

Das christlich-psychologische eMagazin

ge|halt|voll

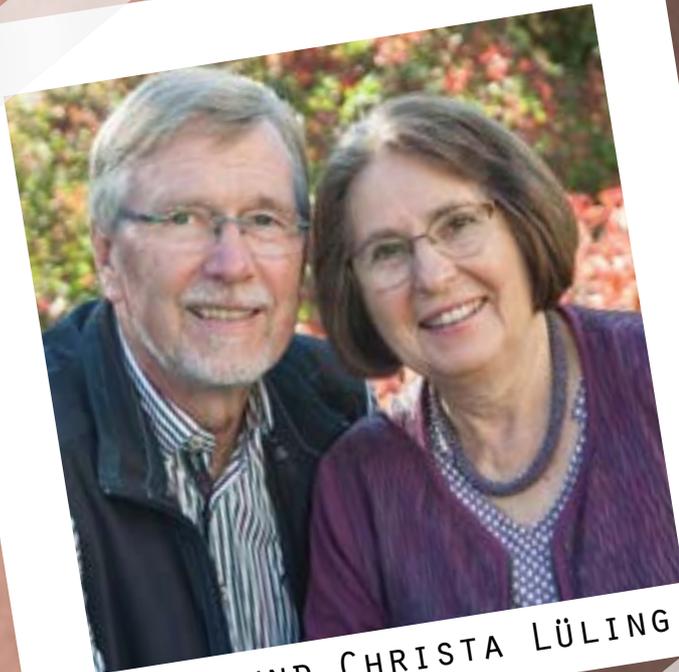
alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



INNERE SCHWÜRE

„Alles, nur das nicht!“

11.3|2023



DIRK UND CHRISTA LÜLING



PAULA UND JOHN SANDFORD

Editorial

John und Paula Sandford waren in den 90er Jahre meine großen Seelsorgelehrer.

Ich habe sie persönlich nicht nur bei zwei IGNIS-Konferenzen kennengelernt, sondern auch ihre zahlreichen Bücher verschlungen. Wikipedia verrät uns zu den beiden: „...1958 erlebten die Sandfords die charismatischen Erweckungen und waren vom Heiligen Geist erfüllt. Nach mehreren Jahren des Lernens im Dienst gründeten die Sandfords 1975 das Elijah House. Ihr Dienst ist über die Jahrzehnte gewachsen und gedeiht sowohl in den USA als auch international durch ihre Partnerministerien weiter. Paula Sandford starb 2012 und John folgte 2018...“

„Innere Schwüre“ war eines ihrer für mich wichtigen Themen. (Hier kann man sie auch jetzt noch selbst dazu sprechen hören: )

Auch Christa und Dirk Lüling von team-f wurden von Sandfords inspiriert. In den Jahrzehnten ihres Dienstes hat sie das Thema „Innere Schwüre“ immer begleitet, in ihrem Buch „Ein neues Herz will ich euch geben“ findet sich ein eigenes Kapitel dazu.

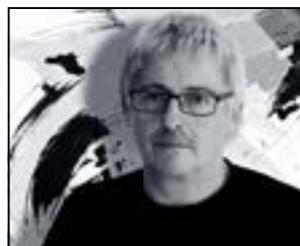
Ich danke Christa und Dirk, dass ich verschiedene Beiträge daraus hier veröffentlichen kann.

Danke ebenso an all die anderen, die Beiträge zur Verfügung gestellt haben. Und jetzt wollen wir diesen Inneren Schwüren nachspüren!

Werner May,
Herausgeber



Hennry Wirth,
Creative Director



Bisherige Ausgaben mit ge|halt|**vollen** Themen: www.gehaltvoll-magazin.de



Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen,
mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, aus-
drucken...) finden Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|**voll** Abonnent 



Willkommen zum ge|halt|voll Magazin

Klicken Sie auf das jeweilige Titelbild der bisherigen Ausgaben hier weiter unten und Sie können mit dem Lesen, Staunen, Durchblättern des kostenlosen eMagazins beginnen.

Gehalten + Halten = Gehaltvoll, das ist der Gedanke hinter diesem Titel und auch der Leitfaden für den Aufbau dieses Magazins.

Zu allen drei Leitbegriffen finden Sie Beiträge unterschiedlichster Art aus dem jahrzehntelangen Erfahrungsbereich Christlicher Psychologie.

Lassen Sie sich von interaktiven und inspirierenden Ideen auf einem gehaltvollen Weg überraschen, der gleichzeitig **alltäglich, verbindend und außergewöhnlich** sein kann.

Gehaltvolle Inspiration wünschen wir!

ge|halt|voll



August 2023

11.2 Begegnungen als Einladung zum Tanz wahrnehmen

[PDF 11.2 Begegnungen als Einladung zum Tanz wahrnehmen](#)

ge|halt|voll



März 2023

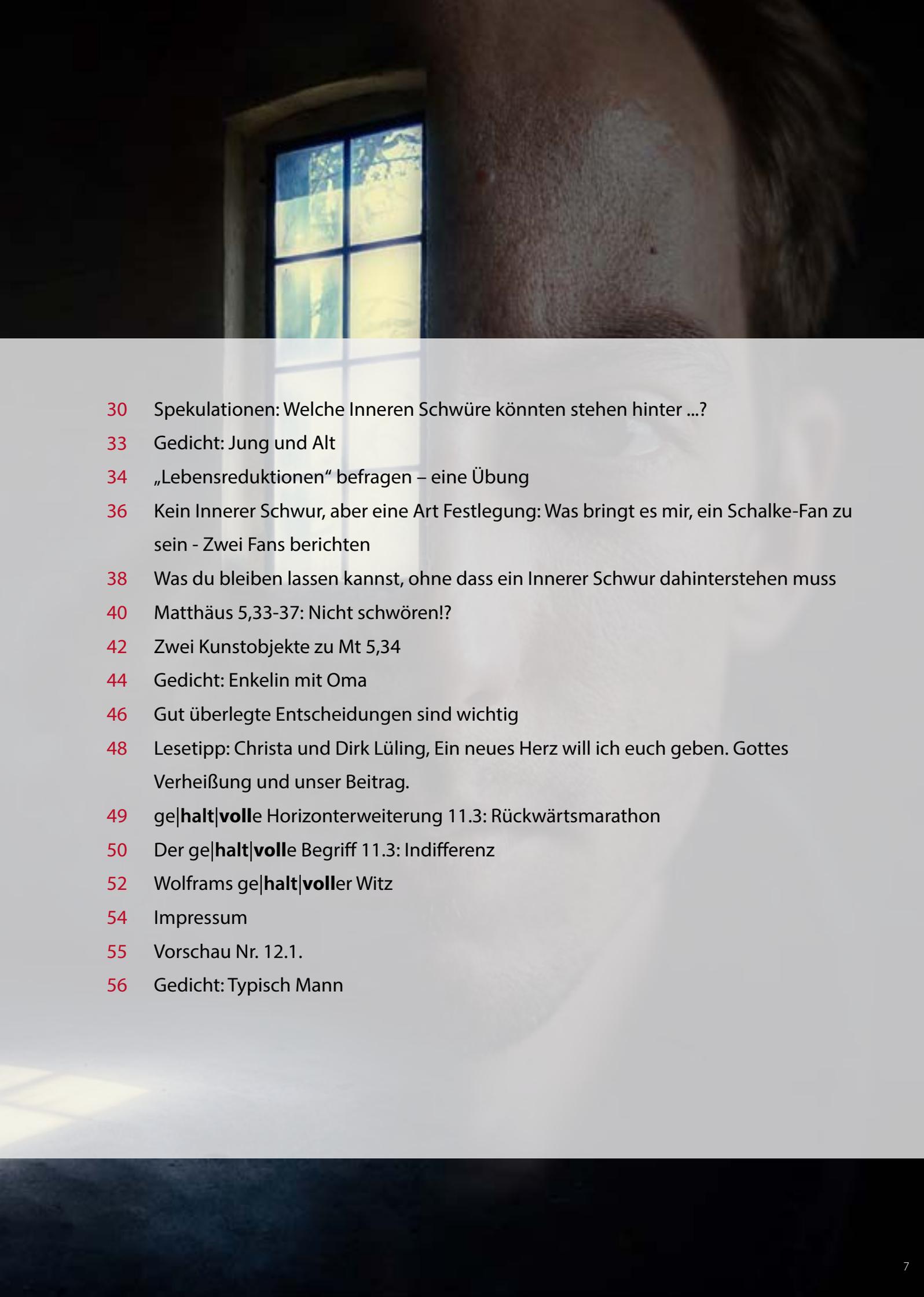
11.1 Heilung der Gebetsbiografie

[PDF 11.1 Heilung der Gebetsbiografie](#)

ge|halt|voll

Inhalt Nr. 11.3

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 Kein Mensch muss müssen! Ephraim Lessing
- 10 Das Einstiegsbeispiel
- 12 Was sind Innere Schwüre?
- 14 So können Innere Schwüre lauten.
- 16 Auszug aus der Predigtreihe: „Heil werden an Leib und Seele“ 2. Die Inneren Schwüre / Festlegungen loswerden (Michael Böckner)
- 18 Gibt es nicht auch positive Innere Schwüre? „Ich muss überleben!“
- 20 Innere Schwüre sind nur ein Faktor neben anderen, die uns Stress und Probleme bereiten können!
- 22 Ich habe Angst in mein Inneres zu blicken: Was sagt uns KI dazu?
- 24 Innere Schwüre als Belastung in einer Ehe. Aus: Christa und Dirk Lüling, Ein neues Herz will ich euch geben.
- 26 Wenn ich einen Inneren Schwur entdecke - was heißt das ganz praktisch? Tipps für Seelsorger aus: Christa und Dirk Lüling, Ein neues Herz will ich euch geben.
- 28 Verschlussen oder offen? Wilfried Daims Parabeln (Hanne Baar)

- 
- 30 Spekulationen: Welche Inneren Schwüre könnten stehen hinter ...?
 - 33 Gedicht: Jung und Alt
 - 34 „Lebensreduktionen“ befragen – eine Übung
 - 36 Kein Innerer Schwur, aber eine Art Festlegung: Was bringt es mir, ein Schalke-Fan zu sein - Zwei Fans berichten
 - 38 Was du bleiben lassen kannst, ohne dass ein Innerer Schwur dahinterstehen muss
 - 40 Matthäus 5,33-37: Nicht schwören!?
 - 42 Zwei Kunstobjekte zu Mt 5,34
 - 44 Gedicht: Enkelin mit Oma
 - 46 Gut überlegte Entscheidungen sind wichtig
 - 48 Lesetipp: Christa und Dirk Lüling, Ein neues Herz will ich euch geben. Gottes Verheißung und unser Beitrag.
 - 49 ge|halt|volle Horizonterweiterung 11.3: Rückwärtsmarathon
 - 50 Der ge|halt|volle Begriff 11.3: Indifferenz
 - 52 Wolframs ge|halt|voller Witz
 - 54 Impressum
 - 55 Vorschau Nr. 12.1.
 - 56 Gedicht: Typisch Mann

11.3

Innere Schwüre - blos das nicht

Bartholomäus G. P. Sing.



Kein Mensch muss müssen!

Gotthold Ephraim Lessing (1729 – 1781)

Das Einstiegsbeispiel



Alles Grübeln, Beten und Nachdenken half nichts. Ich bekam es einfach nicht auf die Reihe, mit einer bestimmten älteren Kollegin auszukommen, wenn sie krank war. Ich fühlte mich von ihr manipuliert und war unsicher, wie ich mit ihr umgehen sollte. Dabei hatte ich im Grunde genommen nichts gegen sie, im Gegenteil, sie war immer liebevoll und hilfsbereit zu mir gewesen, und wir hatten schon viele gute Kämpfe miteinander für die Sache Jesu bestanden.

Da dies alles schon Jahre zurückliegt, kann ich mich nicht mehr genau erinnern, wie mir die Lösung „geschenkt“ wurde.

Auf jeden Fall wurde mir deutlich, dass ich, als ich etwa 15 Jahre alt war, eine wichtige Entscheidung getroffen hatte. Ich hatte mir geschworen, mich nie mehr durch die Krankheiten meiner Mutter manipulieren zu lassen. Diese hatte, wohl hilflos, wie sie mit ihrem pubertierenden Sohn fertig werden sollte, mir immer wieder vorgeworfen, ich sei schuld an ihrer Zuckerkrankheit. Wenn ich so weitermachte, würde ich sie noch ins Grab bringen.

Diese Anschuldigungen machten mich wiederum hilflos und ohnmächtig. So war mein Entschluss, mich nicht davon beeinflussen zu lassen, egal was mit ihr passieren würde, im gewissen Sinn ein Befreiungsschlag. „Auch wenn sie sterben sollte, ich lasse mich nicht mehr durch dieses Argument beeinflussen!“

Von diesem Tag an fielen Ketten von mir ab.

Aber zu welchem Preis? Ich konnte seitdem nicht mehr unbelastet mit Krankheit umgehen. Ich machte einen Bogen um kranke Menschen, verzichtete dadurch auf wichtige Erfahrungen der Barmherzigkeit, des Tröstens und der Liebe. Und wenn ich Leidenden nicht aus dem Weg gehen konnte, wie über 30 Jahre später meiner Kollegin, kam ich wieder unter den gleichen Druck wie damals als Teenager.

Nach Jahrzehnten also erkannte ich den Einfluss dieser jugendlichen Entscheidung. Auch wenn ich sie als kreative Lösung eines hilflosen Jugendlichen, sich selbst zu schützen, verstehen konnte (der z.B. niemanden hatte, der ihm mit

Rat hätte beistehen können, und der Gott nicht kannte, zu dem er sich hätte flüchten können), musste ich sie trotzdem als nicht richtig bewerten.

Als ich diese Entscheidung im Gebet zurücknahm und mich Gott anvertraute, dass er mein Schutz sein sollte, und ihn bat, mich zu öffnen für kranke Menschen, fielen die Mauern zwischen mir und meiner Kollegin.

Ich hatte einen so genannten Inneren Schwur aufgespürt - wie er von John und Paula Sandford genannt wurde. Ich hatte mich neu entschieden und konnte unter diesen Voraussetzungen eine ganz neue Freiheit in diesem Bereich erleben.

In meinem Beispiel ging es nicht nur um ein Umdenken, auch nicht nur um eine Neuentscheidung, sondern um Umkehr und Glauben.

Anstelle einer eigenmächtigen, wenn auch vielleicht verständlichen Handlung galt es Verantwortung vor Gott und den Menschen zu übernehmen.

Was sind Innere Schwüre?

Ein Innerer Schwur ist eine mit dem Verstand und dem Herzen getroffene Festlegung, die über Ja oder Nein hinausgeht. Sie durchdringt unser ganzes Wesen, auch den Körper, und entsteht oft schon bei Erfahrungen im Laufe der Kindheit.

Innere Schwüre verhindern Wachstum und Heilung.

Der durch einen Inneren Schwur festgelegte Bereich der Persönlichkeit ist aus dem normalen Reifungsprozess herausgenommen.

Was Jesus über den „Äußeren Schwur“ sagt, gilt auch für den „Inneren Schwur“.

„Ihr habt weiter gehört, dass zu den Alten gesagt ist: »Du sollst keinen falschen Eid schwören und sollst dem Herrn deine Eide halten.« Ich aber sage euch, dass ihr überhaupt nicht schwören sollt, weder bei dem Himmel, denn er ist Gottes Thron; noch bei der Erde, denn sie ist der Schemel seiner Füße; noch bei Jerusalem, denn sie ist die Stadt des großen Königs. Auch sollst du nicht bei deinem Haupt schwören; denn du vermagst nicht ein einziges Haar weiß oder schwarz zu machen. Eure Rede aber sei: Ja, ja; nein, nein. Was darüber ist, das ist vom Bösen.“ (Mt. 5,33-37)

Ein Innerer Schwur wird geleistet, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Er beginnt mit „Ich will auf keinen Fall, nie mehr, um jeden Preis oder keinen Preis, ...“

„Ich will nicht, dass mir das jemals wieder passiert!“

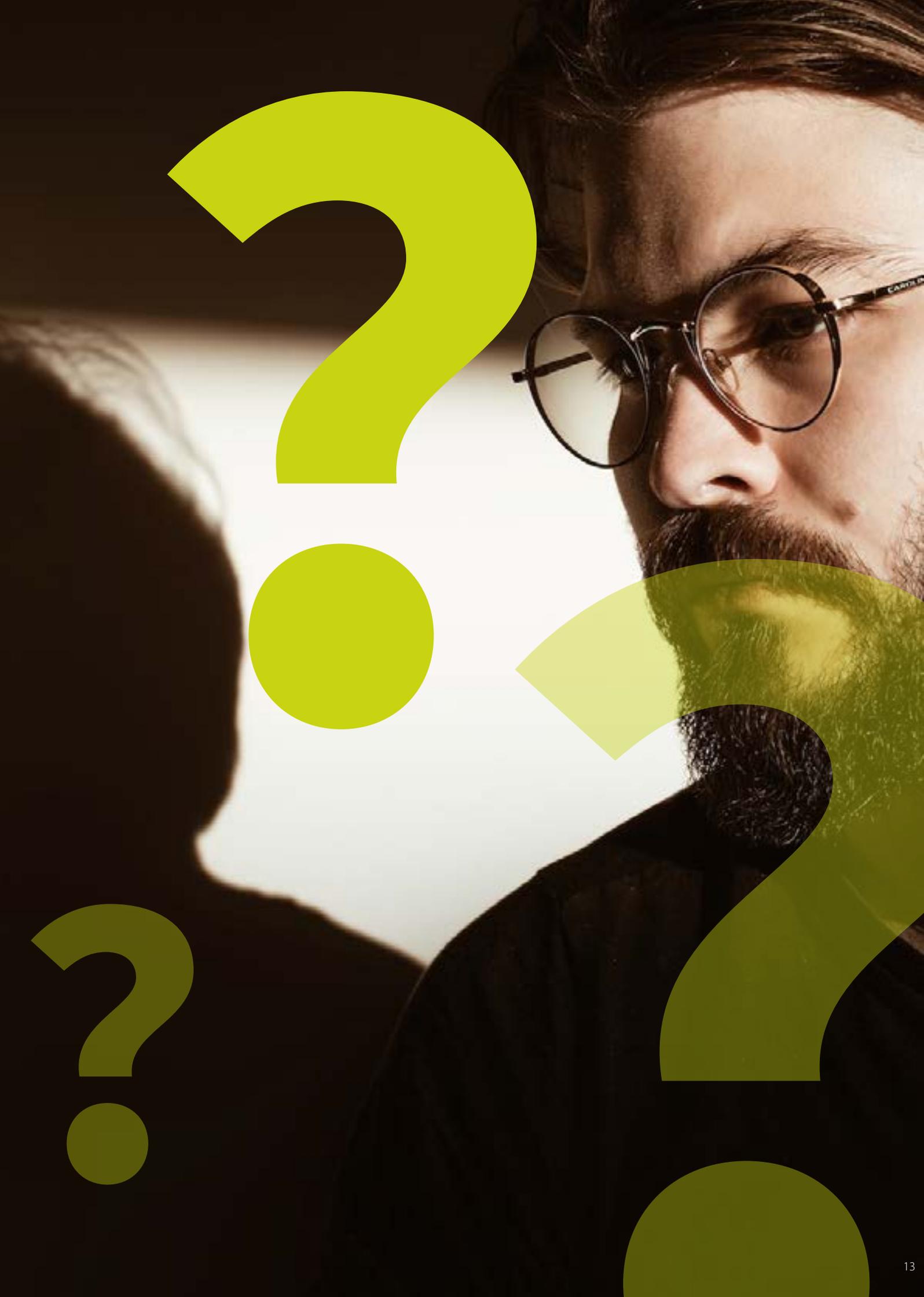
Oder anders herum formuliert:

„So muss es in Zukunft unbedingt sein!“ „Ich brauche unbedingt...“

Doch nicht jeder Satz wie z. B. „Ich gehe nie mehr zu einem Fußballspiel“ ist gleich ein Innerer Schwur. Was man sagt, zu sich alleine oder zu anderen, sagt man mit einer Dringlichkeit und Absolutheit, die aus der Angst vor noch mehr und tieferen Verletzungen kommt.

Innere Schwüre werden vergessen, sind aber bewusstseinsfähig. Vielleicht ist man später anderer Meinung, trotzdem steuern sie das Erleben und Verhalten.







So können Innere Schwüre lauten

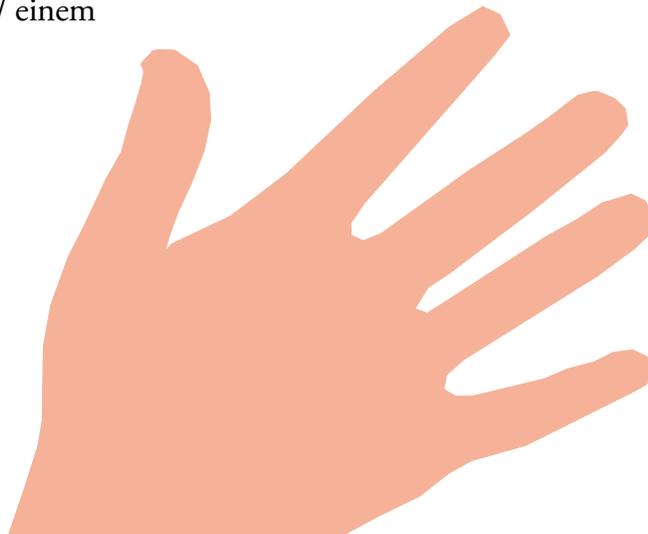
Die Liste ist aus: Christa und Dirk Lüling, Ein neues Herz will ich euch geben. Gottes Verheißung und unser Beitrag. Asaph Verlag 2022, 5. Aufl..

Ich werde nie...

- ... jemandem vertrauen
- ... mich von jemand lieben lassen
- ... eine Frau / einen Mann in mein Herz hineinlassen
- ... einer Frau / einem Mann etwas erzählen
- ... meine Gefühle zeigen
- ... jemand wissen lassen, dass mir etwas wehtut
- ... für jemand etwas bedeuten
- ... schwach sein
- ... streiten / mit einer nahestehenden Person streiten
- ... mir etwas wegnehmen lassen
- ... mich von jemand ausnutzen lassen
- ... mir Bedürfnisse eingestehen
- ... jemand sehen lassen, wer ich wirklich bin
- ... jemand erlauben, mich zu berühren
- ... teilen, was mir gehört
- ... ein Kompliment annehmen
- ... am Leben richtig teilnehmen
- ... erwachsen und reif werden
- ... Verantwortung übernehmen
- ... meine wirkliche Meinung sagen
- ... schreiben, lesen, verstehen
- ... Geld von jemand annehmen
- ... abends ausgehen
- ... krank sein
- ... zornig werden
- ... mich von jemand bestimmen lassen / mir etwas sagen lassen
- ... mit einem Kind / einem Jungen / einem Mädchen schwanger werden

Ich werde immer...

- ... reserviert und distanziert bleiben
- ... logisch sein
- ... die Kontrolle behalten
- ... freundlich und nett sein
- ... nach außen gut aussehen
- ... für alle anderen da sein
- ... meine Kinder an die erste Stelle setzen
- ... das letzte Wort behalten
- ... den Ton angeben
- ... alles richtig machen
- ... die Wahrheit nur so weit sagen, wie es mir nützt
- ... für Gerechtigkeit sorgen und jedes Unrecht bekämpfen



...e... we... ro... er... ro... er... ro... er...

ch

„Heil werden an Leib und Seele“

2. Die Inneren Schwüre /Festlegungen loswerden.

Liebe Gemeinde

1. Was genau sind innere Schwüre, innere Festlegungen?

a) Ein innerer Schwur, eine innere Festlegung ist ein Versprechen, das wir uns selbst geben, üblicherweise als Entgegnung auf einen Schmerz oder eine Schwierigkeit, die wir innerhalb unserer menschlichen Beziehungen erfahren.

b) In Worte gefasst klingt eine solche Festlegung meist so: „Das werde ich niemals wieder tun!“, oder: „Nie wieder werde ich jemanden so nah an mich heranlassen!“, oder auch: „Was es auch kosten mag, ich werde dafür sorgen, dass sich das nicht wiederholt!“

c) Wir alle treffen derartige Festlegungen. Es liegt in der menschlichen Natur, Schmerz zu vermeiden.

- „Ich betrete mein Elternhaus niemals mehr.“
- „Männer sind für mich gestorben.“
- „Mit Kirche will ich nie mehr was zu tun haben.“
- „Das kann ich nicht.“
- „Dem verzeihe ich nie!“
- „Ich muss selbst für mich sorgen!“

d) Der Schwur wird geleistet, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen. Diese Festlegung beginnt meist mit:

„Ich will auf keinen Fall, nie mehr, um jeden Preis oder keinen Preis.“

Oder: „Ich will nicht, dass mir das jemals wieder passiert!“

Das Problem mit diesen Festlegungen liegt darin, dass sie unser Herz gefangen nehmen. Sie legen uns auf eine Handlungsweise fest, die uns zu einem ganz bestimmten Verhalten zwingt. Sie bestimmen, was wir denken und was wir sehen.

• Wenn beispielsweise unser Vertrauen missbraucht wird, sagen wir zu uns selbst: „Nie mehr werde ich einem Menschen mein Inneres öffnen. Ich habe doch erlebt, wie ich dann ausgelacht wurde oder wie man meine Schwäche ausgenützt hat.“ Überlegt mal, was das für eine Partnerschaft und für Freundschaft bedeutet, wenn einer der Beteiligten eine solche Festlegung vollzogen hat, einen solchen inneren Schwur ausgesprochen hat.

• Ich persönlich denke z.B., dass es in der Politik in unserem Land ein ungeschriebenes Gesetz gibt, nach dem sich nahezu alle Politiker richten. Es heißt: Gib niemals zu, dass du geirrt hast. Sag lieber, du seist missverstanden worden. Denn gibst du zu, dass du geirrt hast oder schwach warst, werden

sie ihre Messer in diese Stelle stoßen. Das ist ein abgekartetes Spiel, das eigentlich ziemlich viel Kraft kostet. Aber wir machen Fehler, also könnten wir es eigentlich auch zugeben.

• Menschen, die eine gewisse Ablehnung erlebt haben in frühen Jahren, laufen herum mit dem Empfinden, dass sie von allen abgelehnt werden.

e) Wir verletzen uns durch solche inneren Festlegungen, Einstellungen oder Schwüre unaufhörlich selbst von neuem. Wer so unterwegs ist, hat das Bewusstsein, eine einzige innere Wunde zu sein. Die Wahrheit ist, dass sie sich ständig selber wieder verletzen, z. B., weil sie sich nicht öffnen können vor andern. Sie haben es sich selber geschworen, sie würden sich nie öffnen und stattdessen lieber hinter einer Maske leben; sie werden ganz einsam und leiden ständig.

f) Diese inneren Schwüre, diese inneren Festlegungen wirken sich auf unser Leben aus. Es kann auch körperliche Auswirkungen haben.

Die Seelsorger John und Paula Sandford berichten (Umgestaltung des inneren Menschen, S. 195-196):

„Es kam einmal eine Frau zu uns, die keinen Jungen austragen konnte. Sie war schon mehrmals

Michael Böckner,
Ev. Kirchengemeinde
Allendorf/
Haigerseelbach



schwanger geworden, doch hatte sie Jungen immer als Fehlgeburten verloren. Gynäkologen konnten keine körperliche Ursache dafür finden. Doch sie wollte ihrem Ehemann unbedingt einen Sohn schenken. Wir fragten sie, wie ihre Beziehung zu ihrem Vater gewesen sei, konnten auch einige Verletzungen entdecken, doch ihre Reaktionen schienen nicht auf etwas so Schwerwiegendes hinzuweisen, dass dieses destruktive und offensichtlich psychosomatische Phänomen hätte hervorrufen können. Nur ihr Bruder verhielt sich nicht wie jeder andere Bruder, der die Schwester neckt, um seine Liebe auszudrücken. Der Bruder war böse, brachte sie immer wieder in peinliche Situationen und fügte ihr körperliche Verletzungen zu. Ihr Vater konnte sie nicht vor ihm schützen. Dann erinnerte sie sich daran, wie sie im Alter von etwa neun oder zehn Jahren eines Tages an einem Fluss spazieren ging, Steine aufhob, sie ins Wasser schleuderte und schrie: „Ich werde nie einen Jungen auf die Welt bringen. Ich werde nie einen Jungen auf die Welt bringen.“ Das war ein innerer Schwur, eine Weisung, die durch das Herz und den Verstand hindurch an den Körper gerichtet war. Auch wenn ihr Bewusstsein diesen Schwur schon längst vergessen hatte, hatte ihn doch ihr

Innerstes noch nicht vergessen. Auch wenn sie nun einen Jungen zur Welt bringen wollte, war doch die alte Programmierung immer noch intakt und funktionsfähig.“

g) In der Bibel kommt das auch vor. König Saul zum Beispiel hat nach Davids großem Erfolg gegen Goliath und weiteren Erfolgen danach Neid und Missgunst gegen David und seine Beliebtheit beim Volk entwickelt.

In 1.Sam.18,7-12 lesen wir: „Und die Frauen sangen einander zu und tanzten und sprachen: Saul hat tausend erschlagen, aber David zehntausend. Da ergrimte Saul sehr, und das Wort missfiel ihm, und er sprach: Sie haben David zehntausend gegeben und mir tausend; ihm wird noch das Königtum zufallen. Und Saul sah David scheel an von dem Tage an und hinfort. Des andern Tags kam der böse Geist von Gott über Saul, und er geriet in Raselei im Hause; David aber spielte auf den Saiten mit seiner Hand, wie er täglich zu tun pflegte. Und Saul hatte einen Speiß in der Hand und schleuderte den Speiß und dachte: Ich will David an die Wand speißen. David aber wich ihm zweimal aus. Und Saul fürchtete sich vor David; denn der HERR war mit ihm und war von Saul gewichen.“

Saul hatte die innere Festlegung, den inneren Schwur getroffen: „Ich lasse niemals zu, dass David mir meinen Königsthron wegnimmt.“

Weiterlesen hier:



Gibt es auch positive Innere Schwüre?

Beispiel: „Ich muss überleben!“

Ich persönlich bin ein Sieben-Monats-Kind, dem man bei der Hausgeburt auf dem Bauernhof in einem kleinen fränkischen Dorf keine Überlebenschance gegeben hatte. Am zweiten Tag meines Lebens wurde ich notgetauft. Am dritten Tag kam ein Arzt vorbei, verpasste mir eine Spritze und ich fing an zu leben, galt aber in den nächsten Wochen immer noch als Risikokind. Jahrelang dachte ich, dass ich dann wohl irgendwie dem Tode getrotzt hätte - wie man ja heute feststellen kann.

Aber im Rahmen meiner eigenen Seelsorge wurde mir Jahrzehnte später plötzlich klar, dass ich wohl damals schon in den ersten Tagen meines Lebens einen Inneren Schwur getroffen hatte: „Ich muss überleben!“

Hat mir dieser Innere Schwur nicht das Leben gerettet?
Was hätte ich sonst tun können?
Nichts.

Ja, also ein positiver Innerer Schwur.

Aber zu welchem Preis!

„Ich muss überleben“ wurde ei-

nes meiner Lebensthemen: Immer auf der Hut sein. Und das führte zu einem angespannten Leben, an das ich mich aber gewöhnt hatte.

Aber als ich diesen Schwur in meinem Leben dank Gebet entmachtet habe, fiel eine Last wie ein schwerer Schutzpanzer von mir ab und ich atmete ab da ein viel entspannteres Leben.

Kann man sich das aber nicht alles auch einfach einbilden?

Als ich einmal als Redner bei einem Kongress von Christen im

Gesundheitswesen von diesem Inneren Schwur erzählte und auch meine Zweifel äußerte, kamen nachher mindestens drei Mitarbeiter (Ärzte, Krankenschwester)

auf mich zu und sagten, dass sie das immer wieder erlebt hätten bei kritischen Geburten, dass sie dann unter sich gesagt haben: „Wir haben jetzt alles getan, was man tun kann. Jetzt muss das Kind selber wollen.“

„Ich muss überleben!“ war also ein positiver Innerer Schwur! Trotz seines Preises. Ob ich es auch ohne ihn geschafft hätte? Vielleicht.

Weitere Überlegungen und Beispiele zu der Frage, ob positive

Innere Schwüre sich trotzdem negativ auswirken können, finden Sie hier in einem Auszug aus „Ein neues Herz will ich euch geben. Gottes Verheißung und unser Beitrag“ (Asaph Verlag 2022, 5. Aufl.) von Christa und Dirk Lüling:



**Innere Schwü-
re sind nur ein
Faktor neben
anderen, die
uns Stress und
Probleme be-
reiten können!**



Keine Störung hat nur eine einzelne Ursache, dafür sind wir Menschen und unser Beziehungsgefüge viel zu komplex! Aus der hier gezeigten Übersicht würde ich die Inneren Schwüre zu den Abwehrmechanismen bei den psychodynamischen Faktoren zuordnen.



Ich habe Angst in

mein Inneres zu blicken

... obwohl ich weiß, dass da Dinge sind, die besser nicht dort sein sollten.

„Es ist verständlich, dass du Angst hast, in dein Inneres zu blicken. Es kann beängstigend sein, mit Dingen konfrontiert zu werden, die wir lieber verdrängen würden. Aber es ist auch wichtig, sich mit diesen Dingen auseinanderzusetzen, wenn wir ein erfülltes und gesundes Leben führen wollen.

Die Dinge, die wir in unserem Inneren verdrängen, können uns auf viele Arten beeinträchtigen. Sie können zu Angst, Depression, Wut und anderen psychischen Problemen führen. Sie können uns auch daran hindern, unsere Potenziale auszuschöpfen.

Wenn du Angst hast, in dein Inneres zu blicken, gibt es ein paar Dinge, die du tun kannst, um dich darauf vorzubereiten.

Zuerst ist es wichtig, dir klar zu machen, warum du Angst hast. Was ist es, das du vor dir selbst versteckst? Wenn du die Ursache deiner Angst kennst, kannst du damit anfangen, sie zu bearbeiten.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist, dir Unterstützung zu suchen. Wenn du alleine mit deiner Angst kämpfst, kann es sehr schwierig sein, sie zu überwinden. Es gibt viele Menschen, die dir helfen können, mit deiner Angst umzugehen, zum Beispiel Therapeuten, Berater und Selbsthilfegruppen.

Hier sind ein paar Tipps, die dir dabei helfen können, mit deiner Angst umzugehen:

- Beginne mit kleinen Schritten. Du musst nicht gleich alles auf einmal verarbeiten. Fange damit an, dir kleine Gedanken und Gefühle zu erlauben, die du normalerweise verdrängst.

- Sei gütig zu dir selbst. Es ist okay, wenn du Angst hast. Erinnere dich daran, dass du nicht alleine bist und dass es Menschen gibt, die dir helfen wollen.

- Suche professionelle Hilfe, wenn du sie brauchst. Wenn du nicht in der Lage bist, deine Angst alleine zu bewältigen, ist es wichtig, professionelle Hilfe zu suchen.

Es ist wichtig zu bedenken, dass der Prozess der Selbsterkenntnis nicht immer einfach ist. Es kann Zeit und Mühe kosten, sich mit den dunklen Seiten unserer Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Aber es ist ein Prozess, der sich lohnt. Wenn wir uns mit unseren Ängsten und Schattenseiten auseinandersetzen, können wir ein erfüllteres und authentischeres Leben führen.“

INNERE SCHWÜRE ALS BELASTUNG IN EINER EHE

Aus: Christa und Dirk Lüling, Ein neues Herz will ich euch geben. Gottes Verheißung und unser Beitrag. Asaph Verlag 2022, 5. Aufl.

Kapitel 7, Seite 125-137: Innere Schwüre und Festlegungen

„Udo und Rosi haben wir schon im Kapitel über Bittere Wurzeln kennen gelernt. Sie hatten in ihrer Ehe eine weitere Baustelle, die mit einem inneren Schwur zu tun hatte. Die Geschichte zeigt, dass ein innerer Schwur wie ein Computervirus so lange schlummert, bis die konkrete Situation eintritt, in der er aktiviert wird.

Rosi: Ein Dauerkonflikt in unserer Ehe war, dass Udo sich mir gegenüber nicht genügend mitteilte. Vor allem im Streit verfiel er schnell in Schweigen oder ergriff die Flucht, indem er das Zimmer verließ. Aber das geschah auch in ganz alltäglichen Situationen, wenn ich ihn nach seinen Gefühlen fragte, weil ich wissen wollte, was in meinem Mann vorgeht. Ich habe unter Udos Schweigen sehr gelitten, da es für mich sehr wichtig ist, auf der Gefühlsebene auszutauschen und mich so innerlich zu klären. Beides war durch sein Schweigen nicht möglich. So versuchte ich durch Nörgeln, durch Kritik und Manipulation Udo dazu zu bringen, sich zu öffnen. Aber das Gegenteil trat ein: Udo schwieg umso mehr.

Manchmal habe ich ihn sehr massiv bedrängt, weil ich dachte: „Jetzt kann er doch nicht mehr schweigen, jetzt muss er doch mal endlich etwas sagen, das kann er doch nicht einfach so stehen lassen, das ist doch jetzt wirklich zu heftig, was ich ihm sage...“ Doch Udo schwieg weiter, es war, als wenn ich ständig gegen eine Mauer lief. Ich hatte nur die Möglichkeit, es hinzunehmen oder es wieder neu zum Konfliktpunkt zu machen. Beides brachte uns nicht weiter, wir drehten uns ständig im Kreis und ich fühlte mich immer als Verliererin.

Udo: Rosi und ich wussten wirklich nicht, wie wir mit diesem Konflikt umgehen konnten. So endete es meistens so, wie beschrieben: Ich schwieg und sie lief ins Leere. Auf den ersten Blick hatte ich gewonnen - aber hatte ich wirklich gewonnen? Schließlich fanden wir Hilfe bei dem Team.F Seminar „Versöhnt leben – Beziehungen klären.“ Hier wurde mir bewusst: wenn Rosi an mein Herz heranwollte und wissen wollte, was ich denke und fühle, dann tat sich für mich eine absolute Leere auf. Ich fand einfach nichts. Je mehr sie nachfragte und bohrte, umso schwieriger wurde es für mich, denn umso mehr fühlte ich mich

ungenügend und als Versager. Ich konnte ihr einfach keine Antwort geben. Wenn ich das nicht mehr aushalten konnte, flüchtete ich aus der Situation.

Nach dem Thema „Innere Schwüre“ wurde mir bewusst, dass ich als Teenager die Entscheidung getroffen hatte: „Du wirst einer Frau, die dir nahesteht, dein Herz nie mehr öffnen!“ Dieser Satz stand mit einem Mal ganz klar vor meinen Augen und augenblicklich wusste ich, dass es meine Reaktion war auf zwei Verletzungen in meiner Kindheit. Als Kind hatte ich meiner Großmutter etwas im Vertrauen mitgeteilt, was ich kurz darauf auf der Straße wieder hörte. Eine ähnliche Begebenheit hatte ich mit meiner Mutter. In einer speziellen Angelegenheit schüttete ich ihr mein Herz aus und vertraute ihr an, wie ich fühlte. Auf diese Situation wurde ich einige Tage später von einer Bekannten angesprochen. Beide Vertrauensbrüche hatten mich tief verletzt und beschämt.

Nun wurden mir die Zusammenhänge klar: Als Rosi und ich noch nicht verheiratet waren, konnte ich mit ihr über alles reden. Aber als wir dann verheiratet waren, uns näherkamen und vertrauter miteinander wurden, ging diese Offen-



heit immer mehr zurück, bis ich schließlich nichts mehr mitteilte. Jetzt griff meine Festlegung: „Ich werde einer Frau, die mir nahesteht, mein Herz nicht öffnen!“ Mir wurde schmerzhaft bewusst, was ich Rosi mit meinem Schweigen angetan hatte. Sie erhielt keinen Zugang zu mir, stattdessen nährte ich ihr Nörgeln und Bohren, mit dem sie versuchte, in mich zu dringen. Ich erkannte, dass sie ein berechtigtes echtes Interesse an mir, an meinen Gedanken und Gefühlen hatte und dass genau dieser Bereich wesentlich ist für eine Ehe und zu mehr Nähe und Miteinander führt. Ich löste mich von meiner Festlegung und entschied mich, mein Herz vor meiner Frau zu öffnen. Weiter nahm ich die Verantwortung für mein Fehlverhalten, indem ich Rosi um Vergebung bat.

Rosi: Für mich war das wie Balsam für meine Verletzungen. Endlich verstand ich seine Blockade und der Weg wurde frei, dass er mich wieder in sein Herz schauen ließ. Als Udo mich um Vergebung bat, konnte ich ihm von ganzem Herzen vergeben. Aber mir wurde auch deutlich, wie zerstörerisch mein eigenes Verhalten gewesen war, wenn ich in seiner Wunde gebohrt hatte. Darum bat ich auch um Vergebung für meinen Anteil. Das hörte sich etwa so an: Udo,

ich bitte dich um Vergebung, dass ich dich manipuliert habe, dass ich dich unter Druck gesetzt habe, um dich dazu zu bringen, mir doch endlich dein Herz zu öffnen. Bitte vergib mir, dass ich dich nicht sein ließ, wie du bist. Noch etwas dazu: Ich habe Udo frei gegeben und meine starke Erwartung losgelassen, dass er es mir schuldig sei, sein Herz zu öffnen. Selbstverständlich reden wir heute darüber, wenn es nicht der Fall ist, aber er muss sich mir nicht mitteilen. Ich nehme es als ein Geschenk, wenn er es tut. Durch die Vergebung und diese innere Freigabe erhielt unsere Ehe ein neues Fundament und wir sind seitdem in ein tieferes Miteinander gewachsen.“

Diese Geschichte hat einen weiteren Aspekt. Im Kapitel über Bittere Wurzeln hatten wir gesagt, dass die Bitteren Wurzeln Verurteilungen und Erwartungen von Mann und Frau oft wie Topf und Deckel zusammenpassen. Rosi war verletzt, weil ihr Vater auch allen Konflikten ausgewichen und für sie nie greifbar war. Dafür hatte sie ihn verurteilt. Bei ihrem Ehekonflikt war nun Udo neben ihren Worten auch der Macht ihrer Verurteilungen und Erwartungen ausgeliefert, die ihn tief innen blockierten. Sein Versager-Denken rührte wahrscheinlich daher, oder wurde zumindest verstärkt, weil Rosi ihn als

Versager sah. Darum war es entscheidend, dass Rosi auch für ihren Teil um Vergebung bat und Udo innerlich frei gab. Auch wenn sie es nicht explizit aussprach, brach sie damit die Macht ihrer Bitteren Wurzeln und legte auf ihrer Seite die Grundlage für ein konstruktives Miteinander. Frieden konnte einkehren, weil jeder für sein Verhalten grade stand und Buße tat.

Die Leserinnen, die sich stark mit Rosi identifizieren, möchten wir warnen: Diese Inneren Schwüre der Männer sind verbreitet, aber nicht der einzige Grund, wenn Ehemänner sich in Schweigen hüllen! Sie sollten ihn nicht mit dem Beispiel von Udo und Rosi bedrängen. Vielleicht gibt es bei Ihrem Mann einen anderen Auslöser? Er muss selbst aus seinem Schweigen herauskommen wollen. Dann kann man sich gemeinsam auf die Suche machen, was die Wurzel ist für sein Verhalten! Bei vielen Ehemännern ist es übrigens so: je mehr und je schneller eine Ehefrau auf ihn einredet, umso hilfloser und schweigsamer wird er. Es ist wie bei Sieltoren, die sich bei Flut automatisch durch den Druck des von See auflaufenden Wassers schließen. Fragen Sie ihn doch mal, wie es ihm geht, wenn Sie zu schnell ihre Argumente bringen?“

Wenn ich einen Inneren Schwur entdecke - was heißt das ganz praktisch?

„Es ist nicht schwer, innere Schwüre zu brechen. Der erste Schritt ist, sie zu erkennen. Dabei ist es hilfreich aber nicht unbedingt nötig, sich tatsächlich an den Wortlaut der Schwüre oder die Situation zu erinnern. Sind die Lebensfrüchte offensichtlich und sogar eindeutig, dann können wir davon ausgehend erkennen, welcher Schwur ihnen wahrscheinlich zugrunde liegt. Wenn ein Innerer Schwur erkannt wurde, können Sie die üblichen Schritte der inneren Heilung gehen: Vergebung wird ausgesprochen für diejenigen, die verletzt haben, und die eigenen sündhaften Reaktionen, die zu dem Schwur geführt haben, werden bekannt und vergeben. Dann kann man sich vom Schwur lossagen. Wir erwarten, dass dies die betroffene Person zuerst selbst tut und brechen dann den Schwur in der von Jesus Christus verliehenen Vollmacht. Noch ein Hinweis: Verurteilungen und Erwartungen aus bitteren Wurzeln sind in der Erscheinung und Wirkung ähnlich wie innere Schwüre, aber sie haben nicht diese starke Macht. Wie man damit umgeht, beschreiben wir in dem Kapitel über Bittere Wurzeln.

Absagen und Lösen vom Schwur ist die eine Seite. Die zweite Seite ist, sich nun bewusst dem Neuen zuzuwenden. Die Person muss sich für eine neue Gesinnung entscheiden und klar formulieren, was von nun an gelten soll. Das ist oft verwirrend und herausfordernd. Manche Ratsuchende haben keine Idee, was der alternative Lebensstil sein könnte. Helfen Sie dabei, es herauszufinden und realistische Ziele zu setzen. „Wie werde ich jetzt leben? - Was wird jetzt anders sein?“ Lassen Sie es die Ratsuchenden laut bekennen und auch aufschreiben, denn nur wenn eine Person weiß, wo die Reise hingehen soll, kann sie auch im Alltag den neuen Weg gehen und einüben.

Wenn Menschen einen blockierenden Schwur wie z.B. „Ich werde nie streiten“ zurücknehmen, müssen sie nun erst einmal lernen, sich angemessen zu wehren und Grenzen zu setzen. Dabei handeln sie sich oft echte Probleme mit dem Partner oder ihren Freunden und Bekannten ein. Warum? Einige überziehen mit ihren Reaktionen, und es dauert etwas, bis sie sich auf ein normales Maß einpendeln. Aber viel schlimmer ist oft, dass ihr Umfeld die Ver-

änderung nicht akzeptieren will und nun bewusst und unbewusst versucht, sie in das bisherige Muster zurück zu drängen. Man will den bekannten und gewohnten Zustand wieder herstellen, weil es bequemer ist, weiterhin so zu leben, wie bisher. Das kann zu echten Beziehungsproblemen führen und Ehen gefährden. Begleiten Sie diese Menschen so lange, bis sie einen ausgewogenen Verhaltensstil entwickelt haben. Bei Verheirateten kann es hilfreich sein, den Ehepartner in die Gespräche einzubeziehen und ihm aufzuzeigen, wie er den Prozess der Erneuerung unterstützen kann und dass die Veränderung des Partners letztlich für beide gewinnbringend ist.

Weiter ist in der Beratung unbedingt zu beachten: Oft hat eine Person mehrere innere Schwüre getroffen, die miteinander in Verbindung stehen. Wir haben es oft erlebt, dass Ratsuchende ihre inneren Schwüre entdecken und dann unerfahrene Seelsorger innerhalb kürzester Zeit alle diese Festlegungen lösen. Das bringt nichts, damit ist eine Person emotional überfordert! Die Seele kann so viel Veränderung gar nicht so schnell verarbeiten. Darum lösen

Tipps für Seelsorger:

Wie kann man mit inneren Schwüren umgehen?
Aus: Christa und Dirk Lüling, Ein neues Herz will ich euch geben. Gottes Verheißung und unser Beitrag.
Asaph Verlag 2022, 5. Aufl.; Kap. 7



Sie nur die Schwüre, die reif sind, d.h. wo der Ratsuchende innerlich bereit ist zu einer Lebensveränderung und weiß, worauf er sich einlässt. Wie bereits beschrieben, hat sich bei vielen Ratsuchenden um den inneren Schwur ein Denk- und Verhaltensmuster gebaut, das für die betreffende Person sogar zu einer Art Lebenshalt geworden sein kann. Im ungünstigen Fall kann das Brechen eines inneren Schwures zu einer emotionalen Leere (das Alte ist weg, was gilt jetzt?) oder sogar zu einem emotionalen Zusammenbruch führen. Darum sollte man als Seelsorger schrittweise vorgehen und sorgfältig darauf achten, dass der Ratsuchende zu jedem Schritt und den daraus folgenden Konsequenzen bereit ist. Oft ist es nötig, zunächst die Person emotional zu stabilisieren und dann vorsichtig an der Festlegung zu arbeiten. Dies ist z.B. der Fall bei starker Kontrolle. Unterscheiden Sie auch, ob „nur“ ein innerer Schwur vorliegt, oder ob es sich um eine Festlegung handelt, die über Jahre gewachsen ist. Wie gesagt, meist geht beides Hand in Hand. Auf welches Lebensmotto hat sich die ratsuchende Person aufgrund der Lebensumstände festgelegt?

Retter, Opfer, Peiniger (bekannt aus dem Dramadriek), Helfer, Diener, Perfektionist, Kontrolleur, Clown, der / die Unsichtbare u.a.m. Solch ein Lebensmotto oder Lebensmuster aufzugeben ist immer ein längerer Prozess, der Begleitung braucht, Geduld und Ausdauer seitens des Seelsorgers und des Ratsuchenden sind nötig. Die Person muss daran arbeiten, lange praktizierte Gewohnheiten zu überwinden, und lernen, das Böse zu hassen. „Hasst das Böse, hängt dem Guten an.“ Röm 12,9 Wenn Sie bei einem Ratsuchenden innere Schwüre und Festlegungen ausmachen und brechen, aber sich in der Grundbefindlichkeit nichts ändert, kann es sein, dass Sie auf ein Trauma gestoßen sind. Bei einem Trauma können die Lebensfrüchte ähnlich aussehen wie innere Schwüre. Bestimmte Situationen lösen Blockaden oder seelische Zustände aus, die die Person nicht oder nur sehr schwer steuern kann. Um der Ratsuchenden Person nicht zu schaden, sollte sie in diesem Fall Hilfe suchen bei Beratern oder Therapeuten, die Erfahrung haben im Umgang mit traumatisierten Menschen.“

"Ein neues Herz will ich euch geben" - versteckte Unversöhnlichkeit und innere Schwüre 4. Teil der Reihe mit Dirk und Christa Lüling vom 1. August 2019



Welche Mauern darf ich haben? 16.07.2019

Lebenshilfe um 09:00 Uhr - Ein neues Herz will ich euch geben - versteckte Unversöhnlichkeit und innere Schwüre: Welche Mauern darf ich haben? Mit Dirk und Christa Lüling, Buchautoren und Mitgründer von "Team.F"



Verschlossen oder offen?

Wilfried Daims Parabeln (Hanne Baar)

Aus: Hanne Baar in *Christian Psychology Around The World*, 2, 2012, Seite 112 ff, Der gesamte Beitrag von Hanne Baar „Geistlich Gesinnten Geistliches geistlich zu deuten“ kann hier gelesen werden:



... Besonders geprägt ist mein Schreiben und Lehren von den Gedanken des Österreicher Wilfried Daim ("Umwertung der Psychoanalyse", Wien 1951 und "Tiefenpsychologie und Erlösung", Wien 1954), der seinerseits an Kierkegaard anknüpft.

Daim erklärt die menschlichen Inadäquationen tiefenpsychologisch so, dass durch unsere frühen Alles-nur-das-nicht-Schwüre eine konkrete Angst ins Zentrum des Seelenlebens gerät, genau dahin, genau auf den Platz, der allein Gott gebührt.

Daim legt dar, dass das, was uns kränkt und krank macht, immer darauf hinweist, dass sich der

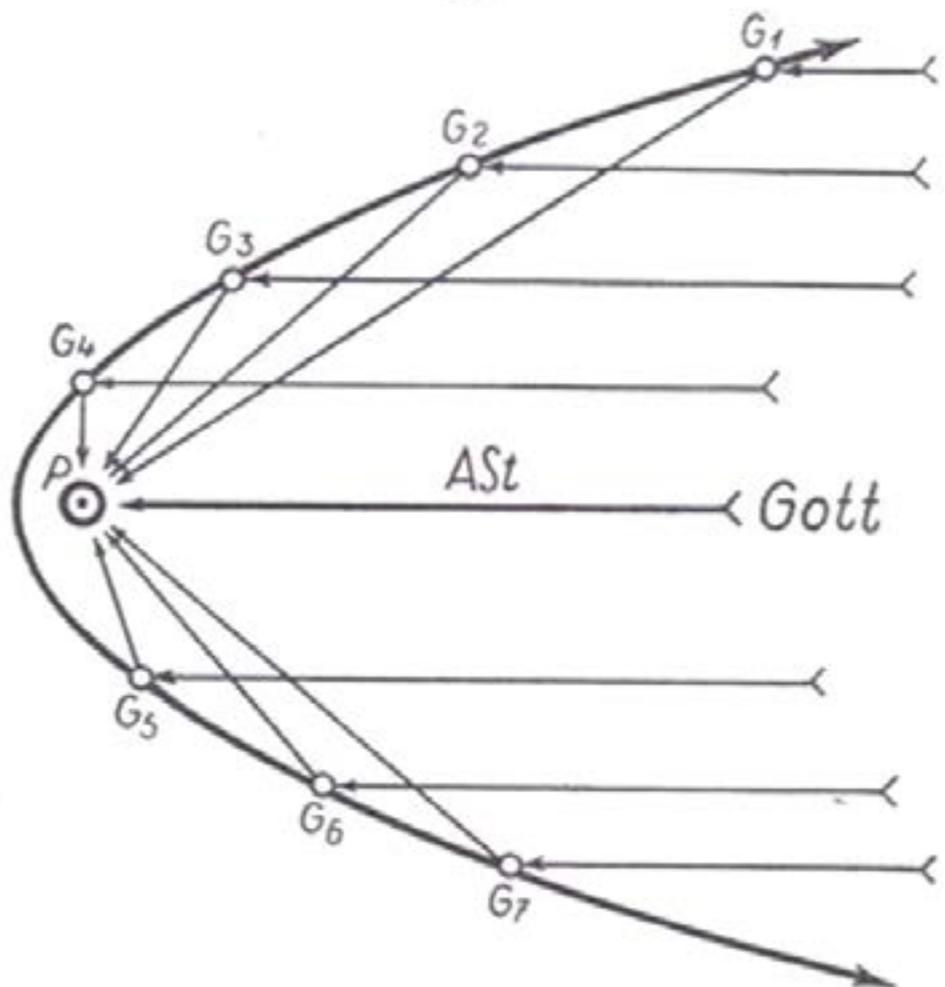
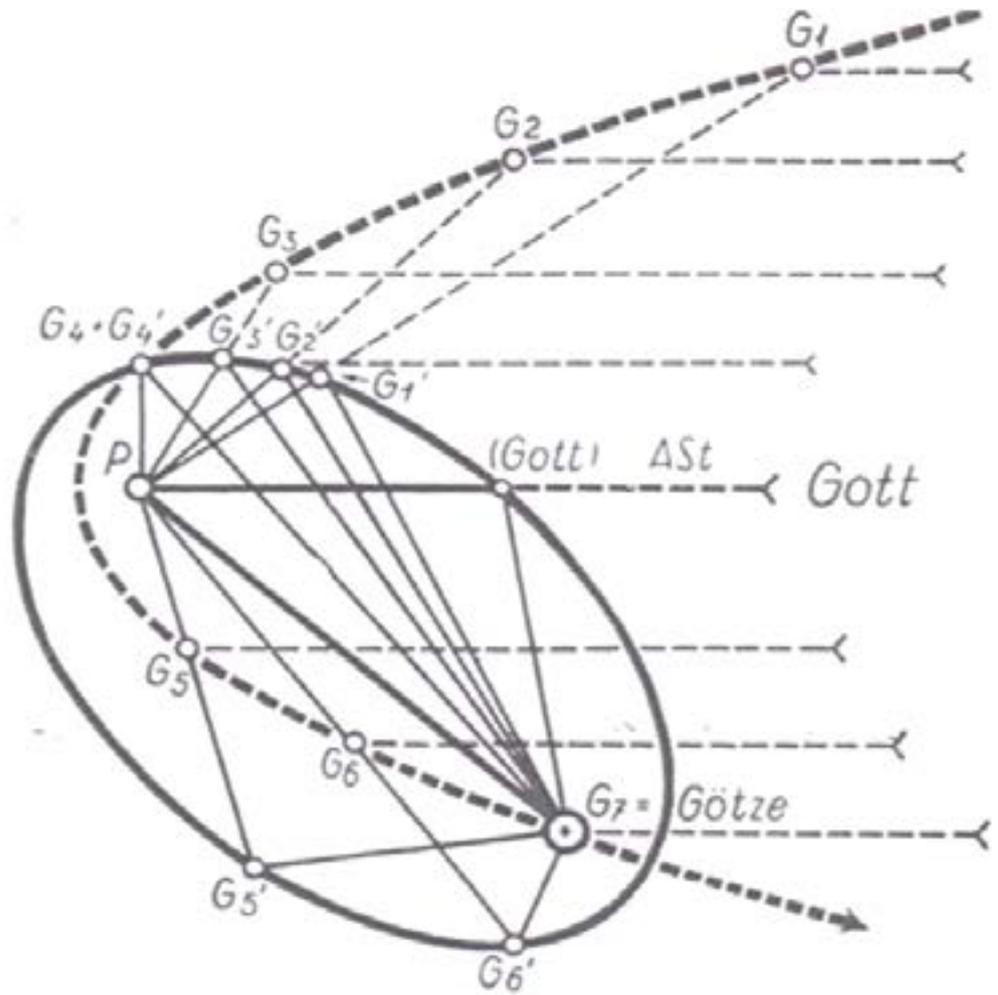
Mensch zunächst meist unbewusst, angstvoll auf etwas fixiert hat, was nicht Gott ist, und wodurch seine Innenwelt ein falsches Zentrum bekommt.

Die beiden nachfolgenden Grafiken (Daim 1951, Seite 132 und 134) zeigen, was diese Angst anrichtet, wenn sie einen Wert, kaum bewusst, mit absoluter Selbstverständlichkeit zur Hauptsache des Lebens erhebt. Der Ausweg aus der Übermacht solcher Fixierungen (Komplexe und inneren Schwüre) ist der umgekehrte Vorgang, ein tapferes, unbeirrbares "Ja" zu Gottes Willen, ein "Selbst dann" auch in Krisen und Enttäuschungen, konkret, bewusst und ausdrücklich.

Die Ellipse in Daims Grafik symbolisiert die Geschlossenheit eines Weltbildes, in dem nicht Gott im Zentrum steht. Es entsteht ein scheinbarer Vorteil für die Person: Ihr "Gott" wird greifbar. Der Nachteil ist die Verzerrung, ein verzerrtes

Bild der Realität. Der falsche Gott gibt zuerst, dann jedoch nimmt er mehr als er gibt, am Ende nimmt er alles. Die Verzweigung bleibt nicht aus und führt uns, wenn es gut geht, nach und nach wieder zurück dahin, wo alles seinen rechten Platz hat.

Dagegen: Die innere Lebenswelt desjenigen Menschen, der Gott an seinem Platz lässt, ist wie eine Parabel, weit und offen. Der Horizont des Menschen kann sich immer mehr ausdehnen. Der Mensch, die Person ist im Brennpunkt, empfängt das Licht von Gott her, und alle Dinge spielen ihr die Schönheit, die Größe und die Ordnungen Gottes wieder, weisen auf ihn hin. Die Dinge der Welt, die Gegenstände unseres Lebens, befinden sich an dem ihnen angemessenen Platz und erscheinen im rechten Licht, werden also als das erkannt, was sie sind. Und: Der Mensch wirkt in angemessener Weise auf die Welt ein.



Spekulationen: Welche Inneren Schwüre könnten – müssen aber nicht – stehen hinter ... ?

Übung:

Häufige Langeweile

1. „Ich will alles freiwillig tun und nicht, was ich tun muss!“
2. „Ich will keine Kraft vergeuden!“
3. „Ich will mich nicht von Regeln und Pflichten vereinnahmen lassen!“
4. „Ich will keine Zeit vergeuden!“
5. ???????

Soziale Unsicherheit

1. „Ich muss immer alles und allen Recht machen!“
2. „Alle müssen mich lieben!“
3. „Ich will nie mehr Fehler machen!“
4. ???????

Immer gebe ich nach

1. ???
2. ???
3. ???
4. ???





Jung und Alt

Jung und Alt
Reichen sich die Hand
Zunächst sagt Jung
Geh du voran
Doch recht bald
Bleibt Jung fest stehen
So geht es nicht
Weiß nicht warum

Der Weg ist nicht das Ziel
Sagt Alt gewiss
Ich weiß Bescheid
Denkt Jung und sagt
Darauf kommt es nicht an
Lass mich mal ran

So geht es nicht
Sagt Alt
Da stimmt was nicht
So ging es bisher nie
Jetzt weiß ich es
Ruft Jung
Es ist das Bisher Nie
Das ich nicht mag

(Aus: Werner May, "Steilvorlage -
für den Mann mit Stirnfalten", 2008)

*„Lebens-
reduktionen“
befragen*

eine Übung

Was ist zu tun?

Notiere dir einmal, was es in deinem Leben nicht gibt, was nicht dazu gehört – was andere durchaus tun und was auch nicht verboten ist – und dann überprüfe für dich, was dahinterstehen könnte.

Vielleicht spürst du einen Inneren Schwur auf.
Diese Tabelle – mit drei Beispielen von mir – kann dabei eine Hilfe sein



Was gibt es in meinem Leben nicht, was mir reizvoll erscheint oder wovor ich vielleicht ausweichen?	Desinteresse	Mangelnde Erfahrungen	Mangel an Zeit dafür	Fehlender Mut oder Unentschlossenheit	Ich vermute, ein Innerer Schwur könnte vorliegen
Pferdereiten			X	X	
Tanzen gehen		X			
Kranke besuchen		X	X	X	X
Was gibt es in deinem Leben nicht?					

Kein Innerer Schwur aber eine Art Festlegung: Was bringt es mir, ein Schalke-Fan zu sein – Zwei Fans berichten

Okay, nicht jeder Leser weiß, was „Schalke“ ist, oder?

Klaus wohnt ca. 360 km von Gelsenkirchen entfernt.

Wie lange bist du schon Schalke-Fan? Über 40 Jahre

Wie und warum bist du zum Fan geworden? Durch Verwandte im Ruhrgebiet und weil mich die Geschichte und Tradition des Vereins begeistert haben.

Warum hast du das über viele Jahre durchgehalten? Weil Schalke als Verein und nicht als ausgegliederte Kapitalgesellschaft lange Jahre erfolgreich mitgehalten hat. Deshalb bin ich auch nicht nur Fan, sondern auch Vereinsmitglied geworden.

Kannst du dir auch einen anderen Verein vorstellen und falls ja, welchen? Nein

Was bringt es dir, ein Schalke-Fan zu sein und zu bleiben?

Schalke ist ein Verein der es in schwierigem Umfeld, Strukturwandel des Ruhrgebietes, schafft, die Menschen dort zum Hoffen und Träumen zu bringen. Auch wenn es wechselhaften sportlichen Erfolg gibt – es zählt immer zuerst, ehrliche Arbeit und Einsatz auf dem Fußballfeld abzuliefern.

Georg wohnt ca. 620 km von Gelsenkirchen entfernt.

Wie lange bist du schon Schalke-Fan? Ca. 55 Jahre

Wie und warum bist du zum Fan geworden? Wegen Königsblau, Klaus Fichtel, Norbert Nigbur und meiner ehemaligen Fußball-

spieler in der Jugendmannschaft Werner Bergdorf (Beggy Tor) und Manfred Freund (James Libero).

Warum hast du das über viele Jahre durchgehalten? S04 hat die besten Fans der Welt und Gerald Asamoah (bekennender Christ aus Ghana) und Marcelo Bordon (ebenfalls aus Brasil) und andere gläubige Spieler.

Kannst du dir auch einen anderen Verein vorstellen und falls ja, welchen? FC Liverpool mit Jürgen Klopp.

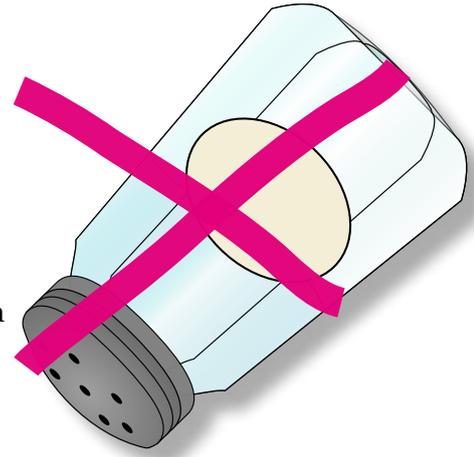
Was bringt es dir, ein Schalke-Fan zu sein und zu bleiben? Spannung pur. Zum Beispiel: Wann wird Königsblau wieder einmal Meister in der 1. Bundesliga?



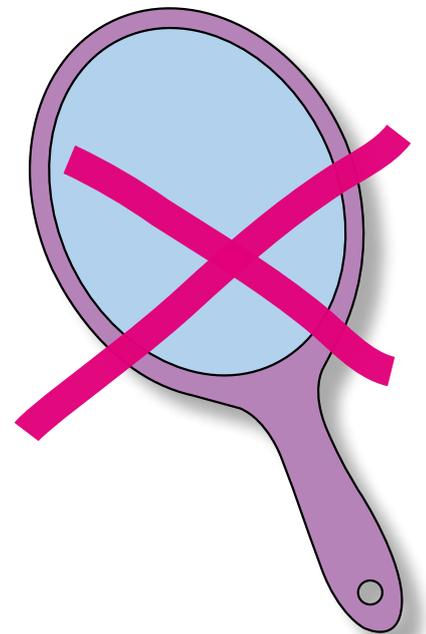


**Was du bleiben
lassen kannst,
ohne dass ein
Innerer Schwur
dahinterstehen
muss**





- Täglich nach Mitternacht zu Bett gehen
- Tagträumen
- Zu viel nachsalzen
- Negativ über abwesende Personen reden
- Ja sagen, wo du eigentlich Nein sagen solltest, aber dich nicht traust
- Autofahren, wo du eigentlich zu Fuß gehen könntest
- Allen alles richtig machen wollen
- Mit dem Fahrrad so schnell wie es geht zu fahren
- Immer erreichbar sein, ob per Smartphone, PC oder Telefon
- Alles alleine machen wollen
- Regelmäßig sieben Tage in der Woche arbeiten
- Fast ständig Musik im Hintergrund laufen lassen
- Mehr als 1x überprüfen, ob das Auto wirklich abgesperrt ist
- Alles sofort schaffen, bzw. erreichen müssen
- Zu oft in den Spiegel schauen
- Nicht selber reparieren wollen
- Fingernägel kauen



Matthäus 5,33-37: Nicht schwören!?

Ihr habt weiter gehört, dass zu den Alten gesagt ist: „Du sollst keinen falschen Eid schwören und sollst dem Herrn deinen Eid halten.“ Ich aber sage euch, dass ihr überhaupt nicht schwören sollt, weder bei dem Himmel . . . , noch bei der Erde . . . , noch bei Jerusalem . . . , noch bei deinem Haupt Eure Rede aber sei ja, ja; nein, nein. Was darüber ist, das ist vom Übel.

Ich schwöre!

Campus.leben im Gespräch mit dem Historiker Professor Stefan Esders vom Friedrich-Meinecke-Institut anlässlich der internationalen Konferenz zu Eidleistungen von der Spätantike zum Frühen Mittelalter 2016

Siehe hierzu: 

„...so wahr mir Gott helfe!“ Was meint das?

Siehe hierzu: 



Hosianna, Jubel, Klatschen
Hände, Karto, bemalt,
Holzstäbe



**Wut, Schreie,
Kreuzigt ihn**
vier Objektkästen
(38 x 38 cm)
Ausdrücke: Schrei,
Wut, Scheiben
teilweise übermalt

Zwei Kunstobjekte aus:

FINALE 2.0

**Henry Wirth: Malerei,
Zeichnung, Objekt
Werner May: Text**

„Henry Wirth schreibt: >...Die Objekte, Zeichnungen und Bilder zwingen zu einer neuen, anderen Sichtweise. Die alltäglich gewordene Begegnung mit dem Kreuz, der Auferstehung erscheint plötzlich in neuem Licht. Wenn das gelingen würde, würde ich mich riesig freuen.< Das ist ihm gelungen!

Und mir, Werner May, ist es dann auch nicht schwer gefallen - aus meiner Perspektive - passende Gedichte und Texte hinzuzufügen. "

Eine Ausstellung der Finale-Kunstobjekte startete im September in Pegau bei Leipzig. Weitere Orte stehen schon fest. www.finale2null.de

Ach ja, und wer das Buch kaufen will, - Softcover, 52 Seiten, DIN A4, farbig - es kostet 14.80 € + 3.- € Versand, und es kann nur bei Werner May, info@gehaltvollmagazin.de, bestellt werden. Eine

Leseprobe sende ich dir gerne auf Wunsch zu.





Enkelin mit Oma

Ja, damals, sagte Oma
und meinte, anders
der Wein, die Musik der Beatles,
Tanzen, auf keinen Fall allein.
Die Männerhaare glichen Mähnen, Tatoos tabu,
das erste Date hieß noch Rendezvous,
und die Küche blieb oft kalt,
dank der Dreisterneköche im Wienerwald.

Ja, damals, sagte sie
und meinte, es war die gleiche
Angst, niemand sagt Hallo
und meint mich, nur mich, nicht sich.
Ja, damals, sagte Oma nochmals,
nahm in die Hand ihr Handy,
um nach der Zeit zu schauen
und nach SMS.

(Werner May)



Gut überlegte Entscheidungen sind wichtig

Gut überlegte Entscheidungen bringen Konstanz in unser Leben und andere finden dadurch Vertrauen zu uns: Sie können sich auf uns verlassen.

Mit gut überlegten grundsätzlichen Entscheidungen spare ich Zeit, jedes Mal überlegen zu müssen, was ich will oder tun soll.

Wir brauchen solche Grundsatzentscheidungen, Prinzipien, Leitlinien oder wie wir sie auch nennen wollen. Die sind nicht mit Inneren Schwüren zu verwechseln.

Denn es sollen «lebendige Entscheidungen» sein. Damit meine ich, dass es auch Ausnahmen geben darf und dass ich nach einer gewissen Zeit meine Grundsätze überprüfe, ergänze, vielleicht auch korrigiere oder völlig aufgebe.

Eigene Beispiele:

■ Um 18.00 Uhr meinen Computer ausschalten und ab da auch mit dem Smartphone (ist ja eigentlich auch ein Computer) keine E-Mails mehr checken, um wirklich Feierabend und Ruhe zu haben. Das schaffe ich. Meistens. Nicht immer. Aber gut, dass es diese Entscheidung gibt.

■ Nur noch Knäckebrot essen. Was ich etwa seit 2015 tue. Knäckebrot hat weniger Kalorien als normales Brot, ist reicher an Ballaststoffen und sättigt daher sehr lange... Und ich kann mich auf seinen Geschmack verlassen, im Gegensatz zu Brot. Aber wenn ich zu Gast bin und kein Knäckebrot serviert wird, dann esse ich auch mal wieder Brot oder Brötchen. (Natürlich ohne Kommentar!)

■ Fahrrad statt Auto fahren: Seit meiner Kindheit bin ich ein leidenschaftlicher Fahrradfahrer. Aber manchmal muss ich mich schon überwinden, Wind und Regen zu trotzen und in die Pedale zu treten, statt nur Gas zu geben. (Lassen wir mal die Ausnahme eBike beiseite.)

■ Die tägliche „Stille Zeit“ mit Gott! Ja, gerne, nicht als auferlegte Pflicht, aber täglich eingeplant, hat diese mich durch Jahrzehnte begleitet und indirekt gesegnet. Und sollte ich mal nicht dazu kommen, dann vertraue ich, dass nichts mich scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Jesus Christus ist.



Lese-Tipp

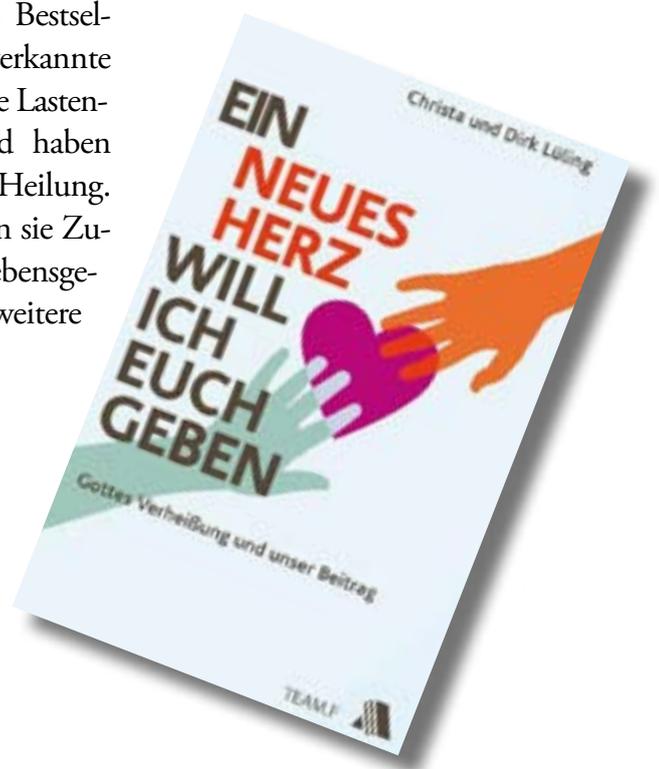
Ein neues Herz will ich euch geben //

Christa und Dirk Lüling, Ein neues Herz will ich euch geben. Gottes Verheißung und unser Beitrag. Asaph Verlag 2022, 5. Aufl.

Dieses Buch macht denen Hoffnung, die innere Probleme oder Beziehungsnot haben und sich nach einem entspannten Leben als Kinder Gottes sehnen. Es erweitert und vertieft die Themen des bewährten Team.F-Seminars "Versöhnt leben. Beziehungen klären". Viele begeisterte Teilnehmer dieser Seminare haben Erneuerung des Herzens durch Gebetsseelsorge erlebt. Dirk und

Christa Lüling richten sich aber auch an die Leser ihres Bestsellers "Lastentragen - die verkannte Gabe". Viele hochsensible Lastenträger sind verletzt und haben Sehnsucht nach innerer Heilung. Mit diesem Buch werden sie Zusammenhänge ihrer Lebensgeschichte verstehen und weitere Hilfen für sich finden.

Hier zur Leseprobe:



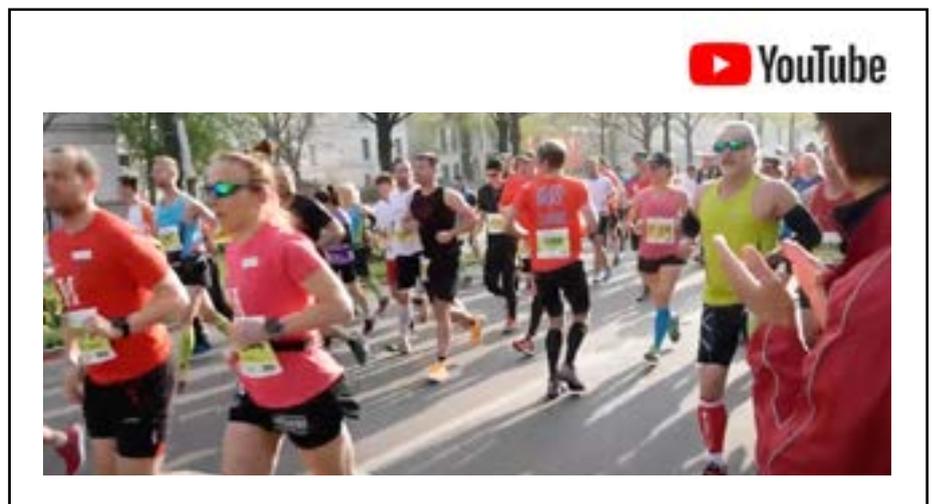


Die ge|halt|volle Horizonterweiterung 11.3 Rückwärtsmarathon

Die Idee des Rückwärtslaufens als Sport gibt es schon lange. Bereits 1826 wurde dieser Kunstlauf zum ersten Mal erwähnt. Die Athleten laufen mit den Fersen und dem Rücken voran, während der Blick „nach hinten“ zeigt. Rückwärtslaufen verbessert in kurzer Zeit die Koordination, das Gleichgewichtsgefühl und die Körperhaltung und kann somit auch zu mehr Selbstbewusstsein beitragen. Als nachteilig sei angeführt, dass die Augen falsch positioniert sind, was eine höhere Konzentration erfordert. Durch den umgedrehten Bewegungsablauf werden die Muskeln und die Gelenke anders

belastet. Die Sinne werden geschärft und man erhält ein besseres Körpergefühl.

Hier geht es zum YouTube-Video:



INDIFFERENZ

Der ge|halt|volle Begriff 11.3

Die Indifferenz

Indifferenz bedeutet nach Ignatius von Loyola nicht Gleichgültigkeit in dem Sinne, dass es dem indifferenten Menschen egal wäre, was passiert.

Indifferenz steht für eine Freiheit des Herzens und für die Bereitschaft, sich auf das einzulassen, was Gott gibt, selbst wenn man ursprünglich etwas anderes wollte, Gleichmütigkeit, geistliche Gelassenheit.

Sie beschreibt ein inneres Gleichgewicht, eine Ausgewogenheit – einer gut geeichten Waage vergleichbar.

Die Testfrage ist die Frage nach der Freiheit zum jeweiligen Gegenteil:

„Eine Testfrage, ob wir im Gleichgewicht sind, und damit überhaupt imstande, Gottes Ruf zu hören, ist die Frage, ob wir nicht schon a priori so fixiert sind auf ein selbst fabriziertes

Lebensprojekt, dass Gottes Ruf, der möglicherweise in ein anderes Lebensprojekt hineinruft, uns gar nicht mehr erreichen kann. (...).

Wir sollen unser Verlangen nicht auf Gesundheit oder Krankheit fixieren, nicht auf Wohlstand oder Armut, Erfolg oder Versagen, ein langes Leben oder ein kurzes Leben. Denn alles hat in sich die Möglichkeit, in uns eine tiefere Antwort hervorzulocken für unser Leben in Gott.

Ignatius (...) will damit sagen: Fixiere dich nicht auf etwas Bestimmtes, sondern halte dich von dir her gesehen, wenn du noch nicht gebunden bist, offen für einen Ruf, für eine Verfügung Gottes“ (Greshake, S. 119).

„Haben wir die Freiheit zum Gegenteil? Bleiben wir bei dem Gedanken ruhig und gelassen, dass vieles, was wir vorhaben, anders werden oder

sich nicht einstellen könnte? Bleibt die Seele dabei ausgeglichen wie eine Waage im Gleichgewicht?“ (Schaller, S. 104f).

Wie erlange ich Indifferenz, wenn sie mir fehlt?

Die Grundlage von Indifferenz wird von Ignatius als „Fundament“ bezeichnet.

Es steht für eine bestimmte Art von Beziehung zu Gott und den „Dingen“ dieser Welt. Unter den „Dingen“ versteht Ignatius – nach Greshake – „alles andere, was nicht Gott und nicht ich selbst bin, also: meinen Beruf, meine Tätigkeit, meine Beziehungen, meine Begegnungen, der Umgang mit Menschen, meine Freizeit, kurz: alles, was es gibt“ (Greshake, S. 118).

Und: „Alle Dinge dieser Welt sind

Geschenke Gottes, uns angeboten, damit wir ihn leichter erkennen und uns ihm bereitwilliger liebend zurückgeben“ (Ignatius, in der freien Übersetzung von: Greshake, S. 117f).

Die Dinge sind also von Gott her lediglich als Kanal gedacht, durch den Er Seine Liebe zu uns fließen lässt, mit dem Ziel, uns näher zu sich zu ziehen.

Sobald sich allerdings eines dieser „Dinge“ verselbständigt und aus diesem Bezugssystem austritt, ist es sehr wahrscheinlich, dass es die Liebe Gottes nicht mehr weiterleiten kann und mich letztlich von dieser trennt:

„Daraus folgt, daß wir alle diese Geschenke Gottes so weit schätzen und benutzen, als sie uns helfen, uns zu liebenden Menschen zu entwickeln. Wenn jedoch eine dieser Gaben Mittelpunkt unseres Lebens wird, ersetzt

sie Gott und hindert unser Wachsen auf das Ziel hin“ (Ignatius, in der freien Übersetzung von: Greshake, S. 118).

Und genau dies ist das „Fundament“: Es besteht aus einer Ordnung in unserem Herzen, bei der Gott an erster Stelle steht. Dann finden auch alle anderen Dinge ihren rechtmäßigen Platz und sind offen dafür, dass durch sie Gottes Liebe fließen und Sein Ruf uns erreichen kann.

Wenn dies der Fall ist, befindet sich unsere innere Waage im Gleichgewicht – in „Gleichmütigkeit“, wie Ignatius sagt:

„Darum ist es notwendig, uns allen geschaffenen Dingen gegenüber gleichmütig (indifferentes) zu verhalten in allem, was der Freiheit unseres freien Willens überlassen und nicht verboten ist“ (Ignatius, S. 25).

Zitierte Literatur

Greshake, Gisbert (Hrsg.). Ruf Gottes – Antwort des Menschen: Zur Berufung des Christen in Kirche und Welt. Wie ist Gottes Ruf erkennbar? Würzburg: Echter, 1991, 97-125.

Schaller, Hans. Wie finde ich meinen Weg: Eine christliche Lebenshilfe. Mainz: Matthias-Grünewald-Verlag, 1986.

Von Loyola, Ignatius. Geistliche Übungen / Übertragung und Erklärung. Adolf Haas. 10. Aufl. Freiburg im Breisgau: Herder, 1991.

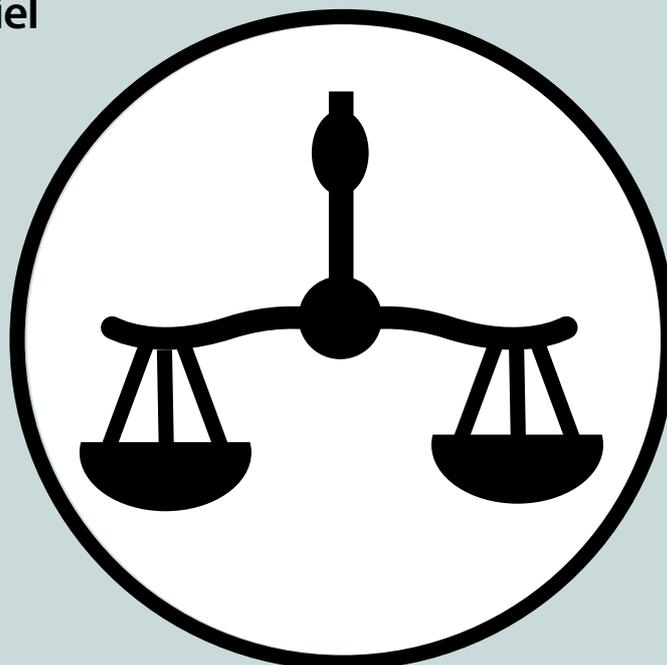
Text nach Karsten Wagner, Berufung. Zurück zur Herrlichkeit Gottes, IGNIS-Edition, 124-128.

(Dieser Beitrag wurde schon in gehaltvoll 3.1 angeboten.)

Waage-Übung (10 min)

an einem Beispiel

**In der nächsten
Woche:
keine Nachrichten
lesen,
sehen, hören**



**In der nächsten
Woche:
Nachrichten
lesen,
sehen, hören**



MO

DI

MI

DU

FR

SA

SO

Wolframs ge|halt|voller -Witz 11.3

Moische trifft Schloime eines samstags und spricht ihn an: "Mein Freund, ich habe gehört, Du glaubst nicht mehr an Gott?" Schloime: "Reden wir nicht drüber!" Moische: "Aber wir sind doch Freunde, Du musst mir das erzählen!" Schloime: "Ich will nicht drüber reden." Moische ist geknickt und es lässt ihm keine Ruhe. Als er zwei Tage später Schloime wieder sieht, macht er noch einen Versuch: "Komm Schloime, sag mir was los ist!" Schloime: "Ja es stimmt, ich glaube nicht mehr an Gott." Moische: "Und warum hast Du mir das vorgestern nicht sagen wollen?" Schloime: "Ja bist Du denn verrückt! Am Sabbat?!"

Wer ist Wolfram?



Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

Redaktion: Werner May - info@gehaltvoll-magazin.de

Lektorat: Agnes May, Würzburg

Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Henry Wirth, www.design-comp.de

Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beirat:

Prof. Ulrich Gieseke, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilzgrundstr. 103b, 97076 Würzburg,

ge|halt|voll-Magazin, erscheint alle 3-4 Monate

Bestellung und Abo unter:

info@gehaltvoll-magazin.de

www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung,
wie Sie diese Ausgabe 11.3 fanden. Danke!



ge|halt|voll

wird unterstützt von

Frankana und Freiko Gollhofen



 Frankana Freiko®

Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

Werden Sie Abonnent: Warum?





Die dreifache Bekehrung //



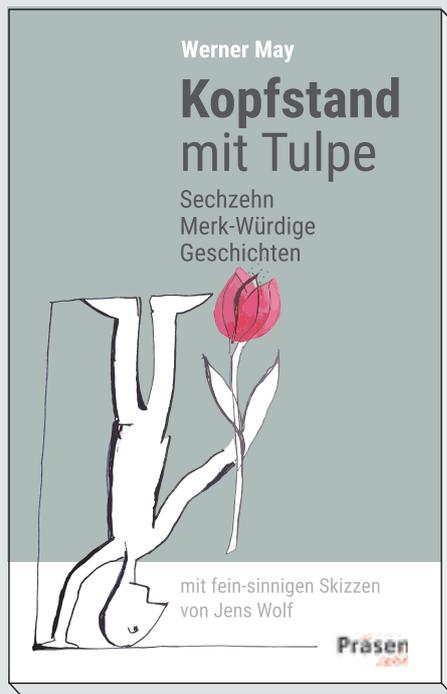
Wahrnehmung
schärfen.
Weitblick gewinnen.
Glauben vertiefen.

Fernkurs
Glaube und Psychologie



IGNIS Akademie
CLAUDE. PSYCHOLOGIE. LEBEN.

Kontakt:
IGNIS - Akademie
für Christliche Psychologie
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen



Werner May
**Kopfstand
mit Tulpe**
Sechzehn
Merk-Würdige
Geschichten

mit fein-sinnigen Skizzen
von Jens Wolf

Präsenz
verlag

„Gleich beim ersten Blick auf diese Merk-Würdigen Geschichten hat mich die hintergründige, manchmal skurrile und überraschende Art des Erzählens so angesprochen, dass ich die Texte in einem durchgelesenen habe.“

Wie diese Geschichten in mir Bilder aufbrechen ließen, das war schon eine besondere Qualität.

Ich freue mich, dass das, was dabei herausgekommen ist, hier zu sehen ist.“

Jens Wolf

www.atelier-jens-wolf.de

Werner May, Kopfstand mit Tulpe



Mit fein-sinnigen Skizzen von Jens Wolf
Hardcover, 96 Seiten, € 16.-

www.werner-may.de



www.praesenz-verlag.com

Präsenz
leben

Typisch Mann

Drei Dinge sollte Mann
Auf keinen Fall riskieren
Sich die Beine rasieren
Mon Cherie konsumieren
Den Mittagsschlaf annullieren

Drei Dinge sollte Mann
Auf jeden Fall ausprobieren
Jede schnelle Antwort halbieren
Die linke Backe inszenieren
Sein Licht neben dem Scheffel platzieren

(Aus: Werner May, "Steilvorlage - für den Mann mit Stirnfalten", 2008)

11.3|2023