

ASE DKP | Seite 29 | Kapitel VIII:

Die scheue Eitelkeit der Rose lässt die Liebe des Kleinen Prinzen erkalten.

An inneren Verletzungen reifen und mit ihnen leben lernen

„[Die Rose] plagte ihn sehr schnell mit ihrer etwas empfindlichen Eitelkeit.“ – Seite 30 Mitte

Themen

(Eitelkeit, Neid, Eifersucht)

Innere Verletzungen

Reifen und wachsen

INPUT 1 – Lebensweisheit + Lebenskunst

INNERE VERLETZUNGEN

?? + !! 01

Die Erfahrung des kleinen Prinzen

„So begann der kleine Prinz, trotz des guten Willens seiner Liebe, bald an ihr zu zweifeln. Er nahm belanglose Worte ernst und wurde sehr unglücklich.“ – Seite 32 oben

- Welches Gefühl des *Verletztseins* kannst du in den Gedanken und im Handeln des kleinen Prinzen ausmachen?
- Bitte kommentiere: „Schreibe Kränkungen in den Sand, Wohltaten in Marmor“ (Benjamin Franklin).
 - Was meint Benjamin Franklin¹?
 - Warum ist das ein guter Rat für alle, die in der Öffentlichkeit stehen oder die sich in den sozialen Medien meinungsstark äußern?
 - Welchen Nutzen hat unsere seelische Gesundheit, wenn wir diesen Rat in die Praxis umsetzen?

?? + !! 02

Körperliche innere Verletzungen

- Frage an die Mediziner unter uns: Welche *körperlichen inneren Verletzungen*² können unter Umständen lebensgefährlich werden?
 - Wie diagnostiziert ein Mediziner eine „innere Verletzung“?
 - Welche Gegenmaßnahmen sind dann angesagt?

¹ **Benjamin Franklin** (* [17. Januar 1706](#) in [Boston, Province of Massachusetts Bay](#); † [17. April 1790](#) in [Philadelphia, Pennsylvania](#)) war ein amerikanischer [Drucker](#), [Verleger](#), [Schriftsteller](#), [Naturwissenschaftler](#), [Erfinder](#) und [Staatsmann](#). | https://de.wikipedia.org/wiki/Benjamin_Franklin

² **Welche Symptome zeigen sich?** | Bauchschmerzen und schmerzhaft gespannte Bauchdecke | Gefahr von inneren Blutungen, wenn: Prellungen an Bauch/Rücken, Ständig verschlechternder Allgemeinzustand und Entwicklung eines [Schocks](#) | Sichtbare Prellmarken oder offene Wunde am Brustkorb | Zunehmende Atemnot | Bei Lungenverletzung hustet der Betroffene u. U. Blut aus!
| <https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/innere-erkrankungen-und-verletzungen/innere-erkrankungen-und-verletzungen/>

- Unter welchen Umständen kann eine äußere oder innere körperliche Verletzung sich negativ auf unsere *seelische Gesundheit* auswirken?

?? + !! 03

Seelische innere Verletzungen

Seite | 2

- Wie entstehen *seelische* innere Kränkungen und Verletzungen³?
Nach Dr. Doris Wolf, Berlin⁴
 - Triggerpunkte
 - Das Gefühl, ausgegrenzt zu werden.
 - Das Gefühl, nicht genug zu sein.
 - Das Gefühl, perfekt sein zu müssen und keine Fehler machen zu dürfen.
 - Situationen (potenzieller Kränkungen)
 - Stärke des Selbstwertgefühls
 - Unsere körperliche und seelische Verfassung
 - Ort und Zeitpunkt des Geschehens
 - Vorhandene Erfahrungen ähnlicher Situationen
 - Gründe, die wir hinter dem Verhalten des Gegenübers vermuten.
 - Unsere Erwartungen an andere.
 - Folgen
 - Negative Gefühle (Traurigkeit, Wut, Angst, Scham)
 - Rachegefühle
 - Rückzugsverhalten
 - Vertrauensverlust gegenüber Anderen
 - Verlust des Selbstvertrauens

 - Groll (Hägar)
 - Bitterkeit
 - Opfer-Täter-Denke (Selbstmitleid)
 - Aggressivität (bis hin zum [Ruf]Mord)
- Welche biblischen Prinzipien tragen zu einer „inneren Heilung“ bei?

³ Laut der Deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie ([DeGPT](#)) gilt ein Trauma (*griech.*: Wunde) als eine *seelische Verletzung*, zu der es bei einer *Überforderung der psychischen Schutzmechanismen* durch ein *traumatisierendes Erlebnis* kommen kann.

| Da diese Abwehrmechanismen bei jedem Menschen jedoch ganz *unterschiedlich* ausgeprägt sind, werden die erlebten Situationen *subjektiv* in völlig anderer Art und Weise bewertet, empfunden und verarbeitet. Daher kann es durchaus vorkommen, dass dasselbe Ereignis für eine Person traumatisch sein kann, und für eine andere Person wiederum nicht.

Aber auch eine *subtile, kontinuierliche* oder *einmalige plumpe* Kränkung *ohne* Traumafolgen kann schmerzhaft genug sein, um zeitweilig darunter zu leiden.

Was die Seele krank macht | Traumatische seelische Verletzungen haben als Auslöser immer eine von außen kommende Belastung von subjektiv außergewöhnlich schwerer Tragweite. Häufig aufgeführte Beispiele sind Vergewaltigungen, das Erleben von Kriegsgeschehnissen oder Naturkatastrophen. Solche Erfahrungen können tiefe Wunden in der Seele hinterlassen, die den Betroffenen unter Umständen ein Leben lang beeinträchtigen.

| <https://diepsyche.de/seelische-verletzungen/>

⁴ <https://www.palverlag.de/kraenkung-verletzung.html> | Bonusmaterial!

https://d.docs.live.net/a932fd58fd5c4b4c/dokumente/reich_gottes/gesprächsforum/zoom-angebote/20230424_dkp_hma/20230423_dkp_texte_1.1.docx

Wolfram Kopfermann (Geistliche Gemeinde-Erneuerung innerhalb der evangelischen Kirche) hat hierzu im Rundbrief 28, Juni 1988, S. 16-23, Überarbeitung 2016, Stellung genommen.⁵

Vier Prinzipien

1. Vergebung
2. Vertrauen
3. Annehmen
4. Zurückweisen

Seite | 3

BREAKOUT Session 1 – Lebensweisheit + Lebenskunst

Die folgenden FRAGEN sind Brücken für euren Austausch.

Sie werden im CHAT angezeigt, damit ihr in der Kleingruppe selbst wählen könnt, worüber ihr sprechen wollt.

- Welches Verhalten, welche Worte, lösen bei dir (eventuell, unter bestimmten Umständen) das Gefühl einer inneren Verletzung aus?
- Wie können wir die Verletzungen, die wir im Lauf des Lebens erfahren, positiv bewältigen? Was ist deine persönliche Strategie?
- Welches der vier biblischen Prinzipien nach Kopfermann fällt dir am leichtesten/schwersten? Warum?
Vergabung | Vertrauen | Annehmen | Zurückweisen

><>

INPUT 2 – Lebensworte + Leben lernen lebenslang ... REIFEN UND WACHSEN

?? + !! 01

„Zugluft verabscheuen ... kein leichtes Los für eine Pflanze“, murmelte der kleine Prinz. „Diese Blume ist ganz schön kompliziert ...“ [...] – ASE DKP Seite 31

- Der kleine Prinz dachte an seine Rose. Das ist ein Bild für unsere Beziehungen in der romantischen Liebe.

Bitte denke an deine (Ehe)Partnerin und kommentiere den Text, die Aussage des kleinen Prinzen: „Aber ich war zu jung, um sie lieben zu können (DKP Seite 32 unten).“⁶

⁵ <https://www.anskar.de/medien/inneres-heilwerden/>

⁶ „So ist es auch mit der Liebe. Denn man glaubt, man könne sie finden, dabei muss man sie erlernen. [...] Ebenso wenig findet man in der Liebe Ruhe, wenn sie sich nicht von Tag zu Tag verändert wie die Mutterschaft“ (ASE, Die Stadt in der Wüste, S. 144-146, gefunden in ASE, „Zwischen Wind, Sand und Sterne“, Lebensweisheiten und Zitate, Anaconda, 2020, S. 78)

https://d.docs.live.net/a932fd58fd5c4b4c/dokumente/reich_gottes/gesprächsforum/zoom-angebote/20230424_dkp_hma/20230423_dkp_texte_1.1.docx

?? + !! 02

- Was gehört deiner Meinung nach zum Konzept des „*persönlichen Wachstums*“?⁷
- *Gewohnheiten*
 - Welche sind *destruktiv*? Warum?
 - Welche sind *konstruktiv*? Warum?
 - Welche sind dir durch die *Umstände (Notwendigkeiten)* von außen verordnet?
 - Welche hast du dir *frei gewählt*, weil du sie für sinnvoll hältst?
- Was gehört deiner Meinung und Erfahrung nach zu einer erfolgreichen *Persönlichkeitsentwicklung*?⁸
- *Drei Säulen der Persönlichkeitsentwicklung!*⁹
 - *Selbsterkenntnis*:
Was zeichnet mich aus? Was ist typisch für mich? Was sind meine Stärken und was meine Schwächen?
 - *Selbstakzeptanz*:
Versuche dich so zu lieben, wie du momentan bist.¹⁰
 - *Selbstveränderung*:
Wer möchte ich werden? Wohin möchte ich mich *entwickeln*? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten möchte ich besitzen?

?? + !! 03

- *Gott lädt den Akku der Veränderung auf*

Jesaja 40:30 Jünglinge ermüden und ermatten, und junge Männer straucheln (und) stürzen.
31 Aber die auf den HERRN *hoffen*, gewinnen neue Kraft; sie heben die *Schwinger* empor wie die Adler, sie *laufen* und ermatten nicht, sie *gehen* und ermüden nicht. (ELB)

Jesaja 40:30 Jünglinge werden müde und matt, und Männer straucheln und fallen;
Jesaja 40:31 aber die auf den HERRN *harren*, kriegen neue Kraft, dass sie *auffahren* mit Flügeln wie Adler, dass sie *laufen* und nicht matt werden, dass sie *wandeln* und nicht müde werden. (LUT 2017)

Jesaja 40:30 Es mag sein, dass selbst junge Leute matt und müde werden und junge Männer völlig zusammenbrechen,

31 doch die, die auf den Herrn *warten*, *gewinnen* neue Kraft. Sie *schwingen* sich nach oben wie die Adler. Sie *laufen* schnell, ohne zu ermüden. Sie *gehen* und werden nicht matt. (NLB)

- Was besagt das Bild von dem Adler?
- Was ist unsere Verantwortung (Jesaja 40:31b), die auch in diesem Bild ausgedrückt ist?

⁷ Persönliches Wachstum ist nicht einfach und geschieht nicht über Nacht. Es ist das Ergebnis kontinuierlicher Bemühungen und Zeit, die in uns selbst investiert werden, um uns moralisch, intellektuell und physisch zu verbessern. [...] Menschen, die sich ernsthaft für ihr persönliches Wachstum einsetzen, sind vergleichsweise glücklicher und haben eine bessere Beziehung zu anderen als diejenigen, die dies nicht tun. Persönliches Wachstum ist kein komplexes Thema, es ist Selbstentwicklung, Selbstverbesserung und Selbstwachstum. Veränderungen zu akzeptieren ist wichtig für den Erfolg im Berufs- und Privatleben.

| <https://psycatgames.com/de/magazine/quotes/inspirational-quotes-about-personal-growth/>

⁸ <https://www.digitale-talente.com/persoeneichkeitsentwicklung/>

⁹ <https://www.digitale-talente.com/persoeneichkeitsentwicklung/>

¹⁰ Gott liebt uns so wie wir sind. Aber er liebt uns zu sehr, um uns so zu lassen, wie wir sind.

https://d.docs.live.net/a932fd58fd5c4b4c/dokumente/reich_gottes/gesprächsforum/zoom-angebote/20230424_dkp_hma/20230423_dkp_texte_1.1.docx

- Auf welche „Kraftbereiche“ bezieht sich dieses Jesajawort? (Leib? Seele? Geist?)
- *Ursache und Wirkung in der Beziehung zu Gott*

2 Chronik 7:12 Und der HERR erschien Salomo in der Nacht und sprach zu ihm: Ich habe dein Gebet gehört und mir diese Stätte zum Opferhaus erwählt.

13 Wenn ich den Himmel verschließe und kein Regen fällt, und wenn ich Heuschrecken gebiete, das Land kahl zu fressen, oder wenn ich die Pest sende auf mein Volk

14 - wenn dann *mein Volk*, über dem mein Namen genannt ist, sich *demütigt*, und sie *beten* und *suchen mein Angesicht* und *wenden sich ab* von ihren bösen Wegen, [dann] werde ich es vom Himmel her *hören* und ihre Sünde *vergeben* und ihr Land *heilen*. (ZÜB)

- Bedenke den Zusammenhang!
 - Was ist das Motiv des göttlichen Handelns (13)?
 - Bedenke die aktuellen Beispiele (Trockenheit in säkularen Südfrankreich [„Jetzt können wir nur noch beten!“], heißester Sommer 2022 seit Beginn der Aufzeichnungen, Klima- und Wetterveränderungen)
 - Was kann und soll Gottes Volk tun (14a)?
 - Was wird Gott tun (14b)?
- *Geheilt durch Christi Wunden*

JESUS hat die Ankunft des Reiches Gottes *gepredigt*, die wahre Bedeutung des Wortes Gottes (AT) *gelehrt*, Menschen *geheilt* und Sünden *vergeben*.

1 Petrus 2: 21 Dieses Leiden gehört zu dem *Leben, zu dem Gott euch berufen hat*. Christus, der für euch litt, ist euer Vorbild, dem ihr nacheifert.

22 Er hat nie gesündigt und nie jemanden mit seinen Worten getäuscht.

23 Er hat sich nicht gewehrt, wenn er beschimpft wurde. Als er litt, drohte er nicht mit Vergeltung. *Er überließ seine Sache Gott, der gerecht richtet*.

24 An seinem eigenen Körper hat er unsere Sünden an das Kreuz hinaufgetragen, damit wir für die Sünde tot sind und für die Gerechtigkeit leben können.

Durch seine Wunden seid ihr geheilt worden! [Jes 53:5] (NLB)

- Welches Beispiel hat uns Jesus Christus nicht nur in der Passionsgeschichte gegeben (23)?
- Was hat er mit allen (!) unseren Sünden getan (24a)?
 - Mit welchem Ziel/Zweck (24b)?
 - Mit welchem Ergebnis (24c)?

BREAKOUT Session 2 - Lebensworte

Die folgenden BIBELSTELLEN + FRAGEN sind Brücken für euren Austausch. Sie werden im CHAT angezeigt, damit ihr in der Kleingruppe selbst wählen könnt, worüber ihr sprechen wollt.

- Bitte *kommentiere* diese drei Säulen der Persönlichkeitsentwicklung!¹¹

¹¹ <https://www.digitale-talente.com/persoenlichkeitsentwicklung/>

- Selbsterkenntnis:
Was zeichnet mich aus? Was ist typisch für mich? Was sind meine Stärken und was meine Schwächen?
 - Selbstakzeptanz:
Versuche dich so zu lieben, wie du momentan bist.¹²
 - Selbstveränderung:
Wer möchte ich werden? Wohin möchte ich mich *entwickeln*? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten möchte ich besitzen?
- Römer 12:1 Weil Gott so barmherzig ist, fordere ich euch nun auf, liebe Brüder, euch mit eurem ganzen Leben für Gott einzusetzen. Es soll ein lebendiges und heiliges Opfer sein - ein Opfer, an dem Gott Freude hat. Das ist ein Gottesdienst, wie er sein soll.
2 Deshalb orientiert euch nicht am *Verhalten* und an den *Gewohnheiten dieser Welt*, sondern lasst euch von Gott durch **Veränderung** eurer *Denkweise* in neue Menschen verwandeln. Dann werdet ihr wissen, was *Gott von euch will*: Es ist das, was *gut* ist und ihn freut und *seinem Willen* vollkommen entspricht. (NLB)¹³
 - Bitte beschreibe den Zusammenhang von Denken, Verhalten und Gewohnheiten!
 - Was ist typisch für „das Verhalten und die Gewohnheiten der Welt“, die ohne Gott lebt?
 - Was bedeutet dieser paulinische Imperativ¹⁴ für unseren Umgang mit unserer Kultur in Deutschland und Europa?
In welchen Fragen und Verhaltensnormen sollten Christen, die aus dem Wort leben, eine deutlich andere Haltung als der Zeitgeist haben? Bitte ein Beispiel.
 - Wie lerne ich den *guten Willen Gottes* am besten kennen?
- 1 Petrus 2: 24 An seinem eigenen Körper hat er unsere Sünden an das Kreuz hinaufgetragen, damit wir für die Sünde tot sind und für die Gerechtigkeit leben können.
Durch seine Wunden seid ihr geheilt worden! [Jes 53:5] (NLB)
 - Warum schaden wir uns selbst, wenn wir anderen nicht vergeben?
 - Welche Auswirkung hat dieser Tatbestand auf unseren Umgang mit hartnäckig in Geist und Seele festsitzenden Grollen und Verbitterungen?
 - Warum wird unsere Seele gesund, wenn wir uns dem Wort Gottes aussetzen?

¹² Gott liebt uns so wie wir sind. Aber er liebt uns zu sehr, um uns so zu lassen, wie wir sind.

¹³ 12:2 Richtet euch nicht länger nach den Maßstäben der Welt ... in einer neuen Weise zu denken, damit ihr verändert werdet. | Früher verloren sich auch die Christen „in sinnlosen Gedankengängen“ (1:21), nun aber wird die christliche Denkweise bestimmt und erneuert durch die Erkenntnis des Evangeliums, durch die Kraft des Geistes und eher durch die Belange der zukünftigen (8:5-9 | 13:11-14) als durch die vergänglichen Gewohnheiten dieses Zeitalters (2 Kor 4:18 | 1 Joh 2:17). Nur durch solch eine heiligende Erneuerung wird der Christ ausreichend sensibel gemacht, um das Verhalten „beurteilen“ zu können, was Gottes offenbarer Wille in jeder Situation von uns fordert. | RSB Deutsch, Textnotiz

¹⁴ Aufforderung, Befehl