Manchmal erleben wir Situationen, in denen Menschen schlecht über uns sprechen – sei es hinter unserem Rücken oder offen. Das ist eine normale Erfahrung – du bist nicht allein. Selbst hoch angesehene und einflussreiche Menschen wurden kritisiert, egal wie viel Gutes sie getan haben. Negativ über andere gesprochen zu werden, gehört einfach zum Leben.

Dass man gegen einen gesprochen wird, zeigt die gefallene Natur der Welt (Johannes 15,18–20). Jesus warnte seine Jünger, dass die Welt sie hassen würde, so wie sie Ihn gehasst hat. Kritik und Ablehnung sind daher ein Teil des christlichen Lebens.

Denke an Jesus Christus, der vollkommen und ohne Sünde war. Selbst Ihn sprach man oft schlecht. Wenn Er, völlig makellos, das ertragen musste, wer sind wir, um etwas anderes zu erwarten? Solange wir in dieser Welt leben, werden wir Kritik und verletzende Worte erfahren (1. Petrus 4,12–14). Manchmal kommen diese Worte sogar von engen Freunden oder Familienmitgliedern – das tut besonders weh.

Ein anschauliches Beispiel aus der Bibel ist Jephtha. Er war der erstgeborene Sohn seines Vaters, doch seine Mutter war eine Prostituierte. Später heiratete sein Vater eine legale Frau, die weitere Kinder bekam. Als diese heranwuchsen, lehnten sie Jephtha ab, weil er

angeblich wegen seiner Mutter kein Recht auf das Erbe hatte. Sie wollten ihm sogar Schaden zufügen, sodass er allein aus seinem Land fliehen musste. Nicht nur seine Familie, sondern die ganze Nation schloss ihn aus (Richter 11 ff.).

Jephtha lebte unter Ausgestoßenen und Armen wie er selbst. Aber Gott sah sein Leiden und erhob ihn, als die Zeit gekommen war, wie Er es mit Joseph tat. Jephtha wurde Richter und Krieger Israels, Gottes auserwähltem Volk. Später kamen die, die ihn abgelehnt hatten, bettelnd um seine Hilfe im Kampf.

Wie es in 1. Samuel 2,6–8 heißt:

> *„Der HERR tötet und macht lebendig; er führt ins Totenreich hinab und wieder herauf.*
> *Der HERR macht arm und macht reich; er erniedrigt und erhöht.*
> *Er hebt den Armen aus dem Staub und erhöht den Bedürftigen aus dem Kot, dass er sich setzen lasse mit Fürsten und erbe einen Ehrenplatz; denn die Säulen der Erde sind des HERRN, und auf ihnen hat er die Welt gegründet.“*

Gott herrscht über alle Umstände (Psalm 103,19). Er demütigt und

erhöht nach seinem Willen. Wer von Menschen abgelehnt wird, kann von Gott erhoben werden, um Seine Pläne zu erfüllen.

Wie gehen wir also mit dem Schmerz um, der durch die Worte anderer entsteht?

Jeder von uns hat ein Herz – einen Ort, an dem Gefühle und Schmerz gespeichert werden. Körperliche Wunden heilen, hinterlassen Narben und tun irgendwann nicht mehr weh. Emotionale Wunden im Herzen dagegen können Jahre, sogar Jahrzehnte bestehen. Ein kleiner Auslöser kann sie plötzlich wieder aufreißen, als wäre es gestern passiert.

Deshalb ist es wichtig, achtsam mit sich selbst umzugehen. Wer nicht lernt, emotionalen Schmerz zu verarbeiten, lebt oft voller Bitterkeit, Unvergebenheit und Verletzung.

Der beste Schutz ist, verletzende Worte **nicht zu lange festzuhalten**. Nimm nicht alles zu ernst und bewahre es nicht im Herzen. Wenn dich jemand beleidigt, frage dich: Warum hat er das gesagt? Versuche, seine Perspektive zu verstehen, und überlege, wie es wäre, wenn du dasselbe zu jemand anderem gesagt hättest – was würde das bedeuten?

Wenn dich jemand verletzt, überlege, ob du selbst jemals in einem

Moment des Zorns andere verletzt hast. Wahrscheinlich war die Beleidigung nur ein kurzer Ausbruch und nicht mehr. Gehe nicht automatisch davon aus, dass die Person dich hasst oder ständig daran denkt, dir zu schaden.

Ebenso gilt: Wenn dich jemand herabsetzt oder beleidigt, nimm es nicht persönlich. Oft vergessen die Täter schnell, während wir verletzt bleiben. Vielleicht wollen sie sogar weiterhin ein gutes Verhältnis zu dir haben.

So beginnt Heilung deiner emotionalen Wunden. Salomo sagt in Prediger 7,21–22:

> *„Nimm dir nicht zu Herzen alles, was die Menschen sagen, sonst hörst du deinen Knecht dich fluchen; denn du weißt in deinem Herzen, dass du selbst oft andere verflucht hast.“*

Nimm die Dinge leichter. Stell dir vor, du hättest dasselbe zu jemand anderem gesagt. Wer jedoch über jedes Wort grübelt, wird dauerhaft Traurigkeit und Schmerz empfinden. Die Augen füllen sich mit Tränen, und man wird jemand, der klagt und sich an den Missgeschicken

anderer erfreut. Diese Bitterkeit kann Menschen dazu bringen, Rache zu suchen oder sich schädlichen Wegen zuzuwenden, wie Zauberei oder falschen Propheten (Römer 12,17–21).

Wer jedoch lernt, nach der Bibel zu leben, vermeidet solche Wunden des Herzens. Du wirst ein Leben voller Vergebung, Geduld, Liebe und Frieden führen. Andere werden dich mehr lieben, und du wirst nicht jeden als Feind sehen.

Auch wenn du dich im Vergleich zu anderen klein fühlst: Gott sieht deine guten Taten. Zur rechten Zeit wird Er dich erheben, wie Er Joseph und Jephtha erhoben hat – egal, wie lange es dauert. Er wird dich reichlich belohnen!

Joseph beklagte sich nie über seine Brüder, selbst nachdem sie ihn verkauft hatten. Später nahm er sie freundlich auf und versorgte sie (1. Mose 45,1–15).

Gottes Vorsehung wirkt durch Leid und Ablehnung, um Seine guten Pläne zu erfüllen (Römer 8,28). Unsere Prüfungen sind nicht bedeutungslos, sondern Gelegenheiten, Gottes Gnade sichtbar werden zu lassen.

Möge Gott dich reichlich segnen.

Share on:
WhatsApp

Print this post