

# Trotz der Krise geht es weiter

## Anleitung für kleine Gesprächsgruppen

März 2022

### Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	1
<b>Bewährte Praktiken für Leiter von Kleingruppen</b>	2
<b>Wie <i>Trotz der Krise geht es weiter</i> aufgebaut ist</b>	4
Kapitel 0 – Tipps zur Soforthilfe	4
Kapitel 1 – Warum fühle ich mich so?	6
Kapitel 2 – Wie kann ich diese starken Emotionen zur Ruhe bringen?	7
Kapitel 3 – Warum bin ich so traurig?	7
Kapitel 4 – Wie kann meine seelische Verletzung heilen?	8
Kapitel 5 – Wie kann ich in dieser Situation meine Beziehung zu Gott gestalten?	9
Kapitel 6 – In die Zukunft blicken	10
<b>Nächste Schritte</b>	11

### Einführung

Dieses Dokument enthält eine Anleitung für den Gebrauch des Heftes *Trotz der Krise geht es weiter – Eine geistliche Überlebenshilfe*. Exemplare dieser Anleitung und des Heftes selbst können bei [wycliff.de](http://wycliff.de) kostenlos heruntergeladen werden. Das Heft in anderen Sprachen und weiteres Material zur Hilfe während und nach Krisen sind auf der Webseite [DisasterRelief.Bible](http://DisasterRelief.Bible) zu finden. *Trotz der Krise geht es weiter* wurde vom Trauma Healing Institute in Philadelphia erarbeitet und von Wycliff ins Deutsche übertragen. Das Heft enthält

Konzepte der Bücher *Traumatisierte Menschen begleiten – Ein Arbeitsbuch für christliche Gemeinden* und *Traumatisierte Menschen begleiten – Trost bei Gott finden*, wurde aber für einen besonderen Zweck entwickelt. Es ist ein eigenständiges Produkt und soll Menschen ermutigen, die gerade eine Krise erleben oder vor Kurzem erlebt haben - wie die vom Coronavirus verursachte Pandemie und die darauf folgenden Einschränkungen der Grundrechte, Naturkatastrophen (Erdbeben, Tsunami, Orkane, Fluten oder Feuer) oder auch durch Menschen verursachte Krisen.

Bei einer Katastrophe geht es natürlich zuallererst um die physischen Bedürfnisse der Menschen: Nahrungsmittel, Trinkwasser, Notunterkünfte und Erste Hilfe; im Fall einer Epidemie/Pandemie auch um Gesichtsmasken, Desinfektionsmittel und medizinische Versorgung. Gesicherte Verhältnisse müssen gegeben sein, um an seelischen und geistlichen Dingen arbeiten zu können. Aber diese Bedürfnisse sind ebenso wichtig und müssen angesprochen werden. Das Heft wurde entwickelt, um Christen zu ermutigen, sich ihren Ängsten, Zweifeln und Emotionen zu stellen. Deshalb nennen wir es *geistliche Überlebenshilfe*. Der Gebrauch des Hefts kann Menschen helfen, sich emotional und geistlich von einer traumatischen Krise zu erholen.

Das Heft wurde erstmals als Fortbildungs-Modul für Gemeindeleiter in China geschrieben, die sich unzureichend ausgebildet fühlten, um traumatisierten Menschen zu helfen. Der Gebrauch des Büchleins setzt keine Ausbildung oder Erfahrung in Seelsorge voraus. Es kann auf verschiedene Weise eingesetzt werden:

- Betroffene können es im Selbststudium durcharbeiten.
- Das Heft kann auch kapitelweise als Leseaufgabe vor einem virtuellen Treffen mit einer App wie *Zoom* verschickt werden. Beim Treffen tauscht man sich dann über die Fragen zum Nachdenken mit einer kleinen Gruppe aus.
- Die in einigen Kapiteln beschriebenen Übungen können die Teilnehmer für sich alleine durchführen. Beim nächsten virtuellen Treffen können sie sich über ihre Erfahrungen austauschen, sofern die Bereitschaft dazu besteht.
- Am Ende von Kapitel 1 und 3 gibt es Abschnitte, bei denen es speziell darum geht, wie man Kindern helfen kann. Ziehen Sie in Erwägung, diese Abschnitte zusammen mit den Kindern und ihren Betreuungspersonen zu besprechen.

## Bewährte Praktiken für Leiter von Kleingruppen

- Machen Sie sich mit dem Heft vertraut, bereiten Sie sich vor, planen Sie den Ablauf des Treffens, aber machen Sie sich keine Sorgen. Auch hier gilt, dass der Heilige Geist Sie leiten wird in dem, was passend ist in der entsprechenden Situation. Denken Sie daran, man muss kein ausgebildeter Berater sein, um mit diesem Heft eine Gruppe zu leiten. Als Gruppenleiter moderiert man, man unterrichtet nicht. Das Material ist so gestaltet, dass die Teilnehmer sich gegenseitig helfen. Vermutlich sind Sie als Gruppenleiter in der gleichen Situation wie die Teilnehmer, deshalb sollte das Durcharbeiten der Broschüre Ihnen genauso zugutekommen wie den Teilnehmern. Am besten machen Sie bei den einzelnen Aufgaben selbst mit.
- Passen Sie die zeitliche Einteilung der Treffen den Gegebenheiten an. Die Empfehlung

ist, über einen Zeitraum von einigen Wochen jeweils ein Kapitel pro Treffen durchzuarbeiten und sich ein- bis zweimal pro Woche zu treffen.

- Die meisten Menschen, die eine Krise durchmachen, sind emotional überwältigt und haben Schwierigkeiten, klar zu denken. Man sollte deshalb den Teilnehmern nicht zu viel Information auf einmal zumuten.
- Einige Teilnehmer gehen wahrscheinlich durch eine Phase tiefer Trauer und erleben tiefen seelischen Schmerz. In dieser Situation sind sie vermutlich nicht bereit, über ihr Ergehen zu berichten oder am Austausch teilzunehmen. Niemand sollte sich gedrängt fühlen, zu reden oder eine Übung zu machen, wenn er emotional nicht bereit dazu ist. Gruppenleiter sollten die Bedürfnisse aller Teilnehmer im Auge behalten. Bitte machen Sie die Teilnahme am Austausch völlig freiwillig. Für manche werden Einzelgespräche notwendig sein.
- Schulmäßiges Unterrichten und Predigen sind in Gesprächsgruppen fehl am Platz. Da Hirn und Herz überladen sind, können die Menschen Informationen und Ratschläge nicht verarbeiten. Am besten gibt man praktische Tipps weiter.
- Sprechen Sie langsamer als normal und machen Sie Pausen, damit alle Teilnehmer verstehen können, was Sie sagen möchten.
- Erschrecken Sie nicht, wenn Teilnehmer über ihre Befürchtungen und Zweifel sprechen. In einer Krise sagt man oft etwas aus Angst oder Frustration. Es ist besser, offen über diese Dinge zu reden, als sie zu unterdrücken oder hinter einem Lächeln zu verstecken. Wer Ängste, Zweifel oder Frust äußert, ist deshalb nicht schlecht und hat auch nicht seinen Glauben verloren.
- Bitten Sie einige Teilnehmer, einen Abschnitt aus einem Kapitel oder ein Bibelzitat vorzulesen, und ermutigen Sie dazu, an den Gesprächsrunden teilzunehmen, denn wer sich aktiv an Gesprächen und Übungen beteiligt, hat den größten Nutzen davon. Achten Sie auf die Gruppendynamik. Wenn jemand, der gerne redet, die Gespräche dominiert, ermutigen Sie andere Teilnehmer, sich zu beteiligen.
- Es kann sein, dass einige Teilnehmer Hemmungen haben, sich in einer Gruppe mitzuteilen. Egal wie viel oder wie wenig jemand von sich preisgibt, jeder sollte sich sicher fühlen und so handeln dürfen, wie ihm zumute ist. Manche profitieren vielleicht eher von einem Einzelgespräch mit dem Gruppenleiter oder einem reifen Christen. Wenn Sie merken, dass manche Teilnehmer so verletzt sind, dass sie mehr persönliche Aufmerksamkeit brauchen, kann es von Vorteil sein, in 2er- oder 3er-Gruppen zu arbeiten. Eventuell muss auch professionelle Hilfe gesucht werden.
- Die Broschüre wurde zwar für Christen konzipiert, aber die Teilnehmer einer Gesprächsgruppe haben vielleicht Angehörige, Freunde oder Nachbarn, die nicht Christen sind und dennoch vom Inhalt des Hefts profitieren könnten. Ermutigen Sie Ihre Teilnehmer ruhig, das Büchlein zu benutzen, um Menschen in ihrer Umgebung zur Seite zu stehen. Vielleicht ergibt sich ja dadurch sogar eine Gelegenheit, über den Glauben an Jesus zu sprechen.

Das Wichtigste, was Sie sich beim Durcharbeiten der Broschüre vor Augen halten sollten, ist Folgendes:

Menschen mit seelischen Verletzungen brauchen einen geschützten Rahmen, in dem sie über ihre Gefühle reden können. Sie brauchen jemanden, der ihnen zuhört und ihnen versichert, dass das, was sie fühlen und erleben, normal ist.

Die Teilnehmer Ihrer Gruppe werden sich nicht so sehr an das erinnern, was Sie gesagt

haben, als an Ihre Liebe und Fürsorge für sie. Das Schlüsselwort ist **zuhören!**

## Wie Trotz der Krise geht es weiter aufgebaut ist

Das Büchlein enthält eine Einführung mit dem Titel *Tipps zur Soforthilfe*, dann folgen sechs Kapitel. Alle Kapitel enthalten hilfreiche Informationen, Bibelverse und Fragen zum Nachdenken. Manche Kapitel enthalten auch Anweisungen für Übungen, die als Gruppe oder einzeln während der Woche vor dem nächsten Treffen durchgeführt werden können.

Diese Anleitung behandelt jedes Kapitel des Heftes und gibt Anregungen zum Durchführen. Für manche Kapitel findet sich in dem vorliegenden Dokument zusätzliches Material, das der Gruppenleiter nach eigenem Gutdünken einsetzen kann.

**Eines sollte klar sein:** Diese Texte und Aktivitäten sind nur Vorschläge. Sie kennen die Teilnehmer Ihrer Gruppe am besten und können das Büchlein so benutzen, dass es ihren Bedürfnissen am ehesten gerecht wird. Seien Sie flexibel und fühlen Sie sich frei, eventuell Unpassendes zu überspringen.

Wir schlagen vor, dass die Kapitel gemeinsam bei den Treffen gelesen werden. Wenn Sie es vorziehen, dass die Teilnehmer das Material schon vorher lesen, sollten Sie die wichtigsten Punkte beim gemeinsamen Durcharbeiten wiederholen.

## Kapitel 0 – Tipps zur Soforthilfe

**Hinweis:** Es ist wichtig, dass die Teilnehmer sich darüber klarwerden, dass sie möglicherweise an sich selbst Verhaltensmuster oder Gefühle entdecken, die gar nicht zu ihnen passen. Jeder reagiert anders auf eine Krise und es kann sein, dass man dabei Dinge erlebt, die man nicht erwartet hätte. Das ist *normal!* Diese Verhaltensweisen und Empfindungen werden mit der Zeit wieder verschwinden.

**Einstieg:** Gebet und Lied

**Input des Gruppenleiters:** „Es kann sein, dass unsere äußeren Bedürfnisse bereits gedeckt sind: Wir haben genügend Lebensmittel, sauberes Wasser und – in unserer speziellen Situation – Gesichtsmasken und Desinfektionsmittel. Aber unsere seelischen und geistlichen Nöte sind genauso wichtig und müssen auch beachtet werden. Dieses Heft soll dabei helfen, dass wir uns unseren Ängsten, Zweifeln und Emotionen stellen und uns seelisch und geistlich von den Verletzungen erholen, die wir durchgemacht haben. Deshalb steht im Titel auch *Geistliche Überlebenshilfe*.“

**Input des Gruppenleiters:** „Einige von uns sind vielleicht noch nicht in der Lage, über das zu sprechen, was sie empfinden. Das ist vollkommen in Ordnung. Wenn Sie den Eindruck haben, dass es Sie im Moment überfordert, die Informationen der Broschüre aufzunehmen oder sich damit auseinanderzusetzen, dann fühlen Sie sich bitte nicht verpflichtet, an unseren Treffen

teilzunehmen! Wenn Sie dabeibleiben und einfach nur zuhören möchten, ist das auch in Ordnung. Es kann allerdings sehr hilfreich sein, in der Gruppe auszusprechen, was Sie empfinden - wenn Sie dazu innerlich bereit sind. Wenn wir uns mitteilen, können wir einander besser unterstützen.“

*Bevor Sie mit Kapitel 0 beginnen, lassen Sie die Teilnehmer Folgendes wissen:*

**Input des Gruppenleiters:** „Jeder Mensch reagiert anders auf eine traumatische Erfahrung. Es ist möglich, dass die Reaktionen mit der Zeit von alleine wieder verschwinden. Es ist aber auch möglich, dass man mehr Hilfe braucht.“

Folgende Reaktionen sind nach einer traumatischen Erfahrung normal:

- Starkes Herzklopfen und schnelle Atmung. Auch Kopf- und Magenschmerzen können auftreten. Vielleicht fühlt man sich zitterig und erschöpft.
- Es kann zu Schlafstörungen und Appetitlosigkeit kommen.
- Möglicherweise ist man verwirrt, kann sich nicht konzentrieren und keine sinnvollen Entscheidungen treffen.
- Es kann sein, dass man ängstlich, überfordert oder depressiv ist. Man macht sich selbst Vorwürfe für das, was passiert ist. Man ist reizbar und zornig.
- Manche möchten immer alleine sein.
- Man weicht Gefühlen aus und verbringt zum Beispiel viel Zeit in sozialen Medien, trinkt Alkohol, arbeitet exzessiv, isst zu viel usw.
- Manche tun Dinge, die ihnen am Ende selbst Schaden zufügen: Rauchen, zu viel Alkohol trinken, Drogen konsumieren, mehr Geld ausgeben, als sie sich leisten können.
- Es kann zu größeren und kleineren Unfällen kommen.“

**Hinweis:** Nachdem Sie diese Informationen weitergegeben haben, könnten Sie als Leiter etwas erzählen, was Sie selbst in dieser Krise erlebt haben. Das kann für andere ein Türöffner sein, sich ebenfalls mitzuteilen.

**Frage und Austausch:** Möchte jemand gerne erzählen, wie es ihm oder ihr ergangen ist?

**Durch das Kapitel führen:**

- Bitten Sie einige Teilnehmer, die Kapitelabschnitte laut zu lesen.
- Beim Lesen der *Tipps zur Soforthilfe* können Sie die Teilnehmer bitten, über ihre persönlichen Erfahrungen zu berichten. Was hat ihnen gutgetan, haben sie noch andere Ideen, die sie einbringen möchten?

*(Vergessen Sie nicht, Fragen zu stellen und zum Austausch zu ermutigen).*

- Sprechen Sie über die Fragen zur „Reflexion“.
- Bitten Sie die Teilnehmer, auch andere Bibelverse zu nennen, die sie ermutigt haben.

**Abschluss:** Gebet und Lied

## Kapitel 1 – Warum fühle ich mich so?

**Hinweis:** Die wichtigsten Punkte, die die Teilnehmer aus Kapitel 1 mitnehmen sollten, sind die drei typischen Reaktionen auf ein Trauma, nämlich:

- die Erfahrung immer wieder durchleben
- alles vermeiden, was an das Erlebte erinnert
- ständig in Alarmbereitschaft sein

**Einstieg:** Gebet und Lied

**Durch das Kapitel führen:**

- Machen Sie sich bewusst, dass die Teilnehmer in unterschiedlichen Phasen der Aufarbeitung ihres schweren Erlebnisses sind. Vielleicht ist es nicht hilfreich, schon bei Punkt 1 über Akzeptanz zu sprechen. Die Wut und Schuldzuweisung, auch die Akzeptanz der Situation wird in Kapitel 3 noch einmal angesprochen.
- Einige Teilnehmer lesen die Abschnitte von Kapitel 1 und die Bibeldverse dazu vor. Haken Sie immer wieder ein, während die Abschnitte vorgelesen werden, und ermutigen Sie die Gruppe, ihre persönlichen Empfindungen und Erfahrungen mitzuteilen.
- Wenn Sie bei den *Reaktionen auf ein Trauma* angekommen sind, bitten Sie die Teilnehmer, Beispiele zu geben, wie diese drei Reaktionen konkret aussehen könnten.
- Sprechen Sie über die Fragen zur „Reflexion“.

*Was hilft Kindern?* Auch wenn dies nur ein kurzer Abschnitt ist, so ist er doch sehr wichtig. Kinder haben andere Bedürfnisse als Erwachsene. Nehmen Sie sich Zeit, mit den Eltern darüber zu sprechen, wie ihre Kinder auf die Krise reagieren.

*Bitten Sie die Eltern, ...*

- Verhaltensweisen und Gefühle zu schildern, die sie an ihren Kindern beobachtet haben.
- zu erzählen, was sie unternommen haben, um ihren Kindern Mut zu machen.
- Ideen auszutauschen, was sie als Familie zusammen mit den Kindern unternommen haben oder noch unternehmen wollen.
- ihre Kinder dazu zu ermuntern, über ihre Gefühle zu sprechen. Das können sie in Form eines über das Erlebnis gemalten Bildes tun, vielleicht drücken sie ihre Erlebnisse aber auch im Spiel aus. Seien Sie aufmerksam. Sprechen Sie mit den Kindern über ihre Bilder oder Rollenspiele: Was ist passiert? Wie haben sie sich gefühlt?

**Wichtig:** Kinder haben einen guten Instinkt. Sie hören oft viel mehr, als den Eltern bewusst ist. Deshalb sollten die Eltern nicht im Beisein der Kinder über sensible oder angstmachende Themen sprechen. Das Wichtigste, was Eltern tun können, um ihren Kindern zu helfen, ist darauf zu achten, dass es ihnen selbst gut geht!

**Persönliche Aufgabe:** Malen Sie ein Bild, das Ihre Gefühle in der momentanen Situation zum Ausdruck bringt. Ziehen Sie sich zurück, beten Sie und denken Sie darüber nach, wie Sie sich fühlen. Sie können Ihr Bild konkret oder symbolisch darstellen. Wenn Sie möchten, können Sie Ihr Werk der Gruppe beim nächsten Treffen zeigen und erklären. Ermutigen Sie auch Ihre Kinder dazu, ein Bild zu malen.

**Abschluss:** Gebet und Lied

## Kapitel 2 – Wie kann ich diese starken Emotionen zur Ruhe bringen?

**Hinweis:** Dieses Kapitel enthält vier Übungen, die den Teilnehmern helfen, zu entspannen und innerlich ruhig zu werden.

**Anfang:** Gebet und Lied

**Rückblick:** Bitten Sie die Teilnehmer, sich über die Zeichnungen (Aufgabe des letzten Treffens) auszutauschen. Reden Sie darüber, wie sie sich während der Übung gefühlt haben. Hat das Malen ihnen geholfen, ihre Gefühle auszudrücken? Wenn ja, wie?

### **Durch das Kapitel führen:**

Abschnitt 1: Gefühle zur Ruhe bringen

- Ein Teilnehmer liest den Abschnitt vor. Bitten Sie anschließend die Teilnehmer, weitere Aktionen zu nennen, die ablenken und Freude bereiten.

Abschnitte 2, 3 und 4:

- Jeweils ein Teilnehmer leitet die nächsten drei Übungen an. Er liest die Übungen mit ruhiger Stimme vor und legt immer wieder eine Pause ein. Die Gruppe folgt den Anweisungen.
- Fragen Sie die Teilnehmer nach jeder Übung, wie sie sich dabei gefühlt haben.
- Fragen Sie zum Schluss, welche Übung ihnen am meisten geholfen hat, zur Ruhe zu kommen.
- Tragen Sie weitere Ideen zusammen, was man zur Entspannung machen kann.

**Persönliche Aufgabe:** Bitten Sie die Teilnehmer, vor dem nächsten Treffen zusammen mit Familienmitgliedern oder Freunden eine Übung aus Kapitel 2 zu machen. Wenn man andere Menschen bei einer Übung anleitet, hilft das, sich besser daran zu erinnern und das Gelernte später für sich selbst in die Praxis umzusetzen.

**Abschluss:** Gebet und Lied

## Kapitel 3 – Warum bin ich so traurig?

**Hinweis:** Dieses Kapitel befasst sich mit der „Trauerreise“. Es ist zwar nur eine kurze Einführung, aber die Illustrationen helfen den Teilnehmern dabei, den Trauerprozess nachzuvollziehen.

**Anfang:** Gebet und Lied

**Rückblick:** Bitten Sie die Teilnehmer darum, über ihre Erfahrungen zu berichten, die sie mit der beruhigenden Übung aus Kapitel 2 mit ihren Familienmitgliedern oder Freunden gemacht haben. Wie hat die Familie oder der Freund/die Freundin die Übung erlebt, war sie hilfreich? Gibt es weitere Gedanken oder Vorschläge dazu?

**Hintergrundinformationen zur „Trauerreise“:**

- Die Phase „Leugnen und Wut“ kann 1 bis 6 Monate dauern, vielleicht sogar länger.
- Die Phase „Hoffnungslosigkeit“ kann 6 bis 18 Monate oder länger dauern. Manche Menschen stecken jahrelang in dieser Phase. Wenn jemand nach zwei oder drei Jahren keine erkennbaren Heilungsfortschritte macht, sollte er/sie professionelle Hilfe von einem Seelsorger, Pastor oder Arzt in Anspruch nehmen.
- Die „falsche Brücke“ der Trauer-Vermeidung verzögert den Heilungsprozess in der Tat, sie hindert die Heilung sogar. Es ist gut gemeint, wenn man Trauernden rät, nach vorne zu schauen, in Wirklichkeit bewirkt man dadurch aber das Gegenteil.

**Durch das Kapitel führen:**

- Einige Teilnehmer lesen das Kapitel vor.
- Besprechen Sie jede Station der „Trauerreise“. Bitten Sie die Teilnehmer, Beispiele dafür zu nennen, was Trauernde während jeder Phase tun und empfinden.
- Reden Sie über die Gefahren, die mit der „falschen Brücke“ verbunden sind.
- Bitten Sie die Teilnehmer, über die Verluste zu sprechen, die sie während der gegenwärtigen Krise erlitten haben.

**Austausch:**

- Lesen die den Abschnitt „Folgende Tipps können Ihnen helfen, so zu trauern, dass Sie heil werden“ und tauschen Sie sich anschließend darüber aus.
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, Trauernden zu helfen?
- Sprechen Sie über die Fragen zur „Reflexion“.

**Was hilft Kindern?** Lesen und besprechen Sie diesen Abschnitt.

- Sprechen Sie über Begebenheiten, die sich im Leben Ihrer Kinder abspielen oder abgespielt haben.
- Reden Sie auch über Themen, die sich speziell auf Teenager beziehen.
- Was haben die Teilnehmer in dieser Krise mit ihren Kindern und Teenagern unternommen?
- Ermutigen Sie Eltern, mit ihren Kindern dieses Heft oder Teile davon durchzuarbeiten.

**Abschluss:** Gebet und Lied

## Kapitel 4 – Wie kann meine seelische Verletzung heilen?

**Hinweis:** Das wichtige Anliegen dieses Kapitels ist, dass die Teilnehmer verstehen, dass körperliche Wunden und seelische Verletzungen oftmals die gleichen Symptome haben und dass beide besondere Pflege benötigen. *Das Auswendiglernen und Üben der vier Fragen*



kann für den Heilungsprozess sehr hilfreich sein.

**Anfang:** Gebet und Lied

**Durch das Kapitel führen:**

- Einige Teilnehmer lesen das Kapitel vor.
- Wenn Sie die Liste der körperlichen Symptome zusammengetragen haben, bitten Sie die Teilnehmer, diese mit den Symptomen seelischer Verletzungen zu vergleichen. Worin gleichen sie sich, worin sind sie unterschiedlich?
- Reden Sie darüber, wie wichtig es ist, die eigene Geschichte zu erzählen. Tauschen Sie sich auch darüber aus, was einen guten Zuhörer ausmacht.
- Reden Sie über den Abschnitt mit den vier Fragen. Bitten Sie einige Teilnehmer, die einzelnen Fragen bezüglich ihrer Erfahrungen in der gegenwärtigen Krise zu beantworten.

**Die vier Fragen sind:**

- Was ist passiert?
- Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- Was war das Schlimmste für Sie?
- Wer oder was hat Ihnen geholfen, sich wieder sicherer zu fühlen? (Wenn das noch nicht bei allen der Fall ist, fragen Sie, was getan werden müsste, dass sie sich ein bisschen sicherer fühlen).

**Input des Gruppenleiters:** „Wir wollen heute üben, die vier Fragen zu stellen. So erinnern wir uns besser daran, wenn wir anderen aktiv zuhören.“

- Bilden Sie bitte 2er-Gruppen.
- Wählen Sie eine schmerzhafteste Erfahrung aus, die Ihnen passiert ist (kein Trauma und nicht zu lang). Der Gesprächspartner hört aufmerksam zu, zeigt, dass er mitfühlt, und stellt die vier Fragen. Nach 10 Minuten tauschen Sie dann die Rollen in der 2er-Gruppe. Jetzt hört der ursprüngliche Erzähler zu.
- Denken Sie daran, als Zuhörer ist Ihre wichtigste Aufgabe, zuzuhören, und nicht, den Erzähler zu korrigieren oder Lösungen vorzuschlagen.“

**Persönliche Aufgabe:** Diese Zuhör-Übung durchführen

**Abschluss:** Gebet und Lied

## Kapitel 5 – Wie kann ich in dieser Situation meine Beziehung zu Gott gestalten?

**Hinweis:** In diesem Kapitel geht es ums Klagen. Die Teilnehmer haben Gelegenheit dazu, einen eigenen Klagepsalm an Gott zu schreiben.

### **Rückblick auf die Zuhör-Übung im letzten Kapitel:**

- Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie sich beim Erzählen ihrer Geschichte gefühlt haben.
- Fragen Sie, wie die Teilnehmer sich beim Zuhören und Fragen gefühlt haben.
- Ist ihnen bei der Übung etwas schmerzlich gefallen?
- Hat die Übung ihnen geholfen, ihre Gefühle zu sortieren?

### **Durch das Kapitel führen:**

**Input des Gruppenleiters:** „Außer durch Reden und durch kreative Tätigkeiten können wir unsere Gefühle auch in einem Klagepsalm ausdrücken. Er richtet sich direkt an Gott und kann von einer einzelnen Person oder von einer Gruppe geschrieben werden. Mehr als sechzig Psalmen in der Bibel sind Klagepsalmen. In einem Klagepsalm schütten die Menschen ihr Leid vor Gott aus und bitten ihn um Hilfe.“

- Einige Teilnehmer lesen den ersten Teil des Kapitels vor.
- Versichern Sie sich, dass jeder die drei Hauptteile eines Klagepsalms kennt – die Anrede (z. B. „Oh Gott“), die Klage, die Bitte.
- Weisen Sie darauf hin, dass Gott unser Herz kennt und weiß, was wir denken. Deshalb überrascht es ihn auch nicht, wenn wir in unserer Not zu ihm schreien. Es erscheint uns vielleicht merkwürdig, aber wenn David so viele Klagepsalmen geschrieben hat und sie alle in der Bibel festgehalten sind, können wir uns auch trauen, Klagen an Gott zu schreiben, ohne befürchten zu müssen, dass er zornig wird. Er möchte, dass wir mit all unseren Gefühlen zu ihm kommen.
- Lesen Sie Psalm 13 im Chor, dann entscheiden die Teilnehmer, was die drei Hauptteile sind.
- Sprechen Sie über die Fragen zur „Reflexion“.

### **Persönliche Aufgabe:**

- Bitten Sie die Teilnehmer, ihre eigene Klage zum Ausdruck zu bringen: geschrieben als Text oder als Lied, gemalt oder wie immer sie möchten.
- Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass auf jeden Fall eine Klage enthalten sein muss; die anderen Teile sind optional.
- Wer möchte, kann beim nächsten Treffen seine Klage vortragen.

**Abschluss:** Gebet und Lied

## Kapitel 6 – In die Zukunft blicken

**Hinweis:** In diesem Kapitel können Sie alles wiederholen, was Ihre Gruppe anhand des Hefts *Trotz der Krise geht es weiter – Eine geistliche Überlebenshilfe* besprochen und gelernt hat. Falls die Krise andauert, ermutigen Sie die Teilnehmer dazu, die Broschüre immer wieder zur Hand zu nehmen.

**Anfang:** Gebet und Lied

### **Rückblick:**

- Geben Sie den Teilnehmern Gelegenheit dazu, der Gruppe ihren Klagepsalm vorzulesen oder ihre Zeichnung zu erklären.
- Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie sich beim Verfassen des Klagepsalms/Malen gefühlt haben.
- Was war am schwierigsten dabei?
- Was haben sie durch die Übung gelernt?

### **Durch das Kapitel führen:**

- Einige Teilnehmer lesen das Kapitel vor.
- Die Bibelverse werden von Einzelnen oder im Chor gelesen.
- Reden Sie darüber, was die Teilnehmer anhand des Hefts über sich gelernt haben.
- Reden Sie auch darüber, was die Teilnehmer tun möchten, um weiterzukommen: weitere Treffen zur Aufarbeitung und zum Gebet, ein weiteres Buch zusammen durcharbeiten oder das Buch *Traumatisierte Menschen begleiten – Ein Arbeitsbuch für christliche Gemeinden* mit einem ausgebildeten Kursleiter. Der beste Zeitpunkt für Letzteres ist drei bis sechs Monate (oder länger) nach dem Ende der Krise.
- Besprechen Sie die Fragen zur *Reflexion*.

**Bevor Sie abschließen:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, das Heft oder Teile davon mit ihren Familien, Freunden oder Nachbarn durchzuarbeiten. Obwohl es für Christen geschrieben ist, sind Nicht-Christen in der gleichen Situation und haben die gleiche traumatische Erfahrung erlebt. Vielleicht kommen sie durch dieses Heft dem Glauben an Gott etwas näher.

**Abschluss:** Gebet und Lied

## Nächste Schritte

Wenn die gegenwärtige Krise vorbei ist, können die Probleme in Bezug auf Familie, Finanzen, Gefühle sowie geistliche Fragen andauern und die Bewältigung kann noch viel Zeit in Anspruch nehmen.

Für weitere Informationen zum Thema Traumabegleitung und Kurse besuchen Sie bitte unsere Webseite [integration.wycliff.de/traumabegleitung](http://integration.wycliff.de/traumabegleitung) oder kontaktieren Sie [dff@wycliff.de](mailto:dff@wycliff.de). Infos über das Programm in anderen Sprachen (auch für Kinder und Teenager) finden Sie unter [traumahealinginstitute.org](http://traumahealinginstitute.org). Über Feedback zu dieser Pilot-Version freuen wir uns unter [dff@wycliff.de](mailto:dff@wycliff.de) oder [info@traumahealinginstitute.org](mailto:info@traumahealinginstitute.org).

Gott segne Sie bei der Durchführung von Gesprächsgruppen in Ihrer Gemeinde/Ihrem Bekanntenkreis in dieser schwierigen Zeit. Mögen die Informationen im Heft *Trotz der Krise geht es weiter – Eine geistliche Überlebenshilfe* Sie und Ihre Gemeinde bei der Aufarbeitung und Heilung Ihrer seelischen Verletzungen unterstützen!

Vielen Dank für die Übertragung ins Deutsche an:  
Dagmar Simantzik, Gabi Weber, Andreas Holzhausen, Uschi Lautenschlager