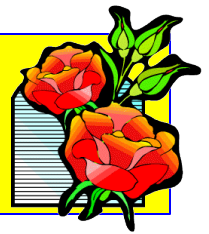


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 038 für den Monat April 2013



Liebe Freunde,
in diesem Newsletter wollen wir uns mit Zwängen befassen.
Er ist nicht umfassend, soll aber ein wenig in das Thema Zwänge einführen.
Es sind Denkwänge mit denen ein bestimmter Impuls ausgelöst wird.
„Ich werde meinen Vater töten!“
„Ich werfe mich vor den Zug!“
„Ich habe Schuld an diesem Unglück!“

Ich fange an zu grübeln!
Dieses zwanghafte Grübeln besteht aus langen Gedankenketten, die sich immer wieder um dieses Thema drehen.
Deshalb hat der Grübler Angst davor, solche Gedanken auszuführen.
Ausgelöst werden diese Gedanken oft durch Angst und sie verstärken diese Angst.
Da ist zuerst einmal ein bestimmtes Verhalten, Denken oder Fühlen, das negativ bewertet wird.
Der Grübler versucht nun, dieses belastende Verhalten, Denken oder Fühlen auf eine ganz bestimmte Art zu bewältigen – zu neutralisieren.
Man nennt es den Abwehraspekt bei Zwangsstörungen.
Diese aufdringlichen Gedanken sollen neutralisiert werden.
Das bevorstehende Unglück soll verhindert werden. „Ich werfe mich nicht vor den Zug!“
Zuerst ist da dieser belastende Gedanke.
Der Grübler erkennt darin die Gefahr.
„Ich könnte das wirklich tun!“
„So darf ich nicht denken!“

Daraus entwickelt sich eine körperliche Unruhe und Erregung. Angstzustände treten auf.
Angst vor Kontrollverlust entsteht.
Schuldgefühle machen sich breit.
Ich überwinde diesen Angriff durch ein eingeübtes Ritual.
Durch eine Zwangshandlung oder ein Zwangsdanken.

Zuerst also kommt dieser aufdringliche Gedanke.
„Ich bringe meinen Vater um!“
Du weißt, das ist moralisch nicht vertretbar.
Das bringt dich in Unruhe und Hilflosigkeit.
Jetzt versuchst du, diese zwangsauslösende Situation zu entschärfen.
Du ergreifst Gegenmaßnahmen.
Wenn möglich, meidest du solche zwangsauslösende Situationen.
Wenn das nicht möglich ist, entwickelst du ein Ritual – eine Handlung – um diese Gefahr zu neutralisieren oder gar zu verhindern.
Aber es gelingt dir nicht vollständig.

Und so kommt es zu erneutem Auftreten dieses zwangsauslösenden Gedankens und genau wieder zu demselben Ritual.

Du bist gefangen!
Und brauchst Hilfe!

Je stärker du versuchst, diese Zwangsgedanken zu unterdrücken, umso mehr beschäftigst du dich damit.
Ein Teufelskreislauf.
Kannst du es erkennen?

Wenn du ein Betroffener bist, dann brauchst du klare Beurteilungsmaßstäbe – unabhängig von deinen Gefühlen.

Zwangsstörungen haben mit Verantwortung, Schuld, Zweifel und Unsicherheit zu tun.
Darin bewegen sich ihre Gedanken.

Der Zwangserkrankte will, dass nichts passiert und es allen gut geht.

Sie glauben, dass sie ständig ein Risiko eingehen im Leben.

Und sie überschätzen ihre Verantwortung.
Fühlen sich für jede Katastrophe verantwortlich.
Diese Zwänge sollen helfen, nicht schuldig zu werden.

Oder sich schlecht zu fühlen, wenn ein drohendes Unheil nicht abgewendet werden konnte.
Jetzt führen sie Beweis um Beweis an, um sich selbst freizusprechen und ihre Unschuld zu beweisen.

Da ist eine starke Unsicherheit, die diese Zwangsstörung auslöst.
Und trotz allem Bemühens gibt es keine ausreichenden Sicherheiten für sie.
Daraus bilden sich Angst und Unruhe, die durch Zwänge beseitigt werden sollen.
Ein vergebliches Bemühen.

Zwangsstörungen sind Bewältigungsversuche ohne Erfolgsaussicht.

Zu den Menschen, die ich betreue gehört ein Mann, der unter diesen starken Schuldgefühlen litt.
Er glaubte sich für alles Unglück verantwortlich, dass in seiner Umgebung stattfand.

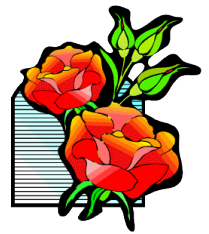
Wenn er mich anrief, dann sprachen wir über Ereignisse, die viele Jahre (20 und mehr Jahre) zurückliegen.
Er glaubte sich verantwortlich für Unglück und Katastrophen.
Und versuchte jedes Mal seine Unschuld nachzuweisen.

Dieses anhaltende ständige Sorgen hat Auswirkungen auf unseren Körper.
Schwindel, Benommenheit, Übelkeit, Luftmangel, Herzklopfen, Verspannungen in Schulter und Nacken, Kopfschmerzen.

Da läuft ein Film im Kopf ab, der sich immer wiederholt; einzelne Sequenzen verändern sich; aber der Inhalt bleibt derselbe.

Eine Hilfe wäre nun, wenn du die Regie in diesem Film übernimmst.
Und dem Film ein anderes, besseres Ende gibst.
Setz dich hin und schreib dir dieses (bessere) Ende auf und lies es dir immer und immer wieder durch.

Trainiere deine Phantasie.
Es hilft dir, bei der Bewältigung deiner Zwänge.



Inzwischen weißt du, dass du falschen Denkmustern aufgesessen bist.
Und du brauchst ein neues Denken!

Genau davon spricht die Bibel.
Erneuert euer Denken heißt es da.

Röm 12,2 Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.

Verabschiede dich von deinen falschen Denkmustern, die für diese Krise mitverantwortlich sind.

Übe dich darin!
Was sagt die Bibel über dich?
Lerne, dem zu vertrauen!

Prüf deine Gedanken auf der Grundlage der Bibel, ob sie Bestand haben oder nicht.
Sagt die Bibel das Gleiche, was dir deine Gedanken sagen?
Bestätigen sie deine Gedanken?
Ich denke nicht.

Nimm deine Angstvorstellungen unter die Lupe!
„Ich werde mich vor den Zug werfen!“
Wie oft hast du es denn schon getan?
Na siehst du – es sind nur Gedanken.
Aber sie quälen dich.
Deshalb darfst du sie ablegen.

„Ich werde meinen Vater töten!“
Aber er lebt immer noch.
Siehst du – es sind nur Gedanken, die dich belasten und von denen du dich trennen kannst.

Gehe konstruktiver mit deinen Gedanken und Gefühlen um.

Hier noch ein Tipp.

Er ist ganz praktisch und kann dir helfen.

Hast du Kartoffeln zu Hause?

Solch ein Netz mit Kartoffeln wird es sicher bei dir geben, oder?

Immer wenn dich jetzt solche Gedanken anfallen, dann hol dir diesen Kartoffelsack her.

Schreib auf ein Etikett deine Angstgedanken.

Kleb dieses Etikett auf deinen Kartoffelsack.

Jetzt nimmst du den Kartoffelsack und legst ihn auf deine Schultern.

Ich hoffe, er ist so schwer, dass dir das unangenehm ist?

Wenn nicht, brauchst du einen zweiten Kartoffelsack.

Jetzt stell dich vor den Spiegel.

Schau dich an!

Da stehst du nun, belastet mit ein, zwei Kartoffelsäcken und willst so durch den Tag gehen.

Willst du das wirklich?

Du hast deine Gedankenbelastung jetzt auf deine Schultern gelegt.

Jetzt nimmst du körperlich wahr, was dich belasten will.

Willst du damit durch den Tag gehen?

Oder willst du diese Kartoffelsäcke abwerfen?

Es bleibt deine Entscheidung.



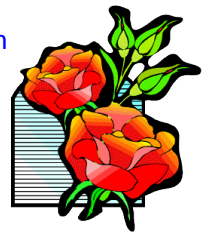
Lass es ruhig einige Zeit auf deinen Schultern wirken.

Ist es dir unangenehm?

Diese Belastung kannst nur du beenden.

Niemand sonst wird dir diesen Kartoffelsack abnehmen.

Wenn du es nicht tust, wird er auf deinen Schultern bleiben und dein Leben belasten.



Lass dich ermutigen.

Wirf ihn ab!

Dahin, wo die Kartoffel nach deinem Wurf immer noch verwertbar sind, aber als Lebenslast nicht mehr zur Verfügung stehen.

Wirf mit großer Entschlossenheit deinen Kartoffelsack in die Ecke.

Worauf wartest du?

Na, also – es geht doch!

Du hast jetzt durch eine Handlung deinen Glauben ausgedrückt.

Du hast eine Glaubenshandlung vollzogen.

Und hier ist die entsprechende Bibelstelle dazu:

1Petr 5,7 Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.

Es kann sein, dass du diesen Vorgang öfter wiederholen musst, bis du hier den vollständigen Sieg davon trägst.

Aber es ist ein Weg in die Freiheit, die der Herr Jesus für dich erworben hat.

Manchmal sind Kartoffelsäcke eine echte geistliche Hilfe!



In unseren Seminaren „Wind in deinem Segel“ dienen wir Menschen, die mit Zwängen zu tun haben.

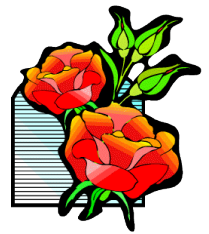
Das nächste Seminar startet am 5. April.

Liebe Grüße und Gottes Segen!



Heinz

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



**Unsere Termine im April.
Vielleicht sehen wir uns!**

Seminar

5. April „Wind in deinem Segel“

Ein Home-Seminar für Menschen in Angst und Depression, mit Elternkonflikten, Burnout, Zwängen, Lebenskrisen. Es gibt eine 6wöchige Begleitung der Teilnehmer.

Infos hier:

<http://www.youtube.com/watch?v=fnSnFyezRC4>

13. April – 17 Uhr.

Predigt im CVJM-Haus Amberg, Zeughausstraße 14

17. April 20 Uhr

Hauskreis Poppenricht , Familie Vögerl, Liebigstr. 3
Liebe-Lern-Seminar 4. Teil

19. 20. April

Eheseminar Bad Urach.

Evang. Pfarramt Hengen-Wittlingen

Pfarrgasse 10

72574 Bad Urach-Wittlingen