

Hans-Arved Willberg

Das ABC der positiven  
Lebenseinstellung

Endlich Schluss mit finsternen Gedanken!

 R. Brockhaus

Die Bibelstellen sind zitiert nach der Lutherbibel, revidierter Text 1984,  
durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

## INHALT

|   |    |
|---|----|
| Das ABC des Denkens, Fühlens und Verhaltens ..... | 12 |
| Das ABC der Destruktivität .....                  | 23 |
| Das neue ABC .....                                | 32 |
| So kommen Sie mit dem ABC-Schema zum Ziel .....   | 40 |

© 2007 R. Brockhaus Verlag Wuppertal  
Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen  
Satz: Breklumer Print-Service, Breklum  
Druck: Ebner & Spiegel, Ulm  
ISBN 978-3-417-26213-1  
Best.-Nr. 226.213

*»Wir lieben es, uns zu verirren. Die Exaktheit ist uns lästig, und die Regeln gelten uns für Kindereien. [...] Es ist daher durchaus wahr, dass unsere meisten Fehler von der Geringschätzung oder dem Mangel an Kunst zu denken herrühren.«*

*Gottfried Wilhelm Leibniz<sup>1</sup>*

Lewis ist drei Jahre alt. Er hat etwas Wesentliches begriffen: Das Licht kommt von der »lieben Sonne«. Fasziniert von seiner fundamentalen Erkenntnis achtet er stets auf die Zeichen ihrer Gegenwart. »Die liebe Sonne scheint!« Bei jeder Gelegenheit weist er begeistert darauf hin. Auch an jenem düsteren Morgen, als der Himmel wolkenverhangen ist, es wie aus Kübeln schüttet und die endlos kalten, grauen Wände der Nachbarhäuser dem sehnsüchtig suchenden Blick erbarmungslos entgegen: Bilde dir nur nicht ein, dass du hier Leben findest! Wir sind die Betonstadt und wie das Wetter, so ist deine Existenz. Da tritt Lewis ans Fenster und strahlt: »Die liebe Sonne scheint!« »Aber Lewis, schau doch mal, sie scheint doch gar nicht!« Dumme Erwachsenenlogik. Lewis lässt sich nicht beirren: »Doch, die liebe Sonne scheint! Sonst wär's doch draußen ganz dunkel!«

Lewis hat recht. Natürlich scheint die Sonne. Es sind Wolken zwischen ihr und mir und ich wünschte mir, sie wären fort. Aber die Sonne ist trotzdem da. Sie scheint durch. So dick können die Wolken gar nicht sein, dass sie das nicht mehr schaffen würde. Dass ich die graue Wand des Nachbarhauses sehe, ist nicht das Vorzeichen des heutigen Weltuntergangs. Im Gegenteil: Es ist das Zeichen dafür, dass die Sonne aufgegangen ist. Ihr Licht ist da! Die Straßenlaternen sind aus. Es regnet, aber die liebe Sonne scheint. Ich sehe die Welt. Und wunderbar, indem ich sie so sehe, im Licht der lieben Sonne, verändert sie sich. Die graue, kalte Wand ist nicht mehr das Ende. Dahinter sind lebendige Menschen. Hübsch, die bunten Farben am Kinderfens-

---

<sup>1</sup> Gottfried Wilhelm Leibniz: Die Theodizee von der Güte Gottes, der Freiheit des Menschen und dem Ursprung des Übels, Vorwort, Abhandlung, erster und zweiter Teil, Philosophische Schriften, Bd. 2, erste Hälfte, hg. u. übersetzt v. H. Herring, 2. Aufl., Frankfurt a. M. 1986, S. 121.

ter dort drüben. Und die Geranien auf dem Balkon gegenüber, sie stören sich nicht am Regen. Sie wissen so gut wie Lewis, dass die liebe Sonne scheint. Und sie leuchten mir ihren Gruß herüber: »Guten Morgen, lieber Mensch! Ich scheine heute nicht so kräftig wie sonst, aber ich scheine kräftig genug. So kräftig, dass die Geranien dir ihr schönes Rot leuchten lassen können. Und auch für dich kräftig genug, damit andere sich an dir freuen können.«

Angenommen die Mutter würde das nicht glauben. Sie wäre bitter und verhärtet. Dann würde sie nicht auf Lewis hören. »Red nicht so dummes Zeug!«, würde sie ihn anfahren. »Du siehst doch, dass die Sonne nicht scheint. Du nervst.« Sie wäre blind für den Gruß der lieben Sonne in ihrem lieben, kleinen Sohn. Morgen für Morgen wäre es so. Dann würde er bald zu sich sagen: »Ich bin nicht lieb, wenn ich denke, dass die liebe Sonne scheint. Ich will aber lieb sein, denn ich will, dass meine Mama mich lieb hat.« Darum würde er sich ihre Erwachsenenlogik antun und mit seinem Bären schimpfen, um sich daran zu gewöhnen: »Du dummer Bär, die Sonne scheint doch gar nicht! Siehst du nicht, dass es draußen ganz dunkel ist?!« »Nein«, würde der Bär einfältig brummen, »ich sehe es nicht. Ich sehe die bunten Farben drüben am Kinderzimmerfenster und die lieben roten Geranien gegenüber.« Aber Lewis wäre die Mama wichtiger als der Bär. Er würde lernen, nicht mehr auf ihn zu hören. Und eines Tages würde seine Mama sagen: »Jetzt bist du vernünftig geworden. Ich bin stolz auf dich, mein großer Lewis.«

Was im Erwachsenenjargon »Vernunft« heißt, ist oft höchst unvernünftig. Wir pflegen so viele finstere Gedanken, die wir gar nicht nötig hätten. Wir kommen uns dabei sehr ernst und wichtig vor, denn als wir Kinder waren, haben wir gelernt, nur dann von Mama und Papa ernst genommen zu werden und für sie wichtig zu sein, wenn wir *ihren* finsternen Gedanken glauben. Manchmal merken wir, wie seltsam schwer wir uns dadurch das Leben machen. Wir lehnen uns dagegen auf, wir wollen wieder sein wie Kinder und das Leben einfach nehmen, wie es ist, aber wir kommen nicht los davon. Und dann fallen wir in das finstere Denken zurück. Wir haben uns allzu sehr daran gewöhnt.

Finsteres Denken ist Denken ohne Dank. Als gäbe es nur das Düstere und Böse. Als wäre das Leben ein einziger Betrug. Kein Mensch denkt immer so, aber die meisten Menschen denken zu oft so. Und allzu oft bekommen die finsternen Gedanken so viel Macht, dass sie scheinbar alle Lebensfreude rauben. Mit den finsternen Gedanken betrügen wir uns selbst. Wir zerstören unser Leben dadurch. Wir setzen unsere Beziehungen aufs Spiel. Wir entmutigen uns selbst und andere.

Die unzähligen finsternen Gedanken bilden miteinander die große, finstere Macht, die das Leben verneint. Mit den finsternen Gedanken betrügen wir uns selbst. Die Wahrheit ist: Das Leben ist lebenswert – immer und in jedem Fall. Wenn wir es nur sehen und glauben. Das ist der Dank. Dank ist lebensbejahendes Denken.

Dankbar wird man nicht dadurch, dass man sich krampfhaft darum bemüht, sondern dadurch, dass man das Dankenswerte wahrnimmt. Wahrnehmung bedeutet: Ich nehme etwas als wahr an. Ich achte darauf, ich schaue hin, ich mache mir gute Gedanken darüber. Ich lasse mich ein darauf. Ich denke nach, ich denke um. Und so finde ich ein neues, ganzes Ja zum Leben, wie es ist. Und ich akzeptiere mehr und mehr, dass es auch anders sein darf, als ich es mir wünsche.

Die Macht des gewohnheitsmäßig finsternen Denkens kann sehr stark sein. Sie ist tief in Grundüberzeugungen über das Leben verankert, die wir bereits in der Kindheit ausgebildet haben. Aber wenn sie auch stark ist – die Macht der Wahrheit ist stärker! Wir können unser Denken verändern und es gibt sehr gutes Handwerkszeug dafür, um mit System und Ausdauer das Ziel zu erreichen. Mit diesem Buch haben Sie sozusagen einen Handwerkskoffer zur Veränderung negativer, selbstzerstörerischer Gedanken in der Hand. Er heißt »Kognitive Seelsorge«.

## Was ist Kognitive Seelsorge?

Kognitive Seelsorge ist Kognitive Psychotherapie in der Seelsorge. »Kognitiv« bedeutet »gedanklich«. Die Kognitive Seelsorge setzt den Schwerpunkt auf die Veränderung ungünstiger Gedanken, mit denen

wir uns und anderen das Leben unnötig schwer machen. Sie verwendet dafür die Erkenntnisse und Methoden der Kognitiven Psychotherapie, weil sie diese Methoden nicht selbst erfunden hat. Wenn man etwas nicht selbst erfunden hat, sollte man bekennen, woher man es hat. Das wird in der Seelsorge leider manchmal vernachlässigt.

Einerseits ist es schade, dass die Kognitive Seelsorge bisher ihre Prinzipien nicht selbstständig aus biblisch-theologischer Lehre entwickelt hat. Andererseits können wir sehr dankbar dafür sein, dass in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts als Folge der Pionierleistungen von Aaron T. Beck (\* 1921) und Albert Ellis (\* 1913) die Kognitive Psychotherapie entdeckt und entfaltet wurde. Die beiden haben der Seelsorgeentwicklung an dieser Stelle die meiste Arbeit abgenommen. Inhalte und Methoden der Kognitiven Psychotherapie sind in hohem Maß kompatibel mit biblischer Lehre über das Wesen des Menschen, seine Grundprobleme sowie die Möglichkeit ihrer Bewältigung und lassen sich darum nahtlos in den genuin seelsorgerlichen Auftrag integrieren. Zudem sind die Methoden höchst effektiv, sehr gut nachvollziehbar und leicht zu lernen.

Das Aufkommen der Kognitiven Therapie hat der Psychotherapie insgesamt eine revolutionäre Veränderung eingebracht. Indem sich bald die Erkenntnis durchsetzte, dass Kognitive Therapie und Verhaltenstherapie miteinander notwendig ein Ganzes bilden, gingen beide Therapierichtungen in der Folge mehr und mehr ineinander über. Darum begegnet uns Verhaltenstherapie in der Literatur auch fast nur noch als »Kognitive Verhaltenstherapie«. Die Kognitive Verhaltenstherapie bildet die Speerspitze der modernen Psychotherapie-Entwicklung. Ihre hohe Wirksamkeit ist sehr gut nachgewiesen.

Man könnte die Konzeption Kognitiver Seelsorge auch anders aufbauen, als es in diesem Buch geschieht. Sie basiert auf der Rational-Emotiven Kognitiven Verhaltenstherapie (REKVT) nach Albert Ellis. Dieser lange Name ist aus dem gerade genannten Grund zustande gekommen: Man hat gesehen, dass die Abgrenzung zur Verhaltenstherapie nicht mehr angemessen war und wollte das auch in der Namensgebung dokumentieren. Ellis hatte ursprünglich nur Rational-Emotive

Therapie (RET) dazu gesagt und damit betont, dass die Ratio, nämlich das, was wir denken, entscheidenden Einfluss auf die Emotionen hat. Emotion ist dem genauen Wortsinn nach das, was uns »hinausbewegt« – hinaus aus uns selbst zu einem Verhalten hin. Aus der Emotion geht also das Verhalten hervor. Wenn wir Verhalten nachhaltig ändern wollen, müssen wir darum die Emotionen verändern, und das geschieht am besten durch die Veränderung des Denkens.

In der Bibel finden wir viele Aufforderungen, durch die Veränderung des Denkens destruktives Verhalten zu überwinden. Im Römerbrief heißt es: »Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene« (Römer 12,2). Im griechischen Grundtext steht an dieser Stelle für »Sinn« das Wort *nous*. Paulus meint damit genau das, was wir als *Vernunft* bezeichnen. Im Epheserbrief äußert er sich ganz ähnlich (Epheser 4,25ff). Und auch im Wort *metanoia*, das oft mit »Umkehr, Bekehrung und Buße« übersetzt wird, steckt der Begriff *nous*; genau genommen ist *metanoia* ein *Umdenken* und *Neudenken*. Am besten übersetzt man es wohl mit *Sinnesänderung*.

Leitsatz der REKVT ist ein Ausspruch des stoischen Philosophen Epiktet: »Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen und Urteile über die Dinge.«<sup>2</sup> Epiktet wurde ca. 50 n.Chr. geboren und wuchs in Phrygien auf. Dort gab es in seiner Jugend blühende christliche Gemeinden, die durch Paulus gegründet worden waren. Epiktets Lehre ähnelt in Vielem stark der christlichen. Möglicherweise war er von christlichem Gedankengut beeinflusst. Epiktet beeindruckte seinerseits die frühen Kirchenväter. Immer wieder zitierten sie ihn. Besonders hoch stand er bei Johannes Chrysostomus (4. Jahrhundert) im Kurs.

---

<sup>2</sup> Epiktet: Handbüchlein der Moral. Griechisch/Deutsch, übersetzt u. hg. v. K. Steinmann, Stuttgart 2004, S. 11.