FRAGEN & ANTWORTEN

Muss ich Frieden mit meiner Vergangenheit schließen, oder reicht es, mit ihr leben zu lernen?

Gefragt von Anonym · Beantwortet von Jürgen Justus · 16. Juni 2026

1. Die Begrenzung des „Frieden-Schließens“

Viele Menschen setzen „Frieden schließen“ mit einem Gefühl von Harmonie oder dem völligen Verschwinden von Schmerz gleich. Deine Bücher zeigen jedoch:

- **Fakten bleiben Fakten:** Die Vergangenheit lässt sich nicht ändern. „Frieden“ bedeutet nicht, dass das Geschehene plötzlich „gut“ oder „richtig“ wird.
- **Neubewertung:** Wahrer Frieden entsteht nicht durch das Vergessen der Fakten, sondern durch eine Änderung der *Bedeutung*, die wir diesen Fakten geben. Wir hören auf, die Vergangenheit als ein Urteil über unsere Gegenwart zu sehen.

2. Das „Leben-Lernen“ als aktiver Prozess

„Mit ihr leben lernen“ klingt oft nach Resignation, wird in der christlichen Seelsorge aber als ein kraftvoller, aktiver Weg beschrieben:

- **Integration:** Manfred Engeli betont, dass es darum geht, die Bruchstücke der eigenen Biografie in das Ganze der Person zu integrieren. Die Vergangenheit soll kein „Fremdkörper“ mehr sein, der ständig stört, sondern ein Teil der eigenen Geschichte, der unter Gottes Gnade steht.
- **Ausstieg aus der Opferrolle:** Leben lernen bedeutet auch, die Strategien der Vergangenheit (wie Selbstschutz, Bitterkeit oder Rückzug) abzulegen und neue, gesunde Verhaltensmuster aufzubauen.

3. Wann „Leben-Lernen“ ausreicht – und wann mehr nötig ist

Es gibt Situationen, in denen ein bloßes „Arrangieren“ mit der Vergangenheit nicht ausreicht, weil sie uns in der Gegenwart „lähmt“:

- **Vergebung als Schlüssel zum Frieden:** Peter Zimmerling weist darauf hin, dass dort, wo echte Schuld (eigene oder fremde) vorliegt, nur Vergebung wirklich entlastet. Hier reicht

ein „mit ihr leben lernen“ oft nicht aus, weil die unvergebene Schuld wie ein „Schuldenkonto“ wirkt, das die Zukunft belastet.

- **Wachstum statt Stillstand:** Tim Clinton warnt davor, an schmerzhaften Orten der Vergangenheit „steckenzubleiben“ (Stuckness). Wenn das „Leben-Lernen“ nur bedeutet, die Wunde zu ignorieren, bleibt man innerlich „verkrüppelt“. Echtes Leben bedeutet Wachstum – und das erfordert oft, der schmerzhaften Wahrheit der Vergangenheit ins Auge zu sehen.

Praktisches Fazit

- **Du musst nicht alles „gut finden“, was war.** Frieden mit der Vergangenheit zu schließen bedeutet oft schlicht, zu akzeptieren, dass sie war, wie sie war, und dass sie keine Macht mehr hat, deinen Wert vor Gott zu definieren.
- **„Mit ihr leben lernen“ ist der Alltag der Heilung.** Es bedeutet, die Narbe zu akzeptieren, ohne ständig an ihr zu kratzen. Es ist der Weg, auf dem du lernst, trotz der Brüche ein fruchtbares Leben zu führen.
- **Der entscheidende Punkt ist die Richtung.** Ob du es nun „Frieden“ oder „Leben-Lernen“ nennst: Das Ziel ist, dass die Vergangenheit dich nicht mehr kontrolliert. Du lernst, deine Geschichte als einen Ort zu sehen, an dem Gottes Gnade am Werk war und ist.

Zusammenfassend: Es reicht oft, mit der Vergangenheit leben zu lernen, solange dieses „Leben“ ein freies, vorwärtsgerichtetes und von Gnade geprägtes Leben ist. Wenn die Vergangenheit dich jedoch heute noch unfrei macht, lädt die Seelsorge dich ein, einen Schritt weiterzugehen und durch Vergebung und Annahme tieferen Frieden zu suchen.

Online lesen

Scanne den Code, um die Antwort online zu öffnen. Eine eigene Frage stellst du auf pastorsblog.de/fragen.

pastorsblog.de/fragen/muss-ich-frieden-mit-meiner-vergangenheit-schliessen-oder-reicht-es-mit-ihr-leben-zu-lernen