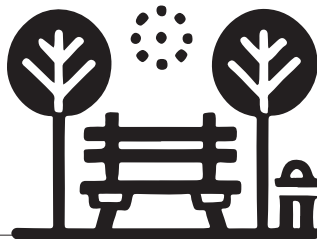




# **RASTPLATZ C**

**Chirurgie am Herzen**



## „Tiefpunkte meines Lebens“-Karte

Herzensheilung wird möglich, wenn wir wahrnehmen, wo Verletzungen und Enttäuschungen passiert sind, wir darüber trauern und den entsprechenden Personen vergeben. Dies wollen wir praktisch an diesem Rastplatz umsetzen.

Wir können uns nicht an jede verletzende Erfahrung erinnern – dies müssen wir auch nicht. Doch es gibt markante Erfahrungen, die sich in unser Gedächtnis eingegraben haben. Ggf. können wir einen roten Faden erkennen, welche Art von Verletzung uns am meisten in Mitleidenschaft gezogen hat. Hierzu dienen die „Tiefpunkte meines Lebens“-Karte und die anschließenden Fragen zu den Tiefpunkten. All dies findest du auf den folgenden Seiten dieses Rastplatzes.

Wir setzen uns bewusst mit den schmerzhaften Erfahrungen aus der Vergangenheit auseinander. Dies tun wir nicht, um Selbstmitleid eine Plattform zu bieten. Im Gegenteil: Durch die Kraft der Vergebung geben wir Jesus, dem Herzensheiler, Raum, uns von den Auswirkungen der negativen Erfahrungen zu lösen.

Überlege dir fünf bis sieben negative Erfahrungen der Vergangenheit, die dir spontan einfallen. Auf der Zeit-Achse der „Tiefpunkte meines Lebens“-Karte notierst du dein Alter zum Zeitpunkt der jeweiligen Erfahrung. Die andere Achse gibt die Intensität deiner Erfahrung wieder. Für jedes notierte Alter kannst du ein Kreuz setzen – je niedriger, desto intensiver deine negative Erfahrung – und die entsprechende Erfahrung in Stichpunkten notieren, zusammen mit den Emotionen, die du dabei hattest (Beispiele siehe dortige Wolke).

So habe ich einen Teil der Karte ausgefüllt: Ich habe zwischen sechs und neun Jahren einen horizontalen Strich in der Karte gemacht und dabei notiert: „Ausgegrenzt in der Grundschule – einsam, unzulänglich“. In dem Fall habe ich einen Strich statt Kreuz gemacht, weil es sich wiederholende Erfahrungen dieser Zeit waren. Bei 12 Jahren habe ich ein Kreuz gemacht und daneben „Bloßgestellt vom Mathelehrer - beschämt, unzulänglich“ geschrieben. Der Strich ist tiefer gesetzt als das Kreuz, weil mich die Erfahrungen in der Grundschule stärker in Mitleidenschaft gezogen haben. Jetzt erkenne ich, dass sich das Wort „unzulänglich“ wiederholt, was ich nun bei Frage 1 nach der Tiefpunkte-Karte aufschreiben kann.

Auf [www.berufungsfinder.org/geheilte-leiter](http://www.berufungsfinder.org/geheilte-leiter) oder über folgenden QR-Code kannst du die PDF-Dateien zu diesem Rastplatz herunterladen.



Alter

Intensität

1. Welche Erfahrung habe ich gemacht?
2. Wie habe ich mich dabei gefühlt?

abgelehnt,  
ängstlich, ärgerlich,  
angespannt, aufgeregt, bedrückt,  
beschämt, besorgt, bestürzt, bitter,  
deprimiert, eifersüchtig, einsam, elend,  
enttäuscht, ermüdet, erschöpft, frustriert,  
geladen, gelangweilt, gelähmt; genervt; hasserfüllt; hilflos; in  
Panik, irritiert, kritisiert, leblos, lustlos, miserabel, müde, mutlos,  
nervös, sauer, schlapp, schüchtern, streitlustig, traurig, unglücklich,  
unter Druck, unbehaglich, unzufrieden, unzulänglich, überlastet,  
verärgert, verbittert, verletzt, verstimmt, verstört, verzweifelt,  
voller Selbstmitleid, voller Unmut, wütend, zornig

## Fragen zu der ausgefüllten „Tiefpunkte meines Lebens“-Karte

Es folgen einige Fragen zu deinen Tiefpunkten. Deine Antworten können dir wertvolle Hinweise darauf geben, inwiefern diese Erlebnisse dein Leben geprägt haben und wie du dich von ihren negativen Einflüssen lösen kannst.

1. Welche Emotionen erlebstest du wiederholt bei deinen negativen Erfahrungen?

.....  
.....  
.....

2. Gibt es eine Gemeinsamkeit dieser Erfahrungen? Falls ja, welche? Kannst du einen roten Faden erkennen?

.....  
.....  
.....

3. Hast du heute noch Herzenswunden von diesen Verletzungen und Enttäuschungen? Falls ja, welche? Ein Indiz hierfür ist, dass die entsprechenden Erinnerungen regelmäßig hochkommen und du dabei Schmerz oder intensive Emotionen empfindest.

.....  
.....  
.....

4. Was wurde dir durch diese Verletzungen und Enttäuschungen geraubt?

.....

.....

.....

5. Wie kannst du Trauer darüber zulassen, um Gottes Trost zu erleben?

.....

.....

.....

6. Wem solltest du vergeben, um der Herzensheilung Einlass zu gewähren?

.....

.....

.....

### **Gebet für Herzensheilung**

Überlege, wann ein guter Zeitpunkt und wo ein guter Ort ist, an dem du mit den Erkenntnissen, die du an diesem Rastplatz erlangt hast, in Gottes Gegenwart treten kannst – ggf. mit einem Freund, Seelsorger oder deinem geistlichen Vater als Zeuge. Im folgenden Gebet kannst du in den ersten beiden Leerzeilen die Person(en) eintragen, die du gerade unter Frage 6 notiert hast. In den nächsten zwei Leerzeilen ergänzt du, wofür du ihnen vergibst (Worte, Tat(en), Unterlassung(en), ...). Im Rahmen meiner Beratungstätigkeit biete ich Austausch und Gebet zum Thema ‚Herzensheilung‘ an.

Himmlicher Vater,  
ich komme zu Dir mit meinem verletzten Herzen. Ich weiß, dass ich zu Dir kommen darf – so, wie ich bin.  
Ich vergebe

.....  
.....  
.....

für

.....  
.....  
.....

Jetzt bitte ich Dich, dass Du mit Deinem göttlichen Salböl diese Wunde heilst. Danke, dass Jesus am Kreuz gestorben ist, um meine Scham wegzunehmen! Ich ziehe bewusst die Kleider der Gerechtigkeit an und weiß: Ich stehe als reine und vollkommen angenommene Person vor Dir! Deshalb kann ich auch meinen Mitmenschen in dieser wiederhergestellten Persönlichkeit begegnen. Wo noch weitere Verletzungen in meinem Herzen sind, lade ich Dich ein, mir diese in den kommenden Wochen in Erinnerung zu rufen, damit ich auch diese Erfahrungen mit Vergebung unter die heilende Kraft des Blutes Jesu stelle. Heiliger Geist, Du bist mein Tröster! Ich brauche nicht länger von den schmutzigen Quellen falschen Trostes zu trinken. Du lebst in mir und offenbarst mir das Leben in Fülle, das Jesus für mich bereithält.  
Amen!

*(Biblische Referenzen zu diesem Gebet: Markus 2,17; Psalm 147,3; Matthäus 6,14-15; Lukas 10,34; Jesaja 61,10; Offenbarung 19,8; Johannes 14,26; Lukas 14,16-17; Johannes 10,10)*