

Gefesselte der Vergangenheit...

Es gibt eine bekannte Geschichte über Babyelefanten in der Zirkuswelt, die unter die „Kette der Kontrolle“ kommen. Sofort nach der Geburt wird das Bein des Babyelefanten an einen Pfahl angekettet. Egal wie sehr er sich bemüht, er kann sich nicht befreien und gibt bald jeden Versuch auf, von dem Pfahl loszukommen. Er akzeptiert die Tatsache, dass er keine Möglichkeit hat, je wieder frei zu werden. Mit der Zeit wächst der Elefant körperlich, aber nicht in seinem Verstand. Obwohl er als erwachsenes Tier die Körperkraft besitzt, sich mit Leichtigkeit zu befreien, ist er verstandesmäßig und gefühlsmäßig machtlos... er bemüht sich nicht einmal! Erwachsene, die als Kinder missbraucht wurden, leben oft mit einer ähnlichen verzerrten Sicht der Wirklichkeit. Sie halten sich für kraftlos. Sie erkennen nicht, dass Gott die Ketten des vergangenen Missbrauchs sprengen und sie befreien kann.

GALATER 5,1

Für die Freiheit hat Christus uns freigemacht. Steht nun fest und lasst euch nicht wieder durch ein Joch der Sklaverei belasten!

ÜBERLEBENSMECHANISMEN

Der Abhängige

gibt in vielen Bereichen des Lebens jede persönliche Verantwortung auf und erweckt den Eindruck der Ratlosigkeit, um Unterstützung von anderen zu bekommen. Dieser Schutzmechanismus vermittelt die Botschaft: „Ich brauche dich“ und wird im Erwachsenenalter ein mächtiges Werkzeug, um andere zu kontrollieren und zu manipulieren.

Der Menschendiener

folgt dem Motto „Frieden um jeden Preis.“ Durch ständiges Befolgen der Wünsche von anderen zahlt diese Person einen hohen Preis für Zustimmung und Annahme. Als Erwachsener hat der Menschendiener fast jede persönliche Identität verloren.

Der Handwerker.

hat Minderwertigkeitskomplexe und versucht, diese dadurch zu reparieren, dass er verantwortlich handelt und die Probleme anderer repariert. „Handwerker“ erwecken einen sehr liebevollen, aufopferungsvollen, geistlichen Eindruck und vermeiden durch diese Tarnung, ihren eigenen Bedürfnissen in die Augen zu sehen.

Der Künstler

erscheint als Erwachsener kompetent und ausgeglichen zu sein. Das unerreichbare Ziel des Künstlers ist eine perfekte *Aufführung* bei jeder Aufgabe. Obwohl ihm seine hervorragenden Leistungen

ein gewisses Gefühl der Befriedigung vermitteln, wird der Künstler innerlich von der Angst davor gelähmt, dass man bei ihm Fehler entdeckt.

Der Kontrolleur.

fühlt sich nur dann sicher, wenn er die Kontrolle hat. Als Erwachsener vermittelt der Kontrolleur den Eindruck, dass er immer Recht hat, und steht größtenteils gut da. Die Angst vor Verwundbarkeit macht dieses verwundete Lamm zum Löwen.

Der Märtyrer.

befindet sich dauernd in einem Zustand des schweren Leidens. Jeder Mensch, der missbraucht worden ist, braucht und verdient das Mitgefühl anderer. Der Märtyrer kontrolliert andere jedoch dadurch, dass er ihnen beständig Mitgefühl für seine schwer beschädigte Kindheit entlockt.

HEBRÄER 12,1-2

Deshalb lasst nun auch uns, da wir eine so große Wolke von Zeugen um uns haben, jede Bürde und die <uns so> leicht umstrickende Sünde ablegen und mit Ausdauer laufen den vor uns liegenden Wettlauf, indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen die Schande nicht achtete und das Kreuz erduldet und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes.

Schlüssellvers zum Auswendiglernen

PSALM 10,14

Du hast es gesehen, denn du, du schaust auf Mühsal und Gram, um es in deine Hand zu nehmen. Dir überlässt es der Arme, der Vaterlose; du bist ja Helfer.

Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

PSALM 91

Von deinen Ketten frei werden

Heilung ist ein Prozess, der Zeit braucht und manchmal Rückschläge mit sich bringt. Der erste Schritt besteht in der Entscheidung, dass du geheilt werden willst, und dem Glauben, dass eine Heilung mit Gottes Hilfe möglich ist. Wenn du deine Hoffnung auf ihn setzt, seinen Plan suchst und geduldig auf den Herrn wartest, wird er dir den Weg zeigen.

Konfrontiere deine Gefangenschaft.

- Fühle ich mich in meine Beziehungen machtlos?
- Habe ich einen Mangel an Vertrauen in andere?

Der Vergangenheit in die Augen sehen¹

- Erinnerung ist der erste Schritt zur Heilung.
- Ein Tagebuch führen wird dir helfen, die Phasen der Erinnerung zu durchlaufen.
Das Aufschreiben deiner Gedanken und Gefühle hilft dir
- der Tatsache des Missbrauchs in die Augen zu sehen
- dich an die mit dem Missbrauch assoziierten Gefühle zu erinnern
- die mit dem Missbrauch assoziierte versteckte Wut aufzudecken

Konfrontiere deine eigenen Verhaltensweisen.²

- „Was tue ich, um meine inneren Bedürfnisse zu befriedigen?“
- Schließe ich Kompromisse, um geliebt zu werden?
- Bin ich ein Perfektionist, Arbeitswütiger, „Handwerker,“ um mich bedeutsam zu fühlen?
- Bin ich von anderen abhängig, um mich geborgen zu fühlen?

Konfrontiere deine privaten Geheimnisse.³

- Über die Vergangenheit zu reden, bringt sie in den Bereich der Wirklichkeit.
- Jemand anderem davon zu erzählen, gibt deiner Vergangenheit Glaubwürdigkeit.

Den Schmerz konfrontieren⁴

- Dein Schmerz ist ein Beweis für den erlittenen Missbrauch.
- Offen ausgedrückter Schmerz ist losgelassener Schmerz.

Den Täter konfrontieren (wenn es sicher ist)⁵

- Wenn der geeignete Zeitpunkt gekommen ist, nimm jemanden mit, auf den du dich verlassen kannst.
- Rechne damit, dass der Täter seine Tat leugnet.

Die Bereitschaft, zu vergeben⁶

- Vergib dem Täter.
- Vergebung gibt Gott die Gelegenheit, Vergeltung zu üben.⁷

Der Tatsache in die Augen sehen, dass Gott es zuließ.⁸

- Unterscheide zwischen dem freien Willen des Menschen und Gottes Willen.⁹

¹ Dan B. Allender, *The Wounded Heart* (Colorado Springs, Colo.: NavPress, 1990), 183-197.

² Elliott and Tanner, *My Father's Child*, 109-124.

³ Allender, *The Wounded Heart*, 197.

⁴ Meyer, *Beauty for Ashes: Receiving Emotional Healing*, 52-3.

⁵ Bass and Davis, *The Courage to Heal*, 134-6.

⁶ Smith, *No Longer A Victim*, 25-7.

⁷ Allender, *The Wounded Heart*, 227-9.

⁸ Dorie Van Stone and Erwin W. Lutzer, *No Place to Cry: The Hurt and Healing of Sexual Abuse* (Chicago: Moody, 1990), 90-2.

- Gott wird jede Sünde richten.

PSALM 25,3-4

Auch werden alle, die auf dich harren, nicht beschämt werden; es werden beschämt werden, die treulos handeln ohne Ursache. Deine Wege, HERR, tue mir kund, deine Pfade lehre mich!

„Wodurch kann ich eine Opfermentalität überwinden?“

Du kannst eine Opfermentalität dadurch überwinden, dass du lernst, dich in einem anderen Licht zu sehen. Als Kind warst du wehrlos, doch als Erwachsener bist du nicht mehr machtlos.

1. KORINTHER 13,11

Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind, dachte wie ein Kind, urteilte wie ein Kind; als ich ein Mann wurde, tat ich weg, was kindlich war.

„Sieht Gott überhaupt den Kummer in meinem Herzen?“

Ja, Er sieht deinen Kummer, und er nimmt diesen Kummer ernst.

PSALM 10,14

Du hast es gesehen, denn du, du schaust auf Mühsal und Gram, um es in deine Hand zu nehmen. Dir überlässt es der Arme, der Vaterlose; du bist ja Helfer.

„Wo war Gott, als ich missbraucht wurde?“

Zwei Eigenschaften Gottes sind Allwissenheit und Allgegenwart. Gott will nie das Böse, und er ist mit uns wenn wir leiden.¹⁰

SPRÜCHE 15,3

Die Augen des HERRN sind an jedem Ort und schauen aus auf Böse und auf Gute.

KLAGELIEDER 3,33

Denn nicht von Herzen demütigt und betrübt er die Menschenkinder.

Weitere Themen

- Alkoholismus – Der Weg zur Wiederherstellung
- Geistlicher Missbrauch – Misshandelt von religiösen Amtsträgern
- Gesundes Selbstwertgefühl - Entdecke deinen Gottgegebenen Wert
- Gewalttätigkeit in der Ehe - Ein Angriff auf den persönlichen Wert der Frau
- Sexueller Missbrauch von Kindern - Der stumme Schrei

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
Internet: www.hopefortheheart.de
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 © 2008 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*

Misshandlung Der Sieg über die Opfermentalität

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de

⁹ Smith, No Longer A Victim, 33-5.

¹⁰ David A. Seamands, *If Only* (Wheaton, Ill.: Victor, 1995), 59.