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 tiefere 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)	• Bewusstmachung und Erfahrbarmachung schmerzhafter **Emotionen – wertvolle Hilfe für alles weitere** (bei Traumata ggf. schädlich, alle Emotionen zu spüren) • Gewinnen von **Authentizität** in der Beziehung zu Gott als Vater	• Lustgewinn • Kontrolle / Orientierung • Bindung
Mitgefühl und Verständnis des Vaters (vgl. Mt 9,36)	• Erleben einer sicheren Bindung • (Christus und der Vater sind eins (Joh 10,30).)	• Bindung • Selbstwert • Lustgewinn • Kontrolle
Dank (z.B. Ps 30)	• Bewusstmachung von Sinn und Glück • **Ausstiegsansatz aus Niedergeschlagenheit**	• Lustgewinn • Bindung zum Vater
Freude des Vaters darüber hören	• Stärkung der Bindung • **Ausstiegsansatz aus Niedergeschlagenheit**	• Lustgewinn • Bindung • Selbstwertsteigerung
Lob des Vaters (z.B. Ps 136)	• Stärkung des Vertrauens und Glaubens • **Ausstiegsansatz aus Niedergeschlagenheit**	• Bindung • Kontrolle
Freude des Vaters darüber hören	• Stärkung der Bindung • **Ausstiegsansatz aus Niedergeschlagenheit**	• Lustgewinn • Bindung • Selbstwertsteigerung
Planen des Tages mit dem Vater (z.B. Ps 139)	**Beseitigung von motivationaler Diskordanz (Unentschlossenheit nach Grawe)** • 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	• 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) • Klarheit in und über Beziehungen • Anregungen, Menschen um Entschuldigung zu bitten • Beginn der Befreiung aus schädlichen Haltungen und Verhaltensmustern	• Kontrolle / Orientierung • Bindung
Bitte um Vergebung dafür (Mt 6,12**)**	• Übertragung eines problematischen Lebensbereichs in Gottes Verantwortung • **Überwindung der Hölle auf Erden** in den Adern	• Bindung • Selbstwertwiederherstellung • Kontrolle
Hören der Vergebung (1 Joh 1,9**) als Kind Gottes (**Gal 4,7**)**	• Stärkung des Vertrauens und der Bindung zum Vater • **Ausstiegsansatz aus Niedergeschlagenheit**	• 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) • 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	• Kontrolle / Orientierung • Unlustvermeidung
Der Vater trägt es gern (vgl. 1 Kor 13).	• Stärkung des Vertrauens und der Bindung zum Vater (Christus und der Vater sind eins (Joh 10,30).) • **Ausstiegsansatz aus Niedergeschlagenheit**	• Bindung • Selbstwertsteigerung • Kontrolle / Orientierung • Lustgewinn

Als das Bedeutsamste morgens Jesu Gnade für sich und alle anderen einsetzen: **Gott als Liebe (1 Joh 4,8)**	• **Lebensrecht für alle** unabhängig von ihrer Leistung, ihren Taten, ihrem Status und sonstigen irdischen Merkmalen	• sinnhafte Orientierung für
		  • Selbstwertregulierung
		  • Bindung
		  • Lustgewinn

Das Kreuz Christi übernehmen (Röm 6,3ff; Mk 8,34-38)	• Es lohnt sich immer wieder, sich im Gebet klar zu machen, dass mit der Taufe alles, was einen von Gottes Willen für das Leben seines Ebenbildes trennt, als gekreuzigt betrachtet werden darf, z.B. Haltungen und gedankliche Impulse.	• Kontrolle
		  • Bindung stabilisieren
		  • Selbstwertschutz
		  • Lustgewinn

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

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