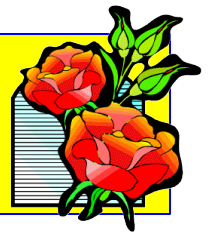


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 028 für den Monat Juni 2012



Liebe Freunde,
in diesem Newsletter „Tipps fürs Leben“ soll es
um Lebenslügen gehen!

Was sind Lebenslügen?

Lebenslügen sind Unwahrheiten, die jemand in
seinem Leben aufbaut, obwohl er im Grunde
seines Herzens weiß, dass sie auf Lüge
aufgebaut ist.

Wie kommt es, dass Menschen an Lebenslügen
glauben?

Lebenslügen machen das Leben erträglicher.
Jeder versucht, das Beste aus dem Leben
herauszuholen.

So legt er sich die Welt zurecht, wie er sie gern
hätte.

Und weil sie nicht so ist, macht er sie sich so.
Das geht bis zur großen Lebenslüge, bis zum
Selbstbetrug.

Seit es Menschen gibt, gibt es auch Lügen.
Kein Mensch ist dagegen gefeit.
Aber wenn das Selbstwertgefühl nicht genug
ausgeprägt ist, dann ist dieser Mensch
besonders anfällig für Lebenslügen.

Damit das eigene Ansehen bei Menschen nicht
leidet, flüchtet er in Lebenslügen.

Und er schöpft Mut aus Lebenslügen.
So kommt es zu einem Lebensfundament,
das brüchig ist.
Nicht halten kann.

Woher kommt der Name?

Der Dramatiker Henrik Ibsen hat diesen Begriff
"Lebenslüge" eingeführt.

Er wollte den Menschen ihre Scheinheiligkeit,
ihre Doppelmoral vor Augen halten.

Lebenslügen verhindern die Sicht auf die
Wahrheit.

Auch wir Christen verstecken uns gern hinter
einer frommen Fassade.

Da gibt es Dinge, die keiner entdecken darf.
Hinter unserer Fassade verbirgt sich unser
zusammen geflicktes Ego.

Das lieber lügt, als die Wahrheit zu sagen.
Stell dir vor, jemand von uns hätte die Fähigkeit,
alle Gedanken der Leser dieses Newsletters hier
heute wahrzunehmen.

Er würde jeden Gedanken kennen.
Wäre dir das angenehm?

Siehst du, jetzt weißt du, wovon ich spreche.

Ich spreche von dem, was wir verstecken.

Auch vor uns selbst.

Verstecken ist das Gegenteil von offenbaren.

Erst wenn wir bereit sind, uns so anzusehen, wie
wir sind, werden all diese Dinge ans Licht
kommen, die eben auch in mir sind.

Stolz, Neid, Zorn, Gier, Eifersucht sind Gefühle,
die uns nicht fremd sind.

Andererseits kann ich jemandem selbstlos
helfen, kann die Wahrheit sagen, mich anständig
verhalten und für Gerechtigkeit eintreten.

Wie kommt es, dass wir Christen so unehrlich
und selbstbetrügerisch sind?

Warum verstecken wir uns hinter einer
"frommen Fassade"?

Weshalb machen wir uns gegenseitig etwas vor?

Wie kommt es zu den Lebenslügen und
Selbsttäuschungen?

Nun, es hat damit zu tun, dass wir nicht „bloß
gestellt“ werden wollen.

Nicht beschämt werden wollen.

Wenn wir den Lebenslügen auf die Spur kommen wollen, dann sollten wir unseren Lebensstil unter die Lupe nehmen.

Dieser Lebensstil spiegelt auch unsere Lebenslügen wider.

Was ist ein Lebensstil:

Meine Art zu denken, meine private Weltanschauung, meine Art zu fühlen, meine Art zu handeln, zu lieben, zu arbeiten, zu glauben.

Das alles nennt man Lebensstil.

Die Art also, wie ich mein Leben führe.

Pessimismus, Optimismus, Aktivität, Passivität, Willensschwäche, Zweifel usw. - all das spiegelt mein Lebensstil wider.

Es ist die Brille, durch die ich auf das Leben schaue.

Also - meine Sichtweisen, mein Blickwinkel.

Vielleicht heißt dein Lebensstil "Du darfst niemals schwach sein!"

Dann wirst du z.B. Vergebung als Schwäche ansehen.

Ich kann nicht vergeben, weil das Eingeständnis von Fehlern und Sünden für mich inakzeptabel ist.

Wenn ich stolpere im Leben, dann kann ich nicht um Vergebung bitten, weil Stolpern Schwäche ist.

Das ist eine typische Lebenslüge.

Gibt es wirklich Lügen, die wir glauben?

Mit Sicherheit.

Sowohl im Verstand als auch im Gefühl kämpfen wir alle mit Lügen.

Lebenslügen sind Überzeugungen, die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen.

Es sind irrealer Erwartungen.

Oder es sind Vorurteile, die wir uns zu eigen gemacht haben.

Es sind Selbsttäuschungen, die wir uns aus bestimmten Gründen angeeignet haben.

Es sind Lebensirrtümer, an denen wir festhalten.

Und es sind Abwehrmethoden, um uns zu schützen, uns nicht zu blamieren und nicht entblößt (beschämt) zu werden.

Wenn wir an den Anfang der Geschichte zurück gehen, finden wir schon die Lebenslüge.

Adam und Eva wollen für ihre Sünde nicht den Kopf hinhalten.

Sie schieben die Schuld jeweils auf den anderen.

"Die Frau gab mir"

"Die Schlange gab mir"

Wie kommt es, dass es uns so schwer fällt, Schwächen und Fehler zuzugeben?

Wir wollen uns nicht blamieren.

Lebenslügen sind Verhaltensmuster.

Kennst du den Satz "Ich bin halt so!"

"Das hat mit meiner Veranlagung zu tun - also kann ich gar nicht anders!"

Der Mensch ist von seiner Lebenslüge überzeugt. Und hält deshalb an ihr fest.

Lebenslügen verhindern die Vergebung.

Sie rechtfertigen unsere Fehlhaltungen und unsere Sünden.

"Ich bin halt so!,"

Auch Perfektionismus ist solch eine Lebenslüge.

Perfektionismus ist eine Zielverfehlung!

Ich kann mir vorstellen, dass jetzt viele verwundert den Kopf hochnehmen, wenn sie im Internet diese Predigt hören.

Ja, Perfektionismus ist schädlich.

Weil der Perfektionist keine Fehler machen darf.

Das bringt ihn gewaltig unter Druck.

Unter diesem Druck wird sein Leben stattfinden.

Dadurch werden sie unbarmherzig.

Sich selbst gegenüber und auch anderen gegenüber.

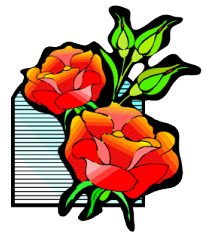
Aber darüber werde ich ein anderes Mal referieren.

Ausreden, Rechtfertigungen und Lebenslügen sind beliebte Umgangsmuster.

Es sind Praktiken, um vor dem anderen seine Schuld oder Lieblosigkeit zu verstecken.

Und noch etwas:

Lebenslügen sind zäh.

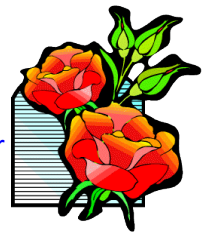


Wie werden wir sie wieder los?
Am Anfang steht die Einsicht.
Ja, hier habe ich mir eine Lüge zurecht gelegt.
Und das ist nicht leicht - weil uns diese Lüge schon
so lange durch unser Leben begleitet.
Da gibt es ein Sprichwort:
Nehmen Sie einem Menschen die Lebenslüge, so
nehmen Sie ihm gleichzeitig das Glück.
Was für ein wackeliges Glück - oder - wenn es auf
Lüge aufgebaut ist.
Also - es braucht Einsicht, die Bereitschaft erkennen
zu wollen.

Da ist der Perfektionist, der nach Vollkommenheit
strebt.
Er sieht sich und die Welt durch eine
perfektionistische Brille.
Er fühlt sich den Menschen überlegen - und braucht
auch diese Überlegenheit.
Der Perfektionist darf sich keine Blöße geben.
Er ist der Fehlerfreie.

Da ist der Jähzornige.
Immer wieder rutscht ihm die Hand aus.
Er wird aggressiv gegenüber seinem Partner, seinen
Kindern, seinen Arbeitskollegen.
Und kann sich nicht entschuldigen.
Was sagt er "Ich kann halt nicht aus meiner Haut!"
So bin ich - Gott hat mich schließlich so gemacht.
Na also - jetzt wissen wir - wer Schuld hat.
Wer seine Lebenslügen bejaht, kann sie nicht
ablegen.
Wer nicht erkennt, dass er sich selbst täuscht, kann
sich nicht korrigieren lassen.
Weißt du, die Hauptarbeit in der Seelsorge ist, dafür
zu sorgen, dass der Mensch sich selbst erkennt.
Und seinen Lebenslügen begegnet.
Der nächste Schritt in der Seelsorge besteht darin,
ihn zu jetzt motivieren, seine ganze Kraft darein zu
stecken, um mit Gottes Hilfe hier Veränderung
herbei zu führen.
So kann eine Gesinnung geändert werden.
Immer wieder kommen Menschen, die in der
Seelsorge falsch betreut wurden.
Es wurde ihnen etwas "aufgebraten" ohne, dass sie
Erkenntnis hatten.
Sie sollten etwas tun, wofür nur der Seelsorger
Erkenntnis hatte.

Seelsorge aber bedeutet, den
anderen in die Erkenntnis zu
führen.
Ohne Erkenntnis kann es zu keiner
dauerhaften Veränderung
kommen.



Jeder von uns trägt eine Brille, durch die er auf das
Leben schaut.
Eine Lebensbrille.
Bei dem einen ist sie "rosa".
Er sieht alles Schöne, Positive, Leuchtende.
Der andere hat eine dunkle Brille auf.
Er sieht alles negativ, schwarz, pessimistisch.

Wie sieht deine Brille aus?
Weißt du, wir sehen nur das, was wir sehen wollen.
Wir nehmen das wahr, für das wir uns entschieden
haben.
Dem wir unsere Aufmerksamkeit schenken.
Wir hören nur das, was wir hören wollen.

Wir alle haben bestimmte Lebenslügen
verinnerlicht.
Haben sie schon so lange im Gepäck.
Vielleicht haben wir sie schon weiter erzählt.
Die falsche Botschaft ist uns in Fleisch und Blut
übergegangen.

Wir müssen herausfinden, warum wir diese Lüge
angeblich brauchen?
Das Motiv erkennen!
Zuerst einmal müssen wir uns fragen, was sie
bezwecken sollen?
Was wollen wir damit erreichen?
Was willst du mit dieser Lebenslüge erreichen?
Eine wichtige Frage, der du nicht ausweichen
solltest.
Erkenne das Motiv hinter dieser Lüge.
Und hier die gute Botschaft.
Du kannst sie loswerden - diese Lebenslügen.

1. Vielleicht ist es Flucht vor der Realität
Viele können die Realität nicht ertragen.
Sie fliehen in Alkohol - ertränken ihre Probleme.
Oder in Drogen - betäuben ihre Probleme.
Oder in Arbeit - um sich abzulenken.
Oder in die Putzsucht.
Oder in Zwänge.

2. Wir wollen nicht bloß gestellt werden

Wir fürchten um unseren guten Ruf.
Unser Image darf nicht angetastet werden.
Wir sind die Guten.
Zumindest nach außen.
Und der Mensch fängt an, sich zu rechtfertigen.
Sich herauszureden.
So wie Adam im Paradies.
"Nein, ich war's nicht!"

Lebenslügen schaden der Gesundheit.
Sie können zu Schlafstörungen führen.
Das haben Wissenschaftler festgestellt.
Sie können uns auslaugen und nehmen uns gefangen.

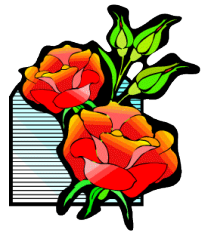
4 Millionen Erwachsene können in Deutschland nicht lesen und schreiben.
Nur wenige sind bereit, das zuzugeben.
Es ist nicht eine Frage der Intelligenz gewesen, mehr eine Frage des Elternhauses.
Sie wurden vernachlässigt und waren nur selten in der Schule.
Sie sprechen nicht darüber.
Schämen sich.
Immer begleitet sie die Furcht vor Entdeckung.
Wer nicht lesen und nicht schreiben kann, findet Tricks und Strategien, um sein Geheimnis zu schützen.

So kommt es zu Lebenslügen.
Sie lügen ein Leben lang, weil sie nicht zugeben wollen, dass sie nicht lesen und schreiben können.
Sie leiden still bis sie sich trauen, diesen Mangel zu bekennen.

Merkst du was, Lebenslügen können sich nicht halten, wenn wir bereit sind, unseren Mangel zu bekennen.

Das Bekenntnis setzt den Menschen frei.

Es geben viele Lebenslügen.
Jede Sucht z.B. basiert auf einer Lebenslüge.
Sucht ist suchen ohne zu finden.
Es ist der große Durst nach Liebe und Leben.
Da ist ein Gefangener, der sich nach Freiheit sehnt.



Lebenslügen entstehen auch durch ein mangelndes Selbstwertgefühl.
So ist unsere Beziehung zu uns selbst gestört.
Und dadurch auch zu anderen.
Das drückt sich im Verhalten aus.
Lebenslügen sind vielschichtig.
Menschen, deren Denken eher von Lügen als von Wahrheit geprägt sind, haben ein verzerrtes Bild von der Wirklichkeit. Das bringt emotionale Störungen mit sich.
Andererseits bringt ein gesundes, biblisches Selbstbild auch eine emotionale Gesundheit mit sich.
Du siehst, es lohnt sich, daran zu arbeiten.

Es gibt drei Ängste, die hinter jeder Lebenslüge stehen.

1. Die Angst, die Liebe zu verlieren

Wenn man eine Lebenslüge aufgibt, kann es sein, dass sich Beziehungen deutlich verändern.
Es kann sein, dass die Liebe, die man glaubte, vom anderen zu spüren, nur eine Illusion war.
Es kann sein, dass man einen Menschen loslassen muss, weil er gar nicht mehr der Mensch ist, den man früher einmal kennen gelernt hat.
Wenn ich noch Probleme damit habe, mich selbst zu lieben, trifft das noch stärker, dass man die Wahrheit nicht sehen will.

Der Irrtum: Ich werde geliebt und könnte die Liebe verlieren.

Die Wahrheit: Liebe ist immer da, denn sie ist von Gott.

2. Die Angst, Sicherheit und Komfort zu verlieren

Immer wenn sich etwas verändert, entsteht im Leben Bewegung.
Manche Menschen fürchten sich vor Veränderung.

Sie haben nie gelernt, Neues anzugehen, weil sie glauben dass alles Neue auch Schlechtes bringen kann.

Der Irrtum: Ich muss das, was ich noch habe, bewahren.

Die Wahrheit: Nichts lässt sich bewahren, außerhalb von Gottes Schutz.

3. Die Angst, seine Identität zu verlieren

Die stärkste Kraft, die eine Lebenslüge am Leben erhält, ist die Angst davor, seinen Lebenssinn zu verlieren und nicht mehr zu wissen, wer oder was man ist.

Er fragt sich: „Wer bin ich, wenn diese Geschichte nicht mehr da ist?“

Wenn dann die Geschichte zerbricht, fürchtet er, selbst auch zu zerbrechen.

Der Irrtum:

Mein Leben hängt von dieser Geschichte ab

Die Wahrheit:

Ich habe eine Geschichte erlebt. Aber sie ist nicht mein Leben.

Jesus sagt uns:

Ich bin gekommen, dass sie Leben haben und es im Überfluss haben.

Johannes 10,10

Herr, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.

Verleihe mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Und schenke mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Lebenslügen können wir ablegen.

Sie müssen erkannt und durch die Wahrheit ersetzt werden.

Ich wünsche dir eine starke Zeit in der Gnade unseres Herrn Jesus.



Heinz

Du kannst den Newsletter auch gern weiter empfehlen an deine Freunde. Sie können ihn kostenlos per Mail anfordern!

Er kommt jeweils Anfang des Monats



Unsere nächsten Einsätze

31. Mai bis 3. Juni

Seminar in Dobra, Polen

13. bis 23. Juni

Seminar auf der Krim, Ukraine

30. Juni

Unser nächstes Seminar „Wind in deinem Segel“ in Falkenstein (Vogtland)

8. Juli

Gottesdienst beim der Trucker-Church-Treffen Autobahnausfahrt Herrieden

9. bis 13. August

Seminar in Moskau

29. September

Seminar „Wind in deinem Segel“ Bad Sassendorf

Danke für alle Gebetsunterstützung!