

## Inhalt

Herzlich Willkommen .....	2
1. Lügen haben kurze Beine .....	2
Von welchen Lebenslügen werden Sie besonders stark beeinflusst?.....	3
2. Ein altes Buch mit großer Bedeutung.....	4
3. Selbstlügen I .....	5
Lebenslüge Nr. 1: „Ich muss perfekt sein“ .....	5
Lebenslüge Nr. 2: „Alle müssen mich lieb haben“ .....	6
4. Selbstlügen II .....	7
Lebenslüge Nr. 3: „Es ist leichter, Problemen auszuweichen, als sich ihnen zu stellen“ .....	7
Lebenslüge Nr. 4: „Jemand anderes ist schuld“ .....	7
5. Die ABC - Methode .....	8
Die ABC – Methode .....	8
6. Weltliche Lügen I .....	10
Lebenslüge Nr. 5: „Du kannst alles haben“ .....	10
Lebenslüge Nr. 6: „Warum warten?“ .....	10
7. Weltliche Lügen II .....	11
Lebenslüge Nr. 7: „Das Leben sollte leicht sein“ .....	11
Lebenslüge Nr. 8: „Du bist nur so viel wert wie Deine Leistung“ .....	12
8. Weiterführung der ABC - Methode .....	12
9. Beziehungslügen I.....	14
Lebenslüge Nr. 9: „Wenn es mit uns so schwierig ist, passen wir wohl nicht zusammen“ .....	14
Lebenslüge Nr. 10: „Du musst alle meine Bedürfnisse stillen“ .....	14
10. Beziehungslügen II.....	15
Lebenslüge Nr. 11: „Ich sollte mich nicht verändern müssen“ .....	15
Lebenslüge Nr. 12: „Du solltest so sein wie ich“ .....	16
11. Gedankenkino und Gedankenstopp.....	17
12. Verzerrungslügen I .....	18
Lebenslüge Nr. 13: „Den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen.“ .....	18
Lebenslüge Nr. 14: „Schwarzweißdenken“ .....	19
13. Verzerrungslügen II .....	20
Lebenslüge Nr. 15: „Aus einer Mücke einen Elefanten machen“ .....	20
Lebenslüge Nr. 16: „Wenn ich es fühle, stimmt es auch“ .....	20
14. Gegenteiliges Denken.....	21
15. Religiöse Lügen I .....	22
Lebenslüge Nr. 17: „Gott wird mich vor allem Übel bewahren“.....	22
Lebenslüge Nr. 18: „Gottes Liebe muss man sich verdienen“ .....	23
16. Religiöse Lügen II .....	23
Lebenslüge Nr. 19: „Ein guter Christ ist nicht zornig, besorgt oder deprimiert“ .....	23
Lebenslüge Nr. 20: „Gott kann mich nur gebrauchen, wenn ich geistlich stark bin“ .....	24
17. Neue Gedanken denken .....	25
18. Alles eine Frage der Beziehung .....	26
19. Schritt für Schritt zum Erfolg .....	27

### Herzlich Willkommen

#### Zur Freiheit aufbrechen

Wer anfängt, sich mit den eigenen Lebenslügen auseinanderzusetzen, der begibt sich auf eine spannende und nicht immer einfache Reise. Trotzdem lohnt sich die Mühe: Wenn man erkannt hat, wo man falschen Denkmustern auf den Leim gegangen ist, kann man sie einfacher ablegen und befreit davon leben.

### 1. Lügen haben kurze Beine

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Frau B. ist gut in den Tag gestartet und kommt in bester Laune am Arbeitsplatz an. Noch bevor sie ihren Schreibtisch erreicht hat, kommt ihr eine Kollegin entgegen. Sie marschiert an Frau B. vorbei, ohne sie eines Blickes zu würdigen. Erschreckt fragt sich Frau B.: „Habe ich etwas falsch gemacht und sie gestern verärgert?“ Ihre Laune sinkt und sie überlegt fieberhaft, wie sie die Sache wieder in Ordnung bringen könnte.

Oder diese Szene: Der Chef ruft Herrn K. zu sich, um ein laufendes Projekt mit ihm zu besprechen. Er äußert sich anerkennend über den größten Teil der Arbeit seines Angestellten und bringt nur einige kleine Verbesserungsvorschläge an. Trotzdem geht Herr K. aus dem Büro und fühlt sich als Versager. Niedergeschlagen denkt er: „Wieder habe ich es nicht geschafft, alle Einzelheiten von vorneherein zu berücksichtigen. Der Chef denkt sicher, dass ich ein Vollidiot bin.“

Frau B. und Herr K. sind beide einer Lebenslüge aufgesessen.

Frau B. glaubt, dass alle Menschen sie gern haben müssen.

Herr K. ist der Meinung, dass er seine Arbeit bis ins letzte Detail perfekt machen muss, um jemand zu sein.

Beiden sind diese falschen Denkmuster wahrscheinlich nicht bewusst. Trotzdem wird die Art und Weise, wie sie auf ihre Mitmenschen reagieren und wie sie sich selbst wahrnehmen, von diesen Lebenslügen beeinflusst. Es liegt auf der Hand, dass beide damit auf Dauer Probleme bekommen werden. Denn die Wahrheit sieht einfach anders aus: Kein Mensch schafft es, von allen geliebt zu werden oder immer alles perfekt zu machen.

Chris Thurman greift diesen Gedanken der Wahrheit in seinem Buch „Lügen, die wir glauben – Wie sie Lebenslügen entlarven und befreit leben können“ auf. Seine Ausführungen bilden die Grundlage für diesen Workshop.

Er bezeichnet die Wahrheit im Blick auf die eigene Wahrnehmung als eine Voraussetzung für ein emotional und geistlich gesundes Leben. Wer die Wahrheit kennt, kennt letztlich die Wirklichkeit. Ein solcher Mensch hat ein Gerüst, an dem er sich festhalten kann. Seine Entscheidungen und seine Lebensphilosophie werden nicht an der Realität des Lebens zerbrechen. Denn da, wo man bewusst oder unbewusst gegen die Wahrheit handelt, da kommt man eines Tages unweigerlich mit ihr in Konflikt: Man wird von der Wirklichkeit eingeholt.

Dieser Workshop bietet Folgendes:

Zum einen soll deutlich werden, auf welchen Lebenslügen viele Menschen unbewusst ihr Leben aufbauen.

Zweitens soll aufgezeigt werden, wie die Wahrheit in Bezug auf diese Lügen aussieht.

Schließlich werden praktische Tipps gegeben, wie man lernen kann, die eigenen Lebenslügen zu überwinden.

Inhaltlich basieren die 19 Einheiten auf dem christlichen Welt- und Menschenbild. Die einzelnen Lebenslügen werden jeweils durch passende Aussagen aus der Bibel hinterfragt. Aber auch ohne christliche Vorkenntnisse können Sie von dem Workshop profitieren. Denn viele der Einsichten, die vermittelt werden, beruhen auch auf allgemeinen psychologischen Erkenntnissen.

Jesus Christus, der Gründer des christlichen Glaubens, hat selbst einen Satz gesagt, der eng mit dem Thema dieses Workshops zusammenhängt. Er sagte:

*„Die Wahrheit wird euch frei machen.“ (Johannes 8,32).*

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

Er wollte seinen Zuhörern damit deutlich machen, dass ihr Leben von falschen Gedankengängen, falschem Verhalten und falschen Bildern über sie selbst, Gott und die Mitmenschen geprägt ist. Er hat sie aus diesem Grund sogar mit Menschen verglichen, die wie Gefangene sind und nicht machen können, was sie möchten. Die Wahrheit ist auch nach seiner Aussage der Schlüssel zur Freiheit. Das Gute ist, dass Jesus nicht bei dieser Feststellung stehen blieb. Er hat die Menschen gleichzeitig dazu eingeladen, von diesen Lügen frei zu werden.

### Zitat von Chris Thurman

*„Wir können wissen, dass wir Wahrheit gefunden haben, wenn wir die Wirklichkeit ohne Schnörkel und ungeschönt vor Augen haben.“*

Das ist auch das Ziel dieses Kurses: Es geht darum, dem Leben in seinen Höhen und Tiefen des Alltags ausgeglichener, freier und gelassener entgegenzutreten. Es geht darum zu erkennen, dass das Leben trotz mancher Schwierigkeiten und Probleme nicht leer und sinnlos sein muss.

### Zum Austauschen und Nachdenken

- In welchen Bereichen verspüren Sie in Ihrem eigenen Leben den Wunsch, frei von bestimmten eingefahrenen und falschen Denkmustern zu werden?
- Ist für Sie persönlich der Gedanke, die Wahrheit über sich selbst, Ihre Gedankengänge und Ihr Handeln zu erkennen eher befreiend oder eher beängstigend? Vor was fürchten Sie sich? Was erhoffen Sie sich davon?
- Gehen Sie zur Vorbereitung für den Workshop die [Selbstanalyse](#) durch:

Von welchen Lebenslügen werden Sie besonders stark beeinflusst?

*Der folgende **Selbsttest** wurde direkt aus dem Buch „Lügen, die wir glauben – Wie sie Lebenslügen entlarven und befreit leben können“ von Chris Thurman, Verlag Gerth Medien, entnommen. Es werden dabei allerdings nur die Lügen aufgeführt, die auch im Workshop besprochen werden. Bewahren Sie diesen Selbsttest am besten auf, damit Sie im Laufe der Lektionen darauf zurückgreifen können, wenn Sie es möchten.*

*Wenn Sie nicht verheiratet sind oder in keiner Partnerschaft leben, können Sie die Aussagen, die sich auf die Ehe und den Ehepartner beziehen, generell auf Freundschaften und zwischenmenschliche Beziehungen ausweiten.*

### Selbstanalyse

Fragen Sie sich, wie Ihre eigenen Lügen lauten? Nehmen Sie sich etwas Zeit, den folgenden Fragebogen zur Selbstanalyse auszufüllen, um es herauszufinden. Lesen Sie jede Aussage, und tragen Sie den Grad Ihrer Übereinstimmung beziehungsweise Nichtübereinstimmung anhand der folgenden Skala ein:

1	2	3	4	5	6	7
stimmt überhaupt nicht			neutral			stimmt genau

Verbringen Sie nicht zu viel Zeit mit den einzelnen Aussagen, sondern geben Sie die Antwort, die wiedergibt, was Sie wirklich empfinden. Versuchen Sie, die neutrale Antwort (4) zu vermeiden.

- Ich muss perfekt sein.
- Alle müssen mich lieb haben.
- Es ist leichter, Problemen auszuweichen, als sich ihnen zu stellen.
- Mein Unglücklichsein hat äußere Ursachen.
- Man kann alles haben.
- Man ist nur so viel Wert wie seine Leistung.
- Das Leben sollte leicht sein.

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

- Man sollte nicht auf etwas warten müssen, was man möchte.
- Wenn es mit unserer Ehe so schwierig ist, passen wir wohl nicht zusammen.
- Mein Ehepartner sollte alle meine Bedürfnisse erfüllen.
- Ich sollte meine Persönlichkeit nicht verändern müssen, um meine Ehe zu verbessern.
- Mein Ehepartner sollte so sein, wie ich.
- Ich mache oft aus einer Mücke einen Elefanten.
- Ich sehe die Dinge schwarzweiß.
- Ich sehe oft vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr.
- Ich beurteile Dinge oft eher nach meinen Gefühlen als nach den Tatsachen.
- Gottes Liebe muss man sich verdienen.
- Gott wird mich vor allem Übel bewahren.
- Schmerzhaftes Emotionen wie Zorn, Depressionen und Sorge sind Zeichen dafür, dass mein Vertrauen in Gott schwach ist.
- Gott kann mich nur gebrauchen, wenn ich geistlich stark bin.

Jede der hier aufgelisteten Behauptungen ist eine Lüge oder ein Weg, sich selbst zu belügen.

Je stärker Sie also mit jeder einzelnen Aussage übereinstimmen, desto stärker stimmen Sie mit einer Lüge überein.

Gehen Sie nun Ihre Antworten noch einmal durch, und setzen Sie ein Zeichen neben jede Aussage, die Sie mit 5, 6 oder 7 bewertet haben. Dies sind die Lügen, die Sie am stärksten zu glauben geneigt sind, und auf diese wird sich wohl Ihre Aufmerksamkeit am meisten richten, während Sie diesen Workshop machen. [...] Dabei werden Sie feststellen, dass viele der Lügen sich ein wenig überschneiden. Fast jeder kämpft mit einer Art von Lügen. Die wiederum anderen Lügen Nahrung gibt.

## 2. Ein altes Buch mit großer Bedeutung

In der ersten Einheit ging es darum, dass nur die Wahrheit zu einem freien und ausgeglichenen Lebensstil verhelfen kann. Wie schafft man es aber, die Wahrheit zu erkennen und zu einem solchen Lebensstil zu finden? Gibt es Vorbilder, an denen man sich orientieren kann?

Das Neue Testament berichtet darüber, dass Jesus in Einklang mit der Wirklichkeit gelebt hat. Sein ganzes Leben war von Wahrheit geprägt. Er kannte die Realität und hat sich ihr gestellt. Nach den Aussagen der Evangelien ist er nie einer Lüge oder einer falschen Ansicht über das Leben aufgesessen. Das war ihm möglich, weil er in einer sehr engen Beziehung zu Gott lebte.

Ein Vorfall aus seinem Leben, der das eindrücklich zeigt, ereignete sich kurz bevor Jesus als Prediger und Lehrer durchs Land zu ziehen begann. Jesus war in der Wüste und wurde dort vom Teufel – den er später den ‚Vater aller Lügen‘ nannte – auf die Probe gestellt. Er hatte 40 Tage lang gefastet, um sich innerlich für die vor ihm liegende Zeit vorzubereiten. Im Anschluss an diese Zeit war er natürlich hungrig. In diesem Moment trat der Teufel an ihn heran und forderte ihn dazu heraus, aus den herumliegenden Steinen Brot zu machen. Seine Argumentation schien einleuchtend: „Du bist der Sohn Gottes, Du kannst das doch! Das wäre doch die ideale Art und Weise, um Deinen eigenen Glauben zu stärken und Deine Karriere zu beginnen.“

Die Lüge, die der Teufel Jesus unterzujubeln versuchte, lautet: „Du kannst haben was Du willst! Du hast doch die Macht dazu – beweise Dir, dass Du das kannst. Außerdem: Warum warten und weiter hungern, wenn Du Dein Bedürfnis nach Essen sofort befriedigen kannst.“

Aber Jesus kannte die Wahrheit: Er wusste, dass es in dieser Situation nicht das Wichtigste war, die eigenen Bedürfnisse sofort zu befriedigen oder seine Macht für die eigenen Wünsche auszunutzen. Er

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

wusste, dass es in dieser Lage zuerst darauf ankam, Gott gehorsam zu sein und darauf zu vertrauen, dass er für ihn sorgt.

Jesus traf in dieser Situation die richtige Entscheidung. Er setzte seine Macht nicht dafür ein, um seinen Hunger möglichst schnell zu stillen oder sich selbst und dem Teufel einen Beweis für seine Göttlichkeit zu liefern. Jesus brauchte sich selbst nichts zu beweisen und er wusste auch, dass Gott ihn rechtzeitig mit Lebensmitteln versorgen würde. Die Lüge des Teufels hatte keine Macht über ihn.

Als Folge dieser richtigen Entscheidung blieb seine Beziehung zu Gott intakt und er konnte mit dem Auftrag beginnen, den Gott ihm gegeben hatte.

Es ist auffällig, dass Jesus in dieser Geschichte auf die falschen Versprechungen des Teufels jedes Mal mit einer Aussage aus dem Alten Testament, der damaligen Bibel, antwortete. Für ihn war sie also die Quelle der Wahrheit. Er kam selbst dann nicht ins Schleudern, als der Teufel mit einem Bibelvers versuchte, ihn aufs Glatteis zu führen. Warum? Weil er die tieferen Zusammenhänge kannte und wusste, wie die einzelnen Aussagen gemeint waren. Das Alte Testament war also die Quelle, die Jesus anzapfte, wenn er vor der Entscheidung stand, was in einer Situation richtig oder falsch ist.

Für viele Christen hat die Bibel heute denselben Stellenwert, den das Alte Testament damals für Jesus hatte. Sie glauben, dass dieses Buch Wahrheiten darüber vermittelt, wie man weise Entscheidungen treffen kann, inneren Frieden findet oder falsche Denkmuster aufdecken kann.

Aus diesem Grund finden Sie in jeder Lektion des Workshops zu den angeführten Lebenslügen passende Bibelstellen. Diese sollen dazu anregen, die eigenen Gedankengänge und Verhaltensmuster zu durchdenken und auf ihren „Wahrheitsgehalt“ hin zu überprüfen.

### **Zitat von Chris Thurman**

*„Die Bibel ist der direkteste Weg, um Gottes Wahrheit zu suchen. Doch die Wahrheit zu suchen bedeutet, in jedem Winkel unseres Lebens Gott zu suchen. Je besser wir Gottes Gedanken kennenlernen, indem wir mit einem offenen, fragenden Geist ein intensives Bibelstudium betreiben, und je mehr wir zu dem, was wir lernen, Wissen, Tatsachen und Logik zu Hilfe nehmen, desto leichter wird es uns fallen, die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen.“*

### **Zum Nachdenken und Austauschen**

- Warum fällt es uns Menschen oft schwer, die Wahrheit über uns, unsere Mitmenschen und das Leben zu erkennen?
- Lesen Sie die Geschichte von der Versuchung Jesu in [Lukas 4,1-13](#). Versuchen Sie in eigenen Worten zu formulieren, welche falschen Versprechungen der Teufel Jesus gegenüber macht. Welche Wahrheiten setzt Jesus diesen Lügen entgegen? Was wäre passiert, wenn Jesus auf die falschen Versprechungen hereingefallen wäre?
- Welche Berührungspunkte hatten Sie bislang mit der Bibel? Haben Sie an manchen Stellen Schwierigkeiten im Umgang mit diesem „alten Buch“? Gibt es Teile daraus, die Sie besonders mögen?

## 3. Selbstlügen I

In Einheit drei und vier geht es darum, falsche Grundhaltungen in unserem Leben zu entdecken, die Chris Thurman „Selbstlügen“ nennt. Nach der Erfahrung, die er in seiner Tätigkeit als Berater gemacht hat, wirken sich diese Lügen von allen Lebenslügen am zerstörerischsten auf einen Menschen aus. Es lohnt sich also, genau hinzusehen und sich zu fragen, ob man sich selbst in einer dieser Lügen wiederfindet.

### Lebenslüge Nr. 1: „Ich muss perfekt sein“

Kennen Sie das: Sie gehen eine Arbeit an und wollen das Beste geben. Während Sie noch dabei sind, die Sache zu erledigen, überlegen Sie fieberhaft, wie Sie es anstellen müssen, damit nachher kein

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

Mensch etwas an Ihrer Leistung aussetzen kann. Sie wollen perfekt sein. Klappt es nicht, fühlen Sie sich als Versager.

Bei sportlichen Veranstaltungen und Wettkämpfen wird diese Haltung bei vielen, die von dieser Lüge betroffen sind, besonders deutlich: Wer immer gewinnen oder zumindest perfekt spielen muss, für den ist ein verlorenes Spiel ein schwerer Schlag für das Selbstwertgefühl. Eine solche Person fragt sich unter Umständen verzweifelt, warum ihre Leistung nicht besser war und an welchen Stellen sie versagt hat. Für das nächste Spiel wird sie umso härter trainieren, sich noch mehr antreiben. Ihre ganze Hoffnung liegt darin, dass sie es dann auf das Siegerpodest schafft.

Das Problematische an dieser Einstellung ist nicht, dass man sein Bestes geben möchte. Das ist ja gerade der Sinn von sportlichen Wettkämpfen. Das Gefährliche ist, dass die Latte zu hoch angesetzt wird: Entweder man ist die Nummer eins oder man ist der totale Versager.

Diese Einstellung findet sich auch in anderen Lebensbereichen wieder. Letztlich glaubt man, dass man sich erst annehmen kann, wenn man vollkommen ist. Mit einer solchen Haltung ist man aber letztlich immer der Verlierer: Wenn alles gut läuft, hat man nur seine Pflicht getan; wenn etwas schief geht, hat man versagt. Gleichzeitig traut ein Perfektionist sich nicht, die Erwartungen auf eine machbare Ebene zurückzusetzen – denn dann würde er ja seinen eigenen Maßstäben nicht genügen und wäre ein Feigling und Versager. Die eigenen Vorgaben werden wichtiger als die eigene geistige und emotionale Gesundheit.

Die Wahrheit zu verstehen bedeutet in Bezug auf diese Lüge, dass man einsieht, dass kein Mensch perfekt sein kann. Es ist gut, wenn man seine Fähigkeiten und Begabungen in der Familie, im Beruf oder in der Gemeinde so gut wie möglich anwendet und einsetzt. Aber wenn man das getan hat, muss man sich nicht immer noch weiter antreiben oder sich verstecken, wenn etwas nicht geglückt ist. Es gilt, realistische Maßstäbe und Ansprüche an seine Leistung zu entwickeln.

### Lebenslüge Nr. 2: „Alle müssen mich lieb haben“

Wer von dieser Lüge angetrieben wird, hat ein schweres Leben. Ständig versucht er, es anderen Menschen Recht zu machen. Von ihnen abgelehnt zu werden oder einen Konflikt mit ihnen aushalten und austragen zu müssen, ist für ihn der reinste Albtraum.

Da ist zum Beispiel die junge Frau, die sich bemüht, den Bedürfnissen und Wünschen ihres Ehemannes und ihrer Eltern nachzukommen. Weihnachten wird aus diesem Grund jedes Jahr zu einem einzigen Balanceakt. Er möchte an Heiligabend gerne alleine mit ihr sein, ihre Eltern wünschen sich, dass sie den Abend bei ihnen verbringen. Kommen dann noch die Ansprüche der Schwiegereltern dazu, wird der Druck schier unerträglich.

In ihrem Bestreben, die Liebe und Anerkennung ihrer Mitmenschen zu gewinnen, verliert eine Person, die dieser Lüge glaubt, sich letztlich selbst. Sie weiß nicht mehr, was sie eigentlich möchte oder was ihre Meinung zu einer Sache ist.

Die Folge dieser Haltung sind entweder Schuldgefühle (weil man es den anderen nicht Recht macht) oder Zorn (weil man das Gefühl hat, gelebt zu werden).

Andere Menschen bekommen bei dieser Haltung außerdem eine Macht über einen selbst, die ihnen nicht zusteht. Im schlimmsten Fall wird man manipuliert und ausgenutzt.

Sich um andere Menschen zu bemühen und es gut mit ihnen zu meinen, ist eine gute Sache. Es ist aber wichtig zu erkennen, dass es immer Leute geben wird, die unsere Entscheidungen oder unser Handeln ablehnen – auch wenn wir uns noch so sehr bemühen. Der Volksmund hat recht, wenn er sagt, dass man es nicht allen recht machen kann.

### Zitat von Chris Thurman:

*„Nichts ist leichter, als sich selbst zu betrügen; denn was wir uns wünschen, das glauben wir bereitwillig.“ [Demosthenes] Die Lügen, mit denen wir uns selbst täuschen, spiegeln – wie Demosthenes in dem obigen Zitat andeutet – oft das wider, wovon wir uns wünschen, dass es wahr wäre; ob es nun wahr ist, oder nicht. Wenn wir auf solche Lügen aufmerksam gemacht werden, leugnen wir sogar oft, dass wir sie glauben, weil sie so unrealistisch und unsinnig klingen.“*

### Zum Nachdenken und Austauschen

- Überlegen Sie, ob Ihnen die genannten Lebenslügen bekannt vorkommen. Schreiben Sie ganz konkret zwei Situationen aus Ihrem Leben auf, in denen Sie sich so verhalten haben.
- Überlegen Sie sich dann, warum Sie so gehandelt haben. Welche Folgen hatte Ihr Verhalten - hat es sich gelohnt? Wenn nicht - wie hätten Sie stattdessen reagieren können?
- Lesen Sie  
Lebenslüge 1: [Römer 3,22-23](#) und [1. Johannes 1,8](#).  
Lebenslüge 2: [Kolosser 3,23-24](#) und [Galater 1,10](#).  
Wählen Sie eine Bibelstelle pro Lebenslüge aus. Welche Wahrheiten setzt diese Bibelstelle der jeweiligen Lebenslüge entgegen?

## 4. Selbstlügen II

In der letzten Einheit ging es um die Selbstlügen „Ich muss perfekt sein“ und „Alle müssen mich lieb haben“. Heute geht es um zwei weitere Lügen aus diesem Bereich.

### Lebenslüge Nr. 3: „Es ist leichter, Problemen auszuweichen, als sich ihnen zu stellen“

Die wenigsten Menschen erleben gerne unangenehme Situationen und Probleme. Wenn sie aber doch auftauchen, gibt es zwei Möglichkeiten, auf sie zu reagieren:

Entweder man versucht, sie in Angriff zu nehmen und sie zu lösen. Oder man schiebt sie auf die Seite und hofft, dass sich die ganze Sache irgendwie und irgendwann von selbst klärt. Leider passiert letzteres in den seltensten Fällen. Meistens verschlimmert ein Herausschieben die Probleme eher, als dass es sie lösen könnte.

Wann immer eine unangenehme Mail in meinem Posteingang landet, habe ich persönlich zum Beispiel den Impuls, sie erst einmal eine Weile zu ignorieren. „Die kannst Du auch in ein paar Tagen noch beantworten“, sage ich mir und versuche mich dann mit anderen Dingen abzulenken. Das Problem dabei ist, dass das Ablenkungsmanöver in den seltensten Fällen gelingt. Meistens geistert der Inhalt der Mail doch die ganze Zeit irgendwo im Hinterkopf herum. Die negative Begleiterscheinung der Verschiebetaktik ist, dass ich mich an dem, was ich in der Zwischenzeit tue, oft nicht mehr richtig freuen kann. Beantworte ich die Mail dann schließlich, merke ich meistens, dass das Ganze eigentlich gar nicht so schlimm war. Missverständnisse lassen sich klären, befürchtete Gefühlsausbrüche des anderen bleiben aus, die Sache kann geregelt werden. Im Nachhinein ärgere ich mich dann, dass mir die Sache unnötig lange im Magen gelegen hat.

Sicher ist es gut und wichtig, erst einmal in Ruhe über ein Problem nachzudenken und zu überlegen, wie es gelöst werden könnte. Aber ein unnötiges Verschieben oder gar ein Verdrängen hilft nicht weiter. Wer erkennt, dass Probleme meistens größer werden, je länger man sie ignoriert, ist eher motiviert, sie zeitig anzugehen. Egal, ob es sich dabei um Probleme auf der Arbeit oder im zwischenmenschlichen Bereich handelt.

### Lebenslüge Nr. 4: „Jemand anderes ist schuld“

Diese Lebenslüge ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Als Adam und Eva nach ihrem Ungehorsam von Gott zur Rechenschaft gezogen werden, schiebt einer die Schuld auf den anderen ([1. Mose 3,9-13](#)). Keiner ist bereit, für den Anteil gerade zu stehen, den er selbst zur Situation beigetragen hat.

Aber gibt es nicht wirklich Situationen, in denen jemand anderes schuld daran ist, dass es mir nicht gut geht?

Einerseits ja. Aber auf der anderen Seite haben Sie es in der Hand, wie Sie darauf reagieren. Thurman macht dazu folgendes Beispiel:

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Supermarkt und bitten einen Verkäufer um Hilfe. Der Angestellte schnautz Sie darauf hin an und sagt, dass er für diese Abteilung gar nicht zuständig sei. Natürlich verhält er sich damit nicht richtig. Aber die Frage ist, wie reagieren SIE?

Schnauzen Sie zurück und drohen damit, dass Sie zu seinem Chef gehen werden? Gehen Sie stillschweigend weiter und lassen zuhause Ihren Frust an Ihrer Familie aus? Oder sagen Sie sich, dass der Verkäufer vielleicht einen schlechten Tag hatte und dass sein Verhalten absolut nichts mit Ihnen selbst zu tun hat? Wenn Sie so reagieren, dann können Sie den schlechtgelaunten Verkäufer Verkäufer sein lassen und jemand anderen noch einmal um Hilfe fragen.

Der Verkäufer hat sich falsch verhalten. Aber Sie können ihm nicht die Schuld dafür geben, dass Sie deswegen wütend werden oder schlecht gelaunt sind. Wenn es in dieser Situation dazu kommt, dass schließlich der Geschäftsführer einschreiten muss, dann haben beide Parteien ihren Teil zu dem Streit beigetragen.

Es geht bei dieser Lebenslüge nicht darum, dass man sich alles gefallen lassen muss. Es geht vielmehr um die Frage, wie ich mich persönlich in schwierigen Situationen verhalte und wie ich auf sie reagiere.

### Zitat von Chris Thurman

*„Die wesentliche Erkenntnis ist, dass wir unser emotionales Leben durch die Art formen, wie wir über das denken, was uns widerfährt. Wenn wir das nicht begreifen, handeln wir emotional unverantwortlich, indem wir die Verantwortung für unser Wohlergehen jedem kleinen Ereignis überlassen, das das Leben uns bringt. Wie wir reagieren, ist letzten Endes alleine unsere Entscheidung.“*

### Zum Nachdenken und Austauschen

- Viele Eltern meinen, dass sie ihren Kindern einen Gefallen tun, wenn sie ihnen alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen. Thurman hält diese Ansicht für bedenklich. Was denken Sie – auch im Blick auf Selbstlüge Nr.3 – darüber?
- Achten Sie in den nächsten Tagen einmal darauf, ob Sie in einer unangenehmen Situation dazu tendieren, anderen die Schuld daran zu geben. Wenn es vorkommt, dann notieren Sie sich diese Situation. Überlegen Sie, warum Sie so gehandelt haben. Mit etwas Distanz betrachtet: Wie würde eine wahrheitsgemäße Einschätzung der Situation aussehen?
  - Lesen Sie  
Lebenslüge 3: [1. Mose 12,10-20](#), [Psalm 18,30](#) und [Matthäus 18,15-17](#).  
Lebenslüge 4: [Sprüche 15,1](#), [Sprüche 15,18](#), [Hesekiel 18,20](#), [Matthäus 7,1-5](#).  
Wählen Sie eine Bibelstelle pro Lebenslüge aus. Welche Wahrheiten setzt diese Bibelstelle der jeweiligen Lebenslüge entgegen?

## 5. Die ABC - Methode

Den Bereich der Selbstlügen haben Sie in den vergangenen beiden Einheiten bereits kennengelernt. Bevor es mit den so genannten weltlichen Lügen weitergeht, verrät diese Lektion Ihnen jetzt die ersten praktischen Schritte, wie Sie über Ihre Lügen Herr werden können.

### Die ABC – Methode

ABC – das klingt nach Schule, nach erster Klasse und nach buchstabieren. Auch wenn die ABC – Methode vermutlich nicht aus diesem Grund so heißt, passt das Bild im übertragenen Sinne trotzdem: So wie ein Erstklässler lernen muss, das Alphabet zu buchstabieren, so müssen wir es lernen, unsere Lebenslügen zu durchschauen. Wenn ein ABC – Schütze alle Buchstaben kann, muss er als nächstes lernen, sie zu Wörtern und schließlich zu Sätzen zusammenzufügen.

Wenn Sie dabei sind, die Lebenslügen in Ihrem Leben zu entlarven, gilt es gleichzeitig eine neue „Denkweise“ zu erlernen. Die ABC – Methode ist der erste Schritt dazu. Entwickelt wurde sie von dem Psychologen Albert Ellis.

### A: Das auslösende Ereignis

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

A ist die Situation, die eine Lebenslüge in Ihnen auslöst. Im Beispiel der letzten Lektion wäre A der Verkäufer aus dem Supermarkt, der Sie unfreundlich behandelt hat.

### **B: Das innere Selbstgespräch**

In Schritt B geht es darum, zu überlegen, welche Lüge A in Ihnen verursacht. Sie sollen herausfinden, wie Sie innerlich eigentlich über das Ereignis denken. Das können zum Beispiel folgende Gedankengänge sein:

- Irgendetwas muss ich falsch gemacht haben, sonst hätte mich der Verkäufer bestimmt nicht so behandelt. Wie kann ich das bloß wieder gut machen?  
(Lebenslüge: Alle müssen mich liebhaben).
- Was für ein kindisches Benehmen. Wenn dieser Mann sich besser im Griff hätte, wäre ihm das nicht passiert.  
(Lebenslüge: Ich erwarte von mir und allen anderen Menschen, dass sie perfekt auf jede Lebenslage reagieren).
- Dieser Verkäufer macht mir meinen ganzen Tag kaputt. Bis jetzt war es ein schöner Tag, aber er hat mir den ganzen Feierabend verdorben.  
(Lebenslüge: Der andere ist schuld).

### **C: Die emotionale Reaktion**

Je nachdem, welche Lüge in Ihrem Kopf in Phase B aktiviert wurde, wird jetzt Ihre gefühlsmäßige Reaktion auf das Erlebnis ausfallen:

Entweder Sie sind traurig und niedergeschlagen oder wütend und frustriert. Wie würden Sie reagieren? Lassen Sie sich von dem Verkäufer einschüchtern oder weisen Sie ihn ärgerlich zurecht?

Schritt A und C sind oft schnell und leicht zu identifizieren: Man kann das Ereignis benennen, das einen aus dem Gleichgewicht gebracht hat und weiß, was man fühlt oder wie man reagiert.

Schritt B ist jedoch meistens nicht bewusst. Wahrscheinlich deswegen, weil er in Bruchteilen von Sekunden geschieht und man noch nicht einmal weiß, dass er zwischen dem auslösenden Ereignis und der emotionalen Reaktion steht.

Solange man das innere Selbstgespräch aber nicht kennt, wird es schwierig, das eigene Fühlen und Handeln zu verändern. Und das ist ja das eigentliche Ziel dieses Workshops.

### **ABC – Tagebuch**

Versuchen Sie in den nächsten Tagen und Wochen regelmäßig ein „ABC – Tagebuch“ zu führen. Notieren Sie sich dazu Ereignisse, die Sie wütend, traurig, frustriert oder ängstlich gemacht haben (Schritt A). Notieren Sie weiter, wie Sie darauf reagiert haben (Schritt C). Überlegen Sie dann, welche Gedankengänge zwischen A und C in Ihnen vorgegangen sind. Schreiben Sie diese ausführlich auf (Schritt B).

#### **Zitat von Chris Thurman**

*„Normalerweise lasse ich meine Patienten mindestens zwei Wochen ein ABC – Tagebuch führen, bevor wir weitere Aufgaben in Angriff nehmen. Versuchen Sie es. Ich glaube, die Einsichten, die Sie über die Art und Weise gewinnen, wie Sie dem Leben begegnen, werden Sie überraschen. [...] Seien Sie nicht überrascht, wenn Ihre Selbstanalyse nicht sofort Ihre Haltung verändert. Das wird später kommen. Das Wichtigste ist, dass das Führen eines ABC – Tagebuches Sie klarer erkennen lässt, welche Lügen Ihr Leben unnötig belastet haben.“*

### **Zum Nachdenken und Austauschen**

- Gehen Sie noch einmal die Lebenslügen durch, die in dem Selbsttest von Lektion 1 aufgezählt werden. Nehmen Sie diese Liste zur Hilfe, wenn Sie jeweils überlegen, wie Ihr inneres Selbstgespräch in einer Situation ausgesehen hat.
- Versuchen Sie für den Anfang nach Möglichkeit mindestens zu zwei Situationen pro Tag das ABC Tagebuch zu führen. Wenn Sie erst am Abend die Möglichkeit dazu haben, dann machen Sie sich tagsüber eine kurze Notiz zu A und C. Sonst stehen Sie evtl. in Gefahr, die Ereignisse zu vergessen. Abends können Sie dann überlegen, was B jeweils war.

### 6. Weltliche Lügen I

Was prägt unsere Sicht auf das Leben? Eine große Rolle spielen dabei die Botschaften, die wir durch das Fernsehen, Bücher und die Werbung aufnehmen. Talkshows, Nachrichtenmagazine, Doku-Serien, die Werbung, PC - Spiele, Hollywoodstreifen und Liebesromane scheinen uns zu zeigen, wie das Leben funktioniert. Sind die entsprechenden Wünsche und Vorstellungen erst einmal wach gerufen, werden sie kaum von jemandem hinterfragt.

Die nächsten beiden Einheiten dieses Workshops haben genau das zum Ziel: Sie schauen hinter die Botschaften, die uns täglich vermittelt werden und prüfen, ob sie auch wirklich wahr, d.h. realitäts-tauglich sind.

#### Lebenslüge Nr. 5: „Du kannst alles haben“

Billig – Discounter, Pauschalreisen und Kredite ermöglichen vielen Menschen heute einen angenehmen Lebensstil. Auch mit kleinem Geldbeutel ist relativ viel an Lebensqualität zu haben. Wenn man das richtige Sonderangebot erwischt, in die richtige Anlage investiert, dann scheint alles möglich zu sein.

Als junge Studentin dachte ich, dass ich mit Dreißig sicher ein Auto, eine schöne Wohnung, ein gutes Gehalt und einen netten Ehepartner haben würde. Dieser Weg schien gesellschaftlich vorgezeichnet zu sein – und mit einer guten Ausbildung auch erreichbar. Manche meiner gleichaltrigen Freunde und Bekannten haben dieses Ziel auch erreicht oder scheinen zumindest nahe dran zu sein.

Als ich merkte, dass ich dieses Ziel wahrscheinlich nicht erreichen würde, wurde ich unsicher:

So viele Dinge konnte ich mir zum gegebenen Zeitpunkt nicht leisten. Hatte ich etwas falsch gemacht? Würde ich mit den anderen noch mithalten können oder würden sie mich für einen Versager halten?

Die Werbung mit all ihren Versprechen schien mir manchmal wie eine Bedrohung zu sein. Sie machte mir das, was ich hatte, madig und spiegelte mir Dinge vor, die ich doch nicht haben konnte.

Mir wurde bewusst, dass ich an dieser Stelle lernen musste umzudenken. Denn das Leben definiert sich nicht über Besitz und Vermögen: Wie viele Leute haben scheinbar alles und sind doch nicht glücklich. Und wie viele leben in bescheideneren Verhältnissen und sind trotzdem zufrieden. Es liegt auf der Hand, welcher Lebensstil letztlich erfüllender ist und glücklicher macht.

Wer denkt, dass er erst glücklich sein kann, wenn er bestimmte Dinge hat, der lebt ständig in der Zukunft und verlernt es, die Gegenwart zu genießen.

#### Lebenslüge Nr. 6: „Warum warten?“

Diese Lüge hängt eng mit der vorhergehenden zusammen: „Ich will alles und zwar sofort“ scheint eine mehr oder weniger gängige Grundhaltung unserer westlichen Gesellschaft zu sein. Kreditkarten und Ratenkäufe scheinen das auch möglich zu machen. Selbst seinen Traumurlaub kann man mittlerweile auf Raten finanzieren. Doch das „Leben auf Pump“ hat seinen Preis: Nach Angaben der Schufa waren 2007 7,3% aller Haushalte in Deutschland überschuldet. (Quelle: [www.tagesschau.de/wirtschaft/schuldenkompass4](http://www.tagesschau.de/wirtschaft/schuldenkompass4); Stand Januar 2009).

Aber auch in anderen Lebensbereichen fordert diese Einstellung ihren Tribut: Wozu selbst ein leckeres und gesundes Essen kochen, wenn es die Fertigpizza doch auch tut? Und die neuen Klamotten oder das angesagteste Handymodell? Kaufe ich sie mir jetzt sofort, oder bin ich bereit zu warten, bis der Kontostand wieder etwas besser aussieht?

Es geht bei dieser Lebenslüge nicht darum, sich nichts mehr zu gönnen oder ein Asket zu werden. Aber die berechtigte Frage ist doch, ob wirklich alles sofort sein muss. Geduld scheint ein Fremdwort geworden zu sein. Dabei fordert das Leben oft einen langen Atem. Wer nach einer Krankheit eine Reha durchläuft, muss meistens in kleinen Schritten denken. Ein Kind, das Lernschwierigkeiten hat, braucht eine einfühlsame und geduldige Begleitung. Ehepartner, die sich auseinander gelebt haben, brauchen Zeit und eine gemeinsame Anstrengung, um wieder zueinander zu finden. Wer es gelernt hat zu warten, hat meistens eine innere Stärke, die ihm hilft, in stürmischen Zeiten länger durchzuhalten.

### Zitat von Chris Thurman

*„Von allen Menschen sollten die Christen am meisten Sinn fürs Warten haben. Fast auf jeder Seite der Bibel lesen wir, wie wichtig es ist, auf den Herrn zu warten. Immer wieder spricht sie davon, irdische Freuden um des langfristigen himmlischen Lohnes willen zu verschieben. Da heißt es:*

*„Harre auf den Herrn! Sei stark, und dein Herz fasse Mut, und harre auf den Herrn!“ ([Psalm 27,14](#); Schlachter Übersetzung)*

*Sie ermahnt uns, „nicht Schätze zu sammeln auf Erden“, sondern die volle Befriedigung im Himmel zu finden ([Matthäus 6,19](#)).“*

### Zum Nachdenken und Austauschen

- Achten Sie einmal bewusst auf die unbewussten Botschaften der Werbung, wenn Sie das nächste Mal in der Stadt unterwegs sind, Radio hören oder fernsehen. Finden Sie darin die Aussagen dieser Lektion bestätigt?
- Lesen Sie nach:  
zu Lebenslüge 5: [Prediger 2,22-26](#), [Prediger 5,9](#), [Matthäus 16,25-26](#), und [1. Timotheus 6,7-10](#)  
zu Lebenslüge 6: [Sprüche 14,29](#), [Sprüche 16,32](#), [Johannes 5,1-15](#) und [Hebräer 10,35-36](#)
- Wählen Sie eine Bibelstelle pro Lebenslüge aus. Welche Wahrheiten setzt diese Bibelstelle der jeweiligen Lebenslüge entgegen?
- Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABC - Methode aufzuschreiben.

## 7. Weltliche Lügen II

In Einheit sechs ging es um zwei weltliche Lügen, die viel mit unserer Haltung zu materiellen Dingen zu tun haben. Die Lebenslügen dieser Einheit sind nicht so leicht an Äußerlichkeiten festzumachen. Sie zeigen sich eher dann, wenn das Leben nicht so glatt läuft, wie wir es uns wünschen.

### Lebenslüge Nr. 7: „Das Leben sollte leicht sein“

Stellen Sie sich bitte einmal folgende Szene aus einem Actionfilm vor: Da ist der Held in Todesgefahr, umgeben von einer Überzahl bewaffneter Gegner. Was macht er? Mit einem Salto Mortale springt er rückwärts galant erst einmal aus der Gefahrenzone raus. Dann flieht er mit Hilfe eines Seils, das gerade passend an Ort und Stelle ist. Die Kugeln fliegen rechts und links an ihm vorbei, aber er bleibt unverletzt oder wird höchstens von einem Streifschuss getroffen. Triumphierend ist er seinen Feinden noch einmal entkommen.

Obwohl ich bei Filmen oft über solche unrealistischen Darstellungen schmunzeln muss, falle ich in der Realität doch genau auf diese Sicht der Dinge hinein:

Wer erfolgreich durchs Leben geht, der hat keine Probleme. Und wenn welche auftauchen, löst er sie mit Grips und ein bisschen Humor im Handumdrehen. Alles in allem ist das Leben also einfach. Ein Kinderspiel für den, der es richtig anzupacken weiß.

Die Realität sieht anders aus. Wer regelmäßig die Nachrichten verfolgt, weiß, dass Menschen auf allen Kontinenten mit Zuständen zu kämpfen haben, die einem ohne Weiteres den Schlaf rauben können. Im privaten Bereich reicht schon ein Autounfall mit erheblichem Blechschaden, und die Meisten laufen für einige Tage nicht mehr locker flockig durch die Gegend. Trotzdem haben viele Menschen unbewusst den Anspruch, dass das Leben eigentlich ohne Probleme verlaufen sollte. Wenn dann doch etwas Unangenehmes passiert, sind sie überrascht und fragen sich, warum es gerade sie trifft. Wiederholen sich solche Ereignisse, kann es passieren, dass man bitter wird und Gott vorwirft, dass er es nicht gut mit einem meint.

Es ist nichts Verkehrtes dabei, sich ein leichtes Leben zu wünschen. Aber die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass jeder Mensch Zeiten erlebt, in denen er vor Schwierigkeiten und Problemen steht. Wer das

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

verstehen und annehmen, ist wahrscheinlich in der Lage, sich den Herausforderungen besser und vor allem gelassener zu stellen.

### Lebenslüge Nr. 8: „Du bist nur so viel wert wie Deine Leistung“

Thurman berichtet, dass eines Tages ein Ratsuchender zu ihm kam, der zuvor als erfolgreicher Immobilienmakler tätig gewesen war. Aufgrund einer Rezession auf dem Markt konnte er dann jedoch eine Zeitlang keine neuen Verträge mehr abschließen. Er fühlte sich völlig frustriert und rutschte in eine Depression, die er nicht mehr überwinden konnte. Im Gespräch mit ihm stellte sich heraus, dass dieser Mann seinen Selbstwert völlig von seinem beruflichen Erfolg abhängig gemacht hatte. Solange alles gut ging, fühlte er sich großartig. Als die Dinge dann nicht mehr so gut liefen, konnte er sich selbst auch nicht mehr annehmen.

Unsere Gesellschaft ist auf Leistung fixiert. Wer etwas auf die Beine stellt, wer Erfolg hat, der ist angesehen. Menschen und Medien schauen zu ihm auf und eifern seinem Vorbild nach, egal ob es sich um einen beliebten Sänger oder um einen erfolgreichen Geschäftsmann handelt. Schon Kinder werden durch die Benotung in der Schule mit diesem System konfrontiert. Wenn Eltern und Lehrer ihnen dabei nicht den Unterschied zwischen ihrer Leistung und ihrem eigentlichen Wert vermitteln können, kann ein negatives Selbstbild die Folge sein: Du bist nur so viel wert wie Deine Leistung.

Das christliche Menschenbild geht davon aus, dass jeder Mensch unabhängig von seinen Fähigkeiten und Lebensumständen wertvoll ist. Er ist nach Gottes Ebenbild erschaffen und Gott legt Würde und Wert in jedes einzelne Leben hinein. Jeder Mensch ist von ihm gewollt und geliebt. Diese Liebe geht sogar so weit, dass Gott eine persönliche Beziehung zu jedem Menschen haben möchte. So wichtig sind ihm seine Geschöpfe. Nur wer seinen Selbstwert von diesen Tatsachen abhängig macht, hat ein Fundament, auf dem er auch dann stehen kann, wenn seine Leistung nachlässt oder er keine Leistung mehr erbringen kann.

### Zitat von Chris Thurman

*„Wer sind Sie ohne das, was Sie tun? Wir alle müssen uns im Grunde die gleiche Frage stellen, wenn wir je eine solide Grundlage dafür finden wollen, unseren eigenen, angeborenen Wert zu begreifen. Dann müssen wir daran arbeiten, uns eine tragfähige Antwort darauf zu geben.“*

### Zum Nachdenken und Austauschen

- Glauben Sie, dass Christen aufgrund ihres Glaubens eher in der Lage sind, Schwierigkeiten und Probleme in ihrem Leben anzunehmen, als Menschen, die ohne einen Bezug zu Gott leben? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht?
- Lesen Sie  
zu Lebenslüge 7: [Johannes 16,33](#), [Römer 8,28](#), [Römer 12,12](#), [1. Petrus 5,6-9](#)  
zu Lebenslüge 8: [Psalm 8,5-10](#), [Psalm 139,12-16](#), [Jeremia 31,3](#) sowie [Galater 2,20](#).

Wählen Sie eine Bibelstelle pro Lebenslüge aus. Welche Wahrheiten setzt diese Bibelstelle der jeweiligen Lebenslüge entgegen?

Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABC - Methode aufzuschreiben.

## 8. Weiterführung der ABC - Methode

In Einheit 5 haben Sie die ABC – Methode kennengelernt. Wenn Sie in den letzten Tagen regelmäßig Tagebuch dazu geführt haben, haben Sie vielleicht schon einige der Lügen entdeckt, die Ihr Denken prägen. Die nächsten beiden Schritte bestehen darin, ein wahrheitsgemäßes Selbstgespräch zu führen und dann auf eine angemessene Art und Weise zu reagieren.

### D: Das wahrheitsgemäße Selbstgespräch

In diesem Schritt überlegen Sie, ob das innere Selbstgespräch, das Sie zuvor geführt haben, der Wahrheit entspricht oder auf einer Lüge aufbaut. Wenn Sie merken, dass Ihre Denkweise in B falsch war, dann überlegen Sie jetzt, wie eine bessere Sicht der Dinge aussehen könnte.

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

Nehmen wir noch einmal das Beispiel des Verkäufers und die verschiedenen Lebenslügen als Reaktion darauf:

- Wenn die Lebenslüge „Alle müssen mich liebhaben“ Ihr inneres Selbstgespräch war, dann könnten Sie jetzt folgendes wahrheitsgemäße Selbstgespräch dagegen setzen:  
„Die Reaktion des Verkäufers hat nichts mit mir zu tun. Kann sie ja gar nicht, da wir uns eben erst getroffen haben. Vielleicht ist er einfach ein leicht reizbarer Mensch. Es ist zwar schade, dass er mich so angeschnauzt hat, aber das hat mit mir persönlich überhaupt nichts zu tun. Es ist auch seine Verantwortung, aus dieser Stimmung wieder raus zu kommen und nicht meine. Ich frage besser jemand anderen um Rat.“
- Entsprechendes gilt bei der Lebenslüge „Ich und andere müssen perfekt sein“. Hier könnten Sie folgendes sagen:  
„Dieser Verkäufer hat gerade wirklich kein gutes Benehmen an den Tag gelegt. Möglicherweise hat er in diesem Bereich auch wirklich ein Problem und sollte an sich arbeiten. Aber ich weiß, dass ich auch meine Schwächen habe, selbst wenn sie vielleicht nicht so deutlich zu sehen sind. Wenn ich ihn wegen seines kindischen Verhaltens jetzt herablassend behandle, bringt das auch nichts. Besser ist es, wenn ich versuche, höflich zu bleiben.“
- Wenn Ihr inneres Selbstgespräch der Lebenslüge „Der andere ist schuld“ entsprochen hat, dann könnten sie diese wahrheitsgemäßen Gedanken entgegensetzen:  
„Das Verhalten dieses Verkäufers trägt nicht unbedingt dazu bei, gute Laune zu fördern. Aber bis jetzt hatte ich einen schönen Tag. Es liegt an mir, ob ich mir die ganzen guten Erlebnisse durch diese eine Begebenheit verderben lasse oder ob ich ihr einfach nicht so viel Gewicht beimesse. Ich will mir auf alle Fälle nicht den restlichen Tag dadurch verderben lassen.“

Sie merken, dass es bei dem wahrheitsgemäßen Selbstgespräch nicht darum geht, die Situation irgendwie schön zu reden oder so zu tun, als ob nichts vorgefallen wäre. Vielmehr ist es das Ziel von D, die Situation gedanklich richtig einzuschätzen.

### **E: Die angemessene emotionale Reaktion**

Wenn Sie die Situation mit Hilfe von D richtig eingeordnet haben, fällt es Ihnen vermutlich anschließend leichter, angemessen darauf zu reagieren. Anstatt frustriert zu sein oder ärgerlich zu werden, können Sie ruhig bleiben und sich dem Verkäufer gegenüber entsprechend verhalten. Das entschärft die Situation sowohl für Sie als auch für ihn. Die ganze Geschichte bleibt dann ein Vorfall, den man auch schnell wieder vergessen kann und der einen nicht unnötig ärgert oder belastet.

### **Noch ein Wort zur Vorsicht**

Es geht bei diesen fünf Schritten nicht darum, Situationen und Probleme zu verharmlosen oder zu verdrängen. Wenn Sie gerade eine schwere Phase in Ihrem Leben durchmachen oder von anderen Menschen sehr verletzt oder in irgendeiner Form missbraucht wurden und werden, dann wird Ihnen diese Methode alleine nicht weiterhelfen. In diesem Fall wäre es sicher hilfreich für Sie, wenn Sie einen Therapeuten oder Seelsorger zu Rate ziehen würden.

Aber diese Vorgehensweise kann Ihnen unter Umständen dabei helfen, falsche Denkweisen zu erkennen und negative Gefühle zu überwinden. Das löst noch nicht Ihre Probleme, befreit Sie aber möglicherweise von zusätzlichen Belastungen und Erwartungen an sich und andere. Vielleicht kommen Sie so auf dem Weg zur inneren Heilung ein Stückchen weiter voran.

### **Zitat von Chris Thurman**

*„Machen Sie sich keine Gedanken, wenn sich Ihre Einstellung und Ihre Emotionen nicht gleich beim ersten Versuch verbessern. [...] Stellen Sie sich die Lügen, die Sie glauben, wie Ihre Muttersprache vor. Die Wahrheit wäre dann eine Fremdsprache; sie enthält Wörter, die manchmal schwer auszusprechen und zu behalten sind. Ebenso, wie Sie mit entsprechender Anstrengung und Übung eine Fremdsprache lernen können, können Sie lernen, fließend die Wahrheit zu sprechen. Wieder einmal kommt es auf Geduld an. Die Wahrheit ist nicht in einem Merkvers zu haben, doch die Wahrheit wird emotionale Ausgeglichenheit und Wohlbefinden erzeugen, wenn Sie Zeit und Übung dafür aufwenden.“*

### Zum Nachdenken und Austauschen

- Machen Sie sich in den nächsten Tagen weiter Notizen nach der ABC – Methode und fügen Sie die Schritte D und E hinzu.
- Wenn es Ihnen bei einer Situation schwer fällt, ein wahrheitsgemäßes Selbstgespräch aufzuschreiben, dann fragen Sie eine andere Person, wie sie das Erlebnis einschätzen würde. Eine nicht beteiligte Person hat mehr Distanz und es fällt ihr oft leichter, ein Ereignis realistischer einzuschätzen. Diese Anregungen können dann auch für Sie wiederum hilfreich sein.

## 9. Beziehungslügen I

Lebenslügen machen vor keinem Bereich des Lebens Halt. Sie schleichen sich selbst in die engsten Beziehungen ein und können dort einen erheblichen Schaden anrichten, wenn sie nicht erkannt werden. Vielleicht entdecken Sie im Laufe der nächsten beiden Einheiten, wo sich eine Beziehungslüge bei Ihnen eingenistet hat. Aber auch wenn Sie nicht verheiratet sind oder keinen Partner haben, können Sie von diesen Einheiten profitieren. Vieles davon lässt sich auch auf Familie, Freundschaften und den Umgang mit Menschen allgemein anwenden.

### Lebenslüge Nr. 9: „Wenn es mit uns so schwierig ist, passen wir wohl nicht zusammen“

„Vor der Ehe pflückst Du Rosen, nach der Ehe flickst Du Hosen“ – auch wenn dieses Sprichwort inhaltlich etwas veraltet sein mag, spiegelt es doch eine Realität wieder: Die Phase der Verliebtheit und der rosaroten Brille wird in jeder Beziehung früher oder später mit dem Alltag konfrontiert.

Vielleicht ist der Mann ein begeisterter Fußballfan und die Bundesliga ist nach seiner Meinung die ideale Art und Weise, am Wochenende zu entspannen. Seine Frau kann sich dagegen überhaupt keine Begeisterung für das Gerenne auf dem grünen Rasen abringen. Beide sind nur ungern bereit, aus Rücksichtnahme nach einem Kompromiss zu suchen. Bald wird das Thema zum Dauerbrenner, wenn es um die Wochenendgestaltung geht. Am Ende ist er genervt und sie fühlt sich nicht wertgeschätzt. Auch in anderen Bereichen des gemeinsamen Miteinanders beginnt es zu kriseln und Zweifel kommen auf: Passen wir vielleicht doch nicht zusammen? Ob es mit einem anderen Partner nicht leichter wäre?

Thurman warnt eindringlich davor, in solchen Phasen die Flinte ins Korn zu werfen. Seiner Meinung nach kommt es nicht in allererster Linie darauf an, mit wem wir verheiratet sind, sondern was wir aus unserer Ehe machen. Eine neue Beziehung würde in der ersten Zeit zwar einfacher und reibungsloser laufen, aber nach einer Weile würden sich auch da wieder Probleme einstellen. Jeder der Partner bringt seine Eigenarten und Macken mit hinein in die Beziehung und wer nicht bereit ist, an sich zu arbeiten, der wird auch in der nächsten Partnerschaft wieder darüber stolpern. Möglicherweise passt der neue Partner im Endeffekt dann sogar „schlechter“ als der alte, weil seine Eigenarten noch extremer ausgeprägt sind.

### Lebenslüge Nr. 10: „Du musst alle meine Bedürfnisse stillen“

Jeder Mensch bringt Bedürfnisse und Wünsche in seine Beziehungen mit hinein. So wünschen sich die meisten Menschen Freunde oder einen Partner, der zuhört, Verständnis zeigt, Anerkennung gibt, Interessen teilt usw. Bildlich gesprochen hängt jeder an einem Liebestank, aus dem er immer wieder Nachschub benötigt. Ist der Tank leer oder schlecht gefüllt, wird das als Mangel empfunden. Jeder braucht Liebe, Anerkennung, Gemeinschaft: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei...“ ([1.Mose 2,18](#)).

Ein Ehepartner oder guter Freund kann sicher viel dazu beitragen, dass dieser Tank immer wieder nachgefüllt wird. Aber er oder sie kann unmöglich alleine für den Nachschub sorgen. Sonst geht es ihm oder ihr wie dem Blutspender in einem Cartoon, der am Schluss geplättet auf dem Boden liegt, während der Empfänger wie ein Ballon anfängt zu schweben. Im Comic sieht das lustig aus, aber im wirklichen Leben fühlt sich der Partner bald überfordert und frustriert. Zumal das menschliche Bedürfnis nach Zuwendung und Bestätigung manchmal unersättlich zu sein scheint.

Wenn Sie merken, dass Sie Ihren Partner oder einen anderen Menschen in Ihrem Leben zur ausschließlichen Quelle für Ihren Liebestank gemacht haben, dann überlegen Sie, wie Sie ihn entlasten können. Überprüfen Sie, ob Ihre Erwartungen realistisch sind und ob der andere sie überhaupt erfüllen kann oder will. Suchen Sie sich andere, angemessene Quellen, die den Messpegel nach oben treiben: Freunde, Hobbys, eine befriedigende Arbeitsstelle oder ein erfüllendes Ehrenamt. Letztlich ist es auch die enge und persönliche Beziehung zu Gott, die dem Tank eine Grundfüllung geben kann und muss. Nur er ist in der Lage, Liebe zu geben und zu geben und zu geben ohne dabei selbst leerzulaufen.

### Zitat von Chris Thurman

*„Aus zahllosen Gründen beginnen die meisten Paare ihr gemeinsames Leben im Glauben an eine Menge Lügen. Und wenn sich schließlich die Wahrheit zeigt, gibt es zwei Möglichkeiten: entweder zeigen sie genug Liebe und Bereitschaft zu harter Arbeit, um sich anzupassen, oder sie klammern sich an die Lügen, bis ihre Ehe langsam zerbröckelt. Ehe ist harte Arbeit. [...] Mächtig harte Arbeit. Unterstreichen Sie das. Markieren Sie es deutlich. [...] An jeder Ehe, die über Jahre hinweg gesund und glücklich bleibt, ist hart gearbeitet worden.“*

### Fragen zum Nachdenken und Austauschen

- Wenn Sie sich in einer schwierigen Phase in Ihrer Ehe oder einer Freundschaft befinden, dann überlegen Sie einmal konkret, was Sie an Ihrem Partner oder Freund schätzen und was Sie bereits gemeinsam an schönen Dingen erlebt haben. Rufen Sie sich diese Dinge bewusst immer wieder in Erinnerung, wenn Sie in der Gefahr stehen, sich nur um die negativen Eigenschaften Ihres Partners zu drehen.
- Lesen Sie  
Lebenslüge 9: [1.Samuel 18,20-21](#) und [1.Samuel 19,11-18](#) im Vergleich mit [2.Samuel 6,14-23](#) sowie [Philipper 2,2-4](#) und [1.Korinther 13,4-7](#).  
Lebenslüge 10: [Psalm 36,10](#), [Philipper 4,19](#) und [1.Johannes 4,16-19](#) .

Wählen Sie eine Bibelstelle pro Lebenslüge aus. Welche Wahrheiten setzt diese Bibelstelle der jeweiligen Lebenslüge entgegen?

- Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABCDE - Methode aufzuschreiben.

## 10. Beziehungslügen II

Wer in einer dauerhaften und gelingenden Beziehung leben möchte, muss auch bereit sein, an ihr zu arbeiten. Das wurde in der letzten Einheit deutlich. In der heutigen Einheit geht es um zwei Lebenslügen, die jegliche Art von Beziehungsarbeit normalerweise verhindern. Deswegen lohnt es sich, sie einmal genauer anzusehen.

### Lebenslüge Nr. 11: „Ich sollte mich nicht verändern müssen“

„I am what I am and what I am needs no excuses“, singt Gloria Gaynor in ihrem bekannten Hit. Zu Deutsch etwa: „Ich bin, was ich bin und für das, was ich bin, braucht es keine Entschuldigungen.“ Das klingt gut - voller Selbstvertrauen, gesundem Selbstbewusstsein und Mut. Ist eine solche Haltung nicht eine gute Grundlage für eine Beziehung?

Einerseits ist es gut, wenn jemand eine gefestigte Persönlichkeit hat und für seinen Selbstwert nicht auf andere angewiesen ist. Andererseits hat aber jeder Eigenschaften, die weniger liebenswert sind. Es ist wichtig, dass diese anderen gegenüber nicht nach dem Motto entschuldigt werden:

„Entweder Du liebst mich so wie ich bin, oder Du lässt es bleiben. Ich kann mich nun einmal nicht ändern.“ Wer sich so verhält, verbaut seinen Beziehungen die Möglichkeit, dass sie sich festigen und vertiefen.

Die Wahrheit ist, dass jeder an sich arbeiten kann. Es geht dabei nicht darum, sich zu verbiegen oder Dinge zu tun, die man mit seinem Gewissen nicht vereinbaren kann. Vielmehr geht es um die Frage,

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

was man ändern kann, damit das gemeinsame Leben nicht ständig von Konflikten belastet wird. Wer ehrlich ist, gibt wahrscheinlich zu, dass er sich wünscht, dass der andere sich in Bezug auf gewisse Eigenarten und Schwächen in seinem Leben verändert. So wie man sich diese Veränderung beim anderen wünscht, sollte jeder umgekehrt auch bereit sein, an sich selbst zu arbeiten. Der andere kann nur um Veränderung gebeten werden.

Die einzige Person, die jeder wirklich verändern kann, ist man selbst. Warum also nicht damit anfangen?

### Lebenslüge Nr. 12: „Du solltest so sein wie ich“

Diese Lüge hängt eng mit der vorhergehenden zusammen. Beiden gemeinsam ist die Überzeugung, dass man selbst eigentlich im Recht ist und das Problem beim anderen liegt. Das gilt nicht nur für Ehen, sondern überhaupt für alle Beziehungen.

Meine Freundin und ich sind in manchen Bereichen sehr unterschiedlich. Ihre Stärke ist, dass sie ihre Meinung klar äußern kann und Konflikte ohne Scheu anspricht. Der Nachteil dabei ist, dass sie manchmal zu direkt ist. Bei mir ist es umgekehrt: Ich versuche oft eher, eine Sache erst von allen Seiten zu erfassen und abzuwägen. Aus Angst (und manchmal auch Feigheit), jemandem weh oder Unrecht zu tun, scheue ich dafür manchmal aber auch ein klares Wort, wo es angebracht wäre. Wenn es zwischen uns beiden kriselt, dann steht uns diese unterschiedliche Handhabung von Konflikten im Weg.

In solchen Situationen wünsche ich mir oft, dass sie sich so verhalten soll, wie ich es tue. Das wäre doch viel einfacher! Und überhaupt: Meine Art, die Dinge anzugehen, ist doch viel besser! Ist sie es wirklich? Oder ist es nicht eher so, dass wir eigentlich beide voneinander lernen können: Ich, dass ich manchmal mutiger bin und offener meine Meinung sage. Sie, dass sie manchmal ihre Meinung ein wenig vorsichtiger formulieren kann.

Beziehungen haben ein unwahrscheinlich großes Potential dafür, das Leben zu bereichern und das Beste aus jedem Menschen herauszuholen. Die Frage ist, ob dafür auch die Bereitschaft vorhanden ist, an sich zu arbeiten und sich auf andere einzulassen.

### Zitat von Chris Thurman

*„Ein Fleisch werden“ – so spricht das 1. Buch Mose von einem verheirateten Paar ([1. Mose 2,24](#)). ‚Eins‘ zu werden ist unmöglich, solange einer der Ehepartner oder beide sich weigern, sich füreinander zu verändern. Ich bin ganz für Individualität, und ich rede hier nicht für eine blinde Anpassung an alles, was ein Ehepartner sich zu seinem Glück wünschen kann. Aber wenn meine Frau an einer Stelle stark ist, wo ich es nicht bin, dann erscheint es mir sinnvoll, mich auf sie zuzubewegen, so weit ich es kann. Und natürlich umgekehrt. Mit einer solchen Einstellung können wir beide nur gewinnen, weil wir beide vollständiger werden – während wir ‚eins‘ werden.“*

### Zum Austauschen und Nachdenken

- Haben Sie Erfahrungen damit gemacht, wie sich eine Krisenphase in einer Beziehung überwinden lässt? Warum ist eine Ehe oder Freundschaft Ihrer Meinung nach trotz solcher Phasen wertvoll und lebenswert? Tauschen Sie sich mit den anderen Teilnehmern über Ihre Gedanken dazu aus.
- Lesen Sie  
Lebenslüge 11: [Sprüche 27,17-19](#), [Lukas 6,41-42](#) und [Hebräer 12,14](#)  
Lebenslüge 12: [1. Korinther 12,14-27](#) und [Epheser 5,21](#)

Wählen Sie eine Bibelstelle pro Lebenslüge aus. Welche Wahrheiten setzt diese Bibelstelle der jeweiligen Lebenslüge entgegen?

- Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABCDE - Methode aufzuschreiben.

### Weitere Tipps und Hinweise zum Thema Beziehungen

Beziehungen sind komplex und vielfältig. Schnelle Lösungen oder Patentrezepte helfen bei Problemen diesbezüglich meistens nicht weiter. Die Lebenslügen der letzten beiden Lektionen können auch hier

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

wieder nur Anregungen bieten und vielleicht erste Schritte auf dem Weg aufzeigen. Lassen Sie sich deswegen nicht entmutigen, wenn die Umsetzung nicht gleich funktioniert oder Ihre Situation komplizierter ist, weil zum Beispiel nur ein Partner bereit ist, an der Beziehung zu arbeiten. Unter Umständen braucht es dann auch hier Hilfe von einer dritten, unbeteiligten Person oder einer Eheberatung, um mögliche Lösungen zu erkennen.

Qualifizierte Hilfe bei Beziehungs- und Familienproblemen finden Sie zum Beispiel unter [Team.F - Neues Leben für Familien](#).

Wer generell an seiner Beziehungsfähigkeit arbeiten möchte, der findet Hilfe dafür in dem Buch ["Jeder ist normal, bis Du ihn kennlernst"](#) Wie zwischenmenschliche Beziehungen gelingen von John Ortberg, erschienen im Verlag Gerth Medien.

Wenn Sie gerne mehr und auch gezielter für sich selbst und Ihre Partnerschaft beten möchten, helfen Ihnen folgende Bücher weiter:

- Mein Gebet macht unsere Ehe stark von Stormie Ormatian, Verlag R. Brockhaus (für Männer und Frauen).
- Mein Gebet macht uns stark. Was geschieht, wenn Frauen für ihren Mann beten von Stormie Ormatian, Verlag R. Brockhaus. Die entsprechende Ausgabe für Männer ("Mein Gebet macht uns stark - for men. Was geschieht, wenn Männer für ihre Frau beten") ist zurzeit leider vergriffen.
- Mein Gebet macht mich stark. Was geschieht, wenn Frauen beten von Stormie Omartian, Verlag R. Brockhaus (für Frauen).

## 11. Gedankenkinno und Gedankenstopp

Mit der ABCDE – Methode aus den Einheiten 5 und 8 haben Sie ein Vorgehen kennengelernt, das Ihnen helfen soll, Ihre Lebenslügen dauerhaft zu überwinden. Nicht immer hat man jedoch Stift und Papier zur Hand. Manchmal fehlt auch die Zeit, um sich gründlicher zu überlegen, warum man sich in einer Situation so geföhlt oder verhalten hat. Die beiden Übungen dieser Lektion sollen in einer solchen Lage helfen, die eigenen Lebenslügen trotzdem in Schach zu halten.

### **„Rational – emotive Imagination“ oder das Gedankenkinno**

Was sich in der Fachsprache kompliziert anhört, ist in der Praxis ganz einfach: Es geht darum, die eigene Vorstellungskraft einzusetzen, um Situationen zu entschärfen oder richtig einzuschätzen. Entwickelt wurde diese Methode von Dr. Maxie Maultsky, einer Vertreterin der kognitiven Therapie.

„Wie man sich bettet, so liegt man“ - und das Verhalten, dass Sie in Ihren Gedanken zig Mal durchspielen, werden Sie irgendwann vermutlich auch in die Tat umsetzen.

Angenommen, Ihre Kollegin kommt zum wiederholten Mal verspätet zu einem Treffen. Sie schlucken zwar jedes Mal den Ärger darüber hinunter, malen sich in Ihrer Vorstellung aber aus, wie Sie sie dafür zur Schnecke machen. Vielleicht denken Sie, dass Sie in Wirklichkeit nie so reagieren würden. Trotzdem ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihr Ärger eines Tages doch aus Ihnen herausbricht und Sie ihr dann genau diese Dinge sagen, die Sie sich zuvor vorgestellt haben - oder noch Schlimmeres.

Besser ist es, wenn Sie in einer solchen Situation Ihre Vorstellungskraft bewusst dafür einsetzen, um eine Lösung zu suchen, die beiden weiterhilft. So können Sie sich zum Beispiel vorstellen, wie Sie Ihre Kollegin in einer ruhigen Minute beiseite nehmen und ihr erklären, dass ihre Unpünktlichkeit unkollegial ist. Malen Sie sich dabei wie in einem Film aus, was Sie sagen wollen und wie Sie Ihr Anliegen auf eine höfliche Art und Weise formulieren können. Das hilft nicht nur dabei, dass der erste Ärger schneller verraucht. Wenn sich später dann die Gelegenheit zu einem Gespräch ergibt, sind Sie innerlich darauf vorbereitet. Die Chance ist groß, dass Sie Ihre Bitte dann wirklich erfolgreich vortragen können.

Überlassen Sie den Film, der in Stresssituationen in Ihrem Kopf abläuft, nicht dem Zufall oder negativen Gedanken und Geföhlen. Versuchen Sie bewusst, das Drehbuch so zu gestalten, dass es für Sie und andere zu einem Happy End kommt.

### Der Gedankenstopp

Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken und Gefühle sich in einer bestimmten Situation in einer Lebenslüge verheddert haben, dann kann Ihnen der Gedankenstopp dabei helfen, sich nicht noch tiefer darin zu verstricken.

Nehmen Sie zum Beispiel an, dass ein guter Freund bei der letzten Begegnung kurz angebunden war. Zuerst wundern Sie sich nur darüber, aber dann fängt Ihr Gedankenkarussell an, sich zu drehen: „Irgendwie schien er genervt zu sein. Vielleicht ist er noch darüber verärgert, dass ich nicht zu seinem Geburtstag kommen konnte. Aber schließlich lag meine ganze Familie mit Grippe im Bett. Ich konnte meine Frau in diesem Zustand unmöglich alleine lassen. Ein bisschen mehr Verständnis könnte er doch haben. Aber er war immer schon egoistisch...“

Wenn Sie merken, dass sich Ihr Gedanken- und Gefühlskarussell in einer solchen Situation immer schneller dreht und Sie es auch mit einem wahrheitsgemäßen Selbstgespräch nicht anhalten können, dann gehen Sie folgendermaßen vor:

Konzentrieren Sie sich für einige Zeit auf Ihre Gedanken und rufen Sie dann laut „Stopp“ oder machen Sie ein anderes Geräusch oder eine rasche Bewegung. Das unterbricht für den Moment Ihre Gedanken und negativen Gefühle und gibt Ihnen ein wenig Abstand. Wenn Ihre Empfindungen hartnäckig sind, müssen Sie diesen Vorgang möglicherweise mehrere Male wiederholen. Nach meiner eigenen Erfahrung ist diese Methode ebenso einfach wie effektiv, auch wenn sie im ersten Moment etwas seltsam klingt.

### Zitat von Chris Thurman

*„Es liegt auf der Hand, dass diese Methode an sich noch nicht die Lügen aus der Welt schaffen kann, die für emotionale Probleme verantwortlich sind, aber sie ist sehr nützlich, um diese Lügen für einen gewissen Zeitraum zum Schweigen zu bringen und so Ihre emotionale Belastung zu verringern.“*

Thurman bezieht sich hier auf den Gedankenstopp. Meines Erachtens gilt dasselbe aber auch für das Gedankenkino.

### Zum Austauschen und Nachdenken

- Lesen Sie [1.Mose 4,1-7](#), [Sprüche 4,23](#) und [Matthäus 15,18-19](#). Welche Wirkung haben diesen Bibelstellen zufolge Gedanken und Gefühle auf unser Leben?
- Versuchen Sie, das Gedankenkino und den Gedankenstopp in den nächsten Tagen bewusst anzuwenden. Welche Erfahrungen machen Sie dabei?
- Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABCDE - Methode aufzuschreiben.

## 12. Verzerrungslügen I

Kennen Sie diese Spiegel, die manchmal in Vergnügungsparks zu finden sind und die den Anschein erwecken, dass man entweder spindeldürr oder kugelrund ist, auch wenn man eine ganz normale Figur hat? Die Lügen der nächsten beiden Einheiten sind in ihrer Wirkung ähnlich wie diese Spiegel: Sie geben die Wirklichkeit verzerrt und in falschen Proportionen wieder.

### Lebenslüge Nr. 13: „Den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen.“

Diese Lebenslüge verzerrt die eigene Sicht auf das Leben folgendermaßen: Man nimmt ein einzelnes Ereignis völlig aus dem Zusammenhang heraus und betrachtet nur noch diese eine Begebenheit.

Andrea ist Hausfrau und Mutter und macht beides gerne. Es erfüllt sie, für ihren Ehemann und die Kinder da zu sein und ihnen ein gemütliches Zuhause zu bieten. Trotzdem ist sie am Ende eines Tages oft niedergeschlagen und fühlt sich als Versagerin: War es wirklich richtig, dass sie beim Einkaufen hart geblieben ist und ihrer Tochter die heißbegehrte Jeans nicht gekauft hat? Außerdem macht sie sich Vorwürfe, dass sie es nicht geschafft hat, das Wohnzimmer aufzuräumen. Andrea übersieht dabei, dass ihre Tochter am Abend ganz glücklich von ihren Freundinnen zurückkam und die Jeans anscheinend

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

schon vergessen hatte. Auch die beiden Wäscheladungen, die sie gebügelt und weggeräumt hat, zählen nicht mehr. Der kleine Streit mit ihrer Tochter und die Spielsachen im Wohnzimmer versperren ihr die Sicht für die Dinge, die im Laufe des Tages gut gegangen sind und die sie erledigt hat.

Menschen, die mit dieser Lebenslüge zu kämpfen haben, tragen laut Thurman oft eine „Fehlersuchbrille“: Sie sehen nur ihre Missgeschicke, das Negative und das Schlechte, das ihnen im Laufe eines Tages passiert ist. Wenn Sie in der Bibel lesen, scheint ihnen Gott nur der zornige und strafende Richter zu sein.

Das Problem an einer solchen Einstellung ist, dass sie auf Dauer die Gefühle nach unten ziehen und schnell depressiv machen kann. Wer dieser Lüge glaubt, nimmt alles Gute und Schöne in seinem Leben nicht mehr wahr und sieht auch nicht mehr, was er schon geschafft hat. Er hat eine eingeschränkte und verzerrte Sicht auf sein Leben.

### Lebenslüge Nr. 14: „Schwarzweißdenken“

Auch bei dieser Lebenslüge trägt derjenige, der sie glaubt, eine Brille. Durch sie kann er nur zwei Farben wahrnehmen: Schwarz und Weiß. Die vielen unterschiedlichen Graustufen scheinen für ihn nicht zu existieren.

Seine Mitmenschen sind entweder unfehlbare Vorbilder oder völlige Trottel.

In der Politik und der Kindererziehung gibt es nur eine Art, es richtig zu machen, jede andere Sichtweise ist falsch.

Der Urlaub war total genial oder absolut daneben.

Sich selbst sieht ein solcher Mensch – je nach Verfassung – als moralisch hochstehenden Heiligen oder als unfähigen und schlechten Schuft.

Es gibt Dinge im Leben, die sind tatsächlich schwarzweiß, da kann eine Ansicht in letzter Konsequenz wirklich nur richtig oder falsch sein. Als Christ zähle ich dazu zum Beispiel die Existenz Gottes oder die Bedeutung von Jesus Christus und die Zuverlässigkeit der Bibel. Auch die Richtigkeit gewisser moralischer Überzeugungen wie die Zehn Gebote gehören meiner Meinung nach zu dieser Kategorie.

Aber vieles spielt sich auch in einer Grauzone ab. Die meisten Mitmenschen haben sowohl eine liebenswerte Seite als auch ihre Ecken und Kanten. Politische Probleme sind oft vielschichtig und Kinder reagieren je nach Charakter unterschiedlich auf bestimmte Erziehungsmethoden. Auch der Urlaub war bestimmt nicht nur langweilig. Und wenn man ein realistisches Bild von sich selbst hat, dann muss man vermutlich zugeben, dass man sich schon oft genug falsch verhalten hat, in manchen Situationen aber auch genau richtig reagiert hat.

Die Herausforderung des Lebens besteht darin zu erkennen, wann man sich wirklich in einer Schwarzweiß – Situation befindet und wann man auch die Graustufen beachten sollte.

### Zitat von Chris Thurman

*„Ob dieses selektive, aussondernde Denken nun unser Bild von unserer eigenen Persönlichkeit, von dem Verhalten anderer oder von den Lehren der Bibel beeinflusst – wir verschwenden auf jeden Fall viel zu viel von unserer kostbaren Zeit und Energie damit.“*

### Zum Austauschen und Nachdenken

- Gibt es Bereiche in Ihrem Leben, in denen Sie besonders mit den beiden Lügen dieser Lektion zu kämpfen haben? Haben Sie eine Ahnung, warum Sie gerade in diesen Bereichen besonders anfällig dafür sind?
- Lesen Sie  
Lebenslüge 13: [Psalm 103,1-5](#), [Sprüche 15,13-15](#), [Prediger 3,1-13](#)  
Lebenslüge 14: [Römer 14,1-12](#), [1.Kor. 8,1-3](#) und [1.Kor. 13,1-3](#) sowie [1.Kor. 13,9-12](#)  
Wählen Sie eine Bibelstelle pro Lebenslüge aus. Welche Wahrheiten setzt diese Bibelstelle der jeweiligen Lebenslüge entgegen?

Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABCDE - Methode aufzuschreiben.

### 13. Verzerrungslügen II

Auch in dieser Einheit geht es noch einmal um zwei Lebenslügen, die die Wirklichkeit in falschen Proportionen widerspiegeln.

#### Lebenslüge Nr. 15: „Aus einer Mücke einen Elefanten machen“

Das Sprichwort, nach dem diese Lebenslüge benannt ist, macht bereits deutlich, um was es geht: Eine Situation, die eigentlich so klein und unbedeutend wie ein Mücke ist, wird zu einem Ereignis aufgebaut, das so groß ist wie ein Elefant. Sicher – Mücken stechen und sind unangenehm. Aber ein wild gewordener Elefant trampelt im Zweifelsfall alles nieder, was ihm in die Quere kommt.

Die „Mücken“, die uns begegnen, können ganz unterschiedlich aussehen: Ein Kind, das beim Essen versehentlich ein Glas fallen lässt. Ein Autofahrer, der an der grünen Ampel etwas zu langsam anfährt. Die Ehefrau, die kurz vor der Abreise noch einmal ins Haus zurück muss, weil sie etwas vergessen hat. In einem ruhigen Moment betrachtet, ist wirklich jede dieser „Mücken“ etwas lästig. Aber die Wenigsten kämen auf die Idee, sich deswegen unverhältnismäßig aufzuregen. Ist jemand aber sowieso schon müde, gereizt oder unter Stress, dann kann es passieren, dass er in die Luft geht und der Elefant los-trampelt: Das Kind wird angeschrien, dem Autofahrer zeigt man mit der Hupe, was man von ihm hält und die arme Ehefrau hat für die nächsten zwei Stunden Fahrt einen brodelnden Vulkan neben sich sitzen. Die gezeigte Reaktion steht dabei in keinem Verhältnis mehr zu der auslösenden Situation.

Je mehr man sich über Kleinigkeiten aufregt, desto anstrengender wird das Leben. Auch die Beziehungen zu den Mitmenschen leiden darunter, denn vor einem wilden Elefanten hat man größten Respekt und bleibt auf Abstand. Wenn Sie merken, dass Sie sich gerade in einer Situation befinden, in der die Mücke gefährlich anzuschwellen beginnt, dann holen Sie einmal tief Luft. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Verhalten gerade nicht im Verhältnis zur Wirklichkeit steht. Das ist nicht einfach, kann ihnen aber helfen, ruhiger zu bleiben. Ihre eigene Gefühlslage und die Ihrer Mitmenschen sind diese Mühe wert.

#### Lebenslüge Nr. 16: „Wenn ich es fühle, stimmt es auch“

Das Denken, das aus dieser Lüge hervorgeht, prägt das Handeln von vielen Menschen. Die Gefühle werden dabei zum Gradmesser und Wegweiser für alles, was man tut oder lässt. Man lebt schließlich doch nicht im Einklang mit sich selbst, wenn man seinen Gefühlen nicht folgt, oder?

Gefühle sind wertvoll und gehören zu unserem Leben dazu. Ohne Trauer, Freude, Verliebtheit, Angst, gespannte Erwartung oder auch Wut würden uns sowohl Tiefgang als auch manche Schutzfunktionen fehlen. Aber Gefühle sind nicht alles. Für den richtigen Umgang mit ihnen ist es wichtig zu erkennen, dass sie oft sehr wechselhaft und unberechenbar sind. Zudem werden sie manchmal von Gedanken ausgelöst, die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Das wurde zum Beispiel anhand der letzten Lebenslüge deutlich. Besonders in Entscheidungssituationen ist es deswegen wichtig, neben den Gefühlen u.a. auch noch auf den Verstand und den Rat anderer Menschen zu hören.

Das gilt auch in Bezug auf Gefühle, die Sie über sich selbst haben. Wenn Sie sich zum Beispiel wertlos und als Versager fühlen, dann entspricht das trotzdem nicht der Wirklichkeit. Ihr Wert liegt außerhalb von Ihnen selbst, ist ein Geschenk von Gott. Er ist unabhängig davon, ob Sie es fühlen können oder nicht.

Das, was wir fühlen, ist also nicht immer wahr. Versuchen Sie, sich das bewusst zu machen, wenn Ihre Gefühle die Kontrolle über Ihr Denken und Handeln übernehmen wollen. Das bedeutet nicht, dass Sie Ihre Gefühle verdrängen oder verleugnen sollen. Seien Sie sich stattdessen bewusst, dass ein Gefühl noch keine unumstößliche Tatsache ist. Wagen Sie es, Ihre eigenen Gefühle zu hinterfragen und ihnen auf den Grund zu gehen.

#### **Zitat von Chris Thurman**

*„Immer wieder erlebe ich, wie Menschen diese Verzerrungen in ihrem Denken benutzen. Alltägliche Ereignisse und Begegnungen verlieren dann ihre wahren Proportionen. Die Wahrheit ist natürlich, dass jeder so etwas tut. Jeder von uns hat sich solche Verzerrungen zu eigen gemacht, so dass sie für die*

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

*meisten Leute zum Bestandteil des normalen Leben geworden sind. Jede dieser Verzerrungen jedoch trägt zur Lügenmentalität bei und muss aus der Sicht der Wahrheit entlarvt werden.“*

### Zum Austauschen und Nachdenken

- Stellen Sie sich vor, dass alle Menschen dieser Welt nur einen einzigen Tag lang völlig nach ihren Gefühlen leben würden. Was wären – im Positiven wie im Negativen - die möglichen Folgen eines solchen Verhaltens?
- Lesen Sie  
Lebenslüge 15: [Sprüche 15,1](#), [Sprüche 15,18](#), [Sprüche 16,32](#), [Jakobus 1,19-21](#)  
Lebenslüge 16: [Sprüche 2,1-12](#), [Hebräer 13,5-9](#) und [Jakobus 1,5-8](#)  
Wählen Sie eine Bibelstelle pro Lebenslüge aus. Welche Wahrheiten setzt diese Bibelstelle der jeweiligen Lebenslüge entgegen?
- Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABCDE - Methode aufzuschreiben.

## 14. Gegenteiliges Denken

Bisher haben Sie folgende Übungen kennengelernt, die helfen sollen, die eigenen Lügen zu überwinden: Die ABCDE – Methode (Einheit 5 und 8), das Gedankenkino und den Gedankenstopp (Lektion 14). In der heutigen Einheit geht es um eine weitere Übung. Sie nennt sich „gegenteiliges Denken“.

Vor allem, wenn Sie damit zu kämpfen haben, ein wahrheitsgemäßes Selbstgespräch (Schritt D der ABCDE – Methode) zu entwickeln, kann diese Vorgehensweise neue Einsichten bringen.

### Gegenteiliges Denken

Bei dieser Übung geht es im wahrsten Sinne des Wortes darum, die Lügen komplett auf den Kopf zu stellen.

Wie das praktisch aussehen kann, wird anhand eines Gespräches deutlich, dass Chris Thurman mit einem Ratsuchenden hatte. Der Mann hatte mit der Lebenslüge zu kämpfen, dass andere Menschen ihn nicht mögen können, wenn er sich nicht vollkommen verhält.

Folgende Unterhaltung spielte sich schließlich eines Tages ungefähr so zwischen den beiden ab (gekürzte Fassung):

Thurman:	„Jim, wie könnte das <i>Gegenteil</i> dieser Überzeugung lauten?“
Jim:	„Nun, dass die Leute mich nicht mögen, wenn ich vollkommen bin.“
Thurman:	„Schön, und was scheint Ihnen näher an der Wahrheit zu sein?“
Jim:	„In mir steckt immer noch das Gefühl, dass mich die Leute nicht mögen, wenn ich nicht vollkommen bin. Aber wenn Sie mich so fragen, dämmert mir, dass es den Leuten vielleicht ganz schön schwer fiel, mich zu mögen, wenn ich vollkommen wäre.“
Thurman:	„Nun beantworten Sie mir folgende Frage: In wessen Gesellschaft fühlen Sie sich wohler – mit Leuten, die so tun, als seien sie vollkommen, oder mit Leuten, die sich damit zufriedengeben, unvollkommen zu sein?“
Jim:	„Wenn ich ehrlich bin, müsste ich wohl sagen, mit den Unvollkommenen. Bei denen fühle ich mich entspannter. Ich habe nicht so stark das Gefühl, von ihnen beurteilt zu werden, als wenn sie vollkommen wären.“
Thurman:	„Und wie, glauben Sie, empfinden das andere Menschen? Meinen Sie, dass sie Ihnen zustimmen würden? Dass sie Sie vielleicht mit all Ihren Unvollkommenheiten mögen, eben weil diese Unvollkommenheiten es leichter machen, mit Ihnen zusammenzu sein?“
Jim:	„So habe ich es bisher noch nicht gesehen. Ich verstehe, was Sie sagen wollen.“

Wenn Sie versuchen, genau das Gegenteil Ihrer Lüge zu denken, dann merken Sie, welche unrealistischen Vorstellungen und Erwartungen eigentlich oft dahinter stecken.

### Zitat von Chris Thurman

*„In den meisten Fällen wird das gegenteilige Denken näher bei der Wahrheit liegen. [...] Das Gegenteil unserer Lügen mag zwar auch nicht immer wahr sein – anders gesagt, was Ihnen passiert ist, ist vielleicht nicht völlig geringfügig, bedeutungslos und unwichtig -, aber indem Sie das Gegenteil Ihrer Lügen bedenken, wird es für Sie leichter, ein Ereignis in den richtigen Proportionen zu betrachten. Dann liegt es bei Ihnen, angemessen zu reagieren. Sie sind dann derjenige, der bestimmt, wo es langgeht – nicht mehr Ihre Lüge.“*

### Zum Austauschen und Nachdenken

- Wenden Sie einmal zur Übung das gegenteilige Denken auf folgende Lebenslügen an. Welche „Gegenbehauptung“ würden Sie dazu aufstellen:  
Lebenslüge Nr.6: „Du kannst alles haben.“  
Lebenslüge Nr.10: „Ich sollte mich nicht verändern müssen.“

Welche Konsequenzen für Ihr Denken und Ihren Alltag entstehen aus dieser neuen Sichtweise? Wenn Sie bisher Schwierigkeiten hatten, bei einigen Ihrer aufgezeichneten Lebenslügen ein wahrheitsgemäßes Selbstgespräch zu führen, dann probieren Sie es mit dieser Methode noch einmal.

- Lesen Sie [1.Thessalonicher 5,21](#). Welche Aussage lässt sich aus diesem Vers für die Lebenslügen und für die Methode des gegenteiligen Denkens ableiten?
- Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABCDE - Methode aufzuschreiben.

## 15. Religiöse Lügen I

Es scheint ein Widerspruch in sich zu sein, dass auch im Bereich des christlichen Glaubens Lebenslügen lauern. Sollten denn nicht gerade dort Lebenswahrheiten vermittelt werden? Trotzdem schleppen die meisten Christen einen Packen dieser Lügen mit sich herum. Oft trauen sie sich nicht, die Last abzulegen, weil sie Angst haben, dass sie sich dabei in Gottes Augen schuldig machen. Es braucht Mut, das Bündel aufzuschnüren und zu schauen, ob sein Inhalt wirklich der Wahrheit entspricht. Aber nur so ist ein geistlich gesundes Leben möglich.

### Lebenslüge Nr. 17: „Gott wird mich vor allem Übel bewahren“

Diese Lüge ist wahrscheinlich deswegen so schwierig zu durchschauen, weil sie ein gutes Stück Wahrheit enthält: Als Christ darf ich um Gottes Segen und seinen Schutz für mein Leben bitten. Viele Christen haben auch tatsächlich erlebt, wie Gott aktiv eingegriffen hat und zum Beispiel eine neue Arbeitsstelle schenkte, eine Ehe rettete oder vor einem Unglück bewahrte.

Die Lüge schleicht sich in dem Moment ein, in dem wir meinen, dass Gott uns vor allen Schwierigkeiten und allem Leid bewahren muss. Es würde den Rahmen dieser Lektion sprengen, das Thema „Leid“ ausführlicher zu thematisieren.

Die beiden nächsten Punkte wollen deswegen nur Denkanstöße im Zusammenhang mit dieser Lebenslüge bieten:

- Es ist wichtig zu verstehen, dass die Ursachen für Schwierigkeiten manchmal auch in uns selbst, in unseren Mitmenschen oder einem Gesellschaftssystem liegen. Gott wird uns in den meisten Fällen nicht daran hindern, Entscheidungen zu treffen, die für uns oder andere schädlich sind. Das gilt insbesondere dann, wenn ein Mensch unabhängig von ihm und seinen Maßstäben leben will. Er liebt uns, aber er möchte auch, dass wir ihm aus freien Stücken gehorchen und nicht, weil er uns ständig auf die Finger klopft. Das bedeutet auch, dass wir unter Umständen die Konsequenzen unseres Fehlverhaltens zu spüren bekommen. Und weil wir als Menschen in einer engen Gemeinschaft zusammenleben, betreffen uns leider auch immer wieder die Fehlentscheidungen anderer.
- Gott hat nicht versprochen, dass er uns vor allem Übel bewahrt. Aber er hat zugesagt, dass er uns darin nicht alleine lässt und dass uns schließlich alles zum Besten dienen muss. Das ist harte Kost – aber es entspricht der Realität des Lebens. Jesus selbst hatte auch kein einfaches Leben. Aber er

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

fand in seiner Beziehung zu Gott-Vater die nötige Kraft, um an Schwierigkeiten und Herausforderungen nicht zu zerbrechen. Immer wieder fordert er auch seine Nachfolger auf, diesen Weg zu gehen.

- Gott wird Sie also nicht vor allem Übel bewahren. Manchmal mutet er schwere Wege zu. Aber er verspricht, dass er einmal Gerechtigkeit herstellen wird und dass alles Schwere in unserem Leben im Blick auf die Ewigkeit nicht ohne Sinn bleibt.

### Lebenslüge Nr. 18: „Gottes Liebe muss man sich verdienen“

Diane kam als Ratsuchende zu Chris Thurman in die Praxis. Sie wollte mit ihm gerne über ihre Beziehung zu Gott sprechen. Immer wenn sie sündigte, hatte sie das Gefühl, dass Gott auf einmal ganz weit weg von ihr war und dass er sie hasste. Gott war für sie ein strenger, unerbittlicher Richter. Die Folge dieses Gottesbildes war, dass sie ihren Glauben als Last empfand und nicht als Kraftquelle. Zudem zog sie sich immer wieder von Gott selbst und ihrer Gemeinde zurück, weil sie das Gefühl hatte, Gott nicht genügen zu können. Was eigentlich eine lebendige und liebevolle Beziehung sein sollte, wurde zu einem Krampf zwischen Perfektionismus und Versagen.

Im Laufe der Gespräche merkte Diane, dass ihre Vorstellung von Gott stark von ihren eigenen Eltern und einem zu strengen und einseitigen Pastor ihrer Gemeinde geprägt war. Über die Jahre hatte sie den Eindruck bekommen, dass es beim christlichen Glauben nur darum geht, Regeln einzuhalten und auf dem „rechten Weg“ zu bleiben. Es blieb ihr fremd, was Gottes Gnade bedeutet und dass Gott gerade deswegen Jesus zu den Menschen gesandt hat, damit ihre Schuld vergeben werden kann.

Wer dieser Lüge den Kampf ansagt, hat meistens einen steinigen Weg vor sich, weil sie tief verwurzelt ist. Aber die Mühe lohnt sich, denn die eigene Beziehung zu Gott kann dadurch nur gewinnen, vertrauter und liebevoller werden.

#### Zitat von Chris Thurman

*„In mancher Hinsicht [...] sind religiöse Lügen nicht anders als andere Lügen. Wie alle Lügen sind sie emotional schädlich. Und wie alle Lügen werden sie selten in Frage gestellt. Ein Christ kann verstandesmäßig wissen, dass solche Auffassungen unzutreffend sind, und doch so reagieren, als wären sie wahr. Religiöse Lügen gehen einen Schritt weiter als andere Lügen, weil sie einem Christen, der danach lebt, geistliches Wohlbefinden beinahe unmöglich machen.“*

#### Zum Nachdenken und Austauschen

- Welche praktischen Schritte kann ein „Anhänger“ der beiden heutigen Lebenslügen gehen, damit sein Bild von Gott ausgeglichener wird?
- Lesen Sie  
Lebenslüge 17: [Jesaja 43,1-7](#), [Lukas 9,23-25](#), [Römer 8,28](#) und [1.Petrus 4,12-14](#)  
Lebenslüge 18: [Römer 5,8-11](#), [Epheser 2,4-9](#) und [1.Johannes 4,7-10](#)  
Wählen Sie eine Bibelstelle pro Lebenslüge aus. Welche Wahrheiten setzt diese Bibelstelle der jeweiligen Lebenslüge entgegen?
- Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABCDE - Methode aufzuschreiben.

## 16. Religiöse Lügen II

Die Lebenslügen in diesem Bereich werden sehr oft von einem bestimmten Bild davon bestimmt, wie ein guter Christ sein sollte. Manche dieser Vorstellungen sind entstanden, weil einzelne Bibelverse aus dem Zusammenhang gerissen oder im Vergleich zu anderen Aussagen überbetont wurden. Auch bei den beiden Lebenslügen dieser Einheit ist das der Fall.

### Lebenslüge Nr. 19: „Ein guter Christ ist nicht zornig, besorgt oder deprimiert“

Stellen Sie sich vor, Sie sind abends mit dem Auto in einem Waldstück unterwegs. Auf einmal bricht eine Horde Wildschweine aus dem Gebüsch und rennt über die Fahrbahn. Während Obelix an dieser Situation vermutlich seine Freude gehabt hätte, treten sie nur panisch auf die Bremse, damit Sie nicht

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

in die Herde rasen. Als die Gefahr vorbei ist, zittern Ihre Hände und Sie brauchen erst einmal einige Minuten, bevor Sie sich beruhigt haben. Würden Sie sich in dieser Situation Vorwürfe machen, dass Sie auf die Gefahr so heftig reagiert haben? Vermutlich nicht, oder?

Was sich viele Christen in einer Gefahrensituation im Straßenverkehr zugestehen, halten sie in Bezug auf psychische Gefahren (jemand lügt Sie an, der Arbeitsplatz ist in Gefahr, ein Kind ist krank) oft für ein Zeichen für Kleinglaube oder mangelnde Liebe. Obwohl Gefühle wie Enttäuschung, Wut, Angst, Trauer etc. eigentlich eine normale Schutzreaktion sind, werden sie heruntergeschluckt und verdrängt. Auf die Dauer führt das entweder zu einer Depression oder dazu, dass sich die angestauten Gefühle irgendwann umso stärker doch den Weg nach außen bahnen.

Wer sich so verhält, der übersieht, dass Gott es war, der den Menschen mit dieser ganzen Gefühlspalette ausgestattet hat. Gott selbst wird im Alten Testament mit Hilfe menschlicher Gefühle beschrieben und Jesus kannte ebenfalls Angst, Zorn und Trauer. Die eigenen Gefühle zu verleugnen ist deswegen genauso verkehrt, wie sie zu sehr zu betonen. Die Aussage „Lass mich trauern, aber nicht für immer“ spiegelt das zum Beispiel in Bezug auf einen Todesfall meines Erachtens gut wider: Trauer, Angst, Wut, Enttäuschung und Sorge dürfen und müssen zugelassen und ausgedrückt werden. Gefühle helfen uns dabei, bestimmte Umstände besser zu verarbeiten. Aber sie sollten unser Denken, Handeln und Fühlen nicht auf unbestimmte Zeit hinaus völlig gefangen nehmen und blockieren.

**Lebenslüge Nr. 20: „Gott kann mich nur gebrauchen, wenn ich geistlich stark bin“**

Vielleicht hat Petrus, einer der zwölf Apostel Jesu, an diese Lüge geglaubt. Zumindest in seiner ersten Zeit mit Jesus. Er war mit Wort und Tat meistens ganz vorne mit dabei und einmal brachte ihm das auch ein dickes Lob von Jesus ein ([Matthäus 16,15-19](#)). Trotzdem hat er ihn im entscheidenden Moment kurz vor der Kreuzigung im Stich gelassen und ihn verleugnet. Petrus war verzweifelt. Später begegnet er dann dem auferstandenen Jesus. Ob der kernige Fischer sich in dieser Situation nicht gefragt hat, ob er überhaupt noch zum Team gehört – vielleicht war darin ja kein Platz für einen Versager wie ihn...

Aber Jesus gibt ihm nicht nur eine neue Chance, sondern betraut ihn quasi sogar mit der Leitung seiner ganzen Mission. Und Petrus hat vielleicht begriffen, dass es nicht zuallererst auf seine eigene Stärke ankommt, sondern vor allem darauf, dass er sich Gott ganz zur Verfügung stellt.

Wenn Gott nur mit Menschen arbeiten würde, die geistlich immer stark und unfehlbar sind, dann könnte er keinen einzigen gebrauchen. Das ist kein frommer Spruch, sondern entspricht der Realität. Ein Stückweit steckt auch Stolz dahinter, wenn wir meinen, dass wir aus eigener Kraft alles für Gott leisten können. Außerdem ist es fraglich, ob andere Menschen sich von unserem Glauben angezogen fühlen würden, wenn sie den Eindruck hätten, dass ein guter Christ nie schwach sein darf oder Fehler machen kann.

### **Zitat von Chris Thurman**

„Wenn wir einige oder mehrere der Lügen glauben, die hier erörtert wurden, wird es ein entscheidender Schritt sein, die Bibel sorgfältiger zu studieren und zu erfahren, was sie wirklich lehrt [...]. Interpretationen aus zweiter Hand sind leicht misszuverstehen. [...] Denn letzten Endes ist die Wahrheit – das richtige Verständnis der Heiligen Schrift – der beste Weg, um die religiösen Lügen zu durchbrechen, die in der heutigen Christenheit so verbreitet sind.“

### **Zum Nachdenken und Austauschen**

- Wie würden Sie Ihren eigenen Umgang mit Ihren Gefühlen und Ihrem Versagen beschreiben? Wie werden Sie von anderen in diesen Bereichen wahrgenommen?
- Lesen Sie  
Lebenslüge 19: [Markus 11,15-16](#), [Markus 14,32-34](#), [Johannes 11,33-35](#) und [Epheser 4,26](#)  
Lebenslüge 20: [Johannes 18,15-27](#) zusammen mit [Johannes 21,15-17](#) und [2.Korinther 12,9-10](#)  
Wählen Sie eine Bibelstelle pro Lebenslüge aus. Welche Wahrheiten setzt diese Bibelstelle der jeweiligen Lebenslüge entgegen?
- Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABCDE - Methode aufzuschreiben

### 17. Neue Gedanken denken

Im Laufe des Workshops haben Sie verschiedene Bereiche kennengelernt, in denen sich Lügen in das Leben eines Menschen einschleichen können. Außerdem wurden verschiedene Methoden vorgestellt, mit denen man seiner Lügen Herr werden kann. Thurman stellt in seinem Buch nun noch eine Methode vor.

#### **Bibelverse auswendig lernen und darüber nachdenken**

Im Gegensatz zu den anderen Methoden hat diese keinen wohlklingenden oder griffigen Titel. Außerdem scheint sie ein bisschen altbacken und überholt zu sein, oder? Wie kann durch stures Pauken von Bibelversen etwas verändert werden?

Gerade darum geht es aber nicht. Ziel dieser Übung ist es vielmehr, die Aussagen aus der Bibel direkt und praktisch mit hinein in den Alltag zu nehmen. Dann können sie dort auch ihre Wirkung entfalten. Eine meiner Freundinnen hat vor geraumer Zeit einen Bibelvers zum Thema „Sorgen machen“ gut sichtbar an ihrem Armaturenbrett im Auto angebracht. Der Zettel sollte sie im Alltag immer wieder daran erinnern, dass es nichts bringt, sich Sorgen zu machen und dass es stattdessen viel besser ist, sich mit allen Fragen und Problemen direkt an Gott zu wenden.

Nehmen Sie zum Beispiel einen Bibelvers, der Sie aus der Lektion über Ihre „Lieblingslebenslüge“ besonders angesprochen hat. Was wäre der richtige Ort, um ihn in ihrem Leben präsent zu machen? Der Spiegel im Badezimmer? Die Spüle in der Küche oder der Bildschirmschoner Ihres PCs? Wenn Sie ihn dort deutlich sichtbar platzieren, dann wird er Sie im Laufe des Tages ganz nebenbei begleiten. Immer wieder werden Sie dabei aber gleichzeitig auch an die Wahrheit erinnert, die Sie Ihrer Lüge entgegensetzen möchten. Vermutlich lernen Sie den Vers so auch ziemlich schnell auswendig. Überfordern Sie sich dabei nicht, indem Sie ihre ganze Wohnung mit den verschiedensten Versen zupflastern. Nehmen Sie sich besser nur ein oder zwei vor und lassen Sie diese dafür sozusagen ihre volle Wirkung entfalten. Auch im Bezug auf den zweiten Punkt der Methode ist es sinnvoll, sich nicht zu viele Bibelstellen auf einmal vorzunehmen: Es geht ja nicht zuerst ums Auswendiglernen, sondern vor allem um das Nachdenken oder Meditieren über einen Vers. Gerade für viele Christen sind biblische Aussagen schon so geläufig, dass sie in der Gefahr stehen, über ihre tiefen Wahrheiten hinweg zu lesen.

Nehmen Sie zum Beispiel [Kolosser 3,23](#): „Worin auch immer eure Arbeit besteht – tut sie mit ganzer Hingabe, denn letztlich dient ihr nicht Menschen, sondern dem Herrn.“ (Neue Genfer Übersetzung). Vermutlich haben Sie das schon einmal gehört. Aber was wird damit eigentlich ausgesagt?

Wenn ich alles in meinem Leben für Gott tue, dann ergeben sich daraus folgende Konsequenzen:

Zum einen muss ich mich nicht mehr von anderen Menschen und ihren Wünschen hetzen lassen. Dann reagiere ich auf Anfragen und Bitten in der Familie, in der Gemeinde oder im Büro nicht mehr nur aus einem Gefühl der Dringlichkeit oder der Angst, bei einem „Nein“ abgelehnt zu werden. Gott wird dann zu meinem Bezugspunkt für Entscheidungen. Weil ich die Dinge für ihn mache, überlege ich zuallererst einmal, was von ihm her gesehen jetzt dran ist. Vor allem Menschen, die aus falsch verstandener Nächstenliebe meinen, immer helfen zu müssen, können so eine gesunde Balance für Ihre Arbeit finden.

Zum anderen macht dieser Vers auch deutlich, dass Gott jede Art von Arbeit ungeheuer wertschätzt. Wenn Gott möchte, dass ich alles - jeden noch so kleinen Handgriff bis hin zu weitreichenden Entscheidungen - für ihn mache, dann edelt das meine Arbeit auf unvorstellbare Art und Weise. Ich muss mich dann nicht mehr krampfhaft daran messen, ob meine Leistung in den Augen anderer Anerkennung findet. Einfach weil ich weiß, dass sie in höchster Instanz sozusagen schon anerkannt ist.

Mit etwas mehr Zeit könnte man weitere Einsichten aus diesem kurzen Bibelvers gewinnen. Einsichten, die dabei helfen, sich im Alltag da zu verändern, wo es nötig ist. Die Bibel ist kein verstaubtes Dogmenbuch. Sie ist voll von praktischen und lebensnahen Weisheiten, die Tag für Tag unser Leben und Denken auf eine positive Art und Weise prägen möchten.

### Zitat von Chris Thurman

*„Darüber nachzudenken, was ein Vers bedeutet und wie er sich auf unser Leben anwenden lässt, ist der sicherste Weg, den ich kenne, um eine Wahrheit in die tiefsten Ebenen unseres Denkens einzuprägen – dorthin, wo auch unsere Lügen am Wirken sind. Es gibt Gott die Möglichkeit, durch das Wirken des Heiligen Geistes die Lügen zu durchdringen, die unsere Sicht von uns selbst, von anderen Menschen und der Welt am meisten beeinträchtigen. Alle großen Männer und Frauen des Glaubens sind ohne Ausnahme auch große Schriftforscher. Sie haben nicht nur ein Kopfwissen über die Bibel, sondern auch ein Herzwissen. Wenn Sie beides besitzen, ist geistliches Wachstum die sichere Folge.“*

### Zum Austauschen und Nachdenken

- Haben Sie schon einmal erlebt, dass eine bestimmte Bibelstelle Ihnen dabei geholfen hat, etwas in Ihrem Leben zu verändern? Tauschen Sie sich mit den anderen Teilnehmern über Ihre Gedanken dazu aus.
- Lesen Sie [Römer 12,1-2](#), [2.Korinther 10,5](#) und [2.Timotheus 3,16-17](#). Was wird hier über die Bibel und über Veränderung ganz allgemein ausgesagt?
- Versuchen Sie in den nächsten Tagen weiterhin, einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABCDE - Methode aufzuschreiben.

## 18. Alles eine Frage der Beziehung

Vielleicht haben Sie im Verlauf des Workshops manchmal innerlich den Kopf geschüttelt und sich gefragt, wie Sie die angesprochenen Veränderungen alle bewerkstelligen sollen. Wenn man einmal angefangen hat, die Lügen seines Lebens zu entdecken, scheint einem bei jeder Gelegenheit eine neue aufzufallen. Mit der Zeit kann das dazu führen, dass man sich überfordert fühlt. Man hat das Gefühl, dass es einfach zu viele Baustellen sind: Hat man an der einen das Loch zugeschüttet, kommt von der nächsten ein SOS wegen eines Erdbebens...

Für dieses Gefühl der Überforderung gibt es zwei Gründe:

Zum einen ist für den Verlauf eines Veränderungsprozesses der Eindruck normal, dass die Dinge sich anfangs eher verschlechtern als verbessern. Darauf wird in der letzten Lektion noch näher eingegangen.

Die zweite Ursache geht tiefer. Sie hängt nach christlichem Verständnis damit zusammen, dass der Mensch nicht mehr in einer engen und persönlichen Beziehung mit Gott lebt. Wenn diese Beziehung völlig intakt wäre, dann könnten die Lebenslügen keinen Einfluss auf das Denken und Handeln jedes Einzelnen ausüben. Bei Jesus Christus war das so - die Geschichte aus der zweiten Lektion ist dafür ein Beispiel.

Bei allen anderen Menschen ist die Beziehung zu Gott nach den Aussagen der Bibel leider nicht intakt. Vermutlich können Sie das aus Ihrem eigenen Leben bestätigen: Den meisten Menschen fällt es schwer, Verbindung mit Gott aufzunehmen, mit ihm zu reden, auf ihn zu hören und nach seinen Maßstäben zu leben. Es ist, als ob Gott auf einem völlig anderen Planeten leben würde und die Kommunikation mit ihm abgebrochen wäre. Der Draht zu Gott ist gerissen und auch im zwischenmenschlichen Bereich und in der Selbstwahrnehmung rauscht und knistert es oft ganz empfindlich.

Die Bibel führt diese Kommunikationsunterbrechung darauf zurück, dass sich die ersten Menschen von Gott abgewandt haben und nicht auf seine Anweisungen gehört haben. Seit dem ist diese Verständigungsstörung universal – und die Lebenslügen haben die Möglichkeit das Denken, Fühlen und Handeln von jedem Menschen zu beeinflussen.

Trotz diesen erschwerten Grundvoraussetzungen gibt es eine Möglichkeit, um wieder in Kontakt mit Gott zu kommen. Es war ihm selbst ein Anliegen, den „Draht zu reparieren“ und dadurch jedem Menschen erneut eine enge und persönliche Beziehung zu ihm anzubieten. Diese „Reparaturmaßnahmen“ waren der Grund dafür, warum Gott in Jesus Mensch wurde. Jesus hat den Menschen gezeigt, wie sie wieder mit Gott kommunizieren können, wie Gott ist und was er von uns möchte.

Um den Draht wieder vollständig zu reparieren, ist er schließlich am Kreuz gestorben. Das Kreuz steht für das Urteil Gottes über jedes Versagen und alle Schuld, die ein Mensch im Laufe seines Lebens auf

## ERF-Workshop: Lebenslügen entlarven - Zur Freiheit aufbrechen

---

sich lädt und die tief in jedem stecken. Jesus hat dieses Urteil stellvertretend auf sich genommen. Deswegen kann er auch jedem Menschen, der ihn darum bittet, seine Schuld vergeben. In dem Moment, in dem ein Mensch dieses Angebot der Vergebung für sich selbst annimmt, werden die beiden Enden des Drahtes – bildlich gesprochen – wieder miteinander verbunden. Die Kommunikation kann wieder durchfließen. Es gibt zwar nach wie vor Störungen, aber nur noch vereinzelt und nicht mehr grundsätzlich.

Das, was Jesus getan hat, erschöpft sich aber nicht in der Reparatur des Drahtes. Weil er vom Tod wieder auferstanden ist, kann er auch ein neues Leben anbieten. Nicht nur die Kommunikation von Mensch zu Gott funktioniert jetzt wieder. Zu jedem Menschen, der das Reparaturangebot angenommen hat, fließt durch den Draht auch Gottes verändernde Kraft: Der Heilige Geist.

Das, was der Heilige Geist im Leben eines Menschen bewirken kann, geht weit über die rein menschlichen Möglichkeiten zur Veränderung hinaus. Deswegen ist die scheinbare „Übermacht“ der Lebenslügen auch kein Grund, sich entmutigen zu lassen. Wer das Angebot der Vergebung und des neuen Lebens für sich in Anspruch genommen hat, der kann auch damit rechnen, dass Gott selbst dabei hilft, Lebenslügen und ihre Folgen auszuräumen.

Vergebung und Neuanfang – das sind die beiden zentralen Inhalte des christlichen Glaubens. Wenn Sie zu einem dieser Punkte Fragen haben, dann können Sie sich damit gerne an unser Team wenden. Auch wenn Sie bis jetzt keinen näheren Bezug zum christlichen Glauben hatten und im Laufe des Workshops gemerkt haben, dass Sie sich näher damit auseinandersetzen möchten, können Sie uns gerne schreiben. Vielleicht haben Sie auch Interesse daran, sich in einem weiteren Workshop mit den Grundlagen des christlichen Glaubens zu beschäftigen. In diesem Fall möchten wir Sie auf einige weitere Workshops von uns aufmerksam machen:

[Das Jesusprofil](#)

[Glauben, wie geht das?](#)

[Das Jesus - Experiment](#)

### Zitat von Chris Thurman

*„Sind wir mit etwas Unendlichem verwandt oder nicht. Das ist die entscheidende Frage des Lebens.*

[Carl Gustav Jung]

*Meine eigene Antwort auf Jungs Frage ist ja. Meiner Überzeugung nach ist dieses ‚unendliche Etwas‘ der Schöpfer – Gott –, und er allein kennt die ganze Wahrheit. [...] Dieser Gott macht die wichtigen Teile des Puzzles – die wir brauchen, damit unser Leben zusammenhängend und vollständig bleibt – für uns zugänglich, wenn wir durch ihn die Wahrheit suchen.“*

### Zum Nachdenken und Austauschen

- Wie könnten Sie im Alltag die Kommunikation zu Gott stärken oder aufrechterhalten? Warum ist das in der Auseinandersetzung mit den eigenen Lebenslügen wichtig?
- Lesen Sie [Johannes 3,16](#) und [Römer 8,14-34](#). Was sagen diese Bibeltexe über Gottes Liebe zu den Menschen und über die verändernde Wirkung des Heiligen Geistes im Leben eines Christen aus?
- Versuchen Sie auch in den nächsten Tagen einige Situationen, die Sie erlebt haben, nach der ABCDE - Methode aufzuschreiben.

## 19. Schritt für Schritt zum Erfolg

Achtzehn Einheiten lang haben Sie durchgehalten. Sie haben sich darin mit Ihren Gedanken, Gefühlen und typischen Verhaltensmustern auseinandergesetzt. Möglicherweise haben Sie dabei gemerkt, wie in dieser Zeit Dinge in Bewegung gekommen sind und sich verändert haben. Ein Prozess wurde in Ihnen angestoßen.

In dieser letzten Einheit geht es genau um diesen Veränderungsprozess. Wie vieles im Leben geschieht auch er nicht über Nacht, sondern Schritt für Schritt. Wenn Sie diese verschiedenen Phasen kennen, fällt es Ihnen leichter, am Ball zu bleiben. Auch und gerade wenn dieser Workshop vorbei ist.

### **Phase Eins: Leben im Schmerz**

Ein Leben im Schmerz ist eines, das von Lebenslügen gekennzeichnet wird. Man ist unglücklich und ahnt auch, dass etwas nicht stimmt. Aber man unternimmt auch nichts Entscheidendes, um den Schmerz erfolgreich einzudämmen. Stolz, Vorurteile, Bequemlichkeit, Unwissenheit und Angst verhindern, dass man sich aktiv mit seinen Lebenslügen auseinandersetzt.

### **Phase Zwei: Der Schmerz wird schlimmer**

Das Positive an dieser Phase ist, dass man sich entschieden hat, etwas gegen die eigenen Probleme zu unternehmen. Man möchte Dinge verändern. Das Negative ist, dass der Schmerz dadurch erst einmal größer wird. Vergleichen Sie es mit einer Diät: Wer abnehmen möchte, weil er zu viel auf die Waage bringt, der muss beim Essen seine Portionen im Blick haben und mehr Sport treiben. Der neue Lebensstil erfordert den Kampf gegen die alten Gewohnheiten. Meistens ist das mit Selbstbeherrschung und Selbstüberwindung verbunden. Spaß macht es am Anfang in den allerwenigsten Fällen. Im Gegenteil: Zum Süßigkeiten-Verbot kommt auch noch der Muskelkater.

Ganz ähnlich ist es, wenn man seinen Lebenslügen den Kampf ansagt. Genau an diesem Punkt geben viele den Kampf deswegen auf, weil er ihnen zu anstrengend ist. In solchen Momenten kommt es darauf an, das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren: Jetzt tut es mehr weh, aber später wird es mir dafür besser gehen. Hilfe und Unterstützung durch Freunde, Ehepartner oder einen Seelsorger sind in dieser Phase wichtig.

### **Phase Drei: Vom Schmerz zur Freude**

Auch in dieser Phase ist der Schmerz, der durch den Veränderungsprozess ausgelöst wird, noch vorhanden. Ebenso kämpft man weiter mit der Versuchung aufzugeben. Auf der anderen Seite sieht man langsam aber auch schon die ersten Erfolge der Arbeit an den eigenen Gedanken und Gefühlen. Deswegen schöpft man gleichzeitig zum Schmerz auch neue Hoffnung, dass Veränderung wirklich möglich ist. Man wird optimistischer.

### **Phase Vier: Die Hochebene**

Die harte Arbeit und die Ausdauer aus Phase zwei und drei zahlen sich jetzt spürbar aus. Man merkt, wie man emotional stabiler wird und den Lebenslügen nicht mehr so schnell aufsitzt. Die Erfahrungen, die man in den vergangenen Wochen bereits gemacht hat, helfen einem dabei zusätzlich im Umgang mit den falschen Gedankengängen und Gefühlen.

Die Gefahr in dieser Phase besteht darin, dass man sich auf dem Erfolg ausruht und nicht merkt, wenn man wieder in sein altes Verhalten hineinrutscht. Deswegen muss man letztlich kontinuierlich an sich arbeiten. Manche kommen dabei schneller voran, andere langsamer. Wichtig ist, dass man sich bemüht, nach seinen Möglichkeiten das Beste zu tun, ohne sich mit anderen zu vergleichen. In der Phase der Hochebene hilft es auch, sich immer wieder einmal an vergangene Erfolge zu erinnern.

### **Phase Fünf: Die Freiheit, wir selbst zu sein**

„Die Wahrheit wird Euch frei machen“ lautete der Bibelters am Anfang dieses Workshops. Wer beständig an sich arbeitet und Gott um Hilfe in diesem Prozess bittet, wird zunehmend emotionale und geistliche Stabilität erfahren. Er kann Schritt für Schritt zu der Persönlichkeit werden, die Gott im Sinne hatte, als er ihn geschaffen hat. Das bedeutet nicht, dass man irgendwann einmal perfekt sein wird oder dass das Leben eines Tages schmerzfrei ist (das wären klassische Lebenslügen!). Aber es bedeutet, dass man nicht länger von unnötigen Schmerzen im persönlichen und geistlichen Wachstum und in den Beziehungen zu Gott und den Mitmenschen gehindert wird.

### **Zitat von Chris Thurman**

*„Dass Sie bis hierher gelesen haben, war bereits eine mutige und disziplinierte Anstrengung, den Lügen in Ihrem Leben gegenüberzutreten und herauszufinden, wie die Wahrheit Ihnen helfen kann, gegen diese Lügen zu kämpfen. Von diesem Punkt an werden Sie weitere Entscheidungen treffen – ob Sie diesen Prozess fortsetzen oder abbrechen wollen. Bleiben Sie dabei, egal, wie lange es dauert. Der geistliche und emotionale Lohn wird nicht ausbleiben – Gott hat uns so geschaffen.“*

### **Zum Nachdenken und Austauschen**

- Lesen Sie zum Schluss dieses Workshops noch einmal einige alte Aufzeichnungen zur ABCDE – Methode durch. Können Sie im Rückblick darauf schon die ersten Erfolge im Kampf gegen Ihre Lebenslügen erkennen?
- Was hat Ihnen geholfen, in schwierigen Phasen nicht aufzugeben? In welcher Phase befinden Sie sich jetzt?
- Wenn Sie möchten, dann lesen Sie zum Abschluss des Workshops [Psalm 57,1-4](#), [Psalm 138](#), [Philipper 1,6](#) und [Philipper 3,13-14](#) als Motivationspritze für Ihren weiteren Weg im Umgang mit Ihren Lebenslügen.

### **Zum Schluss noch ein Hinweis**

Wir möchten an dieser Stelle dem Gerth Medien Verlag noch einmal dafür danken, dass wir Buch von Chris Thurman als Grundlage für diesen Workshop verwenden konnten. Vielleicht möchten Sie sich nach Beendigung des Kurses noch einmal intensiver mit dem Thema auseinandersetzen. Dann können Sie das Buch im [ERF - Shop](#) bestellen. Chris Thurmann beschreibt darin auch noch einige weitere Lebenslügen, die wir im Workshop nicht aufgreifen konnten, da das Material sonst zu umfangreich geworden wäre.

"Lügen, die wir glauben - Wie Sie Lebenslügen entlarven und befreit leben können"

Autor: Thurman, Chris

Verlag: Gerth Medien

ISBN: 3865911498

Einband: Paperback

Format: 13,3 x 20,8 cm

Preis: 14,95 Euro