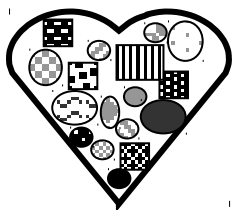


Vergebung



Ein ganz zentrales Thema in der Seelsorge ist **Vergebung**.

Vergebung ist Entgiftung unseres Herzens.

Vergebung ist entscheidend für unser Wohlergehen in jeder Form, sowohl körperlich als auch psychisch, für unser geistliches Wachstum, unser Gebet und unser Zeugnis als Christen nach außen.

Inzwischen sind die negativen Folgen von „Nachtragen“ und Unversöhnlichkeit auch Medizinern und Psychologen bekannt.

Folgen von Nicht-Vergeben sind:

- **körperlich (physisch):** Dauerstress für den Körper => größtes Risiko für Herzinfarkt, Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Blockierung von Gehirnkapazität, usw. (Jes.58,6-12, v.a. V.6.9b);
- **seelisch (psychisch):** Gefühle von Hass, Bitterkeit, Ärger, Wut => depressive, neurotische und psychotische Beeinträchtigungen bis hin zu Wahngedanken;
- **geistlich:** Nur in dem Maß, in dem wir vergeben, wird auch uns vergeben (Mt.6,14). Unversöhnlichkeit bewirkt Wandel in der Verblendung und Finsternis (1.Joh. 2,9-11). Vergeben bewahrt uns davor, von Satan übervorteilt zu werden (2.Kor.2,10.11). Unversöhnlichkeit blockiert den Leib Christi (die Gemeinde) und betrübt den Heiligen Geist (Eph. 4,30.31; Hebr. 12,14.15).

Das am meisten gesprochene Gebet ist wohl das „Vater unser“, bei dem man zu Gott sagt

(Matthäus 6,12): „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“

Wie oft wird dieser Satz gedankenlos und oberflächlich dahergeredet, ohne zu bedenken, was man dabei ausspricht. Wir leben von der Vergebung Gottes, wir alle wollen Seine Vergebung für unsere Schuld empfangen, ohne die wir verloren und verdammt wären. Aber ist uns wirklich klar, dass Seine Vergebung an unsere Vergebungsbereitschaft geknüpft ist?

Jesus betont diesen Zusammenhang mehrmals, u.a. in

Matthäus 6,14+15: Denn so ihr den Menschen ihre Fehler vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben, wo ihr aber den Menschen ihre Fehler nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Fehler auch nicht vergeben.

Vergebung ist eigentlich etwas spezifisch „Christliches“: Durch seinen stellvertretenden Tod am Kreuz hat Jesus Christus für uns die Möglichkeit geschaffen, Vergebung Gottes zu erlangen.

Schuld hat immer Konsequenzen, sie schreit nach Sühne, nach Bezahlung. Da Gott ein gerechter Gott ist, kann ER Schuld nicht einfach übersehen, sondern sie muss beglichen werden, Sünde hat Tod zur Folge.

Römer 6,23: Denn der Tod ist der Sünde Sold; aber die Gabe Gottes ist das ewige Leben in Christo Jesu, unserm HERRN.

Als Christ nehme ich das Geschenk der Vergebung an, damit bin ich aber auch „verpflichtet“, meinem Mitmenschen Vergebung zu gewähren.

Koloss 3,13: Vergebt euch untereinander, so jemand Klage hat wider den andern; gleich wie Christus euch vergeben hat, also auch ihr. (siehe auch Mt.18,23-35).

Jeder von uns, der Jesus nachfolgen will, weiß um diese Zusammenhänge:

Weil ich Vergebung habe bzw. will – muss ich auch vergeben!

Deshalb sagen wir in entsprechenden Situationen schnell mit unserem Mund: „Ja klar, ich habe vergeben!“ Leider zeigt sich dann im weiteren Alltag in vielen Dingen (z.B. dass man bestimmte Leute meidet oder „komische“ Gefühle hat, wenn man ihnen begegnet, oder an spitzen oder bitteren Worten und Andeutungen in Gesprächen mit anderen), dass doch noch irgend etwas zwischen uns steht.

Das Problem ist unser Herz. In Matthäus 18,35 heißt es nicht „vergebt mit eurem Mund oder mit eurem Kopf, sondern: „... so ihr nicht vergebt **von eurem Herzen**, ein jeglicher seinem Bruder seine Fehler.“

Wenn wir nur mit dem Kopf („weil ich Christ bin, muss ich ja vergeben!“) und dann mit dem Mund vergeben, betrügen wir uns selbst. Gott können wir damit nicht betrügen, denn ER kennt ja unser Herz. Wir können die Vergebung sogar ernst gemeint haben, das Problem ist nur, wenn unser Herz nicht dabei ist oder nicht mitkommt, leben wir in der Täuschung, vergeben zu haben, aber das Unvergebene steckt in unserem Herzen fest und vergiftet uns weiter. Irgendwann und auf irgendeine Weise kommt auch nach außen, was wir in unserem Herzen gespeichert haben.

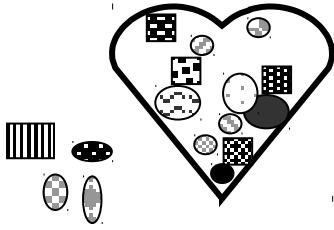
Lk.6,43-49: Verse 45-46 (Konkordante Übersetzung): Der gute Mensch bringt aus dem guten Schatz (dem Speicher = the s auros, von sammeln, aufhäufen, speichern) seines Herzens das Gute hervor, und der böse Mensch bringt aus dem bösen Schatz (Speicher) seines Herzens das Böse hervor; denn aus der Überfülle des Herzens spricht sein Mund.

Vergebung ist Entgiftung unseres Herzens.

Die gründlichste, beste und heilsamste Lehre zum Thema Vergebung habe ich bei der IGNIS-Akademie empfangen und möchte jedem Christen folgendes Buch wärmstens empfehlen:

Versöhnung ist mehr als ein Wort – Wege zur Vergebung von Joachim Kix, Brendow-Verlag

Die Frage lautet:



„Wie kann ich von Herzen vergeben?“

Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, muss ich erst einmal wissen, was „vergeben“ eigentlich bedeutet. „Vergeben“ setzt sich zusammen aus „ver“ und „geben“ und bedeutet soviel wie „weg-“ oder „ab-geben“. Es geht beim Vergeben also darum, **etwas weg zu geben**.

Wir müssen deshalb klären:

1. **Was habe ich denn wegzugeben?**
2. **Wem oder wohin gebe ich es?**
3. **Wie mache ich das konkret?**

In **Spr.19,2** heißt es: „Wo man nicht mit Vernunft handelt, da ist auch Eifer nichts nütze; und wer hastig läuft, tritt fehl.“

Das gilt auch für das Vergeben. Sonst erleben wir die Situation aus

Hes.13,10ff: Darum dass sie mein Volk verführen und sagen: "Friede!", so doch kein Friede ist. Das Volk baut die Wand, so tünchen sie dieselbe mit losem Kalk. 11 Sprich zu den Tünchern, die mit losem Kalk tünchen, dass es abfallen wird; denn es wird ein Platzregen kommen und werden große Hagel fallen und ein Windwirbel wird es zerreißen. 12 Siehe, so wird die Wand einfallen.

Wenn wir hastig nur mit unserem Mund vergeben, haben wir in unserem Herzen weiterhin diese Mauer aus den Steinen des Anstoßes und der Vorwürfe und streichen sie nur nach außen schön weiß. Irgendwann kommen wir jedoch in ein entsprechendes Unwetter, bei dem sich herausstellt, dass es nur lose Tünche war und die Mauer mit Getöse einstürzen wird. Dann holen wir meistens alle diese Brocken heraus, die wir dem anderen so lange nachgetragen haben, und werfen sie ihm oder leider auch Unbeteiligten vor oder an den Kopf. Wir hatten sie nicht wirklich weg-gegeben, sondern nur zugedeckt.

1. **Was habe ich denn wegzugeben?**

Vergebung gleicht einer Aus- und Aufräumaktion. Statt in unserem Keller schauen wir uns im Speicher unseres Herzens um (Lk.6,45-46), was sich da so alles angesammelt hat im Laufe unseres Lebens. Manches von diesen Sachen hat schon angefangen zu stinken, das finde ich recht schnell, ebenso wie die Sachen, die obendrauf liegen. Am besten fange ich damit gleich an.

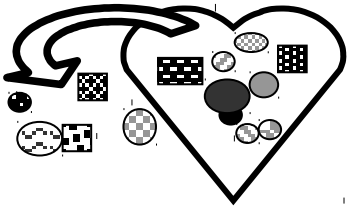
Wie ist das beschaffen, was ich aufgespeichert habe? Es besteht aus mehreren Teilen:

- * der **Erinnerung** an ein bestimmtes Geschehen;
- * den damit verbundenen **Gefühlen** wie Schmerz, Wut, Trauer, Hass, Angst usw.;
- * den **Folgen**, die dieses Geschehen in meinem weiteren Leben für mich hatte – was es mich gekostet hat, einschließlich meinen Reaktionen (auch meinen sündigen Reaktionen) und daraufhin entwickelten (Fehl-)Haltungen (Ängste, Rückzug, Verteidigungs- und Selbstschutzmechanismen usw.), Einsamkeit, Beeinträchtigungen in meiner Lebensentwicklung und -Gestaltung bis hin zu körperlichen Folgeerscheinungen (z.B. nach Missbrauchserfahrungen);
- * sich daraus ergebenden **Ansprüchen, Forderungen und Rachegehlüsten**.

Das alles füllt mein Herz und hat Einfluss auf mein jetziges Leben. Deshalb ist es weise, nicht oberflächlich mit einem schnellen „Alles vergeben!“ darüber hinweg zu wischen (es zu tünchen), sondern es im Licht des HERRN vor IHM und mit IHM zusammen genau anzuschauen.

So wie wir als Kinder oft Angst hatten, allein in den dunklen Keller mit seinen schattigen Winkeln zu gehen, ist auch jetzt meist viel Angst in uns, in diese Abgründe unserer Seele zu schauen. Lieber machen wir die Klappe fest zu und legen möglichst einen bunten Teppich darauf. Je schmerzhafter die Vorkommnisse waren, desto mehr verdrängen wir sie. Leider bedeutet das nicht, dass sie verschwunden sind. Sondern mit allem Müll, der „unentsorgt“ in den Kammern unseres Herzens liegt, bieten wir den Ratten gute Nahrung. Das bedeutet, dass dämonische Mächte, in welcher Form und auf welche Weise auch immer, dort Ansatzpunkte finden, um unser Leben und geistliches Wachstum zu beeinträchtigen. Mit dem HERRN zusammen, unter Seiner Führung, Seinem Schutz und Seinem Trost und möglicherweise auch dem Beistand eines geeigneten Bruders oder einer Schwester im HERRN können wir mutig die Entrümpelungsaktion angehen.

In **Psalm 139,12** steht: „Finsternis ist nicht finster bei Dir, und die Nacht leuchtet wie der Tag. Finsternis ist wie das Licht.“ David hatte viel Schmerzliches erlebt. Aber er hatte gelernt, damit zu seinem Gott zu gehen und zu sagen: „**Erforsche mich Gott, und erkenne mein Herz!**“ (V.23)



Es ist wichtig, sich genau anzuschauen, was wir im Speicher unseres Herzens alles gelagert haben. Das bedeutet auch,

- sich den damit verbundenen **Gefühlen** zu stellen (Schmerz, Wut, Trauer, usw.),
- die für uns dadurch entstandenen **Folgen** in unserem Leben (Verluste, Einschränkungen, etc.) wahrzunehmen
- und auch die dafür verantwortlichen **Menschen „schuldig“** zu sprechen (Nicht es ihnen zu sagen, sondern in der Seelsorge, im Gebet **vor Gott!**).

Zu verstehen, warum der andere so gehandelt hat, erleichtert zwar meist das Vergeben, aber es ist wichtig zu erkennen, dass „Entschuldigen“ nicht „Vergeben“ bedeutet. Jesus spricht von **Vergeben!**

Vergeben werden kann nur Schuld!

Die zweite Frage lautet:

2. Wem oder wohin gebe ich das im Herzen Gespeicherte?

Wenn ich die Erinnerung an das Geschehene zulasse, muss ich ja wissen, was ich damit anfangen soll. Es wäre ein Irrtum zu meinen, dass man Erinnerungen einfach ausradieren könnte: *Auf „Löschen“ klicken – und weg sind sie!* Das funktioniert nicht – so einfach und wünschenswert es auch wäre.

Was mache ich mit all den Gefühlen, die damit verbunden sind? Mit den Forderungen nach Genugtuung, Rache, Vergeltung usw.?

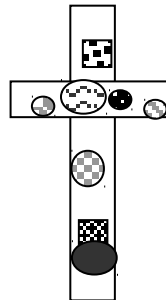
Unterdrücken bringt nichts. Sie bei dem einzufordern, der an mir schuldig geworden ist, ist meistens nicht möglich. Schmerz und Wut nur möglichst gefahrlos für mich und andere im geschützten Raum auszuagieren, wie es in weltlichen Therapien angeboten wird, mag zwar eine gewisse Erleichterung (Dampf ablassen) gewähren, aber löst letztlich das Problem auch nicht.

Der HERR verlangt nie etwas von uns, zu dem er uns nicht auch die Möglichkeit gibt. So ist es auch mit Vergebung.

Vergebung ist möglich, weil **Gott** die Voraussetzungen dafür bereits geschaffen hat! Im Geschehen am **Kreuz von Golgatha** hat ER die Basis gelegt, damit wir vergeben können und Heilung und Freisetzung empfangen.

In Jesaja 53,3-6 sehen wir, was **Jesus am Kreuz getragen hat**:

- unser Verachtet-Sein, **Jesaja 53,3**
- unser Verlassen-Sein, **Jesaja 53,3**
- unsere Schmerzen, **Jesaja 53,3.4**
- unser Leiden, unsere Krankheit **Jesaja 53,3.4**
- unsere Strafe, **Jesaja 53,5**
- unsere Übertretungen, **Jesaja 53,5**
- unsere Missetaten, **Jesaja 53,5**
- die Ungerechtigkeit aller Menschen, **Jesaja 53,6**



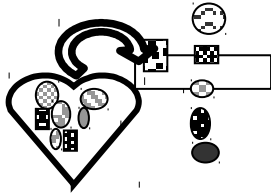
Am Kreuz wurde bereits **alles** abgehandelt!

Dabei ist entscheidend, dass Jesus **nicht theoretisch** alles abgehandelt hat – nein: **ER selbst** hat alles an seinem eigenen Leib getragen (**körperlich real**):

- Situationen, in denen du verachtet, abgelehnt oder verlassen wurdest – ER fühlte, was du dabei empfunden hast!
- Als jemand dir weh getan hat – JESUS spürte deine Schmerzen!
- Ungerechtigkeiten, unter denen du gelitten hast oder noch leidest – ER leidet mit dir mit!

All das lässt Gott nicht kalt. ER steht nicht unbeteiligt daneben und schaut zu, was mit dir geschieht, sondern in JESUS spürte ER deinen Schmerz, dein Leiden, auch deinen Zorn. Ja, Gott wird zornig, wenn z.B. Kinder misshandelt werden, wenn Menschen anderen Leid zufügen (z.B.: Rö.1,18; 9,22; 12,19: *Rächt euch nicht selber, meine Lieben, sondern gebt Raum dem **Zorn Gottes**; denn es steht geschrieben: "Die Rache ist mein; ich will vergelten, spricht der HERR."*). Der Zorn Gottes über alle Schuld, die Menschen auf sich geladen haben, richtete sich jedoch stellvertretend auf Jesus. Die Verhandlung für deine Rechtssache hat bereits stattgefunden. Das setzt dich frei, du kannst es getrost Gott überlassen und brauchst nicht mehr selbst versuchen, dir Recht zu schaffen.

Ebenso wie Jesus deine Schuld getragen hat, hat er auch die desjenigen getragen, der an dir schuldig wurde. Was dieser damit macht – ob er es ergreifen kann und will oder nicht (und damit unter dem Zorn Gottes bleibt) – ist seine Sache. Du brauchst dich nicht mehr darum zu kümmern, sondern kannst es **abgeben an Jesus**.



3. Wie vergebe ich konkret?

Die Vergebung, die wir **anderen** gewähren, steht immer im Zusammenhang mit der Vergebung Gottes, die **wir** empfangen.

Kolosser 3,13: *Vergebt euch untereinander, so jemand Klage hat wider den andern; gleich wie Christus euch vergeben hat, also auch ihr.*

Der Vergebungsprozess ist also immer ein doppelter: **Vergebung empfangen** und **dem anderen vergeben**.

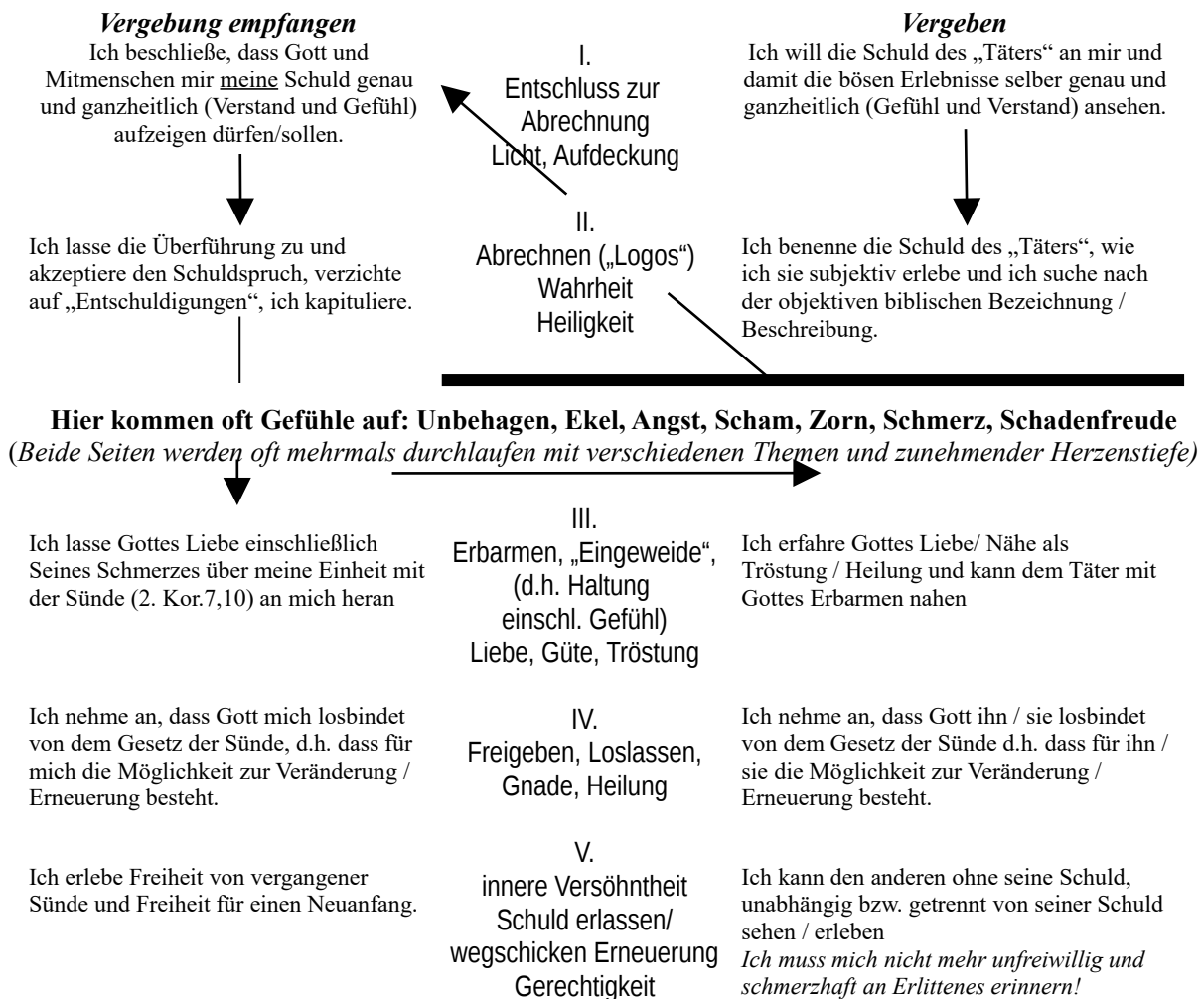
In Matthäus 18,23ff gibt uns Jesus ein **Modell für Vergebung**. Die Kernverse in einer möglichst wortgetreuen Übersetzung lauten:

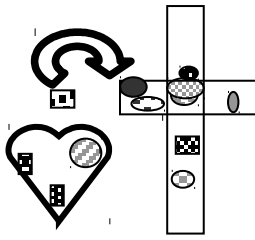
„Deswegen gleicht das Himmelreich einem König, der **Abrechnung** (griechisch „logos“ = Rechnung) mit seinen Knechten halten wollte. Als er begonnen hatte, sie zu halten, wurde ihm ein **Schuldner** von Zehntausend Talenten (Millionenbetrag) gebracht. **Sich erbarmt habend** (der griechische Ausdruck bezeichnet die Eingeweide) aber **gab ihm der Herr jenes Knechtes los und erließ ihm die Schuld**. (Mt.18,27)

Aus diesen Versen ergibt sich ein **Vergebungsprozess** mit mindestens fünf unerlässlichen Schritten, wobei auch die Reihenfolge verbindlich ist: Wenn wir einen Schritt auslassen, wird es zu keiner echten Herzensvergebung kommen.

1. Entschluss zur Abrechnung
2. Abrechnen
3. Erbarmen
4. Freigeben
5. Schuld erlassen

Der „Vergebungsprozess“





Ein Muster für Vergebung aus der Schrift

Zum Abschluss ein alttestamentliches Muster für Vergebung, an Hand dessen wir auch noch Missverständnisse in Bezug auf Vergeben erkennen können – nämlich die Geschichte von **Joseph und seinen Brüdern** (1.Mo.50,15-21), die an ihm schuldig geworden sind.

1. **Vergebung kann ein langer Prozess sein.** Eine Sache wird wieder hervorgeholt, die Jahrzehnte zurückliegt. (1.Mo.50,15) Es sind immer noch Ängste und Schmerzen da. Vergebung ist keine „Einmal-Aktion“. Es kann schmerzhaft und zäh sein. Es ist ehrlicher zu sagen: „Ich kann **jetzt noch nicht** vergeben“.
2. **Vergebung ist nicht von einem Geständnis des „Schuldigen“ abhängig.** Sonst wäre ich in meiner Vergebung abhängig vom anderen, ich könnte nie freiwerden, solange der andere nicht vergibt oder gesteht ... Wir müssen nicht Vergebung aus uns herausholen, sondern Vergebung fließt von Gott durch uns weiter an die Welt (Lk.24,46.47).
3. **Vergebung erfordert keine übereinstimmende Auffassung von der Vergangenheit.** Vergebung ist unabhängig davon, wie der andere sein Verhalten (ein)sieht oder versteht.
4. **Vergebung bedeutet, mein natürliches Recht auf Rache loszulassen.** Verzicht auf „Jetzt geb ich’s ihm aber!“ Das kann ich nur, wenn ich weiß, Gott verschafft mir Recht (Rö. 12,19). Das heißt nicht, Unrecht und falsches Handeln passiv zu ertragen – das Wort Gottes fordert uns auf, zu ermahnen und zurechtzuweisen. Wenn ich es aber tue, solange ich nicht vergeben habe, ermahne und weise ich oft aus Rache zurecht, nicht aus Liebe.
5. **Vergebung bedeutet nicht: Vergessen.** Das ist wichtig zu verstehen: Die Erinnerung an die Verletzung bleibt, aber ist anders – ohne Schmerz, ohne Grimm. Oft ist die Erinnerung etwas, das uns zum Kapital wird, das wir weitergeben können. Allein Gott kann uns so behandeln, als wäre nie etwas vorgefallen (die Sache ins tiefste Meer werfen).
6. **Vergebung bedeutet, das Unrecht *nicht* immer wieder zur Sprache zu bringen. (Spr. 17,9)** (nicht aufwärmen!):
 - vor sich selber: im Pseudotrost des Selbstmitleids, sondern Trost von Gott empfangen,
 - gegenüber der Person, die an mir Unrecht getan hat,
 - vor anderen: auch nicht im „Zeugnis geben“ – oft steckt dahinter Selbstmitleid: „Ich bin der, dem andere Schuld angetan haben!“.

Lass die Vergangenheit los! Definiere dich nicht immer aus deiner Vergangenheit heraus! Nach vorne schauen! Wir müssen nicht erst unsere gesamte Biographie aufarbeiten. Keine Tiefenbohrung und Archäologie betreiben! Die Regie zur Aufarbeitung führt der Heilige Geist. Im geschützten Raum der Seelsorge sollen wir die Dinge aussprechen und ans Licht bringen, jedoch nicht mit dem Ziel, Zuwendung zu bekommen, sondern sie gemeinsam vor Gott zu bringen zur Heilung und Vergebung.
7. **Vergebung bedeutet nicht, das Verhalten einer anderen Person zu entschuldigen.** Nicht ent-schuldigen! Schuld ist da. Wir müssen über Schuld sprechen. Die Schuld muss auf den Tisch, muss beim Namen genannt werden. Es besteht oft riesige Angst vor der Schuld. Das führt zur Vermeidung von Konfrontation mit der Schuld. Schuld ist schlimm, darum war Jesu Sterben notwendig.
8. **Vergebung ist leichter, wenn wir in Gottes Vorsehung (Vorsorge, Fürsorge) ruhen.** Wenn wir unseren Gott kennen und wissen: ER ist mit uns und für uns! Auch die Dinge, die wir nicht verstehen, müssen uns zum Besten dienen. (1.Mo.50,20; Rö.8,28)
9. **Vergebung bedeutet nicht immer, wieder zu vertrauen.** Vertrauen ist etwas, das ich investiere, wenn ich eine Vertrauenswürdigkeit wahrnehme. Vergeben bedeutet nicht, sich der Person wieder auszuliefern. Vertrauen muss wachsen und sich bewähren.
10. **Vergebung ist unvollständig, bis Liebe die Wut ersetzt.** Vergebung heißt nicht nur: ich tue bestimmte böse Dinge nicht, sondern: ich tue gute Dinge. Den anderen segnen, ihm wohl tun. (1.Mo.50,21)