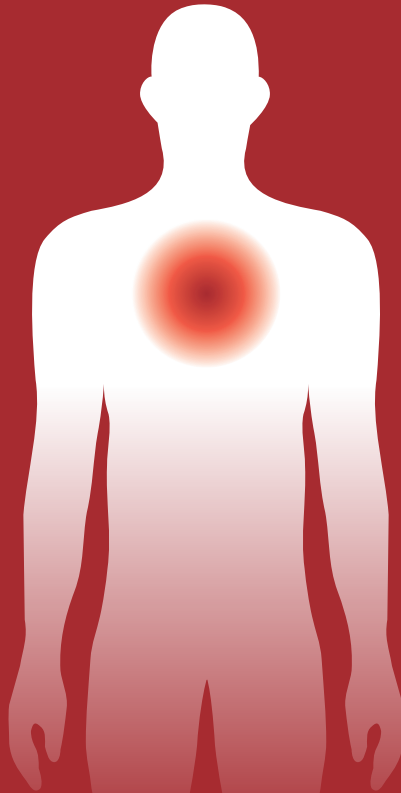


THEMENREIHE 1/8

DER SCHMERZ IN MIR



Seelische Wunden und
Wege der Heilung in Christus

Sofern nicht anders angegeben, beziehen sich alle in diesem Buch angegebenen Bibelstellen auf die Übersetzung von Luther 1984.

© 2014 werdewelt Verlags- und Medienhaus GmbH
ISBN 978-3-9817069-2-5

Impressum

© werdewelt GmbH | Aarstraße 6 | 35756 Mittenaar-Bicken
T +49 2772 5820-10 | mail@werdewelt.info | www.werdewelt.info

2. Auflage 2019

Autoren: Günther Schulz und Roger Reber
Gestaltung/Satz: www.werdewelt.info
Lektorat: www.werdewelt.info

Druck: CPI books GmbH
Verlag: werdewelt Verlags- und Medienhaus GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in Seminarunterlagen und elektronischen Systemen.

INHALT

1. Vorwort	8		
2. Der innere Schmerz hat viele Gesichter – Aktuelle Lebensbeispiele	9		
2.1 Innerer Schmerz in der Ehe	9		
2.2 Innerer Schmerz durch Sucht und Schuldgefühle	9		
2.3 Innerer Schmerz durch überraschendes Leid	10		
2.4 Innerer Schmerz durch zerstörtes Lebensglück	10		
2.5 Innerer Schmerz durch unbewusste Missbrauchserfahrungen	11		
2.6 Innerer Schmerz durch falsche Botschaften	11		
2.7 Fazit: Der innere Schmerz hat viele Gesichter	12		
3. Was ist „innerer“ oder „seelischer“ Schmerz?	13		
3.1 Wahrnehmung von innerem Schmerz	14		
3.2 Verarbeitung von innerem Schmerz in unterschiedlichen Kulturen	15		
3.3 Vermeidungsstrategien gegen den inneren Schmerz	17		
4. Eine schmerzvolle Familiengeschichte	26		
4.1 Josef – zwischen Schmerz und Versöhnung	26		
4.2 Ein Beispiel aus der Natur	30		
4.3 Der Begleiter im inneren Schmerz	30		
5. Die IN-CHRISTUS Perspektive	37		
5.1 In Christus ist neues Leben und eine neue Identität	38		
5.2 Jesus Christus, der Schmerzensmann	40		
5.3 Jesus Christus trägt den Schmerz	42		
5.4 Jesus Christus heilt	43		
5.5 Jesus Christus schenkt uns eine neue Identität	44		
6. Die Konfrontation mit dem inneren Schmerz	45		
6.1 Dem inneren Schmerz und seinen Folgen ins Auge sehen	45		
		6.2 Den eigenen Anteil am Schmerz bejahen und bekennen	46
		6.3 Bereit werden zur Vergebung	51
		6.4 Inneren Schmerz ins Leben integrieren	55
		6.5 Aber ist das denn gerecht? „Ich will Rache“	55
		6.6 Hilfe vom Heiligen Geist	57
		6.7 Anna – eine Geschichte zwischen Jerichow und Jerusalem	58
		6.8 Dem inneren Schmerz den richtigen Platz zuweisen	62
		6.9 In der Identität in Christus wachsen	63
		7. Die Heilung für den inneren Schmerz	64
		7.1 Gemeinde als Ort der Heilung	65
		7.2 Exkurs: Gemeinde Jesu Christi als Ort der Heilung und Erneuerung	73
		7.3 Der Heilige Geist als Begleiter zur Heilung	74
		8. Heilung für den inneren Schmerz – Aktuelle Lebensbeispiele	81
		8.1 Ermutigende Wendungen in den Lebensbeispielen vom Anfang	81
		8.2 Heil trotz inneren Schmerzes	84
		8.3 Ermutigende Gedanken	86
		9. Wie viel innerer Schmerz ist in dir?	88
		9.1 Der Verstimmungstest	88
		9.2 Der Verantwortlichkeitstest	88
		9.3 Der Erinnerungs- und Reaktionstest	89
		10. Ressourcen schöpfen aus dem inneren Schmerz	91
		10.1 Versachlichung	92
		10.2 Kompensieren durch Stärken	92
		10.3 Dem inneren Schmerz seinen Platz zuweisen	93
		10.4 Einen Perspektivenwechsel einüben	94
		10.5 Gibt es Gutes im inneren Schmerz?	95
		11. Schlusswort	98

1. VORWORT

Er ist da, wenn wir zu Bett gehen. Er hält uns oft über Stunden wach und sorgt dafür, dass wir am Morgen unausgeschlafen in den Tag starten. In einen Tag, an dem dieses mulmige Gefühl im Bauch vorherrscht, das schon längst zu unserem wohlbekanntem Begleiter geworden ist. Es ist etwas da, was uns manchmal die Luft zum Atmen nimmt, die Freude an den kleinen Dingen oder die Lust aufs Leben. Es ist der innere, seelische Schmerz in uns.

Irgendwie gehört dieser innere Schmerz einfach zum Leben dazu und ist ein Teil von uns. Die Fähigkeit, diesen Schmerz zu empfinden, ist das, was uns als

Der innere Schmerz ist eine Erfahrung, aus der wir neue Kenntnisse gewinnen, die wir verarbeiten und aus welchen wir Schlussfolgerungen ziehen.

Menschen auszeichnet. Es ist eine Erfahrung, aus der wir neue Kenntnisse gewinnen, die wir verarbeiten und aus welchen wir Schlussfolgerungen ziehen. Wir haben im Laufe unseres Lebens gelernt, mit unserem inneren Schmerz umzugehen. Dieser Schmerz, den zum Beispiel ein Kleinkind empfindet, wenn es zum ersten Mal bewusst erlebt, von seiner engsten Bezugsperson getrennt

zu werden. Wenn die große Schwester oder der Bruder etwas angestellt haben und man auch dafür geschimpft wird. Wenn man vom besten Freund oder der besten Freundin „links liegengelassen“ oder verspottet wird. Streitereien der Eltern, der erste Liebeskummer, das verstorbene Haustier. Jeder Mensch empfindet diesen inneren, psychischen Schmerz – und jeder geht anders damit um.

2. DER INNERE SCHMERZ HAT VIELE GESICHTER – AKTUELLE LEBENSBEISPIELE

2.1 Innerer Schmerz in der Ehe

Karin wird als junge Frau während einer Beratung von einem „Seelsorger“ zu sexuellen Taten verleitet. Es kommt mehrfach zu sexuellen Handlungen. Um sich zu schützen, belegt dieser angebliche Seelsorger dieses Vergehen mit einem Schweigegelübde, das er noch fromm begründet. Auf Karins Leben legt sich ein Schatten von Schuld und Scham. Selbstvorwürfe, Gewissensbisse und Beschämung belasten ihr Leben. Sie lernt einen jungen Mann kennen, heiratet ihn und bekommt Kinder. Sie sagt ihm nichts von ihrer Vorgeschichte.

Die Scham und die Schuldgefühle sind ihre ständigen Begleiter und verhindern, dass sie mit ihrem Mann wirklich eine offene und ehrliche Beziehung führen kann. Ihre Ehe wird von einem dunklen Schatten belegt, sie wird depressiv. Sie schafft es 20 Jahre lang nicht, offen darüber zu sprechen. Schließlich bricht sie nervlich und seelisch zusammen.

2.2 Innerer Schmerz durch Sucht und Schuldgefühle

Karsten sitzt in einer Runde von Männern. Er erzählt, wie er seinen größten inneren Schmerz erlebte, einen Schmerz über sich selbst und sein Verhalten. Seine Mutter war in den letzten vier Monaten vor ihrem Tod in eine Traumwelt geflüchtet. Depression und Isolation bestimmten schon lange ihr Leben, jetzt aber war sie entflohen, unerreichbar für ihre Familienangehörigen. Eines Mor-

gens saß sie im Sessel, sie war gestorben. Der Vater und der Sohn können den Schmerz nur mit Alkohol bekämpfen. Beide sind Alkoholiker und im Alkohol suchen sie immer die Lösung ihrer Probleme. Karsten erzählt, wie er in dieser Situation schließlich seinen Vater bestiehlt, um weiter an Alkohol zu kommen.

Die Scham und Abscheu vor seiner eigenen Tat führt in der darauf folgenden Zeit zu einem inneren Schmerz, den er kaum loswerden kann. Zwei Jahre quält er sich mit Selbstvorwürfen. Sein Glaube an Gott kommt in die Krise, er kann nicht mehr beten.

2.3 Innerer Schmerz durch überraschendes Leid

Eine Familie plant einen Wochenendausflug. Das Ziel ist ein Picknick mit der Familie am See. Der Vater, ein begeisterter Motorradfahrer, fährt voraus, seine Frau mit den drei jüngsten der sieben Kinder folgt in einem Pkw. Es ist ein sonniger Nachmittag, die Freude auf die gemeinsame Zeit ist groß. Aus einer Nebenstraße biegt ein Auto ein. Die Fahrerin hat den Vater auf dem Motorrad übersehen. Das Auto ergreift das Motorrad, schleudert den Fahrer gegen die Leitplanke. Regungslos liegt der Vater am Straßenrand. Die schnell herbeigekommene Ambulanz kann nicht mehr helfen. Er stirbt, während die Ehefrau fassungslos daneben stehen muss. Die Kinder sitzen am Straßenrand und weinen. Die Fahrerin ist unter Schock. Ein Augenblick, der Schmerzen in das Leben vieler Menschen bringt, der ihr Leben völlig auf den Kopf stellt und den sie ihr Leben lang nicht vergessen werden.

2.4 Innerer Schmerz durch zerstörtes Lebensglück

Bettina hatte den Mann ihres Lebens gefunden. Sie lernten sich bei der Arbeit im Krankenhaus kennen. Sie waren glücklich miteinander und verstanden sich gut. Der Ehemann hatte eine Schwäche, die er ihr nicht offenbart hatte. Er experimentierte mit Medikamenten, die er sich aus der Klinik besorgte. Bettina

fuhr zu einem einwöchigen Lehrgang. Während dieser Zeit stellte sie fest, dass sie schwanger war. Sie freute sich auf das Kind und wollte es ihrem Mann gleich nach der Rückkehr mitteilen. Als sie nach Hause kam, saß ihr Mann im Sofa, er war tot, er hatte sich bei den Drogen-Experimenten verschätzt. Sein Körper machte nicht mehr mit.

2.5 Innerer Schmerz durch unbewusste Missbrauchserfahrungen

Eine nicht zu erklärende Traurigkeit durchzieht das Leben von Cornelia. Sie durchlebte eine scheinbar unbeschwerte Kindheit und Jugend. Ihre erste Ehe ging auseinander, weil ihr Mann sie betrog. Mit ihren Kindern zog sie aus und heiratete nach einiger Zeit wieder, weitere Kinder kamen in die Familie. Doch auch in dieser Ehe findet sie nicht die Erfüllung. Ihr dominanter Mann drängt sie in eine Opferrolle. Manchmal fragt sie sich, warum sie überhaupt noch lebt. Ihr kommen Selbstmordgedanken. „Es stört doch keinen, wenn ich nicht mehr da bin“. Dann besucht sie ein Seminar und ihr wird plötzlich bewusst, dass sie als Kind von Männern aus der unmittelbaren Verwandtschaft missbraucht worden war. Die Traurigkeit, die sich bei jedem Blatt ihrer Lebensgeschichte auftut, schmerzt mehr und mehr.

2.6 Innerer Schmerz durch falsche Botschaften

Die Schwangerschaft lief problemlos. Elsie ging es gut. Am Tag, als das erste Kind zur Welt kam, fingen die Probleme an. Sie konnte ihr Kind nicht anfassen, nicht windeln, nicht stillen. Eine Depression überfiel die junge Mutter. In den nächsten drei Monaten versorgten der Vater und Freunde das Kind. Die Mutter suchte eine therapeutische Behandlung auf. Der innere Schmerz, den sie mit sich führte, kam ans Licht. Er war in jungen Jahren durch Botschaften entstanden, die ihre nächsten Verwandten bewusst oder unbewusst signalisiert hatten: „Wenn du ein Kind bekommst, wirst du es nicht versorgen können.“

Diese Botschaft hatte sich in ihrer Seele manifestiert und das Leben in einem entscheidenden Lebensabschnitt lahmgelegt.

2.7 Fazit: Der innere Schmerz hat viele Gesichter

- ▶ Eine Ursache des inneren Schmerzes sind oft Erlebnisse, die wir als Kinder und Jugendliche in unserer Familie machen. Worte oder Taten der Menschen neben uns lösen Gefühle und Reaktionen aus, die sich in der Seele „festsetzen“. Bei gleichen oder ähnlichen Erfahrungen „reagiert“ die Seele, indem sie die Erinnerungen mitsamt den Gefühlen der Vergangenheit abrufen wie bei einer Ton- und Bildaufnahme.
- ▶ Mancher innerer Schmerz entsteht durch eigene Entscheidungen, die wir treffen und durch die wir uns und andere verletzen.
- ▶ Mancher innerer Schmerz trifft uns unvorbereitet, wie ein Blitz aus heiterem Himmel. Ein Unglück oder der Verlust eines Menschen hinterlassen tiefe Wunden im Leben. Man kann sich nicht darauf vorbereiten.
- ▶ Leidvolle Erfahrungen von Krankheit oder Behinderung, bei denen das Leben immer schwieriger wird und kaum zu bewältigen ist, können dazu führen, dass Lebensträume zerplatzen. Diese Erfahrung des Verlustes erzeugt inneren Schmerz und hinterlässt tiefe Wunden.
- ▶ Mancher innerer Schmerz entsteht durch die falschen Reaktionen, mit denen wir selbst auf Ereignisse reagieren. Empfundene Ungerechtigkeit beispielsweise führt zu Bitterkeit und Hass gegen Menschen und gegen Gott. Diese Haltung zeigt sich durch Zynismus oder durch harte Worte und Rachegeanken, die nach außen getragen werden.
- ▶ Manche innere Schmerzen bleiben viele Jahre, oft ein ganzes Leben lang. Sie entstehen durch Gedanken, die um den Schmerz kreisen. Die Gefühle bleiben verletzt und die Wunde schmerzt immer stärker.

3. WAS IST „INNERER“ ODER „SEELISCHER“ SCHMERZ?

Doch was genau fällt unter die Rubrik „seelischer“ oder „innerer“ Schmerz? Oben sind bereits einige angesprochen und doch sind die Auslöser heute sicher andere, als noch vor wenigen Jahrzehnten. Alles um uns herum ist in ständiger Bewegung und sorgt dafür, dass wir uns immer wieder neu ausrichten und anpassen müssen. In Zeiten des Notstands – wie es zum Beispiel während und nach dem zweiten Weltkrieg der Fall war – war nicht nur körperlicher Schmerz in Form von Hunger, Kälte oder Verletzungen vorherrschend, sondern auch seelischer Schmerz, wenn es um die ungewisse Zukunft, Trauer um den gefallenen Partner oder das verlorene Zuhause ging. Heute leben wir dagegen vornehmlich in Wohlstand, guter medizinischer Versorgung und haben in der Regel ein Dach über dem Kopf. Dahingehend geht es uns also entsprechend gut. Die Auslöser für das Entstehen eines inneren Schmerzes haben sich zwischenzeitlich demnach verlagert und gehen aktuell in eine ganz andere Richtung, nämlich zu Themen wie Ausgrenzung, Ablehnung, verletzte Gefühle, fehlende Anerkennung im Job, Mobbing, Ungerechtigkeit, unerfüllte Erwartungen und vieles mehr.

Kurzzeitig durchlebter seelischer Schmerz kann dagegen aber auch durchaus positive Eigenschaften haben, denn er macht die Glücksmomente wieder intensiver erleb- und schätzbar, welche auf den kurzzeitigen inneren Schmerz folgen. Die Betonung liegt auf kurzzeitig! Alles, was länger andauert, ist mehr als ein Durchhänger, der meistens die Folge von körperlicher Erschöpfung oder Verausgabung ist und mit einer Erholungspause wieder ausgeglichen werden kann. Folgeschwer wird das Thema dann, wenn weder Ruhe oder Aufmerksamkeit noch eine kurze Auszeit eine Änderung bringen und der innere Schmerz nicht bekämpft werden kann.

Kurzzeitig durchlebter seelischer Schmerz kann durchaus positive Eigenschaften haben.

11. SCHLUSSWORT

Der Schmerz ist Teil des Lebens auf dieser Welt. Wir haben versucht, ihn ein wenig zu verstehen und ihn einzuordnen. Die Konfrontation mit dem Schmerz ist hart, die Integration ins Leben braucht Zeit und Kraft.

Ein Leben mit der „In-Christus“-Perspektive wird dabei die Quelle sein, die nicht in uns liegt, sondern in Christus. Denn in Christus liegen verborgen alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis. In Ihm sollen unsere Herzen gestärkt und zusammengefügt werden in Liebe und zu allem Reichtum an Gewissheit und Verständnis (siehe Kol 2,2-3). Es bleibt ein Geheimnis, das sich dem Glaubenden erschließt und das immer neu entdeckt und erfahren werden will.

Dennoch bleibt nicht selten das Empfinden: Was kann ich mit meiner kleinen Kraft schon ausrichten? Was ist meine Erfahrung verglichen mit dem Meer an Schmerz in dieser Welt? Ist das nicht nur ein Tropfen auf den heißen Stein?

Es geht uns wie den Jüngern von Jesus, die er aufforderte, die 5.000 Menschen zu speisen. Als sie auf ihre (Lebens-)Mittel sahen, konnten sie nur sagen: „Was ist das schon für so viele?“ Was hatten sie denn? Fünf Brote und zwei Fische,

Das Wenige, das wir in die Hände von Jesus geben, wird reichen.

die Tagesration die eine Mutter ihrem Jungen auf den Weg mitgegeben hatte.

Dann brachten sie dieses Wenige zu Jesus. Und hier liegt das Große. Das Wenige, das wir in Jesu

Hände geben, wird reichen. Es wird reichen für uns an diesem Tag und es wird reichen, um die vielen satt zu machen. Geben wir unsere Erfahrungen, unsere Heilungswege, unsere kleine Kraft in seine Hände und das Wunder kann geschehen:

Aus den Händen Jesu konnten die Jünger nehmen und verteilen, und die Menschen wurden satt, und es blieben 12 Körbe voll übrig. *Da nahm er die*

fünf Brote und zwei Fische und sah auf zum Himmel und dankte, brach sie und gab sie den Jüngern, damit sie dem Volk austeilten. Und sie aßen und wurden alle satt; und es wurde aufgesammelt, was sie an Brocken übrig ließen, zwölf Körbe voll (Lk 9,16.17).

Wir wollen die Gedanken und Geschichten dieses Buches in Jesu Hände geben. Wir wollen ihn bitten, dass er daraus Tagesrationen für Menschen macht, die in ihrem Schmerz Heilung erfahren und als verwundete Helfer anderen beistehen können.

Gott segne uns und diese Ausführungen dabei.



DER SCHMERZ IN MIR

Seelische Wunden und Wege der Heilung in Christus

Lebensnah und mit hilfreichen Hinweisen angereichert, nimmt das Buch den Leser mit auf einen Weg, der neue Ressourcen entwickelt, und ihm am Ende sogar das „Gute im Schmerz“ zeigt.
 104 Seiten / Hardcover / ISBN 978-3-9817069-2-5
 Best.-Nr. 1365



DIE ANGST IN MIR

Wie ein Leben „In Christus“ dazu beiträgt, Ängste im Leben integrieren und überwinden zu lernen

Lebensnah und mit hilfreichen Hinweisen angereichert, nimmt das Buch den Leser mit auf einen Weg, der neue Ressourcen entwickelt, und ihm am Ende sogar das „Gute in der Angst“ zeigt.
 136 Seiten / Hardcover / ISBN 978-3-9817069-3-2 /
 Best.-Nr. 1366



DIE VERSUCHUNG IN MIR

Geld, Sex und Macht zwischen Missbrauch und Segen

Wir haben die Chance, sie zum Segen zu gebrauchen. Dabei können sie viel Gutes bewirken und unser eigenes Leben und das Leben unserer Mitmenschen nachhaltig bereichern. Dennoch bilden Geld, Sex und Macht wohl die stärksten Versuchungen zum Missbrauch, die das Leben mit sich bringt.
 128 Seiten / Hardcover / ISBN 978-3-9817069-4-9 /
 Best.-Nr. 1367

BESTELL-INFORMATIONEN

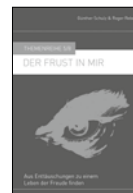
Sämtliche hier abgebildeten Artikel können Sie bequem und einfach über unsere Webseite www.freedominchrist.eu bestellen. Herzlichen Dank. Unser Dienst ist fast ausschließlich durch Spenden getragen. Unsere Verkäufe vermögen unseren Aufwand nie zu decken. Vielen Dank für jeden Kauf und für jede Spende.



DER KONFLIKT IN MIR

Konflikte einordnen und lösen aus der Perspektive „In Christus“

Konflikte tragen das Potenzial zum Wachstum in sich, sie entwickeln unseren Charakter und unsere Persönlichkeit. Ob innere Konflikte, Konflikte mit Mitmenschen oder auch mit Gott, die Autoren zeigen den Zusammenhang, wie Konflikte entstehen und wie wir als Menschen normalerweise reagieren. Zu schnell kommen uns die Konflikte und Probleme unseres Lebens riesig und unüberwindbar vor.
 132 Seiten / Hardcover / ISBN 978-3981706956
 Best.-Nr. 1368



DER FRUST IN MIR

Aus Enttäuschungen zu einem Leben der Freude finden

Wie kann man trotz Frust ein Leben der Freude führen? Wie können wir trotz der Enttäuschungen, die wir durch Menschen oder Umstände erfahren, unsere Umgebung positiv beeinflussen und mit Freude erfüllen? Die Autoren zeigen anhand vieler aktueller Beispiele auf, dass wir dem Frust nicht hilflos ausgeliefert sind.
 132 Seiten / Hardcover / ISBN-13: 978-3981706963
 Best.-Nr. 1369

FOLGENDE IN VORBEREITUNG

