Ein gesundes Selbstwertgefühl

Entdecke deinen Gottgegebenen Wert

Stell dir vor, du sehnst dich nach der Liebe deiner Mutter, aber sie liebt nur deine Schwester. Stell dir vor, du sehnst dich nach einem Geschenk, doch deine Schwester ist die Einzige, die Geschenke erhält. Oder du sehnst dich danach, auf dem Schoß deiner Mutter zu sitzen, doch nur deine Schwester darf auf ihrem Schoß sitzen. Frage Dorie Van Stone. Dorie weiß, dass wiederholte Ablehnung die Brutstätte für ein niedriges Selbstwertgefühl ist. Weil ihre Mutter sie nicht wollte, war sie in den Augen ihrer Mutter hässlich.[1]

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

Dorie bekam nie jene Liebe und Zuneigung zu spüren, nach der sich ihr Herz so sehr sehnte. Doch die folgende Bibelstelle enthält einen großen Trost für Dorie (und für alle anderen männlichen und weiblichen Dories in der Welt).

1. Samuel 16,7

Aber der HERR sprach zu Samuel: Sieh nicht auf sein Aussehen und auf seinen hohen Wuchs! Denn ich habe ihn verworfen. Denn ‹der HERR sieht› nicht auf das, worauf der Mensch sieht. Denn der Mensch sieht auf das, was vor Augen ist, aber der HERR sieht auf das Herz.

I. DEFINITIONEN

Dorie hatte keinen Grund, sich selbst als wertvoll zu betrachten. Schon bevor sie und ihre Schwester in ein Waisenhaus verbannt wurden,

war das Leben mit ihrer Mutter von Ablehnung geprägt. Die Mutter machte Dorie für die Betreuung ihrer kleinen Schwester verantwortlich – eine Sechsjährige musste sich jeden Tag stundenlang um eine Fünfjährige kümmern! Jeden Tag wartete sie verzweifelt darauf, dass ihre Mutter nach Hause kam, und sie sagte sich: *Sie wird sich doch hoffentlich darüber freuen, mich zu sehen*. Doch jedes Mal, wenn ihre Mutter nach Hause kam, ignorierte sie Dorie, nahm Dories Schwester Marie in ihre Arme, liebkoste sie, brachte ihr Geschenke und überschüttete sie mit jener Aufmerksamkeit, nach der sich Dorie vergeblich sehnte. Kein Wunder, dass Dorie an einem niedrigen Selbstwertgefühl litt.[2] Der Psalmist sagt:

[2] Van Stone und Lutzer, Dorie, 11–15.

Psalm 69,21

Der Hohn hat mein Herz gebrochen, und ‹es› ist unheilbar; und ich habe auf Mitleid gewartet - aber ‹da war› keins; und auf Tröster, aber ich habe keine gefunden.

A. Was ist Selbstwert?

Als Kind hatte Dorie keine Ahnung davon, was „Selbstwert" bedeutet. Wie konnte sie auch? Da sie ununterbrochen abgelehnt wurde, war es für sie unmöglich, ein persönliches Empfinden für ihren Wert und ihre Bedeutung zu entwickeln. Hier stellt sich die Frage, wie sich der Wert eines Gegenstandes oder einer Person überhaupt bestimmen lässt. Wie kannst du deinen eigenen Wert in Erfahrung bringen? Suchst du deinen persönlichen Wert bei dir selbst? Bei anderen?

Wenn du irgendwo anders nach deinem Wert Ausschau hältst als bei Gott - dem Gott, der dich erschaffen hat, und der einen Plan und ein Ziel für dein Leben hat – dann kannst du leicht eine völlig verkehrte Vorstellung von deinem persönlichen Wert bekommen. Schon vor deiner Geburt hat Gott deinen tatsächlichen Wert bestimmt: du warst es ihm wert, erschaffen zu werden, und nicht nur das: Gott hat dich erwählt!

EPHESER 1,4

... wie er uns in ihm auserwählt hat vor Grundlegung der Welt, daß wir heilig und tadellos vor ihm seien in Liebe,

- Der Begriff *Wert* beschreibt die Bedeutung, den Verdienst oder den Preis einer Person oder Sache.[3]

- Das griechische Wort für *Wert* lautet *axios* und bedeutet „gewichtig, wertvoll“. In biblischen Zeiten wurden Gold und andere Edelmetalle auf die Waage gelegt, um anhand des Gewichts ihren Wert zu bestimmen.[4]
- Unter *Selbstwertgefühl* verstehen wir die innere Überzeugung, dass dein Leben Wert und Bedeutung hat.[5]

[3] Merriam-Webster Online Dictionary; http://www.m-w.com.

[4] W. E. Vine, Vine’s Complete Expository Dictionary of Biblical Words, elektronische Ausg. (Nashville: Thomas Nelson, 1996).

[5] Siehe Naji Abi-Hashem, “Self-Esteem,” in Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling, 2. Aufl., Hrsg. David G. Benner und Peter C. Hill (Grand Rapids: Baker, 1999), 1085.

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.

Frage: Woran lässt sich mein persönlicher Wert messen?

Antwort: Was bestimmt den Wert eines Gegenstandes bei einer Versteigerung? Der Wert hängt von dem höchsten gebotenen Kaufpreis ab. Der Versteigerer verkauft jeden Gegenstand an den Meistbietenden. Jesus hat vor 2000 Jahren durch seinen Tod am Kreuz den höchsten

Preis entrichtet, der für dein Leben bezahlt werden konnte, und hat dadurch deinen Wert festgelegt. Er liebt dich so sehr, dass er bereit war, für dich sein Leben hinzugeben und die Strafe für deine Sünden zu tragen! Dein Wert hängt nicht davon ab, was du geleistet hast oder leisten wirst, sondern wird von Jesus bestimmt. Du warst es ihm wert, für dich zu sterben!

JOHANNES 15,13

Größere Liebe hat niemand als die, daß er sein Leben hingibt für seine Freunde.

B. Was ist Selbstachtung?

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

In Dories jüngeren Jahren wurde sie von niemandem geachtet… niemand schätzte sie… sie fand niemandes Gefallen. Da sie niemand achtete, hatte sie nicht die geringste Selbstachtung. Sie konnte leicht sehen, welche Kinder als wertvoll behandelt wurden und sich aus diesem Grund auch wertvoll fühlten. Ihre Schwester gehörte zu diesen begünstigten Kindern.[6]

Was gibt dir ein gutes Gefühl über dich selbst? Betrachtest du deine Meinung als etwas, das Beachtung verdient? Gehst du davon aus, dass andere deine Grenzen respektieren werden, oder *schätzt du dich selbst nicht genug*, um jene Grenzen zu ziehen, die sich im Einklang mit Gottes Plan für dein Leben befinden, und über

[6] Van Stone und Lutzer, Dorie, 28–29.

ihre Einhaltung zu wachen? Die Bibel sagt:

RÖMER 12,3

Denn ich sage durch die Gnade, die mir gegeben wurde, jedem, der unter euch ist, nicht höher ‹von sich› zu denken, als zu denken sich gebührt, sondern darauf bedacht zu sein, daß er besonnen sei, wie Gott einem jeden das Maß des Glaubens zugeteilt hat.

- Das Zeitwort *achten* bedeutet unter anderem „eine Sache für wertvoll halten“.[7]
- Das hebräische Wort *nabat* bedeutet „jemanden oder etwas schätzen bzw. mit Wohlwollen betrachten“.[8]

[7] Merriam-Webster Online Dictionary.

[8] James Strong, Strong’s Greek Lexicon (electronic edition; Online Bible Millennium Edition v. 1.13)

- *Selbstachtung* haben heißt, mich selbst zu respektieren bzw. Achtung vor mir selbst zu haben.[9]

Sprüche 22,1

Ein ‹guter› Name ist vorzüglicher als großer Reichtum, besser als Silber und Gold ist Anmut.

Frage: „Warum reden manche Menschen lieber von Selbstwert als von Selbstachtung?“

Antwort: Das Wort *Selbstachtung* hat zwei verschiedene Bedeutungen, die einander entgegengesetzt sind.

Die erste Bedeutung ist die einer ***objektiven Einschätzung deines Wertes***... was die Bibel als

(Timnathserah Inc., July 6, 2002).

[9] Merriam-Webster Online Dictionary.

Demut bezeichnet. Dieser Selbstwert beruht auf der Anerkennung deiner Sünde und der Notwendigkeit eines Retters sowie auf der Abhängigkeit von ihm und auf der Tatsache, dass Christus deinen Wert festgelegt hat, indem er für dich gestorben ist.

JESAJA 66,2

Hat doch meine Hand dies alles gemacht, und alles dies ist geworden, spricht der HERR. Aber auf den will ich blicken: auf den Elenden und den, der zerschlagenen Geistes ist und der da zittert vor meinem Wort.

Die zweite Bedeutung des Wortes „Selbstachtung“ ist eine ***übertriebene Einschätzung deines Wertes***... was die Bibel als *Stolz* bezeichnet. Diese Form von Selbstachtung beruht auf der Vorstellung, dass du aus dir selbst

heraus gut genug bist, um für deine eigenen Bedürfnisse zu sorgen, und aus diesem Grund nicht von einem Retter abhängig bist. Dein Wert wird durch deine „innere Güte" und deine persönlichen Leistungen bestimmt.

PHILIPPER 2,3

Tut nichts aus Eigennutz oder eitler Ruhmsucht, sondern in der Demut achtet einer den anderen höher als sich selbst;

Die Bibel beschreibt klar und deutlich, wie Gott über diese zwei Arten der Selbstachtung denkt, die in scharfem Gegensatz zueinander stehen.

1. PETRUS 5,5

Gott widersteht den Hochmütigen, den Demütigen aber gibt er Gnade.

C. Was ist ein Minderwertigkeitskomplex?[10]

Angesichts der Tatsache, dass Dorie jahrelang als minderwertig behandelt wurde, konnte sie gar nicht anders, als sich minderwertig zu fühlen. Bestimmte Szenen aus dem Leben mit ihrer Mutter prägten sich unauslöschlich in ihr Gedächtnis ein, wie z. B. eine Szene, in der die Mutter Dories Schwester zu Bett bringt und dabei sagt: „Marie ist ein hübsches Mädchen - sie ist nicht so wie du." Dann gab sie Marie einen Kuss und ging einfach an Dorie vorbei.[11] Wiederholte Ablehnung ist das Fundament eines *Minderwertigkeitskomplexes*. Wer ein solch

[10] Quellenangabe für diesen Abschnitt: Merriam-Webster Online Dictionary.

[11] Van Stone und Lutzer, Dorie, 13.

niedriges Selbstwertempfinden hat, wird sich mit den folgenden Worten identifizieren können:

Psalm 31,12–13

Vor allen meinen Bedrängern bin ich zum Hohn geworden, auch meinen Nachbarn gar sehr, und zum Schrecken meinen Bekannten; die mich auf der Straße sehen, fliehen vor mir. In Vergessenheit bin ich geraten, aus dem Herzen fort wie ein Toter, bin wie ein verloren gegangenes Gefäß.

- Ein *Minderwertigkeitskomplex* ist das schmerzliche Gefühl, weniger wert zu sein als andere.
- *Minderwertig* bedeutet von schlechterer oder unterlegener Qualität.
- Unter einem *Komplex* verstehen wir ein oft unbewusstes System von Ideen und Vorstellungen, die auf eine vergangene

seelische Erfahrung zurückgehen und das gegenwärtige Verhalten beeinflussen.

- Wer an einem *Minderwertigkeitskomplex* leidet, hat ein mangelhaftes Selbstwertgefühl, das sich auf zwei verschiedene Arten und Weisen ausdrücken kann:

  - durch schüchternes oder ängstliches Verhalten – das Resultat wiederholter Ablehnung;

  - durch übertrieben aggressives Verhalten – der Versuch, die erlittene Ablehnung zu kompensieren.

  „Ich bin nichts wert… Ich weiß, dass ich nicht wichtig bin."

  „Da die Leute mich hassen, werde ich ihnen einen Grund dafür geben, mich zu hassen!"

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

Im Waisenhaus wurde Dorie zu einem verbitterten Kind, das andere schlug und zwickte, um sie zum Weinen zu bringen. In ihrer feindseligen Haltung machte Dorie den anderen Angst, um ihren Willen durchzusetzen – und sie setzte ihren Willen immer durch![12] Obwohl sie noch jung war, spiegelte ihr Leben bereits das wider, was die folgende Stelle aus den Psalmen beschreibt:

PSALM 73,21–22

Als mein Herz erbittert war und es mich in meinen Nieren stach, da war ich dumm und verstand nicht; ‹wie› ein Tier war ich bei dir.

Ein biblisches Beispiel für jemand mit einem niedrigen Selbstwertempfinden

[12] Van Stone und Lutzer, Dorie, 19–20.

2. Samuel, Kapitel 9

Mephiboschet war das schwächste „Glied“ in der königlichen „Kette“. Seit Kindheit an beiden Beinen verkrüppelt sah er sich nie in der Lage, den Anforderungen seiner Familie zu entsprechen. Sein Großvater, König Saul, war ein tapferer Krieger. Sein Vater Jonatan war nicht nur ein guter Soldat, sondern auch der Thronfolger. Doch Mephiboschet war nicht nur für den Kampf untauglich, sondern er war außer Stande, auf seinen eigenen zwei Beinen zu stehen. Nach dem Tod Sauls und Jonatans, als David den Thron Israels für sich beanspruchte, fürchtete Mephiboschet um sein Leben. Wenn in der damaligen Zeit eine neue Dynastie an die Macht kam, war es gang und gäbe, die bisherige königliche Familie auszulöschen.

David lässt Mephiboschet zu sich rufen. Mephiboschet weiß, dass sein Leben keinen Wert hat. David, der Gesalbte des Herrn, wird ihn an Ort und Stelle hinrichten lassen, um jede Konkurrenz für seinen Thron zu beseitigen.

Mephiboschet fühlt sich hilflos und hoffnungslos. Er verbeugt sich so tief wie nur möglich vor dem neuen König und hofft auf einen schmerzlosen Tod. Stattdessen geschieht etwas Außergewöhnliches. David sagt: „*Fürchte dich nicht! Denn ich will nur Gnade an dir erweisen um deines Vaters Jonatan willen, und ich will dir alle Felder deines Vaters Saul zurückgeben; du aber sollst ständig an meinem Tisch das Brot essen*.“ (2. Samuel 9,7). Stelle dir Mephiboschets Erstaunen vor! Der mächtigste Mann im Land erweist einem Krüppel Barmherzigkeit. Doch warum

lässt David diesen zwar wehrlosen, aber doch potenziell gefährlichen Rivalen leben? David hatte mit Jonatan, dem Vater Mephiboschets, einen Bund geschlossen. Und so wie David es versprochen hatte, *„aß Mephiboschet an Davids Tisch wie einer von den Königssöhnen“* (2. Samuel 9,11).

Wenn du unter Minderwertigkeitsgefühlen leidest und dir wie ein seelischer Krüppel vorkommst, dann musst du dir vor Augen halten, dass Gott dir seine Gnade, Fürsorge und Barmherzigkeit erwiesen, dich in seine Familie aufgenommen und dich als sein Eigentum akzeptiert hat. Und wenn du zur Familie des Herrn gehörst, dann bist du für immer sein Kind.

Galater 4,4–5

Als aber die Fülle der Zeit kam, sandte Gott seinen

Sohn, geboren von einer Frau, geboren unter Gesetz, damit er die loskaufte, ‹die› unter Gesetz ‹waren›, damit wir die Sohnschaft empfingen.

D. Sollen wir uns selbst lieben?

Wie wir inzwischen wissen, hatte Dorie nicht das geringste Selbstwertgefühl. Einige Leute sagen, dass sie auch kein Selbstwertgefühl haben *sollte*, denn das wäre gleichbedeutend mit Stolz. Andere behaupten, dass sie *mehr* Selbstwertgefühl benötigt, denn das ist eine Voraussetzung für ihre seelische Gesundheit. Wer hat vom christlichen Standpunkt aus Recht?

Haben Selbstachtung, Selbstwertempfinden und Selbstliebe einen Platz im Leben eines Christen, oder fordert uns die Bibel auf, uns selbst gering zu achten, abzuwerten oder sogar zu hassen? Die

Bibel spricht sowohl von Selbstliebe als auch von Selbsthass, und dieser Umstand führte zu einer

Meinungsverschiedenheit in christlichen Kreisen. Da sich die Bibel nicht widersprechen kann, brauchen wir Weisheit, um in dieser Frage richtig urteilen zu können.

SPRÜCHE 16,21

Wer weisen Herzens ist, wird ein Verständiger genannt; und Anmut der Sprache fördert das Lehren.

Drei unterschiedliche Ansichten

1. Wir sollen uns *nicht* selbst lieben.

„Es ist falsch, mich selbst zu lieben. Ich sollte mein eigenes Leben hassen.“

Bibelstellen, die diese Ansicht unterstützen:

Johannes 12,25

Wer sein Leben liebt, verliert es; und wer sein Leben in dieser Welt haßt, wird es zum ewigen Leben bewahren.

Lukas 14,26

Wenn jemand zu mir kommt und haßt nicht seinen Vater und die Mutter und die Frau und die Kinder und die Brüder und die Schwestern, dazu aber auch sein eigenes Leben, so kann er nicht mein Jünger sein;

2. Wir *sollen* uns selbst lieben.

„Gott sagt uns in seinem Wort, dass wir uns selbst lieben sollen.“

Bibelstellen, die diese Ansicht unterstützen:

3. Mose 19,18

Du sollst dich nicht rächen und den Kindern deines Volkes nichts nachtragen und sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Ich bin der HERR.

Dieses Gebot kommt das erste Mal im 3. Buch Mose vor (auch in Kapitel 19, Vers 34) und ist in sechs weiteren Büchern der Bibel zu finden:

- Matthäus 19,19 und 22,39
- Markus 12,31 und 12,33
- Lukas 10,27
- Römer 13,9
- Galater 5,14
- Jakobus 2,8

3. Ich weiß nicht, ob ich mich *selbst* lieben soll, aber ich bin mir sicher, dass ich *andere* lieben soll.

„Die Schrift nimmt zu der Frage, ob wir uns selbst lieben sollen, nicht eindeutig Stellung, aber es ist klar, dass wir andere selbstlos lieben

sollen.“

Bibelstelle, die diese Ansicht unterstützt:

1. Johannes 3,16

Hieran haben wir die Liebe erkannt, daß er für uns sein Leben hingegeben hat; auch wir sind schuldig, für die Brüder das Leben hinzugeben.

Zwei wichtige Fragen

Erste Frage: „Verlangt die Bibel in Lukas 14,26 allen Ernstes, mich selbst und andere zu hassen?“

Wenn wir einen biblischen Text richtig interpretieren wollen, müssen wir ein wichtiges Prinzip berücksichtigen: Bibelstellen dürfen nicht aus dem Zusammenhang gerissen werden. Wir müssen daher darauf achten, in welchem

Zusammenhang das Wort „hassen“ im „ganzen Ratschluss“ des Wortes Gottes verwendet wird.

- In 3. Mose 19,17 lesen wir: „Du sollst deinen Bruder in deinem Herzen nicht hassen.“
- Das Fünfte Gebot lautet: „Ehre (nicht: „hasse“) deinen Vater und deine Mutter.“ (2. Mose 20,12)
- Im 1. Johannesbrief 2,9 lesen wir: „Wer sagt, daß er im Licht sei, und haßt seinen Bruder, ist in der Finsternis bis jetzt.“
- Jesus überraschte die Hörer der Bergpredigt mit dem Satz: „Ihr habt gehört, daß gesagt ist: Du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde, und betet für die, die euch verfolgen.“ (Matthäus 5,43–44)

Schlussfolgerung zur ersten Ansicht:

Im Licht des *ganzen Ratschlusses Gottes* sollen wir keinen Hass im Herzen tragen. Als Jesus davon sprach, dass wir Vater, Mutter, Schwestern, Brüder und auch unser eigenes Leben hassen sollen, meinte er damit nicht eine hasserfüllte Einstellung. Eine solche stünde im Widerspruch zur Bibel und zum Wesen Gottes. Jesus meinte vielmehr, dass seine Nachfolger alles hassen sollten, was sie daran hindern könnte, der Beziehung zu ihm die oberste Priorität zu geben. Wenn wir echte Jünger sein wollen, muss Jesus an erster Stelle stehen – er muss in allem den Vorrang haben. Niemand darf den Platz einnehmen, der ihm allein gehört. Der Apostel Paulus gibt uns das Fundament für die Vorrangstellung Christi:

Kolosser 1,16–18

Denn in ihm ist alles in den Himmeln und auf der Erde geschaffen worden, das Sichtbare und das Unsichtbare, es seien Throne oder Herrschaften oder Gewalten oder Mächte: alles ist durch ihn und zu ihm hin geschaffen; und er ist vor allem, und alles besteht durch ihn. Und er ist das Haupt des Leibes, der Gemeinde. Er ist der Anfang, der Erstgeborene aus den Toten, damit er in allem den Vorrang habe…

Zweite Frage: „Die Bibel sagt: ‚Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.' Soll ich mich selbst lieben, oder bedeutet das Stolz und Arroganz?"

Wenn wir das Wort „Liebe" hören, denken wir oft an *Zuneigung* oder *Leidenschaft*, doch das griechische Wort *agape*, das in dieser Stelle verwendet wird, bedeutet eine Liebe, die für den anderen nur das Beste im Sinn hat. Wenn wir

„unseren Nächsten so lieben sollen wie uns selbst“, dann müssen wir verstehen, was dieses Wort im Zusammenhang der Bibel bedeutet und was seine Wurzeln sind.

Werfen wir einen neuen Blick auf den Begriff „Liebe“:

- Jesus gab uns die beiden wichtigsten Gebote:

Markus 12,30–31

Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen und aus deiner ganzen Seele und aus deinem ganzen Verstand und aus deiner ganzen Kraft!« Das zweite ist dies: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!« Größer als diese ist kein anderes Gebot.

- Paulus bezeichnet die Liebe als Erfüllung des Gesetzes:

Römer 13,10

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

- Wir sollen einander *agape*-Liebe erweisen, die nicht auf Gefühlen, sondern einer Willensentscheidung beruht.

Lukas 6,35

Doch liebt eure Feinde, und tut Gutes, und leiht, ohne etwas wieder zu erhoffen! Und euer Lohn wird groß sein, und ihr werdet Söhne des Höchsten sein; denn er ist gütig gegen die Undankbaren und Bösen.

- Wir sollen lieben, was Gott liebt, was zum Teil bedeutet, dass wir die Tatsache der Liebe Gottes zu uns schätzen sollen.

1. Johannes 4,19

Wir lieben, weil er uns zuerst geliebt hat.

Schlussfolgerung zur zweiten Ansicht:

Die Bibel sagt: *„Gott ist Liebe“* (1. Johannes 4,8). Liebe – *agape* – beschreibt das Wesen Gottes. Er will stets das Höchste und Beste für jeden. Wenn wir ihm nachfolgen wollen, müssen wir lernen, zu schätzen, was er schätzt und zu lieben, was er liebt. Wir sollen uns selbst dadurch lieben, dass wir stets das suchen, was Gott für unser Leben im Sinn hat. Sich selbst zu lieben heißt, Gottes vollkommenem Plan für unser Leben zu folgen.

- *Agape* für unseren Nächsten bedeutet, das Beste für ihn im Sinn zu haben.
- *Agape* für uns selbst bedeutet, das zu suchen, was Gott für unser Leben im Sinn hat.

Matthäus 22,37–39

Er aber sprach zu ihm: »Du sollst den Herrn,

deinen Gott, lieben mit deinem ganzen Herzen und mit deiner ganzen Seele und mit deinem ganzen Verstand.« Dies ist das größte und erste Gebot. Das zweite aber ist ihm gleich: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.«

II. SYMPTOME EINES MANGELHAFTEN SELBSTWERTGEFÜHLS

Angesichts einer drohenden Gefahr gibt es zwei mögliche Reaktionen: den Kampf oder die Flucht. Im Zustand der Bedrohung gehen Menschen entweder zum Angriff über, oder sie machen sich aus dem Staub. Die „Kämpfer“ entwickeln sich oft bald zu Aggressoren, die andere verletzen. Weil sie geschlagen und missbraucht worden war, entwickelte Dorie eine aggressive Haltung: sie ballte die Fäuste

zusammen und zwang den anderen Kindern ihren Willen auf. Sie drohte mit Schikanen und Gewalt, wenn sie ihren Willen durchsetzen oder einen Platz am Anfang der Warteschlange haben wollte. Sie terrorisierte ihre Altersgenossen, indem sie sie ohne Grund schlug oder zwickte. Dorie sagte später: „Ich war bösartig, bösartig, bösartig!" Dorie dachte, dass niemand sie je lieben würde, und daher ging sie in die Offensive und gab ihrer Umgebung keinen Grund, sie zu lieben. Des Nachts weinte sie alleine, und tagsüber brachte sie andere zum Weinen. Niemand sollte sie schwach sehen… niemand… und schon gar nicht diese schreckliche Frau Gabriel. Sie hatte niemanden und brauchte auch niemanden. Das war Dories Philosophie - bis zu dem Tag, als sie Jesus begegnete und ihr Herz für seine lebensverändernde Liebe öffnete. Er gab

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

ihr ein *neues* Herz – ein Angebot, das der Herr jedem Menschen macht.[13]

HESEKIEL 36,26

Und ich werde euch ein neues Herz geben und einen neuen Geist in euer Inneres geben; und ich werde das steinerne Herz aus eurem Fleisch wegnehmen und euch ein fleischernes Herz geben.

A. Ein verzerrtes Spiegelbild

Als Dorie zur Grundschule ging, sagte sie: „Die von uns, die aus dem Waisenhaus kamen, konnten an ihrer schäbigen Kleidung und ihrem typischen Haarschnitt leicht erkannt werden." Die unbarmherzige Leiterin des Waisenhauses, Frau Gabriel, setzte den Kindern eine Schüssel auf den Kopf und schnitt die Haare rundherum

[13] Van Stone und Lutzer, Dorie, 17–26.

ab, während die anderen Kinder gebannt zuschauten. Dorie dachte: *Wir sind alle Spinner, und außerdem bin ich hässlich*. Es war so, als würde sie sich in einem verzerrten Spiegel betrachten.[14]

Erinnerst du dich an das letzte Mal, als du im Vergnügungspark das Spiegelkabinett besucht hast? Die verschiedenen Spiegel zeigten völlig entstellte Bilder von dir, über die du wahrscheinlich gelacht hast. Dein Kopf sah aus wie ein Ballon mit Schlitzaugen, dein Hals war verschwunden, deine Arme glichen Tentakeln und dein Körper sah wie ein Zeppelin aus.

Leider ist das geistige Bild, das viele Menschen (wie z. B. Dorie) von sich haben, oft genauso verzerrt wie die erwähnten Spiegelbilder. Ihr

[14] Van Stone und Lutzer, Dorie, 23.

inneres Spiegelbild wurde mit der Zeit durch Kritik, persönliches Versagen oder einen Mangel an Liebe und Zuwendung entstellt. Gott sieht uns jedoch nicht verzerrt, sondern mit den Augen vollkommener Liebe. Je näher wir ihm kommen, desto eher werden wir im Stande sein, uns mit Gottes Augen zu sehen.

1. Korinther 13,12

Denn wir sehen jetzt mittels eines Spiegels, undeutlich, dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich stückweise, dann aber werde ich erkennen, wie auch ich erkannt worden bin.

Checkliste für ein niedriges Selbstwertgefühl

Um festzustellen, ob du an einem niedrigen Selbstwertgefühl leidest, markiere alle Aussagen, die auf dich zutreffen, mit einem

Häkchen (√).

Innere Unsicherheit

- Ich bin selbstkritisch.
- Ich habe Angst davor zu versagen.
- Ich lasse mich durch die Meinungen anderer zu sehr beeinflussen.
- Ich kann ohne die Anerkennung durch andere nicht auskommen.
- Ich bin über mein Aussehen unglücklich.
- Ich vernachlässige mein äußeres Erscheinungsbild.
- Ich bin außer Stande, Grenzen zu ziehen.
- Ich schäme mich für meine Herkunft.
- Ich werde von einer Opfermentalität beherrscht.
- Ich schneide im Vergleich mit anderen immer schlecht ab.

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

Wenn du mit Unsicherheit kämpfst, dann solltet du dir die folgende Ermutigung aus Gottes Wort zu Herzen nehmen:

5. Mose 31,6

Seid stark und mutig, fürchtet euch nicht und erschreckt nicht vor ihnen! Denn der HERR, dein Gott, er ist es, der mit dir geht; er wird dich nicht aufgeben und dich nicht verlassen.

Beziehungsprobleme

- Ich bin anderen gegenüber zu kritisch.
- Ich gehe in die Defensive, wenn ich konfrontiert werde.
- Ich rebelliere gegen jede Form von Autorität.
- Ich bin außer Stande, Komplimente zu akzeptieren.
- Ich bin außer Stande, eine intime Beziehung

zu formen.

- Ich will Frieden um jeden Preis.
- Ich habe Angst davor, meine wahren Gefühle zu zeigen.
- Ich zögere, die Verantwortung für mein falsches Handeln zu übernehmen.
- Ich habe häufig Angst davor, mich zu verteidigen.

Wenn du mit Beziehungsproblemen kämpfst, musst du wissen:

SPRÜCHE 29,25

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

B. Selbstwert-Ersatz

Obwohl sich Dorie machtlos fühlte, weil sie im Waisenhaus regelmäßig misshandelt wurde,

verschaffte sie sich dadurch Macht, dass sie die anderen Kinder schikanierte. Dieses Verhalten gab ihr ein Gefühl von Bedeutsamkeit oder Selbstwert. Sie erzählt: „Ich dachte: ‚Wenn ich stark bin, dann kann ich überleben.' Ich habe die anderen Kinder schikaniert. Ich war grob zu ihnen. Ich stieß sie und tat ihnen weh. Wenn mir ein Kind sein Spielzeug nicht geben wollte, dann riss ich es ihm einfach aus der Hand. Die anderen trauten sich nicht, mich zu schlagen, aber ich schlug sie und fühlte mich gut dabei." Diese falsche Überlegenheit war nichts anderes als ein Selbstwertersatz. Eine provisorische Lösung, die eigentlich keine Lösung war![15]

Wenn du an einem niedrigen Selbstwertgefühl leidest, dann wirst du automatisch nach Wegen

[15] Van Stone und Lutzer, Dorie, 20.

suchen, um deine seelischen Schmerzen zu betäuben oder zu verringern. Es gibt die unterschiedlichsten Methoden, um mit inneren Wunden fertig zu werden, doch meist handelt es sich nicht um Heilmittel, sondern um Ersatzbefriedigungen – um Pflaster, die eine Wunde nur oberflächlich abdecken, ohne sie zu heilen. Das Problem mit jedem „Selbstwert-Ersatz" besteht darin, dass sie die Ursache der seelischen Schmerzen – die falschen Überzeugungen, die sich wie ein Geschwür in unserem Denken und unserer Seele ausgebreitet haben - nicht behandeln. Die einzige echte Lösung für ein niedriges Selbstwertgefühl ist der heilende Balsam der Wahrheit, durch den unser Denken erneuert und unser Leben verändert werden kann. Hüten wir uns deshalb vor jedem weltlichen Ersatz, der letztlich keine Hilfe bietet.

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

1. Johannes 2,15–17

Liebt nicht die Welt noch was in der Welt ist! Wenn jemand die Welt liebt, ist die Liebe des Vaters nicht in ihm; denn alles, was in der Welt ist, die Begierde des Fleisches und die Begierde der Augen und der Hochmut des Lebens, ist nicht vom Vater, sondern ist von der Welt. Und die Welt vergeht und ihre Begierde; wer aber den Willen Gottes tut, bleibt in Ewigkeit.

Ersatzbefriedigungen

Um festzustellen, ob du an einem niedrigen Selbstwertgefühl leidest und versuchst, dein seelisches Defizit durch eine Eratzbefriedigung wettzumachen, markiere alle Aussagen, die auf dich zutreffen, mit einem Häkchen (√).

- Ich lasse mich von Statussymbolen

beeindrucken.

- Ich neige zu übertriebenem Konkurrenzdenken.
- Ich bemühe mich um die Aufmerksamkeit wichtiger Personen.
- Ich bemühe mich ununterbrochen um die Anerkennung anderer.
- Ich bin ein Perfektionist und versuche dadurch, Anerkennung zu verdienen.
- Ich bin von Drogen, Sex, Essen oder _____ abhängig.
- Ich lebe über meine Verhältnisse.
- Ich bin zuweilen zornig, um meinen Willen durchzusetzen.
- Ich neige zu übertriebenen finanziellen Ausgaben.
- Ich bin von dem Wunsch besessen, bestimmte Dinge zu besitzen.

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

- Ich bin hartnäckig, wenn es darum geht, meinen Willen durchzusetzen.

Wenn du einige dieser Ersatzbefriedigungen suchst, musst du dir die folgende Frage stellen:

MARKUS 8,36

Denn was nützt es einem Menschen, die ganze Welt zu gewinnen und sein Leben einzubüßen?

C. Geistliche Sabotage

Frau Gabriel, die Leiterin des Waisenhauses, glaubte, dass Krankheit immer eine Folge von Sünde ist. Jedes Mal wenn Dorie krank wurde, sagte Frau Gabriel zu ihr: „Das ist die Strafe Gottes für dich! Wenn du nicht so unartig wärst, dann wärst du nicht krank." Ein strenger, strafender Gott – das war alles, was Dorie über Gott zu hören bekam. Sie hörte nie etwas über

die Liebe Gottes.[16]

Wer eine falsche Sicht von sich selbst hat, hat meist auch eine falsche Vorstellung von Gott. Wenn sich jemand der Liebe, Fürsorge und Annahme anderer unwürdig fühlt, dann fühlt er sich der Liebe, Fürsorge und Annahme Gottes meist noch unwürdiger. Seine falschen Glaubensüberzeugungen führen zu falschen Schlussfolgerungen über Gott. Falsche Vorstellungen über Gott sabotieren unsere Beziehung zu Gott und löschen jede Hoffnung aus, dass Gott uns liebt und uns verwenden möchte.

Sprüche 14,12

Da ist ein Weg, der einem Menschen gerade

[16] Van Stone und Lutzer, Dorie, 21.

erscheint, aber zuletzt sind es Wege des Todes.

Geistliche Sabotage

Um festzustellen, ob du an einem niedrigen Selbstwertgefühl leidest und dadurch deine Beziehung zu Gott getrübt ist, markiere alle Aussagen, die auf dich zutreffen, mit einem Häkchen (√).

- Es fällt mir schwer, mich von Gott angenommen zu fühlen.
- Es fällt mir schwer, Gott meine Schuld zu bekennen.
- Es fällt mir schwer, Gott zu vergeben.
- Es fällt mir schwer, Gott zu vertrauen.
- Es fällt mir schwer, die Vergebung Gottes zu akzeptieren.
- Es fällt mir schwer, aus der Gnade Gottes zu leben.

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

- Es fällt mir schwer, mich von Gott geliebt zu fühlen.
- Es fällt mir schwer, mich von Gott gewollt zu fühlen.
- Es fällt mir schwer, zu akzeptieren, dass Gott einen Plan für mich hat.

Wenn du einen geistlichen Kampf um die Wirklichkeit und Rolle Gottes in deinem Leben führst, dann musst du wissen:

PSALM 34,19

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

Frage: „Wie kann ein liebender Gott Misshandlungen zulassen?"

Antwort: Gott machte uns nicht zu

Marionetten, sondern er erschuf uns als verantwortliche Wesen mit einem freien Willen und der Fähigkeit, unsere eigenen Entscheidungen zu treffen. Gott war sich der Tatsache bewusst, dass er uns mit dieser Freiheit auch die Möglichkeit gab, gegen ihn und gegeneinander zu sündigen. Daraus dürfen wir jedoch nicht den falschen Schluss ziehen, dass Gott für Misshandlungen verantwortlich wäre. Er hasst jedes Fehlverhalten und wird eines Tages diejenigen zur Rechenschaft ziehen, die Böses tun.

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

JESAJA 13,11

Und ich werde am Erdkreis die Bosheit heimsuchen und an den Gottlosen ihre Schuld. Ich werde der Anmaßung der Stolzen ein Ende machen und den Hochmut der Gewalttätigen erniedrigen.

III. URSACHEN FÜR EIN MANGELHAFTES SELBSTWERTGEFÜHL

In ihren jungen Jahren betrachtete sich Dorie als das „hässliche Entlein" – als die hässliche, unliebenswerte Dorie. Sie wurde nicht nur als hässlich bezeichnet, sondern fühlte sich aufgrund der wiederholten Ablehnung, die sie erfahren hatte, auch so. Einmal im Monat kamen Ehepaare in das Waisenhaus, um ein Kind zu adoptieren, dem sie ihre Liebe und Fürsorge schenken wollten.

Dorie beschrieb diese Ehepaare als „gut gekleidet und gepflegt. Wir konnten ihre leisen Worte hören: ‚Sie ist süß, nicht wahr?' oder ‚Das wäre ein Kind, das für uns in Frage kommt.' Mein Herz schlug schneller. ‚Probieren Sie es doch mit mir!' schrie ich in meinem Inneren, in der Hoffnung, dass mich jemand bemerken würde und mich adoptieren wollte. Doch dazu kam es nie. Bald schon wurde mir klar, dass nur die süßen Kinder adoptiert werden." Es gab niemanden, der Dorie haben wollte; kein einziges Ehepaar beachtete sie.[17]

Wenn sich auch niemand fand, der Dorie adoptierte, so war sie doch, ohne es zu wissen, von Gott bereits adoptiert bzw. erwählt worden.

JAKOBUS 2,5

[17] Van Stone und Lutzer, Dorie, 27–30.

Hört, meine geliebten Brüder: Hat nicht Gott die vor der Welt Armen auserwählt, reich im Glauben und Erben des Reiches ‹zu sein›, das er denen verheißen hat, die ihn lieben?

A. Kommst du aus gestörten Familienverhältnissen?

Dories Leben bot die perfekte Gelegenheit, um sich mit anderen zu vergleichen. Ihre kleine Schwester erhielt die Zuneigung und Geschenke ihrer Mutter, doch Dorie wurde bewusst ignoriert. Ihre Mutter machte ihr klar, dass Dorie nicht mit ihrer Schwester gleichziehen konnte. Marie war in allen Bereichen die begünstigte. Sowohl in der Schule als auch in den verschiedenen Kinderheimen, in denen sie lebten, wurden die anderen Kinder anständig behandelt, während Dorie ständig Missbrauch

erdulden musste. Unter diesen Umständen konnte sie gar nicht anders, als sich mit anderen zu vergleichen.

Wenn Ablehnung immer wieder erlebt wird, dann wird sie verinnerlicht, und das betroffene Kind beginnt, sich selbst abzulehnen. Das ist besonders dann der Fall, wenn die Ablehnung durch Personen geschieht, die eine Autoritätsposition haben und von denen das Kind abhängig ist. Es ist für ein Kind schwierig, die Stimme eines Erwachsenen zu ignorieren und der eigenen inneren Stimme Vorrang zu geben. Das Kind wiederholt die ablehnenden Worte, die es gehört hat, wie ein Tonband, das immer wieder abgespielt wird, bis die „Stimme“ auf dem „Tonband“ zu seiner *eigenen* Stimme wird. Nur die liebevolle Annahme durch Gott ist

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

stark genug, um das Selbstwertempfinden eines Kindes wiederherzustellen.

Psalm 27,10

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

Zur Sucht führende familiäre Situationen	**Die Botschaften, die vermittelt werden**
Drogenabhängige Eltern	„Ihr Alkohol / ihre Drogen sind ihnen wichtiger als ich es bin.”
Arbeitssüchtige Eltern	„Ihre Arbeit ist ihnen wichtiger als ich es bin.”
Kauflustige Eltern	„Ihre Sachen sind ihnen wichtiger als ich

	es bin.”
Perfektionistische Eltern	„Ihre Forderung nach Perfektion ist ihnen wichtiger als ich es bin.”

Missbrauch in der Familie	**Die Botschaften, die vermittelt werden**
Seelischer Missbrauch	„Ich fühle mich wie ein Niemand.”
Verbaler Missbrauch	„Ich fühle mich ständig heruntergemacht.“
Körperlicher Missbrauch	„Ich fühle mich mit Füßen getreten.”
Sexueller Missbrauch	„Ich fühle mich wie ein Sexobjekt.“

Mythos: “Ich kann meine schmerzhafte

Vergangenheit nicht überwinden – es ist für mich unmöglich, ganz zu werden."

Wahrheit:

MATTHÄUS 19,26

Bei Gott aber sind alle Dinge möglich.

B. Wirst du von der Ablehnung durch andere kontrolliert?

Als Dorie und ihre Schwester im Waisenhaus zurückgelassen wurden, versprach ihre Mutter, sie zu besuchen. Und das tat sie auch - zweimal in sieben Jahren. Sofort beim ersten Besuch lief Dorie auf sie zu und rief aufgeregt: „Mutter! Mutter!" Doch Dorie hatte vergessen, dass sie ihre Mutter „Laura" hätte nennen sollen... „Laura" schob Dorie beiseite und beschäftigte sich wieder nur mit ihrer Schwester. Dories

Ablehnung durch ihre Mutter hörte nie auf.[18]

Die Wurzeln der Ablehnung sind besonders dann schwer zu entdecken, wenn sie weit in die Kindheit zurückreichen. Bei einigen Kindern begann die Ablehnung in dem Augenblick ihrer Empfängnis. Diese Kinder haben sich ihr ganzes Leben lang nie geliebt und akzeptiert gefühlt, haben nie die tröstenden Hände ihrer Mutter oder die starken, schützenden Arme ihres Vaters gespürt. Wenn sie ausschließlich Ablehnung erfahren haben, dann ist es oft eine schwierige, entmutigende Aufgabe, die Ursprünge dieser Ablehnung zu identifizieren. Doch wenn du von dieser Ablehnung befreit werden willst, muss sie bei den Wurzeln ausgerissen und durch die Liebe und Annahme des Herrn ersetzt werden.

[18] Van Stone und Lutzer, Dorie, 27.

JESAJA 44,2

So spricht der HERR, der dich gemacht und von Mutterleibe an dich gebildet hat, der dir hilft: Fürchte dich nicht, mein Knecht Jakob, und Jeschurun, den ich erwählt habe!

Eltern und Autoritätspersonen und die Botschaften, die sie vermitteln:

- Übertriebene Kritik: Ich fühle mich unfähig.
- Übertriebene Fürsorge: Ich fühle mich unzulänglich.
- Übertriebene Strenge: Ich fühle mich nicht akzeptiert.
- Übertriebene Toleranz: Ich fühle mich abgewertet und verwirrt.

Geschwister und Freunde

- Übertrieben kritisch: Ich fühle mich

minderwertig.

- Verletzend: Ich fühle mich hoffnungslos.
- Aufdringlich: Ich fühle mich schwach.
- Konkurrenzdenken: Ich fühle mich ungeschickt.

Gesellschaft

Übertriebenes Wettbewerbsdenken: Ich fühle mich unsicher.
Materialismus: Ich fühle mich unwichtig.
Geistige oder körperliche Hindernisse: Ich fühle mich unbedeutend.
Diskriminierung aufgrund von Rasse oder Geschlecht: Ich fühle mich abgelehnt.

Hast du negativen Umständen erlaubt, dein Denken zu beeinflussen? Wenn ja, dann musst du Gott erlauben, dein Herz zu erforschen, damit er dir alle Gedanken zeigt, die im Widerspruch

zu seinem Wort stehen. Je mehr du dem Licht Gottes erlaubst, die falschen Gedanken und Gefühle in deinem Herzen zu beleuchten, desto mehr wirst du im Stande sein, deinen Gottgegebenen Wert zu erkennen und ein siegreiches Christenleben gemäß seinem Wort zu führen. Nimm dir die folgende Stelle zu Herzen:

2. Korinther 10,4–5

Die Waffen unseres Kampfes sind nicht fleischlich, sondern mächtig für Gott zur Zerstörung von Festungen; so zerstören wir Vernünfteleien und jede Höhe, die sich gegen die Erkenntnis Gottes erhebt, und nehmen jeden Gedanken gefangen unter den Gehorsam Christi

Mythos: „Die Art und Weise, wie ich behandelt worden bin, hat mir

ein für alle Mal das Bewusstsein geraubt, etwas zu taugen.“

Wahrheit: Da wir von Menschen immer wieder enttäuscht werden, will Gott nicht, dass unsere Tauglichkeit von der Anerkennung durch andere abhängt. Wenn du dein Leben dem Herrn übergibst, wird deine Tauglichkeit auf ihm begründet sein.

2. Korinther 3,5

Nicht daß wir von uns aus tüchtig wären, etwas zu erdenken als aus uns selbst, sondern unsere Tüchtigkeit ist von Gott,

C. Vergleichst du dich mit anderen?

Wegen der schlechten Behandlung, die Dorie während ihrer gesamten Kindheit erfuhr, dachte sie: *„Ich bin das hässlichste Kind, das es je gegeben hat. Ich fühlte mich innerlich so hässlich, dass ich glaubte, auch äußerlich hässlich zu sein… vielleicht ist es mein lockiges Haar oder meine Nase!“*[19]

Ihre Schwester Marie sah so aus, wie Dorie gerne ausgesehen hätte. Beide hatten braune Augen, doch Marie war schön. Beide hatten dunkles Haar, doch Maries Haar behielt seine Form. Sie hatte die schönere Haut und das schmalere Gesicht. Dorie sagte: *„Ich suchte nach einer Möglichkeit, ihr ähnlich zu sein, aber fand keine.“*[20]

Dorie schreibt über die monatlichen Besuche von Ehepaaren, die ein Kind adoptieren wollten:

[19] Van Stone und Lutzer, Dorie, 29.

[20] Van Stone und Lutzer, Dorie, 29.

„Meine Todesangst vor diesen ‚besonderen Tagen' nahm jeden Monat zu. Dafür war zweifellos die Ablehnung verantwortlich, die ich empfand. Meine Schultern hingen vor Kummer herab, als wir uns in einer Reihe aufstellten. Ich schaffte es nicht, mit einem Lächeln der Vorfreude zu den Erwachsenen aufzublicken wie die süßen Kinder. Ich verabscheute es, von Leuten begutachtet zu werden, die mich nie akzeptieren würden, und daher versteckte ich mich. Darauf wurde ich mit schmutzigem, tränennassen Gesicht in mein Zimmer geschleppt."[21] Glücklicherweise endet Dories Geschichte nicht damit, dass sie niemand wollte. Es gab Einen, der sie bereits erwählt hatte - Gott selbst.

EPHESER 1,11

[21] Van Stone und Lutzer, Dorie, 29.

Und in ihm haben wir auch ein Erbteil erlangt, die wir vorherbestimmt waren nach dem Vorsatz dessen, der alles nach dem Rat seines Willens wirkt,

Äußeres

- Körperliche Eigenschaften: „Ich bin nicht so attraktiv wie ————————.“
- Kleidung: „Ich bin nicht so schön angezogen wie ————————.“
- Manieren: „Ich bin nicht so freundlich oder höflich wie ————————.“

Fähigkeiten

- Körperliche Fähigkeiten: „Ich bin nicht so athletisch wie ————————.“
- Geistige Fähigkeiten: „Ich bin nicht so klug wie ————————.“
- Gesellschaftliche Fähigkeiten: „Ich bin nicht so populär wie ————————.“

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

Besitz

- Finanzieller Status / Arbeitsstelle: „Ich stehe nicht so gut da wie ———————.“
- Familiärer Status: „Ich habe kein so schönes Zuhause wie ———————.“
- Sozialer Status: „Ich bin nicht so einflussreich wie ———————.“

Errungenschaften

- Ausbildung: „Ich habe keine akademischen Grade wie ———————.“
- Talente: „Ich bin nicht so begabt wie ———————.“
- Anerkennung: „Ich bin nicht so angesehen wie ———————.“

Mythos: „Ich kann einfach nicht anders, als mich mit anderen zu vergleichen.“

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

Wahrheit: Das Leben ist eine Reihe von Entscheidungen, und obwohl du vielleicht den Eindruck hast, dass du dich nicht ändern kannst, wird Gott nichts von dir verlangen, ohne dir die Kraft dafür zu geben. Gott sagt, dass es nicht weise ist, sich mit anderen zu vergleichen.

2. Korinther 10,12

Denn wir wagen nicht, uns gewissen Leuten von denen, die sich selbst empfehlen, beizuzählen oder gleichzustellen; aber da sie sich an sich selbst messen und sich mit sich selbst vergleichen, sind sie unverständig.

D. Ist dein Denken falsch?

Dorie hatte jeden Grund, falsche Denkweisen zu entwickeln. Von ihrer frühesten Erinnerung an hörte sie nichts anderes, als dass sie nichts richtig machen konnte, dass alles ihre Schuld war, dass sie nicht gut genug war, dass niemand sie liebte und dass sie keinen Wert hatte. Außerdem wurde ihr ständig vorgehalten, dass sie hässlich war.

Machst du dir ständig darüber Sorgen, was andere von dir denken? Manche Menschen betrachten sich jedes Mal, wenn sie in den Spiegel schauen, als „das hässliche Entlein“ aus dem Kindermärchen, das sich von allen anderen Tieren wegen seines unattraktiven Äußeren und seiner Unbeholfenheit verachtet fühlte. Auch viele attraktive Menschen haben ein mangelhaftes Selbstwertgefühl und zweifeln an

ihrem eigenen Wert. Ein Teil dieses Problems ist eine falsche Sichtweise. Wie das Entlein, das den schönen Schwan in seinem Inneren nicht sehen konnte, suchen solche Menschen ihr Selbstwertgefühl in äußeren Eigenschaften und übersehen dabei ihren inneren Wert. Welchen Unterschied es bewirken würde, wenn sie sehen könnten, was Gott sieht!

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.

Meine Wahrnehmung von mir selbst

- Perfektionismus: „Ich habe das nicht richtig

gemacht; daher kann ich gar nichts richtig machen.“

- Verallgemeinerung: „Ich habe versagt; daher bin ich ein Versager.“
- Überreaktion: „Ich habe einen Fehler gemacht; daher bin ich ein schrecklicher Mensch.“
- Falsche Schuld: „Ich bin Schuld daran, dass mein Vater uns verlassen hat / gestorben ist.”
- Unversöhnlichkeit: „Ich kann mir nicht vergeben.”

Meine Wahrnehmung von anderen

- Projektion: „Meine Mutter liebte mich nicht, daher wird mich nie jemand lieben.”
- Verdammnis: „Gott könnte mir nie vergeben.”
- Unrealistische Erwartungen: „Ich werde die Erwartungen der anderen nie erfüllen

können.“

- Schicksalsglaube: „Niemand glaubt, dass ich je etwas erreichen werde.“
- Hoffnungslosigkeit: „Es gibt niemanden, der mir irgendeine Hoffnung für mein Leben in Aussicht stellen würde.”

E. Die eigentliche Ursache

Dorie hatte während ihrer Schulzeit nie Freunde, obwohl sie versuchte, Freundschaften zu schließen. Und auch als sie aus dem Waisenhaus entlassen wurde und zu einer Pflegefamilie kam – einer sehr guten Familie - wusste sie, dass sie anders aussah. Ein Schüler deutete auf ihr zerrissenes Kleid und stichelte: „Ist die aus der Arche Noah ausgestiegen?“ Dorie zwang sich zu lächeln, während die anderen lachten. Kinder können äußerst grausam sein.

Dorie gab zu: „Wie gerne hätte ich so manchen Tag lieber auf der Toilette verbracht.“[22] Sie wollte sich am liebsten verstecken. Dorie versuchte, in einer harten, grausamen Welt zu überleben, ohne dem Zynismus und der Bitterkeit der Welt zu verfallen.

Was auch immer zu deinem niedrigen Selbstwertgefühl beigetragen hat – letztlich dafür verantwortlich sind falsche Denkweisen, die du dir im Laufe der Jahre angewöhnt hast. Doch deine schlechte Meinung über dich selbst kann überwunden werden, wenn du diese falschen Denkweisen durch die richtigen ersetzt.

RÖMER 12,2

Und seid nicht gleichförmig dieser Welt, sondern

[22] Van Stone und Lutzer, Dorie, 44.

werdet verwandelt durch die Erneuerung des Sinnes, daß ihr prüfen mögt, was der Wille Gottes ist: das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.

Falsche Denkweise: „Mein persönlicher Wert hängt davon ab, ob ich den weltlichen Wertvorstellungen entspreche.“

Richtige Denkweise: „Mein persönlicher Wert hängt nicht von anderen ab, sondern davon, wie Gott mich sieht. Er hat mich in seinem Ebenbild erschaffen. Jesus hat nicht nur den höchsten Preis für mich bezahlt, sondern er lebt in mir und verwirklicht sein Ziel und seine Pläne mit meinem Leben.“

EPHESER 2,10

Denn wir sind sein Gebilde, in Christus Jesus geschaffen zu guten Werken, die Gott vorher

bereitet hat, damit wir in ihnen wandeln sollen.

IV. SCHRITTE ZUR LÖSUNG

Eines Tages im Waisenhaus saß Dorie wie festgenagelt im hinteren Teil eines Raumes und hörte einer Gruppe von Studenten zu, deren Worte ihr völlig fremd waren. Was Dorie da hörte, konnte einfach nicht wahr sein. Gott liebte sie doch nicht. Gott *konnte* sie gar nicht lieben. *Niemand* liebte sie! Als sich die Studenten verabschiedeten, drehte sich einer von ihnen um und sprach mit einer solchen Ernsthaftigkeit, dass Dorie wie gebannt war. Der Student sagte: „Und wenn ihr sonst alles vergesst, was wir euch heute gesagt haben, vergesst bitte nicht, dass *Gott euch liebt*." Dorie wusste zwar nicht warum, doch sie wusste auf einmal, dass dieser Student

die Wahrheit gesagt hatte, und sie wandte sich direkt an Gott. „Sie haben gesagt, dass du mich liebst. Niemand sonst liebt mich. Wenn du mich haben willst, dann kannst du mich haben!" Sofort erfüllte sie Frieden, mit dem sie nicht gerechnet hatte. Sie wusste: *Das muss Gott sein*. An diesem Punkt griff sie sehnsüchtig nach dieser Liebe und hielt sich an Gott fest… Und er hat sie nie losgelassen. Er selbst sagt, dass seine Liebe für uns nie enden wird.[23]

JEREMIA 31,3

Der HERR ist ihm von ferne erschienen: »Ja, mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt; darum habe ich dir ‹meine› Güte bewahrt.

A. Schlüsselvers zum Auswendiglernen

[23] Van Stone und Lutzer, Dorie, 30.

Matthäus 6,26

Seht hin auf die Vögel des Himmels, daß sie weder säen noch ernten, noch in Scheunen sammeln, und euer himmlischer Vater ernährt sie ‹doch›. Seid ihr nicht viel wertvoller als sie?

B. Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

Psalm 139

Fundamentale Tatsachen für ein gesundes Selbstwertgefühl

- Denke daran, dass Gott alles über dich weiß (V. 1–6)!
- Vergiss nicht, dass Gott immer bei dir ist (V. 7–12)!
- Respektiere die Tatsache, dass Gott dich erschaffen hat (V. 13–14)!

- Halte dir vor Augen, dass du einzigartig bist (V. 15–16)!
- Akzeptiere Gottes Liebe zu dir (V. 17–18)!
- Betrachte Gottes Feinde als deine Feinde (V. 19–22)!
- Lass dich von Gott verändern (V. 23–24)!

Kämpfst du manchmal mit einem mangelhaften Selbstwertgefühl? Wenn du dir minderwertig vorkommst, dann darfst du nicht vergessen, dass diese Gefühle einen völlig falschen Eindruck erwecken. Vielleicht hast du schon einmal den Ausdruck gehört, dass jemand „Goldes wert“ ist. (Dieser Ausdruck ist übrigens der Bibel entnommen – Klagelieder 4,2.) Überlegen wir uns einmal, wie viel Wert jemand hätte, wenn wir sein Gewicht in Gold aufwiegen. Angenommen, der Goldpreis beträgt $250,-- pro

Unze[1]. Ein Pfund[2] Gold (12 Unzen) hätte demnach einen Wert von $3.000,--. Wenn wir von dem Standardgewicht von 16 Unzen per Pfund[3] ausgehen, dann würde ein Pfund $4.000,-- kosten. Bei einem Körpergewicht von 150 Pfund[4] beträgt der Wert $600.000,-- mehr als eine halbe Million Dollar.[24]

Laut Bibel ist der Wert eines Menschen jedoch zu groß, um in Geldbeträgen ausgedrückt werden

[1] 1 Unze = 30 Gramm (Anm. d. Übers.).

[2] 1 Pfund Gold (Troygewicht) = 12 Unzen = 372,25 Gramm (Anm. d. Übers.).

[3] 1 Pfund = 0,454 kg (Anm. d. Übers.).

[4] 68,1 kg (Anm. d. Übers.).

[24] Ein Pfund entspricht 0,454 Kilogramm. Einhundertfünfzig Pfund entsprechen 68,1 Kilogramm.

zu können. Petrus spricht davon, dass unser Glaube wertvoller als Gold ist (1. Petrus 1,7). Wird dir langsam klar, wie groß *dein* Wert und der Wert deines *Glaubens* in Gottes Augen sein muss? Gott betrachtet dich als extrem wertvoll. Er gab dir einen unvergänglichen Wert.

C. Der Kampf mit der Schuld

Dorie kann die Wogen der Schuldgefühle verstehen, mit denen unzählige Opfer kämpfen. Opfer von sexuellem Missbrauch in der Kindheit kämpfen häufig mit Schuldgefühlen, obwohl sie keine Schuld an dem Missbrauch tragen. Ein Grund für die Schuldgefühle nach dem erlittenen Missbrauch ist die quälende Frage, ob sie etwas unternehmen hätten können, um den Missbrauch zu verhindern. Und weil jeder Mensch gelegentlich sündigt (das tut, was in

Gottes Augen nicht richtig ist, ob durch seine Einstellung oder sein Verhalten), werden falsche Schuldgefühle oft mit echten vermischt.

Von *anhaltender Schuld* gequält zu werden ist für unser Selbstwertempfinden äußerst schädlich und führt zu Depressionen, Entmutigung und Verzweiflung. Das Problem mit Schuldgefühlen ist, dass sie zwei Gesichter tragen – ein echtes und ein falsches.

- **Falsche Schuld** ist Satans Versuch, dich zu beschämen, zu verdammen und dich so zu entmutigen, dass du handlungsunfähig wirst.
- **Echte Schuld** ist Gottes Mittel, um dich zu überführen, dich zurecht zu bringen und dich Christus ähnlich zumachen, damit du sein Wesen widerspiegelst.

Die „Betrübnis nach Gottes Sinn“ – der Kummer

über echte Schuld – führt uns zur Reue, zur Vergebung und zur Freiheit. Die „Betrübnis der Welt“ – der Kummer über falsche Schuld – führt zur Depression, Verzweiflung und zum Tod. Um deine Schuld loszuwerden, musst du wissen, ob es sich um eine echte Schuld oder um falsche Schuld handelt. Erst dann kannst du entsprechend reagieren.

2. Korinther 7,10

Denn die Betrübnis nach Gottes ‹Sinn› bewirkt eine nie zu bereuende Buße zum Heil; die Betrübnis der Welt aber bewirkt den Tod.

- **Falsche Schuld** entsteht, wenn du dich verantwortlich fühlst, auch wenn du kein Unrecht begangen hast, oder wenn du dich weiterhin verantwortlich fühlst, obwohl du deine Sünde bereits bekannt und dich davon

abgewendet hast.

- **Falsche Schuldgefühle** können auch durch ein Sündenbekenntnis nicht beseitigt werden, weil sie nicht auf einer Sünde beruhen, sondern auf falschen Anklagen, deren Ziel ist, dass du dich von Gott abgelehnt und verurteilt fühlst.

OFFENBARUNG 12,10

Und ich hörte eine laute Stimme im Himmel sagen: Nun ist das Heil und die Kraft und das Reich unseres Gottes und die Macht seines Christus gekommen; denn ‹hinab›geworfen ist der Verkläger unserer Brüder, der sie Tag und Nacht vor unserem Gott verklagte.

- **Falsche Schuldgefühle** können dadurch überwunden werden, dass du einen erfahrenen, objektiven und reifen Christen

bittest, dir bei der Beantwortung der Frage zu helfen, ob die Schuld, die du empfindest, falsch oder echt ist. Wenn es sich um falsche Schuld handelt, dann rufe dir (und deinem Widersacher) in Erinnerung, (1) dass du nicht schuldig bist, oder (2) dass du zwar schuldig warst, aber dass Gott dir vergeben hat. Die Bibel gibt uns die folgende Zusicherung:

Römer 8,1

Also ‹gibt es› jetzt keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind.

- **Wahre Schuld** beruht auf der Tatsache, dass du dich falsch verhalten hast.
- **Wahre Schuld** erfordert eine Bestrafung, damit die Gemeinschaft mit Gott und/oder anderen wiederhergestellt werden kann.
- **Wahre Schuld** wird von Gott vergeben, wenn

du ihm bekennst, dass du gesündigt hast.

Bete: „Himmlischer Vater, ich bekenne dir meine Sünde und bin bereit, mich davon abzuwenden. Danke für deine Vergebung. Ich werde mich auf die Kraft Christi in mir verlassen, um meine Versuchungen zu überwinden. Danke für deine Gnade und Barmherzigkeit. Im Namen Jesu bete ich. Amen.“

Wenn du mit deiner Schuld das tust, was Gott erwartet, dann gibt dir sein Wort die folgende Zusage:

PSALM 103,12

So fern der Osten ist vom Westen, hat er von uns entfernt unsere Vergehen.

Brauchst Du ein neues Selbstbild?

Dorie Van Stone sagt: „Ich möchte dich dazu ermutigen, mit Gott einen neuen Anfang zu machen. Christus ist der wunderbare Ratgeber, dem du vertrauen kannst.“[25] Geld, Ausbildung, Besitz und Schönheit – an diesen Dingen misst unsere Gesellschaft den Wert einer Person. Doch wenn wir versuchen, uns an dem weltlichen Wertsystem zu orientieren, dann machen wir einen großen Fehler, denn dieses Wertsystem ist völlig verkehrt. Es ignoriert den Maßstab Gottes, der uns *in seinem Ebenbild* erschaffen hat. Wenn du dich an dem Wertsystem dieser Welt orientierst, wirst du es vielleicht nie schaffen, den Maßstäben dieser Welt zu entsprechen, und du wirst nie jene Geborgenheit

[25] Doris Van Stone, Dorie: The Girl Nobody Loved, VHS (Chattanooga, TN: Precept Ministries, 1990).

erleben, die du entdecken wirst, wenn du Gottes Wertsystem akzeptierst.

Wenn du ihm vertraust, dann wird Gott damit beginnen, dich von innen her umzugestalten. Er wird dich durch seine Kraft ihm immer ähnlicher machen.... Er wird dich zu der Person machen, zu der er dich von Anfang an bestimmt hat – *zu seinem kostbaren Kind mit unschätzbarem Wert*.

Wie wir damit beginnen können, im Einklang mit Gottes Wertsystem zu leben

Bist du bereit zu glauben, was Gott über dich sagt? Bist du bereit, dein Herz und dein Leben von ihm verändern zu lassen? Diese Veränderung beginnt mit einer Beziehung zu seinem Sohn. Gott teilt uns in seinem Wort vier Tatsachen mit, die uns helfen, Jesus kennen zu

lernen und ihm zu vertrauen.

1. Gottes Absicht: deine *Erlösung*.

Was beabsichtigte Gott, als er Christus zur Erde sandte? Wollte er dich verurteilen? Nein… er kam, um dir gegenüber seine Liebe auszudrücken und dich zu retten!

JOHANNES 3,16–17

Denn so hat Gott die Welt geliebt, daß er seinen eingeborenen Sohn gab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat. Denn Gott hat seinen Sohn nicht in die Welt gesandt, daß er die Welt richte, sondern daß die Welt durch ihn errettet werde.

Was beabsichtigte Jesus, als er auf diese Erde kam? Wollte er alles vollkommen machen und die gesamte Sünde der Menschheit entfernen?

Nein… er kam, um deine Sünden zu vergeben und um dich zu ermächtigen, die Sünde zu überwinden und ein erfülltes Leben zu leben!

Johannes 10,10

Ich (Jesus) bin gekommen, damit sie Leben haben und ‹es in› Überfluß haben.

2. Dein Problem: die *Sünde*.

Was ist eigentlich Sünde? Sünde heißt *unabhängig* von Gottes Richtlinien zu leben – das Richtige zu wissen, aber das Falsche zu tun.

Jakobus 4,17

Wer nun weiß, Gutes zu tun, und tut es nicht, dem ist es Sünde.

Was ist die eigentliche Konsequenz der Sünde? Der geistliche Tod – die geistliche Trennung von

Gott.

Römer 6,23

Denn der Lohn der Sünde ist der Tod, die Gnadengabe Gottes aber ewiges Leben in Christus Jesus, unserem Herrn.

3. Gottes Vorsorge für dich: ein *Retter*.

Kann die Strafe für die Sünde aufgehoben werden? Ja. Jesus starb am Kreuz, um persönlich die Strafe für deine Sünden zu bezahlen.

Römer 5,8

Gott aber erweist seine Liebe zu uns darin, daß Christus, als wir noch Sünder waren, für uns gestorben ist.

Gibt es eine Lösung für die Trennung von Gott? Glaube an Jesus Christus als den einzigen Weg

zu Gott, dem Vater.

Johannes 14,6

Jesus spricht zu ihm: Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben. Niemand kommt zum Vater als nur durch mich.

4. Deine Verantwortung: Gott dein *Leben übergeben*.

Glaube an (verlasse dich auf) Jesus Christus als deinen persönlichen Herrn und Retter und lehne es ab, durch „gute Werke“ Gottes Gunst verdienen zu wollen.

Epheser 2,8–9

Denn aus Gnade seid ihr errettet durch Glauben, und das nicht aus euch, Gottes Gabe ist es; nicht aus Werken, damit niemand sich rühme.

Vertraue dich Jesus Christus an und übergib ihm

die Herrschaft über dein Leben.

Matthäus 16,24–26

Dann sprach Jesus zu seinen Jüngern: Wenn jemand mir nachkommen will, verleugne er sich selbst und nehme sein Kreuz auf und folge mir nach! Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, wird es finden. Denn was wird es einem Menschen nützen, wenn er die ganze Welt gewönne, aber sein Leben einbüßte? Oder was wird ein Mensch als Lösegeld geben für sein Leben?

In dem Augenblick, in dem du beschließt, dich ihm anzuvertrauen und an Christus zu glauben, gibt er dir seinen Geist, der dann in dir Wohnung nimmt. Der Geist Christi gibt dir seine Macht, um ein Leben zu führen, wie Gott es für dich geplant hat. Wenn du willst, dass Gott dir

deine Sünden vergibt, damit du so werden kannst, wie Gott dich haben will, dann kannst du ihm das in einem einfachen, ehrlichen Gebet wie dem folgenden sagen:

Ein Gebet um Erlösung

„Gott, ich möchte eine echte Beziehung zu Dir. Ich bekenne, dass ich oft meine eigenen Wege statt Deine Wege gegangen bin. Bitte vergib mir meine Sünden. Jesus, ich danke Dir dafür, dass Du für meine Sünden am Kreuz gestorben bist, um die Strafe zu erleiden, die ich verdient hätte. Ich bitte Dich, in mein Leben zu kommen und mein Herr und Retter zu sein. Zeige mir meinen wahren Wert in Deinen Augen. Lehre mich, in Dir alleine meine Freude zu finden. Mache mich zu einem Menschen, wie du ihn haben willst. In Deinem Namen bete ich. Amen.“

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

Was kannst du jetzt erwarten?

Wenn du dieses Gebet aufrichtig gebetet hast, dann höre auf das, was Gott dir jetzt sagt:

JOHANNES 1,12

So viele ihn aber aufnahmen, denen gab er das Recht, Kinder Gottes zu werden, denen, die an seinen Namen glauben;

D. Lass dich nicht zu einem Gefangenen deiner schlechten Erziehung machen!

Nach den Maßstäben der Welt hatte Dorie jedes Recht, ihre Mutter zu hassen und Gefühle der Bitterkeit gegen sie zu hegen. Als ihre Mutter wegen Vernachlässigung ihres Kindes angezeigt wurde, musste auch Dorie vor Gericht erscheinen. Der Richter fragte ihre Mutter, ob Dorie ihr Kind war. Nach einer qualvollen

langen Pause antwortete sie: „Ja… aber ich wäre sie gerne losgeworden, bevor sie geboren wurde.“[26]

Der Richter entschied, dass Dorie und ihre Schwester der Mutter auf Dauer weggenommen werden sollten, und als sie den Gerichtssaal verließen, sagte die Mutter zu Dorie: „Wenn ich dich je wieder sehe, werde ich dich umbringen!” Dorie sagte später, dass die Ablehnung durch ihre Mutter vollkommen und endgültig war, und jede Hoffnung erloschen war. *„Bin ich so schrecklich?”* fragte sie sich. Und als sie alleine nach Hause ging, betete sie laut, dass Gott ihr helfen möge, zu verstehen, warum ihre Mutter sie verlassen hatte; und sie betete, dass sie ihre Mutter nicht hassen würde.

[26] Van Stone und Lutzer, Dorie, 48.

Dorie sagte: „In diesem Moment half Gott mir, ihr zu vergeben.... Ich bedauerte sie. Ich empfand keinen Hass.... An diesem Tag bewirkte Gott eine Heilung in meinem Leben und verhinderte die Bildung einer seelischen Narbe.“[27] Sie war dazu fähig, das zu tun, wozu uns die folgende Bibelstelle auffordert:

EPHESER 4,31

Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan, samt aller Bosheit!

Kämpfst du mit einem niedrigen Selbstwertempfinden, weil sich deine Eltern dir gegenüber falsch verhalten haben? Leidest du an den Fehlern von Personen, die über dich

[27] Van Stone und Lutzer, Dorie, 48.

Autorität gehabt haben? Du musst lernen, deine Minderwertigkeitsgefühle hinter dir zu lassen und deinen Wert anzuerkennen - den Wert, den du in den Augen deines himmlischen Vaters hast. Er will dich dazu bringen,…

- dich den Tatsachen der Vergangenheit zu stellen;
- dich auf die neue Realität einzustellen;
- seine (Gottes) Wahrheit anzuwenden.

Psalm 25,4–5

Deine Wege, HERR, tue mir kund, deine Pfade lehre mich! Leite mich in deiner Wahrheit und lehre mich, denn du bist der Gott meines Heils; auf dich harre ich den ganzen Tag.

Erlaube den vergangenen Fehlern deiner Eltern nicht, deinen gegenwärtigen Wert zu bestimmen!

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

Identifiziere den Erziehungsstil deiner Eltern und wende die geeigneten drei Schritte an, um deine Minderwertigkeitsgefühle hinter dir zu lassen.

Allzu kritische Eltern / Autoritätspersonen

- *Stelle dich den Tatsachen der Vergangenheit*: „Es war unmöglich, meinen Eltern zu gefallen."
- *Stelle dich auf die neue Realität ein*: „Mein Wert beruht nicht darauf, ob mich die Leute akzeptieren."
- *Wende Gottes Wahrheit an*: „Gott hat mich voll und ganz akzeptiert."

Apostelgeschichte 15,8

Und Gott, der Herzenskenner, gab ihnen Zeugnis, indem er ihnen den Heiligen Geist gab wie auch uns;

Allzu fürsorgliche Eltern / Autoritätspersonen

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.

- *Stelle dich den Tatsachen der Vergangenheit*: „Ich wurde von meinen Eltern regelrecht erstickt.“
- *Stelle dich auf die neue Realität ein*: „Mein Wert beruht nicht auf meiner Fähigkeit, auf mich aufzupassen.“
- *Wende Gottes Wahrheit an*: „Der Herr ist in schwierigen Zeiten meine Hilfe.“

Psalm 46,2

Gott ist uns Zuflucht und Stärke, als Beistand in Nöten reichlich gefunden.

Allzu dominierende Eltern / Autoritätspersonen

- *Stelle dich den Tatsachen der Vergangenheit*: „Mir wurde nie erlaubt, meine eigenen Entscheidungen zu treffen.“
- *Stelle dich auf die neue Realität ein*: „Mein Wert

beruht nicht auf meiner Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen.“

- *Wende Gottes Wahrheit an*: „Der Herr leitet und führt mich.“

Psalm 48,15

Ja, dieser ist Gott, unser Gott immer und ewig! Er wird uns leiten.

Allzu passive Eltern / Autoritätspersonen

- *Stelle dich den Tatsachen der Vergangenheit*: „Meine Eltern gaben mir keine festen Grenzen.“
- *Stelle dich auf die neue Realität ein*: „Mein Wert beruht nicht auf meiner Fähigkeit, Grenzen zu ziehen.“
- *Wende Gottes Wahrheit an*: „Der Herr setzt die richtigen Grenzen für mich.“

PSALM 139,5

Von hinten und von vorn hast du mich umschlossen, du hast deine Hand auf mich gelegt.

E. Hast du ein vergebungsbereites Herz?

Vergebung??? Erwartet Gott allen Ernstes, dass Dorie denen verzeiht, die sie lieblos behandelten und sie missbrauchten… die sie schlechter behandelten als ein wildes Tier… die ihr alle Wünsche ihres Herzens vorenthielten? Eine solche Handlung wäre menschlich unmöglich. Warum sollte sie das ihr zugefügte Unrecht überhaupt verzeihen *wollen*? Wie *konnte* sie es je verzeihen? Und weshalb *sollte* sie es verzeihen?

Leute mit einem niedrigen Selbstwertempfinden bemühen sich oft, die Umstände hinter sich zu lassen, die die Brutstätte für ihre niedrige

Selbstachtung waren. Doch Dorie wusste, dass sie denen vergeben musste, die ihr Unrecht zufügten, wenn ihr zerbrochenes Leben je wieder ganz werden sollte. Die Bibel sagt:

Kolosser 3,13

Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer Klage gegen den anderen hat; wie auch der Herr euch vergeben hat, so auch ihr!

Weil das Thema „Vergebung“ ein großer Stolperstein für viele Menschen ist, müssen wir zuerst verstehen…

… was Vergebung *nicht* ist:

- Vergebung versucht nicht, Gottes System der Gerechtigkeit zu umgehen. Sie erlaubt Gott, seine Gerechtigkeit zu seiner Zeit und auf seine Weise zum Tragen bringen.

- Vergebung lässt den Schuldigen nicht davonkommen. Sie übergibt den Schuldigen den Händen Gottes.
- Vergebung entschuldigt ungerechtes Verhalten nicht, sondern betont, dass es für ungerechtes Verhalten keine Entschuldigung gibt.
- Vergebung bedeutet nicht, deinen Zorn zu verdrängen, sondern ihn zu überwinden, indem du deine Schmerzen Gott übergibst.
- Vergebung bedeutet nicht, ein „Fußabtreter“ zu sein, ansonsten wäre Jesus der größte Fußabtreter!
- Vergebung ist nicht dasselbe wie vergessen. Wer vergibt, muss sich an das erlittene Unrecht erinnern können.
- Vergebung ist kein Gefühl, sondern eine Willensentscheidung.

Hunt, J. (2006–2008). *Schlüssel zur biblischen Seelsorge* (G. Huber, Übers.; Bde. 1–5). Precept Ministries International.