



Wiederum steht geschrieben...

Matthäus 4,6-7

Impulse aus Glauben – Verletzungen im Herzen

Lk 4,18 »Der Geist des HERRN ist auf mir, weil er mich gesalbt hat, den Armen frohe Botschaft zu verkünden; er hat mich gesandt, zu heilen, die zerbrochenen Herzens sind, Gefangenen Befreiung zu verkünden und den Blinden, dass sie wieder sehend werden, Zerschlagene in Freiheit zu setzen...« [SLT]

Das erste Thema “**Verletzungen unserer Herzen**” war und ist zeitgleich der generelle Impuls für den Start dieser Rubrik gewesen. Denn kaum ein Thema geht uns so nah wie dieses; und kaum ein Thema hat so weitreichende Konsequenzen für uns alle. Warum?

Unter anderem darum, weil diese Verletzungen (die wir alle mehr oder weniger haben) unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen **massiv beeinflussen können**. Vielen von uns sind diese inneren Wunden und ihre Auswirkungen vielleicht gar nicht bewusst. Für andere sind sie vielleicht nicht relevant. Für wiederum andere kann es sein, dass sie, sozusagen, ein Leben lang verletzungsfrei geblieben sind. Wiederum andere verdrängen diese Wunden.

Bei einer Verdrängung kann es – ähnlich wie mit unseren trügerischen Herzen (**Jer 17,9**) – dazu kommen, dass die Ursachen der eigenen Denk- und Handlungsweise einem selbst gar nicht bewusst sind, aber anderen um uns herum auffallen. Symptome, die **Warnsignale für Verletzungen im Herzen** sein können, sind z.B. innere Unruhe, stetige Unzufriedenheit, erhöhtes Aggressionspotential, Antriebslosigkeit, Streitsucht, Minderwertigkeitskomplexe als auch mitunter die schlimmste Form: Depressionen.

Kurze Anmerkung an dieser Stelle: Keineswegs soll diese Liste den Anspruch erheben, vollständig zu sein. Und erst recht soll dieser Artikel hier nicht den Anspruch erheben, dieses komplexe und **sensible Thema** mit ein paar wenigen Worten abzuhandeln. Vielmehr ist der Fokus, dass sowohl Betroffene als auch diejenigen, die ihren Liebsten bei ihrer inneren Heilung helfen wollen, sich gegenseitig ein wenig besser verstehen und **feinfühligereinander** werden.

Denn oft ist es so (obwohl Gott uns zwar von der einen auf die andere Sekunde heilen kann), dass sein bevorzugter Weg die Hilfe durch andere Menschen ist; d.h. ihm scheint es sehr wohlgefällig zu sein, dass seine Kinder sich untereinander helfen und durch **Liebe und Annahme gegenseitig heilen**.

Damit diese Heilung durch Gottes Hilfe angetrieben auch geschehen kann, müssen alle Beteiligten an einem Strang ziehen. Dazu gehört v.a. die zuvor genannten Symptome an sich selbst zu erkennen oder durch die Hilfe und den Hinweis anderer anzunehmen und zu akzeptieren. Geschieht diese Hilfe lieblos, wird sich die verletzte Person nur noch verletzt fühlen. Gleichzeitig wäre es fatal, gewisse Punkte gar nicht anzusprechen, denn:

Spr 27,5 Liebe, die offen zurechtweist, ist besser als Liebe, die sich ängstlich zurückhält. [HFA]

Jeder von uns, der vielleicht schon einmal in einer solchen Situation war (bei der er etwas Unangenehmes sagen musste) weiß, wie wahr dieser Vers ist; denn oft hat man Scheu und ist ängstlich, wenn man seinen Liebsten unangenehme Dinge sagen muss. Gleichzeitig weiß man aber auch tief in sich drin, dass sie gesagt werden müssen. Warum? Weil sie dem anderen helfen. Aber wie gesagt: Man hat Scheu. Man ist ängstlich.

Das soll und **muss** sich aber in uns ändern, denn diese Vorgehensweise ist keine Form der göttlichen Liebe dem anderen gegenüber, sondern es ist ein Ausdruck von Menschenfurcht, denn...

1Joh 4,18 Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus... [SLT]

Gegenseitiges Verständnis = bessere Hilfe = schnellere Heilung

Eine Verletzung im Herzen an sich selbst zu erkennen, ist das eine, es aber an und in anderen zu sehen, ist etwas völlig anderes; denn je näher der Mensch einem steht, desto mehr berührt der Schmerz des anderen auch das eigene Herz. Sicherlich kennt das ein jeder von uns. Und sicherlich kennt auch ein jeder von uns die nahezu unüberbrückbaren Kämpfe, die mit diesen tiefen Verletzungen verbunden sind. Sowohl die Kämpfe, die man mit sich selbst führt, als auch die Kämpfe, die man mit seinem Nächsten **zusammen** führt. Man kämpft quasi mit. Manchmal können diese Kämpfe, die man mit und für andere kämpft, kräftezehrender sein als die eigenen.

Unabhängig von deinen und unseren persönlichen Erfahrungen – als auch unabhängig davon, ob wir selbst leiden oder mit dem anderen mitleiden – lassen sich einige wichtige Kernpunkte immer wieder erkennen.

Einer dieser Kernpunkte ist ein weiterer Fokus dieses Artikels:

Unsere Verletzungen aus mangelnder Liebe und fehlender Annahme.

Viele von uns tragen tiefe Wunden in unseren Herzen, weil wir nie oder so gut wie nie **aufrichtige Annahme** oder gar **wahre Liebe** erfahren haben.

Im Zeitalter des Höhepunkts der **menschlichen Oberflächlichkeit** (was, Glaube hin oder her, sicherlich an keinem von uns spurlos vorbeigegangen ist) fallen schon einmal die meisten von uns bei der gegenseitigen Annahme durch, die nicht der Schönheitsnorm der Gesellschaft entsprechen. Wenn man dazu dann nicht selbstbewusst genug ist und vielleicht auch daheim keine aufrichtige Liebe erfahren hat, hinterlassen diese und ähnliche Dinge Narben in unseren Herzen, die bei manchen ein Leben lang nicht verheilen.

Hinzu kommt – leider – **unser Egoismus**, der (ebenfalls geschürt durch die gesellschaftlichen Vorstellungen) so getrimmt und trainiert wird, dass wir kaum noch den sensiblen Blick für unsere Nächsten haben. Leistungs- und Zeitdruck, gepaart mit Konsumzwang (in jeder Art und Weise) kommen noch oben drauf und erschweren das Ganze dann noch zusätzlich.

Dadurch sind dann v.a. diejenigen, die sowieso durch die Gesellschaft “ins Aus” gedrängt werden, nur noch mehr auf sich alleine gestellt. Öffnen sich diese Menschen dann anderen, ist die Tragweite der Wunden in den Herzen kaum für andere, sog. “Außenstehende”, nachvollziehbar.

Ein weiterer Punkt, der alles nur noch mehr erschwert ist, dass sich manche anderen nicht öffnen, weil meist ein Wesenszug – trotz aller innerer Verletzung – dennoch unverändert stark vorhanden ist: **unser Stolz**. Diesen Stolz tragen wohl alle von uns in sich. Auch tief verletzte Menschen; was sie dann nur noch mehr daran hindert, sich anderen zu öffnen und die eigene Verletzung und **Schwachheit zuzugeben**. Dies kann bei einigen dazu führen, dass eine Art Ausweglosigkeit und Abwärtsspirale beginnt. Verstärkt wird dieser ganze Prozess dann dadurch, dass diejenige Person sich nur noch mehr abschottet. Schnell kommen dann Gedanken auf wie: “Ich kann mich niemandem öffnen. Mich versteht sowieso keiner.”, oder am schlimmsten: “Mich liebt sowieso keiner.”

Diese und ähnliche Gedanken führen dann zu immer auswegloseren Gedanken, die es dann – logischerweise – nur noch mehr erschweren, diesen **Kreislauf** zu durchbrechen. Schnell kann es dann passieren, dass Menschen unter der neuen Volkskrankheit unseres Zeitalters leiden: Depressionen.

Depressionen wiederum können dann schnell dazu führen, dass man bitterer und bitterer wird oder sich mehr und mehr zurückzieht und so kaum noch fähig ist, die Hilfe und Liebe anderer anzunehmen. Das kann dann sogar so weit gehen, dass selbst die Menschen, die einem wahrhaftig helfen wollen, irgendwann als Feinde betrachtet werden. Warum?

Unter anderem darum, weil verletzte Herzen sich nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Liebe sehnen; d.h. man hat **Vorstellungen**, was andere zu tun und zu lassen haben, damit diese **Defizite an Anerkennung und Liebe** durch die Taten anderer erfüllt werden und so die inneren Verletzungen heilen. Anders ausgedrückt: “Ich habe Erwartungen, die andere erfüllen müssen, damit ich endlich das in meinem Leben erfahre, was mir nie von anderen geschenkt wurde.”

Erfüllt man aber diese Erwartungen nicht, kann es (wie bereits erwähnt) passieren, dass selbst die Menschen, die am meisten helfen wollen zu neuen Feindbildern werden. Vielen Betroffenen sind diese und ähnliche Gedanken gar nicht bewusst. Sie laufen meist unterbewusst ab.

Und diese meist unbewusst ablaufenden Prozesse, bei denen Erwartungen an andere gestellt werden, führen dann auch meist zu einem weiteren Kreislauf, aus dem die allerwenigsten herauskommen, denn: Erwartungen bringen

immer die Gefahr der Enttäuschung mit sich. Und je mehr oder höher meine Erwartungen sind, desto eher geschieht es, dass diese nicht erfüllt werden. Habe ich aber kaum oder gar keine Erwartungen, kann ich auch kaum oder gar nicht enttäuscht werden. Völlig logisch.

Das Problem ist, dass Logik in solchen Situation nur in den allerwenigsten Fällen hilft, denn meist sieht die betroffene Person nur noch eines: "Meine Erwartungen werden nicht erfüllt." In den aller seltensten Fällen fragt sich die Person: "Wieso habe ich eigentlich die Erwartungen, die ich habe?". Anders ausgedrückt: Die Suche nach der Lösung des eigenen Problems geschieht oft nicht rational, sondern emotional; und oft nicht bei uns selbst, sondern bei anderen.

Das Schlimme dabei ist, dass durch **unerfüllte Erwartungen** die Verletzungen, die sowieso schon da sind, nur noch mehr zunehmen. Schnell kommen dann auch hier die bereits erwähnten Gedanken nur noch verstärkter auf: "Mich liebt keiner. Mich will keiner haben. Mich versteht keiner." usw. usf.; oder das andere Extrem: "Die ganzen Leute gehen mir einfach auf die Nerven."

Dadurch nimmt meist die Bitterkeit und/oder die Enttäuschung nur noch mehr zu. Das kann dann bei einigen sogar dazu führen, dass Selbstmitleid entsteht, das dann manchmal so weit gehen kann, dass man sich regelrecht in diesem Selbstmitleid badet. Das andere Extrem, welches paradoxerweise die gleichen Gründe hat, ist, dass diejenige Person sich nicht in Selbstmitleid, sondern in Selbstanklage und Selbsthass badet.

All das und mehr ist sehr, sehr herausfordernd. Allen voran für den Menschen selbst, aber auch für diejenigen, die helfen wollen. Denn sie können in den allermeisten Fällen die **Anforderungen des verletzten Herzens** nicht erfüllen. Und all das nimmt leider in der Zeit, in der wir leben, mehr und mehr zu.

Wichtig für uns alle dabei ist: Keiner ist damit alleine! Egal ob man selbst betroffen ist oder man derjenige ist, der helfen will. Es gibt unzählige andere mit demselben Problem. Aber, da wir wissen, dass wir einen Gott haben, der uns heilen möchte ...

2Mo 15,26 ... denn ich bin der HERR, der dich heilt. [csv]

... und er ein Gott der Liebe ist ...

1Joh 4,8 ... denn Gott ist Liebe. [SLT]

... dürfen wir auch hoffen, dass – egal wie verletzt wir sind – er uns helfen wird, **wenn** wir ihn darum bitten:

Ps 51,19 Die Opfer, die Gott gefallen, sind ein zerbrochener Geist; **ein zerbrochenes und zerschlagenes Herz wirst du, o Gott, nicht verachten.**
[SLT]

Damit wir dieses Opfer – sprich dieses **Gebet** – an ihn richten können, muss ein jeder von uns das zerbrochene und zerschlagene Herz an sich selbst erkennen. Und: Es reicht nicht, das eigene verletzte Herz nur zu erkennen, sondern wir müssen es uns **voll und ganz eingestehen**. Nur so können wir von Herzen zu Gott flehende Worte über unsere Lippen bringen. Wenn wir das tun, **wird Gott unser Gebet und unser zerbrochenes und zerschlagenes Herz nicht verachten!**

Für alle, die vielleicht gerade in so einer Phase stecken:

Halte es bitte für möglich, dass du bereits Menschen um dich hast, die dir helfen wollen. Und denke bitte daran, dass es auch für sie extrem herausfordernd ist, dir auf die richtige Art und Weise zu helfen. Denn oft ist es leider so, dass sie aus deiner Sicht vielleicht fast gar nichts richtig, aber dafür sehr vieles falsch machen. Wichtig ist aber schlussendlich nur, dass es Menschen gibt, die dir helfen wollen. Ob sie das nun auf die Art und Weise machen, wie du es dir wünschst, hat erst einmal so gut wie gar nichts damit zu tun, dass sie dir von Herzen helfen wollen. Und rate mal, warum sie das machen:

Klar, weil du ihnen wichtig bist!

Verstehe bitte – bei all den eigenen Problemen, die man hat – dass es auch für diejenigen, die helfen wollen, eine enorme Herausforderung ist; denn wie will man einem Menschen, um den man sich sorgt und der sowieso schon im Herzen verletzt ist, mitteilen, dass er oder sie ein **zerbrochenes Herz** hat.

Das ist so ähnlich schwer, wie wenn man auf der Straße evangelisiert und Obdachlosen oder Drogenabhängigen sagen muss, dass er/sie – wie jeder andere Mensch auch – Buße tun muss. Man kommt einfach nicht drumherum, weil es die Wahrheit für uns alle ist. Egal in was für einer schwierigen Lage wir stecken. Wir brauchen – wenn wir gewisse Punkte noch nicht an uns erkannt haben – **andere, die uns helfen** und uns darauf hinweisen. Wichtig ist nur, dass wir verstehen und es uns bewusst vor Augen führen, dass das alles nicht aus Anklage, sondern aus Liebe geschieht. Noch einmal der Vers:

Spr 27,5 Liebe, die offen zurechtweist, ist besser als Liebe, die sich ängstlich zurückhält. [HFA]

Aber wo, wann und vor allem wie man auf Schwachpunkte bei unserem Nächsten hinweist, ist das Entscheidende. Und dann – und das ist genauso wichtig – hängt es von dem Menschen selbst ab, ob er sich diese Dinge eingesteht oder nicht. Denn wie zuvor erwähnt:

Nur wer bittet, kann auch empfangen.

Bittet man aber nicht (aus welchen nachvollziehbaren Gründen das auch immer sein mag), wird es mit dem **Empfangen der Heilung und Liebe Gottes** schwierig. Denn oft kann es sein, dass Gott uns, wie bereits erwähnt, nicht durch übernatürliche Wunder, sondern durch ganz natürliche Dinge, wie Menschen heilt; indem er z.B. seinen im Herzen verletzten Kindern Menschen zur Seite stellt, die ihr Bestes tun (mit all ihren eigenen Problemen und Fehlern), um dir, mir, uns allen eine Hilfe bei der **Heilung der Verletzungen unserer Herzen** zu sein. Das Wichtige ist nur, dass wir es zulassen und annehmen. Erst dann kann uns Heilung widerfahren.

Zum Abschluss ein Vers für jeden, der sich die Frage stellt: “Warum sollte Gott gerade mich heilen wollen?”

Unter anderem deswegen, weil genau diejenigen sich seiner **besonderen Aufmerksamkeit** sicher sein dürfen – und es auch felsenfest sein sollten!

Denn so lauten die Worte des Sohnes Gottes, die er im Auftrag seines Vaters **allen Verletzten im Herzen** verkünden darf:

Lk 4,18 »Der Geist des HERRN ist auf mir, weil er mich gesalbt hat, den Armen frohe Botschaft zu verkünden; er hat mich gesandt, **zu heilen, die zerbrochenen Herzens sind...**« [SLT]