



GERI SCAZZERO  
mit Peter Scazzero

# Ich geb auf *mich* acht

Begleitkurs für Gruppen  
und Selbststudium

BRUNNEN



Gerit Scazzero und Peter Scazzero

# Ich geb auf mich acht

*Begleitkurs für Gruppen und  
Selbststudium*



# Inhalt

Herzlich willkommen!	4
Vorschlag für Grundregeln in der Kleingruppe	6
Woche 1	
Schluss mit: Was denken die anderen von mir?	7
Woche 2	
Schluss mit Lügen	14
Woche 3	
Schluss mit falscher Selbstverleugnung	23
Woche 4	
Schluss mit Verdrängung von Wut, Traurigkeit und Angst	30
Woche 5	
Schluss mit Schuldzuweisungen	38
Woche 6	
Schluss mit Überengagement	46
Woche 7	
Schluss mit falschem Denken	54
Woche 8	
Schluss mit einem fremdbestimmten Leben	63
Leitfaden für Gruppenleiter	70
Leitsätze für ein emotional gesundes Christsein	77
Anmerkungen	79



## *Herzlich willkommen!*

Liebe Leserinnen,

bei meinen Reisen komme ich überall auf der Welt mit Frauen ins Gespräch. Viele kämpfen mit denselben Schwierigkeiten:

- Schuldgefühle und Unsicherheit zur Frage: Was ist eine Frau nach Gottes Willen?
- Frust in Bezug auf die Erwartungen von Familie und Gesellschaft
- Angst, für Unfrieden zu sorgen oder Leute zu verärgern
- unbefriedigende Ehen und Beziehungen
- Ohnmacht in schwierigen Situationen
- Traurigkeit angesichts einer Zukunft, die keine Hoffnung auf Besserung verspricht

Ich vernehme aber auch eine tiefe Sehnsucht nach Freiheit und Aufblühen-Dürfen in der Liebe zu Gott, zu sich selbst und zu anderen.

„Ich geb auf mich acht“ ist das Resultat eines langen Weges. Ich musste mit Verhaltensweisen Schluss machen, die zwar in Gemeinden als akzeptabel gelten, in Wirklichkeit aber die Seele sterben lassen. Diese Verhaltensweisen haben keinen Platz im Reich Gottes. Die acht „Schluss mit ...“-Themen und die Entscheidungen, in diesen Bereichen etwas zu ändern, haben sich über einen Zeitraum von 15 Jahren entwickelt. Alle Bereiche mussten hart erkämpft werden, aber mit der Zeit veränderten sie mich, meine Ehe, meinen Erziehungsstil, unsere Gemeinde und viele andere Menschen und Gemeinden auf der ganzen Welt.

Die Entscheidung, etwas zu ändern, ist keine einmalige Sache. Es geht um den Weg zu einem veränderten Lebensstil. Dazu braucht man Gnade und den Mut, unbewusste Lebensmuster aufzugeben. Ich bin mehr denn je überzeugt, dass die Lösung darin liegt, verdrehte oder vernachlässigte biblische Wahrheiten wieder neu zu entdecken.

Wenn Veränderung geschehen soll, braucht es Entschlossenheit, Gebet und eine gesunde Gemeinschaft. Mein Wunsch ist es, dass dieses Buch und die Hilfestellungen dazu Ihnen genau das geben.

„Ich geb auf mich acht“ möchte etwas anstoßen, das heutzutage in der geistlichen Lehre und in der Nachfolge oft vernachlässigt wird: die Zusammenführung von emotionaler Gesundheit und geistlicher Reife.

Jede Einheit behandelt einen „Schluss mit ...“-Bereich. Sie sind zwar unabhängig voneinander, doch als Ganzes geben sie eine gute Richtung vor, um das eigene Leben zu verändern.

Unsere Gespräche in diesem Buch und die acht „Schluss mit ...“-Themen gehen weit über die sichtbare Spitze des Eisbergs unseres geistlichen Lebens hinaus. Sie führen uns in die Tiefe unseres Herzens. Es ist mein Gebet, dass Sie sich für Jesus öffnen. Dann wird der Heilige Geist Ihnen helfen, die unermessliche Liebe Gottes in einer freisetzenden und tief gehenden Weise zu erfahren. Und dann können Sie genau diese Liebe auch an andere weitergeben.

Herzlichste Segenswünsche  
*Geri*

# Vorschlag für Grundregeln in der Kleingruppe

**Bewahren Sie Diskretion und Vertraulichkeit** in der Gruppe. Um eine sichere und geschützte Atmosphäre zu schaffen, in der Menschen sich öffnen können, muss die Regel gelten: Alles, was in der Gruppe gesagt wird, bleibt auch in der Gruppe. Respektieren Sie die anderen Teilnehmer und geben Sie nichts von dem, was in der Gruppe gesprochen wird, an Außenstehende weiter.

**Reden Sie nur für sich selbst.** Verwenden Sie „Ich“-Aussagen.

**Nehmen Sie Rücksicht** auf die anderen in der Gruppe. Wenn Sie erzählen, tun Sie es kurz und prägnant und denken Sie an die Zeitlimits, damit andere auch zu Wort kommen können.

**Seien Sie offen für die Erfahrungen anderer.** Wenn Sie merken, wie Sie auf Abwehr gehen oder innerlich Urteile fällen, wenn jemand etwas erzählt, fragen Sie sich einfach: „Was hat sie wohl zu dieser Überzeugung gebracht?“ „Ich wüsste gern, was er jetzt empfindet.“ „Was offenbart mir meine Reaktion über mich selbst?“

**Teilnahme:** Wenn irgend möglich, besuchen Sie jedes Treffen. Die Treffen sollten pünktlich beginnen und enden. Jede Einheit ist auf eine Dauer von etwa 80 bis 95 Minuten angelegt.

**Vorbereitung:** Um möglichst viel von der gemeinsamen Zeit zu profitieren, bitten wir Sie herzlich, die entsprechenden Kapitel im Buch „Ich geb auf mich acht“ (vormals: „Jetzt ist Schluss!“) zu lesen. Bringen Sie das Buch, dieses Begleitheft und Ihre Bibel mit zu den Treffen.

**Entdecken Sie die Chance der Stille:** Es ist völlig in Ordnung, wenn zwischen den Gesprächsbeiträgen einzelner Teilnehmer auch einmal Stille herrscht. Das gibt allen die Möglichkeit zum Nachdenken und Reflektieren. Und denken Sie daran: Es besteht kein Druck, sich zu öffnen. Niemand muss reden.





# Woche 1

## Schluss mit: Was denken die anderen von mir?

*Textgrundlage: „Ich geb auf mich acht“, Kapitel 1*

Wir freuen uns, dass Sie sich für diesen Kurs entschieden haben! Gemeinsam werden wir Themen behandeln, über die in unseren Kirchen und Gemeinden kaum gesprochen wird. Sie sind jedoch sehr wichtig, weil sie unsere Fähigkeit beeinflussen, Gott, uns selbst und andere ehrlich zu lieben.

Die folgenden Fragen beleuchten einige dieser Themen. So erhalten Sie eine Vorstellung davon, was während Ihrer Reise zu emotionaler Gesundheit auf Sie zukommen wird:

- Brauchen Sie die Bestätigung anderer, um sich gut zu fühlen?
- Haben Sie ein schlechtes Gewissen, wenn Sie wütend, traurig oder enttäuscht sind?
- Haben Sie das Gefühl, keine Wahl zu haben?
- Übernehmen Sie für andere Dinge, die sie selbst tun könnten und sollten?
- Bleiben Ihre eigenen Wünsche und Träume meist auf der Strecke, weil Sie nur andere Menschen im Blick haben?
- Sagen Sie oft Ja, obwohl Sie lieber Nein sagen würden?
- Fällt es Ihnen schwer, sich ehrlich zu äußern, wenn Sie anderer Meinung sind oder etwas anderes wollen?
- Nimmt Ihre Fähigkeit zu lieben eher ab statt zu?

- Sind Sie müde und gereizt, weil Sie versuchen, immer alles selbst zu machen?
- Scheuen Sie sich, Ihre Schwächen und Fehler zuzugeben?
- Stellen Sie eher Vermutungen (über Menschen und Situationen) an, statt nach der Wahrheit zu fragen?

## *Zum Einstieg*

*(20 Minuten)*

1. Stellen Sie sich kurz vor. Teilen Sie den anderen mit, was Sie sich von diesem Kurs erhoffen.
2. Erzählen Sie, was Sie erfüllt, wann Sie sich ganz und gar lebendig fühlen.
3. Lesen Sie den Vorschlag für Grundregeln in der Kleingruppe. Ergänzen Sie gegebenenfalls, wenn Ihnen noch etwas anderes wichtig ist.

## *Persönlicher Austausch*

*(15 Minuten)*

Unsere Reise zu emotionaler Gesundheit beginnt meist erst dann, wenn wir feststellen, dass das Problem in uns selbst und nicht irgendwo außerhalb liegt. Wir können nur für uns selbst Verantwortung übernehmen und aus eigenen ungesunden Mustern aussteigen.

Es braucht Mut, die acht „Schluss mit ...“-Themen anzugehen! Es geht darum, mit den Dingen Schluss zu machen, die nicht zu einem gesunden Christsein gehören. Wir beginnen mit Absicht mit „Schluss mit: Was denken die anderen von mir?“, weil dieser Punkt für die meisten von uns (meist unbewusst) ein zentraler Stolperstein ist.

Die Kernfrage dahinter ist: Worauf stützen wir unsere Identität? Auf Gottes bedingungslose Liebe – oder darauf, was andere von uns denken und auf ihre Zustimmung und Anerkennung? Gottes Ja zu uns ist so tief und umfassend, dass wir nichts tun müssen, um ihm zu gefallen. Wir müssen ihm nichts beweisen.

*Beantworten Sie die folgenden Fragen in Zweiergruppen:*

1. Welche Aussage aus dem obigen Text spricht Sie am meisten an?
2. Beschreiben Sie eine Situation, die nicht lange zurückliegt, in der Sie nicht gesagt haben, was Sie wirklich denken oder fühlen, oder Ja gesagt haben, obwohl Sie eigentlich Nein sagen wollten.

## ***Bibelgespräch: 2. Mose 32,1-8.19-21***

*(25 Minuten)*

*Gott hatte die Israeliten durch ein Wunder aus der Sklaverei in Ägypten befreit. Sie waren unterwegs durch die Wüste, als Mose, ihr Leiter, sie für 40 Tage und Nächte allein ließ. Das verunsicherte sie sehr. Aufgebracht baten sie Aaron um eine sichtbare Beruhigung.*

*Lesen Sie den Bibeltext gemeinsam.*

1. Stellen Sie sich vor, Sie wären damals dabei gewesen (Verse 1-6): Was sehen, hören und fühlen Sie?
  
2. Durch die lange Abwesenheit von Mose wuchs die Angst im Volk. Mit wem können Sie sich am besten identifizieren?
  
3. Aaron gab dem Druck des Volkes nach und beteiligte sich an der Herstellung des goldenen Kalbes (Vers 4). Was waren die Folgen davon, dass Aaron mehr Angst davor hatte, was die anderen von ihm dachten, als auf Gottes Stimme zu hören (Verse 6-8)?
  
4. Wie hätte Aaron reagieren können, wenn er nicht der Menschenfurcht erliegen, sondern in Gottes Liebe verwurzelt geblieben wäre?

## *Persönliche Umsetzung*

*(20 Minuten)*

Unsere Liebens-Würdigkeit, d.h. unser Gefühl, gut genug und der Liebe würdig zu sein, muss in zwei grundlegenden Wahrheiten gegründet sein. Erstens: Wir sind unendlich wertvoll und kostbar, weil wir nach Gottes Bild geschaffen sind. Zweitens: Jesus hat sein Leben für jede von uns gegeben. Aufgrund dieser beiden Wahrheiten müssen wir nirgends sonst nach Bestätigung für unsere Liebens-Würdigkeit suchen.

*Bilden Sie für die folgende Übung Dreiergruppen.*

1. Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit, und denken Sie über die folgenden Aussagen nach. Kreuzen Sie an, was am besten auf Sie zutrifft.

Mein Selbstwertgefühl wird nach meinem Empfinden infrage gestellt, wenn ...

- ich von bestimmten Menschen keine Zustimmung erhalte.
- ich Fehler mache oder versage.
- andere mich kritisieren.
- ich nicht mehr weiß als die anderen.
- ich mich von anderen abgelehnt fühle.
- ich den Eindruck habe, nicht gebraucht zu werden.
- andere mich nicht für verantwortungsbewusst, loyal und zuverlässig halten.
- andere mich nicht als etwas Besonderes sehen.
- andere mich für schwach halten.
- ich mit jemandem einen Konflikt habe.
- jemand wütend auf mich ist.
- ich nicht produktiv bin.
- sich meine Kinder danebenbenehmen.
- andere etwas Schlechtes von mir denken.
- ... sonst etwas, das Sie beeinflusst:

*Tauschen Sie Ihre angekreuzten Antworten in der Dreiergruppe aus.*

2. Denken Sie an die letzte Woche. Gibt es eine Situation, in der Ihre Reaktion mehr Ihrer Angst entsprang, als aus ehrlichem Herzen zu kommen? (Z. B.: Sie haben geschwiegen; ein schwieriges Thema umschifft; den Eindruck vermittelt, mit etwas einverstanden zu sein, obwohl dem nicht so war; Sie haben gelogen.)

3. Was können Sie das nächste Mal tun, wenn Sie sich in einer ähnlichen Situation befinden, um nicht unüberlegt zu reagieren und ehrlich zu antworten?

*Wenn es die Zeit erlaubt, beten Sie füreinander.*

## ***Häufig gestellte Fragen***

*(5 Minuten)*

*Versuchen Sie die Fragen gemeinsam zu beantworten, bevor Sie die persönlichen Antworten der Autoren lesen.*

1. Die Aussage: „Schluss mit: Was denken die anderen von mir?“ kann kalt und gleichgültig wirken. Was sagen Sie dazu?

Antwort: Im Gegenteil: Nicht mehr nach der Maxime zu handeln: „Was denken die anderen von mir?“, macht mich aufmerksamer für die Menschen um mich herum und ich kann besser auf sie eingehen. Es geht letztlich um die Frage, was mein Verhalten antreibt und worin meine Identität begründet ist: Annahme von anderen – oder Annahme von Gott und darauf hören, was er meint. Dies ist letztlich die beste Liebestat für mein Umfeld.

2. In meinem Leben dreht sich vieles darum, anderen zu gefallen. Wie kann Gottes Liebe tiefer in mein Herz eindringen, damit ich in Freiheit aus seiner Liebe lebe?

Antwort: Diese Freiheit ist tatsächlich nur dann möglich, wenn wir zutiefst in Gottes Liebe verwurzelt sind. D.h. konkret, ich erinnere mich nicht nur ein Mal am Tag daran, dass Gott mich liebt. Diese Tatsache muss uns ständig begleiten. Möglichkeiten, immer wieder innezuhalten und den Herzschlag der Ewigkeit zu spüren, sind Stille, Gottes Wort, Natur und Kontemplation. Sie führen uns zu der zentralen Botschaft der Liebe Gottes.<sup>1</sup>

## *Zum Weiterdenken*

*(5 Minuten)*

*Nehmen Sie sich Zeit, um vor Gott zur Ruhe zu kommen, und beantworten Sie dann die folgenden Fragen.*

1. Was habe ich heute über mich, über andere oder über Gott gelernt?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Was wäre ein erster, kleiner Schritt, den ich gehen kann, um nicht mehr abhängig davon zu sein, was andere von mir denken?

## *Gemeinsames Gebet*

Herr, hilf uns, nicht mehr abhängig davon zu sein, was andere von uns denken. Schenk uns, dass wir aus der Freiheit und der Freude leben können, die tief in deiner Liebe verankert ist.

*Vorbereitung: Lesen Sie aus dem Buch „Ich geb auf mich acht“ (vormals: „Jetzt ist Schluss!“) Kapitel 2 („Schluss mit Lügen“).*