

# SCHÖNHEIT STATT ASCHE

EMPFANGE HEILUNG FÜR DEINE GEFÜHLE

JOYCE MEYER



# Inhalt



Widmung .....	7
Einleitung .....	9
<i>Teil Eins</i> ICH WAR GEBUNDEN .....	11
1. Gottes Siegestrophäen .....	13
2. Die Asche des Missbrauchs .....	19
3. Vertraut mit der Angst .....	25
4. Suchtverhalten durch Missbrauch .....	37
5. Durch Liebe befreit .....	49
6. Lass dich vom Heiligen Geist leiten .....	61
7. Zwei Arten von Schmerz .....	69
8. Wenn du raus willst, musst du durch .....	79
9. Lass die Vergangenheit los .....	87
10. Erlöst und gerechtfertigt .....	101
11. Selbstablehnung oder Selbstannahme .....	115
12. Die Auswirkungen von Ablehnung auf Beziehungen ..	127
13. Die Gewissheit, du selbst zu sein .....	135
14. Vergebung befreit dich dazu, wieder zu leben .....	145
<i>Teil Zwei</i> ... DOCH JETZT BIN ICH FREI .....	153
15. Vergib deinem Peiniger .....	155
16. Segne deine Feinde .....	163

17. Sein ist die Rache .....	175
18. Die Freiheit, sich für andere zu freuen .....	181
19. Emotionale Stabilität .....	191
20. Intimität und Vertrauen .....	197
21. Bitte und empfangen .....	207
22. Innerlich gestärkt .....	217
23. Endlich frei! .....	225
24. Baue Brücken - keine Mauern .....	235
25. Nichts wird verschwendet sein .....	241
26. Zweifache Wiedergutmachung .....	251
27. Schüttele es ab .....	261
28. Ein wunderbarer Lohn .....	273
Bibliografie .....	278
Anmerkungen .....	279

# Widmung



Ich widme dieses Buch meinem Mann Dave, der mir im Verlauf meiner Heilung die Liebe Jesu zeigte.

Danke, Dave, dass ich ich selbst sein durfte, auch wenn ich manchmal unerträglich war. Danke dafür, dass du geduldig warst, mich ständig ermutigt hast und selbst dann Gott vertraut hast, dass er mich verändern würde, als es unmöglich erschien.

Ich glaube, dieses Buch ist ebenso deines wie meines, und ich bin Gott dankbar, dass er dich an meine Seite gestellt hat. Du bist noch immer mein Traummann.



# Einleitung



Wenn dir aufgrund von emotionalen Schmerzen die Freude fehlt, wenn du missbraucht wurdest oder unter einem Gefühl der Ablehnung leidest, ermutige ich dich, dieses Buch zu lesen. Wenn du schon einmal eine meiner Sendungen im Radio oder im Fernsehen verfolgt hast, weißt du, dass ich meine ganze Kindheit und Teenagerzeit hindurch missbraucht wurde. Mein Leben war wie ein Haufen Asche, bevor ich den Herrn kennenlernte und von der Wahrheit seines Wortes befreit wurde.

Dies ist kein Bericht über all die unschönen Details meiner Vergangenheit, aber ich werde dir genug über mein früheres Leben erzählen, um dir zu versichern, dass ich weiß, was es bedeutet, sich hoffnungslos und ungeliebt zu fühlen. Vor einigen Jahren inspirierte Gott mich, diese Wahrheiten weiterzugeben, damit andere Menschen, die in ähnlichen Situationen sind, frei werden können. Seit der ersten Veröffentlichung dieses Buchs höre ich ständig von Tausenden von Menschen, dass sie Gebet und Lehre brauchen, um das siegreiche Leben zu führen, das Gott für sie geplant hat. Sie bestätigen, dass ihnen dieses Buch sehr geholfen hat.

Vor Kurzem ermutigte mich der Herr, die Lehre in diesem Buch zu erweitern, um eine noch solidere Grundlage für Menschen zu schaffen, die bereit sind, ihre Vergangenheit loszulassen und in das wunderbare Leben einzutreten, das Gott für sie bereithält. Auf der Basis meiner eigenen Erfahrungen und meiner umfangreichen Studien der durch Missbrauch verursachten Verhaltensabhängigkeiten zeige ich in diesem Buch auf, wie die Liebe Gottes die negativen Folgen des Missbrauchs in der Vergangenheit außer Kraft setzt. Ich spreche auch über die zwei Arten von Schmerz, denen sich ein missbrauchter Mensch stellen muss -

dem Schmerz der Veränderung und dem Schmerz, derselbe zu bleiben -, und ich zeige dir sechs Schritte, durch die du emotionale Heilung erlangen kannst.

Du kannst nicht geheilt werden, wenn du vor der Vergangenheit wegläufst. Deshalb gehe ich auf verschiedene Verhaltensweisen ein, wie Menschen das tun, damit du auf dem Weg zu deinem persönlichen Sieg derartige Verzögerungen vermeiden kannst. Ich werde erklären, wie du durch die Türen des Schmerzes, die zu Hindernissen für deine Zukunft geworden sind, hindurchgehen kannst.

Wenn du die Vergangenheit loslassen musst und eine innere Stärkung von Gott brauchst, die dich befähigt, anderen zu vertrauen, enge Freundschaften aufzubauen und zu pflegen und dein Leben wieder zu genießen, dann ist dieses Buch das Richtige für dich. Wenn du begonnen hast, es zu lesen, hör nicht auf, bevor du am Ende angelangt bist, damit du die gute Nachricht erfährst, welchen Lohn Gott für dich bereithält.

Ich weiß aus erster Hand, dass Gott denen, die ihn suchen, ein Belohner sein wird.

Du kannst lernen, deine Probleme abzuschütteln und eine zweifache Wiedergutmachung für alles bekommen, was du durchgemacht hast.

TEIL EINS



# Ich war gebunden

*Die Bewohner des Dunkels und der Finsternis  
lagen gefesselt in Elend und Eisen:  
denn sie waren widerspenstig gewesen gegen die Worte  
Gottes und hatten verachtet den Rat des Höchsten.  
(Psalm 107,10-11; Elberfelder)*





# 1

## Gottes Siegestrophäen



Viele Menschen erwecken äußerlich den Eindruck, als wäre bei ihnen alles in bester Ordnung, doch in ihrem Inneren sind sie ein Wrack, weil sie von Missbrauch traumatisiert sind. Das Opfer eines Traumas ist jemand, der von einem plötzlichen oder dauerhaften Schock körperlich oder emotional verletzt wurde, welcher der psychologischen Entwicklung dieses Menschen schweren und andauernden Schaden zugefügt hat.

Ich glaube, dass es viele traumatisierte Menschen auf der Welt gibt, die in ihrer Vergangenheit missbraucht wurden und deshalb seelische Störungen aufweisen; sie sind unfähig, ein normales Alltagsleben zu führen. Es gibt Menschen, die durch unsagbar entsetzliche Erlebnisse ein derartiges Trauma erlitten haben, dass ihre Gefühle schwer erschüttert sind.

Das Trauma des Missbrauchs kann Menschen in einen seelisch gestörten Zustand versetzen, der es ihnen unmöglich macht, normale Beziehungen zu anderen zu pflegen. Diese Menschen wissen nicht, was bei ihnen nicht in Ordnung ist oder wie sie aus ihren zerstörerischen Verhaltensmustern herauskommen können, um ein normales Leben zu führen. Das war auch bei mir der Fall, bevor ich lernte, wie ich das Trauma in meinem Leben siegreich überwinden konnte.

Indem ich Gott suchte und sein Wort las, fand ich heraus, dass das Hauptinteresse des Herrn unser *inneres* Leben ist, denn dort erfahren wir seine Gegenwart. Jesus sagte: *Denn siehe, das Reich Gottes ist in euch [in eurem Herzen] und mitten unter euch [es umgibt euch]* (Lukas 17,21; Elberfelder mit eigener Übersetzung aus der Amplified Bible).

Dieses Buch ist die Zusammenfassung, wie Gott mich lehrte, durch Christus über die Tragödie des Missbrauchs in meinem Leben zu triumphieren. Nachdem ich sein Wort schon viele Jahre gelehrt hatte, führte Gott mich zu 2. Korinther 2,14: *Gott aber sei Dank, der uns allezeit im Triumphzug umherführt in Christus [als Trophäen des Sieges Christi] und den Geruch seiner Erkenntnis an jedem Ort durch uns verbreitet und offenbart!* (Elberfelder mit eigener Übersetzung aus der Amplified Bible).

Eines Morgens an Thanksgiving stieg ein Geist der Dankbarkeit in mir auf, als ich darüber nachdachte, was Gott alles für mich getan hatte. Er sprach an diesem Tag in mein Herz und sagte: »Joyce, du bist eine Trophäe, ein Siegeszeichen meiner Gnade, und du hilfst mir, weitere Trophäen zu erlangen.« Dann hatte ich die Vision eines Schaukastens im Himmel, der mit Trophäen gefüllt war. Ich wusste, wenn jemand eine Trophäe gewinnt, ist er ein Meister darin, was er tut. Wenn jemand in seinem Zuhause Baseball-, Golf- oder Bowlingtrophäen ausstellt, ist es offensichtlich, dass er viel Zeit darauf verwendet hat, sein Geschick in diesem speziellen Bereich zu entwickeln.

Gott ist der Meister darin, Menschen von einem Ort der Zerstörung an einen Ort des absoluten Sieges zu bringen. Wenn sie diesen Ort des Sieges erreichen, werden sie zu Trophäen seiner Gnade und als eine angenehme Erinnerung an Gottes Güte ausgestellt. Ich erzähle mein Zeugnis in diesem Buch, um denjenigen zu helfen, die noch in dem Prozess stecken, eine Trophäe für Gott zu werden.

Sowohl durch Tragödien als auch durch Triumphe habe ich gelernt, dass Jesus mein König ist, und er möchte auch deiner sein. Das Königreich, in dem er regieren möchte, ist unser innerer Mensch - unser Verstand, unsere Gefühle, unsere Wünsche und Gedanken. Das Wort lehrt ganz klar: *Denn das Reich Gottes ist nicht Essen [zu bekommen] und Trinken [was man mag], sondern Gerechtigkeit (der Zustand, der einen Menschen für Gott angenehm macht) und Friede [des Herzens] und Freude im Heiligen Geist. Denn wer in diesem dem Christus dient, ist Gott wohlgefällig und den Men-*

schen bewährt (Römer 14,17-18; Elberfelder mit eigener Übersetzung aus der Amplified Bible).

In anderen Worten, wenn Gottes Reich in uns regiert, genießen wir Gerechtigkeit, Frieden und Freude im Heiligen Geist. Wir werden für Gott angenehm und von den Menschen akzeptiert. Jesus sagte, wir sollen uns nicht um äußerliche Dinge sorgen wie Essen und Kleidung. Er sagte: *Trachtet (zielt ab auf, sucht) aber zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit (nach seinem Weg, richtig zu handeln und zu sein), und dies alles wird euch [uns] hinzugefügt werden* (Matthäus 6,33; Elberfelder mit eigener Übersetzung aus der Amplified Bible).

Vor allem anderen sollen wir das Reich Gottes suchen, *das in uns ist*, und dann kümmert er sich um unsere äußerlichen Bedürfnisse. Wenn wir Jesus als unseren Herrn annehmen, regiert er unseren inneren Menschen und bringt Gerechtigkeit, Frieden und Freude mit sich. Ganz gleich, welche Schwierigkeiten und Prüfungen wir in unserem äußeren Leben auch erfahren mögen – wenn wir im Inneren gesund sind, werden wir nicht nur leben, sondern unser Leben auch genießen.

Unser inneres Leben mit Gott ist viel wichtiger als unser äußeres Leben. Deshalb ist emotionale oder innere Heilung ein Thema, über das unbedingt gesprochen werden muss, und zwar auf biblische und ausgewogene Art, sodass die von Gott gewollten Ergebnisse erzielt werden. Der Apostel Paulus sagte: ... *denn wir wissen, dass der, welcher den Herrn Jesus auferweckt hat, auch uns mit Jesus auferwecken und mit euch vor sich stellen wird* (2. Korinther 4,14; Elberfelder).

In den Versen 16-18 fährt er fort:

*Deshalb ermatten wir nicht (werden wir nicht entmutigt, vollkommen schwach und erschöpft durch Furcht), sondern wenn auch unser äußerer Mensch [zunehmend] aufgerieben wird (verfällt und verwelkt), so wird doch der innere Tag für Tag [zunehmend] erneuert.*

*Denn das schnell vorübergehende Leichte unserer Bedrängnis*

*(die leichte Betrübnis, die vergeht) bewirkt (bereitet, schafft und erreicht für) uns ein über die Maßen überreiches, ewiges Gewicht von Herrlichkeit [die keinem Vergleich standhält und alle Erwartungen übertrifft, eine unermessliche und übernatürliche Herrlichkeit und eine Seligkeit, die nie vergeht!], da wir nicht das Sichtbare anschauen und erwägen, sondern das Unsichtbare; denn das Sichtbare ist zeitlich (kurz und flüchtig), das Unsichtbare aber unsterblich und ewig.*

*(Elberfelder mit eigener Übersetzung aus der Amplified Bible)*

Wir alle sind dem ausgesetzt, was Paulus das »schnell vorübergehende Leichte unserer Bedrängnis« nennt, und einige von uns haben emotionalen Schmerz erlitten, der uns unerträglich erschien. Doch Jesus kam, um *Gefangenen Freiheit auszurufen und Blinden, dass sie wieder sehen, Zerschlagene [die von Unglück geknechtet, verletzt, niedergeschmettert und zerbrochen sind] in Freiheit hinzusenden* (Lukas 4,18; Elberfelder und Amplified).

In der Schlachter-Übersetzung der Bibel heißt es in Vers 18, Jesus wurde gesandt *zu heilen, die zerbrochenen Herzens sind*. Nach *Strong's Exhaustive Concordance* setzt sich die Übersetzung des Begriffs *zerbrochenen Herzens* in diesem Vers aus zwei griechischen Wörtern zusammen: *Kardia*, was einfach »Herz«<sup>1</sup> bedeutet, und *suntribo*, was bedeutet »völlig zerschmettern, zerschlagen, (in Stücke) zerbrechen, zersplittern.«<sup>2</sup> Ich glaube, Jesus kam, um diejenigen zu heilen, die innerlich zerbrochen sind – die *innerlich* zerschmettert und verletzt sind.

Wenn du von Missbrauch traumatisiert bist, hoffe ich, dass dir dieses Buch als eine Art Straßenkarte dienen wird, um von der Asche der Zerstörung zu der Schönheit und Gesundheit deines inneren Menschen zu gelangen. Ich bete, dass diese Botschaft einfach, klar und kraftvoll für dich ist und der Heilige Geist dich befähigt, ihm zu deinem Ziel des Friedens und der Freude zu folgen.

Mein Gebet für dich ist frei nach Epheser 3,16:

***Ich bete, dass du durch die Kraft des Heiligen Geistes in deinem Inneren gestärkt wirst und er in deinem Innersten und in deinem Charakter Raum findet.***

Ich ermutige dich auch, immer an Gottes Verheißung in Hebräer 13,5-6 zu denken:

*... Denn er [Gott selbst] hat gesagt: »Ich will dich keinesfalls im Stich lassen, aufgeben oder dich verlassen. [Ich werde dich] nie, [ich werde dich] nie, [ich werde dich] nie hilflos zurücklassen noch dich verlassen noch dich enttäuschen (noch meine Hand von dir nehmen)! [Ganz sicher nicht!]*«

*So können wir Trost finden und werden ermutigt und sagen zuversichtlich und kühn: »Der Herr ist mein Helfer, ich will mich nicht fürchten [ich werde nicht beunruhigt, verängstigt oder in Schrecken versetzt sein]. Was soll mir ein Mensch tun?«*

*(Elberfelder und Amplified)*



## 2

# Die Asche des Missbrauchs



Ich bin davon überzeugt, dass die meisten Menschen irgendwann in ihrem Leben auf die eine oder andere Weise missbraucht werden. Fast jeder kann sich an Momente erinnern, in denen er sich ungerecht behandelt fühlte. Ich glaube auch, dass es sehr viele Menschen gibt, die von dem Missbrauch, dem sie ausgesetzt waren, schwer traumatisiert sind.

Einige Definitionen des Verbs *missbrauchen* lauten: »etwas falsch oder unangemessen benutzen«: »IRRELEITEN«; »etwas gebrauchen, um zu verletzen oder zu schaden: MALTRÄTIEREN«; »mit Worten angreifen: BESCHIMPFEN«. Definitionen für das Substantiv *Missbrauch* sind: »Eine korrupte Praxis oder Gewohnheit«; »anstößige oder exzessive Verwendung oder Behandlung: UNSACHGEMÄSSER GEBRAUCH«; »eine trügerische Tat: IRREFÜHRUNG«; »Sprache, die auf ungerechte, unmäßige und zornige Weise verdammt oder herabwürdigt«; »körperliche Misshandlung.«<sup>3</sup>

Einige gewöhnliche Formen des Missbrauchs sind: körperlich, verbal, mental, emotional und sexuell. Jede Form des anhaltenden Missbrauchs kann in dem misshandelten Menschen eine Wurzel der Ablehnung schaffen, und dieses defensive Gefühl der Wertlosigkeit kann in den zwischenmenschlichen Beziehungen dieser Person große Probleme verursachen. In unserer heutigen Gesellschaft gibt es viele Menschen, die nicht wissen, wie sie mit anderen zurechtkommen sollen. Obwohl der Missbrauch in ihrem Leben aufgehört hat, beeinträchtigt die Nachwirkung ihres Traumas weiterhin ihre Fähigkeit, Beziehungen zu anderen zu pflegen.



Gott hat uns mit einem Bedürfnis nach Liebe und Annahme geschaffen, doch der Teufel arbeitet hart daran, dass wir uns abgelehnt fühlen, denn er weiß, dass der Mangel an Selbstwertgefühl und tiefsitzende Gefühle der Ablehnung einzelne Menschen, Familien und Freundschaften verletzen.

Die oben genannten Formen des Missbrauchs - ob sie nun in Form von zerstörten Beziehungen, mangelnder Selbstbeherrschung, Trennung, Anklagen, Ausgrenzung, Ablehnung durch Lehrer und andere Autoritätspersonen, Spott von Kameraden oder auf einem der unzähligen anderen Wege zum Ausdruck kommen - können emotionale Wunden verursachen, die einen Menschen daran hindern, gesunde, dauerhafte Beziehungen aufrechtzuerhalten.

## Wurdest du missbraucht?

Wenn du falsch oder unangemessen behandelt wurdest, kann das tiefgehende Auswirkungen auf deine Gefühle haben. Doch um vom Schmerz des Missbrauchs geheilt zu werden, musst du gesund werden *wollen*.

Eine meiner Lieblingsbibelstellen, die inhaltlich jedoch bestürzend ist, ist Johannes 5. In Vers 5 wird beschrieben, wie Jesus einen Mann sieht, der am Teich Betesda liegt und seit 38 Jahren schwer krank ist. Obwohl Jesus weiß, wie lange dieser Mann bereits in dieser schlimmen Lage ist, fragt er ihn: *Willst du gesund werden? [Ist es dir wirklich ernst damit, dass du gesund werden willst?]* (Vers 6; Elberfelder und Amplified).

Was für eine Frage an jemanden, der so lange krank gewesen ist! Jesus stellte diese eigentümliche Frage, weil nicht jeder einen Willen hat, der stark genug ist, um zu tun, was von ihm verlangt wird. Verletzte Gefühle können zu einem Gefängnis werden, das einen selbst ein- und andere ausschließt. Jesus ist gekommen, um diese Gefängnistüren zu öffnen und Gefangene zu befreien (siehe Lukas 4,18-19).

Dieser Mann in Betesda litt, wie so viele Menschen heutzuta-

ge, sehr lange an einer schweren Krankheit. Ich bin sicher, nach 38 Jahren hatte er gelernt, mit dieser Krankheit zu leben. Menschen, die gefangen sind, »leben« vielleicht, aber sie sind nicht frei. Gleichwohl gewöhnen sich körperlich oder emotional Gefangene an ihre Gebundenheit, das heißt, sie finden sich mit ihrem Zustand ab und lernen, damit zu leben.

Bist du »emotional gefangen«? Wenn ja, wie lange schon? Plagt dich eine schlimme Krankheit? Willst du davon frei werden? Möchtest du wirklich gesund sein? Jesus will dich heilen. Er will – wie steht es mit dir?

## Möchtest du frei und gesund sein?

Von emotionaler Gebundenheit frei zu werden ist nicht einfach. Ich möchte von Anfang an ehrlich sein und frei heraus sagen, dass es für viele, viele Menschen kein leichter Weg sein wird, sich von ihrem Schmerz und ihrer Vergangenheit zu befreien. Ich werde Gefühle ansprechen, die sie versucht haben zu verstecken, statt sie anzugehen. Vielleicht bist du eine dieser Personen.

Vielleicht hast du in der Vergangenheit Gefühle erlebt, die so schmerzhaft waren, als dass du damit hättest umgehen können; Gefühle, bei denen du jedes Mal, wenn sie in deiner Erinnerung aufgetaucht sind, zu Gott gesagt hast: »Ich bin noch nicht bereit dafür, Herr! Ich werde mich mit diesem Problem später auseinandersetzen.« Dieses Buch will die emotionalen Schmerzen behandeln, die durch andere in dir verursacht wurden, und auch deine Verantwortung gegenüber Gott betonen, diese Traumata zu überwinden und gesund zu werden.

Manche Menschen (eigentlich sehr viele Menschen) müssen hart darum kämpfen, ihre Verantwortung für ihre emotionale Gesundheit zu akzeptieren. Auf diesen Seiten werden wir sehr praktisch auf mangelnde Vergebungsbereitschaft, unterdrückten Zorn, Selbstmitleid, Komplexe, auf Gedanken nach dem Motto: »Du schuldest mir etwas!«, und viele andere zerstörerische Haltungen in unseren Gedanken und Gefühlen eingehen. All das

müssen wir zuerst ausräumen, damit wir nachhaltig gesund werden können.

Du denkst vielleicht: *Aber wer befasst sich mit der Person, die mich verletzt hat?* Wir werden auch auf diese Frage eingehen. Vielleicht beschäftigt dich auch der Gedanke: *Wieso hält sich diese Frau für eine Kapazität in diesem Bereich – es geht ja um meine Gefühle!* Vielleicht hast du Fragen, die du mir persönlich stellen möchtest, wie zum Beispiel: »Bist du ausgebildete Psychologin? Wo hast du studiert? Hast du überhaupt Ähnliches durchgemacht wie ich? Woher willst du wissen, wie es ist, emotional gefangen zu sein?«

Ich kann all diese Fragen beantworten, und wenn du mutig genug bist, deiner Situation ins Auge zu sehen, und dich dafür entschieden hast, wirklich gesund zu werden, dann lies weiter.

## Ich wurde missbraucht

Wenn du so willst, haben mich meine persönlichen Erfahrungen geschult, befähigt und qualifiziert, auf diesem Gebiet zu lehren. Ich sage immer: »Ich wurde in der Schule des Lebens ausgebildet.« Ich beanspruche die Worte des Propheten Jesaja als mein Diplom:

*Der Geist Gottes, des Herrn, ist auf mir, denn der Herr hat mich gesalbt und befähigt, das Evangelium der guten Botschaft den Sanftmütigen, Armen und Elenden zu predigen. Er hat mich gesandt, zu verbinden und zu heilen, die gebrochenen Herzens sind; Freiheit auszurufen den [körperlich und geistig] Gefangenen und Öffnung des Gefängnisses und der Augen den Gebundenen. Das Gnadengedächtnis des Herrn [das Jahr seiner Gunst] auszurufen und den Tag der Rache unseres Gottes; zu trösten alle Trauernden; den Trauernden in Zion [Trost und Freude zu] gewähren, **ihnen einen Kopfschmuck (einen Kranz oder ein Stirnband) der Schönheit statt Asche zu geben**, Freudenöl statt Trauer, ein [ausdrucksstarkes] Ruhmesgewand statt eines niedergedrückten, belasteten und*

*verzagten Geistes, damit sie Terebinthen der Gerechtigkeit genannt werden [erhaben, stark und prachtvoll, angesehen für ihre Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit und ihr gerechtes Stehen vor Gott], eine Pflanzung des Herrn, dass er sich durch sie verherrlicht.*

*(Jesaja 61,1-3; Elberfelder und Amplified)*

Gott hat meine Asche gegen Schönheit getauscht und mich dazu berufen, anderen Menschen zu helfen, damit er dasselbe für sie tun kann.

Ich wurde sexuell, körperlich, verbal und emotional missbraucht, solange ich denken kann, bis ich schließlich als Achtzehnjährige von zu Hause wegging. In meiner Kindheit wurde ich von mehreren Männern missbraucht. Ich wurde abgelehnt, im Stich gelassen, verraten und musste zudem eine Scheidung durchmachen. Ich weiß, was es heißt, »emotional gebunden« zu sein.

Ich schreibe dieses Buch nicht, um einen detaillierten Erfahrungsbericht zu geben, sondern dir nur so viel meiner Erfahrungen weiterzugeben, damit du siehst, dass ich weiß, was es heißt, verletzt zu werden. Ich kann dir zeigen, wie du dich von dem Schmerz und dem Trauma des Missbrauchs erholen kannst. Ich möchte dir helfen, und das gelingt mir nur, wenn du mir wirklich glaubst, dass ich verstehe, was du durchmachst.

Bevor ich von meiner Kindheit und meinen Erfahrungen berichte, möchte ich betonen, dass ich meine Eltern damit in keiner Weise herabsetzen möchte. Seit der Veröffentlichung dieses Buchs war Gott treu darin, meine Beziehung zu ihnen wiederherzustellen.

Aber ich habe gelernt, dass verletzte Menschen andere verletzen und dass die meisten Menschen, die andere verletzen, selbst verwundet sind. Gott hat mir die Gnade geschenkt, sagen zu können: »Vater, vergib ihnen, denn sie wussten wirklich nicht, was sie taten.«

Ich gebe meine Erfahrungen nur zu dem Zweck weiter, anderen zu helfen, die wie ich missbraucht wurden.