

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
„Es ist nie zu spät ...“ Vorwort von Dr. Richard Kocher	7
Einführung zur Schrift	10
1. Teil: Grundlagen für innere Heilung	13
1. Gottes Plan	14
2. Schritte der Heilung	23
3. Mit Gott ins Reine kommen	30
4. Reaktionen und Folgen auf Verletzungen	48
5. Die heilende Reaktion – Verzeihen	60
6. Selbstablehnung – Heilung der Identität	72
2. Teil: Heilung der Lebensgeschichte	87
1. Heilung des Stammbaumes	87
2. Heilung in Bezug auf die acht Lebensphasen	95
1. Phase: Schwangerschaft – Geburt – Säugling: Vertrauen lernen	98
2. Phase: Frühe Kindheit: Persönlichkeit entdecken	113
3. Phase: Spielalter: Initiative entwickeln – Entscheidungen treffen	123
4. Phase: Schulalter: Fleiss entwickeln – Selbstwert stärken – Begabungen entdecken	130
5. Phase: Pubertät: Identität finden – Verantwor- tung übernehmen	138

Impressum:

Autor: Leo Tanner, Pfarrer

Copyright CH-9034 Eggersriet 2023



Kontakt: sekretariat@weg-verlag.ch

Bibelzitate, soweit nicht anders vermerkt, sind aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift entnommen.

© 2016, Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

Coverfoto: © istockphoto / AdrianHillman

Covergestaltung: D&D Medien GmbH, 88287 Grünkraut

Druck: Fuck, Druckerei und Verlag, D-56072 Koblenz

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier. (Labels: Blauer Engel, EU-Ecolabel).

1. Auflage 2023

ISBN 978-3-906855-16-5

6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter: Intimität leben	150
7. Phase: Das reife Erwachsenenalter: Frucht bringen	159
8. Phase: Das Alter: Versöhnung finden – dankbar sein	167
3. Teil: Ergänzende Aspekte der Heilung	179
1. Sexueller Missbrauch – Heilung der Sexualität	179
2. Geist und Identität stärken	194
3. Heilung durch das Wort Gottes	200
4. Umgang mit Sorgen – Sorgenübergabe	206
5. Die heilende Kraft von Dank und Lobpreis	211
6. Shalomgebete	215
7. Heilung von Abtreibungswunden und Fehlgeburten	218
8. Der Schmerzhaft Rosenkranz als Heilungsgebet	221
9. Gebet um Heilung an der Wurzel	224
Allein und im Team um Heilung beten	228
Gottes Wege sind gut! – Nachwort	232
Anhang	234
1. Wort Gottes als Logos und Rhema	234
2. Heilung des Familienstammbaumes	237
Literaturverzeichnis	245

„Es ist nie zu spät ...“ Vorwort von Dr. Richard Kocher

Der Mariathon ist eine jährliche Spendenaktion von radio horeb zugunsten afrikanischer Radio Maria Stationen; der Name setzt sich aus „Maria“ und „Marathon“ zusammen: ein Spendenmarathon für die Gottesmutter! Als Vorbereitung zu einem Mariathon las ich vom Gespräch, das Papst Franziskus am 27. November 2015 mit Jugendlichen im Kasarani-Stadion in Nairobi führte. Manuel fragte: „Was für Worte haben Sie für junge Menschen, die keine Liebe in ihren Familien erfahren haben? Ist es möglich, aus dieser Erfahrung herauszukommen?“ Der Papst antwortete: „Überall gibt es verlassene Kinder, entweder weil sie nach der Geburt ausgesetzt wurden oder weil die Eltern sie verlassen und sie nicht die Liebe der Familie erfahren haben. Darum ist die Familie so wichtig. Schützt sie, schützt sie immer! Es gibt nicht nur verlassene Kinder, sondern auch alte Menschen, die von niemanden besucht und geliebt werden. Wie kann man aus dieser negativen Erfahrung der Vergangenheit des Mangels an Liebe herauskommen?“

Wie aus negativen Erfahrungen herauskommen?

Es gibt dazu nur ein einziges Mittel: das zu tun, was ich nicht empfangen habe. Wenn du kein Verständnis erfahren hast, dann sei verständnisvoll mit anderen. Wenn du keine Liebe empfangen hast, dann liebe die anderen. Wenn ihr den Schmerz der Einsamkeit empfindet, dann geht zu denen, die einsam sind. Das Fleisch heilt man mit Fleisch. Darum nahm Gott Fleisch an, um uns zu heilen. Tun wir dasselbe mit den anderen.“

Die Antwort des Papstes ist weise und richtig. Ich möchte dennoch eine Ergänzung anfügen. Der Mangel an Liebe gehört zum Gravierendsten, was ein Mensch erfahren kann. Ich denke dabei nicht an die eine oder andere Kränkung, mit der wir alle in unserem Leben fertig werden müssen, sondern an eine ganz tiefe Erfahrung des Zerbruchs, einer tiefgehenden Enttäuschung, als Menschen so lieblos an uns gehandelt haben, dass es uns im Innersten der Seele getroffen hat.

Ein solches Erlebnis hat in der Regel drei negative Folgen: Zunächst eine Traurigkeit, die tief ins Unbewusste hineingeht: „Warum werde ich nicht geliebt? Ich bin doch auch lebenswert.“ Dann Wut und Aggression: „Was fällt denen ein, mir das anzutun?“ Und drittens die Angst, abgelehnt, nicht geliebt zu werden. Das zieht in der Regel einen

Rattenschwanz von vielen anderen verletzenden Umständen nach sich. Nach dem Wort des Papstes können Menschen mit einer solchen Erfahrung den heroischen Weg wählen, indem sie lieben, obwohl sie selbst nicht geliebt wurden.

Dr. Stadtmüller, der frühere medizinische Direktor der Adula-Klinik, sagte in einer Sendung, dass sieben bis acht Prozent der Menschen so handeln. Über 90 Prozent werden nach solchen Erfahrungen aggressiv und böse gegen sich selbst und andere. Sie geben den Hass, der in ihre Herzen gesät wurde, weiter, oder es dreht sich nach innen und sie werden depressiv.

Im Lauf meiner Priesterjahre habe ich etliche Alkoholiker kennengelernt; kein einziger von ihnen wurde aus Genusssucht zum Säufer. Im Gespräch stellte ich fest, dass sie massive Erfahrungen des Zerbruchs erlebten; vielleicht durch Mobbing im Beruf, als jemand unabsichtlich durch einen Unfall starb, eine Ehe in Brüche ging, eine furchtbare Krankheit jemanden traf, ... Dann versuchten sie ihren Schmerz mit Alkohol zu betäuben.

Wer bei den Prozentzahlen genau nachgerechnet hat, stellt fest, dass noch ein bis zwei Prozent übrig sind. Nach Dr. Stadtmüller sind das die Menschen, die nach der Ursache ihres Verhaltens fragen: „Warum bin ich so, wie ich bin? Kann ich das ändern? Was mir in der frühesten Kindheit angetan wurde, war vielleicht gar nicht Absicht, sondern ist aus einer Not heraus geschehen. Darf das nun mein ganzes Leben bestimmen? Muss ich immer Sklave der Vergangenheit sein?“

Ein neuer Weg wird möglich

Als ich vor 14 Jahren meine Lebensgeschichte aufarbeitete, hat mir ein Satz eines der grössten Psychologen unsere Zeit, Milton H. Erickson (1901-1980), unglaublich viel geholfen: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.“ Was meint er damit? Die Kindheit ist vorbei und ich habe sie so oder so erlebt. Ich kann das Erlebte nicht mehr ändern. Doch all die Defekte, Festlegungen und Prägungen, die ich erlebt habe und mich heute an dem Leben hindern, zu dem ich berufen bin, können gelöst und geheilt werden. Denn niemand von uns kam damit auf die Welt. Das kam in der Regel erst später dazu. Doch damit Heilung geschehen kann, muss ich bereit sein, dies anzuschauen, mich damit auseinanderzusetzen, es verarbeiten, damit es aufgelöst werden kann durch die Hilfe Gottes und fachkundiger Personen.

Warum gehen die wenigsten Menschen diesen Weg? Vielleicht einige, weil sie gar nicht wissen, dass Heilung möglich ist. Die Mehrheit jedoch deswegen, weil sie sich gegen den Weg der Heilung sträuben. Denn zu diesem gehört, sich mit sehr schmerzlichen Situationen zu befassen, durch das Erlebte gleichsam erneut hindurchzugehen und so ein Stück weit den Schmerz und das Leid nochmals zu durchleben.

Menschen, die diesen Weg gehen und Heilung erfahren, werden für viele andere zu einer Quelle des Lebens. Sie verstehen diese in ihren Nöten und spüren ein Bedürfnis in sich, ihnen auch zu der Freiheit zu verhelfen, die sie empfangen haben.

Was der Papst in Nairobi im Kasarani-Stadion sagte, ist schon richtig: sieben bis acht Prozent der Menschen wählen, obwohl sie nicht geliebt worden sind, dennoch den heroischen Weg, trotzdem zu lieben. 90 Prozent schlucken ihre schmerzhaften Erlebnisse hinunter, werden böse, aggressiv, depressiv oder was auch immer, aber nur ein bis zwei Prozent stellen sich ihrer Lebensgeschichte und verarbeiten diese, denn: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben.“

Einige Stunden später rief sie uns an, um uns mitzuteilen, dass sich in ihrem Sohn eine seltsame Wandlung vollzogen habe. Die Mutter hatte ihn vom Fussball-Training abgeholt. Auf der Fahrt nach Hause, begann er darüber zu reden, dass ihm aufgefallen sei, wie scheusslich er sich ihr gegenüber benommen habe. Er bat sie, ihm zu vergeben. Er habe keine Ahnung, warum er sich so verhalten habe. Sie konnte ihm den Grund mitteilen, den der Herr in der Seelsorge aufgedeckt hatte und bat auch ihn um Vergebung. Dann beteten sie, dass der Herr sie beide und auch ihre Beziehung wieder heil und gesund mache. Als sie sich umarmten, zum ersten Mal nach vielen Jahren, wussten sie, dass der Herr ein Wunder vollbracht hatte.²

Wenn wir Jesus einladen an unseren schmerzlichen Erinnerungen teilzuhaben, so bitten wir Ihn nicht darum, die Vergangenheit auszulöschen oder sie vergessen zu können. Vielmehr bitten wir Ihn, unsere Erinnerungen zu heilen. Wir nehmen Seine liebende Gegenwart in dieser Situation wahr, die uns befähigt, die schmerzliche Vergangenheit in einer völlig neuen Weise, mit Seinen Augen zu sehen.

1. Gottes Plan

Grundlegend für den Weg der *inneren* Heilung ist das Verständnis von Gottes Plan. Ausgehend von Gottes Plan für den Menschen können wir die Ursachen unserer Verletzungen besser erkennen und somit Gottes Heilungswege erkennen und gehen.

Gott hat in die Schöpfungsordnung bestimmte Wachstums- und Reifeschritte für die Entwicklung des Menschen hineingelegt. Seelische Verletzungen können diesen Prozess unterbrechen und der Grund sein, dass wir in unserer Entwicklung stehen bleiben. Aus uns heraus können wir diese Entwicklungsschritte nicht immer erkennen. Dazu brauchen wir das Licht Gottes, die göttliche Offenbarung. Denn *ohne prophetische Offenbarung verwildert das Volk; selig ist es, wenn es die Unterweisung bewahrt (Spr 29,18)*. Selig sind wir, wenn wir Gottes Plan erkennen und ihn beherzigen. Worin besteht er?

Nach Gottes Plan hat jeder Mensch eine Bestimmung. Er wird für eine bestimmte Aufgabe geboren. Das beinhaltet wachsen und reifen. Das galt auch für Jesus: Als Er mit zwölf Jahren mit Seinen Eltern zum Paschafest nach Jerusalem ging, blieb Er anschliessend im Tempel

² Vgl. Frank & Catherine Fabiano: Mut zur Reife. Entwicklung und Fehlentwicklung des Menschen verstehen. Wege der Heilung. Gerth Medien. 1999. S. 170-171

zurück. Drei Tage suchten Ihn die Eltern und im Anschluss daran heisst es: *Jesus aber wuchs heran und seine Weisheit nahm zu und er fand Gefallen bei Gott und den Menschen (Lk 2,52)*. Was für Jesus galt, gilt auch für uns. Unsere Aufgabe ist darum ein frohes Ja zum Wachsen und Reifen in allen Bereichen unseres Lebens zu sagen. Das beinhaltet ein Ja zur körperlichen Entwicklung, zur seelisch-psychischen Entfaltung sowie zur geistlichen Reifung.

1.1 Der Mensch als Partner

Zum Plan Gottes gehört der Platz, den Gott dem Menschen gegeben hat. Er hat ihn mit Würde und Herrlichkeit gekrönt (vgl. Ps 8). Zur Würde und Berufung des Menschen gehört, dass Gott den Menschen von Anfang an als Partner in Sein Schöpfungswerk miteinbezogen hat. Eigentlich hätte Er die Welt und alle Geschöpfe so erschaffen können, dass sie ohne den Menschen „funktionieren“. Doch Er tat es nicht.

Von Anfang an hat Gott uns Menschen eine Schlüsselposition gegeben. Wir sind berufen Seine Liebe, Seine Geborgenheit, Seine Bejahung des ganzen Seins, Seine Zusage der Identität, ... einander zu vermitteln. Deshalb ist das Kind in den ersten Lebensjahren (und auch schon im Mutterleib) total auf Empfang eingestellt. Es ist völlig auf Zuwendung, Liebe und Bestätigung angewiesen und allein nicht fähig zu überleben.

Unsere Seele ist zart und verletzlich. Wird dem Kind sein körperliches, psychisches und geistliches Sein von den Eltern willkommen geheissen und ausdrücklich bejaht, dann bedeutet dies für das Kind, dass es gut ist, und so sein darf. Werden aber Bereiche seines Menschseins, zum Beispiel bestimmte Gefühle wie Zorn, Hass, Wut, die Sexualität, usw. nicht willkommen geheissen, dann bedeutet dies für das Kind, dass dies schlecht ist und folglich nicht sein sollte. Wenn sich dann solche Gefühle bei ihm melden, kann dies Beschämung auslösen. Diese führt dazu, dass das Kind solche Gefühlsregungen versteckt oder unterdrückt. Doch genau das verhindert, dass diese Bereiche sich in gesunder Weise entfalten können.

Ähnliches kann geschehen, wenn ein Kind zuhause unter Perfektionsdruck steht. Alles muss es sofort verstehen und richtig machen. Wenn es ihm nicht gelingt, erntet es Kritik und Ablehnung. Deshalb versucht das Kind krampfhaft ja keine Fehler zu machen. Wenn sie trotzdem geschehen, kann es nicht dazu stehen. Sie werden verdrängt, versteckt oder es beschuldigt andere.

Die Eltern prägen von Anfang an das Leben ihrer Kinder. Vater und Mutter charakterisieren dabei unterschiedliche Aspekte von Gottes Vaterliebe. Die Mutter hat (mehr) die Berufung emotionale Wärme an das Kind weiterzugeben. Dadurch lernt das Kind die eigenen Gefühlsregungen wahrzunehmen und zu bejahen. Es wird dadurch fähig zur Empathie. Die Mutter bewirkt, dass sich tief im Kind einprägt, dass es bedingungslos geliebt ist, mit einer Liebe, welche die Freiheit lässt, selbst zu entscheiden.

Der Vater vermittelt (mehr) Identität, Sicherheit und Vertrauen in das Leben draussen in der Welt. Er antwortet auf die Fragen, die jeder Junge (und auch Mädchen) tief in sich tragen: „Kann ich das? Schaffe ich das?“ Ein Mädchen fragt: „Bin ich schön?“ Die Art und Weise, wie der Vater diese Fragen beantwortet, hat Auswirkungen darauf, ob sich das Kind ängstlich oder mit Vertrauen in sich selbst entwickelt und wie es sich später den vielen Herausforderungen in Schule, Beruf und in der Welt stellt.

Damit sind wir bereits mitten im Thema der Entwicklung des Menschen. Doch zuvor gilt es eine schmerzliche Realität zu akzeptieren. Der heutige Zustand des Menschen und der Welt entspricht nicht mehr (in allem) Gottes gutem Plan. In die Schöpfungsordnung kam ein Riss, der einen Unheilsstrom über alle Generationen auslöste. Die Folge davon ist alles Unheil, das die Menschen erlebten und aktuell erleben. Folge davon sind vielfältige Verletzungen, negative Prägungen, Mangel an Liebe, an Bestätigung und vieles mehr, was jeder Mensch erlebt.

Auch heute erfährt niemand die volle Bestätigung und Liebe von den Eltern und der Umgebung, wie Gott dies für uns vorgesehen hatte. Dazu kommt, dass wir auch in uns selbst die Folgen der Ursünde tragen. Wir sind nicht nur gut, sondern tragen auch Böses in uns und bringen durch falsche Entscheidungen Unheil in die Welt.

1.2 Die Wurzeln erkennen

Vielleicht habe ich mich schon gefragt: „Warum kann ich nie Nein sagen? Warum fällt es mir so schwer, andere um Hilfe zu bitten? Warum bin ich so ungeduldig und alles muss immer schnell bei mir gehen?“

Wenn dies der Fall ist, sind wahrscheinlich bestimmte Glaubenssätze schuld daran, die wir schon in der Kindheit gelernt haben. Wenn du als Kind häufig „Beeil dich!“ gehört hast und beständig zur Eile angetrieben wurdest, dann haben wir diese Aufforderung so verinnerlicht, dass sie

auch später unser Verhalten bestimmt. Auch zwanzig Jahre später mahnen wir uns selbst zur Eile: „Ich darf nicht zu lange brauchen“, „Die Aufgabe muss so schnell wie möglich erledigt werden.“

Das zeigt: Wie jung oder alt wir auch sind, wir können unsere Vergangenheit nicht abstreifen. Was wir erlebt haben, gehört immer zu uns. Vergleichbar ist dies mit dem Wachsen eines Baumes. Er wächst Jahr für Jahr und dieses Wachstum zeigt sich jeweils in einem neuen Jahrring. So ist auch bei einem 80-jährigen Baum der erste Jahrring immer noch vorhanden. Er ist mit 79 Jahrringen überwachsen, nicht mehr zu sehen, aber noch da. So ist es mit unserem Leben. Die Erlebnisse der Vergangenheit sind immer in uns. Wir können sie zudecken, jedoch nicht von uns abtrennen. So lebt das Kind der ersten Jahre (und damit unsere Kindheit) immer in uns.

Das Hauptproblem besteht darin, dass wir das meiste, das unser Leben zutiefst geprägt und auch verletzt hat, nicht kennen. Fast alles, was wir in der pränatalen Phase unseres Lebens und in den ersten Lebensjahren erlebt haben, ist uns nicht bewusst. Es ist im Unbewussten gespeichert und prägt von dort her unser Leben. Psychologen sagen, dass uns nur ein Zehntel (1/10) dessen bewusst ist, was heute unser Leben prägt. Neun Zehntel (9/10) schlummert im Unbewussten.

Deshalb weiss ich oft nicht, wieso ich in gewissen Situationen überreagiere, oder besser gesagt, warum es in mir so reagiert. Doch was aus mir herauskommt zeigt, was in mir drin ist.

Zu Beginn der Coronazeit bat mich ein christliches Ehepaar zu ihrer Goldenen Hochzeit einen Gottesdienst zu feiern. Im Gespräch stellte sich heraus, dass sie in einer grossen Krise waren. Trotz gutem Willen hielten sie es miteinander nicht mehr aus. Manchmal lösten beiläufige Bemerkungen heftige emotionale Reaktionen aus, wofür sie sich dann gegenseitig beschuldigten. Zu viele gegenseitige Verletzungen und Reaktionen verunmöglichten ein herzliches Miteinander.

In den folgenden Gesprächen versuchten wir die Ursachen und Wurzeln für die jetzigen Reaktionen zu erkennen. Einmal sagte ich: Legen wir auf den Tisch zwei Schalen. Die eine füllen wir mit Wasser und die andere mit Benzin. Nun zünden wir ein Zündholz an und nähern uns der Schale mit Wasser. Was passiert? Nichts? Dann nehmen wir das gleiche Zündholz und nähern uns der Schale mit Benzin. Was passiert? Wow! Es löst eine Explosion aus.

Ein Zündholz kann nur dann eine Explosion auslösen, wenn Brennstoff da ist. Doch meist geben wir dem Auslöser (dem Zündholz) die Schuld. Darum ist es gut, genau hinzuschauen, was der Grund für diese und jene Reaktion ist, anstatt diejenigen zu beschuldigen, welche diese Reaktion in mir ausgelöst haben. Und dann geht es darum, die eigenen Verletzungen heilen zu lassen, damit das eigene Benzin immer mehr zu Wasser wird.

1.3 Wahrheit zulassen

Dazu müssen wir die Wahrheit sehen wollen. Dies ist zuerst die *Wahrheit der Liebe Gottes* über unserem Leben, die durch falsche Gottesbilder und Verletzungen verdunkelt ist. Gottes Ja und Liebe zu unserem Leben ist unzerstörbar. Doch oft haben wir sie nicht erkannt und gespürt. Zur Liebe Gottes gehört wesentlich unsere Identität als Kinder Gottes und die Berufung als Kinder Gottes zu leben.

Dann geht es um die *Wahrheit unserer Wunden* mit ihren Folgen. Schmerzliche Wahrheiten sind oft nicht sofort erkennbar. Sie werden verdrängt, weil sie weh tun. In der Regel können wir uns der ganzen Wahrheit nur langsam und schrittweise öffnen. Jesus kennt uns durch und durch. Er weiss, wann und wieviel wir an Wahrheit verkräften, ertragen und annehmen können. So nimmt uns Jesus liebevoll an der Hand und will uns so weit in die Wahrheit einführen, wie wir dies jetzt verkräften können. Das heisst: Zulassen, was ich erlebt habe und wie ich das Erlebte persönlich empfunden habe.³

Dazu gehört auch Gefühle wie Wut, Trauer, Zorn, Eifersucht, ... zuzulassen. Dies ist nicht einfach, weil wir gelernt haben, unsere wahren Gefühle zu verbergen, weil sie für uns unangenehm oder beschämend waren. Wir haben sie deshalb unbewusst oder automatisch verdrängt. Dadurch verkümmern aber Leben und Vitalität in uns. Unterdrückte Gefühle, Schmerz und Tränen zuzulassen ist äusserst heilsam.

Oft haben wir Mühe, der Realität einfach nur ins Auge zu sehen, sie zuzulassen und anzunehmen. Weil in uns ein Urteilsgeist lebt, wird alles sofort beurteilt und bewertet. Gut – böse; darf sein – darf nicht sein; passt mir – passt mir nicht; müsste so und so sein. Manchmal lebt auch ein Machergeist in uns, der sofort alles verändern will. Darum fällt es uns

³ Das hat immer auch mit der Deutung von Erlebtem zu tun. So können z.B. Kinder, die sexuellen Missbrauch erlebt haben, sich selbst die Schuld dafür geben, sich dafür schämen, obwohl sie absolut nichts dafür können.

schwer, vorerst alles zuzulassen und einfach anzuschauen. Denn nur was wir zulassen und annehmen, kann sich wandeln.

Da kann uns ein falsch verstandenes Ehrgefühl den Eltern oder anderen Personen gegenüber daran hindern, die Wahrheit zuzulassen. Das können Aussagen sein wie: „Sie hatten es ja selbst so schwer, taten ihr Möglichstes für mich und hatten es ja nur gut gemeint! Ich darf doch meiner Mutter ... nichts unterstellen! Sie hatte auch ihre Geschichte. Die Mutter konnte nicht mehr Liebe zeigen, weil sie selbst keine Zärtlichkeit und Liebe empfangen hat.“

Doch hier geht es nicht um die Mutter oder wen auch immer, sondern um meine *persönliche Wahrheit*, nämlich wie ich die Mutter, respektive die jeweilige Situation erfahren habe. Diese subjektiv empfundene – und nicht die objektive – Wahrheit prägt mich. Wenn die Mutter das Möglichste tat, um mich zu lieben, ich aber diese Liebe nicht empfunden habe, ist dies *meine* Wahrheit. Was ich empfunden habe, hängt nicht nur von objektiven Ereignissen ab, sondern auch davon, wie ich das Verhalten anderer Menschen interpretiert habe. Kinder der gleichen Familie können dasselbe Erlebnis unterschiedlich erleben und unterschiedlich darauf reagieren.

1.4 Verletzungen führen zu Reaktionen

Zur Wahrheit gehören auch die Folgen dieser Ereignisse und auch unsere Reaktionen auf die Verwundungen. Jesus will uns diese Reaktionen zeigen, damit wir dort, wo sie verkehrt waren, umkehren, uns davon trennen und dadurch heil werden können.

Wir können verletzt werden durch verschiedene Pfeile wie: Schock Erniedrigung, Verlassenheit, Beschimpfungen, Ablehnung, Enttäuschungen, Spott, Verleumdung, Mobbing, Gewalt, Beleidigungen, Verachtung, Unterdrückung, Ungerechtigkeiten und vieles mehr. Diese Verletzungen führen automatisch zu Reaktionen im Herzen wie z.B. Wut, Zorn, Angst Aggressionen, Mutlosigkeit, Schwermut, Kritiksucht, Verwirrung, Minderwertigkeit, Selbstabwertung (ich bin nichts wert!), Stolz, Rebellion, Lügen, Unversöhnlichkeit, ...

Verletzungen führen zu Wunden und diese tun weh! Verletzungen führen oft zu Überreaktionen. Dazu ein Beispiel aus dem körperlichen Bereich: Da hat jemand auf beiden Schultern einen Sonnenbrand, den man nicht sieht, weil die Schultern durch ein T-Shirt oder ein Hemd bedeckt sind. Nun kommt eine Freundin, begrüsst diese Person voll

geschenkt hast, abschätzend gedacht, es abgelehnt und durch meine Lieblosigkeit verletzt habe.

Jetzt aber danke ich Dir von ganzem Herzen für das grosse Geschenk meines Lebens und für alle Wohltaten und Gaben, die Du mir geschenkt hast.

Ich danke Dir für die wundervolle Identität, in der ich für immer Deine geliebte Tochter, Dein geliebter Sohn sein darf. Danke für diese Ehre! Danke für die Heimat in Deinem Herzen und dass Du mir einen Platz in Deiner himmlischen Familie geschenkt hast.

Danke für die wunderbare Berufung, dass ich zusammen mit der Kirche Deine Braut sein darf. Danke für meinen Weg und für den guten Plan, den Du mit meinem Leben hast. Ich vertraue Dir jetzt mein Leben, meine Vergangenheit und Zukunft an. Führe Du mich nach Deinem Willen, denn Du willst das Beste für mich.

Vollende Du selbst das Werk, das Du in mir begonnen hast. Lass mich Deine Liebe zu meinem Leben und Deine Freude über meine Berufung erkennen und annehmen. Du bist ein wunderbarer und liebevoller, himmlischer Vater. Ich lobe und preise Dich dafür. Amen

2. Teil: Heilung der Lebensgeschichte

Nun wenden wir uns der Geschichte unseres Lebens zu, das mit unserer Zeugung beginnt. Doch die Wurzeln unseres Lebens reichen tiefer. Sie gehen auf unsere Ahnen, unseren Stammbaum zurück. Segen und Unheil können von dort auf uns zukommen.

1. Heilung des Stammbaumes

Auch wenn unser Leben erst mit der Zeugung beginnt, ist bereits einiges in uns vorherbestimmt. Wir werden hineingeboren und sind hineingewoben in eine Solidaritätsgemeinschaft einer Nation, Gruppe und in einen persönlichen Stammbaum. Wenn darum ein Mensch gezeugt und geboren wird, erbt er viel Gutes von seinen Eltern und Vorfahren. Wir sprechen manchmal bei einem Kind davon, dass es den einen Charakterzug von der Mutter, beziehungsweise des Grossvaters oder umgekehrt geerbt hat. Ebenso von besonderen Gaben (Musik, Handwerk, ...), und auch von Verhaltensweisen, von körperlichen und Charaktereigenschaften.

Aber nicht nur Gutes, auch körperliche wie charakterliche Schwächen und Defizite können "geerbt" werden. Die Psychologie, die Soziologie, die Pädagogik und die Medizin haben nachgewiesen, dass Vererbung eine ganzheitliche Angelegenheit ist. Körperliche, soziale, seelische, psychische, spirituelle (geistliche) Dinge, ja sogar Milieus werden vererbt. Darum spricht man auch von Erbkrankheiten. Die heutige Medizin sucht nach Wegen, um über Embryonen in die Gene des Erbgutes von Menschen vorzustossen, um Erbbelastungen zu heilen.

So kann es auch geistliche, generationenübergreifende Hindernisse geben. Kinder können an den Konsequenzen der Sünden ihrer Eltern leiden. So können Gewohnheitssünden oder Gebundenheiten vererbt werden. Alkoholismus, körperlicher und sexueller Missbrauch, emotionale Zurückgezogenheit, und vieles mehr können Muster schaffen, die über Generationen weitergegeben werden.

Schuld hat immer Folgen. So kann unerlöste Schuld negativ in den Nachkommen weiterwirken. Diese Tatsache wird auch in der Esoterik wahrgenommen. Deshalb versucht man in manchen esoterischen Kreisen, die an die Reinkarnation glauben, durch so genannte Rückführungstherapien ins frühere Leben, Heilung von Erblasten zu erreichen.

Von Erbbelastungen spricht auch die Bibel, und zwar im Zusammenhang mit dem Bundesschluss. Der Herr befreite Sein Volk aus der Sklaverei in Ägypten. Nun schliesst Er mit ihnen einen Bund und erhebt sie zur Würde Sein Volk auf Erden sein zu dürfen. Dazu gibt Er ihnen die sogenannten Zehn Worte, zehn Gebote. Das erste heisst: *Du sollst neben mir keine anderen Götter haben. ... Du sollst dich nicht vor ihnen niederwerfen und ihnen nicht dienen. Denn ich bin der HERR, dein Gott, ein eifersüchtiger Gott: Ich suche die Schuld der Väter an den Kindern heim, an der dritten und vierten Generation, bei denen, die mich hassen ... (Ex 20,3.5).*

Das bedeutet nicht, dass die Kinder die Schuld an sich ihrer Eltern zu tragen haben. Für die Schuld wird jeder Mensch persönlich Rechenschaft ablegen müssen. Gott warnt allerdings davor, dass die *Konsequenzen der Sünde* (Folgen der Sünde) weitergehen und von den nachfolgenden Generationen zu tragen sind. So können die Sünden der Vorfahren ein Hindernis für die Nachkommen darstellen, solange die Konsequenzen der Sünde noch in der Welt wirksam sind.

Doch viel mehr Segen bewirkt die Gnade. So sagt die Stelle bei Exodus weiter: *Doch ich erweise Tausenden meine Huld bei denen, die mich lieben und meine Gebote bewahren (Ex 20,6).*

Die weiterwirkenden Folgen der Sünde der Vorfahren werden auch als "Fluch" bezeichnet. Die frohe Botschaft besteht darin, dass Jesus in Seinem Tod am Kreuz auch alle Folgen der Sünde (also den "Fluch der Sünde") auf sich genommen und Erlösung geschenkt hat.

1.1 Stammbaumkette

Weiterwirkende Folgen der Sünde, wodurch ein Fehlverhalten über Generationen weitergegangen ist, können wir auch in der Bibel erkennen. Dazu ein Beispiel von Angst und Lüge. Sie beginnt mit dem Stammvater Abraham: *Als er (Abram) sich Ägypten näherte, sagte er zu seiner Frau Sarai: Ich weiß, du bist eine Frau von grosser Schönheit. Wenn dich die Ägypter sehen, werden sie sagen: Das ist seine Frau! Und sie werden mich töten, dich aber am Leben lassen. Sag doch, du seist meine Schwester, damit es mir deinetwegen gut geht und ich um deinetwillen am Leben bleibe (Gen 12,11-13).*

Die nächste Generation ist Isaak, sein Sohn: *Isaak liess sich in Gerar nieder. Als sich die Männer des Ortes nach seiner Frau erkundigten, sagte er: Sie ist meine Schwester. Denn er fürchtete sich zu sagen: Sie ist meine Frau. Er dachte: Damit mich die Männer des Ortes nicht wegen Rebekka*

umbringen, denn sie sah schön aus (Gen 26,6-7). Die zweite Generation mit Lüge und Angst.

Isaak hatte zwei Söhne: Esau und Jakob. Als Rebekka hörte, dass Isaak Esau den Erstgeburtsrechtsseggen schenken wollte, betrogen sie und Jakob den Vater Isaak. Dritte Generation mit Lüge. Jakob wurde in der Folge vom Onkel Laban belogen und betrogen, als ihm dieser für die sieben Jahre Dienst nicht zuerst seine Tochter Rachel, die er liebte, gab, sondern die ältere Tochter Lea.

Jakob hatte zwölf Söhne. Zehn waren auf Josef eifersüchtig. Als Josef zu ihnen aufs Feld kam, sagte sie zueinander: *Jetzt aber auf, erschlagen wir ihn und werfen wir ihn in eine der Zisternen. Sagen wir, ein wildes Tier habe ihn gefressen (Gen 37,20).* Sie belogen ihren Vater Jakob. Vierte Generation.

Frage: Gab es bei meinen Vorfahren eine Krankheit, eine Fehlhaltung, irgendeine Neigung zur Sünde, die sich durch die Generationen hingezogen hat? Probleme, die jemand hat, für die es keine Erklärung gibt (Unglücksfälle, Suizide, ...)? Manchmal gibt es in Familien immer wieder schwierige Ereignisse, die man nicht einordnen kann. Dann kann da ungesühnte Schuld mitwirken.

Wie ich überraschend frei wurde ...

Eine der frühesten Erinnerungen – ich war wohl vier Jahre alt, jedenfalls noch nicht fünf – ist die Ermahnung meiner Mutter, die Hände **auf** der Decke zu lassen und nicht „da unten rumzuspielen“. Eine vergebliche Ermahnung. Welchen Gewinn ich aus dem „Rumspielen“ zog, ist mir heute nicht mehr nachvollziehbar. Es muss aber etwas Lustvolles oder Tröstliches gewesen sein, denn ich habe damit nie aufgehört.

Erst recht nicht, als ich in die Pubertät kam und das „Rumspielen“ eine völlig neue Qualität bekam und endgültig einen Suchtcharakter annahm. Verstärkt noch durch die Entdeckung eines erotischen Taschenbuchs in einer Buchhandlung. Dabei war mir völlig klar: Wenn ich es kaufe, wird das der Anfang eines Kaufzwanges. Ich schlug die innere Warnung in den Wind und es kam, wie es kommen musste.

Als das Internet aufkam und dort pornographische Videos zur Verfügung standen, wurde ich völlig abhängig davon. Mindestens so sehr wie ein Heroinsüchtiger von seinem Rauschgift. Nicht, dass ich nie einen Ausstieg versucht hätte, aber länger als zwei, drei Wochen hielt es nicht an. Ich war einfach nicht Herr im eigenen Haus, das insgesamt vier Jahrzehnte.

1. Phase: Schwangerschaft – Geburt – Säugling: Vertrauen lernen (bis ca. 18 Monate)

Unser Leben wird am meisten durch die Kindheit und das Jugendalter geprägt. Sich die Erfahrungen dieser Zeit bewusst zu machen, kann hilfreich dabei sein, unser Leben mit den eigenen Verletzungen und Prägungen besser zu verstehen. Deshalb wollen wir diese Zeitphasen ausführlich betrachten. Wir teilen diese Phase auf, in die pränatale Zeit im Schoss der Mutter, die Geburt und in die Säuglingsphase.

1.1 Die pränatale Phase

Unsere Lebensreise beginnt nicht erst im Augenblick der Geburt, sondern schon lange davor, unter dem beruhigenden Schlagen des mütterlichen Herzens. Eigentlich noch viel früher, im Willen unseres Schöpfers. Am Ursprung unseres Lebens steht die Liebe. Paulus schreibt, dass Gott uns in Jesus Christus *vor der Grundlegung der Welt* erwählt hat (vgl. *Eph 1,4*). Ein Strom der Liebe ist seit Ewigkeit da, wie auch der Herr bei Jeremia sagt: *Mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt (Jer 31,3)*.

Das Erste, was dem Menschen widerfährt, ist die Liebe Gottes in dem Moment, als Gott ihn nach Seinem Bild einzigartig erschafft. So schenken die Eltern in ihrer Liebeshingabe ihrem Kind das Leben. Doch selbst wenn die Zeugung nicht gewollt war, erschafft Gott immer noch, was nur Er kann: eine neue Person als Sein Bild, unsterblich in ihrer Seele, einzig in ihrer Berufung vor und zu Gott. Das zeigt: Ich bin – wir sind gewollt.

Gottes Sicht und Plan

Wie ein Same in die Erde, so kommt das neue Geschöpf zuerst in die Gebärmutter. Das Kind in der Gebärmutter reagiert in den ersten Wochen und Monaten sehr empfindsam auf die Atmosphäre im Mutterleib. Wenn die Mutter während der Schwangerschaft auf sich selbst achtet, drückt sie damit ihre Liebe zum Kind aus. Ebenso, wenn sie mit der Hand über ihren Bauch streichelt und leise und beruhigend mit dem Kind spricht, wenn es strampelt, um auf sich aufmerksam zu machen. Dadurch wächst in der Mutter und im Kind eine tiefe emotionale Bindung. Mit ihrem Streicheln und ihren beruhigenden Worten heisst sie das Kind willkommen und bestätigt seine Existenz. Das Kind fühlt sich wohl und geborgen.

Im letzten Drittel der Schwangerschaft kann das ungeborene Kind auch Geräusche und Reize von aussen wahrnehmen und darauf reagieren. Wenn der Vater liebevoll und aufmerksam mit ihm redet, geht das Kind auch mit ihm schon vor der Geburt eine Bindung ein. Heute wissen Eltern bereits vor der Geburt das Geschlecht des Kindes. So können sie sanft die Hand auf den Bauch der Mutter halten und das Kind bereits mit seinem Namen anreden und ihm Worte der Liebe und des Segens von Gott zusprechen. Diese liebevolle Zuwendung nährt das Kind im Mutterleib, stärkt seinen Geist und fördert seine Lebensbestimmung.

Mögliche Wunden und ihre Wurzeln

Ein Kind nimmt bereits während der Schwangerschaft alles wahr, was die Mutter erlebt. Dazu gehören Liebe und Freude aber ebenso ihren Stress, ihre Ängste, ihre Traurigkeit, ihren Schmerz, ... Das Kind nimmt die Gefühle der Mutter wahr und fühlt immer mit.

Richard Kocher: Eine Frau kam zu mir in die Seelsorge, sie hatte mehrere Kinder, die sie alle sehr lieb hatte. Nur mit einem, dem ersten Kind, ein Sohn, gab es ständig Schwierigkeiten. Er war ihr gegenüber sehr ablehnend.

Die Schwangerschaft mit dem ersten Kind kam ihr sehr ungelegen. Sei es, weil sie mitten in der Ausbildung war, das Haus noch nicht hergerichtet war oder warum auch immer. Obwohl sie als Christin nie nur im Entferntesten an eine Abtreibung gedacht hatte, und dies für sie nicht in Frage kam, hegte sie Gefühle der Ablehnung dem Kind gegenüber. Offensichtlich sind diese auf das Kind übergegangen und haben diese Distanz bewirkt.

Wir haben miteinander gebetet. Die Mutter sprach: „Im Namen Jesu nehme ich alles, was von mir an Ungutem auf mein Kind herübergekommen ist, wieder zurück. Ich bitte um Vergebung, ich wusste nicht, dass sich meine negativen Gedanken auf mein Kind auswirken.“ Dann haben wir noch eine Heilige Messe in diesem Anliegen gefeiert. Die Beziehung zu ihrem Sohn hat sich geändert.

Wenn Eltern Vorkehrungen getroffen haben kein Kind zu bekommen und die Frau wird trotzdem schwanger, dann wird das Kind zuerst einmal emotional abgelehnt. Diese Ablehnung der Eltern überträgt sich auf das Kind.

Ablehnung heisst, nicht willkommen, nicht geliebt zu sein. Dem Kind werden Botschaften übermittelt: „Wir wollen dich nicht haben... du bist lästig, nicht geplant, nicht willkommen, ... geh weg.“ Solche negativen Botschaften rauben dem Kind das Sicherheitsgefühl. Ängste wie: „Mich

sollte es besser nicht geben, ...“ können auf das Kind übergehen und bleiben unbewusst in ihm wirksam.

Doch nicht flüchtige Befürchtungen über eine unerwartete Schwangerschaft verletzen das Kind, sondern die Ablehnung über einen längeren Zeitraum, erst recht eine fortwährende Ablehnung.

Wenn die Mutter – aus welchen Gründen auch immer – Angst hat zum Kind zu stehen und deshalb die Schwangerschaft versteckt, kann das Kind im Mutterleib wahrnehmen: „Mich sollte es besser nicht geben. Anderes ist wichtiger. Ich muss mich verstecken, zurückziehen.“

Wenn solche Ablehnung nicht geheilt wird, kann das Kind diese Ängste durchs ganze Leben mittragen. Das gilt besonders, wenn das Kind Abtreibungsversuche erlebt hat. Eine Folge davon ist eine tiefe Verunsicherung in der Identität. Einflüsse und Erfahrungen des noch ungeborenen Kindes im Mutterleib können einen Menschen lebenslang prägen. Verborgener im Unbewussten beeinträchtigt es das Leben im Erwachsenenalter. Dies kann sich in einer allgemeinen Verunsicherung, in Angstzuständen, in Zwängen, in Beziehungsunfähigkeit, ... zeigen.

Auch irrationale Schuldgefühle der Mutter, die durch schwere seelische Verletzungen bei der Empfängnis, wie z.B. Vergewaltigung entstanden sind, können sich auf das Kind übertragen.

Wenn die Mutter oder sonst jemand einen Fluch oder einen Todeswunsch über dem ungeborenen Kind ausspricht, kann eine geistliche Bedrückung über das Leben dieses Kindes kommen. Denn ein ausgesprochener Fluch gibt dem Feind die Möglichkeit, diese Verwünschung auszuführen.

1.2 Die Geburt

Die Umstände und die Art, wie die Geburt verläuft – einfache oder schwierige Geburt, Spät- oder Frühgeburt, Kaiserschnitt oder Zangengeburt – können Schatten auf das Leben des Kindes werfen. Denn der Eintritt in die Welt ist für jedes Kind ein mehr oder weniger grösserer Schock.

Die hormonelle Einleitung der Geburt geht normalerweise vom Kind aus. Muss die Geburt mit Medikamenten eingeleitet werden oder wenn die Geburt zwar von allein beginnt, aber nur sehr langsam vorangeht, und beschleunigt werden muss, dann unterbricht dies den natürlichen Rhythmus des Geburtsprozesses und kann einen psychischen Schock des Babys zur Folge haben. Bei einem sogenannten Einleitungsschock ist das Baby Gefühlen von Verwirrung, Angst, Unterbrechung oder Vereinnahmung ausgesetzt.

Bei jeder Geburt, egal ob kurz oder lang, muss das Baby seinen Weg nach draussen finden, um zu überleben. Es muss die Wärme und Geborgenheit im Mutterleib verlassen, durchsteht Ängste und, in der Welt angekommen, muss es lernen, selbst zu atmen und einen Temperatursturz von rund 15 Grad zu bewältigen. Ein sofortiger Hautkontakt, liebevolle Betreuung und körperliche Nähe der Mutter, helfen dem Baby sich zu erholen und geborgen zu fühlen.

Die Geburt mit der Nabelschnur um den Hals führt zum Notschrei: „Ich bin am Ersticken. Es schnürt in mir alles zu.“ Wenn die Geburt lange dauerte, evtl. noch die Saugglocke eingesetzt werden musste, kann es später noch als erwachsene Person Angst vor einem Tunnel haben.

Wenn Eltern sich einen Jungen (Buben) wünschten, jedoch ein Mädchen geboren wird (oder umgekehrt), kann sich dies später auf die Identität des Kindes auswirken. Der Eindruck, nicht „richtig“ zu sein, oder bei allem, was das Kind im Leben erreicht, doch „nicht zu genügen“, kann da seine Wurzeln haben.

Die Zeit vor und nach der Geburt trägt entscheidend dazu bei, wie das Geburtserlebnis verarbeitet wird: Hat das Baby die Zeit der Schwangerschaft positiv erlebt und wird es nach der Geburt von einer liebenden Familie willkommen geheißen, kann es auch dramatische Geburtserlebnisse gut verarbeiten und sich schnell wieder erholen.

Eine robuste Frau kam in die Seelsorge. Sie hat eine neue Wohnung bezogen und bei dieser Wohnung waren die Garagen im Untergeschoss. Als sie in die Tiefgarage einfahren wollte, bekam sie eine Panikattacke,

hat. Dadurch kann ich mit Seinen Augen die Vergangenheit neu sehen. Das hilft mir Schuldzuweisungen loszulassen und wo mir Unrecht geschehen ist, zu verzeihen.

Jesus zeigt auch auf, wie mich die falschen Reaktionen auf die empfangenen Verletzungen bisher einschränkten. Er hilft mir aus negativen Verhaltensmustern, die ich mir zum Schutz vor weiteren Verletzungen angeeignet habe, herauszutreten und an Seiner Hand neue Schritte zu wagen.

Es ist wichtig sich bei den Heilungsgebeten bewusst vor Jesus Christus zu stellen, der am Kreuz auch all unsere Leiden und Schmerzen mitgetragen hat (*vgl. Mt 8,16-17*). Am idealsten ist es, wenn dies vor dem ausgesetzten Allerheiligsten geschieht, wo Jesus als wahrer Mensch und wahrer Gott leibhaftig in Seiner alles heilenden Liebe am Kreuz gegenwärtig ist.

In dieser ersten Phase meines Lebens war für mich besonders prägend, was ich bekommen habe: Liebe, Annahme, Bejahung oder Ablehnung. Wenn ich in dieser Zeit Ablehnung erfahren habe, können daraus tiefe Wunden entstanden sein, die meine Beziehungen zu Gott, zu mir selbst und zu den Mitmenschen sehr erschweren. Ich kann Ängste oder Hemmungen spüren. Vielleicht kommen manchmal Aggressionen und Hassgefühle in mir hoch und ich weiss nicht, warum.

In der ersten Lebensphase ist es Gottes Plan, dass in mir das Urvertrauen entsteht, das Vertrauen ins Leben, in die Menschen, in mich selbst, in Gott und Seinen guten Plan mit mir.

Dreifaltiger Gott, ich komme zu Dir als meinem Schöpfer, Erlöser und Heiland. Zuerst danke ich Dir für mein Leben, für Dein unwiderrufliches Ja zu meinem Leben, das Du schon vor meiner Zeugung ausgesprochen hast. Danke, dass hinter meinem Leben ein ewiger Strom der Liebe steht, der von Deinem Herzen ausgeht.

Zeugung

Jesus, ich bringe Dir jetzt meine Zeugung. Du kennst alle Umstände meiner Zeugung. Du weisst ob ich im Augenblick meiner Zeugung gewollt, willkommen war oder nicht. Du weisst ob ein ganz bewusstes „Nein“ von Vater und Mutter über meinem Zeugungsakt lag. Du weisst, was meine Mutter empfunden hat als sie erkannte, dass sie mit mir schwanger war. Du weisst, ob sie Vorkehrungen getroffen hatte, kein Kind zu erhalten.

Jesus Christus ich danke Dir, dass Du in allem, was in meinem Leben geschah, dabei warst. So weisst Du alles, was ich erlebt habe.

Was mir bewusst ist, kann ich jetzt Jesus sagen.

Jesus, ich bitte Dich, komm mit Deiner Liebe, mit Deiner Freude und mit Deinem Ja jetzt in den Zeitpunkt meiner Zeugung. Umhülle mich mit Deiner Liebe und heile alle negativen Empfindungen von Ablehnung. Lass mich tief in meinem Herzen spüren: „Ich darf sein. Ich bin gewollt. Ja, von Ewigkeit her von Dir gewollt und geliebt.“

Schwangerschaft

Jesus, ich bringe Dir jetzt die Zeit im Schosse meiner Mutter. Du kennst alles, was meine Mutter erlebt hat, an Traurigkeit, Ängsten, Stress, Schuldgefühlen und Schmerz und was ich tief mitempfunden habe. Du weisst, ob sie sich auf mich freute oder meine Schwangerschaft so lange wie möglich versteckte oder mich abtreiben wollte. Du weisst auch, ob geistliche Bedrückungen durch einen ausgesprochenen Fluch auf mich gelegt wurden und alles, was an Ungutem im Unterbewusstsein haften geblieben ist. Jesus, ich bringe Dir jetzt alle negativen Einflüsse, die durch meine Mutter auf mich im Mutterschoss übergegangen sind.

Was mir bewusst ist, kann ich jetzt Jesus sagen.

Jesus, reinige und heile die unbewussten Tiefen meiner Seele.

Geburt

Jesus, ich bringe Dir jetzt meine Geburt. Du weisst um alles, denn Du warst dabei. Du weisst, ob es eine langwierige, schwere Geburt war, Spät- oder Frühgeburt, Kaiserschnitt oder Zangengeburt, ob eine Saugglocke eingesetzt worden ist, ob ich im Geburtskanal steckengeblieben bin, ... Du weisst, welche Ängste ich bei der Geburt empfunden habe.

Ich kann Jesus alle Situationen nennen, die ich vielleicht von meiner Mutter (Vater, Grosseltern, ...) her weiss.

Jesus, ich bitte Dich, geh mit mir nochmals durch den Geburtsvorgang und heile jegliche ausgestandenen Ängste. Lass mich aufatmen, lass mich spüren, dass ich jetzt nicht mehr gefährdet bin. Durchströme mit Deiner heilenden Kraft jede Zelle meines Körpers und heile jeden Schmerz und mein Unterbewusstsein. Geh mit mir in diese neue Welt, die mich ausserhalb des Mutterschosses erwartet.

Jesus, vielleicht wurde ich gleich nach der Geburt von der Mutter getrennt, kam in den Brutkasten oder wurde gleich zur Adoption