

## Worte, die verletzen...

„Du bist wertlos!“ „Du wirst es nie zu etwas bringen!“ „Ich wünsche, du wärest nie geboren worden!“ Worte wie diese können im Herzen eines Kindes bleibende Wunden hinterlassen. Verletzungen können auch im Erwachsenenalter stattfinden, wenn wir von jemandem „kontrolliert“ werden. Drohungen wie: „Wenn du mich verlässt, dann werde ich den Kinder weh tun!“ oder: „Ich habe die Schlüssel an mich genommen - du kannst nicht weggehen!“ schlagen seelische Wunden und sind ein Mittel, um den Partner zu kontrollieren.

Missbrauch kann auch stattfinden, ohne dass ein Wort geredet wird- durch Blicke, obszöne Gesten, oder drohende Verhaltensweisen. Jeder Missbrauch fügt dem Betroffenen Schmerz zu und behindert sein emotionales Wachstum. Du darfst dem Täter nicht erlauben, dass er dein Selbstwertgefühl zerstört. Jesus sagt, dass Gott nicht nur jeden Spatzen kennt, sondern er kennt auch dich, und er ist es, der deinen Wert bestimmt.

### LUKAS 12,6-7

*Werden nicht fünf Sperlinge für zwei Pfennig verkauft? Und nicht einer von ihnen ist vor Gott vergessen. Aber selbst die Haare eures Hauptes sind alle gezählt. Fürchtet euch nicht! Ihr seid mehr als viele Sperlinge.*

## Die folgenden sieben Schritte sind für den Sieg notwendig

1. Schau dem Problem in die Augen. (Psalm 139,23-24)
  - Entschließe dich, verbalen Missbrauch nicht zu dulden.
2. Sei dir der Ursache des Problems bewusst. (Sprüche 18,15)
  - Sei dir bewusst, dass du nicht die Ursache des Missbrauchs bist (obwohl dich der Täter dafür verantwortlich machen will).
3. Konfrontiere das Problem. (Sprüche 16,21)
  - Mache dem Täter klar, dass du verbale Angriffe nicht mehr dulden wirst.
4. Übernimm Verantwortung für dich selbst.
  - Vermeide es, Vergeltung zu üben. (Römer 12,17-18)
5. Betrachte den Täter aus Gottes Perspektive. (Philipper 4,19)
  - Betrachte den Täter als jemanden, für den Christus starb.

6. Übe bedingungslose Liebe (Sprüche 10,12).

- Liebe ist kein Gefühl, sondern die Entscheidung, das zu tun, was richtig ist.

7. Entwickle ein starkes Gebetsleben. (1. Thessalonicher 5,17-18)

- Denke daran, dass das Gebet der sicherste Weg zur Heilung und Ganzheit ist.

### HEBRÄER 12,15

*Achtet darauf, daß nicht jemand an der Gnade Gottes Mangel leide, daß nicht irgendeine Wurzel der Bitterkeit aufspresse und < euch > zur Last werde und durch sie viele verunreinigt werden.*

## Schlüsselvers zum Auswendiglernen

### RÖMER 13,10

*Die Liebe tut dem Nächsten nichts Böses. So ist nun die Liebe die Erfüllung des Gesetzes.*

## Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

### MATTHÄUS 12,34-37

## Wie wir persönliche Grenzen ziehen können

1. Schritt: Ziehe Grenzen um dein Herz.  
Achte sorgfältig darauf, wofür du deine Gefühle investierst. (Sprüche 4,23)
2. Schritt: Halte dir vor Augen, dass es manchmal notwendig ist, *nein* zu sagen.  
Lass dich von anderen nicht zum Egoisten abstempeln, nur weil du dich weigerst, ihre Wünsche zu erfüllen. (Matthäus 5,37)
3. Schritt: Entwickle eine selbstbewusste Haltung.  
Der häufigste Grund für Unsicherheit ist die Angst vor Konflikten. (Matthäus 18,15)
4. Schritt: Ziehe eine Grenzlinie!  
Um deine Grenzen identifizieren zu können, musst du auf deine Gefühle achten: Wenn du dich auf die Worte oder das Verhalten einer anderen Person hin bedrückt, beschämt oder schuldig fühlst, dann wurden deine Grenzen übertreten. (Sprüche 27,6)
5. Schritt: Der Wille Gottes für dein Leben.  
Du musst lernen, der Menschenfurcht die Tür zu schließen,

indem du die notwendigen Grenzen ziehst und täglich die Entscheidung triffst, deine eigene Identität wieder zu finden und gemäß dem Willen Gottes zu leben. (Römer 8,15)

## Schritte zur Wiederherstellung für Opfer von Missbrauch

1. Ich bekenne, dass ich nicht in der Lage bin, meine verletzten Gefühle zu heilen. Ich schaue im Glauben auf den Herrn und erwarte, dass er mir die Kraft gibt, seelisch gesund zu werden.
2. Ich bekenne, dass der Sieg über die Folgen von Missbrauch ein Teil des Planes Gottes für mein Leben ist.
3. Die Person, die mich missbraucht hat, ist für ihre Taten und Worte verantwortlich. Ich weigere mich, die Schuld und Scham auf mich zu nehmen, die eine Folge jener Taten und Worte sind.
4. Ich konzentriere mich auf Gott und sein Wort, um meine Identität zu finden. In seinen Augen bin ich ein Mensch, der Wert hat und geliebt wird.
5. Ich werde mit Gott und mit mindestens einer anderer Person ehrlich über meine Gefühle sprechen, während ich versuche, jeden Bereich meines Lebens zu identifizieren, der Reinigung und Heilung braucht.
6. Ich übernehme die Verantwortung für meine Reaktion auf den erlittenen Missbrauch.
7. Ich bin bereit, mir von Gott die Kraft schenken zu lassen, mir selbst und denen, die mich verletzt haben, zu vergeben, und ich vertraue ihm, dass er mir bei diesem Prozess zur Seite stehen wird.
8. Ich bin bereit, in meiner Beziehung zu Gott und anderen zu reifen.
9. Ich bin bereit, von Gott als Werkzeug der Heilung und Wiederherstellung im Leben anderer verwendet zu werden.

## Den Verlauf einer Beziehung, in der Missbrauch vorkommt, ändern

Änderung ist sowohl die Frucht als auch die Absicht des Heiligen Geistes und seines Wirkens im Leben eines Christen.

- Ändere deine Gesinnung – *Buße*. (2. Korinther 4,2)
- Ändere dein Verhalten – *Umkehr*. (2. Johannes 6)
- Ändere deine Einstellung – *Gehorsam*. (Kolosser 3,16-17)
- Ändere deine Gefühle – *Vergebung*. (Matthäus 6,14-15)
- Ändere deine Worte – *Bekennnis*. (1. Petrus 3,10-11)
- Ändere deine Gedanken – *Erneuerung* (Römer 12,2)

### PSALM 147,3

*Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, er verbindet ihre Wunden.*

## „Welche Hoffnung gibt es für Opfer von verbalem Missbrauch?“

Gott bietet den Opfern von Missbrauch eine große Hoffnung an. Diese Hoffnung ist er selbst. Du musst lernen, deine Abhängigkeit vom Herrn zu vertiefen und seinen Trost und seine Heilung zu suchen.

PSALM 146,5-6

*Glücklich der, dessen Hilfe der Gott Jakobs ist, dessen Hoffnung auf dem HERRN, seinem Gott, steht, der Himmel und Erde gemacht hat, das Meer und alles, was in ihnen ist; der Treue hält auf ewig.*

PSALM 34,19

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

## „Warum halten Menschen, die missbraucht werden, die Beziehung zu dem Täter aufrecht?“

Ein Hauptgrund ist die Angst. Der Prophet Jesaja spricht davon, dass sein Herz rasend schnell klopft und ihn der Schauer überfallen hat (Jesaja 21,4). Die Angst ist eine wirkungsvolle Waffe, mit der man andere kontrollieren kann. Eine wirksame Methode, um jemanden in Angst zu versetzen, besteht darin, ihn ständig mit verbalen Demütigungen und Androhungen körperlicher Gewalt zu bombardieren. Eine andere Methode ist der Entzug jeder Form von Unterstützung. Jede Angst lässt sich im Grunde auf die Befürchtung zurückführen, dass die drei elementaren Bedürfnisse des Menschen unerfüllt bleiben: das Bedürfnis nach Liebe, Bedeutsamkeit und Geborgenheit. Der Herr will, dass wir uns von der Angst abwenden und darauf vertrauen, dass er für alle unsere Bedürfnisse sorgen wird.

SPRÜCHE 29,25

*Menschenfurcht stellt eine Falle; wer aber auf den HERRN vertraut, ist in Sicherheit.*

- Manipulation – Die Fesseln, die uns kontrollieren, durchschneiden
- Vergebung – Die Freiheit loszulassen
- Versöhnung – Zerbrochene Beziehungen wiederherstellen
- 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](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 © 2008 HOPE FOR THE HEART

## Weitere Themen

- Alkoholismus – Der Weg zur Wiederherstellung

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

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



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen  
unseres Lebens*

*Verbaler und  
emotionaler Missbrauch  
Verbale und seelische Misshandlungen  
überwinden*

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



**HOPE**  
*for the Heart*

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