

Die Christengemeinschaft

Zeitschrift zur religiösen Erneuerung

10 | 2026



Prüfung – wie bestehen wir?

Wirkungsvoll heilen durch Kunst



Astrid Hansen
**Malen und Zeichnen mit
traumatisierten Menschen**
Kunst als Weg zur inneren Befreiung
396 Seiten, gebunden
€ 39,- (D) | ISBN 978-3-8251-8026-3
Jetzt neu im Buchhandel!

Traumatisierte Menschen haben eine existenzielle Bedrohung mit Ohnmachtsgefühlen, Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit erlebt. Diese dramatischen Erfahrungsbilder des Überwältigt-Werdens haben sich in ihre Gedanken- und Gefühlswelt eingebrannt und können sich bis ins Physische hinein äußern. Notfall- und Traumapädagogik stellen einen wirkungsvollen Schritt zur Heilung dar. In großen menschlichen und gesellschaftlichen Krisen, wie etwa dem Ukraine-Krieg, wurde diese Notwendigkeit unmittelbar spürbar.

Astrid Hansens Buch ist keine »Bedienungsanleitung«. Vielmehr soll es Grundlagen vermitteln und Möglichkeiten aufzeigen, mit denen Fachkräfte aus Therapie und Pädagogik, aber auch Betroffene und ihre Angehörigen kreativ umgehen und sie nach individuellem Bedarf weiterentwickeln können.

Wie lebt man nach der Prüfung weiter?

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Prüfungen unserer Fähigkeiten, die wir im Laufe unseres Lebens ablegen, sind darauf ausgelegt, dass man sie einmal durchmacht – und sie entweder besteht oder daran scheitert. Es sind Augenblicke, in denen es darauf ankommt, dass wir der gestellten Herausforderung gerecht werden, Angst und Nervosität bewältigen und den Erwartungen genügen. Für die meisten Menschen wächst in der Zeit vorher die Anspannung. Die Situation selbst wird unterschiedlich erlebt: Mal sind wir überrascht, wie leicht es geht, mal geraten wir so unter Druck, dass wir es kaum aushalten. Wie gehen wir in der Zeit danach mit der erlittenen Engführung um? Wie lässt sich die Spannung lösen, der Druck abbauen und womöglich gar das Trauma heilen?

Bei der Führerscheinprüfung konnte ich Vergleiche anstellen, denn ich habe sie dreimal abgelegt. Durch die erste Prüfung bin ich durchgefallen, weil ich vor lauter Aufregung eine Kurve so eng nahm, dass der Reifen über den Kantstein ging. Die zweite Fahrprüfung gelang – vielleicht auch deswegen, weil sie die erste für den Fahrprüfer war, der sichtlich aufgeregter war als ich. Im Drama dieser Prüfung hatte ich innerlich schon aufgegeben, weil mich eine komplizierte Ansage so überforderte, dass ich einfach nur weiterfuhr. Gerade dadurch hatte ich aber bestanden – es fühlte sich gut an. Und die dritte Prüfung war nur *pro forma* für den Erwerb des Postführerscheins, da gab es kaum Unruhe in mir. Mit dem Thema Fahrprüfung war ich durch.

In einem Interview der Zeitschrift *a tempo* las ich einmal einige Sätze der Schauspielerin Nina Petri, die mich seither nicht wieder losgelassen haben. Sie ist mit 17 Jahren von zu Hause ausgezogen, weil sie unbedingt selbstständig sein wollte. Im Rückblick auf diese Entscheidung sagte sie: *Ich habe mir damit etwas zugemutet, was eigentlich gar nicht geht, und habe es dennoch geschafft. Aber das war ein schwerer*

*Weg. Sie hat die selbst gesuchte Prüfung bestanden, aber noch nicht bewältigt. Als Erwachsene, so sagte sie weiter, müsse man ... schauen, dass man nicht ständig in diesem Kampfmodus lebt – in diesem »Überlebenskampfmodus«.*¹

Diese Wendung erinnerte mich an die Hiob-Erzählung aus der Hebräischen Bibel. Denn schon als Religionsschüler war mir die Frage, wie es Hiob nach den bestandenen Prüfungen gegangen war, die er durch die Verabredung zwischen Gott und Satan durchzumachen hatte. Die lapidare Aussage, im letzten Kapitel der Geschichte, hatte mich nicht befriedigt, obwohl sie wie ein Happy End klingt: *Und der Herr wendete Hiobs Geschick, als er für seine Freunde bat; und der Herr erstattete Hiob alles doppelt wieder, was er gehabt hatte* (Ijob 42,10). Zwar hatte sich Hiobs Besitz verdoppelt, aber klingt das nicht ein bisschen sehr ökonomisch? Und war denn nicht auch seine Gesundheit und vor allem auch seine Seele durch die erlittenen Prüfungen in Mitleidenschaft gezogen, was durch Besitz niemals aufgewogen werden kann? Ich fragte mich: Was würde es für Hiob bedeutet haben, den Kampf- und Überlebensmodus seiner Prüfungszeit wieder ablegen zu können? Ich suchte weiter und fand ein zweites Element: *Und der Herr segnete das spätere Leben Hiobs mehr als sein früheres* (Ijob 42,12). Mit dem Segen kommt zu dem Besitz noch etwas Immaterielles hinzu, das sein Leben nach der Prüfung zu einer neuen Dimension des inneren Friedens und der Erfüllung geführt haben mag. Zum Schluss stieß ich noch auf ein einziges Wort, das ich als tröstlich erlebe. *Und Hiob starb, alt und lebenssatt* (Ijob 42,17). Das klingt für mich nach einem Leben, dessen Ernte reich an Erfahrungen und gesättigt an Entwicklungen gewesen ist.

Herzliche Grüße



¹ *a tempo* 190, Oktober 2015, <https://www.a-tempo.de/article.php?i=201510&c=2>

Ulrich Meier,
geboren 1960,
Priester, Hamburg

Inhalt | Die Christengemeinschaft | Oktober 2026

hingeschaut

Künstlerporträt | Simone Leister 7

Leben mit dem Evangelium 7
Tabea Hattenhauer

Thema

Das herzliche Interesse 8
Mathias Wais

Begeisterung für die Gegenwart! 10
Matti Bormann-Melchinger

Der blutende Schwan 15
Marianne de Nooij

Der neue Glaube 19
Liselore Strijdhorst

religiöses Leben

Gottesbegegnungen in der
Menschenweihehandlung
... im Einswerden (I) 23
Ulrich Meier

Von innen her 26
Ingwer Momsen

Biographisches

Einer der meist verehrten Heiligen:
Franz von Assisi 27
Ingeburg Schwibbe

Zwischen Wahn und dem »schweren Weg
des Bewusstseins«: Jelisaweta Wassiljewa
Christin, Dichterin und Anthroposophin 29
Andreas Schnebele

Weltweit

Selig sind, die Frieden schaffen ...
Angesichts der Kriege dieser Welt 32
Ilse Wellershoff-Schuur

Bücher

Angekommen im 21. Jahrhundert
(Mathijs van Alstein) 36
Jens Göken

»ER muss wachsen« (Johannes Lauten) 38
Christiaan Struelens

Vertrauter Begleiter (Kalender) 39
Ulrich Meier

Der Papst und die KI (Papst Leo XIV.) 39
Ulrich Meier

Kolumne

Ein Stück Himmel 40
Sarah Knausenberger

Veranstaltungen 41

Impressum 42