

Seminar

Wie Gefühle heilen können

von Katia Reinert

nach Material von Adventist Recovery Ministries

Übersetzung: Frauke Gyuroka

Abteilung Frauen Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten

Österreichische Union

(Titelfolie – 1. Folie – Wie Gefühle heilen können)

Einleitung:

Jede und jeder von uns hat irgendeinen Schaden. Manche haben schon in jungen Jahren Schmerz und traumatische Ereignisse erfahren, andere im Jugend- oder Erwachsenenalter. Traumatische Erfahrungen wie sexueller, körperlicher oder emotionaler Missbrauch, Vernachlässigung, der Verlust eines nahestehenden Menschen, das Gefühl, verraten oder betrogen zu werden, eine chronische körperliche oder psychische Erkrankung, ein inhaftiertes oder psychisch krankes Familienmitglied, in einer gewalttätigen oder gestörten Familie oder unter anderen schwierigen Umständen zu leben, kann emotionale Narben in unserer Seele hinterlassen. Einige dieser Narben verursachen Scham, Angst, Gefühle der Unzulänglichkeit und Bitterkeit, die uns nicht nur ein Leben lang anhängen, sondern auch zu psychischen und körperlichen Erkrankungen führen können.

(2. Folie)

Übung:

Denkt an eine Erfahrung, die Narben in eurem Herzen, eurem Denken und eurer Seele hinterlassen hat. Wenn ihr euch frei fühlt, erzählt diese Erfahrung eurem Sitznachbarn, eurer Sitznachbarin. Wenn ihr euch nicht frei fühlt, könnt ihr vielleicht erzählen, wie jemand, den ihr kennt, von einer schmerzlichen Erfahrung in der Vergangenheit betroffen ist.

(3. Folie)

Psalm 147,3 – Gott ist derjenige, der uns heilt. Unsere Aufgabe besteht darin, unser verletztes Herz so auszurichten, dass wir das erfahren können, was Gott für unser Leben vorgesehen hat.

2. Korinther 1,2–4 – Hier wird Gott als Gott allen Trostes beschrieben, der uns in allen unseren Schwierigkeiten tröstet.

Psalm 147,3

„Er heilt gebrochene Herzen und verbindet Wunden.“ (NLB)

2. Korinther 1,2–4

„Gnade euch und Friede von Gott, unserem Vater, und dem Herrn Jesus Christus! Gepriesen sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Erbarmungen und Gott allen Trostes, 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.“ (EB, Hervorhebung hinzugefügt)

Die gute Nachricht ist, dass Gott uns heilt. Er sandte Jesus in diese Welt, um uns Wiederherstellung und Heilung zu bringen. Aber um Heilung zu verstehen und zu erfahren, müssen wir zunächst nach einer biblischen Grundlage und nach biblischen Aussagen dazu suchen. Dann müssen wir zulassen, dass diese Juwelen biblischer Wahrheit Teil unseres Verständnisses und unseres Denkens werden und bestimmen, wie wir auf Gottes heilende Berührung reagieren. Danach können wir Gott gestatten, uns in unseren tiefsten Gedanken, Überzeugungen und Gefühlen zu berühren. Lasst

uns miteinander herausfinden, was die Bibel darüber sagt, wie unsere Gefühle heilen können.

Wir leben in einer sündigen, gebrochenen Welt. Die Folge ist, dass wir Schmerz erleiden. In Psalm 147 heißt es, dass Gott uns heilt; unsere Aufgabe ist es, uns so auszurichten, dass wir erfahren können, was er für uns tun möchte.

Wenn uns bewusst wird, dass wir im Zentrum der Fürsorge und des Willens Gottes sind, wenn uns schmerzliche Erfahrungen begegnen, können wir sicher sein, dass er uns in **ALLEN** unseren Bedrängnissen trösten kann (2. Korinther 1,2–4). **ALLE** schließt auch die schmerzlichsten Erfahrungen ein, die wir gehabt haben mögen und die uns manchmal das Gefühl geben, allein und unverstanden zu sein.

(4. Folie)

- **2. Korinther 12,7 – Gott nimmt Prüfungen oder Schmerzen nicht immer weg.**
- **Psalm 23,4 – Gott ist mitten in Schmerz und Leid bei uns.**
- **2. Korinther 1,4–5 – Gott tröstet nicht nur uns selbst, sondern befähigt uns, andere zu trösten.**

2. Korinther 1,5–7

„Denn wie die Leiden Christi reichlich über uns kommen, so werden wir auch reichlich getröstet durch Christus. Haben wir aber Trübsal, so geschieht es euch zu Trost und Heil. Haben wir Trost, so geschieht es zu eurem Trost, der sich wirksam erweist, wenn ihr mit Geduld dieselben Leiden ertragt, die auch wir leiden. Und unsere Hoffnung steht fest für euch, weil wir wissen: wie ihr an den Leiden teilhabt, so werdet ihr auch am Trost teilhaben.“ (LB)

Die Bibel spricht auch davon, dass Gott uns Schwierigkeiten und Schmerz nicht immer abnimmt. Aber er ist in diesem Schmerz und Leid immer **BEI UNS**.

Nicht nur, um uns zu trösten, weil er uns liebt, sondern auch, weil er will, dass wir wiederum andere trösten! Er möchte uns gebrauchen, um andere zu trösten, indem wir den Trost weitergeben, den wir selbst von ihm empfangen haben.

(5. Folie)

- **Jesaja 63,9 – Gott selbst leidet mit, wenn wir leiden.**
 - **Er tut dabei nichts, um den Schmerz zu reduzieren.**
 - **Deshalb fühlt er den Schmerz in voller Stärke, noch mehr als wir.**
- **Sprüche 17,22 – Ein verzweifelter Geist schwächt die Kraft eines Menschen. (NLB)**
 - **Emotionaler Schmerz wirkt sich auf den Körper aus – bis hin zum Tod (siehe auch Sprüche 18,4).**

Der Gedanke, dass Gott mit uns leidet, wird oft nicht ausreichend verstanden. Denkt einmal an eine schmerzliche Erfahrung, die ihr gemacht habt. War Gott dort dabei? Wo war er? Wo befand er sich in eurer Vorstellung, als ihr die Verletzung erfahren habt?

War Gott dabei, als sein Sohn Jesus auf dem Weg zum Kreuz geschlagen wurde? Wurde Jesus nicht auch körperlich, emotional und verbal misshandelt? Am Kreuz

war er außerdem in aller Öffentlichkeit fast nackt, oder nicht? Manche würden das als eine Form des sexuellen Missbrauchs sehen. Wo war Gott, als das geschah? Er war dort, genauso wie er dabei war, als wir verletzt wurden.

Wegen des kosmischen Konflikts, in dem wir uns befinden, musste Gott zulassen, dass sein Sohn starb, damit wir gerettet werden können. Ebenso muss Gott oft zulassen, dass die Sünde in dieser Welt und die Entscheidungen der Menschen sich auswirken, damit das Universum letztendlich gerettet werden kann.

Der Unterschied zwischen Jesus und uns ist, dass jeder von uns seine Abwehrmechanismen benutzt, um mit seinem Schmerz fertig zu werden, während Jesus den ganzen Schmerz mit voller Wucht ohne jede Abwehr erlitt. Er erlitt diesen Schmerz für dich und mich. Stell dir all den Schmerz vor, den du erlitten hast, und deine Mutter, dein Vater, dein Mann, dein Sohn oder deine Tochter, dein Nachbar oder Freund und die vielen Milliarden Menschen auf dieser Welt. Jesus hat all diesen Schmerz gespürt ... Er spürt unseren Schmerz also noch viel mehr als wir ihn je empfinden, damit wir geheilt werden können. (Durch seine Wunden sind wir geheilt!) Hilft uns das, uns besser zu fühlen?

(6. Folie)

- **Sprüche 15,13 – Durch den Kummer des Herzens wird der Geist niedergeschlagen. (EB)**
 - **Kummer hat mit Verlust und der Trauer über den Verlust zu tun.**
 - **Wir trauern nicht nur angesichts des Todes eines alten Menschen, sondern über Verluste an jedem Punkt unseres Lebens, selbst in der Kindheit.**

Salomo schrieb in seiner Weisheit und vom Geist inspiriert, dass es der Kummer ist, unter dem unser Leben zerbricht! Kummer entsteht durch Verlust und Trauer.

Jede und jeder von uns erfährt in ihrem oder seinem Leben Verluste. Studien belegen sogar, dass neunzig Prozent der Menschen aufgrund der Verluste in ihrem Leben bis zu ihrem 70. Lebensjahr eine Form der Depression durchmachen. Und das gilt nicht nur für Erwachsene. Studien zeigen, dass auch kleine Kinder Schmerz und Verlust erleben, selbst wenn sie sich als Erwachsenen manchmal nicht mehr daran erinnern können.

Wir tragen also den Schmerz unserer Verluste von unserer Kindheit an bis zum Erwachsenenalter mit uns – viele von uns in Form von offenen Wunden, weil sie nie die notwendige Heilung der Gefühle erfahren haben, die die Wunden zuwachsen lassen und den Schmerz lindern kann. Wie kann diese Heilung geschehen? Hier sind einige Wahrheiten und Prinzipien für die Heilung unserer Gefühle.

(7. Folie)

Prinzipien für die Heilung unserer Gefühle

- **Gott ist nicht durch Zeit und Raum begrenzt, wenn er heilt.**
- **Obwohl Gott auf der Stelle heilen kann, geschieht Heilung meist schrittweise.**
- **Gott ist mehr an unserem langfristigen Wachstum interessiert als daran, dass wir uns momentan besser fühlen.**

Heilung geschieht nicht immer sofort. Meist braucht sie Zeit. In Gottes Plan ist es nicht vorrangig, uns zu heilen, damit wir uns besser fühlen; er will uns heilen, um uns zu retten. Der griechische Begriff „sozo“ steht im Neuen Testament für „heilen“ und „retten“ Gott tut beides gleichzeitig. Er ist letztendlich daran interessiert, dass wir gerettet werden. Er will, dass wir in unserer Abhängigkeit von ihm, in unseren Beziehungen zu unseren Mitmenschen und in unserem Charakter wachsen. Er will uns zu seiner Ehre gebrauchen.

(8. Folie)

Die Bibel kann ein gewichtiges Instrument für diese Heilung sein:

- **Gottes Wort hat Kraft**

„So ist es auch mit meinem Wort, das aus meinem Mund kommt. Es wird nicht ohne Frucht zurückkommen, sondern es tut, was ich will und richtet aus, wofür ich es gesandt habe.“ (Jesaja 55,11 NLB)

- **Die Wunde ist durch eine Erfahrung entstanden, deshalb muss auch die Heilung des Traumas erfahren werden.**

Wir können die Bibel als gewichtiges Instrument für die Heilung von Gefühlen verwenden, weil das Wort Gottes heilende Kraft hat!

Hebräer 4,12:

„Das Wort Gottes ist lebendig und wirksam. Es ist schärfer als das schärfste Schwert und durchdringt unsere innersten Gedanken und Wünsche. Es deckt auf, wer wir wirklich sind, und macht unser Herz vor Gott offenbar.“ (NLB)

Weil emotionaler Schmerz erfahren wird, muss auch die Heilung eines Traumas erfahren werden. Wenn wir uns dem Einfluss des Wortes Gottes aussetzen, wird er an unserem Herzen, unserem Denken und unserer Seele wirken und uns helfen, die Heilung spürbar zu erfahren.

(9. Folie)

- **Johannes 8,44 – Ein Trauma führt häufig auch zu verzerrten Wahrnehmungen in Form von falschen Ansichten oder Lügen über uns, andere Menschen, Gott und unsere Umwelt, von denen wir schließlich selbst überzeugt sind.**
- **Johannes 8,32 – Diese falschen Ansichten im Licht des Wortes Gottes in einem neuen Rahmen zu sehen, macht uns frei.**

Vor diesen möglichen verzerrten Wahrnehmungen, die unser Denken trüben können, müssen wir uns hüten. Solche verzerrten Gedanken kommen von den Lügen, die der Feind Gottes in unser Herz pflanzen will. Als sündige Menschen neigen wir von Natur aus dazu, diese Verzerrungen in unserem Denken zuzulassen.

Johannes 8,44:

„Ihr habt den Teufel zum Vater, und ihr tut mit Vorliebe die bösen Dinge, die er tut. Er war von Anbeginn an ein Mörder und hat die Wahrheit immer gehasst. In ihm ist keine Wahrheit. Wenn er lügt, entspricht das seinem Wesen, denn er ist ein Lügner und der Vater der Lüge.“ (NLB)

Die Bibel kann uns jedoch helfen, klarer zu sehen und Verzerrungen zu vermeiden. Dem falschen Denken im Licht des Wortes Gottes einen neuen Rahmen zu geben, macht frei.

Johannes 8,32:

„Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“ LB

(10. Folie)

- **Tief verletzte Menschen verletzen in dem Bemühen, sich selbst zu schützen, oft andere.**
- **Zum Heilungsprozess gehört, dass wir einen ehrlichen Blick auf uns selbst werfen und eigene Schuld bereuen und bekennen.**

Wir müssen uns selbst beobachten, denn wenn wir verletzt sind, neigen wir dazu, andere zu verletzen. Unsere Gedanken und Gefühle sowie unser Verhalten Gott, uns selbst und anderen gegenüber genau zu prüfen, kann uns helfen, Dinge zu sehen, die wir bereuen und bekennen müssen.

(11. Folie)

- **Tief verletzte Menschen tun alles, um zu überleben.**
- **In diesem Prozess schaffen sie Strukturen zum Selbstschutz und leben, als wären sie autonom und auf niemanden angewiesen.**
- **Das muss als eine Form des Götzendienstes aufgearbeitet werden.**

Schuld und Scham sind weit verbreitete Nebenwirkungen unserer tiefen Verletztheit. Viele von uns führen ein langes, jedoch kein erfülltes Leben. Wir tun, was wir können, um mit unserem Leben fertig zu werden und zu überleben, aber manchmal werden wir dabei autonom und tun uns schwer, anderen zu vertrauen. Nach außen hin lächeln wir und geben uns glücklich, um zu verbergen, dass wir innerlich verletzt und unglücklich sind. Unsere Unfähigkeit, anderen zu vertrauen, verursacht, dass wir uns zu sehr auf uns selbst verlassen, was bisweilen wiederum zu Ichzentriertheit und Selbstsucht führt. Wir müssen erkennen, dass das eine Form des Götzendienstes ist und aufgearbeitet gehört.

Schlussfolgerung:

(12. Folie)

Übung:

Nimm dir jetzt Zeit und schreibe nur für dich fünf bis zehn Gründe auf, weshalb du dich tief verletzt fühlst. Überlege, wie sich diese negativen Erfahrungen, Traumata oder Verluste auf dich auswirken. Sind diese Erfahrungen der Grund dafür, dass du andere verletzt, bitter bist oder verzerrte Ansichten über dich, Gott, deine Mitmenschen oder deine Umwelt pflegst? Sehnt du dich nach Heilung?

(13. Folie)

„Er hat mich gesandt, um die zu heilen, die ein gebrochenes Herz haben und zu verkündigen, dass die Gefangenen freigelassen und die Gefesselten befreit werden. Er hat mich gesandt, um ein Gnadenjahr des Herrn und einen Tag der Rache unseres Gottes auszurufen und alle Trauernden zu trösten. Er hat mich

gesandt, um es den Trauernden zu ermöglichen, dass ihnen ein Kopfschmuck anstelle von Asche, Freudenöl anstelle von Trauerkleidern, und Lobgesang anstelle eines betrübten Geistes gegeben werde.“ (Jesaja 61,1–3 NLB)

Die Bibel erinnert uns daran, dass wir durch die Wunden und Narben von Jesus geheilt sind! In Jesaja 61,1–3 sehen wir, dass in unserem Leben eine wunderbare Verwandlung geschehen kann, wenn wir Christus als den annehmen, der uns heilt, und wenn wir ihm erlauben, uns mit seiner heilenden Hand zu berühren: Wenn wir trauern, werden wir Trost und Zuspruch finden; wenn wir die triste, leblose Asche unserer vergangenen Erfahrungen tragen, werden wir Schönheit und Freude finden; wenn unser Herz und Geist schwer ist von der emotionalen Last der Bitterkeit und mangelnder Vergebungsbereitschaft, werden wir sie gegen Lob und Dank Gott gegenüber eintauschen.

(14. Folie)

Jesus Christus sagt zu uns: „Ich verstehe deine Tränen, die auch ich geweint habe; ich kenne den Gram, der dir tief im Herzen brennt und den kein Mensch dir nehmen kann. Glaube nicht, du seiest einsam und verlassen. Bringt dein Schmerz keine Saite in irgendeines Menschen Herz zum Klingen, blick auf mich und LEBE!“ (Ellen White, *Das Leben Jesu*, S. 478, Hervorhebung hinzugefügt)

Bist du bereit, heute Heilung für deine Verletztheit, deinen Schmerz und deine Gebrochenheit zu finden? Jesus will dich mit seiner heilenden Hand berühren. Doch du musst bereit sein, ihm dein Herz zu öffnen und verwundbar zu werden. Vertraust du darauf, dass er deinen Schmerz versteht und dich heilen kann? Ich lade dich ein, zu Jesus zu kommen. Lasst uns beten und ihn darum bitten, dass heute Heilung geschieht.