

Du durchschaust mich!

Herr, du durchschaust mich, du kennst mich durch und durch.

Ob ich sitze oder stehe – du weißt es, aus der Ferne erkennst du, was ich denke.

(Psalm 139, 1-2)

Das klingt fast wie eine Bedrohung! Sind wir ertappt worden etwas Falsches gemacht zu haben? Nein, es geht heute genau um das Gegenteil: Wir wollen euch beruhigen und euch vergewissern, dass es einen Gott gibt der uns sehr gut kennt und uns dabei aber sehr liebt!

Wir glauben, es gibt zwei sehr wichtige Themen in unserem Leben. Und über diese beiden Themen wollen wir heute mit euch sprechen.

Das erste Thema ist Zugehörigkeit.

Zugehörigkeit ist von Anfang an in uns verwurzelt, unser Schöpfer hat es in uns hineingelegt. Es gehört zu unserer DNA (Abkürzung für Englisch deoxyribonucleic acid, auf Deutsch DNS = Desoxyribonukleinsäure).

Wir wollen zu etwas dazu gehören. Wir wollen zu etwas dazu passen, das größer ist als wir selbst. Jetzt sagst du vielleicht: „Aber ich bin introvertiert und verbringe am liebsten die Zeit mit mir alleine!“ Das mag sein. Aber das ist nur deine zwischenmenschliche Ausrichtung. Es bedeutet nicht, dass du kein Zugehörigkeitsgefühl hast. Es ist sogar so, dass introvertierte Menschen dasselbe Zugehörigkeitsgefühl wie extrovertierte Personen haben. Sie sind bei ihrer Zugehörigkeit einfach wählerischer.

Um zu begreifen und zu verstehen, wo uns unsere Zugehörigkeit hinzieht, müssen wir nach innen schauen!

- Hast du das Gefühl, zu deiner Familie dazu zu gehören?
- Hast du das Gefühl, in der Gesellschaft, in der Du lebst dazu zu gehören?
- Weißt du, dass du eine Schöpfung Gottes bist?
- Wo gehörst du dazu???

Meine lieben Freunde! Ihr wisst, dass ihr in dieser Welt Fremde seid; sie ist nicht eure Heimat. (1. Petrus 2:11a HFA)

In diesen Tagen der Pandemie hast du dich vielleicht mit dem Gedanken der Ewigkeit auseinandergesetzt. Vielleicht ist sogar in der Familie oder im Freundeskreis eine dir liebe Person an dem Virus gestorben und du warst gezwungen dich mit dem Tod auseinander zu setzen. Wir wollen dir unser herzliches Mitgefühl aussprechen und beten für den Trost Gottes für dich und deine Familie.

In der obigen Bibelstelle spricht Petrus davon, dass unsere Heimat eigentlich nicht hier auf Erden ist. Er spricht davon, dass unsere Heimat eigentlich im Himmel ist. Und die Bibel spricht davon, dass uns gläubige Christen, nach unserem Leben hier auf der Erde, ein

großartiges Leben im Himmel erwartet. Sogar ein ewiges Leben mit Gott. Doch wie ist es bis dahin hier für uns auf Erden?

Ihr aber seid ein auserwähltes Geschlecht, ein königliches Priestertum, ein heiliges Volk, ein Volk des Eigentums, damit ihr die Tugenden dessen verkündet, der euch aus der Finsternis berufen hat zu seinem wunderbaren Licht. (1. Petrus 2,9 Schl2000)

- Ist Deine Beziehung zu Jesus so innig, dass du weißt, dass du eine Königstochter oder ein Königssohn bist?
- Als gläubige Christen sind wir Teil des weltweiten Leibes Christi – der Familie Gottes. Und Petrus sagt uns, dass wir ein heiliges Volk sind, ein königliches Priestertum.
- Unsere Zugehörigkeit als Christen ist klar, wir sind Kinder Gottes!

Das Zweite Thema ist unser Bedürfnis! (Singular)

Man spricht oft von Bedürfnissen aber wir sprechen heute von dem einen großen Bedürfnis, das wir alle haben. Mehr dazu später 😊

Die Frage ist doch so oft: Was brauchen oder benötigen wir wirklich? (Fisch Geschichte)

Wir glauben, dass unsere „sogenannten Bedürfnisse“ (neue Kleidung, größeres Auto, überhaupt ein Auto, ein neues Handy, neue Sneakers, neues Fahrrad, etc.) von allergrößter Wichtigkeit sind. In Wirklichkeit sind sie, wie Schatten oder Wolken über unserem Leben, die unser wirkliches Bedürfnis verstecken. Und dieses Bedürfnis kann nur durch Jesus gestillt werden.

Was brauchen wir wirklich? - Eigentlich Sachen die man nicht kaufen kann: Wir wollen eigentlich endlich ankommen, Ruhe finden, lernen - sich selber so zu akzeptieren und sogar zu lieben wie Gott es immer tut und tun wird!! Unser Bedürfnis heißt also **Akzeptanz**. Und dabei geht es um Selbstakzeptanz, aber auch Akzeptanz anderen gegenüber!

Wenn wir darüber sprechen, reden wir nicht von „Ich will so bleiben wie ich bin. Ich will mich nicht ändern.“ Wir reden davon, uns selbst anzunehmen und zu lieben wie wir sind. Und aus diesem Selbstwert heraus uns natürlich in unserer Persönlichkeit und unserem Charakter weiter zu entwickeln.

Lass uns **Psalm 139** anschauen.

3 du siehst mich, mein ganzes Leben ist dir vertraut.

Wie beruhigend! Und hier ist kein Gott beschrieben, der ständig beobachtet oder schaut, ob ich Fehler mache. Hier wird beschrieben, wie sehr Gott uns persönlich kennt. Er hat dich geschaffen und kennt dich in- und auswendig.

5 Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine schützende Hand über mir.

Er möchte Dich schützen, auf dich achten.

13 Du hast mich mit meinem Innersten geschaffen, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet.

14 Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!

15 Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen.

16 Als ich gerade erst entstand, hast du mich schon gesehen. Alle Tage meines Lebens hast du in dein Buch geschrieben – noch bevor einer von ihnen begann!

Menschen treffen Entscheidungen, die Gott niemals treffen würde. Und seine Sichtweise ist anders als unsere, und sein Plan und seine Wege sind immer motiviert durch Liebe.

Warum sage ich das? Damit du gleich diese Fragen beiseitelegen kannst:

- Warum wurde ich in so eine Familie geboren?
- Oder warum habe ich so eine Mutter oder so einen Vater?
- Oder sogar, warum habe ich gar keine Eltern?
- Oder gehässige, gewalttätige Geschwister oder einen Vormund gehabt, der mein Leben so schwer gemacht hat!

Das ist eine Predigt in sich: „Der freie Wille des Menschen“. Das kommt vielleicht an einem späteren Zeitpunkt.

Wir möchten dich heute darum bitten, dein Herz zu öffnen. Damit du siehst, dass Gott es wirklich gut mit dir meint! Und damit deine nächsten Schritte in deinem Leben nicht aus Hass, Wut oder anderen schlechten Ratgebern motiviert sind!

Lass uns hier kurz beten und diese Gefühle und Verletzungen vor Gott bringen. Und auch den Menschen vergeben, die uns verletzt haben.

Praktische Tipps wie man sich selber lieben und besser akzeptieren kann:

1: Erkenne dass du ein Problem hast.

23 Durchforsche mich, o Gott, und siehe mir ins Herz, prüfe meine Gedanken und Gefühle!

24 Sieh, ob ich in Gefahr bin, dir untreu zu werden, und wenn ja: Hol mich zurück auf den Weg, den du uns für immer gewiesen hast!

Ein anderes Wort für mangelnde Selbstakzeptanz ist Minderwertigkeit. Wir haben nicht genügend Selbstwert. Wir denken gering von uns. Dies kann sich auf sehr unterschiedliche Arten zeigen:

- Negatives über sich selber reden!
- Sehnsucht im Rampenlicht zu stehen!

- Auf andere konzentrieren, um von sich selbst abzulenken!
- Eine Schattenmission zu haben: anscheinend positive Dinge, hinter denen aber eine ganz andere Motivation steht! Zum Beispiel andauernd Komplimente zu geben, oder nie kritisch oder sogar ehrlich zu sein.
- Oder es kann sich durch Arbeitswut zeigen. Du arbeitest viel, um anderen zu beweisen, wie „würdig man ist geliebt zu werden“!

2: Dein Werte-Tank braucht eine Grundreinigung.

Beispiel: Tankreinigung Öltank! Leere die falschen Werte und Gedanken aus deinem System und ersetze sie durch die ermutigenden und bestätigenden Werte und Gedanken aus Gottes Wort. Lies zum Beispiel auch eine Biographie von Personen, die es geschafft haben sich so zu lieben, wie Gott sie liebt. (Buchempfehlung „Schlachtfeld der Gedanken“ Joyce Meyer – auch für Teens!)

3: Schreibe die ermutigenden und bestätigenden Werte und Gedanken aus Gottes Wort auf.

Psalm 139, 14 Herr, ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Großartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich!

Platziere sie, wo du sie sehen kannst: Badspiegel, im Flur, am Kühlschrank, auf dein Nachtkästchen, etc.

Beginne ein Gebetstagebuch. Schreibe dir jeden Tag die Bibelstellen auf, die dich ermutigen, auf erbauen und deinen Selbstwert steigern. Das Wort Gottes ist voll davon!

4: Sei geduldig! Es sind die kleinen Schritte, die den Weg zeigen und zum Ziel führen. ☺

Wenn du stehen bleibst oder manchmal das Gefühl hast rückwärtszugehen, dann sei geduldig mit dir. Es braucht Zeit einen jahrelang „falsch“ einstudierten Selbstwert wieder umzustellen. Mache dir selber nicht unnötige Vorwürfe und stempole dich nicht als Versager ab. Gehe Schritt für Schritt – Tag für Tag. Und sehe selbst, wie du immer mehr die positive Veränderung erlebst. Werde nicht ungeduldig mit dir selber oder Gott!!

5: Suche dir professionelle Hilfe, wenn es tief sitzt! (Seelsorger, Pastor, Therapeut etc.)

Vertraue jemand deine Schwächen oder Gefühle an. Das tut gut und wird dir helfen, „deine Geschichte“ im rechten Licht zu sehen. Keiner von uns muss ein Einzelkämpfer sein! Es ist so gut jemanden zu haben, der dich begleitet und Wahrheit in dein Leben spricht und dich ermutigt!

6: Lerne ehrlich und authentisch mit deinen engsten Freunden zu sein.

Du wirst erstaunt sein, wie viele von uns mit Selbstwert kämpfen. Wahrscheinlich eher die Mehrzahl der Weltbevölkerung. Frage andere, ob sie auch solche Erlebnisse hatten oder mit

Minderwertigkeit gekämpft haben. Du wirst erstaunt sein, welche heilenden Gespräche sich ergeben und welche Praxistipps du aus solchen Gesprächen ziehen kannst!

Durch ihre Erzählungen wirst du vielleicht ähnliches entdecken aber auch sehen wie weit du gekommen bist oder wie weit du noch gehen darfst und die Gnade Gottes immer wieder erleben.

QUELLTOR