

Infobrief – Fachkreis «Psychologie & Glaube»

Mai 2022 - erscheint zwei Mal jährlich

Emotionen



Wie-gehts-dir.ch?

Darf ich so beginnen? Das Duzen ist in VBG-Kreisen ja üblich, das wird dich also kaum ärgern. Bist du erfreut, endlich wieder einen Infobrief des Fachkreises lesen zu können? Das freut uns natürlich auch. Oder nervst du dich, dass jetzt auch ein Editorial mit einer Internet-Adresse bestückt sein muss? In diesem Fall kann ich dir raten, die Adresse mal einzutippen und die Kampagne der Gesundheitsförderung Schweiz im Netz zu suchen. Schon nur die grafische Gestaltung des Emotionen-ABC lohnt sich.

Wahrscheinlich hättest du dir auch, wie es einer meiner Patienten formuliert hat, mehr Verschnaufpause vorstellen können zwischen dem Ende der Pandemie-massnahmen und dem Ausbruch eines Angriffskrieges in Europa als nur gerade eine Woche. An Gründen Angst, Wut, Ohnmacht oder Betroffenheit fehlt es uns momentan wahrlich nicht. Um so wichtiger ist es, über unsere Emotionen zu reden, was das eigentliche Ziel der erwähnten Gesundheitsförderungs-Kampagne ist. Warum nicht versuchen, die Begrüssungs-Floskel „Wie

geht's“ wieder zum interessierten Gesprächs-Intro machen? Meistens nutze ich die Chance, wenn meine Patienten schon im zweiten Gespräch auf diese Frage mit „gut“ antworten, darauf hinzuweisen, dass ich einerseits doch sehr erstaunt bin, wie viel mein Erstgespräch schon hat bewirken können, andererseits sie aufzuklären, dass meine Einstiegsfrage keine Floskel ist und die Antwort darauf gerne ehrlich, authentisch und problembehaftet sein darf.

Viele erhellende Einblicke bei der Lektüre wünscht



Simon Waber, Eidg. anerkt. Psychotherapeut FSP, Mitglied des Leitungsteams des Fachkreises «Psychologie und Glaube»



Brock Wegner / Unsplash.com

Herausfordernde Gefühlswelt

Menschen wollen in erster Linie zufrieden und glücklich sein. Wir möchten mit Angst, Wut, Ekel, Trauer oder Scham möglichst nichts zu tun haben, ausser vielleicht in der sicheren Geborgenheit eines Kinos oder zwischen zwei Buchdeckeln. Dabei lohnt es sich, unsere Gefühlswelt zu entdecken, weil diese uns erst ermöglicht, ganz mit dem Leben in Kontakt zu sein. Wenn es uns gelingt, uns mit der Vielfalt unserer Empfindungen anzufreunden, besteht keine Notwendigkeit mehr, Teile unserer Erfahrungswelt auszuklammern, um unangenehme Gefühle zu vermeiden. Gefühle sind dann ein Zeichen dafür, dass wir leben und uns vom Leben berühren lassen. Wir können es wagen, sie zuzulassen, kennenzulernen, zu würdigen und vor Gott zur Sprache zu bringen.

Auch schwierige Gefühle machen Sinn

Gefühle helfen uns dabei, auf wichtige Ereignisse in unserem Leben zu reagieren. Sie machen uns auf Bedeutsames aufmerksam, sie sorgen dafür, dass wir uns mit den entscheidenden Dingen auseinandersetzen, und sie sind wertvolle Wegweiser im Hinblick auf die Stillung unserer Bedürfnisse. Vereinfacht lässt sich sagen: Angenehme Gefühle helfen uns zu geniessen, kreativ zu sein und uns zu entspannen. Unangenehme, alarmierende Gefühle helfen uns zu überleben, lösungsorientiert zu handeln und uns zu schützen.

Es ist zutiefst menschlich, dass wir die Freude und ihre angenehmen Geschwister für gute Gefühle halten und Wut, Trauer, Angst oder Scham als schlechte Gefühle meiden. Freude entsteht dort, wo das Leben unseren Wünschen und Erwartungen entspricht. Sie ist das einzige Gefühl, bei dem wir eine Situation voll und ganz bejahen können. Alle anderen Gefühle melden sich, wenn die Dinge anders verlaufen, als wir sie gern hätten. Gerade in herausfordernden Situationen aber sind wir angewiesen auf die Kraft der ganzen Gefühlspalette. Wir brauchen sie, um den ständig wechselnden Umständen des Lebens angemessen begegnen zu können. Klammern wir unangenehme Gefühle aus, sind wir unfähig, uns Situationen zu stellen, die anders sind, als wir sie uns wünschen: Wir können uns weder wehren, wenn dies erforderlich ist, noch wirklich Frieden schliessen mit Dingen, die wir nicht zu ändern vermögen.

Vom Sinn der Wut

Wut ist die Handlungskraft Nummer Eins. Mit ihrer Energie hilft sie uns, eine unhaltbare Situation zu verändern. Wir finden etwas nicht in Ordnung und beziehen Stellung: „So nicht!“ Wut entsteht als Reaktion auf die Interpretation: „Da läuft etwas falsch.“ Falsch bedeutet: „Ich kann oder muss etwas ändern.“ Die Aufgabe der Wut ist das Handeln.

Fehlt uns die Kraft der Wut, sind wir mehr oder weniger handlungsunfähig. Wir passen uns an und übergehen unsere Bedürfnisse. Wir schützen unsere Grenzen nicht und nehmen uns nicht ernst. Wir drücken uns vor der Verantwortung, für uns einzustehen und für uns zu sorgen. Fehlt uns die Bereitschaft, etwas klar als falsch zu beurteilen, verbauen wir uns auch die Möglichkeit, etwas von ganzem Herzen als richtig anzuerkennen. Alles schwimmt in einem ausdruckslos toleranten, unauthentischen Einheitsbrei, und mit dem vermiedenen Konflikt geht unversehens auch jede Lebendigkeit verloren.

Vom Sinn der Trauer

Die Trauer hilft uns, loszulassen, Abschied zu nehmen und mit einer schmerzhaften Situation Frieden zu schliessen. Durch die Trauer können wir lernen anzunehmen, was nicht unseren Vorstellungen entspricht. Trauer wird erzeugt durch die Interpretation: „Da ist etwas schade oder traurig.“ Schade bedeutet: „Ich kann oder muss etwas akzeptieren.“ Die Aufgabe der Trauer ist folglich die Annahme.

Fehlt uns die Bereitschaft, etwas schade zu finden und darum zu trauern, so verpassen wir die Möglichkeit, Tiefe, Weisheit und Liebe zu entwickeln. Schmerzhaftes Moment werden verdrängt, weil wir fürchten, das Schwierige nicht aushalten zu können. Ohne dass es uns bewusst ist, schliessen wir mit dieser Strategie aber auch die Freude aus unserem Leben aus: Denn wo nichts schade sein darf, ist es geradezu verantwortungslos riskant, etwas als richtig zu interpretieren. Wenn Freud und Leid nahe beieinander liegen, sind wir sicherer, wenn wir uns auf echte Freude erst gar nicht einlassen, denn nur so können wir Enttäuschungen vorbeugen.

Vom Sinn der Angst

Auch Angst ist ein unangenehmes und deshalb unbeliebtes Gefühl. Angst bedeutet nebst Gefahr auch Grenze. Angst ist die Schwelle, die das Bekannte vom Unbekannten trennt. Wenn wir etwas weder ändern (Wut) noch akzeptieren (Trauer) können, dann muss etwas vollkommen Neues geschehen, dann müssen wir unsere Form ändern. Angst ist die Kraft, die uns über diese Schwelle trägt und uns über uns hinauswachsen lässt. Angst folgt auf die Interpretation: „Da ist etwas furchtbar.“ Furchtbar bedeutet: „Ich muss oder kann über mich hinauswachsen.“ Die Aufgabe der Angst ist deshalb Kreativität.

Weigern wir uns, Angst zu empfinden, so ignorieren wir unsere Grenzen. Wir tun so, als wäre alles immer in Ordnung für uns. Wir sind nicht empfänglich für Signale, die uns warnen: „Es reicht, es ist genug, hier kommst du nicht weiter, das ist zu viel für dich.“ Der nach aussen hin de-

monstrierten Sorglosigkeit fehlt es an Tiefe und Wahrhaftigkeit. Wir verpassen eine Lebendigkeit, die uns wachsen und kreativ werden lässt. Wenn uns keine Situation furchtbar erscheint, so gibt es auch keinen Impuls für Veränderung.

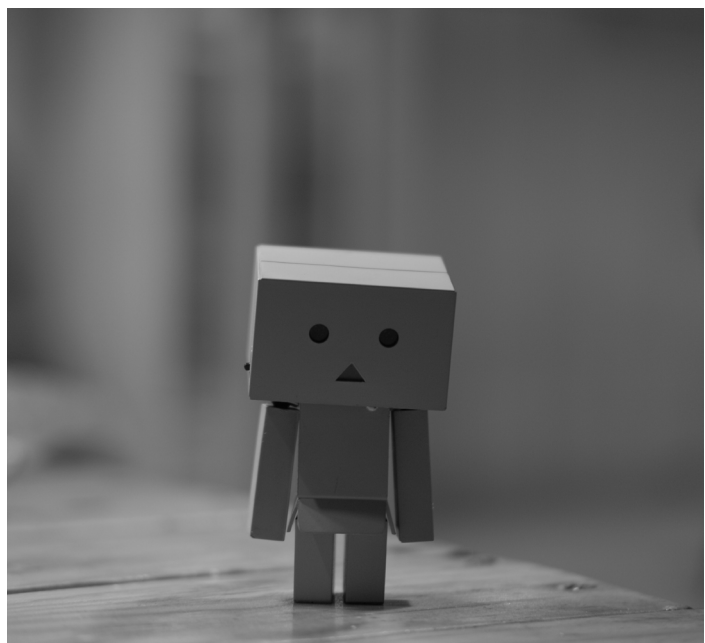
Vom Sinn der Scham

Scham ist ein Gefühl, das nicht äussere Umstände, sondern das Ich thematisiert. Hier wird nicht mehr dieses oder jenes für falsch (Wut), schade (Trauer) oder furchtbar (Angst) befunden, sondern der Blick richtet sich auf das eigene Selbst. Die Interpretation, die Scham hervorruft, heisst: „Ich bin falsch oder schuld.“ Falsch sein bedeutet: „Ich muss etwas an mir ändern oder etwas annehmen.“ Die Aufgabe der Scham ist die Selbstreflexion.

«Die Aufgabe der Scham ist die Selbstreflexion.»

Scham ist eine äusserst schmerzhaftes Emotion, die wir nur schwer ertragen. Um in Frieden mit uns leben zu können, müssen wir uns mit unserer Unvollkommenheit und der damit verbundenen Scham aussöhnen. Nur dann finden wir Zugang zu unseren Grenzen und können deren Kraft nutzen, um uns kennenzulernen und weise mit unseren Stärken und Schwächen umzugehen.

Fehlende Scham oder mangelnde Bereitschaft, diese zuzulassen, führt zu einem aufgeblasenen Selbstbild. Ohne Scham vergessen wir, dass Fehler und Schwächen ein natürlicher Bestandteil des Menschseins sind, und dass wir Verantwortung für diese übernehmen müssen. Wer scham-



los durchs Leben geht, verliert die Fähigkeit zu einer gesunden Selbstkorrektur.

Gefühle und Glaube

Im hebräischen Denken sind Leib und Seele nicht losgelöst voneinander, sondern zwei zueinander gehörende und aufeinander bezogene Seiten unserer Persönlichkeit. Inneres und Äusseres gehören im biblischen Verständnis untrennbar zum Menschen. Beide Bereiche sind auf Gott bezogen. Es gibt keine Abspaltung in einen geistlichen und einen ungeistlichen Bereich: Alles gehört zu unserem Sein, wie Gott es geplant und geschaffen hat. Das schliesst unseren Körper mit ein, unseren Verstand, unser Herz, unser Unbewusstes, unsere Motive – auch unsere Gefühle. In seinem Buch „Echt und stark“ schreibt Thomas Härry: *„Geistlich leben bedeutet, unser ganzes Menschsein vor Gott einzuschliessen und auf Gott zu beziehen, nicht nur einen Teil davon, den wir für geistlicher betrachten als den anderen. Solange unsere Gefühlswelt und die Regungen unserer Seele vom Einfluss des Evangeliums nicht berührt und verändert werden, bleiben wir letztlich unreife Menschen. Was sich in unserer Seele regt, muss einen direkten Bezug zu unserer Gottesbeziehung bekommen.“*

Gott hat uns mit inneren Regungen und Gefühlen geschaffen. Sie sind kein Hindernis für unseren Glauben, im Gegenteil: Gefühle sind ein Geschenk Gottes an uns. Indem wir wahrnehmen, was sich in unserer Gefühlswelt abspielt und es wagen, diese Regungen vor Gott zuzulassen, erkennen wir, wo wir geistlich stehen und wo wir Veränderung und Erneuerung brauchen. Gefühle offenbaren als Sprache des Herzens die Wahrheit unserer Innenwelt. Vor dieser Wahrheit die Augen zu verschliessen, hat nichts mit geistlicher Reife zu tun. Nur wo wir anerkennen, was wirklich in uns ist, können wir frei werden und im Glauben wachsen.

Wie können wir Gott näher an unser Herz heranlassen? In Psalm 139 findet sich eine wertvolle Hilfe. Dort lesen wir in den Versen 23 und 24: *„Durchforsche mich, Gott, sieh mir ins Herz, prüfe meine Wünsche und Gedanken! Und wenn ich in Gefahr bin, mich von dir zu entfernen, dann bring mich zurück auf den Weg zu dir!“* Dieses einfache Gebet kann ein erster Schritt sein auf dem Weg, unsere innere Welt vor Gott zur Sprache zu bringen. Entfernung und Entfremdung von Gott, wie sie der 139. Psalm beschreibt, haben nicht nur mit moralischen Fehlritten und klassischen Sünden zu tun. Wir entfernen uns auch dort von Gott, wo wir das ignorieren, was sich unter der sichtbaren Oberfläche unseres Lebens abspielt. Wo wir unsere Vergangenheit nicht ernst nehmen. Wo wir unserer Verantwortung ausweichen. Wo wir unsere

Begrenzungen ignorieren. Wo wir schmerzhaft Gefühle unterdrücken und ihnen damit erlauben, uns innerlich hart zu machen und geistlich zu blockieren. *„Durchforsche mich, Gott, sieh mir ins Herz...“* Mit diesem schlichten Gebet beginnen wir, unser ganzes Leben vor Gott auszubreiten – auch die inneren und verborgenen Seiten unserer Seele. Wenn wir dieses Gebet ernsthaft beten, geben wir jenen Dingen in unserem Leben Raum, die wir bisher unterdrückt haben, weil wir sie möglicherweise für ungeistlich und unzumutbar gehalten haben. Solches Echtsein vor Gott kostet Mut – aber es wirkt tief befreiend.

«Gefühle sind ein Geschenk Gottes an uns.»



Andrea Signer-Plüss, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP mit eigener Praxis, Verantwortliche Kursangebot VBG www.andreasigner.ch

Literatur

- Baer U. & Frick-Baer G. (2008): Das ABC der Gefühle. Weinheim & Basel: Beltz Verlag.
- Baer U. & Frick-Baer G. (2009): Gefühlslandschaft Angst. Weinheim & Basel: Beltz-Verlag.
- Baer U. & Frick-Baer G. (2008): Vom Schämen und Beschämtwerden. Weinheim & Basel: Beltz-Verlag.
- Dehner-Rau, C. & Reddemann, L. (2011): Gefühle besser verstehen. Stuttgart. TRIAS Verlag.
- Härry, T. (2009): Echt und stark. Kraftvoll glauben – Tiefgang finden. Witten: SCM R. Brockhaus Verlag.
- Prünke, T. (2009): Das Gefühlsklavier. Vom stimmigen Umgang mit unseren Emotionen. Tübingen: dgvt-Verlag.
- Virani, A. (2007): Gefühle? Eine Gebrauchsanweisung. München: Verlag V.C.S. Dittmar.



unsplash.com / Annie Spratt

Herzlichen Dank!

Seit über 20 Jahren hat sich Marianne Fankhauser in der regionalen Gruppe des Fachkreises Psychologie und Glaube engagiert, seit 20 Jahren in deren Leitung.

Wir möchten Dir, Marianne für diesen ausserordentlich langen, treuen und mit grossem Einsatz geleisteten Dienst von Herzen danken. Ich kann die Zeit ab 2008 überblicken, seit ich in eigener Praxis arbeite und bis auf die letzten Jahre dabei war. Erst allmählich habe ich realisiert, wie umfangreich dieser Dienst ist, den Du, Marianne geleistet hast. Da war einmal die ganze Vorbereitung. Über Jahre hast Du es immer wieder geschafft, aktuelle und relevante Themen zu finden. Du hast aus Deiner breiten Vernetzung die unterschiedlichsten und dabei auch kompetenten Leute mobilisiert für Inputs, sowie grössere und kleinere Vorträge. Du hast die Einladungen gestaltet und verschickt. Wie ich selber erlebt habe, bist Du auch Einzelnen nachgegangen, hast Dich interessiert und Anteil genommen. Du warst auch diejenige, die immer die Organisation des Raumes und das Bereitstellen der Infrastruktur übernommen hast. Auch beim Aufräumen warst Du dabei. Besonders in Erinnerung geblieben sind mir aber Deine feinfühligke, zurückhaltende und fachkundige Art und wie Du die unterschiedlichsten Fachleute in den Dialog miteinander gebracht hast. Es

ist immer gelungen, eine tiefgründige, bereichernde Diskussion entstehen zu lassen. Nie war es banal, immer war das Motto der vbg «Tief glauben, weit denken» spürbar. Du hast es auch ermöglicht, dass die Teilnehmer sich untereinander vernetzen konnten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Fachgruppe die Pflege der Beziehungen gefördert hat, was auch die Zusammenarbeit vertieft hat.

Und nicht zuletzt hast Du alles, was machbar und möglich ist versucht, um eine Nachfolgelösung für Dich zu finden. Auch da hast Du wieder einen grossen Einsatz hineingelegt. Für dieses lange und intensive Engagement danken wir Dir von ganzem Herzen. Obwohl es hier im Speziellen um die Leitung der regionalen Gruppe in Aarau geht, möchte ich auch nochmals in Erinnerung



Marianne Fankhauser

rufen, dass Du Dich auch im Leitungsteam und in der Verzeichniskommission ausserordentlich engagiert hast für die Belange des Fachkreises und dabei nicht zuletzt dem Gesamtziel, christliche Fachleute untereinander und mit Klienten zu vernetzen und dabei die Qualität hochzuhalten. Für diese Werte stehst Du in ganz besonderen Mass.

Für Deine vielfältige Tätigkeit wünschen wir Dir weiterhin alles Gute!



Ursula Wälty, Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Mitglied des Leitungsteams des Fachkreises «Psychologie und Glaube»



Unsplash.com / Etienne Girarde

Mittags-Treff Zürich

Langjähriges Engagement



Gisela A. Cöppicus Lichtsteiner

Seit Beginn des Mittags-Treffs in Zürich im Jahre 2013 war Gisela Cöppicus engagiert mit dabei. Sie war neben Dieter Bösser Gastgeberin und half konkret mit, vorzubereiten und Themen und Referenten zu finden.

In der Regel fanden pro Jahr vier Mittags-Treffs statt, insgesamt fast 30 Mal. Die Teilnehmer erinnern sich an viele bereichernde Gespräche und spannende Themen. So wie zum Beispiel als Jasmine Bond über die „Möglichkeiten der Verbindung von systemischer Therapie mit hörendem Gebet“ sprach. Oder ein anderes Mal referierte Ernst Meier über die „Übertragung und Gegenübertragung im Spannungsfeld von Nähe und Distanz“.

Gisela, wir danken dir herzlich für dein langjähriges Engagement beim Mittags-Treff in Zürich. Wir haben dich als umsichtige und aufmerksame Gastgeberin kennen und schätzen gelernt. Deine warmherzige und freundliche Art bleibt in guter Erinnerung. Wir wünschen dir Gottes Segen – beruflich wie für dich persönlich.

An dieser Stelle sei das Buch von Gisela empfohlen:

Gisela A. Cöppicus Lichtsteiner: Wenn der Lebensfaden brennt. Spirituell-religiöse Erfahrungen Traumatisierter in der Kathym Imaginativen Psychotherapie. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht (2019). ISBN Print: 9783525403853 - ISBN E-Book: 9783647403854

Die aktuelle Situation der Mittags-Treffs des Fachkreises «Psychologie und Glaube» finden Sie auf der nächsten Seite.



Nathalie Selinger, Geschäftsleiterin des Fachkreises «Psychologie und Glaube»

Mittags-Treffs des Fachkreises «Psychologie und Seelsorge»

Nach wie vor finden die Mittags-Treffs in Bern, Thun und Biel statt. Diese Möglichkeit zur Vernetzung von christlichen Fachpersonen wird gerne wahrgenommen. Daneben finden spannende Inputs zu unterschiedlichen Themen statt.

Der Mittags-Treff in Aarau pausiert zurzeit aufgrund fehlender Anschlusslösung. Trotz intensiver Suche konnte sich kein Nachfolger für die Gastgeberrolle finden. Das Leitungsteam des Fachkreises «Psychologie und Glaube» hat be-

schlossen, nach einiger Zeit nochmals eine entsprechende Suche zu starten. Bis auf Weiteres finden in Aarau keine Mittags-Treffs statt.

In Zürich sieht die Situation ähnlich aus. Zu einem späteren Zeitpunkt wird nochmals nach einem möglichen Nachfolger gesucht. Momentan finden jedoch keine Mittags-Treffs in Zürich statt.

Finanzen und Jahresabschluss

Dank insgesamt stabiler Einnahmen und sorgfältig getätigten Ausgaben konnte der Fachkreis das Jahr 2021 mit einem minimalen Gewinn abschliessen. Wir danken allen, die zu diesem Ergebnis beigetragen haben und freuen uns über

Ihre finanzielle Unterstützung auch in diesem Jahr. Diese ist wichtig, um die Fachkreisarbeit weiter zu führen.



Nathalie Selinger, Geschäftsführerin des
Fachkreises «Psychologie und Glaube»



Informationen

Fachkreis-Wanderung 2022 am Sonntag, 11.09.2022 um 10.30 Uhr

Die diesjährige Wanderung des Fachkreises «Psychologie und Glaube» findet in Form eines Spaziergangs statt. Wir besuchen den jüdischen Kulturweg inkl. Führung und Besuch des israelitischen Friedhofs und der Synagoge. Die Führung dauert ca. 3 Stunden.

Ein kleiner Einblick in den jüdischen Kulturweg:

- Anfahrt: ab Brugg Postauto (anmelden ab 10 Pers) nach Endingen
- aussteigen Gemeindehaus = Schulhaus?
- von dort zur Synagoge - dahinter Gemeindehaus; dann Schlachthaus, Mikwe, Rankstrasse Wohnhaus und weiter wandern zum Israelitischen Friedhof.
- Das liegt alles recht nah beieinander.
- Endingen - Lengnau 4 km
- Weg: Mikwe entlang dem Flüsschen
- ca. 15 Min. Bänkli und Schober
- 25 Min. Israelitischer Friedhof
- Danach eher über Wanderweg - ca. 40 Min. bis Lengnau (der Strasse entlang befindet sich kein Trottoir)
- Im Zentrum (3 Min von Bus-Station) Synagoge
- Heimfahrt über Baden

Rundgang in Endingen mit Besichtigung der Synagoge sowie des israelitischen Friedhofes zwischen Endingen und Lengnau. Informationen über Geschichte, jüdische Gemeindebauten, Häuser mit Doppeleingängen, Mikwe, Schulhaus, Margoa (Israelitisches Alters- und Pflegeheim in Lengnau), Schlachthaus etc., das damalige Zusammenleben zwischen jüdischer und christlicher Bevölkerung.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Kosten: CHF 25.- pro Person. Weitere Informationen folgen.

Das Leitungsteam freut sich, diese attraktive Form der Begegnung in freier Natur wieder anbieten zu können. Anmeldungen bitte bis 31.08.2022 an psychologie@vbg.net.



Jüdischer Friedhof

Neues Verzeichnis in letzter Auflage

Das Leitungsteam des Fachkreises «Psychologie und Glaube» hat sich entschieden, das schriftliche Verzeichnis christlicher Fachleute ein letztes Mal neu aufzulegen. Die Vorbereitungen für diese Neuauflage sind in Gange.

Abschied Marc ten Busch aus Leitungsteam

Marc ten Busch hat sich als Mitglied des Leitungsteams verabschiedet. Wir danken dir, Marc, für dein Engagement und wünschen dir weiterhin alles Gute für deine Tätigkeit.

Fachtagung Glaube und Behinderung

Fachtagung von Glaube und Behinderung vom 16. Juni 2022 in Sursee (Campus Sursee): „LebensMUTig“. Weitere Informationen unter www.gub.ch/angebot/fachtagung-2022/

Erscheinungstermine 2022

Das nächste elektronische Newsmail erscheint im August (Redaktionsschluss 31.07.2022). Der nächste Infobrief erscheint im November 2022.