



SEHNSUCHT

Resilienz findet sich nicht in der Abwesenheit von Schwierigkeiten, sondern in der Anwesenheit von Immanuel = „Gott mit uns“

- **Sehnsucht nach größerer Intimität mit Jesus**
 - Bereiche unseres Inneren, die von dem Denken, dem Wissen, den Fakten geformt werden - „Kopf“
 - Bereiche, die von den erlebten Erfahrungen geformt und berührt werden - „Herz“
- **Beides gehört zum Menschsein in gleicher Weise dazu.**
 - Beide Bereiche gehören in gleicher Weise zum Glauben:
 - a) Wissen, Theologie, Wahrheit, Lehre
 - b) erlebte, erfahrene Nähe und Beziehung, Intimität

Gott lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit unserem ganzen Verstand. (Mt 22,37)

„HERZ-GLAUBE“

- **Herz und Kopf sind ab und zu nicht einig**
 - unbewusstes Gottesbild gemäß unserer Bindungserfahrungen
 - nicht kognitiv erreichbar
- **Von Jesus unerreichte Herzensteile überfluten uns in Stresssituationen mit schwierigen Gefühlen**
 - Kopfglaube hält nur moderate Belastungen aus.
- **Übernatürlichen Friede und geistliche Resilienz empfangen wir im Herzen.**
 - als Geschenk
 - Jesus bringt sein Heil (Liebe, Heilung, Resilienz, ...)

„HERZ-GLAUBE“

- **Übung Immanuel-Moment**
 - stärkt die Erfahrungs-/Herzseite des Glaubens
 - erreicht Bereiche unseres Inneren, die kognitiv nicht erreichbar sind
- **unsere Aufgabe dabei:**
 - Dasein, „Trinken“, „Tanken“, Empfangen - Sein
 - Willkommen Sein, so wie ich bin = Bindung
- **Bindung baut im Gehirn eines kleinen Kindes die Fundamente für die Fähigkeiten, die es braucht, um das Leben zu meistern**
 - = Urvertrauen = Seil am Berg
- **Es geht im Immanuel-Moment um Bindung mit Jesus**
 - stabilisiert die Fundamente unsers Lebens

Ich hatte von dir nur vom Hörensagen vernommen, aber nun hat mein Auge dich gesehen. (Hiob 42,5)

GOTT MIT UNS

- **Gegenwart Gottes in unserem Herzen: Christus in uns**
 - nicht die Frage, ob er da ist, sondern ob wir ihn sehen

Nicht mehr ich lebe, sondern Christus lebt in mir. Gal 2,20
- **Sein statt Tun**
 - zweckfrei, genießen
 - nicht so sehr bitten oder fragen
- **Ich richte meine Aufmerksamkeit auf sein Dasein.**

Ich bin immer bei euch, jeden Tag, bis zum Ende der Welt! Mt 28,20

 - was von ihm her zu mir fließt
 - meine Geschäftigkeit loslassen
 - seine Gegenwart zulassen

IMAGINATION – SPRACHE DES HERZENS

- **Imagination ist von Gott geschenkt**
 - erinnernde Imagination: Vergegenwärtigung von etwas real Erlebten
 - empfangende Imagination: Jesus zeigt uns, wie er dabei war/ist.
 - nie konstruierende Imagination!
- **Jesus zeigt sich in**
 - menschlicher Gestalt oder anders (Löwe, Taube, Wasser)
 - Wort, Gefühl, Atmosphäre, „Wahrnehmung“
- **Immanuel-Moment als freiwillige Übung!**
 - nicht für jeden hilfreich
 - wenn es zu unangenehm wird, steig aus
 - mögliche Beobachter-Rolle

DER IMMANUEL-MOMENT

- **Gute Erinnerung als Einstieg**
 - gutes Erlebnis fokussieren auf einen Moment („Standbild“)
 - lebendige Erinnerung führt auf die Herz-Ebene
- Lobe den Herrn meine Seele und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat! (Ps 103,2)*
- bereitet uns vor, die Nähe Jesu wahrnehmen zu können

GOTT MIT UNS: DER IMMANUEL - MOMENT

GUTE ERINNERUNG

- versetzt sich in einen konkreten Moment wieder hinein und beschreibt möglichst lebendig und detailreich
- äußere Szene:**
*Was konntest du sehen, spüren, hören, riechen?
 Wie war das Licht, die Temperatur, die Farben?*
- Gefühle:**
*Was hast du gefühlt? Wie war das für dich?
 Hast du das vielleicht auch im Körper gefühlt? Spürst du es jetzt wieder?*

WIE IST JESUS DABEI?

- **Jesus bitten, zu zeigen, wie er dabei war = empfangende Imagination**

Ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt. (Mt 28,20)

- Jesus ist immer da! Diese Bitte richtet unseren Fokus auf seine Gegenwart, die schon immer da ist,

JESUS MIT UNS – IMMANUEL

- Bittet Jesus, dass Er zeigt, wie Er dabei war.
- Wie ist Jesus dabei? Was kannst du von ihm wahrnehmen?
 Beschreibe alles, was du wahrnimmst.
 (Jesus zeigt sich z.B. auch in der Atmosphäre, im Licht, in einem Gefühl,...)*

BEZIEHUNG

- **Wahrnehmen - empfangende Imagination**

BEZIEHUNG

- Wahrnehmen:**
*Wie ist Jesus dabei? Was kannst du von ihm wahrnehmen?
 Wie ist sein Blick? Wie ist seine Ausstrahlung?
 Was kommt von ihm her zu dir?
 Wie fühlt sich das an? Wie ist das für dich?
 Was nimmst du in dir wahr? Und vielleicht im Körper?
 Was findest du am allerschönsten an diesem Moment?*
- (evt. explizite **Aktualisierung:**
 Bittet Jesus, dass Er ihn diese Nähe hier und heute spüren lässt)
- Vertiefen der beiderseitigen Beziehung:**
 Fragt Jesus, wie es für ihn ist, mit ihm zusammen zu sein.
- Ist Er gerne dabei?
 Wie ist das für dich, wenn Jesus das sagt?*
- Wenn du magst, genieße das Zusammensein für einige Momente.*