

PRO

22 | „JESUS IST FÜR MICH DER GRÖSSTE MOTIVATOR DER WELT“ Life-Coaching-Professor Sven Sohr über das Potenzial biblischer Werte

Das christliche Medienmagazin

PSYCHOLOGE SVEN SOHR

„Jesus ist für mich der größte Motivator der Welt“

Die Psychologie kann belegen, dass biblische Werte sich positiv auf das Leben auswirken. Sven Sohr, Professor für Life Coaching, erklärt, welches Potenzial darin liegt, wie er das in seinem eigenen Leben erfahren hat und wie erfolgreiche Profi-Sportler wie der Fußballtrainer Jürgen Klopp Gott als Coach erlebt haben.

Günther Klempnauer

PRO: Herr Sohr, Sie sind Professor für Life Coaching. Was versteht man darunter?

Sven Sohr: Ein Coach ist ein Kutscher, der uns begleiten kann, um Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten. Ein guter Coach wird seine Pferde hegen und pflegen, sie fördern und fordern, um sie herauszufordern, ohne zu überfordern. Coaching kommt aus dem Sport und ist bisher vor allem als Business Coaching im beruflichen Bereich bekannt. Life Coaching geht darüber hinaus und schließt das ganze Leben ein, also Körper, Geist und Seele, beruflich wie privat.

Als Coach orientieren Sie sich an der sogenannten Positiven Psychologie. Was bedeutet das?

Im 21. Jahrhundert ist die Positive Psychologie die Antwort auf die Psychologie des 20. Jahrhunderts, die lange Zeit vor allem die Schattenseiten des Menschen fokussierte. Sie schließt an die Humanistische Psychologie an, die an das Gute im Menschen glaubt und es zu fördern versucht. Der amerikanische Professor

Martin Seligman begründete die Positive Psychologie, nachdem er von seiner Tochter gefragt wurde, warum er immer so negativ sei. Heute forscht er zum Beispiel zu Optimismus und entwickelte Modelle eines glücklichen Lebens, wobei er jedoch auf dem spirituellen Auge blind ist. Dabei

schonbild vermittelt, siehe Sündenfall mit teuflischen Energien. Ich plädiere sowohl für die Positive Psychologie wie auch als Christ für ein realistisches Menschenbild. Gott hat uns die Freiheit gegeben, um uns so oder so zu verhalten. Einerseits brauchen wir Vergebung, denn der einzige

„Meine Vision für die Gesellschaft stammt von Jesus: ‚Tut Buße und kehrt um!‘“

besteht auch die Gefahr, alles durch eine rosarote Brille zu betrachten und das reale Böse zu verleugnen. Doch leider sind Hitler, die Hamas oder Putin traurige Realität.

Wie verträgt sich die Positive Psychologie mit dem biblischen Menschenbild?

Auf den ersten Blick handelt es sich um Gegensätze, wenn man davon ausgeht, dass die Bibel ein eher negatives Men-

sch, der sündenfrei gelebt hat, war Jesus. Andererseits hat er uns auch für die Möglichkeiten der Liebe sensibilisiert, die Gott uns schenkt. Die frohe Botschaft lädt uns ein, das Positive zu leben, wenn wir daran glauben.

Wie haben Sie Gott als Coach erfahren?

Gott hat mich gefunden, als ich auf dem evangelischen Gymnasium war. Mein Ma-



ZUR PERSON

Prof. Dr. Sven Sohr, Jahrgang 1967, ist Psychologe, Philosoph und Coach. Er konzipierte als erster Professor für Life Coaching und Positive Psychologie in Deutschland federführend den Master-Studiengang für Positive Psychologie an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport. 2006 begründete Sohr das „Berliner Institut für ZukunftsCoaching und Positive Psychologie“. Er ist Verfasser von 50 Sachbüchern, lebt in Berlin und ist Vater von zwei Kindern.

thelehrer war ein tiefgläubiger Christ. Er verteilte uns Bibel-Karten und erzählte uns von seinen Erfahrungen im Krieg, wo er um sein Leben gebetet hat. Seitdem weiß ich, dass mein Erlöser lebt, denn ich bin ein Kind des besten Coachs aller Zeiten!

Verlief danach Ihr Glaubensweg immer konstant?

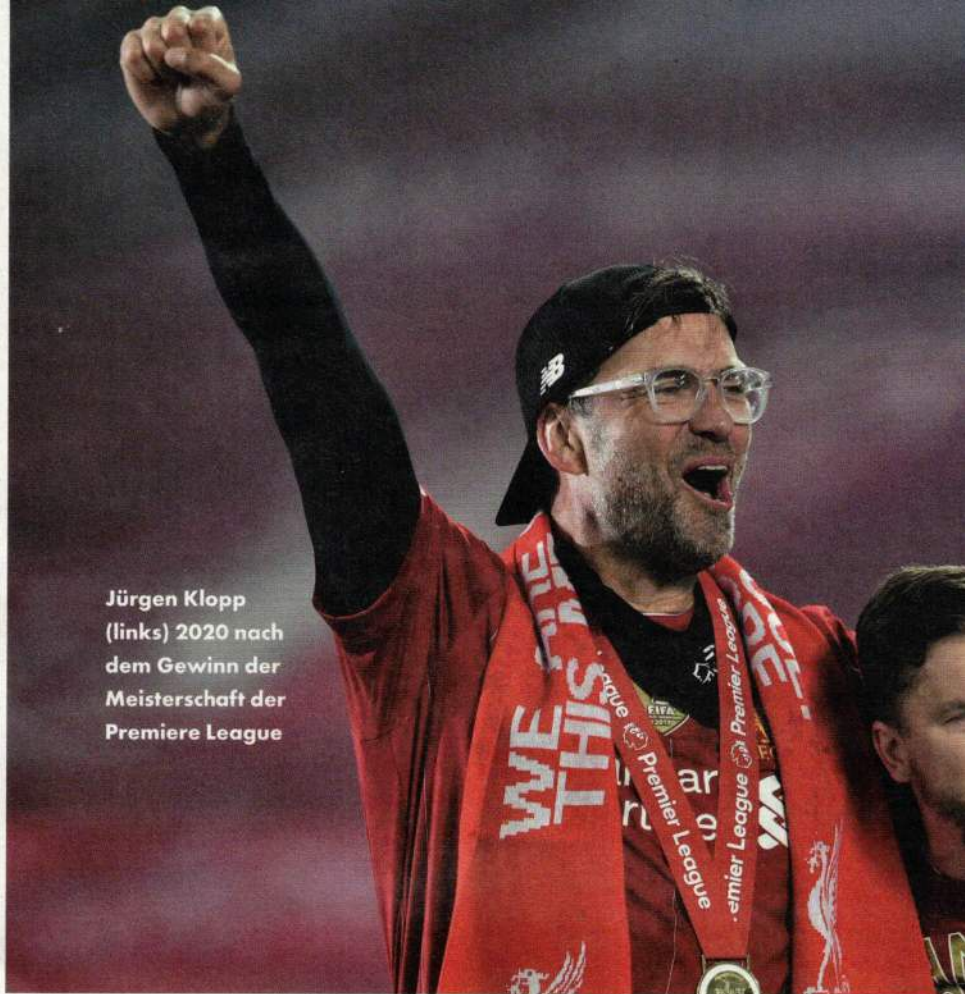
Gott sei Dank habe ich meinen Glauben nie verloren. Aber es gab auch in meinem Leben einige schwierige Phasen. Während meines Psychologie-Studiums wurde ich stark humanistisch geprägt und dachte vielleicht manchmal, Gott nicht so dringend zu brauchen. Spätestens wenn die Stürme des Lebens über uns hinwegfegen, merken wir, dass wir ohne Gott völlig verloren sind. In solchen Zeiten konnte ich kristallklar spüren, wer mich trägt, wenn sonst niemand trägt. Ich selbst habe Gottes Gnade, Güte und Gegenwart in den schwersten Phasen erfahren dürfen, im Krankenhaus nach lebensbedrohlicher Diagnose oder nach dem Ehebruch meiner Frau als alleinerziehender Vater von zwei schwer traumatisierten Kleinstkindern. Doch wer Gott als Vater erlebt, hat ein Vorbild..

Was sagen Sie ungläubigen Menschen, die solche Erfahrungen nicht erlebten?

Es gibt viele Wege, wie wir unseren Schöpfer erkennen können. Rational gibt es zum Beispiel philosophische Gottesbeweise, die ich sehr überzeugend finde. Nach ihnen ist es sehr unwahrscheinlich, dass es Gott nicht gibt. Ich halte es aber eher mit dem französischen Philosophen Blaise Pascal (1623–1662) der keine Gottesbeweise benötigte, weil ihm die Erfahrung genügte. So sagte er: „Es ist das Herz, das Gott fühlt, nicht die Vernunft.“ Übrigens glaubte die große Mehrheit der bekannten Philosophen an einen Schöpfer des Universums, während die aggressivsten Atheisten oft einen sehr qualvollen Tod starben wie Nietzsche, Feuerbach, Foucault, Marx oder Freud. Im selbsternannten homo sapiens steckt ein homo hybris. Der gläubige Mensch weiß, dass es eine göttliche Gerechtigkeit gibt, auch wenn sie offensichtlich nicht von dieser Welt ist.

Haben Sie eine Zukunftsvision für unsere Gesellschaft?

Unsere gesellschaftliche und globale Zukunft sehe ich mehr als kritisch. Jesu Rede von der Endzeit wird immer aktu-



Jürgen Klopp (links) 2020 nach dem Gewinn der Meisterschaft der Premiere League

eller. Wenn die Liebe erkaltet, brauchen wir Menschen mit Mut. Wer Missstände benennt, wird als moralisch beschimpft. Für mich ist Moralist ein Ehrenwort. Meine Vision für die Gesellschaft stammt von Jesus: „Tut Buße und kehrt um!“

Ihr neuestes Buch „Gott als Coach“ trägt den Untertitel: „100 christliche Botschaften mit Positiver Psychologie“. Was hat Sie veranlasst, dieses Buch zu schreiben?

Eines Tages merkte ich überrascht, dass grundlegende Werte sowohl in der Positiven Psychologie als auch im Christentum eine große Rolle spielen – wie Dankbarkeit, Geborgenheit, Hoffnung, Liebe, Vertrauen oder Weisheit. Die Positive Psychologie kann belegen, wie all diese Dinge unser Wohlbefinden fördern. Doch wenn wir diese Werte nicht nur menschlich, sondern göttlich erleben, kann sich ihre Kraft potenzieren, denn alles andere ist vergänglich. Gottvertrauen gehört daher – wissenschaftlich immer wieder eindrucksvoll belegt – zu den nachhaltigsten Gesundheitsmaßnahmen unseres Lebens. In meinem Buch bringe ich diese beiden Welten zusammen.

Beschreiben Sie bitte an einer dieser 100 Botschaften Ihre Vorgehensweise.

Zunächst schaue ich mir auf den linken Seiten des Buches aktuelle Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie an. Dann schlage ich gegenüber die Bibel auf, um festzustellen, dass die Befunde dort schon lange stehen und christlich gelebt noch größere Potenziale haben.

Ein Beispiel von vielen: Dankbarkeit ist ein bestens erforschtes Mitglied in der Familie der Positiven Psychologie. Sie gilt dort als eine Charakterstärke und als positive Emotion. Studien zeigen, dass dankbare Menschen glücklicher sind, sie leiden seltener unter Stress und Depressionen. Kellner, die das Wort „Danke!“ auf ihre Rechnung schreiben, erhalten mehr Trinkgeld, was das Wohlbefinden von Empfänger und Geber positiv beeinflusst. Manche Menschen danken auch einem anonymen „Universum“. Doch menschliche Dankbarkeit ist vergänglich. Wieviel kraftvoller ist es aber, wenn ich weiß, wem ich mein Leben verdanke? Ist das nicht Grund genug, um jeden Tag dankbar zu sein? Paulus postuliert: „Dankt Gott für alles!“ Mit anderen Worten: Nicht nur für die Sonnenseiten, sondern für alle Herausforderungen, und vor allem für himmlische Aussicht. Bereits der christliche Mystiker Meister Eckhart sagte: Wenn



In seiner Karriere trainierte Klopp Fußballclubs in Mainz, Dortmund und zuletzt in Liverpool, jedes Mal überaus erfolgreich. Was hat das mit Positiver Psychologie zu tun?

Klopp lebt Positive Psychologie, indem er nachhaltige Kulturen der Dankbarkeit, Hingabe, Leidenschaft, Leichtigkeit und

als Selbstständiger erlebte. Einmal fehlten mir 800 Euro, um die Miete am Monatsende zahlen zu können. Da klingelte ein Postbote an meiner Tür und überreichte mir einen Verrechnungsscheck als Honorar für ein Buch, das ich vor zehn Jahren geschrieben hatte. Die Summe auf dem Scheck betrug 800 Euro.

„Klopp kann seinen Mitmenschen mit viel Vertrauen begegnen, weil er Gottvertrauen hat.“

vor allem des Team-Spirits entwickelt. Team bedeutet vom Ursprung her eigentlich Familie und Klopp führt jedes Team wie ein guter Vater.

Jürgen Klopp hat sich mit Leuten umgeben, die ihn positiv beeinflusst haben. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere sandte Klopp seinem Trainer Frank eine SMS mit den Worten: „Ohne dich wäre ich heute nicht hier – in London im Wembley Stadion.“ Wie wichtig ist für die Persönlichkeitsentwicklung der Umgang mit Vertrauenspersonen?

Urvertrauen ist die Basis der gesunden Persönlichkeitsentwicklung. Klopp kann seinen Mitmenschen mit viel Vertrauen begegnen, weil er Gottvertrauen hat.

Jesus sagt in der Bergpredigt: „Behandelt den andern genauso, wie ihr selbst behandelt werden wollt.“ Danach richtet sich auch Klopp. Was bewirkt dieses menschenfreundliche Verhalten?

Die Goldene Regel fördert Empathie – so tut sie nicht nur unseren Mitmenschen gut, sondern auch uns.

Für den Meistertrainer ist Jesus Christus ein Fixstern, der immer da ist – ein treuer Begleiter, der dir oft genau dann Kraft schenkt, wenn du nicht mehr damit rechnest. Haben Sie diese Erfahrung auch gemacht?

Ja, oft! Mein Coach hat sich mir immer wieder in „magic moments“ offenbart, die auf stille Gebete in scheinbar aussichtslosen Situationen folgten. Im vorigen Jahr habe ich eine schwere Krankheit überlebt, für die mir Google eine Restlebensdauer von einem halben Jahr voraussagte. Klassisch sind auch finanzielle Krisen, die ich

Das Vorwort zu Ihrem Buch hat Eva Pinkelnig geschrieben, eine der aktuell besten österreichischen Skispringerinnen, Gesamtweltcupsiegerin der Saison 2022/23. Sie staunt über Gottes Größe und seine Coaching-Fähigkeiten. Ihr Leitwort ist ein Zitat von Jesus: „Alles ist möglich dem, der glaubt und vertraut.“ Ist Jesus Christus für Sie auch der größte Motivator der Welt? Warum?

Ich kenne keinen größeren Motivator als Jesus, um Berge versetzen zu können. Ich erlebe ihn nicht nur für mich selbst, sondern auch für meine Mitmenschen. Meine Tochter hat schon als Kind so manches Schachturnier mit der Einstellung „Gott liebt mich“ gewonnen. Und als Teenagerin spielte sie neulich für ihr Team die entscheidende Partie um die Deutsche Meisterschaft gegen eine zumindest auf dem Papier übermächtige Gegnerin. Nach fünf Stunden Spielzeit an einem verregneten Tag fiel plötzlich ein Sonnenstrahl auf eine Figur ihres Brettes. So zog sie diese Figur, gewann die Partie und holte die Meisterschaft für ihr Team.

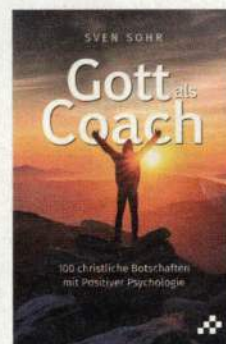
Vielen Dank für das Gespräch! |

unsere Gebete aus einem einzigen Wort bestünden, würde es genügen – „Danke!“ **Gibt es Stellen in der Bibel, die Sie in schlechten und guten Tagen besonders motiviert und inspiriert haben?**

Für mich ist die ganze Bibel ein einziger Liebesbrief Gottes. Sollte ich mich auf wenige Stellen beschränken, würde ich Hiob, das Hohelied Salomos und die Psalmen im Alten Testament wählen, im Neuen Testament alle Evangelien und besonders die Bergpredigt. Mein absolutes Lieblingszitat steht in Matthäus 7, Vers 20: „An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen.“ Taten sind wichtiger als Worte – und unsere Kinder sind unser Spiegel. Wir sollten Kindern eine Zukunft geben.

Als Zugabe aus sportlicher, psychologischer und theologischer Sicht stellen Sie in Ihrem Buch „Gott als Coach“ als Beispiel den Sportcoach Jürgen Klopp vor, der meisterhaft wie kein zweiter Fußballtrainer die Positive Psychologie als Christ in der Praxis lebt. Was macht ihn in aller Welt so beliebt?

Klopp begegnet allen Menschen als Mensch auf Augenhöhe, egal ob es sich um den Präsidenten oder um Fans handelt. So lebt er christliche Werte authentisch.



„GOTT ALS COACH“
100 christliche Botschaften mit positiver Psychologie

mosaicstones, 260
Seiten, 23,90 Euro