



# lebensschule

forum zum menschsein



# Lebensschule ist...

## ... ein dauerhafter sozialer Raum

in einer adventistischen Ortsgemeinde oder verantwortet durch sie, in dem unterschiedliche psychische und soziale Problemfelder fachlich korrekt beschrieben und mögliche Lösungsansätze allgemeinverständlich dargestellt werden.

**Lebensschule** versteht sich nicht nur als eine Veranstaltungsreihe, sondern sie will darüber hinaus Raum für Begegnung schaffen.

... **psycho-educative, lebenspraktische Wissensvermittlung** - aufbauend auf einem ganzheitlichen christlichen Menschenbild.

Format und Inhalt sind so konzipiert, dass sie gleichermaßen für Menschen mit und ohne spirituelle Ausrichtung relevant sind. Die Referenten oder Kursleiter machen gelegentlich ihre christliche Verwurzelung deutlich.

# Warum Lebensschule?


**Lebensschule** schafft Möglichkeiten zum Perspektivwechsel.

Sie hilft, in jeder Lebenslage Positives zu entdecken und Herausforderungen mit Kreativität zu begegnen.

*„Es reicht nicht, Wissen zu erwerben, sondern wir müssen auch imstande sein, es richtig anzuwenden.“*

*E. G. White, Auf den Spuren des großen Arztes, S. 372  
Spirituelle Lehrerin (1827 – 1915)*





**Lebensschule** erschließt Ressourcen. Menschen erleben hier Zuwendung, Annahme und Wertschätzung. Eine wichtige Kraftquelle, auf die Menschen zurückgreifen können, ist ihre religiöse Überzeugung. Auf den christlichen Glauben als Ressource wird in den Kursen aufmerksam gemacht.

*„Ich glaube an Christus, so wie ich glaube, dass die Sonne aufgegangen ist - nicht nur, weil ich sie sehe, sondern weil ich durch sie alles andere sehen kann.“*

*Clive Staples Lewis,  
Literatur-Professor und Schriftsteller (1898 – 1963)*

# Leben heißt lebenslanges Lernen

**Lebensschule** hilft, die Eigenkompetenz der Teilnehmer zu stärken. Die Ausstattung des persönlichen „Werkzeugkastens“ wird erweitert. Dies befähigt, das eigene Leben besser zu gestalten.

**Lebensschule** erfordert beständige Fortbildung für die Kursleiter und Referenten. Ein jährlich veranstaltetes Symposium bringt Einsteiger und schon länger Aktive zum Austausch und zur Weiterbildung zusammen. Coachingangebote helfen, die Kursqualität zu sichern.

*„Um den Augenaufschlag des Lebens zu sehen und ihn zu erwidern, braucht man einen liebenden und suchenden Geist.“-*

*Martin Schleske, Der Klang, S. 17  
Geigenbaumeister und Physikingenieur geb. 1965*

# Kursangebote

## Frieden schließen mit der eigenen Vergangenheit

Der Kurs vermittelt eine Strategie, sich selbst besser verstehen zu lernen, aus der eigenen Geschichte entstandene Blockaden aufzulösen und neue Perspektiven zu entdecken. Begleitbuch zum Kurs: Tim Sledge, Frieden schließen mit der eigenen Vergangenheit

*(12 Kursabende)*

## Die Sprache des Lebens – gewaltfrei kommunizieren

(nach Marshall B. Rosenberg) Das Konzept soll Menschen ermöglichen, durch eine verbesserte Kommunikation wertschätzende Beziehungen zu entwickeln.

*(7 Kursabende)*

## Humor lässt sich lernen

Der Kurs basiert auf dem Übungsprogramm "Humorfähigkeiten trainieren" von Dr. med. Irina Falkenberg, PhD Paul McGhee und Prof. Dr. med. Barbara Wild.

*(5 Kursabende)*

## Wege zum „Inneren Kind“

In herausfordernden Lebenssituationen folgen Menschen manchmal Verhaltens- und Beziehungsmustern, die einem kindlichen oder jugendlichen Entwicklungsniveau entsprechen. Der Kurs hilft, solche schwierigen Selbsterfahrungen besser zu verstehen und zeigt alternative Verhaltensoptionen auf.

*(5 Kursabende)*

## Sich vor Depression schützen lernen

In den westlichen Industrienationen ist die Depression das zweithäufigste Leiden nach den Herz-Kreislauf-Erkrankungen und gemessen an der beeinträchtigten Lebenszeit liegt die Depression laut WHO sogar auf Platz eins.

(Quelle: "Es ist, als ob die Seele unwohl wäre...", Bundesministerium für Bildung und Forschung, Berlin 2008)

*(8 Kursabende)*

### **Tabuthemen: Altern - Sterben - Tod**

Theoretische Betrachtungen und persönliches Erfahrungswissen wollen zur Auseinandersetzung mit Themen anregen, die eng mit der Frage nach dem Sinn des Lebens verknüpft sind.

*(4 Kursabende)*

### **Zurück zur Weisheit**

Angesichts komplexer gesellschaftlicher Herausforderungen bieten wiederentdeckte Konzepte der Weisheit Möglichkeiten der Lebensbewältigung. Inspiriert wurde der Kurs von Erkenntnissen des bekannten Entwicklungspsychologen und Altersforschers Paul B. Baltes (1939-2006), einem Pionier der modernen Weisheitsforschung.

*(5 Kursabende)*

### **Lebensglück gestalten**

Der Kurs gibt Impulse zur Ausbildung seelischer Autonomie, die zu einem selbstbestimmten Leben befähigen soll.

*(5 Kursabende)*

### **Glück haben? Glücklich werden!**

Glücklich werden, um glücklich zu sein – das ist das gute Leben. Dieser Kurs lädt dazu ein, über die ganz persönlichen Wege zum Glück nachzudenken. Die aktuelle Glücksforschung liefert dafür interessante Ansätze und Handlungsempfehlungen.

*(5 Kursabende)*

### **Vergeben lernen – Ihrer Gesundheit zuliebe**

Dieser Kurs will Menschen unterstützen, die den Entschluss fassen, alte Verletzungen bewusst loszulassen und den Prozess seelischer und körperlicher Heilung zu beginnen.

*(7 Kursabende)*

### **Du bist schwierig, ich bin schwierig**

Dieser Kurs soll helfen, besser zu verstehen, wie schwierige Menschen innerlich „ticken“ und wie man sich auf sie einstellen kann.

*(5 Kursabende)*



### **Gelassenheit in stürmischen Zeiten**

Das Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmern in ihrem Alltag zu mehr Gelassenheit zu verhelfen. Es geht um die richtigen Prioritäten und neue Lebenseinstellungen.

*(4 Kursabende)*

### **Stress? – Ohne mich!**

Der Kurs gibt einen Überblick über Ursachen stressbedingter Schädigungen und die unterschiedlichen Möglichkeiten zur Stressbewältigung. Praktische Übungen und gut umsetzbare Tipps versetzen die Kursteilnehmer in die Lage, ihren Stresslevel auf ein gesundes Maß zu reduzieren.

*(8 Kursabende)*

### **Mit wachen Sinnen mitten im Leben sein**

Dieser Kurs gibt eine Einführung in das Konzept der Achtsamkeit. Wer seinen inneren Wesenskern zu spüren beginnt, kann auf Unwesentliches leichter verzichten und Wesentliches bewusster verfolgen.

*(5 Kursabende)*

Jedes Jahr entstehen im **Arbeitskreis Lebensschule** neue Kurskonzepte. Beim jährlichen Symposium der Lebensschule werden die neuen Kurse vorgestellt und zugänglich gemacht.



# Inhalte eines Kursabends

Empirische Forschung und Erfahrungswissen

Beschreibung von Fertigkeiten

Beispielgeschichten

Weisheitssprüche

Ermutigung

Übungen – allein, in Gruppen, im Plenum



# Gestaltungsmöglichkeiten

Freier Vortrag (wenige Medien und Anschauungsmittel)

Vortrag mit Powerpoint

Moderiertes Gespräch, Lehrgespräch

Gruppenarbeit

Gastvorlesung vom Experten

Referat und Co-Referat

*„Die Normalität ist eine gepflasterte Straße;  
man kann gut darauf gehen – doch es  
wachsen keine Blumen auf ihr.“*

*Vincent van Gogh, Maler (1853 -1890)*



# Chronik der Lebensschule

- 1998** Erster Vortrag von Andreas Erben (Beratungspsychologe und Pastor, Ph. D./Andrews University) im Adventhaus Gera
- 2002** Erstmals freies Gruppengespräch nach einem Vortrag im Adventhaus Gera
- 2006** Kooperations-Vereinbarung mit der Volkshochschule Gera
- 2010** Zwei weitere Pastoren beginnen mit dem Modell „Lebensschule“ zu experimentieren, erste Kurse in Berlin und Oranienburg
- 2011** Trainingswochenende zum Anti-Depressionskurs in Radeberg
- 2012** Erstes Symposium zur Lebensschule, zunehmende Anzahl der Veranstaltungsorte
- 2013** Erste Informationsveranstaltung außerhalb der Berlin-Mitteldeutschen Vereinigung
- 2016** Die Lebensschule etabliert sich deutschlandweit an über 30 Standorten
- 2019** Die 65. Lebensschule startet ihr Kursangebot

## edition lebensschule

Das Buch **“Frieden schließen mit der eigenen Vergangenheit“** bietet eine praxisnahe, biblisch-orientierte Anleitung zum Aufdecken, Verstehen und Aufarbeiten von Gefühlen und Problemen, die mit dem Aufwachsen in einer dysfunktionalen Familie einhergehen. Es beinhaltet 12 Lektionen, die für eine Kombination aus Selbststudium und gemeinsamer Kleingruppenarbeit konzipiert wurden.



*Tim Sledge. Frieden schließen mit der eigenen Vergangenheit : Hilfe für erwachsene Kinder aus dysfunktionalen Familien.*

*1. Aufl. Berlin: edition lebensschule, 2013.  
(Paperback, 297 x 210 mm, 260 Seiten, € 10,00)*

Weitere Informationen unter  
[info@forum-lebensschule.eu](mailto:info@forum-lebensschule.eu)



# lebensschule

forum zum menschsein

ist ein Projekt der Freikirche der  
Siebenten-Tags-Adventisten,  
Berlin-Mitteldeutsche Vereinigung,  
Koblenzer Str. 3, 10715 Berlin



Weitere Informationen und Kontaktmöglichkeiten  
finden Sie auf der Webseite [www.lebensschule.de](http://www.lebensschule.de)