

CHRISTOPH HICKERT

NUR WER SICH
ÄNDERT, BLEIBT
LEBENDIG

Echte Erneuerung durch
die vier Zimmer der Veränderung

SCM

Hänssler

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© der deutschen Ausgabe 2018

SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de; E-Mail: info@scm-haenssler.de

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch

Titelbild: shutterstock.com

Satz: [typoscript GmbH](http://typoscript.com), Walddorfhäslach

Illustrationen: [typoscript GmbH](http://typoscript.com); Kathrin Spiegelberg; freepik.com

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5858-9

Bestell-Nr. 395.858

INHALT

Veränderung wagen	13
Meine Geschichte – meine Prägung	13
Muster aus der Kindheit	16
Sich ein Herz fassen	19
Ansprüche und Selbstsabotage	20
Vier Zimmer der Veränderung	24
Erstes Zimmer: Zufriedenheit	25
Zweites Zimmer: Verleugnung	26
Drittes Zimmer: Chaos und Verwirrung	27
Viertes Zimmer: Erneuerung	28
Alle vier Zimmer sind notwendig	28
Das Gleichnis vom Feigenbaum	30
Der fürsorgliche Gärtner – pflegen – hegen – düngen ...	31
Zimmer der Zufriedenheit verlassen	38
Alte Muster erkennen – endlich ehrlich werden	38
Wenn es plötzlich dunkel wird	39
Es geht noch viel tiefer	42
Drei unbeliebte Besucher:	
Krisen, Krankheiten, Konflikte	45
Symptome und Warnsignale machen Sinn	49
Mutig unbekannte Wege beschreiten	51
Zimmer der Verleugnung überwinden	53
Das alles hat nichts mit mir zu tun	53
Wie unsere Kindheit uns prägt	54
Der Blick zurück	55
Die gute alte Zeit	56
Schmerzhaftes Erinnerungen	58
Sie haben es doch nur gut gemeint	60
Meine Leistungsprägung verstehen	61
Wenn sich das Kind in uns meldet	63

Stopfen von Löchern im Familiensystem	65
Unsere »Urwunde« aus der Kindheit meldet sich	71
Ungestillte Bedürfnisse von früher melden sich immer noch	72
Unsere dysfunktionalen Muster	72
Wie können wir diese negative Dynamik durchbrechen?	75
Versorgungskreislauf verstehen	76
Glaubenssätze erkennen und verändern	81
Der kleine Junge, das kleine Mädchen in uns	81
Zimmer des Chaos und der Verwirrung bewältigen	87
Schutzstile und Selbstsabotage erkennen	87
Wie Schutzstile entstehen	88
Was früher richtig war, engt uns heute ein	90
Wie Eskimos überleben	90
Sehnsucht nach Bindung und Zugehörigkeit	92
Bindungsängste überwinden	95
Sehnsucht nach Eigenständigkeit und Autonomie	96
Das Dilemma dieser beiden Grundbedürfnisse	97
Schutzstile werden aus der Angst geboren	100
Unsere Angst und Panikreaktionen besser verstehen	102
Schutzstile können vielfältig sein	105
Schutzstil: Überanpassung – es allen recht machen	107
Schutzstil: Helfen, retten – der Wunsch gebraucht zu werden	111
Schutzstil: Perfektionismus – der hohe Selbstanspruch ...	114
Schutzstil: Kontrolle – ich muss alles im Griff haben	116
Schutzstil: Lügen, schwindeln – der leichtere Ausweg?	117
Schutzstil: Rückzug – ich muss Konflikte vermeiden	119
Schutzstil: Leistungsstreben – ich muss der Beste sein	121
Schutzstil: Sicherheit – nur in bekannten Gewässern segeln	122
Schutzstil: Machtstreben – ich muss gewinnen	124

Schutzstil: Symbiose – ich muss	
mit anderen verschmelzen	125
Legen Sie Ihren Schutzpanzer ab	127
Schutzstile loslassen ist Schwerstarbeit	129
Zusätzliche Beobachtungen im Umgang	
mit Schutzstilen	133
Wenn andere an uns schuldig geworden sind	133
Mit Ehrenrunden rechnen	134
Umgang mit Wut und Schuldgefühlen	136
Das Geschenk im alten Verhalten entdecken	137
Zimmer der Erneuerung gestalten	138
Den Erneuerungsprozess bewusst gestalten	138
Neues trainieren heißt Unbekanntes wagen	139
Das Unbewusste einbeziehen	144
Das Belohnungszentrum im Gehirn	144
Der Reiter und der Elefant	146
Sechs Schritte der Erneuerung	151
Erneuerung ist ein Prozess	151
Bleiben Sie dran – Geben Sie nicht vorschnell auf	161
Von David lernen: Unsere ausgewählte	
Seele beruhigen	162
Identität erneuern – Unseren Selbstwert stärken	166
Unseren Wert wiederentdecken	166
Unsere Identität erneuern	167
Verlorene Identität	168
Wahres Selbst wiederentdecken	169
Fünf entscheidende Identitätsmerkmale	170
Neue morgendliche Routine entwickeln	176
Eigenverantwortung erneuern –	
Raus aus der Opferrolle	179
Altes Erfahrungsnetzwerk wird getriggert	180
Aus der Opferhaltung aussteigen	181

Zugang zu Ressourcen aktivieren	183
Umdenken und proaktiv werden	184
Denken erneuern: Das ABC der Gedanken und Gefühle	188
Den ersten Schultag meistern	188
Alles beginnt mit der Erneuerung des Denkens	188
Wir fühlen, was wir denken	192
Unsere Gedanken sind der Schlüssel	194
Wie wir unsere Gefühle beeinflussen können	195
Neue Gedanken erzeugen neue Gefühle	196
Nicht einfach, aber lernbar	199
Auf Gedanken und Gefühle achten	200
Verhalten erneuern – Gesunde Grenzen setzen	203
Gesunde Grenzen setzen	203
Die Kontrolle über unser Leben zurückgewinnen	205
Achten Sie gut auf Ihre Zugbrücke	208
Ich will niemanden enttäuschen	212
Was haben Wut und Ärger mit Grenzverletzungen zu tun?	212
Dranbleiben lohnt sich	214
Lebenslange Baustelle dürfen bleiben	214
Mutig dranbleiben – es lohnt sich!	216
Weiterführende Literatur	218
Bibelzitate	220
Anhang: Erneuerungshilfen	221
1 Starthilfen für den Veränderungsprozess	221
2 Biografische Rollen reflektieren	222
3 Meine Schutzstile erkennen und ändern	223
4 Motivierendes Ziel definieren und Hindernisse beachten	226
5 Bisherige Überzeugungen reflektieren	228
6 Neue Erlaubersätze definieren	228
7 Identitätsstatement erarbeiten	229
Anmerkungen	231

VERÄNDERUNG WAGEN

Meine Geschichte – meine Prägung

Sich zu verändern ist nicht leicht. Bisherige Muster, Erfahrungen und innere Glaubenssätze sitzen tief. Die meisten Grundüberzeugungen über uns und das Leben, wie »es« sein sollte, haben wir bereits früh in unserer Kindheit gelernt. Und sie sind nicht leicht abzuschütteln, im Gegenteil. Sie halten sich hartnäckig. So haben wir aufgrund unserer frühkindlichen Prägungen unbewusst Schutzstile und Verhaltensnotlösungen entwickelt, mit denen wir uns noch heute durchs Leben navigieren. Ohne dass wir es merken, lassen wir uns von ihnen unseren Lebensradius einengen und sabotieren damit uns selbst. Wir laufen als Erwachsene immer noch in einer alten Rüstung aus der Kindheit herum, die einst hilfreich und schützend war, aber heute längst nicht mehr nötig ist. Und wenn wir unsicher sind, bleiben wir meist lieber bei dem, was sich sicher und vertraut anfühlt, als Neues zu wagen und vielleicht zu versagen. Damit bleibt aber auch vieles auf der Strecke: nämlich unser Herz und wofür es zutiefst schlägt! Wir bleiben meist weit hinter unseren Möglichkeiten zurück und leben oft nicht das, was unsere eigene Lebensspur wäre. Um jedoch lebendig zu bleiben und immer mehr Sinn, Tiefe, Erfüllung und Freiheit zu erleben, kommen wir nicht darum herum, uns den Herausforderungen des Lebens zu stellen und uns mit den tieferen Schichten unserer Persönlichkeit auseinanderzusetzen.

Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich als kleiner Junge im Schwimmbad vom Sprungturm ins tiefe Wasser sprang, ohne überhaupt schwimmen zu können. Unten angekommen musste ich wie wild mit Armen und Beinen paddeln, um wieder ans sichere Ufer zu gelangen. Voller Stolz zeigte ich mein Können einer Cousine, die während der Sommerferien einige Tage bei uns zu Besuch war. Ich

war so gespannt, wie sie meine mutige Aktion beurteilen würde. Als ich nach erneutem Sprung paddelnd einmal mehr den rettenden Beckenrand erreichte und erwartungsvoll aus dem Wasser stieg, sah ich ihren Gesichtsausdruck. Er war wie versteinert. Eigentlich hatte ich Begeisterung und Bewunderung erwartet! Aber davon war nichts zu sehen, sie war fassungslos über meine Leichtsinnigkeit. Bevor ich etwas sagen konnte, raste sie zu meinen Eltern und petzte ihnen alles, was sie gerade gesehen hatte. Das war's dann mit meinen Sprungturnkünsten und meine Karriere als Turmspringer wurde bereits im Keim erstickt. Meine Mutter verbot mir danach, je wieder ins tiefe Wasser zu springen, bevor ich wirklich sicher schwimmen konnte.

Ein weiteres Erlebnis war prägend: Als ich ungefähr zehn Jahre alt war, stürzte ich mich auf meinen Rollschuhen eine steile Straße hinunter. Am unteren Ende der Straße gab es eine enge Kurve, die man unbedingt erwischen musste, um nicht über den Rand hinaus und einen steilen Abhang hinunterzufahren. Das war gefährlich. Anfangs fuhren meine Schulkameraden und ich nur aus einer geringen Höhe los, um mit einem kontrollierbaren Tempo auf die Kurve zuzufahren. So wollten wir austesten, mit wie viel Geschwindigkeit es noch machbar war, die Kurve auf Rollschuhen bezwingen zu können. Wir lieferten uns ein Kopf-an-Kopf-Rennen. Wer war mutiger? Wer wagte mehr? Wem gelang es, von noch weiter oben loszufahren? Ich wollte unbedingt gewinnen und setzte immer noch einen drauf! Keiner wagte sich schließlich so hoch hinauf wie ich. Mit schlotternden Knien fuhr ich ein letztes Mal aus großer Höhe hinunter. Haarscharf kriegte ich die Kurve noch, aber ich war so schnell, dass ich nicht mehr bremsen konnte und in einen Busch flog. Ich war heilfroh, dass für mich dieses Abenteuer mit einigen Schrammen und Beulen glimpflich ausgegangen war.

Im Nachhinein frage ich mich, was mich angetrieben hat, bereits als Kind so an und über meine Grenzen zu gehen. Meine Cousine

hatte recht – es war leichtsinnig, was ich da machte. Aber diese zwei Episoden spiegeln bereits ein erstes Muster meines Lebens wider. Ich hatte das Gefühl, dass ich mich ständig beweisen musste. Und dazu musste ich etwas Besonderes tun oder leisten. Nur wenn ich irgendwie herausragte, hatte ich das Gefühl, endlich gesehen, wahrgenommen und gemocht zu werden. Nur ich selbst zu sein, das reichte nicht! Bei meinen Junior-Stunt-Aktionen ging's mir unbewusst darum, meine Klassenkameraden zu beeindrucken. Ich wollte ihnen beweisen, dass auch ich etwas auf dem Kasten hatte, koste es, was es wolle. Ich wollte dazugehören und kein Außenseiter sein, sondern mitspielen bei den »Wichtigen« – und dafür tat ich alles.

Dieses Muster nahm ich unbewusst mit ins Erwachsenenleben, erkannte das aber erst, als ich später mein Leben und Handeln zu reflektieren begann. Da ging mir auf, wie ich mich durch meine Selbstüberforderung immer wieder an den Rand einer Erschöpfung brachte.

Rückblickend denke ich, dass ich oft gar nicht wirklich das lebte, was mir zutiefst wichtig war. Ich verriet früh mein Herz. Ich überging mich, richtete mich nach der Meinung und dem Wohlwollen von anderen und wusste kaum, wer ich eigentlich war und was ich wollte. Ich passte mich an und tat meist das, von dem ich glaubte, dass andere es von mir erwarteten oder was bei ihnen gut ankam.

Dieses Muster wurde zu meiner zweiten Haut. Ich war überzeugt, dass ich so war! Ich lebte dabei aber gleichzeitig mit der Angst, dass andere entdecken könnten, wer ich wirklich war. Ich fürchtete, dass sie mich ablehnen würden, wenn sie hinter meiner Fassade das Zerbrechliche, Ängstliche, Unsichere erkennen würden. Diese verletzte Seite musste ich um jeden Preis unter Verschluss halten, sie durfte nicht sein. So lebte ich nach außen oft in der Rolle des Überlegenen. Wenn dann andere trotzdem hinter meine Fassade blicken konnten oder ich meine Schwächen nicht mehr verbergen konnte, flüchtete ich in eine Traumwelt. Das fing bereits in der Schule an,

als eine Lehrerin meine Leseschwäche und Legasthenie erkannte und mich in der Klasse deswegen bloßstellte, und setzte sich fort, als ich nach einem Umzug an der neuen Schule gehänselt wurde und kaum Anschluss fand. Ich flüchtete in meine Fantasiewelt und konnte zumindest dort der grandiose Held sein.

Muster aus der Kindheit

Was machen wir Menschen nicht alles, um etwas Liebe, Anerkennung oder Zugehörigkeit zu erhalten. Wir alle vollführen Kapriolen und geben unser Bestes, um das Loch in unserem Herzen zu stopfen, das sich immer wieder zeigt und schreit: »Fülle mich!« Dieses Loch ist bei denjenigen von uns noch ausgeprägter, die wir als Kind nicht die Nestwärme, die sicheren Bindungen, den Schutz und die Unterstützung erhalten haben, die wir gebraucht hätten. Aus dieser Not haben viele von uns unbewusst Überlebens- und Kompensationsstrategien entwickelt, um emotional über die Runden zu kommen. All unsere Verhaltensnotlösungen und Schutzstile haben sich tief in uns zu einem Lebensstil verdichtet, der heute ganz selbstverständlich für uns geworden ist. Typische Schutzstrategien sind Perfektionismus, Rückzug, Harmoniestreben, Angriff oder Flucht, Kontrollstreben, Anpassung etc. Manches ist uns zur zweiten Haut oder zu unserer Rüstung geworden, die wir noch immer zur Schau tragen.

Die meisten von uns haben vergessen, wer wir wirklich sind. Wir haben unser wahres Selbst und unser Herz verraten, weil wir meinen, dass es nicht gefragt sei, nicht gut genug, nicht öffentlichkeitstauglich. So werden wir von eigenen Mustern, Überzeugungen und übernommenen Glaubenssätzen angetrieben, die wir vielleicht noch nie hinterfragt haben. Einer meiner Glaubenssätze lautete: »Nur wenn ich etwas Besonderes bin oder leiste, dann werde ich

gesehen, wahrgenommen und gehöre dazu.« Viele von uns leben unbewusst mit ähnlichen Grundüberzeugungen und merken nicht, dass diese längst nicht mehr passen, sondern vielmehr überprüft und durch die Wahrheit ersetzt werden müssten. Wir bemerken gar nicht, dass wir noch immer mit der ersten Programmversion 1.0 herumlaufen und unsere inneren Überzeugungen dringend ein Upgrade auf 2.0 brauchen.

Wie können wir nun solche destruktiven Muster und Glaubenssätze erkennen und überwinden? Und wie wachsen in uns neue, positive Überzeugungen und neue, ermutigende Glaubenssätze? Dabei spielt auch der Blick zurück in unsere Kindheit eine entscheidende Rolle. Konnten wir dort Urvertrauen tanken, indem wir uns von unseren Eltern angenommen und geliebt gefühlt haben, dann konnte sich eher ein gesundes Selbstvertrauen bilden. Nicht wenige von uns verbinden jedoch ihre Kindheit mit unschönen oder gar traumatischen Erinnerungen. Auch wenn wir uns vielleicht nicht mehr bewusst an frühere Erlebnisse erinnern können, laufen die damit verbundenen Prägungen und Programme im Hintergrund nach wie vor mit und bestimmen unbewusst unser Denken, Fühlen und Handeln im Alltag. Die meisten Stressauslöser sind nicht die unmittelbaren Stressfaktoren, sondern die Glaubenssätze, die wir früh übernommen haben und nun unreflektiert wiederkäuen. Sie haben meist wenig mit der Realität, sondern vielmehr mit unseren Befürchtungen und Ängsten zu tun.

Ich selbst kam an den Punkt, an dem ich erkannte: »So kann es nicht mehr weitergehen!« Ich fing an, mein Leben und meine Glaubenssätze zu reflektieren, und so begann für mich eine wichtige Reise.

Auch Ihnen mache ich Mut, Ihr Herz weit zu öffnen. Hören Sie nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit Ihrem Herzen hin. Wo klingt beim Lesen etwas tief in Ihnen an? Was berührt und bewegt Sie bei gewissen Abschnitten oder Fragen? Dies achtsam

wahrzunehmen könnte zu einem Schlüssel für Ihren persönlichen Veränderungsprozess werden.

VERTIEFUNG: MEINE STANDORTBESTIMMUNG

Sie können sich dazu folgende Fragen stellen:

- Stimmt Ihr jetziges Leben mit dem überein, was Sie ursprünglich wollten? Wie sahen Ihre ursprünglichen Ziele und Herzenswünsche aus?
- Welches Leben leben Sie eigentlich? Ist es wirklich das, was Sie zutiefst wollen? Folgen Sie der Stimme Ihres Herzens? Wo haben Sie Ihr Herz verraten?
- Wie sind Sie an diese Stelle Ihres Lebens gekommen, an der Sie heute stehen? Was ist in Ihrer momentanen Lebenslage das Hauptgefühl? Was haben Sie (unbewusst) dazu beigetragen?
- Was hinderte Sie bisher daran, eine Veränderung mutig anzupacken und umzusetzen? Was müssten Sie heute tun oder ändern wollen, um Ihr Ziel in Zukunft zu erreichen?
- Welchen Preis würden Sie bezahlen, wenn Sie nichts machen und den bisherigen Weg unverändert fortsetzen würden?
- Was würden Sie machen, wenn Sie 10-mal mehr Mut hätten und sicher wüssten, dass Sie nicht versagen könnten?

Ich empfehle Ihnen, ein Reisetagebuch der Veränderung zu beginnen. Notieren Sie darin alles, was Sie entdecken oder beim Lesen noch alles über sich herausfinden werden.

Sich ein Herz fassen

Es geht um nichts weniger als um Ihr Leben. Aber oft sind es erst die handfesten Krisen, die dazu führen, dass wir uns ein Herz fassen, um Veränderungen anzugehen. Wir gehen ins Coaching oder in eine Beratung, weil wir immer dieselben frustrierenden Erfahrungen machen: Wir stehen an einem Punkt im Leben, an dem wir nicht mehr weiterwissen. Wir haben alles Menschenmögliche unternommen, um etwas zu verändern: neue Ziele zu erreichen, Ängste zu überwinden, Charakterzüge abzulegen, Konflikte zu entschärfen oder eine Beziehung zu retten. Aber es ging nicht. Die eigenen Muster und Verhaltensweisen sitzen viel tiefer und erweisen sich als hartnäckiger, als wir oft meinen. Spätestens jetzt wird klar: Veränderung ist schwierig und bedeutet harte Arbeit! Unsere bequemen, gewohnten und bekannten Verhaltensmuster sind oft wie unser Lieblingssessel – wir kehren gerne dorthin zurück. Nur merken wir dabei nicht, wie wir uns im Weg stehen und uns selbst sabotieren.

Mir ging es genauso. Ich wollte mich verändern, gesündere Grenzen setzen, störende Verhaltensmuster ablegen, Probleme und Konflikte angehen und Ängste überwinden. Aber ich schaffte es nicht. Obwohl ich merkte, dass ich mich mit meinen Ansprüchen selbst überforderte, konnte ich nicht einfach den Schalter umlegen und mein Leben ändern. Und ich musste immer mehr Energie aufwenden, um mein Image zu kontrollieren und alles weiterhin unter Kontrolle zu behalten. Obwohl ich vieles erkannte, gelang es mir nicht, das Ruder herumzureißen. Ich stolperte immer wieder über meine eigenen Beine und sabotierte mich unbewusst selbst. Ich lief wieder in die Harmoniefalle und wollte es allen recht machen. Konflikte umging ich weiträumig, weil ich die Spannungen kaum aushielt, die dadurch entstanden. Auch beruflich übergang ich meine inneren Alarmsignale, bis ich völlig ausgebrannt war.

Schließlich machte ich mich vor einigen Jahren auf die Suche nach hilfreicheren Ansätzen, welche meinen eigenen Veränderungsprozess besser unterstützen konnten. Ich wollte dabei auf all das zurückgreifen, was es aus unterschiedlichen Wissenschaften wie der Psychologie, der modernen Hirnforschung, aber auch aus den klassischen Coaching-Ansätzen oder der Seelsorge bereits an Hilfestellungen zum Thema Selbstsabotage, Veränderung und Erneuerung von alten Mustern gab. Ich wollte dem auf den Grund gehen, woher meine tief sitzenden Muster kamen. Was hatten meine Überzeugungen und Verhaltensnotlösungen mit mir und meiner Geschichte zu tun? Was versuchte ich eigentlich durch mein Problemmuster zu vermeiden und zu schützen? Scheinbar zog ich aus meinem bisherigen Verhalten auch einen Gewinn, denn sonst hätte ich nicht immer wieder darauf zurückgegriffen. Diesem Phänomen wollte ich auf die Schliche kommen. Im ganzen Prozess erlebte ich auch, wie biblische Aussagen und theologische Wahrheiten mir neue Sichtweisen und Perspektiven eröffneten. Die Kerngedanken meiner Erfahrungen und Auseinandersetzung mit dem Thema Veränderung bilden die Basis dieses Buches. Ich werde immer mal wieder auf Psychologen und Hirnforscher verweisen, selbst entwickelte Modelle vorstellen oder eigene Erfahrungen und Fallbeispiele aus der Beratungspraxis schildern. Zum Schutz der jeweiligen Personen habe ich jedoch Namen und Orte geändert.

Ansprüche und Selbstsabotage

Jeder von uns hat Ansprüche und Ideale, wie das Leben sein sollte oder was wir beruflich und privat alles erreichen müssten. Wir haben Vorstellungen davon, wie wir gute Beziehungen pflegen, uns körperlich oder geistig fit halten oder wie wir charakterlich sein sollten. Eigentlich alles vernünftige und erstrebenswerte Ziele, die

uns auch anspornen vorwärtszukommen. Und doch werden wir dadurch oftmals zu Getriebenen. Sören Kierkegaard sagte: »Der, der ich bin, grüßt wehmütig den, der ich sein möchte.« Bei all unseren Bemühungen kommen wir nur zu oft mit uns selbst in Konflikt und tun exakt das Gegenteil von dem, was wir uns vorgenommen hatten. Neujahrsvorsätze lassen grüßen. Wir wissen zwar, was wir tun sollten, tun es aber trotzdem nicht:

Klaus wird bei der kleinsten Meinungsverschiedenheit schnell zornig und schlägt verbal um sich, obwohl er weiß, dass dies für die Beziehung mit seiner Frau nicht hilfreich ist und Distanz statt Nähe bewirkt.

Verena zieht sich im Freundeskreis zurück und vermeidet Konflikte, obwohl sie ahnt, dass es dadurch nicht besser wird. Harmonie in Beziehungen geht für sie über alles.

Michael übergeht seine innere Stimme, die längst nach Ruhe und Abgrenzung schreit. Er bleibt jedoch lieber im alten Trott, weil sich das bekannt und sicher anfühlt.

Maria will es allen recht machen, möchte ankommen und geliebt werden. Dabei übergeht sie sich und eigene Bedürfnisse, bis sie sich ganz verloren hat und depressiv wird.

Irgendetwas scheint hier im Menschen am Werk zu sein, das ihn immer wieder unbewusst sabotiert. Während meines theologischen Studiums am Seminar habe ich intensiv Altgriechisch gepaukt. Im Zusammenhang mit diesem Dilemma wird im Neuen Testament oft das Wort *hamartia* (griech.: ἁμαρτία / deutsch: Sünde) verwendet. Dieser Begriff stammt aus dem Bereich der Jagd und beschreibt einen Schützen, der zwar zielt, aber danebenschießt. Wörtlich übersetzt heißt *hamartia* »nicht treffen, am Ziel vorbeischießen, etwas verfehlen«. *Hamartia* meint demnach, dass wir an unserem Lebensziel, an unseren Absichten vorbeischießen und nicht ins Schwarze treffen. Wir verfehlen sozusagen unsere Bestimmung und scheitern in unseren Bemühungen, das Gute und Richtige tun zu wollen.