



Darum geht es: Gott war im Messias und hat die gesamte Welt mit sich selbst versöhnt und hat ihnen ihre Übertretungen nicht ange-rechnet. Diese Botschaft der Versöhnung hat er bei uns als festes Fundament gelegt. Wir treten als Gesandte auf, stellvertretend für den Messias. Er fordert sozusagen durch uns auf, und wir bitten an der Stelle des Messias: Lasst euch mit Gott versöhnen!

**Ihn, der aus eigener Erfahrung keine Sünde kannte,
den hat Gott zum Inbegriff der Sünde gemacht,
sodass wir in ihm selbst zur Gerechtigkeit Gottes werden.**

2. Korintherbrief 5,19-21

**Wenn ihr anderen Menschen all das vergebts,
wo sie an euch schuldig geworden sind,
dann wird auch euer Vater, der im Himmel über allem thront,
euch vergeben.**

**Wenn ihr andere aber nicht aus ihrer Schuld entlasst,
dann wird auch euer Vater eure Schulden nicht erlassen.**

Matthäusevangelium 6,14-15

Hoffnungsvoll – weil er uns versöhnt

Jesus versöhnt uns mit Gott

Lies nochmals die Stelle aus 2. Korinther auf dem Deckblatt und danke Gott dafür.

Jesus will uns untereinander versöhnen

Gott ist Beziehung grundsätzlich so wichtig, dass er auch die Beziehung zwischen Mensch und Mensch sowie zwischen Mensch und Schöpfung heilen will. Lies Matthäusevangelium 6,12-15 und 18,21-35 sowie Lukasevangelium 6,36-42. Wird nicht vergeben, hat das gewaltige Auswirkungen. Geistlich gibt es kaum etwas von dieser Tragweite. Aber auch psychisch hat es Folgen wie bspw. Depressionen, Verbitterung, psychosomatische Erkrankungen etc.

Der Unterschied zwischen Vergebung und Versöhnung

Vergeben können wir allein und wir sind dazu aufgerufen, ja dazu beauftragt (siehe oben). Wir müssen nicht warten, bis das Gegenüber will oder etwas tut. Vergeben liegt allein in unserer Verantwortung und wir können jederzeit damit beginnen.

Versöhnung geht nur im Miteinander, wenn beide Seiten zur Vergebung und Versöhnung bereit sind. Versöhnung kann nicht angeordnet oder eingefordert werden. Wir brauchen unterschiedlich lange, bis wir so weit sind, darum gilt es, einander die nötige Zeit zuzustehen.

Die sechs Schritte der Vergebung

- 1. Das Pflaster wegnehmen = bereit sein, hinzuschauen.** Loslassen von eigenen Verdrängungsstrategien wie aktiver (Gegenangriff) oder passiver (Rückzug) Liebesentzug. Auch wegnehmen von «Schmerzpflastern» (bspw. Frustkauf, Pornokonsum, Alkohol etc.).
- 2. Die Schuld feststellen** = Schuld möglichst genau benennen. Was hat mich verletzt? Schuldzettel/Anklage zusammenstellen. Nimm dir dafür Hilfe zur Seite. Auch eigene Schuldanteile erkennen und angehen. Eine gerechte Verhandlung sieht beide Seiten.
- 3. Erlassen der Schuld = Das Gericht über der Anklage Gott in die Hand geben.** Das ist ein Willensakt, kein Gefühl. **Den Schuldzettel vollumfänglich und bedingungslos loslassen.**
- 4. Die Anklage loslassen** = Ich klage innerlich und öffentlich den anderen nicht mehr an. Ich rede nicht mehr darüber, die Anklage ist bei Gott deponiert (Ausnahme= Seelsorge).
- 5. Den entlassenen Schuldner nicht mehr würgen** = Gericht und Strafe ist bei Gott. Ich ahnde das Erlebte nicht und bestrafe ihn auch nicht mit Straf-Massnahmen (Schutzmassnahmen vor neuen Verletzungen sind unbedingt erlaubt!). Ich sehe im anderen nicht mehr «den Schuldigen», sondern lasse ihn frei.
- 6. Segnen** = Auch das ist nach einer Verletzung zuerst ein Willensentscheid. Wenn wir unsere Feinde segnen sollen (Matthäus 5,38ff, Römer 12,14), dann geschieht dies oft nicht aus wohligen Gefühlen heraus, sondern aus Demut und dem Entscheid, Gottes Wille zu tun. Die Gefühle folgen aber meistens mit der Zeit.

Hindernisse auf dem Weg der Vergebung

- **Übergrosser Schmerz**

Eine Verletzung kann sehr weh tun. Da braucht es manchmal Zeit, bis man zur Vergebung bereit ist. Das ist völlig in Ordnung. Manchmal müssen auch äussere Umstände verändert werden, damit ein Schutz gewährleistet ist. Auch das ist völlig ok. Je grösser der Schmerz, umso mehr Zeit braucht es und umso wichtiger ist es, einen «Arzt» (Seelsorger, Therapeut) zur Seite zu nehmen. Es lohnt sich.

- **Unwille zum Leiden**

Ein Pflaster zu entfernen und eine Wunde zu säubern (nochmals hinschauen) kann zusätzlichen Schmerz bereiten. Aber nur so kann die Wunde richtig heilen. Manchmal müssen wir innere Widerstände überwinden, um gesund zu werden.

- **Die Lüge der Unfähigkeit**

Die Gefühle sind meist schlechte Ratgeber bei der Vergebung. Sie können uns glauben machen, dass Vergebung unmöglich ist. Aber wenn Märtyrer ihren Mördern vergeben können (Apostelgeschichte 7,57-60), dann werden wir das auch können. Mit Hilfe von lieben Geschwistern oder Seelsorgern und vielleicht auch von Zeit.

- **Opferhaltung**

Wenn ich mich nur noch als Opfer sehe und als solches behandelt werden will, dann verhindert das die Vergebung. Als Opfer lasse ich meine Anklage nicht los und übergebe sie nicht Gott. Weil wir oft in dieser Falle gefangen sind, brauchen wir Aussenstehende, die uns helfen, das zu erkennen und zu überwinden.

- **Unwille, die eigene Verantwortung zu übernehmen**

Die Sünde des anderen ist das eine. Meine Reaktion darauf ist aber allein meine Sache und meine Verantwortung.

- **Ungeheiltes aus der Vergangenheit**

Manchmal können unaufgearbeitete Erfahrungen von früher in einer heutigen Situation viel Macht ausüben, die sie eigentlich nicht haben dürfen. Es lohnt sich, dies zu prüfen und bei Bedarf anzugehen.

- **Falsche Verständnisse von Vergebung und deren Folgen**

- **Ich muss mich dabei gut fühlen** – Stimmt nicht, zumindest nicht sofort.
- **Wenn ich vergebe, kommt der andere ungeschoren davon** – Hier stellt sich die Frage, ob ich Gott vertraue, dass er meine Sache gerecht behandelt. Lies Römer 12,19. Gott wird alles vollkommen gerecht behandeln, sagt die Bibel.
- **Wenn ich vergebe und mich versöhne, dann ist alles wie früher** – Vergebung und Versöhnung ist nicht das Wiederherstellen eines alten Zustandes, sondern eines neuen, geheilten Zustandes. Wenn es möglich ist, dass eine Beziehung ganz geheilt werden kann und wieder eine fröhliche Gemeinschaft entsteht, ist das ein grosses Geschenk. Aber Versöhnung heisst nicht, dass man zwingend danach enge Freunde sein muss. Wir alle sind begrenzte, unzulängliche Menschen, auch wenn wir Christen sind. Darum müssen wir auch nicht mit allen Menschen dicke Freunde werden.

Zum Schluss noch ein paar hilfreiche Anregungen:

- Nimm Gott ernst, wenn er sagt, dass er nur vergibt, wie du vergibst.
- Vertraue Gott, dass er deine Sache gerecht führen wird.
- Beim Vergeben geht es um eine rechtsgültige Entscheidung, nicht um Gefühle.
- Nimm Hilfe von Mitmenschen in Anspruch. Alles selbst lösen zu wollen, ist dumm.
- Anerkenne deine eigene Unvollkommenheit.
- Bitte Gott, dass er dir die Fähigkeit zu vergeben schenkt.
- Wenn beide Seiten dazu bereit sind und es möglich ist, versuche eine Aussprache.