

## Der Schmerz der Ablehnung...

Nichts tut so weh wie Ablehnung; und die Ablehnung durch einen Menschen, den wir lieben, ist am schlimmsten. Nicht einmal der Tod selbst kann unser Herz so tief verwunden wie die Erfahrung, von jemandem im Stich gelassen zu werden. Wir sind am Boden zerstört, wenn uns jemand den Rücken kehrt, den wir lieb gewonnen haben. Ablehnung zerstört unser Selbstvertrauen... untergräbt unseren Glauben... und belastet unsere Hoffnung. Die Erinnerung an den geliebten Menschen lässt sich nicht wegwischen, und immer wieder hören wir in unserem Inneren die Worte: „Du bist unerwünscht... Du bist unwürdig.“

Ist dein Herz zerbrochen? Ist dein Geist niedergedrückt? Nichts hat eine größere Heilwirkung als das Wissen, dass der Herr dich bedingungslos liebt.... Er akzeptiert dich für immer und ewig. Wenn dein Schmerz grenzenlos erscheint und deinem Herzen jede Berührung weh tut, dann kannst du dich seinen barmherzigen Händen übergeben. Er wird dich mit seinem Herzen der Liebe festhalten, bis du echte Heilung erfährst, denn...

### PSALM 34,19

*Nahe ist der HERR denen, die zerbrochenen Herzens sind, und die zerschlagenen Geistes sind, rettet er.*

## Offensichtliche Ursachen für Gefühle der Ablehnung<sup>1</sup>

Gefühle der Ablehnung haben in manchen Fällen offensichtliche Ursachen. Die einsamsten Phasen deines Lebens können oft darauf zurückgeführt werden, dass du schlicht und einfach abgelehnt worden bist.

- Adoption
- betrogen werden
- Bevorzugung
- Erniedrigung
- Feindschaft
- Gewalt in der Familie
- Habgier
- im Stich gelassen werden
- Missbilligung
- Scheidung
- sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Teilnahmslosigkeit
- übertriebene Strafen

- Untreue
- verbaler Missbrauch
- Vergewaltigung
- verstoßen werden
- Vorurteile

### PSALM 22,11

*Auf dich bin ich geworfen von Mutterschoß her, von meiner Mutter Leib an bist du mein Gott.*

## Verborgene Ursachen für Gefühle der Ablehnung<sup>2</sup>

So wie es *offensichtliche* Gründe für Ablehnung gibt, gibt es auch weniger offensichtliche *verborgene* Gründe. Verborgene Ablehnung tut jedoch *mindestens* ebenso weh wie offene Ablehnung.

- Abwesenheit liebevoller Fürsorge
- Süchte
- gebrochene Versprechungen
- Vergleiche
- Cliquesbildung
- kritische Haltung
- Tod / schwere Krankheit
- ignorierte Gefühle
- Geschlechtsdiskriminierung
- Behinderungen
- Mangel an Unterstützung
- Verlust eines Haustieres
- Kontrollsucht
- übertriebene Fürsorge
- leistungsbedingte Annahme
- Sarkasmus
- Schweigen

### PSALM 33,13-15

*Der HERR blickt vom Himmel herab, er sieht alle Menschenkinder. Von der Stätte seines Thrones schaut er auf alle Bewohner der Erde; er, der ihnen allesamt das Herz gebildet hat, achtet auf alle ihre Werke.*

## Den Kreislauf der Ablehnung durchbrechen

Denke über die folgenden Aussagen nach und lerne die angegebenen Bibelstellen auswendig.

### Ablehnung

- „Wenn jemand mich ablehnt, dann bedeutet das noch lange nicht, dass mich jeder ablehnt. Jesus liebt mich, egal was andere tun.“ (Johannes 15,9)

### Minderwertigkeitsgefühle

- „Wenn jemand mich für wertlos hält, dann bedeutet das noch lange nicht, dass mich alle für wertlos halten. Gott hat meinen Wert bereits festgelegt, und in seinen Augen werde ich immer wertvoll sein.“ (Lukas 12,6-7)

### Selbsthass

- „Nur weil jemand mich ablehnt, bedeutet das noch lange nicht, dass ich mich hassen soll. Gott hat mich immer geliebt, und ich kann mich auf seine Liebe verlassen.“ (1. Johannes 4,16)

### negatives Verhalten

- „Nur weil jemand mich ablehnt, bedeutet das noch lange nicht, dass ich das Recht habe zu sündigen. Gott hat mir die Kraft gegeben, um zu tun, was richtig ist. Die Sünde wird nicht mehr über mich herrschen.“ (1. Mose 4,7)

*Ist es nicht <so>, wenn du recht tust, erhebt es sich? Wenn du aber nicht recht tust, lagert die Sünde vor der Tür. Und nach dir wird ihr Verlangen sein, du aber sollst über sie herrschen.*

## Schlüsselvers zum Auswendiglernen

### 5. MOSE 31,8

*Der HERR, er ist es, der vor dir herzieht; er selbst wird mit dir sein; er wird dich nicht aufgeben und dich nicht verlassen. Fürchte dich nicht und sei nicht niedergeschlagen!*

## Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

### RÖMER 8,28-39

<sup>1</sup> Solomon, The Ins and Out of Rejection, 13-18.

<sup>2</sup> Solomon, The Ins and Out of Rejection, 18-25, 40-42; Charles Solomon, The Rejection Syndrome (Wheaton, IL: Tyndale House, 1982), 29-52.

## Du bist auch dann angenommen, wenn du abgelehnt wirst<sup>3</sup>

- Gestehe deine vergangene Ablehnung und die damit verbundenen Schmerzen ein (Klagelieder 3,19-23).
- Nimm Gottes Gnade und bedingungslose Liebe in Anspruch (Jesaja 54,10)
- Entscheide dich, denen zu vergeben, die dich abgelehnt haben (Kolosser 3,13)
- Rechne damit, dass du in Zukunft wahrscheinlich wieder einmal Ablehnung erfahren wirst, weil du in einer gefallenen Welt lebst (1. Petrus 4,12-14).
- Beschäftige dich mit den Aussagen der Schrift, um dein Denken zu erneuern (Römer 12,2).
- Danke Gott für das, was du durch die Ablehnung gelernt hast (Psalm 119,71).
- Entscheide dich, andere als Ausdruck der Liebe Christi zu ermutigen (Hebräer 3,13).
- Verlasse dich auf die Kraft Christi in dir (Philipper 4,13).

## „Meine Mutter kümmert sich nicht um mich und meine Probleme. Sie verbringt keine Zeit mit mir und erweist mir weder Liebe noch Zuneigung. Warum lehnt sie mich ab?“

Leider wissen viele Eltern nicht, wie sie mit ihren Kinder liebevoll umgehen sollen. Der Mangel an Liebe im Leben deiner Mutter deutet darauf hin, dass sie seelische Probleme hat - ihre ablehnende Haltung dir gegenüber beleuchtet das *Loch in ihrem eigenen Herzen*.

- Bitte den Herrn, dass er dir hilft, ihr Verhalten nicht mehr als persönlichen Angriff auf dich zu betrachten. Ihr Mangel an Liebe hat *nichts mit dir zu tun*.
- Denke daran, dass die Leere in ihrem Herzen sie daran hindert, dir Liebe zu erweisen.
- Konzentriere dich ganz auf die bedingungslose Liebe Gottes zu dir. Gott kann dir die Liebe und Annahme geben, die du brauchst, um den Schmerz der Ablehnung zu überwinden.

Die Bibel gibt dir die folgende Zusicherung:

<sup>3</sup> Quellenangabe für diesen Abschnitt: McGee, The Search for Significance, 137-53.

## PSALM 27,10

*Sogar mein Vater und meine Mutter haben mich verlassen,  
aber der HERR nimmt mich auf.*

### Weitere Themen

- Gesundes Selbstwertgefühl - Entdecke deinen Gottgegebenen Wert
- Gewalttätigkeit in der Ehe - Ein Angriff auf den persönlichen Wert der Frau
- Konfliktbewältigung - Zwischenmenschliche Probleme lösen
- Misshandlung - Der Sieg über die Opfermentalität
- Vergebung – Die Freiheit loszulassen
- Versöhnung – Zerbrochene Beziehungen wiederherstellen

### Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.  
Am neuen Weg 3  
D – 82041 Oberhaching  
Deutschland  
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27  
E-Mail: [info@precept-ministries.de](mailto:info@precept-ministries.de)  
Internet: [www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)  
[www.precept-ministries.de](http://www.precept-ministries.de)

Österreich  
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2010 HOPE FOR THE HEART

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

*„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)*



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen  
unseres Lebens*

## Ablehnung

*Heilung für ein verwundetes Herz*

*(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)*



**HOPE**  
*for the Heart*

[www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)