

---

Hans-Arved Willberg: *Mach das Beste aus dem Stress. Wie Sie Ihr Leben ins Gleichgewicht bringen*, Wuppertal: R. Brockhaus, 2006, 128 S., € 7,90

---

Bei diesem Taschenbuch zum Thema Stress handelt es sich um einen Ratgeber: leicht verständlich geschrieben, in einem angenehmen Stil, sachlich, mit persönlicher Anrede und praktischen Anweisungen – ein Büchlein für die Allgemeinheit, die sogenannten Laien. Aber nicht nur stressgeplagte Gemeindeglieder und Mitarbeiter werden es gerne lesen, auch Fachleute können es gewinnbringend verwenden. Willberg versteht es, Fachwissen aus der Stressforschung und -literatur verständlich zu verarbeiten und in praktische Hilfen umzusetzen. Der Fachmann wird die Quellen erkennen und sicherlich bedauern, dass keine Anmerkungen mit Literaturbelegen gegeben werden. Dafür findet sich ein umfangreiches Literaturverzeichnis am Schluss des Buches. Es ist so umfangreich, dass es eher für eine wissenschaftliche Veröffentlichung geeignet wäre. Daran kann man erkennen, dass Willberg ein fachkundiger Autor ist.

Der Titel des Buches erweckt den Eindruck, dass der Inhalt im populistischen Stil geschrieben sein könnte. Dem ist aber nicht so. Der persönlich gehaltene Stil ist durchaus nicht störend. Sachinhalte kommen nicht zu kurz. Ob ein Mensch unter Stress leidet, entscheidet sich an der Veranlagung, Belastung und Gewichtung. Diese drei Faktoren bilden den Schwerpunkt und ziehen sich als roter Faden durch den Inhalt. Auch im praktischen zweiten Teil werden diese drei Faktoren behandelt. Hilfreich ist auch ein Beispiel, das durch alle Ausführungen hindurch immer wieder auftaucht und deutlich werden lässt, welche Auswirkungen Stress auf das persönliche Leben, die Ehe, Familie und den Beruf haben kann. Hinter jedem Abschnitt findet sich eine Zusammenfassung. Zahlreiche Grafiken veranschaulichen den Inhalt. Dazu kommen noch zwei Tests, die sich vielfältig einsetzen lassen.

Um mit Stress richtig umgehen zu können, bedarf es einer Balance zwischen Veranlagung, Belastung und Gewichtung. Funktioniert zwischen diesen drei Faktoren das Zusammenspiel nicht, kommt es zu psychischen Störungen. In der ersten Hälfte seiner Ausführungen entfaltet Willberg die drei genannten Faktoren. Faktor 1: Veranlagung. An Hand der Temperamente und in Anlehnung an das DISG-Persönlichkeitsmodell beschreibt er vier Stresstypen (Stresstyp, Untererregungstyp, Erfolgstyp und Übererregungstyp) und vier Bedürfnistypen (Bedürfnis nach Kontrolle, Gemeinschaft, Lebensfreude und Eigenständigkeit). Faktor 2: Belastung. An Hand verschiedener Belastungen wie Gesellschaft, Freizeit, Arbeit, körperliche Überforderungen und Beziehungsstress zeigt Willberg auf, welche Auswirkungen sie auf die Stresstypen haben. Bei Faktor 3 (Gewichtung), geht es um die „Grundeinstellungen, die unseren Charakter formen“ und um die „Überzeugungen“, wie wir „am besten zur Erfüllung unserer seelischen Grundbedürfnisse gelangen“ (51).

Im zweiten Teil seiner Ausführungen zeigt Willberg drei Schritte der Stressbewältigung an Hand der im ersten Teil besprochenen Faktoren auf. Im ersten Schritt geht es um die Persönlichkeitsstruktur (Veranlagung), die es zu bejahen gilt und den Lebensrhythmus. Im zweiten, umfangreichsten Schritt geht es um die Frage, wie Belastungen verändert werden können. Dabei werden nicht nur psychologische Hilfen angesprochen, sondern auch geistliche. Im dritten Schritt geht es um das Verändern der Gewichtung von Ereignissen, Problemen, Denkgewohnheiten und ihre Bewertung. Eine Vielzahl von fachlich-praktischen Hinweisen soll dem Leser helfen, seine Lebenseinstellung zu verändern.

Alles in allem ein empfehlenswertes Büchlein mit wertvollen Hilfen für Menschen in einer stressgeplagten Zeit. Darüber hinaus können diese Ausführungen als Grundlage zur Mitarbeiterschulung dienen. Auch Berater (Coachs) und Mentoren werden gerne darauf zurückgreifen. Es sei aber auch dem Prediger empfohlen, der manche Anregung für eine lebensnahe Verkündigung bekommen wird. Im Anhang findet sich eine Reihe Internetadressen von Einkehrhäusern für Stille und Meditation.

Wilhelm Faix

## 6. Gemeindepädagogik

---

Frauke Bielefeldt: *Die Sache mit der Rippe. Die himmlische Idee von den Geschlechtern*, Asslar: Gerth, 2007, 184 S., € 9,95

---

Die Theologin und Journalistin Frauke Bielefeldt hält innerhalb von 12 lebendig geschriebenen Kapiteln ein Plädoyer für ein Miteinander der Geschlechter, das von gegenseitiger Achtung und von Respekt füreinander geprägt ist. In einer kurzen Einführung schildert sie die große Verwirrung in Bezug auf ein geschlechtliches Rollenverständnis von Männern und Frauen. Sie beginnt ihr Buch mit dem Bild eines Scherbenhaufens, auf das sie im weiteren Verlauf immer wieder zurückgreift. Dieser Scherbenhaufen sei seit Jahrhunderten angewachsen und wachse weiter mit jeder schmerzlichen Erfahrung zwischen Männern und Frauen. Auf diesem Scherbenhaufen seien zwei besonders bemerkenswerte Hügel entstanden: der Traditions- und der Emanzipationshügel. Daneben gebe es noch ein sehr altes Bild von einem Mann und einer Frau und viele Kopien, die aber in Details vom Original abweichen würden. Die Verfasserin lädt ihre Leser nun ein, das Originalbild zu betrachten und dadurch die später hinzugekommenen Details neu zu bewerten.

In der ersten Buchhälfte werden die ersten drei Kapitel aus Genesis näher untersucht. Die Gottesebenbildlichkeit des Menschen drückt sich in seiner Geschlechtlichkeit aus – gerade als Mann und Frau repräsentiert der Mensch Gott