

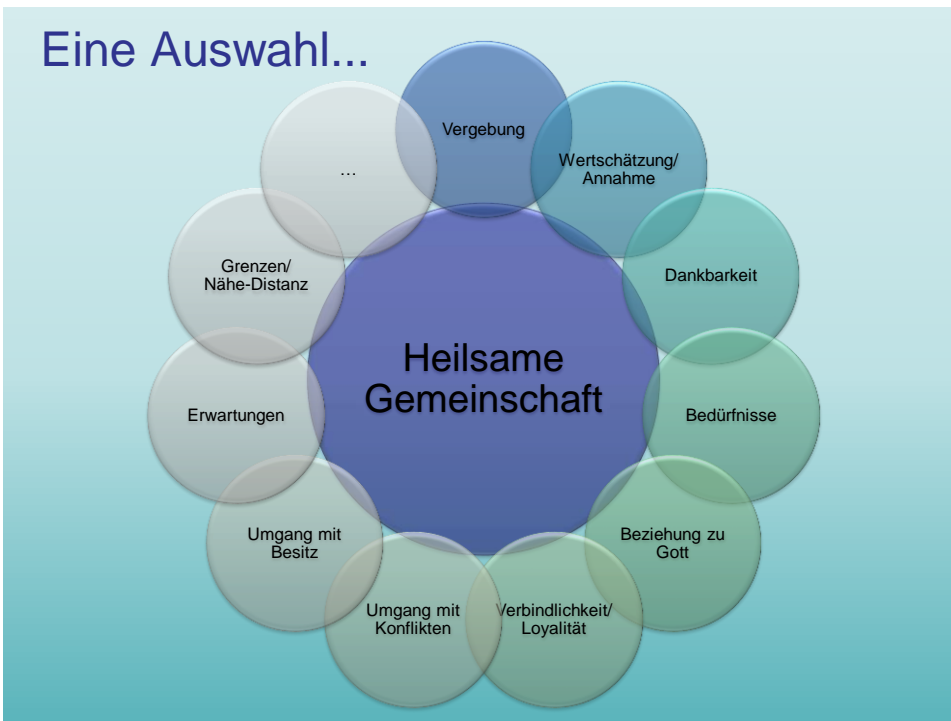


Heilende Beziehungen im gemeinschaftlichen Leben

Das Schema-Modell und Gemeinschaft

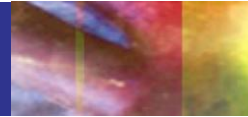
Referat von Dr. med. Luca Hersberger

Forum für seelische Gesundheit und Spiritualität
22.03.2017





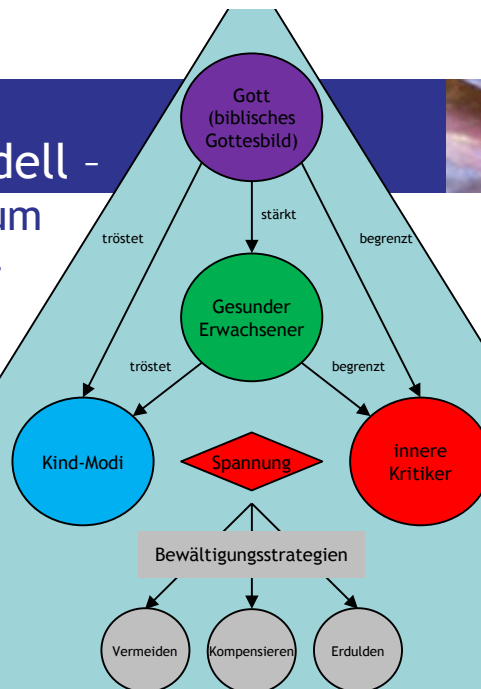
Emotionale Grundbedürfnisse aus Sicht der Schematherapie



1. **Bindung (Sicherheit, Nähe, "Liebe")** → **Fürsorge**
 2. **Autonomie (Identität, Freiheit)** → **Befähigung**
 3. Selbstkontrolle, gute Grenzen
 4. Freiheit, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken
 5. Spontaneität und Spiel
- *Mein Besitz und mein Erbe ist der Herr selbst. Ja, du teilst mir zu, was ich brauche!* (Ps 16,5)
 - *Mein Gott aber wird allen euren Mangel ausfüllen nach seinem Reichtum in Herrlichkeit in Christus Jesus.* (Phil 4,19)
 - *Im Herzen eines jeden Menschen befindet sich ein von Gott geschaffenes Vakuum, das durch nichts Erschaffenes erfüllt werden kann als allein durch Gott, den Schöpfer, so wie er sich in Christus offenbart.* Blaise Pascal



Modusmodell - erweitert um die Gottes- Beziehung





Bibelstellen



Kind-Modi:

- *Mehr als alles andere behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus.* (Spr 4,23)
- Jesus sagt: *“Lasset die Kinder zu mir kommen und wehret ihnen nicht, denn solchen gehört das Reich Gottes”* (Lk 18,16) und
- *“ich sage Euch: Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht in das Reich der Himmel kommen!”* (Mt 18,3)
- *Ein Mensch sieht, was vor Augen ist; der HERR aber sieht das Herz an.* (1 Sam 16,7b)

Innere Kritiker:

- *...so uns unser Herz verdammt, Gott grösser ist, als unser Herz und erkennt alle Dinge.* (Joh.3.20)
- *So gibt es nun keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind.* (Röm 8,1)
- Vergleich mit “Pharisäern” (z. B. Matt 23)
- Lügen (Jh 8,44), Gedankengebäude (2 Kor 10,3-5)



Bibelstellen II



Bewältigungsmodi:

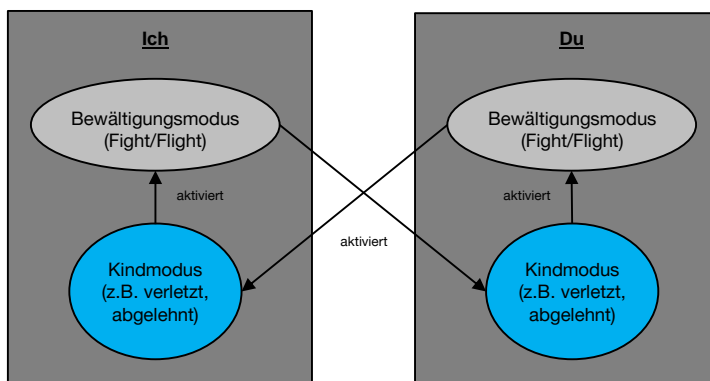
- *Wenn ihr zornig seid, sündigt nicht!* (Eph. 4.26)
- *Wollen habe ich wohl, aber das Gute vollbringen kann ich nicht. Denn das Gute, das ich will, tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich.* (Röm. 7.18)

Gesunder Erwachsener-Modus:

- *Lasst uns aber wahrhaftig sein in der Liebe und wachsen in allen Stücken zu dem hin, der das Haupt ist, Christus.* (Eph 4.15)
- Beziehung von Gott zu uns: Freund, Geliebter, Bräutigam, Vater
- Gott befähigt uns mit Begabungen, Gaben, gibt uns Verantwortung



Moduszirkel



Möglichkeiten der Schemaheilung in der

Beziehung zu Gott

- allein: Beziehung zu Gott pflegen und leben → beim Vater gestillte Bedürfnisse
- gemeinsam: Anbetung (Loben, Danken, Anbeten sind sehr wertvoll – man kann nicht gleichzeitig dankbar und wütend sein (probierts aus! ☺), Bibellese (z. B. lectio divina), prophetisch-erbauliche Zusprüche, Gaben leben, ...

Beziehung zu einander

- Grundauftrag “Nehmt einander auf...!” (Röm 15,7)
- Gemeinde als Ort von Annahme und heilsamer Beziehung (Lawrence J. Crabb: Connecting), hilfreiche Beziehungen zu einander



Heilsame Gemeinschaft



- echt und respektvoll sein - Grundlage dafür, die Bewältigungsstrategien loslassen zu können
- in Konflikten die eigene Verletzbarkeit beachten, achten und möglichst klar kommunizieren
- Annahme weitergeben, Dankbarkeit ausdrücken, Vergebung aktiv leben
- über die Bewältigungsstrategien des Nächsten hinwegsehen lernen
Die Liebe rechnet das Böse nicht zu. (1 Kor 13,5b)
- Jeder hat eine (Auf-)Gabe: *Von ihm aus vollbringt der ganze Leib, zusammengefügt und verbunden durch alle Gelenke, die einander Handreichung tun nach dem Mass der Leistungsfähigkeit jedes einzelnen Gliedes, das Wachstum des Leibes zur Auferbauung seiner selbst in Liebe (Eph 4,16)*



Heilsame Gemeinschaft II



- Dem Kritiker die Luft nehmen: *Segnet die Euch fluchen und richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet (Luk 6,28+37)*
- Hilfreich: bei voller "Aktivierung" ist unser vernünftiges Denken für ca. 20 Minuten ausgeschaltet. Deshalb kann eine kurze Pause helfen, um einen Konflikt danach in Ruhe zu klären.
- *An eurer Liebe zueinander werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid. (Joh 13,35)*
- *Deshalb nehmt einander auf, wie auch der Christus euch aufgenommen hat, zu Gottes Herrlichkeit! (Röm 15,7)*



Was mir wertvoll wurde...

- Gott stillt allen Mangel - unsere Identität, unser ganzer Wert ist in Ihm, er ist unsere Quelle
- echt sein hilft echt angenommen zu werden
- Konflikte haben (immer) auch mit mir zu tun
- Selbstschutz schliesst andere aus
- Heilung kann da geschehen, wo eine liebevolle Beziehung mit Gott und mit anderen erlebt werden kann



Buchempfehlungen

- Louis, John P., Karen McDonald Louis, *I Choose Us: a Christian perspective on building love connection in your marriage by breaking harmful cycles*, 2010 (Ehebuch)
- Louis, John P., Karen McDonald Louis, *Good Enough Parenting: A Christian Perspective on Meeting Core Emotional Needs and Avoiding Exasperation*, 2013 (Erziehungsbuch)
- Crabb, Lawrence J., *Connecting: das Heilungspotential der Gemeinschaft; ein radikal neuer Ansatz, die Kraftquellen Gottes zu entdecken*, 2001
- Luca Hersberger, *Heilsame Beziehungen – Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen*, 2016
mehr Infos, auch Predigt mit Übung zum imaginativen Gebet unter www.heilsamebeziehungen.com
→ APS-Kongress (Seminar), Riehener Seminar (Workshop)
Newsletter abonnieren auf Webseite oder beim Büchertisch

