

WER BIN ICH?

Autorin: Brigitte Dengler

www.ehefamilienmentoring.de

WER BIN ICH?

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	3
2	Überblick / Lernziel	3
3	Religion und Glaube	10
4	Wer bin ich? Eine reife oder eher unreife Persönlichkeit?	12
5	Schlusswort	13
	Literaturnachweis	14

Impressum

Ehe- und Familien Mentoring

Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien

Reizengasse 5 75365 Calw

Info@ehefamilienmentoring.de

www.ehefamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

WER BIN ICH?

1 Überblick / Lernziel

Der Fachartikel nimmt Fragen nach meiner Persönlichkeit auf. Wer bin ich? Wer bin ich vor Gott? Wie kann ich meine Berufung, meine Talente, meine Persönlichkeit entfalten?

Lernziel: Der Fachartikel zeigt einen Weg auf, wie ich den Wert meiner Persönlichkeit erkennen kann. Der Lernstoff soll das Wissen um die Unterschiedlichkeit der Persönlichkeiten erweitern und einladen, meinen Platz im Leben einzunehmen.

2 Einleitung

Wer bin ich? Wie oft haben wir diese Frage schon gehört oder uns selbst gestellt? In allen Entwicklungsphasen vom Kind zum Teenager bis hin zum Erwachsenen war diese Frage immer wieder – mal mehr, mal weniger – eine Herausforderung für jede Person. Im Zusammenleben und -arbeiten mit anderen Menschen versuchen wir, unseren speziellen Platz zu finden. So mancher ist noch auf der Suche, sich selbst zu entdecken, ein anderer hat schon viel über sich erfahren oder er hat von anderen Rückmeldungen bekommen. Wenn es zu Problemen kam, wurde vielleicht unser Wert von anderen oder mir selbst infrage gestellt. In Krisen haben wir uns möglicherweise sorgenvoll gefragt, wer bin ich, dass man so mit mir umgeht?

Auch von bekannten Persönlichkeiten wird berichtet, dass sie sich diese Frage stellten. In 2. Mose 3,11+12 stellt Mose Gott die Frage: „Wer bin ich, dass ich zum Pharao gehen soll?“ Von Bonhoeffer lesen wir in einem Gedicht aus der Zeit seiner Inhaftierung die Frage, „Wer bin ich?“. Er beschreibt, wie die anderen ihn als stark und freundlich wahrnehmen; er selbst sich als schwach und einsam empfindet.¹

Dieser Fachartikel will einen Überblick geben. Er will uns dabei helfen, mehr über unsere eigene Person herausfinden zu können, um besser zu verstehen, wer wir sind, wie wir wurden und wie wir unsere weitere Entwicklung in gute Bahnen lenken können. Ein Teil des Artikels thematisiert auch meine Berufung, die Gott mir gibt.

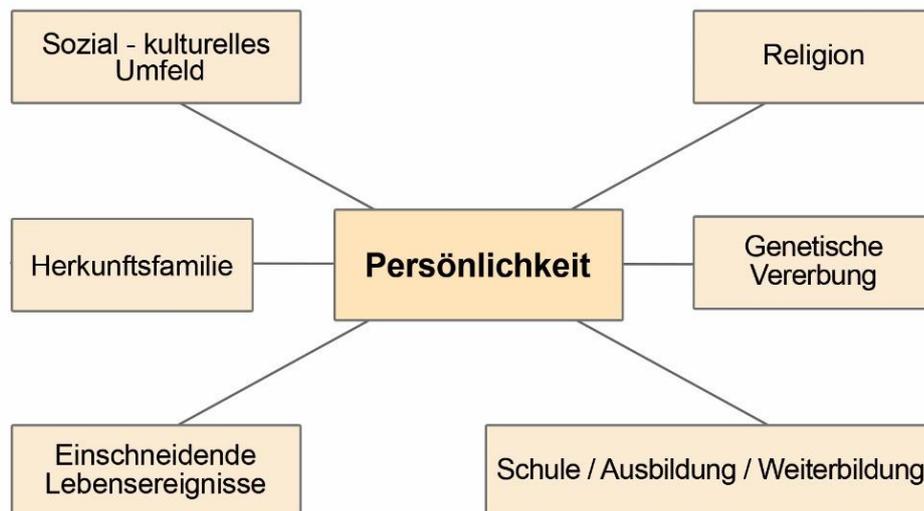
2.1 Ein Modell

Dieses Modell stammt aus dem Persönlichkeitsanalysemodell „PASS“ und dem Unterschiedlichkeitsseminar „Wen habe ich denn da geheiratet?“² und gibt einen Überblick über das, was meine Persönlichkeit beeinflusst hat.

Anhand des folgenden Modells sollen die Faktoren, die mich zu dem machen, der ich bin, dargestellt werden.

¹ Bethge E.(Hrg.), *Aus Widerstand und Ergebung*, Gütersloher Verlag

² CSI Altensteig, „Wen habe ich denn da geheiratet?“, *Unterschiedlichkeitsseminar nach „PASS“*



Wie Sie sehen, sind es nicht einfach nur unsere Gene, die uns ausmachen oder manchmal als Entschuldigung dienen. Bei dem, was mich ausmacht und wer ich bin, handelt es sich um einen dynamischen Prozess. Viele Faktoren, wie z. B. unsere Herkunft und einschneidende Lebensereignisse, haben uns zu dem gemacht, wer wir heute sind. Und jede Lebensphase bringt eine gewisse Veränderung mit sich. Wir lernen Neues dazu und reifen als Persönlichkeit. Im ungünstigsten Fall kommt es zum Stillstand oder zur Resignation.

Als Christen lesen wir, dass Gott uns gewollt und uns wunderbar gemacht hat. Aber auch die Bibel berichtet von guten und schwierigen Phasen im Leben und deren Auswirkungen auf die entsprechenden Personen.

Im Folgenden werde ich die einzelnen Aspekte des Modells ausführlicher beschreiben. Am Ende des Artikels werde ich thematisieren, wie wir mit allen positiven und negativen Aspekten zu einer reifen Persönlichkeit werden und unseren Platz und unsere Aufgabe im Leben finden können.

2.2 Genetische Vererbung

Seit Längerem gibt es eine Debatte darüber, ob wir überhaupt Willensfreiheit haben oder durch unsere Gene bestimmt sind. Tatsache ist, dass wir unverwechselbar sind, wie eine DNA-Analyse zeigt. Nur eineiige Zwillinge sind genetisch identisch. Neuere Forschungen zeigen, dass durch sehr spezifische Untersuchungen auch hier minimale Unterschiede zu erkennen sind. Doch wird die Bedeutung der Gene auch überschätzt. Sie bestimmen äußere Merkmale und bilden die Rahmenbedingungen dafür, welche Talente oder Charaktereigenschaften jemand hat. Gerade die Zwillingforschung zeigt, dass Zwillinge, die in unterschiedlichen Umgebungen aufwachsen, zwar gleiche Dispositionen z.B. für bestimmte Krankheiten haben, sich aber persönlich teilweise unterschiedlich entwickeln. Dies führt zu dem Schluss, dass jede Person in ihrer Gesamtheit eine einmalige Persönlichkeit darstellt.

Eltern, die mehrere Kinder haben, staunen darüber, wie unterschiedlich die Kinder bereits ab einem frühen Alter ihre besonderen Merkmale oder Persönlichkeiten zeigen. Einer kritzelt noch als Teenager Strichmännchen, ein anderes Kind zeigt schon früh künstlerische Begabung. Ein Kind zeigt ganz bald seine Freiheitsliebe, ein anderes fühlt sich am wohlsten, wenn es ruhig und geordnet zugeht.

Weitere Bereiche angeborener Faktoren betreffen das Geschlecht, Gesundheit oder spezielle Erkrankungen, Aussehen, Konstitution, Begabung und Charaktereigenschaften. Diese angeborenen Faktoren sind häufig Anlass für Bewertungen und Kommentierungen. So können schon kleine Kinder mit Aussagen konfrontiert wie: „Du bist aber mal eine Hübsche“, oder, „... ein kleines Pummelchen“. Und dies kann eventuell mit darüber entscheiden, ob sich dieser Mensch einmal wird annehmen können oder nicht.

Manche Talente sind sehr prägnant, wie eine schon früh erkennbare musikalische, mathematische oder sportliche Begabung. Aber auch hier wird der Einfluss durch meine Umgebung wichtig. Wenn z. B. unter Kreativität figürliches Malen verstanden wird oder eine Person künstlerische Torten backen kann, dann wird jemand, dem dies nicht gelingt, eventuell daraus schlussfolgern, dass er nicht kreativ sei. Vielleicht kann diese Person statt dessen sehr gut gestalten oder aus wenig viel machen. Für einige Menschen ist es ein längerer Prozess, sich zutrauen, aus ihrem Talent vielleicht sogar einen Beruf zu machen. Andere trauen sich erst recht spät, ihr Talent auszuprobieren.

In diesem Fachartikel soll der Schwerpunkt darauf gelegt werden, welche Persönlichkeitsmerkmale ich habe. Persönlichkeitsmerkmale sind die angeborene Disposition/Neigung eines bestimmten Verhaltens. So tendiert z.B. eine extravertierte Person eher dazu, gesellig, impulsiv oder lebhaft zu sein. Eine introvertierte Person tendiert eher zur Zurückhaltung. Dies sind nur kleine Beispiele. In späteren Abschnitten werden Sie lesen, wie dies veränderbar ist oder aber auch durch schwierige Lebensumstände verhindert wurde. Wie kann ich das nun entdecken?

Beispielsweise entdeckt eine Frau durch eine Krise und die daraufhin erfolgenden Gespräche, dass ihre Eltern eher sachliche und korrekte Persönlichkeitstypen waren und dies auch von ihr erwartet wurde. In einem Beratungsprozess stellt sie fest, dass sie selbst eher gefühlsorientiert ist und Freiheit liebt. Jetzt versteht sie einige ihrer Probleme besser und kann sich entwickeln, wie es ihr entspricht. Es gibt auch die umgekehrte Situation. Ein Mensch ist vielleicht in seiner Grundrichtung eher sachlich und kann gar nicht verstehen, wenn der Partner oder andere Persönlichkeiten so „gefühlsbetont“ oder impulsiv reagieren.

Wie kann ich nun entdecken, welcher „Typ“ ich bin? Möglich ist das zum einen durch eine unstrukturierte Vorgehensweise, wie die Alltagsbeobachtung oder zum anderen durch eine strukturierte Weise, wie durch Tests, die es hierzu gibt. Unstrukturiert bedeutet, ich beginne über eine längere Zeit zu notieren, was mir wichtig ist. Ärgert es mich, wenn man ungenau arbeitet? Fühle ich mich eingeeengt, wenn man versucht, mich zu sehr zu binden? Lege ich Wert darauf, in einem Umfeld zu sein, in dem ich mich wohlfühle und möchte das auch für andere herstellen? Bin ich jemand, dem eine strukturierte, überlegte Vorgehensweise wichtig ist oder lasse ich mich nur wenig von Störungen beeinflussen?

Schon etwas gezielter geht die Lebensstilanalyse vor. Sie will erfragen, welcher „rote Faden“ sich durch das Leben eines Menschen zieht. Warum er sich in den jeweiligen Situationen wie verhält. Die Erfassung der Daten erfolgt durch ein Interview des Beraters nach einem Fragenkatalog. In den Antworten zeigt sich, was der Person wichtig ist.

Darüber hinaus gibt es strukturierte Persönlichkeitstests. Diese ermitteln Persönlichkeitsmerkmale; je nach Test mit unterschiedlichen Aspekten wie Leistung (Wissen, Sprache), meinen Emotionen, kognitiven Fähigkeiten oder meinen Motivationen. Bekannt sind z.B. der DISG-Test oder der 16 PF-R Persönlichkeitstest. Im weiteren Lernstoff von Grundlagen I werden Beschreibungen von Persönlichkeitsentwicklungen folgen. Ein Lernstoff beschäftigt sich mit der GPI-Analyse zur Ermittlung eines Persönlichkeitsprofils.

Insgesamt ist es für meine Entwicklung sehr hilfreich, wenn ich mich besser einschätzen lerne. Reife bedeutet, meine Stärken zu kennen und mich weiter zu entwickeln und an meinen Schwächen zu arbeiten. Aber auch andere stehen zu lassen in ihrer Andersartigkeit und ihre Stärken und Schwächen zu akzeptieren. Für die Partnerschaft, das Zusammenarbeiten mit anderen oder das Begleiten anderer Menschen ist diese Akzeptanz sehr wichtig.

Wichtige Erkenntnis: Ich darf anders sein und auch der andere darf anders sein.

- ? Sind Sie sich Ihrer Bedürfnisse, wie Sie leben möchten, bewusst?
- ? Kamen Sie damit schon einmal an Ihre Grenzen?
- ? Haben Sie Ihre Stärken schon einmal als Chance erlebt?

2.3 Herkunftsfamilie

In einem unserer Seminare lautet eine Frage.: „Was hast du von deinen Eltern gelernt?“ Daraufhin hören wir, wieviel Gutes Eltern ihren Kindern vorlebten. So lauten manche Antworten: „Sie konnten aus wenig viel machen. Treue, lebten ein „offenes Haus“, Fußballleidenschaft, handwerkliches Geschick, Umgang mit Finanzen usw.“. Aber selbst Teilnehmer, die Schweres erlebt haben, finden ausgelöst durch diese Frage einen Ansatz, der ihnen bisher nicht so bewusst war, wie z. B.: „dranbleiben, immer wieder neu anfangen, zusammenhalten“.

Für manche ist diese Frage aber auch ein bitterer Moment, da sie einen Elternteil oder beide schon früh verloren haben - durch Scheidung oder Tod. Sie erlebten früh Armut und wurden hin- und hergeschoben. Gelegentlich erzählen Menschen davon, dass sie bei ihrer Oma aufwuchsen, nach einigen Jahren aber von dort wieder gehen mussten. Andere wiederum erzählen, wie glücklich und geborgen sie in ihrer Familie waren und können sich kaum an ein negatives Erlebnis erinnern.

2.4 Spuren in meiner Persönlichkeit

Wie ich meine Familie und Kindheit erlebt habe, hinterlässt Spuren in meiner Persönlichkeit. Wir sprechen dann von „Prägungen“ oder einem „Lebensgefühl“. So hat z.B. eine Frau „gelernt“, dass sie „nicht wichtig ist“, da sie nach dem Tod der Mutter zu Verwandten in eine größere Familie kam und dort „mitlief“. Bis heute nimmt sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht ernst und kann auch wenig Nähe zum Ehemann leben. Ein anderes Beispiel: Ein Mann bekommt von seiner Partnerin Vorwürfe, weil er Konflikten ausweiche. Im Gespräch stellen wir fest, dass er durch seinen sehr autoritären Vater gelernt hat, dass er „eh immer der Verlierer ist“. Aber es gibt auch die Prägungen, die den Kindern Mut machen. „Es wurde immer ein Weg gefunden“, sagen einige. Und andere erzählen: „Meine Eltern hatten immer Zeit für mich“.

Diese prägenden Erlebnisse können sich bis in die Gegenwart auf mich, die Partnerschaft oder das Zusammensein mit anderen Menschen. Als Beispiel sei hier ein Paar erwähnt, das seine Prägungen als negativen Kreislauf erlebte. Der Mann hatte in seiner Familie gelernt, dass Konflikte durch Schweigen „gelöst“ werden. Die Frau hatte als Erziehungsmethode erlebt, mit Liebesentzug bestraft zu werden. So bedeutete in einem gemeinsamen Konflikt sein Schweigen für sie Liebesentzug. Wenn einem diese Prägungen nicht bewusstwerden und das Paar keine Alternativen findet, kann es auf Dauer etwas Trennendes bewirken.

Ein weiteres Beispiel, das in der Seelsorge immer wieder aktuell ist: Jemand erzählt, dass er zuhause nie für gute Leistungen gelobt wurde. Fehler wurden aber hart bestraft. Der Rückschluss ist, dass für diese Person heute nur Leistung zählt. Bekannt werden diese Zusammenhänge heute durch die Berichte über Burnout.

Sie können sich einmal folgende Fragen stellen.

- ? Was war in unserer Familie wichtig?
- ? Wie wurde in unserer Familie mit Konflikten umgegangen?
- ? Ist man Konflikten eher ausgewichen?
- ? Welche Auswirkungen hat die Streitkultur heute auf mein Konfliktverhalten?

- ? Hat man mich mit Liebesentzug bestraft?
- ? Welche Werte gab es bei uns? Z. B. Ehrlichkeit, Freundlichkeit, genügend Besitz haben oder auch ein lebendiger Glaube an Gott?
- ? Und was treibt mich an im Leben?

2.5 Geschwisterfolge

Als letzter Punkt soll die Geschwisterfolge³ erwähnt werden. Bin ich Einzelkind (die ganze Konzentration im Positiven wie Negativen richtet sich auf mich) oder Erstgeborener (Konzentration richtet sich auf mich, aber mit der Geburt des zweiten Kindes werde ich „entthront“). Bin ich zweitgeborenes Kind (Wettkampf mit dem Älteren) oder jüngstes Kind (Nesthäkchen)? Schon dadurch wird deutlich, dass Kinder aus der gleichen Familie nicht alles gleich erleben.

Dies können nur kurze Beschreibungen sein und wer mag, kann diese Themen weiter vertiefen. Ein interessanter Aspekt dazu ist die Resilienzforschung (Widerstandsfähigkeit einer Person trotz schwerer Situationen) und in der Psychologie die Bindungstheorie von John Bowlby⁴. Sie beschreiben, wie sicher oder unsicher sich ein Kind in der Bindung zu seinen Eltern gefühlt hat und welche Folgen dies für das spätere Leben haben kann. Dabei wird zwischen einer sicheren Bindung (Zutrauen), einer unsicher vermeidenden Bindung, einer unsicher ambivalenten Bindung oder einer desorganisierten (hochunsichere) Bindung unterschieden.

Eine Theorie, die gerade uns Christen ermutigen kann: Als Christen wissen wir, dass es bei Gott immer eine Chance auf Veränderung gibt und wir heil werden können durch die Angebote der Liebe Gottes und der Vergebung. Es ist immer wieder spannend in der Bibel zu lesen, wie Gott mit einzelnen Personen seinen Weg geht. So macht Joseph, der immer wieder Zerstörerisches und Ungerechtigkeit erlebte, die Aussage:

 1.Mose 50,20: Ihr gedachtet es böse mit mir zu machen, Gott aber gedachte es gut zu machen.

2.6 Sozial-kulturelles Umfeld

- ? In welcher Zeit sind Sie aufgewachsen?
- ? Haben Sie noch den Krieg und damit Bedrohung und Not erlebt?

Und wenn man die Jahre davor betrachtet, haben Sie vielleicht gelernt, Angst zu haben, wenn man seine Meinung sagen möchte? Selbst die Kinder der Kriegsgeneration haben mit den Erfahrungen ihrer Eltern und den Folgen für ihre Eltern-Kind-Beziehung zu kämpfen. In der heutigen Zeit z.B. sind wir eher durch das Informations- und Technikzeitalter geprägt: Permanente Informationsflut, schnelle Erreichbarkeit, aber auch das Bedürfnis bzw. der Wunsch, schnell alles erreichen zu können.

Es beeinflusst mich, in welcher gesellschaftlichen oder politischen Zeit ich lebe. Das kann bedrohend wirken oder animierend. Welche allgemeinen Werte gibt es gerade? Stimme ich damit überein oder werde ich für meine persönlichen Werte belächelt oder angegriffen? Es gab Zeiten, da war die Großfamilie sehr wichtig, heute sucht man oft die individuelle Lebensform mit ihren Vor- und Nachteilen. Welche Rollenverteilung zwischen Mann und Frau ist in unserer Gesellschaft populär? Muss ich mich damit auseinandersetzen, dass „man als Frau einfach nicht arbeiten geht und der Mann der Versorger sein soll“, oder damit, wie der Einfluss von Gender Main-streaming⁵ (Gleichstellung der Geschlechter auf allen gesellschaftlichen Ebenen) die Frage nach Mann oder Frau neu stellt?

³Dieterich Michael, *Handbuch Psychologie und Seelsorge*, Brockhaus

⁴Zeitschrift *Psychotherapie und Seelsorge*, Ausgabe: *Persönlichkeitsentwicklung 03.2009*, SCM Hänssler

⁵OJC Salzkorn Special 2006: *Geschlechteridentität und Gender Mainstreaming*, Reichelsheim

- ? In welcher Umgebung sind Sie aufgewachsen? War sie ländlich oder großstädtisch geprägt?
- ? War Ihr Umfeld eher konservativ geprägt oder liberal?
- ? Spielte in Ihrer näheren Umgebung der Glaube an Gott und ein Leben mit der Kirche eine Rolle oder habe Sie nie etwas über die reale Existenz Gottes gehört?

Dies alles prägt uns. Es beeinflusst, was ich denke, fühle und oder wie ich mich verhalte. Vielleicht habe ich erfahren, dass es für meine persönliche Entwicklung sehr viele Möglichkeiten gibt. Ein anderer hat ein geschärftes Gerechtigkeitsempfinden und ist aktiv bei Demonstrationen oder in sozialen Initiativen. „Werde aktiv, dann kannst Du etwas ändern“. Es gibt auch das Beispiel, dass jemand keine persönlichen Beziehungen knüpfen kann, denn sein Misstrauen ist viel zu groß, weil er z.B. in der Zeit der DDR sehr Schweres erlebt hat.

2.7 Schule / Ausbildung / Weiterbildung

- ? Wie ging es Ihnen in der Schule?
- ? Mit welcher Erfahrung gingen Sie durch die Schulzeit?
- ? Fiel es Ihnen leicht zu lernen oder war jede Klassenarbeit ein Kampf?
- ? Wurden Sie von Ihren Eltern gefördert? Oder mussten Sie Ihre Hausaufgaben immer allein machen?
- ? Wie haben Sie die Zeit mit den Klassenkameraden erlebt?
- ? War es eine Zeit, an die Sie gerne zurückdenken oder eher quälende?

In den Seminaren höre ich recht häufig Berichte von Ausgrenzung und Mobbing. Verletzungen, die noch heute nachwirken und dazu führen, dass die Person viel vermeidet. Dies geschah oft durch Schulkameraden, aber auch Lehrer.

Diese Erfahrungen führen dazu, dass ich mir etwas zutraue oder neue Lernsituationen vermeide. Vielleicht arbeite ich heute in einem beruflichen Bereich, der mich nicht erfüllt, aber ich habe keinen Mut etwas zu ändern. Andere gehen mutig Schritt für Schritt und nehmen Weiterbildungen und Stellenwechsel vor.

Vielleicht muss ich mich damit versöhnen, dass ich keine günstigen Bedingungen hatte, weil durch finanzielle Nöte, Umzüge, Krankheit oder anderes vieles nicht möglich war. Oder ich muss mich damit versöhnen, dass ich keine weiterführende Schule besuchen konnte oder ich habe sogar eine Ausbildung abgebrochen. Möglicherweise habe ich aus diesen Erfahrungen meinen Wert abgeleitet.

Dies zeigt, wie wichtig es ist, wenn Menschen als Mentoren in der Nähe sind, fördern und ermutigen können. Viele haben die Erfahrung gemacht, wie schon ein einziger guter Satz, der über ihnen ausgesprochen wurde, die Wende brachte und sie den Mut zur Veränderung oder Neube-**Wert**-ung bekamen. Vielleicht ergibt sich die Möglichkeit, etwas nachzuholen?

- ? Was ist Ihnen durch diesen Abschnitt bewusst geworden?
- ? Hat es Sie inspiriert, für sich etwas zu ändern?
- ? Ist Ihnen in Bezug auf andere Menschen, die Sie kennen, etwas deutlich geworden?

2.8 Einschneidende Lebensereignisse

Einschneidende Ereignisse können sehr unterschiedlich sein. Manche Menschen hatten eine sehr ungeborene Kindheit, die von Krankheit, Gewalt, Missbrauch, Verlust eines Elternteiles, körperliche oder psychische Krankheit oder Suchtproblematik der Eltern überschattet war. Wie schon früher beschrieben, sind für viele Schüler Ausgrenzungserfahrungen in der Schule quälend gewesen.

Auch der Erwachsene kann von Schicksalsschlägen getroffen werden: Arbeitslosigkeit, finanzielle Not, Mobbing oder Krankheit. Wer bin ich noch, wenn ich krank bin oder keine Arbeit habe? Ungerechtigkeit zu erleben, ist für jeden ein großer Schmerz. Für Eltern ist es einschneidend, wenn ein Kind sehr krank wird oder stirbt. Auch die Bewältigung von Kriegserlebnissen ist in unserer Zeit wieder aktuell geworden und häufig haben diese Erfahrungen Folgen für die nachfolgende Generation.

Eine Partnerschaft kann von dem Zerbruch der Beziehung, Scheidung oder Tod betroffen sein. Der betroffene Partner hat vielleicht seine Geschichte noch nicht aufgearbeitet oder reagiert aufgrund der erlebten Brüche eher misstrauisch.

Der Schweizer Autor und Psychiater Jürg Willi beschrieb in einem Vortrag das Alter als die Zeit, in der am meisten passiert. Diese Zeit ist geprägt von Abschieden, weil Beruf und andere Tätigkeiten nicht mehr möglich sind und viele meiner Nächsten, vielleicht sogar der Partner, krank werden oder sterben. Eventuell muss ich noch einmal durch einen Umzug in einer anderen Stadt oder einem Heim neu anfangen. Und ich muss mich mit dem Gedanken an den Tod auseinandersetzen.

Es ist wichtig, dass wir nicht zu früh beurteilen, wie schnell jemand eine Krise bewältigt. Dazu müssten wir erst einmal mehr von dieser Person wissen. So spielt dabei auch eine Rolle, welcher Persönlichkeitstyp ich bin. Eine Frau erstaunte mich, als sie mitten in einer existenziellen Krise sagte: „Ich weiß, dass Gott noch etwas für mich im Leben hat, aber zuerst muss ich durch diese Krise hindurch.“ Andere haben schon früh als Kind viel Stress erlebt und tendieren dazu, ängstlich oder depressiv zu reagieren. Menschen, die Not erlebt haben, wie z.B. Kriegszeiten, reagieren unterschiedlich. Die einen sind dankbar dafür, wie gut es ihnen heute geht, die anderen sparen sehr viel aus Angst vor Notzeiten. Erlebter Missbrauch z.B. bedeutet auch, dass eine gesunde Abgrenzungsmöglichkeit gegenüber anderen Menschen zerstört wurde. Kinder von kranken oder süchtigen Eltern haben früh gelernt, Verantwortung zu übernehmen und eigene Bedürfnisse zurückzustellen.

Es ist wichtig, dass die Gesellschaft und die Gemeinde diesen Menschen beistehen, weil die Nöte teilweise existenziell sind. Aus Lebensberichten ist bekannt, dass es oft entscheidend war, wenn nur ein Mensch in der Nähe war, der ermutigt oder geholfen hat. Viele benötigen aber auch ganz praktische und finanzielle Hilfe, wenn sie durch Krankheit oder andere schwierige Lebensumstände in Not gekommen sind. Es gibt aber auch den eigenen Anteil, denn ich bin verantwortlich für mein Leben. Ich bin gefordert, mir die Verletzungen anzuschauen, damit für mich selbst und meine Umgebung Neues, Gutes werden kann. Verbitterung, Resignation oder Wut hat für mich, meine Familie und meine Umgebung schwere Auswirkungen. Thomas Härry⁶ beschreibt in seinem Buch anhand biblischer Lebensbilder, dass ich mich entscheiden kann, ob ich durch das Erlebte zum „Vermeider, Heiler oder Verwunder“ werde.

- ? Haben Sie selbst einschneidende Lebensereignisse gehabt und kennen Sie deren Auswirkungen?
- ? Hat Ihnen der Abschnitt geholfen, andere Menschen besser zu verstehen?

⁶ Härry Thomas, *Das Geheimnis deiner Stärke*, SCM R. Brockhaus

3 Religion und Glaube

Das Thema Religion wird unter drei unterschiedlichen Fragestellungen beleuchtet: Zuerst unter dem Gesichtspunkt, in welcher Weise Sie den Glauben erlebt haben? Dann die Frage, wie Gott Sie sieht und wie er die Beziehung zu Ihnen beschreibt. Schließlich die Frage, welche Aufgabe er im Leben für Sie sieht. Die Begriffe, die dafür verwendet werden, sind allgemeine und spezielle Berufung.

- ? Wer bin ich als Christ? Wie würden Sie diese Frage beantworten?
- ? Wie haben Sie zu Gott gefunden?
- ? Welche Person oder kirchliche Gemeinschaft war prägend für Sie?
- ? Was war in dieser Gemeinschaft wichtig?
- ? Sind Sie schon in die Kinderstunden / den Kindergottesdienst gegangen oder haben Sie eine ganz andere Prägung?

Früh ein Leben mit Gott zu beginnen, erleben viele als positiv und beschützend. Andere benötigen lange Zeit, um herauszufinden, ob es ihr eigener Glaube ist oder nur ein anerzogener ist. Manche finden erst in der Mitte des Lebens zu Gott. Die einen bedauern das zutiefst, andere nehmen dies als Teil ihrer Berufung an, da sie andere, die Gott nicht kennen, besser verstehen können. Vielleicht haben Sie auch zuerst andere Religionen erlebt oder ausprobiert, weil Sie z.B. aus einer anderen Kultur kommen. Dieser Lernstoff geht nicht auf andere Religionen ein, sondern beschreibt den biblischen Glauben.

Wie steht nun Gott zu uns? Was sagt er über uns? Drei Bibelstellen möchte ich dazu erwähnen:

 1. Mose 1,31: Und Gott sah an alles, was er gemacht hat, und siehe, es war gut.

 Psalm 139,14: Ich danke Dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind Deine Werke; das erkennt meine Seele wohl.

 Jeremia 31,3: Ich habe Dich je und je geliebt.

Dies sind zutiefst seelsorgerliche Bibelstellen. Sie schlagen eine Brücke zu dem zuvor erwähnten Thema der Vererbung, also dem, was mir angeboren ist. Gott hat sich etwas dabei gedacht, als unsere Persönlichkeit gebildet wurde. Zu seiner Schöpfung sagt Gott, dass sie gut sei. Dies ist wichtig zu verinnerlichen, damit ich mich in meiner besonderen Art annehmen kann und mich nicht mit anderen Menschen vergleichen muss. Und es gibt mir einen ersten Hinweis, wo mein Platz im Leben sein könnte.

Es ist aber auch möglich, dass Sie mit diesen Versen zu kämpfen haben, weil Sie z.B. mit einer Krankheit geboren wurden oder früh mit destruktiven Lebensereignissen konfrontiert waren. In dem Fachartikel „Krankheit und Schicksalsschläge“ greife ich dieses Thema ausführlicher auf. Wenn eine Person sich den besonderen Herausforderungen ihrer Lebensgeschichte stellt und sie aufarbeitet, gewinnt sie häufig an Ausstrahlung und Tiefe.

- ? Haben Sie obige Bibelstellen schon einmal bewusst für sich selbst wahrgenommen?

Wie sieht nun Gott unser Leben mit ihm? Welche Aufgaben hat er für unser Leben vorgesehen? Die Bibel spricht davon, dass wir berufen sind. Wir können unterscheiden zwischen einer allgemeinen Berufung und einer speziellen Berufung.

Als allgemeine Berufung beschreibt Pastor Klaus Peter Foßhag in seinem Buch⁷, wir sind berufen zur Freundschaft mit Gott:

- 📖 z.B. beschrieben in 1. Mose 1-3: Diese zu pflegen, ein Gegenüber zu haben, bedeutet Sinn im Leben zu haben. Mit ihm kann ich leben, träumen, planen und auf Ziele zugehen.
- 📖 Kolosser 3,17-23: Gott lieben im Alltag
- 📖 Psalm 25,12-15: Ehrfurcht Gottes praktizieren
- 📖 Johannes 14,23: Wort Gottes kennen

Ein weiterer Aspekt der allgemeinen Berufung ist es, Herrschaft im Leben zu haben.

- 📖 1. Mose 1,28: Machet Euch die Erde untertan und herrschet über...
- 📖 5. Mose 28,13: Position beziehen, reif und mündig werden
- 📖 Sprüche 27,19: Freundschaften und Beziehungen leben
- 📖 1. Mose 6: Mit Gott Geschichte gestalten

Der letzte Aspekt besteht darin, dass wir zur Priesterschaft für die Welt berufen sind.

- 📖 1. Timotheus 3,15: Teil der Gemeinde sein
- 📖 Matthäus 28,18-20: Mission, damit Menschen von der Botschaft erreicht werden
- 📖 Römer 9-11: Israel; die Wurzeln ehren

Wie erkenne ich nun spezielle Berufungen?

Einerseits gibt die Bibel auch hier Hinweise:

- 📖 Römer 12,3 ff: Denn wie wir an einem Leib viele Glieder haben, aber nicht alle Glieder dieselbe Aufgabe haben
- 📖 1. Korinther 12,1 ff: Denn es sind viele Gaben, aber ein Geist. Und es sind verschiedene Ämter, aber ein Herr
- 📖 Epheser 4,11: Und er hat einige als Apostel eingesetzt, einige als Propheten, einige als Evangelisten, einige als Hirten und Lehrer

Weiter können wir alle unseren natürlichen Begabungen einbringen. Dies könnte handwerkliches Geschick, logisches Denken, Kreativität, Musik, Sprachen oder unsere Fertigkeiten und Erfahrungen, wie z.B. Organisationsgeschick, sein. Vielleicht habe ich beruflich oder ehrenamtlich Erfahrungen gemacht, Fertigkeiten erworben, bin z.B. als Leiter geübt oder ich kann in Akutsituationen schnell reagieren.

Wie schon bei den Persönlichkeitsmerkmalen erwähnt wurde, ist es wichtig, mich selbst kennenzulernen und mich weiter zu entwickeln. Dort, wo man nicht gefördert wurde oder man Fähigkeiten abgesprochen bekommen hat, werden vielleicht noch Heilung und ein anderer Mensch benötigt, der mich begleitet und ermutigt. Aber ich soll auch erkennen, dass meine eigene Gabe oder Berufung nicht das Wichtigste im Zusammenleben mit anderen ist.

⁷ Foßhag Klaus Peter, *Lebe Deine Berufung*, 2009 JMS e.V. Altensteig

Die Bibel schreibt dazu:

 1. Korinther 3,7: So ist nun weder der pflanzt, noch der begießt etwas, sondern Gott, der das Gedeihen gibt.

Wie finde ich nun diese Berufung? Es fängt damit an, dass ich Gott danach frage. Vielleicht nehme ich mir sogar Zeit für Stille Tage. Es mag sein, dass mich Gott immer wieder auf etwas aufmerksam macht oder dass ich merke, wie ein bestimmtes Anliegen in mir brennt. Ich kann ein Notizbuch darüber führen, was mir auffällt oder mich beschäftigt. Und irgendwann merke ich, dass darin ein roter Faden zu finden ist. Ich probiere Aufgaben aus und stelle fest, dass es passt oder ich mich getäuscht habe. Auf jeden Fall bin ich im Gespräch mit Freunden, Mentoren, Seelsorgern oder Leitern. Und es lohnt sich, die Lebensgeschichten biblischer Personen nachzulesen, wie Gott sie beruft, verändert, mitgeht und prägt.

Ein Gedanke, der uns beim Thema Berufung nicht so schnell einfällt, ist, dass unsere zweite Berufung (nach Gottes Willen zu leben) unsere Ehe ist. Unser Partner ist „unser nächster Nächster“, den wir lieben sollen. In der Bibel wird der Ehebund oft mit dem Bund von Christus und der Gemeinde beschrieben. Da uns diese Besonderheit nicht unbedingt vertraut ist, kommt es immer wieder vor, dass wir andere Aufgaben, für die wir verantwortlich sind, für wichtiger halten als die Ehe oder uns von ihnen vereinnahmen lassen.

- ? Waren Ihnen die Aspekte der Freundschaft mit Gott, Herrschaft im Leben und Priesterschaft für die Welt bisher bewusst?
- ? Haben Sie für sich schon Ihre spezielle Berufung entdeckt? Zeigt sich ein „roter Faden“ in Ihrem Leben?
- ? Konnten Sie Erfahrungen machen, wie Ihre Begabungen und Fertigkeiten sehr hilfreich waren?
- ? War Ihnen der Aspekt, die Ehe als Berufung zu sehen, neu? Wie denken Sie darüber?

4 Wer bin ich? Eine reife oder eher unreife Persönlichkeit?

Immer wieder habe ich in den einzelnen Abschnitten, was alles zur Bildung der Persönlichkeit beiträgt, erwähnt, dass es wichtig ist, nicht bei negativen Erfahrungen und Defiziten stehen zu bleiben oder sich mit einem „So bin ich halt“ aus der Verantwortung zu ziehen. In uns liegt ein Schatz, den es zu entdecken und entwickeln gilt. Dies ist auch für mich selbst wichtig, wenn ich ein erfülltes Leben mit allen meinen Möglichkeiten führen möchte. Und um auch nicht in dem Druck zu leben, der aus dem ständigen Vergleich mit anderen entstehen kann. Es ist notwendig, die Fesseln von destruktiven Aussagen über mich zu lösen und ihnen entgegenzuwirken.

Eine reife Persönlichkeit hat vieles gelernt und Erlebtes integriert. Ich übernehme Verantwortung für meine bisherige Lebensgeschichte und die damit verbundenen Gefühle, Konsequenzen und Prägungen. Ein junger Mann, der mit einer sehr destruktiven Lebensweise seiner Eltern aufwuchs, entschloss sich als 17-Jähriger, so nicht leben zu wollen. Er suchte ganz bewusst die Nähe zu positiven Vorbildern und arbeitete in der Seelsorge seine Geschichte auf. Um die Fehler seiner Eltern nicht zu wiederholen, besuchte er mit seiner Partnerin bewusst ein Ehevorbereitungsseminar.

Das Beispiel des jungen Mannes zeigt auch, dass es wichtig für meine Umgebung, Partnerschaft und Familie ist, dass ich mich mit den Aspekten meiner Persönlichkeitsmerkmale, Erfahrungen, Prägungen, Schwächen und Grenzen auseinandersetze.

Eine reife Persönlichkeit nimmt ihren Platz im Leben ein, in Ehe, Familie, Beruf und Gemeinde, dort wo sie hingestellt ist. Sie entwickelt ihre angeborenen und erlernten Fähigkeiten weiter, die sie von Gott mitbekommen hat. Förderlich für eine weitere positive Entwicklung dieser Fähigkeiten ist die Reflexion der bisherigen Entwicklung, insbesondere dann, wenn viel Grund zur Dankbarkeit vorliegt.

Entwickeln und definieren Sie Ihre ganz persönlichen Lebensziele und Visionen. Nehmen Sie dazu auch ganz bewusst Ihre Persönlichkeitsentwicklung ins Visier und stellen Sie Fragen wie: Was will ich wirklich erreichen? Wo will ich in wenigen Jahren sein? Diese Ziele sind für jeden anders. Der eine ist darin sehr mutig und visionär. „Vision heißt 1000 kleine Brötchen backen“, schreibt Ulrich Eggers in einem Vorwort der Zeitschrift *Aufatmen*⁸. Zu einer Vision gehören auch Ausdauer, Demut und die Anerkennung von Lebensrealitäten. Andere müssen erst dazu ermuntert werden, dass sie sich Ziele setzen dürfen.

Lernen auch Sie, ob als Ehepartner oder Mentor für Ehe und Familie, ein gesundes Maß an Verantwortung und Abgrenzung. Dies kann ich nur, wenn ich folgende und andere Fragen geklärt habe, z.B.: Wer bin ich in meinem Verhältnis zu anderen Menschen? Dieser Aspekt wurde im vorliegenden Kapitel nur kurz beleuchtet, jedoch wird er in „Grundlagen II“ als „soziale Kompetenz“ und dem „Dilemma des Helfers“ ausführlicher behandelt. Es geht im Wesentlichen darum, dass ich eine Balance finde zwischen meinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen des anderen. Dass ich eine gesunde Selbstannahme habe, meine Stärken und Schwächen kenne. Dies gestehe ich auch anderen zu.

Wie beantworten Sie folgende Fragen?

- ? Kann ich für mich selbst sorgen und zu meiner Persönlichkeit stehen?
- ? Kann ich andere akzeptieren und mich entschuldigen?
- ? Wie haben Sie Situationen erlebt, in denen es unterschiedliche Zielvorstellungen gab?
- ? Hatten Sie sich bisher schon über persönliche Ziele Gedanken gemacht?

Hilfreich sind zu diesen Fragen die in „Grundlagen I“ behandelten Themen „Kommunikation“ und „Konfliktlösung“. Denn selbstverständlich entstehen durch dieses Anders-sein und unsere Schwächen Konflikte, für die wir eine gesunde Umgangsform benötigen.

Es geht um ein gesundes Maß, wie ich auf mich selbst und auf den Nächsten achte. Und ich akzeptiere, dass Gott die Maßstäbe vorgibt.

5 Schlusswort

Sie haben nun durch das Lesen dieses Lernstoffes einen langen Weg der Entdeckung Ihrer Persönlichkeit hinter sich, der sicher viele Fragen auslöst. Wie es Ihnen damit wohl ging? Konnten Sie den Reichtum entdecken, der ihn Ihnen steckt? Haben Sie bemerkt, welche unterschiedlichen Lebenssituationen und Menschen Sie positiv geprägt und verändert haben? Manche Leser werden durch den Lernstoff vielleicht etwas erleben, was in der Beratung immer wieder vorkommt. Es ist schmerzhaft, an manche Situationen und Lebensabschnitte erinnert zu werden, durch die man gehen musste. Dies aufzuarbeiten benötigt evtl. noch einmal etwas Zeit. Ich möchte Ihnen aber Mut machen. Schwierige Lebenssituationen können, konstruktiv aufgearbeitet, auch Teil der Berufung sein, denn diese Menschen haben sich tiefgehende Gedanken machen müssen.

⁸ Eggers Ulrich, *Zeitschrift Aufatmen*, Eingangsartikel, Ausgabe leider nicht mehr bekannt, SCM Verlag

Vielleicht hat es Sie aber auch für die wertvolle Aufgabe ermutigt, anderen Menschen zu helfen, dass auch deren Persönlichkeit zur Entfaltung kommt. Der Mentor für Ehe und Familie kann andere Menschen ermutigen oder sie durch schwierige Zeiten des Lebens begleiten.

Literaturnachweis

- Bethge E. (Hrg.), Aus Widerstand und Ergebung, Gütersloher Verlag
- CSI Altensteig, „Wen habe ich denn da geheiratet?“, Unterschiedlichkeitsseminar nach „PASS“
- Dieterich Michael, Handbuch Psychologie und Seelsorge, Brockhaus
- Zeitschrift Psychotherapie und Seelsorge, Ausgabe: Persönlichkeitsentwicklung 03.2009, SCM Hänssler
- OJC Salzkorn Special 2006: Geschlechteridentität und Gender Mainstreaming, Reichelsheim
- Härry Thomas, Das Geheimnis deiner Stärke, SCM R. Brockhaus
- Foßhag Klaus Peter, Lebe Deine Berufung, 2009 JMS e.V. Altensteig
- Eggers Ulrich, Zeitschrift Aufatmen, Eingangartikel, Ausgabe leider nicht mehr bekannt, SCM Verlag

Literaturempfehlungen

- Zeitschrift Psychotherapie und Seelsorge, Ausgabe: Identität 03.2011, Hänssler
- Berger Jörg, Lebensziel Berufung, Francke
- Gieseke Ulrich, Familien Leben, Brockhaus
- Ruthe Reinhold, Unsere Lebenskrisen meistern, Brunnen und Vom Umgang mit Defiziten, Brunnen