

Depression, Herzensgebet und Hochsensibel! Teil 1

Es gibt verschiedene Arten der Kontemplation.

Da ist einmal die eher körperlich ausgerichtete Kontemplation:
Denken wir an das Autogene Training!

Denn die leibliche Übung ist wenig nütze;

Und auch Jesus hat dies uns so erklärt:

Denn die Pforte ist weit, und der Weg ist breit, der zur Verdammnis abführt;
und ihrer sind viele, die darauf wandeln.

[Matthäus 7.13](#)

**aber die Gottseligkeit ist zu allen Dingen nütze und hat die Verheißung
dieses und des zukünftigen Lebens.**

[1. Timotheus 4.8](#)

Wie sie nun lesen, gibt es auch hier wieder zwei Arten der Kontemplation.

Die eine Richtung verbleibt wiederum in diesem Leben.

Und die Pforte ist eng, und der Weg ist schmal, der zum Leben führt;
und wenige sind ihrer, die ihn finden.

[Matthäus 7.14](#)

Von den Vielen, die demnach diesen Weg suchen, werden ihn nur wenige finden.

Die andere Richtung geht damit den Weg auf das zukünftige Leben zu.

Und von diesen wenigen, die diesen Weg demnach gefunden haben,
werden wiederum nur einige wenige dann diese enge Pforte finden.
Denn immer wieder höre ich: Der Weg ist das Ziel!

Und was ist denn dann mit dieser geringen Zahl, die dann die Pforte endlich gefunden hat?

Zu genau diesen sagt dann der Herr Jesus: „Geht ein durch die enge Pforte“,
aber er sagt noch eine zusätzliche und außerdem sehr ernste Ermahnung:

Ringt danach, dass ihr durch die enge Pforte eingeht;
denn viele werden, das sage ich euch, danach trachten, wie sie hineinkommen,
und werden's nicht tun können.

[Lukas 13.24](#)

Damals in meiner Jugend jede Nacht im Schlaf fiel ich immer wieder in einen tiefen Schacht und ganz unten wurde ich immer wieder von 2 Händen aufgefangen. Während meiner Zeit in einem christlichen Männerkreis versank ich immer wieder im Gebet in etwas tieferes, etwas wie in einen Raum unter mir ein. Nur das ich dies erst viel später im Rückblick erkannt habe. Und zwar zu einer Zeit, wo ich dieses Intensiv-Gebet verloren hatte.

Wenn du aber betest,
dann gehe in dein Kämmerlein!

Nun habe ich diese Art des Intensiv-Gebets wieder neu geschenkt erhalten,
diesmal jedoch zur Anwendung im Herzensgebet!

Voraus ging dabei ein innerliches Fallen während meines Herzensgebetes und dies ebenfalls wie in einen Raum unter mir. Auch diesmal war das Fallen nicht sehr tief. Darum erkannte ich es auch sofort wieder. Denn es war vergleichbar mit damals.

Dabei aber betritt man Heiligen Boden:
Ziehe deine Schuhe aus, denn du stehst auf Heiligem Boden.
Dieses Schuhe ausziehen habe ich zwischenzeitlich in Form einer Fußwaschung
durch den Herrn Jesus selbst erleben dürfen.

Petrus spricht zu ihm: Nimmermehr sollst du mir die Füße waschen!
Jesus antwortete ihm:
Werde ich dich nicht waschen, so hast du keine Gemeinschaft mit mir.

[Johannes 13.8](#)
(Schlachter – Bibel)

Im Intensiv-Herzensgebet erkennt man dieses bewusste Beten
an dem "sanften" Einsinken in Gott selbst.
Denken Sie an die Worte über den Herrn Jesus im Johannes-Evangelium:
Der im Schoß des Vaters ist!

Und außerdem hat dies uns der Herr Jesus ebenfalls wie folgt erklärt:

Wenn ihr in mir bleibt und meine Worte in euch bleiben,
mögt ihr bitten, was ihr wollt, so wird es euch widerfahren.

[Johannes 15.7](#)

Überdenken Sie doch einmal den folgenden Vers und bedenken Sie dabei,
was denn der Herr Jesus alles in dieser einen Stunde erlebt hat.

Doch darum bin ich in die Welt gekommen!
Und was soll ich sagen?

Vater, hilf mir aus dieser Stunde!

Denn was ist dem Herrn Jesus in dieser einen Stunde überhaupt passiert?

Seine Seele wurde betrübt!

Und was ist das anderes als eine Depression!

Und er verschweigt es uns nicht.

Denn auch wir, seine Brüder und Schwestern sind ja ebenfalls Hochsensibel.

Und haben deshalb genau die gleichen Depressionen,
die bis zu drei Tage jeweils andauern können,
wie auch ER diese selbst erlebt hat.

Denn er war und ist doch der „Höchst-sensibelste“ aller Zeiten.

Erinnern Sie sich noch?

Und es wird ihr kein Zeichen gegeben
denn nur das Zeichen des Propheten Jona.
(Worte Jesu)

Und dieses Zeichen sind die bekannten 3 Tage.
Jona 3 Tage im Bauch des Fisches.
Jona ging 3 Tage durch die große Stadt und rief das Gericht aus.
Jesus wurde von den Eltern 3 Tage in Jerusalem gesucht.
Jesus war 3 Tage in der Erde begraben.
Und nach 3 Tagen erfolgte dann die Auferstehung!

Nicht-Hochsensible können das Zeichen des Jona nicht begreifen.
Und deshalb ist eine Depression ja dann auch nur eine Krankheit.

Und wer mir dienen wird, den wird mein Vater ehren.

Jetzt ist meine Seele betrübt.

Und was soll ich sagen? Vater, hilf mir aus dieser Stunde!
Doch darum bin ich in die Welt gekommen.

Ihr Haus brennt. Und bevor Sie selbst überhaupt etwas tun können, sieht es von draußen ein Anderer und schreit: Feuer! und ruft sofort die Feuerwehr an und bevor Sie bis Drei zählen können, sind Sie gerettet.

Vergleichbar mit der Depression bei einem Hochsensiblen. Nur das im Gegensatz zu Jesus auch der Hochsensible genau so wenig wie alle Anderen den Grund für seine Depression erkennen kann. Fast alle gehen wegen Depressionen zum Arzt, warum also sollte es denn bei dem Hochsensiblen Menschen anders sein? Und obwohl dieser Hochsensible durchaus das Herzensgebet bereits kennen kann und auch betet, wird er die sofortige Hilfe durch den Heiligen Geist auch nicht erkennen können. Und geht dann aus Angst vor einem evtl. Burnout ebenfalls zum Arzt. Leider aber vollkommen umsonst, denn bereits nach kurzer Zeit hat er wiederum eine Depression. Diesmal jedoch aus einem ganz anderen Grund. Ohne die Armut im Geiste kann auch er jene Hilfe, die der Herr sofort schickt, nicht erkennen. Im Rückblick hin und wieder vielleicht. Dann jedoch ist es zu spät, denn der Heilige Geist ist mittlerweile weitergewandert.

Der Wind bläst, wo er will, und du hörst sein Sausen wohl; aber du weißt nicht, woher er kommt und wohin er fährt. Also ist ein jeglicher, der aus dem Geist geboren ist.

Johannes 3.8

Hier bezieht es Jesus auf den nicht wiedergeborenen Menschen.

Bei dem wiedergeborenen Menschen jedoch verhält es sich ähnlich,
wenn es den Heiligen Geist dann betrifft.

Diese Depressionen hat der Hochsensible von Geburt an bis zu seinem Tode. Nur dass es es sich um eine Art Stoßgebet handelt und er damit seine Nöte immer und immer wieder direkt zum Thron Gottes schicken kann, dass ist ihm niemals bewusst geworden. Zwar kann eine ärztliche Therapie kurzfristig etwas Erleichterung verschaffen, jedoch eine Heilung durch irdische Medizin ist vollkommen ausgeschlossen.

Oftmals ist der Auslöser für seine Depression sogar sehr simpel.

Jesus hat einmal in einer Belehrung folgendes gesagt:

„Ihr wisst ja nicht, wann euer Herr kommt.

Kommt er des Abends, um Mitternacht, zum ersten Hahnenschrei oder des Morgens“.

Wenn wir nachts aufwachen und dann nicht mehr schlafen können, was machen wir denn dann? Etwa sofort das Herzensgebet beten? Denn wenn der Eine zu seiner Zeit kommt, ER der niemals schläft und schlummert, wie können wir denn dann weiterschlafen wollen, nur weil wir davon nichts wissen oder es nicht die von uns gewünschte Zeit ist? Anstatt dann das Herzensgebet zu beten, denken wir meist nur über unser Schlafproblem nach. Und wenn es dann immer und immer öfter geschieht, dann gehen auch wir unwissenden Hochsensiblen zum Arzt. Und gerade wir sollten es doch besser wissen. Nur woher oder von wem sollten wir dazu etwas erfahren? Wir kennen zwar ebenfalls die Bibel. Aber dies ebenfalls nicht über das hinaus, was man uns gelehrt hat. Und in der Gegenwart geht immer mehr von dem ursprünglichen Wissen verloren, Denn das Wort ist lebendig und damit nicht statisch. Wir jedoch haben uns mittlerweile in Gewohnheiten, Traditionen und Erinnerungen bereits ein wenig verloren.

Paulus: Denn wir wissen nicht, wie wir beten sollen, wie es sich gebührt. Der Heilige Geist selbst vertritt uns vor diesem Gott durch "unaussprechliches Seufzen".

Und dieses unaussprechliche Seufzen ist immer jene begleitende Depression,
die auch Jesus hatte und die auch Ihn nie verlassen hat.

Die jeder Hochsensible in sich erkennt und die unaufhörlich ruft
" ABBA Vater".

Das Bitten im Herzensgebet erfolgt nicht etwa durch Gedanken oder Worte,
sondern durch Schweigen.

Denn Gott der Herr weiß doch längst,
warum wir ihn diesmal bitten wollen.

Doch für dieses Verstehen müssen wir uns sensibilisieren.

Dazu verändern wir unsere Atemtechnik.

Dieses veränderte Atmen nennt man „Abnoe-Atemtechnik“,
Durch dieses veränderte Atmen werden wir „Tiefen-Entspannt“.

Und nicht nur das. Während wir das Atemtempo ganz langsam und geringfügig verlangsamen, werden alle unsere Ängste ebenfalls reduziert und unser Vertrauen, unser Zutrauen und unser Langmut in den Herrn gestärkt. Dies muss nicht überstürzt werden, denn wir haben alle Zeit der Welt und der Ewigkeit.

Falls Sie dazu mehr wissen wollen,
können Sie sich im Internet darüber informieren.

**Meine Hinweise betreffen nur die letzte Form des Herzensgebetes,
die Übung der Gottseligkeit!**

Und nun werden Sie auch verstehen,
warum Jesus uns ausdrücklich dazu aufgefordert hat,
darum zu ringen
und nicht etwa dazu, uns auf der faulen Haut unserer Selbstverständlichkeiten auszuruhen!

Die Mystiker in der Vergangenheit sprechen hier von der Einung,
einer Einung, die auch der Herr Jesus erfahren hat:
Denn der Vater und Ich sind Eins!

Und auch für uns gilt dies!

Wer überwindet, dem will ich geben, mit mir auf meinem Stuhl zu sitzen,
wie ich überwunden habe und mich gesetzt mit meinem Vater auf seinen Stuhl.

[Offenbarung 3.21](#)

- Wer überwindet, der wird es alles ererben, und ich werde sein Gott sein,
•und er wird mein Sohn sein.

•[Offenbarung 21.7](#)

Und auch hier spricht die Bibel nicht nur von der Zeit nach dem Tode,
sondern von dem Himmelreich des Herrn Jesus
„im Jetzt“.

Schauen wir uns nun einmal diese Atmungstechnik etwas genauer an!

Denn wir atmen ja nicht,
weil uns Sauerstoff fehlt,
sondern weil sich im Körper mehr und mehr Kohlendioxyd angesammelt hat
und dieser aus dem Körper hinaus soll.

Dabei haben wir dann jedoch das Gefühl, nicht genug Luft mehr zu bekommen und die Urangst des Erstickens übermannt uns. Und dann schnappen wir nach Luft, obwohl wir noch genügend Sauerstoff im Blut haben.

Wir kennen das als „Schnapp-Atmung“.

Dies aber ist nichts anderes als der uns innewohnende Überlebens-Trieb und dann auch unser mangelndes Wissen in Bezug auf Atmen, denn das Atmen erfolgt ja meist unbewusst. Deshalb sollten wir nun dies einmal grundsätzlich auf das Herzensgebet anwenden. Wir sollten bevorzugt das Herzensgebet im Liegen beten, um dabei das Ausatmen und das Einatmen genauer innerlich mitverfolgen zu können. Es empfiehlt sich dann, ganz allmählich unser Atmen ein wenig zu verändern, bis es eines Tages vom Unterbewusstsein ebenso durchgeführt werden kann. So wie wir es über einen längeren Zeitraum eingeübt haben. Zwischen dem Ein- und dem Ausatmen macht man eine Millisekunde Pause. Das dient der Selbstkontrolle, denn oftmals werden wir von der Beobachtung des Atmens abgelenkt. Das Ausatmen sollte immer ein wenig länger andauern als das Einatmen. Dazu blickt man innerlich in seine betenden Hände, um erkennen zu können, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt. Die Hände jedoch bitte nicht auf den Bauch legen, sondern etwas mehr auf den unteren Teil des Bauches. Da man sonst zu viel Druck auf den Bauchraum ausüben würde. Mit und mit werden wir merken, wie unser Sauerstoffbedürfnis sich dieser Art des Atmens immer mehr anpasst. Durch diese Art des Atmens wird das Blut tatsächlich mit mehr Sauerstoff angereichert und gleichzeitig verringert sich bei uns jene unbewusste Urangst, zu ersticken.

P.S. Auf der Homepage ist das Büchlein " Das Herzensgebet mehr als ein Gebet" überarbeitet hinterlegt und kann als Download herunter geladen werden. Mit weiteren kurzen Aufsätzen u.a. Der Wasserkreislauf (und das Blut Christi)

Im Teil 2 dieses Themas werde ich dann auf eine Sache zu sprechen kommen, die vielen nicht so sehr gefallen wird.

Wenn ich aber mit dir reden werde, will ich dir den Mund auftun, daß du zu ihnen sagen sollst: So spricht der Herr, HERR! Wer's hört, der höre es; wer's läßt, der lasse es; denn es ist ein ungehorsames Haus.

[Hesekiel 3.27](#)

Denn es gibt auch eine Kehrseite dieser Medaille.

Und ich ging hin zu dem Engel und sprach zu ihm: Gib mir das Büchlein! Und er sprach zu mir: Nimm hin und verschling es! und es wird dich im Bauch grimmigen; aber in deinem Munde wird's süß sein wie Honig.

[Offenbarung 10.9](#)

© Rudolf (Rudi) Seinsche 23.11.2024