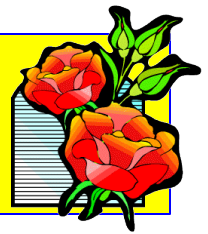


# Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 048 für den Monat Februar 2014



Liebe Freunde,  
heute geht es um Selbstannahme!  
Das Thema "Selbstannahme" ist ein  
umfassendes Thema.

Ich kann hier nicht alles aufführen, was uns  
gehindert haben könnte, uns selbst  
anzunehmen.  
Aber ich kann wichtige Punkte aufzeigen, die uns  
auf dem Weg der Selbstannahme helfen  
können.

Unsere Vergangenheit hat Auswirkungen auf  
unsere Selbstannahme.  
Unser Selbstbild ist unser inneres Bild von uns  
selbst, das wir mit uns herumtragen.

Und wir haben es zensiert.

Es hat Noten bekommen.

Je nach unserer Vergangenheit.

Von sehr gut und ungenügend.

Unsere Selbstannahme oder Selbstverweigerung  
hat mit unserer Vergangenheit zu tun.

Mit wem, was man über uns gedacht und  
ausgesprochen hat.

Das haben wir als "Wahrheit über uns" innerlich  
akzeptiert.

So war es also wesentlich, was wir über uns  
gehört haben.

Das hat uns geprägt und unseren Charakter  
geformt.

Unser Selbstbild hat Einfluss auf unsere  
Beziehungen, die wir im Leben eingehen.

Ein Großteil unseres Lebens besteht aus  
Beziehungen.

Es ist also ein ganz wesentlicher Teil unseres  
Lebens.

Unsere Einstellung zu uns selbst trägt also ein  
ganz wesentlichen Teil dazu bei, ob unser Leben  
gelingt.

Kann sich eine gesunde Selbstannahme nicht  
entwickeln, wird der Mensch unter  
Minderwertigkeitsgefühlen und Unsicherheit  
leiden.

Dieses innere Bild, das wir mit uns herum  
tragen, prägt uns.

Es prägt uns wesentlich.

Wenn es sich nicht gut entwickelt hat, dann  
leiden wir unser ganzes Leben lang darunter.

Angst wird sich in unser Leben einschleichen.

Es wird zu einem lebenslangen Leiden.

Dieses Leiden wird Einfluss nehmen auf unsere  
Gefühle, auf unsere geistige Entwicklung und auf

unsere Beziehungsfähigkeit.

Ja, und es wird auch Auswirkung haben auf  
unser Glaubensleben.

Es wird Einfluss haben auf unser Gottesbild.

Dabei hat Gott einen Plan für unser Leben.

Lasst uns anschauen, wie eine gesunde  
Selbstannahme verhindert wird.

## Der Mensch und seine Beziehungen

Gott hat uns dazu geschaffen, mit anderen  
Menschen in gesunden Beziehungen zu leben.

Wenn unsere Beziehungen nicht in Gottes  
Ordnung sind, dann stehen wir in der Gefahr

abhängig zu werden.

Wir sind Beziehungswesen und sollen  
Gemeinschaft miteinander haben.

Das ist Gottes Plan.

Beziehungen in göttlicher Ordnung segnen uns.

Beziehungen entstehen dadurch, dass wir in  
eine Familie hineingeboren werden.

Und das wir einen Ehepartner suchen.

Mit unserem Ehepartner gehen wir in die tiefste  
menschliche Verbindung ein – wir werden ein  
Fleisch.

Der Mensch ist angelegt auf gesunde,  
funktionierende Beziehungen.

Dann kann seine Seele Kraft schöpfen und der  
Mensch blüht auf.

Göttliche Beziehungen beruhen immer auf  
Freiwilligkeit.

Der freie Wille ist Gottes Erfindung.

Er gab uns die Freiheit, zu wählen.

Er zwingt uns seinen Willen nicht auf.  
Deshalb müssen wir auch den freien Willen unseres Nächsten respektieren.  
Beziehungen bringen aber auch Schmerzen mit sich.  
Die ersten Beziehungen, in denen wir leben, sind die Beziehungen zu Vater und Mutter.  
Wir sind dazu geschaffen, bedingungslos akzeptiert, geliebt und versorgt zu werden.  
Fürsorge ist mehr als Nahrung für den Leib.  
Bei Mangel an Fürsorge im Mutterleib verkümmert verhungert die Seele.  
Wir werden uns das noch genauer anschauen.  
Gott hat die Eltern dazu bestimmt, dem Kind Schutz, Geborgenheit, Liebe, Wertschätzung zu geben.  
Die Botschaft, die das Kind empfangen soll, soll lauten:  
"Du bist willkommen!".

Die Eltern sollen ihm von Gott zu erzählen.  
Sie sollen zeigen, wie man richtig denkt, entscheidet, wählt und Gefühle ausdrückt.  
Treten hier massive Störungen auf, kommt es zum Mangel und braucht Heilung.  
Denn diese Störungen wirken sich auf unser ganzes Leben aus, wenn sie nicht behandelt werden.

### **Probleme beim Erwachsenwerden**

Die schwierigsten Persönlichkeitsstörungen, die bei einem Erwachsenen auftreten können, hängen auch damit zusammen, welche Erfahrungen er im Mutterleib gemacht hat.

Sie sitzen in unserem Unterbewusstsein - also außerhalb unseres Zugriffs!  
Einige der schwersten Probleme, von denen Menschen geplagt werden, gehen auf Erfahrungen im Mutterleib zurück.

Lange bevor ein menschliches Wesen fähig ist, bewusst denken zu können, wird es bereits durch die Atmosphäre und durch Erfahrungen im Mutterleib beeinflusst und besonders geprägt.

Was im Leib unserer Mutter passiert ist, legt die Basis für unser Leben!

Hier finden grundlegende Prägungen für unser Leben statt:  
Das Kind empfängt Botschaften.  
ich soll leben  
ich soll nicht leben  
ich gehöre dazu  
nicht dazu  
ich bin angenommen  
abgelehnt  
Was wir im Mutterleib erfahren, entscheidet darüber, welcher Eindruck unser Leben prägt und welche Auswirkung das auf unser Leben haben wird.



Wenn wir nicht bekommen haben, was wir zu einer gesunden Persönlichkeit brauchen, hat das Einfluss auf unser Leben bis heute.

Welche Probleme könnten sich daraus entwickeln!

### **Existenzielle Probleme**

Weil der Mensch nicht gehört hat, dass er willkommen ist, glaubt er, um seine Existenz kämpfen zu müssen, weil sie ihm sonst verweigert wird.

Das offenbart sich als Kämpfe zwischen Leben und Tod. Sie reichen von Lebensunsicherheit bis hin zu Selbstmordgedanken und Zwängen.

### **Versagen**

Eine ständige Angst vor dem Versagen, entweder durch uns selbst oder durch andere verursacht, kann unsere innere Person beeinträchtigen und erdrücken.

Ein einprägsames Erlebnis des Versagens kann sich sehr schädigend auswirken, wenn es nicht geheilt wird.

### **Ablehnung**

ist verweigerte Annahme, Fürsorge, Liebe usw. Sie ist verantwortlich dafür, dass Menschen sich wertlos fühlen.

Sie führt uns in Depression oder Aggression. Je nachdem, wie wir veranlagt sind.

Ablehnung ist sehr verletzend und trifft uns in unserem innersten Wesen und in unseren Gefühlen.

Ablehnung kann zu Selbstablehnung und Rebellion führen, und beides bringt weitere Schäden in unsere Gefühlswelt.

### **Angstzustände**

sind das Ergebnis chronischer Zustände von Unruhe, Ängstlichkeit und Sorge!

Aber auch plötzlich auftretende panischer Angst.

Da ist keine Geborgenheit im Menschen entstanden.

### **Nicht wissen, wo wir hingehören**

Das Zugehörigkeitsempfinden fehlt.

Zu wissen, wo wir hingehören ist sehr wichtig.

Wenn wir nur Zuschauer sind ist das ein Hinweis darauf, dass wir nicht sicher sind, ob wir überhaupt hierher gehören. Das Zugehörigkeitsgefühl kommt nicht von selbst.

Es ist eine natürliche Folge davon, im Leben akzeptiert zu sein und angenommen worden zu sein.

### **Die Unfähigkeit, enge Gefühlsbeziehungen einzugehen und zu pflegen.**

Nichts tut mehr weh, als in Isolation und Einsamkeit zu leben.

Einsamkeit ist eine der großen seelischen Belastungen unserer Zeit.

Viele Menschen sind einsam.

Wenn du keine Freunde hast, bist du wirklich ein armer Mensch.

Es gibt dieses Gefühl, ganz allein in der Masse zu sein oder in Panik zu geraten, wenn dir jemand nahe kommen möchte. Vielleicht möchtest du weglaufen und diese Beziehung ganz bewusst nicht eingehen! Nähe macht dir Angst!

### **Angst und Panikanfälle**

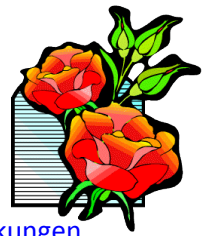
Eine Angststörung kann vorliegen, wenn jemand chronisch besorgt und unruhig darüber ist, was alles passieren kann.

Und diese Angst nicht mehr weg geht, sondern permanent vorhanden ist.

Geht das schon dein ganzes Leben so, kann die Ursache im Mutterleib liegen.

Panikanfälle sind plötzlich auftretende, wiederkehrende Angstattacken, die ohne ersichtlichen Grund in der gewohnten Umgebung auftreten.

Sie können jemanden völlig aus der Bahn werfen.



Und es kommt zu inneren, seelischen Verletzungen

Das hat auch körperliche Auswirkungen

Seelischer Schmerz kann zu nicht diagnostizierbaren körperlichen Schmerzen in irgend einem Teil des Körpers führen. Ess-Störungen, Fingernägel kauen oder Erschöpfung durch den Versuch, sich permanent zu beherrschen.

Ebenso übermäßige körperliche Aktivität.

Du musst jeden Tag 10 km laufen!

### **Unterdrückte Gefühle oder irrationale Reaktionen**

Die Unfähigkeit, Gefühle wahrzunehmen.

Übertriebene Gefühlswallungen.

(überempfindliche Heulsuse alle Gefühle zeigen oder gelegentliche explosionsartige starke Gefühlsausbrüche)

### **Zwänge und Phobien**

Ein Lebensstil, der von zwanghaftem Verhalten bestimmt wird - wie z.B. dauerndes

Händewaschen oder ständiges Nachprüfen, ob die Tür auch abgeschlossen ist.

Zwanghafte Gedankenmuster.

Darüber habe ich eine CD gemacht.

Du kannst sie auf meiner Homepage downloaden.

### **Depression**

Chronisch oder anfallsmässig.

Ausgelöst teilweise durch Ängste oder unterdrückter Zorn (Wut, Kummer)

Sorge im Herzen bedrückt den Menschen; aber ein freundliches Wort erfreut ihn.

(Sprüche 12,25)

### **Schlechte, falsche Beziehungen**

Die Unfähigkeit, gute Beziehungen aufzubauen, ohne den anderen zu manipulieren oder beherrschen zu wollen.

Beziehungen, die aus einem „gebraucht werden“ heraus entstehen.

Verhalten, das dadurch bestimmt ist,

Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

## Masken

Eine falsche Identität annehmen, um den Schmerz zu verbergen.

Ich gebe mich den anderen als ein Schauspieler, der eine Rolle spielt und will nicht, dass man hinter meine Fassaden blicken kann.

Ich spiele den anderen etwas vor.

Es jedem recht machen wollen, um Ablehnung zu vermeiden.

Das ist einer von fünf Antreibern - mach es allen recht!

So verlieren wir unsere Kontur und andere können uns nicht einschätzen.

## Unsicherheit

wirkt sich auf unser Leben und unsere Identität aus. Menschen haben immer mit der Frage zu kämpfen, wer bin ich und wo gehöre ich hin.

Diese Frage gilt es, für uns selbst zu beantworten.

Sie sind durch diese Unsicherheit labil.

Wie sieht denn ein gesunde Kindheit aus!

Der gesunde Entwicklungsprozess  
(steht im Ps. 139,13-16)

Denn du hast mein Inneres geschaffen, mich gewoben im Schoß meiner Mutter. Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke. Als ich geformt wurde im Dunkeln, kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, waren meine Glieder dir nicht verborgen. Deine Augen sahen, wie ich entstand, in deinem Buch war schon alles verzeichnet; meine Tage waren schon gebildet, als noch keiner von ihnen dar war.

Soweit erst einmal die vorgeburtliche Phase.

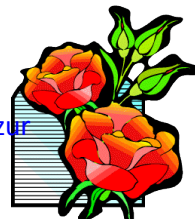
Ihr seht, welchen starken Einfluss sie auf unser Leben nimmt.

Wir nehmen wahr, ob wir willkommen sind oder nicht.

## Was geschieht nach der Geburt?

Hier erst einmal der ideale Weg zur Selbstannahme

Das Kind bekommt alles, was es braucht an Liebe, Zuwendung, Geborgenheit.



Es fühlt sich geliebt und willkommen.

Jetzt entsteht das Urvertrauen.

„Ich sage JA zur Welt und zu den Menschen“

## Wie wird der menschliche Geist geweckt?

Der menschliche Geist wurde von Gott dem Menschen gegeben, als er Adam den Odem des Lebens in die Nase blies.

So kam Adam zum Leben.

Der menschliche Geist wird geweckt, indem Urvertrauen im Menschen entsteht.

Dieses Urvertrauen im Menschen entsteht, wenn der Mensch sich angenommen, geliebt, wertgeschätzt, willkommen weiß.

Es ist die Aufgabe des Vaters, sein Kind auf dieser Erde willkommen zu heißen und zu lieben.

Weil er der Priester der Familie ist.

So hatte Gott das geplant.

Je stärker diese Liebe fließt, umso sicherer wird dieses Kind einmal durchs Leben gehen.

Es hat alles, was es fürs Leben braucht.

Es gibt nichts Wichtigeres für das Leben eines Kindes, als dieses "Willkommen sein im Leben".

Aus dem Urvertrauen entwickeln sich Selbstsicherheit, Selbstwertschätzung und Vertrauen.

So entwickelt sich Selbstannahme!

Das Kind hat das wichtigste Erbe bekommen, das der Vater geben kann.

Durch dieses Urvertrauen wird der Geist des Menschen geweckt.

Kommt es später im Leben dieses Kindes zu einer Begegnung mit Jesus und zu einer Lebensübergabe, dann wird ein aktiver Geist (des Kindes) auf Gottes Geist ausgerichtet und eine gute Beziehung im Geist kann beginnen.

Was ist, wenn diese gesunde Vaterbeziehung nicht da war?

Weil kein Vater da war (gestorben, geschieden, verlassen)

Oder weil der Vater diese Rolle nicht ausgefüllt hat. Dann fehlt etwas?

Es ist kein Urvertrauen entstanden

Der Geist des Kindes ist nicht (ausreichend) erweckt worden.

Findet es dann später zu Jesus und gibt ihm sein Leben, dann kann der menschliche Geist dieses Kindes nicht die Aufgaben erfüllen, für die er zuständig ist.

Dieser Mensch wird sich schwer tun mit geistlichen Dingen.

(Anbetung, Gott hören, Inspiration empfangen, usw.)

Er fühlt sich wie in einem Aquarium.

Um ihn herum alles Glas.

Er sieht zwar alles, nimmt aber nicht direkt teil.

Es kommt ihm vor, als wäre das alles nur ein „schönes Märchen“ – zu schön, um wahr zu sein.

Es kommt zu keiner echten geistlichen Begegnung.

Der Geist muss erweckt werden und muss zur Heilung geführt werden.

Durch das Fehlverhalten des Vaters oder das Fehlen des Vaters ist eine wichtige Aufgabe nicht erfüllt worden.

Nämlich, dem Kind Urvertrauen zu vermitteln.

So braucht es eine Aufarbeitung der Kindheit.

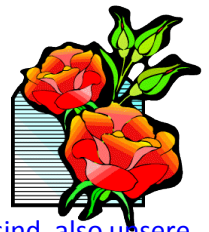
In Begleitung eines Seelsorgers oder Mentors.

Der Geist des Menschen

Er ist unsere Lebensquelle, die Kraft gibt und unsere Seele, unseren Körper stärkt und zur vollen Reife bringt.

Er ist unsere Identität – wer wir sind, also unsere Persönlichkeit, unsere Fähigkeiten, unser Temperament.

Er trägt in sich unsere Bestimmung – den Zweck unseres Daseins – unsere Berufung.



### Der Geist des Menschen

Er hat eine Reihe von Aufgaben zu erfüllen.

Gemeinsame Anbetung

Eigene, persönliche Anbetung

Gott hören können

Inspiration von Gott empfangen

Zeit durchschreiten können

Geistliche Kommunikation

Eheliche Sexualität genießen können

Gesundheit aufrecht erhalten

Ein gutes Gewissen haben

Trost und Kraft zu geben

Leben in Körper und Seele zu bringen

Er vermittelt Wahrheit

Er macht uns Mut

Er fördert uns

Gesundheit

Immunsystem stärken

Wenn dem Kind das aber verweigert wurde - was dann

Das Kind merkt: Ich bin hier nicht gewollt.

Es fehlt an Nähe, Wärme.

Mögliches Resultat 1:

Ich muss mich damit abfinden.

Mögliches Resultat 2:

Das lass ich euch spüren!

Das Kind wird böse!

Mögliches Resultat 3:

Das Kind kauft sich Zuneigung durch gutes Verhalten.

Es glaubt, dass die Schuld bei ihm liegt.

Wenn das Kind lieblos behandelt wurde.  
Es fehlt an Liebe, Zuwendung, Geborgenheit.  
Nimmt das Kind das Fehlverhalten der Eltern wahr,  
dann sagt es:  
Vielleicht mache ich nicht alles richtig.  
Ihr aber macht auch Fehler.  
Diese Wut wird irgendwann heraus wollen

Kinder von suchtabhängigen Eltern z.B. erleben die  
Welt als Hölle.  
Papa schlägt usw.  
Dieses Kind ist am liebsten allein.  
Und findet so Frieden.  
Es wird sagen:  
Ich bin o.k. aber meine Eltern, meine Umwelt sind  
nicht o.k.  
Daraus wird Hass entstehen, der nach Entladung  
sucht.  
Der raus will.  
Und irgendwann wird er sich entladen.  
Und wir sagen: Aber das war doch so ein lieber  
Junge!  
So entwickeln sich Menschen zu Attentätern.  
Es kommt zu einer gewaltigen Entladung der Wut.

Das sind die vier Grundpositionen.  
Eine dieser Positionen nehmen wir in unserem  
Leben ein.  
Ich bin ok. – du bist ok.  
Ich bin nicht ok. – du bist ok.  
Ich bin ok. – du bist nicht ok.  
Ich bin nicht ok.–du bist nicht ok.

Wir verbrauchen viel Kraft unsere Vergangenheit zu  
verdrängen!

Unser Unterbewusstes wird mit einem Deckel  
zugehalten.

Und alle weiteren Schmerzen kommen da rein.  
Wir wollen es nicht raus lassen, weil es weh tut.  
Aber wir können es nicht verhindern, dass es sich  
immer wieder einen Weg zur Entladung sucht.

Leider am falschen Platz zur falschen Zeit.

Wir können es nicht abschütteln.  
Es wird uns immer wieder einholen.

Kommt es nicht zur Heilung,  
kann es zur  
unserem Leben kommen.  
Z.B. durch besondere  
Lebensveränderungen.

Jetzt zwingt uns das „innere Kind“ endlich zu tun,  
was schon lange dran war – nämlich sich um  
dieses Kind zu kümmern.

Dieses innere Kind, das ist unsere Vergangenheit.  
Jetzt beginnt ein wichtiger, heilender Prozess,  
wenn der Mensch sich darauf einlässt.  
Das ist Schwerstarbeit – aber sehr wirksam!

Der Deckel der Erinnerungen muss aufgemacht  
werden!

Bevor die Heilung geschehen kann, muss der  
Schmerz raus!  
Dazu ist es nötig, dass sich der Mensch mit seiner  
Vergangenheit beschäftigt und den Schmerz, der  
damit verbunden ist, zulässt.  
Solange der Schmerz in uns ist, wird die Seele  
versuchen, sich selbst zu schützen, indem sie  
Mauern aufbaut und niemanden an den Schmerz  
heranlässt.

Jeder Selbstschutz ist ein Ersatz für Jesus.

Wie wirkt sich solch ein Selbstschutz aus?  
Ängste, Ausbrüche, Panik, Abhängigkeit,  
Unabhängigkeit, Perfektionismus, Stolz, ein  
verkehrtes Weltbild, falsche Glaubenssätze usw.

Die Seele muss bereit sein, sich dem Schmerz der  
Vergangenheit zu stellen, dann kann der  
Heilungsprozess beginnen.

Dazu braucht es erfahrene Seelsorger.  
Es braucht Begleitung und Geduld.  
Von beiden.

Aber es wird sich lohnen!



Wenn deine Vergangenheit dich daran hindert, Schritte nach vorn zu gehen, im Glauben zu wachsen, und reifer zu werden, dann solltest du sie dir anschauen und bereit sein, den Schmerz, der in dir verankert ist, freizugeben.

Erst danach kann es zur Vergebung kommen.

Jesus sagt:

„Ich bin nicht zu den Gesunden gekommen, sondern zu den Kranken“.

Lukas 5,31



Liebe Grüße  
Heinz

Einladung zu unseren Gottesdiensten  
Jeden Sonntag findet bei uns zu Hause ein Gottesdienst in familiärer Atmosphäre statt.

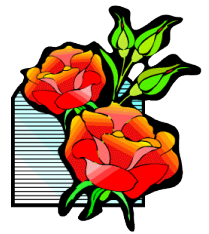
Beginn ist 10 Uhr.

Wenn du kommen möchtest, dann melde dich bitte vorher per Mail an, da wir nur begrenzte Platzmöglichkeiten haben.



Home-Seminar

„Wind in deinem Segel“  
Unser nächster Seminarstart ist  
der 7. Februar 2014.



Ein Seminar, das du von zu Hause aus mitmachen kannst!

Ein Seminar für Menschen in:

Angst, Phobien, Panikattacken, Alpträumen, Burn-Out, Trauer, Zwangsgedanken, Zwangshandlungen, Verlustängsten, Lebenskrisen, Elternkonflikt - körperliche und sexuelle Gewalt, Minderwertigkeitsgefühle, Selbstwertstörungen.

Für Menschen, die Heilung in ihren Gefühlen und Erinnerungen brauchen.

Für Menschen, die Hilfe und Begleitung für einen neuen Lebensanfang brauchen.

Du kannst bei diesem Seminar von zu Hause aus teilnehmen!

Ohne Anreisestress, ohne Fahrtkosten und ohne Hotelübernachtung.

Die Einführung in die Thematik gibt es als Audio-Dateien. Du verpasst also nichts! Und wirst 6 Wochen lang seelsorgerlich von uns begleitet!

Es gibt 12 Tipps - zwei pro Woche

1. Auswirkung von Depression
2. Lass dich ermutigen
3. Wie du Veränderungen in deinem Leben beginnen kannst
4. Wie du dein Denken verändern kannst
5. Was deine Lebensbrille bei dir auslöst
6. Wie du dein Verhalten verändern kannst
7. Wie du deine Trägheit überwinden kannst
8. Wie du deine Beziehungen erneuern kannst
9. Wie du Achtsamkeit und Freude lernen kannst
10. Wie du Dankbarkeit leben kannst
11. Wie du mit Rückschlägen umgehen kannst
12. Wie du Gottes Hilfe in Anspruch nehmen kannst

Das ganze Seminar kostet 100,- Euro.

Für Seminarteilnehmer aus dem Ausland kostet das Seminar 130,- Euro.

Für Teilnehmer aus der Schweiz 160 CHF.