

Wunden heilen - befreit leben

Gute Beziehungen zu allen

Gott ist die Liebe. Alles was er gemacht hat ist gut. Gott möchte eine Beziehung zu den Menschen haben, damit die Menschen in der Verbundenheit mit ihrem Ursprung leben, in Frieden und Harmonie. Dies bedeutet in erster Linie: gute Beziehungen zu haben, zu mir selbst, zu den Mitmenschen und zu Gott. Ist dies der Fall, dann können wir rundherum glücklich sein. In dieser Haltung könnten wir uns ganz der Liebe Gottes öffnen.

Beziehungsstörungen

Jedoch erfahren wir allzuoft, dass Beziehungen gestört sind. Das Ungute, dem ein Mangel an Liebe zugrunde liegt, trennt mich von mir selber, von den Mitmenschen und von Gott. Eine heile Welt gibt es nicht mehr. In dieser Situation möchte Gott uns Menschen nicht alleine lassen. Darum kommt Jesus zu den Menschen um uns aus unserer unheilvollen Lebenssituation zu befreien.

Wie können wir aus unserer Lebenssituation befreit werden?

Jesus sagt: „**Die Wahrheit wird euch frei machen**“ (Joh 8,32).

Die Wahrheit macht frei

Die Wahrheit über Gott: Gott ist die Liebe. Er liebt immer und bedingungslos. Er möchte alles von uns nehmen, was uns belastet, er möchte alles von uns nehmen, was uns von ihm trennt, was uns hindert zu glauben und zu vertrauen.

Verwundungen und Verletzungen von Anfang an

Die Wahrheit über den Menschen: Der Mensch erfährt das Ungute in der Welt. Das führt dazu, dass wir nicht so frei sind, wie wir es gerne sein möchten. Vielerlei Dinge belasten uns und wir sind in manche Abhängigkeiten verstrickt. Wir sind nicht frei von Verletzungen und Verwundungen. Ursache hierfür kann unser eigenes Tun sein, (= wir sind Täter) aber auch das Tun anderer (= wir sind Opfer geworden). Das führt zu einem Mangel an Harmonie und innerer Zerrissenheit.

Hier äußert sich die menschliche Erlösungsbedürftigkeit.

Die Wurzeln der seelischen und zwischenmenschlichen Grundprobleme reichen häufig bis in die frühe Kindheit zurück. Einflüsse in dieser empfindsamen Lebensphase prägen einen Menschen sehr tief und nachhaltig, bis in sein Gefühlsleben hinein.

Folgen

- Manchmal gibt es Situationen, Themen und Menschen, auf die man äußerst empfindlich reagiert und man weiß nicht warum. Das deutet darauf hin, daß eine wunde Stelle in der Seele berührt worden ist. Überall dort, wo ich in meiner nächsten Umgebung (Eltern, Geschwister, Schule ...) kein volles „Ja“ erhalten habe, können Wunden entstanden sein.
- In seiner Tiefe ist fast jeder Mensch vom Leben verletzt worden. Er erleidet ohne eigene Schuld Verwundungen, die seine Kraft zum Guten beeinträchtigen. Ebenso sind Unsicherheiten, Lebensängste und Ersatzbefriedigungen Folgen von Verwundungen.

Wunden heilen - befreit leben

- Man hat Angst um sich selber und ist innerlich gehemmt. In Ersatzbefriedigungen sucht man das Fehlen von Bejahung und Bestätigung - es ist gut, dass es mich gibt und dass ich lebe - durch eigene Leistung zu ersetzen.

Störung der Gottesbeziehung

Dies alles wirkt sich auf die Beziehung zu Gott aus. Man darf die Beziehung zu Gott nicht unabhängig von den lebensgeschichtlichen Erfahrungen betrachten. In der menschlichen Seele hängt alles zusammen. Verwundungen, Enttäuschungen, Spuren falscher Erziehung usw. haben bei vielen dazu geführt, daß sie sich eine Art Panzer gegen ihre Mitmenschen zugelegt haben - aus Angst, um nicht immer von neuem verletzt zu werden. Das wirkt sich auch auf die Gottesbeziehung aus. Darum fühlt sich mancher so fern von Gott, kann nicht an Gottes Liebe glauben, nicht vertrauen, sich nicht weggeben.

Wer stets seine Gefühle unterdrückt, wird auch zu Gott keine gefühlsmäßig tiefe Beziehung haben können. Wer allen Menschen mißtraut, wird auch Gott mißtrauen. Wer sich niemandem öffnet, wird sich auch Gott gegenüber nur schwer öffnen.

Heilung in der Tiefe des Herzens

Gewisse falsche Grundhaltungen wurzeln tief im Unbewußten. Darum brauchen wir eine Heilung in der Tiefe des Herzens.

Gott spricht:

„Ich gebe euch ein neues Herz und in euer Inneres lege ich einen neuen Geist!“ (vgl. Ezechiel. 36,24-29).

Gott will uns ein „neues Herz“ schenken, also im tiefsten Innern uns neu schaffen. Gott kann die tiefsten Schichten der menschlichen Person erreichen und sie von Grund auf heil und ganz machen.

Jesus heilt

Jesus ist gekommen, zu heilen, was verwundet ist. *„...und er heilte alle“*, heißt es oft, wenn vom Wirken Jesu die Rede ist (z.B. Mt 4,23-24). Jesus heilt an Leib und Seele. Er hat heute dieselben Möglichkeiten wie damals, denn *„Jesus Christus ist derselbe, gestern, heute und in Ewigkeit“* (Hebräerbrief 13,8).

Er möchte mir begegnen, wie dem blinden Bartimäus und mich fragen: *„Was soll ich dir tun?“* (vgl. Markus 10,51). So wie der Blinde bittet: *„Ich möchte wieder sehen können“*, so dürfen auch wir in allen unseren Anliegen zu Jesus kommen.

Ihm alles bringen

Indem ich mich Jesus zuwende und ihm alle meine Sorgen, Probleme, Fragen und Nöte bringe, beginnt der Prozeß der inneren Heilung.

Jesus ist mein Erlöser

Es beginnt damit, dass ich meine Heilungsbedürftigkeit erkenne und anerkenne. Ich mache mir bewußt, dass ich es bin, der der Heilung bedarf. Jesus Christus ist der Heiland und der Erlöser.

4. Woche: Wunden heilen - befreit leben

1. Tag *„Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. Sobald er hörte, daß es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! Viele wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich. Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. Und Jesus fragte ihn: Was soll ich dir tun? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte wieder sehen können. Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dir geholfen. Im gleichen Augenblick konnte er wieder sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg“ (Markus 10, 46-52).*

- ◆ *„... er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir.“* In seinem Vertrauen auf die Heilkraft und das Erbarmen Jesu lässt Bartimäus sich von niemandem abbringen. Habe ich auch einen so beharrlichen Glauben?
- ◆ *„Jesus fragte ihn: Was soll ich dir tun?“* Der Wunsch des Blinden ist eigentlich klar, aber Jesus geht es darum, dass er seine Not ganz konkret ausspricht, weil das konkrete Aussprechen der Not gut tut. Tue ich das auch? Sage ich Jesus ganz konkret mein Anliegen?
- ◆ *„Dein Glaube hat dir geholfen.“* Traue ich Jesus zu, dass er mir in meinem Anliegen helfen kann? Wenn ja, dann kann ich mit dem Aussprechen meiner Bitte ihm bereits danken, dass er helfen wird!
- ◆ *„... und er folgte Jesus auf seinem Weg.“* Wer im Herzen sehend geworden ist, neu ein sehender Mensch ist, folgt Jesus nach.

2. Tag *„Jesus zog in ganz Galiläa umher, lehrte in den Synagogen, verkündete das Evangelium vom Reich und heilte im Volk alle Krankheiten und Leiden. Und sein Ruf verbreitete sich in ganz Syrien. Man brachte Kranke mit den verschiedensten Gebrechen und Leiden zu ihm. Besessene, Mondsüchtige und Gelähmte, und er heilte sie alle. Scharen von Menschen aus Galiläa, der Dekapolis, aus Jerusalem und Judäa und aus dem Gebiet jenseits des Jordan folgten ihm“ (Matthäus 4, 23-25).*

- ◆ *„... und er heilte sie alle!“* Wie die Menschen damals, so will Jesus auch mich an Leib und Seele ganz und heil machen. Er heilt von innen heraus, von der Wurzel her.
- ◆ Wo fühle ich mich unheil, seelisch krank oder belastet, voller Angst und Sorgen? Zuerst muß ich meine Heilungsbedürftigkeit erkennen und anerkennen. Dann versuche ich mit Jesus darüber zu sprechen. Alles vertraue ich ihm an, auch jene Probleme oder negativen Gefühle, deren ich mich schäme und die ich keinem Menschen sagen könnte. Vor Jesus brauche ich keinerlei Scheu zu haben. Er kennt mich bis auf den Grund. Er versteht mich. Sein Blick dringt bis in die tiefsten Abgründe, aber es ist ein Blick der Liebe. So wie ich bin, liebt er mich. Mit ihm zusammen kann ich in die dunklen Tiefen meiner Seele hinabsteigen, vor denen ich allein Angst hätte. Ich darf mein Herz vor ihm ausschütten, ohne befürchten zu müssen, daß er mich verurteilt oder zurückstößt.
- ◆ Besonders auch die Kräfte, die aus dem menschlichen „Unbewußten“ aufsteigen, beeinflussen unser Verhalten. Ich versuche, alle meine Gefühle wahrzunehmen - ob sie gut oder schlecht sind, ich bewerte sie nicht. Mit der Liebe Jesu versuche ich, ihnen auf den Grund zu gehen.
- ◆ Ich nehme wahr, was ich wirklich denke, empfinde und will, und ich stehe zu mir selbst.
- ◆ Ich beginne, meine Probleme Jesus anzuvertrauen. Das kann ein hilfreicher Schritt sein! So kreise ich nicht nur immer weiter um mich selbst und verstricke mich noch tiefer in meine Probleme. Jesus möchte mein Erlöser sein. Nicht ich allein muß alle meine Probleme lösen - er möchte mich heilen. So kann ich auch Vorwürfe gegen andere Menschen überwinden, die mich irgendwann verletzt haben oder an meinen Problemen schuld sind.

4. Woche: Wunden heilen - befreit leben

3. Tag *„Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben“ (Mt 6, 14 – 15).*

- ◆ In der Bereitschaft zu vergeben, öffne ich mich für das Handeln Gottes. Ich verschließe nicht mein Herz seiner Liebe gegenüber.
- ◆ *„Nicht vergeben“*, nachtragen, heißt wörtlich: Ich selber trage dem anderen etwas, eine Last, einen Vorwurf, nach. Ich belaste damit mich selber. Vergeben heißt loslassen, aus der Hand geben, frei werden.
- ◆ Kann ich mir alles vergeben, was ich mir in meinem ganzen Leben selber angetan habe? Kann ich Gott vergeben, was er mir „angetan“, das heißt was er in meinem Leben alles zugelassen hat? Kann ich jedem Menschen, alle Taten und Worte vergeben, sie aus der Hand geben, loslassen?

Gebet: Danke Jesus, daß Du mich ganz frei machen willst von allem Festhalten, von Vorwürfen Dir, mir und anderen Menschen gegenüber. Du willst mein Leben wirklich leicht und froh machen. Du weißt, Jesus, wie schwer ich mich tue ... zu vergeben. Ich möchte schon, aber schaffe es nicht. Bitte erfülle mich mit Deinem Geiste und löse und befreie Du mich!

4. Tag Lesen Sie den Text von Anselm Grün: JESUS heilt (Seite 27)

Gebet: Jesus, ich schütte mein Herz vor Dir aus. Schau, das bin ich.
Blicke voll Erbarmen auf das Durcheinander meiner Seele.
Sende einen Strahl deines Lichtes in mein Herz.
Nimm weg von mir meine Sorgen und Ängste und lass mich vertrauen.
Lenke alles zum Guten. Gib mir den inneren Frieden.
Gib mir Gelassenheit und Liebe zu allen Menschen.

6. Tag *„Ein Aussätziger kam zu Jesus und bat ihn um Hilfe; er fiel vor ihm auf die Knie und sagte: Wenn du willst, kannst du machen, dass ich rein werde. Jesus hatte Mitleid mit ihm; er streckte die Hand aus, berührte ihn und sagte: Ich will es – werde rein! Im gleichen Augenblick verschwand der Aussatz, und der Mann war rein. Jesus schickte ihn weg und schärfte ihm ein: Nimm dich in acht! Erzähl niemand etwas davon, sondern geh, zeig dich dem Priester und bring das Reinigungsoffer dar, das Mose angeordnet hat. Das soll für sie ein Beweis (meiner Gesetzestreue) sein“ (Markus 1, 40-44).*

- ◆ Aussätzige waren wegen ihrer ansteckenden Krankheit von der Gemeinschaft ausgeschlossen, ausgestoßen. Das war sehr hart.
Vielleicht fühlte und erfuhr ich mich in meinem Leben – aus irgendeinem Grund – als abgelehnt, ausgestoßen, ausgeschlossen?
Vielleicht trage ich wegen dieser inneren Wunde noch viele Ängste in mir: z.B. die Angst, abgelehnt zu werden und als Folge wage ich nicht, meine Gedanken, Gefühle zu äußern und trage eine Maske, bleibe am liebsten im Hintergrund ...
Vielleicht wage ich aus Angst, etwas Unangenehmes (wie Aussatz) von meinem Leben nicht zu zeigen und lebe in der Angst „entdeckt“ zu werden?
- ◆ *„Der Aussätzige kam zu Jesus“*. Ich darf mit meinem „Aussatz“, dem Unangenehmen, dem Abstoßenden in mir zu Jesus gehen.
Er fiel vor ihm auf die Knie und sagte: „Wenn du willst, kannst du ...“ Habe ich dieses große Vertrauen zu Jesus, dass er mich rein, heil machen kann? Ich darf Jesus um Heilung bitten, wie der Aussätzige.
- ◆ Was tut Jesus? *„...hatte Mitleid mit ihm, berührte ihn“* an der wunden Stelle. Jesus hat ebenso Mitleid mit mir. Heilung verlangt, dass ich die Nähe von Jesus suche, mich berühren lasse. Das kann weh tun.

4. Woche: Wunden heilen - befreit leben

Gebet: Jesus, schau wie ich bin. Ich will dir das Unangenehme nicht verbergen.
Du verurteilst mich nicht. Voll Erbarmen schaust Du auf das Durcheinander in meiner Seele. Sende einen Strahl Deines Lichtes in mein Herz.
Reinige mein Denken und Empfinden. Flöße mir Vertrauen ein, das Angst und Sorge vertreibt - Du wirst die Dinge zum Guten lenken.
Gib mir den inneren Frieden, eine unerschütterliche Gelassenheit und Liebe zu allen Menschen. Wecke neu den Mut zum Leben in mir; ich bin ja in Deiner Hand. Forme mein Herz nach Deinem Herzen!

5. Tag *„Da brachte man einen Taubstummen zu Jesus und bat ihn, er möge ihn berühren. Er nahm ihn beiseite, von der Menge weg, legte ihm die Finger in die Ohren und berührte dann die Zunge des Mannes mit Speichel; danach blicke er zum Himmel auf, seufzte und sagte zu dem Taubstummen: Effata! Das heißt: Öffne dich! Sogleich öffneten sich seine Ohren, seine Zunge wurde von ihrer Fessel befreit, und er konnte richtig reden“ (Markus 7, 32-35).*

- ◆ Ein Stummer befindet sich in der Einsamkeit, da er sich nicht aussprechen kann. Er kann nicht selbst zu Jesus gehen, er wird gebracht. Wer hilft mir? Von wem lasse ich mir helfen?
Vielleicht bin ich durch seelische Verwundungen, die mir nicht bewußt sind, z.B. durch ausgelacht werden, gehemmt, innerlich blockiert. Ich möchte mich öffnen, frei sagen können, was ich denke und fühle, aber es geht nicht. Das macht einsam. Vielleicht suche ich aus dieser Einsamkeit heraus eine Ersatzbefriedigung.
- ◆ Vielleicht sind meine Ohren „zu“, d.h. ich kann nur schwer (zu)hören, falle anderen ins Wort, verstehe andere falsch. Bin „zu“ für die anderen. Das erschwert das Miteinander.
- ◆ *„Jesus nahm ihn beiseite.“* Mit dieser Not zu Jesus gehen und eine Spezialbehandlung zulassen. Es zulassen, dass seine Behandlung unangenehm ist. *„Er legte ihm die Finger in die Ohren und berührte die Zunge mit Speichel.“*

Gebet: Jesus Du weißt, daß ich innerlich so oft blockiert bin, daß ich mich aus Angst nicht so öffnen kann, wie ich möchte. Du weißt, Jesus, daß ich oft nicht recht zuhöre. Verzeih mir und heile mich. Danke Jesus, daß Du auch meine Fesseln lösen willst und es in Deiner Macht tun wirst. Danke!

Jesus heilt

Wenn wir das Wort Heilung hören, denken wir sofort an die Heilung unserer Krankheiten, an die eigene Gesundheit. In der ursprünglichen Wortbedeutung heißt heil „gesund, unversehrt, gerettet, ganz, vollständig, frisch, ungeschwächt“. Und Heil meint „Glück, Gesundheit, Heilung, Rettung, Beistand.“

JESUS möchte Dir Hoffnung geben, dass Dein Leben gelingt, dass es ganz wird, dass Du alles was in Dir ist, annehmen kannst, dass Du zu allem, was Du bist, Ja sagen kannst, dass Du sagen kannst: Es ist gut so, wie es ist.

Damit Du das sagen kannst, müssen Deine Wunden heilen. Jeder von uns trägt Wunden mit sich.

Wir sind verletzt worden durch unsere Eltern, auch wenn sie es noch so gut gemeint haben.

Wir sind verletzt worden, wenn wir in unserer Einmaligkeit nicht ernst genommen worden sind.

Wir sind verletzt worden von Lehrern, die uns vor der Klasse lächerlich gemacht haben, von Priestern, die uns Angst vor der Hölle eingepflicht haben.

Wir werden verletzt durch unseren Freund oder unsere Freundin, wenn wir nicht verstanden werden, wenn sie uns an den empfindlichen Stellen treffen, wenn Sie in unseren alten Wunden bohren.

JESUS will Dir sagen: Deine Wunden können heilen und sie werden heilen. Allerdings bedeutet Heilung nicht, dass Du sie überhaupt nicht mehr spürst. Es wächst eine Narbe darüber. Und dann werden sie zu Dir gehören, ohne dass sie Dich am Leben hindern. Sie werden nicht mehr all Deine Energie auf sich ziehen. Ja, sie werden Dich sogar lebendig halten, sie werden zu einer Quelle des Lebens für Dich.

Deine Wunden werden durch JESUS zu einem kostbaren Besitz, zu kostbaren Perlen. Denn dort, wo Du verwundet warst, dort wirst Du offen sein für Menschen um Dich herum, dort wirst Du sensibel reagieren, wenn sie von ihren Wunden erzählen. Dort wirst Du selbst lebendig sein. Dort kommst Du in Berührung mit Dir selbst, mit Deinem wahren Selbst. Ich wünsche Dir, dass JESUS die Hoffnung schenkt, dass all Deine Wunden heilen können, dass Du nicht einfach von Deiner Geschichte der Verletzungen definiert wirst, sondern dass Du ganz in der Gegenwart leben kannst, weil Dich Deine Wunden nicht mehr am Leben hindern. Sie befähigen Dich vielmehr zum Leben. JESUS möchte Deine Wunden in Quellen der Lebendigkeit und Quellen des Segens für Dich und für andere verwandeln.

Text zur Meditation

Wenn du dich heute entschließt, mit Christus zu leben,
dann beginnt für dich heute schon das Leben in Fülle.
Christus ist zu dir gekommen, um dein Freund zu sein.
Jetzt liegt es an dir, deine Hand in die Seine zu legen,
und dein Leben in tiefer Gemeinschaft mit IHM zu verbringen.
Du darfst mit IHM leben
in einem endlosen Austausch der Liebe.
Du darfst zu IHM kommen
mit all deinen Sorgen und Fragen.
Du darfst IHN mit DU ansprechen
und in dieses DU dich selbst hineinsagen -
so wie du bist.
Du darfst dein ganzes Leben vor IHM ausbreiten.
ER erfüllt es mit Seiner Gegenwart und Liebe.
ER schenkt dir Klarheit und Licht.
ER teilt mit dir Sein Leben.

Dein Leben wird tief,
wenn du zu zweit mit Jesus lebst.
Du schenkst dich IHM, und ER schenkt Sich dir.
Seine Liebe heilt deine Wunden.
Sein Brot gibt dir Kraft.
Sein Wort stärkt dich und macht dir Mut.

Bleibe immer an Seiner Seite.

Jesus, DU bist immer da.
Wo ich auch hingehe, Du gehst mit mir,
denn du lebst ganz tief in meinem Herzen.
Ich will hineingehen in mein Inneres
und in meinem tiefsten Grund mit Dir zusammensein.
Meine ganze Wirklichkeit als Mensch trage ich zu Dir:
meine Gedanken, Gefühle und Wünsche,
meine Erinnerungen und Vorstellungen ... alles, was ich bin.
Du kennst mich und Du liebst mich.

Ich brauche Dich,
der DU ganz Mensch bist und doch ganz Gott;
der Du mir ganz nah bist
und doch meine Wirklichkeit so sehr übersteigst,
daß Du mir leuchten kannst auf meinem Weg.

Ich will bei Dir sein und bleiben,
denn Deine Nähe macht mich froh.