

# HEILUNG DES HERZENS

FREI WERDEN VON MAUERSTEINEN UND FESTLEGUNGEN

*Glaube konkret*

## I BEHÜTE DEIN HERZ

Das Herz ist das Lebenszentrum des Menschen. Ein gesundes Herz ermöglicht uns, in erfüllter Beziehung zu Gott und anderen Menschen zu leben. Daher ist es wichtig, ja sogar entscheidend, auf unser Herz zu achten.



*Mehr als alles, was man sonst bewahrt, **behüte dein Herz!**  
Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens.  
(Spr 4,23)*

Unser Herz und unsere Herzenshaltungen sind wichtig. So beurteilt Gott uns Menschen nach unserem Herzen, nicht nach unserer äußeren Erscheinung.

*Denn der Mensch sieht auf das, was vor Augen ist, **der HERR aber sieht das Herz an!**  
(1Sam 16,7 - SLT2000)*

Sein Wunsch ist, dass unser Herz ungeteilt mit ihm, unserem Herrn und Gott, ist. (1Kön 8,61; 1Kön 11,4; 1Kön 15,3; 2Chr 16,9). Wenn unser Herz ungeteilt auf Gott ausgerichtet ist, dann erfüllt er, unser Gott, unser Herz mit seinem göttlichen Leben. Denn bei ihm ist die Quelle des Lebens (Ps 36,10; Joh 4,14, Offb 21,6; Offb 22,1).

Haben wir aber Kummer im Herzen, oder ist unser Herz beschwert, verletzt und verhärtet, dann bedrückt uns das, wir sind niedergeschlagen oder sogar voller Traurigkeit.

***Kummer im Herzen** des Mannes drückt es nieder,  
aber **ein gutes Wort** erfreut es.  
(Spr 12,25)*

*Ein **fröhliches Herz** macht das Gesicht heiter;  
aber beim **Kummer des Herzens** ist der Geist niedergeschlagen.  
(Spr 15,13)*

*Sogar **beim Lachen** kann das Herz **Kummer** haben,  
und zuletzt **wird aus Freude Traurigkeit**.  
(Spr 14,13)*

## 2 WENN UNSER HERZ VERLETZT WIRD

Unser Herz ist ursprünglich völlig frei, offen und ungetrübt gegenüber unserer Umgebung. Schnell kommt es jedoch zu verletzenden Erfahrungen durch Ablehnungen, mangelnde Beachtung, Misserfolge, verletzende Bemerkungen, Missbrauch usw. Das führt zu Verletzungen und auch zu Zerbruch in unserem Inneren.



Gott kennt unser Herz, alles was wir auf dem Herzen haben, unsere inneren Wünsche und Motive, aber auch unsere Verletzungen und Lasten. Er kennt vor allem auch das, was in uns verborgen ist, was keiner sieht, möglicherweise auch uns selbst verborgen ist.

*So verurteilt nichts vor der Zeit, bis der Herr kommt, **der auch das Verborgene der Finsternis ans Licht bringen und die Absichten der Herzen offenbaren wird!**  
Und dann wird jedem sein Lob werden von Gott.  
(1Kor 4,5)*

Daher ist es gut, wenn wir das, was unser Herz beschwert, zu Gott bringen und unser Herz vor ihm ausschütten, ihm alles bringen, was uns bewegt.

Durch Jesus und seine Erlösung am Kreuz können wir frei und heil werden. Er nimmt uns alles ab, was wir ihm an Sünde und Schuld, an Lasten, Sorgen, Wunden und Schmerzen usw. bringen und befreit uns davon. Und er bringt durch den Heiligen Geist an das Licht, was in unserem Herzen verborgen ist.

### 3 WIE WIR AUF VERLETZUNGEN UNSERES HERZENS REAGIEREN

Das Problem negativer Erlebnisse ist weniger die böse Handlung des Täters, sondern unsere Reaktion darauf. Meist reagieren wir spontan und unbewusst, und doch liegt hier der Kern: Ich reagiere verletzt, trage es dem anderen nach, fälle falsche Entscheidungen usw.

Auslöser sind schwierige Situationen, die durch uns selbst, durch andere Menschen oder durch äußere Umstände verursacht werden. Dazu gehören vor allem eigenes Fehlverhalten und Sünde, Schuld anderer sowie verletzende und traumatische Erlebnisse. So kommen Schmerz und Scham in unser Leben, Verunsicherung, Gedanken der Wertlosigkeit, innerer Zerbruch bis hin zu dem, das wir erleben, wie ein Teil von uns wie abgestorben ist. Enttäuschungen und Bitterkeit in uns werden zu einer Wurzel, die uns plagt und Unheil anrichtet und unser Umfeld in Mitleidenschaft zieht. (Hebr 12,15)

Als Menschen reagieren wir darauf durch Reaktionsmuster

- der Selbsterlösung,
- der Rache, d.h. indem wir andere bestrafen („Das hast du nun davon.“) und
- des Selbstschutzes, damit wir nicht erneut verletzt werden.

Durch Jesus Christus und seine Erlösung am Kreuz haben wir die großartige Möglichkeit, unsere Schuld zu bekennen und Vergebung Gottes zu erfahren, die Kraft anderen zu vergeben, und Heilung, Wiederherstellung und Erneuerung unseres Lebens zu erfahren. Und unsere Versöhnung mit Gott bewirkt, dass wir auch mit uns selbst und unserer Lebensgeschichte versöhnt sein können.

### 4 SCHUTZMAUERN DES HERZENS

Wenn wir im Herzen verletzt werden, es ist, wie wenn Pfeile uns treffen. Und wenn die Verletzung tief geht, zerbricht etwas in unserem Inneren. Um uns vor weiteren Verletzungen zu schützen, bauen wir eine Schutzmauer um uns und unser Herz.



Unsere Schutzmauern haben aber den Nebeneffekt, dass sie nicht in die Freiheit führen, sondern uns einsperren und vom Leben abschneiden.

Mit der Zeit sind wir nicht mehr in der Lage, eine tiefe Herzensbeziehung zu Gott und Menschen aufzubauen. Wir können oberflächliche Beziehungen eingehen, aber nicht mehr preisgeben, was unser Herzen wirklich bewegt, auch nicht gegenüber denen, die wir lieben und denen wir vertrauen könnten.

Unsere Gesellschaft krankt offensichtlich an verletzten und gebrochenen Herzen und der Unfähigkeit, enge, tiefe und beständige Beziehungen zu leben.

Auch unsere Beziehung mit Gott leidet. Es kann sein, dass wir zwar die äußeren Formen wie Gebet, Lobpreis, Bibellese, Gottesdienst usw. einhalten. Aber wir erleben dabei keine Begegnung mit Gott, die unser Herz erfüllt, seine Liebe tief in unserem Herzen erfahren lässt und uns zu einem Leben in der Fülle Gottes befähigt.

Die Folge ist, dass wir einsam sind, keine wahre Freude erleben, uns nur schwer oder gar nicht mehr mitteilen können. Wir sehnen uns nach Freundschaften und scheuen uns gleichzeitig davor, enge Beziehungen einzugehen. Oder Beziehungen zerbrechen. Wir fühlen uns innerlich tot, wir erleben Gott nicht und unser geistliches Leben bleibt leer.

## 5 DER AUSWEG

Es gibt einen Ausweg:

***Er [Gott] heilt, die zerbrochenen Herzens sind, er verbindet ihre Wunden.***  
(Psalm 147,3)



Gott will uns erneuern, so dass unser Herz nicht weiter hart und versteinert sind. (Hes 11,19; Hes 36,26; 2Kor 3,3)

Die Tür zu diesem Ausweg ist Jesus und seine Erlösung am Kreuz. Die Schritte, die uns dabei helfen, sind, dass wir im Gebet zu Jesus kommen und zunächst die Mauersteine am Kreuz ablegen und uns unsere Festlegungen widerrufen. Dabei gilt es, unsere Mauersteine und Festlegungen konkret zu benennen.

Wenn wir so unsere Schutzmauern einreißen, dann kann das Gefühl aufkommen, schutzlos zu sein, denn das verletzte Herz liegt offen da. Dann ist es wichtig, dass ich mich nicht wieder selbst schütze, sondern mich bei Jesus, meinem Schutz, berge.

*Der Herr ist mein Fels und meine Burg und mein Retter, mein Gott, mein Hort, bei dem ich mich berge, mein Schild und das Horn meines Heils, meine Festung.*  
(Psalm 18,3)

***Mein Schutz und mein Schild bist du. Auf dein Wort hoffe ich.***  
(Ps 119,114)

Wenn wir unsere Schutzmauern ablegen, kann Gottes Liebe unser Herz erfüllen.

***Die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen***  
*durch den Heiligen Geist, der uns gegeben worden ist.*  
(Röm 5,5)

Und es beginnt ein Prozess der Heilung. Die Liebe Gottes setzt uns frei und heilt die Wunden.

Wenn nun ein Verletzungs-Pfeil kommt, kann ich den Schutzraum bei Gott suchen und mich entscheiden, den Menschen zu vergeben und die Verletzung gar nicht zulassen. Ich kann entscheiden, ob mich Verletzungen treffen oder nicht.

Meist nehmen wir die Verletzungen, die uns treffen, aber an und stimmen der inneren Stimme zu, die beispielsweise sagt:

Der andere hat recht und ich bin wirklich zu dick, hässlich – Selbstablehnung.

Oder:

Der hat doch gar keine Ahnung, was bildet der sich ein – Aggression, Härte.

Damit lassen wir zu, dass der Pfeil in unser Herz eindringt.

Wir können aber auch auf Gott und Gottes Zusage vertrauen, der uns liebt, und uns einen Wert zugesprochen hat aufgrund unserer Erlösung. Wenn ich mich bei ihm berge und mir das genug ist, dann prallen Verletzungen ab, ohne dass es einen Schmerz bei mir hinterlässt.

Das müssen wir trainieren.

Wenn unser Herz jedoch verletzt oder gar zerbrochen ist, sind wir empfänglich für weitere Verletzungen. Deshalb benötigen wir an diesen Stellen Heilung.

Wo Heilung schon geschehen ist, brauchst du natürlich die Verletzung nicht nochmal bearbeiten. Aber wenn du an verletzende Situationen denkst und erneut ein Schmerz hochkommt, dann ist diese Verletzung noch nicht vollständig geheilt.

## 6 GEBETSSCHRITTE, UM FREI UND HEIL ZU WERDEN

Folgende Gebetsschritte können uns helfen frei und heil zu werden. Jesus allein ist es, der uns vergibt, rettet, befreit, heilt und wiederherstellt. Wenn verletzende Erfahrungen tief gehen, ist es sinnvoll, die Schritte mit Hilfe eines seelsorgerlich erfahrenen Christen anzugehen.

- *Vorbereitung:* Unterstellt euch dem Schutz des Blutes Jesu. So entsteht ein Schutzraum.
- *Akzeptiere:* Ich kann Vergangenes nicht ungeschehen machen.
- *Versichere Dich:* Gott ist gut und er meint es gut mit dir!

Folgende Gebetsschritte können uns helfen, unsere Mauersteine und Festlegungen bei Jesus am Kreuz abzulegen und unsere Festlegungen zu widerrufen. Dabei gilt es, unsere Mauersteine konkret zu benennen.

- Erkenne, mit welchen Mauersteinen du eine Schutzmauer um dich aufgerichtet und welche Festlegungen du getroffen hast.
- Bitte um Vergebung, dass du Mauersteine aufgebaut und Festlegungen getroffen hast, um dich selbst zu schützen. Bitte um Vergebung, dass du Jesus nicht vertraut hast, dass er dich schützt.
- Lege deine Mauersteine am Kreuz ab, und sage dich von deinen Selbstschutzmechanismen los. Widerrufe deine Festlegungen.
- Richte dich neu auf die Wahrheit Gottes aus und drücke Jesus dein Vertrauen aus, dass er dein Schutz ist.

Anlass dafür, dass wir solche Mauersteine und Festlegungen in unserem Leben haben, sind in der Regel verletzenden Erfahrungen und Erlebnisse. Diese sollten wir ebenfalls an das Kreuz bringen.

- Gehe gedanklich im Geist zurück: Wo hat das aktuelle Problem seinen Anfang? Was ist damals geschehen? Wer ist an dir schuldig geworden? Wer hat dazu beigetragen? Wer hat dich allein gelassen und nicht helfend eingegriffen? Lass dabei deinen Gefühlen Raum. Drücke sie aus. Schütte dein Herz vor Gott aus.

Dein Gebetspartner soll diesen Prozess zunächst begleiten (mitfühlen, bestätigen, verstehen). Dann führt er in Liebe einzelne Schritte:

- Benenne, was das Erlebnis in dir ausgelöst hat. Wichtig ist nicht, wie „dramatisch“ dieses Erlebnis war, sondern was es in dir ausgelöst hat. Häufig geht es dabei um Gefühle verkannt zu werden, bloßgestellt zu werden, ausgeliefert zu sein, missachtet zu werden, Gefühle der Wertlosigkeit, Ohnmacht, Verlassenheit, Schutzlosigkeit, Angst, Demütigung, Lügen über mich, Schmerz, Wut, Groll usw.
- Sage im Gebet konkret, was du den Schuldigen vergibst, und vergib.
- Lasse dies alles bewusst los. Häufig erleben wir, dass diese Dinge immer wieder auftauchen und uns möglicherweise auch beherrschen – zumindest in bestimmten Situationen. Dann ist es gut, diese als Mächte zu benennen, sich bewusst von ihnen loszusagen und in Jesus Namen anzuweisen, dass sie dich verlassen.

- Sage Gott konkret, welche Lügen über dich du geglaubt hast. Sage dich von ihnen los.
- Sage dich auch von allen Selbstvorwürfen los.
- Sage Gott, wo du aus der Not heraus falsch reagiert hast (z. B. Festlegungen, Entscheidungen). Bitte um Vergebung.
- Falls du selbst schuldig geworden bist, bitte um Vergebung.
- Bitte Jesus um Heilung der Wunden und Verletzungen und um Wiederherstellung von dem, was zerbrochen ist und zerstört wurde.
- Richte dich auf Jesus und die Wahrheiten Gottes aus, nimm diese für dich an und sprich sie aus.

Parallel dazu wird der Gebetspartner in der Kraft des Heiligen Geistes aktiv:

- Er spricht Vergebung zu und zerbricht Lügen, Fehlhaltungen, Bindungen usw.
- Er wirft Feindliches hinaus (dämonische Mächte und Kräfte, negative Gefühle, belastende Faktoren. Bsp.: „Schmerz, du musst nun gehen, im Namen Jesu“.)
- Er bittet den Heiligen Geist zu fließen, auszuspülen (Wundreinigung), zu offenbaren, zu trösten ...
- Er spricht in Jesus Namen zu, dass Gottes Heilung und Wiederherstellung geschieht.
- Und er segnet dich, mit all dem Guten, was Gott für dich hat. Und bittet Jesus all das, was neu und frei geworden ist, auszufüllen, mit seinem Heiligen Geist.

Abschluss

- Überprüfe das Ergebnis: Wie ist nun die Gefühlslage? Welche negativen Gefühle sind verschwunden?
- Danke Gott!
- Welche unguuten Gefühle sind noch da? Dann sei, ermutigt auch diese vor Jesus zu bringen.
- Wandle diszipliniert im neuen Leben. Eigne dir ein neues Verhalten an. Sei dabei konsequent. Gib deiner Seele Führung, damit sie sich an das Neue gewöhnt.

Es ist gut, wenn der Gebetspartners für sich danach ein Gebet der Reinigung spricht.

- Jesus Christus, ich löse mich von allem, was ich gesehen und gehört habe und womit ich in Berührung gekommen bin, auch von allen finsternen Mächten, mit denen ich es jetzt zu tun hatte. Ich bitte dich, Heiliger Geist, dass du mich reinigst und erfüllst.
- Falls dir etwas besonders zu Herzen oder nahe gegangen ist oder etwas in dir ausgelöst hat, so löse dich auch davon ganz konkret.

Quellen: Ausarbeitungen von Michael Kienapfel und Christopher Weese

## 7 MAUERSTEINE ALS REAKTION AUF VERLETZUNGEN

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Rückzug,<br>Schweigen       | Ich ziehe mich zurück. Ich mache innerlich dicht. Ich lasse niemanden an mich ran.  |
| <input type="checkbox"/> Flucht<br>(z.B. in Hobbies) | Ich weiche aus.<br>Ich mache einfach etwas anderes, ich ignoriere die Situation.  |
| <input type="checkbox"/> Aggression                  | Ich reagiere mit Kampf, ich bekriege jeden, der gegen mich ist.   |
| <input type="checkbox"/> Härte, Cool sein            | Ich lasse andere abblitzen, ich werde keine Schwäche zeigen, ich verhalte mich cool und überlegen.                                  |
| <input type="checkbox"/> Bitterkeit                  | Der andere ist schuld, mir wird (immer wieder) Unrecht getan, ich bin ein missbrauchtes Opfer.                                      |
| <input type="checkbox"/> Ratio, Vernunft             | Ich werde keine Gefühle mehr zeigen, es zählt nur, was mir einleuchtet und rational erklärbar ist.                                  |
| <input type="checkbox"/> Stolz,<br>Minderwertigkeit  | Ich brauche die anderen nicht, ich schaffe es allein und werde das beweisen. Ich bin nichts wert, Lob und Zuspruch relativiere ich. |
| <input type="checkbox"/> Rebellion                   | Ich lehne mich auf,<br>ich lasse mir nichts vorschreiben.   |
| <input type="checkbox"/> Kontrolle                   | Ich bestimme, alles soll nach meinen Vorstellungen laufen, ich will, alles im Griff haben.  |
| <input type="checkbox"/> Angst                       | Ich bin lieber vorsichtig   |
| <input type="checkbox"/> Sorge                       | Ich muss mich um alles kümmern  |
| <input type="checkbox"/> Perfektionismus             | Ich muss alles richtig machen, ich darf/will keinen Fehler machen.  |
| <input type="checkbox"/> Misstrauen                  | Ich traue niemandem mehr.   |
| <input type="checkbox"/> Weichheit                   | Ich bin der liebe Junge/ das liebe Mädchen, der/ das niemandem weh tut.   |
| <input type="checkbox"/> Herrschsucht                | Ich muss beweisen, dass ich der Stärkere bin.   |
| <input type="checkbox"/> Leistung                    | Ich werde den anderen beweisen, was ich draufhabe.  |

## 8 FESTLEGUNGEN ALS REAKTION AUF VERLETZUNGEN

- |   |                        |
|---|------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ich bin unattraktiv oder hässlich.                                   | Minderwertigkeit       |
| <input type="checkbox"/> Ich bin zu nichts nütze,<br>ich kann nichts.                         | Minderwertigkeit       |
| <input type="checkbox"/> Ich bin wertlos.   | Minderwertigkeit       |
| <input type="checkbox"/> Ich bin dumm.<br>Ich bin immer der Dumme.                            | Minderwertigkeit       |
| <input type="checkbox"/> Bei mir geht immer alles schief.                                     | Minderwertigkeit       |
| <input type="checkbox"/> Ich werde es zu nichts bringen.                                      | Minderwertigkeit       |
| <input type="checkbox"/> Ich werde wie in der Vergangenheit<br>versagen.                      | Minderwertigkeit       |
| <input type="checkbox"/> Ich sage am besten gar nichts mehr.                                  | Rückzug,<br>Passivität |
| <input type="checkbox"/> Ab jetzt mache ich alles richtig.                                    | Perfektionismus        |
| <input type="checkbox"/> Ich traue niemandem mehr.  | Misstrauen             |
| <input type="checkbox"/> Ohne mich läuft gar nichts.  | Stolz                  |
| <input type="checkbox"/> Ich brauche die anderen nicht,<br>ich schaffe es alleine.            | Stolz                  |
| <input type="checkbox"/> Ich weiß alles besser.   | Rechthaberei           |
| <input type="checkbox"/> Ich muss alles perfekt machen.<br>Ich mache keine Fehler.            | Perfektionismus        |
| <input type="checkbox"/> Ich werde den anderen beweisen,<br>was ich kann.                     | Leistung               |
| <input type="checkbox"/> Ich bin nicht gewollt und<br>werde es auch nie sein.                 | Bitterkeit             |
| <input type="checkbox"/> Mich verletzt keiner mehr.   | Gefühlslosigkeit       |
| <input type="checkbox"/> Ich lasse niemanden (mehr) an mich<br>ran. Am liebsten wäre ich tot. | Todesgedanken          |
| <input type="checkbox"/> Ich muss immer die Kontrolle<br>behalten.                            | Kontrolle              |