

Endlich Leben ?!

Wir verstehen Leben unter dem Blickwinkel auf das menschliche Verhalten.

- situativ angemessene Beziehungen zu • anderen • aber auch zu sich selbst
- zu Gott
- und der verantwortliche Umgang mit unserer Umwelt (z.B. TV, Süßigkeiten, Zeiteinteilung, Sexualität, Alkohol, Arbeit, Ressourcen, Geld).

Ein kurzes Motto bringt es auf einen Punkt: „Erfinden Sie Ihr Leben neu!“ Wir glauben, dass wir unser Verhalten verändern können – das ist nicht einfach, es geht auch nicht immer allein, aber mit Gottes Hilfe und Unterstützung einer Gruppe von ermutigenden Menschen wird es ein gangbarer Weg.

Ein kurzer Exkurs in die Kirchengeschichte:

Graf Nicolaus von ZINZENDORF setzte ganz auf den Gemeinschaftsgedanken. Er stellte die bekannte These auf „**Ich statuere kein Christentum ohne Gemeinschaft!**“

Gemeinschaft – das bedeutete in Herrnhut, dass alle Glieder der Gemeinde in sogenannten „**Banden**“, später in sog. „Chöre“ eingeteilt wurden, „die als kleine brüderliche Gemeinschaften den Gemeindegliedern die Erfahrung einer tragenden Glaubens – und Lebensgemeinschaft erschlossen.“

Diese Konzept des geistlichen Lebens beinhaltet 5 Aspekte, die sich heute in den christlichen Endlich-Leben-Selbsthilfegruppen fast exakt wieder finden lassen:

1. alters- und geschlechtsspezifischen Seelsorge,
2. in die gerade die Laien verantwortlich eingebunden
3. freiwillige Zusammenschlüsse von etwa fünf bis zehn Personen, die ihren Willen bekundet hatten, auch im Alltag die Nachfolge Christi zu üben. Interessant ist die Tatsache: 1734 gab es 100 Banden in Herrnhut.
4. Die Banden trafen sich einmal in der Woche, meistens abends, für etwa eine Stunde.
5. Ihr Sinn war es, in völliger Offenheit über alles zu sprechen und nichts voreinander zu verbergen:

—► „Die Mitglieder einer ‘Bande’ hatten das Ziel, in gegenseitiger Aufrichtigkeit alle Dinge des Glaubens und Lebens miteinander zu besprechen, um einander auf diese Weise in der Nachfolge zu ermutigen.“

Alles wurde ausgetauscht: auch Träume, auch schwere Anfechtungen, auch Versuchungen. „Man ermahnte sich auch gegenseitig, begleitete einander im Gebet und half sich in konkreten Dingen des Alltags.“

Man feierte auch, sprach über Alltagsneuigkeiten und begleitete einander, auch und gerade, wenn es ans Sterben ging.

Der Professor für praktische Theologie in Leipzig: PETER ZIMMERLING über die Wirkungen dieser Gruppen: „Wegen der ‘Banden’ gab es in Herrnhut keine Einsamen. Eine Anonymität, wie sie heute für viele Kirchengemeinden charakteristisch ist, kannte man nicht. Jedes Gemeindeglied fand in seiner ‘Bande’ Beachtung und wurde in liebender Fürsorge begleitet.“

Verantwortlich für eine Bande war der **Bandenhalter**. Die Bandenhalter trafen sich wiederum in der **Bandenkonferenz**. Wir begegnen hier einer frühen Weise der Supervision.

Die heute von der NAKOS

benutzte und gesetzliche verankerte Definition von „Selbsthilfegruppen“ lautet folgendermaßen:

Selbsthilfegruppen sind ...

1. freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen auf **örtlicher/regionaler** Ebene, deren Aktivitäten sich auf die
2. **gemeinsame Bewältigung von Krankheiten und/oder psychischen Problemen** richten, von denen sie – entweder selbst oder als Angehörige – **betroffen** sind.
3. In der regelmäßigen, meist **wöchentlichen Gruppenarbeit** betonen sie **Gleichstellung**,
4. gemeinsames **Gespräch** und gegenseitige Hilfe.

Ihr **Ziel** ist eine **Veränderung ihrer persönlichen Lebensumstände** und häufig auch ein Hineinwirken in ihr soziales und politisches Umfeld. Die Ziele von Selbsthilfegruppen richten sich vor allem auf ihre Mitglieder. Darin unterscheiden sie sich von **anderen Formen des Bürgerengagements**.

5. Sie wollen mit ihrer Arbeit **keinen materiellen Gewinn** erwirtschaften.

6. Selbsthilfegruppen werden **nicht von professionellen Helfern** (z.B. Ärzten, Therapeuten, anderen Medizin- oder Sozialberufen) geleitet; manche ziehen jedoch **gelegentlich Experten** zu bestimmten Fragestellungen hinzu.
Eine Endlich-Leben-Gruppe bietet Menschen die Möglichkeit, ihre Vorstellung vom Leben neu zu erfinden.

Die KATEGORIE: von Problemen, die in Endlich-Leben-Gruppen bearbeitet werden, kann am besten mit **PSYCHISCHEN PROBLEMEN** oder **VERHALTENS AUFFÄLLIGKEITEN** beschrieben werden.

Gruppenteilnehmende setzen sich ehrlich mit Ihren **erlernten Beziehung- und Handlungsmustern** sowie Ihrer Art, Probleme zu lösen, auseinander. Sie sind:

1. **FREIWILLIG**
2. **BETROFFEN**
3. Die Gruppenmitglieder helfen sich gegenseitig.
4. Alle sind gemeinsam auf dem Weg. Fehler sind erlaubt!
5. **KOSTEN?** Raummiete oder Material, in der Regel
6. **ehrenamtliche** Gruppenleitung.

Unsere Zieldefinition: In Endlich-Leben-Gruppen finden Menschen eine

gesunde Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu Gott. Sie lernen **endlich Leben**.

Endlich-Leben-Gruppen vermitteln „Geistliche Lebenshilfe!“ Das Endlich-Leben-Arbeitsbuch begleitet die Gruppenteilnehmer mit Hilfe von 12 Schritten.

Ein wissenschaftlicher Exkurs zu Veränderungsprozessen:

Das sog. “Transtheoretical Model” oder: wissenschaftlich Verhaltens-Veränderungen verstehen.

(Literatur: Prochaska, J. O.: Changing for good. A revolutionary six-stage-programm for overcoming bad habits and moving your life positively forward. Harper Collins, New York 1994 **weitere Infos:** <http://www.uri.edu/research/cprc/transtheoretical.htm>)

Prochaskas Fokus war der folgende: wie Menschen **konkret definiertes** problematisches Verhalten ändern oder wie Menschen positives Verhalten entwickeln.

- Grundaxiom: Das 5(6) Phasen-Modell (“stages”) der Veränderung,
 - “Prozesse der Veränderung” (“Processes of Change”)
 - **Messbare** Zwischenergebnisse (“Decisional Balance” & “Temptation Scales”)
 - 10 Kognitive - & Verhaltens-Muster bei Veränderungsprozessen
- Verhaltens-Änderungs-Absicht – tatsächlich geändertes Verhalten (ZEITPFEILE)

Irgend bricht der Wunsch zur Wirklichkeit durch....

6 Stadien/Stufen(?) Sorglosigkeit (leugnen), **Bewusstwerdens** (ernstnehmen), **Vorbereitung, Handlung** (action = umsetzen), **Aufrechterhaltung** (durchhalten), **Stabilität** (aufgehört mit altem Verhalten für immer!).

Am Beispiel der mit Hilfe von Fragebogen messbaren Veränderung der Pros und Kontras bei einem Veränderungswunsch: Für ein **neues Verhalten** spricht viel..., gegen das **neue Verhalten spricht zuerst genausoviel und mehr...**

A: bei dem Versuch, ungesunde Verhaltensweisen zu ändern (z.B. im Blick auf Alkohol, Rauchen, Pornosucht u.a.) ist eine andere Dynamik zu erwarten als

z.B. bei dem Versuch eine neue, gesunde, positive Verhaltensweise anzunehmen (z.B. ich will gesund essen, Sport treiben oder mehr in der Bibel lesen...). Hier bleibt die Pro-Stimmung konstant auf einem hohen

positiven Wert!

In **allen 3 Phasen** vor der eigentlichen Veränderung sind **kognitive** Veränderungsprozesse und **emotionale** Veränderungsprozesse nötig. Die **„Einstellungs-Veränderungen“** sind auch schon in dieser Phase **messbar**.

Wichtig: ob mit oder ohne Therapie, diese Prozesse laufen immer ab. Wie geht in Endlich-Leben-Gruppen dieser Prozess vor sich?

Wir sprechen im Endlich-Leben-Net von **12 Schritten** – die sich auf die 5 Phasen verteilen... Wichtig: Bevor Menschen bei uns in die Endlich-Leben-Gruppe überhaupt gehen, leben sie – vielleicht viele Jahre recht und schlecht in der sogenannten „Leugnungsphase“ (engl.: pre-contemplation), bzw. SORGLOSIGKEITS-Phase, die Phase Nr.1 nach Prochaska.

Die Reaktion in dieser Phase lautet: „Da existiert gar nichts! Was, ich soll ein Problem haben. Nö! Wieso denn?“ Oder etwas direkter: „Ey, Alter, wenn du mir einen Knopf an die Backe labern willst, kriegst du einen gedröhnt.“ Interessant ist übrigens immer der größere Kontext, in dem Menschen leben z.B. einer Kultur. Dieser Kontext beeinflusst die Dauer der sehr unterschiedlichen (Vor-) Phasen: RAUCHERSTUDIEN zeigen 40% der Raucher in den USA sind in Phase 1, dagegen 70% der Raucher in EUROPA leugnen ihr Problemverhalten völlig. Für die Volksgesundheit ein entscheidender Unterschied für ein mögliches Veränderungsbemühen.

II. In der 2. Phase ändert sich in der Einstellung und gefühlsmäßig gewaltig etwas, ohne dass wir schon irgendeine Änderung sehen: CONTEMPLATION (Nachdenken, Ernstnehmen)

Viele bekommen endlich Mut, zuzugeben: »Es gibt da etwas, was mein Leben beeinträchtigt, quält, ja sogar regelrecht verhindert.« Bis dahin war es ein weiter Weg. Sie hatten alles Mögliche an Lösungen versucht. Und – keinen Erfolg! Die meisten Probleme waren nämlich am Anfang eigentlich „Lösungsversuche“: sie vermittelten Frieden, Ablenkung, Schutz, Rettung. Mehr davon = weniger! Nebenwirkungen machen die Probleme.

Die 3 ersten Schritte des Endlich-Leben-Programms spielen sich in dieser Phase 2 ab.

Schritt 1 – Kapitulieren:

„Wir gaben zu, dass wir unseren Abhängigkeiten und Problemen gegenüber machtlos (engl.: powerless) sind – und unser Leben nicht mehr meistern

(engl.: unmanageable) konnten.“

Schritt 2.

Teilnehmende ahnen, dass es eine höhere Macht gibt, die ihnen Hilfe bringen könnte: „Wir kamen zu dem Glauben, daß eine Macht –**größer als wir selbst** – uns unsere **geistige Gesundheit** (engl.: **restore us to sanity**) wiedergeben kann.“

Schritt 3.

Ein vorsichtiger, aber bewusster Schritt: Gruppenteilnehmende entscheiden sich dazu, sich an diesem Punkt Gott anzuvertrauen. Alle anderen Lösungen waren ja bisher nicht hilfreich! Schritt 3 lautet:

„Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – soweit wir ihn verstanden – anzuvertrauen.“ **Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God** as we understood Him.

VORTEILE: In der Endlich-Leben-Gruppe finden sie Menschen, mit denen sie ehrlich über alles reden können. Schließlich geben sie vor sich und z.T. auch vor der Gruppe zu, dass sie keine angemessene Lösung kennen und kommen zu dem (kleinen-großen) Glauben, dass Gott helfen kann und auch ihnen helfen will...

Hier – in Schritt 3 – kommt die christliche Weichenstellung zum Zuge: Nichtchristen werden zu einem ersten Vertrauensschritt an Gott in Jesus Christus angeregt (im Unterschied zu den außerchristlichen 12-Schritte-Gruppe, in denen das Gottesbild jedem offen überlassen wird).

III: Die dritte Phase: „Preparation“ - sich vorbereiten.

Mit etwas Zittern, aber auch Mut und Neugier, fangen Gruppenteilnehmende an, ihre Beziehungs- und Handlungsmuster zu beleuchten. Sie sehen: »Da wiederholt sich doch etwas... Oder da stimmt doch etwas nicht!« In ihrem bisherigen Leben hatten sie ihre grundlegenden Werte, Verhaltensmuster und Einstellungen verinnerlicht. So fanden sie sich zurecht in ihrem Leben. In der Endlich-Leben-Gruppe lernen sie im Gespräch mit den anderen gesündere Lebensstrategien kennen.

Schritt 4:

Wir machten eine furchtlose Inventur in unserem Inneren (engl. moral inventory). □ wir haben es so übersetzt: das Ganze sehen! Das gesamte Leben aus dem geschichtlichen Kontext sehen).

Die Teilnehmenden sind Wochen zusammen! Das schafft Vertrauen.

Ermutigende Berichte der anderen helfen! Es wächst Hoffnung auf ein neues Leben. □ Zugleich die Bereitschaft, sich sehr ehrlich mit sich auseinander zu setzen (emotional große Herausforderung: FURCHT).

Schritt 5:

Endlich stehe ich zu mir selbst (mit allen Höhen, Tiefen, Charakterzüge). Das ist die urchristliche Dimension: Ich beichte – so bin ich.
„**Wir gaben vor Gott und einem anderen Menschen unverhüllt unsere Fehler zu**“ Gott schenkt einen Neuanfang..., Entlastung, tiefe Erfahrung der Gnade. Heimlichkeiten hören auf.

IV: Phase vier: action-Phase, d.h.: „Umsetzen, was lange unmöglich erschien.“

Wunder & harte Arbeit zugleich. (theologisch: „in **theonomer Reziprozität**“) Langsam stellen sich aber die **Früchte (der Umkehr)** ein: Gruppenteilnehmende werden bereit, kleine & große Lebensveränderungen wirklich umzusetzen und nehmen mit Staunen wahr: Gott tut Wunder.
Beachte: Bei einigen geht es nur mit Wundern! Zwischen Wundern und harter Arbeit an sich selbst finden sie nun ihren neuen Weg. (Gib ihnen Zeit!)
Theologisch gesprochen geht es um „Ganzhingabe“ □ **Schritt 6:** Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen (engl: Were entirely ready to have God remove all these **defects of character.**)

Schritt 7:

Demütig bitten wir ihn, unsere **Mängel** von uns zu nehmen. (Humbly asked Him to remove our **shortcomings.**) □ Bild: Gott reinigt, heilt, es geschieht wirklich!

Schritte 8-9: **Beziehungsumfeld kommt in den Blick:**

„Wir machten ein Liste aller Personen, denen wir **Schaden zugefügt** hatten und wurden willig, ihn bei allen **wieder gut zumachen.**“

V. Wichtige DURCHHALTE-Phase: Maintenance, Phase fünf

Jetzt haben viele mit ihren neuen Beziehungs- und Handlungsmustern viele ermutigende Erfahrungen gesammelt. Immer regelmäßiger nehmen sie sich vor:

□ »Sofort, wenn alte Muster auftauchen, versuche ich es nur für heute besser zu machen.« Gott wird zur Quelle ihrer Kraft. Sie geben ihre guten Erfahrungen anderen (in der Gruppe und außerhalb) weiter. Schritt 10: „**Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.**“ In diesem Schritte geht es um die Kunst, die Prozesse von den Schritten 1-3, 4-5, 6-9 auf einmal zu durchlaufen!

Schritt 11: **SCHLÜSSEL: Gott wird zur Quelle ihrer Kraft.**

„Wir suchten, durch Gebet und Besinnung (eng.: **Meditation**) die bewusste Verbindung zu Gott – soweit wir ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten ihn nur, uns seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.“

PRAKTISCHE Folgen: Von ihrem Leben geht Gutes aus – mehr als vorher. Selbst die Familie, Freunde und ihr weiteres Umfeld staunen über die guten Früchte: »Du bist viel ausgeglichener und gelassener als früher!« Endlich ein Leben wie sie es sich immer gewünscht haben.

Schritt 12: MISSIONARISCHE Dimension...

„Nachdem wir durch diese Schritte ein **geistliches Erwachen** erlebt hatten, versuchten wir, diese **Botschaft anderen (original: Alkoholikern) weiterzugeben** und unser **tägliches Leben** nach diesen Grundsätzen auszurichten.“

VI: Phase sechs: Das Ergebnis dieses Veränderungsprozesses:

Es wird den Gruppenteilnehmenden ein Aufblühen geschenkt. Andere sehen in ihren Leben die Kraft der Verwandlung durch Gott.

So können Gruppenteilnehmer Zeugen göttlicher Veränderungen sein. Durch das Weitersagen erinnern sie sich selbst, woher sie kamen und was Gott in ihrem Leben verändert hat. Weitersagen **bekräftigt** also die geschehene Veränderung und gehört darum mit zum Veränderungsprozess in der Phase „Durchhalten“.

Hier nun die Zusammenfassung:

Eine Endlich–Leben–Gruppe bietet Menschen die Möglichkeit, ihre **Vorstellung vom Leben** neu zu erfinden.

- Sie setzen sich **ehrlich mit Ihren erlernten Beziehungs- und Handlungsmustern** sowie Ihrer **Art, Probleme zu lösen**, auseinander.
- Die Gruppenmitglieder **helfen sich gegenseitig**. Alle sind gemeinsam auf dem Weg. Fehler sind erlaubt!
- In Endlich–Leben–Gruppen finden sie eine **gesunde Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu Gott**. Sie lernen endlich Leben.

Kurz noch eine Bemerkung zu einem weit verbreiteten Missverständnis: Ist das nicht ein Aufstiegsdenken oder gesetzliches Denken? Eine typische Billig–Lösung nach dem Motto: „12 Schritte zum wahren Leben!“?

Wir meinen Nein! Das „Trans–Theoretical Model“ hilft uns tiefer zu verstehen,

was hier eigentlich prozesshaft abläuft: **Es geht um eine zirkuläre Entwicklung.** Auf der Zeitleiste geht es zwar vorwärts, die Phasen bauen aber nicht so linear auf einander auf. Eher in großen Schleifen vorwärts (oder aufwärts)!

So sprechen wir im Endlich-Leben-Programm davon, **immer wieder zu einem Schritt** zurückzukehren (z.B. Schritt 1: Kapitulieren, Inventur machen, Demütig Hilfe erwarten...), bevor wir weiterkommen. Oder wir sagen: Schritte tun wir nicht, sondern sie ereignen sich. Insofern sind die 12 Schritte eine Prozess-Beschreibungs-Sprache (keine neuen Gesetze).

Unser Motto im Untertitel des Arbeitsbuches lautet: Heilung. Veränderung. Gelassenheit.

Mit diesem Motto versuchen wir die Zusammenfassung des Weges auf griffige Begriffe zu bringen (die natürlich auch missverstanden werden können):

- Veränderung meint: eine Veränderung der Symptome geschieht auf diesem Weg und ist (z.T. objektiv) messbar.
- Gelassenheit bezeichnet den Frieden, das Zufriedensein am Ende des Prozesses und ist eine emotionale Selbstwahrnehmung der Gruppenteilnehmerinnen.
- aber was bedeutet „Heilung“ in unserem Verständnis?

Unser Heilungsverständnis

Heilung ist im Endlich-Leben-Programm ein **3 dimensionaler Umlernprozess:**

1. zerstörerische Verhaltensmuster werden **verlernt** und lebensförderliche Beziehungs- und Handlungsmuster eingeübt (lernpsychologische Perspektive).
2. geistliche Perspektive: Untrennbar mit diesem Umlernprozess verwoben ist die geistliche Dimension: Heilung ist ein **Gnadengeschenk Gottes**, das sich auf alle Beziehungs- und Verhaltensmuster auswirkt (in theonomer Reziprozität, also „gottgelenkter Wechselseitigkeit“!).
3. Das **Ziel** ist ein **kognitiver, motivationaler, emotionaler, lebenslanger Prozess** hin zu einem ganzheitlichen Beziehungsaufbau (Ich, Du, Gott, Welt).

-- **Pfr. Helge Seekamp, Jahrg.1958** Als theologischer Kopf und Öffentlichkeitsbeauftragter des Endlich-leben-Netzwerks für Deutschland, Schweiz und Österreich ist Pfr. Helge Seekamp mit 50% seiner Zeit unterwegs. Mit weiteren 50% arbeitet er als Gemeindepfarrer einer missionarischen Gemeinde in der Lippischen Landeskirche. Dort versucht man seit 15 Jahren Impulse von Willow Creek, der geistlichen Gemeindeerneuerung und spirituelles Gemeindemanagement miteinander in Beziehung zu setzen. Endlich-Leben-Gruppen haben seit über 10 Jahren eine Spiritualität der Ehrlichkeit entwickeln helfen.