidung,
- Fokus,
- Stabilität.

Das vernetzende Prinzip bringt:

- Verbindung,
- Anpassungsfähigkeit,
- emotionale Intelligenz,
- Tragfähigkeit.

Zusammen kann daraus entstehen:

- Handlung mit Mitgefühl,
- Klarheit ohne Härte,
- Nähe ohne Chaos,
- Stabilität mit Lebendigkeit.

### **Gefahr der gegenseitigen Entwertung**

Problematisch wird es, wenn die Unterschiede moralisch bewertet werden.

Dann wird aus:

- strukturiert → „kalt“
- empfindsam → „irrational“
- zielgerichtet → „dominant“
- elastisch → „unklar“

Sobald ein Prinzip sich über das andere erhebt, entsteht Kampf statt Ergänzung.

### **Reife Beziehungen**

Reife Partnerschaften entwickeln oft genau das:

- der strukturierte Mensch lernt mehr Resonanz,
- der vernetzte Mensch lernt mehr Abgrenzung und Klarheit.

Dann werden Unterschiede nicht aufgehoben, sondern integriert.

Vielleicht liegt die tiefste Wirkung solcher Unterschiede darin:  
Der eine hilft, die Welt zu ordnen.  
Der andere hilft, sie zusammenzuhalten.

### **Design für das Miteinander: wie ein glückliches Miteinander möglich ist**

Einmal mehr finden wir eine Antwort im Handbuch zur Seele. Darin steht, dass wir gegenseitig lieben und ehren sollen. Dann aber werden diese beiden Konzepte den Geschlechtern noch besonders zugeordnet, was das Imperativ für das andere Geschlecht in keiner Weise aufhebt. Es sagt:

- Männer liebet eure Frauen
- Frauen ehret eure Männer

„Ihr Männer, liebt eure Frauen, gleichwie auch der Christus die Gemeinde geliebt hat und sich selbst für sie hingegeben hat... So sind die Männer verpflichtet, ihre eigenen Frauen zu lieben wie ihre eigenen Leiber... Ein jeder habe lieb seine Frau wie sich selbst; die Frau aber ehre den Mann.“ (Epheser 5,25+28+33 Lu84)

Lebenswunden werden dann erlebt, wenn Frauen die Männer entehren und Männer lieblos mit den Frauen umgehen. Der Massstab dafür ist nicht der Absender von Liebe oder die Absenderin der Ehre, sondern der Empfänger.

Eine von Lebenswunden geprägte Seele wird das Lieben und Ehren kaum wahrnehmen, weil die Seele vorab die Heilung von Lebenswunden sucht. In diesem Prozess der Heilung (sehen wir etwas später) muss die Seele andere Empfindungen und Schwerpunkte erleben.

Eine von Lebenswunden geprägte Seele kann man lieben und ehren bis zum Umfallen, es kann nicht ankommen, weil die Seele etwas anderes sucht. Eine solche Person wird als «Fass ohne Boden» erlebt und verursacht beim Gegenüber eines: Verletzung in der Seele!

Damit ist nicht gemeint, dass man verletzte Persönlichkeiten nicht lieben oder ehren soll. Es ist gemeint, dass dies kaum ankommt und etwas anderes gebraucht wird.

## **Falsch verstandene Konzepte**

### **Die Frau ist der schwächere Teil**

„Ihr Männer sollt gleichermaßen einsichtig mit eurer Frau als dem schwächeren Gefäß zusammenleben und ihr Ehre erweisen, weil ihr ja gemeinsam Erben der Gnade des Lebens seid, damit eure Gebete nicht verhindert werden.“ (1. Petrus 3, 7; Schlachter 2000)

„Entsprechend gilt für euch Männer: Zeigt euch im Zusammenleben mit euren Frauen verständnisvoll und nehmt Rücksicht auf ihre von Natur aus ganzheitliche Konstitution... Respektiert und achtet sie also, damit der Erhöhung eurer eigenen und gemeinsamen Gebete nichts im Weg steht.“ (Daniel Zwahlen)

### **Die Frau muss sich stets unterordnen**

Unterordnung wird oft falsch verstanden und zu oft missbraucht. Es geht in der Bibel nicht um Hierarchiestufen: oben – unten

Unterordnung: (griechisch) *hypostasso* = gleichziehen. Ein Wort aus der Ruderei, darauf achten, wie schnell und stark der andere rudert.

Wenn Wind auf dem See des Lebens aufkommt, neigen Frauen dazu, schneller und schneller zu rudern. Sie spüren und empfinden so vieles, verbinden alle Lebensfäden damit und beginnen zu «rudern». Männer dagegen neigen bei Wellengang dazu, die Wellen zu betrachten um ihnen möglichst geschickt zu begegnen. Was passiert, wenn einer im Boot rudert wie wild und der andere gemächlich plätschert?



Genau: Speedboot im Kreis!

So bewegen sich viele Ehen in Lebensstürmen! Der Rat von Paulus: Frauen, ordnet euch in Krisenzeiten unter, heisst, stoppt (auch geistliche) Hyperaktivität, achte auf den Zielkurs des Mannes und seinen Ruderschlag. Hör auf seine Bewältigungsstrategie, übergib ihm für die Kurskorrektur Verantwortung. Ist das Boot wieder auf Kurs, gilt: «Ordnet euch einander unter in der Furcht Christi».<sup>14</sup>

*Unterordnung – Unterjochung*

*Nebenbei: je „ungesunder in der Seele“ eine Gesellschaft, Kultur oder Familie ist, umso stärker zeigt sich dies in den Formen der Unterdrückung von Frauen!*

### **Die Frau: Gehilfin, oder Geh-hilf-ihm**

Der Text aus dem Schöpfungsbericht „Ich will dir eine Gehilfin machen...“ (Lu 84) wird oft falsch verstanden, oder gar missbraucht.

### **Schöpfungs-Design:**

„Ich schaffe eine **Hilfe** ihm gegenüber.“ Dieses Wort „Hilfe“ wird im AT 37-mal verwendet um einen *helfenden Beistand* zu beschreiben und wird am meisten gebraucht für die Beschreibung von Gott selbst: Umgeben, Sicherheit, Sicherung, Helfer, Burg, Feste, Schutz.

Die Frau ist in der Design-Partnerschaft für den Mann die Umgebende, Sicherheit, Sicherung, Hilfe, Burg, Beschützende.

Der Herr hat die Frau aus dem Mann designed; nicht aus seinem Kopf, damit sie nicht über ihn herrsche, nicht aus seinem Fuss, damit er nicht über ihr regiere, sondern aus seiner Seite – aus der Nähe seines Herzens – damit er sie liebe und sie ihn ehre.

Daniel Zwahlen

Daniel Zwahlen

<sup>14</sup> Epheser 4,21

## Die Familienkonstellation

„Der Begriff „Familienkonstellation“ beschreibt die sozio-psychologische Zusammenstellung einer Familie als wichtigste Einheit, in welcher das Kind beeinflusst wird und seinen Lebensstil formt.“ IP. Shulman 1971

Das Erfassen der Familienkonstellation gibt folgenden Einblick in

- die Umgebung der ersten Erfahrungen des Kindes
- die Umstände, unter denen es sein Konzept und seine Überzeugungen über sich, die andern und die Welt gebildet hat
- die Bedingungen, aus denen es Schlüsse der persönlichen Vorlieben und Vorurteile gezogen hat
- die Bildung seines Verhaltens, wie es dem Leben begegnet
- die Bildung seines Charakters, seiner Persönlichkeit
- die Beziehungen der einzelnen Familienmitglieder zueinander

„Wo immer ich mich mit Erwachsenen beschäftigt habe, stosse ich auf überdauernde Einflüsse aus der frühen Kindheit. Die Position in der Familie prägt den Lebensstil unauslöschlich. Alle Entwicklungsschwierigkeiten entstehen durch Rivalität und fehlende Kooperation (Gemeinschaftsgefühl) in der Familie.“  
Alfred Adler, Individualpsychologie

## Die Geschwisterkonstellation

Die Kindheit wird von kausalen Faktoren mitgeprägt: Die Erbanlagen, das Geschlecht, die materielle Ebene, die geistige Ebene, der Erziehungsstil der Eltern, die Kultur, die Zeitepoche, der Zeitgeist etc. Zu diesen kausalen Gegebenheiten, in die das Kind einfach hineingeboren wird, gehören aber auch die Geschwister. Aus dem Zusammenspiel der Familienmitglieder bilden sich bei jeder Person, die zur Familie gehört, bestimmte Verhaltensmuster und Einstellungen. Diese sind für den Einzelnen individuell verschieden. Es macht für das Kind einen Unterschied, ob es als Einzelkind aufwächst oder Geschwister hat, ob es Ältestes oder Jüngstes ist, ob es einziges Mädchen oder einziger Knabe ist. Daher zeigen sich oft Ähnlichkeiten der Gleichgeborenen. z.B.:

- Typisch für das mittlere, das Sandwichkind, ist...!
- Oder, typisch für das jüngste, das Nesthäkchen ist...!

Und dieses erworbene Verhalten zeigt sich später dann auch in den sozialen Beziehungen in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Freizeit - im täglichen Miteinander. Es können sich gemeinsame Grundwerte vereinen oder sich als trennend bis rivalisierend erweisen.

„Es ist nicht wichtig, was das Kind auf die Welt mitbringt, sondern was es daraus macht.“  
Rudolf Dreikurs, Individualpsychologie

## Familienkonstellation und Lebensstil

Die meisten Lebenskonflikte sind Beziehungsschwierigkeiten. In der seelsorgerlichen Beratungsarbeit ist das Erarbeiten der Familienkonstellation eine wichtige Methode, die uns Aufschluss gibt über den Lebensstil eines Menschen und damit den Ansatz zur Konfliktlösung.

### Lebensbereiche

Alfred Adler hat den Menschen in drei Lebensbereichen gesehen. Wir ergänzen seine Beobachtung mit zwei zusätzlichen Lebensbereichen, Erweiterung: Humanistische Psychologie (Selbsterwicklung), Existenzielle Psychologie / Logotherapie (Sinn & Spiritualität, Viktor Frankl).

1. Arbeit, Beruf
  2. Liebe, Ehe, Partnerschaft
  3. Gemeinschaft, Beziehungen, Freundschaft,
  4. Eigensicht, Self-Management,
  5. Gottesbeziehung, Glauben, Spiritualität
- Die Einstellung zu diesen 5 Lebensaufgaben erwirbt sich das Kind hauptsächlich in der Familie.
  - Durch die Erarbeitung der Familienkonstellation eines Menschen verstehen wir besser das „Wozu“ von gegenwärtigen Verhaltensmustern, seine Glaubens- und

Werthaltungen, die Erwartungen und Konfliktquellen und seinen Leidensdruck, der ihn in die Beratung führt.

- Seine individuellen Lebensziele und seine in der Tiefe festgelegte Ziellogik sind ihnen meistens noch unbewusst und unbekannt.
- Je klarer der Ratsuchende seine Ursprungsfamilie, die erworbenen Stärken und Schwächen anhand seiner Position erkennt, desto bewusster und verantwortungsvoller kann er damit umgehen und neue Schritte der Veränderung wagen.
- Die Erarbeitung der Familienkonstellation soll nicht dazu dienen, den „Schuldigen“, den Verursacher der Probleme aufzudecken (kausal), sondern soll dem Ratsuchenden helfen fürs Heute selbst Verantwortung zu übernehmen.
- Oft erlebt ein Mensch eine Kindheit, die von grossem Versagen, von Nöten, Tod eines Elternteils, Süchten, Lügen, Missbrauch oder z.B. auch Krieg geprägt worden ist. In der Erarbeitung der Familienkonstellation werden zeitweise solche Dinge schmerzhaft aufgedeckt.

Durch die Vergebung in Christus kann Vergebung und Loslösung stattfinden.

- Durch entschiedene Erneuerung der Bewertung kann ein Neuanfang und eine wachsende Veränderung stattfinden.

*(Matth. 6,12; 2. Kor. 5,17; Phil. 3,12; Eph. 4,31-32)*

- Jede Information aus der Erarbeitung der Familienkonstellation wird nie „moralisch“ gewertet. Sie dient immer nur dem Verstehen des Lebensstils und der Erkenntnis des „Wozu“ (Finalität: L4 und L5) des Ratsuchenden.

- In der erweiterten Familienkonstellation erkennt man oft die Rollen, die z.B. die Grosseltern, die Nachbarn, evtl. Adoptiv- oder Pflegekinder etc. innehatten und eine Bedeutung für die eigene Logik haben.
- Ein totegeborenes oder verstorbenes Kind gehört dazu. Die Position derselben gibt Aufschluss über die Stellung des Kindes damals und der Dynamik seiner Entscheidungen für die Bildung seines Lebensstils.

### Die „Rolle“ des Kindes in der Familie

Der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen. Jedes Kind sucht sich deshalb in der Familie, in die es hineingeboren wird, seinen Platz. Es will Sicherheit und Dazugehörigkeit. Unbewusst übt es „seine Rolle“ ein, von welcher es auch Bedeutung und Wichtigkeit erhofft. Die Bedingungen sind nicht immer ideal, aber das Kind will sich in den vorhandenen Gegebenheiten „einrichten“, Es will in seiner Familiensituation wie auch immer sie ist, „seinen Platz und Bedeutung finden.“ Dazu entwickelt es ein „Verhaltensprogramm“.

„Wir nehmen im allgemein an, dass es die Eltern sind, die das Kind beeinflussen, sei es nun im Guten oder Schlechten. Die Analyse der Familienkonstellation zeigt aber deutlich, dass es die Kinder waren, die ihre Rolle in der Familie wählten und beibehielten, und dass die Eltern nur nachher die Entscheidung der Kinder bestätigten und unterstützten.“

Rudolf Dreikurs

Die als Kind erworbene „Rolle“ spielt der Erwachsene auch dann wieder, wenn er in eine Situation gerät, die der des Elternhauses ähnlich ist. Die gemachten Erfahrungen werden meist unbewusst als Verhaltensmuster auf soziale Situationen ausserhalb der Familie angewendet.

**In guten Lebensbedingungen** wirkt sich dies positiv aus, denn der Erwachsene ist, im Gegensatz zum kleinen Kind, von Einsicht, Vernunft und seinem Gewissen geprägt, die ihm sagen, ob sein Handeln angemessen und für die Menschen annehmbar ist.

„**In einer Krise**, in Unsicherheit sucht der Erwachsene, wie damals als Kind, nach Sicherheit, nach „seiner Stellung“ und bedient sich unbewusst der damals eingeübten „Rolle“ und verhält sich dementsprechend am Arbeitsplatz, in Partnerschaft, Gemeinde etc. Er besitzt noch dasselbe Gefühlsleben, das sein Verhalten schon in der Kindheit bestimmte. Als Erwachsener muss er aber seine Gefühle und Impulse verschleiern, so tun, als ob sie nicht wichtig, oder überhaupt nicht vorhanden wären. So gerät der Erwachsene in einen „Konflikt.“

Michael Titze, Psychotherapeut, Psychoanalytiker

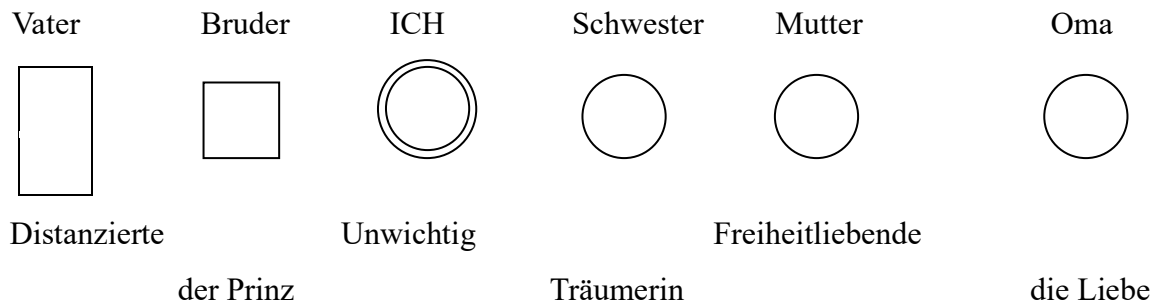
„In jedem Erwachsenen steckt das Kind „drin“, das er einmal war, mit all seiner Gefühlshaftigkeit. Dieses Kind ist nicht etwa mit dem Zeitpunkt der Volljährigkeit plötzlich verschwunden, wie mancher es glauben mag! Es ist immer da, ein ganzes Leben lang, auch dann, wenn es die Last des Erwachsenenlebens zu tragen hat, das unter der Herrschaft der Vernunft und des Gewissens steht.

Es ist immer nur dieses Kind, das im Erwachsenen „steckt“, das den unverkennbaren typischen „Lebensstil“ als „die Schöpfung des kleinen Kindes“ hervorbringt. Es bestimmt die fast immer unverstandene Ziele, Pläne und Methoden, nach denen sich der betreffende Mensch unbewusst sein Leben lang ausrichtet, auch wenn er dies bewusst oft gar nicht will.“

Aus Michael Titze/Hörst Gröner „Was bin ich für ein Mensch?“ ISBN 3-451-08647-6

### Beispiel möglicher „Rollen“

Familienmotto: Beispiel: Der Ehrgeizige bringt's zu etwas!



### Faktoren die unsere Persönlichkeit in unserer Kindheit geprägt haben

- Vererbung
- Geschlecht
- Erziehungsstil der Eltern
- Familienstruktur / Familienatmosphäre
- Organminderwertigkeiten
- Soziale Faktoren (finanzielle Situation, Milieu, Zeitepoche)
- Geschwisterkonstellation

Das Kind ist aktiv und schöpferisch mitbeteiligt, aus den Erlebnissen in der Familie Erfahrungen zu machen. Es hat aus seiner Familiensituation Schlüsse gezogen und sie in seinen Lebensstil eingebaut.

### Weitere prägende Faktoren

- Geschwisterkonstellation
- Familienatmosphäre
- Familienmotto
- Elternbild

### Aktives Integrieren

Seine Eigenart entwickelt der Mensch im Zusammenspiel von sich selbst und allen anderen Mitgliedern der Familie. Er nimmt aktiv an den Vorkommnissen, in denen er aufwächst, teil.

Kinder wählen ihre Rolle in der Familie und behalten sie bei. Eltern bestätigen und unterstützen die Entscheidung der Kinder durch ihre Reaktion.

Jedes Kind spielt eine andere Rolle in der Familie. Seine persönlichen Eigenschaften stellen die Wege dar, die das Kind benutzt, um seinen Platz in der Familie zu finden.

Die individuelle Verschiedenheit kann nur durch die Konkurrenz, die zwischen den Kindern besteht, erklärt werden.

Die Entwicklung eines jeden Kindes in der Familie wird am stärksten durch jenes Familienmitglied beeinflusst, das sich von ihm am meisten unterscheidet.

Die Andersartigkeit der Kinder ist Ausdruck des Wettkampfes, der zwischen dem ersten und zweiten Kind einer Familie am stärksten ist. Worin der eine Erfolg hat, wird der andere aufgeben, und worin die Schwäche des anderen sichtbar wird, wird selbst Erfolg angestrebt. Durch Versuch, Versagen und Gelingen stellen die beiden ihr Gleichgewicht her.

Das Verhalten jedes Kindes ist mit dem seiner Geschwister koordiniert. Man kann kein Kind unabhängig von seinen Geschwistern verstehen. Der Spannung zwischen dem ersten und zweiten Kind wiederholt sich dann in abgewandelter Form zwischen den nachfolgenden Kindern.

Die Reaktionen der Eltern auf das Verhalten jedes Kindes durch Eingreifen in ihren Wettstreit, verstärkt deren Rolle.

Die Rolle, die ein Kind für sich wählt, bleibt entscheidend für sein ganzes Leben und ist die Grundlage für die Einschätzung seiner eigenen Möglichkeiten im Leben.

Eltern bieten den Kindern durch ihre eigene Persönlichkeit die Möglichkeit, bestimmte Leitlinien im Leben zu wählen. Oft versuchen Kinder gerade dem Elternteil nachzustreben, mit dem sie eigentlich im heftigsten Kampf stehen, weil diese Person ihnen als Innbegriff der Macht erscheint, die sie selbst gewinnen wollen.

Meist übernimmt das Kind die Finalität des für ihn „mächtigeren“ Elternteils, lehnt aber dessen Verhaltensmuster ab und entscheidet sich eher für die Reaktionsmuster des „lieberen“ Elternteils. Nun ist das Kind überzeugt, „besser“ zu sein.

Der Einfluss von Grosseltern und anderen Verwandten ist oft Verwöhnung. Dies verstärkt in der Entwicklung abwegiges Verhalten und schränkt deren Selbständigkeit ein. Vernachlässigung und Unterdrückung lässt Kind oft mehr Selbstvertrauen und Eigenständigkeit entwickeln.

Die Stellung in der Geschwisterreihe gehört nach Alfred Adler zu den spezifischen Hilfen für das Verständnis des individuellen Lebensstils eines Menschen.

Das Zusammenspiel der Familienmitglieder bringt bei jeder Person, die zur Familie gehört, bestimmte Verhaltensmuster und Einstellungen hervor. Wie diese für den Einzelnen aussehen, ist individuell verschieden. Es finden sich aber oft Ähnlichkeiten bei Einzelkindern, Ältesten, Mittleren oder Jüngsten.

# Fremde Schuld

Wann	Wer	Ereignisse	Schuld	Auswirkungen
Geburt 1978	Arzt	Geburt, Schiefllage, Kein Kaiserschnitt		
	Verantwortliche	Musste im Spital bleiben, 3 Wochen, Isoliert, Trennung	Trennung von Mutter, Einsamkeit Isolation	Verlustangst, Trennungsgängste führten später zu Abhängigkeitsverhältnissen
	Vater	Zwar auf dem Land und behütet und mit Tieren aufgewachsen. Vater war physisch und psychisch nicht anwesend, war Ingenieur. Cholerisches und lautes Verhalten Verantwortung für seine Stimmung hat er nicht selber übernommen, sondern auf mich gelegt.	Vaterherz vorenthalten, Keine Vaterliebe, Vaterbild verzerrt Lieblosigkeit Entwertung Verunsicherung	Ich habe einen Vater und habe doch keinen Selbstbewusstsein nicht gegeben, Falsche Schuldgefühle, Auslöser für negative Stimmungen von anderen Menschen
	Vater	Ich wusste gar nicht, wer ich für ihn bin	Identität geschwächt	
	Vater	Vater nahm im Haushalt nie einen Lappen in die Hand, half nichts, erwartete von Anderen.	Stolz, fehlende Dienst-Haltung Egoismus	
	Mutter	Mutter hat nicht intervenier, obwohl sie litt. Traditionelles Rollen- und Familienverhalten auf Kosten von uns gelebt.	Tolerieren von psychischem Schmerz,	
	Bruder	9 Jahre älter, als er Teenager war hatten wir stetig Spannung und Streit. Er war immer weg, hatte kaum Beziehung zu ihm, er hat mich nicht beschützt, was er heute einzieht. Hat einfach nur für sich geschaut. Wenn ich einen Spass gemacht habe, reagierte er überaus ernst und erzürnt, wies mich oft zurecht.	Streit, Spannungen, Beziehungslosigkeit Fehlende Annahme Fehlender Schutz Egoismus Teilt sein Leben nicht	Hatte als Kompensation viele Tiere, sprach und sielte mit ihnen
		Konnte nie mit ihm Zanken, keine Streitkultur entwickeln, auch mit Eltern nicht. Bruder (+Vater): Schweigen oder Schreien,	Fehlende Streitkultur Schweigen – Schreien Feigheit und Angst	Mangelnde Fähigkeit sich durchzusetzen, für sich selber einzustehen,

# Fremde Schuld

		aber man hat keine Konflikte ausgetragen.		
		Langsames Ertragen der Situation ohne kognitives Verstehen, es macht mit mir...	Abweisung, alleine lassen	
		Ganz schlimm wurde es, als er Architektur studierte und Tag und Nacht mit seinen Projekten in seiner Welt war, nicht ansprechbar, nicht zugänglich, wie der Vater,	Selbst-Isolation, Abschottung, Egoismus, Beziehungslosigkeit	
	Freundin von Bruder	Er hatte eine Freundin, die wurde mir wie zur Schwester. Sie machte Schluss und das schmerzt mich noch immer. Habe Wut, weil sie ihn verlassen hat.	Verlassen Sich aus dem Leben gestohlen Herz gebrochen	Bruder war dann wieder in sich geschlossen, Liebeskummer,
		<i>Chrindsqi, Primarschule, Sek, etc. ging super, viele Kontakte, wunderbare Zeiten,</i>		
1993		Meine erste beste Freundin,		
	Eltern	Es war klar, ich muss ins Gymi. Bruder ging, ich sollte auch. Für mich hätte es andere Optionen gegeben, fühlte, es wird zu viel, zu hohes Level. Wollte in DMS, Eltern meinten, ich könne mehr und bestand knapp Gymi-Prüfung. War stets an der Grenze.	Zwang ans Gymi, Überforderung, Nicht beachten meiner Persönlichkeit, Grenzen, etc.	
		Ging dann ans Wirtschaftsgymni (statt an LE) wegen Freundin (Streit mit Nachbarn), die ich nicht sollte wollte, 4 Mädchen-15 Knaben. 4 Typen haben Klasse terrorisiert, hatte viel Unwohlsein.	Plagen, Verachtung	Bekam Bauchschmerzen, alle Arten von Schmerzen
		In dieser Zeit begann ich mit Alkohol, die Gruppe kiffte, meine gute Freundin erzählte (um sich selbst zu schützen) wie gekifft wurde, mit Konsequenzen für alle. Sie sagte, sie hätte es von mir, ich wurde dann zur Schuldigen wegen der ganzen Sache.	Lügen Bild von mir verfälscht Beziehungen gestört	
		Jungs hatten Freude an mir, ich war schlank	(Liste Eigene Schuld?)	Selbstbewusstsein im Keller,

# Fremde Schuld

		und gutaussehend. Begann zu „fressen“, dachte, ich kann den Schulstoff ja eh nicht, frass viel, nahm gewichtig zu.		
		<i>Nach zwei Jahren, mein Lehrer verstand, was in mir abging. Er war im LE und half mir im Übertritt, Lehramt (Kunst und Musik)</i>		
		Neue Mädchenklasse LE, alle waren herzlich und dünn, ich dick.	Ablehnung Konkurrenz-Identität	Magersucht, erbrechen nach Essen, körperlich und geistig reduziert, bekam nichts mehr auf die Reihe.
		<i>Hab so sehr abgenommen, hatte keine Kraft mehr, Musste aufhören mit Volley Spielen, was ich sehr geliebt hatte.</i>		Bulimie (Auf Liste Eigene Schuld?)
1997		Gymi abgebrochen, obwohl nicht ungenügend, Mutter merkte es wegen der Bulimie, Vater nicht, viel aus allen Wolken,	Fehlende Unterstützung	
		<i>Wollte in einem Verlag arbeiten, war gut in Deutsch, las viel, bekam eine Lehrstelle xxx Verlag. Kontakt mit Künstlerszene, oft in Verbindung mit Alkohol.</i>		(Auf Liste Eigene Schuld?)
1997		Axxx, erster fester Freund, jedes WE Party, hab viel getrunken, war lässig... Leben genossen. Er ging in RS, Uof, schrieben uns täglich Briefe.	Mangel an Liebe Mangel an Zuneigung	Auszug von daheim, Flucht, zog mit Freund nach xxx. Hab alle Beziehungen im Kt. xx abgebrochen. Lebte durch seinen Freundeskreis, ausser xxx.
		<i>Sommerfest, xxx-Event, ein etwas älterer Mann wurde von allen Fraue begehrt, ich war geschmeichelt, dass er mich wollte, wir knutschten, ging aber nicht mit auf s Hotelzimmer.</i>		Während Freundschaft mit xxxx hatte ich Sex mit einem Mann, rumgeknutscht mit vielen, war sehr in Freund verliebt, erhielt zu wenig Zuneigung und Liebe, suchte sie anderswo. Hatte keine Gewissennöte (Auf Liste Eigene Schuld?)
2000		xxx hat ohne Grundangabe Schluss gemacht, vermutlich wegen meinem Alkoholkonsum. Seine Festerei war für ihn nie ein Problem, bei mir wurde es eines...	Nicht erklären, Reden	War ganz schlimm, grosser Herzschmerz. Verlassensschmerz, hatte mich danach nie mehr so verliebt empfunden.

# Fremde Schuld

2001		Lehrabschluss, ging gut. Verliess Stelle, versteckte mich einige Tage,		Hatte wunderbaren Lehrmeister, ging aber ohne richtige Verabschiedung. Möchte mich eigentlich noch bereinigen
2001-2005	cccc	War meine erste grosse Liebe (mit 13), die er selten erwiderte. Als Teenie sehr verliebt, er war jedoch kaum verliebt, wir waren zusammen durch Zeiten meiner Therapiezeiten. Er rauchte jeden Abend Joints, war auf seinem Trip, ich auf meinem. Entschieden uns die Bez. zu beenden.		Ich war für ihn die erste Frau mit Intimität, machte es in sich noch speziell.
		Seine Grosi, auf die er viel hielt, warnte ihn: lass dir kein Kind anhängen. Nach der Beziehung hat ihm eine Frau gleich ein Kind angehängt.		Wurde wütend, weil mir angelastet und ich hab nie daran gedacht, die nächste macht das mit ihm...
		Besuchte verschiedene Therapien, Hirschen- Forenklinik Gais-Rehalklinik Schlüssli Rheinau Kilchberg		
		Mutter arbeitete in einem Pflegeheim, dort konnte ich ein Praktikum machen.		Es ging etwas aufwärts
2006-2010		Beginn HF Ausbildung, ging recht gut. Hatte ein Ziel, Schwerpunkt Psychiatrie,		Flutschte gut durch die Schule mit relativ wenig Aufwand.
2008	dddd	Lernen uns kennen und heirateten. Er tat mir sehr gut, war Gegenteil von meinem Vater, Arbeit ist nicht so wichtig, Termine und Verpflichtungen auch nicht. Unbeschwertheit tat mir sehr gut. Dies wurde mir dann aber nach Jahren zur Last, haben über unsere Verhältnisse gelebt, Schulden gemacht,		Meine Eltern akzeptierten ihn mit Ach und Krach.

# Fremde Schuld Mann 1

Wann	Wer	Ereignis	Schuld	Auswirkungen
1992 13. J.	Eltern- Vater	Mitteilung des Eltern seit meinem zweiten Lebensjahr geschieden sind. War eine Art Lebensuntergang, Gaukelspiel, In der DDR „machte man das nicht“. Dieses abrupte Ereignis stoppte meine Entwicklung. Seele kam gar nicht nach, plötzlich musste ich anders sein, emotionsloser...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heile Welt vorgespielt, „glücklich“ Verheiratet zu sein</li> <li>• Täuschung</li> <li>• Vertrauensbruch</li> <li>• Kindliche Leichtigkeit genommen</li> </ul>	traurig, enttäuscht, Unverständnis, Vertrauensbruch auch mitgeteilt, habe hier später meine Eltern gedrängt es meiner Schwester so bald als möglich zu sagen und nicht so lange zu warten wie bei mir. Fantasiewelt ist dahin, Ich-sein (Kindheit) geraubt, Nicht kreativ sein dürfen, abrupte Emotioneller Panzer, körperliche, innere Verkrampfung.
1999-2003	Eltern	War mehr der gute Freund als der Sohn	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elternprobleme sollten nicht die der Kinder sein, Streit an der Tagesordnung</li> <li>• Überforderung, Schutz der Schwester</li> </ul>	Verlorene Kindheit, schnell gelernt erwachsen zu werden Beschützerrolle übernommen falsche Verantwortung kreiert
1999	Onkel	Was vorgespielt um eigene Interessen zu befriedigen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgenutzt</li> </ul>	Traurig, Vorwürfe, keinen Kontakt mehr
2006	Vater	Besuch beim Vater, immer wieder das gleiche (permanentes negatives denken, alles ist schlecht, Job nicht gut, Mama nicht gut)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Interesse für Sohn sondern nur eigene Bedürfnisse</li> <li>• Fehlende Wertschätzung</li> <li>• Eifersucht</li> </ul>	Keine Informationen mehr über Geld, Anschaffungen, Reisen von mir Rückzug kein Kontakt für eininhalb Jahre, danach wieder langsame Annäherung, kein Besuch mehr bei mir da ich mich in meiner eigenen Wohnung unwohl fühle, treffen nur noch an Orten wie ich jederzeit selbstständig gehen kann
2014 Sept	Vater	Streit mit Vater bei Besuch am späten Abend. Unterhaltung ist eskaliert, Schwester ist raus gegangen und dann ging es richtig los bis ich die Notbremse gezogen habe..	Persönliche Angriffe, Beleidigungen (Du hast doch die Schule besucht und weißt alles besser)	Wieder enttäuscht und verletzt und das nachdem wir Anfang des Jahres zusammen seinen Amerikatraum ermöglicht haben. Bin aufgestanden und mit meiner Frau gegangen. Kein Kontakt mehr seither.
2015 Jun	Schwester	E-Mail nach Telefonat	Erklärung und Vorwürfe	Enttäuschung über E-Mail da keine Zeit für Australische Freunde gefunden

# Eigene Schuld

Wann	Wer	Ereignisse	Schuld	Auswirkungen
	█	Traf Andi, er zeigte mir voller Stolz wie er lebt, dabei war es so wenig. Ich hätte ihm viel geben können, dachte, es hat bei ihm keinen Wert. Verwende ihn als Beispiel für einen schlechten Menschen.	Verachtung Aufgaben Als Beispiel für Schlechtes verwenden	Ging in Rückzug, hab es gegen mich gewendet,  Habe mich innerlich zurückgezogen, verkappt, verkümmerte Seele
	Mir selber Fabienne	In allen Problemen, Disharmonie, Streit, etc. habe ich mich zurückgezogen, verkrochen, nicht gestellt, nicht gekämpft. █, Eltern, etc. Rückzug als Lebensstrategie. Beispiel: Fabienne, wusstest, etwas stimmt nicht. Hielt mich einfach zurück, stellte mich dem nicht.	Deckung gesucht, Rückzug Von Problemen davongelaufen Schau Probleme nicht an Stelle mich gutem Streit nicht.	Wenn jemand streitet, dann gehe ich, wenn jemand laut wird, dann ziehe ich mich zurück, will nichts mehr damit zu tun hat.
	Mir selber	Ich habe meine Seele verkümmern lassen, sie ist verwelkt, hat sich nicht so entwickelt, wie sie gekonnt hätte. Ich habe meine Gefühle unterdrückt, bin nicht zu mir selber gestanden.	Gefühle unterdrückt, Nicht zu meinen Gefühlen gestanden. Herz verschlossen	Mir den eigentlichen Wert genommen, mich als geringer eingestuft. Mein Bild von mir selbst kaputt gemacht, mich entwertet.
	Eltern	Konnte sie wegen der Scheidung und den Streitereien nicht mehr ehren und lieben, wie für ein Sohn normal.	Liebe versagt Nicht mehr ernst genommen Nicht mehr vertraut	
	Familie	Habe auch der Familie gegenüber eine grundsätzliche negative Einstellung gepflegt, positives ausgeschlössen. Später hat sich noch Gleichgültigkeit dazu gesellt.	Negative Einstellung Vorurteile Abschottung Gleichgültigkeit	

## Eigene Schuld

		Ging für Schulabschluss Andi suchen, wollte, dass er dabei ist und fand ihn nicht. Hab mich dann sehr angeklagt...	Selbstanklage Falsche Ansichten zur Anklage werden lassen.	
	Mir selber	Ich weiche mit Arbeiten meinen Themen aus, arbeite viel. Ich hab das Gefühl, dass mein Einsatz wichtig ist, um den Wertvorstellungen von Menschen gerecht zu werden,	Flucht, weiche mir selbst aus. Stelle mich meinen Problemen nicht. Angst vor Menschen.	Hab Unruhe in mir, weil ich mit mir selber im Alleinsein nicht klar komme.
	Mir selber	In der Not rufe ich zu Gott, denke ich an ihn und bitte... Gott will mehr als nur Nothelfer sein...	Eigennutz	Ilse meint; immerhin...
	Kirchen	Habe in gewissen Jahren einen Hass auf Gemeinde und Kirche entwickelt.	Hass Verachtung	Bis heute eine Abneigung gegen Kirche und christliches Getue,
	Gott	Zornig auf Gott, weil er eine solche Kirche hat. Habe ihn mit Menschen, die es nicht gut gemacht haben, gleichgestellt. Mich von ihm zurückgezogen, ihn nicht mehr gewollt. Unwissenheit über Gottes Geduld	Zorn auf Gott Gott Menschen gleichgestellt, erniedrigt	Fühl mich schuldig, weil ich nur den Vorteil suche, wenn s mir gut geht, will ich ihn ja nicht.
	Gott und mich selbst	Ich lebe die falsche Richtung: Zuerst kommt Leistung, dann mein Gefühl/Herz und dann (wenn's gut geht) Gott. Sein sollte: Gott – Herz (Beziehung) - Leistung/Menschen.	Falsche Richtung gelebt Selbsterlösung Lebenseinstellung	Antwort: Umkehr – Hinwendung zu Gott, beginnen, echt Beziehung mit Jesus suchen, finden, leben... Alles andere folgt dann daraus.
	Gegen mich	Wegen meinen Problemerkbnissen habe ich mich in den Alkoholkonsum geflüchtet.	Flucht Abhängigkeit Alkohol	Trinke heute noch mal über den Durst, flüchte heute noch selten dahinein, keine Abhängigkeit mehr.



# Fremde Schuld

## Das Auflisten

Am einfachsten befragt man den Ratsuchenden, was denn alles seit Kindheit an Schmerzlichen erlebt wurde, und notiert dies unter Ereignisse, ordnet dies möglichst chronologisch.

Dann geht man nochmals durch die Ereignisse und fragt sich, wie nennt man die Schuld, was sind Auswirkungen, sind es überhaupt Lebenswunden und ordnet noch klarer.

Ist die Liste stimmend und fertig, beginnt man die Liste eigene Schuld zu erstellen. Am einfachsten geht man durch die Liste Fremde Schuld und fragt sich, ob daraus eigene Schuld entstanden ist. Direkte Handlungen von Minderjährigen werden nicht bearbeitet.

Dann beginnt die eigentliche Aufarbeitung.

Ratsuchende nennen das Ereignis, klagen die Schuldner an und nutzen dafür alle Worte in der Rubrik «Schuld».

Dann sprechen sie aus, dass die Schuld nun losgelassen (vergeben) wird und benennen nochmals die Worte in der Rubrik «Schuld». Danach sprechen Gesprächsleiter und Assistenz das Gute (das Gegenteil der Schuldwort) ins Leben und Beschreiben die Wiederherstellung.

## Gebetszeiten

### Zu Beginn

Gesprächsleiter, Assistenz und sofern gewollt der Ratsuchende proklamieren für die Zeit der Gebete, bzw. des Anklagens und Loslassens die Herrschaft von Jesus über ihren eigenen Leben.

### **Jesus du bist Herr über**

- Gefühl, Willen und Verstand
- Gesundheit, Kraft, meinem Leib
- Beziehungen
- Beruf, Berufung,
- Besitz
- Diesem Raum und der Zeit

### Benennen und Loslassen

### Gebet um Heilung und Wiederherstellung