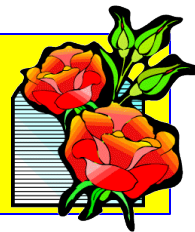


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 047 für den Monat Januar 2014



Liebe Freunde,
dieser Tipp fürs Leben soll Menschen ermutigen,
die hoffnungslos sind.
Deshalb heißt er „Hoffnung für Hoffnungslose“.

15 Denn so spricht der Hohe und Erhabene, der
ewig wohnt, dessen Name heilig ist: Ich wohne
in der Höhe und im Heiligtum und bei denen, die
zerschlagenen und demütigen Geistes sind, auf
dass ich erquicke den Geist der Gedemütigten
und das Herz der Zerschlagenen.

Jesaja 57,15 Luther

Wer hat hier gesprochen?
Gott durch den Propheten Jesaja.

Was hat er sagen lassen?
Ich wohne auch bei den Gedemütigten und
Verzagten, ich gebe ihnen Hoffnung und neuen
Mut

Kannst du das glauben?
Vielleicht bist du gerade in einer Lebenskrise.
Angst ist dein ständiger Begleiter.
Und will dir weismachen, dass du da nie mehr
raus kommst.
Inzwischen bist du vielleicht schon ohne
Hoffnung auf Besserung.
Hoffnungslosigkeit ist eines der gefährlichsten
Zustände, in die ein Mensch kommen kann.
Panikattacken begleiten dich und bringen deinen
Körper und deine Seele in äußerste Unruhe.
Eine große Traurigkeit hat sich breit gemacht bei
dir.
Wie soll das nur weitergehen, fragst du dich.
Es interessiert doch niemand, wie es mir geht.
Manchmal kommen Gedanken, das alles
hinzuwerfen und aus dem Leben zu scheiden.
Du hast keine Antriebskraft mehr.
Keinen Mut, Neues zu beginnen.
Alles ist grau in grau.
Besonders in der Zeit um Weihnachten breitet
sich dieses Gefühl bei vielen Menschen aus.

Panikattacken begleiten dich und bringen deinen
Körper und deine Seele in äußerste Unruhe.
Eine große Traurigkeit hat sich breit gemacht bei
dir.

Wie soll das nur weitergehen, fragst du dich.
Es interessiert doch niemand, wie es mir geht.
Manchmal kommen Gedanken, das alles
hinzuwerfen und aus dem Leben zu scheiden.
Du hast keine Antriebskraft mehr.
Keinen Mut, Neues zu beginnen.
Alles ist grau in grau.
Du bist am Ende.
Du bist richtig hoffnungslos geworden.
Oder du hast einen guten Freund verloren.
Einen Menschen, an dem du sehr gehangen
hast, den du geliebt hast - und jetzt ist der nicht
mehr da.
Er ist gestorben und du bleibst einsam zurück.
Du bist unendlich traurig und hilflos.
Du hast den Boden unter den Füßen verloren.
So schmeckt *Hoffnungslosigkeit*.

Warum beschreibe ich das alles.
So sehen zerbrochene Herzen aus.
Herzen ohne Hoffnung.
Und dann beschreibt Jesaja, dass Gott bei den
Gedemütigten ist.
Menschen demütigen uns.
Sie dominieren uns.
Bestimmen über uns. Über unser Leben.
Nehmen uns die Lebensfreude.
Wir sind in Abhängigkeit geraten von ihnen.
Ihr Urteil über uns bedeutet uns alles.
Sie halten den Daumen nach unten.
Immer und immer wieder.
Wir haben unsere Selbstachtung verloren.
Unsere Würde ist verloren gegangen.
Und wir leben davon, wie diese dominanten
Menschen gerade ihren Daumen halten.
Wir sind in Gefangenschaft.
Abhängig geworden von ihrer Meinung.
So könnte es aussehen, wenn Gott von
"Gedemütigten" spricht.

Aber ER hat eine Zusage getroffen.
Bei denen, die ein zerbrochenes Herz haben und einen gedemütigten Geist, ein mit Scham beladenes Selbstbewusstsein, bei denen will ich wohnen.
Gott will Wohnung bei dir nehmen, besonders dann, wenn du in solch einer verzweifelten Lage bist.
Wohnung nehmen heißt, er kommt nicht als Besucher für einen Tag oder eine Stunde.

Er bleibt!

Er bleibt bei dir und wird dich trösten, aufbauen, stärken und in ein neues Leben führen.
Das ist gemeint mit Wohnung nehmen.
Jetzt ist die Frage, wirst du bereit sein, ihm Wohnung bei dir zu geben?
Wenn ja, dann wird er kommen.
Wenn nein, dann musst du dein Problem allein lösen.

Nehmen wir an, du wirst JA sagen.
Was passiert jetzt?
Er wird dich unterweisen und dir den Weg zum Leben zeigen.
Aber das geschieht nicht von selbst.
Da erwartet er deine Mitarbeit.
Konkrete Umsetzung ist gefragt.
Wirst du bereit sein zur Mitarbeit?

Ich möchte noch etwas ausholen zum Thema "zerbrochenes Herz".

Gott nennt alle Sterne mit Namen und er heilt die, die zerbrochenen Herzens sind (Psalm 147,3-4).

Wir können nicht alle Sterne mit Namen nennen.
Erstens kennen wir nicht alle und zweitens reicht unsere Leben nicht aus, um alle Sterne zu benennen.
Die zerbrochenen Herzen kennen wir auch nicht alle.
Vielleicht kennen wir sogar nur sehr wenige, denn ein zerbrochenes Herz kann man im Gegensatz zu einem gebrochenen Arm nicht auf Anhieb erkennen.
Es braucht den geübten Blick.
Doch da ist einer, der vollkommene Einsicht hat.
Er kennt die zerbrochenen Herzen.
Aber nicht nur das.
Er heilt sie auch.

Das ist sein Versprechen.
Doch geschieht diese Heilung immer sofort?

Nein.

Aber solange bis das geschieht, ist Gott dem nahe, der zerbrochenen Herzens ist (Ps. 34,19).

Der Herr Jesus hat ein besonderes Mitgefühl mit denen, deren Herzen zerbrochen sind.
Nicht nur, dass er selbst hautnah damit konfrontiert wurde, als er hier auf der Erde war, sondern weil sein eigenes Herz selbst zerbrochen wurde.

Er kennt sich aus mit den Empfindungen und inneren Schmerzen eines zerbrochenen Herzens.

In Psalm 109,22 heißt es zusammengefasst:

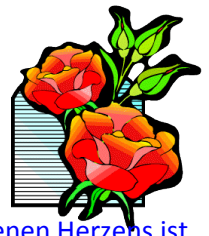
„Ich bin elend und arm und mein Herz ist verwundet in meinem Inneren.“

Zerbrochene Herzen suchen Heilung.
Menschen mit zerbrochenen Herzen, das sind die Menschen, die ich begleite.
Darin sehe ich meinen Auftrag von Gott.
Diesen Menschen zu helfen und mit Gottes Hilfe wieder auf den Weg zu bringen.
Keine leichte Aufgabe.
Denn es braucht seine Mitarbeit.
Er muss bereit sein, die ersten Schritte gehen zu wollen.
Deshalb müssen sie ermutigt werden, um dafür bereit zu sein.

Welche Auswirkungen hat ein zerbrochenes Herz?

Es ist keine Lebenskraft in diesen Menschen.
Keine Lebensfreude.
Sie gehen in die Seelsorge, weil ihre Gefühle durcheinander sind.
Aber die Gefühle sind nicht das Problem.
Sondern nur die Auswirkung ihres Problems.
Ihre Sichtweise muss verändert werden.

Schau dir Menschen mit zerbrochenen Herzen an!
Sie haben oft:
Hängende Schultern,
sie altern vorzeitig
sie haben einen schleppenden Schritt



Ihr ganzer Körper signalisiert – ich bin zu müde zum Leben.

Sie haben eine traurige Haltung dem Leben gegenüber

Und leiden oft unter körperlichen Krankheiten ohne ersichtlichen Grund.

Ihr menschlicher Geist kann ihre Seele und ihren Körper nicht mehr versorgen.

Ihr Geist ist schwach geworden und hat Schaden genommen.

Schlaflosigkeit kann die Folge sein.

Sie weinen ohne eine Grund dafür zu finden.

Dieser Mensch kann keinen Trost empfangen – und keinen geben.

Deshalb will Gott bei ihnen wohnen!

Wohnung nehmen.

„ Wenn das Herz bekümmert ist, entfällt auch der Mut...“

Sprüche 15,13

Es geben zwei Antreiber in unserem Leben.
Die Freude und das Leid.

Auch Leid bringt uns zur Veränderung.

Und auch im Leid will uns Gott etwas lehren.

Da heißt es in Jesaja 43...

und wenn du durchs Wasser gehst wirst du nicht ertrinken

und wenn du durchs Feuer gehst wirst du nicht verbrennen

denn ich bin bei dir.

Um im Bild zu bleiben könnte ich jetzt auch sagen.

Denn ich habe Wohnung bei dir genommen!

Und werde dich lehren, mit diesen Umständen gut umgehen zu können.

Unsere Wege durch das Wasser und das Feuer haben wir uns oft selbst gewählt - unbewusst - weil wir so geprägt wurden.

Deshalb ist es wichtig, unsere Vergangenheit anzuschauen - unser inneres Kind.

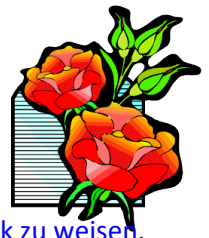
Unser inneres Kind erkennen – wahrnehmen!

Das heißt, unsere Vergangenheit aufzuarbeiten.

Falsche Prägung abzulegen.

Falsche Aussagen über uns zurück zu weisen.

Falschen Rat zu ignorieren.



Warum diesen „Tipp fürs Leben“?

Einmal geht es mir darum, darauf hinzuweisen, dass wir ein Kind in uns haben.

Dieses Kind hat alle Informationen unserer Vergangenheit gespeichert.

Die guten und die schlechten.

Wenn es nicht ausreichend bekommen hat, was es gebraucht hat zum Leben, dann fehlt ihm was. Und wenn es viel Leid erlebt hat, dann wurde es verletzt.

Dann braucht es Hilfe.

Dieses Kind in uns - unsere Vergangenheit.

Egal wie alt wir heute sind.

Unsere Vergangenheit ist immer Teil unserer Gegenwart.

Wie oft erlebe ich, dass Menschen einen Neustart wagen wollen ohne die Vergangenheit zu bearbeiten.

Das gelingt nicht, wenn Menschen hier Schaden genommen haben.

Denn deine Vergangenheit geht immer mit dir.

Wenn du sie allerdings aufgearbeitet hast, hat sie ihre Macht über dich verloren.

Zum Anderen geht es mir darum, dass diejenigen von uns, die Kinder haben, noch einmal erkennen, wie wichtig Liebe, Zuwendung, Nestwärme, Geborgenheit, Schutz für sie sind.

Wichtiger als Pampers, wichtiger als Spielzeug, wichtiger als ein Sternenhimmel über dem Bett.

Wenn wir unseren Kindern Liebe und Geborgenheit geben können, haben wir ihnen das wertvollste Erbe mitgegeben, das sie für ihr Leben brauchen.

Sie werden ihr ganzes Leben davon zehren.

Viele Christen leiden noch heute an den Auswirkungen ihrer Kindheit.

Dies ist ein Weg, dieses verwundete Kind in uns zur Heilung zu führen.
Indem wir diesem Kind in uns erlauben, sich mitzuteilen.
Und seine Schmerzen auszudrücken.
So geschieht Heilung, weil Vergangenes aufgearbeitet wird.
Und das Kind in uns gesund wird.

Mit anderen Worten:

Das wir lernen, uns mit unserer Vergangenheit zu versöhnen.
Sie so akzeptieren, wie sie war.
Du kannst sie nicht mehr ändern.
Was war, das war.
Aber du kannst dich mit deiner Vergangenheit versöhnen.
Das allerdings setzt voraus, dass du Gelegenheit bekommst in der Seelsorge, alle deine Schmerzen herauszulassen.
Nicht mehr länger unter Verschluss zu halten.
Denn das hat deine Lebenskraft geraubt.
Du hattest nur noch 50-60% zur Verfügung .

Als nächstes will Gott an deine Gedanken gehen mit dir zusammen.
Er will, dass du Inventur machst über das, was du denkst.
Und er will dich in ein neues Denken führen.

Paulus spricht davon.

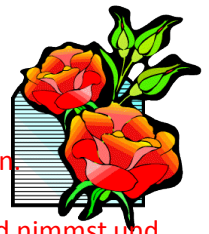
"Verändert euer Denken".

Nun, das macht Gott nicht für dich.
Sondern durch dich.
Du veränderst das Denken.
Du bekommst eine neue Lebensbrille.
Die alte ist verzerrt.
Die muss weg.
Die neue Brille hilft dir, dein Erbe zu erkennen, was du bekommen hast, als du Christ wurdest.
Was - du bist noch gar keiner!
Nun, dann kannst du es heute werden!
Möchtest du das?

Das Gebet ist ganz einfach:

Und wenn du diesen „Tipp fürs Leben“ gerade liest, sprich es einfach nach:

„Herr Jesus, ich will dein Kind sein.
Vergib mir meine Schuld.
Ich will, dass du mich an die Hand nimmst und festhältst.
Lehre mich, dir zu vertrauen.
Heile mein zerbrochenes Herz.
Hilf mir, dass ich in ein neues Leben komme.
In das Leben, das du verheißen hast.
Amen.“



Das wäre ein wunderbarer Anfang für ein neues Jahr, vor dem du ja gerade stehst.

Unsere Sichtweise verhindert, dass wir erkennen, Gott hat Wohnung bei uns genommen.
Besonders bei denen, die ein zerbrochenes Herz haben.

Da gibt es die Geschichte in Johannes 20,15-16
Jesus ist auferstanden und steht vor Maria von Magdala.

Aber Maria ist so in ihren Schmerz versunken, dass sie ihn nicht erkennt.

Sie hat sich fesseln lassen von ihrem Schmerz.
Sie ist nicht offen für das Wunder.

Erwartet es gar nicht.

Ist in ihrem Leid gefangen.

Schaut sie euch an, diese Maria, so sehen Menschen mit zerbrochenen Herzen aus.

Sie ist ohne jede Hoffnung.

Und wir können das gut nachvollziehen.

Hat sie doch miterlebt, wie Jesus gekreuzigt wurde.

Aber Jesus begegnet ihr jetzt.

Und es braucht die besondere Ansprache von Jesus, damit Maria Offenbarung bekommt.

15 Spricht Jesus zu ihr: Frau, was weinst du?

Wen suchst du? Sie meint, es sei der Gärtner, und spricht zu ihm:

Herr, hast du ihn weggetragen, so sage mir, wo du ihn hingelegt hast; dann will ich ihn holen.

16 Spricht Jesus zu ihr: Maria!

Da wandte sie sich um und spricht zu ihm auf Hebräisch: Rabbuni!, das heißt: Meister!

Als Jesus sie beim Namen ruft, da kommt die Offenbarung.

"Maria" - so kann nur Jesus rufen.

Ich glaube, genau das will Jesus auch bei dir.
Er will dich direkt ansprechen, damit du Offenbarung bekommst.

"Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du gehörst zu mir" - Jesaja 43.

Vielleicht heute durch einen Bibelvers.
Oder heute Nacht durch einen Traum.
Wie auch immer.

Ich glaube, dass Jesus sich das von dir wünscht.
Das du ihm neu begegnest und ihn erkennst.

Als denjenigen, der sein Leben für dich gegeben hat,
damit du in die Fülle des Lebens kommst, die dir
verheißen ist.

Weißt du:

Deswegen ist mir dieser Jesus so kostbar geworden,
weil er nicht an denen vorbeigeht, die zerbrochenen
Herzens sind.

Im Gegenteil, er ist gekommen zu den Kranken.
Auch zu den seelisch Kranken.

Er ist gekommen, sie aufzurichten, bei ihnen
Wohnung zu nehmen und bei ihnen zu bleiben.
Lebenslänglich.

Und er sagt:

**Ich will dich unterweisen und dir den Weg zeigen,
den du gehen sollst; ich will dich mit meinen Augen
leiten.**

Psalm 32,8

Was für eine starke Zusage.

Gott selbst verpflichtet sich, dir den Weg zu zeigen.
Welchen Weg?

Den Weg zum Leben.

Wenn du zu Jesus gehörst, dann wird er dich
freimachen.

Von deiner Angst, von deiner Depression, von
deinen Minderwertigkeitsgefühlen, von deiner
Scham.

Er wird dein Herz berühren und es heilen.

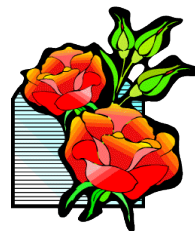
Er wird dich freimachen.

Frei von etwas!

Und frei für etwas!

Frei für seine Liebe, die du jetzt
dankbar auftanken kannst.

Denn die Liebe spielt eine ganz
entscheidende Rolle bei
der Heilung von zerbrochenen
Herzen.



Und das alles hat mit Gnade zu tun.

"Es ist erschienen die heilsame Gnade Gottes"
heißt es da in Titus 2,11.

Gnade heißt, Gott hat sich verpflichtet, dir zu
helfen, wenn du ihm Wohnung bei dir gibst.
Wohnung in deinem Herzen.

Egal was war.

Egal wie viel Fehler du dabei selbst gemacht hast.
Egal, ob andere dich in diese Situation gebracht
haben.

Egal - egal - egal!

Gott hat Wohnung bei dir genommen!

Ich wünsche dir eine mächtige Begegnung mit
diesem Jesus, der gesagt hat:

**"Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben,
keiner kommt zum Vater, denn durch mich"**

Weihnachten ist eine Zeit der Besinnung.

Wir denken nach über vergangene Weihnachten,
denken nach über Menschen, die jetzt nicht mehr
da sind.

Das alles kann Wehmut in uns auslösen.
Viele Menschen leiden besonders in der
Weihnachtszeit.

Die Telefonseelsorge wird mehr in Anspruch
genommen als zu anderen Zeiten.

Aber der Herr will den Hoffnungslosen neue
Hoffnung geben!

Hier noch einmal Gottes Zuruf durch Jesaja zu dir:

**15 Denn so spricht der Hohe und Erhabene, der
ewig wohnt, dessen Name heilig ist: Ich wohne in
der Höhe und im Heiligtum und bei denen, die
zerschlagenen und demütigten Geistes sind, auf
dass ich erquickte den Geist der Gedemütigten
und das Herz der Zerschlagenen.**

Jesaja 57,15

Vielleicht bist du gerade besonders enttäuscht.
Enttäuscht von dir selbst!
Schau dir die Nachfolger Jesu an.
Ein Mann mit einer unrühmlichen Vergangenheit wurde Jünger Jesu.
Das waren genau die Menschen, die Jesus erreichen wollte.
Warum tat er das?
Sie wussten, das sie Sünder waren!
Er musste sie nicht erst von ihrer „Scheinheiligkeit“ befreien.
Sie wussten um ihre Erlösungsbedürftigkeit.
Und Jesus veränderte diese Menschen.
Er machte etwas Wunderbares aus ihnen.
Die Veränderung wurde sichtbar.

Zwei Glaubensheldinnen: (Hebräer 11)

Sarah, Abrahams Frau und Rahab, die Prostituierte aus Jericho.
Sowohl eine gut situierte, verheiratete Frau als auch eine Prostituierte bekommen den Zutritt zur Ruhmeshalle Gottes.

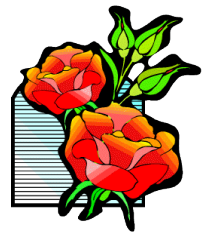
Bei Sarah ist uns das klar!
Aber bei Rahab.
Die Bibel erzählt uns nicht, dass Rahab einen Mann hatte.
Nein, sie war eine Hure, sie hatte die ganze Stadt.

Gott will, dass du ihm glaubst.
Triff heute eine Entscheidung.
Rahab beschloss, auf der Seite Gottes zu stehen.
Rahab wurde aktiv, weil sie glaubte, dass Gott sie beim Fall Jerichos retten würde.

Als Jericho erobert wurde, war es das Haus Rahabs, das noch stand.

Alle anderen waren zerstört.
Sie war die einzige Frau, die überhaupt noch etwas besaß.

Denk daran!
Du hast Christus angezogen.
Es gibt keinen Grund mehr, gebeugt zu gehen.
Du kannst mit Achtung vor dir selbst leben.
Auch wenn du in der Vergangenheit Fehler gemacht hast.
Nicht das, was andere über dich denken zählt.
Sondern was Gott über dich denkt.
Und was du selbst über dich denkst.



Rahabs Name steht in der Liste der Vorfahren Jesu.
Du bist so wertvoll, dass dein Name im Buch des Lebens geschrieben steht.

An deiner Vergangenheit kannst du nichts mehr ändern.
Aber auf deine Zukunft hast du Einfluss.

Gott ist unsere Abstammung nicht wichtig.
Er sieht nicht darauf, ob du schwarz, gelb oder weiß bist.
Geistlich gesehen, bringt uns unsere Hautfarbe und unsere Herkunft keine Vorteile.
Das Einzige, was zählt ist das, was in unserem Herzen ist.
Bedingt durch unsere Vergangenheit haben einige von uns besondere Probleme.
Und diese Probleme müssen gelöst werden.
Im Reich Gottes ist der gesellschaftliche Status vollkommen unwichtig.
Rahab wird direkt neben Sarah erwähnt.
Gott segnet uns, wenn wir glauben.
Der Glaube ist das Einzige in dieser Welt, bei dem Chancengleichheit besteht.

Jeder kann zu Jesus kommen.
Da gibt es Hoffnung, auch für dich.

Nur Mut, heute ist dafür ein guter Tag!

Ein Teil dieses heutigen Tipps ist aus meiner Predigt „Hoffnung für Hoffungslose“ .

Hier kannst du dir die ganze Predigt anhören.

<http://www.youtube.com/watch?v=Oz54CD1jlok>

Ich wünsche dir einen ermutigenden, gesegneten Start in das neue Jahr, das auf dich wartet. Unter Seiner Gnade wirst du dich neu stärken können und Hoffnung haben.



Liebe Grüsse
Heinz

Einladung zu unseren Gottesdiensten
Jeden Sonntag findet bei uns zu Hause ein Gottesdienst in familiärer Atmosphäre statt.

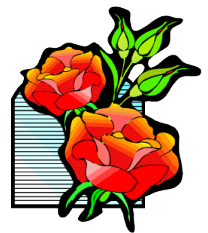
Beginn ist 10 Uhr.

Wenn du kommen möchtest, dann melde dich bitte vorher per Mail an, da wir nur begrenzte Platzmöglichkeiten haben.



Home-Seminar

„Wind in deinem Segel“
Unser nächster Seminarstart ist der 10. Januar 2014.



Ein Seminar, das du von zu Hause aus mitmachen kannst!

Ein Seminar für Menschen in:
Angst, Phobien, Panikattacken, Alpträumen, Burn-Out, Trauer, Zwangsgedanken, Zwangshandlungen, Verlustängsten, Lebenskrisen, Elternkonflikt - körperliche und sexuelle Gewalt, Minderwertigkeitsgefühle, Selbstwertstörungen.
Für Menschen, die Heilung in ihren Gefühlen und Erinnerungen brauchen.
Für Menschen, die Hilfe und Begleitung für einen neuen Lebensanfang brauchen.

Du kannst bei diesem Seminar von zu Hause aus teilnehmen!
Ohne Anreisestress, ohne Fahrtkosten und ohne Hotelübernachtung.
Die Einführung in die Thematik gibt es als Audio-Dateien. Du verpasst also nichts! Und wirst 6 Wochen lang seelsorgerlich von uns begleitet!

Es gibt 12 Tipps - zwei pro Woche

1. Auswirkung von Depression
2. Lass dich ermutigen
3. Wie du Veränderungen in deinem Leben beginnen kannst
4. Wie du dein Denken verändern kannst
5. Was deine Lebensbrille bei dir auslöst
6. Wie du dein Verhalten verändern kannst
7. Wie du deine Trägheit überwinden kannst
8. Wie du deine Beziehungen erneuern kannst
9. Wie du Achtsamkeit und Freude lernen kannst
10. Wie du Dankbarkeit leben kannst
11. Wie du mit Rückschlägen umgehen kannst
12. Wie du Gottes Hilfe in Anspruch nehmen kannst

Das ganze Seminar kostet 100,- Euro.

Für Seminarteilnehmer aus dem Ausland kostet das Seminar 130,- Euro.

Für Teilnehmer aus der Schweiz 160 CHF.