

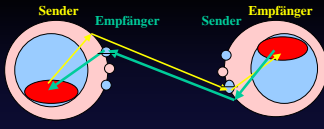
Wiederkehrlassen der Freude bedeutet:

- Re-Synchronisieren mit jemandem, der zur Zeit nicht mehr mit mir übereinstimmt.
- Sich erholen von jemandem, der sich nicht gefreut hat, mit mir zusammen zu sein.
- Jemanden oder welche finden, die gerne in meiner Not mit mir zusammen sind.
- Selbst wenn sie die Ursache dafür waren.
- Der meine Not mit mir teilt und mir hilft, sie zu regulieren.

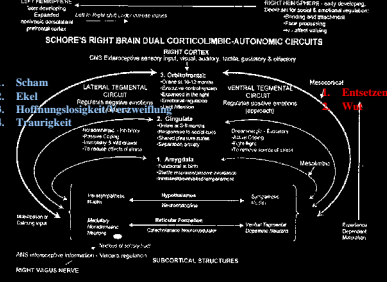
Synchronisation von rechter zu rechter Hemisphäre

Wiederkehrlassen der Freude durch gegenseitige Regulierung gemeinsam getragener Gemütszustände

- Synchronisieren negative emotionale Zustände.
- Halte die Beziehung aufrecht, während du lernst, die Not zu beheben.
- Passe die Chemie des kindlichen Gehirns an und binde sie an die des Erwachsenen.
- 6-wöchentliche Kommunikationszyklen pro Schamde
- Subjektiv als vom anderen angeleitet empfunden



Wiederkehrlassen der Freude nach dem Erleben der sechs grundlegenden Gefühle



Wenn das Leben nicht zur Blüte kommt

Der Schmerz, sich nicht erholen zu können

- Sechs starke qualvolle Gefühle
 - Traurig sein
 - Sich schämen
 - Verärgert sein
 - Sich ekeln
 - Erschreckt sein
 - Hoffnungslos sein

Wiederkehr der Freude nach der Traurigkeit



Was eine gute Mutter tut

Ab etwa einem Jahr beginnen gute Mütter spontan damit, in ihren Kindern negative Gefühle, wie z.B. Scham, hervorzurufen.

Scham entsteht, wenn Mama mit Ekel, Niedergeschlagenheit oder Ärger (anstatt mit Freude) auf etwas reagiert, was das Kleinkind getan hat.

Wiederkehr der Freude nach der Wut



In weniger als 10 Sekunden ist die Freude wieder da.





Jesus handelte seiner selbst gemäß, als er mächtigen **Zorn** hatte.


Gedulde

Und indem er sie ringsherum mit **Zorn** ansah, betrübt wegen der Verstocktheit ihres Herzens, spricht er zu dem Menschen: Strecke deine Hand aus! Und er streckte sie aus und seine Hand wurde wieder gesund wie die andere. Mark. 3:5


Nun aber legt das alles ab, **Zorn**, Grimm, Bosheit, Lästerei, häßliche Redensarten aus eurem Munde. Kol.3:8



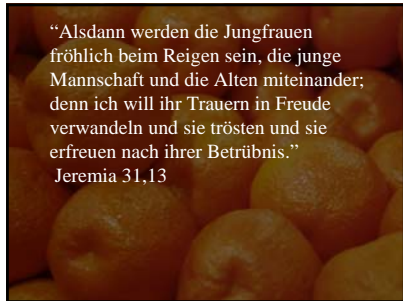
“Denn sein Zorn währet einen Augenblick und lebenslang seine Gnade. Den Abend lang währet das Weinen, aber des Morgens ist Freude.” Psalm 30,5.6:5



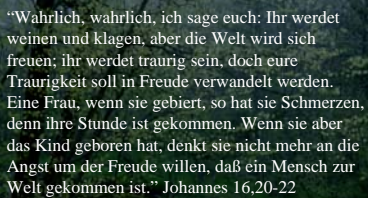
“Lass mich hören Freude und Wonne, dass die Gebeine fröhlich werden, die du zerschlagen hast.”
Psalm 51,10



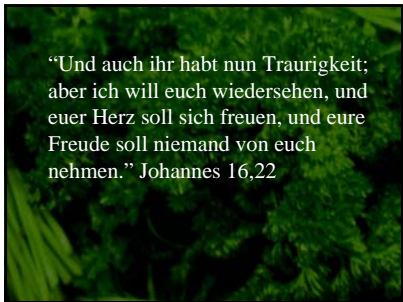
“Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten.” Psalm 126,5



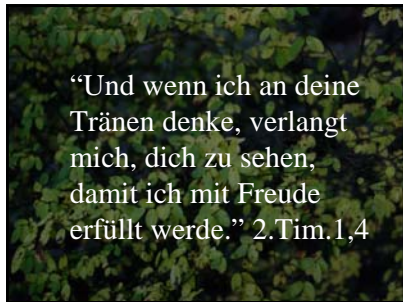
“Als dann werden die Jungfrauen fröhlich beim Reigen sein, die junge Mannschaft und die Alten miteinander; denn ich will ihr Trauern in Freude verwandeln und sie trösten und sie erfreuen nach ihrer Betrübnis.”
Jeremia 31,13




“Wahrlich, wahrlich, ich sage euch: Ihr werdet weinen und klagen, aber die Welt wird sich freuen; ihr werdet traurig sein, doch eure Traurigkeit soll in Freude verwandelt werden. Eine Frau, wenn sie gebiert, so hat sie Schmerzen, denn ihre Stunde ist gekommen. Wenn sie aber das Kind geboren hat, denkt sie nicht mehr an die Angst um der Freude willen, daß ein Mensch zur Welt gekommen ist.” Johannes 16,20-22



“Und auch ihr habt nun Traurigkeit; aber ich will euch wiedersehen, und euer Herz soll sich freuen, und eure Freude soll niemand von euch nehmen.” Johannes 16,22



“Und wenn ich an deine Tränen denke, verlangt mich, dich zu sehen, damit ich mit Freude erfüllt werde.” 2.Tim.1,4




In Leid und Schmerz so handeln, wie es uns entspricht.

- Wir nehmen Anteil an ihren Gefühlen.
- Wir beruhigen uns gemeinsam.
- Wir handeln wie Christen, reif und nicht furchtsam.
- Wir zeigen anderen, was Jesus sieht in dieser schwierigen Lage.

Leiden und Identität

Handeln, wie es uns entspricht:

- Der erste und wesentlichste Teil des “uns selbst gemäßen Handelns” ist, dass wir die Beziehungen aufrecht erhalten.
- Das Zweite ist, dass wir eine kleine Schöpfung in der Hand eines großen Gottes bleiben dürfen.
- Das Dritte ist, dass wir persönliche Vorlieben und Kreativität behalten.
- Das Vierte ist, Hoffnung zu haben.



Direkte neurologische Pfade, vom Schmerz zurück zur Freude, erlauben eine schnelle Auflösung des Kummers, ohne Flucht vor dem Leiden.

Wo es keinen Weg zurück zur Freude gibt, da sehen wir:

- Vermeidung bestimmter negativer Gefühle.
- Ausweichen in andere Gefühle (Furcht kann zu Traurigkeit, Wut oder sex. Lust werden)
- Ausgedehnte Perioden seelischer Erregung (Depressionen)

Den Berg Freude besteigen - Stärke

Begrenzte Leistungsfähigkeit

Selbst mit Jesus sind unsere Fähigkeiten begrenzt.

Ich habe euch noch viel zu sagen; aber ihr könnt es jetzt nicht ertragen. Joh. 16, 12

Auch wenn der Heilige Geist da ist, sind unsere Fähigkeiten begrenzt.

“Wenn aber jener, der Geist der Wahrheit, kommen wird, wird er euch in alle Wahrheit leiten.” Joh. 16, 13a

Freude-Kraft, die Fähigkeit Auszuhalten

Gut gefestigte Beziehungen verbinden sich, formen eine Gruppe, Identität und teilen Freude-Kraft

Zusammen ergeben sich gesteigerte Fähigkeiten

WENN

- Unsere Beziehungen sicher gefestigt sind.
- Wir mit anderen in diesem Moment synchronisieren.

FREUST DU DICH; MIT MIR ZUSAMMEN ZU SEIN?

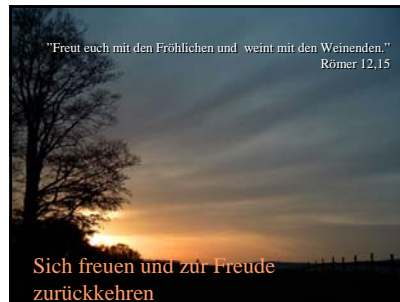
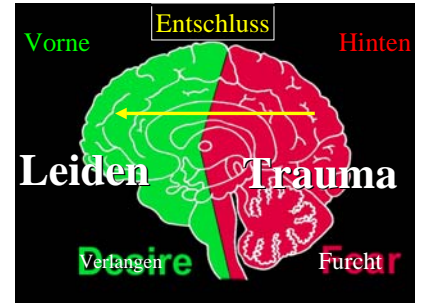
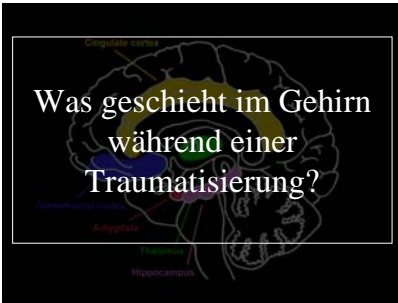
Zurück zur Freude

1. Menschen in ihren unglücklichen Gefühlen begegnen.
2. Anteilnehmen an den Gefühlen.
3. Sie wissen lassen, dass du immer noch froh bist, sie zu kennen.
4. Sich selber gemäß handeln, während du sie mit sich selbst beschäftigen lässt.

Diese Dinge zusammen lassen die Freude wiederkehren.

Die sechs stärksten negativen Gefühle sind:

- Trauer • Entsetzen • Ekel
- Wut • Scham • Hoffnungslose Verzweiflung




Zurück zum Freude-Status



- Komme von jedem Gefühl zurück zur Freude
- Stärke erreichen—wir müssen immer an der Freude arbeiten
- Sing dir deinen Weg zurück zur Freude (Psalmen)
- Berührt einander: "Ich bin bei dir!"
- Zurück zur Freude hält zerbrochene Beziehungen
- Nimm Anteil am Schmerz anderer und bleibe nah bei ihnen im Leiden

Wer bereitet dich auf schwierige Zeiten vor?

- Der eine, der damit beauftragt ist, oder die, welche weggehen und zurückkommen, wenn alles vorbei ist?
- Normandie, "Omaha Beach"
- Astronauten



Links und Rechts



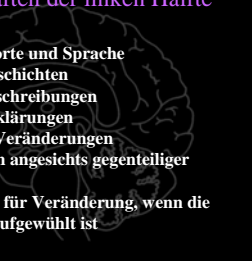
Wissen
Erfahrung

Die rechte Hälfte übernimmt

Dr. Amen SPECT Scan

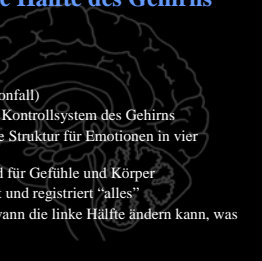
Eigenschaften der linken Hälfte

- **BENENNUNG**
- Ein Ort für Worte und Sprache
- Ein Ort für Geschichten
- Ein Ort für Beschreibungen
- Ein Ort für Erklärungen
 - Widersteht Veränderungen
 - Beharrt auch angesichts gegenteiliger Beweise
- Ist nur offen für Veränderung, wenn die rechte Seite aufgewühlt ist



Rechte Hälfte des Gehirns

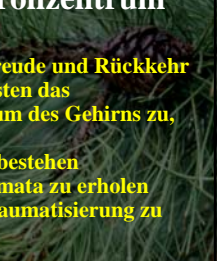
- Wissen
- Wortloses
- Vorstellung
- Prosodisch (Tonfall)
- Ausführendes Kontrollsystem des Gehirns
- Beinhaltet eine Struktur für Emotionen in vier Ebenen
- Vorherrschend für Gefühle und Körper
- Synchronisiert und registriert "alles"
- Entscheidet, wann die linke Hälfte ändern kann, was diese glaubt.



Das Kontrollzentrum

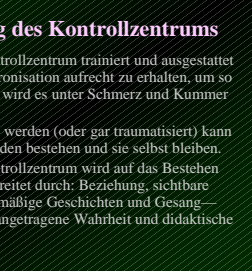
Aufbau von Freude und Rückkehr zur Freude rüsten das Kontrollzentrum des Gehirns zu, um:

1. Leiden gut zu bestehen
2. Sich von Traumata zu erholen
3. Zukünftige Traumatisierung zu verhindern



Ausbildung des Kontrollzentrums

- Je besser das Kontrollzentrum trainiert und ausgestattet ist, um die Synchronisation aufrecht zu erhalten, um so länger und besser wird es unter Schmerz und Kummer arbeiten können.
- Anstatt isoliert zu werden (oder gar traumatisiert) kann die Person im Leiden bestehen und sie selbst bleiben.
- Das Emotionskontrollzentrum wird auf das Bestehen von Leiden vorbereitet durch: Beziehung, sichtbare Beispiele, gefühlsmäßige Geschichten und Gesang—aber nicht durch angetragene Wahrheit und didaktische Unterweisung.




The Brain's Four Level Control Center

Ausbildung des Kontrollzentrums

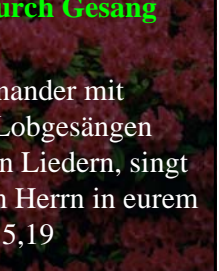
1. Es lernt in Beziehung
2. Es lernt von Beispielen und Modellen
3. Es lernt durch emotionale bildhafte Geschichten
4. Es ist nonverbal außer für:
 - Musik und Gedichte
 - Es kann nur vermittelt Rhythmus und Ton unterwiesen werden

• Dies alles sind Synchronisationsfunktionen



Lehren durch Gesang

“Ermuntert einander mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in eurem Herzen.” Eph.5,19



Lehren durch Gesang

“Laßt das Wort Christi reichlich unter euch wohnen: lehrt und ermahnt einander in aller Weisheit; mit Psalmen, Lobgesängen und geistlichen Liedern singt Gott dankbar in euren Herzen.” Kol.3,16

Die Kontrolle des Gehirns und gelehrte Wahrheit

Es gibt keine lehrhafte Antwort auf das Bestehen im Leiden.

Das Gehirn ist nicht dafür ausgelegt, in Schwierigkeiten und Leiden Gehorsam zu ermöglichen durch logische, sprachbasierte Behauptungen.

Der einzige Weg, um Sünde zu vermeiden, wenn wir leiden, ist, sich mit Gott eins zu machen. Freude ermöglicht das.

“Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden.”
Röm.12,15

Sich freuen und sich wieder freuen.

Auflösung von Traumata des Typs B

Links - Rechts Konflikt im Gehirn

Alte Lügen

Unaufgelöste Traumata enthalten immer alte, aber noch wirksame Lügen. Unser eigenes Verstehen von Gut und Böse beruht auf dem, was uns Schmerzen verursacht und die zwei Hirnhälften in Unfrieden lässt.

Falsches Selbst

Wir haben eine falsche Wahrnehmung (Eingespiegelt) von der Wahrheit. Sie ist in neurologischen Bahnen festgelegt (Fleisch), gegründet auf fehlerhafte Interpretationen vergangener Erfahrungen.

Acht Schritte zur Auflösung von Traumata

1. Finde die Quelle der Unruhe. (Was die rechte Hälfte weiß)
2. Finde die Überzeugung, die mit der Unruhe einhergeht (Wie die linke Hälfte es erklärt)
3. Bitte den Herrn Jesus, durch seine Wahrheit den stärksten Beweis dafür zu finden.
4. Bitte den Herrn Jesus dieses Ereignis oder den Beweis unter seine Gewalt zu nehmen.
5. Prüfe die Wahrheit des Beweises und Entschlusses durch die Bitte an Gott um Offenbarung der Wahrheit. (Synchronisation der zwei Hälften)
6. Stelle fest, ob Friede da ist und ruhe innerlich aus. (Synchrone Arbeit des ganzen Gehirns)
7. Wiederholen wenn es nötig ist.
8. Danke dem Herrn.

Dieser Weg ist gangbar in allen Fällen von Trauma, die dem eigenen Bewusstsein zugänglich geblieben sind.

3 Wege, wie Gott zu unserem Herzen spricht

Wahrheit sehen



Wahrheit hören



Wahrheit erkennen



Drei Gründe, warum die Schritte nicht wirken können:

Ich antworte und nicht Gott

Der Feind redet dazwischen

Ich schaffe es nicht alleine



Ein Trauma ist aufgelöst, wenn

Nimm Anteil am Leiden

dein Kontrollzentrum die Frage beantworten kann: "Wie geziemt es mir und meinesgleichen sich zu verhalten in solch einer Lage?"

Ein Trauma ist **aufgelöst**, wenn

Kenne die Wahrheit

die Antwort eine wahre Erklärung in der linken Hälfte gefunden hat.

Deine Gemeinschaft in der
Gemeinde;
Verstärkt sie deine Fähigkeit, Leiden
zu bestehen?

"In der Welt habt ihr Angst; aber seid
getrost, ich habe die Welt überwunden"
Joh. 16.33

"Laß dich nicht vom Bösen
überwinden, sondern überwinde das
Böse mit Gutem." Röm.12,21

Hearing God

Developing
a CONVERSATIONAL
RELATIONSHIP
with God

DALLAS WILLARD
Author of *The Divine Conspiracy*

Hearing God

Mature Christian wisdom
about listening prayer.
Dr. Willard answers the
questions raised by:

TheoPhostic Ministry®
Guided Imagery
Inner healing prayer

Übersetzung:

Joachim Pomrehn

Grunewalderstrasse 8

D-51709 Marienheide

Germany

ZebulunShelter@aol.com