

Inhalt

Gebet

Seite 2

Gedächtnis

Seite 4

Gefühle (Emotionen)

Seite 6

Geschlechtsidentifikation/Geschlechtsrolle

Seite 8

Gebet

Biblische Hinweise

Nach dem Sündenfall spricht Gott den Menschen an: „Adam, wo bist du?“ (1 Mo 3,9). Gott redet zum Menschen durch die Schöpfung (Röm 1,18), durch die in ihr liegenden weisheitlichen Ordnungen, durch sein Wort der Heiligen Schrift, durch Erfahrungen in der Lebensgeschichte, durch Krankheit und Krisen. Dieses Reden Gottes fordert die betende Antwort des Menschen heraus, aber nicht alle kennen den biblischen Adressaten, ihren Schöpfer. Beten allein macht noch keinen Christen. Der Beter, der durch Neugeburt Christus erfahren hat, kennt den Gott der Bibel.

Das alttestamentliche Gebet ist durch Klage und Lob als Grundformen geprägt. Die Hauptbegriffe für Gebet oder Beten im NT sind proseuche, aiteo (bitten, fordern), deomai (bitten, flehen), proskyneo (anbeten, sich niederwerfen), eucharisteo (danken). Die gesamte Wirkzeit Jesu ist vom Gebet begleitet. Seinen Jüngern gibt er das Vaterunser (Mt 6,9) und die feste Zusage der Gebetserhörung (Joh 14,13; 15,7.16; 16,23). In Ijob 5,14 wird dies präzisiert: „Wenn wir etwas bitten nach seinem Willen, so hört er uns“. Insgesamt findet sich im NT eine große Vielfalt der Gebetsformen, Mahnungen zum Beständigen Gebet und Gebetsaufrufen.

Hinweise zur seelsorgerlichen Praxis / Beratung

Die Begegnung mit Ratsuchenden zeigt, dass ihr Gebet, das für viele zum Schönsten des Glaubens gehört, oftmals der Ort ist, an welchem sich große psychische Probleme oder ein verirrtes christliches Denken zeigen können.

Wenn Beten zum Zwang wird

Verbunden mit einem magischen Denken fühlen sich Christen vor Gott und den Menschen verpflichtet, Gebetslisten regelmäßig durchzubeten, bestimmte Gebetszeiten und Gebetsrituale (Gebetshaltungen, Orte des Betens, Gebetssprache) strikt einzuhalten, wollen sie nicht das Unheil auf sich oder auf jene ziehen, für die sie beten müssen. Hier kann es eine erste Hilfe sein, den Betroffenen von seinen Ritualen weg- und zu Dankgebeten und zur Anbetung hinzuführen, oder den Gebetszwang für einige Tage oder Wochen ganz zu unterbrechen (Verzicht auf jegliche Gebetsform).

Wenn Beten Passivität, Hilflosigkeit oder extreme externe Kontrollüberzeugungen stützt, d.h., dass die Verantwortung für das eigene Handeln vollständig an Gott delegiert wird. Von ihm wird die Heilung, die Hilfe, die Veränderung oder der erste Schritt erwartet. Demgegenüber gilt es, an der Weisheit festzuhalten: „So beten, als würde alles Arbeiten nichts nützen, und so arbeiten, als würde alles Beten nichts nützen“.

Wenn sich das Gebet zu einer „frommen“ Gebetsprache entwickelt

In solchen Fällen beobachtet man, dass Ratsuchende in 2 Welten leben: einer „frommen“ Gemeindegelt und einer realen, von menschlichen Bedürfnissen geprägten Welt. Die unterschiedlichen Sprachen können dafür sorgen, dass sich diese beiden Welten nicht wirklich begegnen. Menschliche bzw.

„weltliche“ Bedürfnisse gelten dann als verboten, bzw. werden ignoriert. Christen leiden dann darunter, dass sie nicht mehr in der Lage sind, ihre notvollen Gefühle offen und ehrlich wahrzunehmen, um sie vor Gott und dem Seelsorger/Berater auszusprechen.

Wenn man auf dem Weg „vollmächtigen“ Gebetes Gott nicht nur bitten und bewegen, sondern vielmehr zwingen will

Solches Verhalten steht oft in großer Nähe zu magisch gebrauchten Gebets- oder Beschwörungsformeln in Heidentum (z.B. übertriebener, eben beschwörender Gebrauch des Namens Jesu: „Herr, Herr...“ Mt 7,21). Schnell werden dann mangelnder Glaube oder die Uneinigkeit der Betenden als Ursache für die von Gott versagte Gebetserhörung angesehen. Dies führt zu erhöhtem psychischen Druck. Gott bleibt aber in seinem Handeln und im Erhören von Gebet stets souverän (vgl. auch das Gebet Jesu in Mk 14,36 und die Deutung in Hebr 5,5). Das Gebet um Krankenheilung im Namen Jesu (vgl. Jak 5) hat immer 2 Seiten: Die Beter trauen Jesus alles, auch ein Wunder, zu, und sie beten gleichzeitig: „Dein Wille geschehe“.

Wie man Beten neu lernen kann

Der Beter konzentriert sich neu auf die Werke und Taten Gottes. Er lernt zu staunen und Gott für seine Treue und Lebensordnung zu danken, die er sinnlich in der Schöpfung wahrnehmen kann.

Der Ratsuchende wird angeleitet, ein Klagegebet, in dem er seine Gefühle, seine Gedanken und sein Handeln ungefiltert Gott vorhält, (schriftlich) zu formulieren und die Inhalte betend vor Gott zu bringen. So kann die Klage zu dem Ort werden, an dem ein Mensch wieder die Sprache mit Gott findet. Fällt es Betroffenen schwer, freie Gebete zu formulieren, können ihnen vorformulierte Gebete aus Agenden und Gebetbüchern helfen.

Gedächtnis

Gedächtnis ist die Fähigkeit eines Organismus, Informationen zu speichern und sie auf Abruf hin wieder verfügbar zu haben. Die Gedächtnisforschung unterscheidet zwischen 2 Gedächtnisformen, die sich nicht nur bezüglich ihrer Speicherdauer, sondern auch ihrer physiologischen und psychologischen Speicherungsart unterscheiden: das Kurzzeitgedächtnis – und hier zugehörig: das Ultra-Kurzzeitgedächtnis – und das Langzeitgedächtnis.

Welche Gedächtnistypen gibt es?

- Ultra-Kurzzeitgedächtnis (UKG):

Zur Erklärung dieser Art kann man sich in sehr vereinfachter Form vorstellen, dass irgendwo im Gehirn eine Art Kopie von Sinneseindrücken hergestellt wird. Es scheint dabei, dass diese Sinneseindrücke über einen bestimmten Zeitraum hinweg – etwa eine Zehntelsekunde – im Gehirn entschlüsselt werden: Folgt auf den 1. Eindruck innerhalb dieses Zeitraumes ein 2. Eindruck, so wird die Verarbeitung des 1. Eindrucks gestört oder sogar unmöglich gemacht („man vergisst, bevor man es sich merken konnte“).

- Kurzzeitgedächtnis (KG):

Die um Ultra-Kurzzeitgedächtnis wahrgenommenen und entschlüsselten Eindrücke werden im Kurzzeitgedächtnis über einen Zeitraum von wenigen Sekunden behalten und dann wieder gelöscht, oder zur Weiterverarbeitung verschlüsselt. Man nimmt an, dass sich das Kurzzeitgedächtnis, zumindest, wenn es sich um sprachliches Material handelt – z.B. Telefonnummer -, eines akustischen Codes bedient („man murmelt die Nummer vor sich hin“) – und dies auch, wenn es sich um bildlich dargestellte Dinge handelt, an die man sich erinnert. Daneben gibt es aber auch die Möglichkeit der visuellen Codierung, und auch Gerüche, Geschmacksempfindungen usw. werden zur Verschlüsselung benutzt. Ist die Information verschlüsselt, geht es anschließend darum, diesen Code in irgendeiner Form zu speichern. Man nimmt an, dass Gedächtnisinhalte durch Wiederholungen lebendig erhalten werden. Gibt man einem Erwachsenen eine Zahlenfolge zum Memorieren, so kann man feststellen, dass in der Regel nicht mehr als 7 Einheiten gespeichert werden können. Wie bezeichnen solche Einheiten als „Chunk“. Mehrere Chunks können wieder zu einem „übergeordneten“ Chunk zusammengefasst werden (z.B. 1-2-3-4 (4 Chunks) wurde zu 1234 (1 Chunk)). Diese Organisation des Merkstoffs bezeichnet man als Chunking. Sie wird gezielt als Lernhilfe eingesetzt.

- Langzeitgedächtnis (LG):

Einen wesentlichen Unterschied zwischen Kurzzeitgedächtnis und Langzeitgedächtnis zeigt nicht nur die Differenz in der Behaltensdauer, sondern die Verschiedenartigkeit der Codierung. Grob vereinfacht kann man sagen, dass während des Kurzzeitgedächtnis seine Inhalte durch elektrische Impulse erzeugt und auch kurzzeitig (ca. 3-5 Sekunden lang) speichert, werden Inhalte im Langzeitgedächtnis durch Ausbildung bestimmter Muster der Molekularstruktur der sog. Desoxyribonukleinsäure (DNS) auf praktisch unbegrenzte Zeit und in unbegrenztem Umfang gespeichert.

Was wird gespeichert?

Für Langzeitgedächtnis-Inhalte scheint es von Bedeutung zu sein, dass derjenige, der sich erinnern soll, das, was er im Gedächtnis hat, „verstanden“ haben

muss. Verstehen bedeutet hier, dass man die Bedeutung des Inhalts erfasst hat und mit ihm in irgendeiner Weise umgehen kann. Wenn man beispielsweise eine Liste von Wörtern auswendig lernen muss, in denen das Wort „Zweig“ vorkommt, dann macht man beim Erinnern nach einigen Stunden wohl weniger den Fehler, dass man „zwei“ sagt (dies wäre ein akustischer Fehler) oder „Zwerg“ (dies wäre ein visueller Fehler), sondern dass man sich an „irgendetwas vom Baum oder vom Ast“ erinnert. Für das Langzeitgedächtnis gibt es jedoch noch alternative Codierungsmöglichkeiten, die eine Speicherung auch dann ermöglichen, wenn man den Inhalt nicht verstanden hat. Dies erfolgt häufig auf der Grundlage der akustischen oder visuellen Fähigkeiten des Gedächtnisses.

Wie kann man auf das Gespeicherte zugreifen?

Wir kennen das Phänomen: Ein Wort liegt uns auf der Zunge, wir wissen, worum es geht, aber wir können es nicht aus unserem Gedächtnis „herausholen“.

Anscheinend sind das Merken und Behalten von Gedächtnisinhalten und deren Abruf unterschiedliche Prozesse. Wie bekommen wir das, was wir gespeichert haben, wieder zur Verfügung? Der Verarbeitungsvorgang, der aktiviert wird, wenn wir uns an etwas erinnern, wird immer durch Abrufsignale angeregt, z.B. die ersten Wortpaare einer Liste oder die Anfangsworte eines Gedichtes (Geh aus mein Herz ...) usw.

Es ist wahrscheinlich, dass Abrufsignale eine Erinnerung dadurch wecken, dass sie eine teilweise Wiederholung desselben Verarbeitungsvorgangs auslösen, der sich bei der Aneignung des Stoffes abspielte.

(Quelle: Psychologie)

Gefühle (Emotionen)

Die Unterscheidung von Gefühlen und anderen psychischen Erscheinungen, wie beispielweise Bedürfnisse, erweist sich als außerordentlich schwierig, wenn nicht gar unmöglich. Bei Gefühlen handelt es sich um bestimmte Erfahrungen des Menschen wie Angst, Eifersucht, Wut, Stolz, Liebe usw. Alle diese Erfahrungen erlebt der Mensch in ganzheitlicher Art und Weise, d.h., dass diese Zustände den Körper, das Erleben und Verhalten des Menschen beeinflussen. Dabei sind sie in der Lage, die Wahrnehmung des Menschen in verstärkendem oder abschwächendem Sinne zu beeinflussen und die neuronalen Prozesse zu verändern. Die Beschreibung von Gefühlen wird i.d.R. mittels dreier Kategorien vorgenommen:

- *Intensität*: Die Intensität von Gefühlen reicht von der sanften, kaum bemerkbaren Form der „Anmutung“, über den Affekt, der kurz und meist heftig auftritt, bis hin zur alles stark beeinflussenden und „blind“ machenden Leidenschaft.
- *Spannung*: Diese Beschreibungskategorie beschreibt die Intensität des Handlungsdruckes, den ein bestimmtes Gefühl bewirkt. Sie reicht von Lähmung jeglicher Handlungsaktivität hin zu starker Handlungsaktivität.
- *Lust/Unlust*: Diese Kategorie beschreibt die Qualität des Gefühls. Manche Gefühle werden als unangenehm, unlustbetont empfunden (z.B. Furcht, Ärger, Trauer, Enttäuschung), andere Gefühle werden als lustbetont erlebt (z.B. Freude, Glück, Liebe); wieder andere lassen sich nur bedingt in diese Kategorie einordnen (Mitleid, Wut, Überraschung). Vor diesem Hintergrund wird diese Beschreibungskategorie immer wieder deutlicher Kritik unterzogen.

Messung von Gefühlen

Wie viele andere psychische Phänomene entzieht sich die Messung der Gefühle einem direkten Zugang und muss auf gefühlsbegleitende, physiologische Vorgänge wie Pulsbeschleunigung oder –verlangsamung, Veränderung des Atemrhythmus, Schweißbildung, Blass werden, Erröten, Hautwiderstand, Blutdruck usw. zurückgreifen, die auftreten, wenn ein Proband bestimmte Dinge hört, sieht, schmeckt usw. Diese Beobachtung vermag jedoch keinerlei Information darüber zu vermitteln, um welche Art Gefühl es sich handelt. Deshalb spielen bei der Gefühlsmessung verbale Äußerungen des Probanden, die mit Hilfe von Fragebögen und Interviews erfasst und ausgewertet werden, eine wesentliche Rolle.

Entstehung von Gefühlen

Man kann heute davon ausgehen, dass Gefühle sich im Laufe der menschlichen Entwicklung immer weiter entwickeln. Beobachtet man das Verhalten von Kleinkindern und Säuglingen, so kann man feststellen, dass jede Einwirkung von außen zu einer einheitlich beschreibbaren Gefühlsreaktion führt, die meist nicht mit dem Terminus „Gefühl“, sondern vielmehr mit „Erregung“ beschrieben wird. In den folgenden ersten Lebenswochen lässt sich diese Erregung jedoch bereits sehr einfach in Lust und Unlust unterscheiden. So ist der Unterschied, ob ein Kind zu trinken bekommt oder wund ist, deutlich erkennbar. In Laufe der weiteren Entwicklung des Kindes geschieht dann mit Hilfe der Wahrnehmung eine immer differenziertere Skala von Gefühlen, die jeweils spezifischen Situationen zugeordnet werden können (Freude beim Wiedersehen mit Eltern, Schadenfreude bei Spielkameraden, Furcht vor Klassenarbeiten, Stolz über gute Bewertungen usw.). In dieser Zeit kommen Kinder in die Lage, Erlebnisse in christlichen, kirchlichem oder religiösem Kontext differenziert gefühlsmäßig zu erleben und werden somit einer eigenständig kindgemäßen Vermittlung christlichen Glaubens zugänglich. Die Ausdifferenzierung der Gefühle, bis hin zu den vielfältigen Emotionen eines Erwachsenen, wird weiterhin beeinflusst von den sich entwickelnden motorischen Fähigkeiten des Kindes und hier ganz besonders durch den Spracherwerb und die zunehmende Fähigkeit zu kommunizieren.

Störungen der Gefühle

Störungen der Gefühle zeigen sich einerseits in psychosomatischer Hinsicht, beispielsweise durch Asthma, Magenbeschwerden usw., andererseits durch neurotische Störungen. Eine der für Betroffene und deren Umwelt schwerwiegendsten Störungen der Gefühle ist die Depression, in der Gefühle wie Leid und Traurigkeit in z.T. extrem starkem Maß erlebt werden.

(Quelle: Psychologie)

Geschlechtsidentifikation/Geschlechtsrolle

Ein wichtiger Schritt in der Entwicklung der Persönlichkeit ist die Identifikation mit dem eigenen Geschlecht, das Hineinfinden in die eigene Geschlechtsrolle. Heißt das dann beispielsweise Sport und Autos für Jungen, Bücher und Puppen für Mädchen? Woher kommen die Unterschiede zwischen den Geschlechtern?

Die Geschlechtsrolle beschreibt die für das männliche bzw. weibliche Geschlecht als angemessen betrachteten, kulturell erwarteten oder vorgeschriebenen Verhaltensmerkmale (Einstellungen, Interessen, Fähigkeiten, Motive, Verhaltensweisen). Im Laufe seiner Geschlechtsrollenentwicklung erkennt ein Kind zunächst, dass es 2 verschiedene Geschlechter gibt, und dass es selbst zu einer dieser Gruppen gehört (Geschlechtsidentität). Während jüngere Kinder (3-4 Jahre) die Unterscheidung der Geschlechter noch anhand von äußeren Merkmalen wie die Frisur oder der Kleidung vornehmen, erkennen ältere Kinder (ab ca. 6 Jahre) die Unveränderlichkeit des Geschlechts sowohl für andere als auch für sich selbst (Geschlechtskonstanz). Beginnt ein Kind damit, sich in seinem Verhalten den geschlechtstypischen Erwartungen seiner Umwelt anzupassen, spricht man von Geschlechtsrollenannahme, aber erst wenn die Rolle verinnerlicht ist von Geschlechtsrollenidentifikation.

Die Unterschiede von Männern und Frauen entstehen in erster Linie durch die unterschiedliche biologische Ausstattung (biologischer Erklärungsansatz). Hinzu kommt die Verstärkung von geschlechtstypischem Verhalten (Bekräftigungstheorie). Durch die Beobachtung gleichgeschlechtlicher Modelle werden deren Verhaltensweisen imitiert (Imitationstheorien). Die Identifikationstheorie nimmt eine Identifikation mit einer gleichgeschlechtlichen Bezugsperson an. Aber auch die Erkenntnis, selbst zu einem der beiden Geschlechter zu gehören, und das Bestreben, solches Verhalten auszuführen, das als „passend“ zum eigenen Geschlecht erlebt wird (Kognitive Theorie), wird als Erklärungsmodell hinzugezogen. Während die ersten Theorien ihren Schwerpunkt auf dem Aspekt der Geschlechtsrollenannahme haben, ist für die kognitive Theorie die Geschlechtsrollenidentität der entscheidende Aspekt.

Bei Betrachtung der Theorien kann man sagen, dass jedes Erklärungsmodell auch ein Phänomen seiner Zeit ist: Die biologischen Erklärungsansätze stammen vorwiegend aus der Zeit, als für jedes menschliche Merkmal ein physiologisches Äquivalent gesucht wurde. Auch heute wird die Diskussion um Homosexualität durch Ergebnisse angeregt, die auf eine biologische Anlage schließen lassen könnten. Mit den einzelnen Modellen ist jeweils ein anderes Menschenbild verbunden: der Mensch als durch seinen Körper bestimmt, als von der Umwelt beliebig formbares, passives Wesen oder als aktiv handelnde Person. Es geht auch hier darum, die Modelle nicht als Alternativen, sondern als einzelne „Puzzleteile“ zu sehen, die das Ganze eher erklären können.

Aber es gibt – bei aller Erklärung – nicht den Mann und die Frau, sondern eine große Vielschichtigkeit. Dennoch scheinen Jungen unter einem höheren Druck zu stehen, ihre Geschlechtsrolle zu finden, als Mädchen. Eltern fördern viel eher „maskulines Verhalten“ bei ihren Söhnen, als sie bei ihren Töchtern auf „feminines“ Verhalten achten. Jungen werden schärfer kritisiert, wenn sie mädchenhaftes Benehmen zeigen. In diesen Bereich hineinfallen auch Theorien, die darin eine mögliche Erklärung für die Homosexualität suchen. Ein Kind oder Jugendlicher erlebt sich selbst, gerade bezogen auf die eigene Geschlechtlichkeit, als minderwertig und richtet sich nun mit seiner Bewunderung oder dem Wunsch nach Identifikation und Nähe auf die Menschen aus, die als besonders männlich oder echt weiblich eingeschätzt werden. Dies kann aber auch nur ein Puzzleteil zur Erklärung der Homosexualität sein.

(Quelle: Psychologie)