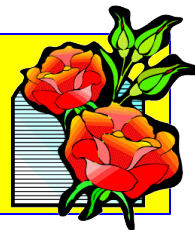


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 052 für den Monat Juni 2014



Lieber Freund, liebe Freundin,
dieser Newsletter beschäftigt sich mit dem
Thema Loslassen.

Ja, das hatten wir schon mal.

Aber ich denke, es lohnt sich, nochmal daran zu
gehen.

Und er sprach: Nimm Isaak, deinen Sohn, den du
lieb hast, und geh hin in das Land Morija und
opfere ihn dort zum Brandopfer auf einem
Berge, den ich dir sagen werde.

1. Mose 22,2

Aus der Geschichte von Abraham wissen wir,
dass er schon als junger Mann aus seiner Heimat
fortging, als Gott ihn dazu aufforderte.

Und Abraham brach auf und zog in ein Land, das
Gott ihm ja noch zeigen wollte.

Er wusste also gar nicht, wohin es ging.

Dann kam die zweite Glaubensprüfung.

Er sollte einen Sohn bekommen.

Und Abraham wartete darauf.

Bis ins hohe Alter tat sich nichts.

Dann nahm Sarah, seine Frau, die Sache in die
Hand.

Abraham sollte mit Hagar, seiner Magd,
schlafen.

Es kam ein Sohn zur Welt - Ismael - aber es war
nicht der Sohn der Verheißung.

Dann endlich nach vielen Jahren - 24 waren es -
wurde ihnen durch ein Wunder Isaak geboren.

Als alle normalen Möglichkeiten zu Ende waren.

Und dieser Isaak wächst auf und Abraham freut
sich auf diesen Jungen.

Sieht, wie er sich entwickelt und ist stolz auf ihn.
So wie ein Vater auf einen Sohn stolz sein kann.

In den anderen Religionen waren
Menschenopfer normal.

Die Mayas opferten Menschen.

Die Ägypter opferten Menschen.

Damit wollten sie ihre Götter besänftigen.

Das gehörte einfach dazu.

Und jetzt sagt Gott zu Abraham:

Nimm Isaak, deinen Sohn, den du lieb hast, und
geh hin in das Land Morija und opfere ihn dort
zum Brandopfer auf einem Berge, den ich dir
sagen werde.

Ich kann mir vorstellen, dass Abraham
fassungslos war.

Das Liebste, was er hatte, sollte er opfern.

Ja, Gott, habe ich dich denn richtig verstanden.

Du willst ein Menschenopfer haben.

Er war erschüttert.

Hilflos.

Und unendlich traurig.

24 Jahre hatten sie auf ihren Sohn gewartet.

Jetzt, wo der Sohn endlich geboren ist, soll er ihn
opfern.

Das, was ihm am wertvollsten, am kostbarsten
war.

Das sollte er nun opfern.

Wieder hergeben!

Unglaublich!

Und wenn wir als Christen diese Bibelstelle
lesen, dann erschreckt uns das auch.
So soll Gott sein?

Wenn wir uns etwas Zeit nehmen und hier
verweilen, dann merken wir bald, da kann doch
was nicht stimmen.

Dieser Gott will einen Menschen geopfert
haben.

Und Abraham steht mittendrin in diesem Kampf.

Seine Gefühle schlagen Purzelbaum.

Vielleicht ist er unglaublich enttäuscht.

Vielleicht nur unendlich traurig.

Das Liebste, was er hat, das er so lange ersehnt
hat, wofür er seinen ganzen Glauben an Gott
eingesetzt hat, soll er nun hergeben.

Also doch kein Geschenk von Gott.

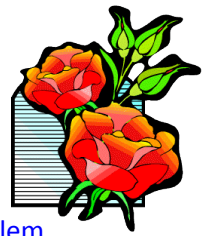
Deshalb ist es besonders wichtig, dass wir diese Bibelstelle genau lesen:
Wenn wir an den Anfang des Kapitels zurückgehen, dann lesen wir:
Nach diesen Geschichten versuchte Gott Abraham und sprach zu ihm 1. Mose 22
vielleicht heißt es deswegen im Vater-Unser.
"und führe uns nicht in Versuchung"
Für Versuchung können wir das Wort Prüfung einsetzen.
Gott prüft den Abraham.
Es war nie seine Absicht, diesen Isaak zu töten.
Es passt auch gar nicht in die Verheißungen, die Abraham von Gott bekommen hatte.
Nachkommen, wie Sand am Meer und Sterne unter dem Himmel.
Wie sollten dann die Nachkommen kommen?
Nachkommen von dem verheißenen Sohn!
Und trotzdem!
Abraham stand mittendrin in dieser Herausforderung.
Und musste erst einmal loslassen.
Das loslassen, was er am meisten liebte.
Diese Geschichte hat mit Loslassen zu tun.

Ich komme später nochmal auf den Abraham zurück.

Loslassen durch Vertrauen
Was wäre, wenn die Bäume ihre Blätter im Herbst nicht loslassen?
Sie würden im Winter am Baum zu gammeln beginnen und der ganze Baum würde verfaulen oder von einem Herbststurm umgerissen.
Man könnte sagen: der Baum hat Vertrauen.
Er kann loslassen.

Er vertraut fest auf den nächsten Frühling und auf seine innere Kraft (kombiniert mit seiner Erdverbundenheit).
Er weiß, dass er nächstes Jahr wieder neue Blätter wachsen lassen kann.

Hast du Vertrauen?
Gibt es Dinge, die du auch nicht loslassen kannst.
Weil sie dich inzwischen gebunden haben.
Ist Älterwerden für dich ein Problem.
Kein Teenie mehr.
Und auch kein Twen.
Stört es dich, wenn man dir dein Alter ansieht.
Die ewige Jugend müssen wir loslassen, damit wir auch das Alter genießen können.
Wenn wir nicht loslassen, bleiben wir Gefangene.
Und können nicht genießen.



Loslassen heißt, ich lasse das Alte los, damit ich das Neue empfangen kann.

Weshalb halten wir denn so krampfhaft fest?
In der Regel hat Festhalten etwas mit Angst zu tun.
Wir können selbst überprüfen, wovor wir Angst haben und uns dann mit der Angst auseinandersetzen.
Wovor hast du Angst?

Hast du Angst

dass du deinen Halt verlierst?
vor der Ungewissheit?
keine Kontrolle mehr zu haben?
vor der Veränderung?
vor der Wahrheit?

Schon den Säugling, der geboren wird, müssen wir loslassen.
Er verlässt den Bauch der Mutter.
Er wird abgenabelt.
Das ganze Leben lang werden wir loslassen müssen!
Wer nicht loslassen kann, ist ein Gefangener selbst.
Seiner Triebe, seiner Wünsche, seiner Begierden, seiner Habsucht und seiner falschen Erwartungen!

Welche Dinge müssen wir „loslassen“:
Hochmut und Egoismus,
Selbstherrliches Denken,
Die Meinung, dass wir unersetzlich sind,
Schlechte Gewohnheiten
Eifersucht und Neid
Überhöhte Erwartungen
Intoleranz
Rechthaberei
Ehrgeizige Pläne usw.

Selbst das Leben müssen wir loslassen!

1. Erwartungen loslassen

Wir haben alle Erwartungen, große und kleine,
erfüllbare und vielleicht sogar unerfüllbare!

Wir haben Erwartungen:

an Partner,
an Familie,
an Kinder,
an Gemeinde,
an Gott!

Je höher die Erwartungen, desto tiefer die
Enttäuschungen, wenn sie nicht erfüllt werden.
Erwartungen wirken wie Forderungen.

Erwartungen sind
Liebestöter
Beziehungskiller
auch Egoismus
und Selbstsucht

Warum ist das so?

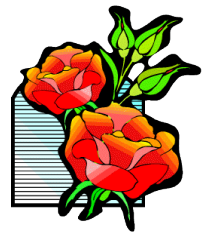
Der Mensch macht sich selbst zum Mittelpunkt.
Alles dreht sich um ihn.
Ich, meiner, mich und mir - Herr segne diese vier!
Die anderen werden zu Statisten, um unser Leben
zu bereichern.
Um unseren Liebestank aufzufüllen!

Wer Erwartungen nicht loslassen kann,
nörgelt am anderen herum
macht Vorwürfe (laut oder leise)
begegnet anderen mit Frust und ist verbittert.
macht zu und ist verschlossen
schottet sich ab!

Veränderung ist dann
ausgeschlossen!

Liebe mit Erwartungen ist eine
verunglückte Liebe.
Liebe mit Erwartungen ist ein
Widerspruch in sich!
Liebe ist ein Geschenk, keine Forderung.
(Trauung Michael und Martina Leicht -
Wenn du glücklich werden willst, heirate nicht
Wenn du glücklich machen willst, dann heirate.
Liebe geschieht freiwillig, ohne Zwang.
Jesus hat uns vorgemacht, was Liebe ist.
Also hat Gott die Welt geliebt... Johannes 3,16
Wen hat er geliebt?
Die Guten und die Bösen
Die Saubermänner und die bei den Schweinen
gelandet sind,
Die Politiker und die Prostituierten.
Die Heiligen und die Sünder.
Die Liebe stellt keine Bedingungen.
Die Liebe kann unter Bedingungen nicht
funktionieren!

Lieben heißt: „Ich liebe dich, so wie du bist!“
Mit deinen Eigenarten
Mit deinen Gewohnheiten
Mit deiner Prägung
Mit deinen Schwächen
Falsche Erwartungen bringen uns in große
Konflikte.
Gott will dich von falschen Erwartungen befreien!
Wer Erwartungen hat,
will herrschen
will fordern
will klammern
will manipulieren
will im Mittelpunkt stehen
Wer diese Erwartungen loslassen will und wer
einsieht, dass sie falsch und beziehungsstörend
sind, der hat den ersten Schritt des Loslassens
schon getan!



Thema: Ehe
Kennst du das Geheimnis einer guten Ehe!
Paulus spricht davon, dass es ein Geheimnis ist.
Also, etwas, das uns erst offenbart werden muss.
Deine Aufgabe in der Ehe ist, deinen Ehepartner glücklich zu machen.
Wenn sich beide daran halten, wird die Ehe gelingen!

Dietrich Bonhoeffer hat einmal gesagt:
Eine einfache Regel gibt Jesus den Jüngern, an der selbst der Einfältigste (der Dummste) prüfen kann, ob sein Umgang mit dem Anderen recht ist oder unrecht:
er braucht sich nur an die Stelle des Anderen zu setzen.
Im selben Augenblick verliert der Jünger jegliches Sonderrecht vor dem Anderen, er kann nicht bei sich entschuldigen, was er bei anderen anklagt.
Diese Regel macht deutlich, was wir preis- und abgeben müssen.
Menschen, die diese Regeln befolgen wollen, müssen vorher falsche Erwartungen aufgeben.
Wenn wir eingefleischte Gewohnheiten und eintrainierte Erwartungen nicht loslassen wollen, werden wir uns schwere seelische Probleme aufbürden.
Der gesamte Mensch kommt unter Druck.
Es fehlt an Gelassenheit!

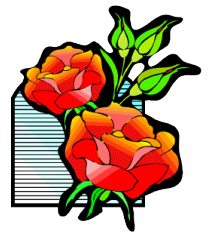
2. Sorgen loslassen

Viele, viele Christen glauben an den lebendigen Gott.
Sie glauben, dass sie erlöst sind und in den Himmel kommen.
Aber sie werden ihre Sorgen nicht los!
Das Sorgen aber gehört zu den schwersten Belastungen des Menschen!

Menschen, die Sorgen, stehen (je nach Sorge) unter einer großen Last.
Es ist eine Selbstverständlichkeit geworden, sich zu sorgen!
Es scheint zum Leben dazuzugehören!
Sorgen werden hingenommen!

Über Sorgen machen wir uns eigentlich keine Gedanken.
Ob sie hilfreich sind oder nicht - egal.

Wir lieben es, uns zu sorgen!
Nach dem Nutzen fragen!
Aber Jesus ist da ganz anderer Ansicht.
Er sagt: Sorgen machen ist Sünde.



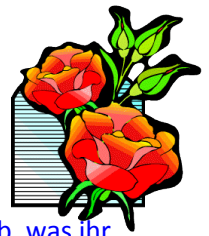
Es gibt einen Spruch, der heißt:
Zukunftssorgen sind Mäuse, die heute den Käse von morgen fressen!
Es sind Befürchtungen über Dinge, die noch gar nicht existieren!
Luther schreibt seinem Freund Melanchton:
Ich hasse von Herzen die großen Sorgen, von denen du, wie du schreibst, verzehrt wirst.
Dass sie dein Herz so beherrschen, daran ist nicht die Größe der Gefahr schuld, sondern die Größe unseres Unglaubens.
Der Stamm der Mossis in Westafrika nennt die Sorge ein „verdorbenes Herz“.
Ihre Nachbarn, die Bambaras nennen die Sorge „Schwarzwerden der Augen“.

Mach dein Sorgen-Werfen zu einer Handlung
Hol dir einen Sack Kartoffeln und leg ihn auf deine Schulter.
Er sollte schwer sein und es sollte unangenehm sein, ihn zu schleppen.
Dann benenne deine Sorge und kleb ein Etikett auf den Sack.
Jetzt merkst du, was deine Sorge mit dir macht.
Sie belastet dich, ohne dass es einen Nutzen für dich bringt.
Wie wirst du die Sorge los?
Indem du den Sack von deinen Schultern wirfst.
Tu das mit Leidenschaft.
Und immer, wenn die Sorge wieder anklopft, schaust du, wo du den Sack hin gelegt hast.
Dann wiederholst du die Aktion.
Ist sehr wirksam und lässt dich erkennen, wie nutzlos das Sorgen ist.

Sorgen haben mit unserem Lebensstil zu tun
Es gibt Menschen, die können ihre Sorge wirklich ablegen vor Gott – und es werden immer mehr.
Andere halten Sorgen fest.

Sie möchten Gott zwar vertrauen, können aber nicht über ihren „Schatten“ springen.
 Sie glauben, dass sie „mitdenken, mitplanen, mithandeln“ müssen.
 Ohne meine Hilfe, lieber Gott, wirst du es nicht schaffen!
 Sie können nicht loslassen.
 Jesus sagt: Wer Sorgen nicht loslassen kann ist wie ein Ungläubiger.
 Er nimmt sein Leben selbst in die Hand!
 Kein Wunder, dass ihm dabei die Gelassenheit verloren geht.
 Er verspannt, ist überarbeitet, überfordert und wird krank.
 Viele Krankheiten entstehen dadurch, dass Menschen nicht loslassen können.
 Migräne – um nur eine Krankheit zu nennen!
 Aber auch Rückenschmerzen können damit zu tun haben.
 Unser Lebensstil sagt etwas aus über unsere Einstellung.
 Unsere Einstellung zu Menschen, zur Arbeit, zum Leben und zu Gott.
 Vertrauen oder misstrauen wir?
 Lassen wir los oder halten wir fest?
 Müssen wir uns wirklich über 1.000 Dinge den Kopf zerbrechen.
 Müssen wir grübeln?
 Oder dürfen wir vertrauen?
 Wer seine Sorgen nicht loslässt, wer Ängste und Kummer kultiviert, der macht sich das Leben selbst schwer.
 Was haben wir uns angewöhnt?
 In welchen Verhaltensmustern leben wir?
 Und viele Dinge verzerren wir.
 Wir machen sie größer als sie sind.
 Wir machen aus einer Mücke einen Elefanten.
 Wir beziehen alles auf uns
 Indem wir alles persönlich nehmen.
 Wir sehen nur einen kleinen Teil vom Gesamten
 Vor lauter Bäumen sehen wir den Wald nicht.
 Wir verallgemeinern
 Es ist immer das alte Lied
 Wir emotionalisieren
 Wir müssen immer eine Gefühlsbestätigung haben.
 Glaube ist nicht Gefühl.
 Glaube ist eine Entscheidung, indem ich mit Gott übereinstimme.

Mit Menschen, die sich Sorgen, geht Jesus hart ins Gericht.
 Darum sage ich euch:
 „Sorgt nicht um euer Leben, was ihr essen und trinken werdet; auch nicht um euren Leib, was ihr anziehen werdet.“



Seht die Vögel an unter dem Himmel, sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in ihre Scheunen, und euer himmlischer Vater ernährt sie doch.
 Schaut die Lilien an auf dem Feld, wie sie wachsen, sie arbeiten nicht, auch spinnen sie nicht.
 Ich sage euch, dass auch Salomo in all seiner Herrlichkeit nicht gekleidet gewesen ist, wie eine von ihnen.
 Wenn nun Gott das Gras auf dem Feld so kleidet, das doch heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird, sollte er das nicht viel mehr für euch tun, ihr Kleingläubiger?

Von den Blumen und den Vögeln sollen wir lernen!
 Sie sind Lehrmeister der Freude (sagt Sören Kierkegard, ein dänischer Theologe).

Wirf deine Sorge auf Gott!
 Ich meine wirklich das Werfen!
 Denk an den Sack Kartoffeln.
 So bekommst du einen Eindruck vom Nutzen deiner Sorge - wenn du den Kartoffelsack auf deine Schultern nimmst.
 Was bedeutet das?

Du sollst Sorgen hassen!
 Und dich mit Nachdruck von ihnen trennen!
 Und wir werfen nicht irgendwohin!
 Wir werfen auf Gott, so wie Jesus uns befohlen hat.
 So wirst du sie los!
 Glaub es!

Jetzt zurück zu unserer Geschichte mit Abraham.
Abraham musste nun diesem Gott vertrauen, dass er ein gutes Ende in Situation herbei führt.

Vers 11

¹¹Da rief ihm der Engel des HERRN vom Himmel und sprach: Abraham! Abraham! Er antwortete: Hier bin ich. ¹²Er sprach: Lege deine Hand nicht an den Knaben und tue ihm nichts; denn nun weiß ich, dass du Gott fürchtest und hast deines einzigen Sohnes nicht verschont um meinetwillen. Abraham konnte Isaak loslassen, weil er an Gott festhielt.

Und Gott belohnte den Abraham.

Jak 2,23 So ist die Schrift erfüllt, die da spricht (1.Mose 15,6): »Abraham hat Gott geglaubt und das ist ihm zur Gerechtigkeit gerechnet worden«, und er wurde »ein Freund Gottes« genannt (Jesaja 41,8).

Ein Freund Gottes - was für eine Auszeichnung!
Und was dem Abraham erspart blieb, hatte dieser Jesus später erfüllt.

Er wurde geopfert vom Vater auf dem gleichen Gebirge viele Jahre später.

Er wurde nicht verschont, sondern für uns dahin gegeben.

Damit sind wir - du und ich - losgekauft von der Macht der Sünde und vom Tod.

Hab keine Angst, in solch eine Prüfung wie sie der Abraham hatte wirst du nicht kommen.
Deine Prüfungen sind leichter.

Dein Loslassen ist allerdings auch gefordert.
Loslassen ist eine Entscheidung.

Nur wer loslässt hat beide Hände frei.

Und dann kann der Herr da Neues in unser Leben hineinlegen.

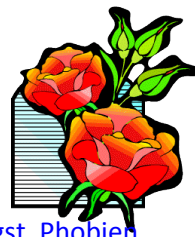
Liebe Grüße
Heinz



Home-Seminar

„Wind in deinem Segel“

Unser nächster Seminarstart ist der 6. Juni 2014.



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.

Seminargebühr für deutsche Teilnehmer 100 Euro.

Mehr Infos:

www.heinz-trompeter.de

Samstag, 14. Juni – Tages-Seminar

Vater-Tochter-Konflikte aufarbeiten und zur Heilung führen.

Dein Vater hat die Frau, die du heute bist, geprägt, und deine Gefühle, dein Selbstbild, deine Beziehungen zu anderen Männern spiegeln das wider.

Gibt es Beziehungsprobleme zu deinem Vater?

In diesem Seminar bieten wir Hilfe an.

Diese Aufarbeitung wird dir helfen, deine Vergangenheit zu bewältigen!

Tages-Seminar mit 4 Wochen seelsorgerlicher Begleitung.

Das Seminar findet bei uns zu Hause statt.
Bozener Straße 22, 90592 Schwarzenbruck
Seminargebühr 100 Euro.

Im Seminarpreis enthalten ist ein Ordner mit etwa 200 Seiten Arbeitsmaterial zum Nacharbeiten für zu Hause.

Mehr Infos hier:

www.heinz-trompeter.de