

Kurs «Im Kern gesund»

## Schulbank drücken - mal anders



Rolf Nussbaumer

Quelle: ERF Medien

Eine Schule, wo man mehr über das Zusammenspiel Körper-Seele-Geist erfährt, das ist die «Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung ScGL». Bei «Im Kern gesund» laufen aktuell die letzten Lektionen. Wir schauen rein und darüber hinaus.

Und nein, sie drückt einen nicht mehr, die Schulbank – weil man freiwillig dahin geht. Die Schule für christliche Gesundheits- und Lebensberatung ist Teil von CgH (Christlich ganzheitliche Heilkunde), wozu auch der Lehrgang «Im Kern gesund – ganzheitlich dem Leben auf der Spur» gehört.

Hier geht es hauptsächlich darum, dass sich die Teilnehmenden ihrer von Gott gegebenen und in Jesus verankerten Identität bewusst sind; das Leben resilient, also widerstandsfähig zu gestalten und andererseits nachhaltige Alternativen für

ein ganzheitlich gesundes und erfülltes Leben anbieten zu können. «Nach solchen Alternativen lechzt unsere Gesellschaft», so der CgH-Leiter und Fachmann Gesundheit, Rolf Nussbaumer.

## Über 12 Monate, über 10 Referenten, unzählige Themen

Im laufenden zwölfmonatigen Seelsorge-Modul werden Frauen und Männer darauf vorbereitet, dass sie ihre persönlichen Herausforderungen resilienter bewältigen und Hilfesuchende kompetent begleiten und beraten können. Alle Tage sind auch einzeln besuchbar.

In einer breiten Palette von Themen und dem Einbezug von über zehn erfahrenen Referentinnen und Referenten werden verschiedene persönliche und gesellschaftsrelevante Themen behandelt wie Gottes Stimme hören, Reden und Wirken des Heiligen Geistes; Umgang mit Krisen – Schutz vor Burnout; Meine Berufung entdecken & leben; schöpfungsgemässer, ganzheitlicher und versöhnter Lebensstil; sein Leben resilient und authentisch gestalten; vorgeburtliche Verletzungen – Auswirkungen und Heilung; dissoziative Identitätsstörungen und ritueller Missbrauch; und viele mehr.

Livenet war mit Rolf Nussbaumer (67), dem Schulleiter und aktiven Bewegungsmenschen, im Austausch.

### **Wo erlebten Sie Highlights im laufenden Kurs?**

**Rolf Nussbaumer:** Da es sich beim aktuell laufenden Seelsorgemodul um eine Premiere handelte, mit neuen Dozentinnen und Dozenten und ganz neuen Themen, war für mich als Schulleiter das grösste Highlight, dass die angebotene Vielfalt zu einem wunderbaren Ganzen verwoben wurde. Die vielen wunderbaren Dozenten haben alle auf ihre ganz persönliche Art und Weise neue Gedanken, Wege und Ansichten aufgezeigt, was ich als grosse Bereicherung empfand. Das Seelsorgemodul ist mit den verschiedenen starken Lehrpersonen sehr abwechslungsreich und gibt einen tiefen Einblick, wie wunderbar Gott uns Menschen sieht. Zudem enthält es einen bunten Blumenstrauss an Möglichkeiten, wie man Seelsorge angehen kann. Für jeden ist der richtige Ansatz dabei.

Erfreut war ich auch, dass die Anwesenden sich zu einer starken und authentischen Gruppe entwickelt haben und viele bemerkenswerte persönliche Veränderungen erfuhren; Befreiung von Bindungen und von traumatischen

Erlebnissen, Versöhnung und innere Heilung, Freisetzung in ihre wahre Identität und in ihre Berufung. Zudem erhielten sie praxisorientiertes Rüstzeug für sich persönlich und zur Ausübung für die Lebensberatung von Hilfesuchenden.

### **Welche Thematiken sind zurzeit besonders angesagt und welche Ansätze wurden im Kurs vermittelt?**

Der Umgang mit Krisen und persönlichen Belastungssituationen, Burnout-Prävention und der konkrete und praktische Einbezug von Resilienzfaktoren im Leben wurden theoretisch vermittelt und durch Übungen, Fallbeispiele und Gruppengespräche vertieft. Auch der Umgang mit (Sehn-)Süchten, Abhängigkeiten, Ängsten, Zwängen und vielem mehr wurden anhand vieler Fallbeispiele und auch theoretisch behandelt. Grundlagen für die seelsorgerliche Gesprächsführung waren elementar, und die Lehreinheit zu den dissoziativen Identitätsstörungen und rituellem Missbrauch waren besonders gefragt. ACT (acceptance and commitment therapy) in der Seelsorge (Verhaltenstherapie und paulinische Seelsorge) war für die meisten der Anwesenden bislang fremd, und deren Vermittlung durch einen Doktoranden in Theologie wurde als ausserordentlich hilfreich erlebt.

### **Woher kommen die Teilnehmenden und wohin nehmen sie das Gelernte mit?**

Hauptsächlich waren es Frauen (Männer waren nur vereinzelt anwesend) im Altersspektrum zwischen 30 und 70 Jahren. Die meisten sind aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich und können das Gelernte und erworbene Wissen dort im Berufsalltag und in ihrem persönlichen Umfeld einbringen. Andere arbeiten in einer Gesundheitspraxis oder als Lebensberaterin.

### **Und was bringt die Zukunft, was können Interessierte erwarten?**

Das nächste Seelsorge-Modul wird voraussichtlich von Oktober 2025 bis September 2026 angeboten. Aktuell laufen die Vorbereitungen im Hinblick auf das von Juli 2024 bis April 2025 geplante, 40tägige Phytotherapie-Modul, bei dem auch Einzeltagesbesuche möglich sind. In diesem Modul werden wesentliche naturheilkundliche Grundlagen und wissenschaftliche Erkenntnisse für den kompetenten Einsatz von Heilpflanzen und ätherischen Ölen vermittelt.

Zur Website:

[Christlich ganzheitliche Heilkunde CgH](#)

Zum Thema:

[Rolf Nussbaumers Dreiklang: Ein Typ mit Tipps für Leib und Seele](#)

[Seelisches Gleichgewicht: Die Kunst des Nein-Sagens](#)

[Tipps für Festtage und Neujahr: Gesund und genussvoll – wie geht das?](#)

Datum: 31.08.2023  
Autor: Roland Streit  
Quelle: Livenet

Tags

[Schweiz](#)

[Ratgeber](#)

[Gesundheit](#)

[Glaube](#)