



Ablehnung

Wir leben in einer Gesellschaft, die das Gewinnen schätzt und dem Sieger zujubelt. Wir leben unter einer Weltanschauung, die Favoriten bevorzugt und Zweite weniger achtet. Wir lernen eigentlich schon von Geburt an, dass immer der Schönste oder Talentierteste bei anderen ankommt. Alle, auf die diese Beschreibung nicht zutrifft (nämlich die meisten von uns), haben das Nachsehen. Und so kommt es, dass der lebenslange Kampf gegen Ablehnung für jeden von uns zum Thema wird, noch ehe bestimmte Dinge oder Haltungen gegen uns gerichtet sind.

Ablehnung ist etwas, das vielen Festungen, Sünden und Fehlhaltungen zugrunde liegt. Das ist darauf zurückzuführen, dass Ablehnung auf die ganze Persönlichkeit Auswirkungen hat. Sie ist nicht nur gegen den Einzelnen gerichtet, sondern sie erweist sich als negativ für alle menschlichen Beziehungen – für Ehe, Familie, Dienst, Arbeit und gesellschaftliches Leben. Wenn unser Leben beginnt, ist die Bühne bereits inszeniert aufgrund der Weltanschauung, die bekanntlich unter der Herrschaft des Widersachers, des „Anklägers unserer Brüder“, ist (Offenbarung 12,10). Obwohl wir uns nach Liebe und Annahme sehnen, ernten wir stattdessen unterwegs oft Ablehnung. Wir lernen die Lügen zu glauben, die uns über unseren Wert, unsere Bedeutung und die Liebe Gottes, unseres himmlischen Vaters, eingeflüstert werden.

Wenn wir in Christus sind, müssen wir uns aber an dieser Weltanschauung nicht beteiligen. Wir sind nicht abgelehnt, sondern **angenommen** (Römer 15,7). Es gibt **nichts**, das uns von der Liebe unseres himmlischen Vaters trennen kann (Römer 8,38-39), und wir müssen die Lügen nicht glauben, die uns etwas anderes sagen. Im Gegenteil, wir müssen diesen Lügen direkt in die Augen blicken, identifizieren, worin sie bestehen und woher sie kommen, und sie mit dem Schwert des Geistes – dem Wort Gottes – völlig vernichten.

I. Wurzeln von Ablehnung

Die Wurzel – das Einfallsstor für diese Festung kann aus allen 7 Wurzeltypen herkommen (Liebesdefizit, Ungerechtigkeit, Trauma, Generationenfestung usw.). Auf der Seite 123 steht dir mit dem Übungsblatt eine Hilfe zur Verfügung, wie du Jesus selber nach der Wurzel und den dahinter liegenden Lügen fragen kannst.

- Abwesende Väter oder Mütter
- Fehlende Bindung zu den Eltern
- Scheidung der Eltern
- Als Kind nicht gewollt sein; das „falsche Geschlecht“ haben
- Adoption
- Konkurrenz mit Geschwistern

- Verschiedene Formen des Missbrauchs (physisch, emotional, sexuell)
- Süchte der Eltern
- Scham eines Familienmitglieds
- ständiger Streit oder Kampf
- ungerechte Strafen
- Desinteresse an den Aktivitäten eines Kindes
- Verschiedene Formen und Grade von Vernachlässigung/im Stich lassen
- mit einem körperlichen Gebrechen oder einer Behinderung leben
- Unzufriedenheit mit unserem Aussehen oder unseren Fähigkeiten
- Untreue eines Ehepartners
- Scheidung
- Zerschneiden einer Verlobung oder einer anderen wichtigen Beziehung
- Verlust einer geliebten Beschäftigung
- von einem loyalen Freund verraten werden
- unerwarteter, vorzeitiger Tod eines geliebten Menschen
- geistlicher Missbrauch, Verletzung oder Verrat in einer Kirche/Gemeinde
- rassistische Vorurteile
- Klassenunterschiede

II. Folgen von Ablehnung

- Führt dazu, dass sich Menschen auf eigene Kompensationsmechanismen verlassen (falscher Trost), statt auf Gottes Wahrheit und die Kraft und Stärke des Heiligen Geistes
- Schürt Rebellion (Ablehnung führt zu Auflehnung), einschließlich aggressiver Haltungen, Schimpfen, Widerspenstigkeit, Auflehnung, Kampf und Beleidigungen
- Fördert Stolz, Egoismus und Überheblichkeit
- Führt zu Kontrolle, Manipulation und Besitzgier
- Zwingt Menschen dazu, andere abzulehnen
- Ist der Grund, warum der Trost von anderen abgelehnt wird
- Fördert Härte, Skepsis und Unglauben
- Führt zur Selbstablehnung (geringes Selbstbewusstsein, Minderwertigkeit, Unsicherheit, Unzulänglichkeit, Kummer und Sorgen)
- Verursacht Selbstvorwürfe und Selbstverurteilung
- Führt zur Unfähigkeit oder Weigerung, mit anderen zu reden (es ist schwer, mit einer Person Dinge aufzuarbeiten, die sich abgelehnt fühlt)
- Schürt und nährt Furcht und Ängste, Sorgen, negatives Denken und Pessimismus
- Erzeugt Depression, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung
- Löst Selbstzerstörung in Gedanken und Taten aus
- Nährt Leistungsbezogenheit im Leben, in Beziehungen und im Dienst
- Nährt Leistungsdenken, Wetteifer, Konkurrenzdenken und Perfektionismus
- Treibt Menschen in Rückzug, Isolation und Unabhängigkeit
- Fördert Selbstschutz, Selbstbezogenheit, Selbstsucht, Selbstrechtfertigung, Selbstüberschätzung und Selbstmitleid (alles Dinge, die mit uns selbst zu tun haben!)
- Schürt Kritiksucht, Vorurteile, Neid, Eifersucht und Begierden
- Sorgt dafür, dass Menschen emotional unreif bleiben

III. Ablehnung erkennen

Geh betend die folgende Liste durch. Bitte den heiligen Geist, alle Bereiche in deinem Leben aufzudecken, die von Ablehnung bestimmt sind. Bitte kreuze alles Zutreffende an:

- Ich interpretiere Dinge, die sowohl positiv als auch negativ sein können, meist negativ.
- Ich sehe alles, was andere zu mir sagen, durch eine Brille der Ablehnung.
- Ich kritisiere im Nachhinein, was ich gesagt oder getan habe, und habe negative Gedanken darüber, was andere vermutlich über mich denken.

- Es fällt mir schwer, auf andere zuzugehen und meine geistlichen Gaben auszuüben.
- Ich versuche oft, zu viel zu tun, oder ich springe von einer Sache zur anderen, von einem Job zum anderen, von einem Dienst zum anderen, im Bemühen, von Gott und/oder den Menschen anerkannt zu werden.
- Es fällt mir schwer, von anderen etwas anzunehmen oder ihnen Liebe und Zuneigung zu zeigen.
- Wenn mir von anderen ein Kompliment gemacht wird, glaube ich ihnen nicht.
- Ich habe die Neigung, Autoritäten anzuzweifeln, in Frage zu stellen oder ihnen zu misstrauen.
- Ich bin skeptisch und ungläubig, wenn mir andere ihre Freundschaft anbieten oder Wertschätzung zeigen.
- Andere würden mich als hart/streng beschreiben.
- Ich kämpfe damit, andere nicht zu beschimpfen oder zu beleidigen, wenn ich zornig bin.
- Wenn ich mit etwas konfrontiert werde, besteht meine erste Reaktion darin, mich zu rechtfertigen oder alles von mir zu weisen.
- Ich gebe Menschen, die noch nicht gerettet sind, weder ein Zeugnis noch gebe ich das Evangelium weiter.
- Ich befürchte, dass ich oder meine Angehörigen von Gott nicht erwählt wurden, um gerettet zu werden.
- Ich muss meine Familie kontrollieren, damit sie sicher sind und Erfolg haben, dadurch werden sie mich lieben und zu schätzen wissen.
- Ich bin in Beziehungen besitzergreifend.
- Ich schätze mein Aussehen, meine Fähigkeiten und Erfolgsaussichten in meinem Leben und Dienst niedrig ein.
- Ich neige zu Depressionen.
- Ich mache mir oft Sorgen darüber wie ich und meine Kinder von anderen gesehen werden, was die Zukunft bringen wird, ob ich versorgt und beschützt bin usw.
- Ich brauche es, gebraucht zu werden. Deshalb suche ich ständig nach Situationen, in denen andere ohne meine Hilfe, Anwesenheit, Fähigkeiten und Hilfe anscheinend nicht zurechtkommen.
- Ich habe Hemmungen, meine tiefsten Gefühle mit anderen zu teilen, auch wenn diese mir nahe stehen.
- Ich habe Angst, meine Schwächen vor meiner Frau/meinem Mann, meinen Freunden oder anderen mir nahe stehenden Menschen zuzugeben, weil ich befürchte, dadurch meine Autorität und Achtung in ihren Augen zu verlieren.
- Ich habe Angst, meine Schwächen vor meiner Frau/meinem Mann, meinen Freunden oder anderen mir nahe stehenden Menschen zuzugeben, weil ich befürchte, dass sie mich aufgrund meiner Schwächen ausnutzen.
- Ich bin gleichzeitig kritisch und neidisch auf andere, die selbstbewusster sind, sich besser ausdrücken können und anscheinend mehr Freunde und Möglichkeiten haben als ich.
- Ich bin konkurrierend und ehrgeizig. Ich denke, wenn ich schon nicht geliebt bin, dann will ich wenigstens bewundert sein.
- Ich finde Trost im Alleinsein; man könnte mich als Einzelgänger bezeichnen.

A. Falsche Ablehnung

Die oben erwähnten Probleme haben ihre Wurzeln in der Realität – die Dinge, die zu einem Gefühl der Ablehnung führten, sind wirklich passiert. Zwei Formen der Ablehnung, die aber nicht auf Realität beruhen, sind die interpretierte Ablehnung und die befürchtete Ablehnung. Diese sind rein dämonische Lügen, um eine Person davon zu überzeugen, dass sie abgelehnt ist oder werden wird, obwohl es nicht so ist. Diese Lügen können uns lähmen, alle Lebensfreude rauben und uns zwingen, stets auf der Hut zu sein vor dem, was andere vielleicht denken.

B. Interpretierte Ablehnung

- Ich habe den Eindruck, dass die anderen immer über mich reden, auch wenn sie es nicht tun.
- Ich glaube, dass sie sich gegen mich verschwören, auch wenn sie es nicht tun.
- Ich interpretiere Dinge, die sowohl positiv wie negativ sein können, normalerweise als negativ.
- Ich sehe alles, was andere zu mir sagen, durch eine Brille der Ablehnung.

C. Befürchtete Ablehnung

- Ich werde oft von lähmenden Gedanken wie den folgenden gequält: Das kann ich nicht tun! Wie würde das auf andere wirken? Was werden die anderen denken, wenn ich das trage, das sage, das mache?
- Ich bin unfähig, auf andere zuzugehen, um meine geistlichen Gaben auszuüben (um ihnen zu helfen oder sie zu segnen, zu ermahnen oder zu ermutigen usw.)
- Ich erfahre beim Gebet oder persönlichen Lobpreis keine vertraute Beziehung mit Gott, da ich erwarte, von ihm abgelehnt zu werden.
- Ich bin beim gemeinsamen Lobpreis gehemmt, da ich mir Gedanken darüber mache, was die anderen vielleicht über mich denken.

- Ich bin oft ängstlich, weil ich nicht weiß, wie ich zu anderen Zugang finden kann.
- Ich tröste und ermutige andere nicht, auch wenn ich spüre, dass sie es brauchen.
- Ich mache keine kühnen Glaubensschritte, weil ich Angst habe, dass ich es verpfuschen könnte, oder befürchte, dass andere nicht haben wollen, was ich zu geben habe.
- Ich beende Beziehungen, bevor andere die Chance haben, mich zu verletzen.
- Ich habe Angst, eine verbindliche Beziehung zu einer Person des anderen Geschlechts einzugehen, weil ich das Zerschneiden dieser Beziehung befürchte, das bestimmt kommen wird.

IV. Aus Ablehnung ausbrechen

Wenn du gegen die Bindung der Ablehnung betest, solltest du allen vergeben, von denen du verletzt wurdest (sei es durch reale oder angenommene Verletzungen) und diese Menschen segnen. Das kann bedeuten, dass du bis in deine Kindheit zurückgehen musst. Man braucht dabei nicht alles auf einmal zu behandeln. Es kann sein, dass du mehrere Gebetszeiten brauchst, um dich mit der Bindung der Ablehnung zu beschäftigen. Geh bei diesem Gebet nach den vier folgenden Schritten vor:

A. Bekenne

Bekenne vor Gott, dass dein Leben von Furcht vor Ablehnung bestimmt war und dass du mit Sünde darauf reagiert hast. Benutze die Listen auf den vorhergehenden Seiten, die dir helfen werden, diese zu entdecken und vor Gott zu bekennen und ihn um Vergebung zu bitten.

B. Widerstehe

Weise die Lügen des Feindes und seinen Einfluss in die Schranken. Ergreife die Autorität über seine finsternen Pläne, dich zu binden, um dich über die Liebe des Vaters zu täuschen und von deinen Mitmenschen zu isolieren.

C. Ersetze

Ersetze diese Lügen mit der Wahrheit und dem sicheren Vertrauen, dass Gott dich liebt und angenommen hat. Bestätige diese Wahrheiten, indem du sie laut aussprichst. Erneure ständig dein Denken, indem du Zeit mit Gott verbringst, in der Bibel liest, betest, den Gottesdienst besuchst und Gemeinschaft mit deiner Familie, deinen Freunden und deiner Gemeinde hast.

D. Empfange

Empfange Gottes Vergebung und eine neue Erfüllung mit seinem Heiligen Geist. Bitte Gott darum, dass er dir seine große Liebe ganz neu und persönlich offenbart. Er hat Freude daran, solche Gebete zu erhören.

V. Frei von Ablehnung leben

Beschließe, allen Menschen zu vergeben, die dich verletzt oder abgelehnt haben (sei es real oder angenommen) und sie zu segnen. Tu dasselbe mit Situationen und Verhältnissen, in denen Verletzung und Ablehnung fortwährend andauert. Vergiss nicht, dass uns der Widersacher zu Bitterkeit, Groll und Ärger anstacheln will. Deine Weigerung, zu vergeben, wird so zu einem bösartigen Krebsgeschwulst, das nicht nur dir selbst, sondern auch deiner Umgebung Schaden zufügt. Das ist der Grund, warum in der Bibel das Thema der Vergebung so oft zur Sprache kommt.

Matthäus 6,12-15 *Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben. (...) Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.*

Römer 12,20-21 *Vielmehr: Wenn dein Feind Hunger hat, gib ihm zu essen, wenn er Durst hat, gib ihm zu trinken; tust du das, dann sammelst du glühende Kohlen auf sein Haupt. Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege das Böse durch das Gute!*

Epheser 4,31-5,2 *Jede Art von Bitterkeit, Wut, Zorn, Geschrei und Lästerung und alles Böse verbannt aus eurer Mitte! Seid gütig zueinander, seid barmherzig, vergebt einander, weil auch Gott euch durch Christus vergeben hat.*

Ahmt Gott nach als seine geliebten Kinder, und liebt einander, weil auch Christus uns geliebt und sich für uns hingegeben hat als Gabe und als Opfer, das Gott gefällt.

Setze dein Vertrauen in Gottes große, bedingungslose Liebe für dich, die nie aufhören wird. Gott hat keinen Fehler gemacht, als er dich gemacht hat! Seine große Liebe zeigt sich darin, dass Jesus am Kreuz für uns gestorben ist und in seiner permanenten Treue und Wertschätzung für uns. Wenn du die Bindung der Ablehnung zerstören und alle damit verbundenen dämonischen Lügen zurückweisen willst, solltest du sie durch die Wahrheit über Gottes große Liebe für dich ersetzen.

1. Johannes 3,1 *Seht, wie groß die Liebe ist, die der Vater uns geschenkt hat: Wir heißen Kinder Gottes, und wir sind es.*

Lebe in diesen Wahrheiten. Das bedeutet, nach unserem Glauben und nicht nach unseren Gefühlen zu handeln! Es bedeutet, liebevoll und zuversichtlich zu sein, auch wenn wir befürchten, von anderen abgelehnt zu werden: von Eltern, Freunden, Kindern, Mitarbeitern, Nachbarn oder unserer Gemeinde. Es bedeutet, dass wir vergeben und weitermachen, auch wenn wir abgelehnt werden. Das kann auch bedeuten, folgende Dinge zu bestätigen und danach zu leben:

- Ich will mich der Wahrheit aussetzen, was Gott darüber sagt, wer ich wirklich bin: wie sehr er mich liebt, dass er mich annimmt und mir seine Treue erweist. Ich will den Lügen des Feindes, die er vielleicht schon seit frühester Kindheit in mich eingepflanzt und in mir bestärkt hat, dass ich nicht geliebt, nicht angenommen, wertlos und abgelehnt bin, keinen Glauben schenken.
- Ich will andere nicht aufgrund meiner eigenen Ängste, Verletzungen und Unsicherheiten behandeln, sondern ihnen vergeben und ihnen in der Wahrheit des Wortes Gottes begegnen. Ich will sie segnen, lieben und annehmen.
- Ich will andere ermutigen und ihnen Zuneigung zeigen.
- Ich will meine Gedanken und Gefühle vor anderen ehrlich offen legen, ohne zu befürchten, dass ich abgelehnt werde.
- Ich will nicht mehr auf Rebellion zurückgreifen, um meinen Ärger über das Gefühl der Ablehnung zum Ausdruck zu bringen.
- Ich will nicht mehr versuchen, nur deshalb etwas für andere zu tun, damit sie mich lieben und akzeptieren. Ich will mit meinen Geistesgaben in der Kraft und Leitung des Heiligen Geistes dienen.
- Ich will meine Schwächen und Verletzlichkeiten vor meinem Ehepartner nicht verstecken, sondern darauf vertrauen, dass Gott mir hilft.
- Ich will Menschen, die mich anscheinend ablehnen oder mehr Freiheit, Akzeptanz und Vertrauen haben als ich, nicht kritisieren.
- Ich will Haltungen einüben, Dinge tun und Worte sprechen, die andere trösten und ermutigen.
- Ich will mich nicht in Selbstmitleid oder Einsamkeit flüchten.
- Ich will ganz «ich selbst» sein und mich zunehmend darüber freuen, wie Gott mich gemacht hat.
- Ich will meinen Glauben an Jesus Christus an andere weitergeben, wann immer und wo immer der Heilige Geist eine Chance dazu schenkt.

VI. Bibelstellen, nach denen wir leben können

Psalm 13,1.6 *Herr! Hast du mich für immer vergessen? Wie lange willst du dich noch verbergen? (...) Doch ich verlasse mich auf deine Liebe, ich juble über deine Hilfe. Mit meinem Lied will ich dir danken, Herr, weil du so gut zu mir gewesen bist.*

Psalm 27,1.10 *Der Herr ist mein Licht und mein Heil: Vor wem sollte ich mich fürchten? Der Herr ist die Kraft meines Lebens: Vor wem sollte mir bangen? (...) Wenn mich auch Vater und Mutter verlassen, der Herr nimmt mich auf.*

Psalm 66,20 *Gepriesen sei Gott; denn er hat mein Gebet nicht verworfen und mir seine Huld nicht entzogen.*

Jesaja 41,9-10 *Ich habe dich von den Enden der Erde geholt, aus ihrem äußersten Winkel habe ich dich gerufen. Ich habe zu dir gesagt: Du bist mein Knecht, ich habe dich erwählt und dich nicht verschmäht. Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir; hab keine Angst, denn ich bin dein Gott. Ich helfe dir, ja, ich mache dich stark, ja, ich halte dich mit meiner hilfreichen Rechten.*

Jesaja 54,10 *Berge mögen von ihrer Stelle weichen und Hügel wanken, aber meine Liebe zu dir kann durch nichts erschüttert werden und meine Friedenszusage wird niemals hinfällig. Das sage ich, der Herr, der dich liebt.*

Römer 5,8 *Gott aber hat seine Liebe zu uns darin bewiesen, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren.*

Römer 8,38-39 *Denn ich bin gewiss: Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Gewalten der Höhe oder Tiefe noch irgendeine andere Kreatur können uns scheiden von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.*

Epheser 3,17-19 *Durch den Glauben wohne Christus in eurem Herzen. In der Liebe verwurzelt und auf sie gegründet, sollt ihr zusammen mit allen Heiligen dazu fähig sein, die Länge und Breite, die Höhe und Tiefe zu ermessen und die Liebe Christi zu verstehen, die alle Erkenntnis übersteigt. So werdet ihr mehr und mehr von der ganzen Fülle Gottes erfüllt.*