



Auf der Suche nach tragfähigen Geschichten >>>>>>

Wir erleben derzeit eine wissenschaftshistorisch bedeutende Zeit. *Das 20. Jahrhundert war das Jahrhundert der Physik.* Relativitäts- und Quantentheorie revolutionierten unser Weltbild und prägten über unzählige Anwendungen im Guten wie im Bösen unser Leben. *Das 21. Jahrhundert schickt sich nun an, das Jahrhundert der Hirnforschung zu werden.* An neuen Technologien, die unseren Alltag nachhaltig verändern werden, wird bereits weltweit gearbeitet.¹

Auf diesem Hintergrund hat sich die „postmoderne“ Gesellschaft entwickelt: Was das ist?

¹ Das Manifest online unter www.gehirn-und-geist.de/manifest

Unter den vielen Aspekten greife ich drei heraus:

- > Individualisierung der Lebenswelten
- > der Verdacht gegen die großen Erzählungen
- > der Zwang zur Erfindung des eigenen Lebens (immer wieder neu)

Leiden in der Postmoderne

- > Jeder braucht ein Reservoir an Geschichten. Nur dadurch werden Menschen fähig, sich selbst wie in einem Spiegel zu sehen.
- > Die Grammatik des Lebens ist geschichtenförmig aufgebaut.
- > Problem: Zugleich ist ein ungebrochener Rückgriff auf einen gültigen, von allen akzeptierten Bestand von Groß-Erzählungen nicht mehr möglich. Dem geschichtenbedürftigen Menschen sind die Groß-Erzählungen verloren gegangen. >>>

Der geschichtenbedürftige Mensch muss sich auf die Suche begeben nach neuen tragfähigen Geschichten. Exakt an dieser Stelle stehen Theologie und kirchliche Praxis vor einer neuen Aufgabe.

Dabei kann Kirche nicht mehr locker als Vertreter der Groß-Erzählung auftreten. Jede Gemeinde für sich wird persönlich „Platzhalter“ des Geschichtenbestandes der biblischen Überlieferung und der Erfahrungsgeschichte des Glaubens.

Was ist der seelisch gesunde Mensch?

Der bekannte Psychotherapieforscher Klaus Grawe² hat mit Hilfe der neusten Erkenntnisse aus der Hirnforschung ein überzeugendes Modell für seelische Gesundheit entworfen:

Den Schwerpunkt legt Grawe auf den Gedanken von Konsistenz. Ihr zufolge streben Menschen nach einer Übereinstimmung aller ablaufenden bewussten und unbewussten Prozesse.

Vier Grundbedürfnisse müssen befriedigt werden:

- > Bindung/Beziehung
- > Kontrolle/Orientierung
- > Selbstwerterhöhung
- > Lust/Unlustvermeidung

Dauerhafte Vernachlässigung nur eines Bereichs führt zu einer verminderten „Konsistenz“, was das Auftreten psychischer Störungen begünstigt. (Psychisches) Leiden nach Grawe besteht also darin, dass menschliche Grundbedürfnisse gar nicht oder ungleichgewichtig befriedigt werden. Sie geraten in eine Schieflage, Disharmonie oder innere Spannung (Stress).

Störungsquelle Nr.1 ist ein unsicherer Bindungsstil.

Spannend ist Grawes Entdeckung: Ein unsicherer Bindungsstil ist nach seinen Befunden zum Bindungsbedürfnis als der größte Risikofaktor für die Ausbildung einer psychischen Störung anzusehen, den wir bis heute kennen.

² Neuropsychotherapie, 2004

Problemlösung

Meine persönlichen Erfahrungen im Umgang mit (psychischen) Leiden, kommen aus meiner Arbeit mit *Endlich-Leben-Gruppen*. Es handelt sich dabei um christliche 12-Schritte-Gruppen, die sich als Selbsthilfegruppen in Gemeinden gründen. Ihre größte Kraft liegt darin, dass sie die Grundbedürfnisse des Menschen geistlich begründet befriedigen können.

Grundüberzeugung ist, dass viele ihr Leben allein nicht mehr meistern können, ja dass sie alle auf verschiedene Weise machtlos sind. Und was den Alkoholiker (für den die ersten Gruppen 1939 erfunden wurden) so schwer fällt, nämlich seine eingebildete Größe und seinen Stolz aufzugeben, das fällt den „Normalsterblichen“ noch schwerer. Denn wer seine Ohnmacht nicht so unausweichlich erlebt wie der Alkoholiker, hat es entsprechend leichter, sich und anderen länger etwas vorzumachen.

Eigentlich müsste es gegen alle Mächte, denen wir ausgeliefert sind, Gruppen geben, in denen wir alles zugeben könnten: unsere Ängste, unsere Unfähigkeit, die eigenen Gefühle zu beherrschen, unsere Ehe- und Erziehungsnot, unsere Hilflosigkeit angesichts von Krankheit und Tod, um nur einiges zu nennen. Ganz sicher würde man die gleiche Erfahrung machen wie bei den Anonymen Alkoholikern, dass gerade dort, wo wir zugeben, am Ende zu sein, die Chance beginnt, neu anzufangen.



Endlich
Gott Jes
Gruppen
Geschic
ihren Al
Erfolge,
Erzählg
des Allt
geschaff
dürfen M
Sünden
Gesells
sche, Au
Damit s
geschaff
nen Her
Grundb
digen G
sich Me
dürfen.
Lösunge
und lan

Kinder

Ein and
aufgreif
sogenan
Auch hi
tenzen
> Wie g
> Wie tr
> Wie le

Dieses M
von 5- B
einen ge
Problem
und stre
hungske
malen L

³ <http://w>
⁴ <http://w>

Endlich-Leben-Gruppen bringen dabei den Gott Jesu Christi ins Spiel. Das Besondere dieser Gruppen ist: Hier erzählen Menschen sich ihre Geschichten. Geschichten aus dem Alltag, aus ihren Abstürzen, ihre kleinen und großen Erfolge, die Gruppen sind nichts anderes als Erzählgemeinschaften. Hier werden die Helden des Alltags bestaunt, die es mit Gottes Hilfe geschafft haben, sich selbst neu zu finden. Hier dürfen Menschen also zu ihren Schwächen und Sünden stehen, ganz im Gegenteil zu einer Gesellschaft, die nur das Perfekte, Bombastische, Aufgestellte und Coole wertschätzt. Damit sind Endlich-Leben-Gruppen wie geschaffen für die Bewältigung der postmodernen Herausforderungen. Sie stillen das Grundbedürfnis der Menschen nach glaubwürdigen Geschichten, nach dem Spiegel, in dem sich Menschen neu entdecken, „neu erfinden“ dürfen. Und sie arbeiten alltagspraktisch an Lösungen – und das jede Woche, regelmäßig und langfristig.³

Kinder-Mut-Machgruppe

Ein anderes Modell, das „postmoderne“ Leiden aufgreift, bietet die IGNIS-Akademie mit den sogenannten „Kinder-Mut-Mach-Gruppen“ an. Auch hier werden die grundlegenden Kompetenzen des Miteinanders eingeübt:

- > Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um?
- > Wie treffe ich die richtigen Entscheidungen?
- > Wie lebe ich in meiner Familie?

Dieses Modell nimmt bewusst die ganze Familie von 5- bis 13-Jährigen und die Eltern mit auf einen gemeinsamen Weg. Dadurch werden die Probleme bearbeitet, die sich zu den nervigen und stressigen Alltagssorgen der 1000 Beziehungskonflikte ausweiten und zum ganz normalen Leiden unserer Kultur gehören.⁴

Gruppen mit guter Beziehungskultur

Es muss natürlich nicht gleich das Endlich-Leben-Gruppenkonzept oder eine Kinder-Mut-Mach-Gruppe in der Gemeinde eingeführt werden. Kleingruppen unterschiedlichster Art können die menschlichen Grundbedürfnis nach Bindung, Orientierung, Kontrolle, Selbstwert und Lust stillen. Und Christen wissen, dass die tragfähigste Bindung die an Gott ist.

• Helge Seekamp

49 Jahre verheiratet, Theologe, Pfarrer einer missionarischen Gemeinde mit über 50 Kleingruppen in Lemgo, Mitbegründer des Endlich-Leben-Netzwerks



³ <http://www.endlich-leben.net>

⁴ <http://www.ignis.de>