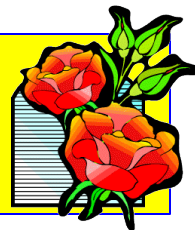


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 087 für den Monat Mai 2017



Liebe Freunde,
in diesem Tipp für's Leben geht es um Angst vor dem Verlassen werden.

Die Angst, jemanden zu verlieren!
Und wir haben sie alle schon erlebt.
z.B. der Tod der Großeltern.
Das geschieht oft in Zeiten, in denen die Kinder noch sehr jung sind.
Hatten sie eine enge Bindung zu ihnen, dann ist das eine Katastrophe.

Verlustangst kann sich entwickeln.
Angst, das es wieder passiert.
Verluste sind dann schmerzhafteste Katastrophen.
Dann wird dieser "Verlust" eine lebensprägende Erfahrung sein.

Und jede Beziehung, die dieses Kind später einmal eingeht, wird von dieser Angst begleitet sein.
Werde ich meinen Partner, meine Partnerin, meinen Freund, meine Freundin auch verlieren?
Viele Eltern sind leider nicht in der Lage, dem Kind hier bei der Trauer zu helfen, und das Leid mitzutragen.
Und den Schmerz des Kindes ernst zu nehmen.

Eine weitere Möglichkeit.
Wenn ein Kind in jungen Jahren von der Mutter getrennt wird, dann wird mit großer Wahrscheinlichkeit auch Verlustangst entstehen.
Das Kind fühlt sich verlassen.
Es kann zu Ess- und Schlafstörungen kommen.

Jede längere Unterbrechung der Beziehung von Mutter und Kind bringt eine Störung des seelischen Gleichgewichts mit sich.
Das Kind wird häufiger krank.
Deshalb sollte der Kontakt Mutter Kind nicht unterbrochen werden.
Seelische Sicherheit entsteht aus menschlicher Zuneigung.

Der enge Kontakt zu seiner wichtigsten Bezugsperson (der Mama) ist der Grundstein für eine seelische Sicherheit im Kind.

Von Geburt an hat das Kind ein Bedürfnis nach Bindung.
Wird das Bindungsbedürfnis erfüllt, dann entsteht eine sichere Bindung.
So kann das Kind später im Leben selbstbewusst und ohne krankhafte Angst leben.

Heute werden Mütter mit ins Krankenhaus gehen, wenn ihr Kind dort behandelt werden muss.

Das war früher nicht der Fall.
Man dachte damals sogar, dass Kinder diesen Beziehungsverlust gar nicht bemerken.
Inzwischen weiß man es besser.

Ich kann mich erinnern, dass ich mit 5 Jahren zur Kur geschickt wurde, weil ich Asthma hatte.
6 Wochen ohne Elternkontakt.
Die Folge davon war, dass ich lange Zeit meines Lebens unter Heimweh gelitten habe.
Das hat erst aufgehört als ich etwa 50 Jahre alt war.

Einsamkeit entsteht.
Hilflosigkeit und Schutzlosigkeit.
Die Eltern weit weg.

Zeigt ein Kind nicht an, dass es Angst hat oder unter Trennungsschmerz leidet, dann nennt man das ein "unsicher-vermeidendes Verhalten".
Das Kind tut so, als sei alles in Ordnung - obwohl es leidet.

Hat das Kind kein Vertrauen zur Mama, weil diese unberechenbar ist, wird es versuchen, sich zu klammern.

Dieses Kind wird schwer zu beruhigen sein und aggressiv werden.

Dann gibt es noch die Kinder, die in Konfliktsituationen erstarren.
Sie sind so stark von den Belastungen überwältigt, dass sie nicht mehr wissen, wo sie noch Sicherheit bekommen können.

Aus einer nicht ausreichend vorhandenen Mutter-Kind-Beziehung können sich Verlustängste entwickeln.

So entsteht eine emotionale Vernachlässigung.

Das Kind wird abgelehnt.

Negative Eigenschaften werden dem Kind zugesprochen.

Oder es wird überfordert.

Oder überbehütet, sodass es keine eigenen Erfahrungen machen kann.

Verlassenheitsängste entstehen, wenn Kinder nicht mit der Mutter ausreichend in Kontakt sind.

Das führt sogar zu Einschränkungen im Gehirn des Kindes.

Bis zum 10. Lebensjahr ist der Mutterkontakt für das Kind besonders wichtig.

Fehlt er, fehlt Geborgenheit.

Innere Sicherheit kann nicht aufgebaut werden.

Dann wird dem Kind die Sicherheit, die Geborgenheit des Elternhauses geraubt.

Und das Kind leidet.

Ängste entstehen.

Das Urvertrauen - das Gefühl der Sicherheit - geht dabei verloren.

All das sind Keimzellen für Verlustangst.

Wenn dem Kind in dieser Zeit nicht geholfen wird seine Probleme zu bewältigen, kann es zu solchen Ängsten kommen.

Hier wäre es wichtig, dass dem Kind gezeigt wird, wie es sich hier verhalten kann.

Wie kann es mit diesem Schmerz umgehen?

Gibt es da überhaupt Hilfe?

Dann ist es wichtig, dass das Kind über seinen Schmerz erzählen darf.

Ohne, dass es unterbrochen wird.

Dieses Kind braucht Menschen um sich, die selbst stabil sind, und dem Kind Schutz und Geborgenheit geben können.

Das Kind sucht nach einem Halt.

Es braucht Begleitung über einen längeren Zeitraum.

Und Hilfe, wie der Schmerz bewältigt werden kann.

Damit sind viele Eltern überfordert.

Sie können mit diesem Schmerz nicht umgehen.

So entwickelt sich ein schwaches Selbstbild und die Unfähigkeit, später einmal im Leben Probleme zu lösen.

Es kommt zu einer "Wunde in der Seele".

Verlustangst hat sich breit gemacht.

Es bleiben Narben zurück.

Sie brechen dann wieder auf, wenn Situationen im Leben kommen, die an diesen Verlust von damals erinnern.

Wenn diese Narben dann wieder bluten, ist der Schmerz wieder präsent.

Alte Erlebnisse werden hervor geholt, um Lösungen zu finden.

All die alten schmerzenden Gefühle stehen wieder auf.

So entstehen Konflikte.

Es kann zu Wutattacken kommen.

Aggression macht sich breit.

Es kann zu Schockverhalten kommen.

Der Mensch kann auf schwierige Situationen nicht mehr reagieren.

Da ist es wieder, dieses Gefühl, nicht geborgen zu sein.

Schutzlos ausgeliefert.

Eifersucht entsteht.

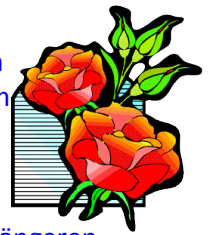
Das Selbstvertrauen bröckelt.

Hoffnungslosigkeit macht sich breit.

Das Opfer wehrt sich und wird so auch zum Täter.

Dieser innere Schmerz entlädt sich.

Das Opfer will die Umwelt dazu zwingen, sein Problem zu lösen.



Will seine Verlustangst lösen, indem er andere zu etwas zwingt, um wieder in den Mittelpunkt zu kommen.

Da bietet sich besonders die Krankheit an.
So spielt er den Kranken.
Jetzt wird auf ihn Rücksicht genommen.
Er ist ja schließlich krank.
Alle haben Rücksicht zu nehmen.
Kranke bekommen Aufmerksamkeit.

Der Kranke erwartet jetzt, dass andere Verantwortung für ihn übernehmen.
Entweder lösen sie bei den Anderen Schuldgefühle aus.
Die anderen fühlen sich jetzt schuldig.
Sobald die Schuldgefühle bei den anderen geweckt sind,
werden sie tun, was dieser Mensch will.
Aus Schuldgefühlen heraus spielen sie jetzt mit.

Oder sie verwöhnen ihren Partner, ihre Partnerin so stark, dass sie ihm/ihr die Luft zum Atmen nehmen.
Sie binden sie an sich und erzeugen damit das Gegenteil, von dem, was sie erreichen wollen.
Der Partner/die Partnerin distanziert sich - und schafft sich so wieder einen Freiraum zum Leben.

Oder sie klammern sich an den Partner/die Partnerin und demonstrieren, dass sie ohne ihn/ohne sie hilflos verloren wären.
Du darfst mich auf keinen Fall verlassen - sonst kann ich nicht überleben.

Ein weiterer Weg wäre die Harmoniebedürftigkeit.
Nun, nicht immer sind die Beziehungen im Leben harmonisch.
Das gehört zum Leben dazu, dass es auch mal Streit gibt.

Bei Menschen mit Verlustangst kommt dann allerdings dieser alte Schmerz sofort wieder hoch, den sie doch um jeden Preis verhindern wollen.

Weil man ihnen nicht beigebracht hat, wie man Konflikte lösen kann und das Konflikte zum Leben dazu gehören, vermeiden sie diese möglichst ganz - verlieren dadurch auch an Identität und können keine Grenzen stecken.

Wie kannst du Verlustangst überwinden?
Kann man es überhaupt oder braucht man dazu Hilfe?



Das hängt sicher davon ab, wie stark wir in der Vergangenheit verletzt wurden und ob wir den beschwerlichen Weg der Heilung gehen wollen.

Immer, wenn Situationen auftreten, die für uns einen Verlust darstellen, kommt dieser Schmerz wieder hoch.

Jetzt gilt es, ihn nicht zu verdrängen.
Sondern ihn hochkommen zu lassen.
Ihn anzuschauen!
Was macht das mit mir?

Vielleicht brauche ich Raum zum Trauern.
Ich beweine diesen Schmerz, aber ich verstecke ihn nicht mehr länger.

Seelische Schmerzen der Vergangenheit können zur Heilung kommen, wenn wir ihnen nicht länger ausweichen.
Sondern uns ihnen stellen.
Dann - wenn wir diese Zeit des Trauerns durchlebt haben - braucht es die Bereitschaft, den Menschen zu vergeben, die unserer Meinung nach, daran schuld sind.

Diese Vergebung können wir aussprechen, selbst wenn diese Personen schon gestorben sind.
Auch Menschen, die uns durch Sterben verlassen haben, können wir vergeben.

Sie tragen zwar keine Schuld daran, uns aber kann es eine Hilfe sein, wenn wir auch hier Vergebung aussprechen und sie dadurch loslassen.

Ebenso können wir das eigene Verschulden anschauen und dafür um Vergebung bitten.
So kannst du auch deine eigenen Schwächen und Fehler benennen.
Bei Gott und wenn noch möglich, auch bei den Menschen.

Vielleicht ist es nötig, dass du hier fremde Hilfe in Anspruch nehmen solltest.

Hier wird dir Gottes Vergebung direkt zugesprochen.

Deshalb sollten es christliche Seelsorger sein, die du dafür in Anspruch nimmst.

Vergebung ist immer der zweite Schritt des Neuanfangs.

Zu Anfang muss der Schmerz behandelt werden, den du durchlitten hast, als man dich verlassen hat.

Diese seelischen Schmerzen graben sich tief bei uns ein.

Können zu Krankheiten führen.

Auch zu seelischen Krankheiten.

Depression, Suchtverhalten, aber auch krankhaftes Misstrauen.

Alles, was du verdrängst ist nicht verschwunden, sondern nur verdrängt.

Es gilt, diese alten Schmerzen anzugehen.

Sie anzuschauen und raus zu lassen.

Wer das nicht will, wird keine Heilung erleben.

Wir können nur reifen, wenn wir uns auch den Schwierigkeiten der Vergangenheit stellen.

Sonst bleibt der Schmerz in uns.

Wir haben ihn lediglich in den Keller getragen.

Aber er ist noch da.

Kommt eine Verlustsituation in unser Leben, wird der Schmerz wieder da sein - so stark - wie damals.

Gehen wir diesen Schmerz an, kommt es nach und nach zur Heilung.

Ja, erst einmal wird es weh tun.

Aber dabei wird es nicht bleiben.

Deshalb ist es wichtig, dass du es auch nicht schön redest, was dich damals verletzt hat.

Nenne deinen Schmerz beim Namen.

Beschönige es nicht.

Dann gilt es, die Vergangenheit loszulassen.

In der Vergangenheit gibt es keine Zukunft.

Es gilt, anzunehmen, was uns die Vergangenheit gebracht hat.

Das Gute und das andere auch.

Lerne, eine traurige Situation zu akzeptieren.

Komm heraus aus dem "Nicht wahrhaben wollen".

Es ist passiert.

Nimm es an.

Sei ehrlich zu dir selbst.

Steh zu deinen Gefühlen.

Lass die Trauer raus.

Und beweine es.

Trauerere darüber.

So geschieht Heilung und Veränderung.

Verlustangst gehört bis zu einem gewissen Grad zu unserem Leben.

Nur wer nichts und niemanden geliebt hat, hat keinerlei Verlustängste.

Beherrscht diese Angst allerdings dein Leben, dann gilt es, Gegenmaßnahmen zu ergreifen.

Damit du aus dem Verlustschmerz und aus dem Verlassenheitsgefühl aufstehen kannst, musst du dich mit deinem Selbstbild beschäftigen.

Also, wie du dich selbst siehst.

Wie sieht dein Selbstbild aus?

Oft ist das, was Menschen äußerlich zeigen nur eine Fassade.

So möchten sie wahrgenommen werden.

Innen sieht es ganz anders aus.

Viele Menschen leiden im Innern.

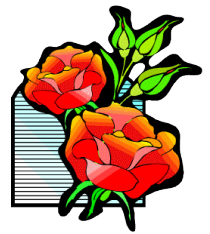
An ihrer Seele.

Und dafür gibt es viele Gründe.

Vielleicht auch - weil sie keine Geborgenheit gefunden haben.

Keine Nestwärme.

Keine Nähe.



Keine Liebe.

Sie leiden, weil sie nicht willkommen geheißen wurden im Leben.

Sie suchen nach einem Halt.

Wenn sie das nicht oder nicht ausreichend gefunden haben, wird ihr Leben nur schwer gelingen.

Welches Denken hast du über dich?

Worauf schaust du?

Auf das, was fehlt, oder auf das, was da ist?

Gibt es Dinge, bei denen du versagt hast?

Und jetzt fühlst du dich wie ein Versager.

Ist es denn eine Hilfe für dich, wenn du dich auf deine Fehler konzentrierst?

Wie wäre es, wenn dir jemand zusprechen würde, dass du ein bedeutungsvoller Mensch bist. Könntest du ihm glauben? Und dieser Jemand würde dir Sicherheit und Geborgenheit geben.

Und von diesem Jemand weißt du, dass er absolut zur Wahrheit verpflichtet ist. Niemals lügen würde.

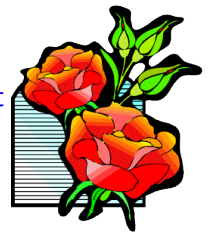
Du wüsstest, dass er ungeheuer große Macht hat. Und das es keinen gibt, der noch über ihm steht. Er hätte die Kraft, dir Geborgenheit zu geben.

Und dieser Jemand würde dich ermutigen, mit ihm zusammen, dein Leben noch einmal neu zu beginnen. Wäre das ein Angebot?

Nun, diesen Jemand gibt es und sein Angebot gilt der ganzen Menschheit - also auch dir. Wenn du es annimmst, bist du Teil seiner Familie. Er adoptiert dich.

Und du bist mit diesem Tag sein Kind. Für dich hat er eine lebenswerte Zukunft vorbereitet, die über deinen Tod hinausgeht.

Ein Sein Wunsch ist es, dich anzuleiten und zu begleiten, damit du in das Denken über dich selbst kommst, das er von dir hat. Nun, diesen Jemand gibt es tatsächlich. Es ist Gott.



So, und jetzt komme ich zu der Bibelstelle, die ich heute weitergeben möchte. Sie gilt besonders für Menschen, die unter Verlustangst leiden. Diesen Schmerz der Verlassenheit in sich tragen. Auch hier bietet uns Gott seine Hilfe an.

Josua 1,5 b

Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen.

Hier ist eine Zusage, die allen Menschen gut tut, besonders aber denen, die sich dafür fürchten, verlassen zu werden.

Es ist Gottes Zusage an uns.

Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen. Hier findest du Sicherheit. Gott sagt das dem Josua. Auf den Josua warten nun große Herausforderungen, wie uns die Bibel berichtet.

Er soll das verheißene Land einnehmen. Gott bereitet diesen Josua vor. Will ihn ermutigen. Und sagt ihm, dass Josua sich immer auf IHN verlassen kann.

Bis dahin wurde Josua von Mose trainiert und begleitet. Mose war sein Mentor. Von diesem Mose hatte er alles gelernt, was er als Leiter braucht. Jetzt übernimmt Gott selbst diese Begleitung. Josua übernimmt die Rolle des Heerführers und führt das Volk von Osten her über den Jordan in das gelobte Land. Und Gott ermutigt ihn, das verheißene Land einzunehmen.

Und gibt ihm diese Zusage:
Ich will dich nicht verlassen noch von dir weichen.

Wenn wir zu Gott gehören, dann gilt uns diese Zusage auch.
Und wenn du ihn in dein Leben aufnimmst, dann ist er ab sofort auch dein himmlischer Vater.
Er hat alle Macht.

Wenn er spricht, dann geschieht es.
Er hat seinen Engeln befohlen, dich zu begleiten auf all deinen Wegen.
Er ist es, der deine Seele satt machen will.
Es ist ein Angebot von ihm - für dich.
Nun, sicher weißt du, Angebote werden erst wirksam, wenn sie angenommen werden.
Es ist also an dir, dieses Angebot anzunehmen.
Das heißt, dich mit diesem Angebot intensiv zu beschäftigen.

Und zu lernen, wie du seine Tipps für dein Leben nutzen kannst.
So entsteht neues Denken - auch über dich selbst.
Und so entsteht eine neue Identität.

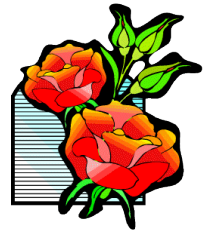
Egal, was vorher war.
Egal, was man dir angetan hat.
Egal, was man dir verweigert hat.
Jetzt bist du bei dem angekommen, der dir ein neues Leben schenken will.
Und der mit dir zusammen dein altes Leben aufarbeiten will.

Vielleicht ist Angst in dein Leben gekommen.
Nun, Angst gehört auch zum Leben.
Aber wenn sie krankhaft ist, dann hält sie dich gefangen und du brauchst Hilfe.

Vielleicht ist Scham in dein Leben gekommen.
Ein sich Schämen dafür, dass es dich überhaupt gibt.
Vielleicht hast du Menschen an deiner Seite verloren, die dir besonders wichtig waren und die dir Halt gegeben haben.

Und du brauchst Trost.
Egal, was war.

Jetzt kannst du von deinen Schmerzen geheilt werden.
Bist du bereit, daran mitzuarbeiten?



Deine Seele soll Heilung erfahren.
Diese schmerzenden Wunden aus der Vergangenheit haben Narben hinterlassen.
Jetzt gilt es, diesen Narben nicht mehr auszuweichen.
Sondern sich ihnen mit Gottes Hilfe zu stellen.

Du musst wissen, nichts wird sich von selbst erledigen.
Das wirst du im Leben sicher schon festgestellt haben.
Es braucht immer deine Mitarbeit.
Auch hier.

Jetzt gilt es, dich so zu sehen und so anzunehmen, wie Gott dich sieht und annimmt.
Jetzt kannst du antworten auf die Frage "Wer bin ich?"

Was sagt die Bibel über dich:
Studiere sie.
Und nimm das in deinem Herzen auf.
Was da steht, ist die Wahrheit.
Es gibt keine wahrere Wahrheit als diese.

Hier ein paar Beispiele:
Du bist eine neue Schöpfung.
Du bist ein Heiliger, eine Heilige.
Du bist Gottes Werk, geschaffen in Christus zu guten Werken.

Du bist heilig und gerecht vor Gott.
Du bist ein Bürger des Himmels.
Du bist ein lebendiger Ausdruck von Christi Leben, weil er dein Leben ist.

Du bist ein Liebesbotschafter, einer der die Liebe Gottes in sich trägt und verschwenderisch damit umgehen kann, weil du immer wieder auftanken kannst.

Du bist ein Auserwählter Gottes, heilig und geliebt.
Du bist ein Kind des Lichts und nicht der Finsternis.

Du bist ein Teilhaber der himmlischen Berufung.
Du bist ein lebendiger Stein, der mit anderen
zusammen zu einem geistlichen Haus gebaut wird.
Du bist von Gott geboren, und Satan kann dich nicht
antasten.
Du bist eine Rebe am Weinstock.
Der Weinstock ist Jesus.
Er versorgt dich mit allem, was du brauchst.

Du bist ein Freund Christi, kein Fremder, kein
Unbekannter mehr.
Du bist von Christus erwählt und berufen, Frucht zu
bringen.

Du bist eingetragen im Buch des Lebens mit
unauslöschlicher Tinte.
Du bist ein Diener der Gerechtigkeit.
Du bist ein Sohn Gottes - eine Tochter des
Allerhöchsten, ein erbberechtigtes Kind und Gott ist
dein geistlicher Vater.
Du bist ein Miterbe Christi und teilst Sein Erbe mit
ihm.
Du bist ein Tempel - eine Wohnung - Gottes. Sein
Geist und sein Leben wohnen in dir.
Du bist mit dem Herrn verbunden und bist eines
Geistes mit ihm.

Das sind Worte von dem, der nicht lügen darf.
Und niemals lügen wird.
Der sich selbst zur Wahrheit verpflichtet hat.
Es sind Worte des Lebens.
Für dich aufgeschrieben.

Lass diese Worte in dein Herz eindringen.
Mach in deinem Herzen Platz für diese Worte.
Nimm sie auf.
Halte sie fest.

Wenn du jetzt Demütigungen,
Niederlagen, Ablehnungen von
Menschen erlebst, dann werden
dich diese Worte schützen.
Du bist nicht mehr von
Menschenmeinungen abhängig.
Ob einer den Daumen hoch oder runter hält, ist
nicht mehr von Bedeutung.
Sondern - dein Schatz ist das Wort Gottes.

Selbst wenn Menschen dich verlassen.
Gott verlässt dich niemals.

Da heißt es:
Wenn auch Vater und Mutter dich verlassen, ich
werde dich nicht verlassen.
Kannst du das in deinem Herzen aufnehmen.
Dann wird das Wirkung zeigen in deinem Leben.

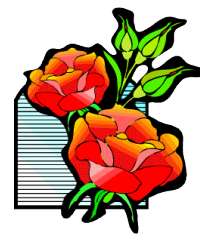
Jetzt, wo du nach und nach Heilung in deiner
Seele, in deinen Gefühlen empfangst, jetzt kannst
du immer mehr und immer besser denen
vergeben, die dich verletzt haben.

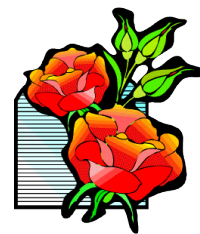
Vergebung ist auch ein Schlüssel für Heilung.
Vergeben heißt loslassen!
Ich lasse los.

Ich werde keine Rache üben.
Was auch war, ich lege es in Gottes Hände.
Vergeben heißt nicht tolerieren.
Nicht Schwamm drüber.
Was war, das war schlimm.

Und wenn du verletzt wurdest, dann war das
schlimm.
Vergeben heißt loslassen.
Wer vergibt wird frei.

Du wirst ein erfülltes Leben führen können, wenn
du deine von Gott gegebenen Fähigkeiten wieder
neu entdeckst und neu anwendest.
Bleib an seiner Hand.





Jesus ist gekommen, Gefangene zu befreien.
Auch von Verlassenheitsangst.
Denn Angst, vor allem, wenn sie krankhaft ist, hält
uns gefangen.

Jetzt kannst du deine Angst loslassen und dich
wieder frei fühlen.
Gott bleibt an deiner Seite.

So kann sich Lebensfreude bei dir entwickeln.
Einer der stärksten Lebensmotoren ist die Freude.

Wer Freude hat, hat Mut zum Leben.
Mut für Neues.
Es gibt eine Freude, die nicht von Umständen
abhängig.
Eine Freude, die von innen kommt.
Die da ist, auch wenn der Wind uns stark entgegen
bläst.

Es ist die Freude an Gott.
In meiner Firma hing hinter mir ein Bild in meinem
Büro.
Darauf stand:
"Wer Gott sucht, findet Freude!,,
Genau das wünsche ich dir!
Freude, aus der Begegnung mit Gott.
Freude, die von innen kommt!
Freude, die dir niemand nehmen kann!
Wenn du zu den Menschen gehörst, die unter
Verlassenheitsangst leiden, dann möchte ich dir
einen Rat geben:

Ich will dich ermutigen, deine Angst vor dem
Verlassen werden, vor Gott zu bringen und sie dort
loszulassen.
Und ihm sagen, Herr, du wirst mich niemals
verlassen.
Du bleibst bei mir.
In Ewigkeit.

Liebe Grüße



HEINZ