



Handreichung zum Umgang mit seelischen Verletzungen (Extrakt des 36-seitigen Seelsorgekurses)

A) So ist die Situation

Freiberg, den 30.4.19

1) Da war doch die Situation in meinem Leben, die mir so zu schaffen macht ...:

... „Es hat mir in der Seele so weh getan, wie er mich behandelt hat. Als wäre ich der letzte Schmutz. Dabei liegt es schon Jahre zurück und ich bin mir eigentlich gar nicht so richtig einer Schuld bewusst. Und immer, wenn ich daran zurückdenke und die Situation wieder vor meinem inneren Auge ist, empfinde ich diesen Schmerz in der Seele, diese Traurigkeit, dass dies passieren musste. Ja, Bitterkeit hat sich eingeschlichen und will nicht mehr weichen. Am liebsten würde ich ihm nicht mehr begegnen, nicht mehr sehen. Ich habe Groll gegen ihn und muss aufpassen, dass das nicht noch Hass wird“.

Soweit ein praktisches Beispiel aus der Seelsorge, das so häufig vorkommt – es geht um die Verletzung meiner Seele, die oft schlimmer, schmerzhafter und langwieriger sein kann, als eine andere körperliche Wunde.

2) Kennzeichen einer seelischen Verletzung

Eine seelische Verletzung ist ein Geschehen, das meiner Seele zugefügt wurde und jedes Mal, wenn ich daran zurückdenke, in mir entweder Schmerz, Traurigkeit, Bitterkeit, Groll oder sogar Hass hochbringt. Ich bin dem wie ohnmächtig ausgeliefert.

Kennzeichen einer geheilten seelischen Verletzung dagegen ist es, wenn die Erinnerung an die damalige Situation frei ist von Schmerz usw. und das Geschehen ins normale Gedächtnis mit Frieden abgespeichert ist.

3) Wieso kommt es in mir zu dieser seelischen Verletzung?

Jeder Mensch hat von der Schöpfung her in sich das Grundbedürfnis nach Liebe, Geborgenheit, Zärtlichkeit und Annahme. Das bezieht sich auf die materiellen, die körperlichen und auf die seelischen Bedürfnisse in allen Lebensphasen, die durchlebt werden. Wo diese vier Grundbedürfnisse Defizite erfahren – voran die Liebe – kommt es zur seelischen Verletzung. **So ist Liebesmangel die erste Ursache für die seelische Verletzung.** **Die zweite Ursache ist aber meine Reaktion auf das Geschehen.** Diese meine Reaktion der Verletzbarkeit macht die Verletzung der Seele erst möglich.

4) Vier mögliche Ursachen für die Entstehung

- Objektive Umstände, wie schlimme Gewittererfahrung, die künftig Ängste davor auslösen
- Schuld anderer Personen, siehe 1)
- Eigene Schuld: z.B. Verletzung beim Holzhacken, die in mir Selbstanklage hochbringt
- Scheinbar Gott, dessen Handeln ich nicht verstehe und ihn deswegen anklage.

5) Was mache ich, um künftig nicht weiter verletzt zu werden? ...

... ich lege mir „sogenannte Schutzmechanismen und falsche Haltungen“ zu, wie Innere Schwüre, negative Festlegungen, persönliche Gegenprogramme der „Selbst -“, irrige Überzeugungen, Leistungsbezogenheit u.a..

B) Gottes Ausweg: Heilung: Lk 4, 18 ff: .. gekommen zu heilen, was verwundet ist ...

1) Vergebung:

= das Recht, das ich denke zu haben, um für mir zugefügten Schaden Vergeltung, Rache oder Wiedergutmachung zu fordern, in die Hände Gottes zu legen und von ihm Hilfe und Recht zu erwarten.

Du lebst aus Gottes Vergebung dir gegenüber. Er hat deine Strafe auf Seinen Sohn gelegt. Wie könntest du letztlich nicht anderen **vergeben**? Aber die Seele wehrt sich und möchte Genugtuung für das begangene Unrecht. Aber: Du bist ein geistliches Wesen, vom Heiligen Geist geleitet und hast eine Seele und lebst im Körper. Und die Seele muss und wird es lernen, sich dem Heiligen Geist unterzuordnen. So ist Vergebung keine Gefühlsache, sondern eine Entscheidungssache deines Willens. Für Jesus waren es keine schönen Gefühle, als er sich für dich für Erlösung am Kreuz entschied – es war eine Entscheidung, die ihm das göttliche Leben gekostet hat. Wie könntest du da dich der Vergebung widersetzen?

Vergebung bedeutet nicht schon automatisch die Heilung der seelischen Wunde. Sie ist aber unabdingbare Voraussetzung, dass Heilung geschehen kann.

- 2) **Drei Richtungen der Vergebung:** -- dir selber; -- dem Nächsten; -- scheinbar zu Gott hin
- 3) **Die Frage von Schuld:** Du, der du selber seelisch verletzt worden bist, hast sicherlich auch selber zumindest eine 3-fache Schuld: a) vielleicht wurden andere durch dein sündiges Verhalten auch seelisch verletzt, b) „verzeih, du mein Gott, dass ich die Erfüllung meiner Grundbedürfnisse bei Menschen und nicht bei dir gesucht habe“, c) „verzeih, Jesus, dass ich durch falsche Haltungen und Schutzmechanismen mich vor den Menschen schützen wollte und nicht zu dir gekommen bin“. Bei diesem oder Jenem ist auch noch okkulte Schuld vorhanden, die den Heilungsprozess blockiert, solange sie nicht bereinigt ist und Befreiung geschehen ist. Denke dabei an Jak 5,16: „Bekennst **einander** die Übertretungen und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet.“ Such dir eine Person des Vertrauens und bekenne Jesus in ihrer Gegenwart deine Schuld und empfange den Zuspruch der Vergebung.

Zu a): kann ich eventuell ein Zeichen der Wiedergutmachung setzen für das, was ich „verbockt“ habe?

4) Die Inhalte des Gebetes um Heilung der seelischen Verletzungen

Freue dich! Er ist derselbe, gestern, heute und in Ewigkeit (Hebr 13,8)!

1. Vergebung gewähren: weil Jesus jede Schuld am Kreuz gesühnt hat und Gott-Vater schon alle Schuld vergeben hat; auch alle meine Schuld; aus Liebe zu IHM entscheide ich mich zu vergeben; wir dürfen den Heiligen Geist dazu um Seine Hilfe bitten;
2. Gott bitten, der betreffenden Person – sofern darin mt verwickelt -- auch aktuell ihre Schuld zu vergeben
3. Wir segnen die Person und bitten Gott, dies auch zu tun (1 Petr 3,9)
4. wenn nötig, Befreiung von Okkultismus erfahren und festhalten
5. Gott um Vergebung unserer Schuld bitten (unseren herrlichen himmlischen Vater) im Namen unseres geliebten Erlösers JESUS, in der Kraft des Heiligen Geistes. Denn durch unsere schuldhafte Reaktion entsteht die Verletzung unserer Seele. JESUS hat immer sofort vergeben. Es ist außerdem unsere Schuld, dass wir Schutzmechanismen und falsche Haltungen aufgebaut haben; um Vergebung bitten. Den falschen Haltungen widersagen und sie im Gebet ans Kreuz bringen.
6. JESUS; komm und wirke jetzt in diese Situation hinein; vor IHM ist mein Leben offenbar, er hat nicht Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft; deshalb dürfen wir IHN jetzt bitten, in diese damalige Situation mit dem Salböl Seines Heiligen Geistes hineinzuwirken und ...
7. ... meine Wunden durch Seine Liebe zu heilen; jede Verletzung hat Liebesdefizit als Ursache; jetzt nehmen wir uns Zeit und lassen IHN handeln, hören gemeinsam, teilen unsere Eindrücke mit, lassen uns leiten vom Geist Gottes und Seinen Gaben
8. Dank zu JESUS, dass ER gehandelt hat; Ist schon Frieden über der Situation eingekehrt, ist die Wunde geheilt. Oft beginnt aber auch ein Heilungsprozess. Wir dürfen unsere Seele immer wieder in Sein heilendes Licht halten, bis Frieden eingekehrt ist.
9. Ist Wiedergutmachung und Versöhnung angebracht? Den Heiligen Geist um Leitung bitten, wann was „dran“ ist, um den anderen nicht in Krise zu bringen.
10. Und zum Schluss den Heiligen Geist um neue Haltungen bitten, die ich im Glauben anlege und es lerne, in ihnen zu gehen und darin zu leben.
11. So wird die Heilung deiner seelischen Verletzungen konkret beginnen und sich prozesshaft immer mehr in deinem Leben entfalten soweit du a) IHM Raum gibst, dir zu dienen und du nicht deine Verletzungen festhalten willst und b) du bereit wirst, dich von falschen Haltungen und Schutzmechanismen zu trennen, sie ans Kreuz zu bringen, neue Haltungen zu erbitten, du sie dir aneignest und es lernst, darin zu leben und zu gehen!

Also:

Vergebung empfangen und gewähren; Befreiung erfahren und festhalten; wiedergutmachen; Jesus im Gebet bitten, die seelische Wunde zu heilen; falsche Haltungen erkennen, dafür um Vergebung bitten, die falschen Haltungen im Glauben am Kreuz ablegen; den Heiligen Geist bitten, mir neue Haltungen zu schenken, sie im Glauben „anziehen“ und es lernen, darin zu gehen.