

Unter deine Oberfläche schauen!

1. Einleitung: Unzertrennbar – zwei Seiten einer Medaille

- **Geistliches Wachstum und emotionale Reife gehören unzertrennbar zusammen**
 - Es ist für einen Christen nicht möglich, geistlich reif zu sein, während er emotional unreif bleibt
- **Beispiele: Wie kann das sein:**
 - Warum ist ein dynamischer, begabter Prediger für Gott In der Öffentlichkeit erfolgreich und zu Hause ein liebloser Ehepartner und Vater?
 - Warum ist jemand als Mitglied der Gemeindeleitung, Pastor oder sonstige Leiter gleichzeitig unbelehrbar, unsicher und abwehrend?
 - Warum kann man ganze Bücher des NT auswendig lernen und dennoch seine Depressionen und Wut nicht wahrnehmen und sie sogar auf andere projizieren?
 - Warum kann man als geistliche Disziplin jahrelang wöchentlich eine ½ Tag lang fasten und beten und gleichzeitig ständig andere kritisieren und das sogenannte ‚Urteilsvermögen‘ rechtfertigen?
 - Warum kann man Hunderte von Menschen in einem christlichen Werk leiten, während man von einem tiefen persönlichen Bedürfnis angetrieben wird, ein bohrendes Gefühl des Versagens zu kompensieren?
 - Warum geht man Konflikten aus dem Weg und damit wiederholt sich ein ungesundes Verhaltensmuster, das sich auf das Zuhause zurückführen lässt, in dem man aufgewachsen ist?
 - Warum leugnen wir Wut, ignorieren wir Schmerz, übergehen wir Depressionen, laufen vor Einsamkeit davon und verdrängen verwirrende Gedanken?
 - Warum gibt es viele Menschen, die voller Leidenschaft für Gott und sein Werk sind, die aber keine Verbindung zu ihren eigenen Gefühlen oder den Menschen in ihrer Umgebung haben?
 - Warum gibt es zu viele Menschen in der Gemeinde, die den Splitter im Auge des Nachbarn sofort wahrzunehmen meine, aber ihren Balken definitiv nicht realisieren?
 - Warum leiden Christen unter dem Messie-Syndrom und haben schwerwiegende Defizite in der Fähigkeit, die eigene Wohnung ordentlich zu halten und die Alltagsaufgaben zu organisieren?
 - Warum wechseln zu viele Christen Hauskreise, gemeinden, Gemeinschaften wie ihre Unterwäsche?
 - 368 922 Eheschließungen in 2007 und 187 072 Ehescheidungen in 2007, macht statistisch gesehen, dass 50% der geschlossenen Ehen wieder geschieden werden
 - Die emotionale Stabilität deutscher Familien ist auf einem Rekordtief – etwa jede zweite Ehe wird geschieden – und dieser Trend macht vor den Toren der Kirche keinen Halt, warum nicht?
 - Wir kennen die vier Stufen Geistlichen Wachstums von Suchende, Kinder, Jugendliche zu Erwachsene und was ist mit den vier Stufen emotionalen Wachstums vom emotionalen Säugling, emotionales Kind, emotionaler Teenager hin zum emotionalen Erwachsenen?

2. Unter die Oberfläche schauen!

- **Eine Beziehung von deiner äußerlichen zur innerlichen Welt herstellen!**
 - **Jer 17, 9-10:** „Nichts auf dieser Welt ist so hinterhältig und verschlagen wie das Herz des Menschen. Wer kann es durchschauen? Nur ich, der Herr, kann es! Ich prüfe jeden Menschen bis in sein tiefstes Innerstes hinein. Ich werde jedem das geben, was er für seine Taten verdient.“

- **Deine Welt der Gefühle, Gedanken, Wünsche und Hoffnungen in all ihrer Fülle und Vielschichtigkeit zu verstehen ist Schwerstarbeit**
- Es erfordert Zeit – und zwar sehr viel Zeit
- **Unter der Oberfläche deines Eisbergs**
 - Was passiert hier und was will Jesus verändern?
 - Gott bitten, dass er einem die unter der Oberfläche liegenden Schichten bewusst macht, die mich daran hindern, Jesus ähnlicher zu werden und sie zu ändern
 - **Hes 36,26:** „Und ich werde euch ein neues Herz geben und einen neuen Geist in euer Inneres geben; und ich werde das steinerne Herz aus eurem Fleisch wegnehmen und euch ein fleischernes Herz geben.“
- **Zitat: „Die längste Reise ist die Reise nach innen.“** Dag Hammarskjöld, ehemaliger Generalsekretär der Vereinten Nationen
 - Wir sind Meister im Erforschen des Weltraums, haben aber nicht die gleiche Fähigkeit entwickelt zum Erforschen unserer persönlichen inneren Räume
- **Schmerzhaftes Ehrlichkeit!**
 - Diese Reise nach Innen erfordert ungeschützte Ehrlichkeit
 - **Joh 8, 32:** „Ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen.“
- **Ungeschützte Ehrlichkeit**
 - Gegen den Tendenz uns zu verstecken, wie Adam und Eva
 - Wir verstecken uns viel lieber vor der Wahrheit, statt entblößt und nackt zu Gott zu kommen
- **Gott bekleidet**
 - Die Kraft des Evangeliums muss die Kraft der Scham überwinden
- **Beispiel: C.S.Lewis, Chroniken von Narnia, Die Reise auf der Morgenröte**
 - Eustachius, ein kleiner Junge, als Folge seiner Eigensucht, seiner Sturheit und Unglaubens wird er zu einem großen hässlichen Drachen
 - Er möchte sich ändern und wieder ein kleiner Junge werden, geht nicht
 - Große Löwe Aslan (Jesus) führt ihn zu einem Brunnen, soll baden
 - Weil er aber ein Drache ist, kann er nicht in den Brunnen steigen
 - Aslan befiehlt ihm, sich auszuziehen, seine Haut wie eine Schlange abwerfen
 - Er zieht seine Haut aus, fühlt sich besser, geht zum Brunnen und entdeckt, dass er immer noch eine harte, raue, schuppige Schicht um sich hat
 - „Wie viele Häute muss ich abwerfen?“
 - Seite 93 vorlesen
- **Zitat von C.S.Lewis:** In diese grundlegend neue Richtung zu gehen fühlt sich an, als würden sich Gottes ‚Klauen‘ so tief in uns graben, dass sie uns tief bis ins Herz dringen.“
- **Das blendende Bild loswerden!**
 - **Es geht mir blendend**
 - Wie geht es dir?, Gut, danke, aber in Wirklichkeit sind wir furchtbar einsam, traurig, hatten Streit mit Ehepartner
 - Ich habe inneren Frieden und Gott hat alles unter Kontrolle
 - **Bin ich ein Blender, der Masken vor sich her trägt?**

- **Mat 23, 27-29:** „Ihr Heuchler! Ihr seid wie weiß getünchte Gräber - mit einer sauberen, ordentlichen Außenseite, doch innen voller Gebeine und Schmutz. Ihr gebt euch den Anschein rechtschaffener Leute, doch euer Herz ist voller Heuchelei und Gesetzesverachtung. Euch Schriftgelehrten und Pharisäern wird es schlimm ergehen.“
- Die Kluft zwischen der inneren und der äußeren Welt
- Heuchler: wörtlich ‚Schauspielerei‘

- **Scham und Schuldkomplexe durchbrechen**
 - Masken ablegen, ehrlich vor sich selbst und der Gemeinschaft sein oder/und werden
 - Alle Täuschung und Illusionen aus unserem Leben entfernen

- **Schmerz – Der Ansporn, unter die Oberfläche zu gehen!**
 - Oft gebraucht Gott Schmerzen, um uns dazu zu bringen, dass wir uns verändern
 - Die meisten Menschen nehmen nicht die harte Arbeit auf sich, einen tief gehenden ehrlichen Blick in ihr Inneres zu werfen, wenn sie nicht genügend Unbehagen und Schmerz empfinden
 - Das trifft besonders auf Männer und Frauen mittleren Alters zu

 - **Durch Schmerz Hunger nach Veränderung**
 - Etwas in meinem Leben muss passieren, muss sich verändern
 - Nutze Krise als Chance
 - Mit dem Rücken zur Wand in die Zukunft schauen
 - Ehekrise, Suchtprobleme, Burn Out, körperliche Beschwerden, Beziehungskrisen

 - **Zitat von C.S. Lewis:** Gott flüstert zu uns in unserem Vergnügen, er spricht zu unserem Gewissen, aber schreit in unser Leid. Leid ist Gottes Megaphon um die taube Welt wach zu rütteln.

- **Ein Bewusstsein für das entwickeln, was ich empfinde und tue!**
 - **Joh 13, 3:** „Jesus aber wusste, dass der Vater ihm uneingeschränkte Macht über alles gegeben hatte und dass er von Gott gekommen war und zu Gott zurückkehren würde.“
 - Er war sich zutiefst dessen bewusst, wer er war und was er tat
 - Er löste sich von den Erwartungen seiner Familie, seiner Freunde, der Jünger und der religiösen Kultur

 - **Jesus durchlebte verantwortungsvoll die ganze Palette menschlicher Emotionen**
 - Emotionale Intelligenz
 - Zorn und Schmerz
 - Er weinte am Grab von Lazarus
 - Er war verärgert über die Jünger
 - Er war aufgebracht über die Kommerzialisierung des Tempels

 - **Höre auf die Reaktionen deines Körpers**
 - Zusammengeschnürter Magen, Spannungskopfschmerzen, Zähneknirschen, verkrampfte Hände oder Arme, schwitzende Handflächen, Schlaflosigkeit

 - **Bewusstsein statt narzisstische Selbstbeobachtung**
 - Der Blick nach innen soll keine ichbezogene Selbstbeobachtung fördern und dem Narzissmus Vorschub leisten
 - Letztendlich soll das Evangelium uns ganz und gar verändern, den oberen und unteren Teil unseres Eisbergs

- Ohne sich seiner eigenen Gefühle und Handlungen und ihrer Wirkung auf andere bewusst zu werden, ist es kaum möglich, tief in die Erfahrungswelt anderer Menschen einzutreten
- Wie kannst du andere Menschen verstehen, wenn du dich selbst nicht verstehst?
- Hiobs heftige Anklagen gegen Gott, Jeremias Seelenqualen, weil Gottes Wort in seinem Herzen wie ein Feuer brannte, Moses Kämpfen in der Wüste und Davids Angst, weil er sich von Gott verlassen fühlte

• Die Frage nach dem ‚Warum‘ oder ‚Was ist los‘!

• Jesus und seine Warumfragen an die samaritanische Frau am Brunnen

- Warum bist du mitten am Tag hier am Brunnen? Weil du dich schämst? Warum rennst du von Ehemann zu Ehemann? Welche Leere versuchst du auszufüllen?
- Sie versuchte das Gespräch auf eine oberflächliche Ebene zu lenken – wo betet man am besten an?
- Jesus rief sie dazu auf, ihr Leben unter der Oberfläche des Eisbergs zu prüfen
- Und ihren unmoralischen Lebensstil als Hinweis auf ihren unstillbaren Durst nach Liebe zu betrachten

• Die schwierige Warum – Frage stellen

- Warum meide ich gewisse Menschen?
- Warum fürchte ich eine bestimmte Sitzung?
- Warum habe ich Angst, ein notwendiges Konfliktgespräch zu führen?
- Warum gerate ich in Panik, wenn ich an das Treffen mit jemand denke, der mich schon die ganze Woche nicht zurückgerufen hat?
- Warum möchte ich in meinem Arbeitsbereich unbedingt Erfolg haben? Ist der Grund das Bedürfnis, meinen Wert zu beweisen oder bin ich ein guter Verwalter meiner Gaben und Talente?
- Warum vermeide ich es, schwierigen Menschen in der Gemeinde entgegenzutreten? Versuche ich, ein Vorbild als demütiger und friedensstiftender Mensch zu sein, oder will ich einfach nicht abgelehnt werden?
- Warum lasse ich immer alles stehen und liegen, um andere zurückzurufen oder E-Mails zu beantworten? Weil ich es anderen immer recht machen will? Will ich, dass alle denken, ich sei ein kompetenter Leiter?
- Warum habe ich keine tiefen Freundschaften?
- Warum bin ich nicht beziehungsfähig, halte Nähe nicht aus und zerbrechen meine Freundschaften immer wieder?

• Tiefgründige Menschen werden

- **Zitat** von Richard Forster: „Die dringlichste Notwendigkeit in der heutigen Zeit besteht nicht in einer größeren Anzahl intelligenter oder begabter Menschen, sondern in tiefgründige Menschen.“

• Geistliche Übung der Warum - Frage

- Was empfinde ich wirklich in dieser Situation?, Was könnte hier vor sich gehen – besonders, wenn es etwas ist, das wir normalerweise als negative Emotionen bezeichnen, wie Wut, Scham, Verbitterung, Hass, Trauer, Eifersucht, Furcht oder Depression?
- Wofür steht dieses Gefühl?, Was könntest du, Gott, mir sagen?, Was lerne ich damit über mich selbst?, Über das Leben? Über andere Menschen?

• Zitat von Blaise Pascal: „Alles Elend der Menschen rührt daher, dass sie nicht allein in einem ruhigen Zimmer sitzen können.“

- Und sich nicht wirklich kennen, aushalten und kennen lernen wollen

3. Schluss: Die Verbindung zwischen dem Evangelium und emotionaler Gesundheit!

- Wenn Gott uns je erlaubte, mehr als ein Prozent unserer Sünde zu sehen, würden wir alle tot umfallen.“
- Unter der Oberfläche schauen ist wie auf einem Hochseil in 15m Höhe balancieren ohne Netz unter uns, es sei denn ...
- **Das Evangelium – unser Netz und doppelter Boden**
 - Der ganze Eisberg wird leidenschaftlich geliebt von Gott
 - **Röm 8, 38-39:** „Ich bin überzeugt: Nichts kann uns von seiner Liebe trennen. Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder unsere Ängste in der Gegenwart noch unsere Sorgen um die Zukunft, ja nicht einmal die Mächte der Hölle können uns von der Liebe Gottes trennen. Und wären wir hoch über dem Himmel oder befänden uns in den tiefsten Tiefen des Ozeans, nichts und niemand in der ganzen Schöpfung kann uns von der Liebe Gottes trennen, die in Christus Jesus, unserem Herrn, erschienen ist.“
- **Zusammenfassung**
 - Eine Beziehung von deiner äußerlichen zur innerlichen Welt herstellen!
 - Schmerzhaftes Ehrlichkeit!
 - Das blendende Bild loswerden!
 - Schmerz – Der Ansporn, unter die Oberfläche zu gehen!
 - Ein Bewusstsein für das entwickeln, was ich empfinde und tue!
 - Die Frage nach dem ‚Warum‘ oder ‚Was ist los‘!