

# Abschied von der Vergangenheit:

## Trauer

Wolfsburg 2023, Vortrag 4

Bevor wir unser Thema von heute Abend anschauen, eine Wiederholung dessen, was wir schon wissen.

Es geht diese Woche um die **Aufarbeitung** von Vergangenheit.

Es geht um Vergangenheit, die uns heute im Umgang mit Menschen blockiert und uns das Leben schwer macht.

Heilung ist möglich, aber sie findet idealer Weise im Rahmen von Heiligung statt. Diese Verbindung Heilung – Heiligung ist deshalb wichtig, weil ich keinen 5-Punkte-Plan vorstellen will, sondern euch dazu auffordere, einen ganz persönlichen Weg mit Gott zu gehen, auf die Impulse des Heiligen Geistes zu hören, die Gebote der Bibel sehr ernst zu nehmen und ganz grundsätzlich nicht einfach *gesund* werden zu wollen, so Jesus-ähnlich werden zu wollen. Wir wollen Jesus erkennen, indem wir durch Gottes Geist menschlicher werden. Und menschlich werden = heiler, gesünder, stabiler, natürlicher werden.

Heilung ist ein Prozess, der mit Ehrlichkeit startet. Ehrlichkeit ist schwer, weil...

1. Wir grundsätzlich uns nicht gern an Dinge erinnern, die schmerzhaft waren.
2. Wir als Kinder uns selbst für die halten, die verantwortlich sind. Wir machen uns also für eine noch so schräge Kindheit mitverantwortlich.
3. Wir neigen dazu, Ursprungsfamilien zu reinszenieren. Ein Blick zurück ist also auch ein Blick in die Gegenwart... und das braucht definitiv Mut. Mut mir selbst einzugestehen, dass ich heute ein Problem habe.
4. Wir als Christen davor zurückschrecken, andere Menschen zu verurteilen. Worum es ja auch tatsächlich nicht gehen darf. Die Realität beschreiben muss nicht damit einhergehen, dass wir Menschen verachten.
5. Wir wollen die Guten sein, unseren Mann stehen, Vorbild sein... Ehrlichkeit ist immer damit verbunden, dass wir Hilflosigkeit zugeben... auch nicht unbedingt, was man sich wünscht.

Trotzdem ist Ehrlichsein wichtig und es lohnt sich eine nüchterne Inventur meiner Kindheit vorzunehmen.

Wo habe ich Missbrauch erfahren?

Wo sind mir Botschaften der Verleugnung begegnet? Und daraus abgeleitet die Frage: Bin ich zu einer verleugnenden Persönlichkeit geworden? Und wenn du wissen willst, woran man eine solche Person erkennt, dann mal ganz kurz 10 Kennzeichen...

Folie

1) Probleme mit Autoritäten 2) ungesunde Sehnsucht nach Bestätigung durch andere Menschen 3) Ich-zentriert; Nöte anderer sind nicht so wichtig 4) kann nicht nein sagen 5) führt ungesunde Beziehungen 6) kann sich nicht durchsetzen 7) ist unfähig, Gefühle auszudrücken 8) hat große Angst vor dem Verlassenwerden 9) fühlt sich oft schuldig und möchte immer „alles richtig“ machen 10) denkt, dass man die Vergangenheit besser vergessen sollte.

10 Kennzeichen einer verleugnenden Persönlichkeit = nicht gesund!

Also, eine nüchterne Inventur meiner Kindheit ist wichtig.

Aufschreiben. Unter Gebet:

Wie war mein Leben als Kind? Wie denke ich aufgrund dieser Erfahrungen heute über Gott? Wo ist mein Verhalten aktuell schräg oder deskonstruktiv?

Wie waren als Kind meine Beziehungen zu Vater, Mutter, Geschwister, anderen nahen Personen? Und haben diese Personen meine Bedürfnisse befriedigt? Was war in meiner Kindheit angenehm, was war schmerzhaft?

Wenn ich in einer kodependenten Familie groß geworden bin, welche Rolle habe in dem Gefüge eingenommen? Wie bin ich als Kind mit anderen Menschen umgegangen? Wo bin ich schuldig geworden?

Wie waren meine ersten Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht? Was hat mich angezogen, was war erfüllend, wo wurde ich verletzt, was habe ich aus diesen Beziehungen über mich und das andere Geschlecht gelernt?

Was gab es an Autoritätspersonen in meinem Leben? Wie sind sie mit mir umgegangen? Wie habe ich auf ihren Anspruch reagiert? Warum?

Wie denke ich eigentlich über mich selbst? Wie ist mein Selbstbild?

Es lohnt sich, einfach mal einen Tag zu investieren und nachzudenken.

Wo komme ich her? Wer bin ich? Wo liegen heute meine Probleme im Umgang mit mir selbst und anderen?

Der erste Schritt der Heilung ist Ehrlichkeit.

Und es ist vielleicht der **Schwierigste**, weil er super schmerzhaft ist. Wir müssen uns vorstellen, dass so ein Blick in unser Leben sich auf der Ebene der Gefühle nicht gut anfühlt. Wir gehen in Gedanken dort hin, wo wir uns als Kinder vielleicht geschworen haben, **nie wieder** hinzugehen.

Und lasst mich mit euch kurz einen Blick in 1Mose 3 werfen.

Sündenfall. Die Frau wird verführt und der Mann macht mit. Was passiert dann:

1Mose 3,7-13: Da wurden ihrer beider Augen aufgetan, und sie erkannten, dass sie nackt waren; und sie hefteten Feigenblätter zusammen und machten sich Schurze. 8 Und sie hörten die Stimme des HERRN, Gottes, der im Garten wandelte bei der Kühle des Tages Da versteckten sich der Mensch und seine Frau vor dem Angesicht des HERRN, Gottes, mitten zwischen den Bäumen des Gartens. 9 Und

der HERR, Gott, rief den Menschen und sprach zu ihm: Wo bist du? 10 Da sagte er: Ich hörte deine Stimme im Garten, und ich fürchtete mich, weil ich nackt bin, und ich versteckte mich. 11 Und er sprach: Wer hat dir erzählt, dass du nackt bist? Hast du etwa von dem Baum gegessen, von dem ich dir geboten habe, du solltest nicht davon essen? 12 Da sagte der Mensch: Die Frau, die du mir zur Seite gegeben hast, sie gab mir von dem Baum, und ich aß. 13 Und der HERR, Gott, sprach zur Frau: Was hast du da getan! Und die Frau sagte: Die Schlange hat mich getäuscht, da aß ich.

Tolle Geschichte! Am Anfang steht die Sünde und dann kommt sofort die Scham. Heißt es in 1Mose 2,25 noch *und sie schämten sich nicht...* jetzt ist es damit vorbei!

Scham und der Versuch die Nacktheit zu verbergen Feigenblätter.

Und dann kommt Gott und was tun sie. Sie verstecken sich. Und als Gott sie konfrontiert, da fällt ihnen nur ein, anderen die Schuld in die Schuhe zu schieben. Die Frau war's. Die Schlange war's

Merkt euch diese Lektion bitte gut. Erst kommt die Scham, dann der Versuch die Scham zu verstecken, auch vor Gott und zum Schluss kommt der Versuch sie anderen in die Schuhe zu schieben.

Scham ist die Größe im Leben, mit der wir uns nicht beschäftigen wollen.

Ehekurs: „Hast du deiner Frau den Moment erzählt, für den du dich am meisten schämst und beschämt wurdest?“

Wofür schämst du dich in deinem Leben am meisten? Welche Erfahrungen – egal ob aktiv oder passiv – sind in deinem Leben mit dem größten Maß an Scham besetzt? Ich garantiere dir, du wirst jedes Feigenblatt ergreifen, du wirst dich vor Gott verstecken und du wirst lieber einen Schuldigen suchen, bevor du ehrlich wirst. Scham ist, wovor wir als kodependente, kaputte Menschen weglaufen. Und Scham ist, was uns im Innersten zerstört.

Was wir brauchen, das sind keine Feigenblätter aus Verleugnung, Dominanz, Selbstaufopferung oder Unnahbarkeit... was wir brauchen ist Gott, der uns unsere Scham bekleidet.

Und deshalb kommt nach Ehrlich-Sein. **Loslassen.**

Wenn man merkt, dass Verleugnung zum eigenen Leben dazugehört, dann wird es Zeit, dass wir uns eines eingestehen: Da ist Schmerz in meinem Leben, den ich nicht wahr haben will! Wer auf dem Weg der Verleugnung weitergeht, wird seinen eigenen Schmerz nur verstärken, aber es wird nie weniger! Ich weiß wovon ihr spreche! Verleugnung funktioniert in der Kindheit als Taktik, um zu überleben, aber jetzt als Erwachsener wird es Zeit auf erwachsene Weise mit meinem Schmerz umzugehen. Stell dir zwei Fragen:

1. Wie hat der Schmerz meiner Kindheit dazu beigetragen, mir hilfreiche Überlebensstrategien anzutrainieren? (Beispiel: Ich habe es gelernt, hart zu arbeiten, um meinen Vater zu beeindrucken.)
2. Wie hat ein Leben in der Verleugnung mich verletzt? (Beispiel: Es ist mir lange Zeit schwer gefallen, anderen Menschen zu vertrauen).

Und dann triff eine Entscheidung. Es gilt, mir selbst etwas zu erlauben:

**„Ich gebe mir selbst die Erlaubnis, den Schmerz meiner Vergangenheit zu erforschen, das gewohnte Schweigen zu brechen und eine gesunde/gesündere Persönlichkeit zu werden.“**

Es ist eine Entscheidung, das zu wollen. Ich lasse los!

Es ist deshalb eine Entscheidung, weil ich dorthin schaue, wo es weh tut. Wenn man so will, nehme ich die Feigenblätter weg und trete hinter meinem Baum vor und schaue mir das Problem in seiner ganzen Hässlichkeit an. Und dabei spielt es erst einmal keine Rolle, ob ich missbraucht wurde oder selbst andere missbraucht habe, wo ich Opfer und wo ich Täter war.

Es ist die Entscheidung, das **Böse beim Namen zu nennen**.

Es ist auch die Entscheidung, die **Verantwortung für meine Zukunft** zu übernehmen.

Und im Zentrum aller Heilung steht Gottes Antwort auf meine Scham.

Und an der Stelle komme ich persönlich ins Schwärmen. Ich komme deshalb ins Schwärmen, weil ich merke, dass wir bei Gott eine Qualität von Hilfe finden, die es sonst in der Welt nicht gibt.

Wisst ihr, ich kann Vergangenheit ohne Gott beschreiben und durchleuchten. Ich kann vielleicht auch durch Verhaltenstherapie und Traumatherapie eine Menge komischer Verhaltensweisen auf die Reihe kriegen. Aber egal, was wir Menschen tun, wir kommen nicht an den Kern unserer Seele ran.

Das war mir schon als Nichtchrist aufgefallen, dass Meditation mich ruhig und ausgeglichen machen kann, aber mich tief drin nicht verändert. Ich bin immer nur für den Moment ruhiger, aber nicht bin kein ruhiger Mensch. Ein anderer Mensch werde ich nur durch den Heiligen Geist.

Die Antwort auf eine gestörte Familie, die mir Verleugnung, destruktive Beziehungsstile und ganz viel Zorn mitgegeben hat... Die Antwort auf Scham ist Trauer.

Scham im Leben geht nicht weg, solange sie nicht weggetröstet wird.

Ich weiß, das klingt total schräg und ich kann es auch nicht ganz erklären, aber es trifft dafür den Nagel auf den Punkt.

Ehrlichkeit – Loslassen – Trauer. Trauer ist der dritte Schritt.

Und dabei hat dieser Schritt nichts Mystisches an sich. Er ist super persönlich, super subjektiv und super einfach. Fast zu einfach, um wahr zu sein. Ein bisschen wie ein Bierhähnchen (erklären)... einfach nur perfekt. Wenn man Hähnchen mag.

Lasst mich euch einfach meine Geschichte noch ein bisschen weiter erzählen. Ausgelöst durch einen schweren Seelsorgefall in der Gemeinde habe ich mich intensiver mit Literatur zum Thema sexuellem Missbrauch beschäftigt. Ein Buch *Das verwundete Herz* Dan Allender hat mich dazu gebracht, mehr von dem Autor zu lesen und v.a. Vorträge zur Begleitung von Missbrauchsopfern zu hören. Das war für mich so etwas wie ein Augenöffner... je mehr ich las, desto mehr wurde mir klar, dass ich a) massiven emotionalen Missbrauch erlebt habe und b) dieser Missbrauch immer noch meinen Umgang mit anderen Menschen beherrschte und c) dass ich dringend Trost brauche.

Versteht ihr: Ganz tief in mir drin... Trost. Für mich waren Projekte in der Gemeinde sinnstiftend und hielten mich beschäftigt... und auch irgendwie abgelenkt. Immer vorneweg, immer neue Sachen machen,... Und plötzlich merke ich, wie hier jemand zu meinem Herzen redet und mir klar macht, dass ich die ganze Zeit eigentlich vor meiner Vergangenheit weglaufe.

Das war ein ziemlich ernüchternder Moment für mich.

Und dann habe ich Matthäus 5,4 gelesen und mir gedacht: Das probierst du.

Matthäus 5,4: Glückselig die Trauernden, denn sie werden getröstet werden.

Und zwar von Gott.

Und was dann kam, war ganz merkwürdig. Ich habe mir Gedanken gemacht über meine Kindheit. Heute würde ich es viel genauer machen, damals war das eher oberflächlich... also im Vergleich zu dem, was ich heute weiß, aber es war – und darauf kommt es an – ehrlich. Total ehrlich.

Und damit ihr euch vorstellen könnt, wie harmlos echte Trauer ist. Ich bin spazieren gegangen. Im Wald. Und habe über meine Kindheit reflektiert. Über das was war und auch über das, was nicht war, was mir entgangen ist, was mich geprägt hat, was mich zu einem Vater gemacht hat, der seinen Kinder oft weh getan hat, was mich zu einem Ehemann hat werden lassen, mit dem es die eigene Frau nicht immer leicht hatte... Ich habe mich in der Zeit auch mit der Frage beschäftigt, was ein guter Vater ist. Was die Bibel mit Gott als Vater meint... und was bedingungslose Liebe ist... für mich waren diese Themen Vergangenheit und Vaterschaft Gottes ein zusammenhängendes Ganzes.

Ich hatte das ja schon gesagt: Ich bin der Typ, der denken muss, der Worte finden muss, Konzepte verstehen will... und je mehr ich verstand, desto mehr konnte ich im Wald Gott gegenüber meinen Schmerz artikulieren. Mich zurück in meine Kindheit versetzen, die wenigen Bruchstücke meiner Erinnerung zu einem hässlichen Bild zusammensetzen und einfach nur heulen; heulen über das, was hilflose Menschen mir angetan hatten. Heulen über verpasste Chancen. Heulen über Ungerechtigkeit, Verrat, Ohnmacht, Ambivalenz. Heulen über vertane Chancen. Heulen über den Egoismus und die Dummheit von Erwachsenen...

Und je mehr ich nachdachte, je mehr ich die Trauer zuließ, je mehr Tränen kamen... - ich bin nicht so die Heulsuße, aber da allein im Wald bei mir um die Ecke, auf irgendwelchen einsamen Pferdewegen, wo sonst niemand ist... da kamen mir die Tränen und ... es kam der Trost.

Versteht ihr jetzt, warum wir ein intelligentes, tiefes Gebetsleben brauchen? Weil es den Rahmen schafft, den natürlichen Rahmen, um Gott zu begegnen und vor ihm zu flennen!

Zugeben, dass da schlimme Dinge passiert sind. Die Sachen beim Namen nennen. Zugeben, was sie ausgelöst haben. Schmerz zulassen. Zulassen, dass ich mich als Produkt einer gestörten Familie sehe. Ehrlich trauern über ein Leben, das anders hätte verlaufen sollen. Auch Gott die Frage stellen, wo er war! Nicht als Anklage, sondern mit dem tiefen Wunsch mehr zu verstehen... Ich hoffe, ihr versteht, was ich beschreibe. Eine Zeit größtmöglicher Ehrlichkeit vor Gott... Trauern über eine verpfuschte Kindheit, weil ich Gottes Trost suche. Trauern, indem ich mich dem Schmerz stelle.

Und dann diesen übernatürlichen Trost finden. Wenn alle Worte gesprochen und alle Tränen geweint sind, wenn sich in mir drin ein Friede breit macht, der nicht von dieser Welt ist und ich weiß, dass alles gut ist.

Also nicht gut im Sinn von ganz anderes... da gibt es schon noch ein paar Dinge zu tun, - machen wir morgen - aber gut im Sinn von: Die Bindungen sind gekappt. Wie ein Schiff, das losfahren will, aber die ganze Zeit noch mit einer Leine am Kai festgemacht war. Mit dem Trost sind diese alten Bindungen gekappt. Leinen los! Frei Fahrt...

Und ja, es kann sein, dass man immer mal wieder noch einen Bereich findet, der noch getröstet werden will. Das ist normal. Bei mir war das so nach dem Tod meiner Mutter. Die hatte mich ja weggeben und so hatte ich ganz wenig Kontakt zu ihr und auch wenig über sie getrauert... bis zu ihrem Tod... da bin ich dann wieder in den Wald und habe mir die Frage gestellt, warum ihr Tod mir nicht so wirklich nahe geht... und plötzlich kam da die Trauer... die Trauer und der Trost.

Worum ging es mir heute? Ich will dich ermutigen. Gestern hatten wir das Thema Ehrlichkeit. Heute ging es um Loslassen und Trauer.

Loslassen: Ich erlaube mir den Blick auf meinen Schmerz.

Trauer: - und hier muss ich unbedingt eines sagen: Wenn du nicht bekehrt bist. Wenn du nur ein bisschen oberflächlich religiös bist, wenn Jesus in deinem Leben nicht Herr ist, sondern nur so eine Art Talisman oder eine Art Glücksapp, wenn du nicht sicher bist, dass du den Heiligen Geist hast und von neuem geboren bist, dann fehlt dir für Gottes Trost das Entscheidende... dann bring das mit Gott in Ordnung... du kannst heute ganze Sache mit Gott machen... versuch das mit dem Trost nicht, solange du nicht den Tröster kennst... - aber wenn du Kind Gottes bist, dann steht Gott bereit, um dich zu

trösten. Und dann ist er da, um die Macht alter Bindungen und alter Glaubenssätze zu brechen. Dann ist er da, um deine Seele mit seinem übernatürlichen Frieden zur Ruhe zu bringen. Und ich kann dir nur den Rat geben, dich darauf einzulassen. Es ist nicht einfach, nicht ohne Schmerz aber am Ende genau das, was wir brauchen. AMEN