

Heilung von schmerzlichen Erfahrungen

Predigtreihe „Leben in Freiheit“ Teil 3

13. September 2020

Sämi Schmid

Wir sind mitten in der Predigtreihe «Leben in Freiheit». Jeder wünscht sich Freiheit. Trotzdem fühlen sich viele von uns gar nicht so frei, wie es gegen aussen vielleicht aussieht. Deshalb schauen wir da miteinander etwas genauer hin.

Vor zwei Wochen hatte ich das Thema: Wahrheit macht frei. Ich habe damals unser Leben mit dem Eisberg verglichen. Wir bemühen uns, dass der sichtbare Teil unseres Lebens gut aussieht. Dabei bleibt ein grosser Teil des Lebens unbearbeitet (unsichtbar), der aber grossen Einfluss auf das Sichtbare hat.

Wir haben die Worte von Jesus in Johannes 8 angeschaut, in denen er sagt:

- Ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen. (Joh 8,32)
- Wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei (Joh 8,36)

Letzten Sonntag hatten wir das Thema: Bei Jesus frei werden. Adrian hat uns aufgezeigt, dass Jesus das tiefe Herzensanliegen hat, uns in die Freiheit zu führen. Genau deshalb ist er als Sohn von Gott auf die Erde gekommen, wie es in Jesaja 61 steht:

Der Geist Gottes des HERRN ruht auf mir, denn der HERR hat mich gesalbt, um den Armen gute Botschaft zu verkünden. Er hat mich gesandt, um die zu heilen, die ein gebrochenes Herz haben und zu verkündigen, dass die Gefangenen freigelassen und die Gefesselten befreit werden. (Jes 61,1)

Diese beiden Texte möchte ich heute und nächsten Sonntag praktisch vertiefen. Die Themen sind:

- Heilung von schmerzlichen Erfahrungen
- Heilung von falschen Überzeugungen

Kennt ihr das Spiel Minesweeper (Bild). Da geht es darum, in diesem Feld die Versteckten Minen zu finden, ohne dass sie in die Luft gehen. Mit etwas Geschick gelingt es anhand von den Zahlenhinweisen, die Minenorte herauszufinden und sie zu umgehen.

Manchmal ist das Leben auch fast so wie dieses Minensuchspiel. Es geht darum, möglichst unbeschadet durchzukommen. Denn überall liegen versteckte Minen. Unter versteckten Minen verstehe ich schwierige oder sehr schmerzliche Erfahrungen, die man im Leben gemacht hat. Eigentlich sind sie nicht sichtbar. (Eisberg – unter Wasseroberfläche) Vielleicht ist es auch schon Jahre oder Jahrzehnte her. Aber wenn so ein Kamel kommt und genau auf diesen Punkt steht, geht die Mine ohne Voranmeldung los. Hast du das Phänomen auch schon erlebt?

- Beispiel Leitungsteam letzter Dienstort

Mit der Zeit weiss man vielleicht auch, wo beim Ehepartner, beim Mitarbeiter oder vielleicht auch beim Mitchrist solche wunden Punkte sind. Du markierst es mit einem Fähnchen und unterlässt es in Zukunft, da in die Nähe zu gehen.

Ich erlebe oder beobachte dieses Phänomen nicht selten. Das sieht dann meistens so aus (Zeichnung)

- Ich zeichne hier einen Querschnitt von einem Boden.
 - Auf der Oberfläche des Bodens ist alles sauber und aufgeräumt, man sieht nichts.
 - Du bist mit einem Menschen unterwegs. Es ist alles bestens. Und auf einmal verhält sich dieser Mensch unerklärlich komisch. Weshalb?
 - Da im Untergrund gibt es irgendeine schmerzliche Erfahrung, die noch nicht verarbeitet ist. Und diese schmerzliche Erfahrung übernimmt im Moment die Führung über das Verhalten. Das kann mitten in einer Sitzung oder einem Gespräch sein. Vorher war grad noch alles bestens und jetzt merkt man deutlich: Etwas stimmt nicht. Und man kann sich oft nicht erklären weshalb.
 - Es muss nicht immer grad eine Bombe hoch gehen. Manche werden sehr schweigsam. Andere werden energisch. Und das Problem dabei ist nicht das Thema, über das man redet, sondern die schmerzliche Erfahrung, die man damit verbindet.
- ⇒ Solches habe ich schon sehr viel beobachtet.

Das Ziel unseres Lebens ist nicht, dass wir so durchs Leben gehen und uns mit diesen Minen arrangieren und sie so gut wie möglich umschiffen, sondern, dass die Minen ausgebuddelt und entschärft werden. Da entsteht Freiheit.

Und damit sind wir beim Thema von heute: Heilung von schmerzlichen Erfahrungen.

Schmerzliche Erfahrungen – eine menschliche Realität

Das, was ich bis jetzt gesagt habe, tönt noch recht theoretisch. Aber diese schmerzlichen Erfahrungen gehören zu unserem Leben. Ich behaupte, niemand kommt ohne solche Erfahrungen durchs Leben! Natürlich machen wir nicht nur solche Erfahrungen. Aber sie gehören zu unserem Leben dazu. Denn wir leben in einer brutalen und unbarmherzigen Welt. Es läuft vieles nicht so, wie es sich Gott ursprünglich gedacht hat. Und deshalb ist es wichtig, dass wir uns diesem Thema der schmerzlichen Erfahrungen stellen. Jeder von uns ist davon betroffen, ob uns das bewusst ist oder nicht.

⇒ Bild erste Predigt: Lebenshaus

Wie sehen solche schmerzlichen Erfahrungen aus?

Da gibt es Verletzungen aus der Kindheit:

- Fehlende Zuwendung: ein Kind bekommt von seinen Eltern nicht die Zuwendung, die es nötig hätte. Ich bin zum Beispiel in einer 12-köpfigen Familie aufgewachsen. Wir hatten gute Eltern und sie taten ihr Möglichstes. Sie gaben uns, was sie konnten. Einer meiner Brüder, eine sehr feinfühlig Person, litt sehr daran er nicht mehr Zuwendung bekommen hat. Vor einiger Zeit hat er mir erzählt, dass meine Mutter ihn in den Arm genommen hat, und wie zutiefst wohl ihm das getan hat. (Gefahr: Loch mit anderem stopfen)
 - Oder es gibt Kinder, deren Seele einen tiefen Riss bekommen hat, weil sie die hohen Erwartungen ihrer Eltern nie erreichen konnten. Kinder hören mehr als nur Worte. Jemand sagte mal: „Ganz komisch, immer wenn ich als Kind in die Nähe meines Vaters kam, hatte ich Schuldgefühle auch dann, wenn ich nichts ausgefressen hatte“.
- ⇒ Kinder sind prägsam wie weiches Wachs. Kinder haben noch nicht gelernt, wie man sich vor Verletzungen schützen kann. Was eine Kinderseele an Verletzungen speichert, kann ein ganzes Leben prägen.

Tiefe Verletzungen geschehen nicht selten auch in der Ehe. Gerade wenn man sich nahe steht, gehen verletzende Worte und verletzendes Verhalten besonders tief. Es gibt nichts Schlimmeres als verletzte Liebe. Wenn das passiert, tut man nicht selten so, als ob nichts dabei ist – man lacht vielleicht noch darüber – aber das Herz blutet und schützt sich, indem es hart wird.

- In diesen Bereich gehören auch: Fremd gehen (Ehebruch), Scheidung oder Kinderlosigkeit
- ⇒ Partnerschaftliche Beziehungen und Familien sind häufig Brutstätten sehr einschneidender Verletzungen.

Schmerzliche Erfahrungen gibt es auch in der Schule:

- Mobbing
- Ausgelacht werden: Ich konnte als Schüler extrem schlecht lesen. Und das Schlimmste war, wenn ich in der Klasse laut vorlesen musste. Und wenn dann einzelne Schüler mich damit aufzogen,

liess ich mir wohl nichts anmerken, aber es tat es tat sehr weh. Ich hatte damals schon meine Strategie gewählt, wie ich damit umgehe: ignorieren und verdrängen. Gefühle nicht ernst nehmen. Es tut sonst viel zu fest weh. Aber diese schmerzliche Erfahrung haben ihre Auswirkungen bis heute. Ich habe immer noch den Satz in meinem Hinterkopf: „Vor andern Leuten schweigst du besser.“ (Er ist bei Gott in Bearbeitung.)

⇒ Innere Wunden tun oft viel mehr weh, als äussere. Nur werden sie häufig nicht ernst genommen. (Eisberg)

Weitere schmerzliche Erfahrungen sind:

- Missbrauch (sexuell, emotional)
- Todesfall eines engen Freundes oder eines Familienmitglieds
- Unfall
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Krankheit (Krebs)

Eine besondere Gattung in diesen schmerzlichen Verletzungen sind: enttäuschende Gemeindeerfahrungen. Wie viel von euch leiden wohl an solchen Erfahrungen!?!

- Da gibt es viele Möglichkeiten dafür. Jeder weiss, wie man sich als Christ verhalten sollte. Man hat deshalb hohe Erwartungen aneinander. Und wir werden nicht selten gerade an diesen Punkten bitter böse enttäuscht. Immer wieder begegne ich Christen, die solche Minenfelder in ihrem Leben haben. Sie können sich auch nicht mehr frei bewegen. (zutiefst verletzt) →
übrigens: auch ich habe schon oft Menschen verletzt.

Solche inneren Verletzungen entstehen durch Worte, durch Ungerechtigkeit, durch Kritik oder durch Ablehnung.

Ich weiss nicht, wie es euch geht mit diesem Thema. Du denkst vielleicht: Das ist doch ganz normal. Das gehört zum Leben. Mach doch nicht ein Drama daraus.

Genau so habe ich auch lange gedacht. Ich bin gar nicht der Typ, der sich immer gut fühlen muss. Und ich war sehr skeptisch gegenüber solchen Themen. Aber ich habe gemerkt, dass ich auch grad in diesem Bereich noch viel lernen kann.

Die Seele von uns Menschen kann man mit einer grossen Lagerhalle vergleichen. Täglich kommen neue Erinnerungen und Erfahrungen hinzu und werden dort gelagert. Der Inhalt dieser unsichtbaren Lagerhalle beeinflusst unser Denken und Handeln – und zwar oft viel stärker als uns lieb und bewusst ist. Manchmal sind ganze Abteil dieser Lagerhalle gefüllt mit schmerzhaften Erinnerungen an Personen, die uns Leid zugefügt haben. Erfahrungen sind da abgespeichert, die weh tun, sobald wir daran denken. Unsere natürlich Reaktion ist: nur nicht anrühren!

Ihr kennt das Sprichwort „Zeit heilt alle Wunden.“ Dieser Satz drückt die Hoffnung aus, dass Verletzungen von alleine verschwinden, wenn man nur genügend Zeit verstreichen lässt. Mit unbearbeiteten inneren Verletzungen ist es aber wie mit **Atommüll**, den man irgendwo „zwischenlagert“. Das Zeug strahlt gefährlich - und das eine sehr lange Zeit! Wer Verletzungen unbearbeitet lässt, sie einfach nur irgendwie in seinem Inneren zwischenlagert und abwartet, der schafft sich selbst eine „strahlende Zukunft“: er verseucht sein Innenleben mit einem gefährlichen und giftigen Gemisch von Misstrauen, Groll und Verbitterung. (wird spätestens im Alter sichtbar.)

Die Auswirkungen von solchen inneren Verletzungen können ganz verschieden aussehen:

- Körperlich
 - Gesicht: harte Züge
 - Körperhaltung (geduckt, gebückt, etc.)
 - Schmerzende Bereiche (der Körper schreit, weil die Seele leidet)
- Geistlich
 - Es geht im Glauben nichts mehr (Blockade / Mauer)
 - Man schützt sein Herz, indem man es hart macht. (Gott redet nicht mehr, kein Gespür dafür)
- Beziehungen:
 - Rückzug; ständiges Misstrauen
 - Aggressiv
 - Hart

- Emotional
 - o Verbitterung
 - o Depression

Schmerzliche Erfahrungen: das ist die menschliche Realität. Niemand wird bewusst bitter, oder sucht bewusst ein hartes Herz. Das geschieht einfach.

Die grosse Frage ist: Wie gehen wir mit solchen Verletzungen um? Und was heisst es, heil zu werden?

Hoffnungsvolle Botschaft

Unser Vater im Himmel hat einen Wiederherstellungsplan für uns und unser Leben. (Bild zeigen und erklären)

Das Kreuz von Jesus mit der Vergebung ist ein Teil davon. Und der Heilige Geist, der in uns Wohnung nimmt, gehört auch dazu. Nicht nur die Vergebung der Sünden ist Gott in diesem Wiederherstellungsplan wichtig, sondern auch die Heilung von unseren Herzen und unseren Seelen. Und ich freue mich, dass wir einen Gott haben, der das kann. Ich freue mich, dass wir einen Gott haben, der dies versteht und auch im Blick hat.

Genau das kommt in der Bibel X-fach zum Ausdruck. Viele kennen die bekannte Aussage von Jesus in Matthäus 11:

Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe geben.
(Mt 11,28)

Unser Heiland hat ein Herz für solche Menschen. Er hat auch ein besonderes Anliegen für dich und deine Verletzungen. Er wünscht sich, dass da etwas heil werden kann. Genau dasselbe kommt schon in Jesaja 42 oder im Psalm 147 zum Ausdruck:

Der Herr wird das geknickte Rohr nicht brechen und den glimmenden Docht nicht auslöschen.
(Jes 42,3) Gerade wenn du dich vielleicht so fühlst, dann nimm dies für dich in Anspruch.

Er heilt zerbrochene Herzen und verbindet Wunden. (Ps 147,3)

Das Leben bringt es mit sich, dass wir geknickt, zerbrochen oder verwundet sind. Und die hoffnungsvolle Botschaft ist, dass wir einen Gott haben, der das heilen kann.

Jesus kam aus diesem Grund auf diese Erde. Das gehört zum Wiederherstellungsplan von Gott. Als Jesus damals in der Synagoge von Nazareth war und aus der Schriftrolle des Jesaja las, hat er genau das bestätigt (Lk 4,14-21). Er hat damals diese Stelle gelesen:

Jesaja 61,1: **Der Geist des Herrn ist auf mir, denn der Herr hat mich gesalbt, um den Elenden gute Botschaft zu verkündigen. Er hat mich gesandt, um die zu heilen, die ein gebrochenes Herz haben und zu verkündigen, dass die Gefangenen freigelassen und die Gefesselten befreit werden.**

⇒ Da ist genau von diesen schmerzlichen Erfahrungen die Rede. Zerbrochene Herzen, verwundete Seelen. Menschen, die von solchen Erfahrungen davon gefangen, bedrückt und verborgen wurden.

Und in Vers 3 kommt etwas zum Ausdruck, was durch die Kraft Gottes passieren kann. Nicht mehr Niedergeschlagenheit und Frust, nicht Enttäuschung und Schwere sollen vorherrschen, sondern Freude und Freiheit:

Er hat mich gesandt, um den Trauernden zu ermöglichen, dass ihnen ein Kopfschmuck anstelle von (Trauer)Asche, Freudenöl anstelle von Trauerkleidern, und Lobgesang anstelle eines betrübten Geistes gegeben werde.

Dazu ist Jesus auf die Erde gekommen. Und dieses Werk führt der Heilige Geist weiter. Das ist der Wiederherstellungsplan Gottes auch für dein Leben. Da entsteht echte Freiheit.

Und ich will immer mehr von dieser Realität sehen und erleben – in meinem Leben, im Leben von dir und von uns als ganze Kirche. Denn so mancher unter uns trägt einen schweren Rucksack von schmerzlichen Erfahrungen mit sich.

Wichtige Schritte zur Heilung

Wie wird es möglich, dass diese Wunden heil werden? Wie können diese Minen ausgebuddelt und entschärft werden? 4 Schritte sind dazu wichtig:

Hinsehen:

Normalerweise macht jeder Mensch das Gegenteil davon. Wunden aus schmerzlichen Erfahrungen werden meistens verdrängt, versteckt und überspielt. Wir leben so, als ob nichts geschehen wäre.

Und mit der Zeit tut es dann tatsächlich ein bisschen weniger weh. Und damit belassen wir es. Aber da ist nichts gesund geworden. Die Wunde eitert und wuchert im Dunkeln weiter.

Bei körperlichen Verletzungen ist uns allen klar, dass wir sie behandeln müssen. Einen Knochenbruch oder eine Schusswunde kannst du nicht einfach nur verdrängen oder verstecken. Da geht man zum Arzt oder in den Spital. Bei seelischen Verletzungen finden wir das komischerweise nicht nötig.

Hinsehen und wahrnehmen ist wichtig. Es geht mir nicht darum, dass wir unser Unterbewusstsein beackern und um jeden Preis etwas finden müssen. Es geht mir darum, dass wir das wahrnehmen, was da ist.

Hinsehen ist nicht etwa einfach. Denn wenn wir hinsehen, tut es wieder mehr weh. Deshalb lassen die meisten es lieber wie es ist. Aber Gottes Plan ist Wiederherstellung und nicht nur, dass wir überleben.

Schmerz zulassen:

Auch das ist ein ganz wesentlicher Punkt! Es geht darum, dass wir Wut oder Enttäuschung über erfahrenes Leid zulassen. Darf man das als Christ? Viele beginnen spätestens da wieder mit verdrängen. Als Christ muss man doch lieb und nett sein. Wut darf nicht sein. So bin ich geprägt.

Aber wenn etwas heil werden soll, muss ich auch das ernst nehmen. Ich muss Gefühle wahrnehmen.

Denn die Gefühle sind die Sprache der Seele.

Viele Christen haben gelernt: Gefühle sind unzuverlässig. Im geistlichen Leben sollen sie keine Rolle spielen. Aber wenn wir die Gefühle aus unserem geistlichen Leben ausschliessen, schneiden wir einen damit einen Teil unserer Menschlichkeit ab. Und das ist für die Heilung der Seele sehr wichtig. Klar ist, dass dieser Punkt „Schmerz zulassen“ nicht der letzte Punkt ist. Es kommen noch zwei ganz wichtige Punkte:

Gott das Herz zur Heilung hinhalten:

Er ist der Heiland. Er kann heilen. Durch den Heiligen Geist kann er wiederherstellen und neu machen. Das bringen wir selber nicht fertig, auch wenn wir uns noch so anstrengen. Deshalb ist es wichtig, dass wir Gott unser Herz zu Heilung hinhalten. Das kann unter Umständen auch ein längerer Prozess sein.

Oft ist es auch hilfreich, wenn andere für uns beten und uns im Namen Gottes segnen. So nehmen wir Gottes Kraft ganz konkret in Anspruch. Dietrich Bonhoeffer sagt dazu: *Der Christus im Bruder (Schwester) ist stärker, als der Christus in mir.*

Und der letzte Schritt:

Vergeben

Ich glaube, das verwundert niemanden, dass dieser Punkt dazugehört. Aber ich beobachte, dass dies oft bei schmerzlichen Erfahrungen nicht getan wird. Noch Jahre oder Jahrzehnte nachher werden mir von Christen schwierige Erfahrungen erzählt, die mir zeigen: Das ist nicht heil. Da ist eine Wunde, die noch wahnsinnig schmerzt.

Ich könnte jetzt noch eine ganze Predigt übers Vergeben anhängen. Vergeben ist ein zentrales christliches Glaubensgut. Und vergeben hat immer damit zu tun, dass jemand Fehler gemacht hat, auch krasse Fehler.

Wer vergibt, der lässt los. Wer vergibt, der gibt frei – sich selbst und auch die andere Person. Ich sage nicht, dass dies einfach ist. Aber ohne Vergebung wird keine Wunde heil und entsteht keine Freiheit. Ohne Vergebung wird keine Mine entschärft.

Heilung von schmerzlichen Erfahrungen. Gott hat einen guten Plan auch für deine schwierigen Erfahrungen. Wir laden den Heiligen Geist ein, sein Werk an uns zu tun.