



Group Programm zur Celebration vom 11.10.2020

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Prison Break

„Frei von Verletzungen“ mit Jens Koslowski und Tobias Teichen

Heute geht es wieder um **innere Gefängnisse** – und wie wir aus ihnen befreit werden können. Jesus nimmt dazu das Gleichnis vom Sämann (Markus 4,1-20) und ist sogar der Meinung: Wenn wir dieses Gleichnis nicht verstehen, verstehen wir gar nichts im Reich Gottes. Deshalb gehen wir heute auf den **harten Boden** ein. Leider liest jeder von uns die Bibel sehr selektiv und denkt bei sich: „Eigentlich bin ich ja der gute Boden!“ Doch die Bibel ist immer zuerst für dich selbst geschrieben... bestimmt gibt es einzelne Bereiche in deinem Leben, wo der Boden hart geworden ist.

Wie wird Boden denn hart? Indem man immer drauf herumtrampelt! Schau dir mal die „Trampelpfade“ in einem Park oder Garten an, dann weißt du, was los ist. Wenn man dort Samen sät, passiert gar nichts, außer dass die Vögel es sofort wegpicken. In deinem Herzen entsteht harter Boden vor allem durch **Verletzungen**. Dadurch wird er so hart, dass die die Botschaft Gottes (die „Saat“) nicht durchbricht. Um besser zu verstehen, wie sich solche „Verhärtungen“ bilden und auswirken, schauen wir uns dein Hirn mal genauer an. Wusstest du, dass du 95-98% deiner alltäglichen **Entscheidungen unbewusst** triffst? Ähnlich wie ein Autopilot... doch was ist, wenn dich dieser „im Kreis fahren“ lässt? Zum Beispiel bei Konflikten: Dort könnte deine automatische Reaktion sein, ganz schnell wegzulaufen.

Du kannst dir dein Unterbewusstsein wie eine **Schallplatte** vorstellen (sofern du sowas noch kennst ☺): Wenn du geboren wirst, ist sie fast unbespielt. Im Laufe deines Lebens wird jede Erfahrung, Prägung und Begegnung auf der Schallplatte deines Unterbewusstseins eingeritzt. Jede einzelne Erfahrung ist verbunden mit anderen Gedanken, die wiederum mit Gefühlen usw. Es entsteht ein riesiges **Netzwerk**, dem wir uns nicht entziehen können – jeder Gedanke darin hat bis zu 70.000 Verästelungen. Und je emotionaler die Situation war, desto vielfältiger und stärker sind die Verästelungen. Wenn nötig, könnte dein Gehirn sogar drei Mio. Jahre Lebenszeit speichern!

Durch sehr emotional (und zumeist negativ) erlebte Situationen können auf diese Weise **Gedanken-Hochburgen** entstehen: Zum Beispiel erlebst du Situationen, die du als „Ich bin nicht gewollt“ oder „Ich bin nicht gut genug“ abspeicherst. Am Ende ist es eine Gedanken-Hochburg, an die weitere Entscheidungen geknüpft sind, z.B. „ich muss etwas leisten, um Zuneigung zu verdienen“. Solche Gedanken-Gebäude sind ganz tief verankert in unserem Herzen (übrigens positive wie negative)! Und so wie eine Burg vom Burgherrn geschützt wird, wird auch diese Burg von ihrem Gebieter **Minderwert & Ablehnung** verteidigt. Dessen „Halunken“ heißen Angst, Schuld, Unruhe und Depression (abgekürzt: ASUD). Sobald du versuchst, in die Burg einzudringen, wird ASUD sich dir in den Weg stellen!

Wie kannst du jetzt konstruktiv nutzen, dass Gott dich so gemacht hat? Die göttliche Wahrheit prallt erst mal auf den harten Boden, auf die Gedanken-Hochburg. Doch du kannst zurückgehen in die Emotion und dort eine **göttliche Entscheidung** treffen. Die Psalmen zeigen dir (z.B. in Psalm 58,8), dass die Bibel kein Problem mit Emotionen hat – und Gott auch nicht! Folgende sieben Schritte können dir in diesem Prozess helfen:

1. **Lass dir zeigen, in welchem Bereich Gott arbeiten möchte!** → Frag ruhig nach und studiere die Bibel dazu.
2. **Lass alle negativen Emotionen heraus!** → Fang an, mit den Emotionen in die Gegenwart Gottes zu gehen.
3. **Sprich eine göttliche Wahrheit über dir aus!** → Überspiel die Platte mit Gottes Wahrheiten (z.B. Jesaja 43).
4. **Vergib der Person!** Das bedeutet nicht Versöhnen oder Vergessen, sondern es loszulassen und Gott zu geben.
5. **Bitte selbst um Vergebung!** → Deine Prägungen hatten Folgen. Auch dafür ist Jesus gestorben.
6. **Danke für die Person!**
7. **Segne die Person!**

2. Korinther 10,3-5 spricht dir zu: Mit Gottes Hilfe kannst du dein **menschliches Denken gefangen** nehmen!



Group Programm zur Celebration vom 11.10.2020

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Group Zeit

Austausch: Bibelleseplan „Prison Break“ (15 min)

Habt ihr in der vergangenen Woche den Bibelleseplan angefangen? Hat der eine oder andere etwas mit Gott erlebt oder die „Next Steps“ ausprobiert? Nehmt euch gegenseitig mit rein. Wenn ihr mögt, könnt in der kommenden Woche die nächsten beiden Andachten lesen („Bedrängnisse und Verführungen“ & „Alltagsorgen und das Reich Gottes“).

Reflexion: Autopilot (45 min)

Der Großteil unserer Entscheidungen geschieht völlig unbewusst – erinnert ihr euch? Selbst beim Autofahren erlebt man das: Seid ihr schon mal beim Fahren tief in Gedanken gewesen und plötzlich an eurer Arbeitsstelle gelandet? Solch ein „rückenmark-gesteuertes“ Fahren gibt es auch im normalen Leben, in der Predigt wurde es als „Autopilot-Moment“ bezeichnet. Beispiele können sein:

- Du läufst weg, sobald sich ein Konflikt anbahnt...
- Du stürzt dich in ein bestimmtes Suchtverhalten (Essen, Porno, Computerspiel, Shoppen), sobald du dich innerlich unwohl fühlst...
- Du denkst sofort „ich muss mich verteidigen“, sobald dir jemand Feedback gibt, und braust emotional auf...
- Du denkst an eine Herausforderung in der nächsten Woche und bekommst ein Grummeln im Bauch...

Tauscht euch doch zu Beginn darüber aus, wo ihr solches Verhalten in eurem Leben kennt. Es kann sogar sein, dass du dich in diesen Mustern „wohl fühlst“, denn sie geben dir Sicherheit... und dennoch: Möchtest du heute die Entscheidung treffen, ein bestimmtes Verhalten in den nächsten Wochen endlich loszuwerden?

Next Step: Hochburgen einnehmen (60 min)

Tobi hat sehr ehrlich davon erzählt, wie sich die Gedanken-Hochburgen „Ich gehöre nicht zu euch“ bzw. „Ich brauche keine Emotionen mehr“ in ihm gebildet haben, als er noch ganz klein war. Die einzelnen Stationen waren:

1. Das (sehr subjektive) Erlebnis.
2. Ein Gedanke wird zur Entscheidung – meist ist es eine Lüge, denn der Vater der Lüge wartet nur darauf, dass du in Verletzungen eine Entscheidung triffst.
3. Die Gedanken-Hochburg entsteht.
4. Du wirst beraubt: Egal was du später hörst oder dir jemand sagt, du denkst: „Schön zu hören!“ – aber tief drinnen ändert sich nichts.

Nehmt euch ausreichend Zeit, um in einen persönlichen Dialog mit Gott zu treten: Lass dir zeigen, welche Gedanken-Hochburgen sich bei dir gebildet haben, und notiere sie. Wenn ihr mögt, könnt ihr sie in einer „Ampel“ klassifizieren:

- Grün: Wo hat Gott schon geheilt? Freue dich darüber und danke ihm dafür.
- Gelb: Wo ist Gott gerade dran? Leg ihm dein Herz hin und lass ihn wirken.
- Rot: Wo bin ich noch verwirrt oder trage Vorwürfe gegen Menschen (oder gegen Gott) in mir? An welche Stelle in meinem Herz lasse ich niemanden ran? Was ist mir noch unbewusst?

Danach könnt ihr euch zu zweit zusammensetzen und die Dinge, die ihr offen aussprechen möchtet, im „get-free-style“ Jesus hinlegen. Nehmt gern die sieben Schritte aus der Predigt zu Hilfe. Und wenn du an irgendeiner Sache nur mit Gott allein arbeiten möchtest, ist das auch völlig in Ordnung.