

## Informationsbrief 01/2019 für Freunde, Mitglieder und Interessierte

Adresse:  
Evangelische Bahnhofsmision Fürth e.V.  
Ottostraße 6-8, 90762 Fürth  
Tel. (0911) 97 72 37 - 12  
Fax (0911) 97 72 37 - 21  
E-Mail: [detlef.brem@nefkom.net](mailto:detlef.brem@nefkom.net)  
Internet: [www.bahnhofsmision-fuerth.de](http://www.bahnhofsmision-fuerth.de)



Gemeinsam unter einem Dach

**Evangelische  
Bahnhofsmision  
Fürth e.V.**

**Hilfe für Wohnungslose**

Sozialtherapeutisches Übergangsheim  
Übernachtungsheim und Betreutes Wohnen  
Beschäftigungstherapeutische Angebote  
Soziale Beratung und Vermittlung

## Wege aus der Sucht erarbeiten und begleiten – Das Betreute Wohnen der Evangelischen Bahnhofsmision

Juli 2019



Ein zentrales Thema ist der Umgang mit der Alkoholabhängigkeit: Wie schaffe ich es abstinent zu werden und zu bleiben? Auf dem Weg dorthin können sich folgende Fragen ergeben: Wie konsumiere ich weniger oder gemäßigt Alkohol?

*In der Region Fürth leben rund 5.000 alkoholranke Menschen. Nur 10 % der Betroffenen erhalten eine suchtspezifische Behandlung, z.B. in Form einer Entgiftungs- oder Entwöhnungstherapie. Mögliche Gründe für die sehr große Behandlungslücke bei alkoholabhängigen Personen können in fehlenden Angeboten der Früherkennung und Frühintervention, Schamgefühlen der Betroffenen, schweren Krankheitsverläufen, Bagatellisierung des Krankheitsgeschehens oder in Stigmatisierung durch das soziale Umfeld gesehen werden. Wie schwierig und komplex im*

*Einzelfall die Entwicklung aus der Sucht heraus sein kann, wird mit der folgenden Geschichte beschrieben.*

An seinen ersten Kontakt zur Bahnhofsmision erinnert sich Peter Schreiber (Name geändert) noch ganz genau. Seine Fallmanagerin beim Job-Center hatte ihm damals, nach seiner ersten Entwöhnungstherapie 2012, einen Flyer der Bahnhofsmision zugesteckt und auch gleich einen Termin mit deren Geschäftsführer Detlef Brem vereinbart. Dieser wiederum erkannte bereits im ersten Gespräch, dass bei Schreiber neben alkoholbezogenen Problemen weitergehender Hilfebedarf bestand. Ohne dauerhafte Unterstützung bestand kaum Aus-

sicht, dass der damals 35-Jährige seine umfangreichen Schwierigkeiten wie Verschuldung, Langzeitarbeitslosigkeit, drohender Wohnungsverlust, soziale Isolation und wiederholte Rückfälligkeit in den Griff hätte bekommen können.

Betrachtet man Peter Schreibers Vita ist dies kaum verwunderlich. Bereits im Alter von sechs Wochen wurde der gebürtige Hesse vom Jugendamt in die Obhut von Pfielgeltern gegeben, die ihn nach seinem eigenen Bekunden zusammen mit einer Pflege-schwester liebevoll aufgezogen hatten und bei denen er sich bis heute zu Hause fühlt.

Als Kind besuchte er zunächst ein Förderzentrum, bevor er ab der sechsten Klasse in eine Schule für lern- und sprachbehinderte Menschen wechselte. Trotz dieses Handicaps gelang es Peter Schreiber nach Abschluss der neunten Klasse, eine dreieinhalbjährige Ausbildung als Industriemechaniker bei der Deutschen Bahn in Frankfurt erfolgreich zu absolvieren.

In der Zeit der Berufsausbildung wurde er dann allerdings von seiner eigenen Vergangenheit eingeholt und förmlich überrollt. Durch den Tod seines leiblichen Vaters – Peter Schreiber war gerade 16 Jahre alt geworden – kamen nicht nur die schrecklichen Umstände für seine Einweisung in eine Pflegefamilie heraus. Außerdem wurde auch bekannt, dass er



in Wirklichkeit, d.h. mit gesetzlichem Namen, Marc Müller (Name ebenfalls geändert) hieß. „Die Sache mit den zwei Namen hat mich völlig verunsichert und fertig gemacht. Während meines ganzen Lebens haben mich alle Menschen mit Peter Schreiber angesprochen; auch meine Schulzeugnisse lauten auf diesen Namen. Auf einmal, wie aus heiterem Himmel, erfuhr ich, dass ich gar nicht Peter Schreiber heiße, sondern Marc Müller. Daraufhin habe ich mich ständig gefragt, wer ich eigentlich bin. Außerdem haben meine Kollegen mich deshalb regelrecht gemobbt“, erzählt Peter Schreiber.



Wege aus der Sucht können sehr verschieden sein, je nachdem wie stark die Alkoholabhängigkeit ausgeprägt ist und welche schwerwiegenden sozialen Probleme damit verbunden sind.

Um seine Identitätskrise zu bewältigen, griff Schreiber damals erstmals zu Alkohol und Drogen. „Ich habe die Rauschwirkung gebraucht, um mich wohl zu fühlen.“ 16 Flaschen Bier am Tag seien in den Folgejahren völlig normal gewesen, ohne das Problem auch nur ansatzweise lösen zu können.

Als seine Pflegerltern dann 2010 zurück in ihre mittelfränkische Heimat zogen, entschloss sich Peter Schreiber ebenfalls, einen Neustart in deren Nähe, nämlich in Fürth, zu wagen. Ohne sein gewohntes Umfeld und seinen Freundeskreis trank Peter Schreiber in der Kleeblattstadt aber noch mehr als zuvor. Es dauerte zwei weitere Jahre, bis er sich nach einem körperlichen Zusam-

menbruch im Jahr 2012 zu seiner ersten Entwöhnungstherapie entschloss und, wie eingangs bereits erwähnt, den Weg in das Betreute Wohnen der Fürther Bahnhofsmision fand.

Wie dramatisch die Situation damals, vor sieben Jahren, trotz abgeschlossener Therapiemaßnahme wirklich war, zeigt sich, wenn Peter Schreiber von seinen damaligen Wohnverhältnissen erzählt. Total vermüllt sei die 31 Quadratmeter große Einzimmerwohnung gewesen. „Es gab zwar noch Laufflächen, aber überall lagen Verpackungen und sogar Essensreste herum“, erinnert sich

Schreiber. Erst durch die regelmäßigen Besuche der Sozialpädagogen der Bahnhofsmision und die daraus entstandenen Kontakte zu Freunden und Bekannten entwickelte sich in Peter Schreiber die wichtige Motivation, seine Wohnung sauber und ordentlich zu halten, auch wenn trotz aller Bemühungen die Verwahrlosung der Wohnung in den vergangenen Jahren phasenweise immer wieder Thema war.

Der schlimme Wohnungszustand war selbstverständlich nur eines von vielen Problemen, das Peter Schreiber zum Betreuten Wohnen führte und das er zusammen mit den Mitarbeitenden in den vergangenen Jahren angegangen ist und zum Teil bis heute bearbeitet.

Zentral war und ist dabei natürlich der Umgang mit den wiederholten, teilweise schweren, Alkohorrückfällen. Diese hat er in den Jahren der Begleitung durch die Bahnhofsmision erst mit viel

Mühe und nach einigen Rückschlägen inzwischen gut in den Griff bekommen. Vor allem seit seiner dritten Entwöhnungstherapie 2017, also inzwischen schon fast zwei Jahre, gelingt es Peter Schreiber, trocken zu leben. Hierbei ist auch wichtig, dass er die Identitätsfrage, die seit mehr als zwanzig Jahren ungeklärt war, angegangen ist und gelöst hat. Nach vielen Gesprächen mit seinem zuständigen Sozialpädagogen entschloss er sich kurz vor seinem 40. Geburtstag, die Änderung seines Namens zu Peter Schreiber offiziell beim Bürgeramt zu beantragen. Von Seiten der Bahnhofsmision waren für diese Angelegenheit intensive Rechercharbeiten notwendig, um alle erforderlichen Unterlagen zusammen zu bekommen und die Namensänderung gut begründen zu können, erzählt Peter Schreiber und zieht stolz die beglaubigte Urkunde zur Namensänderung aus seinem Geldbeutel.

Ein weiterer Faktor, der ihm hilft abstinent zu bleiben, ist die Tatsache, endlich wieder Arbeit zu haben. Nachdem er 2012 als arbeitsloser Hartz-IV-Empfänger



Einer angemessenen Beschäftigung nachzugehen, gilt bis heute als eine elementare Grundlage für eine zufriedene und stabile Abstinenz, da damit Anerkennung, Selbstwertgefühl, Bestätigung und Zugehörigkeit vermittelt werden können.

zur Bahnhofsmision gekommen war, gelang es Brem und seinen Mitarbeitenden, Peter Schreiber zuerst in einem geförderten Arbeitsprogramm im Gebrauchtwarenhof Bislohe unterzu-



bringen, anschließend klappte die Vermittlung an einen Recyclinghof. Dieser musste allerdings leider Insolvenz anmelden. Inzwischen ist Peter Schreiber zwar immer noch Bezieher von Arbeitslosengeld II, aber im Rahmen einer Arbeitstherapie tätig, wo er täglich drei Stunden Verpackungsmaterial oder Spielzeug für lokale Hersteller zusammensteckt.

„Die Tätigkeit hilft mit, auf jeden Fall trocken zu bleiben, weil ich soziale Kontakte und wieder eine Struktur in meinem Alltag habe“, erklärt Peter Schreiber. „Und wenn ich nicht nur den ganzen Tag auf dem Sofa herumsitze, trägt das auch dazu bei, dass ich meine Wohnung sauber halte.“

Ein weiteres Thema, das Peter Schreiber bis heute ebenfalls lösen konnte, war seine finanzielle Problematik. Obwohl seine Schuldenhöhe überschaubar war, stellte sich schnell heraus, dass der Hilfesuchende aufgrund seiner vielschichtigen Problemlagen kaum in der Lage sein würde, seine zahlreichen Gläubiger jemals zu bedienen, erklärt Detlef Brem. Relativ schnell habe er Schreiber deshalb schon kurz nach dessen Aufnahme in das Betreute Wohnen an die Schuldnerberatung des Diakonischen Werks Fürth weitervermittelt, um ihn in die Privatinsolvenz zu führen. Auch wenn die administrative Tätigkeit für diesen Schritt weitgehend von der Schuldnerberatung übernommen wurde, waren Brem und seine Leute in den vergangenen Jahren auch hier intensiv gefordert. So benötigte Schreiber nicht nur praktische Hilfe beim Schriftverkehr mit seinen Gläubigern, sondern vor allem auch moralische Unterstützung,

die sechs Jahre der Privatinsolvenz durchzuhalten und nicht als persönliches Versagen zu werten. „Seit April dieses Jahres bin ich jetzt aber ganz offiziell schuldenfrei und habe wieder eine Last weniger im Leben“, sagt Peter Schreiber.



„Du bist schuld! Du bist ein Versager!“ Sätze, die nach einem Rückfall nicht hilfreich sind, sondern eher zu weiterem oder sogar exzessivem Alkoholkonsum führen. Wesentlich besser, um aus dem unerwünschten Verhalten zu lernen, ist die Einstellung, die hinter dem folgenden Bild steht:



Eine Last, die er jedoch lebenslang zu tragen haben wird, ist seine gesundheitliche Situation. Neben chronisch-obstruktiver Bronchitis, leidet Peter Schreiber, ausgelöst durch seinen langjährigen hohen Alkoholkonsum, auch an Diabetes mellitus, Vorhofflimmern sowie Polyneuropathie, einer Nervenkrankheit. „Meine Füße sind manchmal so taub, dass ich sie kaum noch spüren kann“, erzählt Peter Schreiber von seinen täglichen Leiden. Mit Hilfe der Bahnhofsmission gelang es ihm, eine Schwerbehinderung zu beantragen, die zwischenzeitlich auch anerkannt wurde.

Genau diese Hilfe bei erforderlichen Ämtergängen, bei Antragsverfahren oder beim Umgang mit behördlichen Angelegenheiten schätzt Peter Schreiber sehr an der Unterstützung, die er im Rahmen des Betreuten Wohnens erfährt. „Trotzdem ist das nur ein Baustein im tollen Gesamtpaket“, wie Schreiber ergänzt. „Die sozialen Kontakte, die Freizeitangebote, die regelmäßigen Gespräche mit den Sozialpädagogen und die sich daraus ergebende Wochenstruktur helfen mir, trocken zu bleiben und meine Wohnung ordentlich zu halten.“

Tatsächlich ist auch Detlef Brem, der Geschäftsführer der Bahnhofsmission, davon überzeugt, dass „Betreutes Wohnen eigentlich die einzige Möglichkeit bietet, suchtkranke Menschen langfristig, kontinuierlich und vor allem in der notwendigen Intensität zu unterstützen“. Wie Brem weiter ergänzt, sei der Weg aus der Sucht oftmals genauso lange, wie in die Sucht hinein. Da die meisten Menschen, wie auch Peter Schreiber, 10 bis 15 Jahre an ihren Alkoholproblemen zu leiden haben, bis sie eine entsprechende Behandlung erfahren, hätten viele Betroffene für den Rest ihres Lebens mit den Folgen zu kämpfen, erklärt Brem. Eine Entwöhnungstherapie könne zwar wichtige Handlungsstrategien vermitteln, um trocken bleiben zu können. Die häufig parallel bestehenden Problemstellungen wie Langzeitarbeitslosigkeit, Verschuldung, soziale Isolation oder Wohnungslosigkeit können aber meistens erst danach bearbeitet werden, zum Beispiel im Betreuten Wohnen für alkoholkranken Menschen der Evangelischen Bahnhofsmission Fürth.

MATTHIAS KAMM

## **Angebote für suchtkranke Menschen im Betreuten Wohnen – Wohnen mit Perspektiven**

### **Angebote im Lebensbereich Gesundheit**

- Beratung in gesundheitlichen Fragen, persönliche Begleitung bei Arztbesuchen
- Umfassende Unterstützung zum Erhalt der Abstinenzbereitschaft
- Individuelle Hilfen bei der Reduktion des Alkoholverbrauchs (für Konsumierende)
- Motivierung zur Förderung der Krankheits- und Behandlungseinsicht
- Rückfallaufarbeitung und Krisenintervention
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen, stationäre Entgiftung und ambulante Suchttherapie

### **Angebote im Lebensbereich Wohnen/Selbstversorgung**

- Unterbringung in einem möblierten Einzelzimmer (bei Wohnungslosigkeit)
- Umfassende Unterstützung zum Erhalt des Wohnraums (bei Mietverhältnissen)
- Motivierung, Anleitung und Beratung bei der Haushaltsführung
- Vermittlung in den freien Wohnungsmarkt

### **Angebote im Lebensbereich Finanzen**

- Unterstützung bei der Verwirklichung von zustehenden Sozialleistungen
- Anleitung und Beratung bei der ökonomischen Einteilung des Geldes
- Klärung und Bearbeitung von schuldnerischen Angelegenheiten
- Bei Bedarf Übernahme von Schriftverkehr und Verhandlungsführung
- Persönliche Begleitung bei der Wahrnehmung von Behördenterminen
- Vermittlung in das Privatinsolvenzverfahren

### **Angebote im Lebensbereich Arbeit**

- Erarbeitung von realistischen beruflichen Perspektiven
- Bei Bedarf Teilnahme an der externen Arbeitstherapie
- Vermittlung in geeignete Beschäftigungsmöglichkeiten

### **Angebote in den Lebensbereichen Freizeitgestaltung und Soziale Beziehungen**

- Unterstützung bei der Erschließung persönlicher Freizeitinteressen
- Teilnahme an eigenen Freizeitveranstaltungen
- Förderung einer stabilisierenden Tages- und Wochenstrukturierung
- Klärung und Wiederaufnahme von familiären Beziehungen
- Unterstützung beim Aufbau eines Freundes- und Bekanntenkreises

---

#### **Evang. Bahnhofsmision Fürth e.V.**

Ottostraße 6-8, 90762 Fürth  
Tel. (0911) 97 72 37 12  
Fax (0911) 97 72 37 21

#### **Sparkasse Fürth**

IBAN: DE 29 7625 0000 0000 001461  
BIC: BYLADEM1SFU

#### **Was wir in der Kleiderkammer so brauchen:**

- große Kaffeetassen und -löffel
- Unterwäsche, Socken (neuwertig)
- T-Shirts, Pullover, Herrenschuhe
- Herren-Jeans und -Hosen
- Schlafsäcke, Rucksäcke, Koffer
- Hygieneartikel und Rasierzeug
- Bettwäsche und Handtücher
- Bettdecken und Kopfkissen (waschbar)

**oder fragen Sie uns!**

# Nachdenkens-Wert: Daten, Fakten und Hintergründe rund um das Thema Alkohol

## Eine Information der Evangelischen Bahnhofsmision Fürth für Betroffene und Interessierte



Alkohol ist bis heute eine gesellschaftlich akzeptierte Droge, die bei öffentlichen und gemeinschaftlichen Veranstaltungen, etwa bei der Kirchweih, in Sportvereinen, aber auch bei Betriebsfeiern, erfolgreichen Geschäftsabschlüssen, Schulabschlussfesten, Geburtstagen oder Hochzeiten ihren festen Platz hat. Alkohol steht hier für Geselligkeit, Zugehörigkeit, Erfolg und Macht. Dabei konsumiert jeder Bundesbürger jährlich 131 Liter Alkohol, 101 Liter davon sind Bier.



In Deutschland leiden 1,8 Millionen Erwachsene unter Alkoholabhängigkeit, weitere 1,6 Millionen unter Alkoholmissbrauch. Jährlich sind circa 74.000 alkoholbezogene Todesfälle zu beklagen. Insgesamt trinken 7,8 Millionen Bürger mehr als die von Experten empfohlene Höchstmenge.



Alkoholabhängigkeit wurde in Deutschland erst am 18. Juni 1968 durch das Bundessozialgericht als Krankheit anerkannt. Seither besteht der Anspruch, dass der Rentenversicherungsträger oder die Krankenkasse die Kosten der Therapie übernimmt.



Alkoholsüchtige Personen sind in allen sozialen Schichten, vom Hartz-IV-Bezieher bis zum Multimillionär, in allen Berufen, vom angelernten Fabrikarbeiter bis zum Generaldirektor, in allen Altersgruppen, vom jungen Erwachsenen bis zum Rentner, und in allen Familienständen, vom Ledigen bis zum Familienvater, zu finden. Auffällige Betroffene, wie alkoholranke Wohnungslose, die z.B. auf der Straße leben, gehören zu einer kleinen Minderheit:



Vorurteile, dass alkoholranke Menschen willensschwach, charakterlos, einsichtslos, unzuverlässig, faul, arbeitsscheu, ungepflegt oder asozial sind und ihre Krankheit selbst verschuldet haben, sind leider bis heute gesellschaftlich weit verbreitet und tragen dazu bei, dass die Betroffenen un-erkannt bleiben wollen.



5,6 Millionen nikotinabhängige Personen leben in Deutschland; insgesamt konsumieren 14,8 Millionen Menschen Nikotin. Tabak ist der meist verbreitete Suchtstoff, wird jedoch in der Suchthilfe kaum behandelt, obwohl 80 % aller alkoholranken Menschen gleichzeitig nikotinabhängig sind und pro Jahr 120.000 Erwachsene an den Folgen des Rauchens sterben.



Angeborene alkoholische Getränke abzulehnen, um als Betroffener abstinent zu bleiben, ist alles andere als einfach, wenn 97 % aller Bürger Alkohol mit Selbstverständlichkeit konsumieren und unerwartet die Frage nach dem Grund des Alkoholverzichts entsteht.



Jede 2. alkoholabhängige Person leidet zusätzlich unter einer psychischen Erkrankung, am häufigsten, nämlich bei rund 30 %, wird eine Depression diagnostiziert.



Circa 50.000 alkoholranke Menschen wurden in der NS-Zeit als Asoziale, Arbeitsscheue oder Minderwertige zwangssterilisiert oder in Arbeits- und Konzentrationslager verbracht. Alle Abstinenzverbände wurden verboten.



Problematischer Suchtkonsum findet mitten in der Gesellschaft statt: Experten gehen davon aus, dass 10 bis 20 % aller Mitarbeitenden eines Unternehmens in riskanter oder schädlicher Weise Alkohol konsumieren.

# Nachdenkens-Wert: Daten, Fakten und Hintergründe rund um das Thema Alkohol

## Eine Information der Evangelischen Bahnhofsmision Fürth für Betroffene und Interessierte



Jede zweite Ehe wird geschieden; nicht jede(r) Betroffene kommt mit den damit verbundenen Problemen klar: Manch eine(r) konsumiert vermehrt Alkohol, um Gefühle der Verletzung, Einsamkeit und Minderwertigkeit verkraften zu können und gerät so in eine Spirale aus Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit.



70 % aller alkoholkranken Menschen werden von Hausärzten oder in Allgemeinkrankenhäusern versorgt. Nur 10 % erhalten eine suchtspezifische Behandlung.



Während eine zweite Chance in der Gesellschaft schon als großzügig angesehen wird, benötigen alkoholabhängige Personen wesentlich mehr Möglichkeiten, um erfolgreich aus der Sucht aussteigen zu können.



Ein möglicher Weg in die Sucht: langzeitarbeitslos, abgehängt und ohne eine tragende sinnstiftende Perspektive.



Sucht kostet wertvolle Lebenszeit: Alkoholranke leben 20 Jahre, Nikotinabhängige 10 Jahre kürzer als Angehörige aus der Normalbevölkerung.



Aktiv seine Freizeit zu verbringen, am besten in einer Gruppe, wird von manchen Betroffenen als wichtig angesehen auf dem Weg aus der Sucht.

**Alkoholabhängigkeit liegt in der Regel vor, wenn mindestens 3 der folgenden Kriterien für einen Monat lang oder wiederholt für ein Jahr zutreffen:**

- Es gibt einen starken Wunsch oder eine Art Zwang, Alkohol zu konsumieren.
- Der Betroffene ist nicht oder kaum mehr in der Lage, Anfang, Menge und Ende seines Trinkverhaltens zu kontrollieren.
- Es wird immer mehr Alkohol benötigt, um die gleiche Wirkung zu erzielen, da sich der Körper an die Droge gewöhnt.
- Beim Absetzen des Alkohols treten Entzugserscheinungen auf (z.B. Schwitzen, Zittern, Nervosität, Aggressivität, Schlafstörungen, Kreislaufprobleme, Krampfanfälle oder Halluzinationen).
- Soziale Beziehungen, andere Vergnügungen oder Interessen und finanzielle oder berufliche Verpflichtungen werden fortschreitend vernachlässigt; im Mittelpunkt steht der Alkoholkonsum.
- Der Alkoholkonsum hält an, obwohl eindeutig schädliche Folgen körperlicher oder seelischer Art nachgewiesen werden können.



Im Durchschnitt leiden alkoholabhängige Personen 13 Jahre an ihrer Erkrankung, bevor sie die erste Entwöhnungstherapie in einer Suchtfachklinik antreten.



Die Natur bewusst wahrnehmen und dabei neue Kraft schöpfen – eine Fähigkeit, die viele alkoholranke Menschen erst wieder erlernen müssen.

### Evangelische Bahnhofsmision Fürth e.V.

Ottostraße 6 - 8 • 90762 Fürth • Tel. (0911) 977 237 12 • Fax (0911) 977 237 21  
Sparkasse Fürth • IBAN: DE29 7625 0000 0000 0014 61 • BIC: BYLADEM1SFU

**Jeder Mensch soll schnell bereit sein zuzuhören. Aber er soll sich Zeit lassen, bevor er selbst etwas sagt oder sogar in Zorn gerät.**

(Jakobus 1,19)

**Liebe Freunde und Mitglieder der Bahnmissionsmission,**

wie geht es Ihnen, wenn Sie die Losung für den Monat Juli auf sich wirken lassen: Sind Sie jemand aus dem Kreis der Personen, die gern und gut zuhören können? Oder zählen Sie eher zur Runde derjenigen, die in einem Gespräch lieber das Wort ergreifen? Vielleicht gehören Sie aber auch zu den Menschen, die als zornig gelten und nur mit Vorsicht zu genießen sind.

Können Sie sich einer der drei Gruppen zuordnen? Oder entdecken Sie beim Innehalten, dass Sie aus allen Bereichen Anteile haben?

Die Aufforderung aus dem Jakobusbrief kann als allgemeiner Leitsatz, wie Menschen miteinander umgehen sollen, aufgefasst werden. Dabei dient der Appell, erst zuzuhören und dann nach einem längeren Zeitraum selbst zu reden dem Zweck, Zorn nach Möglichkeit zu vermeiden, denn:

**Der Zorn eines Menschen bewirkt nichts, was vor Gott als gerecht gilt.** (Jakobus 1,20)

Wer einen guten Zugang zu seiner emotionalen Ebene hat, wird an dieser Stelle wahrscheinlich einwenden: „Das klingt doch alles sehr abgeklärt, besonnen und blutleer; wo bleibt da das Leben mit seinem reichhaltigen Repertoire an Empfindungen? Schließlich gehören Gefühle – und dazu zählt doch auch der Zorn – zum menschlichen Dasein dazu und können nicht einfach verneint, ignoriert, unterdrückt oder wie bei einer Operation entfernt werden, weil sie unangenehm oder gesellschaftlich negativ

belegt sind. Außerdem können unterdrückter oder aufgetauter Zorn auf Dauer zu Herzerkrankungen und Depressionen führen. Der hehre ethische Anspruch, den Jakobus hier vertritt, erscheint wirklichkeitsfremd und überhaupt nicht im täglichen Zusammenleben umsetzbar.“

Ein guter Einwand, um einmal genauer nachzufragen, was es mit dem Gefühl Zorn auf sich hat und woher diese absolute Handlungsanweisung aus dem Neuen Testament kommt.

Zorn ist eine heftige und starke Emotion: Die Muskelspannung nimmt zu, Puls und Atem beschleunigen sich, der Blutdruck erhöht sich, Fäuste werden geballt, der Unterkiefer schiebt sich vor, die Augen verengen sich, der Blick wird stechend, die Zähne werden gezeigt, das Gesicht rötet sich, innerlich steigt eine unangenehme Wärme auf und im Extremfall bricht der Schweiß aus und das Herz rast.

Es gibt viele sprachliche Wendungen, die die Intensität des Zorns sehr gut zum Ausdruck bringen: So ist davon die Rede, dass jemand vom Zorn gepackt wird, vor Zorn kocht, vor Zorn schnaubt, vor Zorn bebzt, von Zorn erfüllt ist oder von seinem Zorn übermannt wird; dabei treibt es einem die Zornesröte ins Gesicht, die Augen funkeln vor Zorn oder die Zornesader schwillt an.

Zorn bezeichnet einen heftigen, leidenschaftlichen Unwillen über etwas, das als großes Unrecht empfunden wird oder in völligem Widerspruch zu den eigenen Interessen steht. In der Regel ist Zorn gegen jemand gerichtet und wird an ihm ausgelassen. Zorn gilt als stärkste Form des Ärgers. Die Person, die in einer Situation



zornig reagiert, erlebt sich als zutiefst verletzt, gedemütigt, gekränkt, entwertet, ausgenutzt, verleugnet, missbraucht oder bedroht. Triebkraft des Zorns ist ein hohes Aggressionsniveau. Dies kann leicht zu einem Zornanfall mit Kontrollverlust und physischer oder psychischer Gewaltausübung, in schädigender oder zerstörerischer Weise, führen. Der Betroffene will sich unter allen Umständen für das erlittene Unrecht rächen und es dem anderen heimzahlen.

Vor diesen Hintergründen verwundert es nicht, dass der Schreiber des Briefes fordert:

**Jeder Mensch soll schnell bereit sein zuzuhören.**

Zuhören ist eine hohe Kunst. Sie verlangt ungeteilte Aufmerksamkeit gegenüber dem erzählenden Menschen, aber auch in hohem Maß Konzentration, Auffassungsgabe, Merkfähigkeit und Gedächtnis bezüglich der gesprochenen Inhalte. Auf der Beziehungsebene ist Zuhören daran gebunden, dass die hörende Person tatsächlich offen und interessiert am sprechenden Gegen-

über ist. Zuhören kann nicht vorgespielt werden. Ob es der Hörer ehrlich meint, zeigt sich nämlich an Mimik, Gestik und Körperhaltung: Eine herablassende Handbewegung, verschränkte Arme, ein missbilligender Blick oder ein gelangweiltes Gähnen sprechen häufig Bände.

Zuhören ist anstrengend, steht gesellschaftlich nicht hoch im Kurs und fällt den meisten Menschen schwer. Zuhören hat das Ziel, die andere Person zu verstehen, nicht nur kognitiv, sondern auch emotional. Das bedeutet, den eigenen Standpunkt aufzugeben und die Position des sprechenden Menschen einzunehmen. Wer ernsthaft am redenden Gegenüber interessiert ist, wendet sich ihm körperlich zu, stellt mögliche Störungen wie z.B. Handys und Türklingeln ab und plant genügend Zeit für das Gespräch – und eine Pause danach, um die gehörten Inhalte wirken zu lassen und sich auszuruhen – ein.

### **Jeder Mensch soll schnell bereit sein zuzuhören.**

Zuhören ist ein Beziehungsgeschehen. Es geht darum, anderen Menschen zuzuhören, sie wirklich zu verstehen und zu begreifen, was sie wollen. Wer den Anspruch hat, gut zuzuhören, muss aber auch in einer guten und kontinuierlichen Beziehung zu Gott stehen: Wann haben sie sich das letzte Mal Zeit genommen, Gott ehrlich, offen und interessiert zuzuhören? Es gibt dazu viele Gelegenheiten, nicht nur eine Andacht, Meditation oder Predigt, sondern ebenso die Stille der Natur oder eines Kirchenraumes. Schließlich wird oft der Zusammenhang vergessen: Wie sieht meine Beziehung zu mir aus? Wer gut

zuhören will, muss auch in der Lage und bereit sein, auf sich selbst zu hören. Da können viele Fragen entstehen: Wann nehme ich mir Zeit für mich? Bin ich bereit, auf meinen Körper, meine Psyche oder meinen Verstand zu hören und ihnen das zu geben, was ihnen guttut? Das können zum Beispiel ein entspannender Spaziergang, ausreichender Schlaf, aber auch regelmäßige Bewegung, ein ausgeglichenes Hobby oder eine Beschäftigung mit sinnstiftenden Themen, die inneren Halt geben, sein.

### **Jeder Mensch soll schnell bereit sein zuzuhören.**

Bei aller Mühe muss gesagt werden: Zuhören lohnt sich! Vielleicht wissen Sie, wie es ist, sich bei einem guten Freund aussprechen zu können. Er lauscht ihren Ausführungen ernsthaft und geduldig; sie dürfen offen erzählen, wie es ihnen geht, was sie bedrückt und welche Gefühle sie gerade belasten; sie können Vertrauliches besprechen und darauf zählen, dass es vertraulich bleibt. Können sie die Gefühle der Erleichterung, Befreiung und Zufriedenheit erspüren, die mit dieser Erfahrung verbunden sind? Verstanden und angenommen werden will jeder Mensch; dies kann sich jedoch nur erfüllen, wenn eine andere Person wirklich zuhört.

### **Der Mensch soll sich Zeit lassen, bevor er selbst etwas sagt.**

Reden ist ebenfalls eine hohe Kunst. Sie baut nämlich darauf auf, dass jemand tatsächlich zugehört hat, und dieser Vorgang dauert bereits lange. Aber auch über das Gesprochene nachzudenken, die vernommenen Worte in sich wirken zu lassen und das Anvertraute im Herzen zu bewegen, benötigt seine Zeit. Es geht nämlich nicht nur darum, das Gesagte kognitiv zu verstehen und das

Ganze vom Standpunkt des erzählenden Menschen zu betrachten. Vielmehr besteht der eigentliche Kern darin, die vernommenen Inhalte gefühlsmäßig zu erfassen. Das bedeutet, in der Haut des erzählenden Menschen steckend, dessen Emotionen wahrzunehmen, darauf mitfühlend oder teilnehmend zu reagieren und ihm das zu geben, was er gerade in seiner Traurigkeit, Verletztheit, Enttäuschung oder in seinem Kummer benötigt.

### **Jeder Mensch soll schnell bereit sein zuzuhören. Aber er soll sich Zeit lassen, bevor er selbst etwas sagt oder sogar in Zorn gerät.**

Möglicherweise ist das, was einen Menschen vorschnell zum Zorn verleitet, die eigene Verletztheit, Kränkung oder Enttäuschung; der besondere wunde Punkt, bei dem sich der Betroffene nach Erlösung, Vergebung und Befreiung sehnt. Deutlich werden kann dies aber nur dem, der bereit ist, geduldig zuzuhören und offen ist, seine eigenen Schattenseiten anzuschauen. Aus diesem Blickwinkel kann das Gefühl Zorn eine positive Funktion haben: Es erinnert an die eigenen Themen, die bearbeitet werden wollen, es erinnert an die eigene Bedürftigkeit, gehört, verstanden und angenommen zu werden.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr



---

## Impressum

Informationsbrief 1/2019 der  
Evangelischen Bahnhofsmision Fürth  
Auflage: 600  
Verantwortlich für den Inhalt: Detlef Brem  
Bilder: Matthias Kamm, privat  
Pixabay