



DAS *leidige* SELBSTMITLEID



BIBELLESEPLAN

Von Rebecca Ulbrich

3 TAGE

Das Thema Selbstmitleid betrifft uns und unsere Gesellschaft (auch unter Christen) wahrscheinlich mehr, als uns bewusst ist. In diesem Bibelleseplan schauen wir uns an: Was ist Selbstmitleid und wie können wir mit selbstmitleidigen Menschen umgehen, bzw. für sie beten? Der Plan endet mit einer Gegenüberstellung selbstmitleidiger Gedanken versus Gottes Gedanken!

TAG 1

Was ist Selbstmitleid?

Hebräer 12,15 • 1. Thessalonicher 5,16-18 • Römer 8,28

Selbstmitleid ist ein übermäßiges Beschäftigen mit sich selbst und dem eigenen empfundenen Schmerz über eine bestimmte Sache oder Situation. Es ist ein (der Situation unangemessenes) langes Verharren in einem trauernden Zustand, ein Kreisen um sich selbst mit einem großen Gefühl des Bedauerns. Selbstmitleid ist häufig gepaart mit Jammern, Klagen und Vorwürfen gegenüber anderen Menschen oder Gott.

Diese Überbeschäftigung mit uns selbst verhindert die Liebe zu anderen und schließt uns in ein Gefängnis ein. Der Blick und die Ausrichtung der Gedanken ist nach innen auf das Selbst gerichtet und nicht auf Gott oder andere Menschen.

Selbstmitleid ist nicht Gottes Wille!

Gott möchte nicht, dass wir um uns selbst kreisen, selbstsüchtig und undankbar sind. Er möchte, dass wir auf ihn ausgerichtet sind und ihm vertrauen. Er möchte der Mittelpunkt unseres Lebens sein und dass wir glauben, dass er alles für uns zum Guten wenden kann. Da Selbstmitleid nur auf sich selbst schaut, sieht es auch nur die eigenen Möglichkeiten. Somit ist Selbstmitleid auch eine Form von Stolz! Es rechnet nicht mit Gott, nimmt sich selbst viel zu wichtig, offenbart ein falsches Gottesbild und einen Mangel an Glauben:

Gott wird nicht zugetraut, dass er gute Absichten und einen guten Willen für unser Leben hat.

In Römer 8,28 (LUT) steht: „*Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach seinem Ratschluss berufen sind.*“ Selbstmitleid glaubt das nicht.

Selbstmitleid möchte in diesem bedauernswerten Zustand bleiben und will, dass auch andere Menschen dies bemerken und von ihnen ebenfalls bemitleidet werden. Häufig bewirkt Selbstmitleid bei anderen nur genau das Gegenteil, nämlich dass Menschen eher genervt sind und dann kein wahres Mitgefühl mehr aufbringen können.

Selbstmitleid ist zudem äußerst undankbar. Auch wenn man es in vielen Situationen nicht wahrhaben will, so stimmt doch in den meisten Fällen der Satz: „Schlimmer geht's immer!“ Auch in sehr schwierigen Situationen schenkt Gott oft noch Bewahrung vor Schlimmerem, Hilfe, Unterstützung und Gnade. Es gibt immer einen Grund, dankbar zu sein.

Natürlich ist insgesamt nicht gemeint, dass man keine Gefühle der Trauer oder des Schmerzes zulassen darf, oder man sie gar verdrängen sollte. Es geht vielmehr darum, aus dieser endlosen Schleife des Sich-Bedauerns auch wieder auszubrechen und sich nicht als Opfer zu sehen – sondern stattdessen nach konstruktiven Lösungen zu suchen, vertrauensvoll auf Gott zu schauen und von ihm eine Lösung und Veränderung zu erwarten.

TAG 2

Wie gehen wir mit selbstmitleidigen Menschen um? Wie können wir für sie beten?

Sprüche 27,6 • Hebräer 13,5-6 • Markus 10,44-45 • Sprüche 18,2

Es ist wichtig, andere Menschen nicht in ihrem Selbstmitleid zu bestärken. Das hilft niemandem weiter (Sprüche 27,6). Klare Worte wirken für sensible Gemüter oft gemein oder verletzend, letztendlich helfen sie aber, die Wahrheit zu erkennen – und die Wahrheit macht frei (Johannes 8,32)! Statt also nur empathisch und mitfühlend zu sein, ist es notwendig, den Menschen auch zu sagen, dass sie eben keine Opfer sind und sie dem Selbstmitleid keinen Raum geben sollten. Wir können sie darin bestärken, dass Gott sie nicht vergessen hat und er sie nicht versäumen wird (Hebräer 13, 5-6). Wir erinnern daran, dass es Gott besonders um unsere Herzenshaltung in bestimmten Situationen geht. Er liebt und ehrt eine dankbare und positive Einstellung. Hierfür braucht es Glauben und Geduld. Aber gerade dies wird in schwierigen Zeiten besonders aktiviert und kann wachsen.

Es ist auch besonders zu empfehlen, viel in der Bibel zu lesen. Das Wort Gottes baut auf und verändert die Gedanken. Es verändert die innere Einstellung über uns selbst, über Situationen und Gott rückt wieder in den Fokus. Des Weiteren kann es Menschen auch helfen, sich an anderen Gläubigen, an Vorbildern in der Bibel zu orientieren. Wie haben sie ähnliche Situationen gemeistert, was haben sie aus schweren Zeiten gelernt, wie hat Gott schwierige Erfahrungen für sie zum Guten gewandelt (zum Beispiel bei Josef)? Unser größtes Vorbild sollte darin Jesus sein. Jesus kam, um zu dienen. Wenn unsere Motivation und Haltung dienend sind, dann hat Selbstmitleid keinen Platz. Denn wir schauen auf andere Menschen und wie wir ein Segen für sie sein können (Markus 10,44-45).

Menschen im Selbstmitleid neigen auch dazu, sich von anderen zu distanzieren. Davon ist dringend abzuraten. Wir brauchen unsere Geschwister, sie helfen uns durch schwierige Zeiten zu kommen, ermutigen uns, spiegeln uns und ermahnen uns eben auch manchmal. Sie machen

uns liebesfähiger. Sich verletzt und beleidigt zurückzuziehen, ist nicht in Gottes Sinn (Sprüche 18,2).

Hier ein paar Beispiele, wofür wir beten können, wenn wir es mit Selbstmitleid zu tun haben:

- für eine neue Sicht von Gott
- für das Verstehen von Gottes Gedanken
- für Erkenntnis des Selbstmitleids und der Bitterkeit
- dafür, dass das Selbst / die Probleme kleiner werden und Gott größer wird
- für eine neue Einstellung: „Wir sind geschaffen, um zu dienen.“
- für Kontakt zu Menschen, nicht abgesondert zu sein (Sprüche 18,2)
- dafür, dass man sich von Gefühlen nicht beherrschen lässt
- für Geduld, dafür, auszuhalten, auf das Gute zu warten, zu hoffen
- für einen Neustart.

TAG 3

Gottes Gedanken sind nicht unsere Gedanken

Jesaja 55,8 • Psalm 139

Mit selbstmitleidigen Gedanken hatte bestimmt jeder von uns schon mal zu tun. Sie kommen von ganz alleine – so wie Unkraut auch von ganz alleine wächst. Unkraut muss man ausreißen, sonst verwildert der Garten. Um gedanklich nicht zu verwildern, ist es wichtig, auf unsere Gedanken zu achten und sie bewusst gegen Gottes Gedanken einzutauschen.

Hier eine Gegenüberstellung von selbstmitleidigen Gedanken und dem, was die Bibel uns sagt:

Meine Gedanken:**Gottes Gedanken:**

„Ich bin ein Opfer.“

„Ich bin ein geliebtes Kind Gottes.“ (1. Johannes 3,1)

„Gott hat mich vergessen.“

„Du wirst mich nie im Stich lassen noch dich von dir abwenden.“ (Hebräer 13, 5-6)

„Ich bin ganz allein. Ich habe niemanden!“

„Gott ist mit mir jeden Tag. Gott ist mein Freund!“ (Matthäus 28,20, Johannes 15,15)

„Gott sieht mich nicht.“

„Du bist ein Gott, der mich sieht.“ (1. Mose 16,13)

„Warum ich?“

„Wozu kann mir das dienen?“ (Römer 8,28)

„Was ist mit mir?“

„Was ist mit meinem Nächsten?“ (Philipper 2,4)

„Es geht niemandem so schlecht wie mir.“

„Unseren Geschwistern ergeht es ähnlich.“ (1. Petrus 5,9)

„Das ertrage ich nicht.“

„Gott gibt mir nie mehr als ich ertragen kann.“ (1. Korinther 10,13)

„Das schaffe ich nicht!“

„Durch Jesus kann ich alles überwinden.“ (Römer 8, 37)

„Ich bin erbärmlich und armselig.“

„Du hast mich zu einem König und Priester gemacht.“ (Offenbarung 5,10)

„Keiner versteht mich.“

„Gott fühlt mit mir und versteht mich.“ (Hebräer 4,15)

„Ich will niemanden mehr sehen, mich zurückziehen.“

„Ich sollte andere Menschen nicht meiden, denn so denke ich nur an mich.“ (Sprüche 18,2, Hebräer 10,25)

„Gott erhört meine Gebete nicht.“ „Gott erhört Gebet.“ (Psalm 65,3)

„Es wird sich niemals ändern.“ „Was ich jetzt leiden muss, dauert im Vergleich zur
Ewigkeit nicht lange und geht vorüber.“
(2. Korinther 4,17)

Gebet:

Herr hilf mir, in wahrer Demut so über mich zu denken, wie du über mich denkst! Hilf mir, selbstmitleidige Gedanken zu erkennen und ihnen Wahrheit entgegenzuhalten! Ich bitte dich um eine neue, dankbare und positive Herzenshaltung, die all ihre Hoffnung und ihre Erwartung auf dich setzt. Ich möchte nicht auf die Umstände, meine Erfahrungen oder auf mich selbst schauen! Ich will dir vertrauen und fasse heute den festen Entschluss: Ich werde mich nicht selbst bemitleiden!

Hat dich dieser Bibelleseplan ermutigt? Dann freuen wir uns, wenn du unsere Arbeit mit einer Spende unterstützt und uns dabei hilfst, dass noch mehr Menschen Gott erleben.

IBAN: DE29 5009 2100 0001 4537 00

www.cbndeutschland.org/spenden

© 2025 Christian Broadcasting Network

Bibelübersetzung:

Lutherbibel, revidiert 2017,

© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart