

## Steinernes Herz und innere Schwüre

Vorbemerkung: Diese drei Themen – steinernes Herz – innere Schwüre – bittere Wurzeln sind mit die wichtigsten Themen der Männerreise. Wenn wir offen sind, kann hier in kurzer Zeit viel Veränderung geschehen.

### Unser Herz

Plüschherz Was auch immer das ist. Es ist nicht nur ein Muskel, eine Pumpe, ein Organ, das uns am Leben hält. Es ist viel mehr. Es hat auch was mit Gefühlen, mit meinem Innersten zu tun. Es ist der Sitz des Lebens.

Unterschied fleischernes Herz und steinernes Herz

Plüschherz werfen – Steinherz rumgeben.

Folie 2 Vielleicht könnt ihr euch noch an meinen Vortrag (29.5.) „Was ist männlich?“ erinnern: *Gott hat das männliche Herz geschaffen. Er hat es jedem Mann verliehen und hat damit zugleich eine Einladung ausgesprochen:*

*Komm, lebe und erlebe das, wozu ich dich geschaffen habe.*

Unser Herz signalisiert uns oft aber etwas anderes. Woran liegt das?

Grundsätzliches:

Folie 2a Gott hat die Menschen erschaffen und sagt selbst dazu: Es war sehr gut.

Folie 2b Dann kam eine Zeit und es war nicht mehr gut. Als Adam und Eva Mist gebaut hatten, kam die erste große Verletzung an unser Herz. Diese Verletzung, Erbsünde genannt, haben wir von Geburt an.

Seitdem bemüht Gott sich, es wieder gut zu machen. Er gibt sich seit Jahrtausenden Mühe, dass es wieder gut wird. Er hat vieles versucht z.B. mit den Propheten, aber es war alles vergebens, bis Jesus kam. Am Ende hat er keine andere Lösung gesehen, als seinen Sohn Jesus zu uns zu senden.

Bibl. Bezug: Und der HERR ... sprach: „Ich will hinfert nicht mehr die Erde verfluchen um der Menschen willen; denn das Dichten und Trachten des menschlichen Herzens ist böse von Jugend auf.“ 1. Mose 8, 21

Das Herz der Väter soll zu den Kindern und das Herz der Kinder zu ihren Vätern bekehrt werden. Mal. 3, 24

Folie 2c Die Verletzung des Herzens vergrößert sich durch viele Einflüsse (Pfeile). Das kann schon bei der Zeugung geschehen: bestand ein Schutzraum in der Ehe? War die Beziehung der Eltern gut?

Folie 2d Weitere Pfeile: Zweifel, nicht geborgen sein, Unsicherheit. Wollten die Eltern etwas Anderes? Bist du angenommen, willkommen? Vielleicht das falsche Geschlecht: Du solltest vielleicht ein Mädchen/Junge sein? Prägung, Leistung. Ich genüge nicht. Verlust-Situationen. Entwurzelung, Kinder, Umzug, Wechsel. Einsamkeit, Verlassenheit.

**Verletzungen** und Narben entstehen.

Folie 3 Grundregel

Wir alle entwickeln steinerne Herzen. Jedoch in dem Maße, wie es in einer Familie Zuneigung, Lachen und Gebet gibt, kann es weich bleiben.

Sind diese Dinge jedoch selten, wird ein steinernes Herz schnell hart und verschlossen.

*Jeder von uns hat Ablehnung und Schutzlosigkeit in Form von Worten, Taten (von Primärbezugspersonen wie Eltern, Lehrer, Erzieher), Haltungen oder Lebensumständen erfahren, jeder hat Anteile eines steinernen Herzens in sich. Jeder ist davon betroffen, aber je stärker wir in unserem Leben Freude, Zuneigung, Liebe erfahren haben, können unsere Herzen auch weich bleiben. Aber das ist nicht die Regel.*

Beispiele: Die Entstehung liegt in unserer Kindheit. Aus frühesten Erlebnissen der Frustration und Unzufriedenheit heraus bildet sich das steinerne Herz.

- Ein Baby liegt im Bettchen und verlangt schreiend nach Essen oder Aufmerksamkeit. Die Mutter wechselt stattdessen die Windel. Das Baby kann nicht sprechen und nicht beten: Frust beginnt zu wachsen.
- Ein Baby wacht nachts auf und schreit. Die Eltern wachen auf und reagieren ärgerlich. Das Kind beginnt, eine Schutzmauer um das Herz herum zu bauen.
- Ein Baby wacht auf und schreit, aber keiner reagiert.

Folie 4 Wie schütze ich mich vor Verletzungen? Ich will nicht mehr verletzt werden Also lasse ich keinen mehr ran an mein Herz! Verteidigungsmechanismus-

Ich muss ja irgend etwas machen, um mich zu wehren. Wir entwickeln Strategien um darauf zu reagieren. Den Schmerz, den wir hatten, wollen wir nicht noch mal erleben.

Folie 4a Unser Abwehrmechanismus: Wir verbergen unsere wahren Gefühle. Wir bauen deshalb einen Schutz auf und bilden Schutzmauern um unser Herz.

Folie 4b Da draußen, da sind „die anderen“, da ist die böse Welt, die es nicht gut mit mir meint. Dagegen muss ich mich wehren,

Folie 4c Dann ist da auch noch Gott. Ob der es gut mir meint – bei all den Erfahrungen, die ich gemacht habe?

Also fange ich an, mich einzumauern. Und wenn ich so Mauern um mein Herz und mich aufbaue, glaube ich, geschützt zu sein.

Ein paar Beispiele für Mauersteine:

Folie 4d Alles läuft über den **Verstand**. Gefühle sind unsichere Dinge und nicht brauchbar. Gefühllosigkeit, du schaltest deine Gefühle ab. Wenn ich Gefühle zulasse, kann es sein, dass ich wieder verletzt werde und das will ich auf keinen Fall. Also setze ich einen Mauerstein und sage, das passiert mir nicht noch mal.

Folie 4e **Perfektionismus**. Wenn ich alles richtigmache, bin ich wer. Leistung bringen, dann geht es gut. Dann kann mir keiner an den Karren fahren. Wenn ich etwas bringe, bekomme ich Anerkennung. Mein Wunsch nach Anerkennung wird erfüllt.

Beispiel eines Mannes der nie Anerkennung von seinem Vater hatte, der eine gute Ausbildung macht, studiert, promoviert, erfolgreich ohne Ende, aber er hat es nicht geschafft, das Herz seines Vaters zu erreichen. Du kannst dir nicht durch Leistung Annahme und Liebe erkaufen.

Folie 4f **Aggression**. Grund: Du bist verletzt worden und ehe ein anderer etwas tun kann, gehe ich in den Angriff über (nach außen) oder falle in Depression (nach innen). Depression ist manchmal nach innen festgefressene Wut.

Folie 4g **Angst** – zu versagen, nicht zu genügen. Ich baue vor: ich manage die Dinge so, das nichts schiefgehen kann und setze meine Maske der gespielten Sicherheit auf. Aber ich werde dermaßen unfrei dabei, dass ich überhaupt nicht darauf eingehen kann, was rechts und

links von mir wirklich passiert. Es darf auch nichts passieren, sonst stürzt meine Sicherheit zusammen.

Ein Verwandter von Angst ist **Sorge**: „Sorge (Angst) fressen Seele auf.“ Kennst du dieses Gefühl hier drin, wenn du spürst, als ob etwas aus dir rausgesaugt wird, als ob alles wegrutscht?

Jesus sagt: „Deshalb sorgt euch nicht um morgen, denn jeder Tag bringt seine eigenen Belastungen. Die Sorgen von heute sind für heute genug.“ Mt. 6,34

Wenn der heutige Tag genug gepackt ist mit Themen und wir packen den von Morgen noch mit darauf, sind wir richtig blöd.

Übersteht doch mal den Tag und da sagt Jesus: „Da bin ich bei dir.“

Wir meinen, uns dadurch schützen zu können und bauen Sorge um Sorge und Sorge auf.

Folie 4h **Flucht** oder Vermeidung: Manche sagen, diese ganzen Verletzungen, das wird mir zu viel, ich flüchte.

Dann flüchtet man aus Beziehungen, vom Arbeitsplatz, in andere Länder oder irgendwohin, bis man mitbekommt, dass man sich selber immer mitnimmt.

Flucht in Ehe oder Partnerschaft: Ich heirate und denke dann, mit dem neuen Partner wird mein Leben besser geregelt.

**Menschenfurcht**: Du denkst, Menschen sind das gefährlichste Raubtier auf der Erde, nur weg von ihnen.

Aber das funktioniert nicht, weil es unser Problem nicht löst. Weil Annahme und Umarmungen und Liebe auch über Menschen kommen. Grundsätzlich natürlich von Gott.

Folie 4i **Rückzug**: Es gibt z.B. Streit mit meiner Frau und anstatt mit ihr zu reden ziehe ich mich ohne etwas zu sagen in mein Arbeitszimmer zurück. Oder falle in Sprachlosigkeit, Schweigen, was noch krasser ist. Ich sitze neben meiner Frau und sage kein Wort. Wie mein Vater seinerzeit und ich mache es genauso. (Innerer Schwur).

Und so baue ich meine Mauer weiter.

Folie 4j **Kontrolle**, Manipulation. Die Tragik ist, wenn du glaubst, du kannst dein Herz schützen, indem du dein ganzes Umfeld kontrollierst, dann lässt du niemanden mehr ran an dich. Und im Verhältnis zu Gott schreibst du ihm dann vor, wie er zu handeln hätte. Wenn ich der Herr bin über die Umstände, über andere Menschen, müsste es eigentlich besser gehen.

Folie 4k **Stolz**. Ich bin besser als die anderen.

Folie 4l **Rebellion**. Den eigenen Willen über alles andere setzen, auch über Gott. Kommen euch diese Verhaltensweisen bekannt vor? Wo habt ihr das so ähnlich schon mal gehört?

**Was kling davon bei dir an? Hör mal in dich rein und schau, ob von den genannten Verhaltensweisen bei dir etwas erkennbar ist.**

Folie 5 **Wie schützen wir uns?**

- Perfektionismus
- Aggression, Angriff
- Rückzug

- Kontrolle, Manipulation
- Stolz
- Rebellion
- Gleichgültigkeit
- Zorn
- Besserwisserei
- Ironie
- Kritik
- Minderwertigkeit

Bei mir war es: Perfektionismus, Angst, Schweigen, Gefühle, Verlassenheit. Ich muss alles selbst machen.

Folie 6 Doch was passiert wirklich mit mir, wenn ich mich so verhalte und mit steinernem Herz durchs Leben gehe?

Folie 6a Dieser scheinbare Schutz schließt mich aus von Beziehung zu anderen  
Folie 6b aber auch zu Gott.

Folie 6c Es wird einsam um mich, ich isoliere mich.

Vor allem Männer machen ihr Herz hart. Das geschieht aufgrund ihrer Lebensgeschichte und falsch verstandener Männlichkeit: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“ Das bedeutet, dass sie in einer Art „Funktionsmodus“ leben. Sie können intellektuell und fachlich brillant sein, aber nicht verstehen und nachempfinden, dass ihre Ehefrau und ihre Kinder neben ihnen emotional verhungern.

Folie 7 **Was ist ein steinernes Herz?**

- ein automatischer, versteckter **Verteidigungsmechanismus**, der uns daran hindert, verletzbar oder „sichtbar“ zu sein
- ein Versteck oder eine Mauer, von denen **wir glauben**, dass sie uns vor Schmerz schützen
- es ist in der Regel **verborgen**; wird in den ersten sechs – maximal 9 Jahren ausgebildet und dann vergessen. Beachte: Du reagierst als Kind auf Verletzungen und kannst in der Situation damals nichts dagegen machen. Es hat aber Auswirkungen bis heute!

Folie 7d In manchen Fällen zeigt sich der Zustand offensichtlich durch Herzlosigkeit, liebloses  
Folie 7e Verhalten und Selbstsucht.

*Bei Christen ist dieser Zustand eher verborgen. Man lebt nach der Vorgabe „Als Christ darf ich so nicht sein“ und unterdrückt sein wahres Empfinden und verbirgt es.*

- funktioniert **automatisch**, wie ein Computerprogramm
- das steinerne Herz sind Auswirkungen von **bitteren Wurzeln**

Da es im Leben immer wieder Enttäuschungen gibt, hat jeder Mensch ein mehr oder weniger hartes Herz ausgebildet.

Folie 8 **Der Einfluss eines steinernen Herzens auf andere**

*Welchen Schaden richtet ein steinernes Herz an?*

*In erster Linie zerstört es Beziehungen. In allen möglichen Bereichen sind die Auswirkungen spürbar. Vor allem im persönlichen Bereich, aber auch die Gemeinde ist oft davon betroffen.*

- Folie 8a • In Familien lässt es Liebe und Vertrautheit nicht zu.
- Folie 8b • In Beziehungen setzt es Geschenke anderer herab, schätzt sie gering.
- Folie 8c • Im Leib Christi zerstört es Gemeinschaft.
- Folie 8d • Wenn Menschen in Leiterschaft ein steinernes Herz haben, kann das die Gemeinde zerstören.

**Anmerkung:** Wir versuchen uns durch den „Schutzmechanismus Mauerbau“ zu retten. Menschen mit diesem Problem haben große Schwierigkeiten, die Rettung durch Jesus anzunehmen. Misstrauen ist da, ich muss mich schützen.

**Die Bibel warnt vor steinernen Herzen:**

- Der Herr spricht: „Verschließt eure Herzen nicht, wie Israel es tat ...“ Psalm 95,8
- Wir werden dazu aufgefordert, die Gewohnheiten unserer alten Natur abzulegen. Hebräer 12, 1; Kolosser 3, 5–10

**Woher bekomme ich Hilfe?**

- Folie 9 ***Ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist geben. Ja, ich nehme das versteinerte Herz aus eurer Brust und gebe euch ein lebendiges Herz.***  
(Hesekiel 36, 26, Hfa)

Das ist eine Zusage. Nun liegt es an dir, ob du deine Mauern einreißen willst.

**Wie geht das?**

**Heilung bzw. Veränderung des steinernen Herzens**

- Folie 10a **1. Erkenntnis**  
*Wenn ich mich „einmauere“, bin ich auf mich alleine gestellt und muss sehen, wie ich klarkomme.*  
*Es können weder andere Menschen noch Gott an mich rankommen. Um da wieder raus zu kommen, braucht es Zeit.*
  - schwierig, weil Person „unentdeckt“ bleiben will
  - langwieriger Prozess, „Zwiebel-Schälen“
  
- Folie 10b **2. Bekenntnis und Buße**  
*Wo wir dicht machen, sind wir blockiert. Gott will aber, dass die Mauer um unser Herz abgebaut wird und wir in eine Lebendigkeit kommen und das steinerne Herz durch ein weiches Herz ersetzen.*  
*Indem wir das bekennen und vor anderen aussprechen und umkehren von diesem Weg, beginnt die Veränderung.*
  - für negative Reaktionen auf frühe Erfahrungen
  - dafür, dass ich nahestehende Personen und Gottes Herz verletzt habe
  - für die Zerstörung im eigenen Leben
  
- Folie 10c **3. Vergebung**  
*Das betrifft zuerst die Menschen, die direkten Einfluss auf mich hatten. Aber natürlich auch mich selbst für das, was ich mit mir selbst gemacht habe.*
  - den primären Bezugspersonen vergeben (Eltern, Erzieher)

- Vergebung erhalten (für den Schaden, den ich anderen zugefügt habe)
- mir selbst vergeben, wo ich über mich enttäuscht bin

Folie 11

#### 4. Veränderung durch Beziehungen

Wer nicht bereit ist, sich vor anderen zu öffnen und seine Verletzlichkeit und Härte offenbar zu machen, wird auf Dauer keine Veränderung erleben. Zur Heilung gehört das Risiko, sich vor anderen zu offenbaren und dabei zu erleben, angenommen zu sein.

- Wir wurden in Beziehungen verletzt, wir werden in Beziehungen geheilt
- Zur Heilung gehört das Risiko, sich vor anderen zu offenbaren, aber auch zu erleben, geliebt und angenommen sein.

Befreiende Erfahrungen sind nicht das Ende, sondern der Einstieg in den lebenslangen Prozess der Erneuerung. Wir alle brauchen Orte und Zeiten, wo wir unsere Schwächen vor vertrauenswürdigen Menschen offenbaren und uns dienen lassen.

„Ich mache das allein mit Jesus“, sagt vielleicht jemand von euch. Das klingt gut, aber es wird nicht funktionieren. Das ist so, als wolle man sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen.

**Lernprozess:** Ich muss mich nicht selbst schützen, sondern Gott darf mich schützen. Ein weiches Herz ohne Mauern ist verletzbar und muss geschützt werden. Es kann erfolgreich nur von Gott geschützt werden.

Im Gegensatz zu einem steinernen Herzen steht das „fleischerne“ Herz für Leben, für Menschlichkeit und Mitgefühl. Dieses Herz ist liebevoll und weit, es kann das Befinden anderer Menschen innerlich wahrnehmen, es achtet Grenzen und kann sich mit anderen freuen oder mitleiden

Dieses weiche Herz empfindet eine tiefe Liebe zu Gott, dem Vater, und ist dabei frei von religiöser Enge und Gesetzlichkeit. Es ist offen für das Wirken des Heiligen Geistes, der es immer wieder neu inspiriert, Gott zu lieben und seine Gebote zu schätzen.

#### **Hinweise:**

- Umarmungen können Urvertrauen bauen zu helfen → Bsp. Männerreise.
- Zweischaft: Umgang mit Freunden haben, die die Wahrheit sagen und auf sie hören. Mit dem Partner oder nahestehenden Personen über Schwachheiten und Versagen sprechen.
- Wiederhole die Gebete wieder und wieder, um das innere Kind zu erreichen.

#### **Fragen zum Reflektieren: Lasst an euch vorbeiziehen was ihr gehört habt.**

- Was hat dich am meisten angesprochen.
- Wo bleibst du hängen?
- Warum hat dich das angesprochen?

- Was hat das mit deinem Leben zu tun?
- Erkennst du bestimmte immer wiederkehrende Verhaltensweisen (Mauersteine) in deinem Leben? Benenne sie!

### **Innere Schwüre**

In diesem Teil werden wir herausarbeiten, was innere Schwüre sind und wie wir davon frei werden können.

Was ist ein Schwur? Vor Gericht: „Ich schwöre, dass ...“

Was geschieht mit mir, wenn ich schwöre?

Das sehen wir dann in den (Auflistung, praktisches Beispiel folgt)

#### **Folie 12 Auswirkungen eines steinernen Herzens**

- |           |    |   |
|-----------|----|---|
| Folie 12a | 1. | In jungen Jahren in Verstand und Herz getroffene Festlegungen oder Verhaltensprogramme. Sie sind viel stärker als „Bittere-Wurzel-Urteile“.   |
| Folie 12b | 2. | Es sind Blockaden in unserem Wesen, deren spezifische Funktion es ist, uns darauf festzulegen, dass wir nur in den von ihnen vorgegebenen Bahnen fühlen, denken und handeln können. |
| Folie 12c | 3. | gehen an Verstand und Gefühl vorbei und sind tiefe, eigene Glaubenssätze  |
| Folie 12d | 4. | Ein innerer Schwur bringt mich ins innere Gefängnis!  |

*Innere Schwüre Auswirkungen eines steinernen Herzens oder eine Folge von bitteren Wurzeln. Man kann sie mit den starken Türmen einer Festungsmauer oder unüberwindlichen Bollwerken vergleichen. Meist werden sie in der Kindheit und Teenagerzeit getroffen. Für ein verletztes, überfordertes Kind scheint ein innerer Schwur der einzige Ausweg zu sein, sich ein für alle Mal vor einer schmerzhaften oder ausweglosen Situation zu schützen.*

Folie 13 5. Sie können sogar körperliche Entwicklungen blockieren. Z.B.:

- Ich will nie erwachsen werden.
- Ich werde nie so zornig werden wie mein Vater.
- Wenn ich einmal Kinder habe, werde ich nie ...

Folie 13a 6. Es gibt auch „positive“ Schwüre, z.B.:

- Ich werde immer logisch sein!
- Ich werde mein Leben unter Kontrolle halten!
- Ich werde immer nett und freundlich sein!
- Ich werde immer für andere da sein!
- Ich muss immer alles richtig machen!

*Solch tiefe Entscheidungen wirken wie ein Computerprogramm, das in bestimmten Situationen ausgelöst wird und die Kontrolle übernimmt, indem es die Person auf ganz bestimmte, eingeschränkte Denk- und Verhaltensmuster festlegt. Typische Merkmale innerer Schwüre sind ihre Ausschließlichkeit, die sich u. a. in den Worten „immer“ und „nie“ zeigt.*

*Verbreitete innere Schwüre sind: „Ich werde mich nie mehr jemandem anvertrauen“, „Ich werde mein Herz nie mehr öffnen gegenüber einem Mann/einer Frau“, „Ich werde mir von niemandem mehr helfen lassen.“*

- Folie 14 1. Jeder hat sie!
- Folie 14a 2. Sie sind mächtig! Innere Schwüre der frühen Kindheit haben mehr Macht, weil sie unbewusst und verborgen sind.
- Folie 14b 3. Sie sind schwer erkennbar.
- Folie 14c 4. Sie verändern sich nicht und verschwinden nicht einfach.
- Folie 14d 5. Sie entwickeln ein Eigenleben und bringen dann noch negative Früchte hervor:
- schützende, gewohnheitsmäßige Fluchtmechanismen
  - unkontrollierte Wutausbrüche
  - Erwartungen aus bitteren Wurzeln  
Handlungen und Worte, die automatische Reaktionen auslösen und Angstzustände
  -

*Da innere Schwüre in der Kindheit getroffen wurden, sind sie meist auch schnell wieder vergessen. Gerade weil es keine bewusste Erinnerung gibt, entwickeln sie eine große Macht, denn wenn man sich nicht erinnern kann, kann man sie auch nicht überdenken und rückgängig machen. Die Macht eines Schwures schwindet im Verlauf der Zeit nicht, sondern wirkt weiter, bis der Schwur bewusst gebrochen oder zurückgenommen wird. Inneren Schwüren oder Festlegungen, die wir als Erwachsene treffen, fehlt diese kontrollierende Macht, denn ihnen geht ein Abwägen und Überlegen voraus. Daher sind sie keine typischen inneren Schwüre, sondern „nur“ starke Entscheidungen, die man bei neuen Einsichten überdenken und revidieren kann. Innere Schwüre, an die man sich nicht erinnert, erkennt man an bestimmten schlechten Früchten der Gegenwart.*

Zusammenhang steinernes Herz – bittere Wurzeln

Folie 15 **Folie mit Herz-Wurzel-Baum erklären**

Folie 15a - Mein Herz als Kind

Folie 15b Vater passiv –

Folie 15c - kein Lob,

Folie 15d - keine Ermutigung,

Folie 15e - keine Kommunikation,

Folie 15f - keine Gefühle.

**Ich muss selbst für mich sorgen!**

Ich muss sehen, wo ich bekomme, was ich brauche – materiell und emotional.

Folie 15g **Meine Früchte:** Minderwertigkeit, sich nicht spüren – Passivität.

Folie 15h **Die Wurzel:** Anpassung

**Daraus resultierende weitere innere Schwüre bei mir → siehe Zettel.**

Folie 16 **Wie man innere Schwüre bricht**

Folie 16a **1. Erkenntnis**

- Es ist hilfreich, aber nicht nötig, sich tatsächlich an den Schwur zu erinnern.

Folie 16b **2. Vergebung**

- sowohl für die, die uns verletzt haben als auch für uns selbst.

Folie 16c **3. Bekenntnis und Buße**

- für negative Reaktionen, die zu dem Schwur geführt haben.

*Innere Schwüre zu brechen ist nicht schwer. Der erste Schritt ist es, sie zu erkennen. Sich tatsächlich an den Wortlaut der Schwüre oder die Situation zu erinnern, ist dabei hilfreich, aber nicht unbedingt nötig. Sind die Lebensfrüchte offensichtlich und sogar eindeutig, können wir davon ausgehend erkennen, welcher Schwur ihnen wahrscheinlich zugrunde liegt.*

- Folie 17      **4.      Sich vom Schwur lossagen**
- Löse nur die Schwüre, wo du bereit bist zu einer Veränderung.
- Folie 17a      **5.      Beispiel**
- Ich breche den Schwur in deinem Namen, Jesus Christus: „...“ Ich halte als Wahrheit dagegen: „...“
- Folie 17b      **6.      Einüben der Wahrheit**

**Meine Beispiele als Wahrheit formulieren**

**Evtl. Veränderung in Strittmatt erzählen (wenn Zeit)**

*Wenn ein innerer Schwur erkannt wurde, können wir die üblichen Schritte der inneren Heilung gehen: Vergebung wird ausgesprochen – für diejenigen, die verletzt haben, und für die eigenen negativen Reaktionen, die zu dem Schwur geführt haben. Dann kann man sich von dem Schwur lossagen. Das musst du selbst tun und deine Entscheidung eindeutig revidieren. Das bekräftigen wir dann in der KG, indem wir dich in der von Jesus Christus verliehenen Autorität von der Wirkung dieses Schwures lösen. Nachdem du dich von deinem inneren Schwur gelöst hast, solltest du die Wahrheit dagegen setzen und dich bewusst etwas Neuem zuwenden. Du musst dich für eine neue Gesinnung entscheiden und klar formulieren, was von nun an gelten soll.*

Folie 18      **Beispiele für Innere Schwüre:**

**Ich werde nie ...**

- ... Schwäche zeigen.
- ... jemandem vertrauen.
- ... jemanden wissen lassen, dass mir etwas weh tut.
- ... einer Frau etwas erzählen.
- ... meine Gefühle zeigen.
- ... mich von jemandem ausnutzen lassen.
- ... mich kontrollieren lassen.
- ... krank sein.
- ... mir Bedürfnisse eingestehen.
- ... mich anpassen.

Folie 19      **Beispiele für Innere Schwüre:**

**Ich werde immer ...**

- ... reserviert und distanziert bleiben.
- ... logisch sein.
- ... mein Leben unter Kontrolle haben.
- ... freundlich und nett sein.
- ... meine Kinder an die erste Stelle setzen.
- ... für andere da sein.
- ... das letzte Wort behalten.

- ... alles richtig machen.
- ... die Wahrheit nur so weit erzählen, wie es mir nützt.

Folie 20

## Schluss

**Ich will euch ein neues Herz und einen neuen Geist geben. Ja, ich nehme das versteinerte Herz aus eurer Brust und gebe euch ein lebendiges Herz. (Hesekiel 36, 26, Hfa)**

Natürlich ist es gut, sein Herz zu schützen. Wir sollten nicht jedem erzählen, wie es innerlich aussieht. Aber wenn wir Jesus nachfolgen und ihm ähnlicher werden wollen, brauchen wir offene, vertrauensvolle Beziehungen. Es muss einen Raum geben, wo wir unvollkommen und schwach sein dürfen, wo wir bedingungslose Annahme erleben, aber auch liebevolle Korrektur. Wie sonst sollen wir geistlich und emotional wachsen und reifen?

## Gebete

Wir können Jesus um Vergebung bitten für alles Böse, was wir getan und was sich in unserem Herzen angesammelt hat. Dann wird Jesus uns alles vergeben und gern in unser Herz einziehen. Jesus in mein Herz einladen.

Herr, ich habe ein Schutzsystem entwickelt, damit niemand sehen kann, wer ich bin. Ich habe ein Versteck gebaut, um mich vor Verletzungen zu schützen. Ich weiß, dass dieser „Schutz“ die Liebe, Wärme und Zuneigung, nach der ich mich sehne, von mir fernhält. Ich komme zu dir, Herr, weil ich mich nicht selbst verändern kann. Ich lade dich in mein Leben ein, damit du die Mauer niederreißt. Ich möchte, dass du mein Schutz bist. Herr, hilf mir, verletzbar zu werden und mich der Liebe auszusetzen.

Herr, ich vergebe denen, die mich verwundet haben, und ich lasse meine Bitterkeit darüber los, dass du diese Verwundungen in meinem Leben zugelassen hast. Ich vergebe auch mir selbst für die sündhaften Reaktionen auf den Schmerz und dafür, dass ich dieses steinerne Herz aufgebaut habe.

Vater, bitte vergib mir meine sündhaften Reaktionen und dass ich geliebte Menschen verletzt habe, indem ich sie aus meinem Leben ausgeschlossen habe. Ich tue Buße für die Zerstörung in meinem eigenen Leben und dafür, dass ich auch dich, Herr, mit meiner Sünde verletzt habe. Bitte vergib mir.

Herr, ich entscheide mich ganz bewusst, mit anderen innerhalb des Leibes Christi und innerhalb meiner Familie verbunden zu sein. Ich möchte mit anderen „einen vertrauten Umgang haben. Vergib mir, Herr, dass ich der Liebe nicht traue, die mir vom Ehepartner, von den Kindern und von Mitchristen entgegengebracht wird. Hilf mir zu sehen und zu schätzen, was andere mir schenken. Setze einen Wächter auf meine Lippen, damit ich aufbaue, statt niederzureißen. Hilf mir, dass ich Warnungen und Zurechtweisungen als Ausdruck der Liebe und nicht als Ablehnung annehmen kann. Hilf mir, dass ich die verletzte Stellung dessen einnehmen kann, dem gedient wird, und ich nicht nur anderen meinen Dienst anbiete. Ich bitte dich, jene Menschen in mein Leben zu bringen, die bedingungslos lieben können und dennoch den Mut haben, mich zur Rechenschaft zu ziehen. Nimm mir mein Herz aus Stein und gib mir ein Herz aus Fleisch.

