

## „Mit leichtem Gepäck unterwegs 3: In geklärten Beziehungen leben“

Text: Verschiedene Datum: 25. Juni 2023

Predigt: Rudi Penzhorn

Ich setze einfach mal voraus, dass bekannt ist, dass Vergebung ein zentraler Teil des christlichen Glaubens ist. Es gibt eine ganz Reihe von Stellen, wo dies ohne Wenn und Aber angenommen wird, z.B. im Vater-unser, wo wir beten: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ oder das bekannte Gleichnis vom Schalksknecht in Matthäus 18, wo der König ihm viel vergeben hat, und er nicht bereit ist, seinem Mitdiener eine kleine Summe zu vergeben zusammen mit der Aufforderung von Jesus: 70 x 7 Mal vergeben.

Also gibt es heute nicht noch mal eine Predigt im Muster: Gott vergibt und deswegen sollen auch wir vergeben.

Sondern es hat mir in der letzten Zeit die Frage gestellt, wenn die Bibel so selbstverständlich von Vergebung ausgeht, warum fällt es mir so schwer anderen, die mich verletzt haben, von Herzen zu vergeben?

Und ich habe vor einiger Zeit den „Fehler“ gemacht, diese Frage auf Facebook zu posten und mal zu hören, welche Fragen oder Kommentare dort zurückkommen. Und eine Frage führte zur nächsten und so tauchte ich viel tiefer in das Thema ein, als was ich selbst erwartet hatte. Ich bekam es mit vielen verschiedenen Geschichten zu tun, die aus den Extrembereichen des Lebens stammen: Mord, Vergewaltigung, Krieg und Folter, Völkermord.

Und es war faszinierend einfach mal zu hören: Wie sind Menschen mit diesen schrecklichen Sachen umgegangen? Und dann zu staunen, wie doch viele Leute es schaffen so krasse Sachen zu vergeben.

Und ich hoffe, dass die wenigsten von uns so was erleben: Wo in einem Moment, das ganze Leben durch die Tat von anderen unwiderruflich verändert wird. Doch wir alle leben in Beziehungen und gerade dort, wo Menschen uns nah kommen, entstehen auch unweigerlich Verletzungen – wo wir aneinander schuldig werden. Und diese Verletzungen, wo Leute uns nah stehen tun häufig noch viel mehr weh wegen dem erlebten Bruch im Vertrauen.

Diese vielen kleinen Verletzungen können sich schnell aufhäufen und die Beziehung und dann auch unser Leben massiv belasten. Kennt ihr es auch: Wenn der nächste Konflikt sich dann aufbäumt, dann kommt gerade alles, was vorher schon schief gelaufen ist wieder auf. Ja, wir müssen festhalten: Konflikte lassen sich nicht sachlich klären, wenn auf einer tieferen Ebene noch offene Rechnungen bestehen.

Daher ist klar: Es ist eine durchaus erwünschenwerte Eigenschaft, Verletzungen vergeben und somit ablegen zu können. Etwas, wonach es sich lohnt, sich auszustrecken.

### **1. Vergebung hat mit Loslassen zu tun**

Stellen wir uns also der Frage: „Warum fällt uns Vergeben so schwer?“. Eine erste Antwort ist, dass wir vermutlich alle sehr unterschiedliche Bilder im Kopf haben, was denn Vergebung heisst. Und einige

Missverständnisse dort machen es uns schwierig oder so gut wie unmöglich, anderen von Herzen zu vergeben. Daher stellt sich zunächst die Frage: „Was ist überhaupt Vergebung?“

Aus der einen Geschichte, die wir vorher im Video gesehen haben, will ich dazu einen Satz noch mal hervorheben, und zwar den letzten Satz im Video: „Vergebung bedeutet also im Wesentlichen zu sagen: ‚Ich gebe auf, es festzuhalten.‘“

Für alle, die im Video nicht ganz nachgekommen sind: Der Mann der auf der rechten Seite sass (Oshea Israel), hat den Sohn der Frau (Mary Johnson), die neben ihm sass, auf einer Party umgebracht. 15 Jahre später wurde er freigelassen und jetzt wohnen sie als Nachbarn nebeneinander. Sie sind einen gemeinsamen Weg nach vorne gegangen und Mary Johnson leitet eine Organisation um Mütter von Opfern und Mütter von Tätern zusammenzubringen.

Und dieser Satz, den ich hier zitiert habe, kommt aus all den verschiedenen Geschichten, die ich gelesen habe durch: „Vergebung heisst loslassen, nicht mehr festhalten, freigeben!“ So passt es auch wunderbar in unsere Predigtreihe – Mit leichtem Gepäck unterwegs sein dadurch, dass ich schweren Ballast loslasse.

Dieses Bild vom Loslassen kommt dem sprachlichen Gebrauch der Bibel sehr nah, wenn diese von Vergebung spricht. Und ich habe euch ein kleines Beispiel mitgebracht, das vielleicht hilft, das etwas klarer zu verstehen: Es ist ein Brief, den ein Glück nicht ich bekommen habe. Er fängt an mit den Sätzen: „Übertretungsanzeige. Unsere automatisierte Verkehrsüberwachungsanlage hat festgestellt, dass die Lenkerin oder der Lenker des unten stehenden Fahrzeugs,... Punkt, Punkt Punkt.“ Und dann werden die genauen Details festgehalten, wo denn der Lenker, an welchem Tag, auf welcher Strasse, mit welchem Auto, über welche rote Ampel gefahren ist. Sogar auch noch wie lange denn die Ampel schon auf Rot stand. Und dann unten gerade ganz nett der Überweisungsschein: „Du darfst 250 Franken an die Stadt Zürich überweisen.“

Wenn wir jetzt fragen: „Was ist Vergebung im biblischen Sinn?“, dann würde es heissen, dass die Stadt Zürich zu diesem Kollegen kommt und ihm sagt: „Ja, was auf diesem Brief steht, stimmt! Aber, du brauchst trotzdem nicht bezahlen. Wir fordern die Schuld nicht ein (Brief zerreißen).“

### **2. Was Vergebung nicht ist**

#### **1. Vergebung ist nicht Schaden übergehen/Schwamm drüber**

Hier merken wir die erste Unterscheidung, was Vergebung **nicht** ist. Vergebung sagt nicht: „Nein, da was nichts gewesen, war doch alles gut.“ Und auch nicht: „War ja nicht so schlimm.“ Der Sachverhalt wird festgehalten: Du bist über Rot gefahren. Hier sind die genauen Details.

Wenn wir in das eigene Leben schauen, dann ist das eine die Schuld, die an uns ausgeübt wird, und das andere, die Konsequenzen von dieser Schuld. Ein

triviales Beispiel: Jemand setzt ein falsches Gerücht in Umlauf. Da denkst du jetzt vielleicht: „Das ist falsch, aber doch keine so grosse Sache!“

Doch ich habe in den Vorbereitungen eine Geschichte gelesen, wo ein Mann aufgrund einer falschen Anschuldigung, unschuldig 20 Jahre ins Gefängnis ging. Die Konsequenzen von dieser kleinen Tat waren, dass jemand 20 Jahre von seinem Leben, seinen Beruf und seine Familie verloren hat. Dass er nicht miterleben konnte, wie seine Kinder aufgewachsen sind. Zeit, die er nie wieder zurückbekommen wird.

Vergebung sagt nicht: „Nein, da war nichts gewesen.“, sondern erkennt an: Da ist eine Schuld und diese Schuld hat Konsequenzen mit sich gebracht. Ich hätte alle Rechte, von dir was einzufordern, aber ich verzichte darauf. Das ist Vergebung.

### **2. Vergebung bedeutet nicht gutherissen**

Vergebung bedeutet auch nicht gutherissen was war: Der Lenker in dem Beispiel bekommt nicht einen Freibrief: „Ab sofort gelten alle roten Ampeln in der Stadt Zürich nicht mehr für dich. Du kannst fahren, wie du willst.“ Das wäre noch lustig, oder vielleicht doch nicht.

### **3. Wenn ich vergebe, tue ich nicht dem Täter ein Gefallen, sondern mir selbst.**

Wenn ich das Bild so betrachte, dann sehe ich nur: „Ja der Täter, der kommt gut davon weg, aber was ist mit mir als Opfer? Was von mir, an dem die Schuld ausgeübt wurde? Soll ich dem Täter noch diesen Gefallen tun oben auf all dem, was er mir bereits angetan hat?“

Und dort hat mir eine Frau auf Facebook eine Antwort geschrieben, die ich euch gerne mal vorlesen will: „Wenn du nicht vergeben kannst, ist es, wie wenn du die Person, die dich verletzt hast, ins Gefängnis setzt. Damit musst du dich auch um deinen Gefangenen kümmern, ihn "füttern", versorgen usw. Das geschieht in Gedanken, indem du um die Verletzungen kreist, die dir zugefügt wurden, Rachedgedanken, die vielleicht kommen, die Situation nicht loslassen können, Mitleid bei anderen bekommen und was da sonst noch alles mitspielt. Die Entscheidung, zu vergeben (vergessen ist nochmals ein anderes Thema, das braucht ja oft länger), ist wie der Schlüssel, der die andere Person, aus dem Gefängnis entlässt und damit werde auch ich selbst frei, weil ich mich nicht mehr dauernd um die Person kümmere und an die Situation erinnert werde. Vergebung ist zuerst und vor allem eine Entscheidungssache, die Gefühle kommen erst später hinterher.“

Dieses Bild hat mich ergriffen, denn es bringt etwas zum Ausdruck, was auch durch all die anderen Geschichten durchdrang, nämlich dass in dem Moment wo jemand sich entschieden hat, eine tiefe Verletzung zu vergeben, hat die Person, die die Vergebung ausspricht zunächst den Vorteil und nicht der Täter. Der Täter weiss ja in dem Moment noch nichts davon. Diese Freiheit wurde mit allen möglichen verschiedenen Ausdrücken beschrieben, aber hatten die gemeinsame Botschaft: „Es war als ob mir ein Gewicht von den Schultern gefallen ist, ob ich endlich frei bin.“ Corrie ten Boom, die hier wahnsinnig viel erlebt hat, formuliert es so: „Vergeben heisst, einen Gefangenen freizulassen und zu entdecken, dass du der Gefangene warst.“

Vergeben ist also nicht etwas, dass du dem anderen zu Liebe tust, sondern dir selbst.

An dieser Stelle muss ich dann aber noch zwei weitere Klammerbemerkungen hinzufügen, was Vergebung nicht ist.

### **4. Vergebung ist nicht gleich Versöhnung**

Vergebung ist nicht gleich Versöhnung. Versöhnung heisst ich finde einen gemeinsamen Weg nach vorne mit der Person, die mich verletzt hat. Vergebung ist zunächst nur „Ich lasse los!“ Versöhnung ist: „Ich suche einen gemeinsamen Weg nach vorne.“ Es gibt durchaus auch Situationen, wo ich vergebe, aber unsere Wege sich trennen. Aber ohne wirkliche Vergebung ist Versöhnung unmöglich.

### **5. Vergebung heisst nicht, alles ist wie vorher**

Und Vergebung heisst auch nicht, dass alles wieder ist, wie es vorher war. Der Schmerz, die Emotionen, das zerbrochene Vertrauen ist real. Wenn ich also jemand vergebe, heisst es nicht alles ist einfach wieder beim Alten und wir ignorieren, was zwischendrin war. Nein, da folgen weitere Schritte, besonders auch wenn wieder echtes Vertrauen entstehen sollte.

### **3. Spezifisch christliche Vergebung: Wem gebe ich es ab?**

Und wenn das Bild vom Loslassen hilft Vergebung etwas anders zu verstehen, bleibt die Frage: Warum fällt es mir so schwer? Warum fällt es mir so schwer, loszulassen? Und gibt es vielleicht in der Bibel Hinweise, die uns helfen können, in Zukunft leichter loszulassen?

Wenn ich wieder mal diesen Zettel als ein Beispiel verwenden kann. Wenn ich dann sage: „Vergeben heisst loslassen!“ Dann stellt sich mir die Frage: „Und wer kümmert sich um das, was mir angetan wurde? Wer kümmert sich um die Schuld, die mir angetan wurde? Und wer kümmert sich um die Schmerzen, die ich sehr real empfinde?“

Und ich denke dort bekommt, wenn wir im christlichen Sinn von Vergebung sprechen eine ganz entscheidende Wende. Loslassen im christlichen Sinn heisst nicht einfach, ich lasse es fallen und gehe weiter. Sondern ich gebe es in jemand's Hand. Diesem Gedanken wollen wir heute in 2 Schritten nachgehen:

1. Wem gib ich es denn in die Hand?
2. Wie kümmert er sich um meine Gerechtigkeit und wie kümmert er sich um den Schmerz, der mir zugefügt wurde.

„Wem gib ich es in die Hand?“ beantwortet die Bibel ganz klar: Ich gebe es in Gottes Hand.

### **1. Die Frage der Gerechtigkeit**

Und dann folgt postwendend die Frage: Wo ist denn die Gerechtigkeit? Diese Frage stellen wir heute nicht zum ersten Mal. Da waren schon einige Leute ca. 400-500 Jahre vor Jesus, die haben ziemlich die gleiche Frage gestellt. Wir lesen Maleachi 2,17 und Gottes eindrückliche Antwort in Kapitel 3,1-2.5.

Gott selbst kommt zum Gericht. Das Erste für uns festzuhalten: Auch wenn ich Gott im Alltag, gerade auch dort, wo ich verletzt werde, nicht so spüre, ihm entgeht nichts. Er sieht es und es wird zutage kommen.

Und diese Linie, das Sünde vor Gericht kommt und nicht unbestraft bleibt, bleibt konsequent durch die ganze Bibel (vgl. Prediger 12,14).

Aber aus der Zeit von Maleachi können wir auch eine zweite Sache lernen: „Sei vorsichtig, was du dir wünschst und was du betest!“

Wenn wir auf Vers 4 und Vers 5 schauen, dann zählt Gott dort all die Verfehlungen auf von dem Volk Israel auf, die ihn so eindringlich ums Gericht beten. Oder wenn wir zurückgehen nach Kapitel 2,17, heisst es dort: Wer unrecht tut, der gefällt dem Herrn. Ihn nimmt er an.“ Sie sprechen nur von dem Bösen, was sie bei dem anderen sehen und haben gar nicht den Blick dafür: „Was habe ich vielleicht auch selbst an Übel angestellt?“

Gottes sichert ihnen hier zu: „Wenn ich komme zum Gericht, dann kommt alles ans Licht: Beide die eigene Schuld und die von anderen.“

Dazu habe ich folgendes Zitat gefunden vom russischen Schriftsteller Aleksander Solzhenitsyn, der auch wegen seiner Überlegungen viel erliden musste:

„Wenn es nur irgendwo böse Menschen gäbe, die heimtückisch böse Taten begehen, und es nur nötig wäre, sie vom Rest von uns zu trennen und zu vernichten. Aber die Trennlinie zwischen Gut und Böse schneidet durch das Herz eines jeden Menschen. Und wer ist bereit, ein Stück seines eigenen Herzens zu zerstören? ...“

Sogar in Herzen, die vom Bösen überwältigt sind, bleibt ein kleiner Brückenkopf des Guten erhalten; und selbst im besten aller Herzen bleibt ein kleiner Winkel des Bösen.“

Sei vorsichtig, was du bittest! Wenn Gericht kommt, dann kommt alles auf den Tisch. Und so kann es auch sehr heilsam sein, wenn ich mich mit dem beschäftige, was ich dem anderen vergeben kann, auch zu fragen: Was war mein Anteil? Wo sind Dinge, wo ich mich falsch verhalten habe und wo es gut wäre, um Verzeihung zu bitten.

Aber lass uns noch einen Schritt weiter schauen. In Maleachi 3,1 heisst es: „Ich schicke meinen Boten voraus, der mein Kommen ankündigt.“ Das war ganz normal zu der Zeit und auch heute muss man sagen: Wenn ein Präsident irgendwo hinfährt, dann fährt er nicht einfach so drauf los mit seinem Auto. Sondern er schickt einige Polizei Autos voraus, die den Weg vor ihm frei machen und sagen: „Macht Platz, hier kommt der Präsident.“ (Bild vom Präsidenten von Kenia) Und auch in der Antike schickte man Boten voraus, die ankündigten: „Der König kommt, macht euch bereit!“. Der Zwei-Schritt: Erst kommt der Bote und dann kommt der Herr selbst.

Und wenn wir ins Neue Testament schauen: Wer war denn der Bote, von dem hier gesprochen wird? Was meint ihr? Ja, es ist Johannes der Täufer. Falls man es selbst verpassen könnte, zitiert Markus in Kapitel 1,3 genau diese Stelle aus Maleachi in Bezug auf Johannes den Täufer. Und dann das Zweite: Nach dem Boten kommt der Herr selbst. Wer kommt nach Johannes? Jesus!

Jesus kommt nicht einfach als ein vorbildlicher Mensch, nein er kommt als Herr, als Gott. Und wenn wir diese Stelle aus Maleachi ernst nehmen, dann kam Jesus zum Gericht. Und im Leben von Jesus merken wir, dass er auch wirklich Gericht ausgeübt hat. Z.B. Durch seine Lehre deckte er viele Dinge auf, die im Argen lagen. Menschen haben sich schrecklich an dem aufgeregt, was Jesus gesagt hat, vermutlich auch weil er immer wieder sein Finger auf Punkte gelegt hat, wo etwas falsch stand. Er übte Gericht im Tempel, als er die Geldwechsler und Händler hinaustrieb. Aber, besonders an einer Stelle merken wir: Das Leben Jesu ist auch Gericht Gottes – und das ist am Kreuz.

Am Kreuz zeigt uns, wie ernst Gott es mit der Sünde meint. Dass er eben nicht nur sagt: „Schwamm drüber und gut ist's!“, sondern diese Strafe, die berechnete Strafe bleibt bestehen. Doch Gott nimmt sie in Jesus auf sich. Und deswegen, wenn ich wieder frage: „In wessen Hand lasse ich die Schuld los, die mir angetan wurde?“ Kann ich antworten, ich lasse sie los in die Hand Gottes, der Sünde und Unrecht schrecklich ernst nimmt. Der sein Sohn geschickt hat, damit er unseren Schmerz mit uns durchsteht. Deswegen kann auch ein Paulus schreiben: „Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes! Denn es steht geschrieben: «Mein ist die Rache; ich will vergelten, spricht der Herr.»“

Aus diesem ganzen Gedanken, „Wo ist denn der gerechte Gott?“ kommen wir vielleicht zu einer feineren Definition von dem, was Vergebung ist. Vergebung spricht nicht gut, was falsch war, sondern überlässt das Urteil Gott. Vergebung erkennt an, dass ich nie die ganze Geschichte sehe, dass ich immer nur einen Teil sehe und verstehe und überlässt dann das Urteil, darüber was Gut und Richtig ist, dem, der die ganze Geschichte sieht; er überlässt das Urteil Gott.

## 2. Die erlebten Schmerzen

Loslassen heisst ich überlasse das Urteil Gott. Aber das stellt mich vor die zweite Frage. Wenn jemand mir Unrecht tut, dann tut das weh, und zwar richtig! Wohin dann mit dem Schmerz? Mache ich es dem anderen nicht zu einfach, ihn einfach ziehen zu lassen?

Im Alten Testament erlebt David eine ganz Menge krasse Ungerechtigkeit, wo er unschuldig wie ein Verbrecher vor König Saul fliehen muss.

Nachdem es in der Flucht aus dem eigenen Land gipfelt, schreibt David den ergreifenden Psalm 56. Wir lesen Vers 6-9.

Vor allem Verse 8 und 9 lohnen sich, noch mal genauer anzuschauen. Zuerst, hier in Gelb markiert noch mal der Aufgriff vom vorigen Gedanken: „Sollen sie mit so viel Bosheit davonkommen?“ richtet David die Frage an Gott und kümmert sich nicht selber drum.

Und dann für mich persönlich die Wohltat in Vers 9: „Gott du siehst, wie lange ich schon umherirre!“ Du hast jede Träne gezählt – die bessere Übersetzung ist „Jede Träne hast du in deinem Krug gesammelt“ – keine geht verloren, ja, du hast sie in einem Buch aufgeschrieben!

Viele Christen halten gewisse Emotionen für verboten – das darf man doch nicht! Z.B. Wut, Zorn oder

Rachedgedanken. Und dann fühlen sie sich schon schuldig, wenn diese Gedanken nur aufkommen: Ich darf mich ja nicht so leicht von dem anderen verletzten lassen. Doch an einer anderen Stelle kommt ein ganz schöner Zusammenhang zum Vorschein. Epheser 4,26-27: „Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen und gebt nicht Raum dem Teufel.“

Genau hinschauen! Hier steht nicht: „Du darfst nicht wütend, nicht zornig sein!“ Aber, Achtung wenn du zornig bist, dass du dich darin nicht verhedderst.

Ich will es wieder an einem ganz banalen Beispiel festmachen. Ich frag mich, wer von euch den Gedanken kennt: „Ich will den am liebsten auf den Mond schießen!“ Kenn nur ich den Gedanken? Also sehr gut.

Das Problem ist nicht, dass ich diesen Gedanken kenne, sondern das Problem ist, wenn ich anfangs, diesen Gedanken auszumalen:

- Ja, also wie könnte diese Rakete aussehen?
- Hmm, vorne an der Nase müsste es eine schöne Kuhle haben, dass ich mit einem Seil rumkomme und ihn gut festbinden kann.
- Wie plane ich dann die Landung auf dem Mond? Am besten sollte er so runter kommen, dass er mit der Spitze zuerst in den Mond rein fliegen, damit es mehr weh tut.
- Wo könnte ich denn das Material besorgen, eine solche Rakete zu bauen?

Merkt ihr? Das Problem ist nicht, dass ich den Gedanken habe: „Er hat mich verletzt, ich will ihn auf den Mond schießen!“, sondern wenn ich an diesem Gedanken festhalte, mich ständig um ihn Kreise und den Gedanken weiterdenke, dann wird es gefährlich. Und das ist was hier Paulus hier bezeichnet mit „Lasst nicht Raum dem Teufel“. Lasst euren Gedanken dort nicht den Spielraum, dass es euch in eine ganz schlechte Richtung treibt.

Dieser Text macht klar: Wenn uns Emotionen aufkommen, können wir im ersten Moment gar nichts dafür. Ich bin ihnen ein Stück weit ausgeliefert. Doch sie stellen uns vor die Entscheidung: „Was mache ich mit dem?“.

Und da sind wir wieder bei der Predigt von letzter Woche angekommen. Ich kann versuchen, die Emotionen selbst zu bewältigen (und dann werde ich vermutlich zum Raketenbauer) oder ich kann sie bei Gott abladen, sie ihm anvertrauen.

Demut würde dort heissen, dass ich mir selbst und anderen eingestehe: „Ich komme mit dem, was andere mir angetan haben, mit dem Schmerz und den Emotionen, die da mitlaufen, alleine nicht klar! Ich brauche Gott, der mir da hilft.“

Wie kann das praktisch aussehen? Was mir schon geholfen hat, ist einen Brief zu schreiben (denn ich ganz sicher nicht in die Post bringe), in dem ich dem anderen einfach mal schreibe: „Das hast du mir angetan. Das waren die Konsequenzen daraus und so habe ich es erlebt.“ Ein Freund von mir ist eher der Dichter und hat über seine schwersten Zeiten Gedichte geschrieben. Oder vielleicht bist du künstlerisch veranlagt und bringst deine innere Welt durch ein Bild zum Ausdruck. Oder man kann sich einen guten Freund, eine

gute Freundin, einen Mentor oder Seelsorger schnappen, mit dem man es mal durchreden kann. Aber wichtig: Nicht die Emotionen einfach ignorieren und in sich selbst hineinschlucken. Nicht sagen: „Als geistlich erwachsener Mensch muss ich ja über dem stehen!“. Gib dem Raum, lass es raus! Sonst schadest du am Ende dir selbst.

#### **4. Vergebung wagt es, neu anzufangen**

Dort wo Vergebung geschieht, wagen wir, es zu hoffen, dass aus der Situation was Neues entsteht. Dass auch aus Etwas, was in sich zutiefst schrecklich ist, wo überhaupt gar nichts Gutes dran ist, Gott etwas Wunderschönes entstehen lassen kann. Kehren wir zu der Frau aus dem Video zurück, die ihren Sohn auf brutalste Art und Weise verloren hat. Was soll dabei noch Gutes herauskommen? Gott hat sie verwendet um Tausenden Eltern, die das gleiche erleben, neue Hoffnung zu geben.

Ja, es gibt Schreckliches, was in dieser Welt passiert, vielleicht auch uns. Doch wir geben die Sache, die uns verletzt hat, in die Hand Gottes, von dem wir sagen: „Er hat auch die Macht das zu verwandeln und etwas Wunderschönes daraus zu machen.“

#### **5. Zusammenfassung**

Ich fasse zusammen: Was heisst Vergebung? Und diese 4 Schritte sind nicht zwingend in Reihenfolge, sondern es sind einfach 4 Aspekte, die dazugehören.

1. Erkenne, dass Unrecht getan wurde. Es nicht weg reden oder kleinreden. Es gibt einen echten Schmerz und es hat echte Konsequenzen, was jemand dir angetan hat. Erkenne diese an.
2. Lasse das bei Gott aus! Klage ihm dein Leid so ehrlich, wie wir es bei David gesehen haben. Lass den Schmerz bei ihm raus, gib es ihm ab! Und erfahre bei ihm dann auch Trost und Heilung.
3. Übergebe Gott das Urteil über die ganze Situation. Verzichte darauf, Anklage zu erheben. Und hier vielleicht noch ein wichtiger Unterschied: Sünde hat auch Konsequenzen in der Welt. So auch in den ganzen Geschichten, die ich gelesen habe, wo Menschen strafrechtlich schuldig wurden, ist der Prozess weitergelaufen. Unsere Gesellschaft, die Gerechtigkeit der Gesellschaft verlangt das. Aber die persönliche Anklage: „Ich halte dich auf ewig schuldig, können wir bei Gott ablassen.“
4. Konzentriere dich auf die Gegenwart und auf die Zukunft. Wo ich an einem Schmerz aus meiner Vergangenheit festhalte, dort bin ich wirklich wie der Gefängniswärter aus dem Bild, das ich vorher vorgelesen habe. Dort verliere ich eigentlich die Sicht für das, was ich jetzt habe und was ich auch in Zukunft haben kann. Konzentriere dich auf die Gegenwart und auf die Zukunft.

Doch hier meldet sich bei mir noch eine letzte Irritation: Man sagt ja „Vergeben und Vergessen“. Aber was wenn ich das nicht kann, das Vergessen. Ich habe eine Geschichte gelesen von einem, der auf der Strasse brutal zusammengeschlagen wurde. Die Hälfte seines Gesichts ist bis heute völlig verformt. Was soll ich diesem Menschen sagen, wenn er jeden Morgen vor dem Spiegel steht? „Ach du sollst doch

einfach vergessen, wie das passiert ist!“ Und an dem Beispiel wird klar: Vergebung ist vermutlich nicht nur ein einmaliges Ereignis. Denn die Gedanken kommen häufig wieder auf „Was hat er mir denn angetan!“ und dann darf ich auch für mich sagen: „Ja, ich habe der Person vergeben, ich will nicht mehr an dem festhalten, was war!“ Dass Gedanken wieder hochkommen, ist nicht ein Zeichen, dass ich nicht richtig vergeben habe, sondern es ist eine Einladung es noch einmal zu tun.

Vergebung: Bei den 4 Schritten fällt euch vielleicht ein Weiteres auf. Es wird bei allen gar nicht der erwähnt,

der mir Unrecht getan hat. Eigentlich schade, aber auch ein Zuspruch: Und zwar Vergebung ist primär zwischen mir und Gott. Und auch wenn ich nie wieder in der Situation bin, dass ich mit dem, der mir Unrecht getan hat reden kann, oder er nicht bereit ist mit mir zu reden, kann ich trotzdem das loslassen, was er mir angetan hat. Es steht in meiner Hand. Es steht zwischen mir und Gott.

Für heute gilt es, festzuhalten: Vergebung heisst loslassen und das kann ich auch, ohne dass ich den anderen vor der Nase habe!

### Kleingruppe: Mögliche Fragen fürs Gruppengespräch oder für die persönliche Verarbeitung

- Was ist dir heute (neu) wichtig geworden? Was hat dich irritiert?
- Erstelle eine eigene Definition: Vergebung ist...
  - Um es klarer zu machen, kann es auch helfen, die Gegenseite festzuhalten: Was ist Vergebung nicht?
  - Wo unterscheidet deine Definition sich von den anderen in der Kleingruppe?
  - Wie vergleicht es mit dem, was oben aufgeführt wurde?
- Wo hast du schon erlebt, dass es dir schwer fällt zu vergeben?
  - Was macht es so schwierig?
  - Welche Gedanken und Ziele bewegst du dabei?
- Ganz Persönlich gefragt:
  - Wo trägst du Vorwürfe mit dir herum, wo andere dich verletzt haben?
    - Es kann hilfreich sein das mal aufzuschreiben in Form von einem Schuldschein (Siehe angehängte Druckvorlage).
    - Wenn du dich entscheidest, zu vergeben: Verbrenne/vernichte den Zettel.
    - Jenachdem kann nachher ein klärendes Gespräch gesucht werden.
  - Wo trägst du Schuldgefühle mit, wo du anderen gegenüber schuldig wurdest?
    - Auch da kann ein persönlicher Schuldschein hilfreich sein. (Siehe Druckvorlage)
    - Wenn du es bekennt, kannst du auch diesen vernichten und Gottes Vergebung annehmen.
    - Jenachdem, gehe auf dein Gegenüber schuldig und kläre es dann auch mit ihnen.
  - **In beiden Fällen: Es lohnt sich genau hinzuschauen, die Sachen zu klären und loszulassen, auch wenn es schwer fällt und manchmal wehtut. Bleib dran!**

## Persönlicher Schuldschein

---

Ich bekenne dir, Herr  
dir / euch (Namen).....

dass ich dir folgendes angetan habe / schuldig geblieben bin:

.....  
.....  
.....

Meine Schuld hat dich folgendes gekostet:

.....  
.....  
.....

Ich habe folgende Gefühle:

.....  
.....  
.....

Auf der Basis von 1. Joh. 1,9  
nehme ich bewusst Gottes Vergebung an

ja

Gott hat meinen Schuldschein am Kreuz entsorgt

ja

(nach Kol. 2,14)

Ich lasse mich neu vom Heiligen Geist erfüllen

ja

(Eph. 5,18)

Aus der erfahrenen Vergebung heraus tue ich folgende Schritte der  
Wiedergutmachung (nach Luk. 19,1-10)

.....

## Schuldschein

---

Ich werfe dir (Name).....vor, dass du mir folgendes angetan  
hast / schuldig geblieben bist:

.....  
.....  
.....

Deine Schuld hat mich folgendes gekostet:

.....  
.....  
.....

Ich habe folgende Gefühle:

.....  
.....  
.....

**Diese Schuld**

erlasse ich dir von Herzen

erlasse ich dir noch nicht

erlasse ich dir nicht

---

Wie Christus mir, so ich dir.  
Ich hefte diesen Schuldschein ans Kreuz - zu den eigenen  
Schuldscheinen (nach Kol. 2,14)