

Vergebung - das Tor zu Freiheit und Heilung

Radioansprache vom 18. 6. 2016 in der Sendereihe "ERF-Spezial"
von Andreas Hornung aus Glauchau

Nelson Mandela, der 27 Jahre lang vom südafrikanischen Apartheid-Regime gefangen gehalten wurde, ist ein lebendiges Zeugnis für die Kraft der Vergebung. Er vergab den Menschen, die ihm Unrecht getan hatten, und führte ein ganzes Land zu einem Neuanfang.

Das Unrecht, das wir erleiden, besteht oft in Ungerechtigkeiten, wie Mobbing, Anklagen, Beleidigungen, Anschuldigungen, Verkennungen, Ausgrenzungen, usw. Manchmal müssen wir großen Schaden davon tragen – materiell und finanziell. Aber auch unserer Ehre wird Schaden zugefügt.

Die Bibel zeigt deutlich, dass es in dieser Welt ungerecht zugeht, weil sie ein praktisches Buch ist, das das Leben so darstellt, wie es wirklich ist. Zugleich zeigt uns die Bibel einen alternativen Weg auf, mit erlittenem Unrecht umzugehen.

Vergebung und Versöhnung sind in ihr zentrale Themen.

Man könne zusammengefasst sagen:

die Bibel ist das Buch der Versöhnung zwischen Gott und Mensch.¹

Und sie zeigt, dass sich Versöhnung mit Gott auch zwischenmenschlich versöhnend auswirkt.²

Sie lehrt, dass wir einander vergeben sollten, wenn wir wirklich frei werden wollen.

Dabei geschieht Vergebung meist nicht spontan, sondern prozesshaft.

Und dieser Prozess ist mit bewusster Arbeit verbunden.

Verbitterung und suchtartige Grübelgedanken nach Kränkungen sind kein Lebensschicksal.

Wer es satthat, wer aus diesem Sumpf heraus möchte, der kann es auch.

Allerdings manchmal nicht allein.

Vergebung ist nicht mit **Versöhnung** gleichzusetzen.

Das sind zwei verschiedene Dinge.

Vergebung macht den Weg frei zur Versöhnung.

Ob aber dann Menschen diesen Weg gehen, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

1 Vgl. 2Kor 5,19.20!

2 Mk 11,25; Eph 4,32; Kol 3,13

Dass man einem Menschen vergeben hat, heißt nicht, dass man ihm auch wieder vertrauen kann oder muss. Vertrauen kann nur dann wiederhergestellt werden, wenn der andere sich dessen würdig erweist. Tut er das nicht, dann ist eine Wiederherstellung der Beziehung und damit Versöhnung nicht möglich. Aber Vergebung ist immer möglich. Vergebung kann aber auch den Weg zur Trennung öffnen – zu einer Trennung in Frieden.

Vergeben hat auch nichts mit **Vergessen** zu tun, wie Christen oft fälschlicher Weise immer wieder denken. Vergessen heißt, dass die Verletzung nicht mehr erinnert wird.

Aber man kann Vergessen nicht anordnen, bzw. Gedächtnisinhalte nicht einfach löschen. Wer das tut, schiebt sie in eine innere Ecke, er verdrängt eigentlich nur. Sie sind aus dem Bewusstsein, aber damit sind sie noch lange nicht weg, noch sind sie gelöst. Dann schlafen oder träumen wir vielleicht schlecht, oder haben einen halben Tag lang Kopfschmerzen nach einer Auseinandersetzung.³ Die Folge können vielfältige psychosomatische Störungen sein.

Auf Vergeben kann zwar Vergessen folgen, wenn sich die Situation gelöst hat. In solch einem Fall kann man sich einfach nicht mehr daran erinnern, was eigentlich das Problem gewesen ist. Nur umgekehrt funktioniert es nicht.

Vergessen ist aber auch gar nicht nötig. Vergeben zu haben heißt nicht, dass man sich an das Geschehene nicht mehr erinnern dürfe. Es bedeutet vielmehr, es bewältigt zu haben und trotz der Erinnerung Frieden gefunden zu haben.⁴

Wenn wir Unrecht erfahren, suchen wir Gerechtigkeit wiederherzustellen, indem wir anklagen, auf Ausgleich pochen oder Rache üben, Doch solche Versuche, Gerechtigkeit wiederherzustellen, werden immer scheitern, denn 100 %ige Gerechtigkeit ist eine Illusion.

3 Nach Grabe, Seite 44 f.

4 Nach Kerstin Hack, Seite 9.

Vergeben zu wollen heißt auf Gerechtigkeit zu verzichten.

Vergeben ist nicht gerecht, sondern ein Geschenk.⁵

"Vergebung ergibt für uns nur solange keinen Sinn, bis wir verstehen, dass sie immer ein Akt der Liebe und niemals ein Akt der Gerechtigkeit ist."⁶

Eine alte Weisheit aus dem Mittelalter lautet:

Gerechtigkeit gibt es nur in der Hölle. Im Himmel herrscht Gnade.⁷

Insofern ist Vergeben Einübung in das Himmlische.

Wer auf Rache sinnt zahlt einen hohen Preis.

Ihm steht ein bedeutender Teil seiner Energie

nicht für konstruktive Lebensentwicklung zur Verfügung.

Seine Kraft ist gebunden.

Kreativität kann sich deshalb nicht entfalten, denn sie braucht einen freien Kopf.⁸

Durch nachtragende Affekte wie Bitterkeit, Grimm, Groll und Hader, wird im Laufe der Jahre die ganze Persönlichkeit eines Menschen geprägt bis in den Gesichtsausdruck hinein.

"Fantasiekonstruktionen über boshafte Hintergründe und Absichten des anderen fielen manchmal wie Kartenhäuser in sich zusammen, wenn darüber gesprochen wurde."⁹

Das Hauptproblem der Rache ist aber, dass sie nicht funktioniert.

Mit ihrer Hilfe ist kein Problem abzuschließen.

Der Kreislauf von Rache und Gegenrache führt immer zu einer Ausweitung des Konflikts, weil von Menschen geübte Rache nie gerecht sein kann.

Die Kette der Gewalt würde nie aufhören – es gäbe Mord und Totschlag.

Deshalb wird auch in der Bibel konsequent davon abgeraten -

und das nicht erst im Neuen Testament, sondern bereits schon im Alten Testament:

"Rächt euch nicht selbst, sondern gebt dem Zorn Raum" – nämlich dem Zorn Gottes, sagt Paulus,

und begründet dies mit dem mosaischen Gesetz: "Es steht ja geschrieben:

Mein ist die Rache, ich will vergelten, spricht der Herr."¹⁰

Wir dürfen unser Recht bei Gott einfordern und Ihm vertrauen,

dass Er es auf Seine Weise machen wird.

Und dabei braucht man sich nicht einmal die Finger schmutzig machen.

5 Nach Hack, Seite 11.

6 Horrobin, Seite 42.

7 Nach Anaklet II. († 1138), eigentlich Petrus Pierlone, römischer Gegenpapst zu Innozenz II. von 1130 - 1138, der gesagt hat: "Auf Erden herrscht die Liebe, im Himmel die Gnade, nur in der Hölle gibt es Gerechtigkeit."

8 Nach Grabe, Seite 95.

9 Grabe, Seite 97.

10 Röm 12,19; 5Mose 32,15.

Das Herzstück der Vergebung ist die Delegation, das Abgeben an Gott. Es ist die ethisch sauberste Lösung, seine persönliche Rache an Gott abzugeben.¹¹ Vergebung ist: "Ich ver-gebe den Schuldschein an Gott."¹²

Den Schritt über die Schwelle könnte ein Gebet¹³ bilden, wie zum Beispiel:
*"Lieber Vater, ich verzichte jetzt ganz bewusst darauf, mich zu rächen. Stattdessen gebe ich die Rache an Dich ab, der Du sagst, dass Du Dich um mein Recht kümmern willst."¹⁴
 Den Schuldschein, den ich bislang festgehalten habe, und der mir schlaflose Nächte, so viele Hassgedanken und Grübeleien eingebracht hat, will ich nicht mehr behalten. Ich gebe ihn jetzt ein für alle Mal an Dich ab."*

Und immer, wenn die alten negativen Gefühle wiederkommen - und das tun sie mit Sicherheit -, kann ich mich darauf berufen, dass ich die Rache abgegeben habe und wenn mir der Schuldschein doch mal wieder zwischen die Finger flattert, lege ich ihn umgehend auf Gottes Schreibtisch zur weiteren Bearbeitung ab.

Das erstmalige Rache-Abgeben markiert einen Wendepunkt im Leben. Es kann übrigens hilfreich sein, eine vertraute Person als Zeugen und Erinnerungshilfe mit hinzuzuziehen.¹⁵

Man sollte auch Gott um Vergebung bitten für alle Rache, die man bisher selbst am Anderen genommen hat, und die auch immer wieder in Gedanken ausgeübt wurde, mit einschließen. Oft sind bereits allerhand abfällige und rufschädigende Bemerkungen gemacht worden.¹⁶

Wir sollten akzeptieren, dass Gott eine größere Gerechtigkeit hat als wir. Spätestens zum Jüngsten Gericht werden wir mit Seiner Rechtsprechung einverstanden sein.

In der Offenbarung des Johannes singen die Erlösten:
 "Groß und wunderbar sind deine Werke, Herr, Gott, du Allherrscher. Gerecht und wahrhaftig sind deine Wege, du König der Zeitalter. Wer sollte dich nicht fürchten, Herr, und deinen Namen nicht preisen? Denn du allein bist heilig, denn alle Völker werden kommen und vor dir anbeten; denn die Gerechtigkeit deiner Gerichte ist offenbar geworden."¹⁷

11 Vgl. Röm 12,19!

12 Grabe, Seite 110

13 Vgl. Jer 11,20.

14 Vgl. Joh 8,50; Jer 51,56b; Röm 12,19.

15 Nach Grabe, Seite 110.

16 Nach Grabe, Seite 111.

17 Offb 15,3.4

Aber in aller Regel nimmt sich Gott schon zu Lebzeiten unserer Sache an.
 Gottes Mühlen mahlen langsam, aber trefflich fein.
 "Was der Mensch sät, das wird er ernten"¹⁸, ist ein spirituelles Grundgesetz.

Wir geben Gott die Ehre, wenn wir unseren Rechtsfall an Ihn abgeben.
 Dieses Vertrauen wird Gott belohnen
 und relativ schnell unseren Rechtsfall bearbeiten – und zwar auf Seine Weise.

In der Offenbarung des Johannes heißt es:
 Gott "wird Verderben bringen über die Verderber der Erde."¹⁹
 Dies geschieht nach dem alten pädagogischen Rechts-Grundsatz aus Jesaja 26:
 "Wenn deine Gerichte die Erde treffen, *lernen* die Bewohner des Erdkreises
 Gerechtigkeit. Wird aber dem Frevler Gnade zuteil, *lernt* er niemals Gerechtigkeit."²⁰

Gott leitet sozusagen Seine Lernprozesse ein.
 Gericht heißt nicht hinrichten, sondern wieder herrichten –
 das ist das Gericht eines liebenden Gottes.

Aber auch der andere Grundsatz gilt:
 "So wird deine Bosheit dich strafen", heißt es in Jeremia 2,
 "und dein Abfall (nämlich von der Gerechtigkeit und von Gott) wird dich züchtigen
 (nämlich zur Besserung),
dass du erkennst und einsiehst, was es für Jammer und Herzeleid bringt, den Herrn,
 deinen Gott, verlassen zu haben und um die Furcht vor MIR
 dich nicht mehr zu kümmern, spricht der Herr Jahwe Zebaot."²¹

Mit Hass kettet sich ein Opfer paradoxerweise selbst an den Täter,
 den es nie loswird, so lange er hasst.
 In der Abgabe an Gott wird genau diese Kette gekappt.

Nur durch Vergebung kann man im Leben wieder aktiv und kreativ werden.
 Es geht darum, den piksenden Stachel endlich aus der Handfläche zu entfernen,
 anstatt die Hand nicht mehr zu benutzen.²²

Durch Vergebung gewinnt man wirklich Freiheit.
 Wer das vergangene Unrecht loslässt und vergibt,
 muss nicht mehr die schwerwiegenden Folgen der Kränkungen
 für den Rest des Lebens tragen.

18 Gal 6,7

19 Offb 11,18

20 Jes 26,9b.10a

21 Jer 2,19 nach der Jerusalemer Bibel und Luther

22 Nach Grabe, Seite 12.

Wem man die Schuld gibt, dem gibt man auch die Macht.
 Wenn wir uns dafür entscheiden, denen, die uns verletzt haben, nicht zu vergeben,
 dann bleiben wir unter ihrer Kontrolle und werden nicht frei.
 Wir bleiben Gefangene der eigenen Gedanken,
 die immer und immer wieder um das Geschehen kreisen.

Wenn ich nicht vergebe,
 kann ich die andere Person nur durch die Brille der Schuld sehen.
 Es fällt mir schwer, etwas anderes wahrzunehmen,
 z.B. dass der betreffende Mensch auch noch ein paar andere, positive Seiten hat.²³

Vergebung wirkt wie Sprengstoff, der unsere Gefängnistüren aufsprengt,
 die uns im Schmerz unserer Vergangenheit eingeschlossen hielten.²⁴

Wir erleichtern uns selbst, wenn wir die Menschen, die uns schlecht behandelt haben,
 in Frieden ziehen lassen.²⁵

Wir dürfen für sie beten und sie segnen -
 das wirkt viel stärker, als sie mit Rachegeanken an uns zu binden.²⁶
 Indem wir unseren Schuldiger freilassen, befreien wir letztlich uns selbst.

Jedes mal, wenn wir vergeben, wird die Liebe in uns wachgerufen,
 und die Fähigkeit, Liebe weiterzugeben, wächst.
 Denn beim Vergeben kommt die Wesensart Gottes in uns zur Entfaltung²⁷
 und die Kraft Gottes wird freigesetzt.
 Wir sollen nicht Echo des Unrechts sein, sondern vielmehr Echo der Liebe Gottes,
 indem wir für unsere Schuldiger beten und sie segnen, so wie Jesus es tat,²⁸
 dem wir in allem nachfolgen wollen.

Der Mensch, der unsere Vergebung empfängt, erfährt die göttliche Atmosphäre,
 die ihn zu Gott und damit zum ewigen Heil hinzieht.
 Vergeben ist ein Zeichen des Überflusses – ich ver-gebe etwas.
 Und diesen Überfluss habe ich einzig durch Gott.²⁹

Ob wir einer Person wirklich vergeben haben, kann man daran erkennen,
 dass man im Herzen Mitgefühl für sie empfindet, wenn man sie anschaut.

23 Nach Hack, Seite 16.

24 Nach Peter Horrobin, Seite 28.

25 Vgl. Mt 5,12.14.15; 18,21-35; 5,23.28.44.45; Lk 6,28; 1Kor 4,12b.13a; Röm 12,14.17; Spr 24,29; Sir 28,2-5!

26 Vgl. Röm 12,19; 5Mose 32,35; 2Mose 19,17.18!

27 Vgl. 2Mose 34,6.7a mit 2Petr 1,3.4! Eph 4,32; Kol 3,13; 1Joh 1,9.

28 Lk 23,34

29 Vgl. Joh 10,10; 1,16; Eph 3,16-20; 1,18; 2Petr 1,3; Röm 8,32; 10,12; Lk 15,31; Kol 2,9.

Nicht die Zeit ist es, die Schmerzen lindert und Wunden heilt,
sondern die vergebende Liebe, die letztlich von Gott kommt.³⁰
"Vergeben ist schwer. Aber nicht vergeben ist noch viel schwerer."³¹

"Vergebung nützt in erster Linie dem, der vergibt. Vergebung entlastet.
Sie löst aus der Fixierung auf den Gegner und aus den kreisenden Gedanken.
Macht den Kopf und die Seele wieder frei, über andere Dinge nachzudenken.
Und macht uns Gott ähnlich, der auch vergibt.
Auch deswegen lohnt es sich, sich für Vergebung zu entscheiden."³²

Aber es ist nicht immer gut, zu schnell zu vergeben.
Die christlichen Ratschläge und Ermahnungen, "du musst endlich vergeben",
sind oft klischeehaft und können das Opfer verletzen,
das nicht selten schwer zu leiden hat unter dem erfahrenen Unrecht
bzw. dem traumatischen Erlebnis.

"Vergebung ist ein innerer Reifungsprozess, der seine ihm eigene Zeit braucht
und nicht beliebig beschleunigt werden kann."³³

Oft ist es am schwersten, **sich selber zu vergeben**.
Aber auch das müssen wir lernen.
Da wir uns selbst anklagen können,
sind wir auch in der Lage, uns selbst zu vergeben.

Gelegentlich hört man die Worte: "Das werde ich mir nie verzeihen!"
Aber wir brauchen uns nicht selbst für unsere Fehler bestrafen,
indem wir uns einem befreiten Leben entziehen,
weil wir der Meinung sind, es nicht anders verdient zu haben.
Gott sieht das ganz anders.³⁴
Wir dürfen auch uns selbst vergeben.³⁵

Sich selbst vergeben zu können hat damit zu tun,
dass man seinen eigenen Maßstäben und Ansprüchen nicht gerecht wurde.
Das schmerzt und tut weh.
Deshalb ist sich selbst zu vergeben ein Stück Trauer und Abschied.
Ich muss mir eingestehen:
Das Bild, das ich von mir hatte, entspricht nicht immer der Realität.

30 Denn: "Gott ist die Liebe." (1Joh 4,16)

31 Hack, Seite 37.

32 Hack, Seite 31.

33 Grabe, Seite 147.

34 Petrus zog sich nach seiner dreimaligen Verleugnung Jesu von sich selbst enttäuscht wieder in sein altes Fischerleben zurück. Für Jesus war die entscheidende Frage in dieser Situation nicht, "was hast du getan?", sondern, "liebst du mich?". Vgl. Lk 22,54-62 mit Joh 21!

35 Nach Horrobin, Seite 79.

Ich muss mich davon lösen.

Wenn ich mir selbst vergebe, kann ich auch anderen leichter vergeben.

"Es geht darum, ein konstruktives und nicht einfach nur ablehnendes Verhältnis gegenüber Fehlern zu entwickeln: gegenüber denen anderer und gegenüber denen, die ich selber mache."³⁶

Jesus erzählte seinen Zuhörern einmal eine eindrückliche Geschichte über Vergebung: Ein Sohn bittet seinen Vater um die Auszahlung seines Erbes. Für uns ist das gar nichts Ungewöhnliches. Viele Eltern übertragen ihren Kindern schon zu Lebzeiten Vermögenswerte, weil das steuerliche Vorteile bringt.

Im Mittleren Osten ist es hingegen undenkbar, so etwas zu tun, und sich damit von der Familie zu trennen. Das wird als abgrundtiefer Verrat gewertet.

Der Sohn kränkt und verletzt seinen Vater. Er beschämt ihn vor dem ganzen Dorf. Das ist das Schlimmste, was einem Mann im Orient passieren kann.

Dennoch bleibt der Vater ihm innerlich zugewandt und offen für Begegnungen.

Eines Tages kommt der Sohn völlig mittellos zurück. Sein Vermögen hat er verloren.

Der Vater rennt ihm entgegen, er umarmt seinen Sohn, küsst ihn, und setzt ihn wieder ein in den Sohnesstand - er rehabilitiert ihn.

Er stellt sich öffentlich zu ihm und lässt nicht zu, dass andere ihn anklagen.

Jesus vergleicht Gott mit diesem Vater. Er sagt damit:

Wir alle haben unseren himmlischen Vater verraten und uns von Ihm entfernt.

Wir haben die Schätze unseres Lebens, die wir von Ihm erhalten haben, verspielt.

Gott hätte ein Recht darauf, uns anzuklagen. Aber Er verzichtet darauf.

Stattdessen läuft Er uns entgegen. Er gibt uns eine Chance zum Neubeginn und schenkt uns Seine Vergebung – unverdient.

In einer anderen Geschichte, nämlich der vom Sündenfall, wird deutlich, dass nicht Gott es ist, der sich vom Menschen zurückzieht, sondern der Mensch tut es selbst.

Gott geht vielmehr dem Adam nach, weil Er wusste, was ihm passiert war.

"Adam, wo bist du?" - sagt Er.

Nicht Gott hatte sich abgewandt, sondern Adam hat sich geschämt und versteckt.

Diese sofortige Zuwendung zum Schuldigen offenbart Gottes Willen, den Beziehungsbruch zu heilen.

Sein beständiger Ruf und Seine Zuwendung haben bis heute nicht aufgehört.

Dies gilt für alle Menschen, völlig unabhängig von ihrer Herkunft, ihrem gerechten oder ungerechten Lebensstil.

Auch dem Kain, der seinen Bruder erschlagen hat, ist Gott nachgegangen, obwohl Er ihn vorher gewarnt hatte mit den Worten:

"Die Sünde lauert vor deiner Tür. Du aber herrsche über sie!"

Kain hat es nicht beherzigt.

Trotzdem geht Gott ihm nach und fragt: "Kain, wo ist dein Bruder Abel?"

Er lässt ihm seine freche Lüge, "ich weiß es nicht", nicht durchgehen und konfrontiert ihn mit seiner Tat.

Selbst jetzt kümmert sich Gott noch um ihn, und bringt ein Zeichen an ihm an, das ihn schützt vor der Blutrache anderer.

Aber von Kain heißt es: "Er floh vor dem Angesicht Gottes."³⁷

Er fand nicht den Weg zur Umkehr, den ihn Gott eröffnet hat.³⁸

Gott geht uns immer nach – egal, welche Sünde wir begangen haben.

Und mag unsere Sünde blutrot sein, Er wird uns wieder rein machen wie Wolle und weiß wie Schnee, heißt es bei Jesaja.³⁹

Wenn Gottes Vergebung wirklich in unserem Herzen ankommt, fällt es uns leichter, auch anderen zu vergeben.⁴⁰

Wenn wir uns entscheiden, jemandem nicht zu vergeben,

stauen sich Verbitterung und Ärger in uns an,

die uns bis in die Wurzel hinein vergiften.

Unabhängig davon, wie sehr wir vielleicht meinen, im Recht zu sein,

und wie sehr die andere Person im Unrecht gewesen sein mag -

nicht vergeben wirkt wie ein Krebsgeschwür. Es greift unsere Gefühle an.

Zuletzt gehen wir in einem Meer der Verbitterung unter, was langfristig zu emotionalen, psychischen und sogar körperlichen Problemen führt.⁴¹

Die Psychologie⁴² spricht heute von Verbitterungsstörung, als einem Krankheitsbild.

Und es ist auch bekannt, dass über 80 % aller körperlichen Krankheiten psychisch bedingt sind, und oft mit Nicht-Vergeben-Können zu tun haben.

Wenn man erlittenes Unrecht lange mit sich herumträgt,

beginnt es die Seele zu vergiften – und den Körper.

Krankheiten wie Gicht, Magengeschwüre, chronische Verspannungen und Demenz können die Folge sein.

Wer vergibt, erfährt auch hier Erleichterung und Heilung.⁴³

37 Gen 4,6-16

38 Vgl Jud 11.

39 Jes 1,18

40 Nach Hack, Seite 29.

41 Nach Horrobin, Seite 49..

42 In der Psychologie spielte die Vergebung lange Zeit keine Rolle. Sie wurde erst 1993 entdeckt und durch den Hamburger Psychologie-Professor Reinhard Tausch in die Psychologie eingeführt. Bis dahin war Vergebung ein rein christlicher Therapie-Ansatz.

43 Nach Hack, Seite 16.

So hat mir der Leiter eines Seniorenpflegeheims erzählt,
wie er Vergebungsarbeit mit seinen Demenzkranken macht.
Wer sich darauf einlässt, dessen Zustand verbessert sich merklich.
Wie viele Menschen mit Verbitterung, Hass und Groll sind psychisch krank geworden
– manche mussten jahrelang in psychiatrischen Kliniken zubringen,
bis sie endlich gelernt haben, das erlittene Unrecht loszulassen.

Hier muss ich an das biblische Buch Daniel, Kapitel 4, denken,
wo der Großkönig Nebukadnezar eine sieben Jahre währende schwere Psychose
bekommt, weil er überheblich war.
Nicht vergeben wollen ist auch eine Form von Überheblichkeit und Stolz.
Gottes Medizin hierfür sind Demütigungswege.

Dieser Sachverhalt wird auch deutlich in der Josephs-Geschichte
im Alten Testament.⁴⁴

Joseph empfand Mitgefühl für seine Brüder⁴⁵ –
ein deutliches Zeichen dafür, dass er ihnen vergeben hat.
Aber ihr Verhalten selbst, ihre besonders grausame Tat damals,
als sie ihn in die Sklaverei verkauften, war nicht zu entschuldigen.
Deshalb wurden sie von ihm, der hier ein Sinnbild für Jesus Christus ist⁴⁶,
sehr gedemütigt und in einen heilsamen Zerbruch ihrer Selbstgerechtigkeit geführt.⁴⁷

Als Jesus einen Gelähmten heilte, vergab Er zuerst die Sünden dieses Mannes.⁴⁸
Jakobus sagt uns, dass wir einander unsere Sünden bekennen sollen,
damit wir körperliche und seelische Heilung erfahren können.⁴⁹

Und im Gleichnis vom unbarmherzigen Schuldner⁵⁰ in Matthäus 18,
dem sogenannten Schalksknecht, lehrt uns Jesus:
Wenn wir nicht vergeben, geraten wir in ein Gefängnis
und werden Peinigen⁵¹ überlassen,
das heißt, die krankmachenden Kräfte der Verbitterung und des Ärgers
beginnen ihr Zerstörungswerk an uns und in uns.

44 Gen 37 - 50

45 Gen 50,18-21

46 Die Josephsgeschichte ist eine Allegorie der Heilsgeschichte Gottes mit Israel und der Welt. Joseph stellt in ihr typologisch Jesus Christus dar und seine Brüder Israel, die bei Seiner Wiederkunft Ihn erkennen werden als den, den sie "durchbohrt haben", nämlich am Kreuz (Joh 19,34-37), was eine gewaltige Reue und mehrtägige Gebets- und Bußbewegung auslösen wird nach Sacharja 12,9-14 (vgl. auch Hos 5,15 bis 6,6 mit Dtn 4,29-31; Hos 3,4.5; Röm 11,25.26; Hes 37,1-14).

47 Vgl. Gen 42 – 45!

48 Mk 2,5

49 Jak 5,16

50 auch "der Schalksknecht" genannt: Mt 18, 21-35.

51 Mt 18,34.35

Wir sind ihnen dann wie preisgegeben⁵², weil wir uns vor dem verschließen, was uns Gott aufgetragen hat, nämlich zu vergeben.

"Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern",⁵³ lehrt uns Jesus im Vaterunser beten. Und Jesus fügt erklärend noch hinzu: "Wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben."⁵⁴ Und Jakobus kommentiert dazu: "Das Gericht ist ohne Erbarmen für den, der kein Erbarmen geübt hat. Erbarmen triumphiert über das Gericht."⁵⁵ Die Tür zur Gnade Gottes können wir uns selbst verbauen durch Hartherzigkeit.

Wenn Menschen uns körperlich oder seelisch Gewalt antun oder uns verletzen, werden wir gewöhnlich zum **Opfer**. Ein Opfer verfügt nicht über Mittel und Möglichkeiten, sich zu schützen und zu helfen – es ist hilflos, es ist den Handlungen anderer ausgeliefert. Ja, es gibt Situationen, in denen wir Opfer sind – das ist leider jenseits unserer Macht.

Was wir jedoch in der Hand haben, ist, ob wir Opfer bleiben. Das Unrecht, das geschehen ist, kann niemand rückgängig machen. Wir können meist nichts dafür, dass wir Opfer wurden - das lag in der Verantwortung anderer. Doch wir sind dafür verantwortlich, ob wir Opfer bleiben.⁵⁶

Wer nicht vergibt, bleibt weiter Opfer. Es ist unsere Entscheidung, dies zu ändern - und zwar hier und jetzt.

Wir dürfen lernen unsere Opferrolle loszulassen. Wer das tut, leugnet nicht das Geschehen, sondern er nimmt die Verantwortung für die Zukunft in seine eigene Hand. Er entscheidet dann!

"Ich entlasse den anderen aus der Verantwortung, das Geschehene wieder gut zu machen. Ich nehme mein Leben wieder selbst in die Hand. Ich bin nicht mehr Opfer, sondern aktiv Handelnder. Nicht mehr die anderen oder das Geschehene beherrschen jetzt mein Leben, sondern ich habe es wieder selbst in der Hand." Das ist ungemein befreiend.⁵⁷

52 "So wird mein himmlischer Vater an euch tun, wenn ihr einander nicht von Herzen vergebt" (Mt 18,35).

53 Mt 6,12

54 Mt 6,14.15 Luther

55 Jak 2,13

56 Nach Hack, Seite 17.

57 Nach Hack, Seite 17.

Es kann sehr hilfreich sein, sich einmal plastisch auszumalen, wie es wäre, wenn man nicht mehr Opfer ist, sondern aktiv Handelnder.

Was würde ich verlieren, wenn ich den Status als Opfer aufgebe?⁵⁸

Auch wenn man als Opfer mehr Zuwendung bekommt in Form von Mitleid und Trost, so züchtet man doch nur Selbstmitleid –

man leckt seine eigenen Wunden, die aber nicht aufhören weh zu tun.

Man grollt im Stillen mit dem Schicksal, den Menschen, den Eltern und Gott,

und ist der Meinung, die anderen schulden einem etwas – man fühlt sich im Recht.

Diese Vorteile sind aber bestenfalls nur Trostpreise,

die unser seelisches Leid etwas lindern, aber nie beseitigen können.

Besser wäre es, sich aus der Opferrolle zu befreien.

Nur so können wir uns gegen Angriffe und Verletzungen immun machen,

uns Leid ersparen und unser Leben so gestalten, wie wir es möchten.

Wenn wir die Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen

und uns sagen, "Ich bestimme, wie ich mich fühle und verhalte",

dann haben wir einen wichtigen Schritt getan, uns aus der Opferrolle zu befreien.

Nur so können wir unsere Lebensqualität wirklich verbessern

und unser Leiden endlich beenden.

Seelisches Leid, wie etwa Verletzungen, Kränkungen, Verkennungen,

Eifersuchtsgefühle und Verbitterung, fügen wir uns größtenteils selbst zu,

weil wir zu gering von uns denken und uns selbst ablehnen.

In dem Maße jedoch, in dem wir unser Selbstwertgefühl stärken

und uns annehmen lernen,

in dem Maße werden wir auch weniger anfällig,

in eine Opferrolle hinein zu gelangen.

Doch kann man jemandem vergeben, der nicht einmal einsieht,

was er uns angetan hat?

Soll man jemandem vergeben, der kein Fünkchen Reue und Zerknirschung zeigt?

Kann man jemandem vergeben,

der einem im nächsten Moment das Gleiche wieder antun würde, wenn er könnte?

Das sind schwere Fragen.

Doch man kann auch umgekehrt fragen:

Was passiert mit mir, wenn ich nicht vergebe?

Von Vergebung profitiert in erster Linie der, der vergibt –

Vergebung entlastet und befreit den Geschädigten.

58 Nach Hack, Seite 17.

Wenn man darauf wartet, dass der andere einsieht, was er einem angetan hat, macht man sich dadurch von ihm abhängig; denn man wartet darauf, dass der andere den ersten Schritt tut. Entscheidet man sich jedoch dafür, dass man vergeben will, kommt man auch hier aus der Opferrolle raus.⁵⁹

Vergebung funktioniert auch einseitig, denn wir dürfen sie nicht mit Versöhnung verwechseln, zu der immer zwei gehören. Für die Wiederherstellung einer Beziehung ist Austausch nötig. Aber auch Verständnis, Reue und oft auch die Bitte um Vergebung. Das alles ist nötig für eine Versöhnung. Aber es ist nicht nötig zum Vergeben. Vergeben ist vorrangig ein einseitiges Geschehen. Es genügt, sich zu entscheiden: Ich will vergeben.

Es ist hilfreich, sich einmal die Frage zu stellen, von welchen Menschen man noch im Stillen eine Entschuldigung erwartet. Mit dieser Erwartungshaltung machen wir uns unnötig abhängig vom Anderen und sind nicht mehr selbst aktiv Handelnder. Das sollten wir aufgeben.

Vergebung ist vergleichbar mit einem **Trauerprozess**⁶⁰. Das Sterben stellt die stärkste denkbare Kränkung für einen Menschen dar.⁶¹ Beim Sterben muss nicht nur etwas aufgegeben werden, sondern buchstäblich alles.

Die große Enttäuschung, dass das, was man erwartete, nicht eintraf, löst Trauer aus. Man dachte, der andere würde sein Versprechen halten - man hoffte, er würde zu einem stehen, Respekt und Wertschätzung zeigen. Man dachte, der Partner wäre treu, doch man erlebte, dass die Realität anders aussah: wir wurden enttäuscht, bzw. seelisch und vielleicht auch körperlich verletzt, wir wurden verraten, unsere Hoffnungen erfüllten sich nicht. Unsere Sicherheit wurde existentiell erschüttert. Das, was sicher schien, ist plötzlich nicht mehr selbstverständlich. Das Vertrauen zur anderen Person ist angegriffen, der Traum der Unversehrtheit zerbrochen.

59 Nach Hack, Seite 18.

60 Vgl. Elisabeth Kübler-Ross, "Interviews mit Sterbenden", Kreuz-Verlag München 1971, Neuauflage Herder-Verlag Freiburg/Br. 2014. Darin erläutert sie fünf Phasen der Trauerbewältigung. Grabe fasst diese fünf Punkte kurz zusammen und überträgt sie auf den Vergebungsprozess (a. a. O., Seite 146 bis 157).

61 Nach Grabe, Seite 146.

Das alles ist mit großem Schmerz verbunden – es ist ein Abschiedsschmerz; denn es bedeutet Trennung vom Traum der Sicherheit.

Vergebung beinhaltet *Abschied von Illusionen und Hoffnungen*, die bis dahin gehegt wurden.

Vergebung bedeutet ein Loslassen von bisherigen Vorstellungen.

Es ist ein bewusster Abschied: Ich lasse jetzt los.

Ich verabschiede mich von dieser Hoffnung und werde frei für das, was jetzt möglich ist.

Es ist auch ein Irrtum, zu meinen,

bei Vergebung würde man das Verhalten des anderen entschuldigen.

Das wird besonders deutlich, wenn es sich um drastische Vergehen handelt, wie z.B. schwerem Missbrauch oder Gewalt.

Vergebung heißt, den andern freizugeben und es ihm nicht mehr nachzutragen.

Die Tat selber ist nicht zu entschuldigen – zumindest nicht von uns.

Dieser Sachverhalt wird besonders deutlich in der Josephs-Geschichte⁶² im Alten Testament.

Joseph empfand Mitgefühl für seine Brüder⁶³ –

ein deutliches Zeichen dafür, dass er ihnen vergeben hat.

Aber ihr Verhalten selbst, ihre besonders grausame Tat damals,

als sie ihn in die Sklaverei verkauften, war nicht zu entschuldigen.

Schuld zu tilgen vermag nur Gott. Wir können nur frei-geben im Sinne von ver-geben.

Sünde vermag sich nicht in Luft aufzulösen, wenn wir vergeben

– sie muss abgetragen, gesühnt werden - sie muss wohin.

Einem Schuldigen einfach die gerechte Strafe zu erlassen,

würde auch unser Rechtsempfinden verletzen.

Gott kann unsere Schuld nicht einfach unter den Teppich kehren.

Er ist zwar barmherzig, aber Er muss auch gerecht sein.

Stellen wir uns einmal vor, ich würde mit dem Auto zu schnell fahren

und damit die Geschwindigkeitsbegrenzung übertreten

und gerate in eine Radarkontrolle.

Ein Polizist stoppt mich und will das Bußgeld kassieren.

Er kann es mir nicht einfach erlassen, selbst wenn er es wollte,

denn damit würde er das Recht verletzen, dem er durch seinen Beruf verpflichtet ist.

Aber wenn mein Freund auf dem Beifahrersitz sein Portemonnaie zückt

und dem Polizisten das Bußgeld gibt, dann gehe ich zu Recht ohne Strafe aus.

62 Gen 50,15-21

63 Gen 50,21

Und genau das hat Jesus getan – Er hat für unsere Sünden bezahlt, die wir verdient haben und hat unsere Strafe auf sich genommen.⁶⁴

In Folge dessen können wir straffrei ausgehen, denn es ist ein anerkannter Rechtsgrundsatz, dass nicht zwei Leute für dasselbe Vergehen bestraft werden können, wenn nur einer die Tat begangen hat.

In dem genannten Beispiel könnte der Polizist nicht auch noch von mir ein Bußgeld verlangen, wenn mein Freund es bereits bezahlt hat.

Gott muss selbst die Konsequenzen, die aus der Sünde resultieren, ernst nehmen.

Sünde hat Folgen – sie hat auch eine soziale Dimension.

Jede Sünde prägt das menschliche Miteinander und verdirbt damit ein Stück Welt.

Auch wenn Gott alle Schuld vergeben hätte, würden die Folgen der Schuld bleiben und der Unheilszusammenhang dadurch nicht beseitigt werden.

Deshalb ist das Opfer Jesu historisch und geistlich notwendig.

Er hat uns auch befreit von allen Folgen der Sünde, insbesondere vom Tod.

Das erfordert, dass Er selbst den Tod überwand, indem Er wieder auferstand.⁶⁵

Wir machen es uns also zu einfach, wenn wir denken,

Gott müsse uns doch eigentlich nur vergeben –

nein, es bedurfte des Todes Jesu, damit wir frei werden.

Aber nicht nur wir, sondern auch unser Schuldner.

Wir sollten nie vergessen, dass nur durch Jesus Schuld abgetragen werden kann.

Unser Vergeben vermag keine Schuld zu sühnen und damit aus der Welt zu schaffen.

Das ist das Einzigartige am Christentum und hebt Jesus über alle Religionen hinaus;

denn nirgends in der religiösen Welt gibt es einen solchen Erlöser

der Schuld zu sühnen und damit aufzulösen vermag.

Wie alles im Leben, muss auch Vergeben gelernt werden.

Am Anfang wird sie uns viel Kraft kosten –

eine Willensentscheidung ist notwendig.

Da Gottes Wesensart Liebe ist⁶⁶ und Liebe zudeckend und damit vergebend wirkt,⁶⁷

möchte uns Gott dahin bringen, dass Vergebung zu einem Lebensstil für uns wird.

Auch Jesus legt darauf ein Schwergewicht,

dass Vergebung bei uns zu einer Herzenshaltung wird.

Er sagt:

64 Jes 53,5.6

65 1Kor 15,21.22

66 1Joh 4,16

67 1Kor 13,7: "Liebe deckt alles zu" und 1Petr 4,8: "Liebe vermag eine Menge von Sünden zuzudecken".

"Nicht nur siebenmal sollt ihr vergeben (was für Petrus schon enorm viel war), sondern 70 mal sieben mal (womit Er jede Obergrenze abweist)."⁶⁸
Warum?

Weil beim Vergeben die Natur Gottes in uns zur Entfaltung kommt, der ein "barmherziger und gnädiger Gott ist, langmütig und reich an Gnade und Treue, der Tausenden die Gnade bewahrt, sowie Schuld, Frevel und Sünde vergibt, aber nicht ganz ungestraft lässt (damit wir daraus lernen!)"
So heißt es in 2. Mose 34.⁶⁹

Auf diese Weise wird Gottes Kraft in uns freigesetzt. Vergeben ist ein Zeichen des Überflusses - wir ver-geben etwas - denn Jesus ist gekommen, dass wir das "Leben in Fülle" haben können,⁷⁰ wenn wir es denn ergreifen. Es wird uns nicht passiv zufallen. Vergeben ist ein Zeichen des Sieges über den Geist dieser Welt⁷¹ - es ist eine Lebensart, die die Überwinder in Gottes Ewigkeit auszeichnet.⁷²

Ein wahrhaft erlöstes Leben, IN der Gnade und DURCH die Gnade, vermag die Mitmenschen mit einem gütigem Herzen, mit Liebe und Verständnis anzuschauen, weil es frei geworden ist von sich selbst und dem eigenen Egoismus. Es hat Geduld mit den Menschen und lässt ihnen die Zeit, die sie brauchen.⁷³

Immer wenn wir denken, dass wir nicht genug bekommen, dass wir unser Recht einfordern müssen, leben wir nicht aus dieser Fülle.⁷⁴ Wenn wir aber an Gottes Herzen mit Seiner Liebe abgesättigt wurden (was immer wieder neu geschehen muss), wenn wir Seine Vergebung und die Befreiung aus Bindungen und schlechten Gewohnheiten erfahren haben, dann vermögen wir uns auch um andere Menschen zu kümmern - wir werden frei, sie zu unterstützen und ihnen weiter zu helfen.

Dieses Leben in Fülle durch den Glauben ermöglicht einen anderen, gütigeren und verständnisvolleren Blick auf den Mitmenschen und eine *Herzenshaltung der Vergebung*. Wer so zu leben gelernt hat, kommt in eine Unmittelbarkeit zu Gott, die atemberaubend ist.⁷⁵

68 Mt 18,22 nach anderer Lesart

69 2Mose 34,6.7a

70 Vgl. Joh 10,10; 1,16; Eph 3,16-20, 2Petr 1,3; Röm 8,32; 10,12

71 Vgl. 1Joh 5,4; Kol 3,9; Jak 4,2.

72 Vgl. Offb 21,7; 14,4.5; 12,11.

73 Vgl. Spr 14,29; 16,32; Gal 5,22.

74 Vgl. 1Joh 5,12; 2Kor 9,8; Eph 3,19; Joh 10,10.

75 Joh 15,7!

**Diese Ansprache sind Auszüge aus dem Buch von Andreas Hornung,
"Vergebung & Versöhnung - das Tor zu Freiheit und Heilung".
Es ist nur über die Website zu erhalten: www.andreas-hornung-seminare.de.**

Verwendete Literatur zum Thema Vergebung

1. **Hack**, Kerstin, "Vergeben lernen – Die Kunst, innerlich frei zu leben", Down to Earth, Berlin, 2011, 2. Auflage.
2. **Horrobin**, Peter, "Das stärkste Gebet", 1. Auflage (USA) 2004, deutsche Übersetzung ohne Jahr, cap-books, D-72221 Heiterbach-Beihingen, Oberer Garten 8.
3. **Grabe**, Martin, "Lebenskunst Vergebung – Befreiender Umgang mit Verletzungen", Verlag der Francke-Buchhandlung GmbH, Marburg an der Lahn, ergänzte und überarbeitete 5. Auflage 2012, © 2002/2007.
4. **Smedes**, Lewis B., "Vergeben und vergessen – Über die heilende Kraft der Vergebung", Verlag der Francke-Buchhandlung, 2001.
5. **Hornung**, Andreas, "Ein Liebesbrief Gottes an Dich", Selbstverlag 2014.