

Warum musste Jesus sterben?! (24. April 2022)

Wie kann ich Bitterkeit und Hass durch Vergebung überwinden?¹

Auf den nächsten Seiten findest du einige praktische Anregungen, wie du Menschen, die an dir schuldig geworden sind, vergeben kannst. Nimm dir wirklich Zeit dafür. Hab Mut, durch diese Schritte einen Gefangenen freizulassen, der ja du selbst bist.

Wenn du an einem Punkt nicht weiterkommst, bitte kontaktiere uns (kontakt@herzfabrik-kirche.de) oder besuche am 10.07.2022 **Tiefgang**, einen Tag, an dem wir gemeinsam Schritte in Richtung Freiheit gehen werden (<https://herzfabrik-kirche.de/#termine>)

Gott befiehlt uns, andern zu vergeben und ihnen Barmherzigkeit zu erweisen, weil er auch uns gegenüber barmherzig ist (s. Lk 6,36) und uns vergeben hat (s. Eph 4,31-32). Indem wir dies tun, werden wir von unserer Vergangenheit befreit und so kann Satan uns nicht ausnutzen (s. 2Kor 2,10-11). Bitte Gott, dir jene Personen in Erinnerung zu rufen, denen du vergeben musst, indem du folgendes Gebet laut betest:

„Lieber himmlischer Vater, ich danke Dir für Deine große Güte, Geduld und Langmut. Deine Freundlichkeit hat mich zur Buße geführt. Ich bekenne, dass ich denen, die mich verletzt haben, nicht solche Geduld und Güte entgegengebracht habe (s. Röm 2,4). Stattdessen habe ich Bitterkeit und Groll gegen sie gehegt. Bitte rufe mir jetzt jene Menschen in Erinnerung, denen ich nicht vergeben habe, damit ich es nachholen kann. Amen.“

Notiere auf Seite 5 Namen, die dir spontan einfallen. Überlege nicht krampfhaft, ob du einer bestimmten Person vergeben musst oder nicht. Ganz unten auf der Liste schreibst du deinen eigenen Namen, falls du dir selbst etwas zu vergeben hast. Oft sind wir auch wütend auf uns selbst wegen falscher Entscheidungen, die wir in der Vergangenheit getroffen haben. Dir selbst zu vergeben bedeutet, Gottes Reinigung und Vergebung anzunehmen. Wenn Gott dir vergeben hat, dann kannst du dir selbst auch vergeben!

Schreibe am Ende der Liste auch negative Gedanken über Gott auf. Es ist uns klar, dass Gott nie einen Fehler macht und daher unsere Vergebung nicht nötig hat, aber wir müssen uns von unseren Enttäuschungen über unseren himmlischen Vater trennen. Manchmal klagen wir ihn an oder hegen zornige Gedanken gegen ihn, wenn er nicht so handelte, wie wir es von ihm erwarteten. Diese Gefühle des Zorns und der Verbitterung Gott gegenüber müssen wir loslassen.

Bevor du beginnst, den Leuten auf deiner Liste zu vergeben, bedenke was Vergebung ist und was sie nicht ist:

Vergeben und vergessen sind zweierlei

Es ist nicht möglich, schmerzliche Erfahrungen zu vergessen, bevor man bereit ist zu vergeben. „... An deine Sünden will ich nie mehr **gedenken!**“ (Jes 43,25) bedeutet, dass Gott die Vergangenheit nie wieder gegen uns verwenden wird. Vergessen ist ein Langzeit-Nebeneffekt von Vergebung, aber nie ein Mittel, um zu Vergebung zu gelangen.

¹ Entnommen aus „Die Schritte zur Freiheit in Christus“ S.35f

Schiebe das Vergeben nie auf die lange Bank, in der Hoffnung, dass der Schmerz von allein weggeht. Erst wenn wir uns entscheiden, jemandem bewusst zu vergeben, wird Gott beginnen, unsere Wunden zu heilen. Wir gesunden nicht, um dann zu vergeben; sondern wir vergeben, um gesund zu werden.

Vergebung ist eine Willensentscheidung

Da Gott von uns erwartet, dass wir vergeben, können wir es auch. Manche Leute beharren auf ihrem Zorn, um sich selbst vor weiterem Missbrauch zu schützen, aber sie fügen sich so nur weitere Schmerzen zu. Andere lechzen nach Rache. Doch uns ist gesagt: „Das Unrecht zu rächen ist meine Sache, sagt der Herr; ich werde Vergeltung üben.“ (Röm 12,19 SCH). Überlass die Person Gott. Solange du nicht vergibst, bleibst du an diese Person gebunden. Du bist noch in deiner Verbitterung gefangen und nicht frei von deiner Vergangenheit. Indem du dieser Person vergibst, lässt du sie los. Doch diese Person loszulassen, heißt noch lange nicht, dass Gott sie losgelassen hat.

Wir müssen es ihm zutrauen, dass er sich um die Sache kümmert und sie richtig, gerecht und gnädig erledigt - etwas, wozu wir nicht in der Lage sind.

„Du weißt gar nicht, wie sehr mich diese Person verletzt hat!“, sagst du. Das stimmt. Wir wissen es nicht, aber Gott weiß es, und er befiehlt dir, um deiner selbst willen anderen zu vergeben. Solange du deinen Hass und Ärger nicht loslässt, wird dich diese Person weiterhin verletzen. Niemand kann deine Vergangenheit heil machen, aber du kannst davon frei sein. Durch Vergebung erfährst du Befreiung von deiner Vergangenheit und von den Menschen, die dich missbraucht haben. Vergeben bedeutet, einen Gefangenen freizusetzen, und du stellst dann fest, dass du selbst dieser Gefangene warst.

Vergebung ist das Einverständnis, mit den Folgen der Sünden einer anderen Person zu leben

Wir leben alle mit den Folgen der Sünden anderer. Unsere einzige Wahl besteht darin, entweder in der Gefangenschaft der Bitterkeit oder in der Freiheit der Vergebung zu leben. Wo bleibt die Gerechtigkeit? Das Kreuz rechtfertigt die Vergebung.

Jesus starb einmal für alle unsere Sünden. Wir müssen vergeben, wie Christus uns vergeben hat. Er tat es, indem er die Konsequenzen unserer Sünde auf sich nahm. „Den, der ohne jede Sünde war, hat Gott für uns zur Sünde gemacht, damit wir durch die Verbindung mit ihm die Gerechtigkeit bekommen, mit der wir vor Gott bestehen können.“ (2Kor 5,21 NGÜ).

Warte nicht, bis der andere dich um Vergebung bittet. Jesus wartete am Kreuz auch nicht darauf, dass seine Peiniger ihn um Vergebung baten, bevor er ihnen vergab. Sogar als sie ihn verspotteten und verhöhnten, betete Jesus für sie: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ (Lk 23,34 NGÜ).

Vergib von Herzen

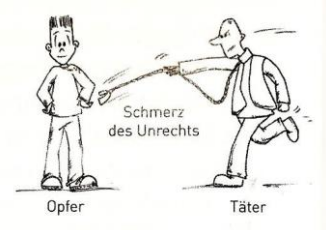
Lass es zu, dass Gott nochmals allen seelischen Schmerz, alle verletzten Gefühle und Kränkungen an die Oberfläche bringt. Deine Vergebung ist unvollständig, wenn sie nicht auch die emotionalen Bestandteile deiner Vergangenheit mit einschließt. Allzu oft versuchen wir, unseren innersten Schmerz zuzudecken und unsere Gefühle zu vergraben. Erlaube doch Gott, den Schmerz an die Oberfläche zu bringen, damit er sich damit befassen kann. So kann Gottes sanfter Heilungsprozess für deine verletzten Gefühle beginnen.

Vergebung ist die Entscheidung, die Sünde des Andern nicht mehr gegen ihn zu verwenden

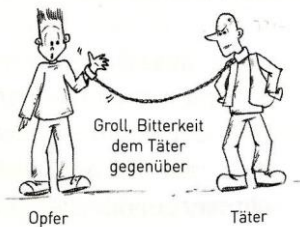
Verbitterte Leute sind versucht, die Sache mit der Person, die sie verletzt hat, immer wieder aufzurollen. Sie wollen, dass sich diese Person so schlecht fühlt wie sie selbst. Wir sind aber aufgefordert, unsere Rachedgedanken zurückzuweisen und dem Täter zu vergeben. Das heißt nicht, dass du die Verletzung durch eine Person fortwährend ertragen musst. Gott toleriert keine Sünde, und das brauchst du auch nicht. Du sollst Stellung beziehen gegen die Sünde und trotzdem immer wieder denen vergeben, die dich verletzen. Wenn du Hilfe brauchst, um biblisch fundierte Grenzen festzulegen, wende dich an einen Prediger, Seelsorger oder Freund, dem du vertraust.

Vergebung praktisch

1. Das Unrecht, das mir jemand angetan hat, bewirkt Schmerz und verletzt mich seelisch. Gleichzeitig rechnet Gott dem Übeltäter Schuld an und belastet sein Gewissen. Aber auch der Verletzte beschuldigt den Übeltäter.



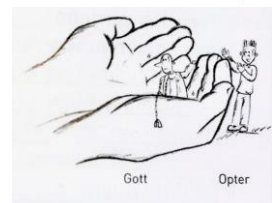
2. Die verletzte Person ist durch Mangel an Vergebung, sprich Unversöhnlichkeit, geistlich und emotional an den Täter gebunden! Groll und Bitterkeit nähren den Schmerz, den der Verletzte empfindet (vielleicht sogar empfinden will!). Diese Gebundenheit kann nur durch Vergebung gebrochen werden, wie groß die Distanz zwischen Opfer und Täter auch sein mag. Der Täter könnte um Vergebung bitten, doch das wird er vielleicht nie tun. Es kann z.B. sein, dass diese Person bereits gestorben ist, der Schmerz aber immer noch hier ist. Deshalb muss der Verletzte die Initiative zur Vergebung ergreifen!



3. Die Schuld des Täters kann nur durch Vergebung beseitigt werden. Das Opfer entscheidet sich dazu, die Verwundung auf sich zu nehmen und das geschehene Unrecht dem Täter nicht mehr anzulasten. Das ist Vergebung!



4. Die verletzte Person übergibt dann die Tat, die Verwundung, den Groll und den Täter an Gott. Rache zu üben, wird Gott überlassen.



Warte nicht mit dem Vergeben, bis dir danach zumute ist

Es wird sonst nie zur Vergebung kommen. Entschließe dich zu vergeben, auch wenn du dich nicht danach fühlst. Sobald du den Entschluss für den Gehorsam und die Vergebung fällst, hat Satan seine Macht über dich auf diesem Gebiet verloren, und Gott wird deine verletzten Gefühle heilen.

Beginne mit der ersten Person auf deiner Liste. Entscheide dich, ihr jede schmerzhafteste Erinnerung zu vergeben, die dir einfällt. Bleibe bei dieser Person, bis du sicher bist, dass du jeden Schmerz behandelt hast. Dann arbeite dich auf diese Weise durch die ganze Liste.

Wenn du beginnst, Menschen zu vergeben, ist es möglich, dass Gott dir Personen und schmerzhaftes Erlebtes in Erinnerung ruft, die du schon längst vergessen hast. Lass dies zu, auch wenn es schmerzhaft ist. Gott ruft diese Erinnerungen in dir wach, damit du sie behandeln und dann ein für alle Mal loslassen kannst. Entschuldige das Verhalten des Täters nicht, auch wenn es eine Person ist, der du sehr nahestehst.

Bete nicht: „Herr, hilf mir, zu vergeben ...“. Er hilft dir bereits und will dir bei diesem wichtigen Schritt beistehen. Sage auch nicht: „Herr, ich möchte vergeben ...“. Damit weichst du der Hauptentscheidung aus, die deine persönliche Verantwortung ist. Sage einfach: „Herr, ich entscheide mich, diesen Leuten zu vergeben für das, was sie mir angetan haben!“

Bete laut für jede schmerzhaftes Erinnerung, die Gott dir offenbart und für jede Person auf deiner Liste:

„Herr, ich vergeb _____ (Name) für (sage so genau wie möglich, wie dich diese Person verletzt hat)

Ich fühlte mich _____

(z. B. abgelehnt, ungeliebt, wertlos, schmutzig usw.). Amen."

Nachdem du jeder Person für jede schmerzhaftes Erinnerung vergeben hast, bete folgendermaßen:

„Herr, ich entscheide mich, meine Bitterkeit loszulassen. Ich verzichte darauf, mich zu rächen und bitte Dich, meine verletzten Gefühle zu heilen. Danke, dass Du mich aus dem Gefängnis der Bitterkeit befreist. Segne jetzt jene, die mich verletzt haben. Amen.“

Schreibe hier die Namen derer auf, denen du vergeben sollst.

Name der Person	Erlittene Verletzungen und dazugehörige Gefühle (in Stichworten)