

INGA M. HAASE

# ÜBERWINDER- LEBEN

Das Siegen kannst du lernen

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2019 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-brockhaus.de](http://www.scm-brockhaus.de); E-Mail: [info@scm-brockhaus.de](mailto:info@scm-brockhaus.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse  
folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006  
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der  
SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB)

Gesamtgestaltung und Illustrationen: Erik Pabst, [www.erikpabst.de](http://www.erikpabst.de)  
Lektorat: Matthias Dittmann, [www.matthiasdittmann.de](http://www.matthiasdittmann.de)

Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-417-26888-1

Bestell-Nr. 226.888

## **ICH WIDME DIESES BUCH ...**

... meiner geliebten Mutter, die mich und meine vier Geschwister adoptiert hat:  
Dein Vorbild in Glauben, Liebe und Treue wird immer ein Teil von mir sein.

... meinem Vater: Du hast mir deine Künstlerseele weitervererbt und hast  
mich Barmherzigkeit gelehrt.

... meinem treuen Ehemann: Mit dir zusammen die Welt für Jesus zu erreichen  
ist das schönste Leben, das ich mir vorstellen kann.

... meinen kostbaren Kindern, Raphael, Ricarda und Rahel: Ihr seid das größte  
und schönste Geschenk, das ich in meinem Leben bekommen habe.

... meiner besten Freundin Bärbel: Weil du mir immer treu geblieben bist  
und niemals aufhörst, mich in meinem Glauben und in meiner Berufung zu  
ermutigen.

# INHALT



KAPITEL

1

**DER SIEG IN DEINEM GLAUBEN**

- |    |           |   |
|----|-----------|---|
| 13 | Lektion 1 | Gottesbilder, die dein Leben prägen                           |
| 18 | Lektion 2 | 4 Wege, Gottes Stimme zu hören                                |
| 25 | Lektion 3 | Kreatives Bibelstudium mit der K.A.M.E.L.-Methode             |
| 31 | Lektion 4 | Das 8-ohne-7-Problem: Wie Gott uns erzieht                    |
| 35 | Lektion 5 | 4 Arten, dein Gebetsleben bärenstark zu machen                |
| 43 | Lektion 6 | 4 Tools, mit denen du deine geistliche Leidenschaft entfachst |

KAPITEL

2

**EIN SIEGREICHER CHARAKTER**

- |    |            |  |
|----|------------|--|
| 51 | Lektion 7  | 4 effektive Waffen, um deine Ängste zu besiegen            |
| 57 | Lektion 8  | 3 einfache Schritte, Niedergeschlagenheit zu überwinden    |
| 62 | Lektion 9  | RedadA: Die Medizin gegen Stress                           |
| 69 | Lektion 10 | 4 essenzielle Fakten, die dich von Schuldgefühlen befreien |
| 74 | Lektion 11 | 3 Tipps, um Aggressionen zu zügeln                         |
| 82 | Lektion 12 | Die DeGeTeL-Methode gegen Neid                             |

## KAPITEL

# 3

### DER SIEG IM BERUFSLEBEN

- |     |            |   |
|-----|------------|---|
| 91  | Lektion 13 | Wie du mit der Römer-8-Schale Konflikte lösen kannst            |
| 96  | Lektion 14 | Die 6 wichtigsten Zeitmanagement-Tipps                          |
| 103 | Lektion 15 | Wie du 3 Riesen auf deiner Arbeit besiegst                      |
| 109 | Lektion 16 | Wie du mit der Matroschka deine Berufung finden kannst          |
| 115 | Lektion 17 | Wie du in größten Nöten dein Ziel nicht aus den Augen verlierst |
| 119 | Lektion 18 | Raus aus ungesunden Rollenspielen                               |

## KAPITEL

# 4

### SIEGREICHE BEZIEHUNGEN

- |     |            |   |
|-----|------------|---|
| 129 | Lektion 19 | Wie du dir den richtigen Lebenspartner angelst                        |
| 136 | Lektion 20 | Die 6 No-Gos, die jede Partnerschaft kaputt machen                    |
| 143 | Lektion 21 | Wie du mit der D.A.V.I.D.-Methode deine Liebe frischhältst            |
| 150 | Lektion 22 | Wie du in 3 Schritten eine zerbrochene Beziehung wieder heilen kannst |
| 155 | Lektion 23 | Tipps, wie du deine Kinder stark machst                               |
| 161 | Lektion 24 | Wie du eine unvergessliche Familienkultur kreierst                    |

## KAPITEL

# 5

### DER SIEG IN DEINEM GEISTLICHEN DIENST

- 169 Lektion 25 Wie du mit der FBI-Methode Menschen zu Jesus führst
- 175 Lektion 26 10 effektive Tools, um den Glauben in Menschen zu stärken
- 181 Lektion 27 Wie biblische Werbung für Kirchen funktioniert – und wie nicht
- 188 Lektion 28 Wie fördere ich Verbindlichkeit in meiner Gruppe?
- 193 Lektion 29 Wie finde ich einen guten Mentor und wie werde ich selbst einer?

## KAPITEL

# 6

### NIEDERLAGEN SIND EIN TEIL DES SIEGES

- 199 Lektion 30 7 Möglichkeiten, warum etwas nicht funktioniert
- 205 Lektion 31 Wie du in 4 Schritten Dauerkrisen überstehst
- 212 Lektion 32 7 Krisen in 7 Lebensbereichen und wie du sie bewältigen kannst
- 221 Lektion 33 Mr. Beef lässt dich tun, was du nicht tun willst
- 226 Lektion 34 4 Meilensteine, um aus Trauer herauszukommen und glücklich zu werden

## NACHWORT

- 235 Geschaffen, um zu siegen

”

*Wir halten unsere Augen  
auf Jesus gerichtet,  
von dem unser Glaube vom  
Anfang bis zum Ende  
abhängt.*

*Hebräer 12,4*



# Die Papipok-Legende

**M**it vier Jahren nannte ich den Papierkorb »Papipok«. Zum einen fand ich diesen Namen viel schöner als Papierkorb (was für eine langweilige Aneinanderreihung öder Begriffe!), zum anderen fand ich es einfach furchtbar, nachzugeben und das richtige Wort zu verwenden. Eines Tages saßen meine drei großen Geschwister im Wohnzimmer und waren in ein Gespräch vertieft. Ich kam ins Zimmer und fragte, ob ich mitspielen dürfe.

»Wir spielen nicht, wir reden!«, antwortete Katrin wahrheitsgemäß.

Das verletzte mich ungemein: Sie wollten mich mal wieder nicht dabeihaben. Ich schielte in die Ecke. Dort stand ein überfüllter Papipok. Ohne nachzudenken ergriff ich ihn, drehte ihn um und verteilte den Müll im Raum. Dann fing ich an, fürchterlich zu weinen und meine Stiefmutter kam herbeigeeilt (im weiteren Verlauf des Buches nenne ich sie Mutter). Sie erblickte das Chaos und schimpfte. Meine Geschwister zeigten auf mich und beteuerten ihre Unschuld.

Ich blickte meine Mutter mit aufgerissenen, runden Kulleraugen an und rief: »Sie hassen mich! Sie wollen mich nicht!«

Meine arme Mutter. Was hätte sie tun sollen? Ihr kleines, verzweifertes Nesthäkchen wurde von den großen Geschwistern ausgegrenzt. Drei zornige Bären gegen ein zitterndes Häschen. Meine Mutter schimpfte noch mehr und forderte meine Geschwister auf, den Müll wieder einzuräumen.

Du kannst dir vorstellen, wie lieb meine Geschwister mich für diese Aktion hatten. Sie erzählten die Papipok-Geschichte in den letzten Jahren immer und immer wieder. Mittlerweile lachen sie dabei, aber das kleine Körnchen Ärger wird ihnen wohl nie verlorengehen.

Papipok stand für meinen sieglosen Kampf um Liebe und Anerkennung. Was habe ich damals nur falsch gemacht?

Erst 30 Jahre später erlebte ich den zweiten Teil der Geschichte und sie wurde zu meiner ganz persönlichen Papipok-Legende. Mittlerweile war ich Pastorin, verheiratet und hatte drei kleine Kinder. Es war kurz vor Weihnachten und ich denke, ich muss nicht großartig erklären, warum ich in dieser Zeit besonders gestresst war. Die Kinder spielten im Wohnzimmer und es sah absolut chaotisch aus. Ich schnappte mir ein paar umherfliegende Papierschnipsel und wollte sie

10 auf dem Weg in die Küche in den Papipok werfen, da blieb ich stöhnend vor einem riesigen Berg von Papier stehen. Der Papipok war gar nicht mehr zu sehen, so überfüllt war er.

Ich war unglaublich sauer auf meinen Mann. Wie konnte er mir das nur antun? Es konnte ihm nichts an mir gelegen sein. Er hat mich nur geheiratet, weil er eine Haushaltshilfe brauchte. Davon war ich nun überzeugt. Denn ich hatte ihn gestern gebeten, den Müll rauszubringen. Das wären drei Minuten Arbeit gewesen. Aber nein, er hat es wieder mal »nicht geschafft« (ich wusste allerdings nicht, wie man so etwas nicht schaffen kann).

Liebend gerne hätte ich jetzt meinen Gefühlen wie damals freien Lauf gelassen und hätte den ganzen Müll auf die Betthälfte meines Mannes gekippt. Vielleicht sogar mit einem feuchten Topping vom Biomüll, der auch überfüllt war? Leckere Bananenreste, Eierschalen und eine braune Soße irgendwelcher verfaulten Reste. Meine Fantasie zauberte ein süßes Lächeln auf mein Gesicht. Was für eine Genugtuung das gewesen wäre. Aber halt! Ich erinnerte mich an die Papipok-Geschichte aus meiner Kindheit. An diesem Punkt hatte ich nun endlich gelernt, dass ich anders kämpfen musste, um wirklich siegreich zu werden. Der Papipok ist nicht meine Waffe und mein Mann nicht mein Feind.

Dein Papipok kann bei dir etwas ganz anderes sein: Schokolade, Orangensaft, lautes Schreien, Weglaufen oder Dauernörgeln. Großer Beliebtheit erfreut sich heutzutage der völlige Rückzug: Der Partner wird neutral behandelt, du distanzierst dich mehr oder wenig freundlich. Am langen Arm verhungern lassen ist auch eine Methode. Lass es mich dir ganz ehrlich sagen, von Mensch zu Mensch: Diese Methoden machen mehr kaputt, als dass sie dich dahin bringen, wo du wirklich hin willst. So wirst du nie einen Kampf für dich entscheiden können.

Dagegen steht in der Bibel im Hebräerbrief eine kurze Anleitung, wie wir die Kämpfe unseres Lebens ganz sicher gewinnen können:

**” Da wir von so vielen Zeugen umgeben sind, die ein Leben durch den Glauben geführt haben, wollen wir jede Last ablegen, die uns behindert, besonders die Sünde, in die wir uns so leicht verstricken. Wir wollen den Wettlauf bis zum Ende durchhalten, für den wir bestimmt sind. Dies tun wir, indem wir unsere Augen auf Jesus gerichtet halten, von dem unser Glaube vom Anfang bis zum Ende abhängt.**

*Hebräer 12,1-2*

## **ES GIBT EINEN SCHIEDSRICHTER: JESUS**

Deine Beziehung zu Jesus, dein Vertrauen in seine Weisheit und Kraft und dein Verständnis von seinem Wesen sind ausschlaggebend für deinen Kampf. Auch wenn es sich oft überhaupt nicht so anfühlt, aber es bleibt doch die Wahrheit: Jesus weiß viel besser als du, was gut für dich und deine Umgebung ist. Gott ist dein Schöpfer und nur er weiß, wie dein Leben und deine Seele funktionieren.

## **ES GIBT EINEN KAMPF: IN DEINER SEELE**

Die größten Feinde sind in dir drinnen: Sorgen, Gefühle und Sehnsüchte. Aber ist das alles nicht echt und Ausdruck deiner Persönlichkeit? Wenn du deinen Partner einfach nicht mehr liebst? Oder wenn du einfach unglücklich bist? Bist das nicht du? Nicht ganz. Diese Gefühle und Sorgen sind zwar in dir drin, aber es gibt jemanden, der sie jeden Tag in dein Herz säen will:

” *Da kamen die Arbeiter des Bauern und sagten: »Herr, das Feld, auf dem du gutes Saatgut gesät hast, ist voller Unkraut!«  
»Das hat mein Feind getan!«, rief der Bauer aus.*

*Matthäus 13,27-28*

Dieser »Feind«, von dem der Bauer spricht, ist Satan.

## **ES GIBT SPIELREGELN: DIE BIBEL**

Gott hat dir eine Familie, eine Arbeit, eine Persönlichkeit, vielleicht sogar eine Ehe, Kinder und ein prall gefülltes Leben gegeben, damit du gewinnst, und nicht, damit du verlierst und frustriert und schmollend in der Ecke sitzt. Meistens scheiterst du als Christ aber nicht daran, dass du nicht weißt, was richtig ist, sondern weil du nicht weißt, wie du das Richtige in der ganz konkreten Situation umsetzen kannst.

Dafür will ich dir eine große Werkzeugkiste mit auf den Weg geben, die ich mithilfe der Bibel und jahrelanger Erfahrung erarbeitet habe. Bist du bereit? Dann laufe ich mit dir los – gemeinsam mit Jesus! Es gibt viel zu lernen. Jede Menge Siege warten auf dich.

KAPITEL

# 1

# DER SIEG IN DEINEM GLAUBEN

- |           |   |
|-----------|---|
| Lektion 1 | 4 Gottesbilder, die dein Leben prägen                         |
| Lektion 2 | 4 Wege, Gottes Stimme zu hören                                |
| Lektion 3 | Kreatives Bibelstudium mit der K.A.M.E.L.-Methode             |
| Lektion 4 | Das 8-ohne-7-Problem: Wie Gott uns erzieht                    |
| Lektion 5 | 4 Arten, dein Gebetsleben bärenstark zu machen                |
| Lektion 6 | 4 Tools, mit denen du deine geistliche Leidenschaft entfachst |

## 4 Gottesbilder, die dein Leben prägen

**W**ir waren gerade dabei, vier Reihenhäuser für unsere Lebensgemeinschaft zu bauen, die meine drei Geschwister und ich mit unseren Familien gründen wollten. Der Innenausbau war an der Reihe. Meine Aufgabe war es, ein Kinderzimmer zu tapezieren. Ich legte die schwere Schneidekante auf meine Tapetenbahn und zog das Messer direkt an der Kante entlang über das Papier. Es ging ganz gut und ich lächelte. Denn mein Mann behauptete, ich wäre keine begabte Handwerkerin. Ich wollte ihm das Gegenteil beweisen. Ich pinselte die Tapete, die ich natürlich vorher genau ausgemessen hatte, mit Kleister ein, stieg auf meinen Fußschemel und klebte sie an die Wand. Danach strich ich mit einem Besen ganz professionell über das Papier, bis keine Blase mehr zu sehen war. Zupp, zupp ging das.

Aber warte mal. Schon bei der nächsten Bahn fehlte unten ein kleines Stück Tapete! Wie konnte das sein? Naja, das werde ich später mit weißer Farbe überpinseln, dachte ich mir. Aber bei der dritten Tapetenbahn klappte am Boden eine wirklich hässliche Lücke. Was hatte ich nur falsch gemacht?

Es lag an der Art, wie ich die Schneidekante auflegte. Ich legte sie nämlich nur per Augenmaß auf die Tapete. Ich dachte, wenn ich an der einen Seite einen Strich mache, reicht das. Ich konnte doch wohl noch erkennen, ob die Schneidekante schief oder gerade lag. Und genau das war mein Fehler: Es war eine falsche Grundannahme und deshalb war alles, was ich danach machte, schief.

Die Grundannahme ist das, worauf du alle deine Bewertungen und Handlungen aufbaust. Woher aber kommen deine Grundannahmen? Du übernimmst sie zunächst ungeprüft von deinen Eltern und deiner Umgebung. Erst wenn in deinem Leben Dinge wiederholt schief laufen, fängst du an zu überlegen: »Okay, was läuft hier falsch? Vielleicht muss ich doch noch umdenken?« So wie ich beim Tapezieren. Ich habe meine Grundannahme – den Glauben an mein perfektes Augenmaß – geändert.

**ERST WENN DIE DINGE WIEDERHOLT SCHIEFLAUFEN, FÄNGST DU AN, ÜBER DAS LEBEN NACHZUDENKEN.**

14 Heute weiß ich, dass ich zweimal an jeder Seite der Tapete messen muss, um die Schneidekante wirklich gerade aufsetzen zu können.

Dein Gottesbild ist eine der wichtigsten Grundannahmen in deinem Leben. Selbst wenn du an keinen Gott glaubst, ist das eine Grundannahme und hat große Auswirkungen auf dich. Ich zeige dir hier vier verschiedene Gottesbilder. Welches davon ist deines?

## 1. DER ABWESENDE GOTT

Atheisten und Agnostiker sind Vertreter dieser Glaubensrichtung: Mein Leben ist Zufall und ich mache das Beste daraus. Aber auch Christen glauben manchmal nicht wirklich, dass Gott bei ihnen ist: Gott ist weit weg und er interessiert sich nicht wirklich für mich.

**DER ABWESENDE  
GOTT IST WEIT  
WEG UND DU  
INTERESSIERST  
IHN NICHT.**

Wenn es keinen Gott gibt, oder er weit weg ist, dann bist du allein und musst für dich selbst kämpfen. Das Schicksal deines Lebens und deines Glücks liegen in deiner Hand. Es gibt niemanden, der über deinem Leben steht und einen Plan für dich hat. Die gesamte Verantwortung für dein Leben liegt auf deinen Schultern. Im jungen Alter kannst du diesen Druck noch verkraften, aber nach vielen Enttäuschungen und Kämpfen wird es schwieriger. Du erlebst die gleichen Dinge wieder und wieder und der Frust darüber wird immer größer. Die Reaktion darauf ist unterschiedlich: Rückzug, Aggressionen, Süchte, psychische Krankheiten oder Ängste. Die Bibel beschreibt die Folgen so:

” *Gott sieht vom Himmel herab auf die Menschen, um zu sehen, ob es wenigstens einen einzigen gibt, der klug ist und nach Gott fragt. Aber sie haben sich alle von Gott abgewandt und sind nun alle verdorben. Doch Angst und Schrecken packt sie, wo es keinen Grund dafür gibt.*

*Psalm 53,3–4.6*

## 2. DER RICHTER-GOTT

Ein solches Gottesbild existiert zum Beispiel im Islam. Du findest es aber auch in anderen Glaubensformen, sogar einige Christen haben dieses Bild von Gott.

Gott sitzt im Himmel mit erhobenem Zeigefinger. Er ist schnell beleidigt und du musst dich sehr bemühen, um ihn zufriedenzustellen. Wenn etwas Schlimmes passiert, ist es eine Strafe Gottes.

Die Auswirkungen eines solchen Gottesbildes sind uns allen täglich vor Augen: Aggression, Gewalt, Angst. Egal, wie hart du arbeitest, du bekommst nicht, was du willst. Warum? Weil deine Grundannahme nicht stimmt: Du musst dich anstrengen, alles für Gott richtig zu machen, damit er dich endlich segnet und dein Problem aus dem Weg räumt.

Ja, Gott ist ein Richter, aber durch seinen Sohn Jesus Christus nimmt er die Schuld auf sich, statt dich dafür zu bestrafen. Denn du kannst deine Schuld nicht selbst begleichen. Dafür ist sie viel zu groß. Und deshalb haben deine Bemühungen keinen Erfolg. Paulus warnt vor diesem Gottesbild:

**EIN RICHTER-  
GOTT BEWIRKT IN  
DIR AGGRESSION,  
GEWALT, ANGST.**

” *Denn alle, die vom Geist Gottes bestimmt werden, sind Kinder Gottes. Deshalb verhaltet euch nicht wie ängstliche Sklaven. Wir sind doch Kinder Gottes geworden und dürfen ihn »Abba, Vater« rufen. Denn der Geist Gottes selbst bestätigt uns tief im Herzen, dass wir Gottes Kinder sind.*

*Römer 8,14-16*

Seit einigen Jahren wird ein altes, östliches Gottesbild wieder modern:

### **3. DER UNIVERSELLE GOTT**

Diesen Glauben findest du unter anderem in der liberalen Theologie, in der Esoterik und im Buddhismus. Gott ist eine nichtpersonale Kraft, die sich in jedem Lebewesen verkörpert. Eine Masse von Intelligenz und Bewusstsein, die dem Menschen nicht übergeordnet ist, sondern im Menschen steckt und alles miteinander verbindet. Es gibt keinen Gott, der Regeln aufsetzt. Es gibt auch nicht das personale Böse, keinen Teufel und keine Hölle.

**DER UNIVERSELLE  
GOTT KANN DIR  
NICHT PERSÖNLICH  
BEGEGNEN.  
ER IST EINE  
UNDEFINIERBARE  
KRAFT.**

Für unsere säkulare, humanistische Gesellschaft ist das ein gerne gesehener Glaube. Das Böse und alles Leid sind damit ein Teil von Gott. Der Mensch ist im

16 Gründe seines Herzens gut und ist auf dem Weg, sich zu verbessern, weil auch er ein Teil von Gott ist. Die Folgen von diesem Gottesbild sind Rückzug, Passivität und Beliebigkeit. Der Mensch ergibt sich seinem Schicksal, akzeptiert sein Leid, seine Not und auch seine Fehler – und genau das ist die Erlösung. Die Bibel sagt dazu:

” *Wir werden von Gott gerecht gesprochen, indem wir an Jesus Christus glauben. Dadurch können alle ohne Unterschied gerettet werden. Denn alle Menschen haben gesündigt und das Leben in der Herrlichkeit Gottes verloren. Doch Gott erklärt uns aus Gnade für gerecht. Es ist sein Geschenk an uns durch Jesus Christus, der uns von unserer Schuld befreit hat.*

*Römer 3,22-24*

Und welches Gottesbild ist das richtige?

## 4. GOTT DER VATER

Dieses Gottesbild finden wir in der Bibel: Der Vater-Gott ist ein Gott, der dich liebt und der deine Liebe gewinnen will. Er hilft dir, mit seiner göttlichen Ordnung dein Leben und dein Umfeld zu gestalten. Dieser Gott ist die Quelle von Liebe, Freude und allem Guten. Seine Liebe ist nicht von deiner Leistung abhängig. Er liebt dich bedingungslos. Fordert er etwas von dir? Ja, er möchte, dass du seine göttlichen Ordnungen kennlernst und dadurch in seinen Segenkreislauf eintrittst.

**DER VATER-  
GOTT LIEBT  
DICH UND  
WILL DEINE  
LIEBE  
GEWINNEN.**

Und wenn du es nicht schaffst? Genau dafür hat er seinen Sohn Jesus auf die Erde geschickt. Jesus ist für deine Schuld und dein Versagen gestorben, um dich zu befreien. Jesus kommt dir zur Hilfe und trägt dich. Er gibt Kraft und Weisheit. Er vergibt dir, wenn du Mist gebaut hast. Er schreibt auf deinen krummen Linien gerade. Er heilt dich. Er heilt deine Familie. Er nimmt deine Bemühungen wahr und vollendet sie mit seiner Kraft. Wenn du den Vater-Gott in dein Leben lässt, dann baut er mit dir zusammen in deinem Leben sein wundervolles Himmelreich. Wie lange das dauert? Dein ganzes Leben lang. Stück um Stück wird es besser und besser.



# ÜBERWINDER-TRAINING



Jetzt bist du dran: Schreibe auf, wer Gott für dich ist.

A series of horizontal dotted lines for writing.