



**5x7.3**

Ein Vertiefungskurs  
Fünf Wochen mal sieben Tage

Birgit Schindler

Die Kraft unserer  
Worte und Gedanken  
Höre dich selbst sprechen

## Über diesen Kurs

Worte und Gedanken prägen unser Leben, unsere Lebenseinstellungen und unsere Beziehungen. Worte können Menschen aufbauen oder zunichte machen. Wie wir über unser Leben denken und sprechen hat größte Auswirkungen darauf, wie es uns geht. Eltern können ihren Kindern durch ihr Reden Mut zum Leben mitgeben oder sie dauerhaft schädigen. Worte können die Atmosphäre vergiften oder positiv prägen. Das dritte Modul des Vertiefungskurses »5x7« möchte dazu beitragen, dass wir unser Leben und unsere Umgebung mit Worten positiv beeinflussen und uns vom Wort Gottes prägen lassen. Das Besondere dieses Kurses, dessen Module jeweils über einen Zeitraum von fünf Wochen in Gemeindegruppen oder auch individuell bearbeitet werden können, liegt in seiner Vertiefung durch tägliche Übungen. Angelehnt an die ignatianische Exerzitienpraxis erhalten die Teilnehmenden Anleitungen, wie sie das jeweilige Wochenthema in einem täglichen Impuls, persönlicher Stille, Meditation und Gebet für ihr Leben entfalten können. Die persönliche Spiritualität wird dabei durch Austausch in einer Kleingruppe oder Zweierschaft und, je nach Bedarf, auch durch seelsorgerliche oder geistliche Begleitung ergänzt.

Birgit Schindler

# Die Kraft unserer Worte und Gedanken

## Höre dich selbst sprechen



**GGE verlag**

Geistliche Gemeinde-Erneuerung  
in der Evangelischen Kirche

## **Impressum**

Birgit Schindler

5x7. Ein Vertiefungskurs. Fünf Wochen mal sieben Tage

3. Modul: Die Kraft unserer Worte und Gedanken.

Höre dich selbst sprechen

© 2015 GGE-Verlag, 2. Auflage

Arbeitskreis für Geistliche Gemeinde-Erneuerung in der Evangelischen

Kirche e.V., Schlesierplatz 16, 34346 Hannoversch Münden

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift

© 1980 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LÜ)

Text von Johannes Hansen aus »Nach dem Dunkel kommt ein neuer Morgen«,

Originalsatz. © 2015 Kawohl Verlag, 46485 Wesel

ISBN 978-3-9812055-9-6

Titelbild: Fotolia.com/vectorfusionart

Satz + Gestaltung: Katja Gustafsson, [www.kulturlandschaften.com](http://www.kulturlandschaften.com)

Druck: Gustav Winter, Druckerei und Verlagsgesellschaft mbH

# Inhalt

Vorwort von Henning Dobers .....	6
Einleitung .....	9
Anleitung für die Kursgestaltung .....	10
<b>1. Abend:</b> Wie denken und sprechen wir über uns und unser Leben? .....	12
Übungen und Gebetsimpulse für die 1. Woche .....	28
<b>2. Abend:</b> Wie gehen wir mit Gedanken um, die uns am Leben hindern ....	34
Übungen und Gebetsimpulse für die 2. Woche .....	42
<b>3. Abend:</b> Wie sprechen wir über Schwierigkeiten in unserem Leben? .....	48
Übungen und Gebetsimpulse für die 3. Woche .....	55
<b>4. Abend:</b> Wie sprechen wir mit anderen Menschen? .....	62
Übungen und Gebetsimpulse für die 4. Woche .....	70
<b>5. Abend:</b> Wie sprechen wir über andere Menschen? .....	76
Übungen und Gebetsimpulse für die 5. Woche .....	84
<b>6. Abend:</b> Abschlussabend .....	90
<b>Anhang:</b> Worte, die Leben bringen .....	92
Nachwort .....	95
Danksagung .....	95
Literatur .....	96
Über die Autorin .....	97

# Vorwort

Ich erinnere mich an eine Szene, die ich als Jugendlicher erlebt habe. Im Nachbargarten war ein Junge am Wirken. Ich weiß nicht mehr, was er gerade tat. Vielleicht Rasenmähen. Oder war er einfach nur am Spielen? Irgendwann kam jedenfalls sein Vater dazu, ein Riese von Mann. Und obwohl zwischen uns etwa hundert Meter Luftlinie lagen, verstand ich jedes seiner Worte: »Du dummer, dummer, dummer Junge!« schrie der Vater sein Kind an. Mit jedem gebrüllten Wort sackte der Junge ein wenig mehr in sich zusammen. Er schaute zu Boden und wich zurück. Ich fand das so entsetzlich, dass ich mich der Szene entzog. Ich wollte nicht noch weitere Worte dieser Art hören. Ich glaube, dass in jenem Moment in dem Nachbarjungen etwas zerbrach. Ja, mehr noch: Die Wahrscheinlichkeit, dass sich jener Junge später als Vater ähnlich verhält, ist hoch.

Worte bewirken etwas – fast immer. Worte schaffen Realität und verändern Situationen. Ausnahme: Wenn ich meine Kinder zum Essen rufe. Oder wenn jemand viele Worte macht, ohne wirklich etwas zu sagen. In diesem Fall verkümmert die Ansammlung von Worten unseres Gegenübers zu einem belanglosen Geräusch. Die Regel ist jedoch: Worte bewirken etwas. Sind sie erst einmal ausgesprochen, können sie nicht mehr – jedenfalls nicht so schnell – wieder zurück genommen werden. Manchmal ärgern wir uns über uns selbst: »Ach, hätte ich das doch bloß nicht gesagt. Aber nun ist es raus«. Worte können zerstören oder trösten. Sie können unglaublich wehtun und verletzen oder motivieren und ermutigen. Sie können verschließen oder öffnen. Natürlich können wir nicht immer bewusst handeln oder dies von anderen im Umgang mit uns erwarten. Kommunikation wird erschwert, wenn jedes Wort überempfindlich auf die Goldwaage gelegt wird.

Dennoch gibt es Situationen, bei denen es klug ist, sich vorher über die Wirkung der eigenen Worte Gedanken zu machen. Denn hinter unseren Worten stehen Gedanken oder Gefühle. Irgendwann wird ausgesprochen, was vorher gedacht oder gefühlt worden ist. Dabei sind gar nicht mal die Gedanken oder Worte als solche das Problem. Auch die Kraft, die ihnen inne wohnt, ist nicht das Problem, sondern die Richtung, die dahinter steht. Es ist die Haltung, der Geist, der das Vorzeichen vor allem ist, was dann das Innere der Klammer bestimmt. Nicht die Buchstaben sind es, sondern die Geisteshaltung dessen, der denkt und spricht geben den Worten ihre Ausrichtung. Ist es lebensbejahend oder degradierend? Hat es Kraft zum Leben, oder Kraft zum Töten?

Von Martin Luther stammt der Satz »Du kannst nicht verhindern, dass dir die Spatzen um den Kopf fliegen, aber du kannst verhindern, dass sie Nester bauen«. Wir sind demnach nicht nur Opfer oder willenlos Getriebene unserer Gedanken, gegen die wir nichts ausrichten könnten oder die wir nicht führen könnten. Nein, wir können lernen, unserem Denken und unseren Gedanken eine heilvolle Richtung zu geben. Wer bewusst in Kontakt mit seinen Gedanken kommt, kann damit auch seine Worte und seine Wortwahl beeinflussen. Hinter Worten stehen Gedanken, die im Herzen sind und aus dem Herzen kommen. Wir können uns fragen: Will ich so denken und reden, wie es gerade tue oder in der Vergangenheit getan habe? Ja, mehr noch: Welche Macht will ich Worten und Gedanken geben, die Menschen über mich denken oder zu mir sprechen?

Die folgende Einsicht geht vermutlich auf Charles Reade (1814 – 1884) zurück: »Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte. Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden deine Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal. Achte auf dein Schicksal, indem du jetzt auf deine Gedanken achtest«.

Ich freue mich, dass Birgit Schindler, Leiterin der Vineyard Aachen, im Rahmen des Vertiefungskurses »5x7« nun bereits den dritten Band vorlegt. Nach »Frieden schließen mit der eigenen Lebensgeschichte« und »Mit der Bibel im Alltag leben« ist es wiederum ein Buch mit einem seelsorglichen Thema. Die Autorin fordert im vorliegen Band nicht dazu auf, sich selbst im Sinne des positiven Denkens ideologisch umzutrainieren. Nein, sie weist mit einer Mischung aus praktischen und geistlichen Übungen einen Weg der Heilung auf. Der Kurs ist so gestaltet, dass er sehr flexibel in die persönliche oder gemeindliche Situation eingepasst werden kann. »Die Kraft unserer Worte und Gedanken« kann entweder persönlich, als Kleingruppe oder als Gemeinde durchgeführt werden. Über einen Zeitraum von fünf Wochen werden Impulse und Übungen für jeden Tag angeboten. Referate, Gesprächsanregungen und Worte der Bibel sind Ausgangspunkt für die einzelnen Kapitel. Die Sehnsucht des Menschen nach heilsamer Veränderung und das schöpferische Wirken Gottes gehen in diesem Kurs eine konstruktive Verbindung ein. Denn, das ist ganz wichtig: Ohne Gottes Geist wird das Leben furchtbar anstrengend. Und ganz besonders jenes Vorhaben, das eigene Denken und Verhalten nachhaltig zu verändern, kann ohne die Kraft des Heiligen Geistes nur allzu leicht zur Qual werden.

Zwar kennt auch die Verhaltenstherapie die Methode des »Gedankenstopp«. Immer dann, wenn sich das Gedankenkarussell anfängt zu drehen und uns ganz schwindelig wird, sprechen wir diese Gedanken laut an und rufen ihnen

ein deutliches »Stopp« zu. Bereits Martin Luther hat in Situationen äußerer und innerer Bedrängung den Gedankenstopp praktiziert, allerdings – und das ist entscheidend – bewusst im Namen Jesu. Und genau darum geht es in diesem Buch. Der Heilige Geist kann schöpferisch in unser Leben eingreifen und unser Herz, aus dem die Gedanken kommen, die zu Worten werden, heilvoll verändern. Wir dürfen ihn jederzeit um dieses Eingreifen bitten. Er will mit uns zusammen arbeiten. Manchmal eröffnet Gott uns eine Art Freiraum des Handelns. Dann nämlich, wenn er uns fragend macht, ob wir den gerade gedachten Gedanken weiter verfolgen und aussprechen sollten oder eher nicht. Und was die Vergangenheit betrifft: Natürlich macht Gott Geschehnisse nicht rückgängig, aber er kann uns lösen von unseren negativen Selbst- oder Fremdbindungen.

Über der GGE-Tagungsstätte in Obernkirchen steht das Wort aus Jeremia 29,11 »Denn ich weiß wohl, was ich für Gedanken über euch habe, spricht der HERR: Gedanken des Friedens und nicht des Leides, dass ich euch gebe das Ende, des ihr wartet.« Ob der Nachbarsjunge von damals jemals einen Menschen getroffen hat, der ihm diese Worte und Gedanken Gottes zusprechen konnte? Ich weiß es nicht, aber ich wünsche es ihm sehr. Auch seinem Vater. Heilung und Veränderung sind möglich. Das ist die Botschaft dieses Buches.

Jedem, der diesen Kurs zur Hand nimmt und durcharbeitet, wünsche ich eine heilsame und lebensverändernde Begegnung mit den Gedanken und Worten Gottes. Wenn Gottes Geist in unseren Herzen mehr und mehr Raum gewinnt, wird unser Denken, Reden und Handeln zunehmend von Gottes Kraft bestimmt.

*Pfarrer Henning Dobers,  
1. Vorsitzender GGE Deutschland*

# Einleitung

Lange habe ich von einem Vertiefungskurs für unsere Gemeinde geträumt und verschiedene Ansätze ausprobiert. Viele wünschen sich geistliches Wachstum in ihrem Leben. Sie wünschen sich, dass das, was sie wissen, in ihrem Leben praktisch wird und im Alltag Auswirkungen hat. Und so hatten wir schon verschiedene Tagungen und Konferenzen in der Gemeinde zu Themen des Christseins. Doch an Wissen mangelt es den meisten nicht, sondern daran, dass sie es nur schlecht in ihren Alltag transportieren können.

2006 habe ich klassische ignatianische Exerzitien kennen gelernt. Dabei schweigt man zehn Tage lang, hält täglich vier Gebetszeiten von jeweils einer Stunde und reflektiert die Erfahrungen dieser Zeiten täglich in einem Einzelgespräch mit einer Begleitperson. Dadurch habe ich erfahren, wie praktisch vertieft werden kann, was man theoretisch weiß. Lange gekannte biblische Wahrheiten schlugen dabei tiefer in mir Wurzeln als zuvor. Die Auswirkungen des Erkannten und Erfahrenen im Alltag sind nachhaltig und dauerhaft. Im Blick auf das Thema Vertiefungskurs war es mir, als hätte ich durch meine Exerzitienerfahrungen ein Puzzlestück geschenkt bekommen, das vorher fehlte. Und so habe ich einige Aspekte von geistlichem Leben aufgegriffen, sie im Stil von sogenannten »Exerzitien im Alltag« vertieft und in Module von jeweils fünf Wochen Dauer »verpackt«, so dass die Chance größer ist, das Gehörte im Alltag umzusetzen. Dieser Kurs mit dem Thema »Die Kraft unserer Worte und Gedanken« ist die dritte Veröffentlichung einer Reihe mit verschiedenen weiteren Modulen, die als Serie erscheint.

Stilistisch habe ich die Form der mündlichen Rede und Anrede bewusst beibehalten, da es sich um einen Kurs und kein Buch im klassischen Sinn handelt. Der Einfachheit halber benutze ich fast immer die männliche Form, die Leserinnen mögen sich bitte ebenso angesprochen fühlen. Als Bibelübersetzung verwende ich in der Regel die Einheitsübersetzung. Lutherübersetzung (LÜ) und Hoffnung für alle (HfA) sind speziell gekennzeichnet.

*Birgit Schindler*

# Anleitung für die Kursgestaltung

Es ist möglich, den Kurs in Gemeinden oder Kleingruppen durchzuführen. In seiner hier vorliegenden Grundform geht der Kurs über fünf Wochen mit einem Abschlussabend in der sechsten Woche.

**Folgende Kontexte eignen sich nach meiner Erfahrung besonders gut für die Durchführung:**

**1. Der Kurs findet in der Gemeinde statt:** Man trifft sich an einem Abend pro Woche und beginnt mit einer Anbetungszeit, gemeinsamem Singen oder einer Stilleübung (je nach Spiritualität der Gemeinde). Danach folgt ein Referat, dann feste Austauschgruppen, in denen über das Gehörte gesprochen wird. (Ab dem zweiten Abend ist es umgekehrt.) Zum Schluss werden die Impulse für die nächste Woche erläutert. Dieses Modell ist der ursprüngliche Rahmen, für den der Kurs gedacht ist.

**2. Man hält den Kurs im Hauskreis:** Zu Beginn liest man den Vortrag entweder gemeinsam oder bestimmt für jeden Abend eine Person, die das Referat hält, danach tauscht man in der Gruppe seine Erfahrungen aus. (Ab dem zweiten Abend ist es umgekehrt.) Dann werden die Impulse für die Woche besprochen. Auch andere Aufteilungen sind denkbar: Man liest die Hälfte eines Abendvortrags und nimmt einen Gebets-Impuls für jeweils zwei Tage. Oder man liest den Vortrag zu Hause, so dass man im Hauskreis mehr Zeit für den Austausch hat.

**3. Den Kurs als Predigtserie halten:** Hierbei hält man die Referate als Predigtserie, gibt die Impulse für die Woche mit und bespricht die Erfahrungen entweder in speziell für diesen Kurs gegründeten Austauschgruppen, im Hauskreis oder in einer verbindlichen Zweierschaft.

**4. Der Kurs als Hilfe zur geistlichen Begleitung/Begleitung in Jüngerschaft:** In diesem Fall nimmt der Begleiter den Kurs zur Hilfe, um den Begleiteten dabei zu unterstützen, seinen Worten und Gedanken auf die Schliche zu kommen und Neues einzutrainieren. Er kann sich entweder selbst von den Themen und Impulsen inspirieren lassen und einzelne Themen im Gespräch mit dem Begleiteten weitergeben oder den Kurs sozusagen als »Hausaufgabe« mitgeben und die weiteren geistlichen Schritte der jeweiligen Person begleiten.

**5. Man arbeitet den Kurs allein durch:** Auch das ist möglich. Hier geht jeder in seinem eigenen Tempo voran, liest die Ausführungen und macht die Übungen. Gut wäre es allerdings, den Kurs nicht ganz allein zu machen, sondern sich eine zweite Person zu suchen, die ihn auch bearbeitet, und sich regelmäßig mit dieser Person zu Austausch und Gebet zu treffen.

**Drei Zielgruppen sind für diesen Kurs denkbar:**

- Anfänger im Glauben; Menschen, die vielleicht einen Glaubenskurs besucht haben und sich nun ernsthaft auf den Weg des Glaubens begeben wollen.
- Menschen, die schon lange mit Jesus gehen, aber empfinden, dass sie zwar viel biblisches Wissen im Kopf, aber zu wenig in ihrem Herzen haben. Sie sehnen sich nach Vertiefung, einer stärkeren Verwurzelung in Jesus und einer Durchdringung ihres Alltags mit dem Evangelium.
- Auch Menschen, die noch keine Christen sind, können an dem Kurs teilnehmen, wenn sie sich mit der Thematik dieses Buches auseinandersetzen möchten.

1

1

# Wie denken und sprechen wir über uns und unser Leben?

## Ablauf

19.00 Uhr	Treffen der Gruppenleiter/innen zu Gebet und Vorbesprechung des Abends.
19.30 Uhr	Einführung in den Kurs. Anbetungszeit oder gemeinsames Singen und Stilleübung (je nach Spiritualität der Gemeinde).
20.00 Uhr	Referat, danach Kleingruppenbildung und Austausch.
21.40 Uhr	Einführung in die Impulse und geistlichen Übungen für die nächste Woche.
22.00 Uhr	Schluss

# Einführung

Wie können wir geistlich wachsen? Wie kann das, was wir theoretisch über das Leben mit Gott wissen, in unserem Leben praktisch werden und unseren Alltag verändern?

**Wir wollen in diesem Kurs nicht nur Theorie hören**, sondern in unserem Alltag einüben, was wir gehört haben. Dazu brauchen wir ein gewisses Maß an eigenem Engagement und Disziplin. So wie man Autofahren, Schwimmen oder den Umgang mit dem Computer nicht in der Theorie lernen kann, lernen wir auch das Leben mit Gott nicht in der Theorie, sondern in der Praxis. Nur mit Fahrtheorie im Kopf kann man noch nicht Auto fahren und nach zehn, zwanzig oder mehr Praxisstunden konnten wir es meistens immer noch nicht. Wir mussten auf die Straße und fahren. Genau so ist es mit dem Schwimmen. Von einem Trockenschwimmkurs können wir noch nicht schwimmen. Mit dem Computer geht es mir so: Wenn ich das, was ich neu gelernt habe, nicht jeden Tag anwende, sondern erst in einem halben Jahr brauche, habe ich es längst wieder vergessen.

**Oft meinen wir, in unserem geistlichen Leben müsste es ohne Übung gehen.** Wenn wir die Dinge des geistlichen Lebens ein Mal gehört haben, müssten sie »funktionieren«. Wenn nicht, sind wir enttäuscht und denken, es hat nicht geklappt mit unserem Leben mit Gott. Oder: Er tut nicht das, was wir dachten, dass er tun würde. Auch hier ist Übung in unserm Alltag erforderlich. Deshalb besteht dieser Kurs nicht nur aus Referaten, sondern auch aus praktischen Impulsen und Übungen für unser persönliches Gebet. Man kann sogar sagen, dass die eigenen Gebetszeiten wichtiger sind als das Hören oder Lesen der Referate. Denn es geht darum, dass uns das Gelesene oder Gehörte in Fleisch und Blut übergeht und Veränderungen in unserem Leben nach sich zieht. Im Gegensatz zu manch anderen Kursen geht es in den vorliegenden Impulsen zudem nicht nur darum, über bestimmte Fragen nachzudenken und sich damit sozusagen »im Kopf aufzuhalten«, sondern darum, das Thema im Gespräch mit Jesus zu »bearbeiten«, d.h. konkrete Schritte mit ihm zu gehen, sich von ihm berühren zu lassen, ihm zu antworten und in unserem Alltag umzusetzen.

**Die Abende verlaufen so**, dass nach einer Zeit mit musikalischer Anbetung, gemeinsamem Singen oder einer Stilleübung (je nach Spiritualität der Gemeinde) jeweils ein thematischer Impuls gegeben wird und man sich in gleich-bleibenden Kleingruppen über die Erfahrungen der vergangenen Woche austauscht. Impulse zum Beten im Alltag schließen den Abend ab.

**Wichtige Vorbemerkung:**

Wie bei so vielen Themen unseres Lebens ist es auch bei der Thematik dieses Buches möglich, in Schwarz-Weiß-Denken zu verfallen oder – wie es ein Sprichwort sagt: »auf der anderen Seite vom Pferd zu fallen«. Wenn ich also in diesem Kurs dazu einlade, sich von negativ-prägenden Sätzen im eigenen Leben zu trennen und positiv zu denken und zu sprechen, heißt das nicht, dass wir nicht mehr authentisch sein sollen. Es geht auch nicht darum, Schwierigkeiten zu verschweigen oder schön zu reden. Natürlich sollen wir ehrlich bleiben, sagen, wenn etwas nicht gut gelaufen ist oder wenn es uns nicht gut geht. Es geht also nicht um positives Denken an sich, sondern um die tiefer liegenden Denkmuster, unsere »Glaubenssätze« und um die Ursachen dafür, dass unser Glas immer halbleer ist. Nur durch eine Neuausrichtung auf Gott und seine Sicht auf unser Leben können wir negative Muster langfristig verändern.

# Referat

**Worte und Gedanken prägen unser Leben**, Worte und Gedanken haben Macht über uns. Mit der Veränderung unserer Worte und Gedanken können wir unser Leben und das unserer Mitmenschen verändern. Oft ist uns das nicht bewusst. Wir können uns mit unseren Worten in eine positive oder negative Lebenseinstellung hineinreden, in gute oder schlechte Laune. Wenn wir unsere Worte und unsere Gedanken verändern, verändern wir unser Leben. In den fünf Wochen dieses Kurses soll es darum gehen, diese Zusammenhänge zu entdecken und, wenn nötig, Schritte der Veränderung zu gehen und Neues einzuüben, damit wir unser Leben positiv prägen lernen.

**»Ja, aber das hat doch alles keinen Sinn. Das ist noch nie gut gegangen. Das kann doch gar nicht sein, das wäre viel zu schön.«**

Kennen Sie das? Da macht uns jemand ein gutes Angebot oder ein Kompliment und wir sagen: »Ja, aber ... «

Es gibt einen Vers in der Bibel, der lautet: »Tod und Leben liegt in der Macht der Zunge« (Spr 18, 21). In Jakobus 3, 1-12 gibt es einen ganzen Abschnitt, in dem es darum geht, dass unsere Zunge, d.h. unsere Worte, so etwas wie das Steuerruder unseres Lebens ist. Das, was wir aussprechen, geschieht. Wir können uns durch unsere Gedanken und Worte ins Leben oder in den Tod sprechen. Jeder Mensch führt Selbstgespräche – egal, ob laut oder leise. Es gibt Dinge, die in unseren Gesprächen mit uns selber immer wieder auftauchen. Der Ausspruch »Ich habe zwei linke Hände, deshalb kann ich diese Arbeit nicht tun«, wäre ein solches Beispiel. Wenn ein Mensch mit solchen Festlegungen nun ein Regal aufhängen soll, wird er höchstwahrscheinlich mit einer entsprechend negativen Haltung an die Arbeit gehen und eine Erfahrung machen, die ihn in seinem negativen Denken bestätigt. Die Ursache für dieses Denken kann in früheren Erfahrungen liegen. Vielleicht hat er den Ausspruch mit den linken Händen von seinen Eltern oder Lehrern gehört. »Du hast zwei linke Hände, du kannst das nicht, lass mich das machen.« Diese »Wahrheit« kann sich in der eigenen Selbstwahrnehmung festsetzen und zu einer negativen Handlungsstrategie werden.

**Anselm Grün schreibt in seinem Buch »Einreden« (S. 7)**

**folgendes:** »Vor einiger Zeit erzählte mir eine Schwester, die in einem Rehabilitationszentrum für psychisch Kranke arbeitet, von einem Patienten. Es war ein junger Mann, intelligent, gut aussehend. Doch er machte keinerlei Fortschritte. Bei allen Versuchen, mit ihm zu arbeiten, sei es nun

Arbeitstherapie, Musiktherapie oder was auch immer, hatte er stets zwei Sätze parat: »Das kann ich nicht. Das bringt mir nichts.« Der Arzt sagte ihm schließlich in einem Gespräch: »Deine Worte sind dein Leben. Deine Worte sind deine Krankheit.« Die negativen Einreden haben diesen jungen Mann krank gemacht. Sie haben sich so in sein Inneres gebohrt, dass sie ihn daran hindern, sich heilen zu lassen. Solange er an diesen Worten festhält, wird er nie gesund werden.«

### **Was unser Leben prägt**

Aus Anlass dieses Kurses habe ich die Teilnehmenden verschiedener Gruppen in unserer Gemeinde nach Sätzen gefragt, die ihr Leben prägen, die sie in irgendeiner Weise in sich tragen, die ihnen immer wieder einfallen oder auch immer wieder aus ihrem Mund kommen.

### **Folgende Negativsätze wurden zusammengetragen:**

Es gibt im Leben nichts umsonst. Blödes Wetter heute. Wer Probleme hat, soll arbeiten. Kinderwill ist Kälberdreck. Ich hab keine Lust. Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Jetzt geht der Stress schon wieder los. Ich bin so müde. Keiner mag mich. Gelobt sei, was hart macht. Indianer kennen keinen Schmerz. Warum hab ich so wenige Freunde? Warum immer ich und nicht die anderen? Das lerne ich nie. So was Blödes. Ich bin zu blöd, einen Nagel in einen Schneeball zu hauen. Das Leben ist schwer. Ich darf keine Fehler machen. Ich kann nichts richtig. Es ist mir alles zu viel. Das schaff ich nicht. Ich muss immer lieb sein. Das Christkind kommt nur, wenn ich brav bin. Ich bin ein Problemkind. Warum ausgerechnet ich? Uns fehlen die Hirnwindungen, um Sprachen zu lernen. Ich komme immer zu kurz. Jammern ist nicht. Ich steh in der falschen Schlange. An mich denkt keiner. Ich werde immer vergessen. Hat doch alles keinen Sinn. Wenn doch nur schon alles vorbei wäre. Am liebsten wäre ich tot.

### **Wir haben aber auch eine Reihe positiver Sätze und Sprichwörter aufgeschrieben:**

Es geht immer weiter. Ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Halb so wild. Davon geht die Welt nicht unter. Packen wir´s an. Wird schon wieder werden. Es gibt keine Probleme, nur Lösungen. Es hat alles einen Sinn. Da muss ich jetzt durch. Kopf hoch, auch wenn der Hals dreckig ist. Wem das Wasser bis zum Hals steht, der darf den Kopf nicht hängen lassen. Kopf hoch und durch. Alles geht mal vorbei. Sieh´s nicht so eng! Passt schon. Kein Problem. Immer mit der Ruhe. Nächstes Mal wird´s besser. Wo ein Wille, da ein Weg. Was uns nicht umbringt, macht uns nur stärker. Auf Regen folgt Sonnenschein. Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen. Unkraut vergeht nicht. Eile mit Weile. Es wird

nicht alles so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Übung macht den Meister. Aller Anfang ist schwer. Frisch gewagt ist halb gewonnen.

Es ist teilweise Temperamentssache, oft aber eine Sache der Grundeinstellung zum Leben, ob jemand eher zu positiven oder negativen Sätzen tendiert.

**Auch eine Reihe von kurzen Gebeten und Hilferufen wurde genannt, die einigen dabei helfen, schwierige Situationen zu bewältigen:** Oh Gott! Jesus hilf! Herr, sei bei mir. Du wirst mir helfen. Herr, verlasse mich nicht. Herr, du bist da, auch wenn ich dich nicht spüre. Herr, ich kann nicht mehr, mach du weiter. Gib mir Kraft. Lass mich nicht allein. Steh mir bei. Es ist dein Tag, Gott. Danke für diesen Augenblick. Segne das bevorstehende Gespräch. Zeige mir den rechten Weg. Schenke mir Geduld.

**Manche nannten auch Bibelverse, die sie in schwierigen Situationen aussprechen:** Der Herr ist meine Burg. Der Herr ist mein Fels. Der Herr ist mein Licht und mein Heil. Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir mangeln. Meine Zeit steht in deinen Händen. Zu Dir hin wird meine Seele still. Muss ich auch wandern im finsternen Tal, fürchte ich kein Unglück, du bist ja bei mir. Jesus, du bist mein Freund. Du nimmst mich an, wie ich bin. Dein Wort ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Weg. Wo ich auch bin, Du bist bei mir. Alles muss denen zum Besten dienen, die Gott lieben und ich liebe ihn.

Es ist nicht unwichtig, welche Sätze wir in uns haben. Die einen lähmen uns, machen uns schlechte Laune und halten uns in Selbstmitleid und Ärger gefangen. Die anderen geben uns Kraft, Mut, inneren Schwung und die Bereitschaft, schwierige Dinge anzupacken.

**Daher ist es eine wichtige Aufgabe für uns, uns mit unseren inneren Sätzen zu beschäftigen, weil sie eine so große Wirkung auf uns haben.**

Tatsächlich lassen wir uns zu oft von negativen Sätzen leiten. Sind wir uns dessen bewusst, können wir diese negativen Einflüsse in unserem Leben durch positive Gedanken ersetzen. »Denn alle Willensanstrengungen, uns zu ändern, nützen nichts, wenn wir den negativen Gedanken in uns zu viel Raum lassen. Wir müssen an die Wurzeln unserer Stimmungen heran. Und das sind die Gedanken, die wir uns einreden. Alle unsere inneren Haltungen, unser Neid, unser Ärger, unser Selbstmitleid, unsere Ängste, unsere Wut, unsere Freude, unsere Geduld, unsere Zufriedenheit, unsere Liebe, sie alle formulieren sich

in Sätzen aus, die wir uns immer wieder vorsagen. Unser Verstand ist so strukturiert, dass sich alles in uns auch sprachlich formuliert. Wir haben nicht einfach Ärger, er drückt sich bei uns auch immer in irgendwelchen Sätzen aus. In den Sätzen wird uns unsere innere Haltung bewusst. Und mit den Sätzen können wir zugleich unsere innere Haltung beeinflussen. Daher ist es eine wichtige Aufgabe, sich mit den Sätzen zu beschäftigen, die in uns sind und eine so immense Wirkung auf unsere Einstellung, auf unsere Stimmung, auf unser Denken, Fühlen und Handeln haben.« (S. 11, Grün: Einreden)

### **Wie gewinnen prägende Worte Macht über uns?**

Ich habe es schon angedeutet: die Worte, die besonders häufig über uns ausgesprochen werden, können sich in uns festsetzen und für uns zur Wahrheit werden. Das trifft speziell für die ersten Jahre unseres Lebens zu. Ein Beispiel: Eine Mutter arbeitet mit ihrer Tochter in der Küche und lässt sie mithelfen. Aber nachdem das Mädchen ihre Aufgaben nicht richtig hinbekommt, sagt die Mutter: »Lass mich das machen, das kannst du nicht.« Schließlich will das Mädchen mit der Küchenmaschine arbeiten, aber auch das gelingt nicht und alles spritzt über den Rand. Die Mutter wird wütend und explodiert: »So was Blödes wie du ist mir noch nicht unter die Augen gekommen.« Wenn so etwas öfter passiert, setzen sich die negativen Worte der Mutter im Herzen des Mädchens fest. Sie ist überzeugt, dass ihre Mutter Recht hat. Sätze wie »Immer, wenn ich etwas anpacke, geht es schief. Das kriege ich nie hin. Ich taue zu nichts. Ich bin eine Versagerin. Ich bin unmöglich.« werden zu Wahrheiten. Auch andere Bezugspersonen unserer Kindheit können die Verursacher negativer Einreden sein. Worte, die wir immer wieder hören, haben auch im Erwachsenenalter noch Auswirkungen auf unser Leben.

### **Einige weitere Beispielsätze und ihre Auswirkungen**

»Du musst immer brav sein, sonst kommt das Christkind nicht«. Ein Kind, das diesen Satz immer wieder gehört hat, traut sich nicht, auch einmal frech zu sein oder aus der Reihe zu tanzen. Es könnte sein, dass es als Erwachsener ein sehr angepasster Mensch wird.

»Es hat alles keinen Sinn«. Wenn ein Kind häufig diesen Satz zu Ohren bekommen hat, wird es mit hoher Wahrscheinlichkeit Schwierigkeiten haben, in seinem Leben einen Sinn zu sehen. Vermutlich wird es als Erwachsener nicht viel Energie haben, um Veränderungen anzugehen.

Wenn immer von »Denen da oben« gesprochen wurde, wird sich ein Kind eher »unten« fühlen. Wer hört: »Man kann keinem vertrauen« wird ein Problem mit Vertrauen haben.

Der oft benutzte Ausspruch »Es gibt im Leben nichts umsonst« wird vermutlich dazu führen, dass jemand als Erwachsener sehr fleißig, aber auch sehr leistungsorientiert sein wird.

Ein Satz wie »Es geht immer weiter« führt dagegen eher dazu, auch in schwierigen Situationen durchzuhalten, weiter zu machen und sich nicht so schnell entmutigen zu lassen.

Auch frühe Erfahrungen, die wir in unserer Kindheit gemacht haben, oder Verletzungen, die uns zugefügt wurden, können zu negativen »Wahrheiten« in uns führen: Wer als Kind seine Eltern oft arbeitslos erlebt hat, denkt schnell: »Man will uns nicht.« Oder auch: »Es ist normal, keine Arbeit zu haben.« Wenn ein oder beide Elternteile selten zu Hause waren, kann es zu der Einrede kommen: »Ich bin immer allein« oder: »Wenn ich jemanden brauche, ist keiner da.«

**Worte haben Einfluss auf unser Leben.** Sie prägen unser Lebensgefühl, lähmen uns oder treiben uns in ungueter Weise an, sie rauben uns Energie und halten uns in einer negativen Stimmung fest. Manchmal machen sie uns sogar krank. Sie sind tief in uns verborgen und lassen uns nicht mehr los. Sie sind wie ein Muster, mit dem wir automatisch auf die Ereignisse unseres Alltags reagieren. Es kann aber auch bequem sein, sich einzureden, es sei normal, keine Arbeit zu haben und es lohne sich nicht, sich für etwas anzustrengen. Auch das hindert uns an unserer Lebensentfaltung.

Unsere Gedanken und inneren Worte wirken sich auch auf unseren Charakter aus. Sie werden zu Gefühlen, Gefühle werden zu Handlungen. Handlungen bilden Gewohnheiten aus, Gewohnheiten werden zu Lebenshaltungen und Lebenshaltungen prägen langfristig unseren Charakter.

In einem afrikanischen Märchen wird erzählt, dass ein Bauer ein Adlerei fand und es einer brütenden Glucke im Hühnerstall unterschob. Der Adler schlüpfte aus und wuchs selbstverständlich als junges Huhn auf. Er pickte wie ein Huhn, scharfte wie ein Huhn – und konnte nicht fliegen, weil Hühner eben nicht fliegen können. Eines Tages – der Adler war schon ausgewachsen – flog ein anderer Adler über den Hühnerstall. Er sah den jungen Adler im Hühnerstall sitzen und landete neugierig auf dem Zaun. »Was machst Du denn da mitten unter den Hühnern?« Der junge Adler antwortete: »Ich bin ein Huhn, warum soll ich nicht unter Hühnern sein?« Der alte Adler lachte: »Du, ein Huhn? Du bist doch ein Adler. Breite deine Flügel aus und komm mit mir.« »Aber ich kann nicht fliegen, weil ein Huhn nicht fliegen kann« wandte der junge Adler ängstlich ein. Da lachte der alte Adler noch mehr

und rief: »Du bist ein Adler, Du kannst fliegen, auf, komm!« Er breitete seine mächtigen Schwingen aus und flog davon. Sehnsüchtig und ängstlich zugleich schaute der junge Adler ihm nach. Dann begann er vorsichtig seine Schwingen auszubreiten und sich zu bewegen. Er merkte, wie er den Boden unter den Füßen verlor: Er taumelte. Er konnte fliegen. Er war ein Adler.

Negative innere Worte haben in gewisser Weise auch eine Schutzfunktion. Sie schützen uns vor Enttäuschungen, doch gleichzeitig engen sie unseren Lebensraum ein. Einreden bewirken Rückzug und Zurückhaltung. Sie dienen als Abwehr, binden unsere Lebenskräfte und machen uns unfrei. Sie verhindern, dass wir unsere Gaben leben und entfalten. Wir bleiben hinter unseren Möglichkeiten zurück. Die negativen Worte sind wie ein falsches Programm in unserem Lebenscomputer; ständig kommen falsche Ergebnisse heraus, Lebenslügen, die wir schließlich sogar glauben.

## **Wie können und sollen wir mit negativen Worten umgehen?**

### **1. Wir müssen unsere Negativworte und -sätze entlarven**

Dazu ist es zunächst wichtig, bei (inneren Selbst-) Gesprächen auf die Sätze zu achten, die sich immer wiederholen, z.B. bei Konflikten: »Ich bin immer an allem Schuld.« »Warum muss das immer mir passieren?« »Ich lerne das nie.« »Mit mir kann man's ja machen.«

**a) Welche Aussprüche verwenden wir für uns selber?** »Ich blöde Kuh.« »Ich hab's ja nicht anders verdient.« »Das geschieht mir recht.« Welche Gedanken steigen in uns auf, wenn alles ruhig und still um uns ist, wenn wir einen Fehler machen, wenn wir im Stress sind oder irgendetwas nicht so läuft, wie wir dachten?

**b) Welche Tagträume haben wir?** Welche Rolle spielen wir dabei? Was wird über uns gesagt? In was für einer Verfassung wachen wir morgens auf, was denken wir als erstes? Die Gedanken, die wir beim Aufstehen haben, beeinflussen unseren ganzen Tag. Negative Gedanken am Morgen rauben uns Energie und lassen uns den ganzen Tag durch eine graue Brille sehen.

### **2. Wir müssen unsere inneren Gedanken und Worte bewerten**

Stimmt das, was ich über mich denke und sage? Will ich es glauben? Es kann dabei hilfreich sein, andere nach ihrer Einschätzung zu befragen. Andere können meist objektiver beurteilen, was ich kann und wie ich bin. Der Satz »Du hast zwei linke Hände« stimmt rein objektiv zum Beispiel nicht, denn jeder Mensch hat eine rechte und eine linke Hand. »Es gibt im Leben nichts

umsonst« stimmt auch nicht, denn das Wichtigste in unserem Leben haben wir umsonst bekommen: unser Leben.

Als Christen haben wir eine weitere Möglichkeit der Überprüfung, indem wir unsere inneren Überzeugungen ins Licht der Wahrheit Jesu und des Wortes Gottes stellen. Wenn ich den Satz »Ich bin immer alleine« im Licht des Wortes Gottes bewerte, verliert er seine Gültigkeit, denn mindestens Gott ist bei mir. Auch die Sätze »Es hat alles keinen Sinn« oder »Ich bin nichts wert« können vor Gott nicht so stehen bleiben, denn sie widersprechen seinem Wort.

### **3. Wir müssen unsere negativen inneren Sätze entmachten**

Negative Gedanken und innere Sätze haben Macht über uns, wenn wir sie unreflektiert als wahr übernehmen. Wer versucht, sich selbst Überzeugungen auszureden, weiß aber, wie schwer das fällt. Deshalb müssen wir sie mit einer schlagkräftigen Strategie entmachten.

#### **a) Umdenken**

Buße – griechisch »Metanoia« – bedeutet in der korrekten Übersetzung »umdenken«. Wenn wir die negativen Sätze in unseren Selbstgesprächen entlarvt haben, und sie sich nach einer Bewertung als falsch herausgestellt haben, sollten wir diese Lebenslüge durch Umdenken entmachten. Die alten Gedanken werden ganz konkret durch neue ersetzt. Dies wird sich bis in unser Handeln hinein auswirken.

#### **b) Widersprechen**

Wir können den negativen Sätzen in uns, ihrer Gültigkeit und Absolutheit, im Namen Jesu widersprechen. Wir nehmen die Sicht Jesu für unser Leben, für das Leben anderer und die Gedanken Gottes über uns und über andere in Anspruch. In der Seelsorge ist es hilfreich, wenn der Ratsuchende selbst negative Sätze widerrufen und sich davon lossagt: »Im Namen Jesu erkläre ich den Satz ›Ich bin nichts wert‹ für eine Lüge, und erkläre: ›Ich bin ein wertvolles Geschöpf Gottes.« Da dies nicht mit einem Mal geschieht, wäre es wichtig, die positiven Sätze in den eigenen Gebetszeiten zu meditieren und quasi »in sich hineinzubeten«.

#### **c) Bekennen**

Ich bekenne die negativen Sätze vor Gott als Schuld, mache mir die positive Sicht Gottes über mich zu eigen und gebe Gott die Ehre. Wenn ich zum Beispiel sage, dass mich keiner liebt, widerspreche ich Gott, der aus Liebe sogar seinen Sohn für mich gegeben hat. Für diesen Widerspruch darf und sollte ich Gott um Vergebung bitten. Die Vergebung, die mir Gott in Jesus zueignet, befreit mich von falschen Gedanken und macht ein Umdenken möglich.

Der zerstörerische Teufelskreis der Sünde beginnt oft mit dem negativen Denken, woraus dann negative Verhaltensweisen und negative Erfahrungen resultieren. Wenn ich beginne umzudenken, steige ich aus diesem Kreislauf aus. Er hat keine Macht mehr über mich. Umkehr und Veränderung werden möglich.

#### **4. Wir müssen negativen Worten positive entgegensetzen**

Hier können wir Satz für Satz vorgehen und jedem negativen Ausspruch einen positiven entgegenstellen: »Ich kann nicht« können wir mit »Jetzt probiere ich's einfach« ersetzen, statt »Ich bin nichts« können wir »Ich bin ein Kind Gottes, eine Geliebte, ein Königskind, ein Freund Jesu« denken und sagen. »Das habe ich noch nie gemacht« wird zu »Ich probiere es einfach mal«, dem »Ich bin ein Versager« wird »Ich bin ein begabter Mensch mit vielen Fähigkeiten« entgegengesetzt.

Als Christen können wir noch einen Schritt weiter gehen, indem wir unsere negativen Sätzen nicht nur aus menschlicher Sicht positive Worte entgegensetzen, sondern Worte der Bibel als Gegenrede in Anspruch nehmen. Ich entscheide mich, dem Wort Gottes mehr zu glauben als meinen eigenen Worten, spreche die biblischen Wahrheiten aus und nehme sie in Anspruch. Beim Aufwachen mögen wir vielleicht denken: »Mieser Tag heute«. Doch in Psalm 118, 24 heißt es: »Dies ist der Tag, den der Herr gemacht, wir wollen jubeln und uns an ihm freuen«.

Wenn wir uns angesichts einer großen Herausforderung fragen, wie wir das alles schaffen sollen, können wir uns folgenden Vers vor Augen halten: »Mit meinem Gott überspringe ich Mauern.« (Ps 18, 30)

#### **Ein Tipp für die Praxis**

Wir sollten einmal darauf achten, welche Worte wir uns besonders oft sagen. Dann überlegen wir uns, welches Gegenwort dazu am besten passen würde – ein Wort, das für uns den Weg zum Leben erschließt und uns für Gottes Wirken öffnet. Hilfreich ist auch, eine Zusammenstellung von Worten aus der Bibel, die uns Gutes zusagen, zu erstellen und diese Worte dann immer wieder zu meditieren und zu beten, bis sie in unserem Inneren angekommen sind. Natürlich können wir uns auch Positives vor Augen halten, ohne dass es direkt einer negativen Äußerung gegenübersteht. Ein guter Tipp ist, sich einige Verse aus der Bibel auf einen Zettel zu schreiben und ihn an den Spiegel zu hängen, in den wir morgens als erstes schauen. Dann beginnt der Tag mit positiven Worten und Gedanken, mit den Gedanken, die Gott über uns hat.

## **5. Die Zeit des »Umtrainierens«**

Bis die alten Denkmuster neuen gewichen sind, braucht es meistens eine längere Zeit des »Umtrainierens«, denn oft sind die negativen Strukturen tief in uns verwurzelt. Wer jahrelang jeden Tag über die Autobahn von Aachen nach Köln zur Arbeit gefahren ist, hat sicherlich am Anfang Probleme, wenn er auf einmal statt nach Köln nach Eschweiler fahren muss, weil dort der neue Arbeitsplatz ist. Vermutlich wird er ab und zu aus lauter Gewohnheit die Ausfahrt in Eschweiler verpassen und weiterfahren. Ähnlich tief sind unsere Einreden in uns verwurzelt, daher brauchen unsere »Gehirnautobahnen« ebenso Training und Ausdauer, um neue Denkmuster zu entwickeln.

**Es bedarf der Übung, dass wir uns unsere neu entdeckten positiven Worte immer wieder sagen. Am Anfang kostet das viel Kraft, und wir müssen es bewusst tun. Irgendwann geht es von allein. Aber wir müssen es wollen und üben.**

Eine Hilfe kann es sein, wenn wir unsere positiven Gegenworte gefunden haben, bestimmte Handlungen mit bestimmten Worten zu verbinden. Wenn wir uns nur vornehmen, täglich zu beten, wird uns das nicht gelingen. Wenn wir unser Gebet aber zeitlich festlegen und/oder mit bestimmten Handlungen verbinden, ist der Lerneffekt höher und irgendwann beten wir automatisch. Es geht uns in Fleisch und Blut über und kostet uns keine Energie mehr.

Genauso wichtig wie das Aufstehen ist die Frage, wie wir unseren Tag beenden. Was nehmen wir als letztes in unsere Gedanken auf? Die Gedanken, die wir beim Einschlafen haben, entscheiden über unsere Träume. Zornige Gedanken fressen unsere Seele auf. Gott lädt uns ein, unseren Tag an ihn zurückzugeben, wie in den geistlichen Übungen beschrieben und mit positiven Gedanken einzuschlafen.

### **Statt guter Vorsätze am besten konkret planen.**

Wie können wir nun mit dem Erkannten umgehen? Indem wir ganz konkret planen, etwas Bestimmtes zu verändern und am Anfang nur mit einer einzigen Sache beginnen. Sonst überfordern wir uns schnell. Wir sollten die angestrebte Veränderung konkret benennen und in den Kalender schreiben, wann wir sie wie umsetzen wollen. Vorsätze, die wir nicht in konkrete Planung umsetzen, helfen uns dabei nicht, sondern sorgen nur dafür, dass wir ein schlechtes Gewissen bekommen.

# Nachbemerkung

Eine Bemerkung zur Thematik des ganzen Kurses möchte ich an dieser Stelle ergänzen. Bitte bleiben Sie echt! Es gibt ein positives Reden, das nicht authentisch ist. Es gibt Menschen, die können uns anstrahlen und beteuern, dass es ihnen gut geht, wenn man förmlich fühlen kann, dass dies nicht der Fall ist. Darum geht es in diesem Kurs nicht. Wenn es uns schlecht geht, dürfen wir das selbstverständlich auch sagen und ehrlich sein. Es geht hier darum, wie wir damit umgehen. Ob wir uns mit unseren Worten in eine Abwärtsspirale begeben und unsere Probleme und »die schlechte Welt« »meditieren«, oder ob wir auf Gott, sein Wort und seine Möglichkeiten schauen und uns von ihm prägen lassen.

## Gruppenbildung

Wir bilden Gruppen zu 6-8 Personen, stellen uns gegenseitig vor, sofern wir uns noch nicht kennen, und tauschen uns darüber aus, was wir gehört haben und uns bewegt (siehe Fragen für das Gespräch in der Gruppe). Dabei wollen wir einfach nur hören, eventuell nachfragen, aber nicht diskutieren und auch keine belehrenden Tipps geben. Es gilt: Jeder sagt nur so viel Persönliches, wie er möchte. Die Gruppen bleiben während des ganzen Kurses zusammen.

### **Wichtig!**

Ganz wichtig ist, in diesen Gruppen wirklich persönlich zu berichten, das Berichtete jeweils stehen zu lassen und nicht darüber zu diskutieren. Dabei sollte der Gruppenleiter darauf achten, dass jeder, der will, zu Wort kommt. Da es vielen Menschen sehr schwer fällt, nicht zu diskutieren, sollte im Vortreffen der Mitarbeitenden und vor der Gruppenbildung jedes Mal darauf hingewiesen werden. Das in der Gruppe Besprochene bleibt im Rahmen der Gruppe. Wir tragen davon nichts Persönliches hinaus.

### **Fragen für das Gespräch in der Gruppe:**

Sind mir während des Vortrags prägende Sätze und Worte bewusst geworden?

Wenn ja, welche? Positive und /oder negative? Wo kommen sie her?

Welche Auswirkungen haben sie auf mein Leben?

Welche positiven Gegenworte könnte es geben?

# Übungen und Gebetsimpulse

Es wird nun für jede Woche Übungen und Gebetsimpulse geben, die das Gehörte vertiefen und das im Kopf Erfasste ins Herz bringen wollen. Dazu sollen die Impulse jeweils Anregungen geben im Bewusstsein dessen, dass wir es nicht machen können, dass es geschieht. Es ist jedes Mal ein Wunder Gottes, wenn er uns eine Offenbarung in unserem Herzen gibt und wir tief innen erfassen können, was er uns sagt und was uns gilt. Die Alltagsübung entspricht dem Hauptinhalt der Woche. Die Tagesimpulse entfalten das Thema der Woche und werden jeden Tag neu erläutert.

## **Allgemeine Hinweise zur Stillen Zeit**

Ich wähle eine Zeit aus, in der ich Stille Zeit halten will und ungestört bin. Dabei ist es gut, eine Zeit zu wählen, die ich jeden Tag beibehalten kann, um einen festen Rhythmus zu haben, der mir beim Durchhalten hilft (am frühen Morgen vor Arbeitsbeginn; morgens, wenn die Kinder aus dem Haus sind; in der Mittagspause ...). In dieser Zeit will ich nicht gestört werden. Ich setze mich zu der gewählten Zeit jeden Tag an einen ungestörten Ort, den ich für meine Stille Zeit ausgesucht habe. (Es ist eine Hilfe, immer denselben Ort zu haben und ihn etwas zu gestalten mit einem Bild oder einer Kerze. So schaltet meine Seele dort irgendwann automatisch auf Ruhe.) Ich setze einen bewussten Anfang für meine Gebetszeit, indem ich mich für den Heiligen Geist und sein Wirken öffne und Jesus bitte, zu mir zu sprechen. Ich halte einen Notizzettel bereit, um die Dinge aufzuschreiben, die mich ablenken wollen, und notiere sie, um sie aus meinem Kopf zu bekommen. Nach der Gebetszeit schreibe ich mir ein paar Stichworte in ein Gebetstagebuch. Wenn mich ein Gedanke anspricht, verweile ich dabei. Es ist nicht wichtig, ein Programm zu absolvieren, sondern bei dem zu bleiben, was Jesus gerade an und in mir tut oder zu mir spricht. Vielleicht hilft es mir, zur Konzentration mit einem Eingangsgebet zu beginnen, z.B. mit einem ähnlichen wie den auf der nächsten Seite folgenden:

## **Hier bin ich mein Herr und mein Gott,**

offen dazu, auf dich zu hören, offen dazu, dass du mir die Worte und Gedanken meines Lebens offenbaren kannst.

Offen, dein Wort zu hören und deine Gedanken über mich,

offen, mich von dir verändern zu lassen,

offen für das Leben, das du mir schenken möchtest.

Bitte begegne mir, sprich zu mir und schenke mir Leben von dir.