

EINFÜHRUNG IN DIE BIBLISCHE SEELSORGE BAND I

10. Der Weg zur emotionalen Freiheit

Schlüsselwörter: Identifizieren, Vergeben, Reue

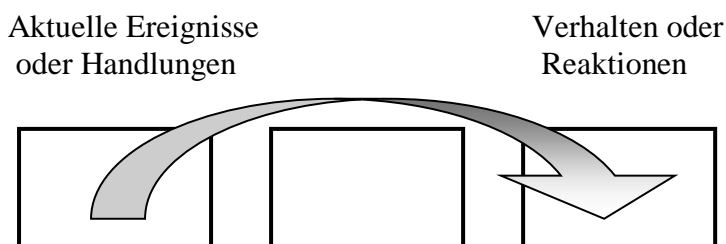
Einleitung

Am 1. Februar 2003, kurz vor der Vollendung seiner 28. Mission, explodierte das Space-Shuttle Columbia über Texas beim Wiedereintritt in die Erdatmosphäre. Alle sieben Astronauten kamen dabei ums Leben. Aus den weit verstreuten Überbleibseln des Shuttles war die „Black Box“ bzw. der Flugschreiber das Wichtigste, was die Behörden finden mussten. Durch die Analyse des Flugschreibers wollte man herausfinden, was den Unfall verursacht hatte.

Gott hat den Menschen mit einem „Flugschreiber“ ausgestattet, was wir das Herz nennen (wörtl. *Wesenskern*). Alle Ereignisse im Leben, Gedanken und Gefühle sind dort aufgezeichnet. Es ist unsere Aufgabe, unser Herz (inneres Glaubenssystem) zu erforschen und festzustellen, was funktioniert und was nicht funktioniert. Dabei sollten wir das reparieren bzw. korrigieren, was nicht funktioniert. Das, was nichts taugt, stammt normalerweise von unseren negativen Gefühlen.

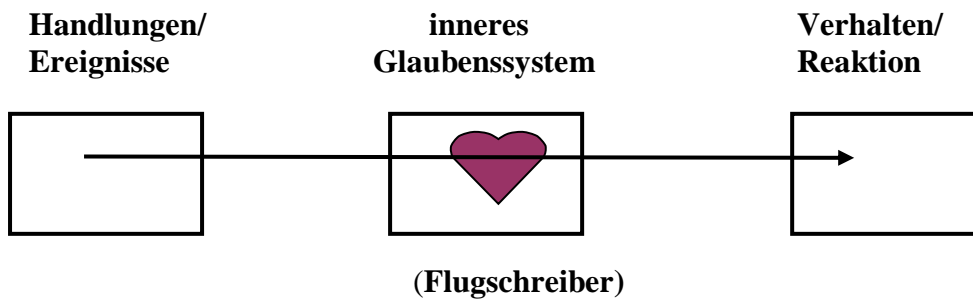
I. Erkenne, dass negative Gefühle das Verhalten eines Gläubigen steuern können.

- I.A. Die meisten Menschen glauben, dass ihr Verhalten und ihre Reaktionen aufgrund irgendeiner Aktion eines anderen (z.B. einer Beleidigung) oder eines Ereignisses (z.B. einem Autounfall) erfolgen. Wir glauben, es passiert etwas und wir reagieren darauf.**



- I.B. In der Realität jedoch durchlaufen Ereignisse oder Handlungen anderer erst unser inneres Glaubenssystem, das die Bibel als Herz bezeichnet.**

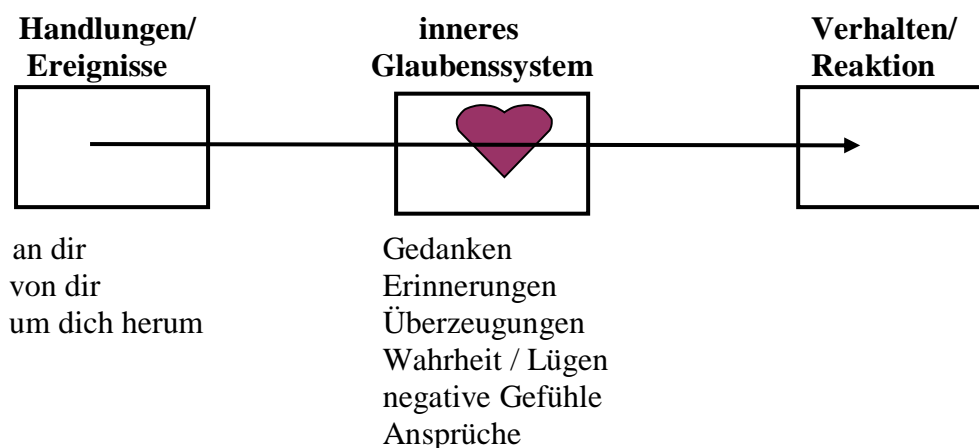
ZEICHNUNG:



1. Matthäus 15,19: „Denn aus dem Herzen kommen arge Gedanken: Mord, Ehebruch, Hurerei, Dieberei, falsche Zeugnisse, Lästerungen.“
2. Sprüche 4,23: „Behüte dein Herz mit allem Fleiß; denn daraus geht das Leben.“
3. Sprüche 23,7: „Denn wie er es abmisst in seiner Seele, so ist er.“
4. Matthäus 12,34: „Schlangenbrut, wie könnt ihr Gutes reden, da ihr böse seid? Denn wovon das Herz voll ist, davon redet der Mund.“

I.C. Unser inneres Glaubenssystem (Herz) umfasst unsere Gedanken (logisches Denken), unsere Erinnerungen an Dinge, die uns angetan, von uns getan oder um uns herum getan worden sind (Vergangenheit) und unsere Erinnerung an die Gefühle, die wir damals hatten. Das alles formt unser Glaubenssystem. Aus diesem System kommen negative Gefühle, die unser Verhalten und unsere Reaktionen bestimmen können.

ZEICHNUNG:



1. Handlungen anderer oder Ereignisse durchlaufen unser inneres Glaubenssystem (Herz, Verarbeitungszentrum) und bestimmen, wie wir uns verhalten oder wie wir reagieren.

2. Gefühle kommen in der Tat von Gedanken, nicht anders herum. „Je mehr ich darüber nachdenke, desto wütender werde ich.“ Die Gedanken waren schon vor der Wut da, aber weil alles blitzschnell passiert ist, kommt es einem vor, als wäre die Wut einfach entbrannt ohne einen vorherigen Gedanken.

Bitte die Gruppe, eine Liste negativer Gefühle zu erstellen. Bitte jeden dann, die Gefühle zu markieren, die er in sich selbst sieht, die ihn daran hindern, eine bessere Lebensqualität mit Gott und anderen Menschen zu genießen. Wie wurde bisher mit diesen Hindernissen umgegangen? War das Ergebnis zufriedenstellend?

I.D. Leider bestimmen noch immer mehr negative als positive Gefühle unser Leben und unsere Beziehungen.

1. Negative Gefühle können unsere Gedanken, Gefühle, Ziele, Verhaltensweisen, Beziehungen zu anderen, Beziehung zu Gott, Dienst, Finanzen und Karriere steuern.
2. Viele Menschen arbeiten hart daran, die Lügen zu widerlegen, die sie über sich selbst glauben. Aber die Lügen in ihrem Glaubenssystem können sie durch noch so viele Bemühungen nicht ändern. Viele bemühen sich nur noch mehr, obwohl sie weiterhin keinen Erfolg sehen.
3. Unser Leben kann dennoch funktionieren, auch wenn wir durch negative Gefühle emotional beeinträchtigt oder behindert werden.
 - a. Selbst in Handschellen können wir immer noch die meisten Tätigkeiten ausführen.
 - b. Behinderte Menschen können auch funktionieren, aber sie müssen sich eben noch mehr bemühen.
 - c. Ein emotional behinderter Mensch fühlt sich hilflos, seine Lebensmuster zu ändern, weil er irrtümlich glaubt: „So bin ich halt“.

I.E. Sei darüber im Klaren: Negative Gefühle können dein Leben und deine Beziehungen bestimmen, sie können auch deine Sicherheits- und Bequemlichkeitssphäre definieren. Diese Sphären nennt man „Komfortzonen“.

1. Komfortzonen werden in der Regel von Ängsten und/oder Lügen definiert, die wir über uns selbst, andere und/oder Gott glauben – nicht von unserem Glauben. Schuld- und Schamgefühle können uns auch zwingen, eine Komfortzone zu schaffen. Das dominierende Gefühl ist hier jedoch in der Regel die Angst.

GRAFIK:



2. Von Angst bestimmte Komfortzonen verhindern mindestens drei Dinge:

a. Sie verhindern eine bessere Lebensqualität in Christus.

- 1) Josua musste sich aus seiner Komfortzone wagen und den Jordan überqueren, um die Vorteile des Landes Kanaan genießen zu können.

Josua 3,13 „Und es wird geschehen, sobald die Fußsohlen der Priester, die die Lade des HERRN, des Herrn der ganzen Erde, tragen, im Wasser des Jordan stillstehen, wird das Wasser des Jordan, das von oben herabfließende Wasser, abgeschnitten werden, und es wird stehen bleiben wie ein Damm.“

- 2) Petrus musste die Sicherheit des Bootes verlassen, um auf dem Wasser laufen zu können.

Matthäus 14,28-29: „Petrus aber antwortete ihm und sprach: Herr, wenn du es bist, so befehl mir, auf dem Wasser zu dir zu kommen! Er aber sprach: Komm! Und Petrus stieg aus dem Boot und ging auf dem Wasser und kam auf Jesus zu.“

Wie würde sich deine Lebensqualität verbessern, wenn dein Leben nicht von Angst bestimmt oder eingengt wäre?

Negative Gefühle können dich daran hindern, Gott zu gefallen, weil sie auf Angst und nicht auf Glauben basieren. Um Gott zu gefallen, muss Glaube zum Ausdruck kommen.

- 3) Hebräer 11,6: „Ohne Glauben aber ist es unmöglich, ihm wohl zu gefallen; denn wer Gott naht, muss glauben, dass er ist und denen, die ihn suchen, ein Belohner sein wird.“ (diejenigen, die Ihn außerhalb ihrer Angstzone suchen – dort, wo Er wirkt)
- 4) Alle Männer und Frauen des Glaubens, die in Hebräer Kapitel 11 aufgelistet sind, mussten aus einer Angstzone heraus in eine Sphäre des Glaubens treten, was für sie Verlust, Risiko und Schmerz hätte bedeuten können. Das alles geschah „im Glauben“.

Welchen Glaubensschritt hat Gott dir schon einmal zugemutet, den du aber nicht gegangen bist, weil er außerhalb deiner Komfortzone lag?
Was war nötig, um dich aus deiner Komfortzone zu holen?
Was hat dir dieser mutige Schritt gebracht?

- b. Negative Gefühle können Wachstum und Reife verhindern, indem sie dich „sicher“ in deiner Komfortzone halten.

In 4. Mose 13, 28-29 und 32-33 brachten zehn verängstigte Spione einen schlechten Bericht aus Kanaan, was ihre Generation daran hinderte, die Vorteile Kanaans zu genießen.

5. Mose 8,2-3: „Und du sollst an den ganzen Weg denken, den der HERR, dein Gott, dich diese vierzig Jahre in der Wüste hat wandern lassen, um dich zu demütigen, um dich zu prüfen und um zu erkennen, was in deinem Herzen ist, ob du seine Gebote halten würdest oder nicht. Und er demütigte dich und ließ dich hungern. Und er speiste dich mit dem Man, das du nicht kanntest und das deine Väter nicht kannten, um dich erkennen zu lassen, dass der Mensch nicht von Brot allein lebt. Sondern von allem, was aus dem Mund des HERRN hervorgeht, lebt der Mensch.“

Wie wäre dein Leben und geistliches Wachstum jetzt anders, wenn du diesen Glaubensschritt früher im Leben getan hättest?

II. Kontrollierende Gefühle identifizieren – Welche negative Gefühle verhindern bei dir ein erfüllteres Leben und geistliches Wachstum?

II.A. Angst vor Versagen, die zu Ablehnung oder nur Gefühlen des Versagens führen kann.

1. Das muss nicht heißen, dass du in der Vergangenheit oft versagt hast, sondern dass du Angst davor hast, es könnte passieren. Oder du hast schon einige Male im Leben versagt und glaubst deshalb, dass du ein Versager bist.
2. Ironischerweise haben die meisten Menschen mit Versagensangst als Erwachsener selbst keine gravierenden Erfahrungen mit Versagen gemacht. In der Regel gab es bei ihnen in der Vergangenheit eine kritisierende Person, die ihnen diese Angst eingeflößt hat.

Bitte die Gruppe, ihre eigenen Erfahrungen mit Versagensangst auszutauschen, samt ihren Vermutungen, woher diese Angst kommt.

II.B. Angst vor Ablehnung oder das Gefühl: „Ich werde abgelehnt.“

1. Die Bedeutung des Wortes Ablehnung: „verworfen zu sein“
2. Es bedeutet, dass jemand das, was du getan hast oder gerade tust, bewertet und es gleich abgewertet und hinter sich geworfen hat.

Beispiel: Nimm einen Zettel und bitte jemanden „Gott liebt mich“ darauf zu schreiben. Während derjenige den Zettel der Gruppe zeigt, reiß es ihm aus der Hand, knülle es zusammen und wirf es auf die Gruppe. Warte einen Moment und frage denjenigen, wie er sich gefühlt hat, als du das getan hast. Normalerweise wird er etwas verärgert sein. Manchmal muss man betonen, dass derjenige vom Herzen antworten soll, weil er sich nicht traut, seine Gefühle zu zeigen. Nachdem er die Verletzung zugibt, erkläre ihm, dass dieses Gefühl normal ist, wenn jemand etwas abwertet oder gar ablehnt, was einem selbst viel bedeutet.

3. Die Angst vor Ablehnung kann zu einer Angst vor Nähe führen, die wiederum mehrere mögliche Ursachen haben könnte.
 - a. Wenn du als Kind geschlagen wurdest, weil du Fehler gemacht hast, könntest du nun eine Angst vor Fehlern haben und dich zurückhalten.
 - b. Wenn du eins auf den Deckel bekommen hast, als du versucht hast, Zuneigung zu zeigen, hältst du dich jetzt zurück.
 - c. Wenn du nicht mitbekommen hast, dass deine Eltern zärtlich miteinander umgegangen sind.
 - d. Wenn du als Kind zu unangebrachten sexuellen Praktiken gezwungen wurdest.
 - e. Wenn deine Eltern unberechenbar und launisch waren, und du nie wusstest, woran du warst, wird es Angst vor Nähe zur Folge haben.
 - f. Wut kann dazu benutzt werden, andere auf Distanz zu halten.

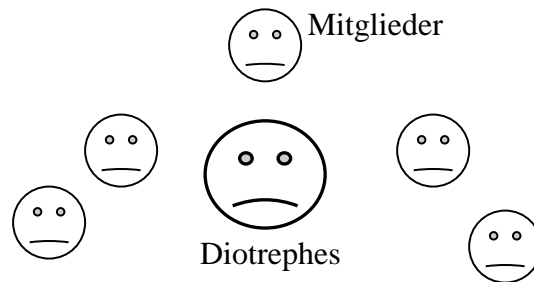
Bitte die Gruppe, ihre Erfahrungen mit Ablehnung auszutauschen.
Wie kam es dazu? Welche Auswirkung hat es noch heute auf sie?

II.C. Angst vor Kontrollverlust (Ursache vieler Panik- / Angstattacken) führt zu einem Kontrollzwang.

1. Menschen, Orte und Dinge müssen äußerlich kontrolliert werden, weil man innerlich von der Angst kontrolliert wird. Wegen der Angst verletzlich zu sein, will man alles kontrollieren. Durch Kontrolle will man dafür sorgen, dass man nie wieder verletzt wird.
2. Es ist wichtig, es Angst zu nennen – nicht Kontrolle – weil Kontrolle die Folge ist, nicht die Ursache. Gott gibt Gnade (Hilfe) zur Wahrheit oder Realität, wenn man erkennt, was es ist (Johannes 1,14). Dadurch hat man das Problem (die Angst) im Griff. Die von Angst gesteuerte Person wird nicht von Christus kontrolliert, sondern von sich selbst.
3. Arten von Kontrolle:
 - a. Offen – direkt kontrollieren
 - b. Verdeckt – subtil kontrollieren
 - c. Manipulation – beide Arten kombiniert
4. Beispiel für einen „Control freak“ aus dem neuen Testament: Diotrephes
 - a. 3. Johannes 1,9-10: „Ich habe der Gemeinde etwas geschrieben, aber Diotrephes, der gern unter ihnen der Erste sein will, nimmt uns nicht an. Deshalb, wenn ich komme, will ich seine Werke in Erinnerung bringen, die er tut, indem er mit bösen Worten gegen uns schwatzt; und sich hiermit nicht

begnügend, nimmt er selbst die Brüder nicht an und wehrt auch denen, die es wollen, und stößt sie aus der Gemeinde.“

b. Zeichnung:



c. Um sein kleines Königreich zu isolieren, grenzte sich Diotrephes von Aussenstehenden ab und entfernte die Insider, die seinem Beispiel nicht folgten. Dies ist ein eindeutiger Verstoß gegen Gottes Anweisung, dass Älteste (Pastoren) ihre Position und ihre Autorität nicht missbrauchen sollen. (1.Petrus 5,2.3)

5. Rechthaberische Menschen sind Informations-, „control freaks“, sind hochmütig, streitlustig und werden selbst von Angst gesteuert.
6. Woher kommt das Verlangen, alles kontrollieren zu müssen?
 - a. Es ist die Angst davor, noch einmal körperlich oder seelisch verletzt zu werden.
 - b. Es kann die Angst davor sein, alte körperliche oder seelische Schmerzen wiederholt zu empfinden.
 - c. Es kann die Angst sein, sich machtlos zu fühlen, weil man in der Vergangenheit machtlos gewesen war, Schmerzen zu vermeiden.
7. Wut ist normalerweise das Gefühl, das von „Control freaks“ benutzt wird, um andere zu kontrollieren. Sie drohen auch mit Ablehnung und damit, den anderen zu verlassen.
8. In einer Beziehung neigen angstgesteuerte „Kontroll-Freaks“ dazu, den anderen zu unterdrücken.
9. Gott möchte vor allem, dass wir uns selbst unter Kontrolle halten und nicht andere.

Galater 5, 22-23: „Die Frucht des Geistes aber ist: Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut, Enthaltbarkeit (Selbstbeherrschung (Übers.: Neues Leben)). Gegen diese ist das Gesetz nicht gerichtet.“
10. Kontroll-Freaks verdrehen das Wort Gottes, um ihre Kontrolle zu bekräftigen, oder sie betonen eine Bibelstelle und ignorieren dabei eine andere.
11. Kontroll-Freaks machen andere für ihren eigenen seelischen Schutzwall verantwortlich. So vermeiden sie ihre eigene Verantwortung, erwachsen zu werden und Gott zu vertrauen.

Auf welche Art und Weise wurdest du schon einmal von einem „Kontroll-Freak“ beeinflusst? Wie hast du dich dabei gefühlt?
Würde dich jemand als „Kontroll-Freak“ bezeichnen? Warum? Hast du das von dir aus schon mal zur Sprache gebracht? Wie hast du das gemacht?

II.D. Angst vor dem Alleinsein oder Angst davor, allein gelassen zu werden.

1. Das ist eine der tiefsten Ängste, die einen negativ steuern können.
2. Die Sorge vor dem Alleinsein ist das einzig Negative, das im Schöpfungsbericht Erwähnung findet.

1. Mose 2,18: „Und Gott, der HERR, sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Hilfe machen, die ihm entspricht. und Gott, der HERR, baute die Rippe, die er von dem Menschen genommen hatte, zu einer Frau, und er brachte sie zum Menschen.“

Welchen Einfluss hatte die Angst davor, allein gelassen zu werden auf dich und/oder deine Beziehungen?
Wurde diese Angst jemals zur Sprache gebracht, und wenn ja, wie? Mit welchem Ergebnis?

II.E. Die Angst davor, nicht geliebt zu werden oder nicht liebenswert zu sein.

1. Dieses Gefühl basiert auf einer empfundenen Lüge und ist völlig konträr zu dem, was Gott sagt.

Römer 5,8: „Gott aber erweist seine Liebe zu uns darin, dass Christus, als wir noch Sünder waren, für uns gestorben ist.“

1. Johannes 4,10: „Hierin ist die Liebe: Nicht dass wir Gott geliebt haben, sondern dass er uns geliebt und seinen Sohn gesandt hat als eine Sühnung für unsere Sünden.“

II.F. Angst vor Unzulänglichkeit – Diese Angst hängt mit der Angst vor Versagen zusammen.

1. Bei Männern ist die Angst vor Unzulänglichkeit häufiger anzutreffen als bei Frauen.

Die Prophetin Debora und Barak Richter 4,4-8

2. Viele Menschen in der Bibel sind Beispiele dieser Angst.

Mose – 2.Mose 3,11; 4,10

Gideon – Richter 6,12-13

Jeremia – Jeremia 1,6

Saul – 1.Samuel 10,21-22

Salomo – 1.Könige 3,7-9

Paulus – 1.Korinther 2,3; 4,4; 5,23; 2. Timotheus 1,7

Timotheus – 1.Timotheus

3. Menschen, die sich selbst als unzulänglich sehen, haben ein Bedürfnis nach ständiger Bestätigung. Diese ist ein kindgemäßes Verhalten, nicht das eines Erwachsenen.
4. Die Lüge der Unzulänglichkeit im inneren Glaubenssystem muss mit der Wahrheit ersetzt werden, dass man durch Christus alles tun kann, was Gott von einem erwartet. (Philipper 4,13)

Wie hast du Unzulänglichkeit empfunden und wie bist du damit umgegangen?
Wie wurdest du von jemandem beeinflusst, der ein Problem mit Unzulänglichkeit hatte?

II.G. Gefühle der Wertlosigkeit (keinen Wert haben, sich befleckt oder defekt fühlen)

1. Die drei größten Veränderungen nach dem Sündenfall im Garten Eden waren Identitätsverlust (Wer bin ich?), Sinnverlust (Was soll ich tun?) und Wertverlust (Bin ich für etwas gut?)
2. Das Gefühl der Wertlosigkeit spiegelt das negative Selbstbild auf unterstem Niveau wider.
 - a. Sprüche 23,7: „Denn wie er es abmisst in seiner Seele, so ist er.“
 - b. Matthäus 12,34b „Denn aus der Fülle des Herzens redet der Mund.“
3. Jesus bestätigte Seinen Jüngern gegenüber ihren (und damit letztlich unseren) Wert.
 - a. Matthäus 6,26: „Seht hin auf die Vögel des Himmels, dass sie weder säen noch ernten noch in Scheunen sammeln, und euer himmlischer Vater ernährt sie doch. Seid ihr nicht viel wertvoller als sie?“

Welche Rolle haben Gefühle der Wertlosigkeit in deinem Leben gespielt?
Wie bist du damit umgegangen, um das richtig zu stellen? Wie hat jemand dich beeinflusst, der mit diesen negativen Gefühlen gekämpft hat?

II.H. Tiefe Scham- und Schuldgefühle

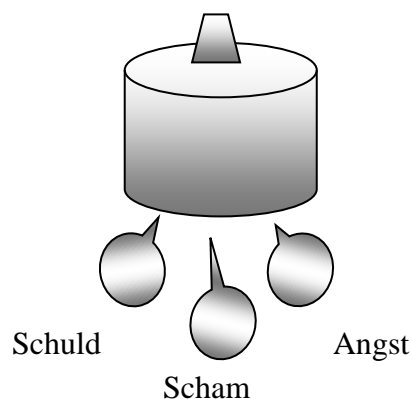
1. Scham kann von Dingen kommen, die wir getan haben oder von etwas, das uns angetan wurde oder um uns herum geschah.
 - a. Giftige Scham ist die herrschende Einstellung, dass ich mit Fehlern behaftet bin. Es wird zur Kernidentität. Dies kann Gefühle der Wertlosigkeit, Leere und Einsamkeit hervorrufen.
 - b. Ein von Scham bestimmter Mensch wird sich sehr bemühen, sein Inneres nicht an andere preiszugeben – und wird aufpassen, dass er seine eigene Scham nicht sieht.
 - c. Scham kann zu einer Quelle von Wut, Kritik, Tadel, Sorge, Co-Abhängigkeit, Süchten, Menschengefälligkeit, Essstörungen usw. werden.

Bitte die Gruppe, ihre Erfahrungen mit der eigenen Pseudoschuld oder -scham auszutauschen.

II.I. Angst davor, nicht perfekt zu sein (was zu einem tiefen Gefühl der Scham und Angst vor Ablehnung führen könnte)

1. „Perfektionismus ist wohl einer der üblichsten und schädlichsten Eigenschaften dysfunktionaler Familien“ („An Adult Child’s Guide“, S. 97).
2. Perfektionisten sind in der Regel schwarz-weiß, dysfunktionale Denker. Sie sehen sich als entweder total gut oder total schlecht und projizieren diesen unrealistischen Maßstab auf andere.
3. Für Perfektionisten sind Dinge und die Ordnung von Dingen wichtiger als Menschen und Beziehungen.
4. Perfektionismus hat seinen Ursprung in Schuld, Scham und der Angst vor Entdeckung einer Schwäche. Die Folgen sind Angst vor Ablehnung wegen jener Schwäche und letztlich die Angst, verlassen zu werden.

Zeichnung



Schuld, Scham und Angst sind wie drei Knöpfe, die die Flammen eines Gasherds regeln. Auf dem Herd steht ein großer Schnellkochtopf, der von diesen drei Flammen erhitzt wird. Um den Druck abzulassen, suchen Perfektionisten Bereiche ihres Lebens aus, in denen sie versuchen, perfekt zu sein. Ihre Leistung ist nur äußerlich, um die Annahme und Bestätigung anderer zu gewinnen. Perfektionisten leben in der Angst, dass andere entdecken könnten, was sie im Schnellkochtopf ihres Lebens versteckt haben.

5. Perfektionisten sind die heutigen Pharisäer (Matthäus 23).
6. Perfektionismus ist eine Charakterschwäche – kein positiver Charakterzug.

Niemand entkommt dem Perfektionismus. Welchen Einfluss hatte er auf dich?
Wie hast du hier und da ein bisschen Perfektionismus bei dir selbst entdeckt?
Welchen Einfluss hat das auf deine Beziehungen gehabt?

II.J. Wut

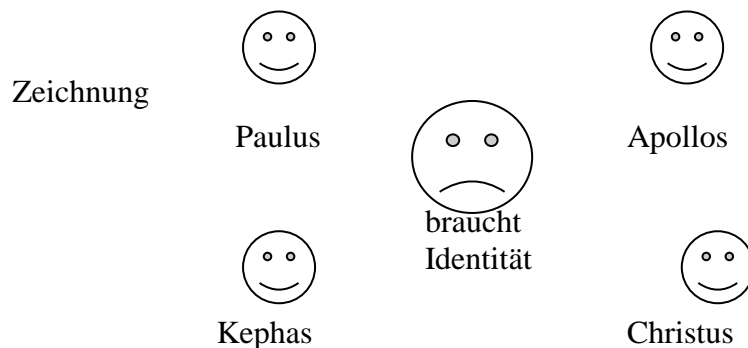
1. Wut tritt in unterschiedlichen Intensitäten oder Ebenen im Leben auf, angefangen von Verärgerung bis zur rasenden Wut.
2. Es gibt mindestens drei Wege, um Wut unangemessen auszudrücken.
 - a. Explodieren – Ausbrüche
 - b. Implodieren – Die Wut wird nach innen gewendet und unauffällig ausgelebt.
 - c. Davonrennen – jeglichen Konflikt vermeiden.
3. Falsche Anwendungen von Wut:
 - a. jemanden zu kontrollieren (Die Opfer müssen wie auf Eiern laufen.)
 - b. jemanden zu verändern
 - c. jemanden zu manipulieren
 - d. Verantwortung zu vermeiden
 - e. negative Gefühle wie Schuld oder Angst zu vermeiden
 - f. Vergeltung auszuüben
4. Menschen, deren Herz vor Wut verschlossen ist, können Liebe weder geben noch empfangen.

Wie hat dich die Wut eines anderen in deiner Entwicklung beeinflusst?
Was musstest du tun, um damit umgehen zu können?

III. Die Dynamik negativer Gefühle verstehen

III.A. Entgegen der Erwartung vieler Gläubiger verschwinden negative Gefühle bei ihrer Bekehrung nicht. Bei einigen haben sich diese Gefühle wohl etwas verändert. Bei den meisten allerdings hat es nur wenig Veränderung gegeben.

1. Aus Lebenserfahrung wissen wir, dass negative Gefühle mit der Bekehrung nicht einfach verschwinden. Manche kennen das nur zu gut.
2. Alle Konflikte des Neuen Testaments zeigen die Realität, dass negative Gefühle nach der Bekehrung weiterhin Probleme bereiten. In den Briefen wird über allerlei falsches Verhalten von Gläubigen geschrieben. Der Apostel Paulus berichtet darüber in der Gemeinde von Korinth.
 - a. Jeder dort hatte eine Identitätskrise. Sie versuchten in Verbindung mit jemandem, den sie für wertvoll hielten, ihren eigenen Wert zu beziehen. Warum? Weil sie Minderwertigkeitsgefühle hatten, d.h. ein Mangel an Wert in ihrer persönlichen Beziehung zu Christus.
 - b. 1. Korinther 1,10-13: „Ich bin des Paulus, ich aber des Apollos, ich aber des Kephas, ich aber Christi.“



3. Die Realität, dass sich alle negativen Gefühle nicht mit der Bekehrung ändern, kann zu tiefer Bitterkeit gegenüber Gott führen. Das Gefühl ist: „Die Bekehrung hat bei mir nicht funktioniert.“
4. Manche aber würden dagegenhalten, dass es dem Apostel Paulus wohl gelungen war, seine Vergangenheit hinter sich zu lassen und weiter zu gehen. Sie beziehen sich auf dass, was er an die Gemeinde in Philippi über seine Vergangenheit schrieb.
 - a. Philipper 2,13-14: „Brüder, ich denke von mir selbst nicht, es ergriffen zu haben; eines aber tue ich: Ich vergesse, was dahinten, strecke mich aber aus nach dem, was vorn ist, und jage auf das Ziel zu, hin zu dem Kampfpriest der Berufung Gottes nach oben in Christus Jesus.“

Die Gruppe soll sich über ihre persönlichen Probleme austauschen, mit denen sie nach der Bekehrung noch immer zu kämpfen haben.

5. Woher weiß man, dass Paulus sich nicht auf das Vergessen seiner Fehler und Sünden in der Vergangenheit konzentriert hatte? Er erklärt Timotheus, wie er sein altes Verhalten sieht im Hinblick auf den Nutzen, den seine Vergangenheit für seinen jetzigen Dienst hat.
- a. (Paulus an Timotheus): „Ich danke Christus Jesus, unserem Herrn, der mir Kraft verliehen, dass er mich treu erachtet und in den Dienst gestellt hat, der ich früher ein Lästlerer und Verfolger und Gewalttäter war (gewalttätig, arrogant); . . . dass Christus Jesus in de Welt gekommen ist, Sünder zu retten, von welchen ich der erste bin.“ (1. Timotheus 1,12-15)
 - b. (Paulus an die Gemeinde in Korinth): „Denn ich bin der geringste der Apostel, der ich nicht würdig bin, ein Apostel genannt zu werden, (warum?) weil ich die Gemeinde Gottes verfolgt habe. Aber durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin . . .“ (1. Korinther 15,9-10)
6. Es ist ein christlicher Mythos, dass sich mit der Bekehrung alles ändert. Natürlich, für einige gibt es große Veränderungen, jedoch erfahren die meisten das nicht.
- a. Dieser Mythos trägt dazu bei, dass wir die negativen Gefühle leugnen, von denen wir glauben, es darf sie gar nicht geben. Verdrängung ist eine Methode, mit negativen Gefühlen umzugehen.
 - b. Dass sich alles mit der Bekehrung ändert, ist eher ein Ziel als eine Realität. Es ist ein Prozess, Christus ähnlicher zu werden.

Römer 12,2: „und seid nicht gleichförmig dieser Welt, sondern werdet verwandelt durch die Erneuerung des Sinnes, dass ihr prüfen mögt, was der Wille Gottes ist: das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.“

III.B. Gefühle (positive und negative) haben einen großen Einfluss auf unser Gedächtnis.

1. Je mehr man sich mit einem Ereignis beschäftigt und je mehr man sich darauf konzentriert, desto mehr prägt es sich ins Gedächtnis ein.
2. Erinnerungen sind jedoch nicht in bloß einem Teil unseres Gehirns gespeichert, sondern auch in verschiedenen Bereichen unserer Sinne, die daran beteiligt waren.
 - a. Alles was du hörst, siehst, riechst und schmeckst, wird in verschiedene Bereiche des Gehirns abgespeichert. Warum ist das so wichtig?
 - b. Ein Anblick, ein Geruch, ein Geschmack oder ein Geräusch kann die Erinnerung an ein Ereignis auslösen. Das nennt man „Auslöser“.
 - c. Es gibt Auslöser für Freude und auch Auslöser für Schmerz.
 - d. Die Lücken (Synapsen) zwischen den Nervenbahnen, die alle diese Information gespeichert haben, werden stärker und stellen eine „Erinnerungsspur“ (einen Gedächtnispfad) her. Wenn ein Teil des Gedächtnispfads stimuliert wird, werden die anderen Teile auch stimuliert.

III.C. Die Wiedergeburt hat nur deinen Geist belebt, aber dein Denken oder deine Gefühle nicht automatisch geändert (Johannes 3,6; Römer 12,2; 2. Petrus 1,5).

Johannes 3,6; Titus 3,5

Neuer Geist

Altes Denken (Vergangenheit) nährt Gefühle, Schmerzen, Ängste und Frustrationen. Sie verschwinden nicht!

2. Petrus 1,5

Römer 12,2

Neues Denken

Altes Denken

1. Dein Verstand muss wie bei einem Computer neu programmiert werden (die ursprüngliche „Werkseinstellung“ muss geändert werden).

Römer 12,2: „Und seid nicht gleichförmig dieser Welt, sondern werdet verwandelt durch die Erneuerung (Neuprogrammierung) des Sinnes, dass ihr prüfen mögt, was der Wille Gottes ist: das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.“
2. Frage: Steht es nicht in der Bibel, dass „das Alte“ vergangen ist?
 - a. 2. Korinther 5,17: „Daher, wenn jemand in Christus ist, so ist er eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden.“
 - b. Dr. David K. Lowery, Assistenz-Professor, Fachbereich Neues Testament, D.T.S., (B.K. C., N.T., Seite 568) schreibt: „Das ‚alte‘ Leben in der Sklaverei seines Selbst und der Sünde ‚ist vergangen‘ (2. Korinther 5,16). Das ‚neue‘ Leben in der Hingabe zu Christus bedeutet, dass man neue Haltungen und Handlungen hat.“ (Vgl. 2. Korinther 5,14-15).
 - c. In Christus gehören wir zu einer neuen Schöpfung. Schon *jetzt* sind wir Teil dieser neuen Schöpfung. Natürlich bleibt aber das Alte vorerst bestehen und das Neue ist noch nicht ganz da. (Vgl. Römer 8,18-25) „...die Neuheit des Lebens in Christus wird nun betont, nicht die Grenzen im Spannungsfeld zwischen der gleichzeitig bestehenden neuen Schöpfung und dem alten Leben.“ (Tyndale N.T. Kommentare, 2. Korinther, S. 125- 126).
3. Die Erinnerung an deine Vergangenheit (oder Kultur) kann deine Gefühle noch immer beeinflussen. Diese können wiederum dein Verhalten, deine Reaktionen und Beziehungen steuern.

Bitte die Gruppe eine Liste mit vier Spalten anzulegen mit den folgenden Überschriften (kursiv). Dann sollen sie ein vergangenes *Ereignis* benennen, die *Bedeutung*, die das Ereignis für sie hatte, und das *Gefühl*, mit dem sie heute noch zu kämpfen haben. Dann sollen sie die *Wahrheit* über dieses Gefühl erkennen können.

III.D. **Erkenne, dass negative Gefühle nicht logisch (vernünftig) sind.**

1. Vom Verstand her kennst du die Wahrheit aber die Gefühle sind dir peinlich. Es gibt einen Konflikt zwischen dem, was du weißt, und dem, was du fühlst.
2. In der Regel werden Gefühle nicht von Realität oder Fakten gesteuert.
3. Gefühle unterliegen nicht der Wahrheit. Wir reagieren nicht auf die Wahrheit, wie sie ist, sondern wir reagieren auf unsere Realität bzw. Fakten in unserem inneren Glaubenssystem.

Gruppenarbeit: Bitte die Gruppe sich nacheinander vorzustellen. Jeder soll vor seinem Vornamen „Heilige(r)“ sagen („Hallo, mein Name ist Heiliger Robert“). Dann soll jeder sagen, wie er sich dabei fühlt. Manche werden sagen: „Das war aber komisch.“ „Ich habe mich dabei nicht wohl gefühlt.“ „Es war schwer, weil ich weiß, ich bin kein Heiliger.“ Wenn sie aber gläubig sind, sind sie wahrhaftig Heilige, ob sie sich nun so verhalten oder nicht. Alle Briefe des Apostel Paulus waren an „Heilige“ geschrieben, obwohl sie alle persönliche Probleme hatten. Wir werden im Neuen Testament 60-mal „Heilige“ genannt.

4. Normalerweise stecken Lügen hinter negativen Gefühlen. Das gibt uns einen Hinweis, wie man sie korrigieren kann. Das Herz ist von Geburt an auf Lügen programmiert.

Jeremia 17,9: „Trügerisch ist das Herz, mehr als alles, und unheilbar ist es. Wer kennt sich mit ihm aus?“

III.E. **Negative Gefühle scheinen (tatsächlich) mehr Macht in unserem Leben zu haben als richtige Theologie (oder biblische Wahrheit).**

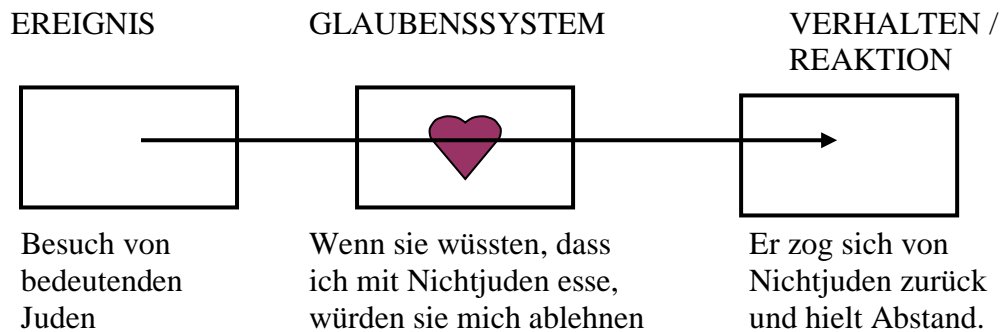
All die fleißigen Prediger und biblischen Lehrer freuen sich wohl nicht über diese Tatsache. Warum?

1. Große biblische Persönlichkeiten waren oft von negativen Gefühlen beherrscht, obwohl sie Zugang zur biblischen Wahrheit hatten.
 - a. Die Angst des Apostel Petrus vor Ablehnung von bedeutenden jüdischen Führern war stärker als alles, was er von Jesus gelernt und mit Ihm erlebt hatte (während der drei Jahre im Dienst mit Jesus). Gott hatte Petrus zu Pfingsten eingesetzt, als 3000 sich bekehrt hatten (Apostelgeschichte 2,41) und später wieder mit der Bekehrung des Kornelius (Apostelgeschichte 10), als den Heiden die Tür für das Evangelium geöffnet wurde. Aber schaut doch, was angesichts der möglichen Ablehnung von den Juden aus Jerusalem passierte.

Galater 2,11-13 „Als aber Kephas (Petrus) nach Antiochia kam, widerstand ich ihm ins Angesicht, weil er durch sein Verhalten verurteilt war. Denn bevor einige von Jakobus kamen, hatte er mit denen aus den Nationen gegessen; als sie aber kamen, zog er sich zurück und sonderte sich ab, da er sich vor denen

aus der Beschneidung fürchtete. Und mit ihm heuchelten auch die übrigen Juden, so dass selbst Barnabas durch ihre Heuchelei mit fortgerissen wurde."

- b. Die jüdischen Abgeordneten hatten Petrus nicht zur Sünde verleitet. Sie hatten nur sein Bedürfnis nach Akzeptanz und seine Angst vor Ablehnung offenbart, die ihn zur Sünde verleitet hatten.



2. Negative Gefühle können unsere theologischen Überzeugungen über Gott manchmal verzerren.

III.F. Oft ist uns sehr wohl bewusst, dass wir negative Gefühle haben, aber wir haben keine Ahnung, woher sie kommen. Warum?

1. Die Wurzel dieser Gefühle liegt oft in der Kindheit und ist durch Ereignisse oder Handlungen anderer entstanden. Es gibt mindestens zwei Arten von Traumata (Verletzungen), die wir erleben können.

Trauma Typ A (aktiv). Das sind schlimme Dinge, die niemals hätten passieren sollen (körperlicher / seelischer Missbrauch).

Trauma Typ B (passiv) ist der Mangel an guten Dingen, die wir alle brauchen (geliebt, angenommen, bestätigt, sicher, genährt sein) (Friesen, S. 8).

2. Negative Gefühle sind wie ein Güterwagen auf einem Abstellgleis. Der Hauptzug (unser Körper) ist weitergefahren (erwachsen geworden), aber die Gefühle (Güterwagen) sitzen noch auf dem Abstellgleis der Vergangenheit fest.
3. Der Ursprung unserer negativen Gefühle kann eventuell unterdrückt, verdrängt, ausgeblendet, blockiert, betäubt, außer Kraft gesetzt oder verstopft worden sein, aber die Gefühle bestimmen noch heute unser Leben.
4. In der Regel begleiten uns diese langfristigen Gefühle durch das Leben. Wir nehmen sie als ein Teil von uns wahr und kommen nie auf die Idee, sie in Frage zu stellen.

Hat man dir schon einmal gesagt, dass du genau wie dein Vater oder deine Mutter bist? Was hat man damit gemeint? Wie hast du dich gefühlt, als du das gehört hast? Wie hast du dich aufgrund dieser Äußerung verhalten?

III.G. Die meisten dieser negativen Gefühle sind Folgen unserer lang geglaubten Lügen über uns selbst, über andere oder über Gott, und wurden uns im frühen Kindesalter durch Ereignisse, Handlungen anderer Menschen oder durch die Gesellschaft eingetrichtert.

III.H. Was ist unsere übliche Reaktion auf diese negativen Gefühle?

1. Wir beschuldigen den Teufel für diese Gefühle.
2. Wir beschuldigen uns selbst für unsere schlechte Haltung.
3. Wir beschuldigen jemand anderen und projizieren schlechte Charakterzüge, Verhaltensweisen und Gefühle, indem wir sie anderen (anklagend) zuschreiben.
4. Wir beten sogar dafür, dass uns diese negativen Gefühle genommen werden ohne herauszufinden, woher sie kommen – Ereignisse, die Handlungen anderer Menschen (Kränkungen) und Lügen in unserem Glaubenssystem. („Ich bin schlecht.“, „Ich kann nichts richtig machen.“)
 - a. Gefühle haben eine von Gott gegebene Signalfunktion, um auf Verletzungen aufmerksam zu machen, die wir biblisch behandeln sollen. Wir sollen die Lügen, die uns mit den emotionalen Verletzungen eingetrichtert wurden, aufdecken und ihnen entsagen.
 - b. Wenn wir diese negativen Gefühle nicht ausräumen, kann unser Glaube geschwächt werden.
5. Wir fangen an zu verdrängen. Verdrängung ist ein Abwehrmechanismus, der uns erlaubt, Angst und Schmerz unter Kontrolle zu halten.
 - a. Die christliche Definition von Verdrängung ist: „Gott den Zugang zu einer Verletzung zu verweigern, die Er zu deinem Vorteil und Seiner Ehre heilen möchte.“
 - b. Wenn wir auch nur die kleinste Verletzung abtun, verpassen wir die Gelegenheit, Heilung auf biblische Weise zu bekommen. Wenn man Verletzungen nur ignoriert, werden sie nie verschwinden.
6. Wir betäuben negative Gefühle mit Süchten: Drogen, Alkohol, Sex, Arbeit, Kinder, Fernsehen, Computer, religiöse Aktivitäten, Hobbys, Beziehungen, Einkaufen, Glücksspielen, Pornographie usw.

Welche von den fünf typischen Reaktionen auf negative Gefühle (den Teufel beschuldigen, sich selbst beschuldigen, das Gefühl beseitigen, verdrängen oder betäuben) hast du benutzt? Wie hat das bei dir geklappt?

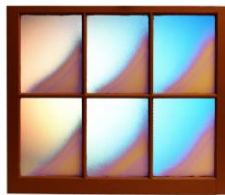
IV. Erkenne, dass negative Gefühle mindestens zwei Vorteile haben können. Negative Gefühle können ein Fenster zum Keller unserer Verletzungen, Verluste, Gedanken und Lügen sein. Erkenne ihren Wert für dich selbst und andere.

Wie können negative Gefühle wertvoll für dich und für andere sein?

IV.A. Der erste Vorteil von negativen Gefühlen ist, dass sie zeigen, wie du die Welt siehst.

1. Wir sehen unsere Welt durch das Fenster unserer Gefühle, klar oder verzerrt. Jesus nannte das Auge die Lampe des Leibes.

Grafik



GEFÜHLE

- a. Matthäus 6,22-23: „Die Lampe des Leibes ist das Auge; wenn nun dein Auge klar ist, so wird dein ganzer Leib licht sein; wenn aber dein Auge böse ist, so wird dein ganzer Leib finster sein. Wenn nun das Licht, das in dir ist, Finsternis ist, wie groß die Finsternis!“
- b. Lukas 11,35-36: „Sieh nun zu, dass das Licht, welches in dir ist, nicht Finsternis ist. Wenn nun dein ganzer Leib licht ist und keinen finsternen Teil hat, so wird er ganz licht sein, wie wenn die Leuchte mit ihrem Strahl dich beleuchtete.“

Deine Dunkelheit fühlt sich an als Licht, weil du nichts hast, womit du sie vergleichen kannst.

2. Gefühle sind die Fenster, durch die unsere Augen die Welt wahrnehmen.
3. Negative Gefühle können uns über die Bedürfnisse in unserem inneren Glaubenssystem informieren, die Gott zu unserem Vorteil und Seiner Ehre heilen möchte (Matthäus 5,16). Das sind Dinge, die wir verarbeiten müssen. „Was du nicht fühlen kannst, kannst du nicht heilen.“ oder „Fühle und heile es.“

IV.B. Der zweite Vorteil von negativen Gefühlen ist, dass sie zeigen, wie andere das Leben sehen. Das ist ein wichtiges Werkzeug, um Menschen zu helfen. Über ihre Gefühle kannst du die Bedürfnisse entdecken, die Gott durch dich stillen mag.

Bitte die Gruppe, ein persönliches Erlebnis mitzuteilen, wo sie ein Gefühl bei einem anderen beobachten und anschließend gemeinsam ergründen konnten. Hat das einer schon einmal bei dir gemacht? Wie kam es dazu und was war das Ergebnis?

V. Nutze negative Gefühle, um emotionale Freiheit zu gewinnen. Dieser Prozess hat elf grundlegende Gesichtspunkte.

- Erkenne die negativen Gefühle.
- Erkenne die Verletzungen, die diese negativen Gefühle hervorgerufen haben.
- Vergebe denjenigen, die dich verletzt haben.
- Erkenne die Lügen, die dir eingetrichtert wurden.
- Entsage diesen Lügen.
- Ersetze die Lügen mit der Wahrheit.
- Empfange Vergebung.
- Nimm bereits verlorenen Boden wieder ein.
- Lass dich nicht mehr von der Vergangenheit kontrollieren.
- Akzeptiere die Konsequenzen.
- Sei bereit, anderen zu dienen.

V.A. Erkenne die negativen Gefühle, die dich steuern.

1. Erlaube dir, die negativen Gefühle (Wut/Angst) noch einmal zu empfinden, während du betest. Wieso?
 - a. Über viele Jahre hinweg hast du vielleicht negative Gefühle zurückgehalten, unterdrückt oder geleugnet. Das ist wie der Deckel auf einem Mülleimer, der den Gestank zurückhält, oder wie ein Klebeband, das das rote Warnlicht auf deinem Armaturenbrett im Auto überdeckt. Du hast einiges unternommen, diese Gefühle zu verdrängen oder zu ignorieren. Warum? Seelischer Schmerz kann sehr intensiv sein und es fühlt sich an, als ob er für immer bleibt.
 - b. Vergiss nicht, dass Gott dir bei diesen Gefühlen Kraft, Energie und Hoffnung gibt und dir dabei hilft, zu hören und zu verstehen, wo sie herkommen.

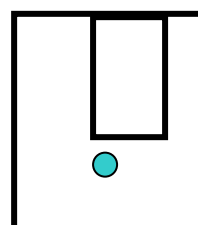
2. Korinther 1,4: „der uns tröstet in all unserer Bedrängnis, damit wir die trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, durch den Trost, mit dem wir selbst von Gott getröstet werden.“

Philipper 4,13: „Alles vermag ich in dem, der mich kräftigt.“

- c. Eine der größten Lügen Satans ist aber, dass ein Gefühl so schmerzhaft sein kann, dass Gott dich nicht trösten kann. Deshalb musst du dich zunächst mit der Angst vor diesem Gefühl befassen. Dr. Ed Smith bezeichnet diese Angst als eine, die von einer „Wächterlüge“ kommt. Diese Lüge bewacht die Tür zu einem Schmerz, um Heilung zur Ehre Gottes zu verhindern.

Grafik:

Schmerz



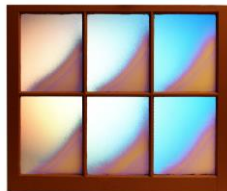
Die Lüge bewacht die Tür.

2. (Optional) Stelle die Intensität eines negativen Gefühles auf einer Skala von 1 bis 10 fest. 1 ist niedrig und 10 hoch. Bitte den Ratsuchenden, das negative Gefühl beim Beten zu empfinden und es nach dieser Skala zu bewerten. Nach dem biblischen Prozess sollten die hohen Werte nun sehr niedrig oder bei 0 sein.
 - a. Nur der Ratsuchende kann die Intensität seiner negativen Gefühle einordnen.
 - b. Hier ist es wichtig, mit den eigenen Gefühlen sehr ehrlich zu sein.
 - c. Die Einschätzung der emotionalen Intensität kann durchaus etwas subjektiv sein.
 - d. Diese Skala dient als Barometer, mit dem der Rückgang der Intensität nach dem Prozess gemessen werden kann.

V.B. Erkenne die Verletzungen (von anderen zugefügt), die seelische Schmerzen verursacht haben.

1. Erlaube Gottes Geist dich im Gebet in die Vergangenheit zu führen, während du die negativen Gefühle empfindest, die dich kontrollieren. Er hat dir versprochen, dich in die Wahrheit zu bringen (Johannes 16,13). Die Gefühle sind nur ein Fenster, durch das man schauen kann, um die Ereignisse und die beteiligten Personen zu sehen.

- a. Grafik:



Gefühle decken schmerzhaftere Ereignisse und Verletzungen auf.

- b. Du spielst vielleicht die Ereignisse immer wieder in deinem Kopf durch, die diese Gefühle verursacht haben. Dabei gibt es vielleicht nur einen kurzen Blick auf einem Teil des Ganzen. Bitte Gott, dir zu zeigen, um was es bei diesem Einblick geht.
- c. Sei nicht überrascht, wenn du seit Jahren nicht mehr an diese Ereignisse gedacht hast. Sie wurden vielleicht die ganze Zeit unterdrückt oder verdrängt.
- d. Spiele diese Ereignisse nicht vor dir oder anderen runter, wenn sie dir in den Sinn kommen.

„Das ist dumm.“ „Das ist mir peinlich.“ „Was ist schon dabei?“

Dieses Runterspielen kommt aus der Perspektive eines Erwachsenen, der den Schmerz eines Kindes bewertet. Damals aber war es ein bedeutendes Ereignis für das Kind.

- e. Man darf nicht vergessen, dass diese Dinge im Leben eines Kindes tatsächlich passiert sind. Als Erwachsene mögen sie uns allerdings albern oder unbedeutend

vorkommen. Die Kindheitserinnerungen an den Schmerz nähren womöglich die Gefühle, die dich heute steuern.

Vergessen wir unser Ziel nicht: die kindlichen Dinge zu identifizieren und sie abzulegen, um erwachsen zu werden. Keiner kann das ablegen, was er nicht erkannt hat. Landläufig bezeichnet man diese vergangenen Ereignisse als „Gepäck“.

1. Korinther 13,11: „Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind, dachte wie ein Kind, urteilte wie ein Kind; als ich ein Mann wurde, tat ich weg, was kindlich war.“

Im Griechischen ist „tat ich weg“ hier ein Verb in der Vergangenheitsform. Es handelt von etwas, das man früher einmal getan hat, das aber noch Auswirkungen in die Zukunft hat.

Es ist wie, wenn man einen Gummiball unter Wasser loslässt: Sofort schießt er an die Oberfläche und ist frei.

2. Bedenke, nur du gehst zurück in die Vergangenheit. Gott war und ist schon dort. Woher wissen wir das?

a. Gott lebt nicht in einer Zeitsphäre, wie wir es tun. Er hat die Zeit für die Menschen gemacht, aber Er selbst ist ewig.

1. Mose 1,1: „Im Anfang schuf Gott ...“

5. Mose 33,27: „Eine Zuflucht ist der Gott der Urzeit,...“

b. Es gibt keine Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft für Gott. Er ist zeitlos und ewig. Er existiert außerhalb der Zeit.

Offenbarung 1,8: „Ich bin das Alpha und das Omega, spricht der Herr, Gott, der ist und der war und der kommt, der Allmächtige.“

c. Gottes ewige Existenz beantwortet einige sehr praktische Fragen.

1) Kann Gott heute heilen? Ja!

2) Kann Gott morgen heilen? Ja!

3) Kann Gott gestern heilen? Ja, er kann den Schmerz von früheren Ereignissen heilen und damit die Kontrolle der Vergangenheit beenden. Die Vergangenheit an sich ändert Er jedoch damit nicht. Er beendet die Kontrolle seelischer Schmerzen aus der Vergangenheit.

Er tat dies bei Joseph, wie es in 1. Mose 37-50 steht.

3. Liste die konkreten schmerzhaften Ereignisse auf, wie Gott dich an sie erinnert. Schreibe dazu die Menschen, die sie verursacht haben. Du kannst entweder einen Text wie fürs Tagebuch schreiben oder einfach eine Liste machen. Dabei ist es wichtig, die Menschen, die dich verletzt haben, aufzulisten zusammen mit dem, was sie dir angetan haben.
- Wenn du das Gefühl (Wut) nicht wahrhaben willst, wirst du die Verletzung auch nicht wahrhaben wollen.
 - Wenn du die Verletzung nicht wahrhaben willst, wirst du den Täter auch nicht wahrhaben wollen.
 - Wenn du den Täter nicht wahrhaben willst, wirst du dem Täter nicht vergeben.
 - Wenn du dem Täter (den Tätern) nicht vergibst, wirst du für den Rest deines Lebens in den negativen Gefühlen feststecken. Du wirst sogar von ihnen verklagt und gefoltert werden.

Matthäus 18,34-35: „Und sein Herr wurde zornig und überlieferte ihn den Folterknechten, bis er alles bezahlt habe, was er ihm schuldig war. So wird auch mein himmlischer Vater euch tun, wenn ihr nicht ein jeder seinem Bruder von Herzen vergibt.“

- Zusammenfassung: Mache eine Liste von deinen Verletzungen und den Menschen, die dich verletzt haben.

V.C. Vergib dem Täter.

- Stelle dir vor, wie du vor Jesus stehst oder einfach Seine Gegenwart spürst. Dann stelle dir vor, dass der Täter (die Täter) neben dir steht. Er oder sie kann nur zuhören, dich nicht berühren oder mit dir sprechen.
 - Warum sollst du dir Jesus vorstellen? Weil Er uns eingeladen hat, persönlich zu Ihm zu kommen.

Matthäus 11,28-30: „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ‚ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen‘; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“
 - Warum sollen wir uns Jesus in unseren Gedanken vorstellen? Es legt neue Gedächtnispfade in unserem Gehirn neben (parallel zu) den schmerzhaften Gedächtnispfaden.
 - Wir legen neue Gedächtnispfade neben (parallel zu) den schmerzhaften Erinnerungen. Gedächtnispfade sind normale elektronische und chemische Funktionen des Gehirns.

Es ist wie wenn man eine Furche über die Länge des Gartens pflügt, dann dreht man um und pflügt eine zweite Furche direkt daneben.

Die erste Furche ist die Erinnerung an den Schmerz oder die Verletzung.

Die zweite Furche ist eine Erinnerung an die Vergebung, die entweder gegeben oder empfangen wurde.

2) Das sieht man in der Bibelstelle, in der Paulus den Schmied Alexander erwähnt.

2. Timotheus 4, 14 „Alexander, der Schmied, hat mir viel Böses erwiesen (erster Gedächtnispfad); der Herr wird ihm vergelten nach seinen Werken (zweiter Gedächtnispfad).“

2. Während du dir vorstellst, neben dem Täter (den Tätern) vor Jesus zu stehen, bekenne Jesus laut die Sünden, die dir angetan wurden. Nenne sie, aber beschreibe sie nicht, besonders wenn sie sexueller Natur sind.

a. Räume keinen Strafrabatt ein, z.B. „Ich habe auch schlimme Dinge getan.“

b. Tue die Sünde nicht ab, z.B. „Es war doch gar nicht so schlimm.“

c. Entschuldige die Sünde nicht, z.B. „Sie haben ihr Bestes getan.“

d. Verteidige sie nicht, z.B. „Na ja, die Eltern meines Vaters haben ihn auch verletzt.“

Das drückt Verständnis aus, aber keine Vergebung. Du wurdest durch die Verletztheit eines anderen verletzt. Es ist trotzdem eine Wunde, die geheilt werden muss.

e. Erkläre ihr Verhalten nicht weg, z.B. „Sie haben ein hartes Leben gehabt.“

1) Das mag wohl sein. Vielleicht hat die Person dich nicht verletzen wollen. Aber wenn du in der Schulter angeschossen wirst, erkennt dein Körper nicht, ob es absichtlich oder unabsichtlich geschehen ist und reagiert in beiden Situationen gleich. Die Schulter muss auch gleich behandelt werden. Bei seelischen Wunden wendet man auch die gleichen biblischen Werkzeuge an, egal ob der Schmerz mit oder ohne Absicht zugefügt wurde.

2) Im Alten Testament mussten die Israeliten, die unabsichtlich gesündigt hatten, trotzdem ein Opfer bringen.

3. Mose 5,17-18: „Und wenn jemand sündigt und irgendetwas von all dem tut, was der HERR zu tun verboten hat – hat er es auch nicht erkannt, dann ist er doch schuldig und soll seine Schuld tragen...“

3) Vielleicht sagst du: „Ich will meine Eltern nicht für mein eigenes Verhalten verantwortlich machen.“ Hier musst du zwischen Entschuldigen und Erklären deines Verhaltens unterscheiden. Sobald du erklärst, was sie dir angetan haben, bist du verpflichtet, ihnen zu vergeben. Nimm dir nun vor, dein Verhalten zu ändern. Wenn du die Verantwortung für die Sünde den Menschen nicht richtig zuweist, vergibst du ihnen nicht und bleibst selbst verletzt.

- f. Sei so detailliert wie du es für nötig hältst, aber vermeide Einzelheiten über sexuelle Sünden.
- 1) Es ist wichtig, die Sünde zu benennen (z.B. „Er hat mich vergewaltigt“), aber es muss nicht bis ins Detail geschildert werden, damit Heilung stattfinden kann.
 - 2) Wenn es wirklich nötig ist, Einzelheiten zum Ausdruck zu bringen, empfehlen wir, sie in ein Tagebuch zu schreiben. Dieses Verfahren hat schon vielen geholfen. Oder man sollte mit einem Seelsorger des gleichen Geschlechts darüber sprechen.
- g. Warum sollte man die Sünden anderer vor dem Herrn laut sagen? Gott legt Wert auf mündliche Bekenntnisse.
- 1) Errettung: Römer 10,9: „dass, wenn du mit deinem Mund Jesus als Herrn bekennen und in deinem Herzen glauben wirst, dass Gott ihn aus den Toten auferweckt hat, du gerettet werden wirst.“
 - 2) Heilung: Jakobus 5,16: „Bekennet nun einander die Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet! Viel vermag eines Gerechten Gebet in seiner Wirkung.“
 - 3) Vergebung: 3. Mose 16,21: „Und Aaron lege seine beiden Hände auf den Kopf des lebenden Ziegenbocks und bekenne auf ihn alle Schuld der Söhne Israel und all ihre Vergehen nach allen ihren Sünden...“
 - 4) 1. Johannes 1,9: „Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.“
- 3.** Bekenne laut, dass der Herr dafür verantwortlich ist, diese Menschen für ihre Sünden zu bestrafen. Dies bestätigt, dass Rache biblisch ist, stellt aber klar, wer sie ausüben soll, falls es notwendig ist.
- Römer 12,19: „Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes! Denn es steht geschrieben: ‚Mein ist die Rache; ich will vergelten, spricht der Herr.‘“
- 4.** Bitte Gott, dem Täter Gnade, Barmherzigkeit und Vergebung zu schenken, genauso wie Er es dir geschenkt hat.
- Das ist die Grundlage des Vater Unser aus Matthäus 6,9-13.
- 5.** Nun wende dich im Gebet dem Täter zu und sage ihm alles, was du ihn wissen, empfinden oder verstehen lassen möchtest, insbesondere was er dir angetan hat.
- Das schließt die Sache ab, wie bei einer Beerdigung, wenn du zu einem geliebten Verstorbenen sprichst. Es hilft ihm nicht, sondern dir.
- 6.** Sage ihm, dass du anerkannt, dass es Gottes Verantwortung ist, ihn zu bestrafen, aber nur weil Jesus am Kreuz starb, hast du Gott gebeten, ihm Gnade, Barmherzigkeit und Vergebung zu schenken, genauso wie Gott sie dir geschenkt hat.

7. Nun schicke ihn mit seiner Sünde zu Jesus und sage „Tschüss.“
- a. Das griechische Wort für Vergebung im Neuen Testament bedeutet „weschicken.“ Du hast eine Adresse, du kannst sie an Jesus schicken, und sie Ihm anbefehlen, denn deine Sünden wurden mit Ihm gekreuzigt. (Kolosser 2,14) Ungläubige haben keine Person oder keinen Ort, wo sie ihren Täter und dessen Sünde hinschicken können.
 - b. Du beschließt nun, ein „Sender“ zu sein und kein „Bewahrer“ der Sünde (im Gefängnis deines eigenen Herzens).

Bewahrer sind auch Eintreiber, die die „Abrechnung“ für die Sünden des Täters selbst übernehmen wollen. Das ist sehr gefährlich, denn er läuft Gefahr, selbst bestraft zu werden wegen der Rechnung, die er dem Gerechten Richter schuldet. (Matthäus 18,34-35).
 - c. Der Abschiedsgruß „Tschüss“ zeigt, dass man abgeschlossen hat. Es ist vorbei.

Man sagt es oft bei einer Beerdigung zu dem Verstorbenen, der es nicht hören kann.

V.D. Identifiziere die Lügen, die dir mit der physischen oder seelischen Verletzung eingetrichtert wurden.

1. Traumatische Erlebnisse sind wie ein zweischneidiges Schwert. Sie verwunden das Herz und implantieren eine Lüge. In der Regel muss erst die Verletzung erkannt und geheilt werden, bevor die Lüge gebrochen werden kann.
2. Die meisten Lügen wurden zur Zeit der körperlichen oder seelischen Verletzung (Trauma) eingepflanzt.

Wenn du als Kind mit Kritik leben musstest, ist dir vielleicht die Lüge eingeflößt worden, dass du nichts richtig machen kannst.

Wenn du sexuell missbraucht wurdest, hat man dir vielleicht die Lüge eingetrichtert, dass du dreckige, kaputte Ware bist und dich keiner haben will.
3. Die Verletzung selbst ist nicht immer das, was am meisten schadet, sondern die Lügen, die in das seelische Gedächtnis eines Kindes eingepflanzt wurden.

Wenn du mit einem verletzten Herzen weiterlebst, bedeutet das, dass die Lügen noch immer in den Wunden eingegraben sind und dein Leben bestimmen.
4. Verletzungen bieten Satan Gelegenheit, Lügen einzuflößen.

5. Die meisten Täter haben keine Ahnung davon, dass ihr verletzendes Verhalten Lügen implantiert.

Wenn ein Elternteil sein Kind aus Selbstsucht verlässt, ist ihm eventuell nicht bewusst, dass dem Kind dadurch Lügen vermittelt werden können, dass es böse, defekt, wertlos, ungewollt, nicht liebenswert oder sogar ein Fehler sei.

6. Hinter den meisten negativen Gefühlen steckt eine Lüge.

Die Lügen bestehen oft lange nach den Auswirkungen der Verletzung weiter.

Den Lügen zu entsagen, spielt eine wichtige Rolle für eine langfristige Heilung.

7. Es ist deine Aufgabe, die Lügen aufzudecken und aufzulisten, die Teil deines inneren Glaubenssystems geworden sind.

Bitte die Gruppe, sich folgende Liste anzuschauen und diejenigen Lügen zu markieren, mit denen sie selbst oder jemand in ihrem Umfeld Erfahrung gemacht haben.

Lügenliste

- 1) „Ich kann nichts richtig machen.“
- 2) „Ich bin ein Versager.“
- 3) „Keiner liebt mich.“
- 4) „Ich bin schuld an den Problemen meiner Eltern.“
- 5) „Ich bin nicht gewollt.“
- 6) „Ich muss alles perfekt oder richtig machen.“
- 7) „Wenn ich etwas falsch mache, wird man mich wohl verlassen.“
- 8) „Ich bin schuld am Problem meiner Mutter oder meines Vaters.“
- 9) „Der sexuelle Missbrauch war meine Schuld.“ („Inzest“ bedeutet im Hebräischen „Verwirrung.“)
- 10) „Wenn die Leute wirklich wüssten, wer ich bin oder was ich getan habe, würden sie mich nicht mögen.“
- 11) „Ich musste der Vater/die Mutter in meiner Familie sein.“
- 12) „Ich bin dafür verantwortlich, meine Eltern glücklich zu machen.“
- 13) „Ich muss die Probleme meiner Familie lösen.“

- 14) „Gott mag mich nicht einmal, geschweige denn, dass Er mich liebt.“
- 15) “Gott kümmert sich nicht um mich.”
- 16) „Wenn ich gut genug wäre, würden die Leute mich mögen.“
- 17) „Mir wird’s nie besser gehen.“
- 18) „Gott hilft wohl anderen, aber mir hilft Er nicht.“
- 19) „Ich bin einfach zu schlecht.“
- 20) „Ich habe es verdient, für den Rest meines Lebens zu leiden.“

Tauscht euch untereinander aus, wie diese Lügen euer Leben beeinflusst haben oder das Leben anderer, die sie geglaubt haben.

8. Diese Lügen werden dir in der Regel bewusst, während du vor Gott die Sünden des Täters laut bekenntest oder anerkanntest.

V.E. Den Lügen entsagen.

1. Entsage den Lügen, die dir durch Verletzungen anderer oder durch bestimmte Ereignisse im Leben (Autounfall, frühen Tod eines Elternteils, Erkrankung, etc.) in den Kopf gesetzt wurden.
 - a. Wir müssen Gottes Wahrheit an die Wunde bringen und an die Lügen, die diese Wunde infizieren.
2. Nachdem wir die Lügen als solche erkannt haben und sie nicht mehr für uns als Wahrheit gelten, müssen wir sie als Lügen von uns weisen.
3. Zu Beginn des tausendjährigen Reiches Christi wird Satan, der Vater aller Lügen, aus dem Himmel verstoßen, weil das Blut des Lammes und das Zeugnis der Gläubigen ihn überwinden werden. Das gibt uns ein Beispiel, wie wir auch heute den Lügen des Bösen abschwören können (Offenbarung 12,10-11).
 - a. Bestätige laut, dass Christus sowohl dein Herr als auch dein Erretter ist.

Römer 10,9-10: „dass, wenn du mit deinem Mund Jesus als Herrn bekennen und in deinem Herzen glauben wirst, dass Gott ihn aus den Toten auferweckt hat, du gerettet werden wirst. Denn mit dem Herzen wird geglaubt zur Gerechtigkeit, und mit dem Mund wird bekannt zum Heil.“
 - b. Halte das Blut Christi hoch und entsage den Lügen.

Offenbarung 12, 11: „Und sie haben ihn überwunden wegen des Blutes des Lammes und wegen des Wortes ihres Zeugnisses, und sie haben ihr Leben nicht geliebt bis zum Tod!“
 - c. Beispiel: „Ich bekenne, dass Jesus mein Herr und Retter ist (Zeugnis) und ich halte nun das Blut Jesu hoch und entsage der Lüge (nenne sie) und ich befehle

der Lüge zu verschwinden. Dieser Körper ist ein Tempel des heiligen Geistes (1. Korinther 6,19) und Lügen haben hier nichts zu suchen.“

V.F. Ersetze die Lüge mit der Wahrheit.

1. Nachdem du die Lüge verleugnet hast, ist es sehr wichtig, sie mit der biblischen Wahrheit zu ersetzen.

Jesus erläutete dieses Prinzip mit einem Beispiel aus der Welt der dämonischen Geister. Er erklärte den Schriftgelehrten und Pharisäern, dass wenn ein Dämon (unreiner Geist) von jemanden entfernt, aber nicht mit Gottes Wort und dem Heiligen Geist ersetzt wird, dann kommt der Dämon mit sieben anderen, noch übleren zurück (Matthäus 12, 43-45). Aus diesem Grund muss der Lüge entsagt (Satan ist der Vater aller Lügen, Johannes 8:44) und mit biblischer Wahrheit ersetzt werden.

2. Bestätige nun die Wahrheit, die erste Waffe in unserer geistlichen Waffenrüstung.

Epheser 6,13-14: „Deshalb ergreift die ganze Waffenrüstung Gottes, damit ihr an dem bösen Tag widerstehen und, wenn ihr alles ausgerichtet habt, stehen bleiben könnt! So steht nun, eure Lenden umgürtet mit Wahrheit, bekleidet mit dem Brustpanzer der Gerechtigkeit.“

Jesus entgegnete Satan mit der Wahrheit aus Gottes Wort, als Er versucht wurde (Lukas 4).

3. Biblische Wahrheit bricht die Kraft einer Lüge.

4. Beschließe nun in deinem Herzen, ab diesem Zeitpunkt aus der Wahrheit und nicht mehr aus der Lüge zu leben.

1. Johannes 1,6-7: „Wenn wir sagen, dass wir Gemeinschaft mit ihm haben, und wandeln in der Finsternis, lügen wir und tun nicht die Wahrheit. Wenn wir aber im Licht wandeln, wie er im Licht ist, haben wir Gemeinschaft miteinander, und das Blut Jesu, seines Sohnes, reinigt uns von jeder Sünde.“

Römer 6,13: „stellt auch nicht eure Glieder der Sünde zur Verfügung als Werkzeuge der Ungerechtigkeit, sondern stellt euch selbst Gott zur Verfügung als Lebende aus den Toten und eure Glieder Gott zu Werkzeugen der Gerechtigkeit!“

Epheser 4, 21-24: „Ihr habt ihn doch gehört und seid in ihm gelehrt worden, wie es Wahrheit in Jesus ist: dass ihr, was den früheren Lebenswandel angeht, den alten Menschen abgelegt habt, der sich durch die betrügerischen Begierden zugrunde richtet, dagegen erneuert werdet in dem Geist eurer Gesinnung und den neuen Menschen angezogen habt, der nach Gott geschaffen ist in wahrhaftiger Gerechtigkeit und Heiligkeit.“

V.G. Empfange Vergebung

1. Sprich zum himmlischen Vater, bekenne Ihm deine Wut und Bitterkeit und bitte Ihn um Vergebung für deine sündhafte Reaktion auf die Sünde des Täters.

1. Johannes 1,9: „Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.“

V.H. Nimm den Boden wieder ein, der an Satan schon abgegeben wurde.

1. Nimm den Boden wieder ein, den du durch deine Wut und Bitterkeit an Satan abgegeben hast.

- a. In deiner Wut hast du Satan vielleicht einiges preisgegeben.

Epheser 4, 27: „und gebt dem Teufel keinen Raum!“

„Raum“ bedeutet hier: „Platz, sicheren Stand, Boden, Festung“

- b. Er könnte dies als Gelegenheit nutzen, um zu töten, zu stehlen und zu zerstören.

Johannes 10,10: „Der Dieb kommt nur, um zu stehlen und zu schlachten und zu verderben. Ich bin gekommen, damit sie Leben haben und es in Überfluss haben.“

- c. Beispielgebet: „Himmlicher Vater, ich bekenne meine Wut und Bitterkeit (1. Johannes 1,9). Nun nehme ich den Boden wieder ein, den ich durch meine Wut und Bitterkeit an den Bösen abgegeben habe.“

2. Sage Gott nun, dass du all deine neue Energie und deine Freiheit auf mindestens drei Arten einsetzen wirst:

- a. zu Gottes Ruhm und Ehre

- b. für deine Familie und Freunde

- c. für eine Verbesserung meiner Lebensqualität

- d. Beispiel: „Ich nehme mir nun im Herzen vor, all meine neu gewonnene Energie einzusetzen, zu Deinem Ruhm und Deiner Ehre, für meine Familie und Freunde, und für eine bessere Lebensqualität für mich selbst.“

V.I. Beende die Kontrolle der Vergangenheit

1. Bekenne laut, dass du die Vergangenheit nicht ändern kannst, aber dass du heute im Namen Jesu die Kontrolle der Vergangenheit über dich beendest.

Du kannst die Vergangenheit an sich nicht mehr ändern, aber du kannst ihre Kontrolle über dich beenden.

1. Johannes 3,8: „ . . . Hierzu ist der Sohn Gottes offenbart worden, damit er die Werke des Teufels vernichte.“

V.J. Akzeptiere die Konsequenzen.

1. Meiner Meinung nach ist der schwierigste Teil der Vergebung der folgende Schritt: Bestätige nun, dass du alle Konsequenzen der Sünde des Täters für dich akzeptierst. Dann bitte Gott, die Nachteile zu nehmen und sie zum Vorteil für dich selbst und andere zu wenden.

2. Der Feind wollte dir ursprünglich mit Schmerz und Verlust schaden, aber Gott hat es zu Seinem Zweck zu Seiner Ehre und zu deinem Vorteil zugelassen, um dich vorzubereiten, anderen zu helfen.

In 1. Mose 50,20 sagte Joseph zu seinen Brüdern, die ihn in die Sklaverei verkauft hatten: „Ihr zwar, ihr hattet Böses gegen mich beabsichtigt; Gott aber hatte beabsichtigt, es zum Guten zu wenden, damit er tue, wie es an diesem Tag ist, ein großes Volk am Leben zu erhalten.“

3. Preis Gott für das, was Er durch Sein Wirken in deinem Leben für dich und für andere tun wird.

Philipper 2,13: „Denn Gott ist es, der in euch wirkt, sowohl das Wollen als auch das Wirken zu seinem Wohlgefallen.“

1. Thessalonicher 5,18: „Sagt in allem Dank! Denn dies ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.“

4. Stell dir vor, du bist eine Trophäe von Gottes Heilung. Sei ein lebendiges Beispiel dafür, wie Gott in einem Leben wirken kann, das so tief verletzt wurde.

Matthäus 5,16: „So soll euer Licht leuchten vor den Menschen, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater, der in den Himmeln ist, verherrlichen.“

V.K. Nutze deine korrigierte, geheilte Vergangenheit als Gelegenheit, anderen in Zukunft zu dienen.

1. Suche nach Gelegenheiten, anderen mit den Mitteln zu helfen, die du durch diese Erfahrung angeeignet hast.

2. Korinther 1,4: „der uns tröstet in all unserer Bedrängnis, damit wir die trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, durch den Trost, mit dem wir selbst von Gott getröstet werden.“

„können“: Fähigkeit und Ressourcen

2. Indem du anderen hilfst, ihre Lebensprobleme biblisch zu bearbeiten, wirst du das erfüllen, was das Gesetz vorgesehen hat: das Prinzip der Liebe.

Galater 6,2: „Einer trage des anderen Lasten, und so werdet ihr das Gesetz des Christus erfüllen.“

Johannes 13, 34 „Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr einander liebt, damit, wie ich euch geliebt habe, auch ihr einander liebt.“

3. Große Führungspersönlichkeiten und Schriftsteller unserer Zeit haben einmal persönlich versagt.

Max Lucado – ehemaliger Alkoholiker

Franklin Graham – ehemaliger Alkoholiker

Ein heilendes Gebet

„Herr, ich stehe nun vor Dir, weil Du mich dazu berufen hast. Dies hier ist mein Vater. Ich weiß, er kann nichts, außer dastehen und nichts sagen.“

„Ich erkenne, dass mein Vater mich verletzt hat, indem er mich angeschrien und beschimpft hat: ‚Aus dir wird nichts!‘“

„Er hat mir die Lüge in den Kopf gesetzt, dass ich nichts richtig machen kann. Ich bekenne, dass Du mein Herr und Retter bist. Nun halte ich das Blut Christi hoch, widerstehe der Lüge und entsage ihr im Namen Jesu.“

„Ich bekenne im Herzen, dass es Deine Verantwortung ist, ihn zu bestrafen, aber ich bete, dass du ihm Gnade, Barmherzigkeit und Vergebung schenkst, genauso wie Du sie mir geschenkt hast.“

(Wende dich deinem Vater zu) „Vater, als ich klein war, warst du wütend auf mich, hast mich angeschrien und mir gesagt, dass aus mir niemals etwas würde. Ich begreife, dass es Gottes Sache ist, dich dafür zu bestrafen. Aber nur weil Jesu für uns am Kreuz starb, habe ich Gott gebeten, dir Gnade, Barmherzigkeit und Vergebung zu schenken, so wie er sie mir geschenkt hat. Nun übergebe ich dich und deine Sünden an Jesus und sage Tschüss!

(Nun wende dich dem himmlischen Vater zu) „Himmlischer Vater, ich erkenne meine eigene Wut, Bitterkeit und Hass gegenüber meinem Vater. Ich nehme nun den Boden zurück, den ich an Satan abgegeben habe. Ich nehme mir nun im Herzen vor, diese neue Energie und Freiheit zu deiner Ehre und deinem Ruhm, für meine Familie, Freunde und für eine bessere Lebensqualität für mich selbst einzusetzen.“

„Ich erkenne, dass ich die Vergangenheit nicht ändern kann, aber ich beende jetzt im Namen Jesu Christi die Kontrolle, die die Vergangenheit über mich hatte. Ich akzeptiere nun die Konsequenzen der Sünden meines Vaters. Ich bitte Dich, all die Nachteile zum Vorteil für mein Leben zu verwandeln. Ich danke Dir und preise Dich für alles, was Du für mich und für die Menschen tun wirst, die Du in mein Leben bringst.“

„Ich sehe mich nun als eine Trophäe Deiner Heilung und ein Beispiel für Dein Wirken im Leben der Menschen, die mit Schmerzen zu Dir kommen. Ich möchte nun anderen mit den biblischen Werkzeugen helfen, die ich durch meinen eigenen Schmerz gelernt habe anzuwenden.“

Schlüssel zum Erfolg

1. Identifiziere kontrollierende, negative Gefühle.
2. Erkenne, dass deine negativen Gefühle nach der Bekehrung nicht verschwunden sind.
3. Begrüße deine negativen Gefühle.
4. Bitte Gott, dir die Wurzel dieser Gefühle zu zeigen.
5. Liste die Ereignisse und Menschen auf, die hinter diesen Gefühlen stecken.
6. Vergib denen, die diese Schmerzen verursacht haben.
7. Identifiziere und weise die Lügen zurück, die dir in den Kopf gesetzt wurden.
8. Nimm dir vor, aus der Wahrheit zu leben, nicht aus der Lüge.
9. Prüfe in Zukunft negative Gefühle an der Wahrheit, dann handle danach.
10. Teile mit anderen die Wahrheiten, die du gelernt hast.

Literaturverzeichnis

- Allender, Dr. Dan. "Wounded Heart". NavPress, Colorado Springs, 1993.
- Bailey, Dr. Becky. "There's Gotta be a Better Way: Discipline that Works", Loving Guidance, 1994.
- Berne, Dr. Eric, "Transactional Analysis in Psycho-therapy", Grove Press, Secaucus, 1961.
- Braucoft, Lindy. "Why Does He Do That?", Berkley Books, New York, 2002.
- Carter, Dr. Les. "Enough about You, Let's Talk about Me", Jossey-Bass, San Francisco, 2005.
- Feldhahn, Shaunti. "For Women Only", Multnomah Publishers, Sisters, 2004.
- Frank, Jan. "Door of Hope". Here's Life Publishers, San Bernardino, 1987.
- Friel, Dr. John. Adult Children – The Secrets of Dysfunctional Families, Health Communications, Deerfield Beach, 1988.
- Friesen, Dr. James G. "Living from the Heart Jesus Gave You", Morris Publishers: Kearney, 1999.
- Kruse, Dr. Kruse. "Tyndale New Testament Commentaries, II Corinthians", Intervarsity Press, Grand Rapids, 1987.
- Mason, Paul, Randi Kreger. "Stop Walking on Eggshells", New Harbringer Publications, Oakland, 1998.
- Moskovitz, M.D. Dr. Richard. "Lost in the Mirror", Taylor Trade Publishing, New York, 1996.
- Rink, Dr. Margaret. "Christian Men Who Hate Women", Zondervan, Grand Rapids, 1990.
- Robertson, Dr. Archibald. "Word Pictures in the New Testament", Broadman Press, Nashville, 1931.
- Walvoord, John; Roy Zuch. "The Bible Knowledge Commentary, Old and New Testaments", Victor Books, Colorado Springs, 1983.

Fragen für die Kleingruppenarbeit

1. Wie hast du früher den Begriff „Herz“ in der Bibel verstanden? Wie hat deine Vorstellung davon inzwischen geändert? Wie bedeutend findest du es jetzt?
2. Nenne einige der kontrollierenden negativen Gefühle, die du erlebt hast. Wie haben sie sich auf dein Leben und deine Beziehungen ausgewirkt?
3. Was glaubst du, wie die negativen Gefühle in dir entstanden sind?
4. Wie wäre dein Leben heute anders, wenn du nicht von diesen negativen Gefühlen und den dahinter versteckten Lügen kontrolliert gewesen wärest?
5. Wie bist du mit deinen negativen Gefühlen umgegangen? Wie ist es dir gelungen?
6. Was hast du befürchtet, als du dich damals mit diesen negativen Gefühlen befasst hast?
7. Welche Lügen hast du hinter den negativen Gefühlen erkannt? Wie hast du die Lügen aufgedeckt? Wie bist du früher mit diesen Lügen umgegangen?
8. Kannst du dir vorstellen, wie diese negativen Gefühle dir jetzt nutzen oder nützlich sein könnten?
9. Wie kann diese Gruppe dir helfen, die Kontrolle der negativen Gefühlen und der Lügen zu beenden?