

## Schritte der Vergebung

Jeder wünscht sich tiefe und liebevolle Beziehungen mit anderen. Doch wir alle haben leider schon erlebt, dass wir von anderen verletzt oder sogar missbraucht wurden. Das ist schmerzhaft und wir leiden darunter. Genauso wie körperliche Verletzungen sich entzünden und eitern können, kann aus Verletzungen in unserem Herzen Bitterkeit werden, wenn wir nichts tun. Zeit heilt eben nicht alle Wunden!

Eine häufige Reaktion ist, dass wir uns zurückziehen und Mauern um uns aufbauen. Die Konsequenz ist, dass wir niemanden an uns heranlassen und am Ende einsam sind. Oder wir reagieren mit Zorn, tragen der anderen Person die Fehler nach und sinnen auf Rache. Das führt aber dazu, dass unsere Gedanken immer wieder um diese Sache kreisen und uns blockieren. Diese Strategien sind ein Versuch, uns vor weiterem Missbrauch zu schützen, aber am Ende fügen wir uns damit selbst noch mehr Schmerzen zu. Und nicht nur das: Wenn wir verletzt sind, gehen wir auch nicht liebevoll mit anderen um – *Verletzte Menschen verletzen Menschen*.

Der einzige Ausweg aus diesem Teufelskreis ist *Vergebung*. Das kann sehr schwierig sein, wenn wir Schlimmes erlebt haben. Aber solange wir nicht vergeben, bleiben wir an diese Person und an die Vergangenheit gebunden. Denn wir können schmerzhaft Erfahrungen nicht einfach vergessen, sondern höchstens versuchen, sie zu verdrängen. Gott dagegen möchte, dass wir *frei* sind – frei von Schmerz, von Bitterkeit, von Rachegefühlen und von der Vergangenheit.

### Was heißt Vergeben?

Vergeben heißt, dass ich alle Vorwürfe und Anklagen gegenüber dem anderen loslasse. Ich übergebe sie in die Hände Gottes, dem gerechten Richter. Anstatt dass ich selbst das Urteil über den anderen sprechen möchte, vertraue ich ihm und lasse ihn entscheiden, was mit dieser Person passieren wird. Es bedeutet auch, dass ich dem anderen nicht mehr anrechne, was er getan hat und es ihm nicht mehr vorhalten werde. Anders ausgedrückt: Ich lebe sowieso mit den Folgen der Sünde des anderen und kann nicht ungeschehen machen, was passiert ist. Nun schließe ich Frieden damit und erlasse dem anderen seine Schuld.

Das alles ist allein meine Entscheidung. Sie ist komplett unabhängig von der anderen Person, ob sie sich entschuldigt oder nicht und ob sie anwesend ist oder nicht. Wir sind nicht abhängig von dem, der uns verletzt hat. Wenn ich vergebe, ist das zwar auch gut für den anderen, doch vor allem ist es gut für mich selbst. Denn wenn wir vergeben, werden wir wirklich frei von negativen Gefühlen wie Angst, Wut oder Bitterkeit und können innerlich heil werden.

### Schritte der Vergebung

Wie können wir nun anderen vollständig vergeben? Eine Gefahr sind „Abkürzungen“, durch die wir überhastet Vergebung aussprechen, aber am Ende feststellen müssen, dass in unserem Herzen doch noch einige Reste der Verletzung übrig geblieben sind. Um das zu vermeiden, helfen folgende Schritte, die uns durch den Prozess der Vergebung führen:

*Die ersten drei Schritte gehen wir am besten im Gespräch mit einem Helfer gründlich durch.*

#### 1. Was ist passiert?

- Konkret den Sachverhalt erzählen, was genau passiert ist.
- *Typischer Fehler:* Wir bleiben unkonkret und allgemein.

#### 2. Was hat mich verletzt? Was sind meine Gefühle?

- Gefühle sind wichtig! Es geht nicht nur um die Sachebene, sondern es geht um mich als ganzen Menschen – und Gott hat uns mit Gefühlen geschaffen.
- *Typischer Fehler:* Wir überspringen diesen Schritt und bleiben rein sachlich.

#### 3. Unrecht beim Namen nennen

- Nicht beschönigen, nicht rechtfertigen, sondern formulieren, wo der andere an mir schuldig geworden ist durch das, was er getan oder nicht getan hat.
- *Typischer Fehler:* Wir rechtfertigen den anderen (doch wo keine Sünde ist, da kann auch keine Vergebung sein).

*Nun gehen wir ins Gebet und bringen alles vor Gott.*

#### 4. Ungerechtigkeit vor Gott anklagen

- Wir gehen vor Gott als Richter und erheben Anklage gegenüber der Person, die uns verletzt hat. Dabei sprechen wir alle wesentlichen Punkte aus den ersten drei Schritten aus.
- *Typischer Fehler:* Wir überspringen diesen Schritt oder bleiben dabei „politisch korrekt“.

#### 5. Vergebung aussprechen

- Wir sprechen nun die Vergebung aus („Ich vergebe ..., dass ...“) und entscheiden uns, die ganze Angelegenheit in Gottes Hände zu übergeben.
- *Typischer Fehler:* Wir beten „Herr, hilf mir zu vergeben.“ Das dürfen wir auch und damit können wir anfangen, aber damit haben wir noch nicht vergeben!

## Ungerechtigkeit vor Gott anklagen

Gott ist Richter und wir können alle Ungerechtigkeit vor ihn bringen. Spätestens am Ende der Welt wird er jeden Menschen richten und Gerechtigkeit schaffen – das ist nicht unsere Aufgabe. Wir haben auch gar kein Recht, es anderen heimzuzahlen oder uns an ihnen zu rächen.

Genauso wie man vor einem Richter in dieser Welt Anklage erhebt, können wir vor Gott Anklage erheben. Vor ihm können wir absolut ehrlich sein und alle unsere Gefühle zeigen. Wenn wir damit fertig sind, lassen wir die Vorwürfe los und übergeben alles in Gottes Hand. Wir versuchen nun nicht mehr, selbst den anderen zu verurteilen, sondern überlassen das Urteil allein ihm.

## Weitere Hinweise

**Mir selbst vergeben:** Es kann sein, dass wir wütend auf uns selbst sind und uns etwas vorwerfen. Dann schreibe deinen eigenen Namen auch mit auf die Liste in der folgenden Übung. Sich selbst vergeben bedeutet, Gottes Vergebung und Reinigung durch Jesus Christus anzunehmen.

**Gott vergeben:** Manchmal haben wir negative Gedanken über Gott oder sind zornig auf ihn. Schreibe in diesem Fall bei der folgenden Übung auch Gott auf die Liste. Gott macht keine Fehler und in dem Sinn können wir ihm auch nicht vergeben. Aber es ist wichtig, dass wir uns von unseren Enttäuschungen über ihn trennen und alle negativen Gefühle gegenüber ihm loslassen.

**Einen Helfer hinzunehmen:** Weil wir aufgewühlt sind, ist es schwierig, allein durch den ganzen Prozess der Vergebung durchzugehen, ohne einzelne Aspekte zu überspringen. Nimm die Unterstützung eines Helfers in Anspruch, der dich durch die Schritte leitet und mit dir betet!

**Eigene Schuld:** Oft sind wir selbst auch an anderen schuldig geworden, wenn wir verletzt waren, weil wir z.B. nicht liebevoll gehandelt haben. Es ist wichtig, dass wir diese Dinge nicht ignorieren, sondern selbst um Vergebung bitten und Buße tun. Kläre diese Dinge auch sobald wie möglich!

**An der Vergebung festhalten:** Falls die alten Gefühle noch einmal hochkommen, dann erinnere dich daran, dass du bereits vergeben hast und diese Gefühle werden verblassen. Es kann auch sein, dass dir noch neue Aspekte oder eine tiefere Ebene der Verletzung bewusst wird. Dann gehe wieder neu durch den Prozess der Vergebung und kläre auch diese Dinge.

## Mich selbst prüfen

*Nimm dir etwa fünf Minuten Zeit, Gott die folgende Frage zu stellen und dir Notizen zu machen:*

### **Gott, wem soll ich vergeben?**

Auf Gott hören und Beziehungen in Gedanken durchgehen (Eltern, Familie, Verwandte, Arbeitskollegen, Mitschüler, Kommilitonen, Freunde, ...):  
Wo und von wem bin ich verletzt?

### **Umsetzung**

*Welche Verletzungen möchte ich zuerst angehen?  
Wer soll mich dabei unterstützen? Klärt das weitere Vorgehen!*

Tipps zum Herausfinden, ob die Beziehung zu einer Person in Ordnung ist oder ob du von ihr verletzt bist:

- Denke an die Person: Kannst du ihr von Herzen Gutes wünschen?
- Stell dir vor, du begegnest der Person: Welche Gefühle empfindest du? Trägst du dieser Person etwas nach?