

## Nicht zurückschauen und verbittern

Viele Menschen gleichen Lots Weib, das zur Salzsäule erstarrte, als es zurückschaute (1. Mose 19,26). Im Blick zurück werden sie starr und unbeweglich, sie können sich nicht mehr rühren, Gefühle von Ohnmacht und Ungerechtigkeit verkrampfen sich zur inneren Versteinerung. Halsstarrig halten sie an der Vergangenheit fest.

Wir reden heute von einer posttraumatischen Verbitterungsstörung – einer Diagnose, die erst 2003 geschaffen wurde<sup>i</sup>. Posttraumatische Verbitterungsstörungen beschreiben einen Zustand, der von Verbitterung, Wut und Ärger geprägt ist. Es gelingt diesen Menschen nicht, Ungerechtigkeiten oder Kränkungen zu vergessen oder ihnen nachträglich sogar etwas Gutes abzugewinnen. Sie können das unangenehme Geschehen nicht hinter sich lassen. In ihren Gedanken kreisen sie um die Ungerechtigkeit, die ihnen angetan wurde, sie fühlen sich als ohnmächtige Opfer und empfinden eine tiefe, aber aussichtslose Wut. Sie beschäftigen sich mit Rachegefühlen und sehnen sich nach Vergeltung. Dabei zerstören sie sich selbst, die Verbitterung ist wie eine bittere Wurzel, die ihr Leben vergiftet (Hebräer 12,15). Sie sind gekränkt und werden krank. Sie starren auf den negativen Teil ihres Lebens wie das Kaninchen auf die Schlange und kommen nicht davon los. Ihr Leben versickert, sie sind in ihren täglichen Aktivitäten eingeschränkt.

Geschützt gegen Verbitterung sind (erstens) Menschen, die eine geringe Vulnerabilität (Verletzlichkeit) aufweisen: die nicht empfindlich auf Belastungen reagieren. Das heißt: Menschen, die nicht alles so tief ernst nehmen, die unterscheiden können zwischen dem, was für sie wichtig ist und was nicht und die einen inneren Abwehrmechanismus haben, sind weniger gefährdet als andere. Sie verfügen über eine innere Robustheit, über Bereiche in sich, die nicht verwundbar sind<sup>ii</sup>.

Geschützt sind (zweitens) Menschen, die ein großes Maß an Resilienz (Elastizität) besitzen. Resilienz ist die Widerstandskraft, die alle Optionen zum Handeln offenlässt. Man reagiert nicht ohnmächtig, sondern agiert mächtig. Man ist stark, weil man sich sicher ist. Notfalls kann man Nein sagen und sich abwenden<sup>iii</sup>. Die Formel gegen Verbitterung heißt also: Vulnerabilität (Verletzlichkeit, Empfindlichkeit) verringern und Resilienz (Elastizität, Widerstandskraft) erhöhen.

Kurz gesagt ist der Mensch gegen Verbitterungsstörungen gefeit,

- der stark in sich ist, weil Gott seine Stärke ist,
- der sich sicher ist, weil er sich kennt und sich auf sich verlassen kann,
- der die Gegensätze in seinem Leben aushält und fruchtbar werden lässt,
- dem es gelingt, immer wieder loszulassen,
- der nicht gegen das erlittene Unrecht kämpft und nicht zum Opfer wird,
- der nicht das eigene Recht beständig betonen muss,
- weil er weiß, dass Gott sein Recht und seine Stärke ist.

Hier verbinden sich soziale *Intelligenz* und geistliche *Kompetenz*. Soziale Intelligenz ist die Verknüpfung der Gegensätze und geistliche Kompetenz rechnet mit Gottes Möglichkeiten. Beides zusammen schafft eine positive Veränderungsbereitschaft: Ich kann mich vertrauend und zuversichtlich auf Gottes Zukunft einlassen.

Es geht bei allem darum, negative Erfahrungen so zu bearbeiten, dass sie mich nicht zerstören. Das heißt: Ich will aus der Ohnmacht aussteigen und selbst aktiv werden, die Opferhaltung ablegen und selbstbestimmt nach vorn schauen. Ruhe soll einkehren, die inneren Stürme einer tiefen Gelassenheit Platz machen. Gelassen ist, wer loslassen kann!

## Die innere Stärke der Christen

Geistliche Kompetenz heißt: Das Loslassen schafft Gelassenheit und vermittelt eine tiefe Freiheit. Daraus erwächst innere Stärke: Ich kann schwach sein! Ich gewinne Souveränität, wenn ich verliere. Ich muss nicht alles in der Hand haben, ich kann die Kontrolle abgeben – denn im Scheitern finde ich Gott. Wenn ich an meine Grenzen komme, habe ich die Chance, mich selbst neu zu begreifen und wieder ein wenig mehr von Gott zu verstehen. In der Schwachheit, die ich annehme, werde ich unabhängig von mir selbst und den Umständen meines Lebens. Es muss nicht alles so gehen, wie ich es mir vorstelle. Ich kann locker lassen und flexibel sein. Gott ist meine Stärke – denn seine Liebe ist ausgegossen in mein Herz. Das gibt mir Kraft in der Schwachheit.

- Wenn ich auch verlieren kann, muss ich mich nicht durchsetzen.
- Wenn ich weiß, was ich habe, kann ich auch verzichten.
- Wenn ich weiß, wer ich bin, muss ich mich nicht ständig wichtigmachen.
- Wenn ich ein Gestorbener bin, dann kann mir eigentlich nichts mehr passieren.
- Wenn ich losgelassen habe, kann mir nichts mehr genommen werden.
- Wenn ich meine Schwächen kenne, kann ich nicht mehr beschämt werden.
- Wenn ich meine Schuld nicht verstecke, sondern sie zugebe, bin ich nicht erpressbar.
- Wenn ich auch klein sein kann, bin ich nicht abhängig.

Ich bin bereit loszulassen, damit ich empfangen kann – auch mich selbst. Denn empfangen kann nur, wer leere Hände hat. Ich will zufrieden sein – auch wenn ich nicht alles habe und mir nicht alles gelingt. Gott ist meine Stärke – denn seine Liebe ist ausgegossen in mein Herz. Das gibt mir Kraft in der Schwachheit.

### Stark sein in der Schwachheit

Die innere Stärke befreit und gibt einen weiten Raum. Ich mache im Folgenden konkrete und praktische Vorschläge, wie die Haltung der inneren Stärke zu einem Verhalten wird, das von geistlicher Kompetenz geprägt ist: Ich weiß, wer ich von Gott her bin, ich kenne meine Schwachstellen, aber ich lebe ganz und gar aus dem, was Gott mir gibt. Ich schaue nicht auf meine Mängel, sondern auf Gottes Möglichkeiten.

**Handeln Sie unabhängig.** Gott hat Ihnen Ihr Leben geschenkt, es ist Ihres, Sie sind dafür zuständig. Bleiben Sie bei sich und beziehen Sie selbstbewusst Ihre Position, vertreten Sie überzeugend Ihre Meinung. Sie haben ein Recht darauf. Vertrauen Sie Gott und lieben Sie Ihren Nächsten wie sich selbst (Matthäus 22,39). Gottvertrauen schafft Selbstvertrauen.

**Schauen Sie auf das, was Sie erreicht haben,** das kann Ihnen niemand nehmen. Seien Sie damit zufrieden. Zufriedenheit ist ein Schutz gegen Begehrlichkeiten. Wer zufrieden ist, ist dankbar (Kolosser 2,7 und 3,15, 1. Thessalonicher 5,4). Dankbarkeit ist die beste Medizin gegen Verbitterung und Unzufriedenheit.

**Steigen Sie aus der Opferrolle aus.** Jesus allein ist das Opfer – damit wir leben können (Hebräer 10, 10-14). Wenn Sie zum Opfer werden, machen Sie andere zu Tätern. Damit verfestigt sich eine unlösbare Situation. Jesus dagegen macht sich freiwillig zum Opfer, er wird nicht von Tätern dazu gemacht. Dadurch wird er zum Retter für alle Opfer dieser Welt.

**Wundern Sie sich nicht,** wenn Sie (auch in Ihrer Gemeinde) auf seltsame Menschen stoßen, die schwierig sind, die Gemeinde verlassen, Kontakte abbrechen, unvermittelt ausrasten, sich in Szene setzen – das hat alles nichts mit Ihnen zu tun (Matthäus 24,3-14).

**Geben Sie nach, wenn Sie nicht gewinnen können.** Der Apostel Paulus fragt: „Warum lasst ihr euch nicht lieber Unrecht tun? Warum lasst ihr euch nicht lieber übervorteilen?“ (1. Korinther 6,7). Die innere Ruhe ist wichtiger als das äußere Gewinnen. Sie können nachgeben, weil Sie etwas anderes bekommen: Gottes Kraft, die in den Schwachen mächtig ist (2. Korinther 12,9-10). Die einzige Chance eines schwachen Menschen ist das Vertrauen auf den starken Gott.

**Tun Sie alles, was Ihnen möglich ist, um mit allen Menschen im Frieden zu leben** (Römer 12,18). Vertragen Sie sich mit Ihren Gegnern, solange Sie noch mit ihnen auf dem Weg sind. Halten Sie eine Situation immer offen und beweglich. Vermeiden Sie gerichtliche Auseinandersetzungen (Matthäus 5,25), denn dann wird die Situation unbestimmbar.

**Tun Sie alles, was Ihnen möglich ist, um den anderen zu gewinnen.** Bieten Sie notfalls dem, der Sie schlägt, auch die andere Backe dar, geben sie dem, der Ihren Sakko möchte, auch Ihren Mantel und schenken Sie dem, der Sie nötigt, eine Meile mit Ihnen zu gehen, eine weitere Meile (Matthäus 5,38-42).

**Seien Sie bereit, Kompromisse einzugehen.** Sie müssen nicht zu hundert Prozent gewinnen. Es genügt, wenn Sie in einem Teilbereich siegen. Seien Sie mit weniger zufrieden. Alle haben gewonnen, wenn man sich in der Mitte trifft. Machen Sie den ersten Schritt zur Mitte hin.

**Segnen Sie die Menschen,** die Ihnen Böses tun (Matthäus 5, 44, Römer 12,14, 1. Petrus 3,9).

**Tun Sie den Menschen Gutes,** die gegen Sie arbeiten, Sie werden damit feurige Kohlen auf ihr Haupt sammeln (Römer 12, 20).

**Überlassen Sie Gott die Rache,** geben Sie dem Zorn Gottes Raum – nicht Ihrem (Römer 12, 19). Wer sich nicht rächt, bleibt unabhängig.

**Haben Sie Geduld:** Die mit Tränen säen, werden mit Freude ernten (Psalm 126, 5-6). Auf das Ende kommt es an! Bedrängnis bringt Geduld, Geduld aber Bewährung, Bewährung schafft Hoffnung – und die Hoffnung hilft durchzuhalten (Römer 5,4-5)!

**Seien Sie neugierig und offen** für alles, was noch kommt. Begegnen Sie allem mit wachsamem Interesse und Aufmerksamkeit: Was kann ich dadurch lernen? Was will mir das sagen? Wie kann ich es positiv in mein Leben integrieren?

**Schauen Sie nicht auf das, was schief läuft,** sondern auf das, was neu wird. Starren Sie nicht in die Dunkelheit, sondern fixieren Sie die hellen Stellen in Ihrer Umgebung. Schauen Sie bei Ihren eigenen Niederlagen auf den Sieg Jesu. Ich bin klein und schwach, aber Gott hat alles im Griff.

**Entdecken Sie das Gute im Schlechten** (1. Mose 50,20). Finden Sie den übergeordneten Sinn: „Das sind Durchbruchzeiten, in denen die Gefahr aufs Höchste steigt, der Herr aber auch näher ist denn je. Wer die Vergangenheit recht versteht und seine eigene Geschichte im Lichte Gottes liest, fürchtet sich nicht mehr vor der Zukunft, weil der, der gestern treu war, treu bleibt und allem gewachsen ist“ (Otto Stockmayer)<sup>iv</sup>.

**Geben Sie die Hoffnung nicht auf.** Die Hoffnung bringt Sie zum Ziel (Römer 5,5)<sup>v</sup>!

**Anregung zum Nachdenken:** Die Therapeuten empfehlen eine Weisheitstherapie gegen Verbitterungsstörungen. Anhand von 10 „Weisheitskompetenzen“ werden seelische Blockaden bearbeitet. Aktivieren Sie Ihre Weisheitskompetenz!

1. Erkennen Sie die Zusammenhänge: Was passiert mit mir?
2. Stellen Sie eine Verknüpfungen her zwischen unterschiedlichen Lebensbereichen und Erfahrungen: Wo haben Sie schon gute Erfahrungen gemacht? Wie lassen sich diese Erfahrungen übertragen?
3. Entdecken Sie den großen Zusammenhang: Was ist der tiefere Sinn dessen, was Sie erleben?
4. Halten Sie Ungewissheit aus: Sie müssen nicht alles verstehen. Sie können nicht alles überblicken.
5. Nehmen Sie Ihre Emotionen wahr: Was ist in mir?
6. Steuern Sie Ihre Emotionen: Wie stark äußern Sie Ihre Gefühle?
7. Üben Sie Empathie: Lernen Sie die Gefühle der anderen nachempfinden und sich auf sie einstellen. Wenn Sie wahrnehmen, was andere empfinden, spüren Sie sich selbst. Es gelingt Ihnen dann besser, richtig zu reagieren.
8. Überprüfen Sie die Nachhaltigkeit: Was führt letztlich wirklich zum Ziel?
9. Wechseln Sie die Perspektive: Gewinnen Sie eine andere Blickrichtung, beziehen Sie andere Sichtweisen mit ein.
10. Gehen Sie in Distanz zu sich selbst: Was ist jetzt hier und heute für Sie bedeutsam – und was nicht?

*Welche Punkte sind für Sie wichtig?*

*Wo und wie spüren Sie Ihre eigenen Gefühle? Warum?*

*Wo haben Sie gute Erfahrungen gemacht? Wo haben Sie Ungerechtigkeit, Verbitterung und Ohnmacht bewältigt? Wie?*

*Wie sieht Gott Ihre Situation? Übernehmen Sie seinen Blickwinkel.*

*Suchen Sie sich eine Seelsorgerin, einen Seelsorger oder einen geistlichen Begleiter, wenn Sie auf Blockaden stoßen und nicht weiterkommen.*

Johannes Stockmayer

---

<sup>i</sup> Ich beziehe mich im Folgenden auf den Artikel „Frieden mit früher“ von Kai Baumann und Michael Linden in: Christiane Gelitz, Psychotherapie heute, Stuttgart, 2012, Seite 47

<sup>ii</sup> Das bedeutet nun aber nicht, hart und unnahbar zu werden! Wir sollen unser Herz fest machen und uns wappnen, damit nicht alle äußeren Einflüsse unser Innerstes treffen können. Aber gleichzeitig sollen wir empfindsam, aufmerksam und sensibel auf alles reagieren, was uns begegnet, es darf uns berühren – und manchmal auch verletzen – aber nicht zerstören!

<sup>iii</sup> Wie wir uns vor dem Schrecken der Welt schützen können, schreibe ich in: Johannes Stockmayer, Wer zuletzt lacht. Wider den Schrecken in der Welt, Muldenhammer, 2010. Dieses Buch ist insgesamt eine Weisheitstherapie gegen Verbitterungsstörungen.

<sup>iv</sup> Otto Stockmayer, Die Gnade ist erschienen, Gießen, 1990, Seite 12 und 13.

<sup>v</sup> Siehe auch: Römer 12,12; 2. Korinther 3,12; Epheser 4,4; 2. Thessalonicher 2,16; Titus 3,7; 1. Petrus 1,3; Hebräer 6,18; Hebräer 10,23.