

Wie Gott **DEINE** **WUNDEN** heilt



BIBELLESEPLAN

Von Anja Scholl

5 TAGE

Gott heilt seelische Wunden. Unabhängig davon, was du erlebt hast oder wie tief dein Schmerz ist. Gott möchte dein Heiler sein! Dieser Leseplan beschäftigt sich an 5 Tagen damit, wie Gott seelische Wunden heilt, was unsere größte Verletzung ist und was Heilung nicht ist.

Wenn du unter einer bestimmten Wunde sehr leidest, kann es sinnvoll sein, diesen Plan „Schritt für Schritt“ oder nach einer Weile ein weiteres Mal zu lesen.

TAG 1

Von großen und kleinen Wunden

1. Petrus 2,24 • Jesaja 53,4-5

„**C**hristus hat unsere Sünden auf sich genommen und sie am eigenen Leib zum Kreuz hinaufgetragen. Das bedeutet, dass wir für die Sünde tot sind und jetzt leben können, wie es Gott gefällt. Durch seine Wunden hat Christus euch geheilt.“ 1. Petrus 2,24 (HFA)

Wir können Gottes Heilung erleben, weil Jesus unser Heiler ist. Jesus starb, um eine Brücke zu bauen, damit wir eine Beziehung mit Gott, dem Vater, führen können. So können wir die Ewigkeit in der Gegenwart seiner Liebe verbringen. Jesus starb für deine und meine Schuld, d.h. für alles, was wir jemals falsch gemacht haben und noch falsch machen werden.

„Dabei war es unsere Krankheit, die er auf sich nahm; er erlitt die Schmerzen, die wir hätten ertragen müssen. Wir aber dachten, diese Leiden seien Gottes gerechte Strafe für ihn. Wir glaubten, dass Gott ihn schlug und leiden ließ, weil er es verdient hatte. Doch er wurde blutig geschlagen, weil wir Gott die Treue gebrochen hatten; wegen unserer Sünden wurde er durchbohrt. Er wurde für uns bestraft – und wir? Wir haben nun Frieden mit Gott! Durch seine Wunden sind wir geheilt.“ Jesaja 53,4-5 (HFA)

In Vers 5 steht, dass die Folge von Jesus' Wunden ist, dass wir heil geworden sind. Wir **sind schon heil geworden**. Das ist nichts, was noch passieren muss. Vor Gott sind diejenigen, die Jesus als ihren Retter angenommen haben, bereits heil. Die *Hoffnung für Alle* übersetzt: „Wir haben nun Frieden mit Gott! Durch seine Wunden sind wir geheilt.“ Der Frieden mit Gott ist unser Heil. Auch wenn uns manches in diesem Leben Schmerzen bereitet, unsere größte Wunde – die Trennung von Gott – ist bereits heil geworden.

Jesus starb für unseren Schmerz. Mit seinem Tod am Kreuz nahm er auf sich, was die gerechte Strafe für unsere Schuld gewesen wäre: Krankheit, Schmerzen und Tod. Dadurch sind diese Dinge nicht wieder von dieser Erde verschwunden. Aber wir dürfen wissen, dass die Schmerzen, die wir erleiden oder die Krankheit, die uns trifft, niemals eine Strafe von Gott sind. Die Konsequenzen unserer Fehler müssen wir vielleicht tragen, aber Gott straft uns nicht. Er plagt sein Kind nicht, wegen dem Fehler, den es vor Jahren gemacht hat. Und er sorgt nicht dafür, dass es verletzt wird, weil es jemanden verletzt hat. Im Gegenteil, er hat alle deine Wunden am Kreuz auf sich genommen.

Wenn du glaubst, dass Jesus für deinen Schmerz starb, was gibt es dann naheliegenderes als mit diesem zu Jesus zu kommen. So wandert unser Blick von uns und unseren Problemen und Verletzungen ans Kreuz und von dort in den Himmel.

Tipp:

Schütte dein Herz im Gebet bei Jesus aus. Formuliere deinen Schmerz in Worten aus und hänge ihn gedanklich ans Kreuz. Und nicht zuletzt, danke ihm dafür, dass er diesen Schmerz längst am Kreuz getragen hat.

TAG 2

Wie Gott Wunden heilt

Psalm 147,3 • Lukas 10,34

„Er heilt die Menschen, die innerlich zerbrochen sind, und verbindet ihre Wunden.“
Psalm 147,3 (HFA)

Dieser Prozess in Psalm 147 mag auf den ersten Blick einfach scheinen. Hier steht nicht nur, dass er Menschen heilt, sondern auch, dass er ihre Wunden „verbindet“. Er nimmt sie also nicht einfach weg. Stattdessen wird deutlich, dass die Heilung solcher Verletzungen Zeit braucht.

Wir bekommen eine Vorstellung davon, wie Gott seelische Wunden heilt, wenn wir uns anschauen, wie körperliche heil werden:

Der barmherzige Samariter *„ging zu ihm hin, behandelte seine Wunden mit Öl und Wein und verband sie. Dann hob er ihn auf sein Reittier und brachte ihn in den nächsten Gasthof, wo er den Kranken besser pflegen und versorgen konnte.“* Lukas 10,34 (HFA)

Entgegen dessen, was man lange glaubte, heilen Wunden an der frischen Luft nicht besonders gut. Besser ist es, wenn man sie mit einer Wundsalbe (zu biblischen Zeiten nahm man Öl oder Wein) eincremt und sie verbindet. Was für den Körper gilt, ist auch für die Seele wichtig: Feuchte Wunden heilen besser.

Der Beginn eines Heilungsprozesses einer seelischen Verletzung ist die Trauer. Dafür ist es essenziell, den Schmerz und die Tränen zuzulassen. Doch wir Menschen mögen keinen Schmerz. Genauso wie wir wegzucken, wenn wir uns an einer heißen Herdplatte verbrennen, sind wir versucht, vor seelischem Schmerz zu fliehen. (In manchen Situationen kann eine emotionale Flucht für eine gewisse Zeit sinnvoll sein, z.B. wenn nach dem Tod des Ehepartners die Beerdigung organisiert und die Kinder versorgt werden müssen. Man muss *funktionieren*.) Doch Trockenlegen ist langfristig genau das Falsche, auch wenn es sich erst einmal besser anfühlen mag. Was dann nämlich passiert, ist, dass Dreck in die Wunde kommt, weil sie weiterhin

offenliegt. Dadurch geschieht keine Heilung, im Gegenteil, der Schmerz wird später noch stärker zurückkommen, weil sich die offene Stelle entzündet hat.

Und manchmal, wenn die Verletzung richtig tief ist, Schmutz reingelangt ist oder sie geeitert hat, muss sie erst aufgeschnitten, gesäubert, desinfiziert und genäht werden, damit eine wirkliche Heilung möglich wird. All das kann innerlich fast zerreißen, doch es ist für eine Heilung nötig.

Weil Gott den menschlichen Körper wunderbar durchdacht hat, tritt je nach Tiefe einer Verletzung entweder Wundflüssigkeit oder Blut aus. Beides wirkt reinigend. Wenn wir uns also Zeit nehmen, dem seelischen Schmerz nachzugeben, zu weinen und zu trauern, ist das die natürliche und unserem gottgegebenen Wesen entsprechende Reaktion. Es reinigt diese Wunde. Eine solche Zeit des Trauerns und Weinens sorgt für ein anschließendes seelisches Aufatmen. Es ist der Verband, der dafür sorgt, dass kein weiterer Schmutz eintritt. Dieser Verband deckt die Wunde eine Weile zu und schützt sie, bis sie wieder neu eingecremt und versorgt werden muss. Er verschafft dem Verletzten eine nötige Erholungsphase.

Der Samariter bringt den Kranken in eine Herberge, damit er gut versorgt werden kann. Ein einmaliges Eincremen und Verbinden sind für seine schweren Verletzungen nicht ausreichend. Die Wunde muss immer wieder angefeuchtet und der Verband immer wieder gewechselt werden. So ist es auch bei seelischen Verletzungen. Je tiefer sie sind, umso länger dauert dieser häufig wellenartige Trauerprozess. Doch wird der Trauernde auch erleben, dass immer nach dem Eincremen und Verbinden eine Zeit der Erholung und Ruhe kommen wird.

Und diese Ruhepausen sind wichtig. So wie bei zu häufigem Verbandwechsel die Wundheilung verlangsamt wird, braucht auch unsere Seele im Heilungsprozess Zeit zur Erholung. Zu Beginn eines solchen Prozesses können die Phasen des Schmerzes und der Trauer, des Eincremens, länger sein und die Pausen unter dem Verband kürzer. Aber ein Trauerprozess, in dem am Schmerz festgehalten wird, der langfristig keine Erholungsphasen hat, ist genauso wenig heilsam wie ein Trockenlegen.

Tipp:

Nimm dir bewusst eine Zeit, vielleicht einen Abend in dieser Woche, um zu trauern und deinen Schmerz zuzulassen. Manchmal kann es helfen, diese Gefühle in Worte zu formulieren, sie auszusprechen oder aufzuschreiben. Beobachte dabei, selbst, wenn es dich erst einmal auslaugt, wie gut es dir dennoch tun wird.

TAG 3

Wenn der Schmerz wiederkommt

Jeremia 15,18

„Warum hören meine Schmerzen nicht auf? Warum wollen meine Wunden nicht heilen? Du hast mich enttäuscht, du bist wie ein Bach, der versiegt.“ Jeremia 15,18 (HFA)

Der Prophet Jeremia leidet. Er ist dem Ruf Gottes gefolgt und wird nun dafür verfolgt. Er ist von Gott enttäuscht und bringt seine Trauer vor ihn.

Wie man in den vorangegangenen Kapiteln sehen kann, bringt er immer wieder seine Schmerzen und Wunden vor ihn, doch sie wollen nicht heilen. Bis er schließlich glaubt, von Gott verlassen zu sein.

Häufig nistet sich dieses Gefühl in uns ein, wenn Dinge länger brauchen, als wir uns das vorgestellt haben. Wir sind von uns enttäuscht, weil wir etwas immer noch nicht gelernt oder verarbeitet haben oder von Gott enttäuscht, weil er unsere Situation einfach nicht ändert. Vielleicht kennst du dieses Gefühl. So auch Jeremia. In der Bibel lesen wir, wie er immer wieder darum kämpfte, diese Zweifel, die in ihm aufstiegen, loszuwerden und Gott zu vertrauen. Es fiel ihm alles andere als leicht. Etwas in ihm muss weiterhin gewusst haben, dass Gott seine Kinder nicht verlässt: Jeremia wandte sich an seinen Schöpfer, obwohl für ihn nur noch die Erklärung übrigblieb, dass Gott ihn verlassen haben musste. Er brachte alles vor ihn. Immer wieder.

Besonders herausfordernd ist es, wenn Dinge wieder auftauchen, die wir längst für abgehakt gehalten hatten. Das hatten wir doch schon einmal gelernt oder verarbeitet. Warum nur kommt das Thema wieder?

Um eine Antwort auf diese Frage erahnen zu können, möchte ich eine Geschichte aus meinem Leben erzählen: Ich habe früher geraucht. Irgendwann bekam ich durch verschiedene Gespräche und Gedanken den Eindruck, dass Gott von mir möchte, dass ich mit dem Rauchen aufhöre. Ich hatte darauf so überhaupt keine Lust und sagte aufmüßig, wie ich manchmal mit Gott rede: „DU willst ja, dass ich damit aufhöre, also musst DU mir die Lust am Rauchen nehmen.“ Damit hatte ich also schön die Verantwortung wieder an Gott abgetreten und frönte meinem Laster fröhlich weiter.

Nur hatte ich da die Rechnung nicht mit Gott gemacht! Ich glaube, es waren zwei Tage später: Als ich mir auf dem Weg zur Arbeit genüsslich die erste Zigarette des Tages ansteckte, überkam mich mit dem ersten Zug ein wahrer Ekel vor dem Qualm, der sich in meiner Lunge ausbreitete.

Da damit jede Argumentation hinfällig war, nahm ich also die glimmende Zigarette, drückte sie aus und warf sie mitsamt der Packung in den Müll. Jedes Mal, wenn mir danach Zigarettenrauch in die Nase zog, rümpfte ich angewidert ebendiese. Etwa zwei Jahre lang ging das so. Doch mit einmal bekam ich wieder richtig Lust auf Zigaretten. Wenn ich den Rauch an jemand anderem roch, war ich sehr versucht, selbst eine anzustecken. Was war passiert? Hatte Gott mich verlassen?

Ich bin davon überzeugt, dass er mich nicht verlassen hat. Ich glaube, dass Gott mir für die Zeit, in der ich es brauchte, eine Hilfe gegeben hat. In der Zeit, in der ich es nicht selbst geschafft hätte, auf eigenen Beinen zu stehen, gab er mir eine Krücke, mit der ich vor mich hinhumpeln konnte. Da meine Sucht aber nach und nach unwichtiger und ich kräftiger und widerstandsfähiger wurde, nahm er mir diese Gehhilfe wieder. Sie war überflüssig geworden. Ich brauchte sie nicht mehr, um auf das Rauchen zu verzichten. Nicht nur das, ich denke sogar, dass sie mir auf Dauer geschadet hätte. Wenn ich mich dauerhaft weiter auf diese Krücke gestützt hätte, hätte ich wahrscheinlich irgendwann einen krummen Rücken bekommen. Nach anfänglicher Überwindung und enorm geforderter Willensstärke wurde es für mich mit den Jahren dann auch ohne Gehhilfe ein Leichtes, nicht zu rauchen. Inzwischen lebe ich zehn Jahre ohne.

Ich glaube, dass Gott nach diesem „Gehhilfen-Prinzip“ häufiger wirkt. Wenn du also an einem Punkt bist oder kommst, an dem du dich von Gott verlassen fühlst oder glaubst, dich nur noch im Kreis zu drehen, vielleicht ist es Gott, der dir eine Krücke nimmt. Vielleicht ist es Gott, der weiß, dass du bereit bist, den nächsten Aspekt dieses Schmerzes zu tragen und zu verarbeiten, um auf deinem Weg von der Wunde zum Wunder einen Schritt weiterzukommen.

Tipp:

Nimm dir noch einmal Zeit, deine Gedanken vor Gott zu bringen. Danke ihm, dass er genau weiß, wann der richtige Zeitpunkt ist, den nächsten Schritt zu gehen.

TAG 4

Warum Vergebung wichtig ist

Epheser 4,26+31-32

„Wenn ihr zornig seid, dann ladet nicht Schuld auf euch, indem ihr unversöhnlich bleibt. Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr einander vergeben habt. ... Mit Bitterkeit, Wutausbrüchen und Zorn sollt ihr nichts mehr zu tun haben. Schreit einander nicht an, redet nicht schlecht über andere und vermeidet jede Feindseligkeit. Seid vielmehr freundlich und barmherzig und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.“ Epheser 4,26+31-32 (HFA)

Wenn du verletzt bist, fühlst du wahrscheinlich eine Mischung aus diesen Emotionen: Enttäuschung, Trauer, Erniedrigung, Verletzung, Ablehnung, Bitterkeit, Wut oder Zorn. Das ist erstmal völlig natürlich und auch völlig in Ordnung.

Gefühle wie Wut, Bitterkeit und Zorn sind keine Sünde. Epheser 4,26 beginnt mit den Worten „**Wenn** ihr zornig seid, dann sündigt nicht“ Dort steht nicht: „Seid nicht zornig und sündigt nicht“! Wie wir mit diesen Gefühlen umgehen, ist aber entscheidend. Der Schlüssel dafür liegt in Vers 32. „Vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.“ Vers 26 legt sogar Wert darauf, dass man möglichst bald vergeben soll.

Durch Jesus' Opfer am Kreuz ist die Trennung von Gott aufgehoben, die Feindschaft mit ihm beendet (nachzulesen im 5. Kapitel des Römerbriefs). Wir können zu ihm kommen. Weil Jesus uns vergeben hat, sollen wir auch vergeben. Egal, was uns angetan wurde.

Zu vergeben heißt nicht, das Geschehene gutzuheißen. Zu vergeben heißt nicht, dass man in einer schlechten Situation bleiben und sie weiter aushalten muss. Zu vergeben heißt nicht, dass man sich zwingend versöhnen muss. Versöhnung ist nur mit ehrlicher Reue des anderen oder von beiden „Seiten“ möglich.

Warum legt die Bibel dann so großen Wert darauf, dass wir vergeben? Weil Vergebung das Beste für *uns* ist – nicht für die anderen, für uns! Vergebung ist der Schlüssel dazu, von den beschriebenen Gefühlen frei zu werden.

Was, wenn wir nicht vergeben wollen? Die Folgen sind wahrscheinlich ständiges Nachgrübeln über das erlittene Unrecht, immer wieder kommen Wellen dieser negativen Gefühle hoch, möglicherweise wirken sich die Gefühle sogar körperlich aus mit Anspannung, Kopf- oder Magenschmerzen oder Schlaflosigkeit. Es kostet jede Menge Zeit und Kraft. Manchmal glauben wir, uns an unserem Gegenüber rächen zu können, indem wir nicht vergeben. Meistens

bekommt derjenige davon aber recht wenig mit, vor allem dann, wenn der Kontakt abgebrochen ist. Das Ergebnis ist also, dass es uns schlecht geht, nicht dem anderen.

Durch Vergebung werden wir dagegen frei. Frei von diesen Gefühlen, die uns so beherrscht haben. Wir vergeben dem anderen nicht um seinetwillen. Wir vergeben für uns.

Manchmal sind die Verletzungen aber so groß und so tief, dass zu vergeben sich wie ein harter Kampf anfühlt und man eine Art Mauer spürt, die daran hindern will. Warum es sich dennoch lohnt, sich für Vergebung zu entscheiden, beschreibt Corrie ten Boom in ihrem Buch „Mit Gott durch dick und dünn“:

Die Niederländerin hatte unter der nationalsozialistischen Besatzung mit ihrer Familie Juden bei sich versteckt oder zur Flucht verholten. Sie wurde verraten, aber überlebte das Konzentrationslager, in das sie verschleppt wurde. Sie vergab ihren Peinigern und lehrte Vergebung. Zwei Jahre nach ihrer Freilassung predigte sie in einer Kirche über dieses Thema und sieht anschließend einen Mann auf sich zukommen. Ihr gefriert das Blut in den Adern: Es ist einer der Wärter des Lagers, in dem ihre Schwester langsam und erbärmlich gestorben war – einer der grausamsten. All die Scham und die Not kamen in ihr wieder hoch. Der Mann streckt ihr die Hand entgegen und bittet sie um Vergebung. Corrie hatte nach dem Krieg an anderen gesehen: *„Wer seine Bitterkeit pflegte, blieb Invalide.“* Nach einem innerlichen Kampf, der sich für sie wie Stunden anfühlte, hob sie daher ihre Hand trotz eisiger Kälte in ihrem Herz. Sie bat Jesus um Hilfe: *„Ich kann meine Hand heben. Das wenigstens kann ich tun. Das Gefühl mußt du dazu tun.“* Als sich die Hände berührten, durchströmte ihr ganzes Sein *„heilende Wärme“* und sie konnte aus vollem Herzen sagen: *„Ich vergebe dir.“* Diese Kraft war nicht in ihr entsprungen, sondern Gott hatte ihr seine Liebe für diesen Mann geschenkt.

„Vergebung ist kein Gefühl ... Vergebung ist ein Akt des Willens, und der Wille kann ohne Rücksicht auf die Temperatur des Herzens handeln“ – Corrie ten Boom

Vergebung ist kein Gefühl, aber Gott schenkt die Gefühle.

Tipp:

Gibt es jemandem in deinem Leben, der dich verletzt hat und dem du noch nicht vergeben hast? Denk drüber nach, was genau dich verletzt hat. Sprich ihm laut Vergebung zu (manchmal muss das mehrfach für unterschiedliche Aspekte der Situation geschehen) und erlebe, wie Gott dich frei macht.

Literaturtipp:

Wenn du dich gerne mehr mit dem komplexen Thema Vergebung auseinandersetzen möchtest, empfehle ich dir das Buch „Briefe an einen Mörder“ von Dianne B. Collard. Der Sohn der Autorin wurde ermordet und sie beschreibt sehr ehrlich und praxisnah ihren persönlichen Weg zur Vergebung.

TAG 5

Was heil werden wirklich bedeutet

Lukas 24,39

Manchmal glauben wir, dass unsere Wunden wie von „Zauberhand“ verschwinden müssen, wenn Gott am Werk ist. So ist es nicht. Dass so ein Prozess Zeit braucht, haben wir an Tag 2 schon gelesen. Wenn Gott Wunden heilt, wird das Erlebte dadurch nicht ungeschehen. Was aber passiert, ist dass wir nach und nach lernen, damit zu leben. Wir lernen wieder zu lachen, denken immer weniger daran und es macht uns immer weniger aus. Die Wunde ist zu einer Narbe geworden.

Das Wort Narbe in diesem Zusammenhang mag im ersten Moment hässlich klingen, dennoch ist es wichtig. Narben sind das, was von Wunden zurückbleiben. Die meisten von uns haben die ein oder andere kleinere oder größere Narbe am Körper. Wir wissen, je älter sie sind, je weiter sie zurückliegen, desto weniger ziepen sie und nehmen wir sie wahr. Sie bringen unseren Alltag nicht mehr in Aufruhr. Je länger ihre Entstehung her ist, desto mehr verblassen sie. (Übrigens: Eine Wunde mit trockener Versorgung fördert die Bildung sichtbarer Narben.) Manche Narben verblassen sogar so weit, dass wir sie kaum oder auch gar nicht mehr wahrnehmen. Bei manchen tiefen Wunden ist das ein wahres Wunder!

Doch Gott übertrifft das häufig noch: Mit manchen Narben verbinden wir sogar Positives. Sie zeugen davon, dass wir etwas erlebt haben. Wir haben eine Geschichte zu erzählen. Und vielleicht sorgt diese Geschichte beim Erzählen sogar für fröhliche Lacher.

Nicht alles, was wir erleben und uns Wunden zufügt, löst sich in unserer Lebenszeit auf diese Weise auf. Manches ist und bleibt ein schreckliches Unrecht, mit dem wir leben lernen müssen, dass wir vergeben müssen und das so nach und nach verblassen darf und unser Leben nicht mehr beeinflussen muss. Aber oft werden wir – einige Zeit später – feststellen, dass wir dankbar für unsere Erfahrungen werden.

Wir werden dankbar, weil wir merken, dass uns diese eine beendete Beziehung eigentlich nicht guttat. Wir werden dankbar für das tiefere Verständnis für andere Menschen, das wir gewinnen konnten. Wir werden dankbar für die Fürsorge, die wir in dieser Zeit erleben durften. Oder weil uns das Erlebte in eine intensivere, vertrauensvollere Gottesbeziehung geführt hat.

Das größte biblische Beispiel dafür, dass Wunden (uns) zu tiefer Dankbarkeit führen, ist Jesus.

„Seht doch die Wunden an meinen Händen und Füßen! Ich bin es wirklich.“ Lukas 24,39a (HFA)

Sogar an seinem auferstandenen Leib hat Jesus die Wunden noch, die ihm am Kreuz ins Fleisch geschlagen wurden. Sie sind weiterhin sichtbar. Der Weg war für ihn alles andere als leicht. Als er wusste, was auf ihn zukam, bat er Gott darum, das nicht durchmachen zu müssen. (Er betete: „*Lass den Kelch an mir vorübergehen.*“ Matthäus 26,39; HFA). Doch hat er es hinterher nie bereut. Im Gegenteil, ich bin überzeugt, dass er sich wieder dafür entscheiden würde. Gott hat durch Jesus' Wunden deine und meine Rettung ermöglicht. Seine Wunden bilden die Grundlage unsere Errettung.

Tipp:

Bitte Gott darum, dass du ihm irgendwann für deine Wunden danken kannst. Manchmal kommt das dann schneller, als erwartet.

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:

Hoffnung für alle®,

Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.