

# Schöpfungsprinzipien im psychographisch, lösungsorientierten Coaching HEB®

Christian A. Herbst  
[www.nXstep.ch](http://www.nXstep.ch)

Alle Rechte vorbehalten  
© Christian A. Herbst

## Liebe Leser

*„...was gelingt schon jetzt von dem was Sie gerne erreichen wollen? Wo hat es denn schon mal funktioniert oder zumindest teilweise funktioniert?...“*

Solche und ähnliche Fragen werden in einer lösungsorientierten Coaching Sitzung gestellt. Der Fokus wird auf das gerichtet, was funktioniert. Man findet heraus, welche „Strategie“ eine Person benutzt um Probleme zu lösen? Die meisten der täglich anfallenden Probleme löst man intuitiv und selbstständig. Wenn man aber mit einer Situation ansteht und Unterstützung bei einem Coach findet, dann werden Denk- und Verhaltensmuster verdeutlicht. Probleme werden gelöst. Muster werden aufgedeckt, die immer wieder negative, belastende Denkweisen hervorrufen. Diese Negativmuster werden durchbrochen und durch hilfreiche Denkweisen ersetzt.

*"Coaching ist eine individuelle Form der Unterstützung, um eine schnelle und/oder bessere Entwicklung zu ermöglichen."*

*(Klaus Grieblinger, Juni 2003, allgemeine Coachingdefinition)*

Seit einigen Jahren erlebe ich, wie effektiv und effizient lösungsorientiertes Coaching ist. Es funktioniert weil es vor allem deshalb, weil es prozessorientiert ist und Menschen in Richtung Lösung bewegt. Es ist Hilfe zur Selbsthilfe. Lösungshandwerkszeug wird vermittelt.

Es ist wohl keine wirklich neue Erkenntnis, dass es uns (und unserem Umfeld) genau dann gut geht, wenn wir im Einklang mit der Schöpfung (Erde, Tiere, Menschen...) handeln. Das ist nicht irgendwie mystisch, sondern es geht um klar definierbare und von daher begreifbare Prinzipien, welche bei genauerer Betrachtung unseres Umfeldes (der Schöpfung) deutlich werden. Ich nenne sie Schöpfungsprinzipien.

In der hier vorliegenden Arbeit werde ich aufzeigen, dass die Prinzipien, welche im lösungsfokussierten Coaching angewandt werden, z.T. auf Schöpfungsprinzipien zurückzuführen sind. Ob Sie mit mir dann den Schritt gehen wollen, die Bibel als das Buch zu konsultieren, welches diese Schöpfungsprinzipien beschreibt, bleibt völlig Ihnen überlassen. Die Prinzipien bleiben dieselben.

Ich möchte gerne noch hinzufügen, dass lösungsorientiertes Coaching völlig, Kultur- und Religionsübergreifend funktioniert. Der ausgebildete, lösungsorientierte Coach hat ja gerade ein „Motto“ tief verinnerlicht: *„der Klient ist der Experte für seine Situation“*. Jeder Klient wird letztlich zu den Lösungen kommen die für ihn funktionieren. Der Coach leitet den Lösungsprozess, der Klient liefert seinen individuellen Inhalt.

Ich respektiere und akzeptiere die Menschen mit seinen Ansichten, Denk- und Handlungsweisen. Ich begegne meinen Klienten mit viel Vertrauen in deren Fähigkeiten. Auch mir als Coach wird bei Gesprächen ein tiefes Vertrauen entgegengebracht. Das schätze ich sehr.

Viel Spaß beim lesen!

Ihr

Christian Herbst



„Der erste Schluck aus dem Becher der Wissenschaft führt zum Atheismus, aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott.“

Physik-Nobelpreisträger Werner Heisenberg

# Die Schöpfung

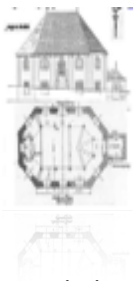
---

Man muss tief aus dem Becher der Anthropologie trinken, um zu erkennen, wie Gott uns Menschen geschaffen hat. Psychotherapeuten, Psychologen, Philosophen und Andere haben das über viele Jahre getan!

Zu allen Zeiten hat es uns Menschen beschäftigt wie wir beschaffen sind, was uns bewegt, nach welchen Kriterien wir Entscheidungen treffen und wie es in unserem Innersten aussieht. Bereits die hochstehenden Kulturen der Antike entwickelten Modelle um zu erklären, wie Menschen ähnlich und doch individuell funktionieren.

Ich bin seit über 20 Jahren gläubiger Christ und überzeugt, dass Gott diese Welt inkl. uns Menschen geschaffen hat. Ich bin überzeugt, dass die Bibel das „Wort Gottes“ ist. Die Heilige Schrift ist nicht nur eine Zusammenfassung von Schriften besonders einsichtiger Persönlichkeiten, sondern ein durch Gottes Geist inspiriertes Dokument, welches uns Menschen offenbart, wer Gott ist, wie er die Erde und die Menschen kreiert hat und zu welchem Zweck und mit welchem Ziel er diese Welt geschaffen hat.

Gott ist der „Architekt“ und der „Baumeister“. In der Bibel finden sich vielen Antworten darauf, wie dieses „Haus“ (die Welt) gebaut ist, damit man sich darin zurechtfinden kann. Mit „göttlichen Prinzipien“ meine ich Prinzipien, welche sich in der „Heiligen Schrift“ wiederfinden bzw. sich aus der Schrift ableiten lassen.

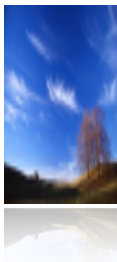


Betrachten wir ein Gebäude lange und gründlich, können wir rätseln, was sich der Architekt, der Bauherr, oder der Statiker beim Bau „gedacht“ haben. Man kann aber auch umgekehrt vorgehen und den Bauplan studieren, den Bauherrn direkt fragen und dann wird vor dem inneren Auge das Gebäude entstehen.

Es ist dadurch wenig verwunderlich, dass der dem HEB Coaching® zugrunde liegende psychologische und philosophische Unterbau viele Prinzipien widerspiegelt, welche sich in der Bibel wiederfinden und die ich als göttliche (also von Gott gegebene) Prinzipien beschreibe.

Aus diesem Grund werde ich Bibelstellen zitieren. Diese Bibelstellen ermöglichen Einsicht in den Jahrhunderte alten „Bauplan“ und doch werden wir auf Erkenntnisse stossen, welche die Antroposophen durch ihre Forschung erst in den letzten Jahrzehnten nachvollzogen haben. Ich möchte den Leser ermutigen nicht nur die aufgeführten Schriftstellen zu lesen, sondern in der Bibel den Zusammenhang nachzuschlagen, und Fragen zu stellen, welche sich dann wiederum vom „Baumeister“ und „Architekten“ beantworten lassen.

Die beiden folgenden Schriftstellen zeigen das oben Besprochene deutlich auf: Man kann aus der Schöpfung Rückschlüsse auf den Schöpfer ziehen.



*Denn was man von Gott erkennen kann, ist unter ihnen (den Menschen) offenbar; denn Gott hat es ihnen offenbart. Denn Gottes unsichtbares Wesen, das ist seine ewige Kraft und Gottheit, wird seit der Schöpfung der Welt ersehen aus seinen Werken, wenn man sie wahrnimmt...* *Römer 1,19-20*

*Die Himmel erzählen die Ehre Gottes, und die Feste verkündigt seiner Hände Werk.* *Psalms 19, 2*

Im Folgenden werden verschiedene Aspekte aus dem HEB Coaching® bzw. der lösungsorientierten Kurztherapie beleuchtet und die Parallelen zu biblischen Prinzipien dargestellt.

# Handeln – Erkennen – Beziehung

Wir lernen im HEB Coaching®, dass jeder Mensch seine Grundkompetenz in einem der Bereiche **Handeln**, **Erkennen** oder **Beziehung** hat. Jeder Menschen trägt alle drei Anteile in sich, ein Bereich ist jedoch besonders ausgeprägt. Wir nennen diesen Bereich den Grundbereich.

*Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau*  
Genesis 1,27

Die Bibel lehrt uns, dass wir Menschen als Ebenbild Gottes geschaffen sind. Erforschen wir also wie Gott sich in der Bibel beschreibt, müssen wir zwangsläufig auf Eigenschaften treffen, welche wir in uns Menschen wiederfinden. Die Eigenschaften Gottes zeigen uns demnach auf, wie wir ge- oder beschaffen sind, wenn keine „Störungen“ eingetreten wären.

Gott offenbart sich in der Bibel in drei verschiedenen „Seins“ Zuständen:

- als Vater
- als Heiliger Geist
- als Sohn

Diese Zustandsformen treten nicht etwa nacheinander auf, wobei in der Bibel von Jesus direkt (also dem Sohn) erst später ausdrücklich die Rede ist, sondern diese drei Zustandsformen existieren parallel nebeneinander und sind in völligem Einklang miteinander<sup>1</sup>

Diese verschiedenen Ausprägungsformen Gottes (die sog. Dreieinigkeit) zeigen uns auf, dass auch Gott in drei unterschiedlichen „Grundbereichen“ zu erkennen ist, welchen man wiederum verschiedene „Aktivitäten“ oder „Eigenschaften“ zuordnen kann.

## Die Dreieinigkeit wird oft folgendermassen erklärt:

Gott hat verschiedene „Ausprägungsformen“. So ist Gott sowohl Vater, Sohn und Heiliger Geist und doch unterscheiden sich Vater, Sohn und Heiliger Geist voneinander. Wasser (H<sub>2</sub>O) hat ebenfalls verschiedene Ausprägungsformen. Fließendes Wasser oder Regen ist anders als Eis oder Nebel und doch haben alle die einheitliche Grundformel H<sub>2</sub>O.



Nun kann man noch einen Schritt weiter gehen und dem Vater, dem Sohn und dem Heiligen Geist auch unterschiedliche Eigenschaften bzw. Aktivitäten zuordnen:

<sup>1</sup> Lk 3,22, Joh 10,30, Joh 14,26



Die im HEB Coaching® verwandten Grundbereiche sind aus der „Beschaffenheit“ Gottes nachvollziehbar. Als Ebenbild Gottes tragen wir alle drei Anteile Gottes in uns.

## Gaben und Rollen in der Gemeinde

Wir Menschen sind mit unterschiedlichen Grundkompetenzen ausgestattet. Biblisch ist von verschiedenen Gaben und Rollen die Rede. Diese unterschiedlichen Rollen sind notwendig, damit die Gemeinde als Gesamtheit Gott darstellt und harmonisch funktionieren kann.

*Und er hat einige als Apostel eingesetzt, einige als Propheten, einige als Evangelisten, einige als Hirten und Lehrer, damit die Heiligen zugerüstet werden zum Werk des Dienstes. Dadurch soll der Leib Christi erbaut werden*

*Epheser 4,11.12*

Die Rollen, welche man klar den drei Grundbereichen zuordnen kann, sind **Hirte/Älteste (Beziehung)**, **Lehrer (Erkenntnis)** und **Evangelist/Apostel (Handlung)**. Hier sind Personen beschrieben, welche unterschiedliche Grundkompetenzen haben und diese nutzen um der Gemeinde zu dienen. Die oben genannte Schriftstelle macht deutlich, dass die unterschiedlichen Rollen bzw. Personen zusammenarbeiten um die Gemeinde (Leib Christi) zu erbauen.

Auch hier spiegelt sich das im HEB Coaching® verstandene Prinzip wieder, dass die drei Bereiche in Beziehung zu einander stehen und als Einheit zusammenarbeiten müssen. Die Gemeinde wird in der Bibel häufig als ein Leib<sup>2</sup>, also wie eine einzelne Person beschrieben. Der immer wiederkehrende Grundgedanke ist, dass es in einem Leib zwar viele Glieder gibt, diese aber zusammenarbeiten müssen damit der Gesamtorganismus gesund ist.

Der Fuss kann nicht sagen: „*ich brauche den Kopf nicht*“ und die Hand kann den Fuss nicht verachten. Von daher ist es entscheidend darauf hinzuwirken, dass ein einzelner Mensch, ebenso wie eine Organisation, die verschiedenen Grundkompetenzen in Einklang miteinander bringt.

Schwierigkeiten treten dann auf, wenn einer der Bereiche überbetont wird. Aus der christlichen Gemeinde in Korinth wird berichtet, dass Spaltungen innerhalb der Gemeinde entstanden, weil es

<sup>2</sup> 1. Korinther 12,1 ff

Gruppen gab, die jeweils einen Aspekt überbetonten<sup>3</sup>. Die einen wollten sich **Paulus** anschliessen (der Evangelist also „Handlung“) die anderen **Apollos** (klar ein Lehrer, „Erkenntnis“) oder **Petrus** (der Hirte, „Beziehung“). Das führte zu Spaltungen und zu Streit.

Dies ist eine gute Beschreibung dessen, was in uns selbst, in christlichen Gemeinden und generell in unserer Gesellschaft zu vielen Problemen führt: Es ist nur allzu menschlich das zu betonen was man selbst durch seinen Grundbereich für richtig hält.

*„Die Probleme hier könnten leicht gelöst werden, wenn man endlich mal was tun würde anstatt nur rumzusitzen, zu quatschen und zu grübeln...“*

*„Wenn Ihr alle mal richtig nachdenken würdet bevor Ihr losrennt und handelt, dann wären wir nie in dieses Dilemma gekommen...“*

*„Das ist doch alles nur passiert, weil hier niemand auf den anderen achtet. Wenn uns die Beziehungen wichtig wären und wir einander einfach mehr lieben würden, gäbe es all diese Probleme nicht...“*

Diese, oder ähnliche Diskussion werden beständig geführt und führen aus Unverständnis für den Anderen zu Streit und Spaltungen; Kriege entstehen, Unternehmen müssen grosse Verluste hinnehmen, weil das Personal oder die Geschäftsleitung sich nicht einigen kann, was und in der Konsequenz daraus, wer von grösserer Bedeutung ist.

Dabei hat doch all das oben „Gesagte“ seine Berechtigung. Es hilft nachzudenken, bevor man handelt. Es macht Sinn die Auswirkungen auf die Beziehung zu beachten bevor man handelt. Wenn man nur über die mögliche Richtung grübelt und keine Schritte unternimmt, kommt man nicht voran.

Im HEB Coaching® wissen wir, dass eine Stärke, zu sehr betont, zur Schwäche wird. Es geht also darum, dass jeder seinen Grundbereich kennt und die Anderen für das schätzt, was sie beitragen können. Im Brief an die Gemeinde Christi in Philippi lesen wir<sup>4</sup>: „...*einer achte den anderen höher als sich selbst*“. Die nur allzu menschliche Tendenz, sich selbst und seine eigene Grundveranlagung als die „Richtige“ wahrzunehmen, könnte wunderbar ausgeglichen werden, wenn wir den Anderen und seine Grundveranlagung höher achten würden.

---

<sup>3</sup> 1.Kor 1 ff

<sup>4</sup> Philipper 2,2



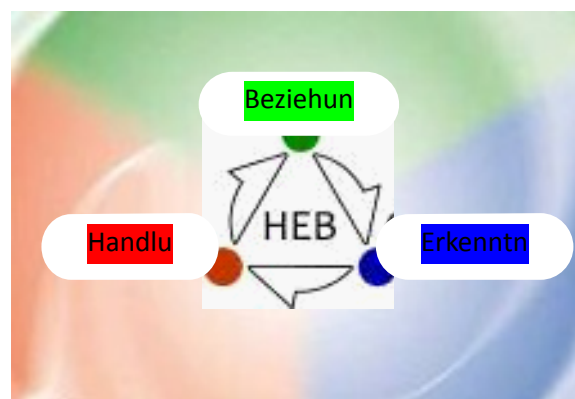
## Natürliche Gemeindeentwicklung

Die „Natürliche Gemeindeentwicklung“<sup>5</sup> ist mittlerweile eine weltweite Organisation bzw. Bewegung, welche Gemeindegewachstum untersucht und Prinzipien benennt, die zu gesundem Gemeindegewachstum beitragen.

Das folgende Bild wird im Rahmen der „Natürlichen Gemeindeentwicklung“ verwandt, um aufzuzeigen, dass es ganze Gemeinden mit unterschiedlichen Betonungen gibt. Gleichzeitig gibt es innerhalb einer Gemeinde Personen mit verschiedenen „Begabungen“.



Auch wenn die Farben und Einteilungen etwas abweichen ist die Ähnlichkeit zu den im HEB Coaching® verwandten Farben und Grundbereichen augenscheinlich:



Die „Natürliche Gemeindeentwicklung“ verankert ihre Prinzipien in biblischen Wahrheiten<sup>6</sup> und kommt zu dem Schluss, dass ein wichtiger Aspekt für Gemeindegewachstum darin besteht, dass die verschiedenen Anteile in einer Gemeinde ausbalanciert vorhanden sind und genutzt werden.

<sup>5</sup> [www.nge-deutschland.de](http://www.nge-deutschland.de)

<sup>6</sup> Christian A Schwarz, Die Dritte Reformation, C & P Verlagsgesellschaft mbH, 1. Auflage 1993

Aus meiner Sicht ist dies ein weiteres Indiz dafür, dass biblische Prinzipien im HEB Coaching® Anwendung finden. Wenn eine Gemeinde die drei Grundbereiche ausgewogen und sinnvoll widerspiegelt, spiegelt sie Gott vollständiger wider und wächst. Das haben die weltweiten Untersuchungen der „Natürlichen Gemeindeentwicklung“ bestätigt. Weiter gefasst könnte man diese Methoden auf andere Organisation übertragen. Das Bewusstsein, dass eine Organisation als Organismus zu sehen ist wächst auch in der heutigen Wirtschaft. Es wird mehr und mehr auf Teamarbeit gesetzt um die unterschiedlichen Ressourcen eines Unternehmens besser nutzen zu können. Damit trägt man dem hier aufgezeigten Prinzip Rechnung.

Wenn diese Prinzipien für Gemeinden und andere Organisationen zutreffen, wird sich auch eine Einzelperson weiterentwickeln und „wachsen“, wenn sie lernt die verschiedenen Grundbereiche in einer gesunden Balance einzusetzen.

# Psychographie oder: Was ist „schief“gegangen?

---

Wir haben schon festgestellt, dass Gott die Menschen nach seinem Bilde geschaffen hat! Der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs, also der jüdische, christliche Gott, ist anders als in der griechisch/römischen Mythologie ein perfekter Gott. Er ist kein von unlauteren, neidvollen, sexuellen Lüsten getriebenes Wesen. Der Gott der Bibel ist der allmächtige, liebende, gerechte Gott, der in allem das Idealbild verkörpert, welches wir als Menschen anstreben.

Was ist also schief gegangen, wenn der Mensch nach dem Bilde Gottes geschaffen ist doch so viele Schwierigkeiten hat?

Die dem HEB Coaching® als theoretischer Hintergrund dienende Transaktionsanalyse nennt das, was „schief“ gelaufen ist „Scripts“. Die Entstehung von Scripts wird in der Transaktionsanalyse, sehr vereinfacht ausgedrückt, so definiert, dass wir uns zu einem bestimmten Zeitpunkt in unserem Leben „entscheiden“ in einer bestimmten Art und Weise auf unsere Umwelt zu reagieren. Diese Entscheidung geschieht meist unbewusst bzw. unterbewusst. Ein Ansatz im HEB Coaching® ist es genau diese, weit zurückliegenden Entscheidungen (sog. „Beliefs“) bewusst zu machen und dann ein „Umdenken“ zu bewirken.

In der folgenden Schriftstellen redet Paulus über sich selbst:

*Denn ich weiß nicht, was ich tue. Denn ich tue nicht, was ich will; sondern, was ich hasse, das tue ich.*

*Römer 7,15*

Kommt uns das nicht sehr bekannt vor? Geht es uns nicht immer wieder genauso? Wir reagieren wiederholt mit dem selben Muster ohne, dass wir wissen, woher sie kommen. Erstaunlicherweise können wir aber dennoch klar erkennen, welche Muster nicht „gut“ sind. Häufig ist uns sehr wohl bewusst, dass unser Verhalten nicht zu dem gewünschten Ergebnis führt und doch tappen wir immer wieder in dieselbe „Falle“ und können scheinbar nichts dagegen tun.



*So tue ich nun dasselbe nicht, sondern die Sünde, die in mir wohnt. Denn ich weiß, daß in mir, das ist in meinem Fleische, wohnt nichts Gutes. Wollen habe ich wohl, aber vollbringen das Gute finde ich nicht. Denn das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich.*

*Römer 7,17-19*

Die Bibel nennt das Problem: **Sünde**. Das griechische Wort für Sünde ist der Begriff „*hamartia*“. Damit bezeichnete man ursprünglich u.a. das am Ziel vorbeitreffen. Wenn also jemand z.B. beim Bogenschiessen nicht ins „Schwarze“ traf, dann rief man aus: Sünde/hamartia!!!!

Claude Steiner<sup>7</sup> nennt sehr dramatische, schädliche Scripts bezeichnenderweise „hamartische“ Scripts. Er geht, grob gesagt, davon aus, dass wir irgendwann in unserer Kindheit als Reaktion auf die Umwelt Entscheidungen treffen, wie wir uns verhalten, um Druck zu entrinnen, dem wir uns

---

<sup>7</sup> Wie man Lebenspläne verändert; die Arbeit mit Scripts in der Transaktionsanalyse

ausgesetzt fühlen. Diesen Entscheidungen geht keine freie Wahlmöglichkeit voraus und werden aus Selbstschutz getroffen. Ein Kind entscheidet sich z.B. seine Gefühle nicht auszudrücken, weil es erlebt, dass es immer bestraft oder nicht beachtet wird, wenn es Gefühle ausdrückt. Dieses sich tief eingeprägte Muster ist dann im Erwachsenenalter sehr ausgeprägt. Dem Betroffenen ist später selten bewusst, woher diese Verhaltensweise kommt.

Die Herkunft von Sünde biblisch zu untersuchen und somit den Aspekt des metaphysischen Kampfes zwischen Gut und Böse ausführlicher zu beleuchten, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Wir wollen es dabei belassen, dass Gott uns mit einem freien Willen ausgestattet hat und wir uns entsprechend für oder gegen das Gute entscheiden können. Dass wir in unseren kindlichen Entscheidungen vor allem von unseren Eltern, später von der Kultur und der Gesellschaft in der wir leben beeinflusst werden, steht auch biblisch ausser Frage. Sowohl biblisch als auch in der psychologischen Betrachtung wird deutlich, dass wir von „Kindesbeinen“ an starkem Druck ausgesetzt sind uns in einer bestimmten Art und Weise zu verhalten.

Eine der grössten Motivationen für unser Handeln ist das Vermeiden von Leid und Schmerz. Aus diesem Grund versucht sich schon das Kind dem Druck zu entziehen indem es sich anpasst oder zumindest eine Verhaltensweise wählt, welche akzeptiert wird und nicht zu Leid und Schmerz führt.

Die Übereinstimmung des Begriffs „Script“ aus der Transaktionsanalyse und dem biblischen Begriff der „Sünde“ liegt v.a darin, dass eine einmal getroffene Entscheidung weitreichende Konsequenzen für das Verhalten eines Menschen hat.

Meist sucht ein Klient einen Coach oder Therapeuten auf, weil er mit den Auswirkungen der frühkindlichen Entscheidungen im Erwachsenenalter Schwierigkeiten hat. Im HEB Coaching® führen wir den Klienten an seine Lösungen und Kompetenzen heran. Der Klient lernt die Entscheidungen, welche er unter Druck, also unfrei, getroffen hat zu revidieren. Dadurch kann er autonom „Herr“ seines Lebens werden und neue, gesunde Denkmuster entwickeln.

Diese Thematik wird von Jesus Christus in einer Situation mit den Schriftgelehrten der damaligen Zeit aufgezeigt:

*Jesus antwortete ihnen ... Wer Sünde tut, der ist der Sünde Knecht. Der Knecht aber bleibt nicht ewiglich im Hause; der Sohn bleibt ewiglich. So euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei.*  
Joh 8:34-36

Hier macht Jesus deutlich, dass derjenige, der sündigt (also „hamartia“ am Ziel vorbei schießt oder, um es transaktionsanalytisch auszudrücken, einem Script folgt) nicht frei ist und nicht frei handelt. Er ist Knecht, also nicht Herr über seine Entscheidungen. Nur wenn Jesus ihn frei macht, ist er wirklich frei! Im christlichen Glauben ist Jesus derjenige, der uns von der Schuld unserer Sünde erlöst und der uns bei konsequenter Nachfolge auch von dem Gefangensein in sündhaftem Verhalten befreit.

Dieser Aspekt ist für mich als Seelsorger sehr zentral und ich bin überzeugt, dass diese auf die Ewigkeit mit Gott ausgerichtete Dimension tiefgründige Fragen und Probleme von Menschen löst. Gleichwohl braucht es einen Glauben an Gott um diese Dimension zu erfassen und als HEB Coach gehe ich nicht davon aus, dass all meine Klienten diesen Glauben teilen.

Als Coach geht es mir in erster Linie darum, Menschen von ihren versklavenden oder knechtenden Grundmustern zu befreien. Ich bin mir dabei als Seelsorger und gläubiger Christ bewusst, dass ich hier nur einen Teilaspekt der Lösung anbieten kann. Im Coaching von Christen habe ich die Erfahrung gemacht, dass sie vielfach darüber erstaunt sind, noch immer von Mustern gefangen zu sein, obwohl sie von ihrer Schuld befreit sind. Mit HEB Coaching® lassen sich hier Blockaden lösen.

## Umkehr

---

### **Wie können sich Christen, Andersgläubige und Atheisten von diesen immer wiederkehrenden, negativen Mustern befreien?**

Diese Befreiung hat zwei Seiten:

- *die Seite des verantwortlichen Handelns: hier benötigt es Umkehr*
- *die Seite der bereits aufgehäuften Schuld, die wir selbst nicht beseitigen oder abarbeiten können: hier benötigt es Vergebung seitens Gottes*

Wir werden uns hier auf den ersten Aspekt beschränken, da wir im HEB Coaching® nicht auf den geistlichen Aspekt der Schuldenerlösung durch Jesus Christus Bezug nehmen.

Im Psychografisch, Lösungsorientierten Coaching gehen wir davon aus, dass der Klient die Lösung in sich trägt und wir helfen „Türen zu öffnen“ damit der Klient diese Lösungen für sich nutzbar machen kann.

Die im vorherigen Kapitel aufgezeigte Grundannahme ist, dass wir in gewisser Weise immer wieder „fremdgesteuert“ in dieselben Fallen tappen, weil wir in unserer Kindheit sog. Scripts also Verhaltensmuster entwickelt haben, welche unser Handeln meist unbewusst oder unterbewusst steuern. Diese Verhaltensmuster haben wir **erlernt** und somit können wir auch **umlernen**, oder **umdenken**, damit diese ungesunden, und fehlleitenden Verhaltensmuster uns nicht mehr daran hindern, hilfreiche, gesunde und freie Entscheidungen zu treffen.

Im biblischen Kontext hat das Wort „**meta-noeo**“ (**griechisch für Umkehr**) die Bedeutungen: *Veränderung, Wechsel, im Nachhinein bedenken, umdenken; sich um-besinnen; seinen Sinn ändern, und (in vielen alten Bibelübersetzungen) Buße tun.*

In unserer Gesellschaft hat sich der Begriff „meta-noeo“ als „Buße“ in einem sehr negativen Sinne festgesetzt. Buße hat mit Bestrafung zu tun. Hat man z.B. eine rote Ampel überfahren oder hat man seine Steuer nicht rechtzeitig eingereicht, bekommt man eine Buße. Leider hat uns die christliche Lehre über viele Jahrhunderte in diese Richtung geprägt. Buße wird mit Selbstkasteiung und mit Strafaufgaben in Verbindung gebracht. Beispielhaft sei hier das „Rosenkranzbeten“ erwähnt, wo, je nach schwere der Sünde, die Anzahl der Gebete, die abzuleisten sind, festgesetzt wird. Dass hier Gebet als Strafaufgabe und nicht als wunderbare Möglichkeit der Kommunikation mit dem Schöpfer dieser Erde gesehen wird, zeigt nur umso deutlicher wie weit man von den biblischen Grundwahrheiten entfernt ist.

Umkehr („meta-noeo“) ist ganz im Gegenteil dazu, ein sehr positives, auf die Zukunft und auf Veränderung ausgerichtetes Konzept. Eine bisherige, negative Haltung wird in eine positive, Menschen-, Gott- und Lebensbejahende Haltung verändert.



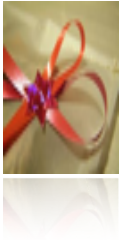
*kehrt um und wendet euch Gott zu ... damit die Zeit der Erquickung für eure Seelen komme* *Apk 3,19*

Umkehr hat sehr positive Folgen und ein sehr positives Ziel: **Erquickung!**

Im HEB Coaching® wollen wir unseren Mitmenschen dazu verhelfen, ihren „Sinn“ zu ändern. Menschen sollen ihre Entscheidungen frei treffen und wieder Freude an ihrem Leben haben können. Die Ausrichtung auf das veränderte Denken ist dem in der Bibel erwähnten Konzept der Umkehr sehr ähnlich.

# Gnade oder: „Ich bin o.k.–Du bist o.k.“

---



Das Griechische Wort für Gnade ist: „**charis**“ und bedeutet eine Gunst die umsonst erwiesen wird und keine Erwartung hat, von dem Beschenkten erwidert zu werden. Ihr ganzes Motiv liegt in der Freundlichkeit und Freigiebigkeit des Gebers.

Thomas A. Harris <sup>8</sup>erwähnt die biblischen Geschichten der Ehebrecherin<sup>9</sup> oder der Frau, welche Simons Haus besucht<sup>10</sup>, um deutlich zu machen, dass diese Menschen den Mut hatten, trotz all ihrer Schwächen und Sünden zu Jesus zu kommen. Sie wussten, dass er sie ohne Bedingung annehmen würde.

Die Transaktionsanalyse hat ein Konzept hervorgebracht, welches in einer sehr anschaulichen Matrix aufzeigt, wie ein gesundes Bild und wie die ungesunden Bilder von sich selbst und anderen zu definieren sind.

<b>Der Ausgeglichene</b> ich bin o.k. du bist o.k.	<b>Der Arrogante</b> ich bin o.k. du bist nicht o.k.
<b>Der Unterlegene</b> ich bin nicht o.k. du bist o.k.	<b>Der Finstere</b> ich bin nicht o.k. du bist nicht o.k.

Thomas J. Harris widmet in seinem o.g. Buch ein Kapitel dem christlichen Aspekt der Gnade. Er macht deutlich, dass das Annehmen eines Menschen mit der gesunden und erstrebenswerten Haltung: Ich bin ok. ☒☒ Du bist ok, Jesu Haltung entspricht. Jesus nahm den Menschen bedingungslos und ohne „Wenn und Aber“, also ohne ein „Du bist OK, **wenn** Du ... an.

**Gnade** ist nach der Interpretation von Paul Tillich<sup>11</sup> die theologische Formulierung von **Ich bin o.k.** - **Du bist o.k.**. Ein Ziel in der Coachingarbeit ist es, dem Klienten zu der gesunden Erkenntnis zu verhelfen: **Ich bin o.k.** und daraus auch zu dem gesunden Rückschluss: **Du bist o.k.**.

Es geht für den Menschen selbst erst einmal darum sich annehmen zu können und angenommen zu werden so wie man ist. **Ich bin o.k. !!!!** Selbstverständlich gibt es immer Raum sich

---

<sup>8</sup> Ich bin o. k. — Du bist o. k, Rowohlt Taschenbuch 2006 Erstausgabe: I'm o. k., you're o. k. New York: Avon 1967

<sup>9</sup> Johannes 8, 1ff

<sup>10</sup> Lukas 7,36ff

<sup>11</sup> „das neue Sein“; Stuttgart; Evangelisches Verlagswerk, 1959

weiterzuentwickeln und zu verbessern, aber im Grunde genommen muss man sich angenommen und geliebt fühlen können.

Die Bibel beschreibt Gott als bedingungslos liebend. Paulus schreibt im Römerbrief:

*Ja, ich bin überzeugt, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch unsichtbare Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, noch gottfeindliche Kräfte, weder Hohes noch Tiefes, noch sonst irgendetwas in der ganzen Schöpfung uns je von der Liebe Gottes trennen kann, die uns geschenkt ist in Jesus Christus, unserem Herrn..* Römer 8,38

Im Alten Testament steht:

*... Ich (Gott) habe dich je und je geliebt; darum habe ich dich zu mir gezogen aus lauter Güte (Gnade)* Jeremia 31,3

Wenn man sich selbst annehmen kann, ist der nächste Schritt den Anderen ebenso anzunehmen wie er ist. Auf Anfrage macht Jesus deutlich, welches das höchste Gebot ist:

*Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand! Dies ist das größte und wichtigste Gebot. Ein zweites ist ebenso wichtig: ›Liebe deine Mitmenschen wie dich selbst!* Matthäus 22,37

Klarer kann man es wohl nicht ausdrücken: Wenn ich erkenne, dass ich o.k. bin („...lieben wie Dich selbst“ ) ist es auch meine Verantwortung den anderen als o.k. anzunehmen (zu lieben). Das ist gesund; das ist im Sinne der Schöpfung und des Schöpfers.

Dies ist radikal anders als die Haltung, welche uns in der heutigen Welt begegnet. Diese Art und Weise des miteinander umgehens birgt das Potential die Weltordnung im positiven Sinne auf den Kopf zu stellen. Stellen wir uns nur vor, was für einen Einfluss die „ich bin o.k. <-> Du bist o.k.“ Haltung auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, auf die Beziehungen zwischen Staaten oder zwischen unterschiedlichen Kulturen haben würde. Kriege, Hungersnöte und viele Machtspiele könnten verhindert werden.

Das ist wohl auch das „Geheimnis“ der enormen Anziehungskraft und weltverändernden Energie, welche von Jesus Christus ausging, aber auch in Männern wie Franz von Assisi, Ghandi, Martin Luther King oder Nelson Mandela wohnte.



Gnade soll aber auch nicht falsch verstanden werden. Gerade dadurch, dass man mit all seinen Schwächen, Sünden und Fehlern geliebt und angenommen ist, wird man in die Lage versetzt, sich selbst zu verändern. Gnade ist kein Freibrief sich gesellschaftsfeindlich zu verhalten und dann die Erwartung zu haben, alle anderen müssten einen noch „o.k.“ finden.



*"Willst du die Welt verändern, gehe dreimal durch dein eigenes Haus."*

Chinesisches Sprichwort

Im HEB Coaching® geht es zunächst einmal um den Einzelnen und wie er Lösungen für seine Probleme findet. „*Ich kann nur mich selbst verändern*“ lautet eine klare Erkenntnis, welche wir als HEB Coaches sanft aber doch deutlich an den Klienten kommunizieren. Wenn wir lernen, Gnade von Gott anzunehmen, gnädig mit uns selbst zu sein und dann gnädig mit anderen zu sein ist ein grosser Schritt getan um die Welt zu verändern.

# Lösungsorientiert

---

Vergebung bzw. Versöhnung ist das zentrale Thema in der Bibel und in der christlichen Theologie. Vergebung ist die grundlegende Lösung für unser Problem mit Gott aber auch als Lösung im zwischenmenschlichen Bereich sehr relevant.

*Darum, ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur; das Alte ist vergangen, siehe, es ist alles neu geworden! Aber das alles von Gott, der uns mit ihm selber versöhnt hat durch Jesus Christus und das Amt gegeben, das die Versöhnung predigt.*

2. Kor 5:17,18

Vergebung ist per Definition lösungsorientiert. Das im NT gebrauchte Wort ist **ἀφίημι (aphiēmi)** und trägt die Bedeutungen: *jmd./etwas aufgeben, ablegen, abgeben, hinter sich lassen, verlassen, aufräumen, etwas sein lassen...* Vergebung beschreibt die Fähigkeit sich von etwas zu lösen um freie Entscheidungen treffen zu können.

Lösungsorientiert sein bedeutet sich von belastenden Elementen zu lösen und sich auf das Entlastende zu konzentrieren. Die im HEB angewandte Sitzungssequenz „Beliefchange“ sucht sehr explizit nach entlastenden „Beliefs“ und hilft dem Klienten sich von belastenden Gedankenmustern zu lösen und diese mit neuen Gedankenmustern zu ersetzen.

*Weder er noch seine Eltern haben gesündigt, sondern das Wirken Gottes soll an ihm offenbar werden.*

Jesus von Nazareth nach Johannes 9, 2

Nicht irgendwer, sondern seine eigenen Jünger fragen Jesus nach der Ursache einer früheren Erblindung. Sie vermuten dahinter auf jeden Fall eine Sünde.

**Jesus verändert die Blickrichtung: Er schaut nicht zurück, sondern vorwärts.** Er nimmt einerseits Gott in den Blick und andererseits den Erkrankten. Die doppelte Frage lautet: worauf hin ist Gottes Schöpfung angelegt? Und was hilft diesem Menschen jetzt? Darauf hin schreitet er zur Heilung des vor ihm stehenden Mannes. Jesus selbst geht hier also nicht auf die Sünde, auf das Problem ein, sondern richtet sich auf die Lösung, die Heilung.

In allzu vielen christlichen Gemeinden wird das Problem (siehe oben: Sünde) entweder gar nicht angesprochen oder man ist völlig davon absorbiert, sich mit der Frage der Schuld zu beschäftigen. Nicht viel anders ist es ausserhalb der christlichen Kreise. Entweder ist „alles in Ordnung“ oder man verurteilt alles und jeden, der „aus der Reihe tanzt“.

Die „Entdecker“ der lösungsorientierten Kurztherapie gingen so weit zu sagen, daß man als Therapeut das Problem nicht zwingend kennen müsse, um einem Klienten zu helfen. Diese Aussage fußt zum einen auf dem tiefen Vertrauen, dass der Klient der Experte ist und der Therapeut „nur“ sein Begleiter auf dem Weg zur Lösung, zum anderen macht es deutlich, dass ein Fokus auf das Problem kaum zu der Lösung führen wird. Im HEB Coaching® verbringen wir ebenfalls nicht allzu viel Zeit mit der Problemanalyse sondern konzentrieren uns auf die Entwicklung von Lösungen. Belastete Menschen sind heute z.T. durch jahrelange Psychoanalyse und Diagnostik so sehr Experte ihres Problems, dass das Problem zu viel Raum in ihrem Leben einnimmt. Für Lösungen ist dann kein Platz

mehr vorhanden. Mir begegnen sowohl in der Seelsorge als auch in der Coaching Praxis sehr viele Menschen, die sich beständig selbst anklagen. Es ist schwer für diese Personen sich zu „lösen“.

Jesus zeigt uns sehr eindrücklich in dem Umgang mit einer Ehebrecherin wie er die Balance findet:



*Jesus richtete sich auf. »Wo sind sie geblieben?«, fragte er die Frau. »Hat dich keiner verurteilt?« – <sup>11</sup> »Nein, Herr, keiner«, antwortete sie. Da sagte Jesus: »Ich verurteile dich auch nicht; du darfst gehen. Sündige von jetzt an nicht mehr!«*

Joh 8:10,11

Die Schriftgelehrten und Ältesten schleppen eine Sünderin vor Jesus, damit sie für ihre Schuld bestraft wird. Jesus entgegnet den Männern, daß derjenige, welcher ohne Schuld (Sünde) ist, den ersten Stein werfen soll, um sie zu bestrafen. Nachdem die Männer in sich gehen und erkennen, dass auch sie Schuld tragen, verlassen sie (wohl beschämt) die Szene. Daraufhin spricht Jesus die o.g. Worte zu der Ehebrecherin. Hier wird die Balance deutlich: Er leugnet ihre Schuld nicht, aber er verurteilt sie auch nicht. Sie soll sich somit auch nicht selbst verurteilen, sie soll nicht weiter von der begangenen Sünde belastet, also verdammt und angeklagt werden, sondern in die Zukunft schauen. In Zukunft soll sie aber darauf bedacht sein sich anders zu verhalten: „*sündige hinfort nicht mehr*“.

Im HEB Coaching®, in der Therapie und im Seelsorgegespräch heisst lösungsorientiert aus meiner Sicht: ***die Steine, mit denen Menschen sich selbst und/oder andere erschlagen, fallen zu lassen um den Weg in die Zukunft frei zu machen.***

# Systemisch

---



*„Jedem tiefen Naturforscher muss eine Art religiösen Gefühls naheliegen, weil er sich nicht vorzustellen vermag, dass die ungemein feinen Zusammenhänge, die er erschaut, von ihm zum ersten Mal gedacht werden. Im unbegreiflichen Weltall offenbart sich eine grenzenlos überlegene Vernunft. – Die gängige Vorstellung, ich sei Atheist, beruht auf einem großen Irrtum. Wer sie aus meinen wissenschaftlichen Theorien herausliest, hat sie kaum begriffen.“*

Physik-Nobelpreisträger: Albert Einstein

## Komplexität der Systeme

Es gibt auf unserer Erde, im Weltall und selbstverständlich in der Psyche des Menschen viele unerforschte und für uns unverständliche Zusammenhänge. Diese Zusammenhänge sind, wie Einstein es ausdrückt: „*ungemein fein*“ und konfrontieren uns wiederum mit einer „*grenzenlos überlegenen Vernunft*“. Gläubige Menschen sehen hinter dieser „Vernunft“ Gott, den Schöpfer.

Die Forschungen im Bereich der Neurologie und der Psychologie brachten uns im Verlauf der letzten Jahre viele Erkenntnisse. Das sog. „Weltwissen“ wächst in einer rasanten Geschwindigkeit. Die folgende Grafik zeigt eindrucksvoll, wie sich das Weltwissen allein in den letzten 20 Jahren entwickelt hat.

Trotz des enormen Wissenszuwachses werden wir viele Zusammenhänge nie erschöpfend begreifen können. Im HEB Coaching® spiegelt sich diese Erkenntnis in der Grundhaltung des Coaches: „*nichtwissendes Wissen*“ wider. Da der Klient in sich ein komplexes System darstellt ist es für den Coach geradezu unmöglich, das Problem des Gegenübers in allen Facetten zu erfassen. Geht es um die Schilderung von Daten und Fakten ist es für den Klienten vielleicht noch möglich sich so auszudrücken, dass der Coach den Inhalt korrekt nachvollziehen kann.

Im Gefühlsbereich wird jedoch sehr schnell deutlich, dass zum einen die Worte fehlen und zum anderen die verwandten Worte die Inhalte nur sehr unvollkommen kommunizieren können. Nur der Klient selbst weiss was er meint und das ist auch das, was letztlich ausreichend ist für das Kreieren von Lösungen.

Im HEB Coaching® räumen wir deshalb der Problemschilderung keinen allzu grossen Stellenwert ein. Wir konzentrieren uns darauf dem Klienten durch unterschiedliche Interventionen („*pacing*“ „*annehmen*“, „*normalisieren*“ und ähnliche) zu ermöglichen, seine eigenen Lösungen zu finden.

Es zeugt von einer gewissen Demut vor der Schöpfung und dem Schöpfer, wenn man seine eigenen Grenzen erkennt. Für den Coach ist es von entscheidender Bedeutung für sich klar zu erkennen, was er kann und was er nicht kann. Der Coach kann keine bessere Lösung finden als der Klient selbst. Der Coach wird während eines Beratungsgesprächs oft nicht erahnen können, was sich für den Klienten als Lösung ergeben wird. Er wird dann selbst überrascht und manchmal begeistert sein, was für Ergebnisse sich herauskristalisieren. Die naturgegebene Komplexität der Dinge zu akzeptieren, heisst als Coach auf das zu vertrauen, was man selbst tun kann und alles andere dem System zu überlassen.

Im neuen Testament sagt Jesus von Nazareth folgendes:



*„Mit dem Reich Gottes“, erklärte er, „verhält es sich wie mit einem Bauern, der seinen Acker besät hat. Er legt sich schlafen, steht wieder auf, ein Tag folgt dem anderen. Währenddessen geht die Saat auf und wächst – wie, das weiß er selber nicht.“*

*Markus 4:26,27*

Diese Aussage steht in einem Kontext, in dem Jesus erklärt, wie das Reich Gottes bzw. die Erkenntnis über Gott, in den Menschen wächst. Vorausgegangen ist das weithin bekannte „Gleichnis vom Sämann“. Jesus bleibt also bei dem Bild des Säens und Erntens. In der o.g. Schriftstelle sät der Mensch, dann schläft er und er weiss nicht, wie es passiert, dass die Saat aufgeht. Der Mensch weiss aber, dass er säen muss. Das andere muss er Gott (oder: der Natur) überlassen. Besonders in der Arbeit mit Menschen ist es wichtig dieses Prinzip zu verinnerlichen. Es gilt herauszufinden was das „Säen“ übertragen auf die Coachingarbeit bedeutet und dann gespannt zuzusehen, wie etwas wächst.

Sät man Weizenkörner, wird man Weizen ernten und nicht Gerste. Übertragen auf die Arbeit im HEB Coaching® bedeutet das, dass man darauf achten muss, was man „sät“. Man kann durch sorgsames „säen“ wiederholbare Ergebnisse erzielen, wenn man entsprechende Methoden anwendet. Dieses Prinzip machen wir uns im HEB Coaching® zu nutze indem wir die Sitzungsabläufe klar strukturieren. In den Sitzungen werden zwar je nach Klient unterschiedliche Themen behandelt, der Klient wird aber durch unterschiedliche Sitzungsformen dazu hingeführt einen ganz bestimmten Bereich seines Lösungspotentials zu erkennen und freizusetzen.

## Systemische Zusammenhänge

Eine Veränderung in einem bestimmten Bereich kann ganz woanders etwas bewirken. Dadurch, dass wir als komplexes System geschaffen sind, lösen sich grosse Probleme oft durch kleine Veränderungen. Das Problem ist auch nicht zwingend mit der Lösung verknüpft.

Das Beispiel eines Mannes in meiner Seelsorgepraxis zeigt das deutlich auf:

Der Mann hatte Angstzustände und war beständig sehr angespannt. Er hatte dadurch grosse Schwierigkeiten in Beziehungen und litt darunter mit über 40 immer noch Single zu sein. Ich hatte mehrere Gespräche mit ihm, welche nicht wirklich zu einer Entspannung beitrugen. Der Mann war seit Jahren in unterschiedlicher psychologischer Betreuung, und nahm zeitweise Medikamente. Ich schaltete dann einen befreundeten Psychologen ein, welcher eine spezielle Expertise mit Angstzuständen hat. Ich war nicht wenig überrascht, als nach einem längeren Gespräch nicht etwa eine tiefgreifende Diagnose gegeben wurde oder ein neues Medikament als Lösung angeboten wurde, sondern der Psychologe riet dem Klienten regelmässig mindestens eine Stunde an der frischen Luft zu laufen. Das sei die Basis für alle weiteren Möglichkeiten das Problem zu lösen. Der Klient deutete an, dass er das schon einmal eine Zeitlang in seinen Tagesablauf integriert hatte und dass es ihm damals viel besser ging.

Also „**laufen**“ gegen **Angstzustände**! Wer hätte diese Lösung von einem erfahrenen Psychologen erwartet?

Der Grundsatz, dass eine Lösung nicht leicht erkennbar mit dem Problem verknüpft sein muss, ist ein „Schöpfungsprinzip“. Gerade heute können wir deutlich beobachten, was für grosse Auswirkungen bereits „kleine“ Eingriffe haben:

- An einem Ende der Erde wird der Urwald gerodet und wir beobachten globale Wetterveränderungen
- In den USA können Hausbesitzer ihre Miete nicht mehr bezahlen und das Bankensystem in Europa gerät ins Wanken
- An den Hängen des Himalayas wird Mais angebaut und in wenigen Jahren nehmen die Überflutungen im Süden Indiens zu, weil die erodierten Böden im Norden des indischen Kontinents die Wassermengen nicht mehr aufnehmen können

Es braucht wohl keine weitere Argumente aufgezeigt zu werden, um deutlich zu machen wie vernetzt Gott diese Welt geschaffen hat.

# Weitere Konzepte

---



Die bisher aufgezeigten Themen umfassen nur einen Teil der Ähnlichkeiten von biblischen Prinzipien und dem psychographisch, lösungsorientierten Ansatz des HEB Coaching®.

Ich weise hier auf weitere Themen hin um zu unterstreichen, dass die Überlappungen zwischen biblischen Maximen und den Grundsätzen der psychografisch, lösungsorientierten Beratung umfangreicher sind als im Rahmen dieser Arbeit erfassbar. Ich gebe jeweils nur Stichworte und werde diese Aspekte in einer weiteren Dokumentation genauer beleuchten.

## Liebe

Wir haben schon festgestellt, dass die Aussage „Ich bin OK-Du bist OK“ ein tiefes Grundbedürfnis des Menschen nach „Angenommen-sein“ und Annehmen stillt. Das Wort **Liebe** in der Bedeutung von Freundschaft, selbstlose Liebe bis hin zu körperlicher Liebe werden in der Bibel als Hauptziel und höchste Form des Miteinanders gepriesen. Gott selbst wird in seinem Wesen als Liebe beschrieben. Im Coaching spielt das lieben und geliebt werden eine ebenso zentrale Rolle auch wenn man dem Begriff selbst häufig ausweicht.

## Bedeutung der Sprache

**NLP**<sup>12</sup> ist eine der Theorien welche in die Überlegung des HEB Coaching® mit einbezogen wurden. Der Schwerpunkt des NLP liegt auf Kommunikationstechniken und Mustern zur Analyse der Wahrnehmung. Das Ziel ist eine *erfolgsorientierte Kommunikation*.

Die Worte welche man vom Klienten hört, aber auch die Worte, die der Coach benutzt, haben eine enorme Bedeutung. Biblisch steht ausser Frage, dass unsere Worte eine enorme Aussagekraft über unser Innerstes haben. Gleichzeitig können wir durch Worte Gedanken und Gefühle auslösen bzw. steuern.

*... Wenn jemand sich nie auch nur mit einem Wort etwas zuschulden kommen lässt, ist er ein vollkommener Mensch, der auch jeden anderen Bereich seines Lebens unter Kontrolle halten kann.*  
Jakobus 3,2

*Wenn ein Baum gut ist, sind auch seine Früchte gut. Ist ein Baum jedoch schlecht, dann sind auch seine Früchte schlecht. An den Früchten erkennt man den Baum. ... **Denn wie der Mensch in seinem Herzen denkt, so redet er.***

Matthäus 12; 33,34

---

<sup>12</sup> Neurolinguistische Programmierung

## Zusammenhang Körper-Seele-Geist

Im HEB Coaching® betrachten wir besonders in der Sitzungsform „PAT Sitzung“ die Zusammenhänge zwischen Seele, Körper, Geist. In der Bibel finden sich zu allen drei Bereichen ausführliche Informationen. Diese Bereiche sind eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.

Wir finden in der Bibel zum Beispiel „medizinische“ Ratschläge die von den Erkenntnissen der damaligen Zeit abwichen und erst in der modernen Medizin eine über den christlich/jüdischen Zusammenhang hinausgehende Anerkennung fanden.

Es gibt Hygienevorschriften für das jüdische Volk welche es den Juden ermöglichte selbst in Zeiten grassierender Seuchen gesund zu bleiben. Der ungarische Arzt **Ignaz Philipp Semmelweis**<sup>13</sup> entdeckte Mitte des 19. Jahrhunderts, dass das Sterben der Wöchnerinnen verhindert werden könnte, wenn der Arzt sich nach dem sezieren von Leichen die Hände wäscht bevor er entbindet. Diese Zusammenhänge waren den Juden durch das Lesen der Tora hinlänglich bekannt.

Im AT kann man Ernährungsrichtlinien finden und klare Hinweise darauf welche Nahrungsmittel für uns als Menschen gesund sind.

Obwohl die zentralen Themen der Bibel sich um das „Geistliche“ drehen werden die anderen Aspekte des menschlichen Lebens nicht vernachlässigt.

## Reife

Das in der Bibel verwandte, griechische Wort ist τέλειος, (teleios) und hat die Bedeutung „vollkommen“, „perfekt“ „voll ausgereift“, „reif“.

*Ihr aber sollt vollkommen sein, wie euer Vater im Himmel vollkommen ist.*  
Matthäus 5,48

Da diese Schriftstelle im Zusammenhang der Nächstenliebe steht, taucht hier wieder der Aspekt der Liebe und der Liebesfähigkeit auf. In erster Linie wäre beim Thema „Reife“ zu untersuchen, wie ein Mensch „vollkommener“ werden kann, wie er also die ihm individuell gegebenen Fähigkeiten und Kompetenzen bestmöglich nutzen kann.

---

<sup>13</sup> 1818-1865, Wien, Budapest



## **Atmung**

Im HEB Coaching® nutzen wir die Möglichkeiten des bewussten Atmens um die Unterschiede von Zustandsempfindungen erkennbar zu machen. Die Atmung gibt uns einerseits Auskunft darüber, wie wir uns gerade fühlen, andererseits können wir durch unsere Atmung Einfluss auf unser Empfinden nehmen.

*Da nahm Gott, der HERR, Staub von der Erde, formte daraus den Menschen und blies ihm den Lebensatem in die Nase. So wurde der Mensch ein lebendes Wesen. Genesis 1,7*

Durch das beatmen wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen. Coaching möchte Menschen, welche durch ein Problem eingeschränkt sind, wieder zum „vollen“ Leben verhelfen. Gemeint ist hier freies, autonomes Leben.

## **Wahlmöglichkeiten**

Um Lösungen kreieren zu können braucht es freie Wahlmöglichkeiten. Man hat festgestellt, dass bei der Entstehung von „Burn Out“ das Fehlen von Wahlmöglichkeiten eine grosse Rolle spielt. Der Betroffene gerät unter Druck, weil er, in einer entsprechenden Lebenssituation, keinen Ausweg oder keinen „anderen“ Weg mehr sieht und Hoffnungslosigkeit oder Depression kann sich breit machen.

Wir Menschen sind von Gott mit einem freien Willen geschaffen. Das zeigt sich schon in der Schöpfungsgeschichte und sprichwörtlich bei Adam und Eva. Wir Menschen können zwischen Gut und Böse wählen. Eine Liebesbeziehung zu Gott oder zu Menschen basiert auf der Möglichkeit sich für oder gegen die Person bzw. Gott zu entscheiden. Nur dadurch, dass wir uns bewusst und aus freiem Willen entscheiden wird eine Beziehung wertvoll.

Gottes Anliegen ist es, dass wir uns frei für das Gute entscheiden können. HEB Coaching® will dem Klient ermöglichen autonom zu werden und sich von unnötigen bzw. ungesunden Zwängen zu befreien.

## Jeder Menschen trägt die Lösung in sich

Der Klient ist der Experte für sein Problem und kennt in seinem Inneren bereits die Lösung. Der logische „Beweis“ dieser Überzeugung liegt darin, dass man nur etwas als Problem (also als etwas Negatives) erkennen kann, wenn man einen Referenzpunkt hat. Dieser Referenzpunkt dient einem sozusagen als Mittelpunkt, von dem aus man in eine positive oder negative Richtung gehen kann.

In der Bibel sind durch die Gesetze, Gebote und Anweisungen sowie durch das Beispiel Jesus viele der Referenzpunkte für Gut und Böse (negativ oder positiv) explizit aufgeschrieben. Gleichzeitig sagt die Bibel auch, dass wir etwas, welches die Bibel „Gewissen“<sup>14</sup> nennt in uns haben. Dieses Gewissen ist das von Gott gegebene Regulativ, bzw. die von Gott gegebene Alarmglocke, welche uns aufmerksam macht, wenn etwas in eine falsche Richtung geht.



*<sup>14</sup> Wenn nun Menschen, die nicht zum jüdischen Volk gehören und mit dem Gesetz Gottes daher nicht in Berührung gekommen sind, von sich aus so handeln, wie es das Gesetz fordert, dann ist dieses Gesetz, auch wenn sie es nicht kennen, offensichtlich ein Teil von ihnen selbst. <sup>15</sup> Ihr Verhalten beweist, dass das, was das Gesetz fordert, ihnen ins Herz geschrieben ist. Das zeigt sich auch im Urteil ihres Gewissens und am Widerstreit von Anklagen und Rechtfertigungen in ihren Gedanken.*

*Römer 2;14,15*

## Gruppendynamik

Aus der Systemtheorie wissen wir, dass ein Einzelner das Symptom für die Gruppe sein kann und, dass die Gruppe nur so viel ist wie die einzelnen Teile. Diese wiederum stehen in Abhängigkeit voneinander und sind systemisch miteinander verbunden.

*.<sup>12</sup> Denkt zum Vergleich an den menschlichen Körper! Er stellt eine Einheit dar, die aus vielen Teilen besteht; oder andersherum betrachtet: Er setzt sich aus vielen Teilen zusammen, die alle miteinander ein zusammenhängendes Ganzes bilden.*

*1. Kor 12,12*

Diese Beziehungen werden in der Bibel u.a. durch die Gemeinde als „ein Leib“ erklärt. Eine genauere Untersuchung der Gemeinde und deren Funktionsweise wird uns viele Anhaltspunkte über gesunde Gruppendynamiken liefern können.

---

<sup>14</sup> eine der Bedeutungen des griechischen Wortes ist: „Mitwisser“

# Schlussbemerkungen

---

Mein ehemaliger Kollege und persönlicher Mentor, Prof. Dr. David McNulty sagte mir in einem Gespräch über seine Erfahrungen aus 15 Jahren Psychologie: „*Menschen sind einfach komplex*“.

Jeder Mensch ist einzigartig. Jeder Mensch ist besonders und jeder Mensch hat wertvolle Erkenntnisse und Erfahrungen. Deshalb ist die Arbeit mit Menschen für mich so attraktiv. Ich sehe in ihnen einen Teil von Gott.

*Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau*

*Genesis 1,27*

Diesen Vers aus Genesis zitierte ich in einem der oberen Kapitel um aufzuzeigen, dass sich Gott in uns Menschen widerspiegelt. Ich habe versucht darzustellen, dass wir von Gott geschaffen sind und dass Gott uns durch die Bibel viele Antworten auf Fragen über unsere Beschaffenheit gibt. Anthropologen unterschiedlichster „Couleur“ sind durch das Beobachten der Schöpfung und der Menschen auf die Prinzipien gestoßen, welche in die Natur hineingelegt sind.

Ich habe aufgezeigt, dass die im HEB Coaching® angewandten Methoden und gedanklichen Ansätze mit christlichen Prinzipien vereinbar sind. Diese Überzeugung macht es mir als Pastor und Seelsorger umso leichter die Arbeitsweise des HEB Coaching® bei gläubigen Klienten anzuwenden. Ich bin überzeugt, dass Coaching nach HEB deshalb so effektiv ist, weil die zum Tragen kommenden Arbeitsweisen im Einklang mit der Schöpfung sind.

Mit Menschen arbeiten zu dürfen, ist für mich ein grosses Privileg. Ich möchte den Klienten, die sich mir anvertrauen mit besonderer Wertschätzung begegnen und sie in ihrer Einzigartigkeit annehmen.



*"Allen Menschen ist der Glaube an Gott ins Herz gesät. Es lügen jene, die da sagen, dass sie nicht an die Existenz Gottes glauben; denn in der Nacht und wenn sie alleine sind, zweifeln sie."*

*Der römische Dichter und Philosoph Seneca*

Bei Fragen, kontaktieren Sie gerne Christian A. Herbst  
c.herbst@nXstep.ch

Alle Rechte vorbehalten  
© Christian A. Herbst, Zürich 2015  
nXstep®