



UNTER FREUNDEN

Vom Problem zur Entscheidung

Von J. David Stone und Larry Keefauver

INHALT

Widmung.....	4
Einleitung	5
Vorwort.....	6
Kapitel 1 Das Gesprächsmodell „Unter Freunden“	9
Kapitel 2 Das Gesprächsmodell „Unter Freunden“ zum Laufen bringen	25
Kapitel 3 Gottes Gegenwart im Gesprächsmodell „Unter Freunden“	33
Kapitel 4 Fallbeispiele	39
Kapitel 5 Du bist dran.....	49
Kapitel 6 Wie du dir selbst durch ein Problem hindurch helfen kannst.....	67
Kapitel 7 Ein letztes Wort	71
Die „Unter Freunden“ Karte.....	72

IMPRESSUM

©1983 J. David Stone und Larry Keefauver

Übersetzung für die Abteilung Frauen, Deutschland, Österreich
und Schweiz, mit freundlicher Genehmigung der Autoren

WIDMUNG

An Sissy Stone und Judy Keefauver, die wissen, wie man eine Freundin ist und die uns Freundinnen sind.

EINLEITUNG

Manchmal reicht empathisches Zuhören und der Freundin ist geholfen, es geht ihr besser. Und manchmal braucht unser Gegenüber mehr als ein offenes Ohr. Hilfe für ein Problem ist gewünscht. Doch damit sind wir oft überfordert. Mit diesem Heft haben wir ein Gesprächsmodell gefunden, welches wir als effektive Hilfestellung zur Problemlösung sehen. Wir wünschen uns, dass dieses Gesprächsmodell «Unter Freunden» im Alltag zur Anwendung kommt und ein hilfreiches Werkzeug in der Begleitung unserer Freunde sein wird.

Mit freundlicher Genehmigung der Autoren haben wir die Rechte für die Übersetzung erhalten, welche dankenswerterweise Hannele Ottschofski übernommen hat.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text nur die männliche Form verwendet. *In diesem Buch sind immer beide Geschlechter gleichzeitig und gleichrangig oder gleichwertig gemeint.*

Heidi Albisser
Für die Abteilung Frauen D-A-CH

VORWORT

Viel zu viele Jahre fühlte ich mich frustriert, wenn Freunde mich um Hilfe baten und ich nur zuhören und sie oberflächlich trösten konnte. Meine Hilfe für einen Freund mit einem Problem klang in etwa wie folgt:

„Das ist schlimm.“

„Ach, alles wird wieder gut. Weine nicht. Mach dir keine Sorgen. Es wird sich alles wieder einrenken.“

„Du meine Güte! Gib nicht auf.“

Manchmal klinkte ich mich auch ein und sagte ihnen einfach, wie sie ihre Probleme lösen sollten. Aber dieser Zugang war katastrophal. Ich habe meine Freunde an der Oberfläche ihres Problems einfach abgeschnitten. Und wenn mein Rat ein Flop war, wurde ich für das Scheitern beschuldigt. Anstelle meinen Freunden wirklich zu helfen, fügte ich ihnen nur noch mehr Probleme zu!

In meinem Bemühen, meinen Freunden wirkungsvoller zu helfen, studierte ich verschiedene Beratungsmethoden¹. Aber keine einzelne Vorgehensweise berührte alle Aspekte der Gedanken, Gefühle, Aktionen und Persönlichkeit. Ich wollte auch nicht Profiberater werden. Und so setzte ich Stück für Stück Teile von verschiedenen Methoden mit meinen eigenen Ideen und Erfahrungen zusammen und gelangte zu einem Modell, das ich das „Unter Freunden“ Gesprächsmodell nenne.

Dieses Gesprächsmodell ist keine Beratungsmethode. Es handelt sich dabei um einen nicht-professionellen Zugang, den jeder verwenden kann, der wirklich einem Freund helfen möchte, ein Problem zu bewältigen. Es ist auch ein Zugang ohne Verantwortung. Du kannst nicht für das Leben eines Anderen Verantwortung tragen.

Du kannst nicht annehmen, dass du die Antworten auf ein Problem deines Freundes kennst. **Unter Freunden** zeigt dir, wie du einem Freund, der ein Problem hat, helfen kannst, seine Gedanken, Gefühle und Aktionen zu ordnen und ihn dazu zu bringen, sich auf das zu konzentrieren, was getan werden muss. Dieses Buch wird dir helfen, ein vertrauenswürdiger und geschätzter Freund zu werden. Deine Freunde erwarten von dir Hilfe. Wahrscheinlich werden sie sich nicht als erstes an einen professionellen Therapeuten wenden. Sie werden zu dir, dem Freund, kommen.

Wir wollen von Anfang an voraussetzen, dass dieses Gesprächsmodell nicht bei Menschen eingesetzt werden soll, die ernste psychische Probleme haben. Das Gesprächsmodell ist für „normale Neurotiker“ gedacht, für Menschen wie du und ich, die einfach von Zeit zu Zeit Hilfe bei leicht identifizierbaren Problemen brauchen. Diejenigen, die den Bereich der „normalen Neurotiker“ übersteigen, müssen wir an professionelle Therapeuten verweisen.

Dieses Gesprächsmodell, das du nun kennenlernen wirst, mag allzu simpel erscheinen, fast informell, weil es leicht zu befolgen ist. Deshalb ist es wichtig, dass du es immer wieder übst. Je mehr du es übst, desto mehr wirst du die menschliche Persönlichkeit verstehen. Du wirst auch deinen Freunden helfen, die Verantwortung für ihr eigenes Leben auf bedeutungsvolle Weise zu übernehmen. Du wirst ein besserer Freund für andere und für dich selbst werden.

J. David Stone

¹ Ich besuchte Workshops und Kurse über Transaktionsanalyse, reflektive Beratung, Verhaltensmodifikation, Realitätstherapie und weitere Therapiemethoden.

Das Gesprächsmodell „Unter Freunden“

Susanne war eine Abiturientin, die mich wegen eines „schrecklichen Problems“ mit ihrem Freund aufsuchte. Sie hatte offensichtlich geweint, bevor sie zu mir kam. Hier eine Abschrift unseres Gespräches, bei dem wir ihr Problem besprachen.

SUSANNE: Ich muss mit dir reden.

DAVE: OK, komm herein.

SUSANNE: Ich hab ein schreckliches Problem.

DAVE: Was für eins?

(Sie bricht zusammen und weint.)

DAVE: Möchtest du an dem Problem arbeiten?

SUSANNE: Deswegen bin ich doch hier.

DAVE: OK. Es geht so. Susanne, die erste Frage lautet: Was möchtest du für dich?

SUSANNE: Ich weiß es nicht.

DAVE: Darf ich dich einladen, zu sagen, dass du es nicht wissen willst?

SUSANNE: Aber ich will es doch wissen.

DAVE: OK. Dann lass mich die Frage noch einmal stellen: Was möchtest du für dich?

SUSANNE: Ich möchte eine bessere Beziehung zu meinem Freund haben.

DAVE: Was fühlst du?

SUSANNE: Ich fühle, dass er mich nicht mehr liebt.

DAVE: Welches Gefühl hast du?
(Ich blicke auf sie und sehe die Tränen, die ihre Wangen herunterkullern und sehe, dass sie ganz rot im Gesicht ist.)

DAVE: Bist du traurig?

SUSANNE: Ja, ich bin traurig.

DAVE: Worum geht es bei dieser Traurigkeit?

SUSANNE: Die Traurigkeit, dass ich ihn so sehr liebe und dass ich glaube, dass wir nie mehr zusammenkommen werden. Er hat mir gesagt, dass er mich nicht wirklich liebt.

DAVE: Was tust du, um die Beziehung zu deinem Freund zu verbessern?

SUSANNE: Ich bin hergekommen, um dich zu sprechen.

DAVE: Was tust du außerdem noch?

SUSANNE: Nichts.

DAVE: OK. Nun kehren wir zurück zu unserer ersten Frage: Was möchtest du für dich?

SUSANNE: Ich möchte eine bessere Beziehung.

DAVE: Du darfst die Frage nicht mit den gleichen Worten beantworten. Du musst eine andere Antwort finden.

SUSANNE: Ich glaube, ich möchte eine eigenständige Person sein.

DAVE: Welches Gefühl hast du?
(Sie beginnt, schwer zu atmen und mit den Zähnen zu knirschen.)

DAVE: Fühlst du Zorn?

SUSANNE: Ja.

DAVE: Woher kommt der Zorn?

SUSANNE: Ich bin zornig, weil wir immer, wenn wir zusammen sind, bei mir zu Hause sind und wir immer nur fernsehen. Wir unternehmen nie etwas. Er geht nie mit

mir aus, zum Essen oder ins Kino oder irgendwas. Wir sehen fern bei mir und ich mache ihm etwas zu essen.

DAVE: Möchtest du mir noch mehr über deinen Zorn erzählen? *(Sie erzählt noch etwas mehr über die Gründe für ihren Zorn.)*

DAVE: Was tust du, um eine eigenständige Person zu sein? *(Sie schüttelt den Kopf.)*

DAVE: Was möchtest du?

SUSANNE: Ich möchte mich wieder sauber fühlen.

DAVE: Was musst du tun?

SUSANNE: Ich muss mit ihm Schluss machen.

(Ich wusste es schon; wenigstens vermutete ich die Antwort. Aber ich hatte nicht die Informationen, die sie hatte. Und wenn sie die Frage beantwortete ging es ihr besser als wenn ich ihr gesagt hätte, was zu tun sei. Außerdem, was wäre, wenn ich Unrecht gehabt hätte? So ließ ich sie die Verantwortung dafür übernehmen, was getan werden musste.)

DAVE: Wirst du es tun?

SUSANNE: Ich kann es nicht.

DAVE: Darf ich dich bitten, zu experimentieren und sagen "Ich werde nicht" anstelle von "Ich kann nicht"? Was musst du also tun?

SUSANNE: Ich muss mit ihm Schluss machen.

DAVE: Wirst du es tun?

SUSANNE: Ich kann nicht ... ich meine, ich werde nicht ... aber ich will.

DAVE: Was musst du tun?

SUSANNE: Ich muss mit ihm Schluss machen

DAVE: Wirst du es tun?

SUSANNE: Ja, ich werde es tun.

DAVE: Wann wirst du es tun?

SUSANNE: Heute Abend.

DAVE: Wirst du mir berichten, wie es ging?

SUSANNE: Ja.

DAVE: OK
(Ich griff nach ihrer Hand. Wir sprachen ein kurzes Gebet und sie verließ mein Büro.)

Das Gespräch mit Susanne sollte einige Hinweise liefern über die Dynamik des „Unter Freunden“ Gesprächsmodells. Es geht dabei um einen nichtprofessionellen Zugang, durch den du einem Freund helfen kannst, ein Problem zu lösen. Du bist kein Therapeut. Du bist ein Freund. Du löst nicht die Probleme deines Freundes. Du stehst deinem Freund in seinem Schmerz bei, indem du ihm hilfst, seine Gedanken, Gefühle und Taten so zu ordnen, dass er in der Situation verantwortungsvoll handeln kann.

Dieses Gesprächsmodell konzentriert sich auf den systematischen Gebrauch von drei einfachen Fragen:

1. „Was willst du für dich?“
2. „Wie fühlst du dich?“
3. „Was tust du, um das zu erreichen, was du willst?“

Jede Frage, obwohl sie einfach ist, bezieht sich auf drei tiefgründige Bereiche der menschlichen Persönlichkeit.² Die erste Frage („Was willst du für dich?“) spricht unsere Gedanken an (das Kognitive). Die zweite Frage (Wie fühlst du dich?“) spricht unsere Emotionen an (das Affektive). Die dritte Frage („Was tust du?“) spricht unsere Taten an (das Verhaltensmäßige). Lasst mich diese Persönlichkeitsebenen illustrieren. (Siehe Illustration 1.)

Auf jeder dieser Ebenen gibt es unzählige Datenbanken. Jeder Gedanke, den wir je gehabt haben ist auf der Gedankenebene gespeichert. Jedes Gefühl, das wir erlebt haben, ist auf der Gefühlsebene gespeichert. Und ein Verzeichnis unserer Taten ist auf der Verhaltensebene gespeichert.

Dieses Gesprächsmodell greift Daten von jeder dieser Ebenen auf, so ähnlich wie man auf einem Computer Tasten drückt, um Daten aus den Datenbanken hervorzuholen. Jede Frage dient als „Taste“, die Daten von den verschiedenen Ebenen hochlädt. Diese Da-

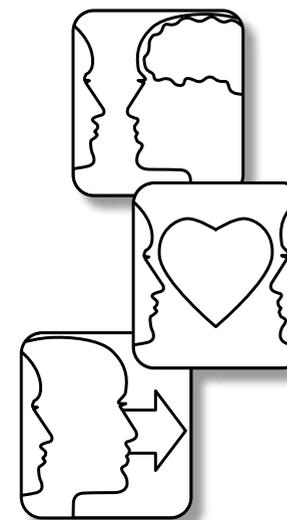
² Siehe Abraham Maslows Hierarchie der Bedürfnisse in *Toward a Psychology of Being* (Princeton: Van Nostrand Reinhold, 1968)

ten werden sortiert und ausgewertet. Du hast in dir mehr Daten als sonst jemand. Deshalb zucken wir zusammen, wenn andere versuchen, uns ihre Lösungen zu unseren Problemen aufzudrängen. Wenn wir Lösungen einer anderen Person aufzwingen, sagen wir damit, „Du bist wertlos und nicht in der Lage, deine eigenen Entscheidungen zu treffen.“ Kein Freund, der helfen möchte, kann im Besitz aller Daten über das Problem seines Freundes sein.

Dieses Gesprächsmodell nimmt diese Prämisse ernst. Da nur der leidende Freund alle Daten über das Problem besitzt, ist es die Aufgabe des helfenden Freundes, die Daten systematisch von den drei Ebenen der Persönlichkeit hochzuladen. Wir gebrauchen die Fragen „Was willst du für dich?“ und „Wie fühlst du dich?“ und „Was tust du (um das Ergebnis zu erreichen)?“ als dynamische Werkzeuge, um die Daten des Freundes bewusst zu machen. Das konzentriert sich auf die „große Taste“: „Was musst du tun?“

Wir wollen einen Blick auf die Fragen im Gesprächsmodell „Unter Freunden“ werfen.

Illustration 1



Persönlichkeitsbereiche **Gedanken**

Diese Ebene (das Kognitive) umfasst deine Gedanken, deine Intelligenz. Sie ist der „Kopf“ des Wissens.

Gefühle

Diese Ebene (das Affektive) ist die emotionale Ebene: was du in dieser Situation fühlst, was in dir drin passiert, deine emotionale Reaktion.

Taten

Diese Ebene (das Verhaltensmäßige) wird hervorgerufen als Ergebnis von dem, was du denkst und was du fühlst. Es geht dabei um dein Verhalten oder was in deinem Leben geschieht.

GEDANKEN

(kognitive Ebene)

„Was willst du für dich?“

Bei dieser Frage geht es um unser „Kopf“-Wissen. Auf dieser Ebene sind unsere Gedanken abgelegt. Bis ein Freund mit seinem Problem zu dir kommt, ist er wahrscheinlich ziemlich durcheinander - auch was die kognitiven Wünsche angeht.

Es ist wichtig, dass du mit dem Freund genau auf den Punkt kommst: „Was willst du für dich?“ Oft versucht der Freund, dir den ganzen „Batzen“ der Hintergründe darzulegen, damit du sie entzifferst und verstehst, woher er „kommt“. Lass nicht zu, dass er das tut!

Wie ich schon gesagt habe, ist es unmöglich, dass du alle Informationen über das Problem eines Freundes aufnehmen kannst. Es ist auch wahrscheinlich, dass der Freund seine Aussagen sorgfältig „redigiert“, um deine Sympathie zu gewinnen.

Man kann all diese unnötige Hintergrundinformation vermeiden indem man fragt: „Was willst du für dich?“ Zum Beispiel kam ein Ju-

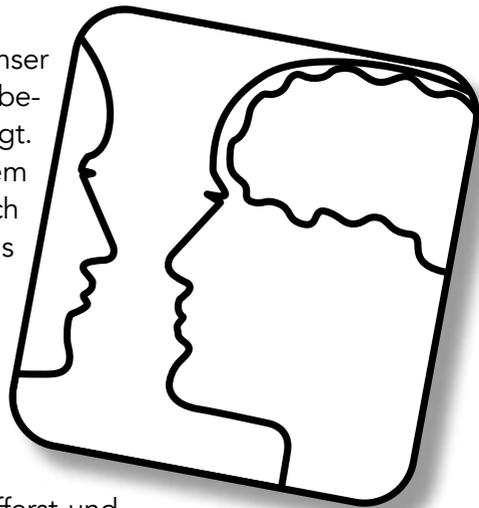
gendseelsorger in Illinois auf mich zu. Er hatte eine andere Position innerhalb des Mitarbeiterteams der Kirche angenommen. Es fiel ihm aber sehr schwer, die Kontrolle über die Jugendarbeit aufzugeben und sie dem neuen Mitarbeiter zu überlassen. Er sagte, „Lass mich dir den Hintergrund meines Problems erklären.“

„Das brauchst du nicht,“ sagte ich.

„Aber warte doch,“ sagte er. „Ich habe diese Jugendlichen lange betreut ...“

„Nein, erzähle mir darüber nichts. Sag mir, was willst du für dich?“

Wir setzten das Gesprächsmodell fort und er fand eine Lösung für sein Problem.



GEFÜHLE

(emotionale/affektive Ebene)

„Wie fühlst du dich?“

(identifiziere die Emotion)

Diese Frage hilft deinem Freund, seine Gefühle zu identifizieren. Diese Ebene (das Affektive) ist wahrscheinlich die stärkste Ebene im Leben eines Menschen. Wenn unsere Gefühle zum Vorschein kommen, nähern wir uns unserem wahren Ich. Gefühle sind eng mit unserem wahren Ich verbunden.

Manchmal möchte der leidende Freund die Frage umgehen indem er die Emotion nicht wirklich identifiziert. Zum Beispiel mag der Freund auf die Frage „Was fühlst du?“ mit einer Aussage wie „Ich fühle, dass meine Tochter mich nicht mehr liebt“ antworten. Diese Antwort identifiziert keine Emotion. Du solltest darauf eine Frage stellen wie: „Ja, aber welches Gefühl verspürst du? Ist es Zorn oder Traurigkeit?“

Gefühle sind einfach nur da. Sie sind weder gut noch schlecht. Man muss mit ihnen jedoch ehrlich umgehen, weil sie der wichtigste und oft verwirrendste Teil der menschlichen Persönlichkeit sind.

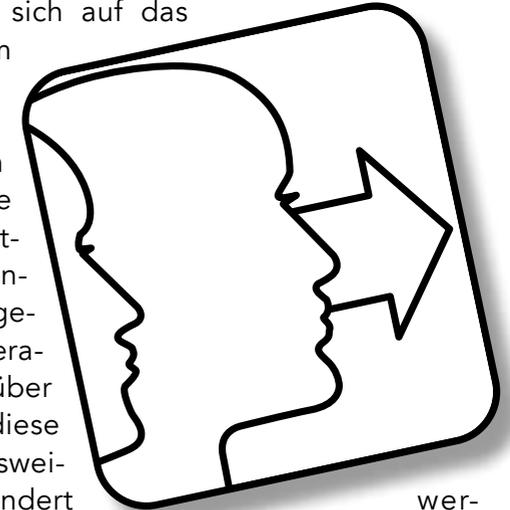


TATEN

(Verhaltensebene)

„Was tust du (um deine Ziele/Wünsche zu erreichen)?“

Diese Frage konzentriert sich auf das was der Freund getan hat, um das Problem zu lösen. „Was tust du (um deine Wünsche zu erreichen)?“ verlässt sich in erster Linie auf Begriffe, die bei der Realitätstherapie entwickelt wurden. Ohne auf unnötige Einzelheiten einzugehen besagt die Realitätstherapie, dass es irrelevant ist, über Gefühle zu sprechen, wenn diese Gefühle nicht an Verhaltensweisen gekoppelt sind, die verändert werden müssen.³



wer-

³ Naomi Glasser, ed. How People are Helped Through Reality Therapy (New York: Harper and Row, 1980)

Für unsere Zwecke führt diese Frage meistens unseren Freund dazu, zuzugeben, dass er wahrscheinlich nicht viel, wenn überhaupt etwas tut, um das Problem zu lösen. Es ist aber auch ein gesunder Prozess, dieses „Versagen“ zuzugeben, um etwas zu unternehmen, das mit dem Problem zu tun hat.

Gewöhnlich bemühen sich diese Personen, an etwas zu denken, das sie getan haben, um das Problem zu lösen.

„Nun, ich bete darum.“

„Nun, ich besuche den Gottesdienst.“

„Nun, ich habe einige Anrufe getätigt.“

Man kann durch diesen Nebelschleier durchdringen indem man die Frage stellt, „Was tust du noch?“ oder „Was hast du sonst getan?“ Fast immer wird die Antwort am Ende heißen:

„Nichts.“

Hast du gesehen, was geschehen ist? Der Freund mit dem Problem hat seine Gedanken, Gefühle und Taten in Bezug auf sein Problem erkannt. Nun sind wir bereit, auf die „große Taste“ im Von-Freund-zu-Freund-Prozess zu drücken: „Was musst du tun?“

Bei diesem Gesprächsmodell ist es entscheidend, dass du die Informationen aus den ersten drei Fragen sondierst, bevor du die „große Taste“ drückst. Es ist genauso wichtig, den Freund immer wieder daran zu erinnern, dass er die Frage jedes Mal anders beantworten muss.

Geh zurück zum Gespräch mit Susanne am Anfang dieses Kapitels. Beobachte, wie die ersten drei Fragen mehrere Male in der gleichen Reihenfolge gestellt werden. Indem man eine andere Antwort verlangt (besonders bei der ersten Frage), befassen wir uns tiefer mit der Persönlichkeit des Freundes und entdecken das wahre Problem. Es ist, als ob man in einer Tüte Frühstücksflocken nach dem versteckten Spielzeug sucht. Die relevante Information (was der Freund wirklich möchte) fängt an Gestalt zu nehmen und unnötige Informationen werden an die Datenbank zurückgesandt. Wir konzentrieren uns auf das wahre Problem, und dadurch wird die Lösung reell und praktikabel.

Eine oft gestellte Frage über dieses Gesprächsmodell lautet, „Warum ist es notwendig, immer wieder dieselben Fragen zu stel-

len?“ Für einen Beobachter des Gesprächs erscheint das unnötig und lästig. Aber für den Freund sind die Fragen schwere Arbeit! Der Freund muss daran arbeiten, die wichtigen Daten von den unwichtigen Daten zu trennen.

Ein weiterer Grund, warum man dieselben Fragen mehrmals stellt, ist, dass das dargestellte Problem oft gar nicht das wahre Problem ist. Z.B. im Gespräch mit Susanne dachte sie, dass sie eine bessere Beziehung zu ihrem Freund haben wollte. Eigentlich wusste sie in ihrem tiefsten Inneren aber, dass sie mit ihm Schluss machen musste. Wir versuchen alle, das wahre Problem zu verdecken, weil es oft schmerzhaft ist. Dieses Gesprächsmodell bietet der Person mit einem Problem einen Freund, damit sie nicht alleine dasteht, wenn das wahre Problem auftaucht. Ein leidender Freund braucht dich als Stütze. Du versetzt ihn in die Lage, damit umzugehen. Dadurch bist du für ihn eine Ressource.

Bei Heranwachsenden ist die Antwort auf diese Fragen oft „Ich weiß nicht“. Bevor ich dieses Gesprächsmodell benutzte, spielte ich ihr Spiel mit. „Komm schon,“ sagte ich dann voller Elan. „Du weißt es, sicher weißt du es. Was willst du für dich?“

„Ich weiß es nicht,“ sagte der Heranwachsende dann meistens.

„Sicher weißt du es!“ antwortete ich gewöhnlich.

„Nein, ich weiß es nicht.“

„Doch, das tust du.“

Und so würde dieses Sackgassen-Gespräch sich fortsetzen bis einer aufgibt, meistens ich.

Bei diesem Gesprächsmodell ist die Wiederholung von „Ich weiß nicht“ nicht erlaubt. Da der Freund jedes Mal die Frage anders beantworten muss, wird er fast automatisch auf das wahre Problem gelenkt. Das erste Mal darf er sagen, „Ich weiß es nicht“, aber kein zweites Mal. Zum Beispiel:

„Was willst du?“

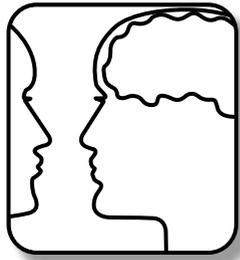
„Ich weiß es nicht.“

„OK. Was fühlst du?“

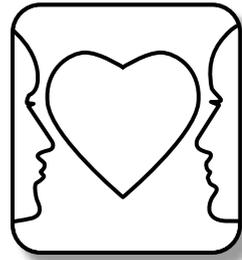
„Ich weiß es nicht.“

„OK. Was tust du?“

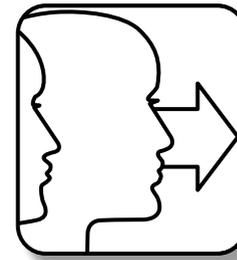
„Ich tue nichts.“



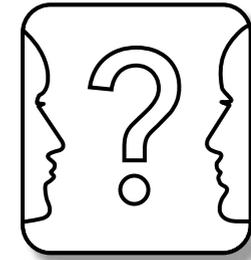
Gedanken (das Kognitive)



Gefühle (das Affektive)



Taten (Verhaltensmäßig)



Integration der Gedanken
(Gefühle und Taten)

1

„Was willst du für dich?“
(Identifikation der Emotionen)

„Lasst uns die Fragen noch einmal durchgehen. Was willst du?“
„Ich weiß es nicht.“
„Nein, du musst es beim zweiten Mal anders ausdrücken.“
„O ... nun ... Ich möchte enger mit meinem Vater verbunden sein.“

Siehst du, indem du eine andere Antwort auf die Fragen verlangst, hat das Gesprächsmodell ein eingebautes Treibmittel, das dich durch das Gespräch führt.

Wie oft solltest du die drei Fragen stellen? Meine allgemeine Richtschnur ist, die Fragen dreimal der Reihe nach zu stellen. Oft muss man sie sogar vier oder fünfmal stellen. Manchmal habe ich sie nur einmal stellen müssen. Manchmal habe ich nur fragen müssen, „Ist dir klar, was du tun musst?“

„Ja,“ sagt dann der Freund.
„OK, was musst du tun?“

2

„Wie fühlst du dich?“

3

„Was tust du (um das zu erreichen was du möchtest)?“

4

„Was musst du tun?“

„Ich muss meinen Freund Stefan anrufen und ihm sagen, dass es mir leid tut.“

„Wirst du es tun?“

„Ja, ich werde es sofort tun.“

Dieser Freund ist aber die Ausnahme, nicht die Regel. Gehe also die Fragen drei- oder mehrmals durch. In jedem Fall kannst du damit nichts falsch machen. Wenn du meinst, du musst sie wiederholen, tu es. Wenn du meinst, du hättest sie zu oft gestellt, kommt trotzdem meistens keiner zu Schaden. Und wenn, hat der Freund sich noch mehr mit dem Problem beschäftigt. Wenn du meinst, du hättest die „große Taste“ zu früh gedrückt, gehe einfach wieder zurück zur ersten Frage:

„Was willst du für dich?“

Meine Erfahrung bei der Anleitung dieses Gesprächsmodells ist, dass sowohl der helfende wie auch der leidende Freund instinktiv

mit etwas Übung weiß, wann er die „große Taste“: „Was musst du tun?“ drücken muss. Es ist, als ob ein Scheinwerfer die Bühne mit hellem Licht bedeckt, wenn diese Frage gestellt wird. Der leidende Freund ist oft erleichtert, weil er nun genau weiß, was er tun muss, um das erwünschte Ergebnis zu erreichen. Der Freund ist bereit zur Tat, um das Problem zu lösen.

Manchmal nimmt sich ein Freund mit einem Problem in seiner Antwort auf „Was musst du tun?“ ein total unrealistisches Ziel vor. Beispielsweise kämpfte eine junge Frau mit einer beruflichen Entscheidung. Sie arbeitete sich durch die problembezogenen Fragen um Gedanken, Gefühle und Taten hindurch: Sollte sie weiter in ihrem Job ohne Aufstiegschancen in einem Gesundheitsclub bleiben oder sollte sie ein weiterbildendes Studium angehen, um einen Abschluss in Entspannungstherapie zu bekommen? Sie entschied sich dafür, ihren Job aufzugeben, um zu studieren. In diesem Fall schien es sinnvoll, ein Stück dieses großen Zieles zu untersuchen: „Was musst du konkret sofort tun, um dein Ziel zu erreichen?“ Sie grenzte es ein: „Ich muss die Unibibliothek aufsuchen und die Broschüren der verschiedenen Universitäten durchlesen und Information über ihre Programme anfordern.“ Nun hatte sie ein realistisches Ziel für sich gefunden.

Einige nachfolgende Fragen

Oft wissen wir in unserem Leben genau, was wir tun müssten, um ein Problem zu lösen. Wir zögern jedoch, weil wir uns nicht verpflichten, das zu tun was getan werden muss. Es ist, als ob wir einen detaillierten Vertrag für die Lösung aufsetzen, aber ihn nie unterschreiben. Wir müssen unsere Entscheidungen in die Tat umsetzen, sonst wird unsere Frustration nur noch größer. Die folgenden Fragen sind die „zu Ende führen-Tasten“ in diesem Gesprächsmodell.

„Wirst du es tun?“ Sobald der Freund festgestellt hat, was er tun sollte, muss er sich dazu verpflichten, es auch zu tun. Der Freund muss die Frage entweder mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten. Andere Antworten sind nicht zulässig. Oft weichen sie aus und sagen:

„Ich kann nicht“ oder „Ich versuche es.“ Gib es zu, die Übersetzung dafür lautet, „Nein, ich werde nicht tun, was ich tun muss.“ Und wenn ein Freund „Nein“ sagt, muss deine Reaktion darauf mit dem Gesprächsmodell übereinstimmen. Du übernimmst keine Verantwortung: „OK, damit sind wir am Ende. Bis bald.“

„Wann wirst du es tun?“ Wenn dein Freund sich verpflichtet, das Nötige zu tun, solltest du das Gesprächsmodell mit dieser Frage fortsetzen. Der Freund mit dem Problem bestimmt dann nicht nur, was getan werden muss, sondern auch wann er es tun will.

„Wie wirst du es tun?“ Diese Frage dient als Katalysator für den Freund, Wege zu suchen, wie er das Problem lösen kann. Der Zweck dieser Frage ist, dass dein Freund mehrere Möglichkeiten untersucht, wie er für sein Problem Hilfe bekommen kann. Deine Reaktion auf seine Antwort sollte einfach ein Nicken oder ein „OK“ sein. Stelle seine Ideen nicht in Frage. Vergiss nicht, es ist nicht dein Problem und du bist für die Lösung nicht verantwortlich.

„Wirst du mir berichten, wie es dir damit geht?“ Diese Frage fordert Rechenschaft. Wir sind allgemein in der Problemlösung motivierter, wenn wir das Gefühl haben, dass wir die Ergebnisse unserer Bemühungen jemandem berichten müssen. Diese Frage verpflichtet einen Freund dazu, sich bei dir zu melden, nachdem er das Problem gelöst hat. Wenn der Freund „Nein“ sagt, belass es dabei. Mach ihm keinen Druck, mit „Ja“ zu antworten. Du bist nicht für das Problem verantwortlich. Und manchmal wird der Freund „Ja“ sagen und dir doch nie erzählen, wie es ihm damit ging. Das ist OK. Geh nicht später zu ihm hin mit der Frage, „Wieso hast du mir nie berichtet, wie es dir ging?“ Respektiere das Recht deines Freundes, seine Probleme selbst zu lösen. Wenn du unaufgefordert Feedback verlangst, zeigst du ihm, dass du ihm nicht wirklich vertraust. Er fühlt sich verraten. Vergiss das Gespräch wenn möglich und geh weiter. Du hast die Erwartungen des Gesprächsmodells erfüllt.

Das Gesprächsmodell „Unter Freunden“ zum Laufen bringen

Ein Skelett kann nicht gehen, wenn es nicht alle Muskeln, Sehnen und sonst notwendiges Gewebe hat. Das vorangegangene Kapitel zeigte das „Gerippe“ des Gesprächsmodells. Dieses Kapitel wird die „Muskeln“ ans Skelett dieses dynamischen Prozesses anfügen. Wir werden dir die Hintergründe, die Fertigkeiten und das Prozedere erklären, damit dir diese bedruckten Seiten die wertvolle Fähigkeit vermitteln, die du dir aneignen und bei deinen problembeladenen Freunden einsetzen kannst. Du wirst in deiner einzigartigen Situation für deine besonderen Freunde das Gesprächsmodell durchführen.

Dieses Gesprächsmodell ist nicht statisch. Du kannst von Zeit zu Zeit den Prozess mit anderen Fertigkeiten und Talenten ergänzen. Ich habe es jedoch hilfreich gefunden, innerhalb der hier aufgezeigten Richtlinien zu bleiben.

Dein Freund muss zu dir kommen

Manchmal möchten wir einem Freund bei einem Problem helfen und geben ihm unaufgefordert (und meist unerwünscht) „narrsichere“ Ratschläge, wie er sein Leben führen sollte. Dieses Gesprächsmodell lässt das nicht zu. Vergiss die Erkenntnis nicht, dass

du keine Verantwortung für das Problem des Freundes übernimmst. Du gehst dem Freund nicht nach.

Wenn ein Freund mit einem Problem zu dir kommt, hat er schon eine Ahnung davon, was sein Problem ist. Der Freund hat es schon lange in seinen Gedanken gewälzt. Er denkt nicht automatisch, „Hey, ich habe ein Problem.“ Der Freund kommt zu dir, damit du ihm hilfst, sein Problem zu lösen. Das ist ein großes Kompliment! Die Person vertraut darauf, dass du mit Mitgefühl zuhörst und ihr hilfst, ihren „Wust“ an Daten zu ordnen, und ihr den Weg zeigst, wie sie eine Lösung finden kann.

Manchmal wird der Bitte um Hilfe ein schützender Schild vorgestellt. Manche nennen diesen Schild einen „Hilfeschrei“. Gewöhnlich erkennst du einen Hilfeschrei. Oft sieht man ihn schon in den bittenden Augen. Manchmal verbirgt er sich in ungewöhnlichem Verhalten. Zum Beispiel, wenn jemand dich um 22:30 Uhr anruft, „Nur um zu reden,“ handelt es sich wahrscheinlich um einen Hilfeschrei. Die Person möchte herausfinden, ob sie dir vertrauen kann. Wenn du vertrauenswürdig bist, wird die Person bald den wahren Grund für den Anruf offenbaren: Sie braucht einen Freund, der ihr hilft, ein Problem durchzuarbeiten.

Beschreibe das Gesprächsmodell

Deine erste Reaktion, wenn jemand deine freundschaftliche Hilfe sucht, sollte in etwa so klingen: „Möchtest du an diesem Problem arbeiten?“ Indem er diese Frage beantwortet, initiiert der Freund einen Vertrag mit dir, um das Problem zu lösen, und nicht nur darüber zu reden.

Nach einer bejahenden Antwort zu obiger Frage ist es notwendig, dass du kurz das Gesprächsmodell erklärst. Erzähle deinem Freund in wenigen Worten von den drei Ebenen der menschlichen Persönlichkeit und wie du ihn bitten wirst, drei Fragen jedes Mal auf eine andere Art zu beantworten, um auf das wahre Problem und dessen Lösung zu stoßen. Zum Beispiel:

„Julia, du hast eingewilligt, an einem Problem zu arbeiten. Wir werden versuchen, systematisch deine mit dem Problem verbundenen Gedanken, Gefühle und Taten zu durchleuchten, indem ich die Fragen stelle „Was willst du für dich?“ und „Wie fühlst du

dich?“ und „Was tust du, um das zu erreichen, was du willst?“ Wir werden diese Fragen einige Male in dieser Reihenfolge durchgehen. Ich möchte, dass du jedes Mal anders auf die Fragen antwortest. Du kannst mir sagen was du willst, und du kannst auch jederzeit den Prozess abbrechen. Ich werde dich konfrontieren, wenn du faule Ausreden verwendest (das werde ich später erklären). Bist du bereit? OK, was willst du für dich?“

Es ist wichtig, dass der Freund von Anfang an genau weiß, was ihn erwartet. Sonst kann sich daraus ein seltsames Spiel entwickeln. Ich schreibe sogar die Fragen auf einen Zettel oder auf eine Tafel auf, während ich das Gesprächsmodell einem Freund erkläre. Das trägt auch dazu bei, dass das Gespräch in der Spur bleibt.

Sei ein guter Zuhörer

Vielleicht liegt der größte Wert einer Freundschaft darin, dass man weiß, dass jemand da ist, der dir zuhört und deine Gefühle teilt. Dieses Gesprächsmodell verlangt keine mystischen oder hoch entwickelten Fähigkeiten des Zuhörens. Es braucht aber einen Freund, der ein guter Zuhörer ist. Lasst uns kurz einige dieser Merkmale des guten Zuhörers betrachten:

1. Versetze dich in die Lage des anderen

Versuche zu verstehen, wie dein Freund sich fühlt während er redet. Das nennt man Empathie. Denke, agiere und fühle in seinem Interesse. Wenn man zum Beispiel Jazzmusik hört, geht es um mehr, als bloß die Hörner, Holzblasinstrumente usw. wahrzunehmen. Um Jazz wirklich zu hören, musst du dich vielmehr auf eine Couch legen und deine Augen schließen. Du musst den Rhythmus fühlen. Du musst dir vorstellen, was in den Musikern vorgeht. Du fühlst dich in die Musik ein und lässt zu, dass sie dich mitnimmt. So ähnlich ist der Prozess, wenn du einem Freund mit Empathie begegnest. Du kriechst in seine Gedanken, Gefühle und Taten.

2. Behalte Augenkontakt

Wir hören nicht nur mit unseren Ohren. Wir hören viel mit unseren Augen. Die Augen erzählen die Geschichte der Person. Wenn du Menschen kennenlernen möchtest, beobachte ihre Augen. Deshalb ist es so wichtig, guten Augenkontakt zu behalten. Eure Sin-

ne vermischen sich. Guter Augenkontakt lässt deinen Freund erkennen, dass du dich wirklich dafür interessierst, was er sagt. Dein Freund fühlt sich dann geborgener.

3. Nicke als Zeichen für Verständnis

Du kannst Verständnis gut durch ein einfaches Nicken zeigen. Nicken zeigt deinem Freund, dass du verstanden hast, was er gesagt hat. Aber spiele nicht den „Amateurpsychologen“ indem du die ganze Zeit mit deinem Kopf nickst. Dein Freund wird dein Spiel durchschauen und sich verraten fühlen. Nicke ehrlich und passend.

4. Konfrontiere ihn mit seinen Ausreden

Bei diesem Gesprächsmodell wird dein Freund oft versuchen, sich oder dich zu täuschen. Er wird Worte wie „Ich versuch's,“ „Ich nehme an,“ „Vielleicht,“ „möglicherweise,“ „sozusagen,“ „irgendwie,“ „Ich kann's nicht,“ usw. verwenden. Gehe noch einmal das Gespräch mit Susanne im vorherigen Kapitel durch und suche die verschiedenen Ausreden heraus, die sie verwendet hat und wie ich sie damit konfrontierte. Wenn dein Freund eine Ausrede verwendet, dann weise ihn sofort darauf hin. Lass nicht zu, dass er sich oder dich damit hereinlegt. Eine Methode der Konfrontation ist beispielsweise, deinen Freund zu bitten, das Wort oder die Phrase so umzuformulieren, wie sie wirklich am Ende übersetzt werden kann. Zum Beispiel:

DAVE: Was musst du tun?

FREUND: Ich muss meinen Vater anrufen und sagen, dass es mir leidtut.

DAVE: Wirst du es tun?

FREUND: Ich kann es nicht.

DAVE: Darf ich dich bitten zu sagen, „Ich will es nicht“?

FREUND: Ich will es nicht.

DAVE: OK. Nun, viel Glück und bis später.

FREUND: Was meinst du?

In diesem Fall hat der Freund am Ende seinen Vater tatsächlich angerufen. Aber es war seine Entscheidung. Nicht meine, sondern seine. Und so ist es unsere Aufgabe als helfende Freunde, ihn einfach mit den Ausreden zu konfrontieren und ihm zu erlauben, sich seiner Entscheidung gemäß zu verhalten.

Achte auf Körpersprache

Die meisten Kommunikationswissenschaftler sind sich darüber einig, dass zwischen 80% und 90% aller Kommunikation unabhängig von den gesprochenen Worten stattfindet. Die Kommunikation findet vor allem durch Tonlage, Körperhaltung, Bewegungen, Augenkontakt und viele andere Faktoren statt. Besonders Gefühle werden durch Körpersprache vermittelt. Zum Beispiel sind Tränen in den Augen ein fast sicherer Hinweis auf Traurigkeit. Es ist wichtig, dass du in solchen Situationen einen guten Augenkontakt behältst. Lass sie weinen. „Klopfe“ ihnen nicht auf die Schulter wie Ersatzeltern und sag nicht: „Komm schon, weine nicht. Alles wird wieder gut.“ Behalte stattdessen Augenkontakt und sage, „Fühle dich frei zu weinen, wenn du möchtest.“

Du solltest besonders auf die körperlichen Anzeichen folgender Emotionen achten:

Zorn (mit den Zähnen knirschen, geballte Faust, reiben, verkrampfter Kiefer usw.), Unsicherheit (verschränkte Arme, nervöses Lachen, unruhige Augen usw.), Apathie (undeutliche Rede, schlampige Körperhaltung usw.) und Traurigkeit (Tränen, zitternde Stimme usw.) Dies sind nur grobe Anzeichen des Körpers. Sie sind nicht in Stein gemeißelt. Deine Aufgabe ist es, die einzigartige Körpersprache deines Freundes zu beobachten und zu deuten.

Sitze deinem Freund direkt Gegenüber

Die Position der Stühle ist für dieses Gesprächsmodell entscheidend. Ich empfehle, dass ihr euch gegenüber setzt, Knie zu Knie, Angesicht zu Angesicht, Nase zu Nase, und Auge zu Auge. Setze dich nicht hinter einen Schreibtisch oder Tisch. Du solltest so nahe sitzen, dass du deinen Freund berühren könntest, aber weit genug weg, damit du nicht seine Privatsphäre verletzt (etwa 25 bis 50 cm vom Körper).

Dieses Arrangement sagt dem Freund einige wichtige Dinge. Erstens sagt es, dass du ernsthaft an seinem Problem interessiert bist. Zweitens sagt es deinem Freund, dass du dich mit ihm eng befasst. Ihr könnt euch beide hören und sehen.

Schließe das Gespräch mit einer Berührung ab

Wenn du das Gesprächsmodell durchgegangen bist, sollte das Gespräch mit einer Berührung abgeschlossen werden. Geschäftsleute tun dies immer mit einem Handschlag, wenn sie eine Übereinkunft getroffen haben. Die Berührung befestigt die Entscheidung. Das ist der Abschluss.

Ich empfehle eine Berührung, die zu der Situation passt. Manchmal mag es einfach eine leichte Berührung des Knies sein oder eine Umarmung oder ein Handschlag. Hier sind einige Richtlinien, die dir helfen können zu erkennen, welche Berührung für die unterschiedlichen Situationen angebracht sind:

Am Ende des Gesprächs sollte die Berührungsebene, die in eurer Beziehung schon eingeführt ist, genutzt werden. Einige Berührungsebenen sind:

1. Klaps auf die Schulter.
2. Handschlag.
3. Leichte Umarmung.
4. ungestüme Umarmung.
5. Umarmung und Kuss.

Wenn eure Beziehung auf Ebene 2 ist, schließe das Gespräch nicht mit einer Berührung der Ebene 5 ab. Nur du wirst die passende Ebene in der jeweiligen Situation erkennen. Vertraue darauf, dass du das Richtige tust.

Erkenne, wann der Freund professionelle Hilfe benötigt

Wenn du während des Gesprächs feststellst, dass du mit jemandem zu tun hast, der nicht bloß ein „normaler Neurotiker“ ist, dann brich das Gespräch ab und verweise die Person an einen professionellen Therapeuten. Du wirst gewöhnlich schnell erkennen, wann ein Problem deine Fähigkeit übersteigt, z. B. bei einem suizidalen Freund:

- „Was willst du?“
- „Ich will mich umbringen.“
- „Was fühlst du?“
- „Äußerste Verzweiflung.“

„Was musst du tun?“

„Ich muss mich aus dieser Welt verabschieden.“

Dies ist nicht die Zeit, die Frage zu stellen, „Wirst du es tun?“

Spiele dieses Spiel nicht mit einem Freund, der sich in irgendeiner emotionalen Grenzsituation befindet. Du solltest das Gespräch auch abbrechen, wenn seine Antworten deinen Werten nicht entsprechen. An diesem Punkt solltest du etwa sagen, „Hey, das ist wirklich nicht in meiner Liga. Ich brauche Hilfe. Wäre es für dich OK, wenn ich dich an einen Freund verweise, der Therapeut ist und eine Ausbildung hat, die dir wirklich helfen wird?“ Und dann, wenn dein Freund zustimmt, nimmst du ihn an der Hand und bringst ihn zum professionellen Therapeuten.

Wie kannst du erkennen, wer ein guter Therapeut ist? Ich würde niemanden an jemanden verweisen, den ich nicht kenne und dem ich nicht vertraue. Der beste Weg, einen Therapeuten kennen zu lernen ist, bei einer Gruppensitzung dabei zu sein oder ihn persönlich zu treffen. Jeder gute Therapeut wird dir erlauben, eine Gruppentherapie zu beobachten. Oder verbringe einfach eine Stunde bei ihm, um ihn kennen zu lernen. Unter keinen Umständen solltest du einen Therapeuten empfehlen, über den du nichts weißt.

Bitte deinen Freund schließlich, bezüglich seiner Entscheidung, ob er professionelle Hilfe in Anspruch nehmen wird, mit dir in Verbindung zu bleiben. Dies verbessert eure Beziehung und zeigt dem Freund, dass du dich um ihn kümmerst.

Gottes Gegenwart im Gesprächsmodell „Unter Freunden“

Vielleicht bist du jetzt ziemlich neugierig auf die Rolle Gottes in diesem Gesprächsmodell. Es mag den Anschein haben, als ob Gott irgendwo im Laufe des Gesprächsmodells ausgeschaltet wurde. Das ist aber gar nicht der Fall. Gott ist ein Teil des Prozesses. Er ist der Prozess. Wir wollen es illustrieren:

Unser Verständnis von dem Gott, den wir anbeten, ist, dass er der Gott der ganzen Person ist: Gedanken, Gefühle und Taten. Deshalb wirkt Gott auf jeder Ebene der menschlichen Persönlichkeit, weil er der Gott von allem ist. Auch wenn ein Freund



seine Gedanken, Gefühle und Taten erkennt und weiß, was zu tun ist, um ein Problem zu lösen – woher kommt die Kraft, das Problem zu lösen? Von Jesus Christus.

Wir glauben, dass die beste Art, einer verletzten Person die Liebe Christi zu zeigen darin enthalten ist, einfach für ihn da zu sein. Martin Marty zeigt auf, dass die wahre Bedeutung von dem Lied „Welch ein Freund ist unser Jesus“ eigentlich heißt „Welch einen Jesus haben wir in einem Freund.“⁴ Indem wir in diesem Modell als Freund agieren, sind wir der Leib Christi, der durch seinen Geist für einen Freund da ist. Du und dein Freund werden mehr als eine Beziehung entwickeln. Ihr werdet, wie Howard Clinebell es sagt, eine Beziehung *werden*⁵. Deshalb ist es nicht wichtig, auf die Bibel zu klopfen, den Finger zu heben und zu verkünden, „Das ist es, was die Bibel dir befiehlt, also geh und tu es!“

Anstatt dessen ermutigen wir dich, ein irdenes Gefäß Gottes zu werden, aus dem seine Liebe und sein Geist in ein weiteres irdenes Gefäß gegossen wird: in deinen Freund. Du wirst feststellen, dass du selber näher zu Gott kommst, wenn du einen Freund befähigst und ermutigst. Das ist das Paradoxon des Glaubens: Je mehr du von Gottes Liebe abgibst, umso mehr erhältst du.

Wie wir schon oft gesagt haben, ist dieses Gesprächsmodell ein Zugang ohne Verantwortung, um einem Freund zu helfen. Dieses Fehlen von Verantwortung erstreckt sich auch auf den geistlichen Zustand. Wenn wir Gott bei diesem Modell wirken lassen, wird etwas mit dir und deinem Freund passieren. Wir wissen nicht genau, was. Aber das ist nicht unsere Angelegenheit. Wir sind in der Verkaufsabteilung angestellt. Gott ist der Manager des Heiligen Geistes. Er ist verantwortlich für das Management. Wir sind nur dafür verantwortlich, treu zu sein.

Vielleicht können wir die Gegenwart Gottes in diesem Gesprächsmodell am besten illustrieren, wenn wir betrachten, wie Jesus mit anderen sprach, und welche Beziehungen er hatte. In vielen Berichten über Jesus im Neuen Testament sehen wir, wie er auf po-

sitive Weise mit Menschen umging, die Bedürfnisse der einzelnen Menschen stillte ohne sie zu manipulieren oder zu kontrollieren. In Johannes 5,1-18 steht zum Beispiel die Geschichte des Gelähmten am Teich Bethesda. Als erstes bemerkt Jesus den Mann. Dann spricht er mit ihm, und schließlich bittet er ihn, selbst aktiv zu werden. Dieses Muster ist in anderen Berichten über Jesus ähnlich.

Als Erstes bemerkte und beobachtete Jesus Menschen mit Nöten. Das ist so wichtig in unseren Freundschaften und Beziehungen und mit anderen. Jesus wusste, dass dieser Mann schon lange am Teich Bethesda gelegen hatte. Er hatte Schmerzen, er war in Nöten, und Jesus bemerkte es. Jesus war sich der Nöte und Gefühle der anderen bewusst. Wenn wir Freunde für diejenigen um uns herum sein wollen, müssen wir auf ihre Bedürfnisse achten. Wir müssen die Lebenssituation der Menschen kennen. Die Bedürfnisse der Menschen wahrzunehmen, ist eine der positivsten Aktionen, die wir durchführen können.

Es gibt Zeiten, in denen Menschen mit ihren Anliegen auf uns zukommen werden. Sie erzählen uns ihre Nöte. Zu anderen Zeiten sagen sie aber nicht viel, sondern teilen uns die tiefen Bedürfnisse ihres Lebens non-verbal mit. Wir können auf ihr non-verbales oder zerstörerisches Verhalten eingehen. Eine einfache Bemerkung wie: „Ich habe gemerkt, dass du heute an einem Tiefpunkt bist“ oder „Ich habe gemerkt, wie still und zurückhaltend du in letzter Zeit gewesen bist,“ kann ihnen helfen, sich zu öffnen. Wenn wir das Verhalten der Menschen beobachten, den Ton ihrer Sprache hören und ihren Gesichtsausdruck sehen, können wir eine Verbindung mit ihren tiefen Nöten herstellen.

Jesus bemerkte den Mann am Teich. Dies war nicht das erste Mal, dass er ihn dort sah. Der Mann hatte schon lange dort gelegen. Das wusste Jesus. Er ergriff die Initiative, dem Mann zu helfen, seine Probleme zu lösen, ohne ihm zu sagen, was ihm fehlte oder wie er sich zu verhalten hatte.

Jesus sagte etwas. Dann hörte er zu. Wenn wir mit jemandem sprechen und ihm klar machen, dass wir betroffen sind, kommt die Zeit, zuzuhören. Das Zuhören vermittelt Wärme, Verständnis, Empathie, Freundschaft und Betroffenheit für den anderen. Wenn der

4 Martin E. Marty, *Friendship* (Allen, Texas: Argus communications, 1980)

5 Howard Clinebell, *Growth Counseling* (Nashville: Abingdon, 1979)

andere spricht, müssen wir uns nur auf diese Person konzentrieren, auf das was er sagt, und wie er es sagt. Jesus stellte dem Mann am Teich Bethesda die erste Frage unseres Gesprächsmodells. „Willst du geheilt werden?“ Jesus fragte damit, „Was willst du für dich?“ Jesus erforschte sein Gegenüber. „Was muss hier getan werden? Was willst du?“

Der Mann antwortete nicht nur auf die erste Frage, „Was willst du?“ sondern auch auf die zweite, „Wie fühlst du dich?“ Der Gelähmte ließ Jesus nicht nur wissen, dass er geheilt werden wollte, sondern auch, wie er sich fühlte. Der Mann sagte zu Jesus, „Herr, ich habe keinen Menschen, der mich in den Teich bringt, wenn das Wasser sich bewegt; wenn ich aber hinkomme, so steigt ein anderer vor mir hinein.“ Kannst du sein Gefühl aus seinen Worten heraus hören? Das ist Frustration. Das ist Verzweiflung. In den Worten des Mannes hören wir die Dringlichkeit seiner Not. Diese Empfindung der Hilflosigkeit, vielleicht sogar von Selbstmitleid, liegt auf der Gefühlsebene.

Der Mann beantwortete auch die dritte Frage. Er erzählte Jesus was er schon getan hatte, um sein Problem zu lösen. Wenn Jesus ihm die Frage gestellt hätte, „Was tust du?“ hätte der Mann sagen können, „Ich habe nichts tun können! Ich bin hilflos!“ Hätte Jesus das alles noch wiederholt, hätte er die Frage wiederholen können, „Was willst du? Was willst du wirklich? Willst du geheilt werden? Wenn du das wirklich willst, warum hast du hier seit Jahren gesessen, ohne etwas zu tun?“ Jesus kam schnell zum Punkt. Er sagte dem Mann direkt, „Steh auf, nimm dein Bett und geh!“ Sofort war der Mann geheilt; er nahm sein Bett und ging. Die dritte Frage unseres Modells kommt hier zur Geltung: „Was bist du bereit zu tun, um dein Problem zu lösen? Was wirst du tun?“ Jesus schenkte dem Mann eine direkte Möglichkeit. Er konnte sein Bett nehmen und gehen. „Wirst du das tun?“ Scheinbar sagte der Mann nichts. Er handelte. Er war bereit, auf der Stelle die Möglichkeit zu ergreifen, die Jesus ihm anbot.

Das Wesen des Christseins ist, ein Freund zu sein. Gott ist mit uns in Immanuel, in Jesus, der Christus ist. Jesus war da für den Gelähmten am Teich Bethesda. Wir können für jemand anderen da

sein. Wir müssen uns am Leben von anderen beteiligen und Initiative ergreifen, wenn wir für sie da sein wollen. Für jemand da zu sein bedeutet, dass wir sie wahrnehmen, ihnen Zeit schenken, mit ihnen sprechen und ihnen zuhören. So können wir ihnen helfen, selbst Möglichkeiten in ihrem Leben zu erkennen, wie sie ihre Probleme lösen können.

Was wir leidenden Menschen sagen, ist oft nicht so wichtig. Wichtig ist, dass wir für sie als Freunde da sind, während sie mit ihren Entscheidungen kämpfen und positive Taten in ihrem Leben umsetzen. Bereits in der Vergangenheit, im Alten Testament, hat Gott durch die alte Beziehung oder den alten Bund zu uns gesprochen. Und doch wurde sein Wort in der Person Jesu Christi zu einem Freund, damit er sich noch näher mit unserem Leben beschäftigen, mit uns direkt sprechen konnte.

Als Freunde für andere sind wir Teilhaber des Heiligen Geistes. Wir ermöglichen anderen, die Freundschaft Jesu Christi zu kennen und zu erleben.

Fallbeispiele

Illustrationen sind in jeder These notwendig. Die ersten drei Kapitel deckten die Grundlagen des Gesprächsmodells, das Prozedere und wie es im Heiligen Geist gegründet ist, ab. Dieses Kapitel zeigt einige Fallbeispiele auf und wie es wirkt. Wenn du sie liest, denke an dieses Gesprächsmodell. Du könntest sogar alle „Was willst du?“ Fragen mit der Nummer 1 markieren; jede „Wie fühlst du dich?“ mit der Nummer 2; jede „Was tust du?“ mit der Nummer 3. Kreise die Ausreden ein. Gehe jedes Fallbeispiel noch einmal durch und konzentriere dich darauf, wie dieses Gesprächsmodell in dem Fall wirkte.

Fallbeispiel 1:

Tommy, ein frustrierter Jugendseelsorger

Dieses Gespräch fand in einem unserer Workshops für kreative Jugendarbeit statt. Ich hatte das Gesprächsmodell erklärt und bat um einen Freiwilligen, der ein echtes Problem vor die Gruppe bringen würde.

DAVE: Tommy, ich möchte, dass du dir vorstellst, dass es hier eine Wand gibt und dass wir nur zu zweit hier sind. Verstehst du, dass ich mehrere Fragen stellen werde, und dass du jedes Mal, wenn ich dieselbe Frage stelle, eine andere Antwort geben musst?

Ich werde dich mit deinen Ausreden konfrontieren, wenn ich das Gefühl habe, dass du sie verwendest. Du kannst jederzeit das Gespräch abbrechen, wenn du es wünschst. Ist dir klar, was du für dich willst?

TOMMY: Ich möchte größere Kontrolle über die Jugendlichen und die Situation in meiner Kirche erlangen.

DAVE: Wie fühlst du dich?

TOMMY: Ich fühle viel Zorn und Frust.

DAVE: Woher kommt der Frust?

TOMMY: Ich bin wütend, weil mehrere Leute hinter meinem Rücken agieren.

DAVE: Was tust du, um die Jugendarbeit in den Griff zu bekommen?

TOMMY: Ich lege einfach los und tu alles, was getan werden muss.

DAVE: Was willst du für dich?

TOMMY: Ich will in meiner Arbeit nicht behindert werden.

DAVE: Wie fühlst du dich?

TOMMY: Ich fühle mich allein gelassen.

DAVE: Was ist dieses Alleingelassen Sein?
(Tommy musste sein Gefühl identifizieren)

TOMMY: Ich fühle, dass ich versuche ... Ich fühle, dass man mich zwingt, alles alleine zu tun.

DAVE: Du fühlst, dass man dich zwingt, es alleine zu tun? Was tust du, um zu verhindern, dass du alleine bist?

TOMMY: Ich versuche zu ermutigen ...

DAVE: Das Wort versuchen ... Ich möchte dir etwas zeigen. Ich möchte, dass du versuchst, mir diesen Stift wegzunehmen. Nein, nicht nehmen. Ich möchte, dass du es versuchst. Siehst du, wenn du versuchst, etwas zu tun, bedeutet es, dass du es nicht tust. Lass mich die Frage noch einmal stellen. Was tust du, um zu verhindern, dass du in deiner Arbeit alleine bist?

TOMMY: Ich weiß es nicht ... Mir fällt nichts anderes ein, als das was ich schon gesagt habe.

DAVE: Was willst du?

TOMMY: Ich will die Situation in den Griff bekommen.

DAVE: Wie fühlst du dich?

TOMMY: Ich fühle mich unvollständig.

DAVE: Was ist deine Unvollständigkeit?

TOMMY: Ich fühle, dass ich nicht dazu gehöre. Ich fühle, als ob jeder sein Ding tut und mich außen vor lässt.

DAVE: Was tust du, um deine Unvollständigkeit zu überwinden?

TOMMY: Nichts, eigentlich.

DAVE: Nichts, wirklich?
(Konfrontiert die Ausrede.)

TOMMY: Nichts.

DAVE: Was musst du tun?

TOMMY: Ich muss eine Kommunikationslinie zwischen mir und dem Mitarbeiter herstellen.

DAVE: Wirst du es tun?

TOMMY: Ja.

DAVE: Wie wirst du es tun?

TOMMY: Ich werde ihn aufsuchen und erklären, wie ich mich gefühlt habe.

DAVE: Was wirst du noch tun?

TOMMY: Ich werde bitten, dass wir jede Woche etwas Zeit miteinander verbringen, um uns abzusprechen.

DAVE: Das ist gute Arbeit, Tommy! Wann wirst du es tun?

TOMMY: Morgen früh.

DAVE: Großartig! Wirst du mich wissen lassen, wie es dir damit ging?

TOMMY: Sicher.
(Um diesen Vertrag abzuschließen schüttelte ich ihm die Hand und umarmte ihn.)

Fallbeispiel 2:

Ben, ein Teenager, der von zu Hause rausgeworfen wurde

Ben kam in mein Büro und sagte, „Dave, ich muss mit dir reden.“ Ich konnte sehen, dass er frustriert und ängstlich war. Ich lud ihn ein, für ein Gespräch hereinzukommen.

BEN: Ich hab ein furchtbares Problem. Ich muss von zu Hause ausziehen.

DAVE: Das ist ein schlimmes Problem. Du stehst ein Jahr vor deinem Schulabschluss und du musst von zu Hause ausziehen.

BEN: Mein Dad hat mir gesagt, ich muss ausziehen. Er sagte, ich soll meine Sachen packen und abhauen! Er hat mir eine Woche Zeit gegeben und ich weiß wirklich nicht, wohin ich gehen soll. Ich hab ein riesiges Problem.

DAVE: Möchtest du an diesem Problem arbeiten?

BEN: Deshalb bin ich doch hier!

DAVE: OK. Setz dich hin.
(Wir saßen einander gegenüber, Knie zu Knie, Auge zu Auge.)

DAVE: Nun, ich bin kein professioneller Berater. Aber ich verwende ein bestimmtes Gesprächsmodell. Wenn du möchtest, können wir diese Methode verwenden, um dein Problem durchzugehen. *(Ich zeigte ihm die drei Fragen.)* Ich werde dir diese drei Fragen stellen und jedes Mal musst du sie anders beantworten. Ich werde dich mit deinen Ausreden konfrontieren. Du kannst den Prozess jederzeit beenden. Was willst du, Ben?

BEN: Ich will nicht von zu Hause ausziehen.

DAVE: Ja. Aber was willst du dann?

BEN: Ich will zu Hause bleiben.

DAVE: OK. Wie fühlst du dich?

BEN: Ich bin ganz durcheinander.
(Tränen traten ihm in die Augen, ein eindeutiges Zeichen für Traurigkeit).

DAVE: Fühlst du dich traurig?

BEN: Ja.

DAVE: Worum geht es bei dieser Traurigkeit?

BEN: Ich bin traurig, dass meine Mama und mein Dad mich immer anschreien und ich zurückschreie und wir nie richtig miteinander reden. Wir haben keine Kommunikation. Sie wollen, dass ich jemand bin, der ich nicht

bin und nicht sein kann.
(Ben versucht, sein Problem auf seine Eltern zu schieben.)

DAVE: Was tust du, um das zu bekommen, was du willst?

BEN: Was meinst du?

DAVE: Du sagtest, du willst zu Hause bleiben. Was tust du, um zu Hause bleiben zu können?

BEN: Nichts! Dad sagte, ich muss ausziehen.

DAVE: Aber was willst du?

BEN: Ich will zu Hause bleiben.

DAVE: Du musst es anders ausdrücken.

BEN: Ach?
(Ich konnte fühlen, wie er damit kämpfte und auf seiner kognitiven Ebene tiefer ging während er nachdachte.)

BEN: Nun, ich will eine bessere Beziehung zu Mama und Dad, besonders zu Dad.

DAVE: Wie fühlst du dich?

BEN: Ich fühle, dass wir gar keine Beziehung haben.

DAVE: Welche Emotion fühlst du, Ben?
(Konzentriere dich auf die Emotion.)

BEN: Die Emotion ist, dass, die Emotion ist ... mein Daddy liebt mich nicht.

DAVE: Und wie würdest du dieses Gefühl nennen? Ist es Traurigkeit? Zorn?

BEN: Ich bin wirklich wütend darüber, wie er mich behandelt hat. Und ich bin traurig, dass er mich nicht liebt.

DAVE: Und was tust du, um eine Beziehung mit ihm zu haben?

BEN: Nichts!

DAVE: Was willst du?

BEN: Ich will, dass Daddy mich liebt und ich will ihn lieben.

DAVE: Was willst du für dich?

BEN: Ich will meinen Daddy lieben.

DAVE: Was fühlst du?

BEN: Traurigkeit.

DAVE: Woraus besteht diese Traurigkeit?

BEN: Dass ich ihn wirklich liebe und er es nicht weiß.

DAVE: Und was tust du?

BEN: Nichts.
(Er hatte die richtige Information von jeder Ebene hervorgeholt. Er war bereit für die „große Taste.“)

DAVE: Ben, was musst du tun?

BEN: Ich muss nach Hause gehen ... Mein Gott, ist das schwer.

DAVE: Ja, ich weiß. Was musst du tun?

BEN: Ich muss nach Hause gehen und meinem Daddy sagen, dass es mir leid tut und ihn um Vergebung bitten und ihm sagen, dass ich ihn liebe.

DAVE: Wirst du das tun, Ben?

BEN: Ich kann's nicht.

DAVE: Darf ich dich bitten, „Ich will es nicht“ zu sagen?

BEN: OK. Ich will's nicht.
(Ich wollte sagen, „Warum nicht?“ Ich wollte ihn rütteln! Ich konnte genau sehen, was er tun musste. Ich wollte es ihm sagen, aber ich hielt mich zurück. Es war sein Problem, nicht meines.)

DAVE: Was musst du tun?

BEN: Ich muss meinem Daddy sagen, dass es mir leid tut und dass ich ihn liebe.

DAVE: Wirst du es tun?

BEN: Nein.

DAVE: OK.

BEN: Was heißt das, OK?

DAVE: OK, das war's.

BEN: Was meinst du? Ich bin hergekommen, um Hilfe zu bekommen!

DAVE: Möchtest du, dass ich deinen Vater anrufe und ihm sage, dass es dir leid tut? Und ihm sagen, dass du ihn liebst?

BEN: Das kannst du nicht tun.

DAVE: Ich weiß. Was musst du tun?

BEN: Ich muss zu meinem Dad gehen und ihm sagen, dass es mir leid tut und ihn um Vergebung bitten und ihm sagen, dass ich ihn liebe.

DAVE: Wirst du es tun?

BEN: Ich kann's gerade nicht. Ich kann's nicht.

DAVE: OK.
(An dieser Stelle haben wir das Gespräch beendet. Ich nahm seine Hand und schloss damit den Vertrag. Denke dran: Berührung ist der beste Weg, einen Vertrag abzuschließen. Zwei Tage später rief mich Ben an und sagte, „Dave ich muss mit dir reden. Es ist wichtig! Es ist ein Notfall.“ Er sprach schnell und nervös. Er suchte mich in meinem Büro auf.)

BEN: Hole die Karte! Die mit den Fragen! Schnell!
(Ich griff nach der Karte.)

BEN: Geh die Fragen durch! Schnell!

DAVE: Was willst du?

BEN: Nein! Nur die letzte Frage!

DAVE: Hm. OK. Was musst du tun?

BEN: Ich muss aufstehen und meinem Vater sagen, dass es mir leidtut und ihn um Vergebung bitten und ihm sagen, dass ich ihn liebe.

DAVE: Wirst du es tun?

BEN: Ja!
(Und weg war er! Er hatte sich zwei Tage lang mit der Materie beschäftigt. Im ersten Gespräch hatte er entdeckt, was er tun musste. Aber er war nicht dazu bereit. Nach zwei Tagen, in denen er die Materie verdaut hatte, erkannte er jedoch, was er tun musste. Und es war seine Entscheidung.)

Fallbeispiel 3:

Rahel, eine Frau, deren Mutter im Sterben lag

Diese unglaubliche Erfahrung geschah das erste Mal, als ich dieses Gesprächsmodell einer großen Gruppe darstellte. In dem Workshop waren 150 Personen. Wir waren im Ballsaal des O'Hare Hilton in Chicago. Ich wurde immer nervöser. Meine Knie zitterten. Ich hatte Angst, dass der Prozess vom Publikum nicht angenommen werden würde. Das Publikum bestand aus Leitern in christlicher Erziehung

und klinischer Pastorseelsorge. Sie hatten viele Diplome. Ich fühlte mich immer kleiner. Als ich hörte, wie ein Tonbandgerät eingeschaltet wurde, wusste ich, dass ich ein Problem hatte. Mir kam es vor, als hätte ich Watte im Mund. Ich schwitzte und meine innere Stimme sagte, „Mann, was machst du hier?“ Aber ich machte weiter und erklärte den Leuten in allen Einzelheiten den Von-Freund-zu-Freund-Prozess. Mehrere Leute hoben die Augenbrauen und husteten, ein sicheres Zeichen für Skepsis. Schließlich wurde mir klar, dass der beste Weg, diese Menschen zu überzeugen, ein Beispiel sein würde. Ich bat um einen Freiwilligen, der mir helfen sollte, dieses Gesprächsmodell zu demonstrieren. Eine Frau vom hinteren Teil des Raumes kam nach vorne und setzte sich mir gegenüber. Ich erklärte das Gesprächsmodell kurz, sagte, dass ich sie mit ihren Ausreden konfrontieren würde und dass sie den Prozess jederzeit abbrechen könnte.

DAVE: Nun verstehen Sie, was wir tun werden. Möchten Sie mir sagen, woher Sie kommen?

RAHEL: Ich bin ursprünglich aus Louisiana. Ich lebe jetzt in Detroit. Ich habe dort die letzten acht Jahre gearbeitet.

DAVE: Gibt es etwas, was Sie für sich wollen?

RAHEL: Ja.

DAVE: OK. Dann erzählen Sie mir, was Sie für sich wollen.

RAHEL: Ich möchte in der Nähe meiner Familie sein.
(Das ist ja wie aus dem Lehrbuch, dachte ich. Ich hatte Angst, dass es etwas seltsam werden würde.)

DAVE: Gut, nun sagen Sie mir, was Sie fühlen.

RAHEL: Entfremdung.

DAVE: Sie fühlen sich getrennt?

RAHEL: Ja.

DAVE: Was fühlen Sie bei dieser Entfremdung?

RAHEL: Nun, meine Familie lebt in Jamestown, Louisiana und ich lebe in Detroit und ich habe sie eigentlich schon sechs Jahre nicht mehr gesehen.

DAVE: Sie haben sie nicht gesehen?
(Konfrontiert sie mit der Ausrede.)

RAHEL: Nun, ich hab sie nicht gesehen.

DAVE: Was tun Sie, um das zu erreichen, was Sie wollen – eine engere Verbindung zu Ihrer Familie?

RAHEL: Nichts.

DAVE: Was wollen Sie?

RAHEL: Ich will eine engere Beziehung ...

DAVE: Nein, Sie müssen es diesmal anders ausdrücken.

RAHEL: Ich will zu meiner Mutter näher sein.

DAVE: Wie fühlen Sie sich?

(Ich sah, dass ihre Augen feucht wurden.)

DAVE: Fühlen Sie sich traurig?

(Sie nickte.)

DAVE: Woraus besteht diese Traurigkeit?

RAHEL: Die Traurigkeit, dass Mutter und ich uns seit sechs Jahren nicht gesprochen haben. Wir hatten eine Auseinandersetzung. Sie sagte, dass sie mich nie mehr sehen wollte, und ich sagte ihr, dass ich sie nie mehr sehen wollte.

DAVE: Was tun Sie, um sich Ihrer Mutter zu nähern?

RAHEL: Nichts.

DAVE: Was wollen Sie?

RAHEL: Ich will mich ihr annähern. Ich will meiner Mutter sagen ... Ich will meiner Mutter sagen, dass ich sie liebe und ich will, dass sie mir sagt, dass sie mich liebt.

DAVE: Woraus besteht diese Traurigkeit?

(Ich musste sie nicht fragen, was sie fühlt.)

RAHEL: Ich bin traurig, dass sie im Krankenhaus ist ... und ... ich hab gehört, dass sie nicht mehr lange zu leben hat ... und dass ich vielleicht nie mehr die Gelegenheit habe, sie zu umarmen oder zu lieben.

DAVE: Was tun Sie?

RAHEL: Nichts.

DAVE: Was müssen Sie tun?

(Sie weinte und weinte. Ich ließ sie weinen, bis sie sich wieder beruhigte.)

DAVE: Was müssen Sie tun?

RAHEL: Ich muss hier aufstehen und meine Mutter anrufen ...

DAVE:

um ihr zu sagen, dass ich sie liebe und fragen, ob ich nach Hause kommen kann.

Was hält Sie zurück?

(Ich hätte fragen sollen, „Werden Sie es tun?“ Aber ich wurde überrascht, da dies meine erste Gruppenpräsentation war. Sie sprang auf und rannte aus dem Raum! Ich sprang hinter ihr her, aber hielt dann an: „Rette sie nicht! Lass sie mit ihrem Problem alleine fertig werden!“ Ich schaute um mich, und allen ging es wie mir – sie saßen am Rande ihrer Stühle und weinten. Sie rannte aus dem Raum und weinte die ganze Zeit. Ich dachte, „Nun, einer dieser professionellen Therapeuten wird aufstehen, um ihr zu helfen. Irgendjemand wird Mitgefühl haben.“ Keiner bewegte sich; sie saßen dort regungslos, wie gefroren. Ich erinnere mich, dass ich tat, was die meisten Lehrer tun: ich drehte mich um zur Tafel, wischte mir die Augen und ging die Fragen wieder durch. Nach einigen Augenblicken öffnete sich die Tür, gerade noch rechtzeitig, um mich zu retten. Als die Tür aufging knallte sie gegen einen Feuerlöscher. Alle drehten sich um und schauten. Es war Rahel. Sie sagte: „Ich habe gerade zu Hause angerufen und mit meiner Mutter gesprochen. Ich sagte ihr, dass ich sie liebe und sie sagte, dass sie mich auch liebt und dass ich nach Hause kommen soll. Ich gehe jetzt. Ich gehe nach Hause!“ Dann verließ sie den Raum. Alle gaben ihr stehende Ovationen. Dann drehte ich mich der Menge zu und sagte, „Nun, das nenne ich Freund sein!“)

KAPITEL 5

Du bist dran

Nun bist du dran, dich bei diesem Gesprächsmodell einzubringen. Du hast darüber gelesen und einige Fallbeispiele studiert. In diesem Kapitel wirst du ein Gespräch durchlesen (Teil 1) und dann die Übungen (Teil 2) machen, die auf das Gespräch folgen.

Teil 1: Das Gespräch

Dieses Gespräch fand zwischen zwei Freunden statt, beide Studenten. Der „Freund“ nutzte das Gesprächsmodell. Sein Gesprächspartner war John, der einige wichtige Entscheidungen treffen musste.

- ¹ **JOHN:** Ich muss eine schwere Entscheidung treffen und ich habe damit einige Probleme. Ich weiß nicht, was ich tun soll, und ich möchte darüber reden.
- ² **FREUND:** OK. Was willst du?
- ³ **JOHN:** Ich weiß es nicht.
- ⁴ **FREUND:** Du sagtest aber gerade, dass du einige Probleme durcharbeiten und Entscheidungen treffen musst. Nun, wenn wir darüber reden sollen, möchte ich nach einem Modell vorgehen, bei dem ich dir einige Fragen stelle. Ich werde dich dreimal fragen, was du willst und ich möchte, dass du jedes Mal mit anderen Worten sagst, was du wirklich willst. Was willst du für dich?

⁵ **JOHN:** Ich will aus diesem Durcheinander raus.

⁶ **FREUND:** Gut. Was ist das für ein Durcheinander?

⁷ **JOHN:** Nun, bei mir kam vor einigen Wochen viel auf einmal auf mich zu: Meine Eltern zu Hause machten mir Stress wegen meiner schlechten Noten und meinten, ich solle nicht so viel Zeit mit meiner Freundin verbringen. Und ich habe in zwei Wochen ein größeres Referat zu halten, für das ich bis spät in die Nacht gearbeitet habe, um alles hinzukriegen.

⁸ **FREUND:** Wie fühlst du dich? Welches Gefühl hast du?

⁹ **JOHN:** Ich bin wirklich deprimiert. Ich fühle mich niedergeschlagen. Ich kann nicht genug Zeit mit meiner Freundin verbringen. Sie meint, dass wir für eine Weile Schluss machen müssten und vielleicht mit anderen ausgehen sollten. Ich bin verärgert und mich kotzt das alles an.

¹⁰ **FREUND:** Was tust du? Du siehst sehr niedergeschlagen und eingeknickt aus.

¹¹ **JOHN:** Nun, ich hab ihr geschrieben und ihr gesagt, wie sehr ich sie liebe und dann bekam ich von ihr diesen Brief. Hier, lies ihn. Und nachdem ich ihr geschrieben und von ihr diesen Brief bekommen hatte, sagte sie, dass sie mich liebt, aber wir sollten eine Auszeit nehmen. Ich fühle mich noch mehr deprimiert.

¹² **FREUND:** Was willst du?

¹³ **JOHN:** Nun, ich will wieder mit meiner Freundin zusammen sein. Ich brauche sie wirklich.

¹⁴ **FREUND:** Wie fühlst du dich?

¹⁵ **JOHN:** Ich bin einsam.

¹⁶ **FREUND:** Woraus besteht diese Einsamkeit?

¹⁷ **JOHN:** Nun, sie und ich, wir konnten wirklich miteinander reden und aufeinander eingehen und ich fühlte mich wirklich gut. Manchmal fuhr ich mit meinem Auto weite Strecken und das fühlte sich gut an. Dann, wenn ich einen Haufen Zeug durcharbeiten musste, konnte ich einfach mit ihr darüber reden. Nun will sie mich nicht

einmal sehen. Ich verstehe es nicht.

¹⁸ **FREUND:** Du klingst etwas verärgert.

¹⁹ **JOHN:** Ja, ich bin wirklich wütend auf sie. Ich verstehe nicht, warum sie sich so verhält.

²⁰ **FREUND:** Also fühlst du dich einsam? Und zornig?

²¹ **JOHN:** Ja, das bin ich wirklich.

²² **FREUND:** Was tust du? Wegen deiner Einsamkeit und deinem Ärger?

²³ **JOHN:** Nun, ich sitze einfach herum. Ich kann mich nicht auffaffen, etwas zu tun. Ich hab keine Lust, zu studieren. Ich muss dieses Referat machen und ich sollte dafür lernen und schaffe es nicht, mich damit zu beschäftigen. Ich muss so viel lesen und schreiben und hab dafür keine Zeit. Und ich habe eine Klausur und einige Papiere, die ich präsentieren muss und ich schaffe gar nichts. Das macht mir wirklich Sorgen.

²⁴ **FREUND:** Ich habe mich auch schon mal von all meiner Arbeit überwältigt gefühlt. Es ist für mich schwer, mich zu motivieren, um etwas zu tun. Was willst du?

²⁵ **JOHN:** Ich will einfach die Dinge in Ordnung bringen und aus diesem Durcheinander rauskommen.

²⁶ **FREUND:** Nein, das hast du schon mal gesagt und du hast versprochen, dich anders auszudrücken, wenn es um das geht, was du willst oder brauchst.

²⁷ **JOHN:** O, ja.

²⁸ **FREUND:** Also, was willst du?

²⁹ **JOHN:** Ich will mich besser fühlen und alles schaffen, was ich tun muss. Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.

³⁰ **FREUND:** Wie fühlst du dich?

³¹ **JOHN:** Ich fühle mich ganz durcheinander.

³² **FREUND:** Was tust du?

³³ **JOHN:** Ich weiß es nicht. Nichts.

³⁴ **FREUND:** Du kannst aber etwas dafür tun. Welche eine Sache könntest du tun?

³⁵ **JOHN:** Nun, ich muss für mein Referat forschen bevor das Wochenende vorbei ist.

36 FREUND: Und du machst dir Sorgen, wann du es tun wirst?
37 JOHN: Ja.
38 FREUND: Wirst du die Forschung machen?
39 JOHN: Ja.
40 FREUND: Wann?
41 JOHN: Morgen geht es nicht. Da muss ich irgendwohin gehen. Und am Donnerstagabend ist eine große Veranstaltung an der Uni.
42 FREUND: Verstehe. Wann wirst du lernen?
43 JOHN: Vielleicht am Donnerstag nach dem Unterricht, da ich meine Freundin nicht sehen kann. Ich werde einfach ein wenig herumfahren und dann nach Hause kommen und herumsitzen.
44 FREUND: Wie viel wirst du dann erledigen können?
45 JOHN: O, ich denke, dass ich dann das Meiste erledigen könnte.
46 FREUND: Du denkst? Kann dir jemand helfen?
47 JOHN: Ja, es gibt da ein paar andere Leute, die mir helfen könnten. Es gibt in dem Kurs einige, die auf demselben Gebiet arbeiten. Wir könnten uns zusammentun und einen weiteren Bereich erforschen. Das ist besser als wenn wir es ganz alleine täten.
48 FREUND: Wer sind sie?
49 JOHN: Nun, Johanna und Dean könnten helfen.
50 FREUND: Wirst du sie um Hilfe bitten?
51 JOHN: Oh, ich denke schon.
52 FREUND: Du denkst schon?
53 JOHN: Sicher.
54 FREUND: Wann wirst du es tun?
55 JOHN: Morgen, wenn ich sie in der Vorlesung sehe.
56 FREUND: Das ist großartig!
57 JOHN: Ja, danke ... danke.
58 FREUND: Und was ist mit den Papieren und der Klausur?
59 JOHN: Ich hab es ziemlich durchgeplant, wie ich dafür lernen muss.
60 FREUND: Lasst uns den Plan zusammen anschauen. (Er bespricht mit ihm wann die Papiere fällig sind und wann die Klau-

sur stattfindet. Sie machen einen vernünftigen Plan für die Studienzzeit und stellen fest, wann die beste Zeit fürs Lernen ist.) Nun hast du einen Zeitplan ausgearbeitet: wirst du dich daran halten?

61 JOHN: Ja, ich glaube, dass ich alles schaffen kann.
62 FREUND: Du glaubst?
63 JOHN: Ich kann es.
64 FREUND: Großartig! Und was ist mit deiner Freundin? Was wirst du wegen ihr unternehmen?
65 JOHN: O, ich weiß nicht.
66 FREUND: Wie fühlst du dich?
67 JOHN: Deprimiert.
68 FREUND: Gibt es andere Mädchen, mit denen du ausgehen könntest?
69 JOHN: O, sicher.
70 FREUND: Wann wirst du mit ihnen ausgehen?
71 JOHN: Ich weiß nicht. Ich habe darüber noch nicht nachgedacht.
72 FREUND: Es klingt, als ob sie dich für eine Weile nicht sehen wollte.
73 JOHN: Nein, es gibt da wohl keinen Weg.
74 FREUND: Also hast du dich entschieden, deprimiert und zornig zu sein und nichts zu tun?
75 JOHN: Ja.
76 FREUND: Wie lange willst du zornig und deprimiert bleiben?
77 JOHN: Nun, es war ihre Entscheidung die Beziehung für eine Weile auf Eis zu legen.
78 FREUND: Nun, sie hat ihre Entscheidung getroffen, aber du bist darüber zornig und deprimiert. Das sind deine Gefühle.
79 JOHN: Ja.
80 FREUND: Wie lange wirst du zornig und deprimiert bleiben?
81 JOHN: Ich weiß nicht.
82 FREUND: Was wirst du deswegen unternehmen?
83 JOHN: Nun, ich nehme an, ich muss nicht zornig und deprimiert bleiben.

- ⁸⁴ **FREUND:** Nein, was kannst du noch tun?
- ⁸⁵ **JOHN:** Ich kann mich nach einigen anderen Mädchen umschauen mit denen ich ausgehen und reden könnte.
- ⁸⁶ **FREUND:** Das könntest du sicher tun. Wann wirst du es tun?
- ⁸⁷ **JOHN:** Nun, ich bin noch nicht ganz bereit dafür.
- ⁸⁸ **FREUND:** Also, wie lange willst du deprimiert bleiben?
- ⁸⁹ **JOHN:** Äh, ich denke, so etwa zwei Wochen noch. *(Er lacht und sagt dann ...)* Danach kann ich jemand suchen, mit dem ich ausgehen kann.
(Am Ende dieses Gesprächs schüttelten sie die Hand und verabredeten sich nach einigen Tagen wieder, um die Signale zu checken und zu sehen, wie Johns Pläne sich verwirklichten. Sie sprachen miteinander ein kurzes Gebet und verabschiedeten sich.)

Teil 2: Übungen

1. „Was willst du?“

A. ZUHÖREN

Eine der grundlegenden Kommunikationskompetenzen ist die Fähigkeit, das was der andere gesagt hat, mit anderen Worten wiederzugeben. Dies demonstriert, dass wir gut auf das hören, was gesagt wird. Es vermittelt der anderen Person Verständnis, Empathie und Fürsorge.

ÜBUNG:

Der Freund gab das, was John gesagt hatte wieder und bat ihn dann, sich zum Gesprächsmodell zu verpflichten. Schreibe in deinen Worten auf, wie du das Anliegen und den Wunsch Johns wiedergeben hättest.

B. DA SEIN

Es gibt Menschen, die unsere Freundschaft brauchen. Diese Menschen haben Bedürfnisse und müssen Entscheidungen treffen. Die Bereitschaft eines Freundes, über seine Probleme zu reden und den Prozess durchzugehen, demonstriert ein hohes Maß an Einsatz oder Motivation, eine Entscheidung zu treffen. John wandte sich an einen Freund, dem er vertraute und von dem er erwartete, dass er ihm helfen könne, eine Entscheidung zu treffen. Es ist wichtig, dass der Freund nicht loslegt und die Probleme löst oder Antworten anbietet. Der Freund hilft ihm, den Prozess der Entscheidungsfindung durchzustehen. Wir brauchen alle von Zeit zu Zeit andere, die uns zuhören und uns annehmen.

ÜBUNG:

Mache eine Liste von fünf Personen, die du bitten könntest, dir zuzuhören:

1.) _____

2.) _____

3.) _____

4.) _____

5.) _____

ÜBUNG:

Mache eine Liste von Menschen, die dich aufsuchen könnten mit ihren Problemen, Entscheidungen oder Überlegungen und die dich als Zuhörer brauchen könnten:

1.) _____

2.) _____

3.) _____

4.) _____

5.) _____

DAS GRUNDPRINZIP:

Der Sinn dieser Listen ist aufzuzeigen, wie abhängig wir voneinander sind. Wir haben Leute, die sich um uns sorgen und uns zuhören, genau wie wir wiederum anderen diese Fürsorge zukommen lassen. Wenn wir diese Unterstützung nicht haben, müssten wir Leute suchen, die uns zuhören und sich um uns kümmern. Ohne diese Freunde wird es uns schwer fallen, Entscheidungen zu treffen. Ohne eine unterstützende Gemeinschaft sind wir oft einsam und deprimiert.

C. DAS WAHRE PROBLEM

Das Problem, das uns eine andere Person präsentiert, ist wahrscheinlich nicht das wirkliche Problem. Es mag einfach ein Oberflächensymptom sein. In dem Gespräch mit John wäre es möglich gewesen, sich ganz auf sein Problem mit seiner Freundin zu beschränken. Es gab aber ein weiteres Problem. In Aussage 23 offenbarte John sein Defizit im Zeitmanagement und in seinem Umgang mit Stress. Er brauchte einen funktionierenden Plan oder eine Strategie, um den Zeitdruck zu mindern. Deshalb hat der Freund mindestens dreimal die Frage gestellt, „Was willst du?“ John dachte über seine Bedürfnisse und Wünsche jedes Mal anders nach, und dadurch konnte er wirklich erkennen, was unter dem oberflächlichen Problem lag.

ÜBUNG:

Denke über deine eigene Erfahrung nach, als du eine wichtige Entscheidung treffen musstest oder ein großes Problem hattest. Denke darüber nach, welche oberflächlichen Symptome es gab und gehe dann in die Tiefe und überlege, was das wahre Problem war.

D. UNSERE BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE

Achte auf Aussage 28. Zum dritten Mal wird die Frage „Was willst du?“ gestellt. Wir müssen verstehen, dass in vielen Fällen das, was wir wollen, sehr nahe bei dem liegt, was wir brauchen. Laut einigen Psychologen haben wir eine Rangordnung unserer Grundbedürfnisse von Essen, Obdach, Kleidung und Überleben bis zu beziehungsorientierten und psychischen Bedürfnissen (Annahme, Liebe, Zustimmung und das Erreichen unseres größten Potentials).

ÜBUNG:

Denke über die aktuellen Bedürfnisse und Wünsche in deinem Leben nach. Mache eine Liste all der Dinge, die du brauchst, ange-

fangen bei den Grundbedürfnissen wie Essen, Kleidung, Obdach bis zu den abstrakten wie Liebe, Zustimmung usw.

ÜBUNG:

Gehe die Liste durch und kreise die wichtigsten aktuellen Bedürfnisse deines Lebens ein.

ÜBUNG:

Betrachte die aufgelisteten Bedürfnisse und stelle fest, welche Bedürfnisse zurzeit nicht ausreichend erfüllt werden. Markiere alle nicht erfüllten Bedürfnisse.

ÜBUNG:

Wenn du einen Schritt weiter gehen möchtest und handeln willst („Was werde ich deswegen unternehmen?“), schreibe die Initialen einer Person daneben, die dir helfen könnte, Wege zu entdecken, wie du diese Bedürfnisse stillen kannst.

DAS GRUNDPRINZIP:

Aussage 34 sprach ein Grundbedürfnis an. Die Aussage ist sehr bejahend: „Du kannst aber etwas dafür tun.“ Dies ist oft das positivste, das wir Menschen sagen können. Die Personen haben gewöhnlich die Ressourcen und die Fähigkeit in sich, durch Christus tätig zu werden und positive Verhaltensweisen in ihrem Leben hervorgerufen. Aber was ist das angebrachte Verhalten? Und dann, werde ich so handeln? Die Grundannahme hinter der Frage „Was willst du?“ lautet:

**MIT DER KRAFT GOTTES IN CHRISTUS HABEN
MENSCHEN DIE FÄHIGKEIT ZU WACHSEN;
DIE GELEGENHEIT SICH ZU VERÄNDERN UND
DIE RESSOURCEN, KONSTRUKTIV ZU HANDELN.**

2. Wie fühlst du dich?

A. GEMISCHTE GEFÜHLE

Wir haben in uns viele unterschiedliche Gefühle zur selben Zeit. Diese Gefühle können auch widersprüchlich sein. Es mag sein, dass wir jemanden sehr mögen und gleichzeitig sind wir auf ihn oder sie zornig. Es mag sein, dass wir gerne mit jemandem zusammen sind, aber zu einem anderen Zeitpunkt weisen wir die Person zurück.

ÜBUNG:

Mache eine Liste all der möglichen Gefühle, die jemand haben kann:

ÜBUNG:

Gehe nun die Liste durch und markiere jedes positive Gefühl mit einem +, jedes negative Gefühl mit einem -. (z.B. Liebe, Fürsorge, Mitgefühl und Freude sind positive Gefühle. Hass, Feindschaft und Zorn sind negative Gefühle). Nachdem du jedes Gefühl passend markiert hast, vergleiche die Anzahl der Zeichen. Bist du eine Person, die mehr über negative Gefühle nachdenkt und deshalb mehr negative Gefühle aufschreibt, oder bist du eine positive Person die deshalb mehr positive Gefühle notiert?

DAS GRUNDPRINZIP:

Positive Gefühle ermöglichen und motivieren uns zu handeln, während negative Gefühle oft positives Handeln hemmen und dadurch Problemlösung und Entscheidungsfreude erschweren.

B. NON-VERBALE SPRACHE

Wir müssen uns auch dessen bewusst sein, dass Kommunikation nicht nur verbal geschieht, sondern auch non-verbal. Unsere Körpersprache, Gesichtsausdruck, Ton, Augenkontakt usw. kommunizieren unsere Gefühle.

ÜBUNG:

Beschreibe niedergeschlagene Personen (wie sie aussehen und handeln).

ÜBUNG:

Nun beschreibe ängstliche oder sorgenvolle Personen

DAS GRUNDPRINZIP:

Betrachte deine Beschreibungen. Eine niedergeschlagene Person hat oft wenig Emotionen oder Enthusiasmus in der Stimme. Sie geht vielleicht etwas vornübergebeugt und blickt meist nach unten. Die Schultern sind vielleicht eingeknickt .

Es kann auch sein, dass eine ängstliche Person schnell spricht und die Hände nervös bewegt oder auf dem Rande des Stuhles sitzt während sie spricht. Die Augen sind vielleicht vor Besorgnis oder sogar Furcht geweitet.

C. FEEDBACK

Wenn du mit einer anderen Person kommunizierst, überprüfe deine Wahrnehmungen und beschreibe ihr Verhalten. Wenn du das Verhalten beschreibst, kannst du ihr mitteilen, wie sie mit ihrer Körpersprache und all den anderen non-verbale Dingen, die du wahrnimmst, ankommt. Du könntest sagen, „Du sprichst sehr schnell und deine Augen blicken ängstlich und deine Stimme

klingt nervös. Fühlst du dich ängstlich oder aufgebracht?“ Die andere Person kann dir dann mitteilen, ob deine Wahrnehmung korrekt ist.

ÜBUNG:

Stell dich vor einen Spiegel oder stell dir vor, dass du vor einem Spiegel stehst. Male dir eine Situation aus, in der du ausnahmslos zornig wirst. Denke darüber nach und stelle dir vor, dass die Person, auf die du zornig bist, hinter dem Spiegel steht und du mit ihr sprichst. Drücke deinen Zorn in Worten und Taten aus, so wie du normalerweise deinem Zorn zum Ausdruck bringst. Beobachte dein eigenes Verhalten und höre auf deine Stimme. Mach eine Tonaufnahme wenn möglich. Nun beschreibe in den Zeilen alles, was du über die einfachen Worte hinaus, die du gesagt hast, gesehen hast.

D. SELBSTOFFENBARUNG

Du kannst auch durch Selbstoffenbarung eine Beziehung zu einem Freund aufbauen. Es ist möglich, deine eigenen Erfahrungen mit deinem Freund zu teilen. Dies macht es ihm möglich, Empathie zu fühlen und zu erkennen, dass er nicht die einzige Person ist, die so fühlt. Nimm zum Beispiel Aussage 15: Der Freund fragte in Aussage 16, woraus diese Einsamkeit bestünde. Lies die Antwort in Aussage 17. Beachte, dass der Freund in Aussage 18 seine Wahrnehmung überprüft, ob John verärgert sei. Diese Wahrnehmung wird von John in Aussage 19 bestätigt. Eine weitere Reaktion hätte auch eine Selbstenthüllung sein können, bei der der Freund offenbart, dass auch er Einsamkeit verspürt hat.

ÜBUNG:

Mach einen Selbstversuch. Denke an eine Situation, in der du dich einsam gefühlt hast. Beschreibe deine Erfahrung in zwei oder drei Sätzen und übe damit die Selbstenthüllung.

3. „Was tust du?“ und „Was musst du tun?“

A. TÄTIGKEIT UND UNTÄTIGKEIT

Die Frage „Was tust du?“ ermöglichte John die Berührung mit der Realität. An diesem Punkt war es Realität, dass John gar nichts unternahm, um sein Problem zu lösen. Bevor er verstand, dass das, was er tat, Nichtstun war, konnte er nicht erkennen, dass er etwas tun musste.

ÜBUNG:

Betrachte das Gespräch zwischen John und seinem Freund genau. An welchen Punkten im Gespräch hat John erkannt, dass er für die Lösung seines Problems nichts tat? Notiere die Nummer der Aussagen, bei denen das geschieht.

B. WAS MUSS GETAN WERDEN?

Wenn eine Person erkannt hat, dass sie nichts unternimmt, um ein Problem zu lösen oder eine Entscheidung zu treffen, kann diese Einsicht den Weg für zukünftiges Handeln vorbereiten. Der Freund ist davon überzeugt, dass man durch Christus alles tun kann. Mit dieser Prämisse aus Philipper 4 lädt der Freund sein Gegenüber dazu ein, die Möglichkeiten der Problemlösung zu erforschen.

ÜBUNG:

An welchem Punkt im Gespräch bewegt sich der Freund von der Frage „Was tust du?“ zu konkreten Möglichkeiten für zukünftiges Handeln?

C. REALISTISCHE ZIELE

Probiere es einen Augenblick selbst aus. Denke über ein Problem oder eine Entscheidung nach, die jetzt ansteht. Dann mache eine Liste von 10 realistischen Schritten, die dir helfen, das Problem zu lösen.

1.)

2.)

3.)

4.)

5.)

6.)

7.)

8.)

9.)

10.)

Nun betrachte deine Liste. Wenn du nur einen oder zwei Schritte aufgeschrieben hast, wirst du versagen. Man braucht oft eine lange Liste von Schritten bevor ein Problem gelöst werden kann. Oft notieren wir oben auf der Liste unmögliche Lösungsvorschläge. Da unsere Liste kurz ist, und wir nur unmögliche Lösungen ausprobieren, sind wir zum Versagen verurteilt. Der neunte oder zehnte Posten auf der Liste muss eventuell ausgeführt werden, bevor das Problem gelöst werden kann.

DAS GRUNDPRINZIP:

Wenn du mit einem Freund die Möglichkeiten durchgehst, könntest du ihm auch vermitteln, dass er nicht alleine ist. Du unterstützt ihn im Gespräch, durch Gebet, durch konkrete Bekundungen von Unterstützung wie einer Umarmung oder einem Handschlag, und dadurch, dass du auch in Zukunft für ihn da bist.

4. Die Ausreden

A. DAS VERMEIDEN

Eine Person, die eine Entscheidung treffen muss oder ein Problem hat, versucht vielleicht, sich selbst oder andere durch Vermeidung zu hintergehen. In diesem Fall mag diese Person glauben, dass das Problem sich einfach auflöst, wenn es vermieden wird.

ÜBUNG:

Gehe das Gespräch durch und suche diese Ausreden. Schreibe die Nummern der Aussagen hier auf:

B. ANDEREN DIE SCHULD GEBEN

Eine andere Form von Ausrede ist es, die Verantwortung für seine eigenen Gefühle nicht selbst zu übernehmen. Wir geben anderen oder den äußeren Umständen die Schuld für unsere Gefühle.

ÜBUNG:

Suche Aussagen, in denen John anderen die Schuld für sein Problem gibt. Schreibe die Nummern der Aussagen hier auf:

5. Gottes Kraft

Aufgrund von geringem Selbstwert und vergangenem Versagen fällt es uns manchmal schwer zu glauben, dass wir etwas durch die Kraft Gottes tun können, um unsere Probleme zu lösen. Du findest hier eine Liste von Bibelstellen, die die positive Kraft Gottes für Problembhebung und gute Entscheidungen in unserem Leben beschreiben.

ÜBUNG:

Notiere unter dem Text, welche Einstellung im Bibeltext zu finden ist, und wie sie dein Leben positiv beeinflussen kann. Wir haben den ersten Text schon als Beispiel für dich erledigt.

„Denn alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.“ (Philipper 4,13 NLB)

EINSTELLUNG: DURCH CHRISTUS KANN ICH ALLES SCHAFFEN.
„Freut euch im Herrn. Ich betone es noch einmal: Freut euch!“
(Philipper 4,4 NLB)

Einstellung:

„Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat. Lasst uns jubeln und fröhlich sein.“ (Psalm 118,24 NLB)

Einstellung:

„Durch Umkehr und Ruhe könntet ihr gerettet werden. Durch Stillsein und Vertrauen könntet ihr stark sein.“ (Jesaja 30,15 NLB)

Einstellung:

„Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug.“ (Matthäus 6,34 NLB)

Einstellung:

KAPITEL 6

Wie du dir selbst durch ein Problem hindurch helfen kannst

Das „Unter Freunden“ Gesprächsmodell ist von seinem Wesen her eine Begegnung unter vier Augen zwischen einem Freund, der ein Problem hat, und einem helfenden Freund. Ich weiß jedoch, dass es Zeiten gibt, zu denen es einfach keinen Freund gibt, der helfen könnte. In solchen Zeiten muss man so viel wie möglich von seinen persönlichen Ressourcen zehren, um die Lösung eines Problems anzugehen.

Mary John Dye, die einen unserer Workshops besucht hatte, war kurz nachdem sie dieses Gesprächsmodell kennengelernt hatte in einer Situation mit ihrem Problem alleine. Sie hatte zu dem Zeitpunkt keine Freundin, zu der sie sich um Hilfe hätte wenden können. So wurde sie ihre eigene Freundin, indem sie einen Prototyp des Arbeitsblattes entwarf, das wir auf der folgenden Seite zeigen. Dieses Arbeitsblatt ermöglicht es, das Gesprächsmodell für den persönlichen Gebrauch einzusetzen. Schreibe einfach die Antworten auf die Fragen in die Lücken. Beginne mit der ersten Frage und gehe alle durch.

Denke daran, dass das Arbeitsblatt kein Ersatz für eine Begegnung unter vier Augen ist. Das Arbeitsblatt ist lediglich eine Ergänzung, die dir von Zeit zu Zeit hilfreich sein kann.

DAS SELBSTHILFE-ARBEITSBLAT

	1. Mal	2. Mal	3. Mal
1. Was will ich für mich?			
2. Wie fühle ich mich? <i>(identifiziere die Emotion)</i>			
3. Was tue ich? <i>(um zu erreichen, was ich will)</i>			

4. Was muss ich tun?	
5. Werde ich es tun? <i>(kreise eine Antwort ein)</i>	<p>JA Nein</p> <p><i>(Wenn ja, gehe zur nächsten Frage)</i></p>
6. Wann werde ich es tun?	
7. Wie werde ich es tun?	
8. Kann ich Hilfe bekommen?	<p>JA Nein</p> <p><i>(Wenn ja, wo und von wem?)</i></p>

Gehe zurück und unterstreiche alle Ausreden. Schreibe neue Antworten auf die Fragen, indem du die Ausreden identifizierst.

Ein letztes Wort

Wenn eine Beziehung geschaffen und dann abgebrochen wird, gibt es Verletzungen. Wenn eine Person sich einer anderen anvertraut, aber abgelehnt wird, gibt es Verletzungen. Wir fühlen uns verletzt, weil unsere größte Sehnsucht die ist, *dazu zu gehören* – zu einem Freund, zu einer Gemeinschaft, zum Leib Christi. Das Gesprächsmodell hilft der verletzten Person, dazuzugehören. Indem wir einem verletzten Freund ein Freund sind, sagen wir ihm durch unsere *Anwesenheit*: „Ich möchte dir helfen dazuzugehören. Ich werde mit dir unter die Oberfläche eines Problems tauchen und dir helfen, wie du dazu gehören und geheilt werden kannst. Ich kann deine Probleme nicht lösen. Aber ich bin dein Freund. Und ich bin da für dich.“

Dieses Gesprächsmodell ist nicht narrensicher. Es funktioniert nicht in jeder Situation. Aber es wird bei deinen verletzten Freunden auf unglaubliche und mächtige Weise wirken. Dieses Gesprächsmodell wird dich zu einem besseren Freund machen, indem du anderen hilfst, bei ihren Problemen zu handeln und die Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen.

Die „Unter Freunden“ Karte

Nimm das Gesprächsmodell überall mit hin. Trage die Karte mit dir herum. Du kannst nie wissen, wann ein verletzter Freund dich brauchen wird. Schneide die beiden Seiten der unten abgedruckten Karte (im Scheckkartenformat) aus, klebe sie mit der leeren Seite aneinander und laminiere sie. Stecke sie dann in dein Portemonnaie. Sie wird dir bei diesem Gesprächsmodell als Soforthilfe dienen.

Das Gesprächsmodell „Unter Freunden“

Erster Schritt: Erkläre den Prozess

Zweiter Schritt: Stelle die ersten drei Fragen in der Reihenfolge:

1. Was willst du für dich?
2. Wie fühlst du dich? (identifiziere die Emotion)
3. Was tust du (um zu erreichen, was du willst)?

(Wiederhole den Prozess wenn notwendig, meistens dreimal.)

Dritter Schritt: Drücke die „große Taste“: Was musst du tun?

Vierter Schritt: Stelle die nachfolgenden Fragen:

1. Wirst du es tun?
2. Wann wirst du es tun?
3. Wie wirst du es tun?
4. Wirst du mich informieren, wie es dir ging?

Fünfter Schritt: Beende das Gespräch mit einem Gebet, einem Handschlag, einer Umarmung usw.

Notiz: Identifiziere Ausreden während des ganzen Prozesses.

Sei da wenn dein Freund dich wirklich braucht

Kannst du dich an das hilflose Gefühl erinnern? Dein Freund kämpft mit Trauer, Schuld, Depression, Sorgen, Zorn oder Gleichgültigkeit. Und du suchst verzweifelt nach den richtigen Worten, die ihm Trost, Hoffnung und Wegweisung bieten sollen.

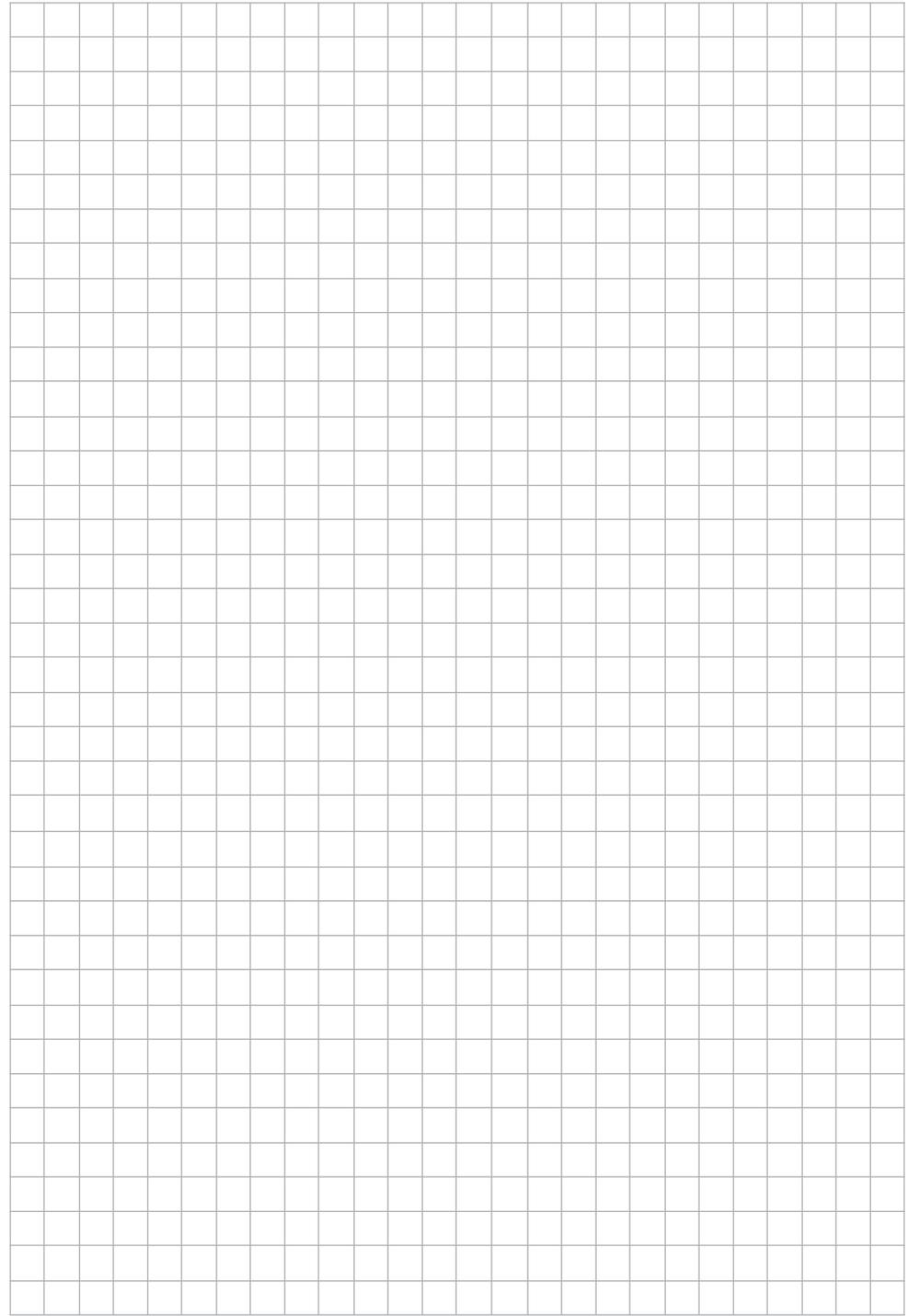
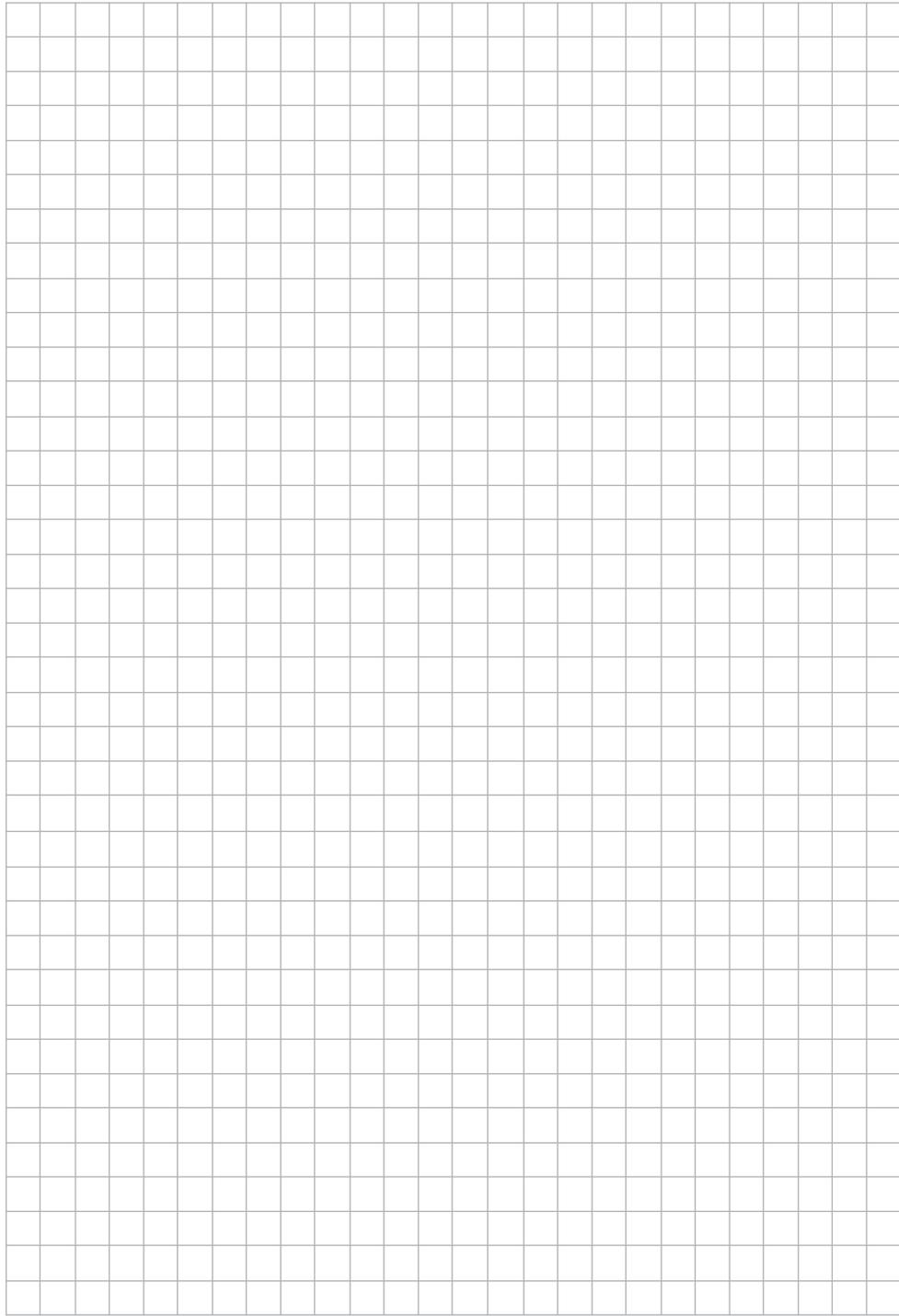
Dieses Buch ist die Hilfe, die du schon lange gesucht hast. „Unter Freunden“ zeigt ein einfaches Gesprächsmodell auf, das du einsetzen kannst, um deinem Freund zu helfen, ein Problem zu bewältigen.

Das Gesprächsmodell funktioniert in jedem Alter. Zwischen Erwachsenen. Zwischen Erwachsenen und Jugendlichen. Zwischen Jugendlichen.

Die meisten Menschen wenden sich mit ihren Problemen niemals an professionelle Therapeuten. Sie wenden sich an ihre Freunde. Mit dem „Unter Freunden“ Gesprächsmodell wirst du mit christlicher Liebe antworten können wenn deine Freunde dich wirklich brauchen.

Die Autoren: Als das Buch geschrieben wurde war **J. David Stone** geschäftsführender Direktor von Youth Ministries Consultation Services, Gründer von Creative Youth Ministry Models, Mitverfasser von „The Complete Youth Ministries Handbook,“ Dozent am Centenary College, und ein Workshopleiter für Jugendseelsorge und Beratung.

Larry Keefauver war Pastor, Autor, Beratungsdirektor für Youth Ministries Consultation Service, und Workshopleiter in der Jugendseelsorge und Beratung.



HERAUSGEGEBEN VON DER ABTEILUNG FRAUEN

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten K.d.ö.R.
Norddeutscher Verband, Hildesheimer Straße 426, 30519 Hannover

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten K.d.ö.R.
Süddeutscher Verband, Senefelderstraße 15, 73760 Ostfildern

Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten
Österreichische Union, Prager Straße 287, 1210 Wien

Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten
Deutschschweizerische Vereinigung, Wolfswinkel 36, 8046 Zürich

