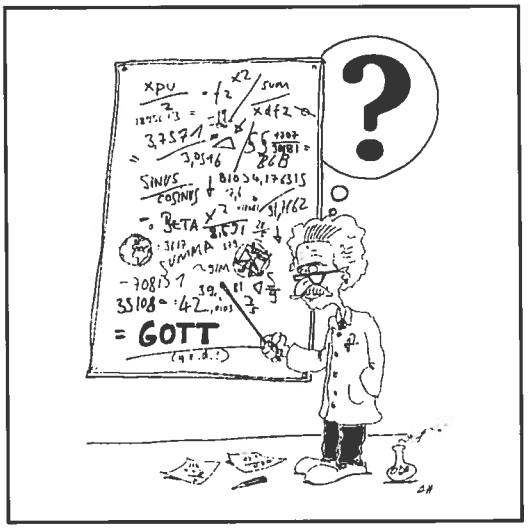
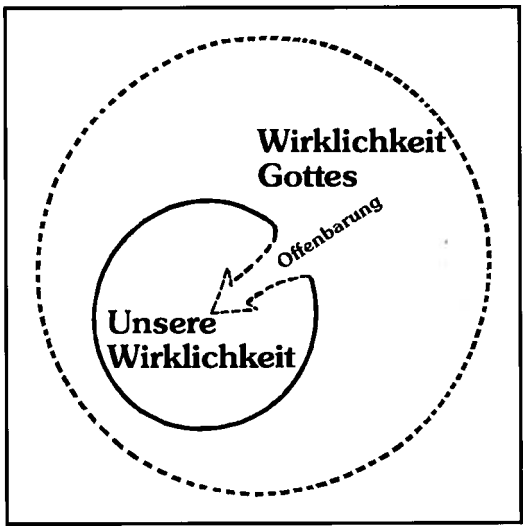
III

Von Glaubenshindernissen – und wie wir damit umgehen lernen

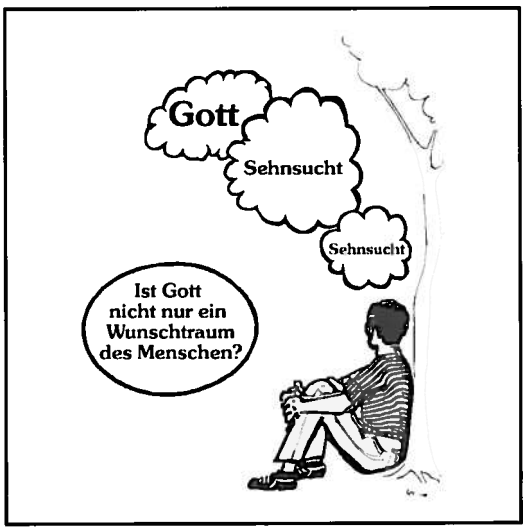
Viele tun sich schwer mit dem Glauben. Gedankliche Einwände stehen im Weg. »Gott kann man nicht beweisen«, so lautet ein Einwand des Verstandes. Das ist richtig. Es gibt keinen Beweis für die Existenz Gottes – allerdings auch keinen Beweis des Gegenteils. Gott bleibt Geheimnis. Er wird nicht bewiesen, er wird erfahren.



Bewiesen werden kann nur das, was unserem Verstand zugänglich ist. Gott sprengt die Grenzen von Raum und Zeit, an die unser Verstand gebunden ist. Wo wir noch mit dem Verstand ins Leere greifen, erschließt er uns das Geheimnis seiner Wirklichkeit. Die Bibel nennt das »Offenbarung«. Gott leuchtet uns ein. Er wird erfahrbar.

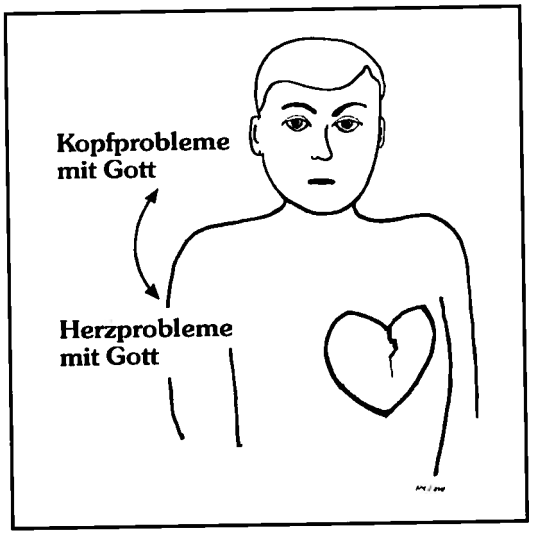


"Ist Gott nicht nur ein Wunschtraum unserer Sehnsucht?" - so lautet eine weitere Anfrage an den Glauben. Verlieren wir uns also an eine Illusion? Oder weist die Sehnsucht auf eine verborgene Realität, wie auch unsere Träume verborgene Tiefen unserer Seele widerspiegeln? In der Sehnsucht kann sich nicht nur Gott als Wunschtraum verbergen, die Sehnsucht kann uns auch auf die Spur der Wirklichkeit Gottes führen.

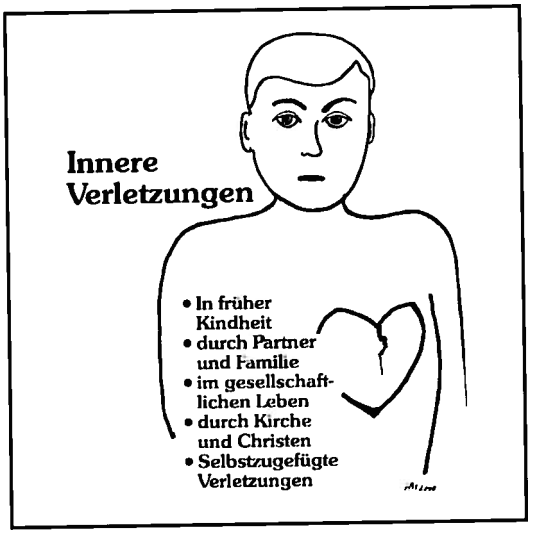


Wie kann Gott das zulassen?

Der tiefste Einwand gegen den Glauben bricht auf im Leid. Wie kann Gott das zulassen? Diese Frage stellen wir nicht nur mit dem Verstand. Sie geht uns unter die Haut. Sie bewegt unser Herz. Es gibt Leid, das von Menschen verantwortet wird und nicht Gott in die Schuhe geschoben werden kann. Aber es gibt auch unerklärliches Leiden. Bei Gott finden wir keine theoretischen Erklärungen. Aber er lässt uns mit unserem Schmerz nicht allein. Er teilt unser Leid!

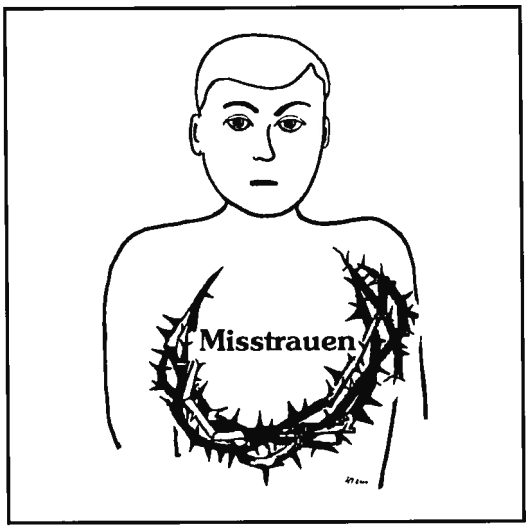


Die Erfahrung von Sehnsucht und Schmerz macht deutlich: Die tiefen Blokkaden gegen den Glauben befinden sich nicht im Kopf, sondern im Herzen. Das Herz ist Sinnbild unserer Mitte, unserer Fähigkeit zur Hingabe. Viele Menschen erleben eine tiefe, innere Verschlossenheit gegenüber Gott. Sie möchten gern glauben, können es aber nicht. Ihr Herz ist wie verschlossen.



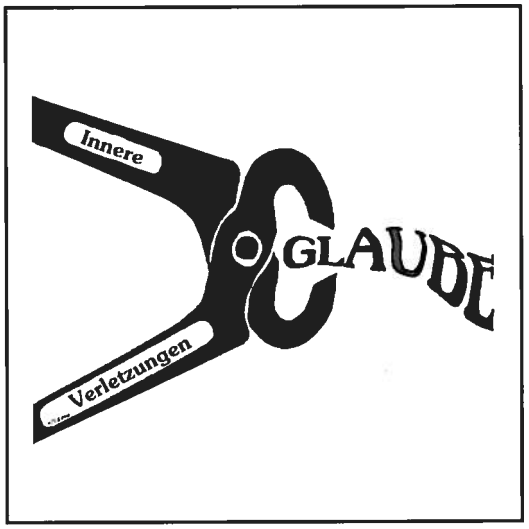
Das verschlossene Herz ist Teil unserer Innenwelt, in der sich neben Gefühlen und Erinnerungen auch unsere Verletzungen verbergen. Seit frühester Kindheit haben sich leidvolle Lebenserfahrungen in uns festgesetzt. Sie sind tief in uns eingedrungen und verhindern die Öffnung des Herzens. Es sind »wunde Punkte« in unserem Leben, an die wir nicht gerne rühren.

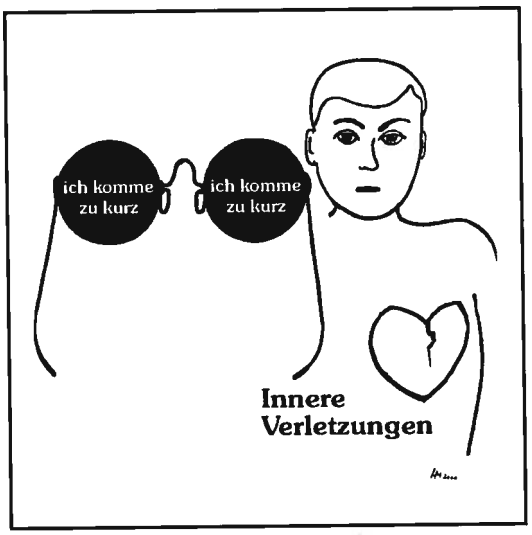
Innere Verletzungen führen zu »vorbeugenden Maßnahmen«. Es wird nichts Gutes mehr erwartet. Hinter der Dornenhecke des Misstrauens ziehen wir uns mit Enttäuschung und Verbitterung zurück und kommen nicht mehr aus uns heraus. Vertrauen ist dann kaum noch möglich.



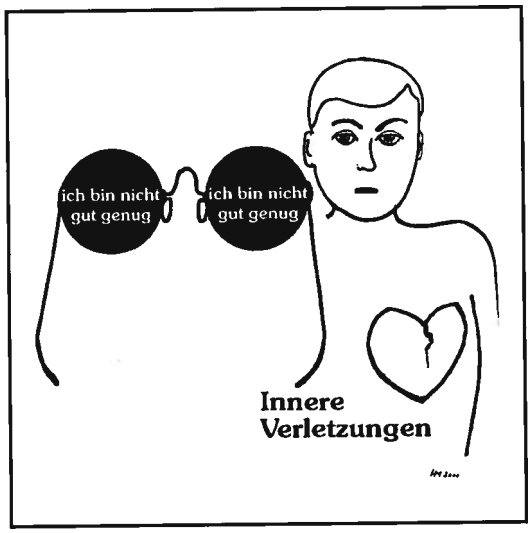
Die Selbstschutzmaßnahmen können sich bis zu »inneren Schwüren« steigern. Für alle Zeiten möchten wir die Wiederholung von Verletzungen ausschließen. »Männer sind für mich gestorben!« - »Ich verliebe mich in keine Frau mehr!« Solche Schwüre aber sind Festlegungen, die Menschen über Jahre hinaus in ihrem Misstrauen binden können wie eine innere Fessel.

Glaube lebt in der Hingabe des Herzens an Gott. Wo innere Verletzungen das Herz in Misstrauen verschließen, gerät der Glaube in einen Zangengriff. Das Vertrauen auf Gott sitzt »in der Klemme«.



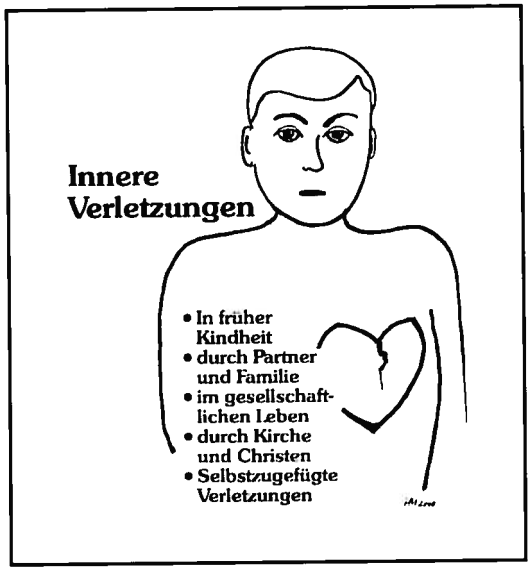


Wenn unser Herz im Zangengriff des Misstrauens ist, dann hat das auch Konsequenzen für unsere Wahrnehmung. Wir sehen unsere Welt wie durch eine graue Brille. Der Blick nach außen spiegelt die Grundhaltungen unseres Misstrauens wider. Wer immer nur verwöhnt wurde und niemals heilsame Grenzen erfahren hat, bekommt nie genug. Die entsprechende Weltsicht lautet: »Ich komme zu kurz.«



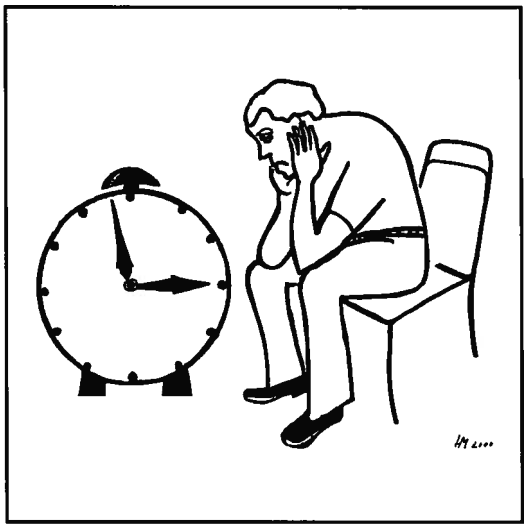
Anderen wurden Zuwendung und Liebe vorenthalten. Solche Ablehnung gräbt sich tief in das Selbstwertgefühl ein. Mit dieser inneren Verletzung sehen wir die Welt mit der Brille: »Ich bin nicht gut genug!«

Gruppengespräch:

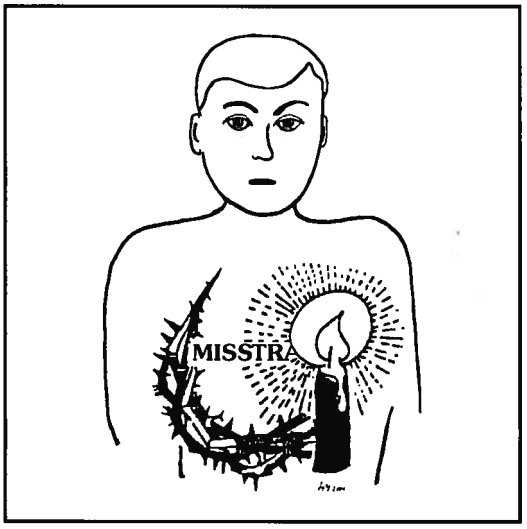


1. Wo sind ihnen Menschen mit inneren Verletzungen begegnet?
2. Warum fällt es uns oft so schwer, über unsere Verletzungen zu sprechen?
3. Welche Hilfen gibt es, mit erlittenen Verletzungen umzugehen?

Ein Sprichwort sagt: »Zeit heilt alle Wunden.« Für unsere inneren Verletzungen trifft das nicht automatisch zu. Die Narben bleiben. Wo jemand diese wunden Punkte in unserem Leben berührt, tut es weh.



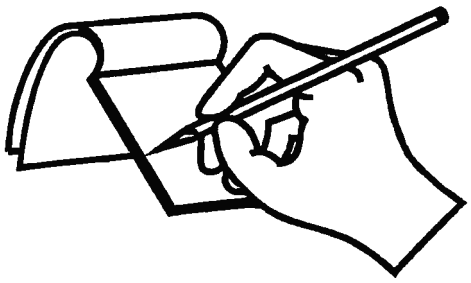
Innere Verletzungen können wir nicht durch Veränderung der äußeren Lebensumstände heilen. Wohin wir auch gehen, immer nehmen wir unsere Innenwelt mit. Da die Verletzungen und das Misstrauen in uns stecken, kann auch das Heilwerden nur in uns beginnen.



In der biblischen Geschichte von der Heilung des Gelähmten am Teich Bethesda stellt Jesus die Frage: »Willst du gesund werden?« (Johannes 5,1-9). Diese Frage will uns aus eigenen Festlegungen befreien.

Eine wichtige Frage:

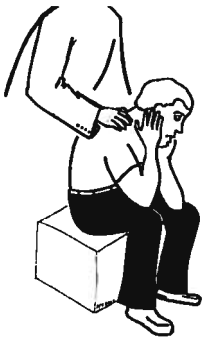
Willst Du gesund werden?



Verletzungen vergegenwärtigen

Wie kann unser innerer Heilungsweg aussehen?

Ein *erster Schritt* besteht darin, sich die vorhandenen Verletzungen bewusst zu machen. Das kostet Mut, weil es weh tut. Hilfreich ist es, sich die eigene Verletzungsgeschichte von der Seele zu schreiben.



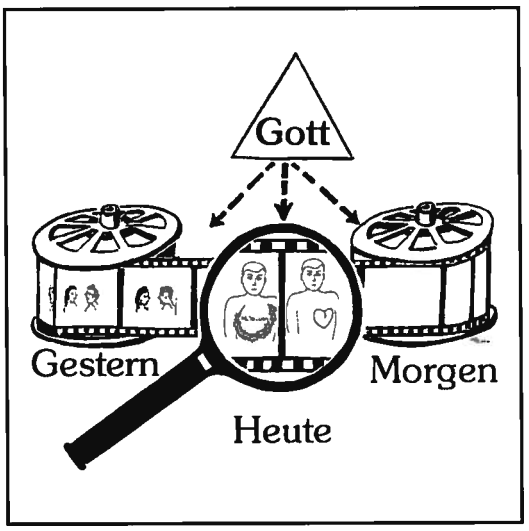
Eigene Hilflosigkeit eingestehen

Ein *zweiter Schritt* ist das Eingeständnis meiner eigenen Hilflosigkeit. Die Erfahrung eigener Ohnmacht ist so schmerzlich, dass wir uns häufig in Kompromissen einrichten, um diesem Schmerz zu entgehen. Doch nur im Durchleiden der eigenen Hilflosigkeit kommen wir auf dem Heilungsweg weiter. Wichtig ist, dabei nicht allein zu bleiben.

Sich nach heilender Liebe ausstrecken

In einem *dritten Schritt* zur inneren Heilung geht es darum, dass wir uns nach heilender Liebe ausstrecken. Liebe ist die größte heilende Kraft. Das gilt schon unter Menschen. Gott selbst aber ist wie eine unerschöpfliche Quelle heilender Liebe. Man kann diese Liebe in einem Gebet um Heilung erfahren – auch dann, wenn man sich sonst noch schwer tut mit dem Glauben.

Unser Leben gleicht einem Film, der am Sichtfenster des »Heute« vorbeiläuft. Viele Teile des Films liegen hinter uns. Wir können unsere Vergangenheit nicht ungeschehen machen, aber die Auswirkung auf unsere Gegenwart lässt sich verändern. Wo Gott uns mit seiner heilenden Liebe heute berührt, schließen sich Wunden aus der Vergangenheit. Schmerzhafte Erinnerungen heilen, eine neue Sichtweise für unser Leben eröffnet sich.



Ein *vierter Schritt* zur inneren Heilung heißt: sich mit der eigenen Geschichte aussöhnen. Viele Menschen rebellieren innerlich gegen leiderfüllte Lebensabschnitte, die hinter ihnen liegen. Das kostet viel Kraft, die dann zum Leben fehlt. Die Heilung kann nur fortschreiten, wenn wir »Ja« sagen zu den schmerzhaften Schattenseiten unserer Biographie, Frieden schließen mit unserer Lebensgeschichte und auch mit Gott, der sie uns zugemutet hat.

Ein *fünfter Schritt* zur inneren Heilung heißt: Anderen vergeben. Hier geht es nicht um christliche Pflichterfüllung, sondern um die Ausheilung von Verletzungen. Wenn wir anderen die uns zugefügten Verletzungen nachtragen, werden wir diese Last nicht los. Vergebung löst Verbitterung und befreit von überzogenen Erwartungen. Indem ich Menschen vergebe, die mich verletzt haben, befreie ich sie und mich von der Last der Vergangenheit.

Wieder Gutes erwarten

Ein *letzter Schritt* zur »inneren Heilung« heißt: wieder Gutes erwarten. Wer nicht mehr im Schatten der Vergangenheit steht, kann hoffnungsvoll in die Zukunft gehen. Wie Licht am Ende eines langen Tunnels leuchtet das Leben und weckt neues Vertrauen. Jetzt lösen sich die inneren Schwüre, neues Vertrauen in die eigene Lebensgeschichte und auch in Gott wird möglich.

Gebet um innere Heilung

Gott,
ich weiß nicht,
wie ich Dich anreden soll,
noch nicht einmal,
ob Du mich überhaupt hörst.
Zweifel leben in mir.
ob Du da bist,
ob Du für mich da bist.

Aber ich habe gehört von Dir
als Quelle heilender Liebe.
Das hat Körner der Sehnsucht
unter meinen Zweifel gestreut.
Wie die Frau,
die nach Jesu Gewand fasst,
ungewiss, ob es hilft,
nur mit einem Funken Hoffnung,
so will ich mich jetzt, Gott,
nach Deiner heilenden Liebe ausstrecken.
Ich will vor Dir aussprechen,
was mir so weh getan hat
und noch weh tut.

Ich denke
an meine Kindheit zurück,
spüre noch jetzt den Mangel
an bedingungsloser Liebe,
Zuwendung und Anerkennung.
Manches Wort meiner Eltern
sitzt in mir wie ein Stachel.
Ihr Versuch, mich an sie zu binden,
ihre Erwartung, dass ich meine
Aggressionen gegen sie unterdrücke,
ihr Streit, der mich erschreckte,
ihr Überfordern und Korrigieren,
das ohnmächtige Wut in mir weckte.
All das hat mein Selbstwertgefühl verletzt.
Ich ahne, Gott, wo meine Eltern durch
Vernachlässigung oder Überbehütung
meine Lebensentwicklung hemmten.
Und vielleicht liegt es
an meinem eigenen Vater,
dass ich zu Dir, Gott, noch nicht
Vater sagen kann.

Ich denke an meine Ehe
oder an mein Alleinsein,
an den Partner, den ich habe,
oder an den, den ich vermisse.
Da ist so viel Verbitterung in mir
über versäumte Möglichkeiten
und unerfüllte Sehnsüchte.
Da ist so viel Enttäuschung über
dumpfes aneinander Vorbeileben.
Da sind abgebrochene Träume,
Worte, die verletzten,
Wunden, die nicht
heilen wollen.

Ich denke an
meinen beruflichen Werdegang.
Mancher Weg wurde mir verbaut,
manche Chance gestohlen.
Mir hat weh getan,
wenn Konkurrenten mir vorgezogen,
meine Leistungen übergangen,
meine Fähigkeiten unterschätzt wurden.
Mein eintöniger Berufsalltag hat mich
bitter und stumpf werden lassen.

Ich denke an Verletzungen
durch Kirche und Christen:
so viele hohle Worte,
so wenig glaubwürdiges Leben.
Ich denke auch an Verletzungen,
die ich mir selber zufügte:
durch ständiges Herumnörgeln an mir,
durch Selbstverneinung und
Selbstüberforderung.

Gott,
da ist so viel,
was in mir weint.
Manches kann ich
noch nicht aussprechen.
Und noch immer weiß ich nicht,
ob Du für mich bist.
Aber wenn,
dann bitte ich Dich jetzt:
Komm Du mit der Kraft
Deiner heilenden Liebe in mein Leben.
Zieh Du die Verbitterung und den Groll
aus meinen schmerzhaften Erinnerungen.
Fang an, meine Wunden zu heilen.
Amen.