

durch den Dienst der Gemeinde verwirklicht, oder jetzt schon zeichnerhaft realisiert, geredet? Das Reich Gottes wird eher als ganz und gar jenseitige Größe verstanden, zu der die Gemeinde durch den Glauben zwar jetzt schon gehört, die aber nicht in der Gemeinde schon irdische Gestalt annimmt.

Martin Hirschmüller

---

Michael Dieterich. *Wir brauchen Entspannung. Streß, Verspannungen, Schlafstörungen - und was man dagegen tun kann.* Gießen, Basel 1988, 2. Auflage 1989. DM 14,80. 159 S.

---

"Die Umwelt hat sich geändert - der Mensch ist derselbe geblieben." Wer von uns leidet nicht an den negativen Begleiterscheinungen des modernen hektischen Lebensstils?

Mit seinem Buch möchte der christliche Psychotherapeut Michael Dieterich den Leser zur Überprüfung, Korrektur und Neugestaltung seiner Lebensgewohnheiten anleiten. Dazu ist die Berücksichtigung eines ausgewogenen Rhythmus von Arbeit und Entspannung notwendig. Unter dem Motto "learning by doing" wird ein vielfältiges Angebot von Entspannungsmethoden vorgestellt. Dabei ist dem Verfasser besonders wichtig, daß nur die Entspannungsformen berücksichtigt werden, die ohne Übernahme eines ideologischen Überbaus zur Wirkung kommen. Yoga und die Transzendente Meditation scheiden von vornherein für einen Christen aus, weil sie ohne den Glauben an die entsprechende Weltanschauung ineffizient sind.

Das Buch ist wie folgt gegliedert:

Der 1. Teil befaßt sich mit der Entstehung von Streß und Verspannung. Er möchte den glaubenden Christen ermutigen, in der vorliegenden Methodenvielfalt seine ihm gemäße Entspannungsform zu entdecken.

Im 2. Teil wird Entspannung im Licht der Bibel und der Kirchengeschichte betrachtet. Echte Entspannung findet ein Christ in der Ruhe und dem Frieden Gottes durch die Erlösungstat Jesu Christi. Doch ist der Weg vom Wissen bis hin zur Verinnerlichung oft nicht durchlässig. Die Meditation (Betrachtung), Kontemplation (Beschauung) und das Stundengebet begegnen uns schon durch die ganze Kirchengeschichte und stellen hilfreiche Formen der Entspannung dar. In ihnen ist Jesus Christus der Mittelpunkt. Hier kann Stille vor Gott neu eingeübt werden. Gleichzeitig kommen Gedanken und Gefühle zur Ruhe.

Innerhalb der Kirchengeschichte entdeckt Dieterich meditatives Gedankengut u.a. bei Cassian, Tersteegen, Francke, Ignatius von Loyola, Fénelon, Charles de Foucauld und Caretto. Gleichzeitig stellt er fest, daß innerhalb der Geschichte des Protestantismus und Pietismus weniger die Betrachtung und Beschaulichkeit als vielmehr das aktive, handelnde Christsein dargestellt wird.

Im 3. Teil stellt der Autor Entspannungshilfen für den ganzen Menschen aus der Psychotherapie vor. Dabei ist ihm wichtig, daß Hilfe von außen nur dann zur Wirkung kommt, wenn die Schuldfrage des betreffenden Menschen geklärt ist. Dieterich bietet ein differenziertes Angebot an Entspannungsformen an:

- einfache Lockerungs- und Entspannungsübungen
- sorgfältige Organisation der Tagesgestaltung
- Ordnung der Gedanken
- richtiges Atmen
- progressive Muskelentspannung
- Entspannung mit Musik
- Die autosuggestive Entspannung nach Benson kann nach Dieterich bedenkenlos ohne ideologischen Überbau und statt dessen mit biblischem Gedankengut gefüllt werden. Wo jedoch Bedenken und Angst vorhanden sind, wird dieser Entspannungsmethode ein beträchtliches Maß an Wirksamkeit genommen.
- Dies gilt auch für das Autogene Training, dessen Grundstufe eigenständig angewandt werden kann, während bei der Anwendung der Oberstufe die Betreuung durch einen erfahrenen Therapeuten notwendig ist. Dieterich weist darauf hin, daß der Entspannungssuchende vor jeder Entspannungsübung sich bewußt in Gottes Hand begeben und wissen darf: "Niemand kann mich aus seiner Hand reißen."

Der 4. Teil schließlich gibt Ergebnisse aus der Schlafforschung und praktische Hilfe bei Schlafstörungen weiter.

Durch die praktischen Beispiele und hilfreichen Anleitungen ermutigt das Buch zu einem ganzheitlichen Christsein und zu einer verantwortungsbewußten Lebensführung. Es stellt für Protestanten allgemein und besonders für den Pietismus eine positive Herausforderung dar.

*Gerdi Stoll*