



# Impulse zum Gespräch

Psalm 147,3

19.6.2022

## Gottes Segen schenkt innere Heilung und Erneuerung

Wichtige Bibelverse aus der Predigt und darüber hinaus:

Ps 147; Ps 23,1-3; Jes 61,1; Jer 17,4+9-10; Mal 3,20; Mt 6,15; 13,15; Lk 9,11; Röm 6,16;  
2.Kor 4,6-7; 5,17; 10,4-6; Hebr 12,13; Offb 3,20a

### Fragen zum Gespräch:

1. Es gibt viele Ursachen für innere Verletzungen, die unser Herz zerbrechen. Schaut Euch die Liste auf der Rückseite an. Kennt Ihr solche Dinge? Was davon habt Ihr erlebt?
2. Welche praktischen Auswirkungen haben solche Erfahrungen? Beachtet dabei die Grafik vom „Kreislauf der Verletzung“ auf der Rückseite.
3. Warum fällt es uns manchmal so schwer, Hilfe und Unterstützung von anderen anzunehmen?
4. 5 Schritte auf dem Weg zur Wiederherstellung - wo siehst du die größten Probleme? Mache Dir zunächst anhand von Psalm 147 klar, das für Gott nicht unmöglich ist.
  - a) Mach dir Jesu Gegenwart in deinem Leben bewusst und lade seinen Hl. Geist ein
  - b) Bitte ihn, die Verletzungen und die daraus resultierenden Lügen zu identifizieren.
  - c) Innere Heilung ist nur möglich, wenn du die Schmerzen ehrlich zugibst
  - d) Vergebung proaktiv aussprechen: Den Menschen, die dich verletzt haben und auch dir selbst, wie du damit umgegangen bist
  - e) Nimm Gottes Wahrheit und Sicht über dein Leben dankbar und aktiv an und beginne mutig danach zu leben; Nimm seine Verheißungen für dich an
5. Ein mögliches Gebet für Erneuerung und Wiederherstellung:

Herr Jesus, ich begeben mich jetzt in deine Gegenwart. Ich unterstelle mich deiner Autorität und gebe dir meinen Körper, meine Seele, meinen Geist und mein Herz, und auch die zerbrochenen Teile in mir.

Ich bitte dich: Komm an diesen kaputten Ort in mir, zu dieser Wunde, in diese Erinnerung. Ich gewähre dir bedingungslosen Zugang zu meinem Herzen. Lass dein Licht aufleuchten in mir und mach mir alles klar, was sich hier abspielt. Begegne mir hier an diesem kaputten Ort in mir.

Komm und unterweise mich in diesem Prozess der Heilung in meinem Herzen. Sprich hier zu mir, Herr. Gib mir verständige Ohren und offene Augen für das, was du mir klar machen willst.

Bitte vergib mir, wie fragwürdig ich mit meiner Zerbrochenheit umgegangen bin. Vergib mir all meine Versuche, mich selbst zu schützen und zu erlösen. Reinige mein Herz von aller Ungerechtigkeit und lehre mich dem zu vergeben, von dem ich mich so sehr verletzt fühle - und vor allem mir selbst.

### Notizen:

„Gebete um innere Heilung sind kein Schnellverband und auch kein Mittel, um den langsamen und stetigen Prozess geistlichen Wachstums abzukürzen. Sie dienen allerdings dazu, den Blick für den Weg frei zu machen und solches Wachstum zu ermöglichen.“ (Leanne Payne)

## Ursachen für innere Verletzungen:

### A. Durch das Leben in einer sündigen und gefallenen Welt verursacht:

- a. Erfahrung von Krankheit, Unfällen, Armut, Tod eines nahestehenden Menschen (nicht immer Ereignisse mit Eigenverantwortung)  
*Solche Erfahrungen rufen oft negative Vorstellungen vom Wesen Gottes in uns hervor*

### B. Durch Wunden, die uns von anderen Menschen zugefügt worden sind:

- a. Leute, die sich an uns versündigen (z.B.: Hass, Geringschätzung, Aggressivität, Gefühllosigkeit, keine Vergebungsbereitschaft, plötzliche Ablehnung, Vertrauensbruch)
- b. Wunden durch nahestehende Menschen, wie Eltern, Freunde, Lehrer, Gemeindeleiter und Mitarbeiter, Bekannte, nahe Verwandte - nicht nur absichtliche Verwundungen
- c. Verletzungen im Kindesalter (z.B.: Vernachlässigung, Verwahrlosung, Mangel an körperlicher Zuwendung, Ehezerüttung, Dominanz oder Fehlen eines Elternteils, Liebe gegen Leistung, Misshandlung, Despotismus)
- d. Vernachlässigung von Elternliebe
- e. Die Erfahrung oder lediglich das Gefühl, verlassen worden zu sein
- f. Sexueller Missbrauch
- g. Traumatische Erlebnisse wie Scheidung, finanzieller Zusammenbruch  
*Diese Wunden können zu Isolation und Verbitterung anderen gegenüber führen und unser Selbstverständnis und unser Gottesbild durcheinanderbringen*

### C. Durch eigene Fehler und Sünden hervorgerufen:

- a. z.B.: Unzucht, Ehebruch, Abtreibung, Habgier, Eifersucht, Gewaltverbrechen  
*Diese Wunden können zu starken Empfindungen von Schuld und Furcht führen und dem Empfinden, diese Schuld könne nicht vergeben werden*

## Der Kreislauf der Verletzung:

**Erlebnis** - Am Anfang steht das verletzende Erlebnis

**Lüge** - Wir interpretieren das Erlebte und malen uns eigenes, verfälschtes Bild

**Verteidigung/Trost** - Als Folge der Verletzung und der Lügen entwickeln wir Verteidigungsstrukturen (z.B.: Selbsttäuschung, Isolierung, Schuld abschieben, Leugnen von Schuld und Verletzung, innere Schwüre, Fluchtreaktionen)

**Reaktionen** - Es entsteht ein Verhalten, das von unserem verletzten Herzen gesteuert wird und deshalb weitere Verletzungen bei mir selbst und anderen hervorruft; Weiters **Erlebnisse**, die aus diesen Reaktionen resultieren.



„Unter dem Begriff „Innere Heilung“ kann man einen Prozess verstehen, in dem der Heilige Geist den Menschen, die an Verletzungen im Bereich ihres Denkens, Willens und der Gefühlswelt leiden, Vergebung, Fähigkeit zur Vergebung und eine emotionale Erneuerung bringt.“