

Björn Migge

Spiritualität in der Beratung – aber bitte ohne Gott?

Die vergessene Ressource: Das Gebet als Einübung und Suche¹

Darf ich Sie einladen, dass ich mit Ihnen gemeinsam das „Tabu Nr. 3“ aus Selbsterfahrungsgruppen breche? Sie haben dabei die bequeme Position des Lesers und ich entblättere meine Gedanken vor Ihnen. In Tabu Nr. 3 geht es um den Glauben: In Selbsterfahrungsgruppen gibt es nämlich „Geheimnisse“, die die Teilnehmer/innen nicht gerne preisgeben. Sie schämen sich deswegen und sie haben Angst deswegen. Viele Prozesse in Selbsterfahrungsgruppen treiben ihre Angst- und Schamblüten um diese drei „Geheimnisse“ herum. Die großen Geheimnisse sind in fast allen Gruppen gleich:

1. Der unbestimmte Glaube, eine Art Hochstapler und Versager zu sein. Ein Mensch, der den kritischen und prüfenden Blicken der anderen nicht wirklich standhalten kann. Ein Mensch, dem man die Fassade nur eine Zeit lang abkauft, bis dahinter jemand erkannt wird, der nur so tut, als verstehe er sich, sein Fachgebiet oder die Reaktionen der anderen: Ein Hochstapler und Versager halt, der gewiss ist, dass er nicht um seiner selbst willen angenommen, willkommen und geliebt ist, sondern nur wegen seiner Leistung, seines „Gehorsams“ und seiner Funktion.
2. Besonders „geheim“ sind auch erotische Fantasien im Hier und Jetzt, die sich auf andere Gruppenmitglieder beziehen. Dabei geht es nicht um sexuelle Geheimnisse im Damals oder Dort, sondern um die Personen, die neben uns sitzen. Dieses „Geheimnis“ hätten wir uns noch denken können. Es entspricht auch den Vorstellungen in der Alltagspsychologie.
3. Nun kommt etwas Merkwürdiges: Besonders heftige Streitereien und Ängste entstehen, wenn jemand von seiner Spiritualität redet. Nicht von irgendeiner vagen kosmischen Spiritualität (die ist ja zurzeit in), sondern von einem konkreten Glauben oder sogar einer persönlichen Beziehung zu Gott. Oder noch schlimmer: zu Jesus. Das ist noch „intimer“ als das eigene Versagen, der eigene Hochmut und die eigene „fleischliche Schwäche“. Das ist wirklich tabu. Und selbst die gläubigen Teilnehmer von Coaching-Ausbildungen und Selbsterfahrungsgruppen outen sich in dieser Hinsicht nur sehr ungern – und dann auch nur „vage“. Das Thema ist sehr schambesetzt, intim und persönlich und gilt als unprofessionell. Bei anderen weckt es auch heftige Gegenwehr und die Erinnerung an verkrampte religiös-rituelle Erlebnisse aus der Ursprungsfamilie.

¹ Dieser Artikel erscheint Sommer 2006 in der Zeitschrift „Kommunikation und Seminar“ (www.ks-magazin.de). In der vorherigen Ausgabe waren Artikel über Neuropsychologie und Bilder von Buddha (darauf wird Bezug genommen). In einer der letzten Ausgaben des KS-Magazins hatte der Autor einen umfangreichen Artikel zur „Selbsterfahrung in der Gruppe und Gruppendynamik für Berater/innen und Coaches“. Auf diesen Artikel wird hier auch Bezug genommen.

Spiritualität, das ist das „Universum“

Wenn schon spirituell, dann bitte „kosmisch“, „pantheistisch“ oder in einer Form, die alles möglich sein lässt, was religiös zur Zeit auf der Welt geboten wird. Wenn eine konkrete Religion genannt wird, dann ist momentan der Buddhismus unter Coaches, NLPern und auch Diplom-Psychologen recht „in“. Genauso oft findet man moderne Formen des Synkretismus (die Integration der Glaubenslehre und der Glaubenspraktiken in eine andere Religion). Dass Buddha zurzeit wenig „aufregend“ und „ärgerlich“ ist (eben kein Salz für die europäische Erde) kommt unter anderem auch in der Wahl der Image-Bilder² vieler Beratungsmagazine zum Ausdruck: Wenn es hier um Spiritualität geht, dann werden meist Buddha-Statuen abgebildet. Damit verärgert man nicht und trifft den (leider wieder nur konformistischen?) Trend der Zeit.

Wissenschaftlichkeit als „Glaube“ und Hoffnung?

Eine andere Form von „Neureligion“ ist das Paradigma der Wissenschaftlichkeit. Neuerdings wird auch bei NLPern viel über Neuropsychologie geredet. Als Radiologe und Wissenschaftler habe ich damit auch zu tun gehabt: Wir haben Kernspindbilder (MRT) des Gehirnes mit Stoffwechselbildern (PET) überlagert, um die unterschiedliche Aktivierung bestimmter Hirnareale bei bestimmten Denk- und Handlungsweisen nachweisen zu können. Ganz neu und überraschend war das meiste davon nicht, da sehr viele dieser Erkenntnisse bereits aus anderen Quellen vorlagen: Zum Beispiel aus Gehirnstrommessung (EEG), der Untersuchung von Personen, die angeborene Anomalien, Hirnverletzungen, Tumore, Entzündungen oder Hirnoperationen aufwiesen. In neuerer Zeit vereinnahmten die meisten psychotherapeutischen Schulen die moderne Gehirnforschung und versuchen anhand der Erkenntnisse der Neuropsychologie nachzuweisen, dass ihre Thesen und Arbeitsansätze richtig waren und sind. Das hat bereits die Psychoanalyse vor Jahren so gemacht (übrigens sehr erfolgreich), ebenso die Verhaltenstherapie – und nun auch das NLP, bestimmte Formen der psychologischen Beratung und die Coaching-Szene. Dabei wird nur wenig nach links und rechts geschaut und alle behaupten, dass gerade ihre Methode durch die moderne Naturwissenschaft belegt werde. Wer einmal selbst „Naturwissenschaftler“ war, weiß, dass auch dort keine wirklich objektiven Erkenntnisse gewonnen werden. Wir leben aber in einer Zeit der Wissenschaftlichkeit – in einer Zeit, in der die Wissenschaft und die Selbst-Machbarkeit und auch die Individualität quasi-religiösen Charakter angenommen haben. Wer dieser Wissenschaftlichkeit nicht trauen mag, entwickelt vielleicht eigene Vorstellungen von Ordnungen, Regelungen und Strukturen, nach denen die Welt sich im Innersten zusammenhält. Zumindest die Selbst-Machbarkeit (als Konstruktivismus) und die Individualität (Einsamkeit oder häufiger Partnerwechsel, Kinderlosigkeit...?) bleiben so als Paradigma wirksam.

² Das sind die schön anzusehenden Bilder, die die Texte begleiten. Die Bilder werden oft von „Image-Agenturen“ zur Verfügung gestellt. Sie sollen unter anderem Textinhalte vage illustrieren, optisch auflockern und zum Lesen einladen.

Auf der Suche nach Mysterium und Erregung

Ein anderer Ausdruck unserer Suche nach Mysterium und Spiritualität findet sich wohl auch in der Verehrung von neuen Gurus und neuen Methoden im „Beratungs- und Therapiesektor“. Auch der Hellinger-Boom hat eine seiner Quellen in dieser Sehnsucht. Eine andere Quelle ist vielleicht der Wunsch nach einem allwissenden symbolischen Vater³, der die Wahrheit und das Heil kennt. Der aber auch garantiert, dass etwas Neues, etwas Erregendes und Spektakuläres passiert. Nichts scheint schlimmer als Altbekanntes oder als das, was schon die eigenen Eltern kannten. Von „Wissenschaftlern“ mag das Entwickeln einer ganz persönlichen oder neuen Spiritualität manchmal geringschätzig als Trend zum Okkulten oder Esoterischen belächelt werden. Uwe Böning spricht in seinem Buch „Business-Coaching“ in diesem Zusammenhang von *blüentraumbewegten* Coaches.

Die Wolke der spirituelle Zeugen

Neben den wenigen Wissenschaftsgläubigen und den wenigen Personen, die okkult oder esoterisch sattelfest sind, treffe ich im Coaching aber selten auf Menschen, die eine wirklich tiefe Spiritualität haben (wenn Sie zu den Wenigen gehören: Gerade Sie meine ich ja nicht!). Eine große Sehnsucht zeigt sich zwar, ein großes Fragezeichen und oft auch die Angst vor der Vereinnahmung durch eine institutionalisierte Form von Religiosität – aber fast nie wirkliche Spiritualität. Nun bin ich auch kein spiritueller Lehrer oder könnte hier mehr vorweisen als viele meiner Kolleginnen und Kollegen. Ich bemerke nur die Diskrepanz: Im NLP und in vielen modernen Beratungsschulen gibt es auch eine Ebene des Spirituellen. Nur: Wie kommt man dorthin, ohne sich in okkulten Eigengebilden zu verirren? Und was können wir unseren Klienten anbieten, die in geistlicher Dürre leben, wenn wir nicht selbst zu einer Wolke der Zeugen gehören, die Spiritualität immer wieder und tief in sich erfahren?

Die Suche nach exotischer Religiosität: Besser ganz weit weg

Die Angst vor bekannten Formen der Religiosität ist nicht Neues. Aus unserem Kulturkreis kennen wir die christlichen Kirchen, die im Laufe ihrer langen Geschichte viele Verfehlungen begangen haben und in der sich viele unperfekte, ja sogar manche herrschsüchtigen oder auch naiven Menschen zusammen finden, die teils wahrhaftig, teils auch oberflächlich und frömmelnd von Gott und von Jesus Christus reden. Das stößt viele moderne, individuelle Menschen ab. Wo so viel Konformismus herrscht und sich eine Institution gebildet hat, kann kein wahrhaftiger Glaube und keine wahre Spiritualität gefunden werden. Dort treffen sich nur Naive und Versager? Kirche ist langweilig, unwichtig und verstaubt. Zumindest denken das viele. Und die Vorstellung eines persönlichen, liebenden Gottes wird immer wieder durch all die Schrecken zunichte gemacht, die wir Menschen uns untereinander bereiten und die die Natur immer wieder über uns hereinbrechen lässt. Es ist verständlich, sich da besser einer exotischen Gottesvorstellung zuzuwenden, in der das Nichts mehr bedeutet als die Liebe und in der jedes Leben nur einer erneuter Versuch ist, sich dem Nichts zu nähern.

³ Siehe auch A. Mitscherlich: Die vaterlose Gesellschaft. Die Sehnsucht nach dem symbolischen, Normen gebenden und Halt gebenden Vater.

Wenn die Liebe nicht wär´, alles wäre sinnlos!

Spiritualität bedeutet für mich Liebe, eine ganz tiefe Liebe, die vom Schöpfer, von Gott, vom „Universum“ (nennen Sie es wie Sie es wollen) in unser Herz gegossen wird und wie lebendiges Wasser durch uns strömt. Und das hat schon Jesus gewusst. Warum sollten wir Europäer uns nicht auch einmal an ihn halten dürfen? Immerhin hat seine Kirche (und die griechische Art des Denkens) ja zu einem großen Teil unsere Kultur geprägt. Wenn Sie eine Abneigung gegen die „Kirche“ haben, dann hilft Ihnen vielleicht der Gedanke, dass *ekklesia* ursprünglich nur bedeutete: Diejenigen, die sich von Jesus herausgerufen oder herbeigerufen fühlen. Sie brauchen damit nicht zwingend Gedanken an fehlbare Menschen, Institutionen und Dogmen verbinden, die man unbedingt verehren, die man glauben oder befolgen muss. Es geht um Liebe und darum, jemandem zuzuhören, der diese Liebe verstanden hat und sie lehren kann (oder schenken kann). Sicher kennen Sie diese Liebe und diesen Frieden auch. Wir spüren das hin und wieder, wenn wir staunend Naturwunder erblicken, wenn wir plötzlich ganz in einem Moment aufgehen und nicht im Damals und auch nicht im Gleich verschwimmen, wenn wir für kurze Momente einen anderen Menschen wirklich als „Du“ wahrnehmen (Ich-Du-Beziehung Martin Bubers), und nicht als „Es“ in seiner Funktion für uns (Ich-Es-Beziehung), wenn wir für kurze Momente den unbewussten Groll oder die Vorwürfe ablegen, die wir gegen unsere Eltern haben und dabei eine Ahnung davon entwickeln, wie wir fühlen könnten, wenn wir vergeben... Diese kurzen Momente tiefer Liebe, wenn wir tief in uns berührt werden, sind spirituelle Erlebnisse. Sie können kaum herbeigedacht und verstanden werden. Und sie lassen sich auch nicht in religiöse Dogmen pressen. Es geht dabei um erfahrbaren und geschenkten Glauben.

Vom rechten Zielen und vom Verfehlen

In der griechischen Originalfassung des neuen Testaments (damals war in den oströmischen Provinzen, unter anderen in Kleinasien, noch das Griechische die Verkehrssprache, da die Eroberungszüge Alexanders erst einige hundert Jahre zurück lagen und die Region noch sprachlich und kulturell hellenisiert war), taucht häufig das Wort „*hamartia*“ auf. Es kommt aus der Bogenschützensprache und bezeichnet den Abstand vom anvisierten oder vorbestimmten Ziel und dem Ort, an dem der Pfeil einschlug: Verfehlung. Mit dem vorbestimmten Ziel war das spirituelle Zentrum gemeint, war Gott oder der Weg Gottes gemeint, oder auch das letztendliche Prinzip der Liebe. Was den Menschen von diesem Ziel ablenkt und zu diesem *hamartia* führt sind Gewinnsucht, Selbstsucht, Hass, Neid, Groll, Verbrechen, Starrsinn, der Wunsch von anderen unbedingt anerkannt zu werden, falsch verstandene Selbstliebe, die Unfähigkeit andere als „Du“ wahrzunehmen (aus ihnen immer nur ein „Es“ zu machen)... In deutscher Übersetzung heißt dieses *hamartia* übrigens „Sünde“. Aus der Sünde, der Entfernung von Gott oder unserem spirituellen Zentrum entstehen dann die Sünden. Es geht dabei nicht um einen Gott, der mit einer großen Fliegenklatsche in der Hand jeden „Sünder“ ertappen will, um ihn zu bestrafen, sondern um einem Gott, der aufzeigen will, welche Einflüsse den Pfeil vom Ziel abbringen können – vom Zentrum, von der Liebe. Jesus, aber auch sein Apostel Paulus, der „Erfinder“ des Christentums, zeigen immer wieder solche Metaphern auf, die einen Weg zu „Gott“ erleichtern sollen. Wer diese Texte auf diese Weise „spirituell“ erkennen möchte, wird dabei vielleicht sogar mit dem Buch

versöhnt, das bei den meisten wissenschaftlich, „östlich“ oder okkult orientierten Europäern in seiner mystischen Tiefe unbekannt ist und Unverständnis auslöst. Und noch etwas: Viele moderne „individuelle“ Menschen lehnen das Gespräch mit anderen ab. Das gilt besonders für die Spiritualität. So geraten viele auf ihre eigenen Umlaufbahnen und lassen sich von den anderen nicht helfen und auch auf keinen Fall korrigieren. Darum ist Gemeinschaft wichtig, wenn man das rechte Ziel sucht! Ansonsten versteigen sich leider zu viele in selbst konstruierte Gebilde und treffen darin nur sich selbst und niemals Gott.

Herzensreligion trifft besser

In der Geschichte der europäischen Kirchen gab es immer wieder Reformen und auch Eiferer, die darauf hingewiesen haben, dass die institutionalisierte Kirche sich von Gott, von der Liebe, von der erfahrbaren Spiritualität wegbewegt. Am bewegendsten finde ich dabei das Werk von John Wesley, der im 18. Jahrhundert die Staatskirche Englands tief erschütterte, in dem er eine Herzensreligion gepredigt hat, eine ganz persönliche Beziehung zu Gott, die in einer tiefen spirituellen Erfahrung für den Glaubenden begreifbar wird und die nicht mit hergebrachten Ritualen, Dogmen oder andern menschlichen Werken erzwungen werden konnte. Wenn ich hier von Kirche oder Glauben spreche, dann meine ich eine erfahrbare Herzensreligion und die Menschen, die dies erfahren – und nicht ein Gebäude, eine Institution oder einen Ritus unserer Eltern.

Geschenkter Glaube, unverdient

Nun gibt es viele Techniken, sich in sein spirituelles Zentrum zu vertiefen. Oder noch häufiger: Sich bei der Suche dorthin zu verirren. Denn auch angebliche Zielwässerchen, die uns das Zielen erleichtern sollen, bringen uns vielleicht nur vom Zentrum ab (*hamartia*). John Wesley, und vor ihm auch Martin Luther haben bei der Suche nach Gott ganz entschieden zu Demut geraten: Der Glaube (der Kontakt mit dem Zentrum, die Erfahrung Gottes, der spirituellen Liebe...) wird uns geschenkt und zwar ohne ein Verdienst und ohne ein spezielles Ritual, das wir vollbringen müssen. Wir müssen keine guten Werke vorweisen und keine selbstkasteienden Handlungen an uns vornehmen. Wir brauchen nur zu bitten, zu erhoffen, zu wünschen, unsere Sehnsucht zuzugeben, auch unser Unvermögen, nicht alles selbst in die Hand nehmen zu können und heraufbeschwören zu können. Das schließt auch die Erkenntnis des Dramas ein, in dem wir alle eingebunden sind: Versagen (hier als *hamartia*), Schuld(ig)fühlen, Schuldzuschreibungen), Vergebung (loslassen können, abgeben können)... Es gibt so vieles, was wir so gerne selbst steuern und richten würden – bei dem wir aber in Demut erkennen, dass wir viele menschliche Wünsche, die wir an uns richten oder die an uns gerichtet werden, nicht erfüllen können. Wesley und Luther haben sich gegen das Omnipotenzdenken gewandt, das auch viele moderne Menschen in einer Art Leistungswahn umtreibt: Wir können nicht alles selbst bewirken – und die Erfahrung Gottes schon gar nicht.

Zu wem oder was beten? Zu „Gott“?

Nur: Wie soll man um die Erfahrung Gottes bitten, wenn man kein aktiver Kirchgänger ist oder nicht einmal weiß, ob man Gott „Gott“ nennen möchte? Wie soll das gehen, wenn man nie beten gelernt hat? Wie soll man darum bitten, oder auch: wen soll man bitten, wenn man bei dem Wort Gott nur an die verstaubte Religion der Eltern oder früherer Generationen denkt...? An wen oder was soll ich mich wenden – und: wie? Oder sollte ich vielleicht doch lieber Techniken und Rituale anwenden, die aus noch „östlicheren“ Religionen stammen als das hebräische und griechische Christentum? Darf ich Ihnen an dieser Stelle raten, es nicht mit „Religionen“ zu versuchen und auch nicht so sehr nach den richtigen vergänglichen menschlichen Worten zu suchen. Sagen Sie ruhig *Gott*. Das Wort ist nicht besser oder schlechter als andere Worterfindungen unserer Hirnwindungen oder kollektiven Nachdenklichkeit. Und suchen Sie nicht nach der besten Religion, sondern nach erfahrbarem Glauben in einer Ich-Du-Beziehung. Und das erfahren Menschen am einfachsten im Gebet: Sie brauchen nicht hohle Phrasen dahersagen. Sagen Sie „Gott“ einfach was sie möchten und wirklich denken:

Danke, dass ich so wunderbar gemacht bin!

„Gott, ich kenne Deinen Namen nicht und ich habe manchmal andere Worte für Dich. Ich bin mir auch nicht sicher, ob es vielleicht albern ist zu beten. Ich habe Sehnsucht nach Dir. Auch wenn ich nicht genau weiß, wonach. Vielleicht danach, mich eins zu fühlen oder wirklich lieben zu können, wirklich vergeben zu können, geliebt zu werden dafür, dass ich da bin und nicht dafür, dass ich etwas leiste oder tue. Ich möchte geliebt werden, gewollt sein, angenommen und willkommen sein in dieser, deiner, Welt. Dann muss ich nicht so tun, als wäre ich nur gut oder klug, sondern ich kann meine Eitelkeit beiseite legen und andere Menschen wirklich wahrnehmen wie sie sind. Auch mich. Ich kann sie lieben. Bitte, Gott, schenke mir Deine Nähe, öffne mein Herz für Deine Gegenwart, für Deine Liebe. Vielleicht nicht sofort und ganz. Aber jeden Tag ein bisschen mehr. Gott, bitte vergib mir, dass ich mir selbst und anderen Menschen so oft etwas vormache. Bitte hilf mir, dass ich meinen Groll, meine bitteren Wurzeln⁴ und all mein Getue ablegen kann. Bitte sei bei mir. Ich möchte Deine Liebe und Gegenwart spüren. Bitte öffne mein Herz für deine Liebe. Ich danke Dir, dass ich so bin wie ich bin, dass Du mich wunderbar gemacht hast – so wie ich bin. Dass ich in dieser Welt bin...“

Vom Bitten, Danken, der Demut, dem Vergeben und dem Klagen...

Sagen Sie ruhig „Amen“ zum Schluss. Seien Sie im Gebet ehrlich mit sich selbst (und Gott), bitten Sie, danken Sie, vergeben Sie, bitten Sie um Vergebung, lassen Sie Ihre Demut zu (nicht nur den alltäglichen Hochmut), klagen Sie, staunen Sie, lieben Sie... Beten Sie zweimal an Tag. Oder noch öfters. Fassen Sie sich dabei gerne kurz. Ein Gebet verliert an Kraft, wenn es in Geschwätzigkeit entartet. Nennen Sie Ihr Gebet ruhig Selbstgespräch oder Selbsthypnose.

⁴ Man darf im Gebet aber auch ganz konkret werden oder sogar auch mit Gott schimpfen!

Gebetsseelsorge als „Hypnotalk“? ⁵

Es gibt viele Gemeinsamkeiten zwischen moderner Gebetsseelsorge und modernem Hypnotalk. Das erste Mal wurde ich 2004 darauf aufmerksam, als Sabine und Siegbert Lehmpfuhl an einem meiner Seminare teilnahmen. Beide sind im Leitungsgremium von Team.F und der Team.F-Akademie. Team.F hat über 600 ehrenamtliche Mitarbeiter/innen und momentan ein Seminarklientel von über 70.000 Personen in Deutschland. Die Lehmpfuhs führen unter anderem dutzende gut besuchter Seelsorgeseminare durch und bilden Eheberater/innen in ganz Deutschland aus. Als ich in meinem Seminar eine Hypnosedemonstration durchführte, waren beide zunächst skeptisch, da sie die Methode sehr vorsichtig begutachten wollten. Danach haben beide geschmunzelt und gesagt, dass sie im Prinzip nichts anderes machen, wenn Sie mit ihren Klienten beten oder Gebetsseelsorge betreiben. Die Gebetsseelsorge scheint dabei viel effektiver als Coaching oder Psychotherapie zu sein. Mich hatten die Kraft dieser Arbeitsweise und der nachhaltige Erfolg bei so vielen Klienten sehr überrascht. Als ich diese Arbeitsweise in einem Team.F-Seminar persönlich kennen lernte (mit über 50 Teilnehmer/innen), habe ich auch die großen Ähnlichkeiten zur modernen Hypnotherapie (auch zum NLP und der Tiefenpsychologie!) erkannt. Ich habe aber auch meine eigene spirituelle Dürre erfahren und gemerkt, dass ich auf diesem Gebiet kein guter Lehrer bin. Das Beten hat mich danach umgekrempelt. Und um mich herum nun auch immer mehr Menschen. Mit der rechten Erklärung ist es sogar für Menschen möglich, die sich als ungläubig oder agnostisch definieren, es ist sehr gut möglich für noch ungewisse vage „Buddhasuchende“ und es ist sogar für viele Atheisten möglich, die eine vage Vorstellung des Spirituellen für möglich halten:

Sie können zu einem „namenlosen Gott“ beten, dessen Himmel uns durchdringt, der sowohl in uns und „über“ uns ist. Diese persönliche Beziehung zu Gott, zu unserem spirituellen Zentrum, macht nach und nach das Ziel unseres Lebens erfahrbarer; sie bringt Liebe in unser Inneres und macht unsere verhärteten Herzen lebendig. Dieser Kontakt macht demütig und lehrt zu vergeben⁶. Aber Sie lernen dabei noch mehr⁷:

- Sie sind einzigartig!
- Sie sind liebenswert!
- Sie sind wertvoll!
- Sie sind willkommen und gewollt!
- Ihre Liebe ist jemandem wichtig!

Ich wünsche Ihnen Gottes Segen und ein umwerfendes Gefühl von Liebe im Herzen! Das wünsche ich auch unseren Klienten! Björn Migge, Minden

⁵ Auf der Website des Autors findet sich hierzu ein Artikel (www.drmmigge.de/hypnose.htm): „Ist Hypnotherapie unchristlich oder okkult?“

⁶ Groll, (unbewusste) Vorwürfe, Projektionen, Übertragungen... Wir haben so viele „bittere Wurzeln“ oder „Zeigefinger“. Vergebung heißt auch, anderen nicht vorzuwerfen, das sie nicht so sind, wie wir sie haben möchten. Es heißt auch, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen und immer wieder den ersten Schritt zu tun, auf den anderen Menschen zu.

⁷ Dies sind die Grundprinzipien des „gesunden Narzissmus“. Er wird in der Kindheit meist ersetzt durch ein Leistungsdenken: Wenn du dich richtig verhältst, wenn du dich konform verhältst, wenn du Gutes leistest, wenn du toll aussiehst, wenn du „in“ bist, dann – nur dann – bist du liebenswert...



Foto: Arne Vodegel (aus Coaching-Seminar in Bad Bevensen, Juni 2006)
hamartia (sg.), hamartia (pl.)



Autor des Artikels: **Dr. Björn Migge** war Oberarzt und Dozent am UniSpital Zürich. Er und sein Team bilden jährlich ca. 400 Coaches und Berater/innen im Weiterbildungsinstitut Dr.Migge-Seminare aus. www.DrMigge.de

Literaturhinweise:

Migge, Björn: Handbuch Coaching und Beratung (Kapitel: „Spiritualität“: vage und konfessionsübergreifend.) Link zu www.amazon.de:

► http://www.amazon.de/exec/obidos/ASIN/3407364318/teamdrmiggeco-21?creative=6378&camp=1410&link_code=as1

Sandford, Paula u. John: Umgestaltung des inneren Menschen (Einführung in die Gebetsseelsorge. Sehr gutes Buch, das auch viele NLP-ähnliche Elemente enthält; aber mit einigen heißen Eisen, die zu heftigen Diskussionen anregen könnten und die auch kontrovers diskutiert werden dürfen. Das Buch ist nur etwas für sattelfeste Christen.)



Nicky Gumbel: Fragen an das Leben (N. Gumbel ist ein Promoter der „Alpha-Kurs-Bewegung“. Das Buch ist auch für neugierige Glaubensanfänger/innen gut geeignet.)

Theo Sorg: Über das Vaterunser. Herr, wie sollen wir beten? (Das Gebet des Herren, Schritt für Schritt in seiner mystischen Tiefe erklärt.)

John Wesly: Die 53 Lehrpredigten, zweibändig (Herzensreligion. Er begründet hier seine später als „methodistisch“ bezeichnete Lehre.)

Joachim Wanke: ...und das Leben gewinnt. Anstiftung aus dem Glauben (Der katholische Bischof aus Thüringen spricht eine Sprache, die Menschen von heute verstehen.)

Rick Warren: Leben mit Vision (Mit diesem gut nachvollziehbaren „amerikanischen“ Buch hat der baptistische Pfarrer aus Kalifornien einen Weltbestseller geschrieben. Das Buch ist auch für „Anfänger/innen“ gut geeignet und für „Fortgeschrittene“ besonders inhaltsreich.)

Life Application Study Bible, New Living Translation (Sehr gute englischsprachige Studienbibel. Nicht akademisch gelehrig, eher auf Erfahrung und eine „Herzensreligion“ ausgerichtet.)

Seminarhinweise Team.F:

Seelsorge, Eheberatung, Vergebung, Heile Persönlichkeit, Kinder erziehen u.v.a.: Info bei www.Team-F.de

