

JAKOBUS RICHTER

# **Der Elefant und das Trampolin**

WIE DIE SEELE DAS HÜPFEN WIEDER LERNT

GLORYWORLD-MEDIEN

1. Auflage 2018

© 2018 Jakobus Richter

© 2018 GloryWorld-Medien, Xanten, Germany

Alle Rechte vorbehalten

Bibelzitate sind, falls nicht anders gekennzeichnet, der Zürcher Bibel (Ausgabe 2007) entnommen.

Das Buch folgt den Regeln der Deutschen Rechtschreibreform. Die Bibelzitate wurden diesen Rechtschreibregeln angepasst.

Gedichte: Hartmut Reibold

Lektorat/Satz: Manfred Mayer

Umschlaggestaltung: Marc Benseler, Ludwigsburg, [www.benseler-design.de](http://www.benseler-design.de)

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-95578-350-1

Bestellnummer: 356350

Erhältlich beim Verlag:

GloryWorld-Medien

Beit-Sahour-Str. 4

D-46509 Xanten

Tel.: 02801-9854003

Fax: 02801-9854004

[info@gloryworld.de](mailto:info@gloryworld.de)

**[www.gloryworld.de](http://www.gloryworld.de)**

oder in jeder Buchhandlung

# INHALT

---

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....                              | 11 |
| 1 Wie es zu diesem Buch kam .....          | 15 |
| 2 Zwei Studien über das Glücklichein ..... | 27 |
| 3 Vierzehn Nährstoffe für die Seele .....  | 31 |
| 4 Wie es schlechter wird .....             | 65 |
| 5 Wie es besser wird .....                 | 71 |
| 6 Die vier ganz speziellen Elefanten ..... | 77 |
| 7 Vorbeugen ist besser als Heilen .....    | 93 |
| Zum Schluss .....                          | 97 |



*Für Annerose,  
meine Ermutigerin*



## Das Seelentrampolin

Manchmal fühlt sich meine Seele  
wie ein Trampolin an,  
das nicht mehr schwingen kann.  
Beschwert von unguten Gefühlen  
und irren Gedanken  
gleich unsichtbaren Elefanten.  
Auch ist da einer,  
der unruhig herumhastet,  
und ein anderer,  
der sie mit falschen Glaubenssätzen belastet.  
Doch dann  
schaut mein Seelentrampolin  
genauer hin.  
Schaut dem Elefanten ins Gesicht  
und entscheidet:  
„Mit mir nicht!“  
Und mit übernatürlicher Kraft,  
die kein Trampolin schafft,  
schnellt es nach oben  
und wirft den Elefant  
aus seinem Seelenland.





# VORWORT

---

Als ich zum ersten Mal von einem Elefanten hörte, der sich auf einem Trampolin vergnügte, gab es noch Hör-Kassetten fürs Autoradio. Meine Frau gab mir eine solche und sagte: „Das musst du wirklich und unbedingt anhören!“ Es war eine Predigt von Jakobus Richter zum Thema „Der Elefant auf dem Trampolin meines Lebens.“ Ich hatte zwar zuvor schon von Jakobus Richter gehört, doch noch keine Predigt von ihm. Ich wusste zwar, dass er der geistliche Leiter des Mühlrads in Eselsburg war, dass er hervorragende Seelsorge machte und dass er was zu sagen hatte, doch dann hörte ich tatsächlich etwas von ihm und es war erstaunlich, spannend, interessant: Er gab Antworten auf vieles, was uns belastet.

„Das musst du unbedingt weiter ausbauen. Gibt's dazu was Schriftliches? Kann ich die Predigt auch bekommen?“ So lauteten viele Aussagen, Bitten, Anfragen. Auch ich fragte so, doch erst jetzt, nachdem ich nun Jakobus Richter seit vielen Jahren als Freund sehr schätze, kam er dazu, seine hoch interessanten, wichtigen, hilfreichen Gedanken zum „Elefanten auf dem Trampolin“ zu Papier zu bringen.

Eigentlich schade, dass er ausgerechnet die Metapher des Elefanten benutzt, um uns zu verdeutlichen, was unser Leben alles belasten kann. Doch Jakobus Richter geht es ja nicht um die Verunglimpfung dieser wunderbaren Tiere. Vielmehr will er uns ganz bildhaft einladen, die

Massivität, Größe und Schwere einer solchen „Hypothek“ (sei es Schuld, Trauer, Depression, Sinnlosigkeit, Sucht oder Krankheit usw.), die auf uns lasten kann, verständlich zu machen, und vor allem aufzuzeigen, wie wir dieses Belastende, den Elefanten (das „Viech“) auch wieder loswerden können. Das ist leider nicht ganz einfach, doch sehr wohl möglich.

Auch C. S. Lewis, der bekannte, christliche Oxford- und Cambridge-Professor, beschreibt dies schon viele Jahre zuvor (1944) in seinem herausragenden Werk „Die große Scheidung“, wie schwer es ist (hier geht es u. a. um einen Affen), die „Ketten“ loszulassen, an die wir uns oft selber gebunden haben. Vereinfacht und zugespitzt ausgedrückt: nachzudenken, Vergebung anzunehmen und aufzubrechen.

In Jakobus Richters Worten: Den oft von uns selbst eingeladenen Elefanten zu verabschieden, ihn von unserem „Lebenstrampolin“ herunterzuschubsen und zu den „Quellen des lebendigen Wassers“ zurückzukehren. Und hierzu gibt er klare Hinweise: Versöhnung, Korrektur von falschen Handlungen und Korrektur von falschen Glaubensmustern. Damit dies gelingt, empfiehlt er u. a. 14 „Nährstoffe“, wie z. B. Wertschätzung, Liebe, Selbstbeherrschung und Hoffnung.

Die zweite von ihm benutzte Metapher ist die des Trampolins. Wer kennt dieses wunderbare Sportgerät nicht? Wir bringen es durch Hüpfen zum Schwingen und es belebt Körper und Seele, weil die Bewegung Spaß und Freude bereitet, uns von der Schwere befreit. Und darum geht es u. a. auch im Glauben: Dass wir in die Freiheit kommen, Vergebung erfahren, dass alle Mühsal und Plage abfällt und wir die Herrlichkeit der Schöpfung Gottes loben und preisen können (Psalm 150,6: „Alles, was Odem

hat, lobe den Herrn.“). Im Klartext und moderner ausgedrückt: „Mit aller Intensität im Sinne Gottes leben!“

Jakobus Richter dekliniert nicht nur *einen* Elefanten durch. Es sind „zehn“ verschiedene und letztlich immer doch derselbe, der sich auf unserem „Lebenstrampolin“ breitgemacht hat, uns Lebensenergie raubt und uns von Gott und den „Quellen des Lebens“ trennt.

Das Buch ist flott geschrieben; locker thematisiert es viele Themen (wie Schuld, Trauma, Depression, Burnout usw.), die alles andere als „locker“ sind. Doch es macht Mut.

Der Autor analysiert, wie es dazu kommen kann, welche Antworten es in der Psychologie, in der Neurobiologie, in der Theologie, aber vor allem im Glauben gibt – Antworten und Lösungswege für Christen und Nicht-Christen, die sich in einer Welt bewegen, die immer unübersichtlicher, paradoxer, anspruchsvoller und letztlich immer lebensverneinender wird.

Möge das Buch von Jakobus Richter Segen stiften. Möge der Inhalt Sie so erreichen, wie er mich vor vielen Jahren erreicht hat. Haben Sie den Mut, falls sich bei Ihnen einer der Elefanten auf Ihrem „Psychoseelen-Trampolin“ breit gemacht hat, diesen wahrzunehmen, ihn dann loszuwerden und ihn auch dauerhaft zu verabschieden. Sei es durchs Lesen, durchs Gespräch, durchs Gebet. Wir können sehr wohl dagegenhalten und unser Leben verändern. Auch dazu kann dieses Buch dienen!

„Wer Augen hat zu lesen, der lese ... alles steht geschrieben.“ Sie müssen nur anfangen ... und genießen Sie dann Ihr Trampolin, auf dem nur Sie ganz locker und leicht hüpfen werden – ohne einen Elefanten.

Dr. Klaus Höfle



## Wie es zu diesem Buch kam

---

Als ich vor ein paar Jahren angefragt wurde, bei einem Abend im Rahmen einer BTS-Veranstaltung<sup>1</sup> zu dem Thema „Psychische Erkrankungen“ zu sprechen, antwortete ich, sie sollten sich besser einen Arzt oder Psychotherapeuten suchen, der an dieser Stelle sicher kompetenter gewesen wäre. Sie wollten aber mich, und so machte ich mir Gedanken über dieses nicht einfache Thema. Ich wollte keinen medizinischen Vortrag halten, wovon ich keine Ahnung hatte. Als ich darüber nachdachte, war plötzlich das Bild von einem Trampolin und einem Elefanten in mir. So fuhr ich nach Memmingen zu der Veranstaltung und hielt meinen Vortrag über das Trampolin und den Elefanten.

In meiner seelsorgerlichen Praxis habe ich über die Jahre beobachtet, dass depressive Menschen oft gebeugt daherkommen. Der Körper zeigt seine Seele! Die Wechselwirkung von Denken, Handeln, Fühlen und Glauben kann man hier beobachten. Jemand der fröhlich ist, läuft fröhlich. Wer traurig ist, läuft traurig und wer depressiv

---

<sup>1</sup> BTS = Biblisch-therapeutische Seelsorge

ist, läuft depressiv. Natürlich gibt es Menschen mit Krankheiten oder Missbildungen, welche eine normale Körperhaltung entstellen. Mir geht es heute aber um die imaginäre Last, die ein Mensch trägt. In der Seelsorge haben wir es mit Menschen zu tun, die noch laufen können, auch wenn sie häufig schwere Lasten tragen.

Hilfe zu geben ist leichter, solange ein Mensch sich noch bewegt. Wer noch in Bewegung ist, kann ein Ziel erreichen. Manchmal sind die Ziele im Leben verschwommen, weil die Not nur das Unglück sieht. Die Last der Not drückt auf die Seele. Ohne Ziel aber ist es schwer, sich zu bewegen. Alfred Adler hat einmal gesagt: „Gib dem Menschen ein Ziel und er wird gezogen werden!“ Darum brauchen wir ein Ziel. Manchmal ist es nur der Supermarkt oder eine Veranstaltung. Solange ich noch in Bewegung bin, lebe ich! Ein Ziel bedeutet Hoffnung, und Hoffnung ist eine treibende Kraft in unserem Leben, die erlernbar ist.

Psychische Probleme sind immer eine Last. Manchmal ist die Last des Lebens zu schwer geworden, dann braucht man Entlastung. Damit die Überlastung keine Schäden hervorbringt, braucht man Entlastungswerkzeuge. Oft helfen in solchen Situationen schon Gespräche. Meine Erfahrung ist, dass, wenn man das seelische Gefühl in Worte fassen kann, es Entlastung gibt. Das geht oft nicht alleine; es braucht einen guten Seelsorger, der keine Ratschläge gibt, sondern hilfreiche Fragen stellt.

Ruhe, immer wieder brauchen wir Ruhe. Damit die Seele zur Ruhe kommt, braucht sie Leitung. Manchmal hilft die progressive Muskelentspannung nach Jakobsen, manchmal hilft ein langer Spaziergang oder ein Buch, das den Leser von sich selber wegführt. Manchmal hilft Musik. Ich bin kein Klassikfreund, aber schätze ein Stück von

Bach, in dem er Musik geschrieben hat, die dem Herzschlag folgt. Das ist Musik, die zur Ruhe führt.

Manche Menschen tragen schwerer, als die Seele es aushalten kann. Dann ist die Seele überlastet. Das klingt alles ganz einfach und logisch. Um diese strapazierte Seele geht es auf den nächsten Seiten.

Seele und Psyche sind nicht unbedingt identisch zu betrachten. Der Psyche fehlt die Transzendenz, die Beziehung zu Gott, die in der Kraft des Heiligen Geistes wirksam wird. Die Psyche sieht man als den Ort des menschlichen Fühlens und Denkens. Sie ist die Summe aller geistigen Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen.

Vielleicht kann man deshalb die Seele und die Psyche in uns als den inneren Motor all dessen sehen, was uns antreibt oder lahmlegt.

Wenn ich im Folgenden über Seele und Psyche spreche, dann vor diesem Hintergrund. Jetzt wird unsere Psychoseele zum Trampolin.

### *Das Trampolin*

Ein Trampolin ist eine feine Sache. Jeder, der schon einmal darauf gehüpft ist, weiß wie angenehm es ist, wenn man durch die Luft geschwungen wird. Es gibt Trampoline für Kinder und andere für Erwachsene. Alle haben ihre Belastungsgrenze. Jede Belastungsgrenze hat einen Spielraum, den man kurzfristig überdehnen darf, dann passiert nichts. Eine dauerhafte Überlastung führt zu Schäden, das steht in jeder Beschreibung! Dem Trampolin ist es egal, welcher Mensch sich auf seiner Membrane in die Luft schwingt. Das können weiße, schwarze, gelbe, dicke, dünne, intelligente oder dumme Menschen sein. Sie alle schwingen, wenn sie springen.

## *Das Psychoseelen-Trampolin*

Mit dem „Psychoseelen-Trampolin“ ist es genauso. Freude, Schmerz, Druck, Trauer, Ärger, Frust, Hoffnung und Enttäuschung sind alle eingeladen, ihre Sprünge zu machen. Man kann hier auch die sieben Basisemotionen nach Ekman nennen, die er empirisch und kulturunabhängig nachgewiesen hat: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung.

Ein echtes Trampolin braucht eine gewisse Spannung, um schwingen zu können. Unser „Psychoseelen-Trampolin“ braucht es auch. Ein erträglicher Druck erzeugt in uns die Kraft zum Handeln. In diesem Druck, den wir als Last empfinden, können wir Spannungen erzeugen.

Wenn die Last zu groß wird, schwingt das Trampolin nicht mehr, die Belastungen werden nicht mehr abgefangen und das Trampolin hängt durch. Die meisten Menschen kennen solche Situationen, in denen sie das Gefühl haben, wie in einem Loch zu sitzen.

## *Ein Elefant nähert sich*

Stellen Sie sich vor, Sie haben in Ihrem Garten ein Trampolin stehen, Sie blicken aus Ihrem Fenster in den Garten und staunen, dass sich ein Elefant auf das Trampolin zubewegt. Was würden Sie tun?

Würden Sie abwarten, bis das Tier sich mit seinem dicken Hintern auf das Trampolin setzt, es sich gemütlich macht und die Beine in die Luft streckt? Und wenn der Elefant dann auf dem Trampolin liegt, kann er nicht springen, weil er zu schwer ist. Sie können deutlich sehen, dass er durchhängt. Er hat die Membrane zu einem Sack geformt.

Oder würden Sie in den Garten rennen, um das Tier zu verscheuchen?



Ich kann Sie beruhigen. In unseren Breitengraden wird das eher nicht vorkommen. Aber das Bild sagt genau das, was viele Menschen mit ihrem „Psychoseelen-Trampolin“ erleben. Sie sehen deutlich die Gefahr auf sich zukommen, tun aber nichts. Nur wenige sind bereit, frühzeitig einzuschreiten, um Schlimmeres zu verhindern.

Wenn man die Überlastung unseres „Psychoseelen-Trampolins“ nicht verhindert, empfindet man in dieser Situation eine unüberwindbare Last.

Das Trampolin besteht aus verschiedenen Bauteilen. Da ist das *Gestell* mit vier Beinen. Das *Sprungtuch*, auf dem man später springt, hat *Laschen*. Durch diese Laschen werden starke *Gummibänder* gezogen, die mit einer *Schlinge* am Gestell befestigt sind. Damit beim Springen niemand herunterfallen kann, ist ein *Netz* um das Trampolin gespannt.

### *Wenn die Laschen reißen*

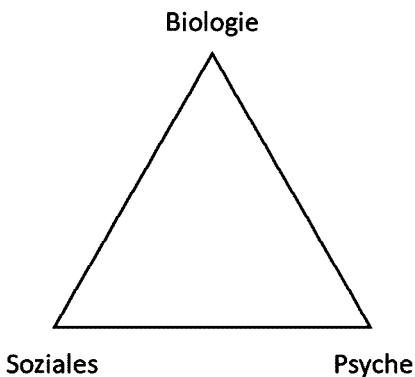
Wenn die Belastung zu schwer ist, können die Gummibänder reißen. Vielleicht reißen auch die Laschen aus dem Sprungtuch. Es kann noch schlimmer kommen. Wenn die Last zu schwer ist, bricht das Gestell zusammen. Das Trampolin ist kaputt.

Überträgt man dieses Problem auf unser „Psychoseelen-Trampolin“, können wir von einer psychischen Erkrankung ausgehen. Ein langwieriger Heilungsprozess steht diesem Menschen bevor.

Der Arzt oder Psychotherapeut hat keine leichte Aufgabe. Er braucht Zeit, um herauszufinden, ob nur das „Trampolin“ durchhängt, oder ob bereits Schäden an der „Aufhängung“ oder am „Gestell“ entstanden sind. Wenn es sich in diesem Bild um eine Depression handelt, erkennt

man, wie eng exogene<sup>2</sup> und endogene<sup>3</sup> Depressionen beieinander liegen. Sprechen wir von einer exogenen Depression, dann meinen wir den Elefanten. Sprechen wir von einer endogenen Depression, dann sprechen wir vom beschädigten Gestell.

Mir ist bewusst, dass man heute in Fachkreisen diese Begriffe nur noch wenig benutzt. Heute geht man von einem Dreieck aus, das so aussieht:



Bei diesem Dreieck kommt es auf den Schwerpunkt an, den der Ratsuchende in seiner Problematik hat. Daraus resultiert die Schwere der Problematik.

Der seelisch kranke Mensch empfindet die Last, die das Leben jedem auferlegt, als übergroß. Dabei wird deutlich, wie komplex das Problem ist. Nicht selten kämpft man nämlich an zwei „Fronten“. Zuerst muss die normale Lebenslast, die vom Ratsuchenden als Elefant empfunden wird, beseitigt werden, damit das Gestell repariert werden kann. Oft genug ist das die Situation, der wir begegnen.

---

<sup>2</sup> Exogene: Die von außen kommenden: Hier: Der Elefant

<sup>3</sup> Endogene: Die von innen kommenden: Hier: Das Gestell

Aus diesem Grund ist es ein Idealfall, wenn Arzt und Therapeut eng zusammenarbeiten.

### *Gemeinsam sind wir stark: Therapeut, Arzt und Gott*

Während Therapeuten helfen, den Elefanten vom Trampolin zu bringen, versucht der Arzt, das Gestell zu reparieren. In der Regel verfügt der Mensch über gewisse Selbstheilungskräfte, die durch Einsicht und Zuversicht aktiviert werden. Es ist darum nicht verwunderlich, dass ein Mensch, der eine persönliche Beziehung zu Jesus hat und aus dieser Beziehung Kraft empfängt, kleine Schritte des Vertrauens zu gehen vermag. Zwar hilft der Glaube allein nicht immer, wohl aber die Zuversicht, die aus dem Glauben kommt. Hat man es schließlich geschafft, das Trampolin zu entspannen, indem man den „Elefanten“ beseitigt hat, kann das Gestell wieder in Ordnung kommen. Nach der „Befreiung“ heilt für gewöhnlich das Gestell, doch leider nicht immer. Wenn es nicht von selbst heilt, braucht der Betroffene für sein „Gestell“<sup>4</sup> umso dringender einen Arzt und Medikamente, um die Stoffwechselfunktionen seines Körpers auszugleichen.

Manchmal bricht das Gestell auch von alleine zusammen, ohne dass es einen Elefanten gibt, der zu beseitigen wäre. Da hilft kein gutes Zureden, da muss das Gestell repariert werden. Hier stellt sich die Frage, wann ein Mensch wirklich krank ist. Krank ist er, wenn der Organismus durch einen außerordentlichen Ablauf von Lebensvorgängen gestört wird. Das kann der Mensch sowohl im organischen als auch im psychischen Bereich erleben. Da aber die Krankheit oft eine Reaktion auf die

---

<sup>4</sup> Ich meine hier die psychische Grundstruktur eines Menschen, die durch den Stoffwechsel des Körpers beeinflusst und aufrechterhalten wird.

schädlichen Lebenseinflüsse des Menschen ist, ist für den Heilungsverlauf auch das Umfeld des Menschen zu sehen und eventuell zu behandeln.

### *Denken, Handeln, Fühlen und Glauben*

Wir leben in einer Zeit, in der man viel über den Menschen weiß, und doch bleibt der Eindruck, dass es immer schwieriger wird, dem kranken Menschen zu helfen. Seit Hippokrates beschäftigen sich die Ärzte mit dem Zusammenwirken von seelischen und körperlichen Erscheinungen. Aber auch heute wissen wir noch nichts Endgültiges über dieses geheimnisvolle Zusammenwirken von Seele und Leib. Wir können nur die durcheinander gekommenen Lebensabläufe erkennen, und diese bezeichnen wir als Krankheit.

Gerade im seelischen Bereich wissen wir um die Notwendigkeit des ausgewogenen Verhältnisses von Geist, Seele und Leib oder von Denken, Handeln, Fühlen und Glauben.

Das sind die vier Beine des Trampolins. Wenn eine oder mehrere „Säulen“ davon zusammenbrechen, versagt das „Viererteam“, dann hat das Sprungtuch keine Spannkraft mehr. Das Trampolin ist nutzlos, und so fühlen sich Menschen, die an ihrer Seele und Psyche einen Bruch erleben. Der Mensch fühlt sich krank. Das ist aber nicht das Ende!

Glücklicherweise leben wir in einer Welt, wo man noch etwas reparieren kann. Es ist in unserer Wegwerfgesellschaft nicht der erste Gedanke, etwas zu reparieren, sondern auszutauschen. Das geht leider mit der Seele und der Psyche nicht.

Trotzdem kann man das „Psychoseelen-Trampolin“ reparieren. Wir haben gute Ärzte, gute Psychotherapeuten und gute Seelsorger. Es wäre zu begrüßen, wenn diese drei ein Team bildeten. Sie könnten das Trampolin wieder

zum Schwingen bringen. Leider ist es in der Praxis nur selten der Fall, dass diese drei Disziplinen miteinander arbeiten. Jeder ist mit dem, was er kann, alleine unterwegs. Den Schaden haben die, die dieses Team für ihre Heilung brauchen würden.

Ich habe in meiner seelsorgerlichen Praxis viele Menschen dazu bewegen können, zum Arzt zu gehen. Alle kamen mit einer klaren Diagnose zurück. Leider hat nie ein Arzt bei mir angerufen und gefragt, ob wir zusammenarbeiten wollen. Ich habe viele Ratsuchende im Hintergrund begleitet, sie ermutigt, ihre Medikamente zu nehmen, damit wir an dem arbeiten können, was zum Bruch ihres Trampolins geführt hat.

Wenn die Medikamente greifen, dann kommt die Psyche in einen Normalzustand. Das ist eine Sache, die mich begeistert. Wir wissen, dass psychische Probleme ein Stoffwechselproblem sind. Nur deshalb hat man entsprechende Mittel gefunden, die wirken, wo sie sollen. Viele meiner Ratsuchenden mussten lange ausprobieren, welches Mittel am besten hilft und die wenigsten Nebenwirkungen hat. Man kann eben in die Psyche nicht wie in ein Gelenk hineinschauen. Es braucht eine ganze Menge an Informationen und Zeit, damit es gut wird.

Wenn es aber gut geworden ist, dann braucht es Nährstoffe für die Seele. Da kann ein Seelsorger helfen. Was sind die Nährstoffe für die Seele? Das ist Liebe, Versöhnung, Freude, Zufriedenheit, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Mitgefühl, Wertschätzung, Hoffnung, Dankbarkeit und Selbstbeherrschung.

So wie bei derselben medizinischen Diagnose nicht alle die gleiche Medizin brauchen, so ist es auch mit den Nährstoffen der Seele. Nicht alle brauchen den gleichen Nährstoff, um stabil zu werden.

Jeder Mensch muss lernen, sein Trampolin richtig zu nutzen. Erinnern Sie sich noch: Da gibt es ein Netz, das verhindert, dass man vom Trampolin fliegt. Fliegen ist eine schöne Sache, wenn man Flügel hat. Die haben wir aber nicht, und deshalb braucht es Sicherheiten, damit wir nicht abstürzen.

### *Die Abseitsfalle*

Wir alle kennen hoffnungslos scheinende Situationen. In der Tat, manche Situationen sind hoffnungslos, oder? Es ist eine Frage des Betrachtens. Da sind wir beim Netz. Wenn Sie aufgegeben haben, dann springen Sie ohne Netz und machen eine schmerzhaft Bauchlandung.

Wenn Sie nicht aufgeben und daran glauben, dass Gott ein Gott ist, der Wunder tut, nehmen sie bereits einen großen Schluck vom Nährstoff Hoffnung für die Seele. Gott lässt uns nicht im Stich! Ich habe nie begriffen, was im Fußballspiel ein Abseits ist. Ich staune aber darüber, dass die Linienrichter das so schnell sehen können. Was ich aber wahrnehme ist, dass es nach einem Abseits nicht mehr weitergeht. Alle Torchancen sind dahin. Stellen Sie sich deshalb in Ihrer Situation nicht ins Abseits. Dann ist das Netz weg! Im Fußball gibt es glücklicherweise nicht nur die Abwehrspieler. Das sind die, die die anderen immer am Torschießen hindern. Es gibt auch die Offensive. Das ist unser Thema! Seien Sie offensiv! Beginnen Sie den Tag mit einem offensiven Vorgehen. Heute ist mein Tag! Heute werde ich siegen!

Vor vielen Jahren hatte ich einen Ratsuchenden, der keine Lust mehr zum Leben hatte, nachdem seine Frau gestorben war. Ich bat ihn, mir zu erzählen, wie er seinen Tag gestaltet. „Ich stehe morgens auf, hole die Zeitung rein, gehe ins Bad und mache mir mein Frühstück. Ich lese

die Zeitung und fahre ins Geschäft. In der Frühstückspause esse ich mein Brot, trinke eine Tasse Kaffee und lese die Zeitung. So mache ich es auch in der Mittagspause. Abends gehe ich nach Hause und schaue mir die Nachrichten an. Erst im ZDF und anschließend im Ersten. Danach schaue ich meistens eine politische Sendung an und gehe danach ins Bett.“

Mein Rat war ein ganz einfacher: „Bestellen Sie die Zeitung ab und werfen Sie ihren Fernseher aus dem Fenster. Kaufen Sie sich ein gutes Buch und suchen sich Freunde, mit denen Sie etwas unternehmen können. Wenn Sie einmal am Tag die Nachrichten im Radio hören, wissen Sie alles, was Sie wissen müssen.“ Er schaute mich an, als sei ich von einem anderen Stern. Er wollte das nicht. Er kam nicht wieder und arbeitete wahrscheinlich weiterhin an der Demontage seines wackligen Trampolins.

„Therapie“ kommt aus dem Griechischen und heißt so viel wie „Dienen, Heilen, Helfen“. Jeder Seelsorger ist in diesem Sinne auch ein Therapeut. Dienen können wir alle. Heilen tun wir durch das Dienen und helfen tun wir, indem wir dem Ratsuchenden mit dem dienen, was wir gelernt haben.

Heilung ist das, was sich alle krankfühlenden oder deprimierten, frustrierten und hoffnungsverlorenen Menschen wünschen. Wer heil werden will, muss sich am Heilungsprozess beteiligen.

Weil unsere Gesellschaft nicht gerne repariert, sondern lieber austauscht, haben wir viele kaputte Trampoline. Reparieren dauert länger als austauschen, aber dabei wird das Grundgestell bewahrt und wieder funktionsfähig gemacht.