

KWANG-HEE PARK

# *Erfahrene Heilung*

SPIRITUELLE  
ERZÄHLUNGEN



BoD

### **Ein herzliches Dankeschön an:**

Norma Fain Pratt und meinen Mann Jochen Strack für die gemeinsame Überarbeitung; und an Hanna Strack, Hans-Dieter Strack, Andrea Becker, Maddie Gavel-Briggs, Evelyn McClave, Jongshin Park, Dirk Kloss, Karsten van Sander, Joe Bautista und Gisela Nuernberg für ihr Korrekturlesen und ihre Fragen und Anregungen.

Alle Anekdoten basieren auf realen Erlebnissen. Die Namen der Personen wurden geändert. Einige Geschichten sind autobiografisch. Gedruckt mit Erlaubnis der jeweiligen Hauptpersonen. Wir sind ihnen sehr dankbar und hoffen, dass andere durch ihre Erfahrungen Heilung finden.

# Inhalt

## Einführung

- (1) Vergebung kommt dann von alleine
- (2) Ich bekomme ein Rückgrat
- (3) Wie Marlin sich in Brian selbst erkennt und ihr Leben neu ausrichtet
- (4) Ich gebe Raum. Dadurch bekomme ich Raum
- (5) Julias innere Stimme führt sie weiter
- (6) Ein Brief, der Freude bringt
- (7) Was Elaine eigentlich gesucht hat
- (8) Spirituelle Begleitung
- (9) Die Nacht, in der Jesus zu Besuch kam
- (10) Jinnys innere Stimme gibt ihrem Herz Ruhe
- (11) Ein heiliges Zeichen
- (12) Laura schätzt sich wieder als Frau
- (13) Manchmal kommt das eigentliche Geschenk von einem an den man gar nicht gedacht hat
- (14) Wie ein vermeintlich unpassendes Lachen zu Angenommen-sein führen kann
- (15) Sophia findet Gemeinschaft mit dem Heiligen Geist und anderen Menschen
- (16) Eine Hürde wird zum Segen
- (17) Doris ist immer noch Mutter, aber jetzt anders
- (18) Tanja findet ihres – und zeigt Gott als die Nährende
- (19) Mitfühlendes Beisein
- (20) Worauf es ankommt
- (21) Tobias erlebt seine Leidenschaft neu
- (22) Martin erkennt, was ihn hält
  
- (23) Ein besonderes Segnen

- (24) Wie kann ich etwas, was mir am Herzen liegt, wiederfinden?
- (25) Die inhärente Würde eines jeden und jeder
- (26) Es blüht!
- (27) Wie Marthas Traurigkeit darüber, kein Kind bekommen zu können, sie zu sich selbst führte
- (28) Marlon entdeckt ihre Kraft
- (29) Caroline erkennt, wie sie ihre Tätigkeiten so ordnen kann, damit sie dem, was wirklich wichtig ist, mehr Zeit und Raum geben kann
- (30) In großer Verzweiflung
- (31) Sue und Robert geben und werden beschenkt
- (32) Salome öffnet wieder ihr Herz
- (33) Erwachen
- (34) Ein Fünf-Minuten-Gebet
- (35) Jeremy findet die Liebe, nach der er sich so lange geseht hat
- (36) Zusammenarbeiten
- (37) Emma denkt über alles nochmal nach
- (38) Avis' erfülltes Leben
- (39) Grace erlebt, wie sie eigenes und zugleich das von anderen wertschätzen kann
- (40) Gemeinsam Abschied nehmen und doch auch weiter zusammen sein
- (41) Heilung

Nachwort: Über das Beten und spirituelle Erkunden

# **(1) Vergebung kommt dann von alleine**

*„In meinem innersten Herzen ist Gott mir näher als ich mir selbst nahe bin.“ — Augustinus (354–430)*

Kay richtete einen Gebetskreis für Frauen ein. Sie trafen sich alle zwei Wochen. Vier oder fünf Frauen verschiedener ethnischer Herkunft erzählten sich, was ihnen gerade auf dem Herzen lag. Sie beteten füreinander, in Stille oder laut.

Jedes Mal leitete eine andere Teilnehmerin den Abend. Einmal war Louise an der Reihe. Sie war Jüdin, viele ihrer russischen und polnischen Verwandten waren im Holocaust ermordet worden. An diesem Abend bat Louise die anderen Frauen, jeweils eine kurze Geschichte darüber zu schreiben, wie sie einmal Vergebung erlebt haben.

Kay dachte tief über das Wort Vergebung nach. Komischerweise kam ihr niemand in den Sinn. Sicher, sie erlebte eine Reihe gescheiterter Beziehungen mit Männern. Entweder wollten sie sich nicht binden oder es war wegen anderer Frauen. Aber Kay dachte nicht daran, ihnen zu vergeben, auch nicht um ihr Seelenheil willen. Stattdessen sah sie als Gründe für das Scheitern der Beziehungen individuelle Verhaltensmuster oder auch gesellschaftliche Phänomene zwischen Männern und Frauen. Wenn sie ab und zu an die Beziehungen dachte, wurde sie manchmal traurig oder deprimiert.

Im Laufe der Zeit entwickelte sie ihre eigene Art und Weise, mit den Schmerzen umzugehen. Sie betete viel alleine oder mit anderen. Sie schuf sich ein kleines Ritual, mit dem sie den Tag im Gebet begann. Ihr Beten wurde länger und länger. Erst fünf Minuten, dann 30, dann eine Stunde und schließlich bis zu drei Stunden. Mit der Zeit dachte sie immer weniger an ihre ehemaligen Freunde, denen sie doch eigentlich die Schuld für ihre Schmerzen gegeben hatte.

Kay spürte irgendwie tief drinnen, dass sie vom Heiligen Geist, vom göttlichen Geist, begleitet wurde. Während ihrer Meditation kam in ihr immer wieder das Wort „Harmatia“ hoch. Sein griechischer Ursprung bedeutet, den Punkt oder das Ziel nicht zu treffen. Oft wird so auch der Begriff „Sünde“ umschrieben.

Für Kay war es ein befreiender Augenblick, als sie das Wort Harmatia auf ihre gescheiterten Beziehungen bezog. Wenn sie den Punkt oder das Ziel nicht traf, dann war sie geradezu besessen von Bitterkeit, Bedauern, Traurigkeit, Ängsten und Verzweiflung, und dachte nur, dass an alledem ihre ehemaligen Freunde schuld waren. Ihre Gebetspraxis half ihr, mit ihrer Spiritualität in Verbindung zu treten, ganz besonders mit der Liebe Gottes. Langsam empfand sie Heilung.

Kay freute sich sehr, dass sie sich jetzt irgendwie freier fühlte. Sie schloss ihre Augen und sah ein Bild: In einem gebrochenen Herzen wuchs ein kleines, neues Herz heran. Das kleine Herz wurde größer und das große, gebrochene Herz löste sich langsam auf.

In diesem Bild erkannte Kay, dass ihr tägliches Gebet, ihr tägliches Gespräch mit Gott, wie eine Öffnung war, durch die Gottes Liebe in ihr gebrochenes Herz fließen konnte. Sie legte einfach ihre ganzen Sorgen vor Gott aus und hörte dann in Stille hin.

Oft kam in ihr während solchem Beten ein tiefer Friede hoch, manchmal auch eine leise Stimme, Bilder oder neue Einsichten. Sie ermutigten Kay, trösteten ihr Herz, begleiteten ihre Gedanken und

stärkten sie. Jetzt verstand Kay, warum sie sich nie dazu gezwungen hatte, ihren ehemaligen Freunden zu vergeben.

Diese neue Erkenntnis erzählte sie den anderen Frauen im Gebetskreis: „Für mich war zu vergeben kein aktives, bewusstes Handeln. Stattdessen kam Vergebung einfach auf ganz natürliche Weise, nämlich als mein Herz mit der Liebe Gottes erfüllt wurde.“

### **Spirituelle Praxis**

- (1) Schreiben Sie eine Erfahrung mit Vergebung in Ihrem eigenen Leben auf.
- (2) Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihre aufgeschriebene Erfahrung Gott vorlesen. Schreiben Sie anschließend auf, was in Ihnen als Antwort entstand.
- (3) Welche Öffnung könnten Sie haben, durch die die göttliche Liebe fließen kann?

### **Gebet**

Gott, hier sind meine Schmerzen. Umgebe mein verletztes Herz mit Deiner Liebe, damit es mit Deiner Liebe erfüllt werde und wieder Freude empfinden kann.

## (2) Ich bekomme ein Rückgrat

*„Dies ist für mich die Stunde der größten Freude, die ich in dieser Welt je empfunden haben. Kein Ohr kann hören, keine Zunge kann sagen, kein Herz kann verstehen wie süß und erfrischend der Geist des Herrn ist, den ich jetzt spüre.“* — Mary Dyer (1611–1660)

Thomas fühlte sich zu Theologie hingezogen, seitdem er die ergreifenden Berichte persönlicher Genesungen in Gruppen der Anonymen Alkoholiker erlebt hatte. Auch spürte er ein befriedigendes Gefühl, jedesmal wenn er in Gesprächen über Gott und Glauben seine Gedanken einbrachte.

Aber seine persönlichen Probleme und sein inneres Ringen mit früheren Beziehungen ließen ihn sich unsicher, oft zerbrechlich und verletzlich fühlen. Er arbeitete mit einem Psychotherapeuten und war sehr froh darüber. Eines Tages hörte er von einem Seelsorgekurs in einem Krankenhaus auf Hawaii. Er dachte sich, er könnte dort vielleicht einige Antworten finden. Hawaii, dachte er, mit den Wellen des Ozeans, den Regenbogen in den Bergen und der wachsenden vulkanischen Erde, war ein Ort, an dem Spiritualität auf natürliche Weise kam.

Der Seelsorgekurs war anspruchsvoller als erwartet. Am Ende des Semesters wollte er neue Energie tanken und Frieden spüren. Die Natur war Thomas' Ort. Das Meer, die Bäume, sanfter Regen, Vögel, Surfen – alles tat ihm gut.



Er lud seine Freundin Marlene ein, mit ihm die Farm eines Freundes zu besuchen, wo sie zusammen campen konnten. Sie war begeistert von der Idee und sagte sofort zu.

Er bereitete alles für das Campen vor: Luftmatratze, Wasserflaschen, Taschenlampe, Tischdecke, Kochutensilien, Kaffee. Als sie auf der Farm ankamen, begrüßte sie ihr Freund Jim und sie verbrachten einige Zeit zusammen.

Thomas wollte das Zelt aufbauen, bevor es dunkel wurde. Der Platz für das Zelt war nicht auf dem Boden, sondern auf einer erhöhten Holzplattform. Sie hatte ringsherum ein Geländer und lag hoch über einem Tal. Thomas und Marlene mussten mehrere Stufen hinaufgehen. Als sie ihr Zelt aufgeschlagen hatten, wurden sie von der weiten Natur um sie herum umarmt. „Was für frische Luft!“ Thomas atmete tief ein.

Am nächsten Morgen wachten sie früh auf. Die Sonne schien. Es war ein wunderschöner Ort. Sie bereiteten Frühstück. Thomas hatte Spaß daran, sein altes Campinggeschirr benutzen zu können. Es war ein Geschenk eines Freundes gewesen. Das Blubbern des kochenden Wassers, der Geruch von Kaffee und die Vögel, die in den Bäumen sangen, ließen sie beide sich ausgeruht fühlen. Marlene sagte: „Es ist so ein herrlicher und friedlicher Ort hier!“ Sie fingen an, ihr einfaches Frühstück zu essen.

Tief im Gespräch zeigte Marlene auf das Geländer, das die Holzplattform mit ihrem Zelt umgab. Sie sagte: „Thomas, sieh Dir diese beiden diagonalen Balken hier an, die den oberen Balken des Geländers halten. Ich habe das Gefühl, dass Du wie diese diagonalen Balken bist: Wenig zentriert und nicht geerdet. Aber wenn Du regelmäßig betest, dann wirst Du wie diese anderen beiden Balken hier in der Mitte sein, vertikal, die das Geländer halten. Ein Leben mit Gebet wird Dir ein Rückgrat geben. Du wirst in Gott geerdet sein.“ Dieser Gedanke reichte tief in Thomas' inneren Kern hinein. Er stellte sich vor: „Bei einer solchen Gebetspraxis bin ich möglicherweise nicht

mehr auf Psychotherapie und Medikamente angewiesen. Ich werde vielleicht noch mit meinem Therapeuten arbeiten, aber ich glaube, ich werde meinen wahren Kern in Gott und mit Gott entwickeln können.“

In Thomas entwickelte sich ein fester Wunsch, sein Leben mit Gebet zu erden. Er nannte es seine Rückgrattheorie – sich mit täglichem Gebet in Gott zu centern.

Er arbeitete noch eine Weile länger auf der Farm. Jeden Morgen nahm er sich Zeit, in Stille zu sitzen und zu beten: „Gott, Deine heilende Berührung sei heute bei mir. Hilf mir, in Dir zentriert zu sein.“

Einmal kam ein kleiner Junge namens Tim vorbei. Er war auf dem Weg zum Sommerprogramm der Grundschule in der Nähe der Farm. Thomas begrüßte Tim: „Wie geht es Dir heute?“ Der kleine Junge sah ihn an und schwieg eine Weile. Dann antwortete er: „Gut. Ich fühle mich heute Morgen mit Gott verbunden.“ Thomas war neugierig. „Woher weißt Du, dass Du mit Gott verbunden bist?“ Der Junge zeigte auf seinen Bauch und sagte: „Immer, wenn ich meinen Nabel sehe, erinnere ich mich an einen Traum, den ich hatte, als ich noch im Bauch meiner Mutter war: Ich träumte, dass ich mit einer langen Schnur mit Gott im Himmel verbunden bin.“ Thomas erinnerte sich daran, was er auf der Campingplattform für sich realisiert hatte. Er war berührt von dem, was der kleine Tim ihm erzählte.

Zwei Monate später arbeitete Thomas in einem veganen Restaurant. Also er so in der Küche stand und Knoblauch schälte, fühlte er sich irgendwie jetzt selbst sehr mit Gott verbunden. Er war sehr zufrieden und voller innerer Ruhe. Es war eine tiefe Erfahrung für ihn an die er sich immer erinnern würde.

Thomas saß weiterhin täglich im stillen Gebet. So geerdet in Gott nahmen seine Unsicherheiten und Sorgen um die Zukunft allmählich ab. Er konnte sich mehr auf das Hier und Jetzt konzentrieren und er lernte wertzuschätzen, wer er war. Er machte auch weiter mit der Psychotherapie, aber war nicht mehr abhängig davon.

## **Spirituelle Praxis**

- (1) Wo fühlen Sie sich geerdet und was hält und leitet Sie?
- (2) Wie pflegen Sie dieses Geerdet-sein?
- (3) Wie laden Sie Gott, Jesus oder den Heiligen Geist ein, Ihre Seele zu nähren?

## **Gebet**

Gott, ich möchte mein Leben in Dir gründen und von Dir genährt werden. Hilf mir, Freude an einer regelmäßigen Gebetspraxis zu finden.