

Auf dem Weg zur Lebensreife

Heute Morgen möchte ich mit euch zusammen einmal über ein Thema Nachdenken, worüber ich mir vor 20 Jahren, vor 10 Jahren und auch vor 5 Jahren noch nicht allzu viele Gedanken gemacht habe.

Jetzt bin ich aber mittlerweile fast 50 Jahre alt und dieses Thema beschäftigt mich jetzt doch etwas mehr:

Lebensreife

oder etwas anders ausgedrückt:

Ein ganzheitlich ein gesunder Mensch sein bzw. werden

Ich habe als Titel gewählt:

Auf dem Weg zur Lebensreife

Damit möchte ich ausdrücken, dass ich mich in keinsten Weise schon als reifer, ganzheitlich gesunder Mensch im Wesen und im Glauben bezeichnen möchte.

Ich befinde mich auf dem Weg dahin.

Von daher der Titel:

Auf dem WEG zur Lebensreife

Ich möchte mit Euch zusammen über die Reife meines bzw. Deines Lebens und Glaubens nachdenken.

Ich habe während meiner Studienzeit einmal für 8 Wochen als Hausmeister in einem Seniorenheim in Marburg gearbeitet.

Dabei ist mir eines ganz nachdrücklich in Erinnerung geblieben.

Ich habe dort 2 Arten von alten Menschen kennengelernt.

Zufriedene und Unzufriedene.

Das hat mit vor Augen gehalten, dass ich selber für mein Leben Verantwortung übernehmen muss, wie ich einmal im Alter auf mein Leben zurückschauen möchte.

Zufrieden mit dem Leben oder Unzufrieden.

Zufrieden mit dem, was ich aus meinem Leben gemacht habe oder unzufrieden mit mir, weil ich meine Chancen im Leben vergeben habe.

Zufrieden mit meinem Charakter und meinen Eigenarten oder Unzufrieden mit mirselber.

Im Frieden mit Gott und meinen Mitmenschen oder im Unfrieden.

usw.

Und diese Verantwortung muss ich übernehmen, solange ich dazu noch körperlich und geistig in der Lage bin.

Jetzt aber genug der Vorrede.

Steigen wir ein in die Fragestellung.

Frage (in die Runde)

Was bedeutet für Dich Lebensreife?

Woran machst Du das fest?

Wie würdest Du mit eigenen Worten einen reifen, ganzheitlich gesunden Menschen beschreiben?

Antworten sammeln...

Was bedeutet Reife?

Definition

Beim Menschen...

Ein Stadium fortgeschrittener Lebenserfahrung oder Erkenntnis

In der Botanik...

Grad der Genießbarkeit von Früchten oder Obst

Quelle: Wikipedia

Wir kennen das Alle.

Früchte schmecken erst wenn Sie reif sind.

Unreife Früchte sind oftmals ungenießbar.

Wenn Früchte aber reif sind, sind Sie umwerfend lecker☺

So ist es dann manchmal auch mit Menschen.

Wenn Menschen in Ihrer Persönlichkeit und im Glauben noch unreif sind,
sind sie für andere Menschen manchmal auch ungenießbar.

Wenn Sie aber reif und ganzheitlich gesund sind, macht es Freude
mit Ihnen zusammen zu sein.

Dann sind sie eine Wohltat für andere Menschen.

Mandarinen verteilen...

Frage

Wie gelange ich zur Reife?

Aus meiner Sicht gehören dazu mindestens zwei Faktoren:

Durch Zeit und die Auseinandersetzung mit meiner Person.

Zeit

Reifen als Person und im Glauben braucht Zeit.

Reifen geht nicht mal so eben nebenbei.

Reife im Leben muss manchmal auf dem harten Lebensweg erfolgen.

Reifen ist auch keine Theorie sondern erlebte Praxis.

Was nützt es mir wenn ich theoretisch alles weiß,

es aber in meinem Leben nicht umsetze?!

Nichts!

Damit sich Einsichten, Verhaltensweisen, Charaktereigenschaften usw.

bei mir verändern, benötigt das Zeit.

Dazu sind oftmals andere Menschen, Lebensumstände und Erfahrungen notwendig.

Diese bekomme ich erst im Laufe meines Lebens geschenkt.

Zu Reife gibt es keine Abkürzung.

Das beste Beispiel sind Früchte.

Sie brauchen Ihre Zeit bis sie reif und genießbar sind.

So wie die leckere Mandarine!

Auseinandersetzung mit meiner Person

Ich muss zudem auch bereit sein zu reifen.

Wenn ich mich nicht ab und zu selber hinterfrage oder hinterfragen lasse,

ob die Art und Weise wie ich handle, denke, fühle und

mit anderen Menschen umgehe so richtig und gut ist,

dann werde ich als Person nicht wachsen und reifen.

Dann bleibe ich wahrscheinlich so wie ich bin.

Und wenn ich mich nicht meiner Vergangenheit und meiner Prägung stelle und verstehe, warum ich so bin wie ich bin, werde ich mich nicht groß ändern können und reifer werden.

Frage

In welchen Bereichen kann ich reifen?

Reifen kann ich als Person in allen meinen Lebensbereichen und in allen Beziehungen, die mich als Mensch ausmachen.

Lebensbereiche

Mein...

Denken

Fühlen

Emotionalität

Charakter

Reden

Handeln

Beziehungen

Meine...

Beziehung zu mir selbst.

Beziehung zu meinem Nächsten.

Beziehung zu Gott.

In der Bibel finden wir etliche Aufforderungen dazu zu reifen.

Einige Beispiele...

Liebe Brüder und Schwestern, seid, was eure Vernunft betrifft, doch nicht wie kleine Kinder, die nicht verstehen, was man ihnen erklärt! Im Bösen, darin sollt ihr unerfahren sein wie Kinder; in eurem Denken aber sollt ihr reife, erwachsene Menschen sein.

1.Kor. 14, 20

Epaphras, der zu euch gehört, begrüßt euch ebenfalls sehr herzlich. Er dient Jesus Christus und lässt nicht nach, im Gebet für euch zu kämpfen. Inständig bittet er Gott darum, dass ihr reife Christen werdet und bereit, in allen Dingen Gottes Willen zu erfüllen.

Kol 4,12

So werden wir reife Christen und als Diener Gottes fähig, in jeder Beziehung Gutes zu tun.

2. Tim 3,17

Diese Standhaftigkeit soll in eurem ganzen Leben ihre Wirkung entfalten, damit ihr in jeder Beziehung zu reifen und tadellosen Christen werdet, denen es an nichts mehr fehlt.

Jakobus 1,4

Reifen und erwachsen werden betrifft mich als ganzer Mensch.

Als Mensch mit einem Geist, einer Seele und einem Leib.

Über das Thema Lebensreife aber in einer 30 Minuten Predigt nachzudenken und das dann auch noch umfassend zu behandeln, wird aber nicht funktionieren.

Aus diesem Grund ist die heutige Predigt auch in einem anderen Stil aufgebaut.

Die Predigt ist zweigeteilt.

Im ersten Teil, in dem wir jetzt schon mitten drin sind, möchte ich euch einige Hilfen und Anregungen mitgeben.

Der zweite Teil, der soll bei jedem von euch in den nächsten Tagen, Wochen und Monaten zu Hause, im Hauskreis und im Gespräch mit anderen stattfinden.

Ich werde euch am Ende der Predigt einige Fragen mitgeben, auf Die Ihr euch nur selber die Antworten geben könnt.

Jeder von uns steht an einer anderen Stelle auf dem Weg zur ganzheitlichen seelischen und geistlichen Gesundheit.

Jeder von uns hat einen anderen Lebens- und Glaubensreifegrad erreicht.

Die Fragen, die ich euch zum Nachdenken mitgebe, sollen euch dabei helfen über euch nachzudenken und dadurch als Person zu reifen.

Wenn Ihr denkt das sei ungewöhnlich, muss ich euch enttäuschen.

Jesus hat es auch öfters so praktiziert.

Wenn Menschen mit Fragen zu Jesus kamen oder es Diskussionen über ein Thema gab, hat Jesus ab und an nicht direkt die Antwort gegeben, sondern hat seine Gegenüber in die Verantwortung genommen, darüber selber nachzudenken und sich die Antwort dann selber zu geben.

Beispiel

Lukas 10,25-26

Einem Gesetzeslehrer, der ihn „versuchte“ und ihm deshalb die Frage stellt: *„Lehrer, was muss ich getan haben, um ewiges Leben zu erben?“*, antwortet Jesus mit einer Gegenfrage:

„Was steht in dem Gesetz geschrieben?“

Wie liest du?“

Er gibt ihm einfach die Frage zurück und lobt ihn dann für seine richtige Antwort!

Genauso möchte ich es heute mit euch auch umsetzen.

Ich werde uns heute einige Fragen zu verschiedenen Aspekten unserer Persönlichkeit und unseres Glaubensweges mit auf den Weg geben.

Ich erwarte von euch keine kurzfristigen spontanen Antworten.

Viel besser wäre es, wenn Du diese Fragen mit nach Hause in deinen Alltag nimmst und in den nächsten Wochen und Monaten dazu für dich Antworten findest.

Oftmals wird es gut sein, über solche Fragen mit anderen zu sprechen.

Hole Dir von anderen eine Meinung über dich ein, wie andere Dich sehen.

Die Eigenwahrnehmung unterscheidet sich ja oftmals von der Fremdwahrnehmung.

Ihr bekommt dazu am Ende der Predigt auf einem Zettel die Fragen mit.

Die Predigt heute ist sehr umfangreich.

Ihr werdet nicht alles behalten können.

Dazu ist es zu viel Stoff.

Daher wird die Predigt zum Nachhören und Nacharbeiten sowohl als MP3 als auch zum Nachlesen als PDF-Datei in Schriftform auf der Webseite abgelegt.

Fragen

Worin äußert sich Reife?

Was sind Eigenschaften von Reife?

Was sind die Kennzeichen eines ganzheitlich gesunden Menschen?

Und wie kommen wir weiter auf unserem Weg zur Lebensreife?

Die Bibel sieht uns Menschen als Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Ebenen.

Das biblische Menschenbild sieht uns als Person aus Leib, Seele und Geist an.

Von daher verstehe ich Lebensreife auch in diesen 3 Bereichen.

In der Bibel finden wir einige Hinweise darauf.

Unreife

*19 Gebt ihr dagegen eurer alten menschlichen Natur nach, ist offensichtlich, wohin das führt: zu **sexueller Unmoral**, einem **sittenlosen und ausschweifenden Leben**,
20 zur **Götzenanbetung** und zu **abergläubischem Vertrauen auf übersinnliche Kräfte**. **Feindseligkeit, Streit, Eifersucht, Wutausbrüche, hässliche Auseinandersetzungen, Uneinigkeit und Spaltungen** bestimmen dann das Leben
21 ebenso wie **Neid, Trunksucht, Fressgelage** und ähnliche Dinge.
Galater 5, 19-21*

Reife

22 Dagegen bringt der Geist Gottes in unserem Leben nur Gutes hervor: **Liebe, Freude und Frieden; Geduld, Freundlichkeit und Güte; Treue, 23 Nachsicht und Selbstbeherrschung.**
Galater 5, 22+23

Ich möchte uns jetzt

Kennzeichen eines ganzheitlich gesunden Menschen

vorstellen.

Nach Prof. Dr. Dieterich – Begründer der Biblisch therapeutischen Seelsorge

Definition

Ein ganzheitlich gesunder, reifer Mensch braucht geordnete Beziehungen in drei

Gebieten:

1. nach innen auf sich selbst gerichtet
2. nach außen auf andere gerichtet
3. nach oben auf Gott gerichtet

Von der Bibel wissen wir:

Der Mensch ist ganzheitlich nach Leib, Seele und Geist geschaffen.

Doch was versteht die Bibel unter einem reifen – einen ganzheitlich gesunden Menschen?

In der Bibel finden wir verschiedene Gestalten, die auf diesen drei gerade erwähnten Gebieten eine gesunde Ausgeglichenheit vermuten lassen.

Auch wenn Einzelheiten sicherlich nicht mehr rekonstruierbar sind, mag uns z.B.

Daniel für den einen oder anderen Aspekt als Beispiel dienen.

Als Daniel ca. 16 Jahre alt war, wurde sein Land Juda von den Babyloniern eingenommen.

Als dem siegreichen König zu Ohren kam, dass Daniel ein begabter junger

Mann aus einer in das Land Babylonien verschleppten Familie war,

förderte er neben anderen auch ihn.

Später bekam Daniel eine verantwortliche Stelle in der Verwaltung des Staates.

Daniel war, soweit wir wissen, körperlich gesund, intelligent, und sozial ausgeglichen.

Er wurde zu einem der mächtigsten Beamten, und der König erwog offenbar, ihn zum Obersten des ganzen Reiches zu berufen.

Obwohl seine Konkurrenten Gründe suchten um ihn anzuklagen, konnten sie keine Fehler finden, um ihn zu stürzen.

*„Wir werden keinen Grund finden, um diesen Daniel anzuklagen, es sei denn, wir finden etwas, wegen des Gesetzes seines Gottes.“
Daniel 6,2-6*

Versuchen wir einmal auszuloten, welche Qualitäten es waren, die ihn in vielen Bereichen als ganzheitlich gesunden, reifen Menschen zeigten.

Zum einen hatte er die Fähigkeit, physisch, intellektuell und emotional mit voller Leistungsfähigkeit zu handeln.

Viele Menschen können dies aus übermäßiger Sorge oder beklemmender Angst nicht ausreichend tun.

Sie entwickeln im krankhaften Fall dann sogar neurotische Zustände.

Daniel war auch physisch, intellektuell und emotional ausgeglichen.

Ein Gleichgewicht in diesen Persönlichkeitsbereichen zu halten, lässt das Verhalten und Erleben eines Menschen eher als gesund beschreiben.

Ein zweites wichtiges Kennzeichen ist die Fähigkeit, sich wechselnden Situationen mit Selbstkontrolle und Disziplin anzupassen.

Gesunde Menschen reagieren, auch wenn Sie gestresst sind, angemessen, indem sie Selbstkontrolle ausüben.

Sie sind in der Lage, zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist, und frei von übergroßer

und länger andauernder Angst, wenn sie vor eine Veränderung gestellt werden.

Daniel ist ein deutliches Beispiel für einen Menschen mit solchen Eigenschaften.

Er musste sein Land in jungen Jahren mit dem Wissen verlassen, dass er viele seiner Freunde nie wiedersehen würde und dennoch konnte er sich einer völlig anderen sozialen Situation anpassen.

Das dritte Merkmal eines reifen, ganzheitlich gesunden Menschen ist seine vertrauensvolle Haltung, oft mit einem Sinn für Humor gepaart, was ein Grundgefühl der Sicherheit widerspiegelt.

Optimismus hilft Menschen, nicht nur Stress zu ertragen, sondern bewirkt auch, dass andere sie mögen und ihnen vertrauen.

Daniels Vertrauen entstammte wohl seinem Grundvertrauen gegenüber Gott.

Von seinem Verhältnis zu Gott aus konnte er manche Situationen riskieren, weil er, aufgrund seines Glaubens, Gott mehr gehorsam war als den Menschen.

Als junger Mensch vertraute er Gott, dass er ihn körperlich gesund halten würde – trotz strenger Diät (Gemüse und Wasser).

Daniel hatte König Nebukadnezar gegenüber den Mut, einen Traum zu deuten, den er nie gehört hatte.

Er hatte auch genug Vertrauen, dem König von dessen bevorstehendem Tod zu berichten.

Dieses Selbstvertrauen Daniels, welches fest in seinem Vertrauen zu Gott wurzelte, war für König Darius so augenscheinlich, dass er ihn sogar über das ganze Königreich stellen wollte.

Ein viertes Merkmal ganzheitlich gesunder Menschen ist deren klares Lebensziel.

Das Erreichen lohnender Ziele gibt dem Leben Bedeutung und Richtung.

Nicht umsonst kennt man aus der Individualpsychologie den Slogan:

„Lebensziel prägt Lebensstil“

Das Ziel, für Gott und seine Grundsätze zu leben, gab Daniel Zufriedenheit und geistige Stabilität.

Christen können mit dem Blick auf Jesus Christus ebenso nach vorne schauen:

*„Ich vergesse, was dahinten ist und jage nach dem Ziel...“
Philipper 3,13*

Reife, ganzheitlich gesunde Menschen haben Beziehungen zu verschiedenartigen Menschen.

Da sie die legitime Autorität des Individuums akzeptieren können, fällt es ihnen nicht schwer, in Familie, Freizeit und am Arbeitsplatz Freundschaften zu schließen und sie zu erhalten, zu lieben und geliebt zu werden.

Das Verhältnis von Distanz und Nähe ist bei ihnen ausgewogen.

Die Fähigkeit zur Intimität in einer engen Beziehung ist einer der Schlüssel zur ganzheitlichen Gesundheit.

Daniel hatte diese Fähigkeit, und er konnte auch mit Andersgläubigen in allen Situationen seines Lebens loyale Beziehungen aufbauen und unterhalten.

Ein weiteres wichtiges Merkmal für ganzheitliche Gesundheit ist die Ausgeglichenheit.

Hierzu gehört die Fähigkeit, sich in abhängigen und unabhängigen Rollen gleichermaßen zu bewähren, d.h. entsprechend den jeweiligen Umständen, zu folgen oder zu führen.

Ein weiteres Zeichen für eine solche Ausgeglichenheit ist die Fähigkeit, je nach Lage der Dinge, seine Ziele alleine zu verfolgen - aber auch effektiv mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten.

Wettbewerb und Kompromiss im richtigen Augenblick einzusetzen, gehört ebenfalls hierher.

Daniel war ein ausgeglichener Mensch.

Er war häufig verschiedenen Autoritäten unterworfen und konnte doch unabhängig handeln, wenn dies erforderlich war.

Er konnte offen und flexibel sein, aber er wusste auch, wo er klare Verhältnisse schaffen musste, um einen faulen Kompromiss zu vermeiden.

Gesunde Menschen wissen, wie das Gleichgewicht zwischen Organisation und Kreativität aussehen muss.

Sie organisieren ihr Wissen und ihre Erfahrung so, dass sie wichtige Schlüsse ziehen können.

Sie nähern sich Aufgaben und Problemen systematisch, jedoch ohne das System zu übertreiben.

Eine zu starke Organisation kann die Kreativität zerstören – aber Kreativität ohne Organisation ist gleichermaßen chaotisch; deshalb haben gesunde Menschen ein vernünftiges Gleichgewicht zwischen beiden.

Ein anderes Zeichen für ganzheitliche Gesundheit und Reife ist die Zuverlässigkeit des Menschen.

Daniel zeigte diese Eigenschaft, denn die hohen Beamten konnten keinen Beweis für Korruption oder Nachlässigkeit bei ihm finden.

Seine klaren inneren Wertmaßstäbe ermöglichten ihm, den sozialen Druck zu sündigen zu widerstehen.

Ein weiteres Kriterium für Reife und ganzheitliche Gesundheit ist die Fähigkeit, sich auf andere Menschen zu konzentrieren.

Egoisten, die ganz von ihren eigenen Wünschen in Anspruch genommen werden, von Ihrer Angst, Eifersucht, Verdächtigungen usw. können anderen nur wenig helfen.

Wir können uns gut vorstellen, wie die hohen Beamten auf Daniel eifersüchtig und über in verärgert waren.

Dennoch gibt es kein Anzeichen dafür, dass er ihnen nicht wohlgesonnen war.

So konnte er auch für andere, die sogar seine Gegner waren, Partei ergreifen.

Seine Uneigennützigkeit entsprach keinem Helfersyndrom.

Er konnte anderen helfen – und dennoch mit seinen eigenen Problemen fertig werden.

Die Fähigkeit seine Gefühle auszudrücken und zu kontrollieren, ist ein weiterer wichtiger Aspekt von Reife und ganzheitlicher Gesundheit.

Gesunde Menschen vermeiden nicht Situationen, die Emotionen wecken, und sie gebrauchen auch nicht den Mechanismus der Isolation und Absonderung, um sich vor ihren Gefühlen zu drücken.

Ihre Gefühle sind frei und werden nicht unterdrückt – aber ihr Verhalten ist kontrolliert.

Ganzheitlich gesunde Menschen sind zumeist in ihrer Rolle als Mann oder Frau zufrieden.

Sie sind relativ frei von Ängsten und Komplexen, in denen es um Sexualität geht.

Wenn sie verheiratet sind, haben sie auch ein aktives und befriedigendes Sexualleben.

Es gibt auch ein Merkmal für die geistliche Gesundheit im ganzheitlichen Sinne, für die Reife im Glauben.

Es sollte ein Gleichgewicht bestehen zwischen der Bedeutung des Wortes Gottes und dem Hören darauf, dem Gebet, dem Zeugnis und dem Verhältnis zur Gemeinschaft mit anderen Christen.

Sechs Regeln für Christen, um auch in geistlicher Hinsicht gesund zu bleiben.

1. Sie sollten akzeptieren, dass das Leben Höhen und Tiefen hat. Dass Freude und Leid zu Ihrem Dasein gehören.
2. Sie sollten, wie Sie das aus der Heiligen Schrift wissen, im Verhältnis zu anderen Menschen demütig und liebevoll reagieren und in Ihren Beziehungen selbstlos und vergebend sein.
3. Christen sollten für sich selbst eine Position im Leben entwickeln, in der sie sich sicher fühlen und in den Grenzen ihrer Fähigkeiten erfolgreich arbeiten können.
4. Es ist sehr wichtig, seine Lebensziele auszuformulieren. Das Lebensziel prägt den Lebensstil.
5. Christen brauchen auch ganz praktische Dinge, worauf sie sich freuen können.
6. Der Glaube an Gott sollte ganzheitlich sein. D.h., Glaube und Vertrauen müssen Christen auch zu praktischen Taten führen.

Frage

Wie komme ich jetzt weiter auf meinem Weg zur Lebensreife?

Ich möchte uns jetzt einige Fragen aus fünf verschiedenen Betrachtungswinkeln stellen, die jeder für sich in Ruhe bedenken kann, um dann für sich selber Rückschlüsse daraus zu ziehen und daran zu reifen.

Bespreche die Fragen, die für Dich relevant sind auch mit anderen, die Dich gut kennen.

Bei manchen tiefergehenden Themen und Fragestellungen sind wir wahrscheinlich in der Gemeinde überfordert, um diese hilfreich zu begleiten.

Da benötigt es professionelle Hilfe.

Wenn Du tiefergehende Hilfe benötigst, um vielleicht Erlebnisse oder Belastungen oder Prägungen aus deiner Vergangenheit aufzuarbeiten, spreche die Gemeindeleitung dazu an.

Sie können Dir ganz bestimmt dabei helfen einen ausgebildeten Gesprächspartner zu finden.

Die eigene Geschichte kennen

Der erste Bereich über den ich mir klarwerden sollte, ist meine Vergangenheit. Jeder Mensch ist ganz stark durch seine Vergangenheit, seine Kindheit, seine Erziehung, seine Eltern geprägt.

Fragen dazu...

Wer waren meine Eltern? Was hat sie geprägt und ausgemacht?
Was hat mich als Kind geprägt?
Welche Erfahrungen habe ich als Kind/Jugendlicher gemacht und wie haben mich diese beeinflusst?
Welche heutigen Verhaltensweisen gehen bis auf meine Kindheit zurück?
Was mache ich genauso wie meine Eltern?
Wo verhalte ich mich völlig anders als meine Eltern und warum?

Beispiele

Eigene Verhaltensweisen

*Mutter konnte sich Ihr Leben lang nichts schenken lassen – fällt/fiel mir auch schwer
Mutter wollte nie auffallen (Flüchtling) – ich bin am Liebsten von der ersten Reaktion auch eher in der zweiten Reihe*

Vater hat auf Vorrat eingekauft - ich manchmal auch

Vater lebt in der Vergangenheit - ich lange Zeit eher in der Zukunft (Gegenteil)

Als Kind nicht getraut Freunde einzuladen – heute war/ist offenes Haus wichtig

Die eigene Glaubensgeschichte kennen

Um mich als Christ beurteilen zu können, sollte ich auch meine eigene Glaubensgeschichte kennen.

Fragen dazu...

Was hat mich in meinem Glauben nachhaltig geprägt?
Wer waren/sind meine Vorbilder im Glauben?
Welche Glaubenserfahrungen haben mich nachhaltig geprägt?
Was hat mich als Christ in der Gemeinde bisher alles positiv beeinflusst?
Menschen, Situationen, Umstände
Was hat mich als Christ in der Gemeinde bisher alles negativ beeinflusst?
Menschen, Situationen, Umstände
Wen mache ich für meine geistliche Entwicklung im Glauben verantwortlich?
Übernehme ich für meinen eigenen Glauben selber Verantwortung oder übergebe ich diese bewusst oder unbewusst an andere (Gemeinde)?

Beispiele

Alte Gemeinde war sehr konservativ – ich musste ein offenes/weites Herz „lernen“
OM (Estland, Südafrika)
Jugendkreisleiter
In verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Menschen:
Besonders: Martin Dopatka -Mentor

Selbstreflexion/Selbstwahrnehmung

Der dritte Betrachtungswinkel ist meine eigene Wahrnehmung.
Wie sehe ich mich selber und wie nehme ich mich wahr?!

Fragen dazu...

Wie denke ich über mich?
Wie ist mein Selbstvertrauen?
Stelle ich mein Licht eher unterm Scheffel oder prahle ich eher mit meinen Gaben vor anderen?
Wie würde ich meinen Charakter beschreiben?
Welche Temperamente machen mich aus?
Choleriker / Sanguiniker / Melancholiker / Phlegmatiker
Wie gehe ich mit Konflikten/Streit/Verletzungen/Unverständnis anderer um?
Spreche Ich Konflikte/Probleme direkt mit den Beteiligten an und stelle mich diesen?

Oder ziehe ich mich eher zurück und bespreche (tratsche) dies allenfalls mit anderen Unbeteiligten?

Hinweis Jesu in Matthäus 18, 15:

Wenn dein Bruder oder deine Schwester Schuld auf sich geladen hat, dann geh zu dieser Person hin und stell sie unter vier Augen zur Rede...

Kann ich sachliche Kritik ertragen?

Beziehe ich sachliche Kritik schnell auf mich als Person?

Neige ich zu extremen Ansichten/Meinungen/Einschätzungen die keinen Widerspruch zulassen?

Lasse ich eher andere für mich entscheiden oder übernehme ich selber für mich Verantwortung?

Höre ich auf den Rat anderer oder nehme ich das nicht so ernst, wenn andere mir was raten?

Nehme ich mir für andere tendenziell eher Zeit (Zeitgeber) oder nehme ich tendenziell eher Zeit von anderen in Anspruch (Zeiträuber)?

Frage ich in Gesprächen andere eher danach wie es Ihnen geht (Fremdfokus) oder erzähle ich anderen eher wie es mir geht (Selbstfokus)?

Womit verbringe ich meine Zeit?

Wieviel Zeit investiere ich in mich und in meine Beziehungen zu Menschen und Jesus?

Fremdwirkung /Fremdwahrnehmung

Der vierte Bereich in meinem Leben, mit dem Ich mich auseinandersetzen sollte ist, wie mich andere sehen und wahrnehmen.

Wie nehmen mich andere wahr?

Wie wirke ich auf andere?

Fragen dazu...

Fühlen sich andere in meiner Umgebung wohl?

Suchen andere eher meine Nähe oder meiden Sie mich eher?

Woran könnte es jeweils liegen?

Bewirkt mein Verhalten eher positive Veränderungen bei anderen oder eher negative?

Welches Feedback bekomme ich von anderen?

Ausgesprochen oder Unausgesprochen

Fragen mich andere gerne um meine Meinung?

Leib

Der letzte Blickwinkel bzw. Lebensbereich zu den ich uns Fragen mit auf den Weg

geben möchte ist unser Leib.

Fragen dazu...

Wie fühle ich mich?

Wie geht es mir gesundheitlich?

Bin ich mit Deinem Körper, meinem gesundheitlichen Empfinden und meiner Gesundheit zufrieden?

Wäre es aus meiner Sicht „dran“ mehr zur Gesunderhaltung meines Körpers tun?

Falls Ja, was will ich angehen?

z.B. Sport, Arztbesuch, Therapeut, Ernährungsumstellung, mehr Ruhe etc.

Gönne ich mir ausreichend Ruhe und Schlaf?

Zettel verteilen...

Bitte nehmt das jetzt als Anstoß und nicht als Abschluss.

Nehmt diese Fragen mit in euren Alltag und denkt darüber nach und sprecht mit anderen darüber.

Fragt euch, ob und wenn ja was ihr in eurem Leben verändern solltet.

Wenn Du an dem Punkt bist, wo Du den Eindruck hast, ich brauche Hilfe, dann suche Dir die Hilfe und nimm diese in Anspruch.

Fragt Oliver oder Gerhard Mücke oder jemand dem Ihr vertraut, wenn Ihre weitergehende seelsorgerliche oder therapeutische Hilfe benötigt.

Ich wünsche mir und uns, dass wir in diesem Jahr auf dem Weg zur Lebensreife gute Schritte vorwärts machen.

Lasst Ihn uns zusammengehen!

Amen.