

Quälende Erinnerungen ***Wie Sie mit Ihrer Vergangenheit umgehen können***

Von düsteren Erinnerungen geplagt, gelang es Hanna gerade einmal, einen Tag nach dem anderen irgendwie zu überstehen. Die sexuellen Sünden ihrer Vergangenheit und ihr Selbstmordversuch machten ihr tagtäglich zu schaffen. Seit Jan kurz nach ihrer Hochzeit von diesen Dingen erfahren hatte, versuchte er nach Kräften, seine Frau zu unterstützen. Doch die Tatsache, dass sie Jan ihre Sünden verschwiegen hatte, verstärkte Hannas Schuldgefühle noch zusätzlich. Tag und Nacht hing eine Wolke der Bedrückung über ihr, während sie über ihre Vergangenheit nachsann. Der Umstand, dass sie bereits Christ gewesen war, als sie diese Sünden begangen hatte, verdoppelte ihr Elend. Sie *hatte* es besser gewusst, und nun hasste sie ihr Leben.

Auch Tim wurde von seiner Vergangenheit verfolgt. Sein erfolgloses Hardwaregeschäft machte immer mehr Verluste. Auch die Anlagefonds, mit denen er das schnelle Geld machen wollte, konnten seiner Frau und ihm nicht wirklich aus der finanziellen Misere heraushelfen. Abendliche Wutausbrüche waren an der Tagesordnung. Sein zunehmender Alkoholkonsum und seine wachsende Wut entfremdeten ihn Lara und den Kindern immer mehr und endeten schließlich in einer bitteren Scheidung. „Warum nur habe ich diese Dinge über sie vor den Kindern gesagt? Ich wusste, dass sie nicht stimmten“, gab er später gegenüber seinem Pastor zu. „Ich war derjenige, der unsere Ehe zerstört hat, nicht sie. Und nun gibt es nichts mehr, was ich dagegen tun kann.“

Gibt es Hilfe und Hoffnung in Christus für Hanna und Tim und für andere, die unter ihrer Vergangenheit leiden? Verfolgen Sie die Erinnerungen an Ihre Vergangenheit? Vielleicht gab es da eine große Sünde oder auch ein chronisch falsches Verhaltensmuster. Die Erinnerungen daran können Sie quälen und lähmen.

Wenn Sie mit Ihrer Vergangenheit kämpfen, dann sind Sie nicht allein. Hören Sie, was ein weiser Pastor wie D. Martyn Lloyd-Jones dazu zu sagen hat:



„Es handelt sich hier um jene Männer, die aufgrund ihrer Vergangenheit armselige Christen sind oder die an Depressionen leiden – entweder durch eine besondere Sünde in der Vergangenheit oder durch die besondere Form, in der sie die Sünde begingen. Ich würde sagen, dass es nach meiner Erfahrung in der Seelsorge, die sich nun über viele Jahre erstreckt, kein häufigeres Problem gibt. Es tritt immer wieder auf, und ich glaube, dass ich mich mit mehr Menschen darüber auseinandersetzen musste als über irgendeine andere Frage.“¹

In seinem Wort bietet uns Gott eine Lösung für dieses Problem an, das uns verfolgt – eine kraftvolle, lebensverändernde Lösung, die alles übertrifft, was wir uns vorstellen können. Was ist Gottes Antwort?

Unser Ziel ist die Verwandlung unserer Erinnerungen

Lassen Sie uns damit beginnen, unser Ziel zu definieren. Die meisten Menschen, die unter quälenden Erinnerungen leiden, möchten einfach nur, dass sie verschwinden. Sie sagen mir: „Ich will nur die Vergangenheit vergessen. Ich wünschte, es würde alles verschwinden.“ Sie wollen – einfach ausgedrückt – ihre Erinnerungen auslöschen.

Wenn es Ihr Ziel ist, die Vergangenheit auszulöschen, bietet die Welt eine ganze Reihe von Fluchtmöglichkeiten an. Sie können Ihre Erinnerungen durch Drogen- oder Alkoholmissbrauch zum Verblässen bringen. „Ich habe getrunken, um den Schmerz zu vergessen“, gab Tim später zu. Hanna entschied sich für eine Kombination von therapeutischer „Heilung der Erinnerungen“ und verschreibungspflichtigen Beruhigungsmitteln. Einige verzweifelten Menschen entscheiden sich für Elektrokrampftherapien oder Dämonenbefreiungsdienste. Was sie alle gemeinsam haben, ist der Plan, die Erinnerungen auszulöschen.

Auf der anderen Seite scheinen einige selbst ernannte Helfer das Problem zu verleugnen. Sie arbeiten auf ein anderes Ziel hin. Ihr Plan lautet, die Vergangenheit einfach so zu vergessen. Einige Christen berufen sich auf Philipper 3,13 („*Ich vergesse, was dahinten ist ...*“) und



drängen Menschen, die von quälenden Erinnerungen verfolgt werden, dazu, die Vergangenheit endlich ruhen zu lassen und ihr Leben einfach weiterzuleben. Das war auch der seelsorgerliche Rat, den Hanna von einem Radioprediger erhielt: „Wenn quälende Gedanken kommen, dann bete einfach, lies weiter Deine Bibel, geh in die Kirche und diene Jesus. Verweile nicht in der Vergangenheit, lebe für die Gegenwart.“

Auch wenn es sich attraktiv anhört, ist dieser Rat irreführend und leidenden Menschen gegenüber gefühllos. Zumeinen wird Philipper 3,13 fehlinterpretiert. Paulus spricht nicht davon, seine vergangenen Sünden zu vergessen. Er spricht über die Art, auf die er einst versucht hatte, durch seine religiösen Anstrengungen vor Gott bestehen zu können, anstatt sich auf Jesus zu berufen. Paulus sagt den Menschen nicht: „Vergiss einfach den Diebstahl, den du begangen hast!“ Der Ratschlag ist aber auch seelsorgerlich lieblos. Es ist wahr, dass das Gebet, die Bibel, die Gemeinde und christlichen Dienste überaus wichtige Teile der Antwort Gottes sind. Doch der Ansatz, die Vergangenheit einfach zu vergessen, reißt diese wertvollen Disziplinen aus dem Kontext des Evangeliums. Ohne das Evangelium bieten diese Disziplinen nur wenig Hilfe für Menschen, die die wiederkehrenden quälenden Erinnerungen nicht abschalten können. Außerdem ist das Ziel dieses Plans nicht hoch genug gesteckt. Er verfehlt nämlich das größere Ziel Gottes für uns: Christus ähnlicher zu werden.

Die gute Nachricht aber ist, dass Gott *etwas Besseres* für Sie hat, wenn Sie zu Christus gehören. Gott will Ihre Erinnerungen nicht *wegnehmen*; er will sie *erlösen*. Er möchte sie in etwas Gutes *verwandeln* – in etwas, das Sie Jesus ähnlicher machen wird.

Erkennen Sie die Hoffnung, die für uns Christen darin enthalten ist? Ihre quälenden Erinnerungen an Ihre vergangenen Sünden – selbst an die allerschlimmsten – können Ihnen zu einem Wachstum verhelfen, das Ihr Leben verändern wird. Sie müssen nicht versuchen, Ihrer Vergangenheit zu entkommen, vor ihr wegzulaufen, sie zu übertünchen oder sie loszuwerden. Sie können sie auf Gottes Art neu interpretieren. Gottes Ziel ist weder,



dass wir unsere Erinnerung auslöschen, noch, dass wir sie verleugnen. Sein Ziel ist es, sie zu erlösen.

Unsere Erinnerungen aus biblischer Sicht

Wie kann Gott Erlösung in die ständig wiederkehrenden Erinnerungen an Ihr früheres Versagen bringen? Indem er Ihnen zeigt, wie diese Dinge aus seiner Sicht aussehen. Eine Perspektive, die sich auf die zentrale Botschaft des Evangeliums, des Glaubens und der Hoffnung konzentriert, wird Ihnen dabei helfen, drei Dinge zu erkennen:

1. Gott war in Ihrer Vergangenheit.

Er hat nicht geschlafen oder war im Urlaub, als Sie die schlimmen Dinge getan oder gesagt haben, die Sie jetzt quälen. Ob Sie diese Sünden vor oder nach Ihrer Bekehrung begangen haben – der souveräne Gott war dabei. Nun will er Ihre Vergangenheit in etwas Gutes verwandeln. Das ist die Perspektive, die uns Josef in 1.Mose 50,20 vermittelt, als er die heimtückischen Sünden seiner Brüder reflektiert: *„Ihr gedachtet mir zwar Böses zu tun; aber Gott gedachte es gut zu machen“* (s.a. 1.Mose 45,5-7; Apg 17,25-31; Röm 8,28-29; Eph 1,4; 11 und Jer 29,11).

2. Ihre Vergangenheit kontrolliert nicht Ihre Zukunft.

Ihre Vergangenheit kann Ihre gegenwärtigen Überzeugungen oder Taten *beeinflussen*, aber Sie sind kein Gefangener dessen, was Sie getan haben oder was Ihnen zugestoßen ist. Sie sind nicht dem Verderben preisgegeben. Stattdessen sind Sie eine neue Schöpfung in Christus (s. 2.Kor 5,17). Gott hat Ihnen vergeben und Sie befreit. In diesem Kontext sind Sie ein mündiger Mensch, der seine Situation aktiv interpretiert und entsprechend reagiert. Sie sind für Ihre Entscheidungen in der Gegenwart voll verantwortlich, egal, welche Erinnerungen noch nachklingen (s. 1.Mose 37-50; Spr 4,23; Mk 7,14-23; Jak 1,13-15). Die Frage ist, ob Sie Gottes Vergebung und seiner Fähigkeit, das Schlechte zum Guten zu verwandeln, vertrauen wollen.

