

Luca Hersberger  
Andreas M. Walker

# Heilsame Gebete

**Zur Stärkung von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und innerer Versöhnung**

Basierend auf Positiver Psychologie, Schematherapie und christlicher Spiritualität.  
Auch als praktische Ergänzung zum Buch «Heilsame Beziehungen»



Luca Hersberger, Andreas M. Walker

**Heilsame Gebete**

Zur Stärkung von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl  
und innerer Versöhnung

ISBN 978-3-03965-030-9

© 2025, MOSAICSTONES Thun

Alle Rechte vorbehalten.

Abdruck von Texten nicht ohne schriftliche Genehmigung.

Illustrationen: Maxger / shutterstock.com

Lektorat: Dr. Oliver Merz, [www.institutinklusiv.ch](http://www.institutinklusiv.ch)

Korrektur: Christiane Kathmann, [www.lektorat-kathmann.de](http://www.lektorat-kathmann.de)

Satz & Gestaltung: Stephan Cuber, [www.diaphan.ch](http://www.diaphan.ch)

Gedruckt in der Tschechischen Republik

Dieses Produkt und weitere interessante Medien  
(Auslieferung auch in Europa) können Sie beziehen bei:



MOSAICSTONES, Tel. +41 33 336 00 36

[info@mosaicstones.ch](mailto:info@mosaicstones.ch), [www.mosaicstones.ch](http://www.mosaicstones.ch)



## Inhalt

Vorwort von Luca Hersberger .....	4
Vorwort von Andreas M. Walker .....	6
Anleitung zum Gebrauch .....	8
Übersicht Schemata Domänen I-III .....	9
Bedürfnis nach sicherer Bindung .....	10
<i>Schema Emotionale Vernachlässigung</i> .....	10
<i>Schema Unzulänglichkeit / Scham</i> .....	10
<i>Schema Verlassenheit / Instabilität</i> .....	11
<i>Schema Misstrauen / Missbrauch</i> .....	11
<i>Schema Soziale Isolation</i> .....	12

Bedürfnis nach Autonomie, Kompetenz und Identitätsgefühl .....	13
<i>Schema Versagen</i> .....	13
<i>Schema Abhängigkeit</i> .....	13
<i>Schema Verletzbarkeit / Vulnerabilität</i> .....	14
<i>Schema Verstrickung / Unterentwickeltes Selbst</i> .....	14
Bedürfnis nach realistischen Grenzen und Selbstkontrolle .....	15
<i>Schema Anspruchshaltung / Grandiosität</i> .....	15
<i>Schema Unzureichende Selbstkontrolle</i> .....	15



## Vorwort von Luca Hersberger

Seit dem Entstehen der Erstausgabe von «Heilsame Beziehungen» suche ich nach weiteren Möglichkeiten, wie hilfreiche biblische Aussagen noch mehr erlebbar und somit verändernd wirken können. Mein Buch hat mittlerweile schöne Kreise gezogen und durfte vielen Menschen persönlich und in der therapeutischen und seelsorgerlichen Arbeit dienen, was mich zutiefst mit Dankbarkeit erfüllt.

Im Austausch mit Andreas M. Walker entstand der gemeinsame Wunsch, zentrale heilsame Botschaften der Bibel in Gebete umzuformulieren, die wir meditieren, laut oder leise aussprechen oder singen und deren Wahrheiten wir tief in unsere Herzen sinken lassen können. Das Ergebnis unserer wertvollen gemeinschaftlichen Arbeit sind diese Gebetskarten, auch als «Add-on» zum Buch «Heilsame Beziehungen». Ich glaube, dass die Gebetskarten unabhängig vom Wissen über Schematherapie wirksam und heilsam sein können.



Luca Hersberger (Dr. med.)  
Heilsame Beziehungen  
ISBN 978-3-906959-68-9  
Verlag MOSAICSTONES  
Hardcover, 184 Seiten  
3. Überarbeitete Auflage 2022

Hardcover



E-Book



### Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen.

Ein Schema ist ein unbewusster Filter, durch den wir unsere Erlebnisse wahrnehmen. Unsere Sicht auf uns selbst, auf unsere Umwelt und auf Gott wird gefärbt durch unsere Prägung, die meist noch aus der Kindheit stammt. Dieses Buch zeigt, wie eine heilsame Verbindung von Schematherapie und christlichem Glauben aussehen kann. Die bedingungslose göttliche Vaterliebe heilt – und die schematherapeutischen Ansätze helfen, diese Liebe zu verstehen und zu erleben.

*Wenn Ihr in meinem Wort bleibt, so seid ihr wahrhaftig meine Jünger, und ihr werdet die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch frei machen. (Johannes 8,31–32)*

Gottes Wort ist heilsam und befreiend. Nicht in einem magischen Sinn, sondern im Leben und Erleben der Beziehung zu Gott. Dieses Gesamtbild über Gott und mich zu haben, das in Glauben, Liebe und Hoffnung besteht und in Christus seinen Kern und Ursprung findet, ist «gesund» (u. a. 2. Tim 1,13).

Davon überzeugt habe ich nach Bibelstellen gesucht, die unseren Lebenslügen – oder eben Schemata – auf heilsame Weise entgegenstehen, eine hilfreiche Botschaft vermitteln oder Trost und Zuversicht spenden. Ich bete und hoffe, dass die von biblischen Worten inspirierten Aussagen zu Deinem Herzensgebet werden, das Dich berührt und prägt. Wir wollen Gott in seiner Wahrheit und Liebe erkennen, wollen aus der Wahrheit Gottes heraus leben – einer Wahrheit, die frei macht (Joh 8,32) –, wir wollen uns selbst und einander im Licht von Gottes bedingungsloser Liebe sehen und auf dem Boden von biblischer Zusage in die Beziehung zum Vater, zum Sohn und zum Heiligen Geist gehen, wo unsere Sehnsucht gestillt, unsere Tränen abgewischt und unsere Herzen geheilt werden.

Die Bibel mit dem Verstand und dem Herzen zu lesen und über die Bedeutung der Texte nachzusinnen, zu meditieren und diese zu verinnerlichen, ist biblisch, ruht auf einer breiten christlichen Tradition und hat in der heutigen schnelllebigen digitalisierten Zeit eine neue, entschleunigende, ewige Kraft und Bedeutung. Es geht nicht darum, so viele Bibeltexte wie möglich zu lesen und intellektuell zu analysieren, sondern die heilsame Botschaft – Sein Wort – direkt zu unserem Herzen sprechen zu lassen und aus dieser Quelle heraus zu leben.

Nach einer kurzen Übersicht über die zentralen Schemata nach Jeffrey Youngs Schematherapie biete ich für die jeweiligen Schemata mögliche Gebete an, die Du meditierend im Zwiegespräch mit Gott innerlich oder laut bewegen kannst. Nimm Deine Bibel zur Hand und suche nach weiteren Stellen, durch welche Gottes Wort ebenso oder noch konkreter in Dein Herz und Deine Prägung hineinsprechen und Dich und Dein Herz verändern kann. Die Formulierungen sind unser Versuch, biblische Aussagen in Beziehungsbotschaften zwischen Gott und uns zu übertragen. Ich hoffe, diese Aussagen werden Dein Herz neu prägen und beleben.

Luca Hersberger  
Bettingen im März 2025

## Vorwort von Andreas M. Walker

Ich bin in einer pietistischen Familie aufgewachsen. So war das freie Gebet immer eine Selbstverständlichkeit für mich. Doch in großen Lebenskrisen erlebte ich die wortlose persönliche Hilflosigkeit, wenn ich keine Kraft mehr fand, eigene Gedanken mit eigenen Sätzen als Gebete zu formulieren. Und auch das andauernde Jammern, Klagen und Fürbitten im Gebet brachte mich weder näher zu Gott noch ließ es meine mentalen Verletzungen heilen. So erfüllte mich die große innere Sehnsucht nach einer anderen, neuen Form des persönlichen Gebets und der Besinnung.

Auf der Suche meines Lebensweges lernte ich Formen christlicher Spiritualität kennen, in denen das liturgische Gebet in verschiedenen, aber immer sehr einfachen Formen gelebt und gebetet wurde:

- die Kürze und Einfachheit des Unser-Vater-Gebetes, das Jesus seine Jüngerinnen und Jünger lehrte,

- das Jesus-Gebet bzw. Herzens-Gebet der Wüstenväter (und Wüstenmütter) der Sinai-Halbinsel und des Vorderen Orients in der Spätantike,
- die Kontemplation und Oration in der karmelitanischen Spiritualität, die im Israel der Kreuzzüge entstand und sich über Nordafrika und Spanien hinweg entwickelte,
- die christliche Mystik des Mittelalters,
- die Spiritualität der Starzen der orthodoxen Kirche,
- die Liturgie und das Psalmen-Beten in verschiedenen katholischen Orden und evangelischen Gemeinschaften.

In einem späten Lebensabschnitt absolvierte ich ein Studium der Positiven Psychologie. Dabei erkannte ich den Wert der aktuellen wissenschaftlichen Forschung zu Praktiken der Achtsamkeit, der therapeutischen Meditation und des Selbstmitgefühls und deren Nähe zu den alten christlichen Gebetsformen der Kontemplation und Oration.

Im Rahmen einer eigenen Studienarbeit erarbeitete ich ein erstes Set an Gebetskarten. Diese basierten inhaltlich auf biblischen Texten und waren in ihrer sprachlichen Struktur sowohl nach den Regeln der christlichen Oration als auch den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Positiven Psychologie formuliert.<sup>[1]</sup>

In freundschaftlichen Fachgesprächen mit Luca Hersberger, Oliver Merz, Tillmann Luther und Sven Sohr diskutieren wir immer wieder die Möglichkeit, wie wir die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse der Positiven Psychologie mit den Psalmen und Gebetstexten der Bibel und der Spiritualität des Christentums verbinden können. Daraus entstanden schließlich in zahlreichen gemeinsamen Gesprächen und gegenseitigen Lesungen diese Gebetskarten nach der thematischen Struktur der Schematherapie. Sie sind in der Phase der Erarbeitung auch für mein persönliches Gebetsleben in meinen eigenen kleinen und großen Lebens- und Glaubenskrisen eine wertvolle Stütze geworden.

*Andreas M. Walker*  
*Basel im März 2025*

#### <sup>[1]</sup> Literaturhinweise

Davis, Edward B.; Worthington Jr., Everett L. & Schnitker, Sarah A. (Hg.) (2023): Handbook of Positive Psychology, Religion and Spirituality; Cham; Springer Nature.

Fredrickson, Barbara (2011): Die Macht der guten Gefühle – Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert; Frankfurt am Main, Campus.

Krafft, Andreas M. & Walker, Andreas M. (2018): Positive Psychologie der Hoffnung – Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung; Berlin, Springer.

Luther, Tillmann (2013): So hilft positiver Glaube – Eine Anleitung zum Optimismus; Saarbrücken; Fromm.

Pfeifer, Samuel (2009): Wenn der Glaube zum Konflikt wird – Wege zur inneren Heilung; Basel, Brunnen.

Schwier, Maike & Sohr, Sven (2021): Mit einem Lächeln – 100 Übungen zur Positiven Psychologie; Paderborn, Junfermann.

Sohr, Sven (2023): Gott als Coach – 100 christliche Botschaften mit Positiver Psychologie, Mosaicstones.