**enditnow®** Schwerpunkttag

25. August 2018

VERLETZENDE WORTE:

Seelische Gewalt  
und ihre Folgen

von Katia G. Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC  
stellvertretende Direktorin der Gesundheitsabteilung  
der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten

mit dem Seminar

SEELISCHE GEWALT: Was können wir tun?

von Dr. Katia G. Reinert

**enditnow**®

Adventists Say No to Violence

der Abteilungen Kinder, Erziehung, Familiendienste, Gesundheitsdienste,  
Predigtamt, Frauendienste, Jugendmission.



Bereitgestellt von der Abteilung Frauendienste  
der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten  
im Auftrag des **enditnow®** Teams der Abteilungen der Generalkonferenz

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD, 20904-6600 USA



28. März 2018

Liebe Brüder und Schwestern ,

freudige Grüße! Wir freuen uns, dass wir Euch hiermit das Material für den **enditnow®** Schwerpunkttag 2018 übergeben können, das Dr. Katia G. Reinert (stellvertretende Direktorin der Gesundheitsabteilung der Generalkonferenz) verfasst hat. Ihre Predigt „VERLETZENDE WORTE – Seelische Gewalt“ und ihr Seminar „SEELISCHE GEWALT – Was können wir tun?“ zeigen uns die Macht der Worte, die andere heilen oder verletzen können. Die seelischen Narben von psychologischer Gewalt sind vielleicht nicht sichtbar, wirken sich aber lange aus.

Du – oder jemand, der dir nahesteht – lebt vielleicht in einer seelischen Gewaltsituation, oder womöglich bist du die Misshandelnde. Kannst du seelische Gewalt erkennen? Weißt du, was die typischen Kennzeichen einer Person sind, welche anderen Gewalt antut? Kannst du Grenzen setzen, um Misshandlungen zu beenden? Weißt du, was man *nicht* tun darf, um einem Opfer seelischer Gewalt zu helfen? Bist du bereit, dich Gott zu übergeben und ihm zu erlauben, dein Herz und dein Wesen zu erneuern, während du vom Missbrauch oder deiner Schuld als Gewalttäter geheilt wirst? In dieser Materialsammlung findest du Antworten.

Wenn du Hilfe, Gnade, Freundlichkeit, liebevolle Worte der Treue brauchst, kannst du dich auf Jesus verlassen. Er kann dir in jeder Situation helfen.

Als der wahre Ehemann sagt Jesus: „Ich weiß genau, welche Pläne ich für euch gefasst habe, spricht der Herr. Mein Plan ist, euch Heil zu geben und kein Leid. Ich gebe euch Zukunft und Hoffnung.“ (Jeremia 29,11 NLB)

Als wahrer Retter unserer Seelen sagt Jesus: „Hab keine Angst, ich habe dich erlöst. Ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du gehörst mir.“ (Jesaja 43,1 NLB)

Möge die Botschaft dieser Materialsammlung Hoffnung und Heilung bringen, während wir Menschen durch Liebe, Freundlichkeit, Gnade und Mitgefühl zu Jesus führen.

****

****

Abteilung Frauendienste  
der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten

INHALTSVERZEICHNIS

[Die Autorin 4](#_Toc513458357)

[Das Programm 5](#_Toc513458358)

[Der Gottesdienstablauf 6](#_Toc513458359)

[Die gemeinsame Lesung 7](#_Toc513458360)

[Die Predigt 8](#_Toc513458361)

[Das Seminar 22](#_Toc513458362)

[Weiterführendes Material 31](#_Toc513458363)

[Praktische Übung 34](#_Toc513458364)

# **Die Autorin**

**Katia G. Reinert, PhD, MSN, RN, CRNP, FNP-BC, PHCNS-BC**

Dr. Reinert verfasste die Predigt und das Seminar für den **enditnow®** Schwerpunkttag 2018.

* **Die Predigt:** VERLETZENDE WORTE – Seelische Gewalt
* **Das Seminar:** SEELISCHE GEWALT: Was können wir tun?

Dr. Katia G. Reinert ist eine Hausärztin and arbeitet an der Shepherd’s Clinic in Baltimore, MD als Spezialistin für Volksgesundheit im Bereich Innere Medizin. Außerdem dient sie als stellvertretende Direktorin der Gesundheitsdienste der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten. Vor kurzem diente sie als Leiterin der Gesundheitsdienste der Siebenten-Tags-Adventgemeinde in Nordamerika.

Die Autorin hat die Titel eines Bachelor of Science in Gesundheits- und Krankenpflege von der Washington Adventist University, einer Magistra der Naturwissenschaften im Bereich der Krankenpflege der Catholic University of America mit dem Schwerpunkt auf Volksgesundheit und der Behandlung von benachteiligten Bevölkerungsgruppen und eines Doktors der Philosophie zur Krankenpflege der John Hopkins University in Baltimore, MD, mit Schwerpunkt auf der Untersuchung von Gewalt in Familien erworben.

Dr. Reinert hat fünfzehn Jahre lang als Krankenschwester in der Intensivstation, als Beschäftigungstherapeutin, als Koordinatorin der Gesundheitsdienste der Glaubensgemein­schaft und medizinische Beraterin für die adventistische Gesundheitsversorgung gedient. Sie wurde zum Mitglied der National Advisory Counsel at the Substance Abuse and Mental Health Service Administration (SAMHSA) im amerikanischen Gesundheitsministerium ernannt. Ihr besonderes Interesse gilt der Lebensstil- und Vorsorgemedizin und der ganzheitlichen Behandlung von körperlichen und seelischen Störungen.

Die Autorin hat zu diesen Themen Vorträge gehalten und Bücher verfasst, und gleichzeitig in Partnerschaft mit missionarischen Unternehmungen zusammengearbeitet, um die Gesundheit von Einzelnen, Familien und Gesellschaften zu fördern.

Sie stammt aus Brasilien und genießt das Radfahren, Wandern und Reisen - die Welt zu erforschen und ihre wundervolle natürliche Schönheit zu bewundern.

# **Das Programm**

Fühle dich frei, das Material zu übersetzen, anzupassen und zu überarbeiten, wie es den Bedürfnissen deiner Division entspricht. Das beinhaltet auch, die passende Bibelübersetzung auszuwählen. Passe das Material deiner Zuhörerschaft an. Wenn die Übersetzungen ins Französische, Portugiesische und Spanische fertig sind, bitten wir um Zusendung der Dateien, damit wir sie mit den Schwestern auf der ganzen Welt teilen können.

Wir schätzen deinen Beitrag zur Verbreitung des Materials für den **enditnow®** Schwerpunkttag, damit die Gemeinden vor Ort so schnell wie möglich erreicht werden können, sehr. Diese Materialsammlung ist ebenfalls auf unserer Website verfügbar (women.adventist.org 🡪 Special Days).

Bitte denke daran, dass unser Logo **enditnow® Adventists Say No to Violence** registriert und geschützt ist. Es muss immer **enditnow®** mit Kleinbuchstaben in fetter Schrift in schwarz mit „it“ in dunkelrot, ohne Abstände und dem ® Symbol geschrieben werden.

Sieben Abteilungen der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten haben sich zu einem Team zusammengeschlossen, um gemeinsam das Problem von zwischenmenschlicher Gewalt anzusprechen. Die Abteilungen der Kinderdienste, Erziehung, Familiendienste, Gesundheits­dienste, Predigtamt und Jugendmission haben sich 2015 der Abteilung für Frauendienste angeschlossen, um die Initiative **enditnow®** **Adventists Say No to Violence** zu fördern. Zwischenmenschliche Gewalt betrifft jeden einzelnen, und wir freuen uns darüber, dass diese Abteilungen, die Jung und Alt, Männer und Frauen, Kinder und Erwachsene, Gemeindeglieder und Prediger vertreten, sich zusammengeschlossen haben, um die Aufmerk­samkeit auf diesen sozialen und geistlichen Missbrauch zu lenken – eine Tragödie, die in vielen Formen auftritt.

Abteilung Frauendienste  
der Generalkonferenz der Siebenten-Tags-Adventisten

# **Der Gottesdienstablauf**

Begrüßung:

Text zur Predigt: Epheser 4,29 (NLB)

„Verzichtet auf schlechtes Gerede, sondern was ihr redet, soll für andere gut und aufbauend sein, damit sie im Glauben ermutigt werden.“

Anfangslied:

Hirtengebet:

Gabensammlung:

Musik zur Gabensammlung:

Gemeinsame Lesung: „Frieden“

Musikstück:

Predigt: VERLETZENDE WORTE: Seelische Gewalt

Schlusslied:

Schlussgebet:

# **Die gemeinsame Lesung**

**„Frieden“**

Wie schön und wie wunderbar ist es,  
wenn Brüder einträchtig zusammenleben!

**Liebe Brüder, ich bitte euch  
im Namen von Jesus Christus, unserem Herrn,  
dass ihr darauf achtet, untereinander einig zu sein  
und aufhört, miteinander zu streiten,  
damit es nicht zu Spaltungen in der Gemeinde kommt.  
Steht fest zueinander, sodass ihr einig seid  
in dem, was ihr denkt und wollt.**

Bemühen wir uns also um Frieden miteinander und versuchen wir,  
einander im Glauben zu stärken.

**Die Weisheit, die von Gott kommt, ist vor allem rein.  
Sie sucht den Frieden, ist freundlich und bereit, nachzugeben.  
Sie zeichnet sich durch Barmherzigkeit und gute Taten aus.  
Sie ist unparteiisch und immer aufrichtig.**

Für die, die Frieden stiften, sät Gott die Frucht,  
die man dann ernten kann: Gerechtigkeit.

**Freut euch.  
Ändert euer Verhalten.  
Ermutigt einander.  
Haltet fest zusammen und habt Frieden untereinander.**

Dann wird der Gott der Liebe und des Friedens mit euch sein.

(Psalm 133,1; 1. Korinther 1,10; Römer 14,19; Jakobus 3,17-18; 2.Korinther 13,11 NLB)

Übernommen aus dem *Seventh-day Adventist Hymnal*, © 1985 Nr. 811

# **Die Predigt**

**VERLETZENDE WORTE: Seelische Gewalt**

**von Katia G. Reinert**

**Text zur Predigt**

Den Text zur heutigen Predigt finden wir in Epheser 4,29 (NLB). Ich lade euch ein, eure Bibeln zu öffnen und über diese Worte nachzudenken.

„Verzichtet auf schlechtes Gerede, sondern was ihr redet, soll für andere gut und aufbauend sein, damit sie im Glauben ermutigt werden.“

**EINLEITUNG**

Anlässlich dieses **enditnow®** Schwerpunkttages findet sich die Gemeinschaft der Siebenten-Tags-Adventisten weltweit zusammen, um das Bewusstsein über Gewalt und Missbrauch in allen ihren Formen zu fördern. Wir erheben unsere Stimmen, um Formen des Missbrauchs, die Frauen, Männer, Jungen, Mädchen und verletzliche Senioren entmenschlichen. Warum ist diese **enditnow®** Sabbatversammlung so wichtig?

**1. Die Folgen von Gewalt und Missbrauch nehmen überhand.**

Der erste Grund, sich gegen Gewalt in jeder Form auszusprechen, ist, dass viele Kinder Gottes weltweit entweder an den Folgen von Gewalt und Missbrauch sterben oder gesundheitlich bzw. seelisch leiden.

Die Gesundheitsbehörden[[1]](#footnote-1) informieren uns, dass weltweit 1,3 Millionen Menschen jährlich an den Folgen von Gewalt sterben: entweder in Gruppen (wie bei Kriegen und anderen Kämpfen), von eigener Hand (Selbstmord) oder durch andere Menschen (z. B. häusliche Gewalt). Diese Todesfälle machen 2,5 % aller Sterbefälle aus. In den ersten 15 Jahren des 21. Jahrhunderts wurden weltweit etwa 6 Millionen Menschen allein durch zwischenmenschliche Gewalt getötet.

Zusätzlich zu den Sterbefällen erleben viele Opfer täglich Gewalt, die nicht zum Tod führt. Sie sind Überlebende zwischenmenschlicher Gewalt (körperlichem, sexuellem, psychologischem Missbrauch oder Vernachlässigung). Diese Art von Gewaltausübung ist weiter verbreitet als Mord und wirkt sich lebenslang schwer auf die Gesundheit und die Gesellschaft aus. Die Wunden der Opfer sind vielleicht unsichtbar, werden aber tief empfunden, und wirken sich langfristig lähmend aus.

**2. Es ist unsere Pflicht, den Opfern zu helfen und Gewalt zu verhindern.**

Der zweite Grund, sich gegen Gewalt in jeder Form zu wenden, ist, dass wir Gottes Hände und Füße sind, die in dieser Welt seine Liebe und seine Heilkraft sichtbar machen.

Jesus selbst beauftragt uns, einander mit Liebe und Respekt zu begegnen, indem er sagt: *„So gebe ich euch nun ein neues Gebot: Liebt einander. So wie ich euch geliebt habe, sollt auch ihr einander lieben. Eure Liebe zueinander wird der Welt zeigen, dass ihr meine Jünger seid.“* (Johannes 13,34-35 NLB)

Er ruft uns ebenfalls dazu auf, zur Heilung beizutragen und einander zu unterstützen: *„Schließlich sollt ihr alle einig sein, voller Mitgefühl und gegenseitiger Liebe. Seid barmherzig zueinander und demütig.“* (1.Petrus 3,8 NLB)

Es ist daher unsere Pflicht, Gewaltopfern mit Mitgefühl zu begegnen und alles zu tun, was in unserer Macht steht, um Gewalt und Missbrauch in all ihren Formen zu verhindern.

**GEWALT BETRIFFT JEDEN**

Obwohl sie jeden betrifft, werden vor allem Frauen, Kinder und ältere Menschen zu Opfern von nicht tödlicher körperlicher, sexueller und psychologischer Gewalt.[[2]](#footnote-2)

* Einer von vier Erwachsenen gibt an, als Kind körperliche Gewalt erlebt zu haben.
* Eine von fünf Frauen berichtet, dass sie als Kind sexuell missbraucht wurde.
* Eine von drei Frauen wurde irgendwann in ihrem Leben von einem ihr Nahestehenden körperlich oder sexuell misshandelt.
* Einer von siebzehn älteren Menschen berichtet von Gewalterfahrungen im letzten Monat.
* Frauen berichten von stärkerer Gefährdung durch Vergewaltigung, körperliche Gewalt und Stalking im Laufe ihres Lebens als Männer.

Die Folgen von körperlicher und sexueller Gewalt sind real und sichtbar, aber eine Form von Gewalt wird oft übersehen – der psychologische Missbrauch. Jemand sagt vielleicht: „Er (oder sie) schlägt mich nie. Ist sein (oder ihr) Verhalten wirklich gewalttätig?“ Ja, das ist es!

Psychologische Gewalt ist real und hinterlässt langfristige Spuren. Die Narben körperlicher Gewalt können heilen, aber die Narben von geistlichem Missbrauch sind unsichtbar und brauchen länger, um wieder heil zu werden. Seelische Gewalt zerstört das Selbstwertgefühl und führt zu Scham und niedriger Selbsteinschätzung.

An diesem **enditnow®** Sabbat konzentrieren wir uns auf psychologische/seelische Gewalt, die vor allem als verbaler Missbrauch auftritt.

**Marias Geschichte**

Maria wusste, dass sie etwas sagen musste, aber es dauerte lange, bis sie den Mut aufbrachte, es ihrem Mann mitzuteilen. Endlich erzählte sie ihm, dass sie sich dazu entschlossen hatte, ihre Ausbildung wieder aufzunehmen.

„Wie kommst du auf diese Idee?“, fuhr Hans sie an, „Du hast die letzten Kurse, die du gemacht hast, nicht erfolgreich abgeschlossen, und du wirst es auch diesmal nicht schaffen. Du bist dumm. Du wirst das Programm nicht durchstehen, und wir werden dafür kein Geld verschwenden.“

Bei dieser Unterhaltung fielen keine Hiebe, aber es wurden Wunden geschlagen. Sie ist keine aus der Luft gegriffene Illustration, sondern ein typisches Beispiel von seelischer Gewalt in einer Ehe. Das Traurige daran ist, dass Ehepartner wie Maria weder wissen, dass sie in einer gewalttätigen Beziehung gefangen sind, noch wie sie die Situation zu ihren Gunsten verändern können.

**Denke darüber nach:**

* Wenn du in dieser Situation wärst, würdest du den seelischen Missbrauch erkennen?
* Wie würdest du reagieren, wenn du psychologische Gewalt erleiden würdest?
* Was sagen die Bibel und der Geist der Weissagung darüber?

Wenn wir über diese Fragen nachdenken, müssen wir klarstellen, dass – während Frauen öfter das Opfer körperlicher und sexueller Gewalt werden als Männer – beide Geschlechter ähnlich oft seelisch missbraucht werden, wie eine Studie in den USA belegt.

**SEELISCHE GEWALT**

In einer in den USA durchgeführten Studie[[3]](#footnote-3) beantworteten 8.079 Männer und 9.970 Frauen Fragen über Gewalterfahrungen in den letzten 12 Monaten und über ihre lebenslangen Erfahrungen auf diesem Gebiet. Fast die Hälfte aller Teilnehmer und Teilnehmer­innen (knapp über 48 %) gaben an, während ihres gesamten Lebens seelische Gewalt erfahren zu haben, vor allem durch verbale Aggression oder durch Zwangskontrolle.

Was die Form des seelischen Missbrauchs betrifft, zeigen sich Unterschiede. Während beide Geschlechter in gleichem Maße von Zwangskontrolle durch den Partner berichten (4 von 10 Befragten), erleben mehr Frauen als Männer verbale Aggression durch ihren Partner.

Die traurige Wahrheit ist, dass sowohl Männer als auch Frauen ihre Partner sehr oft seelische Gewalt oder verbale Aggression spüren lassen.

Die Studie brachte auch die Erscheinungsformen seelischer Gewalt zum Vorschein, wie sie sich im Heim zeigt. Am häufigsten trat die verbale Aggression bei beiden Geschlechtern in Form von Beschimpfungen auf, also als „hässlich“, „fett“, „verrückt“ oder „dumm“ bezeichnet und so gedemütigt, beleidigt oder lächerlich gemacht zu werden. Seelische Gewalt äußerte sich bei Männern und Frauen gewöhnlich als Zwangskontrolle, wenn der Partner verlangt, genau darüber informiert zu werden, wo man sich zu jeder Zeit befindet.

Es hat sich gezeigt, dass Frauen öfter genau von ihrem Partner überwacht werden und Männer häufiger beschimpft werden. Erstaunlicherweise berichteten diese auch, dass sie ihr Gegenüber so zornig erlebt haben, dass es ihnen gefährlich erschien.

**Die Verbreitung von seelischer Gewalt unter Adventisten**

Wie sieht es bei uns aus? Klingen diese Verhaltensweisen bekannt? Hast du sie in deinem Heim oder bei Familienangehörigen bzw. Freunden erlebt?

Es gibt zurzeit keine Daten über seelische Gewalt durch den Ehepartner unter Adventisten, doch Dr. Katia Reinert analysierte die Verbreitung von seelischem Missbrauch während der Kindheit anhand der „Adventist Health Study 2“[[4]](#footnote-4), welche unter 10.283 erwachsenen Adventisten in Nordamerika durchgeführt wurde. In dieser Umfrage gaben 39 % der Frauen und 35 % der Männer an, vor ihrem 18. Lebensjahr von einem Elternteil (Vater oder Mutter) seelische Gewalt erfahren zu haben. Dies wirkte sich negativ auf ihre körperliche und geistige Gesundheit aus, unabhängig von Alter, Geschlecht, sozialer Stellung, Einkommen und Lebensstil (gesunde Ernährung und Bewegung). Das weckt Betroffenheit und stellt Erziehungsmethoden, die ungeeignet und langfristig schädlich sind, in Frage.

**Was ist „seelische Gewalt“?**[[5]](#footnote-5)

Seelischer oder verbaler Missbrauch ist jede Tat, welche die Selbsteinschätzung, die Würde oder den Selbstwert eines anderen verletzt. In anderen Worten, alle Handlungen oder Worte, die kontrollierend, abwertend, strafend oder manipulierend wirken. Das beinhaltet Beleidigungen und Versuche, andere einzuschüchtern, abzusondern oder zu kontrollieren. Oft ist es ein Warnsignal dafür, dass körperliche Gewalt folgen kann.

Das Vorenthalten von Liebe, Gesprächen, Unterstützung oder Geld sind indirekte Metho­den, um andere zu kontrollieren und Macht über sie auszuüben. Passiv-aggressives Verhalten ist versteckte Feindschaft. Wer so vorgeht, ist ein „Wolf im Schafspelz“.

Missbrauch schreibt dir vor, wohin du gehen darfst, mit wem du sprechen kannst und was du denken sollst. Es ist eine Sache, wenn man warnt: „Wenn du das Esszimmer neu einrichtest, werden wir uns den Urlaub nicht leisten können!“ und eine andere, deine Kreditkarten zu zerschneiden. Dir nachzuspionieren, dich zu überwachen oder zu verfolgen und deine Privat­sphäre zu verletzen ist ebenfalls Missbrauch, weil deine persönlichen Grenzen dadurch überschritten werden.

Im Gegensatz zur körperlichen Gewalt zeigt der seelische Missbrauch keine sichtbaren Folgen und ist deshalb oft schwer zu erkennen. Du bist dir selbst nicht darüber im Klaren, dass du missbraucht wirst, solange du nicht körperlich verletzt wirst. Doch sowohl die kurzfristigen wie auch die langfristigen Folgen von seelischer und verbaler Gewalt sind genau so ernst wie die Auswirkungen von körperlichem Missbrauch.

Ein Mensch, dem seelische Gewalt angetan wurde, fühlt sich unsichtbar und unbedeutend, was tiefere Narben hinterlässt als eine körperliche Verletzung. Eine Familien­beraterin[[6]](#footnote-6) erklärt es so: „Körperliche Gewalt sagt: ,Du bist es nicht wert.‘ Seelischer Missbrauch und Vernachlässigung sagen: ,Du existierst (für mich) nicht.‘“

**Wie erkennt man seelische Gewalt?**

Um eine missbräuchliche Beziehung zu erkennen, ist es notwendig, den Unterschied zwischen einem Missbrauch und einem normalen Streit zu kennen. Konflikte sind in einer Ehe oder in anderen Beziehungen normal und bedeuten nicht unbedingt, dass seelische Gewalt verübt wird. Die Menschen müssen ihre eigenen Meinungen haben und sich frei fühlen, diese auszudrücken. Der Schlüssel liegt darin, auf welche Weise das geschieht.

Ein Experte stellt klar: „Es ist keine seelische Gewalt, wenn man sich von einem Partner trennt oder mit ihm streitet. Genauso wenig, wenn jemand auf etwas, das du getan hast, verletzt reagiert. Menschen reagieren ihren Wahrnehmungen entsprechend, deshalb definieren ihre Reaktionen nicht dein Verhalten. Es ist kein seelischer Missbrauch, wenn man seine Meinung geradeheraus vorbringt. Vielleicht mangelt es an Takt, aber es ist keine seelische Gewalt. Noch einmal: Nur weil jemand verletzt auf eine Wortmeldung reagiert, bedeutet es nicht, dass er oder sie seelischen Missbrauch erlitten hat.“[[7]](#footnote-7)

Bei seelischer Gewalt geht es um eine absichtliche Vorherrschaft, eine Verhaltensweise, die von einer Person eingesetzt wird, um Macht auszuüben und den Partner zu kontrollieren.

Manchmal treten körperliche Anzeichen auf: Die Zähne werden zusammengebissen, das Herz schlägt wild. Auf diese Weise meldet der Körper, dass etwas nicht in Ordnung ist. Wenn du versuchst, eine normale Unterhaltung zu führen, um ein Problem oder einen Konflikt zu lösen, hast du das Gefühl, dass sich das Gespräch rasch zu einem Angriff auf dich wandelt.

Dein eigenes Verhalten kann ebenfalls anzeigen, ob seelische Gewalt vorliegt. Entschuldigst du ständig das Verhalten deines Partners? Hast du das Gefühl, dich ändern zu müssen, um den Ansprüchen deines Partners zu genügen? Unberechtigte Entschuldigungen und Selbst­be­schuldi­gungen sind die typischen Anzeichen eines seelisch missbrauchten Partners.

Das Opfer könnte denken: „Ich muss das an mir ändern, weil es nicht gut genug ist, es ist nie gut genug … was kann ich tun, um das in Ordnung zu bringen?“

Wenn du dich fragst, ob du in einer seelisch missbräuchlichen Beziehung steckst, ist es vermutlich so. Hier sind einige Hinweise, anhand derer du deine Situation überprüfen solltest[[8]](#footnote-8). Bereit?

Verhält sich dein Partner oder jemand anderer in deinem Leben auf diese Weise?

* Er/Sie will wissen, was du zu jeder Zeit tust und will immer in Kontakt mit dir sein.
* Er/Sie will die Passwörter für dein Telefon, dein E-Mail-Konto und deine sozialen Medien erfahren.
* Er/Sie benimmt sich sehr eifersüchtig und beschuldigt dich häufig der Untreue.
* Er/Sie hält dich davon ab, deine Freunde oder Familienmitglieder zu treffen.
* Er/Sie will dich von der Arbeit oder dem Schulbesuch abbringen.
* Er/Sie drückt seinen/ihren Zorn auf eine Weise aus, die dir Angst macht.
* Er/Sie kontrolliert deine Finanzen und wie du dein Geld ausgeben darfst.
* Er/Sie lässt dich nicht zum Arzt gehen.
* Er/Sie demütigt dich vor anderen.
* Er/Sie beschimpft dich („dumm“, „ekelhaft“, „wertlos“, „Hure“, fett“ …)
* Er/Sie droht, dich oder Lebewesen, die dir etwas bedeuten, zu verletzen.
* Er/Sie droht an, dich bei den Behörden anzuzeigen.
* Er/Sie droht damit, sich selbst zu verletzen, wenn er/sie wütend ist.
* Er/Sie sagt Dinge wie „Wenn ich dich nicht haben kann, wird dich auch kein anderer bekommen.“
* Er/Sie trifft persönliche Entscheidungen für dich (Kleidung, Essen …).

**Wie reagiert man richtig auf seelische Gewalt?**

Es ist wichtig, dem Angreifer freundlich, aber fest zu begegnen. Berater empfehlen fünf Möglichkeiten, wie Opfer seelischer Gewalt reagieren können:

1. **Erforsche die Taktiken des seelischen Missbrauchs und lerne, dich durchzusetzen.**

Du musst wissen, womit du es zu tun hast. Manipulative Menschen kennen deine Auslöser. Deshalb ist es wichtig, die Absicht des Täters zu verstehen: Dich unter Kontrolle zu halten und jedes sinnvolle Gespräch zu verhindern. Seelische Gewalt wird als Taktik eingesetzt, um dich zu manipulieren und Macht über dich auszuüben. Wenn du dich auf den Inhalt des Gesprochenen konzentrierst, gehst du in die Falle, indem du versuchst, vernünftig zu argumentieren, Vorwürfe zu entkräften und dich zu erklären. Schon hat der Angreifer gewonnen und die Verantwortung für den verbalen Missbrauch von sich gewiesen.

1. **Setze gesunde Grenzen.**

Sogar Jesus Christus musste in seinem Erdenleben Grenzen setzen. Wir sollten seinem Beispiel auch in diesem Aspekt folgen. Gott gab uns unsere Eigenständigkeit und damit das Recht, die Bereiche, die uns persönlich betreffen, selbst zu regeln. Deshalb dürfen wir keine Angst davor haben, uns gegen Missbrauch zu wehren oder Grenzen zu setzen, wieviel Gewalt wir zulassen werden. Führe Grenzen in deiner Beziehung ein. Behalte die Kontrolle über die Situation und ziehe die Grenze bei dir, statt bei deinem Partner. Wenn zum Beispiel der Partner seiner Wut beim Autofahren freien Lauf lässt, sage lieber „Hör auf, so zu fahren, sonst werde ich nicht mehr mit dir mitfahren.“, anstatt „Könntest du bitte langsamer fahren?“

In manchen Fällen wird verbaler Gewalt am besten mit entschiedenen Aussagen begegnet, wie „Hör auf damit!“, „Sprich nicht so mit mir!“, „Das ist erniedrigend!“, „Hör auf, mich zu beschimpfen!“, „Schrei mich nicht an!“, „Rede nicht in diesem Ton mit mir!“, „Ich lasse mir nichts befehlen!“ usw. Auf diese Weise setzt du eine Grenze, wie du behandelt werden möchtest, und nimmst dir deine Rechte zurück. Der Täter antwortet vielleicht mit „Oder was?“. Darauf kannst du entgegnen: „Dann beende ich dieses Gespräch.“

1. **Baue dein Selbstwertgefühl und deine Selbstachtung auf.**

Verbaler Missbrauch zerstört langsam aber sicher das Selbstwertgefühl. In den meisten Fällen haben sowohl der Täter als auch das Opfer in ihrer Kindheit Herabsetzung erfahren und daher seit langem ein beschädigtes Selbstbild. Mache dir bewusst, dass es nicht deine Schuld ist. Die Bibel enthält viele wunderbare Bestätigungen dafür, wie kostbar du für Gott bist: „Ich habe dich schon immer geliebt. Deshalb habe ich dir meine Zuneigung so lange bewahrt. Ich will dich noch einmal errichten, so dass du neu aufgebaut dastehst …“ (Jeremia 31,3 NLB)

Jesus wäre auf die Erde gekommen, um nur für dich zu sterben. Du bist sein Augapfel. Deshalb tritt für dich ein. Sprich respektvoll mit deinem Partner, aber sei ehrlich und verletzlich, anstatt alles zurückzuhalten und infolgedessen bitter und nachtragend zu werden. Wenn der Partner es ablehnt, sich mit dir zu versöhnen, nachdem du deine Meinung vertreten hast, dann sag ihm, dass er dich respektieren muss, weil du sonst einen Sicherheitsabstand zu ihm einhalten musst.

1. **Suche sofort Hilfe bei einem fachkundigen Berater.**

Wenn du in akuter Gefahr bist, ruf die Polizei oder die Notrufnummer an. Wenn das nicht der Fall ist, wende dich an eine vertrauenswürdige Freundin oder ein Familien­mitglied, einen Therapeuten oder an eine Beratungsstelle für Missbrauch und Gewalt in Familien. Einem Täter entgegenzutreten, vor allem in einer langjährigen Beziehung, kann schwierig werden. Oft benötigt man die Hilfe und Bestätigung einer Gruppe, eines Thera­peuten oder Beraters, um sich fortwährend gegen Missbrauch zu wehren.

Ohne diese Unterstützung kann es passieren, dass man seine Lage in Frage stellt, sich schuldig fühlt und Angst vor dem Verlust der Beziehung oder vor Vergeltungsmaßnahmen bekommt. Wenn du erst einmal die Herrschaft über dein Leben zurückgewonnen hast und dein Selbstwertgefühl wieder heil geworden ist, wirst du niemandem erlauben, dich zu missbrauchen. Wenn die Gewalt aufhört, kann die Beziehung sich verbessern, aber um eine wahre Veränderung zu bewirken, müssen es beide Partner riskieren, Veränderungen zuzulassen. Zieht persönliche Beratung und möglicherweise eine Paartherapie in Betracht.

ACHTUNG: Es ist besser, am Anfang getrennt zur Beratung zu kommen, und nicht gemeinsam als Paar. Für das Opfer könnte es gefährlich werden, dem Therapeuten die ganze Wahrheit zu berichten, während der Täter dabei ist. Der Missbrauch ist nicht die Schuld des Opfers, es ist etwas, das der Täter mit sich selbst und mit Hilfe des Beraters klären muss, bevor die Paartherapie beginnen kann. Wie kann ein Partner in der Sitzung Dinge in einem sicheren Rahmen diskutieren, und dann auf der Heimfahrt der gleichen verbalen Gewalt, der Geringschätzung und den emotionalen Angriffen ausgesetzt sein, die überhaupt zu dieser Therapie geführt haben, selbst wenn den Körper kein einziger Schlag trifft? Die Arbeit an einer Partnerschaft kann niemals sicher und sinnvoll stattfinden, solange der Missbrauch noch andauert.

Wenn der Täter willens ist, sich einzugestehen, dass er Hilfe braucht, gibt es Hoffnung für eine Veränderung. Wenn nicht, wirst du dich fragen müssen, womit du bereit bist zu leben und was du nicht mehr ertragen willst. Wenn Menschen sich nicht ändern wollen, kannst du nicht für sie Änderungen bewirken; du kannst in ihnen auch nicht das Verlangen nach Veränderung wecken. Sie müssen es für sich selbst entscheiden. In diesem Fall müssen die Grenzen verstärkt werden.

1. **Bitte Gott um Trost, Heilung und Weisheit.**

Der Heilige Geist ist unser Tröster und wird uns in alle Wahrheit und Weisheit leiten. Er kann unser Herz mit Gottes Liebe auf eine heilende Weise erfüllen. Er kann uns lehren, welche Worte wir sprechen sollen. Jesus hat alle Formen von Gewalt erlebt, auch seelische und geistliche. Der Unterschied zu uns ist, dass er allen Missbrauch angenommen und sich nicht davor verschlossen hat. Er fühlte einen viel tieferen Schmerz als wir heute, weil wir uns oft vor der Qual verschließen, um uns zu schützen, und das tat er nicht.

Ellen G. White schreibt in „*Der Sieg der Liebe*“ (früher: *Das Leben Jesu*):

„Er sagt: ‚Ich kenne deine Tränen; ich habe auch geweint. Ich kenne das Leid, das zu schwer ist, um es einem Menschen anzuvertrauen. Denke nicht, du seist einsam und verlassen. Auch wenn dein Schmerz kein Herz der Welt berührt, schau auf mich und lebe!‘“ [[9]](#footnote-9)

**WORTE, DIE FRIEDEN STIFTEN ODER WORTE, DIE VERWUNDEN**

Die Bibel zeigt uns, dass unsere Worte mächtig sind. Sie können aufbauen, Frieden und Heilung bringen oder tiefe Wunden schlagen, die lebenslange Narben hinterlassen können. Unser Predigttext (Epheser 4,29) wird in vier aktuellen Bibelübertragungen wie folgt wiedergegeben:

**New Living Translation:** „Verwende keine schlechte oder beleidigende Sprache. Lass alles, was du sagst, **gut und hilfreich** sein, damit deine Worte eine **Ermutigung** für alle sind, die sie hören.“

**New International Version:** „Lasst kein ungesundes Gerede aus eurem Mund kommen, sondern nur das, was dabei hilft, **andere** ihren **Bedürfnissen entsprechend aufzubauen**, damit es den Hörern **zum Segen gedeiht.**“

**The Message Bible:** „Passt auf, wie ihr sprecht. Lasst nichts Schlechtes oder Schmutziges aus eurem Mund kommen. Sagt nur, **was hilft**, jedes Wort **ein Geschenk**.“

**New King James Version:** „Lasst kein verderbtes Wort aus eurem Mund hervorkommen, sondern nur, was **gut** für die notwendige Erbauung ist, damit es den Hörern **Gnade vermittelt**.“

**Die Macht der Worte**

Unsere Worte sollten ein Geschenk an unser Gegenüber sein, sie sollen Frieden schenken, Gnade vermitteln und andere Menschen aufbauen. Sie sollten respektvoll und in einem angenehmen Tonfall gesprochen werden, um Menschen zu stärken – besonders diejenigen, die wir lieben.

Der Bericht von Nabal und seiner Frau Abigail zeigt den großen Gegensatz zwischen Worten, die heilen und aufbauen und solchen, die andere abwerten und verletzen. Wir lesen in 1. Samuel 25,2-38:

„Ein wohlhabender Mann aus Maon hatte Grundbesitz in Karmel. Er besaß 3.000 Schafe und 1.000 Ziegen, und er war gerade dort, weil es die Zeit der Schafschur war. Der Name des Mannes war Nabal. Seine Frau Abigajil war eine kluge und schöne Frau. Doch Nabal, ein Nachkomme Kalebs, war grob und unehrlich.

Als David in der Wüste hörte, dass Nabal seine Schafe schor, schickte er zehn seiner jungen Männer nach Karmel. Sie sollten Nabal von ihm Grüße ausrichten und ihm sagen: ,Friede und Glück dir, deiner Familie und allem, was dir gehört! Ich habe gehört, dass du deine Schafe scheren lässt. Als deine Hirten bei uns waren, haben wir ihnen nichts getan und ihnen während der ganzen Zeit, in der sie in Karmel waren, nie etwas gestohlen. Frage deine Knechte, sie werden es dir bestätigen. Bitte empfange meine Männer freundlich, denn wir sind an einem Festtag gekommen. Gib ihnen und deinem Sohn David bitte, was immer du gerade zur Hand hast.‘

Davids junge Männer überbrachten Nabal die Botschaft im Namen Davids und warteten auf seine Antwort. ,Wer ist dieser David?‘, spottete Nabal. ,Für wen hält dieser Sohn Isais sich? Heutzutage laufen viele Knechte ihren Herren fort. Soll ich vielleicht mein Brot und Wasser und das Fleisch, das ich für meine Schafscherer geschlachtet habe, nehmen und es Männern geben, die von wer weiß woher kommen?‘

Die Boten kehrten zu David zurück und berichteten ihm alles. ,Holt eure Schwerter!‘, sagte David und er und seine Männer schnallten sich ihre Schwerter um. Mit 400 Mann machte er sich auf den Weg; 200 blieben zurück, um das Lager zu bewachen.

In der Zwischenzeit ging einer von Nabals Knechten zu Abigajil und berichtete ihr: ,David hat Boten aus der Wüste geschickt, die unseren Herrn grüßen sollten, aber er hat sie beschimpft. Dabei waren die Männer sehr gut zu uns und haben uns nie etwas getan. Während der ganzen Zeit, in der wir auf den Feldern umherzogen, wurde uns nie etwas gestohlen. Tag und Nacht waren sie für uns und die Schafe wie eine schützende Mauer, solange wir die Herden in ihrer Nähe weideten. Überleg doch, was du tun kannst, denn unser Herr und sein ganzes Haus stürzen sonst ins Unglück. Er ist so übellaunig, dass niemand mit ihm reden kann.‘

Abigajil verlor keine Zeit. Schnell nahm sie 200 Brote, zwei Schläuche Wein, fünf zubereitete Schafe, etwa fünf Maß geröstetes Korn, 100 Rosinenkuchen und 200 Feigenkuchen. Sie lud alles auf einige Esel und sagte zu ihren Knechten: ,Geht schon voraus. Ich komme euch gleich nach.‘ Aber ihrem Mann Nabal sagte sie nicht, was sie vorhatte.

Als sie im Schutz des Berges auf ihrem Esel abwärtsritt, sah sie David und seine Männer auf sich zukommen. David sagte gerade: ,Für nichts und wieder nichts habe ich die Herden dieses Kerls in der Wüste beschützt, und nichts, was ihm gehörte, ging verloren. Aber er hat mir Gutes mit Bösem vergolten. Gott soll mich strafen, wenn ich bis morgen Früh von allen seinen Leuten auch nur einen, der gegen die Wand pinkelt, am Leben lasse!‘

Als Abigajil David sah, stieg sie rasch von ihrem Esel und verbeugte sich tief vor ihm. Sie warf sich ihm zu Füßen und sagte: ,Mich trifft alle Schuld in dieser Sache, mein Herr. Bitte lass mich mit dir reden und hör dir an, was ich zu sagen habe. Beachte doch Nabal, diesen bösartigen Menschen, nicht. Er ist ein Narr, wie schon sein Name sagt. Ich aber habe deine Boten, die du geschickt hast, nie zu Gesicht bekommen. Nun, mein Herr, so wahr der Herr lebt und du selbst auch, der Herr hat dich vom Mord abgehalten und dich daran gehindert, dich selbst zu rächen. So sollen alle deine Feinde und alle, die dir schaden wollen, bestraft werden wie Nabal. Hier ist ein Geschenk, das ich dir, mein Herr, mitgebracht habe, verteile es unter deinen Leuten. Bitte vergib mir, wenn ich dich gekränkt habe. Der Herr wird dich sicher mit einer Herrschaft belohnen, die Bestand hat, denn du kämpfst die Kriege des Herrn. Man soll dir dein Leben lang nicht vorwerfen können, dass du etwas Unrechtes getan hast. Selbst wenn du verfolgt wirst und dich jemand umbringen will, wird der Herr, dein Gott, sich um dich sorgen und dein Leben beschützen! Das Leben deiner Feinde jedoch wird fortgeschleudert werden wie Steine, die von einer Schleuder abgeschossen werden! Wenn der Herr alle seine Zusagen erfüllt und dich zum Herrscher über Israel gemacht hat, dann wird dein Gewissen unbelastet sein, weil du nicht sinnlos Blut vergossen und dich eigenmächtig gerächt hast. Und wenn der Herr dies alles für dich getan hat, dann denke an mich!‘

David antwortete Abigajil: ,Gepriesen sei der Herr, der Gott Israels, der dich heute zu mir gesandt hat! Gepriesen sei deine Klugheit! Gesegnet sollst du sein, weil du mich daran gehindert hast, Blut zu vergießen und mich selbst zu rächen. Denn ich schwöre beim Herrn, dem Gott Israels, der mich davon abgehalten hat, dir etwas anzutun: Wenn du mir nicht so schnell entgegengeeilt wärst, würde morgen Früh unter den Leuten Nabals keiner mehr von allen, die an die Wand pinkeln, am Leben sein.‘ Und er nahm ihre Geschenke an und sagte zu ihr: ,Kehre in Frieden nach Hause zurück. Ich habe gehört, was du gesagt hast, und werde deine Bitte erfüllen.‘

Als Abigajil zu Nabal zurückkam, feierte er gerade in seinem Haus ein großes Festmahl, das dem eines Königs entsprach. Er war bester Laune, aber völlig betrunken, deshalb erzählte sie ihm bis zum nächsten Morgen nichts von ihrer Begegnung mit David. Am anderen Morgen, als er wieder nüchtern war, erzählte sie ihm, was geschehen war. Daraufhin erlitt er einen Schlag und wurde völlig gelähmt. Etwa zehn Tage später ließ der Herr ihn sterben.“ (1.Samuel 25,2-38 NLB)

Die Bibel beschreibt Nabal als dumm, grob und böse in allem was er tat. Wie viele andere, die mit Worten Gewalt antun und es später bereuen, ist er zu dieser Gelegenheit **betrunken**.

David und seine Männer hatten Nabals Hirten geholfen und seinen Besitz bei Tag und Nacht beschützt. Aus diesem Grund nimmt David an, dass er – wie die Hirten – einen Anteil am Fest des Schafescherens verdient habe. Als Antwort auf die höfliche Anfrage Davids verwendet Nabal (dessen Name „der Törichte“ bedeutet) **beleidigende** **Worte**: „Wer ist dieser David, und wer der Sohn Isais?“ (Vers 10). Das ist eine Beleidigung, die den Zweck hat, jemanden als **bedeutungslos** abzutun. Dies verstärkt Nabal, indem er den gesalbten zukünftigen König als „entlaufenen Sklaven“ schmäht.

Als klar wird, dass der zornige David mit 400 Männern im Anmarsch ist, teilt ein ängstlicher Diener Abigail die schlimmen Neuigkeiten mit. Er berichtet, wie Nabal David **beleidigt** hatte. Offensichtlich ist Nabal auch seinen eigenen Dienern gegenüber **verletzend**, so betont auch der Knecht, dass **niemand mit ihm sprechen kann**. Es scheint nicht ungewöhnlich für die Dienerschaft gewesen zu sein, dass sie sich an diese verständnisvolle Frau wandte, die freundliche und weise Abigail. Der Diener erweist ihr Respekt und traut ihr zu, die komplizierte Situation retten zu können.

Abigail ergreift sofort die Initiative, ohne sich zuvor mit ihrem Mann abzusprechen. Vielleicht wollte sie einen sinnlosen Streit vermeiden. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Nabal nicht nur seiner Dienerschaft gegenüber **emotional gewalttätig** war, sondern auch seine Frau und andere Mitglieder des Haushalts zumindest verbal missbraucht hat. Alle scheinen einen Weg gefunden zu haben, ihn und seine Beschimpfungen zu vermeiden, indem sie ohne ihn Entscheidungen trafen und danach handelten. Später **nimmt** Abigail **die Schuld auf sich** und **entschuldigt** sich bei David wortreich für die Dummheit ihres Mannes, was darauf schließen lässt, dass sie **immer wieder Leute beschwichtigen musste**, welche durch die verbalen **Wutausbrüche** Nabals erzürnt worden waren.

**Die Wirkung von Abigails Worten**

Mit dem Geist Gottes erfüllt begegnet Abigail David mit freundlichen Worten und „Geschenken“ in Form von erlesenen Nahrungsmitteln. Ihre kostbarste Gabe ist aber nicht das Essen, sondern ihr weiser Rat. Ihre Worte bringen Frieden, verleihen Gnade, ermutigen und stärken den Hörer, und stillen die Bedürfnisse. Das bestätigt David selbst (Vers 33).

Auch die Feder der Inspiration weist auf diese Wirkung hin. Ellen G. White schrieb in *Wie alles begann* (früher: *Patriarchen und Propheten*), S. 652*:*

„So konnte nur jemand sprechen, der an der Weisheit des Himmels Anteil hatte. Dem Duft einer Blüte gleich, der natürlich und unbewusst ausströmt, zeigte sich Abigails Glaube in ihrem Antlitz, ihren Worten und Taten. In ihr wohnte der Geist des Sohnes Gottes. Ihre Rede war mit Anmut gewürzt, voller Güte und Friedfertigkeit, und zeugte von einem himmlischen Einfluss. In David kamen nun freundlichere Empfindungen auf, und er erschrak beim Gedanken an die Folgen, die sein vorschnelles Handeln hätte haben können … Unter der Macht ihres Einflusses und ihrer Vernunft schwand Davids Wut.“ Abigail beschwichtigte die aufgewühlten Gefühle des Mannes, der zum König gesalbt worden war, durch „Worte von ruhiger und zielgerichteter Weisheit“.[[10]](#footnote-10)

**Die Macht liebevoller Worte**

Ellen G. White schreibt in *The Signs of the Times,* Nov. 14, 1892:

„In vielen Familien herrscht ein großer Mangel daran, sich gegenseitig Zuneigung auszudrücken. Sentimentalitäten sind unnötig, aber es ist wichtig, die Liebe und Zärtlichkeit auf eine keusche, reine und würdige Weise zum Ausdruck zu bringen. Manche pflegen absichtlich eine Herzenshärtigkeit, die in Wort und Tat die satanische Seite des Charakters offenbart. Zärtliche Liebe sollte immer zwischen Ehemann und Ehefrau, Eltern und Kindern, Brüdern und Schwestern gepflegt werden. Jedes übereilte Wort sollte aufgehalten werden, und nicht einmal der Anschein eines Mangels an gegenseitiger Liebe sollte sichtbar werden. Es ist die Pflicht eines jeden Familienmitglieds, zur angenehmen Atmosphäre beizutragen und freundlich zu sprechen.“[[11]](#footnote-11)

**Die Kraft achtungsvoller Sprache**

Ellen G. White schreibt in *Glück fängt zu Hause an*, S. 25:

„Keiner braucht den anderen in der Ehe zu **beherrschen**. Im Wort Gottes finden wir dazu völlig klare Aussagen. Der Mann soll seine Frau lieben, wie Christus die Gemeinde liebt; die Frau soll ihren Mann lieben und **achten**. So können sich beide im Entgegenkommen üben, ohne dass sie einander verärgern oder verletzen. **Versucht nicht, dem Ehepartner euren Willen aufzuzwingen**, das würde die gegenseitige Liebe belasten. Wer seinen eigenen Willen durchsetzen will, steht dem häuslichen Frieden und dem Glück der Familie im Wege. Eine Ehe, in der Streitigkeiten und Wortgefechte an der Tagesordnung sind, kann nicht glücklich sein. **Seid freundlich im Umgang miteinander; seid bereit, auch einmal nachzugeben**. Gebt acht, was ihr sagt, denn der Einfluss eurer Worte zum Guten oder Bösen ist groß. Vermeidet jeden scharfen Tonfall, und messt euren Lebensbund immer mehr an der Liebe Christi.“[[12]](#footnote-12)

Das ist unsere Pflicht: Ein Heim zu bewahren, das ein „Stück Himmel auf Erden“ ist und in dem Gott und seine Engel wohnen können. Die gute Nachricht ist, dass auch Hoffnung besteht, wenn die Beziehung nicht gesund war und seelischer Missbrauch aufgetreten ist.

**Die Kraft geheiligter Worte**

Ellen G. White schreibt im Buch *Auf den Spuren des großen Arztes*, S. 296:

„Männer und Frauen können Gottes Idealvorstellung entsprechen, wenn sie **Christus als ihren Helfer annehmen**. Was menschliche Weisheit nicht vermag, **wird seine Gnade für die vollbringen**, die sich ihm in liebevollem Vertrauen übergeben. Seine Fügung kann **Herzen durch Bindekräfte vereinigen**, die himmlischen Ursprungs sind. Die **Liebe** wird dann kein bloßer Austausch weichlicher und flatterhafter Worte sein.

Der Webstuhl des Himmels webt mit Kett- und Schußfaden feiner, aber **fester**, als jemals auf irdischen Webstühlen gewebt werden kann. **Das Ergebnis** ist kein Seidengewebe, sondern eines, das es **verträgt, getragen, geprüft und strapaziert** zu werden. Herz und Herz werden mit **den goldenen Bändern einer Liebe aneinandergebunden sein, die beständig ist**.“[[13]](#footnote-13)

**Die Kraft des göttlichen Wortes für dich**

Wenn du erkennst, dass du in einer zerrütteten, von Missbrauch geprägten Beziehung gefangen bist, musst du dich im Rahmen der biblischen Wahrheit sehen. Es mag sein, dass du zurzeit noch nicht darüber sprechen kannst. Das ist in Ordnung. Höre nicht auf das, was der Missbraucher dir vorwirft, sondern konzentriere dich darauf, was Gott über dich sagt: *„Hab keine Angst, ich habe dich erlöst. Ich habe* ***dich bei deinem Namen gerufen****; du gehörst* ***mir****.“* (Jesaja 43,1 NLB). Hier sind noch einige wunderschöne biblische Wahrheiten, die dich betreffen:

**Psalm 139,13-14:** „Du hast alles in mir geschaffen und hast mich im Leib meiner Mutter geformt. Ich danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast! Wunderbar sind deine Werke, das weiß ich wohl.“ (NLB)

**Epheser 2,10:** „Denn wir sind Gottes Schöpfung. Er hat uns in Christus Jesus neu geschaffen, damit wir zu guten Taten fähig sind, wie er es für unser Leben schon immer vorgesehen hat.“ (NLB)

**Jeremia 29,11:** „Denn ich weiß genau, welche Pläne ich für euch gefasst habe, spricht der Herr. Mein Plan ist, euch Heil zu geben und kein Leid. Ich gebe euch Zukunft und Hoffnung.“ (NLB)

Wenn du Gewalt erleidest, denke daran: Es ist nicht deine Schuld!

**AUFRUF**

Möge jeder von uns, Männer und Frauen, Alte und Junge, **Weisheit von Gott** erbitten.

Mögen wir wie Abigail und David handeln und Gott **demütig** erlauben, uns zu lehren, wie wir auf eine Weise miteinander umgehen können, die ihm gefällt und die seinen Charakter **widerspiegelt**.

Mögen die Worte unseres Mundes und die Taten unseres Herzens ihn **ehren**, wenn wir seine Liebe miteinander teilen. Denn das ist es, woran die Welt erkennen wird, dass wir wahre Jünger Christi sind.

**SCHLUSSGEBET**

**— ENDE der Predigt —**

# **Das Seminar**

**SEELISCHE GEWALT: Was können wir tun?**

**von Dr. Katia G. Reinert**

**Marias Geschichte**

Heute Morgen haben wir von Maria gehört. Ihr Mann Hans war Gemeindeältester, was ihn aber nicht davon abhielt, sie mit Worten zu verletzen und davon abzubringen, ihre Ausbildung zu beenden. Dennoch fällt es Maria noch immer schwer zu sagen, dass sie seelische Gewalt erlitten hat.

Ihr Mann kannte die Bibel gut und legte mutig für seinen christlichen Glauben Zeugnis ab. Sie studierten gemeinsam die Schriften, beteten zusammen und hielten in ihrem Heim einen Hauskreis ab. Doch hinter seiner gottesfürchtigen Fassade lauerte eine herrschsüchtige Natur. Über die Jahre hinweg zerstörte er Marias Sicherheitsgefühl und ihren Selbstwert.

„Ich sah Dinge um mich herum zerstört werden, wurde bedroht, musste Psycho-Spiele über mich ergehen lassen – ein Messer an meiner Kehle, eine Schusswaffe an meinem Kopf“, sagt Maria, „sogar die Bibel wurde als Waffe gegen mich benutzt! Immer aus dem Zusammenhang gerissen zitiert, aber trotzdem verwendet.“

Hans machte Maria für seine Wutausbrüche verantwortlich, und jahrelang akzeptierte sie die Lüge, dass sie teilweise schuld daran war. „Ich musste doch etwas falsch gemacht haben, wenn eine Partnerschaft, die Gott miteinschloss, so falsch lief, oder? Ich versuchte so sehr, gottesfürchtig zu sein … und die Bibel befahl mir, mich meinem Ehemann unterzuordnen. Vielleicht wollte Gott ja, dass ich ein wenig leide, damit ich dadurch heiliger würde. Außerdem war es ja nicht SO schlimm – manchmal war er auch liebevoll und freundlich zu mir. “

Hans missbrauchte Maria, aber es hätte auch andersherum sein können. Frauen setzen Männer genauso viel seelische Gewalt entgegen. Wollen wir die Geschichte andersherum erzählen? Kannst du dir das vorstellen?

Maria sagt geringschätzig zu Hans: „Du kannst nicht mit deiner Ausbildung weitermachen. Du hast die Schule immer gehasst. Du hast einfach nicht den Grips dafür. “

**Heute Nachmittag wollen wir uns einige Fragen stellen:**

* Welche **Methoden** setzen die Täter mit ihren Worten, ihrer Gleichgültigkeit und ihren Taten ein?
* Welche **Folgen** hat seelische Gewalt?
* Wie kann man seine **persönliche Lage einschätzen**?
* Wie sollte ein **Christ reagieren,** wenn jemand missbraucht wird?
* Was ist, wenn du selbst Menschen, die du liebst, seelische Gewalt antust? Bist du bereit, dein Verhalten zu erkennen und zu verändern?
* Was ist, wenn du das Opfer bist? **Bist du bereit, Hilfe zu suchen**? Weißt du, an wen du dich wenden kannst?
* Wo findet man **Hilfestellung,** um den Opfern seelischer Gewalt zu helfen?

**WARUM FÄLLT ES SCHWER, SEELISCHE GEWALT ZU ERKENNEN?[[14]](#footnote-14)**

Seelische Gewalt kann schwer zu erkennen sein, weil sie unauffällig ist und die Täter oft die Opfer als Schuldige darstellen. Sie können sich verhalten, als ob sie keine Ahnung hätten, warum du dich so aufregst. Es wäre auch möglich, dass du in früheren Beziehungen ähnlich behandelt wurdest, deshalb bist du es gewohnt und kannst den Missbrauch schwerer als solchen erkennen. Im Lauf der Zeit wird der Täter dein Selbstwertgefühl zerstören, dir Schuldgefühle einflößen, dich dazu bringen, an dir zu zweifeln und deinen eigenen Wahrnehmungen zu misstrauen.

Andere Aspekte eurer Beziehung können gut funktionieren. Der Täter kann zwischen den Gewaltausbrüchen liebevoll sein, so dass du sie verleugnest oder vergisst. Vielleicht hattest du nie eine gesunde Beziehung, die du als Vergleich heranziehen kannst; und wenn die seelische Gewalt im Verborgenen geschieht, gibt es keine Zeugen, die deine Erfahrung bestätigen könnten.

**DIE PERSÖNLICHKEITSMERKMALE DES TÄTERS[[15]](#footnote-15)**

Viele Frauen und Männer nehmen an, dass sie nicht missbraucht werden, solange sie nicht körperlich von ihrem Partner angegriffen werden. Das ist nicht zwingend wahr. Es kann sein, dass du in einer Partnerschaft bist, die dir etwas entzieht – dein Partner verringert dein Selbstwertgefühl und dein Glück – ohne dass du es bemerkt hast.

**Täter wollen üblicherweise kontrollieren und herrschen.** Um ihr Ziel zu erreichen, setzen sie verbale Gewalt ein. Sie sind selbstbezogen, ungeduldig, uneinsichtig, gefühllos, nachtragend, haben kein Mitgefühl und zeigen sich oft eifersüchtig, misstrauisch und verschlossen. Um die Kontrolle zu bewahren, nehmen manche Täter „Geiseln“, indem sie versuchen, dich von deinen Freunden und deiner Familie zu trennen. Ihre Stimmung kann rasch umschwingen, von unbeschwert-romantisch zu missmutig-zornig. Manche strafen mit Wutausbrüchen, andere mit Schweigen – oder beidem. Üblicherweise geht es nach ihrem Willen, oder gar nicht.

**Merkmale des Täters[[16]](#footnote-16)**

* **Der fordernde Mann** ist sehr dominant, leicht erzürnt, außerordentlich kritisch und überschätzt oft seine Beteiligung am Haushalt.
* **Der Rechthaberische** sieht seine Meinung als höchste Autorität an und schätzt die Gefühle seiner Partnerin gering. Er verdreht ihre Logik in etwas Lächerliches und lässt sie bereuen, überhaupt eine eigene Meinung gehabt zu haben.
* **Der unauffällige Folterer** schafft es, seine Partnerin verbal anzugreifen, ohne zu brüllen oder seine Stimme zu erheben. Diese stillen Angriffe bewirken oft, dass das Opfer zornig wird, und lassen so dieses als Täter erscheinen.

Die aktuelle Forschung zeigt, dass diese Merkmale Ausdruck eines verzerrten Weltbildes sind. In ihrem Buch *When Love Hurts: A Woman’s Guide to Understanding Abuse in Relationships* schreiben Jill Cory und Karen McAndless-Davis, dass Täter glauben, sie seien der Mittelpunkt, allen überlegen und verdienten es.

„Männer verwenden seelischen Missbrauch, um ihr Weltbild durchzusetzen. Die Gewaltausübung erlaubt ihnen, die Kontrolle zu bewahren und mehr Macht als der Partner auszuüben. Ein Täter wird alles einsetzen, um zu ,gewinnen‘ und zu bekommen, was er will.“

Wie bereits angemerkt, erleiden genauso viele Männer wie Frauen seelische Gewalt durch ihre Partner.

**Merkmale der Täterin:**

* **Sie wurde als Kind missbraucht**, hat es in ihrer eigenen Familie erlebt oder wurde von einem früheren Partner mit seelischer Gewalt konfrontiert.
* Sie hat **ein geringes Selbstwertgefühl.**
* **Sie ist schnell aufbrausend**, schon kleine Ärgernisse und Auseinandersetzungen genügen.
* **Ihr Überlegenheitsgefühl beruht auf der Zustimmung ihres Partners** und seiner Unterwerfung unter ihren Willen. Sie fühlt sich nur dann in der Lage, alles unter Kontrolle zu haben, wenn ihr Partner völlig willenlos ist und all ihre Entscheidungen und Wünsche akzeptiert.
* **Sie hegt fixe Erwartungen und Fantasien** über Ehe, Partnerschaft oder Männer und will diese nicht aufgeben. Sie erwartet von ihrem Partner, dass er sich nach ihren Vorstellungen verhält; womöglich nach dem Muster der Ehe ihrer eigenen Eltern, oder dem Gegenteil davon. Sie verlangt, dass er sich ändert, um ihren Erwartungen zu entsprechen.
* **Sie schiebt die Schuld für alle Schwierigkeiten in der Beziehung auf ihren Partner.** Sie würde nicht zornig werden, wenn er nur ihren Erwartungen entsprechen würde. Sie würde nicht trinken, wenn er sie nicht unglücklich machen würde. Sie lehnt jede Beratung ab, weil „mit ihr alles stimmt, nur mit ihm nicht“. Sie möchte nicht, dass er zur Beratung geht, weil sie sich von dem Gedanken bedroht fühlt, dass ein Außenseiter „sich auf seine Seite schlägt“.
* **Täterinnen sind außergewöhnlich besitzergreifend und eifersüchtig.** Sie haben ein tiefes Bedürfnis, ihre Partner unter Kontrolle zu haben.
* **Oft pflegen sie mit anderen Menschen nur oberflächliche Beziehungen.** Ihre wichtigste, wenn nicht gar einzige, Beziehung ist jene mit ihrem Partner.
* **Sie scheint zwei Persönlichkeiten in sich zu vereinen: E**ntweder ist sie liebevoll oder außergewöhnlich grausam und brutal. Je nach Stimmung ist sie selbstsüchtig oder großzügig.
* Ein Hauptmerkmal der Täterin ist ihre **Fähigkeit, andere zu täuschen**. Sie kann liebevoll, ruhig, charmant und überzeugend wirken.
* **Der Partner ist für sie meist ein Symbol**. Die Täterin sieht ihren Partner nicht als eigenständige Persönlichkeit, sondern als Stellvertreter eines anderen, vor allem, wenn sie zornig ist. Sie nimmt an, dass er wie der andere (oft ihr Vater, ein anderes Familienmitglied oder eine Autoritätsperson) denkt, fühlt oder handelt.

In unserem Kulturkreis wird die Lebenseinstellung „Ich werde ihn schon ändern“ maßlos und unvernünftig durchgesetzt. Eine Frau wählt ihren Partner aus und formt ihn dann nach ihrem Gefallen. „Heirate ihn heute – und verändere ihn morgen!“ (Text aus dem Broadwaymusical *Guys & Dolls*)

Selbstverständlich können sich liebende Partner beschließen, ihre persönlichen Gewohnheiten zu ändern, um dem anderen eine Freude zu machen, aber ein Partner sollte niemals verlangen, dass der andere Lebensstil, Persönlichkeit, Hobbies und Berufsziele **gegen seinen Willen** aufgibt.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Täter keine hoffnungslosen Fälle sind und schmerzliche Erfahrungen hinter sich haben können. **Die Forschung weist darauf hin, dass Opfer dazu neigen, selbst zu Tätern zu werden**. Manchmal entsteht seelische Gewalt aus Gefühlen von Angst und Scham, die aus dem Missbrauch in der Zeit vor der aktuellen Partnerschaft stammen. Das Bedürfnis nach Selbstschutz kann zu weiterem Missbrauch führen. Die Täter denken sich vielleicht: „Ich will nie wieder das ängstliche Kind sein … ich will nie wieder so verletzlich sein, deshalb werde ich die Kontrolle um jeden Preis bewahren.“ [[17]](#footnote-17)

**AUF WELCHE WEISE WIRD SEELISCHE GEWALT AUSGEÜBT?[[18]](#footnote-18)**

**1. Seelischer Missbrauch durch WORTE**

* **Die überhebliche Meinung** weigert sich, die Ansicht des Partners in Betracht zu ziehen und zwingt diesen, immer die Auffassung des Täters zu übernehmen.
* **Die Person, die auf jeden Fall Recht hat** und bei jeder Auseinandersetzung das letzte Wort haben muss, setzt dich immer ins Unrecht.
* **„Der Richter und die Geschworenen in einer Person“** spricht harte Urteile über dich und dein Verhalten aus, um bei dir Scham und Schuldgefühle hervorzurufen.
* **Der leidenschaftliche Erniedriger** verwendet Kommentare wie: „Du bist verrückt! Wie kann man nur so etwas Idiotisches tun?“, um deine Entscheidungen und Gefühle abzuwerten.
* **Der spontane Komiker** verwendet Sarkasmus, um Vergangenes auszugraben, seinen Gesichtspunkt klarzustellen oder dich als Person herabzusetzen.
* **Der Schuldzuweiser** redet dir unrealistische und unverdiente Schuldgefühle ein, um dein Benehmen zu kontrollieren.
* **Der Historiker** sagt zwar, dass er dir vergeben hat, bringt aber Vergangenes immer wieder zur Sprache, um dich dazu zu bringen, aufgrund deiner Schuldgefühle seine Entscheidungen und Gefühle anzuerkennen.

**2. Seelischer Missbrauch durch TATEN**

* **Der Oberbefehlshaber** möchte jeden Aspekt deines Lebens von deinen Gedanken bis zu deinen Taten kontrollieren und durch strenges, militärisches Benehmen und hohe Anforderungen erzwingen.
* **Der Schreihals** setzt Gebrüll, lautes Geschrei und Schimpfworte als Waffen ein, um dich zu unterdrücken.
* **Der Einschüchterer** verwendet Drohgebärden, Angst, Zorn und unpassende Androhungen, um seine Ziele zu erreichen.
* **Die emotionale Achterbahn** ist eine Person, deren Stimmungen, Launen und Benehmen ohne Vorwarnung von einem Extrem ins andere wechseln. Dies zerstört jedes Gefühl von Sicherheit und Dauerhaftigkeit in eurer Beziehung.
* **Andere werden bevorzugt,** indem der Täter sagt **„Warum kannst du nicht mehr wie … sein?“ und damit klar macht, dass du im Vergleich zu einer anderen Person schlecht abschneidest.**
* **Rollen werden vertauscht** oder durcheinandergebracht, wenn Eltern die Rolle von Kindern bzw. Kinder die Verantwortung der Eltern übernehmen oder als Ersatz für den Partner dienen müssen.
* **Der Zorn Gottes** wird durch den Täter beschworen, der die Schrift missbraucht, um seinen Willen durchzusetzen und der seine eigene Meinung Gott zuschreibt.
* **Gaslighting** **ist der Fachausdruck für manipulatives Verhalten, das zum Ziel hat, den Partner aufs Tiefste zu verunsichern und zu desorientieren. Das Opfer bekommt den Eindruck, wahnsinnig oder dement zu werden. Der Täter leugnet, dass ein bestimmtes Ereignis stattgefunden hat, nennt dich verrückt oder überspannt, beschreibt Begebenheiten ganz anders als du sie in Erinnerung hast. Wenn du dein Denk- oder Erinnerungsvermögen in Frage stellst, fühlst du dich stärker vom Täter abhängig und bleibst eher in der Beziehung gefangen. Dieser Vorgang wird langsam gesteigert und am Anfang vielleicht nicht bemerkt.**[[19]](#footnote-19)

**3. Seelischer Missbrauch durch GLEICHGÜLTIGKEIT**

* **Das verschollene Elternteil** trennt sich **körperlich** von jeder Anteilnahme an deinem Leben, indem es spurlos verschwindet.
* **Der innerlich abwesende Betreuer** trennt sich **emotional** von der Anteilnahme an deinem Leben und steht dir gleichgültig gegenüber.

**WAS SIND DIE FOLGEN SEELISCHER GEWALT?**

**Wenn jemand in einer Beziehung bleibt, die seelische Gewalt beinhaltet, muss mit langanhaltenden Schäden an der körperlichen und geistigen Gesundheit rechnen, wie z. B. chronischen Schmerzen, Depressionen oder Angststörungen.**

**Man kann in der Folge …**

* **… die eigenen Erinnerungen in Frage stellen („Ist das wirklich passiert?“ 🡪 Gaslighting)**
* **… das eigene Verhalten ändern, um den Partner nicht zu provozieren; z. B. aggressiver oder passiver handeln als sonst.**
* **… sich schämen oder schuldig fühlen.**
* **… ständig in der Angst davor leben, den Partner zu verärgern.**
* **… sich machtlos und hoffnungslos fühlen.**
* **… sich manipuliert, missbraucht und überwacht fühlen.**
* **… sich ungeliebt fühlen.**

**Das Verhalten des Partners kann dich dazu bringen, dass du alles Menschenmögliche tun willst, um den Frieden wiederherzustellen und den Missbrauch zu beenden. Das führt zu Stress und Überforderung.**

**WIE KANN MAN SEINE PERSÖNLICHE LAGE EINSCHÄTZEN?[[20]](#footnote-20)**

Nimm dir einen Moment Zeit, um diese Fragen zu überdenken. Vielleicht hat dein Partner so getan, als ob diese Dinge normal wären, obwohl es klar ist, dass sie keinesfalls in Ordnung sind.

1. Hast du das Gefühl, dass du mit deinem Partner nicht darüber sprechen kannst, was dich bedrückt?
2. Kritisiert dich dein Partner oft, demütigt er dich oder zerstört er dein Selbstwertgefühl?
3. Macht dein Partner dich lächerlich, wenn du dich ausdrücken willst?
4. Versucht dein Partner, dich von deinen Freunden, deiner Familie oder anderen Gruppen abzusondern?
5. Beschränkt dein Partner deinen Zugang zum Arbeitsmarkt oder zu materiellen Gütern?
6. Hat dich dein Partner jemals bestohlen? Oder Schulden gemacht, die du begleichen musstest?
7. Pendelt eure Beziehung zwischen Zeiten der emotionalen Entfremdung und Zeiten der intensiven Nähe hin und her?
8. Fühlst du dich manchmal in der Beziehung gefangen?
9. Hat dein Partner je etwas weggeworfen oder zerstört, das dir gehört hat?
10. Hast du Angst vor deinem Partner?

**WIE SOLLTE EIN CHRIST REAGIEREN, WENN ER VON SEELISCHEM MISSBRAUCH ERFÄHRT?**

Wenn ein Freund oder eine Freundin dir etwas aus seinem/ihrem Leben erzählt und es irgendwie nach dem klingt, was wir soeben besprochen haben, mach dir bewusst, dass er/sie dir von ganzem Herzen vertraut und dass er/sie vielleicht Angst hat. Dein Gegenüber sucht unter Umständen verzweifelt nach Hilfe und hat beschlossen, sich an dich zu wenden – möglicherweise trotz der strengen Androhung, dass daheim alles noch viel schlimmer werden würde, wenn er/sie jemals darüber sprechen würde. Vergiss nicht, dass bei schwerem Missbrauch Instrumente zur Gefährdungseinschätzung (danger assessment) zum Einsatz kommen müssen, um eine mögliche Lebensgefahr zu erkennen.[[21]](#footnote-21)

Folgende Ratschläge haben sich in dieser Situation bewährt:

* **Bestätige, dass der Kummer berechtigt ist und dass etwas nicht in Ordnung ist.**Das Opfer glaubt vielleicht nicht, dass es wirklich so schlimm um es steht, und braucht eine Bestätigung von außen, wenn es notwendig ist.
* **Stelle taktvolle Fragen.**Versuche mehr Informationen zu gewinnen, z. B. wie lange der Zustand bereits andauert oder welche Übergriffe passiert sind. Nimm dich aber zurück, wenn das Gespräch für das Opfer zu schmerzlich wird.
* **Weise keine Schuld zu*.*** Sehr wahrscheinlich hat das Opfer schon oft die Schuld an der Situation zugewiesen bekommen, deshalb ist es wichtig, dass du es bewusst vermeidest, Ratschläge zu erteilen wie „Wenn du … ändern würdest, dann würde er vielleicht nicht mehr …“ Obwohl in jeder Beziehung beide am Gelingen beteiligt sind, wird es zu einem späteren Zeitpunkt noch genügend Gelegenheit geben, dass das Opfer seinen eigenen Anteil an der schwierigen Lage erkennen kann.
* **Rate deinem Gegenüber nicht, einfach mehr zu tun.** Er/sie hat das bestimmt alles schon versucht – mehr zu beten, hilfsbereiter zu sein, mehr zu loben, besser zu kochen, sich verführerischer zu geben – und all das hat keine positiven Folgen erbracht, die über einige Tage oder Wochen hinaus gewirkt hätten (die Flitterwochen-Phase, wo alles besser erscheint, die aber nie lange anhält).
* **Versuche nicht, ganz alleine zu helfen.** Entscheide, welche Hilfe benötigt wird, ob ein Besuch beim Prediger (nicht jeder ist geeignet) oder bei einem christlichen Berater angebracht wäre.
* **Biete an, zu allen Beratungen mitzukommen.** Vielleicht ist das Opfer ängstlich oder schämt sich. Die ersten Schritte aus einer missbräuchlichen Beziehung heraus können Angst einflößen und deine Unterstützung wird gebraucht.
* **Rate niemals zu überstürzten Entscheidungen.**Es ist nicht hilfreich, wenn du sagst: „Ich habe keine Ahnung, wie du das so lange ertragen konntest!“, oder „Wenn ich du wäre, würde ich sofort zum Rechtsanwalt gehen.“ Das würde nur dazu führen, das Opfer noch mehr zu lähmen. Es muss kleine, sichere Schritte zur Gesundheit und Heilung unternehmen. Außerdem könnte es sein, dass du deine eigenen seelischen Narben und schmerzlichen Erfahrungen in die Situation hineininterpretierst, obwohl die Lage eine andere ist.
* **Sei beständig für dein Gegenüber da.**Opfer fühlen sich oft isoliert. Es hat viel Mut gekostet, um Hilfe zu fragen; um noch mehr Hilfe zu bitten, könnte mehr Mut erfordern, als er/sie aufbringen kann, wenn du dich nicht selbst darum kümmerst. Möglicherweise wird kein zweiter Hilferuf erfolgen.
* **Weise auf die Heilige Schrift hin.** Gib Bibeltexte weiter, die den Wert eines Menschen in Gottes Augen betonen und die uns versichern, dass Gott uns heilen kann und unsere Stärke ist. Wenn das Selbstwertgefühl zerstört ist, braucht man ganz besonders die Zusicherung, dass man geliebt wird, dass man für jemanden wertvoll ist und dass jemand sich um einen kümmert.
* **Bete.**Bete mit ihm/ihr. Lege deinen Freund/deine Freundin Gott ans Herz und bringe ihn/sie immer wieder vor Christus, indem du darum bittest, dass die göttliche Heilung an ihm/ihr wirken möge.

Diese Hinweise berühren nur die Oberfläche eines sehr umstrittenen Themas. Wenn du oder jemand, der dir wichtig ist, in dieser Situation gefangen ist, hole bitte Hilfe. Man sieht vielleicht kein blaues Auge, aber ein Herz wird jeden Tag ein wenig mehr gebrochen.

**ABSCHLIESSENDE FRAGEN**

* **Was ist, wenn du jemanden seelisch verletzt hast?** Hast du diese Techniken angewendet, um jemanden zu manipulieren? Wenn das der Fall ist, bist du bereit, das anzuerkennen und Hilfe zu suchen, um dein Benehmen zu ändern? Wirst du Hilfe von oben erbitten und annehmen?
* **Was ist, wenn du das Opfer von seelischem Missbrauch bist?** Bist du bereit, dem Täter mit Freundlichkeit aber auch Festigkeit entgegenzutreten und gesunde Grenzen zu setzen? Willst du fachkundige Hilfe suchen? Wirst du Heilung und Weisheit von Gott erbitten, um diese Situation zu verändern?

Ich bete, dass du das tun wirst!

**RATSCHLÄGE VON ELLEN G. WHITE FÜR PAARE IN BEZIEHUNGSKRISEN:**

*Glück fängt zu Hause an,* S. 25:

„Es ist besser, Liebe weiterzugeben, statt sie zu fordern. Wir wollen die edlen Charakterzüge in uns fördern und die guten Seiten des andern schnell erkennen. Das Bewusstsein, geschätzt zu werden, ist ein wichtiger Impuls und schafft innere Ausgeglichenheit. Sympathie und Achtung geben Kraft, ein hohes Ziel im Auge zu behalten.“

*Adventist Home*, S. 111 - 112:

„Die Liebe kann genauso wenig bestehen, ohne sich in sichtbaren Zeichen zu offenbaren, wie Feuer ohne Brennstoff leuchten kann. Du hast das Gefühl, dass es unter deiner Würde wäre, Zärtlichkeit durch freundliche Taten zu zeigen und jede Gelegenheit zu nutzen, in deiner Ehefrau durch liebevolle und aufmerksame Worte Zuneigung zu wecken. Deine Gefühle ändern sich schnell, und werden oft durch äußere Gegebenheiten beeinträchtigt.

Lass deine beruflichen Sorgen und Ärgernisse in deinem Büro zurück. Begegne deiner Familie mit einer freundlichen Haltung, mit Mitgefühl, Zärtlichkeit und Liebe. Das wird mehr helfen als viel Geld für Ärzte und Medizin auszugeben, um deine Frau wiederherzustellen. Es wird den Körper heilen und die Seele stärken. Euer beider Leben sind erbärmlich verlaufen.

Du meinst, es wäre unter deiner Würde, Liebe zu zeigen, freundlich und zärtlich zu sprechen. All diese liebevollen Worte, so denkst du, stinken nach Weichheit und Schwäche und sind völlig unnötig. An ihre Stelle treten jedoch ärgerliche Worte voller Streit, Uneinigkeit und Kritiksucht.

Dein Geist ist niemals zufrieden. Du grübelst über deine Schwierigkeiten nach, du hast immerfort eingebildete Not und in weiter Zukunft drohende Armut vor Augen. Du fühlst dich angefochten, verzweifelt und gequält; dein Verstand sieht keinen Ausweg und dein Geist ist bedrückt. Du pflegst weder die Liebe zu Gott noch die Herzensdankbarkeit für all die Segnungen, die dein freundlicher himmlischer Vater dir geschenkt hat. Du siehst nur die Unannehmlichkeiten des Lebens. Eine weltliche Geistesstörung schließt dich in schwarze Wolken der Finsternis ein. Satan freut sich darüber, weil du leidest, obwohl du dich doch für Frieden und Glück entscheiden könntest.“

*Glück fängt zu Hause an,* S. 27:

„Ohne gegenseitige Rücksichtnahme und Liebe kann keine Macht auf Erden die Ehepartner in der Einheit des Glaubens bewahren. Das Miteinander in der Ehe soll herzlich und voller Rücksicht sein, von geistlicher Kraft erfüllt. So hat die Ehe eine heiligende und veredelnde Wirkung. Auf dieser Basis können sich die Partner gegenseitig alles bedeuten, was sie sich nach Gottes Wort bedeuten sollen.“

**- Ende des Seminarteils -**

**Weiterführendes Material**

**WEITERES MATERIAL ZUM THEMA SEELISCHER MISSBRAUCH**

**Material zum Thema Gewalt in der Ehe**

Was nach außen wie eine perfekte Ehe aussieht, kann hinter verschlossenen Türen eine Beziehung voll Gewalt und emotionalem Missbrauch sein. Wenn man bedenkt, wie viel Schaden Worte anrichten können, ist es notwendig, dass man die Zeichen von emotionalem Missbrauch erkennt. Wir sind uns dessen bewusst, dass dies ein schwieriges und heikles Thema ist. Unser Wunsch ist, dass du diese Materialien hilfreich findest und sie dir ermöglichen, die Warnzeichen zu erkennen und richtig zu reagieren, wenn du oder jemand, den du kennst, Hilfe braucht.

**MATERIAL DER FRAUENDIENSTE DER GENERALKONFERENZ**

<https://women.adventist.org/enditnow-day>

**ORGANISATIONEN UND WEBSITES**

**Life Skills International:** Telefon 01/300/340-0598

„Life Skills International“ konzentriert sich auf die Hilfe für Menschen in kaputten und belasteten Beziehungen. Diese Hilfsorganisation wurde von Paul und Judy Hegstrom ins Leben gerufen. Paul hat über 18.000 Stunden mit Forschungen zugebracht, als er Lehrpläne für Programme entwickelte, die sowohl dem Täter als auch dem Opfer gewaltbelasteter Beziehungen helfen würden. Von Aurora, Colorado ausgehend entstand ein internationales Programm mit über 100 Geschäftsstellen. Die Website bietet Rundfunkprogramme, Informationen über Warnsignale von emotionalem wie körperlichem Missbrauch sowie Seminare an.

[**National Domestic Violence Hotline**](http://www.thehotline.org/)**:**  Telefon: 01/512/794-1133

Die „National Domestic Violence Hotline“ liefert Informationen über die unterschiedlichen Formen von häuslicher Gewalt. Sie zeigt dem Opfer, wo es Hilfe finden kann; rät, wie man einem Freund/einer Freundin helfen kann und wie man die örtlichen Angebote finden und nutzen kann.

**MATERIALSAMMLUNGEN UM ÜBER DEN SEELISCHEN MISSBRAUCH HINAUSZUWACHSEN**

<http://www.webheights.net/GrowingbeyondEmotionalAbuse/articles.htm>

[Homepage of Patricia Evans](http://www.verbalabuse.com/). Zusätzlich zum Marketing für ihre Bücher und Seminare bietet Patricia Evans viele nützliche Informationen an.

[Emotional Abuse: the hidden form of maltreatment](https://aifs.gov.au/cfca/publications/emotional-abuse-hidden-form-maltreatment), Adam M Tomison und Joe Tucci.

**BÜCHER**

**Wounded by Words: Healing the Invisible Scars of Emotional Abuse** (Susan Titus Osborn, Karen L. Kosman, Jeenie Gordon) *– keine deutsche Übersetzung vorhanden*

Die Autoren erklären in diesem Buch, wie Täter ihre Opfer im Zuge des seelischen Missbrauchs isolieren, verunsichern und indoktrinieren und durch ihre unfreundlichen Worte bleibende Narben hinterlassen. Durch Gebet, Bibelstudium und die Ratschläge gläubiger Berater und anderer Opfer erleben die Leser, wie sich ihr verzerrtes Selbstbild verändert. Während sie ihr neues Lebensfundament legen, das Jesus Christus zum Eckstein hat, löschen die Leser die alten, zerstörerischen Tonbänder, die in ihrem Kopf immer wieder ablaufen, und erneuern allmählich Hoffnung und Glauben.

[**Beziehungen, die mich emotional zerstören:**](https://www.amazon.com/Emotionally-Destructive-Relationship-Stopping-Surviving/dp/0736918973/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695913&sr=8-1&keywords=The+Emotionally+Destructive+Relationship%3A+Seeing+It%2C+Stopping+It%2C+Surviving+It++By+Leslie+Vernick) **Erkennen, Stoppen, Überleben**(Leslie Vernick)

Mit göttlicher Führung und praktischer Erfahrung bietet Leslie Vernick einen mitfühlenden Zugang zur Erkenntnis einer emotional zerstörerischen Beziehung und spricht die Anzeichen und Schäden mit biblischen Hilfsmitteln an. Sie zeigt, wie man Missbrauch erkennt, beendet und seine Folgen überleben kann, indem man Gottes Freiheit annimmt. Die Leser sollen verstehen, wie man Handlungsweisen, die zur Kontrolle, zur Bestrafung und zur Verletzung gedacht sind, entlarven und zur rechten Zeit dem Täter gegenübertreten und die Wahrheit sprechen kann.

[**Mending the Soul: Understanding and Healing Abuse**](https://www.amazon.com/Mending-Soul-Understanding-Healing-Abuse/dp/0310285291/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695937&sr=8-1&keywords=Mending+the+Soul%3A+Understanding+and+Healing+Abuse+By+Steven+R.+Tracy)**(**Steven R. Tracy) *– keine deutsche Übersetzung vorhanden*

Missbrauch ist viel weiter verbreitet, als manche Christen wahrhaben – und der Schaden an der Seele der Opfer ist tiefgehend. Dennoch ist mit Gottes Hilfe Heilung möglich. In diesem gut recherchierten, auf Bibel und Forschung beruhenden Material behandelt Dr. Tracy das Wesen und die Auswirkungen von körperlicher, verbaler, sexueller und geistlicher Gewalt; darüber hinaus Strategien zur Vorbeugung und Heilung. So sicher wie missbräuchliche Beziehungen gewaltige Macht haben, die Seele zu verwunden, können gesunde Beziehungen unendliche Macht besitzen, um die Seele zu nähren und zu heilen.

[**The Power of Words**](https://www.amazon.com/Power-Words-Nancy-Leigh-DeMoss/dp/094011044X/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695961&sr=8-1&keywords=The+Power+of+Words++By+Nancy+Leigh+DeMoss)(Nancy Leigh DeMoss) *– keine deutsche Übersetzung vorhanden*

In diesem Studienheft wirst du den Zusammenhang zwischen deinem Herzen und deinen Worten erkennen. Du wirst dazu herausgefordert, dein Herz zu erforschen und die Folgen deiner Worte zu bedenken. Auf diese Weise wirst du praktisch erleben, was „Zungenkontrolle“ durch das Wort Gottes bedeutet.

[**Finding Peace for Your Heart: A Woman’s Guide to Emotional Health**](https://www.amazon.com/Finding-Peace-Womans-Emotional-Health/dp/0785270388/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466695983&sr=8-1&keywords=Finding+Peace+for+Your+Heart%3A+A+Woman%E2%80%99s+Guide+to+Emotional+Health+By+Stormie+Omartian) (Stormie Omartian) *– keine deutsche Übersetzung vorhanden*

In diesem Buch teilt Stormie Omartian ihre persönlichen Einsichten über seelische Heilung, während sie dich durch den Prozess deiner inneren Verwandlung leitet. Begleite sie auf einer persönlichen Reise, auf der es unter anderem um Themen wie „Erkenne, dass Gott auf deiner Seite ist“ und „Wie man gehorsam leben kann, um die Fülle der Sehnsucht zu erlangen“, geht.

[**Angry Men and Women Who Love Them: Breaking the Cycle of Physical and Emotional Abuse**](https://www.amazon.com/Angry-Men-Women-Love-Them/dp/0834121522/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466696007&sr=8-1&keywords=Angry+Men+and+Women+Who+Love+Them%3A+Breaking+the+Cycle+of+Physical+and+Emotional+Abuse+By+Paul+Hegstrom)(Paul Hegstrom) *– keine deutsche Übersetzung vorhanden*

Durch eine faszinierende, gründliche Untersuchung der psychologischen Bestandteile von unterschiedlichen Arten des Missbrauchs, begleitet von wahren Erlebnissen aus dem eigenen Leben und dem von anderen, zeigt Paul Hegstrom den Weg zurück zur Ganzheit und zur Freiheit. Als unschätzbare Hilfe für den Täter, das gefangene Opfer und den Freund oder Berater, der verzweifelt versucht, beiden zu helfen, bietet dieses Buch eindeutige Antworten für alle, die den Kreislauf der Gewalt durchbrechen wollen.

[**Overcoming Hurts & Anger: Finding Freedom from Negative Emotions**](https://www.amazon.com/Overcoming-Hurts-Anger-Negative-Emotions/dp/0736901965/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1466696045&sr=8-1&keywords=Overcoming+Hurts+%26+Anger%3A+Finding+Freedom+from+Negative+Emotions+By+Dwight+L.+Carlson) (Dwight L. Carlson) *– keine deutsche Übersetzung vorhanden*

Dieses Buch hat seinen Lesern geholfen, mit den verletzten Gefühlen und zornigen Erwiderungen umzugehen, die viele Beziehungen schwer schädigen. In dieser neu überarbeiteten und erweiterten Ausgabe seines Bestsellers präsentiert Dwight Carlson ausgewogene, biblische Einsichten darüber, wie man offen und ehrlich mit den machtvollen Gefühlen, die jeder im Lauf seines Lebens erlebt, umgehen kann.

**Emotional Abuse Hurts** (Broschüre, herausgegeben von der University of Michigan) *– keine deutsche Übersetzung vorhanden*

Beschreibt seelischen Missbrauch, seine Warnsignale und Material zum Thema. Download unter <https://www.med.umich.edu/abusehurts/abuse_emotional.pdf>

**WEITERE BÜCHER**

Patricia Evans, *The Verbally Abusive Relationship: How to Recognize It and How to Respond*, Holbrook, Ma. Bob Adams, Inc. 1992

Patricia Evans, *Verbal Abuse Survivors Speak Out: On Relationship and Recovery*

Patricia Evans, Teen Torment: *Overcoming verbal abuse at home and school*.

Gregory L. Jantz, *Healing the Scars of Emotional Abuse*

Susan Forward and Donna Frazier, *Emotional Blackmail: When the People in Your Life Use Fear, Obligation, and Guilt to Manipulate You.*Perennial Currents, 1998*.*

Albert Ellis and Marcia Grad Powers. *Secret of Overcoming Verbal Abuse: Getting off the Emotional Roller Coaster and Regaining Control of Your Life*(Wilshire Book Company, 2000).

**- Ende der Materialangaben -**

# **Praktische Übung**

**FALLBEISPIEL**

**Wie man einem Täter gesunde Grenzen setzt**

*Wähle einen Partner unter den Seminarteilnehmern aus. Sprecht miteinander über eure Reaktion auf verbale Gewalt. Wechselt euch ab, während ihr den* ***Täter*** *(A) und das* ***ehemalige Opfer*** *(B)**darstellt.*

1. Manchmal gelingt es, verbalen Missbrauch mit **Humor** abzufangen. Das stellt euch auf eine gleiche Ebene und nimmt dem Täter die Macht, die er durch das Heruntermachen des Opfers gewinnen will.
2. Das **Wiederholen** des verbalen Angriffs ist ebenfalls wirkungsvoll, wenn dann in Ruhe **Grenzen gezogen** werden.

**A:** „Du bist dumm.“

**B:** „Hast du gesagt, dass du denkst, dass ich nicht weiß, was ich tue? “

**A:** (*wiederholt die Beleidigung)* „Ja, du bist dumm.“

**B:** *(ruhige Antwort)* „Ich bin anderer Meinung.“ oder „Ich sehe das anders.“ oder „Ich weiß genau, was ich tue.“ …

1. In manchen Fällen werden Beschimpfungen am besten mit **entschiedenen Entgegnungen** zurückgewiesen.

**A:** „Du bist dumm.“

**B:** „Hast du gesagt, dass du denkst, dass ich nicht weiß, was ich tue? “

**A:** (*wiederholt die Beleidigung)* „Ja, du bist dumm.“

**B:** *(entschiedene Entgegnung)* „Hör auf damit.“ oder „Sprich nicht so mit mir.“ oder „Das ist entwürdigend.“ oder „Beschimpfe mich nicht.“ oder „Schrei mich nicht an.“ oder „Sprich nicht in diesem Ton zu mir.“ oder „Ich lasse mich nicht so behandeln.“ …

1. Auf diese Weise **zeigst du die Grenzen davon auf, wie du behandelt werden willst** und nimmst dir die Kontrolle über dein Leben zurück.

**A:** *(Erfinde eine Aussage, die kontrollieren oder lächerlich machen will.)*

**B:** *(Benutze eine entschiedene Entgegnung.)*

**A:** „Oder was?“

**B:** „Dann werde ich dieses Gespräch beenden.“

1. Typischerweise kann es vorkommen, dass der Täter noch ausfälliger wird. In diesem Fall fährst du damit fort, den Missbrauch **auf die gleiche Weise anzusprechen**.

**A:** *(Erfinde eine Aussage, die kontrolliert oder lächerlich machen will.)*

**B:** *(Benutze eine entschiedene Entgegnung.)*

**A:** *(Erfinde eine bedrohliche Antwort.)*

**B:** „Wenn du auf diese Weise weitermachst, werde ich den Raum verlassen.“  
Wenn die verbalen Angriffe fortgesetzt werden, gehst du.

Wenn du daran festhältst, Grenzen zu setzen, wird der Täter erkennen, dass Manipulation und Missbrauch nicht wirken. Die Beziehung kann sich zum Besseren wenden oder nicht, es können auch tiefere Probleme zum Vorschein kommen. Unabhängig davon baust du dein Selbstbewusstsein und deine Selbstachtung wieder auf und machst dir wichtige Fähigkeiten zu eigen, was das Setzen von Grenzen betrifft.

**- Ende der praktischen Übung -**

1. WHO Report “Global Status report on violence prevention” 2014. [www.who.int/violence\_injury\_prevention/violence/status\_report/2014/report/report/en/](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/status_report/2014/report/report/en/) [↑](#footnote-ref-1)
2. Ibid. [↑](#footnote-ref-2)
3. CDC National Intimate Partner and Sexual Violence Survey 2010 Summary Report, am 2.3.2018 abgerufen. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf> . Im Lauf der „National Intimate Partner and Sexual Violence Survey“ Untersuchung, die 2010 in allen 50 US-Staaten durchgeführt wurde, beantworteten 8.049 Leute (9.970 Frauen und 8.079 Männer) verschiedene Fragen zu ihrer lebenslangen Erfahrung mit Gewalt und Missbrauchserfahrungen während der letzten 12 Monate. 48,4 % der Frauen und 48.8 % der Männer berichteten darüber, dass sie im Laufe ihres Lebens seelischer Gewalt ausgesetzt waren (verbale Aggression oder Zwangskontrolle). Der Unterschied zwischen den Geschlechtern zeigte sich in der Erscheinungsform der seelischen Gewalt: Weniger Männer (32 % bzw. 3 von 10) als Frauen (40 % bzw. 4 von 10) gaben an, von ihren Partnern verbal angegriffen worden zu sein. Von Zwangskontrollen waren beide Geschlechter etwa gleich oft betroffen (42,5 % der Männer und 41,1 % der Frauen, d. h. etwa 4 von 10). [↑](#footnote-ref-3)
4. Reinert, K. Campbell, J., Bandeen-Roche, K., Sharps, P., & Lee, J. (July 15, 2015), Gender and Race Variations of the Intersection between Religious Involvement, Early Trauma and Adult Health. Journal of Nursing Scholarship, 47(4), 318-327. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969318/> Die 10.283 Teilnehmer setzten sich aus 6.946 Frauen und 3.333 Männern zusammen. [↑](#footnote-ref-4)
5. Die „Fraser Health Authority” definiert, dass seelische Gewalt verübt wird, wenn „ein Mensch durch eine ihm nahestehende Person verbal angegriffen, angeschrien, bedroht oder gedemütigt wird“. In Kanada beschreibt die „Vancouver Coastal Health Authority“ seelische Gewalt als „jede Handlung, welche die Selbstidentifikation, die Würde oder den Selbstwert verringern könnte“. [↑](#footnote-ref-5)
6. Karin Gregory ist eine registrierte Beraterin bei „Focus on the Family Canada”. [↑](#footnote-ref-6)
7. <https://www.psychologytoday.com/blog/traversing-the-inner-terrain/201609/when-is-it-emotional-abuse> [↑](#footnote-ref-7)
8. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse> [↑](#footnote-ref-8)
9. Ellen G. White, *Der Sieg der Liebe*, S. 466 [↑](#footnote-ref-9)
10. Ellen G. White, *Wie alles begann*, S. 652. [↑](#footnote-ref-10)
11. Ibid. *The Signs of the Times*, Nov. 14, 1892, AH 198.2 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.877#896> [↑](#footnote-ref-11)
12. Ibid. *Glück fängt zu Hause an, S. 25*, orig. AH 106.4 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.459> [↑](#footnote-ref-12)
13. Ibid. *Auf den Spuren des großen Arztes*, S.296, orig. AH 112.4 <https://m.egwwritings.org/en/book/128.488> [↑](#footnote-ref-13)
14. <https://www.psychologytoday.com/blog/toxic-relationships/201704/forms-emotional-and-verbal-abuse-you-may-be-overlooking> [↑](#footnote-ref-14)
15. Ibid. [↑](#footnote-ref-15)
16. <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive> [↑](#footnote-ref-16)
17. <https://www.focusonthefamily.ca/content/words-that-bruise-are-you-emotionally-abusive> [↑](#footnote-ref-17)
18. National Association for Christian Recovery. <http://www.nacr.org/abusecenter/verbal-and-emotional-abuse> [↑](#footnote-ref-18)
19. <https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/emotional-and-verbal-abuse> [↑](#footnote-ref-19)
20. <http://www.lilaclane.com/relationships/emotional-abuse/male-victim-abuse.html> [↑](#footnote-ref-20)
21. <https://www.dangerassessment.org/> [↑](#footnote-ref-21)