




Du bist angesehen! Der evangelische Lebensrhythmus



Monika Riwar, Pfrn.
Seelsorge & Beratung

1



Zum Aufwärmen ☺


Was ist das: «ein gutes
Selbstwertgefühl haben»?

Mit anderen Worten:
Was tut eine Person mit einem guten
Selbstwertgefühl und was eben nicht?

RiwarBeratung
ENTFALTEN/
GESTALTEN

2

bc**b**
Bildungsraum
Bistumskollegien



Selbstwertgefühl


Umschreibung von Anselm Grün:

- Selbstwertgefühl ist das Wissen um den eigenen Wert, um die eigene Würde, um die Einmaligkeit als Person. Es ist das Gespür für das Bild, das Gott sich von mir gemacht hat.
- Meine Einmaligkeit ist unabhängig von allen Vorzügen, die ich anpreisen könnte. Sie besteht darin, dass ich von Gott geformt bin.

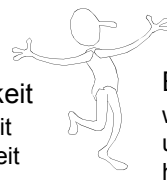
RiwarBeratung
ENTFALTEN/
GESTALTEN

3

bc**b**
Bildungsraum
Bistumskollegien



2 wichtige Grundbedürfnisse



Zugehörigkeit
Geborgenheit
und Sicherheit
erleben

Bedeutung
wichtig sein
und Einfluss
haben

RiwarBeratung
ENTFALTEN/
GESTALTEN

4

bc**b**
Bildungsraum
Bistumskollegien




Wie Gott mit uns umgeht



Ausschnitt aus:
Die Bibel: Jesus (mit Jeremy Sisto)

RiwarBeratung
ENTFALTEN/
GESTALTEN

bc**b**
Bildungsraum
Bistumskollegien



Lügen, die wir glauben

- Sei perfekt,
- Mach schnell,
- Streng dich an,
- Sei nett,
- Sei stark,

sonst...

RiwarBeratung
ENTFALTEN/
GESTALTEN

6

bc**b**
Bildungsraum
Bistumskollegien

Antirhetische Methode Die Gegenrede

Ich bin arm und elend //
der Herr aber sorgt für mich.

Ps 40,18

Erlauber-Sätze

- Ich habe keine Zeit
- Ich kann ja doch nichts ändern.
- Was denken auch die Leute?
- Ich kann mir die Zeit nehmen für Dinge, die mir wichtig sind
- Ich probiere es aus – auch wenn ich nicht ans Ziel komm, ich habe unterwegs etwas gelernt.
- Ich lasse sie denken, was sie wollen. Es ist MEIN Leben.

Die Gegenrede des Paulus!



- Durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin.
- Seine Gnade mir gegenüber ist nicht vergeblich gewesen.

Beispiele für Einreden

- Ich kann den nächsten Schritt gehen, weil Gott bei mir ist.
- Ich bin (auch) wichtig, deshalb darf ich mir das gönnen.

Einreden – stehend auf Gottes Wahrheit

- *Ich bin wertvoll. Ich bin o.k.* (Ps. 139: Ich danke Dir Gott, daß DU mich wunderbar gemacht hast. Jes. 43, 4: Weil Du in meinen Augen so wertgeachtet bist.)
- *Ich bin von Gott geliebt.* (Jer. 31,3: Ich habe Dich je und je geliebt., Joh3, 16: Also hat Gott die Welt geliebt, daß er seinen Sohn gab.)
- *Ich darf so sein, wie ich bin. Ich darf Fehler machen.* (Jesusbegegnungen)
- *Gott hält mich fest.* (Rö 8, 32 ff: Nichts kann mich aus Gottes Hand reißen.)

Einreden – stehend auf Gottes Wahrheit

- *Ich gehe nach vorn. Ich bin unterwegs mit Gott.* (Phil 4,13: Ich vermag alles durch den, der mich mächtig macht.)
- *Ich schaue auf das, was geht.* (1. Petr. 5,7: Sorgen auf Jesus werfen - Blickwechsel)
- *Ich habe soviel, wie ich brauche.* (2. Kor. 12, 9: Laß Dir an meiner Gnade genügen...)
- *Gott sieht mein Herz.* (1. Samuel 16,7)
- *Gott ist da und hält mich,* (Jes. 41, 10: Fürchte Dich nicht, ich bin mit Dir...)

