



Steckbrief



Der Stachel Selbstüber- forderung

Wenn sich Glaubende überfordern, laden sie sich Verpflichtungen auf, die nicht von Gott stammen, und setzen sich Ziele, die ihre Kräfte übersteigen.

Unbewusstes Bild von Gott

Gott will, dass ich funktioniere. Er hilft mir (erst), wenn es mir schlecht geht.

Glaubenshindernis

Glaubenden fehlt die innere Ruhe, um Gott zu begegnen, wenn sie ihre körperlichen und seelischen Kräfte aufbrauchen. Erdrückt von Verpflichtungen, getrieben von zu hohen Ansprüchen, finden sie wenig Zeit für Aktivitäten, die ihre Person und ihren Glauben aufbauen.

Wenn Überforderung von Gott ablenkt

Schätzen Sie sich selbst ein:

1.

- Sind Sie manchmal so erschöpft, dass Sie Ihre Beziehung zu Gott kaum noch pflegen können?
- Können Sie sich nicht gut vor unangenehmen Menschen schützen, selbst in Ihrer Gemeinde nicht?
- Fühlen Sie sich schlecht, wenn Sie im Glauben nicht schaffen, was andere erreichen?
- Leiden Sie unter einem Zuviel: Wollen Sie mehr als gut ist für Ihr Leben?
- Vergleichen Sie sich mit Menschen, die mehr können oder die mehr erreicht haben?

Der Stachel Selbstüberforderung entwickelt sich als Schutzmechanismus normalerweise, wenn Kinder ein kleines Handikap haben, zum Beispiel wenn sie sensibler sind als andere. Trotzdem sollen sie funktionieren und die Erwartungen der Eltern und des Umfeldes erfüllen. Haben Sie in Ihrer Kindheit eine vergleichbare Erfahrung gemacht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 3.** Welche Verpflichtungen erscheinen Ihnen gerade so zwingend, welche Lebensziele so verführerisch, dass Sie vielleicht auf sich laden, was Ihre Kräfte überfordert und Sie vom Wesentlichen ablenkt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- 4.** Welche Auswirkungen hat es, wenn Sie Ihren Stachel Selbstüberforderung ausfahren? Wie verändert sich in solchen Momenten Ihre Gottesbeziehung? Wie beeinflusst das Ihr Glaubensleben und die Art und Weise, wie Sie sich in Ihrer Kirche oder Glaubensgemeinschaft verhalten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gott zeigt mir meinen Platz



- Wenn Sie sich selbst überfordern, offenbart das ein gewisses Maß an Unglauben: Sie halten Gott dann für jemanden, dem Ihre Pflichterfüllung wichtiger ist als Ihr Wohlergehen. Gott ruft Sie hier auf einen Weg der Leichtigkeit.
- Entlarven Sie Ihre inneren Antreiber, die Sie zu Dingen verpflichten, für die Sie gar nicht verantwortlich sind und die Ihnen Ziele vorgeben, die Sie in ein Leben von Erschöpfung und Sorge führen.
- Entdecken Sie: Weniger ist mehr. Konzentrieren Sie sich auf das wenige, was wirklich wichtig ist. Lernen Sie, Nein zu sagen, auch wenn Sie andere dann enttäuschen. Genießen Sie den inneren Raum, der nun für die Begegnung mit Gott frei wird. Gestalten Sie die Freiräume, die nun entstehen, und tun Sie das, was Ihnen und Ihrem Glauben gut tut.
- Lesen Sie regelmäßig in der Bibel? Dann lernen Sie von Jesus, wie man sich auf das Wesentliche konzentriert, sich von niemandem ein schlechtes Gewissen machen lässt und viele Erwartungen anderer selbstbewusst enttäuscht.

Einen Weg der Leichtigkeit gehen

- 1.** Lesen Sie den Schlüsseltext: Lukas 10,38-42. Hätten Sie an der Stelle von Martha nicht genauso empfunden? Ist die Verpflichtung zur Gastfreundschaft in einer solchen Situation überhaupt diskutierbar? Jesus nimmt Maria in Schutz. Gilt das nur für diese besondere Situation? Oder darf man das auch auf andere Situationen übertragen, denen Sie vielleicht eindeutig in der Pflicht stehen, und doch etwas anderes dran ist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wo haben Sie schon erlebt, wie leicht das Leben wird, wenn man falsche Verpflichtungen ablegt und falsche Ziele aufgibt? **2.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hilft Ihnen, sich Gott anzuvertrauen, wo er Sie von falschen Verpflichtungen und Zielen weg und zu dem führt, was wirklich wichtig ist? **3.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Wo haben Sie schon erlebt, dass Gott Ihr Wohlergehen und die Gemeinschaft mit Ihnen wichtiger ist als alles andere?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Welche Menschen, Orte und Aktivitäten bauen Ihre Persönlichkeit wirklich auf? Welche Menschen, Orte und Aktivitäten helfen Ihnen, Gott zu begegnen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....