



AO 88 - Übergänge

Modul 1 „Kämpfe nicht gegen deine Auferstehung“

Der ehrliche Status-Check: Wo stehst du im Trümmerfeld?

Welcher Verlust, welcher Umbruch oder welches Scheitern macht dir aktuell zu schaffen?
Welcher Bereich fühlt sich gerade wie ein Trümmerhaufen an (z. B. *berufliche Position, finanzielle Sicherheit, Ansehen, Gemeinde, Gesundheit, eigener Lebensplan*)?

Der Blockadencheck: Wie reagierst du auf den Schmerz?

(Mehrfachnennung möglich)

- ☐ **Helden-Komplex:** Ich versuche krampfhaft, allen (und Gott) zu beweisen, wie stark ich bin.
- ☐ **Sofort-Reparatur:** Ich fliehe in blinden Aktionismus, um die Trümmer sofort wieder aufzubauen.
- ☐ **Krampf-Widerstand:** Ich verschwende meine Kraft darauf, gegen die Realität zu kämpfen, anstatt ehrlich zu trauern.
- ☐ **Gefühl von Strafe:** Ich deute den Schmerz fälschlicherweise als Rache oder Ablehnung Gottes.
- ☐ **Ego-Klammer:** Ich versuche mit vollen Händen das Neue von Gott zu greifen, während ich noch den alten Kadaver festhalte.
- ☐ **Flucht ins Gebet:** Ich benutze geistliche Phrasen, um mich nicht dem ehrlichen Schmerz stellen zu müssen.

Die Entlarvungsfrage

Was versuche ich durch meinen krampfhaften Widerstand oder Aktionismus zu vermeiden?

Ich vermeide dadurch das Gefühl von: _____

Der kurzfristige Schein-Gewinn meines Festhaltens ist: _____

Der langfristige geistliche und mentale Preis ist: _____



Wahrheit statt Ausrede

Mein bisheriger Gedanke in der Krise: „*Warum passiert mir das? Gott hat mich verlassen.*“

Die ehrlichere, geistliche Aussage ist: „*Das ist kein Betriebsunfall, sondern der Punkt, an dem Gott mein altes Ego an das Kreuz bringt.*“

Was muss in dieser aktuellen Phase in mir sterben, damit Christus in mir Raum gewinnt?

Übung (Praxis & Übergabe)

Nimm dir heute 10 Minuten Stille. Werde absolut ruhig vor Gott und fülle die folgenden Punkte konkret aus:

- **Was stirbt gerade konkret?** (*Position, Kontrolle, Sicherheit, Plan*)
-

- **Was halte ich noch krampfhaft fest?**
-

Deine mündliche Übergabe am Kreuz:

Sprich folgenden Satz laut vor Gott aus:

„*Herr, ich verstehe es nicht, aber ich nehme dieses Kreuz an. Ich höre auf, um diesen Kadaver zu kämpfen. Ich übergebe diesen Verlust ans Kreuz und lasse in mir sterben, was sterben muss.*“

Hindernisplan für die Krise

Wenn ich denke: „_____“

und dabei fühle: „_____“

ersetze ich den gewohnten Flucht-Aktionismus durch: „_____“

Beispiel: „Wenn ich denke, dass alles umsonst war, und Ohnmacht fühle, beuge ich trotzdem meine Knie mitten im Trümmerfeld, halte den Schmerz vor Gott aus und fange nicht an, hektisch vermeintlich neue Lösungsstrategien zu entwickeln.“