

Wege zueinander dank Seelenhygiene

Verantwortung übernehmen für unser Innenleben

Gott hat uns Menschen große Macht und viele Möglichkeiten der Einflussnahme auf seine Schöpfung gegeben. Dabei tragen wir nicht nur Verantwortung für die Dinge außerhalb von uns, sondern auch für unser Innenleben. Weil in unserem Innersten die maßgeblichen Entscheidungen fallen, ist es nötig, gut für unser Innerstes (Seele/Herz/Denken/Fühlen/Wollen) zu sorgen. Damit eröffnen sich Wege zueinander.

- Gottes Auftrag, über sein Werk zu regieren: *1.Mose 1,28; 2,15; Psalm 8,7*
- In unserem Innersten passieren die entscheidenden Weichenstellungen:
Markus 7,20-23; Lukas 6,45; Jesaja 32,6-8

Übung #1: zum persönlichen Nachdenken

- Wie geht es mir mit meinem Innenleben: Ist es mir fremd? Unheimlich? Lästig?
- Will ich mich mit meinem Innenleben auseinandersetzen? Oder ist es mir zu unwichtig/nebensächlich?
- Wie gut kenne ich mich mit meinem eigenen Innenleben aus? Weiß ich um meine seelischen Bedürfnisse? Kenne ich die dunklen Seiten meiner Seele?
- Wie gehe ich mit meinem Innenleben um: Nehme ich es wahr? Schätze ich es wert? Sorge ich für meine Seele?
- Will ich Verantwortung übernehmen für das, was sich in meinem Inneren regt?

Übung #2: sich mit anderen über die Entdeckungen aus Übung #1 austauschen (im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft)

Seelenhygienische Maßnahmen, wo es schlecht läuft/ist

Spannungen, Konflikte, Ärger, Verletzungen, Enttäuschungen, negative Erfahrungen, ... haben im Lauf unseres Lebens und Werdens ihre Spuren in unserer Seele hinterlassen und machen es schwer, zueinander zu finden. Jesus möchte unsere Wunden heilen, unsere ungesunden Festlegungen lösen und uns helfen, unsere gewohnten Verhaltensmuster zu verlassen, damit die negativen Kreisläufe unterbrochen werden und wir den Herausforderungen des menschlichen Miteinanders auf Gottes Art begegnen können.

- Zu Jesus kommen und Heilung und Befreiung suchen: *Lukas 4,18-21; 9,11; 1.Petrus 2,24; 1.Johannes 3,8*
- Regelmäßig Gnade tanken und weitergeben:
 - Eigene Sünden erkennen + bekennen + Vergebung erfahren (macht uns barmherziger mit anderen): *Psalm 38,2-9; 51,3-19; Sprüche 28,13; Johannes 3,9-21; 8,31-36; Römer 4,7-8; Jakobus 5,16; 1.Johannes 1,9; Psalm 32,1-5*
 - Denen vergeben, die an uns schuldig werden (damit wir selbst gesunden können und von unserer Seite aus Versöhnung möglich wird): *Matthäus 6,14-15; 18,21-35; Markus 11,25; Lukas 6,36-38; Kolosser 3,13; Hebräer 12,14-15; Jakobus 2,13*
- Bei Angriffen und Ungerechtigkeiten Zuflucht bei Gott suchen (entlastet die Beziehung zum anderen): *Psalm 7; 43; 140; Römer 12,17-19; 1.Petrus 2,21-23*
- Negative Emotionen aushalten, ohne sich zur Sünde verleiten zu lassen (entlastet die Beziehung zum anderen): *1.Mose 4,3-7; Psalm 4,5; Epheser 4,26-27*

- Verantwortung für eigene Fehler übernehmen (entlastet die Beziehung zum anderen):
1.Mose 3,11-13; Lukas 15,18-21

Übung #3: zum persönlichen Nachdenken

- Glaube ich, dass Jesus alles verändern kann? Auch das, was mich belastet?
- Was bin ich bereit, selbst dazu beizutragen? Wo weiß ich schon, dass ich selbst etwas ändern muss? Was ist der nächste/erste Schritt? Was kann mir dabei helfen?

Übung #4: sich mit anderen über die Entdeckungen aus Übung #3 austauschen (im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft)

Seelenhygienische Maßnahmen, damit es nicht schlecht läuft/wird

Einen Brand gar nicht erst entstehen zu lassen, ist besser, als einen Brand löschen und danach wieder aufbauen zu müssen. Ebenso ist es auch in unserem Miteinander. Je mehr wir uns für Gott und sein Wesen öffnen, desto weniger werden uns die Herausforderungen des menschlichen Miteinanders von Gottes Weg abbringen können. Und desto mehr werden wir wie Jesus leben und handeln und Gott darin ehren können.

- Unseren größten Schatz in Gott finden (damit wir nicht andere Dinge oder Menschen dazu brauchen und sie damit überfordern/missbrauchen): *Nehemia 8,10; Psalter 73,28; Matthäus 13,44-46; Epheser 1,17-19; 2.Korinther 4,7-10+16-18; Römer 8,18+28+31-39*
- Danken schafft Zufriedenheit (und macht uns angenehmer für unsere Mitmenschen): *Psalm 103,1-5; Epheser 5,20; Kolosser 2,6-7; 3,15+17; 4,2*
- Sich von schlechten Einflüssen abwenden und mit Gutem von Gott füllen lassen (und so eine positive Ausstrahlung bekommen): *Psalm 1,1-2; 26,4-5; Epheser 5,18-19*
- Keine wertenden Vergleiche anstellen / sich nicht über andere erheben (belebt die Beziehung zum anderen): *Matthäus 23,8-12; Lukas 18,9-14; 1.Petrus 5,5; Philipper 2,1-11*
- Keine Parteiungen / Interessengruppen / menschlichen oder ideologischen Loyalitäten (führen zu Spaltungen), sondern Einheit in Jesus erstreben und für seine Sache leben: *1.Korinther 1,10-13; 3,1-5; 11,18-22; 12,11-25; Galater 5,19-21; Epheser 4,3-16*
- Auf (regelmäßige) Auszeiten achten (macht uns angenehmer und offener für andere): *2.Mose 20,8-11; Markus 6,30-46*

Übung #5: zum persönlichen Nachdenken

- Wie sehr hänge ich an Irdisch-Vergänglichem anstatt am Ewigen? Welche Probleme bringt das mit sich? Was könnte ich an neuer Freiheit in Gott gewinnen?
- Will ich, dass sich daran etwas ändert? Welche Schritte kann/will ich gehen? Wer oder was kann mir dabei helfen?

Übung #6: persönlich oder im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft

- Gott für sein wunderbares Wesen danken + ehren (Gebet/Lob/Anbetung)
- positive Erfahrungen & Hilfestellungen festhalten + weitergeben (zur Ermutigung)
- für die Überwindung von Schwierigkeiten beten / sich segnen lassen
- Seelsorge suchen, wo tiefere Nöte zum Vorschein kommen