



*Trotz der Krise
geht es weiter*



EINE GEISTLICHE ÜBERLEBENSHILFE

Trotz der Krise geht es weiter – Eine geistliche Überlebenshilfe

Originaltitel: Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

@ 2020 American Bibel Society

ISBN 978-1-58516-292-5

Hiermit wird die Erlaubnis erteilt, dieses Heft für Ausbildungszwecke und zum Einsatz in Krisen und Katastrophen zu vervielfältigen, ohne den Inhalt zu verändern.

Eine Anleitung für Gruppenleiter zu diesem Heft gibt es kostenlos zum Herunterladen unter: wycliff.de. Hier finden Sie auch das Arbeitspapier *Mit Gott durch die Coronakrise - Die Erschütterung von Seele und Glauben überwinden*.

Die Bibelzitate wurden folgenden Bibelübersetzungen entnommen und auf diese Weise markiert: GNB: Gute Nachricht Bibel © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, HFA: Hoffnung für alle © 2015 Biblica, Inc.®, NGÜ: Neue Genfer Übersetzung © 2011 Genfer Bibelgesellschaft, LUT: Lutherbibel 2017 © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, NLB: Neues Leben. Die Bibel © 2017 SCM Verlagsgruppe GmbH.

Wir danken den folgenden Personen, die zur Entstehung dieses Heftes beigetragen haben: Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis, Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright, Heather Drew LPC, Peter Edman

Übersetzung: Silke Sauer, Richard Steinbring, Uschi Lautenschlager
Koordination und Anpassung: Uschi Lautenschlager

Titelbild: Makoto Fujimura, Spaziergang auf Wasser-Azurit, 2012 (ca.18×28 cm, Azurit und Malachit auf polierter Leinwand). Verwendet mit Lizenz. Dieses Bild stammt aus einer Serie, die als Klage (Elegie) für die Opfer des Tsunami vom 11.3.2011 in Japan gemalt wurde. makotofujimura.com

Design: Jordan Grove; Polymath

Satz und Illustrationen: Fabian Klein, klein.fabian@arcor.de

Lektorat: Christiane Kathmann, www.lektorat-kathmann.de

WARNHINWEIS: Diese Broschüre ist nicht geeignet zur Diagnostik, Behandlung oder Heilung von psychischen Krankheiten. Sie wurde als Hilfestellung für Menschen verfasst, die aufgrund einer Krise oder Katastrophe einen Verlust erlitten haben. Wenn Sie dieses Heft nutzen, erkennen Sie an, dass Sie diese Einschränkung verstanden haben.

Für Informationen zu Seminaren über Traumabegleitung, schreiben Sie bitte an **dff@wycliff.de**.

Trauma Healing Institute
101 North Independence Mall East FL8
Philadelphia PA 19106-2155 USA
Traumahealinginstitute.org

Wycliff e. V.
Siegenweg 32
57299 Burbach
wycliff.de



WYCLIFF

Buchstäblich neu beginnen.

DAS ZIEL DIESES HEFTES

Das Heft bietet **praktische Tipps**, wie man während und nach einer Krise für sich selbst und andere sorgen und das Erlebte emotional und geistlich verarbeiten kann.

Es möchte Sie dabei unterstützen, Ihre eigenen Reaktionen auf die erlebte Krise besser zu verstehen und einzuordnen. Wie erste Hilfsmaßnahmen am Körper soll diese „geistliche Überlebenshilfe“ dazu beitragen, den Heilungsprozess in Gang zu setzen.

■ *Die Bibelabschnitte in diesem Heft können Ihnen im Heilungsprozess Trost und Hoffnung geben.*

Möglicherweise wissen Sie noch gar nicht, wo Ihnen der Kopf steht. Dann lesen Sie einfach die Tipps auf Seite 5. Erfahrungsgemäß sind diese besonders geeignet, um mit den unmittelbaren Folgen einer Krise umzugehen. Den Rest können Sie lesen, wenn Sie dazu bereit sind.

Q

Sie können diese Broschüre lesen und **für sich alleine reflektieren**, aber es ist meist hilfreicher, sie mit einer befreundeten Person oder einer Gruppe durchzuarbeiten.

ÜBER DIESES HEFT

Die hier vorgestellten Prinzipien und Übungen werden auch im Programm *Traumatisierte Menschen begleiten* verwendet. Wycliff e. V. bietet regelmäßig Seminare zu diesem Programm und den gleichnamigen Büchern an.

INHALT

0	Tipps zur Soforthilfe	5
1	Warum fühle ich mich so?	7
2	Wie kann ich diese starken Emotionen zur Ruhe bringen?	15
3	Warum bin ich so traurig?	19
4	Wie kann meine seelische Verletzung heilen?	26
5	Wie kann ich in dieser Situation meine Beziehung zu Gott gestalten?	32
6	In die Zukunft blicken	35

0. Tipps zur Soforthilfe

Steht Ihre Welt Kopf? Ein paar grundlegende Prinzipien können Ihnen helfen, wieder Boden unter die Füße zu bekommen:

- Achten Sie gut auf Ihren Körper, z. B. durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung. Wenn Sie Probleme haben, zu schlafen, können mehr Bewegung und körperliche Arbeit helfen, Stress abzubauen und besser zu schlafen.
- Sofern es möglich ist, bleiben Sie mit anderen in Kontakt, auch wenn Sie eigentlich lieber alleine wären. Isolation verlangsamt den Heilungsprozess.
- Bitten Sie um Hilfe, wo es nötig ist, und akzeptieren Sie die Hilfe, die Ihnen angeboten wird.
- Führen Sie, wo möglich, gewohnte Routinen wieder ein, vor allem für Kinder. Routinen reduzieren das gefühlte Chaos, das die Krise verursacht hat.
- Nehmen Sie sich kleine Projekte und Aufgaben vor und ziehen Sie diese durch. So entsteht ein Gefühl von Sicherheit und Ordnung.
- Treffen Sie, wenn irgend möglich, keine weitreichenden Entscheidungen. Achten Sie darauf, dass Ihr Konsum von Alkohol, Schlaftabletten oder anderen beruhigenden Mitteln nicht höher ist als gewöhnlich.

Während und nach einer Krise kann es sein, dass Sie eine Zeitlang nicht in der Bibel lesen oder beten wollen. Lassen Sie sich davon nicht beunruhigen. Das ist eine normale Reaktion und bedeutet nicht, dass Sie Ihren Glauben verloren haben. Gönnen Sie sich Zeit, um sich zu erholen. Andere Menschen beten für Sie und Gott versteht Sie, wie es im folgenden Vers zum Ausdruck kommt:

*Wie sich ein Vater über seine Kinder zärtlich erbarmt,
so erbarmt sich der Herr über alle, die ihn fürchten.
Denn er weiß, dass wir vergänglich sind,
er denkt daran, dass wir nur Staub sind.*

■ PSALM 103,13-14; NLB

Vielleicht haben Sie, bedingt durch die Krise, ganz handfeste Probleme: Ihre Gesundheit hat gelitten, Beziehungen sind zerstört, das Bankkonto ist leer, der Arbeitsplatz ist weg. Da fällt es schwer, klar zu denken. Die Situation fühlt sich hoffnungslos an und es scheint keinen Ausweg zu geben. Es kann hilfreich sein, die folgenden Fragen mit jemandem zu besprechen, um Lösungswege zu erkennen und die nächsten Schritte zu planen.

Q

Reflexion

1. Welche Mittel stehen mir zur Verfügung?
2. Was habe ich schon versucht, was hat geklappt und was nicht?
3. Was könnte ich sonst noch versuchen?
4. Wer kann mir helfen, auch wenn es nicht viel ist?
5. Was scheint der beste nächste Schritt zu sein?

1. Warum fühle ich mich so?

REAKTIONEN AUF EINE KRISE

Wenn Sie durch eine traumatische Erfahrung gegangen sind, dann kommt es Ihnen vielleicht so vor, als ob Ihnen der Boden unter den Füßen weggezogen worden wäre. Das ist normal. In Psalm 42 fühlt sich der Psalmist, als ob „gewaltige Wassermassen brausen und tosen“ (Vers 8). Manchmal versuchen Menschen, nach außen stark zu wirken und das gefühlte Chaos zu verbergen. Das kann den Heilungsprozess beeinträchtigen. Es ist gesund, wenn man sich ehrlich eingesteht, wie es einem geht – in Bezug auf sich selbst, auf andere und auf Gott.

**Akzeptieren Sie, was
geschehen ist, damit
Sie heil werden**

1. Wenn etwas falsch läuft, suchen wir manchmal nach jemandem, **dem wir die Schuld geben können** – entweder uns selbst oder jemand anderem. So versuchen wir, das Geschehene zu verstehen. Leider ist das nicht hilfreich. Wir müssen akzeptieren, was geschehen ist, um heil zu werden.
2. Manchmal haben wir **Schuldgefühle**, weil wir eine schwere Krise überlebt haben und andere nicht oder weil wir weniger Leid ertragen mussten als andere. Das ist eine normale Reaktion. Sie haben sich nicht ausgesucht, was geschehen ist. Gott schenkt Ihnen Lebenszeit und hat sich etwas dabei gedacht. Er kümmert sich um Sie.

**Gott kümmert
sich um Sie!**

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

📖 PSALM 139,15–16; HFA

*Welchen Wert hat schon ein Spatz? Man kann zwei von ihnen
für einen Spottpreis kaufen. Trotzdem fällt keiner tot zur
Erde, ohne dass euer Vater davon weiß. Bei euch sind sogar
die Haare auf dem Kopf alle gezählt. Darum habt keine Angst!
Ihr seid Gott mehr wert als ein ganzer Spatzenschwarm.*

📖 MATTHÄUS 10,29–31; HFA

Egal, ob Ihre seelische Verletzung stark oder schwach ist, es ist Ihr Schmerz und es tut weh. Vielleicht wurden andere durch die Krise schlimmer getroffen als Sie. Das bedeutet aber nicht, dass Ihr Schmerz nicht zählt.

**Lassen Sie täglich
Ihre Gefühle zu
und bitten Sie Gott
um das, was Sie
brauchen**

Menschen gehen unterschiedlich mit traumatischen Erfahrungen um. Das hat mit ihrer Persönlichkeit zu tun, mit ihren Beziehungen, ihrer Geschichte und anderen Faktoren. Man sollte daher die Reaktionen der Menschen nicht miteinander vergleichen. Sie haben alle ihre Berechtigung. Möglicherweise ändern sich Ihre Gefühle und Reaktionen von Tag zu Tag. Manchmal kommen auch

noch einige Zeit nach der traumatischen Erfahrung starke Gefühle hoch. Nehmen Sie Ihre Gefühle so an, wie sie sind, jeden Tag aufs Neue. Und bitten Sie Gott, Ihnen das zu geben, was Sie brauchen.



Wenn wir nicht wissen, wie wir durch den Tag kommen sollen, können wir Gott um das bitten, was wir brauchen. Jesus hat uns gelehrt zu beten: „Unser tägliches Brot gib uns heute.“ (Matthäus 6,11)

An all dieses rastlose Elend zu denken ist Gift für mich und macht mich bitter. Doch immer wieder muss ich daran denken und bin erfüllt von Verzweiflung und Schwermut. Ich will mich an etwas anderes erinnern, damit meine Hoffnung wiederkommt: Von Gottes Güte kommt es, dass wir noch leben. Sein Erbarmen ist noch nicht zu Ende, seine Liebe ist jeden Morgen neu und seine Treue unfassbar groß. Ich sage: Der Herr ist mein Ein und Alles; darum setze ich meine Hoffnung auf ihn.

📖 **KLAGELIEDER 3,19-24; GNB**

- 3. Möglicherweise schämen Sie sich dafür,** dass Sie auf die Krise so reagieren, wie Sie es tun. Vielleicht ist es Ihnen peinlich, wenn Sie Hilfe akzeptieren müssen für alltägliche Dinge wie Kleidung, Hygienebedarf, Nahrung und Wasser. Das ist nicht ungewöhnlich, wenn man es gewohnt ist, sich selbst um seine täglichen Bedürfnisse zu kümmern oder wenn man normalerweise anderen hilft. Es ist nicht Ihre Schuld, dass Sie in dieser Situation sind! Ihre Mitmenschen werden Sie nicht geringschätzen, weil Sie in Schwierigkeiten geraten sind. Und Gott schämt sich nicht für Sie! Wenn Sie anderen Menschen erlauben, Ihnen zu helfen, dann können dadurch Beziehungen gestärkt oder neu geknüpft werden. Vielleicht entdecken Sie sogar, dass Sie sich mehr auf Gott verlassen als vorher.

*Herr, bei dir suche ich Zuflucht;
enttäusche nicht mein Vertrauen!*

📖 **PSALM 71,1; GNB**

REAKTIONEN AUF EIN TRAUMA

Die bereits genannten Gefühle sind normale Reaktionen auf eine Krise. Nach einer schweren Erfahrung können Menschen aber auch traumatisiert sein. Normalerweise zeigen traumatisierte Personen drei Reaktionen:

- 1. Die Erfahrung wird immer wieder durchlebt**, entweder in Alpträumen oder in Flashbacks (blitzartige Rückblenden), durch die sich die Person in die Situation zurückversetzt fühlt. Wenn das passiert, dann lassen Sie Ihre Gefühle zu und denken Sie daran, wo Sie jetzt sind: nicht in der traumatischen Situation, sondern im Hier und Jetzt.
- 2. Erinnerungen an das Geschehene werden vermieden.** Orte, Gerüche, Menschen, Medien oder auch Gesprächsthemen können uns an das Geschehene erinnern. Wer alles vermeidet, was wehtut, schränkt seine Welt ein. Wer ständig versucht, schmerzhaft Gefühle zu vermeiden, hört vielleicht ganz auf zu fühlen und stumpft innerlich ab. Oder er greift zu Alkohol oder Drogen, arbeitet die ganze Zeit oder bekommt Essstörungen. Auch der Autor der folgenden Psalmverse wollte schlimmen Emotionen entkommen: Er wünschte sich Flügel wie eine Taube, um davonzufiegen und auszuruhen:

*Die Angst schnürt mir das Herz zusammen,
tödlicher Schrecken hat mich überfallen,
Furcht und Zittern haben mich gepackt und
kaltes Grauen steigt in mir hoch.*

*Ich wollte, ich hätte Flügel wie eine Taube!
Dann könnte ich fliegen und eine Zuflucht suchen,
weit weg in die Wüste könnte ich fliehen
und endlich wieder Ruhe finden.*

📖 PSALM 55,5-8; GNB

Nehmen Sie Ihre Gefühle bewusst wahr. Wenn Sie merken, dass Sie etwas vermeiden wollen – einen Ort oder Geruch, eine Person oder ein Gesprächsthema – versuchen Sie, einige der Tipps zu befolgen, die in

Kapitel 2 dieses Hefts beschrieben sind. Wenn es Ihnen gelingt, ruhiger zu werden, können Sie allmählich Ihren Blick auf das richten, was Ihnen das Leben so schwer macht.

- 3. Vielleicht sind Sie immer in Alarmbereitschaft,** weil Sie ständig damit rechnen, dass plötzlich etwas Schlimmes passiert. Vielleicht haben Sie Herzklopfen, sind angespannt oder neigen zu Überreaktionen. Möglicherweise schlafen Sie schlecht oder erschrecken bei lauten Geräuschen. Wer immer in Alarmbereitschaft ist, strapaziert seinen Körper. Das kann zu körperlichen Beschwerden führen wie Kopf- oder Magenschmerzen. Haben Sie Geduld mit sich selbst und kümmern Sie sich um sich, denn körperliches Wohlbefinden unterstützt den Heilungsprozess.

Wenn Sie Panik überfällt, dann versuchen Sie, an etwas Schönes zu denken, und atmen Sie langsam. Zählen Sie Ihre Atemzüge oder konzentrieren Sie sich auf etwas in Ihrer Umgebung, das nichts mit Ihrer Angst zu tun hat, z. B. auf die Bodenfliesen oder den Ast eines Baumes. Das kann Ihnen helfen, einen klaren Kopf zu bekommen und ruhig zu werden.

Während und nach einer Krise kann es durchaus sein, dass Sie emotionaler reagieren als sonst oder sich auf eine Art und Weise verhalten, die nicht zu Ihnen passt. Der innere Aufruhr kann außerdem

Achten Sie auf Ihre Gefühle

die Konzentration beeinträchtigen. Aber keine Sorge: All das bedeutet nicht, dass Sie verrückt geworden sind. Es handelt sich um normale Reaktionen nach einem Trauma.

Falls jedoch die Reaktionen so stark werden, dass Sie Ihren täglichen Pflichten nicht mehr nachkommen können oder Sie starke Todessehnsucht verspüren, sollten Sie eine Fachperson ansprechen, die Ihnen helfen kann, beispielsweise einen Pastor, eine Seelsorgerin, einen Psychologen oder eine Ärztin.

Q

Reflexion

1. Wie hat die Krise Ihr Leben verändert?
2. Welche der oben genannten Reaktionen erleben Sie gerade?
3. Falls Sie Kinder haben: Haben sie sich während oder nach der Krise verändert und wenn ja, wie?

WAS HILFT KINDERN?

Kinder sind genauso von traumatischen Erfahrungen betroffen wie Erwachsene, **aber sie drücken sich ganz anders aus**. Kleine Kinder haben noch keine Worte, um zu beschreiben, was sie empfinden. Möglicherweise fühlen sie sich verantwortlich für das Geschehene, auch wenn das nicht logisch ist. Sie fallen oft in Verhaltensweisen zurück, die sie schon längst abgelegt haben, wie Bettnässen oder Daumenlutschen, werden ängstlich oder anhänglich. Tadeln Sie sie nicht, sie brauchen Trost. Helfen Sie älteren Kindern, zu verstehen, dass ihre Reaktionen auf die traumatische Erfahrung normal und nur vorübergehend sind.

Kinder reagieren auf die Erwachsenen in ihrem Umfeld. Wenn die Bezugspersonen selbst traumatisiert sind, dann ist es auch für die Kinder schwer, wieder heil zu werden. Die Bezugspersonen können die Bedürfnisse der Kinder nach einer Krise missverstehen. Ihr eigener Stress bringt sie dann dazu, die Kinder zu schlagen oder zu bestrafen. All das macht es für sie nur schlimmer. Kinder brauchen Bestätigung und einen Menschen, der ihnen wirklich zuhört. Sie müssen ihre Gefühle ausdrücken können, in Worten, durch kreative Tätigkeiten oder im Spiel.

In der folgenden biblischen Geschichte zeigt Jesus, wie sehr er Kinder liebt und dass sie besondere Fürsorge und Aufmerksamkeit benötigen:

Einige Eltern brachten ihre Kinder zu Jesus, damit er ihnen die Hände auflegte. Aber die Jünger führen sie an und wollten sie wegschicken. Als Jesus das merkte, war er empört: „Lasst die Kinder zu mir kommen und haltet sie nicht zurück, denn Menschen wie ihnen gehört Gottes Reich. Ich versichere euch: Wer sich Gottes Reich nicht wie ein Kind schenken lässt, der wird ganz sicher nicht hineinkommen.“ Dann nahm er die Kinder in seine Arme, legte ihnen die Hände auf und segnete sie.

📖 **MARKUS 10,13-16; HFA**

2. Wie kann ich diese starken Emotionen zur Ruhe bringen?

GEFÜHLE ZUR RUHE BRINGEN

Nach einer traumatischen Erfahrung empfinden die meisten Menschen Wut oder Angst. Wahrscheinlich geht es Ihnen auch so. Vielleicht haben Sie noch nie zuvor so starke Gefühle erlebt. Doch selbst starke Emotionen können kontrolliert werden, damit sie uns nicht beherrschen. Hier sind einige Hilfestellungen:

1. **Unternehmen Sie etwas, das Ihnen Freude macht und Sie ablenkt:**

Rufen Sie jemanden an, machen Sie einen Spaziergang oder spielen Sie etwas. Gönnen Sie sich diese kleinen Auszeiten, wann immer Sie merken, dass starke Gefühle hochkommen. Das ist keine Zeitverschwendung, sondern fördert den Heilungsprozess.

Machen Sie etwas mit anderen Menschen, das Ihnen Spaß macht – und wenn es online ist

Verlass niemals deinen Freund oder den Freund deines Vaters! Wenn du in Not gerätst, dann geh nicht bis zum Haus deines Bruders! Ein Nachbar in der Nähe kann dir besser helfen als der Bruder in der Ferne.

📖 **SPRÜCHE 27,10; HFA**

Zwei haben es besser als einer allein, denn zusammen können sie mehr erreichen. Stürzt einer von ihnen, dann hilft der andere ihm wieder auf die Beine. Doch wie schlecht steht es um den, der alleine ist, wenn er hinfällt! Niemand ist da, der ihm wieder aufhilft! Wenn zwei in der Kälte zusammenliegen, wärmt einer den

anderen, doch wie soll einer allein warm werden? Einer kann leicht überwältigt werden, doch zwei sind dem Angriff gewachsen. Man sagt ja auch: „Ein Seil aus drei Schnüren reißt nicht so schnell!“

▀ PREDIGER 4,9-12; HFA

2. Malen Sie sich ein Bild vor Augen, das Sie mit Frieden erfüllt.

Das könnte eine Erinnerung aus Ihrer Kindheit sein, eine schöne Landschaft oder eine Geschichte von Jesus. Denken Sie bewusst an Gottes Liebe. Werden Sie innerlich still und versetzen Sie sich in das Bild, das Sie vor Augen haben. Stellen Sie sich vor, genau dort zu sein. Gehen Sie gedanklich immer dahin, wenn Sie merken, dass starke Emotionen in Ihnen hochkommen wollen.

Berge mögen einstürzen und Hügel wanken, aber

meine Liebe zu dir wird nie erschüttert, und mein

Friedensbund mit dir wird niemals wanken.

Das verspreche ich, der HERR, der sich über dich erbarmt!

▀ JESAJA 54,10; HFA

3. Zwerchfellatmung kann Ihnen helfen, starke Gefühle zu beruhigen.

Üben Sie diese Art der Atmung drei- oder viermal pro Tag für fünf Minuten. Anfänglich ist die Übung durchaus anstrengend und vielleicht sogar ermüdend. Aber durch wiederholte Praxis werden Sie sich an diese Art der Atmung gewöhnen und sie kann ihre beruhigende Wirkung entfalten.

Üben Sie die Zwerchfellatmung

- Nehmen Sie eine bequeme Stellung ein, entweder auf einem Stuhl oder mit angezogenen Beinen auf dem Rücken liegend. Spüren Sie, wie Ihr Körper oder Ihre Füße den Boden berühren. Lösen Sie bewusst alle Anspannung in Schultern, Kopf und Hals.

- Legen Sie eine Hand auf Ihre Brust und die andere auf Ihren Bauch direkt unterhalb des Brustkorbs.
- Atmen Sie so durch Ihre Nase, dass sich Ihr Bauch mit Luft füllt und gegen Ihre untere Hand drückt. Die Hand auf Ihrem Brustkorb sollte so ruhig wie möglich liegen bleiben.
- Wenn Sie nun langsam durch die Nase oder die gespitzten Lippen ausatmen, spüren Sie, wie sich Ihre untere Hand in Richtung Wirbelsäule zurückbewegt. Die obere Hand sollte immer noch ruhig liegen. Stellen Sie sich vor, wie die ausgeatmete Luft allen Stress aus Ihrem Körper mitnimmt.

Sie können diese Übung auch mit Kindern machen, um sie zu beruhigen.

Der HERR segne dich und behüte dich!

Der HERR blicke dich freundlich an und sei dir gnädig!

Der HERR wende sich dir in Liebe zu und gebe dir Frieden!

■ 4. MOSE 6,24-26; HFA

- 4. Die Tresorübung:** Nicht immer können wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen, wenn uns die Erinnerung an das Geschehene überwältigt. Dann kann die folgende Übung hilfreich sein:

Schließen Sie Ihre Augen oder schauen Sie auf den Boden, damit Sie nicht abgelenkt sind. Stellen Sie sich einen Tresor vor und überlegen Sie, wie Sie den Tresor mit einem Schlüssel oder einem Code zuschließen wollen. Jetzt packen Sie das, was Ihnen Mühe macht, in den Tresor – alles, was Sie beunruhigt. Wenn alles drin ist, stellen Sie sich vor, wie Sie den Tresor zumachen und verschließen. Werfen Sie den Schlüssel oder Code nicht weg, bewahren Sie ihn gut auf! Wenn Sie fertig sind, öffnen Sie die Augen.

Zu einem späteren Zeitpunkt, wenn Ruhe ins Gefühlswirrwarr eingekehrt ist, sollten Sie sich den Tresor wieder vornehmen. Stellen Sie

sich vor, wie Sie den Schlüssel nehmen, den Tresor aufschließen und öffnen und einen Gegenstand nach dem anderen wieder herausnehmen.

Machen Sie diese Übung nach Möglichkeit mit einer Person, der Sie vertrauen und die Ihnen helfen kann, über die Gegenstände in Ihrem Tresor nachzudenken. Lassen Sie diese Dinge auf keinen Fall für immer im Tresor!

*Auch wenn es durch dunkle Täler geht, fürchte ich
kein Unglück, denn du, HERR, bist bei mir.
Dein Hirtenstab gibt mir Schutz und Trost.*

📖 PSALM 23,4; HFA

*Ja, hoch und erhaben ist der Herr – und doch achtet
er auf den Bescheidenen, den Hochmütigen
aber durchschaut er schon von ferne.
Führt mich mein Weg mitten durch die Not, so
schenkst du mir neue Lebenskraft.
Du streckst deine Hand aus und wehrst den Zorn meiner
Feinde ab, mit deinem mächtigen Arm rettest du mich.
Der Herr wird alles für mich zu einem guten Ende
bringen! Herr, deine Güte währt ewig; und was du zu
tun begonnen hast, davon wirst du nicht ablassen.*

📖 PSALM 138,6-8; NGÜ



Reflexion

1. Was hat Ihnen geholfen, zur Ruhe zu kommen?
2. Hat die Tresorübung Ihnen geholfen? Wenn ja, wie?

3. Warum bin ich so traurig?

DIE TRAUERPHASE

Die meisten Menschen empfinden nach einer Krise eine tiefe Traurigkeit. Eine traumatische Erfahrung bringt viele Verluste mit sich. Wenn wir etwas oder jemanden verlieren, ist es normal, traurig zu sein. Dieses Gefühl kann lange andauern und ist Teil des Trauerprozesses.

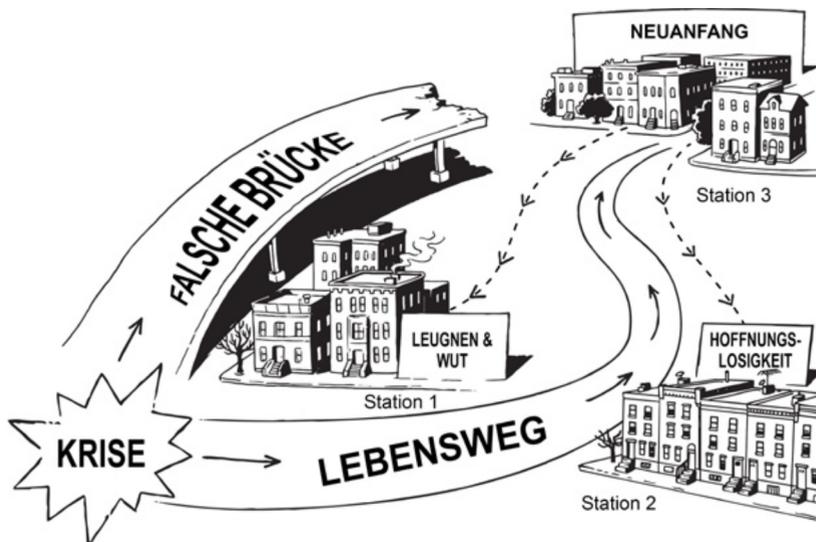
**Betruern Sie Ihre
Verluste, damit
Sie heil werden**

*Alles, was auf der Erde geschieht,
hat seine von Gott bestimmte Zeit:
geboren werden und sterben,
einpflanzen und ausreißen,
töten und Leben retten,
niederreißen und aufbauen,
weinen und lachen,
wehklagen und tanzen.*

📖 **PREDIGER 3,1-4; GNB**

Wir müssen unsere Verluste betruern, damit wir heil werden können. Trauern ist wie eine lange Reise.

Diese Illustration zeigt, wie Sie sich auf dieser Reise vielleicht fühlen:



Station 1: „Leugnen und Wut“

In dieser ersten Phase des Trauerprozesses stehen die meisten Menschen noch unter Schock und fühlen sich wie betäubt. Sie verdrängen den erlittenen Verlust und wollen nicht glauben, dass das Geschehene wirklich passiert ist. Sie sind wütend auf andere, auf sich selbst, auf Gott. Sie plagen sich mit dem Gedanken, dass sie das Unglück hätten verhindern können, wenn sie nur dieses oder jenes getan oder nicht getan hätten. Manche Menschen vergessen zu essen oder sie weinen oft.

Station 2: „Hoffnungslosigkeit“

In der zweiten Phase fühlen sich die meisten Menschen antriebslos, wollen morgens nicht aufstehen oder vernachlässigen ihre Bedürfnisse. Sie sehen keinen Sinn mehr darin, zu leben; manche wollen sogar Ihrem Leben ein Ende setzen. Andere betäuben ihren Schmerz mit Drogen, Alkohol oder anderen Suchtmitteln. Sie fühlen sich schuldig, obwohl sie nichts hätten tun können, um den Verlust zu verhindern. *

* In seltenen Fällen kommt es vor, dass man tatsächlich eine Mitschuld an dem Verlust hat. Scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe zu suchen, damit Sie sich selbst vergeben können.

Station 3: „Neuanfang“

In der dritten Phase fühlt man neues Leben in sich – Energie, Pläne, Hoffnung und den Wunsch, wieder unter Menschen zu sein. Man denkt zwar noch an das, was passiert ist, aber fühlt den Schmerz nicht mehr so intensiv wie vorher.

Andere Menschen, unsere kulturelle Prägung oder unsere innere Stimme wollen uns vielleicht dazu bringen, die harte Arbeit der Trauer zu überspringen. Möglicherweise hören wir: „Sei stark! Weine nicht! Sei getrost, dein geliebter Mensch ist jetzt bei Jesus.“ Solche Aussagen können uns dazu verleiten, eine Abkürzung im Trauerprozess zu nehmen. Wir nennen diese Abkürzung die „**falsche Brücke**“, denn sie verspricht, die Trauer kürzer und weniger schmerzhaft zu machen. Doch diese Brücke führt nicht zur Station „Neuanfang“. Um dorthin zu kommen, müssen wir uns bewusst dem Schmerz über unseren Verlust aussetzen.

**Trauern kostet
Mut und Kraft**

Neu anzufangen bedeutet, sich selbst neu zu definieren. Die Mutter, die ihren Sohn verloren hat, der Witwer, der Inhaber der bankrottgegangenen Firma, sie alle müssen diesen Prozess durchlaufen und ihre Identität nicht mehr an der verstorbenen Person oder am verlorenen Besitz festmachen, sondern sie neu definieren. Unser Verstand versteht diese Prozesse schnell, aber unser Herz kommt nur langsam mit. Die Wunden brauchen Zeit, um zu heilen. Das Bewusstsein, dass wir auf einer Reise sind, kann uns helfen, geduldig mit uns selbst und mit anderen zu sein, aber es nimmt den Schmerz nicht weg. So mancher wandert während des Trauerprozesses zwischen diesen verschiedenen Stationen hin und her, und jeder läuft in seinem eigenen Tempo. Das ist normal. Aber wenn Sie merken, dass Sie lange Zeit keinen Fortschritt gemacht haben und an einem Punkt festhängen, dann sollten Sie Hilfe suchen.

Trauern braucht eine Menge Mut und Energie. Vielleicht sind Sie sogar extrem müde, wie König David, der die folgenden Psalmverse geschrieben hat:

*Erbarme dich über mich, Herr, denn ich bin
kraftlos wie ein welkes Blatt.
Heile mich, denn der Schreck sitzt mir in allen
Gliedern. Ich habe allen Mut verloren. Und du, Herr,
wie lange willst du dir das noch ansehen?
Herr, wende dich mir wieder zu! Befreie mich aus meiner
Not und rette mich um deiner Barmherzigkeit willen! ...
Ich bin erschöpft vom vielen Seufzen, die ganze Nacht hindurch
fließen meine Tränen, mein Bett ist davon schon durchnässt.
Meine Augen sind vor Kummer schwach geworden, gealtert sind
sie, weil ich zusehen muss, wie meine Feinde mich bedrängen.
Geht weg von mir, ihr Verbrecher, denn der
Herr hat mein Weinen gehört!
Mein Flehen hat der Herr vernommen, ja, der
Herr nimmt mein Gebet an.*

📖 **PSALM 6,3-5;7-9; NGÜ**

Folgende Tipps können Ihnen helfen, so zu trauern, dass Sie heil werden:

- Sprechen Sie über das Geschehene und darüber, was es in Ihnen auslöst. Bringen Sie Wut und Traurigkeit zum Ausdruck.
- Denken Sie daran, dass es normal ist, zu trauern, und dass dieser Prozess Zeit braucht. Sie werden sich nicht immer so fühlen wie heute, Ihre Gefühle werden jeden Tag ein bisschen anders sein.
- Wenn Sie traurig sind, überlegen Sie, welche Verlusterfahrung dieses Gefühl auslöst.



- Wenn Sie dazu bereit sind, bringen Sie Ihren Schmerz zu Gott. Je genauer Sie Ihren Verlust benennen, desto besser. Vielleicht haben Sie einen geliebten Menschen verloren, aber gleichzeitig auch ein Einkommen, Gemeinschaft, Respekt oder Sicherheit. Bringen Sie diese Verluste einen nach dem anderen vor Gott.*



Reflexion

1. **Haben Sie Ihre „Trauerreise“ bereits begonnen?**
An welcher Station befinden Sie sich jetzt?
2. **Sind Sie an einer Station stecken geblieben?**
Haben Sie versucht, eine Station zu umgehen?
3. **Bei welcher Person fühlen Sie sich sicher genug, um über Ihre Trauer zu reden?**

WAS HILFT KINDERN?

- Bringen Sie die Familie wieder zusammen, sofern es sicher ist.
- Stellen Sie Routinen wieder her.
- Hören Sie Kindern zu, wenn sie über ihren Schmerz reden. Helfen Sie ihnen, darüber zu reden, indem Sie sie dazu ermutigen, das schlimme Ereignis zu malen. Lassen Sie sich das Bild erklären.

* Manche Menschen sind in der traurigen Lage, dass sie einen geliebten Menschen verloren haben, aber dass es, aus welchen Gründen auch immer, keinen Leichnam gibt oder sie nicht an der Beerdigung teilnehmen können. In diesem Fall ist es hilfreich, dennoch einen Gedenkgottesdienst oder eine Gedenkfeier abzuhalten. Auf diese Weise können die Trauernden öffentlich festmachen, dass die Person verstorben ist, und so Abschied nehmen.

- Sagen Sie ihnen in einfachen Worten die Wahrheit. Kinder verstehen mehr von dem, was um sie herum vorgeht, als Erwachsene ahnen. Aber sie tendieren dazu, fehlende Information so zu ergänzen, wie es für sie Sinn ergibt.
- Jüngere Kinder können ihre Gefühle oft besser durch Spiele als durch Worte ausdrücken. Es hilft ihnen, spielerisch dazustellen, was sie erlebt haben, zum Beispiel mit Kuscheltieren. Eltern können sie dann fragen, was sie spielen und wie sie sich dabei fühlen.**
- Besonders in schwierigen Zeiten sollten Familien sich Zeit nehmen, zusammen über das Geschehene zu reden, zu beten und Mut machende und tröstende Bibelverse zu lernen.
- Erklären Sie Lehrkräften und Erzieherinnen bzw. Erziehern, was das Kind erlebt hat.
- Teenager haben andere Bedürfnisse als jüngere Kinder. Vor allem nach einer traumatischen Erfahrung brauchen sie Privatsphäre oder Zeit mit ihren Altersgenossen. Möglicherweise ist es notwendig, ihnen zu erklären, dass sie ihren Schmerz nur mit wenigen Menschen teilen sollten, denen sie ganz besonders vertrauen.
- Teenager wollen gebraucht werden, besonders dann, wenn ihre Familie durch schwere Zeiten geht. Sie fühlen sich wertvoll, wenn sie etwas tun können, was der Familie (zum Überleben) hilft.

** Vermeiden Sie Suggestivfragen. Wenn Sie eine Gewalttat vermuten, zeichnen Sie eventuell das Gespräch auf, falls dies möglich ist, ohne dass das Kind es merkt. Notieren Sie Datum und Uhrzeit, dies kann später wichtig sein.

4. Wie kann meine seelische Verletzung heilen?

DEN SCHMERZ VERARBEITEN

Stellen Sie sich Ihren Schmerz wie eine Wunde im Herzen vor. Der Psalmist sagt in Psalm 109, dass der Schmerz in der Tiefe unseres Herzens wehtut.

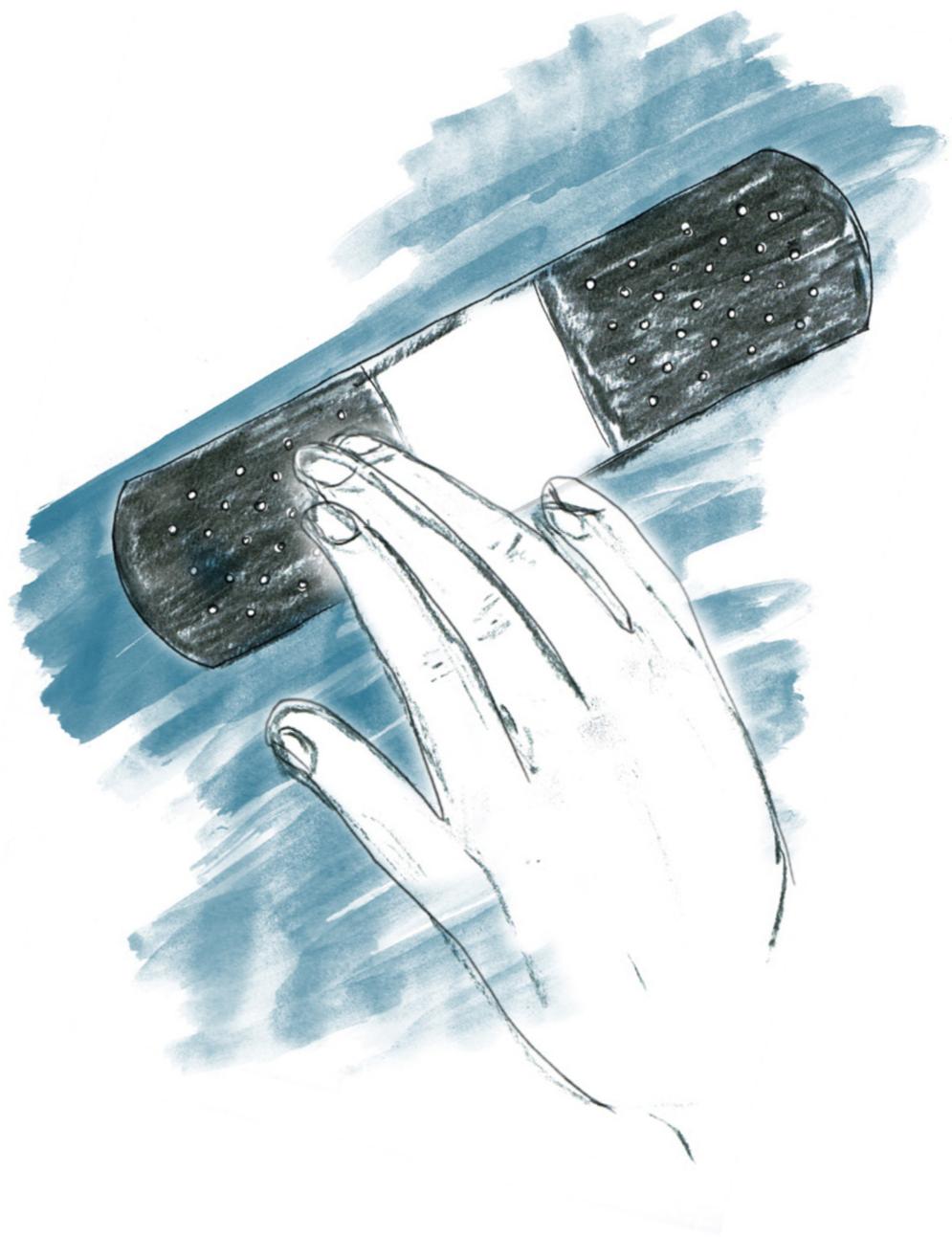
*Herr, mein Gott, es geht um deine Ehre! Erweise mir deine große Güte und rette mich!
Ich bin arm und hilflos und im Innersten verwundet.
Ich schwinde dahin wie ein Schatten vor der Nacht;
man schüttelt mich ab wie ein lästiges Insekt.
Vom vielen Fasten wanken mir die Knie, vor Entbehrung ist mein Körper abgemagert.
Meine Feinde verhöhnen mich, wenn sie mich sehen, und schütteln verächtlich ihre Köpfe.
Herr, mein Gott, steh mir bei!
Hilf mir, ich rechne mit deiner Güte!*

■ PSALM 109,21-26; GNB

Vergleichen Sie den Schmerz in Ihrem Herzen mit einer äußerlichen Wunde, z. B. einer tiefen Schnittwunde. In welcher Weise ist die Wunde im Herzen ähnlich oder anders?

Versorgen Sie Ihre seelischen Verletzungen wie die körperlichen

- Eine äußerliche Wunde ist sichtbar
- Eine äußerliche Wunde ist schmerzhaft und empfindlich
- Sie braucht Behandlung



- Sie muss von Schmutz oder Bakterien gereinigt werden
- Falls sie nicht behandelt wird, kann sie sich entzünden
- Gott heilt, aber er gebraucht auch Eltern, Pflegepersonal oder medizinische Fachkräfte
- Eine äußere Wunde braucht Zeit, zu heilen
- Oft bleibt eine Narbe zurück

Nach einer Krise sollten Sie die „Wunden Ihres Herzens“ versorgen, damit es heilen kann. Bringen Sie Ihren Schmerz zum Ausdruck. **Suchen Sie jemanden, dem Sie Ihre Geschichte erzählen können**, jemand, der in der Lage ist, zuzuhören, ohne dass Sie sich nachher schlechter fühlen als vorher. Diese Person muss das, was Sie ihr erzählen, vertraulich behandeln. Sie sollte zuhören, ohne zu korrigieren, ohne schnelle Lösungen anzubieten oder Ihre Geschichte mit der eigenen zu vergleichen. Überlegen Sie sich gut, wer diese Person sein könnte! Mitmenschen meinen es oft gut, aber Sie neigen dazu, Ihre Probleme lösen zu wollen oder gute Ratschläge zu erteilen. Stellen Sie klar, dass Sie ein offenes Ohr brauchen und keine Ratschläge.

Guter Rat liegt tief im Menschenherzen wie Wasser in einem Brunnen; wer Verstand hat, holt ihn herauf.

📖 **SPRÜCHE 20,5; GNB**

Ein Mensch, der jedes Gerücht weiterträgt, plaudert auch Geheimnisse aus; ein vertrauenswürdiger Mensch behandelt sie vertraulich.

📖 **SPRÜCHE 11,13; GNB**

Lassen Sie sich von niemandem unter Druck setzen, Ihre Geschichte zu erzählen, wenn Sie noch nicht bereit dazu sind. Vielleicht müssen Sie Ihre traumatischen Ereignisse Stück für Stück über einen längeren Zeitraum erzählen. Wie eine Flasche Sprudel, die man geschüttelt hat, muss man den Überdruck eventuell nach und nach herauslassen, damit nichts überfließt. Es kann auch sein, dass man seine Geschichte immer wieder erzählen muss, um zu akzeptieren, was geschehen ist, und um einzelne Ereignisse zu verarbeiten.

Bringen Sie Ihren Schmerz zum Ausdruck

Wenn Sie sich mitteilen, dann beginnen Sie nicht mit dem schmerzlichsten Teil der Geschichte, tasten Sie sich langsam vor und berichten Sie zunächst, was passiert ist. Wenn Sie emotional in der Lage dazu sind, versuchen Sie, auszudrücken, wie Sie sich dabei gefühlt haben. Schließlich legen Sie das Augenmerk auf das, was am schwersten für Sie war.

Auch Jesus hat seinen Schmerz mit seinen Freunden geteilt.

Petrus und die beiden Söhne von Zebedäus – Jakobus und Johannes – nahm er mit. Angst und tiefe Traurigkeit überfielen Jesus, und er sagte zu ihnen: „Ich zerbreche beinahe unter der Last, die ich zu tragen habe. Bleibt hier und wacht mit mir!“

📖 MATTHÄUS 26,37-38; HFA

Sie können Ihren Schmerz auch ausdrücken, indem Sie ein Bild malen; dafür müssen Sie kein Künstler sein! Nehmen Sie Papier und Stifte, werden Sie innerlich ruhig und lassen Sie Ihren Schmerz durch Ihre Hand auf das Papier fließen. Es ist völlig egal, ob es ein schönes Bild ist oder nicht. Sie können beispielsweise auch eine Collage mit Bildern aus Zeitschriften herstellen. Denken Sie dann darüber nach, was Sie auf Ihrem Bild sehen.

Seine Geschichte erzählen und ein offenes Ohr finden – das ist ein einfaches, aber hilfreiches Mittel, auf dem Weg der Heilung. Hören Sie auch zu, wenn andere ihre Geschichte erzählen. So entdecken

Sie, dass Sie nicht der oder die Einzige sind, die eine Krise erlebt haben. Gleichzeitig hilft es der anderen Person dabei, heil zu werden, und Sie können sich gegenseitig Trost spenden.

Wenn Ihr Gegenüber emotional stabil ist, können Sie die folgenden **vier Fragen** als Leitfaden für ein Gespräch nutzen:

1. Was ist passiert?
2. Wie haben Sie sich dabei gefühlt?
3. Was war das Schlimmste für Sie?
4. Wer oder was hat Ihnen geholfen, sich wieder sicherer zu fühlen?

Wenn man über sein Erleben redet, dann fängt man oft an, seine eigenen Gedanken und Gefühle besser zu verstehen. Man entdeckt, dass die Art und Weise, wie man bisher über das Geschehene gedacht hat, nicht hilfreich ist. Die Bibel rät: „Mehr als auf alles andere achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben.“ (Sprüche 4,23; GNB)

Wenn wir über schwierige Zeiten in unserem Leben nachdenken, können wir immer wieder sehen, wie Gott uns hindurchgeholfen hat. Gott tröstet unsere Herzen, er ist die Quelle der Heilung.

Die Bibel lehrt uns, dass auch wir eine Quelle der Heilung für andere werden können, wenn wir selbst getröstet worden sind.

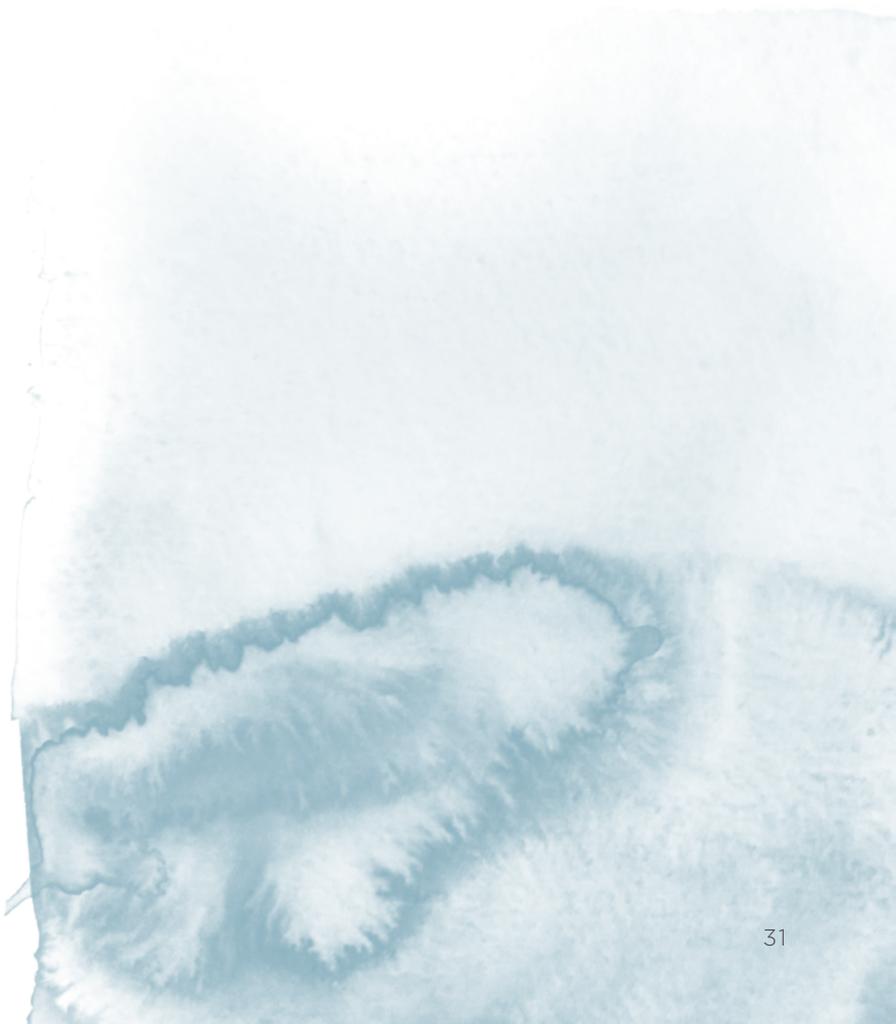
Gelobt sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus, der Vater der Barmherzigkeit und Gott allen Trostes, der uns tröstet in aller unserer Bedrängnis, damit wir auch trösten können, die in allerlei Bedrängnis sind, mit dem Trost, mit dem wir selber getröstet werden von Gott.

📖 2. KORINTHER 1,3-4; LUT

Q

Reflexion

1. Haben Sie jemandem Ihre Geschichte nach den Empfehlungen auf Seite 29 erzählt? (Was passiert ist, was Sie dabei gefühlt haben und was das Schwierigste für Sie war.) Falls ja, hat Ihnen das Erzählen geholfen, Ihre Gefühle zu sortieren? Hat es Ihnen geholfen, einen neuen Blick auf das Erlebte zu bekommen?
2. Wie war es für Sie, jemandem einen Teil Ihrer Geschichte zu erzählen?



5. *Wie kann ich in dieser Situation meine Beziehung zu Gott gestalten?*

SAGEN SIE GOTT, WIE SIE SICH FÜHLEN

Seien Sie Gott gegenüber ehrlich und sagen Sie ihm ganz genau, wie Sie sich fühlen. Er weiß es schon, also können Sie mit ihm darüber reden. Denken Sie, dass Gott seine Zusage gebrochen hat, weil er Sie nicht vor dem Unheil bewahrt hat? Fühlen Sie sich von ihm im Stich gelassen? Sind Sie wütend? Schütten Sie Ihren Schmerz vor Gott aus.

In der Bibel finden wir viele Beispiele, wie Menschen ihren Schmerz zum Ausdruck bringen, oft in der Form von Klageliedern oder -psalmen. Wussten Sie, dass es mehr Klagepsalmen als Lobpsalmen in der Bibel gibt?

In den biblischen Klagepsalmen und in den Klageliedern rufen Menschen zu Gott und sagen ihm, was sie bedrückt: „Warum hast du

mich nicht bewahrt? Wo warst du? Wie lange wird dieses Leiden dauern?“ Sie sagen Gott, was sie von ihm wollen – manchmal wünschen sie sich einfach nur, dass er hinsieht auf das, was geschehen ist. Sie rufen sich ins Gedächtnis, wie Gott ihnen selbst in der Vergangenheit geholfen hat oder wie er seinem Volk geholfen hat. Das

kann Hoffnung wecken. Die Klage ist oft ein Ausdruck des Glaubens in schweren Zeiten. Im Klagen sprechen wir Gott unser Vertrauen aus, dass er uns hört, dass er sich um uns kümmert und die Macht hat, zu helfen.

**Seien Sie
ehrlich
zu Gott**

In den biblischen Klagepsalmen nehmen wir u. a. drei wesentliche Bausteine wahr:

- Die Beter wenden sich direkt an Gott
- Sie bringen ihre Klage vor
- Sie formulieren eine Bitte

Die Klage ist dabei das Herzstück des Klagepsalms. Sogar Jesus klagte, als er am Kreuz den Vers aus Psalm 22 ausrief:
„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“

Wenn Jesus Gott sagen konnte, dass er sich verlassen fühlt, dann können Sie es ebenfalls.

Lesen Sie den folgenden Klagepsalm. Erkennen Sie die drei o. g. Bausteine? Nehmen Sie sich Zeit, suchen Sie sich einen ungestörten Ort, um innerlich ruhig zu werden, und verfassen Sie Ihr eigenes Klagelied oder Ihren Klagepsalm an Gott. Schütten Sie Ihren Schmerz vor ihm aus wie der Autor des Psalms:

*Herr! Hast du mich für immer vergessen?
Wie lange willst du dich noch verbergen?
Wie lange sollen mich die Sorgen quälen, soll der
Kummer Tag für Tag an meinem Herzen nagen?
Wie lange dürfen meine Feinde mich noch bedrängen?*

*Sieh mich doch wieder an, Herr!
Gib mir Antwort, du mein Gott! Mach es wieder hell vor
meinen Augen, damit ich nicht in Todesnacht versinke!
Sonst sagen meine Feinde: „Den haben wir
erledigt!“, und jubeln über meinen Sturz.*

*Doch ich verlasse mich auf deine Liebe,
ich juble über deine Hilfe.
Mit meinem Lied will ich dir danken, Herr,
weil du so gut zu mir gewesen bist.*

📖 PSALM 13; GNB

Q

Reflexion

1. Was hält Sie davon ab, Gott Ihre Klage zu bringen?
2. Wie könnte Ihnen Klagen in dieser Zeit helfen?



6. *In die Zukunft blicken*

IM HEILUNGSPROZESS BLEIBEN

Es braucht Zeit, bis Sie nach Ihren traumatischen Erfahrungen wieder heil werden. Im Heilungsprozess durchlaufen Sie mehrere Phasen. Wenn Sie sich mitten in einer schweren Zeit befinden, dann haben Sie vielleicht den Eindruck, dass es nie besser werden wird – dass die Trauer und die Probleme nie aufhören werden. Vergessen Sie nicht, dass in dieser Welt nichts bleibt, wie es ist, und dass sich Dinge auch zum Besseren verändern können.

Schauen Sie immer wieder in die Tipps zur Soforthilfe auf Seite 5. Vielleicht gibt es noch andere Dinge, die für Sie hilfreich waren. Fügen Sie sie dieser Liste hinzu.

Wenn sich Ihre Lage normalisiert hat, können Sie intensiver über Ihre Erfahrung nachdenken. Sie könnten sich einer Traumagesprächsgruppe anschließen. Falls es keine solche Gruppe in Ihrer Nähe gibt, können Sie selbst Leute einladen, die auch durch eine Krise gegangen sind, und auf diese Weise eine neue Traumagesprächsgruppe starten. Die Gruppe kann sich einmal oder regelmäßig treffen. Sie können sich gegenseitig im Heilungsprozess unterstützen, wenn Sie Ihre Erfahrungen austauschen und in Ihren Gesprächen die Fragen auf Seite 30 nutzen. Wenn Sie eine solche Gruppe starten wollen, dann achten Sie darauf, dass die einzelnen Treffen nicht zu lange dauern und dass die Teilnehmer

***Versuchen Sie,
mit anderen in
Verbindung
zu bleiben***

nicht so viele Details erzählen, dass es andere emotional belastet. Eine Anleitung für kleine Gesprächsgruppen können Sie kostenlos auf

wycliff.de

herunterladen. Man muss keine Fachperson sein, um mit dieser Broschüre eine Gruppe anzuleiten.

Nicht vergessen:

- Heilung braucht Zeit und geschieht schrittweise.
- Was immer mit Ihnen geschieht, Gott wird bei Ihnen sein, vom Anfang bis zum Ende.

*Gott ist unsere sichere Zuflucht,
ein bewährter Helfer in aller Not.
Darum haben wir keine Angst, auch wenn die Erde bebt und die
Berge ins Meer versinken,
wenn die Fluten toben und tosen
und die Berge davon erzittern:
Der Herr der Welt ist bei uns,
der Gott Jakobs ist unser Schutz!*

📖 PSALM 46,2-4; GNB

Achten Sie in schweren Zeiten bewusst darauf, wie Gott Zuflucht und Hilfe schenkt. Denken Sie daran, wie Gott Ihnen schon im Kleinen und Großen geholfen hat. Und denken Sie an den Tag, an dem Gott alle Tränen abwischen und alles Leid wegnehmen wird.

*Er wird alle ihre Tränen abwischen.
Es wird keinen Tod mehr geben,
kein Leid und keine Schmerzen,*

*und es werden keine Angstschreie mehr zu hören sein.
Denn was früher war, ist vergangen.*

■ **OFFENBARUNG 21,4; NGÜ**

Bis zu diesem Tag lädt Gott Sie ein, ihm Ihre Gefühle zu sagen.
Er hört immer zu.

Mit der Zeit verändern sich wahrscheinlich Ihre Gebete, Klage wird sich
in Lob verwandeln. Und vielleicht loben Sie Gott im einen Moment und
im nächsten bringen Sie ihm Ihre
Klage. Auch das ist in Ordnung!

***Eines Tages wird Gott alle
Tränen abwischen und
alles Leid wegnehmen***

Das folgende Loblied der Bibel
inspiriert Sie vielleicht, Ihr
eigenes Loblied zu schreiben.

*Ich liebe den HERRN, denn er hat mich gehört,
als ich zu ihm um Hilfe schrie.*

*Ja, er hat sich zu mir herabgeneigt;
mein Leben lang will ich zu ihm rufen!*

*Ich war schon gefangen in den Fesseln des Todes,
Sterbensangst hatte mich gepackt,
und ich war völlig verzweifelt.*

*Da schrie ich laut zum HERRN, ich flehte ihn an:
„O HERR, rette mein Leben!“*

Wie gnädig und gerecht ist der HERR!

Ja, unser Gott ist voll Erbarmen!

Er beschützt alle, die sich selbst nicht helfen können.

Ich war in großer Gefahr, doch der HERR hat mir geholfen!

Nun kann ich wieder ruhig werden und sagen:

„Der HERR hat mir Gutes erwiesen!“

Ja, er hat mich vor dem sicheren Tod gerettet.

Meine Tränen hat er getrocknet

und mich vor dem Untergang bewahrt.

*Ich darf am Leben bleiben,
darf weiterleben in seiner Nähe.
Ich vertraute auf Gott, darum sagte ich ihm:
„Ich weiß nicht mehr aus noch ein!“
In meiner Bestürzung rief ich:
„Auf keinen Menschen kann man sich verlassen!“*

*Wie soll ich dem HERRN nun danken
für all das Gute, das er mir getan hat? ...
Deshalb will ich dir ein Dankopfer bringen
und deinen Namen, HERR, preisen.
Ich war schon gefangen in den Fesseln des Todes,
Sterbensangst hatte mich gepackt,
und ich war völlig verzweifelt.*

📖 PSALM 116,1-12.17; HFA

Q

Reflexion

1. Was hat Ihnen seit der Krise am meisten geholfen?
2. Was ist der schmerzlichste Teil Ihres Lebens seit der Krise?
3. Gibt es etwas Bestimmtes, das Sie tun können, um weiter heil zu werden?



WEITERE RESSOURCEN

Kostenlos zum Download auf

wycliff.de

finden Sie:

- **„Leben mit der anhaltenden Belastung durch Corona“**
Themeneinheit im Rahmen des Programms
„Traumatisierte Menschen begleiten“
- **„Trotz der Krise geht es weiter – Eine geistliche Überlebenshilfe“**
Das vorliegende Heft gibt es in gedruckter
Form und zum Herunterladen
- **„Trotz der Krise geht es weiter – Anleitung zum Gebrauch des
Hefts mit Einzelnen oder in kleinen Gesprächsgruppen“**

Kostenlos zum Download auf

DisasterRelief.Bible

finden Sie:

Dieses Heft und weiteres Material zur Hilfe während
und nach Krisen in anderen Sprachen.





Dieses Heft bietet Christen und Menschen, die für den christlichen Glauben offen sind, praktische Tipps, wie sie während und nach der Krise für sich selbst und andere sorgen und das Erlebte emotional und geistlich verarbeiten können.

Es gibt auch eine gedruckte Anleitung zum vorliegenden Heft. Diese finden Sie auch unter wycliff.de zum kostenlosen Download.

Den Lesern wünschen wir von Herzen, dass sie beim Durcharbeiten des Materials neue Kraft und emotionale Stabilität gewinnen.



WYCLIFF

Buchstäblich neu beginnen.