

Heilung und Beruhigung durch Gebet zu Gott als Vater

Mein Herz für Christus (Offb 3,20) öffnete ich 2005. Als ich bald darauf meinte von Gott zu hören: „Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Wohlgefallen“ (vgl. Mk 1,11), tat ich es damals zunächst ab. Ich zweifelte, ob das nicht Blasphemie sei. Aber Christen können ihren Gott tatsächlich als Papa (Abba: Röm 8,15; Gal 4,6) ansprechen, wie Jesus es tat (Mk 14,36). Jesus hatte ja auch das Vaterunser gelehrt (Mt 6,9-13). In Gott meinen Vater zu sehen und eine tiefe Beziehung zu ihm aufzubauen, brauchte allerdings noch Zeit. Ich erlebte zunächst, wie er in Christus alle Schuld und alle Schmerzen immer wieder im Gebet auf sich nimmt (vgl. Jes 53 → Mk 10,45; Mt 26,26ff; Röm 3,2-26; 1 Kor 15,3f.). In einer Selbsthilfegruppe nach dem Programm von Endlich Leben, begann ich meinen Eltern zu vergeben (vgl. Ex 20,12). Dabei

machte ich mir klar, was mir weh getan hatte, und nahm den Schmerz weinend wahr (vgl. Schritt 8 und 9 des Selbsthilfeprogramms Endlich Leben). Schließlich merkte ich im Rahmen meiner Seelsorgeausbildung bei IGNIS, dass ich eine Grundwut auf Gott wegen meiner Biographie hatte und vergab ihm. Seither sehe ich in Gott meinen Vater, dem ich vertrauen möchte. Wichtig ist auch noch ein Bewusstsein, mit Christus am Kreuz (Röm 6,3ff.) allem Endlichen (Begriff des Fleisches nach [Bultmann](#)) gestorben zu sein. Gebunden an die Welt gibt es Enttäuschungen über den Vater, wenngleich es dafür die Klage gibt. Das heißt nicht, dass man das Endliche nicht mehr genießen könne. Im Gegenteil, dafür gibt es Lob und Dank an Gott als Vater:

| Form | Wirkungspotential | Grundbedürfnisbefriedigung nach Grawe |
|---|---|--|
| Klage (z.B. Ps 88) | <ul style="list-style-type: none"> Bewusstmachung und Erfahrbarmachung schmerzhafter Emotionen – wertvolle Hilfe für alles weitere (bei Trauma ggf. schädlich, alle Emotionen zu spüren) Gewinnen von Authentizität in der Beziehung zu Gott als Vater | <ul style="list-style-type: none"> Lustgewinn Kontrolle / Orientierung Bindung |
| Mitgefühl und Verständnis des Vaters (vgl. Mt 9,36) | <ul style="list-style-type: none"> Erleben einer sicheren Bindung (Christus und der Vater sind eins (Joh 10,30).) | <ul style="list-style-type: none"> Bindung Selbstwert Lustgewinn Kontrolle |
| Dank (z.B. Ps 30) | <ul style="list-style-type: none"> Bewusstmachung von Sinn und Glück Umkehr aus depressiven Stimmungen | <ul style="list-style-type: none"> Lustgewinn Bindung zum Vater |
| Freude des Vaters darüber hören | <ul style="list-style-type: none"> Stärkung der Bindung Umkehr aus depressiven Stimmungen | <ul style="list-style-type: none"> Lustgewinn Bindung Selbstwertsteigerung |
| Lob des Vaters (z.B. Ps 136) | <ul style="list-style-type: none"> Stärkung des Vertrauens und Glaubens Umkehr aus depressiven Stimmungen | <ul style="list-style-type: none"> Bindung Kontrolle |
| Freude des Vaters darüber hören | <ul style="list-style-type: none"> Stärkung der Bindung Umkehr aus depressiven Stimmungen | <ul style="list-style-type: none"> Lustgewinn Bindung Selbstwertsteigerung |
| Planen des Tages mit dem Vater (z.B. Ps 139) | <p>Beseitigung von motivationaler Diskordanz (Unentschlossenheit nach Grawe)</p> <ul style="list-style-type: none"> Sicherheit beim Prioritätensetzen Alle Situation überblickt der Vater, egal was komme. Leben im Hier und Jetzt Mittel gegen Zeitdruck und Stress Sichereres Auftreten als Beauftragter Gottes | <ul style="list-style-type: none"> Kontrolle / Orientierung Selbstwertschutz |

Heilung und Beruhigung durch Gebet zu Gott als Vater

| Form | Wirkungspotential | Grundbedürfnisbefriedigung nach Grawe |
|---|--|--|
| Bitte um Offenbarung von verkehrten Haltungen oder Taten (überhaupt aller Formen von Sünden ; vgl. Ps 139,23f.) | Beseitigung von Inkongruenz (sozusagen vergeblichem Verhalten nach Grawe) <ul style="list-style-type: none"> • Klarheit in und über Beziehungen • Anregungen, Menschen um Entschuldigung zu bitten • Beginn der Befreiung aus schädlichen Haltungen und Verhaltensmustern | <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle / Orientierung • Bindung |
| Bitte um Vergebung dafür (Mt 6,12) | <ul style="list-style-type: none"> • Übertragung eines problematischen Lebensbereichs in Gottes Verantwortung • Überwindung der Hölle auf Erden in den Adern | <ul style="list-style-type: none"> • Bindung • Selbstwertwiederherstellung • Kontrolle |
| Hören der Vergebung (1 Joh 1,9) als Kind Gottes (Gal 4,7) | <ul style="list-style-type: none"> • Stärkung des Vertrauens und der Bindung zum Vater • Beseitigung von depressiven Stimmungen | <ul style="list-style-type: none"> • Bindung • Selbstwertsteigerung • Kontrolle / Orientierung • Lustgewinn |
| Jeder Zeit alles Bedrückende an den Vater abgeben (1 Petr 5,7; Mt 6,25-34). | Beseitigung von motivationaler Diskordanz (Unentschlossenheit nach Grawe): zur Ruhe in Stürmen des Lebens kommen (wie Jesus auf dem Boot im Sturm: Mk 4,35-41) <ul style="list-style-type: none"> • Besinnung, Emotionen runterfahren, ohne sie zu verdrängen • Ermöglichung, Prioritäten neu mit dem Vater zu besprechen (Scheidung von Wichtigem und Unwichtigem) • Klärung, was meine Kompetenz, mein Auftrag ist und was nicht • Stressreduktion | <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle / Orientierung • Unlustvermeidung |
| Der Vater trägt es gern (vgl. 1 Kor 13). | <ul style="list-style-type: none"> • Stärkung des Vertrauens und der Bindung zum Vater (Christus und der Vater sind eins (Joh 10,30).) • Beseitigung von depressiven Stimmungen | <ul style="list-style-type: none"> • Bindung • Selbstwertsteigerung • Kontrolle / Orientierung • Lustgewinn |
| Als das Bedeutendste morgens Jesu Gnade für sich und alle anderen einsetzen: Gott als Liebe (1 Joh 4,8) | <ul style="list-style-type: none"> • Lebensrecht für alle unabhängig von ihrer Leistung, ihren Taten, ihrem Status und sonstigen irdischen Merkmalen | <ul style="list-style-type: none"> • sinnhafte Orientierung für <ul style="list-style-type: none"> • Selbstwertregulierung • Bindung • Lustgewinn |

Es lohnt sich, dies jeden Tag zu erleben. Dabei hilft ein Gebetstagebuch, Veränderungen bewusst zu erleben und feiern zu können.

(Diese Anregung erhielt ich in einem IGNIS-Seelsorge-Seminar).