

Mit Kummer vertraut...

Warum fühlen sich viele Menschen zu Jesus hingezogen... vor allem dann, wenn sie jede Hoffnung verloren haben? Warum glauben sie, dass er sich mit ihrem Kummer identifizieren kann? Warum sollte sich Jesus unserer Sorgen annehmen? Die Antwort ist einfach: Jesus war mit Kummer vertraut. Er wurde verleumdet und gezeißelt, gedemütigt und geschlagen, kritisiert und gekreuzigt. Und doch heißt es in der Bibel, dass er...

1. PETRUS 2,23

... geschmäht, nicht wieder schmähte, leidend, nicht drohte, sondern sich dem übergab, der gerecht richtet.

Wenn du siehst, wie jemand beleidigt wird, wenn du hörst, wie jemand verleumdet wird, wenn du beobachtest, wie jemand leidet, dann weißt du, dass der Betreffende nicht nur *versteht*, was *Kummer bedeutet*, sondern auch *Kummer empfindet*. Als Jesus auf der Erde lebte, sahen die Menschen, wie er beleidigt wurde... sie hörten die gegen ihn vorgebrachten Verleumdungen... sie beobachteten, wie er leiden musste. Aus diesem Grund wussten sie, dass er ihren Kummer sowohl verstehen als auch sich ihres Kummers annehmen würde.

- Wenn du meinst: „Niemand interessiert sich für meine Schmerzen“, dann sollst du wissen: Jesus nimmt sich deiner an!
- Wenn du denkst: „Niemand interessiert sich für meinen Kummer“, dann sollst du wissen: Jesus nimmt sich deiner an!
- Wenn du glaubst, „Niemand interessiert sich für meine Trauer“, dann sollst du wissen: Jesus nimmt sich deiner an!

Die Menschen fühlen sich zu Jesus hingezogen, weil Jesus sich ihrer annimmt, und aus diesem Grund kannst auch du dich an ihn wenden.

HEBRÄER 4,15-16

Denn wir haben nicht einen Hohenpriester, der nicht Mitleid haben könnte mit unseren Schwachheiten, sondern der in allem in gleicher Weise <wie wir> versucht worden ist, <doch> ohne Sünde. Laßt uns nun mit Freimütigkeit hinzutreten zum Thron der Gnade, damit wir Barmherzigkeit empfangen und Gnade finden zur rechtzeitigen Hilfe!

Akzeptiere deine Gegenwart

Die Gegenwart bietet Stabilität und Lebenssinn.

- Triff die Entscheidung, dich nicht um den morgigen Tag zu sorgen. (Matthäus 6,34)
- Mache den Herrn zum Mittelpunkt deines Lebens. (Matthäus 16,24)
- Wende dich mit deinen Anliegen an Gott (mache eine Liste deiner Anliegen). (Jakobus 1,5-6)
- Danke Gott, dass er für alles sorgt, was du zum Leben brauchst. (2. Petrus 1,3)
- Danke Gott, dass er dich nie im Stich lassen wird, auch wenn sich deine Situation geändert hat. (Hebräer 13,5)
- Konzentriere dich darauf, anderen zu dienen (mache eine Liste der Dinge, die du für andere tun könntest). (Galater 6,2)

Seelische Maßnahmen:

- Sorge für starke, einfühlsame Unterstützung. (Sprüche 27,17)

- Fühle dich frei zu weinen. (Psalm 126,5)
- Sorge für regelmäßige soziale Kontakte. (Hebräer 10,25)
- Suche dir eine ehrliche Vertrauensperson. (Prediger 4,9-10)
- Gib deine Ressentiments auf. (Epheser 4,32)

Geistliche Maßnahmen:

- Entwickle ein intensives Gebetsleben. (Psalm 119,26)
- Entwickle eine Sehnsucht nach der Ewigkeit. (2. Korinther 4,16-18)
- Entwickle eine positive, praxisorientierte Perspektive. (Philipp 4,8)
- Schließe Frieden mit der Vergangenheit. (1. Johannes 1,9)
- Lerne Bibelstellen auswendig. (2. Timotheus 3,16-17)

Akzeptiere deine Zukunft

Die Zukunft hält neue Gelegenheiten bereit.

- Setze deine Hoffnung auf Gottes Pläne für deine Zukunft. (Jeremia 29,11)
- Halte dir vor Augen, dass deine Trauer und Betrübnis nicht sinnlos waren. (Psalm 119,71)
- Richte deine ganze Hoffnung auf Gott. (Psalm 62,6)
- Glaube an den Gott, den du nicht sehen kannst. (2. Korinther 4,18)
- Rechne damit, dass Gott die Leere in deinem Leben ausfüllen wird. (Jesaja 43,18-19)

Abschied nehmen

- Schau zurück und denke darüber nach, was dir die Erfahrungen, die du gemeinsam mit dem Menschen, den du verloren hast, bedeuten, und gib der gesamten Bandbreite deiner Gefühle (wie Liebe, Anerkennung, Zorn und Schuld) Ausdruck.
- Berücksichtige die Auswirkungen dieser vergangenen Erfahrungen auf dich als Person. Akzeptiere die Tatsache, dass diese Erfahrungen immer ein Teil von dir sein werden Halte dir jedoch gleichzeitig vor Augen, dass es an der Zeit ist, deinen eigenen Lebensweg fortzusetzen und zu der Person zu werden, zu der Gott dich jetzt macht.
- Sprich aus, dass du nicht in der Vergangenheit leben kannst, und dass du gegenwärtige Bedürfnisse hast, denen Gott auf neue Weisen begegnen wird. Gestehe dir ein, dass du all das brauchst, was Gott für dich vorbereitet hat.
- Nimm Abschied von der Vergangenheit, dem Schmerz und allem, was du verloren hast. Gib deinen abschließenden Gefühlsbewegungen Ausdruck und dann sage: „Auf Wiedersehen“. Anschließend richte deine gesamte Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und Zukunft, die Gott für dich geplant hat, und akzeptiere dein Leben, so wie es jetzt ist und in der Zukunft sein wird. Halte dir vor Augen, dass du immer wächst und daher immer Veränderungen erleben wirst. Heiße den Herrn Jesus und seinen Plan für dich willkommen.

JOHANNES 14,27

Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch. Euer Herz werde nicht bestürzt, sei auch nicht furchtsam.

Trost finden

Unser Gott ist der Gott der zweiten Chance. Was auch immer in der Vergangenheit geschehen ist, kann zu Gottes Ruhm verwendet werden. Die Unwetter unserer Trauer sind nie umsonst, sondern tragen laut Gottes Plan dazu bei, dass wir an ihnen lernen und durch sie wachsen.

- Wende dich an den Gott allen Trostes. (2. Korinther 1,3)
- Sieh den Ursachen für deinen Schmerz ins Auge. (2. Korinther 1,9)
- Bewahre ein reines Gewissen, indem du deine Sünden bekennt. (Sprüche 28,13)
- Suche nach den positiven Aspekten deiner Trauer. (2. Korinther 7,11)
- Akzeptiere den Trost jener Menschen, die Gott dir schickt. (2. Korinther 7,6)
- Stärke deinen eigenen Glauben dadurch, dass du andere tröstest. (2. Korinther 1,4)
- Vertraue auf die Kraft des Herrn, wenn es darum geht, dein Leben neu aufzubauen. (2. Korinther 12,10)

PREDIGER 7,3-4

Besser Verdruss als Lachen; denn bei traurigem Gesicht ist das Herz in rechter Verfassung. - Das Herz der Weisen ist im Haus der Trauer, das Herz der Toren aber im Haus der Freude.

Fragen und Antworten

„Ich habe einen verheerenden Verlust in meiner Familie erlebt, und nichts ist mehr so wie früher. Alle sagen zwar, dass die Dinge wieder zum Normalzustand zurückkehren werden, aber ich frage mich, ob sie damit Recht haben?“

Wenn dir der Tod einen geliebten Menschen wegnimmt, dann wird dein Leben nicht mehr zum „Normalzustand“ zurückkehren können. Du musst einen „neuen Normalzustand“ finden. Wenn dein Leben durch einen schweren Verlust für immer geändert wird, dann verschwindet dein „alter Normalzustand“ für immer. Doch wenn du neue Gewohnheiten und eine neue Einstellung entwickelst, wirst du im Laufe der Zeit zu einem neuen Normalzustand und einer neuen Lebensqualität finden. Denke während dieses Prozesses daran, dass...

- Gott dich „elastisch“ gemacht und dir die Fähigkeit gegeben hat, um dich geistlich, seelisch, und geistig an neue Situationen anzupassen.
- das Leben vom Augenblick der Empfängnis bis zum Tod aus einer ununterbrochenen Kette von Veränderungen besteht.
- wir uns ständig verändern und mit jeder Veränderung die Gelegenheit haben, reifer zu werden.

Vertraue dem Herrn – er hat dich erschaffen und wird dir helfen, einen neuen „Normalzustand“ zu finden.

SPRÜCHE 3,5-6

Vertraue auf den HERRN mit deinem ganzen Herzen und stütze dich nicht auf deinen Verstand! Auf all deinen Wegen erkenne nur ihn, dann ebnet er selbst deine Pfade!

„Eine mir nahe stehende Person ist gestorben, und jetzt ist es zu spät, um sie Vergebung für mein Fehlverhalten zu bitten. Wie kann ich meine schweren Schuldgefühle bewältigen?“

Du musst auch dann nicht mit der Schuld leben, wenn die Person, der du Unrecht getan hast, nicht mehr da ist.

- Du musst verstehen, dass Gott für dich da ist.
- Schreibe jede falsche Einstellung und Handlung auf und bekenne Gott deine Schuld.
- Bitte Gott um Vergebung, in dem Wissen, dass alle Sünden (auch die gegen andere Menschen) letztlich Sünden gegen Gott sind, weil er uns die Richtlinien dafür gegeben hat, wie wir einander behandeln sollen.
- Schreibe der Person, der du Unrecht getan hast, einen Brief, lies ihn laut und bitte Gott, dir im Auftrag der anderen Person zu verzeihen. Gott kennt dein Herz, und er kann deine Sünden vergeben und dein reines Gewissen wiederherstellen.

PSALM 51,12.19

Erschaffe mir, Gott, ein reines Herz, und erneuere in mir einen festen Geist! Die Opfer Gottes sind ein zerbrochener Geist; ein zerbrochenes und zerschlagenes Herz wirst du, Gott, nicht verachten.

Was ist gesunde Trauer?

Durch den Prozess des Trauerns hindurchgehen und „auf Kurs zu bleiben“ erfordert Zeit und Einsatz, bis das Ziel der Trauer erreicht ist. **Trauerarbeit** ist ein schrittweiser Prozess, durch den der Betroffene von einem Zustand der Betrübnis zur seelischen Heilung gelangt.¹ Wer den Prozess der Trauerarbeit durchlebt hat, akzeptiert, dass...²

- die Vergangenheit „vergangen“ ist;
- die Gegenwart Sinnhaftigkeit und Stabilität bereithält;
- die Zukunft neue Ausblicke und Gelegenheiten verspricht.

PSALM 34,18-19

Sie schreien, und der HERR hört, aus allen ihren Bedrängnissen rettet er sie. Nahe ist der HERR denen, die zerbrochenen Herzens sind, und die zerschlagenen Geistes sind, rettet er.

Loslassen

- Blicke zurück und denke über die gemeinsame Vergangenheit mit der Person nach, die du verloren hast. Halte dir vor Augen, dass euer gemeinsamer Weg einen festen Bestandteil deiner Vergangenheit bildet, aber nicht mehr zu deinem gegenwärtigen Leben gehört.
- Sprich über alle unbewältigten Angelegenheiten aus deiner Vergangenheit und löse dich von vergangenen Problemen oder Gefühlen (wie Bedauern Reue oder Ressentiments), indem du sie bekennt, loslässt und auf diese Weise zu einem Abschluss bringst.
- Vergib jedem, der dir Unrecht getan hat und gib alle Rachedgedanken auf.

- Lass die Vergangenheit in der Vergangenheit und versuche nicht mehr, sie zu einem Teil deiner Gegenwart und deiner Zukunft zu machen. Verbanne die Vergangenheit in die Vergangenheit, lasse sie los und belasse sie dort. Die folgenden Worte aus dem Buch Hiob können auch in deinem Leben zur Wirklichkeit werden, wenn du dazu bereit bist.

HIJOB 11,16

Denn du wirst die Mühsal vergessen, wirst an sie denken wie an vorbeigeflossenes Wasser,

Weitere Themen

- Ablehnung – Heilung für ein verwundetes Herz
- Böses und Leiden – Ist Gott fair?
- Depressionen – Die Finsternis der Verzweiflung überwinden
- Einsamkeit – Allein, aber nicht verlassen
- Schuldgefühle – Mit reinem Gewissen leben
- Tod – Die Tür zu unserer ewigen Bestimmung
- Unheilbare Erkrankung – Wie kann ich je loslassen?
- Witwen und Witwer – Weisheit für die Zeit der Einsamkeit
- Zorn – Das Feuer im Inneren beherrschen

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

¹ Siehe Wright, Crisis Counseling, 158-59.

² Wright, Crisis Counseling, 159-61.

SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

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



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen
unseres Lebens*

*Kummer und Trauer
Trotz schmerzlicher Verluste den
inneren Frieden finden*

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de

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