

# Freundesbrief Sommer 2023

## CHRISTLICH-PSYCHOLOGISCHER BERATUNGSDIENST GIFHORN E.V.

Steinweg 20 – Georgshof  
38518 GIFHORN  
Tel. 05371 – 14 00 77  
info@cpb-gifhorn.de  
www.cpb-gifhorn.de



### Liebe Freunde,

**menschlich gesehen** ist der biblische Text, in dem die Jahreslosung steht, wirklich keine Ruhmesleistung.

Wie war Hagar's Reaktion, als sie von Sarai's Plan hört, dass Sie die Leihmutter von Abrams Sohn werden soll? Über Ihren Kopf hinweg entschieden! Verraten, vereinnahmt, ausgenutzt?

Sarai übergibt ihre Magd in Abrams Hände. Hagar wird schwanger. Nicht aus einer geschützten, gewollten Beziehung heraus. Sondern weil andere über sie verfügten. Enttäuscht, ausgebeutet, missbraucht?

Sie ist schwanger mit dem erhofften (aber nicht verheißenen) Sohn, dem Stammhalter. Hat das Blatt sich gewandelt zu ihren Gunsten? Sie freut sich über die neue Stellung, die Sarai ihr verschaffen hat – was wiederum Sarai nicht gefällt, die befällt die Eifersucht. Hagar kann nur verlieren in diesem Spiel. Verzweifelt flieht sie, so schlecht behandelt, dass es nicht zum aushalten ist.

Dort in der Wüste findet Hagar eine Wasserquelle. Und noch etwas geschieht: Sie kommt Gott nicht aus den Augen. Es erfolgt ein Gespräch mit einem Engel in der Wüste. Klärung geschieht: Wo bin ich gerade? Wo will ich noch nicht wieder hin? Welche Möglichkeiten tun sich auf? Perspektive?

In der Krise kommt es zu einer Begegnung, die Hagar am Ende so erfüllt, dass sie sich traut, Gott einen Namen zu geben: El-Roi – Gott sieht mich.

Hinter diesem Namen steht die tiefe Erfahrung: Ich bin nicht vergessen. Ich bin gesehen.

Von Gott gesehen zu sein, heißt auch: Ich bin angesehen, ich bin gesegnet, ich bin unter seinem Schutz, ich bin nicht allein.

Später muss sie noch einmal diese Sippe verlassen – und erlebt: Gott hält Wort, ER ist der Gott, der sie sieht. Das gibt Hagar Hoffnung, die Perspektive zu ändern und Lebensmut zu entwickeln.

*Herzlich  
Heike Harting*

### Supervision

Im Mai haben Simone und Wigand Schritt ihre mehrjährige Supervisionsausbildung bei ProCEO Nürnberg abgeschlossen und sind nun Supervisorin / Supervisor nach den Standards des europäischen Dachverbandes EASC.

In den letzten Jahren schon hat sich dieser Arbeitsbereich ausgeweitet, gerade auch in der supervisorischen Begleitung von Teams verschiedenster psychosozialer Einrichtungen. Wer mehr über unser Supervisionsportfolio erfahren will, findet dies auf unserer Homepage unter <https://cpb-gifhorn.de/supervision>



*Du bist ein Gott, der mich sieht. 1.Mos 16,13*





## „Gute schlechte Zeiten“ - ein Erfahrungsbericht

‘In guten wie in schlechten Zeiten ...’, heißt es bei der Hochzeit, auch bei unserer. Nach zwei Jahrzehnten Ehe wusste ich: Das ist in der Theorie leichter als in der Praxis. Als unsere schlechten Zeiten so anstrengend wurden, dass wir allein nicht weiterkamen, suchten wir uns Hilfe. Dabei war es uns wichtig, dass wir jemanden finden, der Gottes Wirken und die Kraft des Gebets mit einkalkulieren würde – und stießen auf den Christlich-Psychologischen Beratungsdienst in Gifhorn. Im Vorfeld hatte ich (nur die vage) Befürchtung, ein neutraler Berater würde mich als ‘das Problem’ identifizieren. Im Grunde rechnete ich hoffnungsvoll mit einem anderen Szenario: der Berater würde meinem Mann klarmachen, was und wie dieser sich ändern müsste – und Schwupps wären die guten Zeiten wieder da.

Ich hätte mich nicht mehr irren können: In unseren Gesprächen mit dem Berater ging es nie um Schuld – weder um meine noch um die meines Mannes. Dafür bin ich ihm sehr dankbar; die Schuldfrage ist wenig hilfreich und hätte uns noch mehr entzweit.

Wir fingen mit Paargesprächen an. Für mich überraschend sah der Berater vor allem das Gute in unserer Ehe: dass wir bei aller Entfremdung noch immer gut übereinander sprachen und in vielen Positionen gar nicht weit auseinander lagen. Eine unserer Baustellen war unsere Kommunikation – von der doch so viel abhängt. Sein Blick von außen tat gut, änderte aber nichts daran, dass wir – auch bei ihm – nach einigen Sitzungen nicht weiterkamen. Also entschied ich mich für Einzelgespräche, in denen es letztlich weniger um unsere Ehe als um mich selbst ging. Der Berater hielt sich mit Ratschlägen zurück; stattdessen fühlte ich mich gehört, verstanden, wahr- und ernst genommen. Vor allem stellte er gute Fragen. Dadurch erkannte ich ungute Verhaltensmuster und merkte, wie ich mich selbst begrenze: ‘Ich darf keine Fehler machen; ich bin klein.’ Um diese negativen Glaubenssätze zu verändern, muss(te) ich mich gedanklich und emotional mit meiner Vergangenheit beschäftigen. Dabei verurteilte der Berater keine meiner Sichtweisen, sondern ließ sie als zu mir gehörig stehen: Es ging (und geht) nicht darum, dass ich anders werden muss, um richtig zu sein; aber ich darf mich verändern. Das öffnet mir nicht nur einen frischen und dankbaren Blick auf das, was mich ausmacht und wovon ich überzeugt bin – auch wenn ich damit manchmal anecke oder falsch liege. Außerdem kann ich kompromissbereiter reagieren, weil mein Selbstwert weniger davon abhängt, dass andere mir zustimmen oder ich meine Position durchsetze. Natürlich wirkt sich das auch auf meine Ehe aus: Ich bin meinem Mann gegenüber gleichzeitig konfliktbereiter und wohlwollender – und weniger darauf aus, dass er sich so verhält, wie ich es mir wünsche. Dadurch ist nicht alles von jetzt auf gleich einfach. Aber es ist wieder mehr Leichtigkeit und Humor in unserem Miteinander – und die Gewissheit, dass Gott auch aus schlechten Zeiten Gutes machen kann.

## Ausbildungskurs Ambulante Regressionstherapie 2022/23

Neugierig geworden durch die Erzählungen der Kollegen entschloss ich mich am ART-Einstiegsmodul im Juli 2022 teilzunehmen. Während diesem und an den folgenden Seminarblöcken bekam ich theoretischen Einblick in die Ambulante Regressionstherapie. Durch die Selbsterfahrung lernte ich sie im eigenen Erleben kennen und sehr schätzen. Der Klient, die Klientin wird in der ART in die Selbstwahrnehmung auf emotionaler, kognitiver und körperlicher Ebene begleitet. Dabei bleibt er / sie völlig autonom und selbstwirksam im Handeln und Wahrnehmen und bestimmt im eigenen Tempo den Prozess. Während der ART-Sitzung oder -Liegung kann er / sie unter Begleitung des Therapeuten unangenehme oder auch traumatische Erlebnisse durch Sprache, Assoziation und Körperempfinden integrieren. Das macht die ART zu einer sehr sanften Therapiemethode. Im Herbst schließe ich die Fortbildung mit dem Kolloquium ab.



ambulante regressionstherapie

Heike Harting

## Laden Sie uns ein...

Wenn Sie von unserer Arbeit überzeugt sind und schon mal gedacht haben, davon müssten mehr Menschen erfahren, dann laden Sie uns in Ihre Gemeinde ein. Gerne stellen wir unser Angebot in einem Gottesdienst kurz und prägnant vor. Darüber hinaus kommen wir gerne auch zu einem Impulsabend oder einer Predigt in Ihre Gemeinde.

Sie möchten unsere Arbeit mit einer **Spende** unterstützen? Dann finden Sie hier unsere **Kontakt**daten  
Herzlichen Dank!

