



PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND GEISTLICHE BEGLEITUNG UNTER INTERNATIONALEN STUDIERENDEN

FÜR INTERNATIONALE STUDIERENDE SORGE TRAGEN

„Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn das Joch, das ich auferlege, drückt nicht, und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.“

Matthäus 11,28-30 NGÜ

Ins Ausland zu gehen, ist ein Privileg – oft gehen Menschen los, die zu Hause zur Leistungsspitze gehören. Viele sind engagiert, flexibel und lernbereit. Sie handeln zielstrebig und bringen Offenheit und Neugierde mit. Es macht Freude, diese Menschen kennen zu lernen, mit ihnen zu sein und in Beziehungen zu investieren.

Wenn wir mit internationalen Studierenden auf dem Weg sind, kommen wir aber auch immer wieder an Punkte, wo wir feststellen: Manche Dinge können sie nicht alleine tragen. Vielleicht ist es mühsam, neu zu sein und sich an so vielen Stellen anpassen zu müssen. Vielleicht drängen sich Fragen auf, weil zu Hause andere Werte wichtiger waren als hier. Da kommt Einsamkeit zum Ausdruck oder finanzielle Schwierigkeiten machen den Alltag kom-

plizierter. Es ist schwer, weder dort noch hier richtig zu Hause zu sein. Und neben den eigenen hohen Erwartungen an den Auslandsaufenthalt sind da die Wünsche der Familie zu Hause...

Dazwischen wollen wir internationalen Studierende im Namen von Jesus begegnen, ein Stück Weg mit ihnen gehen und sie dabei als ganze Menschen in den Blick nehmen. Das passiert zum Beispiel in der Seelsorge. Dabei nimmt Seelsorge hier und da andere Formen an, als wir es gewohnt sind.

WAS IST SEELSORGE?

Am Anfang der Geschichte heißt es: **„Da bildete der HERR, Gott, den Menschen aus Staub vom Erdboden und hauchte in seine Nase Atem des Lebens; so wurde der Mensch eine lebende Seele.“** (1. Mose 2,7 ELB)

Es heißt nicht: „So bekam der Mensch eine Seele“. Der Begriff meint den Menschen mit seinem Körper, in seinen Beziehungen und mit seinem Geist. Der Mensch ist auf Gott angewiesen und auf ihn hin ausgerichtet.

Seelsorge bedeutet, Menschen in ihrer Bedürftigkeit zu Gott zu führen (Mauerhofer 2016:57). Wenn wir Lasten gemeinsam tragen und einander dienen, bringen wir damit Gottes Barmherzigkeit und seine Fürsorge zum Ausdruck. Seelsorge will Menschen helfen, dass sie Gottes Einladung wahrnehmen und darauf antworten. So können sie ihr Leben in Vertrauen und Verantwortung leben.

JESUS ALS SEELSORGER

Jesus selbst hat unsere Lasten, die Schuld, die Scham, die Angst und die Krankheit zum Kreuz getragen. Er will umfassendes Heil, tiefen Frieden, echte Vollkommenheit wiederherstellen. Jesus nimmt die Angst und schenkt Freiheit. Er stellt Ehre wieder her, wo Menschen sich beschämt verstecken. Er ist der gute Hirte – ein Bild, das die Bibel häufig für Seelsorge gebraucht.

Wie sieht das aus? Wir können beobachten, wie nahe Jesus Menschen kommt. Er ist bei ihnen zu Gast und mit ihnen auf dem Weg. Einzelnen begegnet er mit Wertschätzung und Annahme, sieht sie und hört gut zu. Dabei überschreitet Jesus auch kulturelle Grenzen. Er zeigt Mitgefühl und leidet mit anderen. Er tröstet und lädt zu neuem Vertrauen ein.

Aber dabei bleibt es nicht: In der Nähe von Jesus merken seine Zuhörer, wo ihr Leben Gott keine Ehre macht. Er spricht aus,

was versteckt ist, konfrontiert seine Gesprächspartner mit ihrer Sünde und lädt mit guten Fragen zum Weiterdenken ein. Damit müssen sie nicht alleine bleiben.

Jesus spricht Wahrheit mitten ins Leben hinein. So bringt er Gottes große Geschichte mit den Geschichten der Menschen zusammen.

Mit Gottes Autorität spricht Jesus Vergebung und Freiheit zu. So erleben Menschen heilsame Veränderung und Erneuerung – in ihren Beziehungen zu anderen, zu sich selbst und zu Gott.

EINIGE BEISPIELE

Du willst genauer nachlesen? Sieh dir zum Beispiel an, wie Jesus der Frau am Jakobsbrunnen begegnet (Johannes 4), wie er mit seinen Freunden nach Emmaus wandert (Lukas 24) oder mit Petrus am Lagerfeuer sitzt (Johannes 21).

... UND WIR ALS SEINE NACHAHMER

Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Bedrängnis, damit wir auch trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott. 2. Korinther 1,3-5 LUT17

Seelsorge ist nicht einigen wenigen Experten vorbehalten. Stattdessen ist jeder Nachfolger von Jesus damit beauftragt. Andersherum richtet sich ein Seelsorgeangebot nicht nur an Einzelne in besonderen Notlagen. Es kann jedem eine Hilfe sein, der Jesus nachfolgen möchte. Was brauchen wir also, um andere zu Jesus zu führen, damit ihr Leben heil werden kann?



Es mag selbstverständlich sein, aber es soll trotzdem an erster Stelle stehen: **Deine eigene Beziehung zu Gott**, dein geistliches Leben ist der wichtigste Ausgangspunkt. Nur so kannst du andere in so eine Beziehung einladen oder ihnen helfen, weiterzukommen. Verbringe Zeit mit Jesus. So kannst du persönlich wachsen.



Begegne dem anderen offen, demütig, ehrlich und mit **Barmherzigkeit**. Auf diese Weise kannst du echtes, liebevolles Interesse zum Ausdruck bringen.



Seelsorge bedeutet mit Sicherheit NICHT, alles im Leben im Griff zu haben, immer Rat zu wissen und auf alle Fragen eine Antwort zu kennen. Oft geht es viel eher darum, die **Zerrissenheit auszuhalten**. Auf der einen Seite steht unsere große Hoffnung auf Gottes ewiges Heil. Auf der anderen

Seite merken wir: Gottes Schöpfung leidet und wartet noch auf diese Erlösung.



In dem allen darfst du wissen: **Gottes Geist** wohnt in dir, du bist auf ihn angewiesen. Wenn du die Lasten anderer mitträgst, musst du sie nie alleine tragen: **Gib sie an Gott ab** und lass sie vor ihm wieder los – er ist Gott. Er kann retten und verändern. Erwarte nicht zu viel von dir selbst, sondern erwarte alles von Gott. Seine Gnade trägt dich.



In dieser Hinsicht hat Seelsorge viel mit Grenzen zu tun: Kennst du deine Grenzen? Weißt du, wo der andere seine Grenzen hat? Dann kannst du sie leichter achten. Dazu gehört auch, gut **für die eigene Seele zu sorgen**. Achte deshalb darauf, dass du in gesunden Beziehungen lebst. Das kann in deiner Gemeinde sein, in einem SMD-Hauskreis oder in einer Zweierschaft.



Mach dir die **Schweigepflicht** im seelsorgerlichen Bereich bewusst. Das heißt, vertrauliche Infos solltest du für dich behalten. Bist du selbst mit dem überfordert, was du erfahren hast? Dann darfst und sollst du dir selbstverständlich einen Gesprächspartner suchen. Gibt es einen Rahmen, wo du in anonymisierter Form besprechen kannst, was dir auf dem Herzen liegt?

SITUATION INTERNATIONALER STUDIS

Hast du eine Idee, welche Themen internationale Studierende beschäftigen? Dann kannst du leichter für sie da sein. Einige Themen sollen hier skizziert werden. So hast du typische Hintergründe im Blick und kannst genauer hinhören¹.

Für viele internationale Studierende hat die **Perspektive ihrer Familie und Verwandtschaft** einen sehr hohen Stellenwert. Manchmal hat eine ganze Familie gespart, damit ein Kind ins Ausland gehen kann. Natürlich sollen sie sich keine Sorgen machen. Viele stehen darum unter Leistungsdruck. Was denken andere über mein Verhalten? Das beschäftigt viele internationale Studierende nicht nur im Blick auf ihre Familie, sondern weit darüber hinaus.

Nach dem Abschiednehmen ist hier alles neu: das Studiensystem, die Sprache, die Stadt. Das macht müde. Die Veränderungen können verwirren, traurig oder hilflos machen (**Kulturschock**). Oft ist der Aufenthalt so kurz, dass man sich nur vorläufig einrichtet. Trotzdem möchte man in die neue Kultur hineinfinden: Wie stehe ich zu dem Neuen? Wie sehe ich jetzt meine Kultur? Wie positioniere ich mich dazwischen? Diese Fragen können sich auf die verschiedensten Bereiche beziehen: Kleidung, Geld, Lebensrhythmus, Essen, Freizeit, Wohnen, Werte, ... (**Akkulturationsprozesse**). Vieles, was die eigene Identität geprägt hat, wird plötzlich in Frage gestellt. Dazu gehört oft auch der Glaube.

Oft sind internationale Studierende anfangs **isoliert**. Man muss erst herausfinden, wie man hier Freunde finden kann.

Oft bleibt das soziale Netz kleiner als gewohnt. Freundschaften sind nicht so lange gewachsen, es fehlt an Offenheit und Tiefe. Manche haben das Gefühl, nicht wahrgenommen oder willkommen zu sein.

Die meisten internationalen Studierenden sind auf Nebenjobs oder Unterstützung von Familie oder Freunden angewiesen und oft **knapp bei Kasse**. Ein Job und das Studieren brauchen viel Zeit. Bleibt genug Zeit zum Erholen? Manchmal wirkt sich das veränderte Essen oder das Klima auf die Gesundheit aus.

Sobald der Auslandsaufenthalt zu Ende geht, stehen neue Fragen im Raum: **Wie passe ich zu Hause wieder hinein?** Was nehme ich mit? Wovon muss ich mich verabschieden? Kann ich an die Freundschaften von früher wieder anknüpfen? Einige Faktoren machen diese Fragen noch drängender: Was ist, wenn es in der Familie einen Schicksalsschlag gab? Kehrt jemand ohne Abschluss zurück? Für junge Christen stellt sich außerdem die Frage: Was bedeutet es für mich Jesus nachzufolgen? Wo ist mein Glaube von der deutschen Kultur geprägt? Was sagt die Bibel? Und wie passt das in meinen Kontext?

Dazu kommen Fragen, die allgemein Studierende betreffen: Selbständigkeit, Erwachsenwerden, Beziehungen gestalten etc.

Viele internationale Studierende finden auf diese vielen Fragen gute Antworten. Sie können ihr Leben so gestalten, dass sie bereichert nach Hause gehen. Aber nicht allen gelingt das.

¹ Vgl. zum Folgenden: Mori 2000:137ff, Liu 2009:72ff, Hotta/Ting-Toomey 2013:557ff

Psychische Gesundheit bei Studierenden

Psychische Schwierigkeiten sind sehr häufig und werden im interkulturellen Kontext oft anders wahrgenommen.

Jeweils fast die Hälfte der Studierenden in Deutschland kämpfen mit starker Erschöpfung, Überforderung, psychosomatischen Beschwerden oder Ängsten. Lernstörungen, übermäßiger Internetkonsum und depressive Verstimmungen betreffen jeweils etwa jeden dritten Studierenden¹. Studien aus dem englischsprachigen Raum legen nahe, dass die Zahlen für internationale Studierende höher sind als die durchschnittlichen Zahlen.

Viele Internationale sind sozial weniger eingebunden. Für sie ist es schwieriger, mit den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen gut umzugehen. Das kann Selbstwertprobleme, Angst oder Depressionen nach sich ziehen. Psychische Erkrankungen sind in vielen Kulturen mit starker **Scham** verbunden. Deshalb zögern viele, sich Hilfe zu suchen.

Stattdessen werden die Schwierigkeiten als **körperliche Symptome**, Beziehungsprobleme oder mangelnde Disziplin beschrieben. Nicht selten äußern sich psychische Schwierigkeiten tatsächlich körperlich. Auf der anderen Seite gibt es körperliche Symptome, die kulturell verstärkt werden.

Hinter solchen Differenzen verstecken sich **verschiedene Deutungsmuster**. Die Frage nach der Ursache wird also jeweils anders beantwortet. Manchmal wird eine höhere Gewalt als Verursacher gesehen. Das können böse Geister sein, der böse

Blick oder eine magische Kraft (bspw. türkischer Kulturkreis). Andere sehen eine psychische Krankheit als Folge von sozial unangemessenem Verhalten. Wieder andere vermuten dahinter eigenes Versagen oder einen schlechten Charakter (bspw. bei Ostasiaten). Sie sagen sich: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ oder: „Ich muss mich mehr anstrengen.“ Natürlich schämen sich die Betroffenen dafür.

In diesem Zusammenhang ist es besonders wichtig, gut zuzuhören und die subjektive Deutung zu erfragen. Man könnte z. B. fragen: „Wie war das früher bei euch, wenn es jemandem nicht gut ging? Was haben deine Eltern dann gesagt?“ Und es ist sicher richtig, unsere Sicht auf die Dinge nicht als die einzig wahre Perspektive anzusehen. Wer sagt denn mit Sicherheit, dass wir mit unserer Deutung richtig liegen?

WAS VERSTECKT SICH HINTER DEN AUSSAGEN?

Es mag sein, dass ein nigerianischer Student über ein Gefühl wie Pfeffer im Kopf spricht. Eine koreanische Studentin klagt über Brennen im Magen. Eine Studentin aus dem Iran beschwert sich über Enge in der Brustgegend. Vielleicht leiden alle drei an Depressionen. Wir umschreiben dies mit Traurigkeit, Einsamkeit oder Niedergeschlagenheit. Japanische Studenten könnten Ausdrücke wie Regen, grau, Prüfungen oder Selbstmord finden.

¹ Ortenburger 2013. Eine Studie der Techniker Krankenkasse (Grützmaker et al. 2017) kommt insgesamt zu deutlich niedrigeren Zahlen, die aber trotzdem beunruhigend hoch sind.

SEELSORGE IM INTERKULTURELLEN KONTEXT

Vielleicht stellt man sich unter Seelsorge als erstes ein klar definiertes, beratendes Gespräch vor. Diese Form ist in nicht-westlichen Kulturen nicht so stark verwurzelt. Ein aufmerksamer Blick in die Bibel zeigt, dass Seelsorge auch ganz andere Formen annehmen kann. Wir laden dich ein, diese weite Perspektive einzunehmen. Die folgenden Abschnitte sind gedacht als einzelne „Bausteine“ für Seelsorge, die du dafür nutzen kannst.

Hingehen und wahrnehmen

Über persönliche Fragen und Schwierigkeiten zu sprechen, ist herausfordernd und braucht Vertrauen. Kaum eine internationale Studentin oder ein Student macht von sich aus einen Anfang – die Unsicherheit ist zu groß. Und man weiß nicht, an wen man sich wenden kann. Viele Themen sind mit Tabus besetzt.

Zunächst ist es darum nötig, gemeinsam Zeit zu verbringen, ganz da zu sein und Vertrauen aufzubauen. Du kannst internationale Studierende besuchen. Das bedeutet den meisten viel. Sei einfach mit ihnen, lade sie ein, biete deine Freundschaft an und zeige, dass du ansprechbar bist. Könnt ihr zusammen Spaß haben? Könnt ihr voneinander lernen? Damit ist sehr viel gewonnen.

Hör aufmerksam zu, auch zwischen den Zeilen. Beachte, dass Gefühle oft anders ausgedrückt werden. Manchmal fehlt auch einfach der Wortschatz dafür. Wenn ihr ins Gespräch kommt, kannst du z. B. verschiedene Gefühle benennen und zur

Auswahl stellen: „Bist du eher traurig oder mehr wütend?“ „Macht dir das Angst oder nervt dich das?“ Frag ruhig nach und gib wieder, wie du etwas verstanden hast. So kannst du sicherstellen, dass ihr nicht aneinander vorbeiredet. Eine weitere Option ist, Vergleiche zu erfragen. Oder kannst du auf andere Art und Weise die Gedanken deines Gesprächspartners weiterführen? Beobachte auch die Körpersprache deines Gegenübers – und rechne auch da mit kulturellen Unterschieden.

Berichtet eine Freundin von körperlichen Symptomen? Es lohnt sich, diese ernst zu nehmen. Die Zeit miteinander gibt dir zudem Gelegenheit, auch die Lebensumstände deiner Freundin kennen zu lernen. Viele internationale Studierende trauen sich nicht, um Hilfe zu bitten. Deshalb merken meistens ihre Freunde zuerst, wenn etwas nicht stimmt – und können darauf reagieren. Oft sind nahestehende Kommilitonen die ersten Ansprechpartner bei Schwierigkeiten.

Miteinander ins Gespräch kommen

Seelsorge passiert oft zwischendurch – in Alltagsgesprächen, vermischt mit anderen Themen, **mit fließenden Übergängen**. Einen guten Rahmen dafür bieten Momente, bei denen man Zeit zum Reden finden kann: ein Spaziergang, ein gemeinsames Essen, ein kleiner Ausflug, ein entspannter Feierabend.

Falls ihr geschlechtergetrennte Kleingruppen mit fester Besetzung habt, können eure Treffen einen **sicheren Ort** für Seelsorge bieten. Wenn ihr euch bei einem größeren Gruppentreffen seht, dann ist eher am Rande Platz für Gespräche. Besser: Verabredet euch zu einem Treffen zu zweit. In allen Einzelgesprächen sollten Männer mit Männern und Frauen mit Frauen sprechen. Auf keinen Fall sollten

Probleme einzelner Teilnehmer in einer Gruppe besprochen werden – wenn die Person selbst nicht den Anfang macht und das Gespräch in diese Richtung lenkt.

Du kannst einen **Einstieg ins Gespräch** schaffen, wenn du eine Atmosphäre herstellst, wo jeder spürt: Ich bin nicht allein mit meiner Sorge. Mit offenen Fragen schaffst du Raum und lädst zur Reflexion ein. Niemand soll sich mitteilen müssen, aber jeder bekommt die Gelegenheit. Man kann Gefühlen bewusst Raum geben, wenn man Mitgefühl zeigt, miteinander leidet und Freuden teilt. Du kannst den Anfang auch schaffen, indem du erzählst, was dich selbst gerade bewegt. Dort wo wir offen über unser Herz berichten, kann sich mein Gegenüber auch eher öffnen.

Antworten suchen

Wenn du das Vertrauen einer internationalen Studentin oder eines Studenten gewonnen hast und er sich dir mitteilt, habt ihr eine gute Grundlage. Wichtig sind jetzt Trost und **Annahme**. Verurteile deinen Freund nicht.

Vielleicht musst du Sünde zur Sprache bringen? Verzichte dabei auf eine direkte Konfrontation. Das gefährdet eure Beziehung nur. Such lieber nach einer Möglichkeit, wie du indirekt darauf hinweisen kannst. Du kannst z. B. eine Geschichte erzählen oder offene Fragen stellen.

ANDERE WERTE - ANDERE STRATEGIEN

Uns wird z. B. beigebracht, die Umstände so zu verändern, dass es uns bessergeht. Das wäre für ostasiatische Studierende eine große Hürde. Sie werden sich bemühen, die Gegebenheiten so hinzunehmen und eher etwas an ihrer (emotionalen) Reaktion ändern. Selbstkontrolle und Disziplin werden einer konkreten Problemlösung von außen vorgezogen.

Wenn internationale Studierende dich dagegen direkt um Rat bitten, erwarten sie meistens auch eine konkrete Antwort. Dann kannst du gern darauf eingehen. Andere Strategien, mit Stress und Problemen umzugehen, sind ganz stark **von unseren Werten abhängig**. Nicht alle Lösungen sind für jeden gleichermaßen hilfreich. Unsere eigenen kulturellen Werte eignen sich selten als Maßstab. Oft gibt es keine einfachen Lösungen. Dann ist es gut, eine veränderte Einstellung zu den Schwierigkeiten anzuregen.

ANDERE WERTE - ANDERE LÖSUNGEN

Ähnlich verschieden ist der Umgang mit Spannungen in der Eltern-Kind-Beziehung. Wir versuchen, selbstständig zu werden und unsere Entscheidungen unabhängig zu treffen. In vielen nicht-westlichen Kulturen äußert sich der Respekt den Eltern gegenüber anders: Auch erwachsene Kinder erleben die Meinung ihrer Eltern als verbindlich. Ihre Eltern haben so viel in sie investiert! Das erwidern sie, indem sie bei wichtigen Entscheidungen auf ihre Eltern hören.

Gott zu Wort kommen lassen

Seelsorge geht weit über die Begegnung zu zweit hinaus. Gleichzeitig will sie zur Begegnung mit Gott einladen. Konkret zeigt sich das zum Beispiel im Gebet und im Umgang mit der Bibel.

Hier ein paar Ideen zum **Beten**:

- + Bete vor dem Treffen für deinen Freund.
- + Bleib während der Begegnung parallel mit Gott im Gespräch.
- + Biete gemeinsames Gebet an, nicht nur als Gesprächsabschluss.
- + Sprich dem anderen im Namen von Jesus Segen zu und gib so Seinen Frieden weiter.
- + Lade die Lasten hinterher bei Gott ab und überlass sie ihm.

Gottes Wort schafft und erneuert Leben und hat heilsame Kraft. In der Bibel werden Schwierigkeiten und Lösungsansätze kulturübergreifend beschrieben. Du darfst erwarten, **dass Gott selbst durch sein Wort wirkt**.

So kannst du praktisch dazu beitragen:

- + Lerne Bibelverse auswendig, um sie im Gespräch zu zitieren.
- + Lies Geschichten von Menschen in ähnlichen Situationen vor oder – besser – erzähle sie nach. Oft reicht schon die Geschichte selbst als indirekter Hinweis, ggf. kannst du einen Bezug herstellen.
- + Lest Psalmen, um Gefühlen Ausdruck zu verleihen.
- + Trau dich, Gottes Verheißungen mit auf den Weg zu geben.
- + Biete Bibeltexte nach Möglichkeit auch in der Muttersprache an.

Auch in der Art und Weise, wie ihr internationale Studierende in eure **Gemeinschaft** als Christen mit hineinnehmt, könnt ihr ermöglichen, dass sie Gott begegnen, der Antworten hat, Identität erneuert, vertrauenswürdig ist, Hoffnung schenkt und noch so unendlich viel mehr.

Die Wirklichkeit zwischen Himmel und Erde im Blick

Für viele internationale Studierende ist die unsichtbare Welt viel selbstverständlicher als für uns. Vielleicht war es zu Hause völlig normal, dass Geister, kosmische Mächte, der böse Blick oder die Ahnen den Alltag bestimmen – häufig, ohne dass man viel darüber geredet hat.

Hier scheinen diese Realitäten sehr weit weg. Niemand spricht darüber, es gibt einfach keine Gelegenheiten. Und wenn man es versucht, kommt es leicht zu Missverständnissen – nicht nur, weil der Wortschatz dafür fehlt oder hinter den Worten andere Konzepte stecken. Und doch bestimmen solche Ängste oft, wie internationale Studierende Entscheidungen treffen. Es kann sehr verunsichernd sein, dass hier niemals jemand darüber spricht.

Ganz sicher darfst du wissen: Jesus hat die volle Autorität, er ist stärker als alle anderen Mächte. Trotzdem solltest du ernstnehmen, dass es böse Mächte gibt. Diese zeigen sich nicht erst da, wo es um dämonische Besessenheit geht. Erst recht müssen wir deutlich zwischen psychischen Erkrankungen und dem Einfluss böser Mächte differenzieren. Böse Mächte erkennen wir dort, wo Sünde Raum gewinnt. Überall, wo Menschen dem Bösen in irgendeiner Weise Platz machen, spielen zwei Dinge zusammen: Auf der einen Seite steht ihr Wille, ihre Entscheidung für das Böse. Auf der anderen Seite stehen körperliche, soziale und geistliche Einflüsse von außen. Alle diese Ebenen kann Satan gebrauchen, um Menschen gefangen zu nehmen – in Angst, Scham und Schuld. Wo wir das sehen, spie-

len also immer beide eine Rolle: der Feind Gottes, der Leben zerstört und der Mensch als sein Nachahmer. Was kannst du tun, wenn solche Themen aufkommen – oder wenn du etwas beobachtest und einen Zusammenhang vermutest? Zunächst einmal: Höre gut zu, frage nach und bitte Gott um Weisheit und Schutz. Folgende Bereiche können von Interesse sein: Gab oder gibt es eine psychische Erkrankung? Gibt es einen Zusammenhang mit bestimmten Medikamenten? Hat sich die Persönlichkeit verändert? Spielen Süchte eine Rolle? Machen Alpträume Angst? Ist da Sünde, die noch nicht bereinigt wurde? Wurden oder werden okkulte Praktiken betrieben?

Oft ist es gar nicht so leicht zu unterscheiden, wo eigentlich das Problem ist. Du bist dir nicht ganz sicher? Dann halte dich damit zurück, Ursachen zu benennen. Beschreibe stattdessen lieber einfach, was du beobachtest. Alles andere macht eher noch mehr Angst. Wo du unsicher bist, da bitte erfahrene Christen um Hilfe, z. B. eure Gruppenbegleiter, Regionalreferenten oder Menschen aus deiner Gemeinde. Begegne dem, was du wahrnimmst, mit viel Gebet. Gib dem Heiligen Geist bewusst Raum. Zum Schutz bietet Gott dir seine Waffenrüstung an (Epheser 6,10-18).

Satan ist immer hinter den Kulissen aktiv. Trotzdem wollen wir ihm nur das Nötigste an Aufmerksamkeit geben und stattdessen auf Jesus als unseren Herrn hinweisen. Er kann frei machen von bösen Mächten, Krankheit und Sünde. Das schafft Hoffnung, Frieden, Reinheit und Versöhnung.

Und wenn der andere anders glaubt?

Das wird dir öfter passieren. Wie sieht dann Seelsorge aus, auch im Unterschied zu einfacher Lebensberatung? Selbstverständlich ist, dass du der Weltanschauung deines Freundes **sensibel und respektvoll** begegnest. Trotzdem darfst du zu Jesus einladen – so wie er selbst einlädt:

„Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch plagt und von eurer Last fast erdrückt werdet; ich werde sie euch abnehmen.“ Matthäus 11,28-30

Du kannst auch davon **erzählen**, wie du deinen Glauben lebst und wie Gott dir geholfen hat. Oder du bietest an, für deinen Gesprächspartner zu beten. Vielleicht möchte er es sogar selbst ausprobieren? Es muss nicht gesagt werden, dass wir unseren Freunden alle **Freiheit** lassen und unsere Hilfe nicht davon abhängig machen, wie sie zu Jesus stehen.

Alternative Formen finden

Tiefe Gespräche in einer fremden Sprache sind ermüdend! Wie oft möchte man mehr sagen. Aber die Worte oder die Konzentration fehlen dafür... Das allein kann schon verunsichern und zum Stressfaktor werden. Da hilft es, neben dem Gespräch weitere Formen zu suchen.

Hier ein paar Beispiele zum Ausprobieren:

- + Schweigt zusammen, wo Worte nicht ausreichen.
- + Koch ein gutes Essen oder biete Kuchen an.
- + Hört ein Lied zusammen an, das ein paar Gedanken einfängt.
- + Seht euch Bilder an, macht Fotos, malt, werdet anderweitig kreativ.

- + Überreiche ein kleines symbolisches Geschenk.
- + Gib eine praktische Idee zum Tagebuchschieben weiter.
- + Mach einen Vorschlag, was dein Freund selbst praktisch ausprobieren kann, wenn er wieder in einer ähnlichen Situation ist.
- + Oder passe den richtigen Moment für eine Umarmung ab.

ZEIT LASSEN

Achtung: Das Fassungsvermögen ist begrenzt, wo es um so persönliche Fragen geht. Behalte die Zeit im Blick. Es dürfen ruhig Fragen offenbleiben, ihr könnt euch ja noch einmal treffen.

Praktisch unterstützen und weitervermitteln

Viele Probleme ausländischer Studierender erfordern nicht nur Gespräch, sondern auch Information und praktische Unterstützung.

Hier ein paar Beispiele:

- + Ist Beratung bei der Jobsuche nötig?
- + Helfen Informationen weiter, z.B. zum Studiensystem, zu weiteren Hilfsangeboten, zu „normalen“ Kulturschock-Prozessen, ...?
- + Ist es sinnvoll, eine gemeinsame Freizeitgestaltung anzubieten?

Als christliche Gemeinschaft mit Kontakt zu Gemeinden haben wir schon eine Menge Ressourcen. Über dieses Netzwerk hinaus gibt es für viele wiederkehrende Fragen bereits kompetente Ansprechpartner. Hier einige Beispiele:

- + Internationales Büro/Akademisches Auslandsamt
- + Mentoren, Sprachpaten, Wohntutoren, Science Buddys, ...
- + Psychosoziale Beratung der Hochschule/des Studierendenwerks
- + Psychologische Beratungsstellen der Diakonie o.Ä.
- + Ärzte, Psychiater, Psychotherapeuten

Noch ein paar Worte zur Weitervermittlung an Fachkräfte, gerade im psychologischen Bereich: Seelsorge kann sich an jeden Menschen richten. Zusätzliche **professionelle Betreuung** ist gefragt, wenn ein Problem längerfristig besteht, eine Studentin oder ein Student darunter leidet und im Alltag beeinträchtigt ist.

Um internationale Studierende nicht zu überfordern, mach dir bewusst: Der Um-

gang mit körperlichen und psychischen Erkrankungen ist stark kulturell geprägt. (Das siehst du beispielsweise an verschiedenen Hausmitteln, in der Traditionellen Chinesischen Medizin, in der Rolle von Schamanen oder Praktiken der Dämonenaustreibung.) Wir sind es gewohnt, nach professionellen Qualifikationen zu schauen. Internationalen Studierenden erscheint die persönliche Beziehung oft wichtiger. Das ist verständlich: Zum Beispiel sagen japanische Studierende, dass Familie und Gemeinschaft gegen Depression helfen, nigerianische Studierende sehen die Kirche in der Verantwortung. Wie abwegig muss es diesen Leuten erscheinen, in einer neutralen Umgebung allein mit einem fremden Menschen über persönliche Probleme zu reden? Dieser Rahmen und das fremde Gesundheitssystem schaffen **Unsicherheit** und lassen vielleicht noch einsamer zurück.

Was also tun?

- + **Informiere** die Studierenden gründlich. (Wer ist das? Was sind die Aufgaben dieser Person? Wie läuft das ab? Was könnte bei einem Gespräch herauskommen? Wie kannst du dich vorbereiten?)
- + Nimm **Ängste**, die im Raum stehen. (Angst, als Versager dazustehen, abgestempelt zu werden, Angst, dass Informationen nicht vertraulich behandelt werden, Angst vor Konsequenzen für Aufenthaltstitel oder Studienverlauf, Angst vor hohen Kosten oder möglichen Verpflichtungen gegenüber den Helfenden, ...)
- + Vereinbart **gemeinsam** einen Termin, geh eventuell sogar mit.

Loslassen und Grenzen achten

Seelsorge soll befreien anstatt andere an dich zu binden. **Gesunde Grenzen** sind Ausdruck deines Vertrauens: Gott kann sich besser um die Menschen kümmern als du selbst.

Ganz praktisch heißt das: Gib die Verantwortung an die internationalen Studierenden zurück und vertraue sie vor Gottes Thron seiner Fürsorge an. Deine Sorgen darfst du auf Jesus werfen. So schützt du dich vor falschen Ansprüchen an dich selbst: Du wirst den anderen weder retten noch therapieren. Grenzen zu achten, ist ein Zeichen von Demut.

Behalte **vertrauliche Infos** für dich. Wo es z. B. für die Vermittlung weiterer Gesprächspartner notwendig ist, da bitte explizit um Erlaubnis, etwas weiterzusagen. Mit etwas Abstand kann man durchaus noch einmal erfragen, was aus den Fragen geworden ist.

RESSOURCEN

+ **Die Christian Counseling & Educational Foundation** möchte Seelsorge mitten im Gemeindeleben fördern - mit Christus im Zentrum. Dazu bietet sie u. a. Schulungen und Materialien zur persönlichen Information an (Podcasts, Blog, Videos).
Internet: www.ccef.org

+ **Samuel Pfeifer** ist Psychotherapeut und Christ und bietet auf seiner Website Ressourcen zu psychischen Schwierigkeiten, Seelsorge und Okkultismus zum kostenlosen Download an (Deutsch und Englisch).
Internet: www.seminare-ps.net

+ Das **Insight-Magazin** von Friends International in Großbritannien vertieft viele der angesprochenen Themen.
Internet: www.friendsinternational.uk/insight



Eine biblische Betrachtung für dich allein oder
zusammen mit internationalen Studierenden.

ERST BLIND VOR TRAUER, DANN BEGEISTERT VON DER REALITÄT.

Lukas 24,13-36

KONTEXT

Ein deutsches Sprichwort sagt: „*Liebe macht blind.*“ Damit ist gemeint, dass Verliebte die Realität nicht richtig wahrnehmen, weil ihre starken Gefühle sie dafür blind machen. Beim Lesen dieses Berichts hat man den Eindruck, auch Trauer und Angst machen blind.

Jesus war drei Jahre lang mit seinen Jüngern unterwegs gewesen. Sie hatten ihr ganzes Leben darauf ausgerichtet, ihm nachzufolgen. Nun war er grausam hingerichtet worden. Sowohl die Vertreter der römischen Besatzungsmacht als auch die religiösen Führer der Juden waren daran beteiligt. Die politische Lage war extrem angespannt. Die Jünger von Jesus hatten allen Grund, zu befürchten, dass sie die nächsten sein würden. Zwei der Jünger verlassen die Hauptstadt Jerusalem - ihre Herzen sind voller Trauer und Angst. Sie machen sich auf den Weg in ein nahegelegenes Dorf.

Auf diesem Weg treffen wir sie an. Wie die beiden wieder sehen lernen und neue Hoffnung bekommen, davon berichtet der folgende Text.

WIE BEEINFLUSSEN DEINE GEFÜHLE, WIE DU DIE
REALITÄT WAHRNIMMST?

WAS HILFT DIR, WIEDER KLARER ZU SEHEN?

DIE GESCHICHTE LESEN

1. Lest den Text zusammen (Lukas 24,13-36).
2. Lest den Text noch einmal für euch persönlich (auch in eurer eigenen Sprache). Achtet dabei auf die Personen.

BEOBACHTEN UND NACHDENKEN

1. Hat dich irgendetwas beim Lesen überrascht?
2. Was haben die beiden Jünger mit dem Tod von Jesus noch verloren?

3. Wie kommt es, dass die Jünger am Anfang Jesus nicht erkennen? Was meinst du, warum sagt Jesus nicht sofort, wer er ist?
4. Wie begegnet Jesus den Jüngern in ihrer Trauer? Was macht er, um sie zu trösten und Hoffnung zu geben?
5. Wie verändert es die beiden Jünger, dass sie Jesus erkennen?

WEITERDENKEN UND MITMACHEN

1. Die Jünger erkennen Jesus in dem Moment, als sie ihn einladen zu bleiben. Vielleicht möchtest du Jesus auch einladen zu bleiben? Du darfst gespannt sein, wie er sich zeigt.
2. Kleopas und sein Freund schauen zurück und merken: Jesus war schon die ganze Zeit mit ihnen auf dem Weg. Gibt es so etwas auch bei dir? Dass du zurückschaust und dabei merkst: Jesus war schon die ganze Zeit da. Wie verändert das deine Perspektive?
3. Am Ende spricht Jesus allen Jüngern seinen Frieden zu. Wo wünschst du dir Frieden von Jesus?
4. Was verändert sich für dich dadurch, dass Jesus als der Lebendige mit dir unterwegs sein will?
5. Jesus fragt nach, hört zu und erklärt die Wahrheiten von Gott. So erkennen seine Freunde die Wirklichkeit und finden Trost und Hoffnung. Gibt es Menschen in deinem Umfeld, mit denen du einen Spaziergang oder ein Essen teilen könntest, um ihnen auf ähnliche Weise Mut zu machen?

„Der Herr ist auferstanden!“ „Er ist wahrhaftig auferstanden!“ Das hat die Nachfolger von Jesus so tief bewegt und so froh gemacht, dass es ein traditioneller Ostergruß geworden ist. Jesus ist lebendig und er möchte auch heute Menschen begegnen. Wenn wir Jesus erkannt haben, können wir die Wirklichkeit mit anderen Augen sehen. Das wirft ein neues Licht auf unsere Schwierigkeiten und Verluste. Jesus ist da, ganz nahe. Das macht Hoffnung und gibt Kraft, sich immer wieder neu auf den Weg zu machen.

DA WURDEN IHRE AUGEN GEÖFFNET UND SIE ERKANNTEN IHN.
LUKAS 24,31

Hochschul-SMD International - Wer wir sind und was wir anbieten

Hochschul-SMD International möchte internationalen Studierenden Freundschaft und Unterstützung anbieten. Wir wollen Brücken zwischen deutschen und internationalen Studierenden bauen, indem wir Gottes Liebe in Wort und Tat weitergeben. Unsere Angebote stehen allen internationalen Studierenden offen - unabhängig von ihrer Religion, Nationalität und ihrem persönlichen Hintergrund.

Wir sind Teil der SMD, einem Netzwerk von Christen in Schule, Hochschule und Beruf. Die SMD arbeitet auf der Basis der Evangelischen Allianz, ist Mitglied der Diakonie Deutschland und der weltweiten Studentenbewegung IFES (International Fellowship of Evangelical Students).

Homepage: Aktuelle Infos, Material-downloads und die Kontaktdaten der Ansprechpartner unter www.international.smd.org

Internationale Freizeiten: Zu Silvester und im Sommer finden regelmäßig Freizeiten für internationale Studierende statt, bei denen ihr gerne zusammen mit euren internationalen Freunden hinfahren bzw. sie dazu einladen könnt. Informationen und aktuelle Termine findet ihr auf der Homepage.

Schulung: Jedes Jahr finden verschiedene Schulungsveranstaltungen statt, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der internationalen Studentenarbeit durch Bibelarbeiten und Workshops, sowie Austauschrunden schult und ermutigt.

Info-Verteiler: Hier werdet ihr über alle aktuellen Neuigkeiten und Veranstaltungen rund um das Thema internationale Studentenarbeit per E-Mail informiert. Schreibt einfach eine E-Mail an welcome@smd.org

Darüber hinaus steht euch die Leitung für Hochschul-SMD-International auch jederzeit für Fragen, Besuche oder Schulungen bei euch zu Verfügung.

Hochschul-SMD International, Universitätsstr. 30-32, 35037 Marburg,
Fon 06421. 9105-13, welcome@smd.org, www.international.smd.org