

## Nimm dein Leben in die Hand...

Das Undenkbare ist geschehen... Dein Leben ist zerstört, dein Frieden vernichtet. Deine Tage sind mit Angst und Schuld erfüllt. (Was ist, wenn ich wieder vergewaltigt werde? Was habe ich getan, um die Vergewaltigung zu provozieren?) Doch der Täter hat dir bereits genug geraubt. Gib ihm nicht auch noch deine Zukunft. Es ist höchste Zeit, dein Leben wieder in die Hand zu nehmen.

PSALM 23,4

*Auch wenn ich wandere im Tal des Todesschattens, fürchte ich kein Unheil, denn du bist bei mir.*

### Praktische Ratschläge zur Vorbeugung

#### Zu Hause

- Installiere ein zuverlässiges Warnsystem.<sup>1</sup>
- Installiere in der Eingangstür ein Guckloch.
- Öffne unerwarteten Besuchern nicht die Tür.

#### Unterwegs

- Vertraue deinen Instinkten und sei auf der Hut, wenn du Gefahr herannahen fühlst.<sup>2</sup>
- Achte darauf, einen zuversichtlichen und sicheren Eindruck zu erwecken.
- Überprüfe den Rücksitz deines Autos, bevor du einsteigst.
- Halte deine Autoschlüssel bereit, damit du die Tür rasch aufsperrst und nach dem Einsteigen sofort wieder zusperren kannst.
- Parke auf gut beleuchteten Parkplätzen.
- Vermeide es nach Möglichkeit, spätabends alleine unterwegs zu sein.
- Wenn du dennoch spätabends ein öffentliches Gebäude verlässt, bitte den Sicherheitsbeamten, dich zum Auto zu begleiten.
- Lass dich nicht durch vorgetäuschte Hilferufe in gefährliche Situationen bringen.

SPRÜCHE 22,3

<sup>1</sup> Quellenangabe für diesen Abschnitt: Jennifer Botkin-Maher, Nice Girls Don't Get Raped (San Bernardino, Calif.: Here's Life, 1987), 20-2.

<sup>2</sup> Jennifer Botkin-Maher, Nice Girls Don't Get Raped (San Bernardino, Calif.: Here's Life, 1987), 122-6.

*Der Kluge sieht das Unglück und verbirgt sich; die Einfältigen aber gehen weiter und müssen es büßen.*

### Schlüssellvers zum Auswendiglernen

PSALM 34,19

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

### Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

PSALM 37

### Wie kann ich mit einer erlittenen Vergewaltigung fertigwerden?<sup>3</sup>

Bemühe dich, deine innere Stabilität wiederherzustellen. (Psalm 23,1.4)

- Entspanne dich.
- Atme tief durch.
- Wickle dich in eine warme Decke ein.

Nimm die Hilfe anderer in Anspruch. (Sprüche 23,12)

- Zeige den Vorfall bei der Polizei an. (Um kein Beweismaterial zu zerstören, warte, bevor du ein Bad nimmst oder dich unter die Dusche stellst.)
- Bitte eine Person deines Vertrauens, dich zum Arzt zu begleiten, damit er etwaige Verletzungen oder Geschlechtskrankheiten feststellen bzw. behandeln kann.<sup>4</sup>
- Nimm rechtliche Beratung in Anspruch, damit du weißt, welche Rechte die Opfer einer Vergewaltigung haben.

Bitte andere um moralische Unterstützung. (Sprüche 18,24)

- Rufe jemanden an, dem du vertraust.
- Wähle die Notrufnummer für Opfer von Vergewaltigungen.
- Nimm professionelle Hilfe in Anspruch.

PSALM 4,9

<sup>3</sup> Quellenangabe für diesen Abschnitt: Jennifer Botkin-Maher, Nice Girls Don't Get Raped (San Bernardino, Calif.: Here's Life, 1987), 18-22.

<sup>4</sup> Jennifer Botkin-Maher, Nice Girls Don't Get Raped (San Bernardino, Calif.: Here's Life, 1987), 23-41.

*In Frieden werde ich, sobald ich liege, schlafen; denn du, HERR, läßt mich, <obschon> allein, in Sicherheit wohnen.*

### Leiden

- Bitte Gott, dass er dir hilft, die negativen Folgen der Vergewaltigung zu überwinden. (1. Johannes 5,14-15)
- Denke daran, dass Christen gegen Leiden nicht immun sind, sondern zum Leiden berufen wurden. (1. Petrus 2,21)
- Vergib dem Täter und überlasse Gott die Rache. (Bitte Gott, dass er dir dazu die Kraft gibt – du bist aus eigener Kraft nicht dazu in der Lage.) (Römer 12,19)
- Vergib anderen (deinen Angehörigen und Freunden), aber auch dir selbst. (Kolosser 3,13)
- Tausche deine alte Identität gegen deine neue Identität in Christus ein. (Philipper 3,7-9)
- Denke daran, dass der Herr dein Hirte ist. (Psalm 23,1-6)
- Mache dir zur Gewohnheit, täglich über die Verheißungen der Schrift nachzudenken und Lobpreismusik zu hören. (Jesaja 26,3)
- Hilf den Menschen, die so wie du verletzt wurden, und ermutige sie. Deine Empfindsamkeit und dein Mitgefühl werden für sie ein Segen sein und deine eigene Heilung fördern. (2. Korinther 1,3-4)
- Ehre Christus dadurch, dass du ihm erlaubst, sich durch dein Leben zu verherrlichen. (Jesaja 49,1-3)

### Richtiges und falsches Verhalten gegenüber dem Opfer

- Reagiere nicht mit Entsetzen oder Schock, sondern mit Mitleid.
- Behaupte nie, dass das Opfer den Vorfall vermeiden hätte können, sondern versichere dem Opfer, dass es keine Schuld trifft.
- Frage nicht nach den Einzelheiten, sondern ermutige das Opfer, einen detaillierten Bericht für die Polizei aufzuschreiben.
- Gib keine Pauschalantworten, sondern begegne dem Opfer in der Liebe Gottes.
- Verlange von dem Opfer nicht, dem Täter sofort zu vergeben, sondern hilf ihm, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Kritisiere die Entscheidungen des Opfers nicht, schlage ihm jedoch vor, den Vorfall anzuzeigen.

- Behaupte nie, der Vorfall sei die Strafe Gottes für bestimmte Sünden, sondern ermutige das Opfer, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- Wechsle nicht das Thema, sondern ermutige das Opfer, seine Gefühle niederzuschreiben.
- Sei still, wenn du nichts zu sagen hast, und tröste das Opfer durch deine Gegenwart.

PREDIGER 3,7

*Zeit fürs Zerreißen und Zeit fürs Zusammennähen, Zeit fürs Schweigen und Zeit fürs Reden,*

**„Wie kann ich angesichts der Tatsache, dass ich vergewaltigt wurde, überhaupt noch weiterleben? Mir scheint, dass Gott weit weg ist.“**

Wir werden alle von unserer Vergangenheit geprägt, doch Gott will nicht, dass wir durch unsere Vergangenheit beeinträchtigt werden. Vergewaltigung ist Sünde, und Gott hasst Sünde. Er hasst das, was mit dir geschehen ist. Er weiß, dass dein Herz verwundet wurde. Es ist ganz normal, dass du dich innerlich wie betäubt fühlst. Der Herr ist dir jedoch trotz deiner Gefühle nahe.

PSALM 34,19

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

**„Wie kann ich nach einer Vergewaltigung je wieder einem Mann vertrauen?“**

Denke daran, dass Menschen, die ein Trauma erleben, häufig die Tendenz haben, die Dinge zu „verallgemeinern.“ Für deine Situation würde das bedeuten, dass du alle Männer für die Sünde eines einzigen Mannes verantwortlich machst. Es gibt jedoch sowohl gottlose bzw. gottesfürchtige Männer als auch gottlose bzw. gottesfürchtige Frauen.

Würdest du zum Beispiel den Apostel Paulus als unzuverlässig bezeichnen? Oder denke an Joseph, der weglief, als die Frau seines Meisters ihn verführen wollte. Ist er deines Vertrauens unwürdig? Viele vertrauenswürdige Männer folgen den Fußstapfen Hiobs und haben mit Gott einen Bund geschlossen, um im sexuellen Bereich rein zu bleiben.

HIJOB 31,1

*Einen Bund habe ich mit meinen Augen geschlossen. Wie hätte ich da auf eine Jungfrau <lüstern> blicken sollen?*

## Weitere Themen

- Angst – Von der inneren Qual zum Frieden
- Böses und Leiden – Ist Gott fair?
- Misshandlung - Der Sieg über die Opfermentalität
- Prüfungen - Zeiten des Leidens
- Schuldgefühle – Mit reinem Gewissen leben
- Vergebung – Die Freiheit loszulassen

## 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

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

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



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen  
unseres Lebens*

**Vergewaltigung**  
*Rettung und Wiederherstellung nach  
sexuellem Missbrauch*

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



**HOPE**  
*for the Heart*

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