

Ich bewundere Josef. Seine Zuversicht auch in schwersten Krisen macht mir Mut. Wenn ich mal wieder selbst abgewiesen werde, will ich mich daran erinnern, dass es weitergeht. Dass Schmerz, Tränen und Enttäuschung vollkommen in Ordnung sind und zum Heilungsprozess dazugehören. Aber auch der Neustart, das Vergeben und Verzeihen gehören eben dazu.

Ich will die Hoffnung dann nicht aufgeben und darauf vertrauen, dass Gott mich durch dieses Leid durchträgt und mein Leben in seinen Händen hält, so wie es der Psalm 31 besingt: „Bei dir, HERR, suche ich Zuflucht! Rette mich! Hab ein offenes Ohr für mich! Zeige mir den Weg und führe mich! Denn du bist es, der mich beschützt. In deine Hand lege ich mein Leben. Du hast gesehen, wie sehr ich leide, und erkannt, in welcher Not ich bin. Hab Erbarmen mit mir, HERR! Denn mir ist angst und bange. Mein Leben schwimmt mir vor Augen, das Leid dringt mir durch Seele und Leib. Ja, mein Leben verrinnt unter Schmerzen und unter Seufzen vergehen meine Jahre. Vergessen bin ich wie ein Toter – keiner hat mehr ein Herz für mich. Ein Scherbenhaufen, das bin ich! Ich aber vertraute auf dich, HERR. Ich bekannte: Du bist mein Gott! In deiner Hand liegt meine Zukunft.“



Die Autorin **Mareike Bloedt** lässt sich nicht so leicht entmutigen – mit Gottes Hilfe.

Zum Weiterdenken

- ? Wann wurde ich einmal abgewiesen? Wie hat es sich angefühlt?
- ? Was hat mir geholfen, den Mut nicht zu verlieren?
- ? Hat meine eigene Erfahrung Einfluss auf mein Verhalten anderen gegenüber?

Bibelstelle

Denn du bist meine Zuversicht, HERR, mein Gott, meine Hoffnung von meiner Jugend an.

Psalm 71,5

www.emk-hauskreise.de

radio m

www.radio-m.de

SPENDENKONTO

Evangelische Bank Kassel » IBAN DE75 5206 0410 0000 4162 40 » BIC GENODEF1EK1

IMPRESSUM

»für heute« wird herausgegeben von **radio m**, der Hörfunkagentur der Evangelisch-methodistischen Kirche in Deutschland, Motorstr. 36, 70499 Stuttgart
Redaktion: Dagmar Köhring (ViSdP), Telefon 0 711/160 100 28, E-Mail: fuer.heute@emk.de
Gestaltung: Blessings 4 you GmbH, Stuttgart
Bezugspreis: »für heute«-Jahresabonnement 18 Euro (Staffelpreise) zuzüglich Versand
Verlag, Vertrieb: Blessings 4 you GmbH, Postfach 31 11 41, 70471 Stuttgart, Telefon: 0711/83 000-0, Fax: -50
Titelfoto: pixabay.com · Foto innen: pixabay.com

FH 90818



für heute

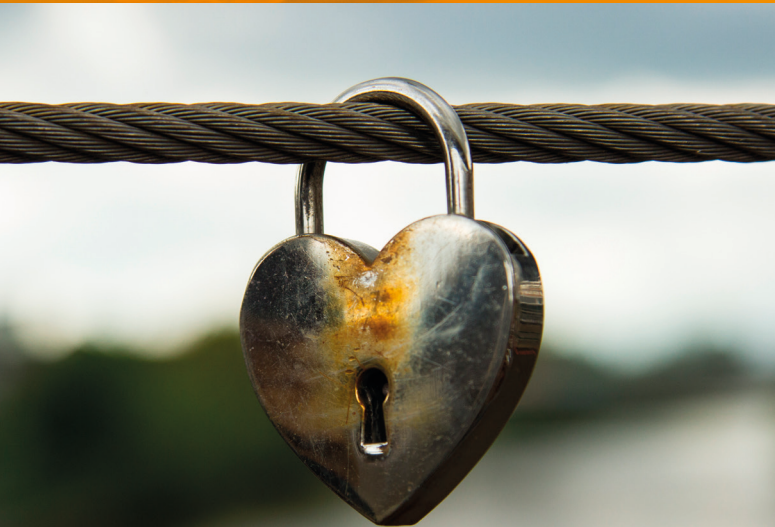
Abgewiesen – wie gehe ich damit um?

Abgewiesen – wie gehe ich damit um?

„Er hat es beendet. Er kann sich einfach keine Beziehung zu mir vorstellen. Und ich dachte, wir würden so gut zusammenpassen – wie dumm bin ich eigentlich? Ganz ehrlich, abgewiesen zu werden fühlt sich richtig mies an.“ Schon öfter habe ich in meinem Leben solche Gespräche mit Freundinnen und Freunden geführt. Mal waren sie die Abgewiesenen, mal war ich es selbst. Es gibt viele verschiedene Arten, abgewiesen zu werden, sei es bei einer Trennung, bei einer Bewerbung, einem Finanzierungsantrag oder anderem ... Doch wie damit umgehen?

Ein gekränkter Bruder ist abweisender als eine feste Stadt, und Streitigkeiten sind hart wie der Riegel einer Burg.

Sprüche 18,19



Abgewiesen zu werden tut weh – egal, wie jung oder alt man ist oder in welcher Situation man abgewiesen wird. Ich beobachte es bei meinen Nachbarskindern, wenn sie miteinander spielen. Einer ärgert den anderen. Weist ihn ab. Will nicht, dass er oder sie mitspielt. Es eskaliert und die Tränen fließen. Gut, wenn es dann die tröstende Mutter gibt, die beruhigt und Mut zuspricht. Schwerer wird es, wenn es nicht nur um ein Spiel geht, sondern meine Person auf ganz existenzielle Weise berührt wird. Wenn mir ein Mensch, der mir wichtig war, mir erklärt, dass er kein Interesse mehr an mir hat. Den Kontakt abbricht. Mich verlässt.

Nach einer solchen Trennung erleidet das Selbstwertgefühl großen Schaden. Ich fühle mich mies, bin enttäuscht und frustriert und allein. Nach den Tränen kommen die Fragen: Wie konnte es soweit kommen? Was habe ich falsch gemacht? Hätte ich etwas anders machen können?

Alles ganz klassische Fragen, die sich dann festsetzen und mehr und mehr am eigenen Selbstwert zweifeln lassen. Diese Zweifel und Trauer sind berechtigt und wichtig, denn sie setzen einen Prozess in Bewegung. Ich fange an, mehr und mehr zu reflektieren: das Gewesene zu hinterfragen, meine Gedanken zu sortieren und zu überlegen, wie es weitergehen kann.

Wie soll's jetzt weitergehen?

Dieser Prozess braucht Zeit. Am Anfang hilft kaum etwas. Gute und laute Musik, Ablenkung durch Sport, Alkohol oder andere Dinge mögen kurzweilig legitim sein, doch ich sollte mich nicht in meinem Selbstmitleid ertränken. Mir persönlich hilft es dann zu beten, also mit Gott zu sprechen. Ihm mein Leid zu klagen. Oder aber mit Freunden und Menschen zu reden, die mir guttun. Die mich ermutigen – so wie es früher meine Mutter gemacht hat, wenn sie mich nach einem Streit getröstet hat. Und mir hilft es zu schauen, wie andere Menschen solche Situationen gelöst haben.

In der Bibel gibt es viele Beispiele von Menschen, die ab-

gewiesen wurden. Eine davon ist Josef, der schillernde Sohn von Israels Stammvater Jakob. Als Jugendlicher erlebt er sich als etwas Besonderes, als ein von Gott selbst zu Großem Bestimmter. Doch sein Selbstbewusstsein führt bei seinen Brüdern zu Neid und Missgunst. So sehr, dass sie ihn am liebsten tot sähen und ihn, den eigenen Bruder, in die Sklaverei verkaufen – ein furchtbares Schicksal. Aber Josef rappelt sich auf, arbeitet sich als Sklave hoch – und dann ist plötzlich er es, der jemand abweisen muss. Seine Chefin will mit ihm ins Bett. Sexuelle Nötigung Abhängiger würden wir das heute nennen. Josef wählt die Flucht. Aber diese Kränkung kann die befehlsgewohnte Frau nicht hinnehmen. Ihr verletzter Stolz bringt ihn ins Gefängnis. Niemand glaubt ihm seine Version der Geschichte. Obwohl er das Opfer ist, wird er abgewiesen und weggestoßen. Wie verkraftet man das?

Josef hat ein Geheimrezept: Er glaubt fest, dass Gott auf seiner Seite ist. Deshalb rappelt er sich selbst an diesem Tiefpunkt seines Lebens wieder auf, hilft dem Gefängniswärter bei der Arbeit und bewahrt sich auf diese Weise das Gefühl von Selbstbestimmung und Selbstwert. Doch er muss noch eine weitere Abweisung hinnehmen, bevor er diese Tiefphase seines Lebenswegs verlassen kann. Er hilft einem in Ungnade gefallenen Würdenträger zu Hoffnung und Zuversicht, indem er auf kluge Weise einen Traum deutet. Dafür verspricht ihm dieser Mann, am Hof ein Wort für ihn einzulegen. Aber kaum draußen, hat der Minister andere Sorgen. Wie hat es sich für Josef angefühlt, dieses Schweben zwischen Hoffen und Bangen? Auf anfängliche Zuversicht folgt Enttäuschung – und wahrscheinlich auch der Spott der Mitgefangenen.

Es geht auch wieder aufwärts!

Aber Josef zerbricht nicht daran. Und als er zwei Jahre später endlich seine Chance bekommt, ist er zur Stelle. Er deutet die Träume des Pharaos auf politisch kluge Weise und wird dafür selbst zum Minister ernannt. Rückblickend erhält plötzlich alles einen Sinn. Ein Bilderbuchaufstieg – aber was hat er gekostet?