

Vergebung und Versöhnung
Der Weg in die Freiheit
Die Last der Unversöhnlichkeit

**Die Last der
Unversöhnlichkeit**



THEMENABEND mit Kurt Schneck

30.09.2024, 19 Uhr



I. Nachtragend sein belastet unseren Körper

Leib und Seele gehören zusammen.

Wenn eines von beiden leidet, leidet auch das andere mit.

Heute nennt man diesen Zusammenhang „Psychosomatik.“

Leib und Seele wirken aufeinander ein.

Was dem einen gut tut, tut auch dem anderen gut.

Was dem einen schadet, zerstört auf Dauer auch den anderen.

Gefühle wirken zurück auf den Leib.

Angst bewirkt z.B. Übelkeit, Kopfschmerzen, Erbrechen, Schweißausbrüche.

Haßgefühle (auch Neid) vergiften den Körper. Der Volksmund sagt: „Der giftet sich zu Tode.“ Wenn ein Mensch hasst, dann schüttet sein Leib ein Gift aus, von dem 1 mg bereits einen Hasen tötet. Man hat da einen entsprechenden Versuch gemacht, bei dem der ausgeatmete Hauch eines Menschen mit starken Hassgefühlen gesammelt wurde. Die Kondensflüssigkeit des Hauchs enthielt einen Giftstoff, von dem 1 mg für einen Hasen bereits tödlich war.

Auch Nervosität bringt den Körperrhythmus durcheinander.

STRESS

Stress ist an sich ein Verteidigungsmechanismus, den der Mensch zum Überleben braucht. Unter Stress setzt der Körper Stoffe (u.a. Adrenalin) frei, die es dem Menschen ermöglichen, innerhalb kurzer Zeit Höchstleistungen zu vollbringen – etwa in einer Paniksituation (bei Nacht im Wald... Erschrecken...) mit einem Affenzahn davon sausen... 100 m – Weltrekord (leider hat das das olympische Komitee nicht mitgekriegt...)

Allerdings wird dieser Mechanismus auch ausgelöst durch Angst, Sorge, Hass, Neid, Bitterkeit, die Bilder unserer Phantasie. Da diese Gefühle oft lange nicht abgebaut werden, führen sie auf diese Weise zu einer dauernden Überbelastung des Körpers.

<i>Folgende seelischen Vorgänge...</i>	<i>...haben ein entsprechendes "Körperecho"</i>
Angst, Ekel, Ärger, Zorn, Sorgen	<u>wirken auf:</u> Hirnanhangdrüse, Nebenniere
Neid, Hass, Eifersucht, Rachegefühle	Zentralnervensystem, Blutgefäße Speicheldrüse, Schilddrüse
Egozentrik, Empfindlichkeit	Herz, Magen, Blutdruck
ungelöste Konflikte, Unmoral	<u>Schädigungen, die dadurch auftreten:</u>
schlechtes Gewissen, Schuldgefühle	Erbrechen, Durchfall, Asthma Zuckerkrankheit, Schlaganfälle
Unversöhnlichkeit, Kummer	Infarkte, Arthritis, Magengeschwüre
Überlastung, Bedrängnis	verhärtete Arterien, Embolien Kopfschmerzen, Nierenleiden Impotenz, Ekzeme, Schlaflosigkeit

Stress ist gefährlicher als Bakterien.

Die Bibel setzt einen direkten Zusammenhang zwischen Sünde und Tod.

Das trifft nicht nur auf den geistlichen Tod zu – Sünde führt auch zu einem früheren körperlichen Verschleiß – Sünde beschleunigt den Prozess des Sterbens. Je sündhafter ein Mensch lebt, desto anti-

schöpferischer verhält er sich gegenüber seinem Körper. Gottloses Leben hat Folgen bis in die Leiblichkeit hinein.

Da hat die Bibel Erkenntnisse vorweggenommen, die erst viel später als wissenschaftliche Ergebnisse in Bewusstsein der Menschen gekommen sind.

- **Wenn Jesu in ein Leben kommt, wenn ER unsere Seele heilen darf, wird (oft, aber nicht immer!) auch der Leib gesünder.**

Denn **viele Seelenzustände haben ein entsprechendes Körperecho**, d.h. **sie wirken sich auch im Leiblichen aus...** und umgekehrt gilt das natürlich auch... (eine bedrückte Seele – das drückt sich in der Körperhaltung aus...)

Verweigerte Vergebung und Unversöhnlichkeit.

Das hat ein „Körperecho“, das wirkt sich aus bis hinein ins Leibliche.

Denn diese Haltungen – Unversöhnlichkeit und verweigerte Vergebung – setzen unseren Körper einer permanenten Stressbelastung aus. Und wenn wir verletzt sind und **in dem verharren, was uns da angetan wurde** – besteht auch die körperliche Belastung weitgehend unvermindert fort. Das führt langfristig zu Schäden und Erkrankungen, da der Körper auf eine solche Daueranspannung nicht eingerichtet ist und sie auch nicht wegstecken kann. Eine dauerhafte körperliche Stressreaktion hat deshalb folgende mögliche Langzeitfolgen:

- Es kommt aufgrund der zu flachen Atmung zu Lungenproblemen, weil die Lunge nicht mehr optimal durchblutet wird.
- Der Blutdruck pendelt sich auf hohem Niveau ein; wir leiden unter **essentieller Hypertonie** (chronischem Bluthochdruck), mit allen Risiken und Nebenwirkungen.
- Durch die chronische Überbelastung des Herzens steigt die Gefahr von Herzinfarkt, Herzinfällen, Herzflimmern, Herzrhythmusstörungen und anderen Komplikationen.
- Grundsätzlich steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- Die chronischen Muskelverspannungen führen zu Verhärtungen der Muskulatur, die starke Schmerzen und Einschränkungen verursachen können.
- Die Störung der Verdauungstätigkeit begünstigt Krankheiten des Magen-Darm-Bereichs sowie Störungen der Nierenfunktion.
- Möglicherweise wird durch Dauerstress auch die Entstehung von Nieren- und Gallensteinen begünstigt.
- Wir haben Schwierigkeiten sowohl beim Einschlafen als auch beim tiefen Durchschlafen; der Schlaf ist gestört und unruhig.
- Aufgrund des geschwächten Immunsystems sind wir anfälliger für Infektionen und ansteckende Krankheiten aller Art und brauchen länger, bis wir wieder gesund sind. Die Wundheilung ist verzögert.
- Tumore können bei einem geschwächten Immunsystem ungehemmter wachsen, da nicht genug der auf die Tumorbekämpfung spezialisierten Immunzellen produziert werden.

Das sind nur einige der möglichen **langfristigen Auswirkungen** von nicht bearbeiteten Verletzungen. Natürlich gibt es keine zwingenden Konsequenzen: Nicht jeder, der gestresst ist und bleibt, wird langfristig krank! Die Ausgangsbedingungen – Erbanlagen, erworbene Reaktionsmuster, körperliche Vorschädigungen, individuelle Belastbarkeit, individuelle körperliche Schwachstellen etc. – sind bei jedem Menschen so unterschiedlich, dass sich keine einfachen Prognosen abgeben lassen. Man kann deshalb beim jetzigen Stand der Forschung auf keinen Fall pauschal sagen: „Wer nicht vergibt, wird krank!“

Es ist aber berechtigt zu sagen (teilweise sogar schon wissenschaftlich belegt): „Wer nicht vergibt, belastet nicht nur seinen Geist und seine Seele, sondern auch seinen Körper, was langfristig ein Gesundheitsrisiko bedeutet.“

Einige Beispiele aus der medizinischen Forschung sollen den engen Zusammenhang zwischen körperlicher und seelisch-geistiger Verfassung veranschaulichen:

- Die psychosomatische Herzforschung konnte in den 90er-Jahren wiederholt zeigen, dass Vergebenkönnen zu den wichtigsten Schutzfaktoren (für unsere Gesundheit; d. Verf.) gezählt werden muss – während Ärger oder Wut dem Herzen gefährlich werden.
- Verzeihen und Vergeben senken den Blutdruck nachweislich stärker als häufig verschriebene Diuretika (= Blutdruck senkende Mittel; d. Verf.).
- Jüngste Befunde (...) signalisieren, dass allein die Erinnerung, unfair und ungerecht behandelt worden zu sein, den Blutdruck teilweise dramatisch erhöht – und sich im Gegensatz zu den „Racheengeln“ diejenigen am besten und schnellsten erholen, die versöhnlich reagieren können.«²⁸

Alle Wissenschaftler (von 29 Forschungsprojekten zum Thema Verzeihen; d. Verf.) kommen zu einem ähnlichen Resultat: Verzeihen ist gesund (...) Frederic Luskin (...) hat unter anderem mit nordirischen Frauen gearbeitet, deren Söhne im Bürgerkrieg umgebracht worden waren. Er stellt fest, dass bei Menschen, die nicht verzeihen können, anhaltende Wut zu Herzkrankheiten und einer Schwächung des Immunsystems führt. „Wenn wir verletzt werden, leiden sowohl Körper als auch Seele. Je mehr Wut wir empfinden, desto mehr schüttet unser Körper chemische Stresssubstanzen aus, die mit der Zeit die Gesundheit belasten.“

Menschen, die ihrer Mitwelt feindselig gegenüberstehen, sind infarktgefährdet. Das hat jetzt eine amerikanische Untersuchung bestätigt. (...) 774 ältere Männer wurden über drei Jahre beobachtet. Knapp sechs Prozent jener Teilnehmer, die sich im Fragen als beträchtlich feindselig erwiesen hatten, entwickelten eine Erkrankung der Herzkranzgefäße. Feindseligkeit war damit der bedeutendste aller erfassten Risikofaktoren – stärker noch als jene Gefahren wie Rauchen, Fettleibigkeit, hohe Blutfett- und Blutdruckwerte. (...) Die Datenanalyse zeigte, dass eine feindselige Haltung sogar **unabhängig** von diesen bekannten Risiken die Wahrscheinlichkeit für eine Herzerkrankung erhöhte.«³⁰

(Psychologie heute, November 2000, S. 54-55.

Psychologie heute, Mai 2001, S. 18.

Psychologie heute, April 2003, S. 59.)

(Zitiert nach Beate Weingardt, Das verzeihe ich dir nie)

II. Vergebung und Versöhnung

Der Weg in die Freiheit

(Hier ist die Gefahr, ein klares Wort Jesu emotional / psychologisch zu unterlaufen am Größten!)

- **Vergabung ist notwendig...**
- **...wenn andere an mir schuldig werden**
(Wir sind nicht nur sehr verschieden und schwierig – wir werden auch schuldig aneinander...)
- **Weil andere mir etwas schuldig geblieben sind.**
- **Und wenn euch das nicht unmittelbar persönlich betrifft, weil ihr „Vergabung“ längst verinnerlicht habt – es ist total wichtig für Gemeinde und Gemeinschaften und alle, die ihr führen und leiten müsst...**
- **Vergabung gehört zu den Einzigartigkeiten des Evangeliums!**
- **Es gibt Kulturen, da kennt man keine Vergabung, sondern nur Vergeltung – da ist nur Rache erlaubt, alles andere wäre Schwäche bzw. Verlust der Ehre.**
- **Das „Vendetta-Prinzip“**
(mündet in der übersteigerten Blutrache und setzt die unheilvolle Spirale endloser Vergeltung in Gang – Lamech in 1 Mose 4.23-24 ... 23 Und Lamech sprach zu seinen Frauen: Ada und Zilla, höret meine Rede, ihr Frauen Lamechs, merkt auf, was ich sage: Einen Mann erschlug ich für meine Wunde und einen Jüngling für meine Beule. 24 Kain soll siebenmal gerächt werden, aber Lamech siebenundsiebzigmal.

Nach dem Vendetta-Prinzip ist Vergebung Schwäche, gleichbedeutende mit dem Verlust der Ehre...)

- **Das „Lex Talionis“ (Vergeltung von Gleichem mit Gleichem) schaffte einen Ausgleich (Aug um Aug...) – Vergebung wäre Unrecht, es muss ein Ausgleich her! – 2 Mose 21.23-25 & 3 Mose 24.20... 2 Mose 21.23-25 – 23 Entsteht ein dauernder Schaden, so sollst du geben Leben um Leben, 24 Auge um Auge, Zahn um Zahn, Hand um Hand, Fuß um Fuß, 25 Brandmal um Brandmal, Wunde um Wunde, Beule um Beule.) – Jesus setzt dem aber entgegen: „*Ich aber sage euch... Widerstrebt nicht dem Übel...!*“ – Matthäus 5.38-42**
- **Im Evangelium wird uns Vergebung abverlangt – egal ob der andere seine Schuld einsieht oder nicht.
Manchmal vergeben Jünger Jesu ja nicht einmal, wenn der andere darum bittet... (vgl. allerdings: Lukas 17.3 – „Wenn er bereut...“)**
- **Im Evangelium gehen dann die Uhren anders:
Jesus am Kreuz – „*Vater vergib ihnen...!* – Lukas 23.34
Stephanus bei seiner Steinigung – „*Herr, rechne ihnen, diese Sünde nicht an!*“ – Apostelgeschichte 7.60
Da ist die Bereitschaft zur Vergebung, obwohl es weder Einsicht noch Reue oder Buße gibt...
*Markus 11.25 – Und wenn ihr steht und betet, so vergebt, wenn ihr etwas gegen jemanden habt, damit auch euer Vater im Himmel euch vergebe eure Übertretungen.***
- **Matthäus 18.21-22
*21 Da trat Petrus hinzu und sprach zu ihm: Herr, wie oft muss ich denn meinem Bruder, der an mir sündigt, vergeben? Ist's genug siebenmal? 22 Jesus sprach zu ihm: Ich sage dir: nicht siebenmal, sondern siebzigmal siebenmal!***
- **Schlüsseltexte:**
- **Matthäus 6.12,14-15
*Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.***

14 Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben.

15 Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

Hier ist keine Bitte um Vergebung von Seiten des Täters ausgesprochen... aber die unbedingte Verpflichtung, zu vergeben

- **Matthäus 18.21-35**

Da haben wir die Bitte, die Schuld zu erlassen bei beiden. Aber der böse Knecht weigert sich, die vergleichsweise geringe Schuld zu erlassen...

- **(Segen – oder Seligkeit!? Aber es bleibt dabei – das ist der strengste Ton, den Jesus anschlägt...)**
- **In letzter Konsequenz geht das noch viel weiter: Rehabilitation!
(Vor allem, wenn der andere seine Schuld einsieht!)
Lernen, den anderen niemals anders zu sehen als in Christus und mit Christus umkleidet! (Nicht den Makel, die Sünde...)**

Was Vergebung bedeutet

Vergeben besteht aus dem Verb „geben“ und der Vorsilbe „ver-“. Die Vorsilbe „ver-“ bedeutet in unserem Fall „weg-“, so wie im Wort „verschenken“ oder „veräußern“. Wer etwas vergibt, gibt etwas her: einen Anspruch, den er gegenüber einem anderen Menschen hat oder zu haben glaubt. Auf einen Anspruch auf Sühne, auf Strafe, hat verzichtet. Von einem Anspruch zurücktreten. Wer vergibt, schenkt also dem anderen etwas. Wer vergibt, verzichtet auf etwas, das ihm eigentlich zustünde. Auch „verzeihen“ bedeutet vom Wortsinn her ursprünglich: „verzichten“.

Vergeben bedeutet loslassen

Wer vergibt, lässt etwas los. Er lässt das schwere Paket los, das er mit sich trägt – Gefühle wie Hass, Bitterkeit, Wut, Groll, Enttäuschung. Wer dieses Paket nicht loslässt, muss es zwangsläufig tragen, eben „nachtragen“: demjenigen, der uns Böses angetan hat. Wer nicht vergibt, ist

also nachtragend – und trägt entsprechend schwer. »Am Nachtragen schleppen wir uns noch zu Tode«, sagte einmal eine erfahrene Seelsorgerin. Ob der, der die Kränkung zugefügt hat, an der Last seines Unrechts schwer trägt, ist oft nicht erkennbar. Wer aber gewiss schwer daran trägt, ist der gekränkte Mensch.

Der einzige Mensch, auf den wir wirklich Einfluss haben, sind wir selbst. Dass unser „Nachtragen“ den anderen zwingt, das Unrecht einzusehen – darauf würde ich nicht setzen. Sei es, dass man einander aus dem Weg geht, sei es, dass der Täter über alle Berge ist, wir keinen Kontakt mehr zu ihm haben. Bleibt nur eines: *Der Gekränkte* ist es, der loslassen muss.

Vergebung ist ein bewusster Akt

Mag sein, dass es gelegentlich vorkommt, dass man eines Tages feststellt, dass alle Gefühle von Hass und Groll verschwunden sind. Einfach so – ohne unser Zutun. Doch darauf zu hoffen wäre gefährlich, denn ein solches Wunder ereignet sich höchst selten.

Vergebung geschieht selten ohne unser Zutun – und schon gar nicht, ohne dass wir es bewusst und entschieden wollen. Vergeben ist die Entscheidung, das Schiff meines Lebens auf einen neuen Kurs zu bringen, den Blick wieder in eine andere Richtung zu lenken, den Kopf wieder freizubekommen und neue Ziele anzusteuern.

- **Vergebung ist der 1. Schritt – und er geht von mir aus!**
(Nicht: „Heilung der Verletzung – Versöhnung – dann Vergebung“ ... kann sein, dass es da einen längeren Prozess braucht... aber dieser 1. Schritt bleibt mir nicht erspart. Dem Herzen den entscheidenden Stoß zu geben – darauf kommt es an. Das kann mir auch kein Seelsorger oder Begleiter abnehmen...)
- **Vergebung bedeutet nicht, auf materielle Wiedergutmachung zu verzichten.** (etwa auf Schadensersatz, Schmerzensgeld) Ich kann verzichten – ich aber nicht zu diesem Verzicht (aus christlicher Nächstenliebe ☺) verpflichtet. Wiedergutmachung – etwa bei Rufschädigung – zu verlangen ist in Ordnung... (ob es dazu kommt, ist eine andere Frage. Vergeben werde ich aber trotzdem...)

- Vergebung bedeutet nicht verharmlosen.
„War ja nicht so schlimm... das kann schon mal vorkommen...“
- Vergebung bedeutet nicht vergessen (das kann dauern!)
- Vergebung bedeutet auch nicht verstehend „rationalisieren“:
„Der handelt so weil...“ (Vergebung bedeutet nicht, den Vorfall zu entschuldigen. Vergebung wäre: Was da geschehen ist, ist unverzeihlich – es ist Unrecht! Und es gibt keine Entschuldigung dafür – aber ich vergebe dir.)
- Vergebung ist auch von Versöhnung im Sinn eines wiederhergestellten guten Einvernehmens zu unterscheiden.
Vergebung ist eine Einbahnstraße, und die fährt ein Mensch allein... bei Versöhnung muss mir der andere entgegenkommen – und das kann gut gehen... oder auch nicht.
- **Vergebung ist eine Willensentscheidung** (Emotionen sind hier zunächst zweitrangig. Hier lauert die Gefahr, ein klares Wort Jesu emotional zu unterlaufen: „Weil mir nicht danach ist... ich bin zu verletzt...“ – Wortgebundenheit stellt das Gebot Jesu über unsere Gefühle)
- **Vergebung ist eine rechtsverbindliche Sache:** ich vergebe dem anderen – behalte nichts länger gegen ihn in der Hand ... Ich lasse los – und lasse frei...
- Ich vergebe – und übergebe die Sache damit an Gott
(Damit er zu seiner Zeit und auf seine Weise damit umgeht...)
- Vergebung stellt auch keine Bedingungen: „Ich vergebe dir, wenn du dich änderst.“ – Oder: Ich vergebe dem anderen nur, wenn er sich entschuldigt.
- Und ich trete damit zurück von meiner Rolle als Ankläger / Verkläger (das macht immer nur der Feind!) und ich bin auch nicht sein Richter.
- **Ich verzichte auf Rache, Genugtuung, Vergeltung, Heimzahlen („Retourkutsche“)**

- Solange wir von Vergeltung träumen, bleiben wir in unserer Opferrolle stecken und entwickeln uns nicht weiter. Wir arbeiten nicht daran, dass sich unsere Anspannung löst und wir innerlich wieder ein gelasseneres Verhältnis zum Verletzer bekommen. Rachewünsche halten die seelische Anspannung aufrecht.
- Wir unterliegen dem Irrglauben, dass es uns nach einer Vergeltung besser ginge („Rache ist süß“). Dies mag ein momentaner Effekt sein („Dem hab' ich's aber gegeben!“), doch der eigene innere Unfriede wird dadurch nicht verändert.
- Wir machen uns nicht klar, dass unser Wunsch nach Vergeltung ein festes Band ist, das uns an den Verletzer bindet.
- **Zu Vergebung gehört auch „Vergegenwärtigen“:** *„Ja, das war schlimm, es hat sehr wehgetan ... und so hat sich das angefühlt!“* (Und wenn sich etwas, das mir angetan wurde, wiederholt ins Bewusstsein drängt, kann es sein, dass ich „zu schnell“ <mechanisch> vergeben habe...)
- Dieses Vergegenwärtigen kann auch sehr schmerzhaft sein. Es ist aber trotzdem notwendig, das zuzulassen. Weil das, was wir nicht zulassen, uns auch nicht loslässt, sondern uns mit eisernem Griff gefangen hält. Und weil wir selbst nur das los- und hinter uns lassen können, was wir zuvor zulassen, annehmen und begreifen.
- Was wir nicht anschauen (wovor wir die Augen verschließen), lassen wir lange nicht hinter uns. Im Gegenteil: Es verfolgt uns. Wer den Kopf in den Sand steckt, hat den Sand auch bald in den Augen – die Augen tun weh, die Wahrnehmung ist getrübt. Was hingegen ignoriert und totgeschwiegen wird, arbeitet im Untergrund heimlich weiter. Was wir „verdrängen“, bedrängt uns weiter...
- (Ich kann allerdings auch fragen: „Dass ich so gekränkt und verletzt bin – sagt das vielleicht auch etwas über mich?“ – z.B. meine nicht ausreichend gefestigte Identität in Christus)
- Vergebung verhindert, dass Verbitterung sich ausbreitet.

- Wer nicht vergibt, bleibt in Bitterkeit gefangen. Wenn man die Sache immer „wieder(hervor)holt“ (man sie „wiederholt“) – entsteht der Eindruck, dass das nicht nur einmal geschehen ist, sondern dass sie sich eben (geföhlt 100 mal): „wiederholt“ ...
- **Statt zurückschauen und erstarren – nach vorne schauen und weitergehen... leben!**
In 1 Mose 19 wird erzählt, dass Lot, der Neffe Abrahams, mitsamt seiner Familie Hals über Kopf aus der Stadt Sodom fliehen musste, da ihr die unmittelbare Zerstörung bevorstand. Der Engel, der die Familie herausführte, erteilte strengsten Befehl, keiner dürfe zurückschauen auf die brennende Stadt. Aber Lots Frau hielt sich nicht daran. Sie sah zurück – und erstarrte zur Salzsäule (1 Mose 19.26).
Ich verstehe das tragische Geschick dieser Frau symbolisch: Wer sich von dem, was er hinter sich hat, nicht abwenden kann, der erstarrt. Wer ständig in der Vergangenheit lebt, weil er die Vergangenheit nicht abschließen kann oder will, der erstarrt ebenfalls. Und wer erstarrt, der ist nicht mehr lebendig, nicht mehr beweglich, nicht mehr offen für die Gegenwart, geschweige denn für die Zukunft. Die Bindung an das Vergangene raubt ihm die Freiheit für Kommendes.
- Wer nicht vergeben kann oder will, verliert unmerklich an Lebendigkeit und positiver Lebensenergie und. Die Unversöhnlichkeit ist wie ein schleichendes Gift, das langsam, aber sicher zu einer geistig-seelischen Lähmung und Starrheit führt, die mit Glück und Lebensqualität unvereinbar sind.
- Verweigerte Vergebung kann auch zur (verborgenen) Ursache für Burnout werden (Das wird zum „Kriechstrom der Seele“ – ständig fließt Energie ab...)
- Die Fixierung auf Erfahrungen, die wir nicht verarbeitet haben, und auf Menschen, denen wir nicht vergeben wollen – das erstickt das Leben. Lebendigkeit ist immer mit Freiheit, mit Unbeschwertheit und Offenheit für Neues verbunden. Wie soll diese Lebendigkeit ohne Vergebung möglich sein?
- Verweigerte Vergebung ist die Blockade für Segen schlechthin.

- **„Vergib uns, wie wir vergeben...“** – wenn wir anderen nicht vergeben, vergibt Gott auch uns nicht – damit bleiben wir unter unserer Schuld: Schuld blockiert den Segen ... denn Gott segnet keine „schmutzigen Hände“)

70 x 7 mal... – Es gibt keinen Segen, wenn Vergebung verweigert wird. Wenn man sich an Unversöhnlichkeit gewöhnt hat, braucht man sich nicht zu wundern, dass der Segen ausbleibt.

Vergebung reinigt die Luft

Stellt die Beziehung wieder her – zu Gott und zum Nächsten. Vergebung erlaubt es dem Heiligen Geist, sein eigentliches Werk zu tun. Sünde blockiert den Heiligen Geist.

Gott segnet keine schmutzigen Hände. Sünde und Segen gehen eben nicht zusammen.

Denn der Heilige Geist ist dann ganz damit beschäftigt, uns zu überführen. Er muss alle seine Energien darauf verwenden, uns zur Buße zu bringen.

Er muss an unseren Herzen arbeiten – und kommt nicht dazu, durch uns in der Welt und an der Welt zu arbeiten. Erst wenn wir zu Gott gegangen sind und Vergebung gewährt haben, kann er seine Kräfte wieder der Welt zuwenden.

- **Vergebung setzt die Kräfte zur Heilung der Verletzung frei.**
- **Durch Vergebung erfahre ich Befreiung von der Opferrolle. Nicht Opfer, sondern geliebtes Geschöpf und Kind Gottes. Ich kann ich mich trotz meiner Fehler und Dunkelheiten selbst lieben – weil er mich liebt. Ich sehe mich auch nicht von den Kratzern, Beulen und Rissen her, die mir das Leben und die Menschen zugefügt haben. Sie gehören zu mir, aber sie machen nicht mein Wesen aus. Sie geben mir mein Profil, aber sie nehmen mir nicht meine Schönheit. Was immer mir angetan wurde: es kann mir meine Würde und meine Bestimmung nicht rauben. Ich sehe mich so, wie mich Gott gemeint hat und wie er mich nach wie vor sieht: als sein geliebtes Geschöpf und sein Kind.**

- Wenn ich mir klar mache, dass Gottes liebende Augen immer auf mich gerichtet sind, dass dieser Blick sich nicht beirren lässt und sich nicht wandelt, dann ist dies eine seelische Rüstung, die mich wappnet gegen die Pfeile menschlicher Angriffe und Kränkungen.

Philipper 4.7 – ...der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird eure Herzen und Sinne bewahren in Christus Jesus.

Der „höhere Friede“, von dem die Bibel spricht, beruht nicht auf unserer Unverwundbarkeit. Er beruht auch nicht darauf, dass die Wunden uns nicht schmerzen. Er hat seinen Grund einzig darin, dass ich weiß: „Was immer mir Menschen tun und antun – letzten Endes bin ich in Gottes Hand, und er entscheidet, was mir geschieht. Und aus dieser Hand kann mich keiner reißen.“ In dieser Gewissheit können unsere Rachewünsche zur Ruhe kommen.

- Was auch nicht ganz unbeachtet bleiben sollte:
Möglicherweise beruht die Verletzung auf einem Missverständnis zwischen mir und dem Verletzer. Dafür trage ich Mitverantwortung.
- Möglicherweise hat der Verletzer ein unzutreffendes oder falsches Bild von mir. Eventuell bin ich daran nicht unschuldig.
- Möglicherweise reagiert der Verletzer auf mich und ein Verhalten, eine Äußerung von mir. Vielleicht habe **ich zuerst** den Verletzer gekränkt oder irritiert, ohne es zu wollen oder zu bemerken. Ich kann nicht ausschließen, dass ich etwas gesagt oder getan habe, das ihn verletzt oder verunsichert hat, ohne dass ich das wollte.
- Wenn zwischen mir und dem Verletzer schon vorher ein gestörtes Verhältnis war, dann bin ich mit dafür verantwortlich, dass es so weit kam und ich nicht rechtzeitig etwas unternommen habe, um die Beziehung zu klären.
- Ich bin auch nicht länger nachtragend. „Nachtragen“ belastet immer den, der eine Sache nicht loslassen und abgeben kann.
(„Nachtragen ist, die giftige Pille selber zu schlucken – und hoffen, dass der andere daran stirbt.“)
(Wir fressen die Sache in uns hinein – und da frisst sie uns von

innen her auf...)
(Zwei Frauen...)

- Der nächste Schritt nach Vergebung wäre Versöhnung – das setzt allerdings voraus, dass der andere mir „entgegenkommt“ (Schuldeinsicht!) – und das kann gut gehen ... oder auch nicht.
- Vergebung – Versöhnung – an VERÄNDERUNG arbeiten!
- Auf jeden Fall: mich mit meiner Vergangenheit versöhnen – ich kann sie nicht verändern ... ich kann mich nur mit meiner Geschichte, wie sie nun einmal geschehen ist, versöhnen.
- „Das bin ich – das gehört zu mir...“ – und Gott macht mir das nicht zum Vorwurf.
- (Wenn nötig mit Gott Frieden schließen, „weil er mir etwas schuldig geblieben ist“ – „Etwas nicht erspart, zugelassen hat...“ – ewig mit ihm hadern? Keine gute Idee...)

Hilfreiche Literatur:

Seamands, Die 50/20 Vision

Kix, Versöhnung ist mehr als ein Wort (Brendow-Verlag; leider vergriffen; ev. gebraucht)

Beate Weingardt, Das verzeihe ich dir ~~nie~~

III. Vom guten Umgang miteinander

Ein kleiner „Knigge der Liebe“

Ein „Ehrenkodex“

- **Grundsätzlich:**
Bruderschaft heißt, dass man (von den Brüdern) nicht mehr verklagt wird!
- **Wir stellen notfalls die Sache in Frage – aber niemals die Person.**
- **Auch der irrende Bruder (oder der eine andere Meinung hat) ist immer noch der Bruder.**

- **Wir nehmen eine Sache nicht persönlich, wenn sie nicht so gemeint war.**
- **Wir unterstellen dem anderen nichts Böses.
Wir unterstellen immer, dass er es gut meint.**
- **Wir reden nicht schlecht über einander.**
- **Wir reden miteinander (nicht übereinander)**
- **Wir verbreiten keine Gerüchte – schon gar nicht falsche oder ungeprüfte. Wir tratschen nicht.**
- **Wir reden auch nicht „hinter dem Rücken“ des anderen über ihn.**
- **Und schon gar nicht zu Außenstehenden.
Wir tragen unsere Konflikte nicht nach außen – und wir tragen sie auch nicht vor anderen aus.**
- **Wir intrigieren nicht (und zetteln keine Verschwörungen an)**
- **Wir bedrohen nicht, wir bedrängen nicht.**
- **Wir achten auf eine angstfreie Atmosphäre (die wichtigste Voraussetzung für Kreativität!)
Dass man auch einmal Unsinn reden darf, ohne dass einem gleich der Kopf abgerissen wird. Wenn ich immer Angst haben muss, dass ich mein Gesicht verlieren könnte, dann lähmt das Kreativität und Spontaneität...**
- **Wir gehen nicht grob miteinander um.
(Und ich lasse „Naturell“ nicht als Ausrede gelten...)**
- **Dafür sind wir großzügig mit Wertschätzung, Lob und Anerkennung**
- **Wir entschuldigen uns – sofort! – wenn wir uns im Ton vergriffen haben.**
- **Wir hören zu (und lassen den anderen ausreden...)**

- **Wir entwickeln einen geheiligten Umgang mit Macht. (Macht ist nicht schlecht – das hat etwas mit „machen“ zu tun – nicht mit purer Durchsetzung)**
- **Wir bilden keine „Hausmachten“ – auch wenn wir für eine Sache Gleichgesinnte suchen mögen.
(Z.B. für einen evangelistischen Gästeabend – wenn die ganze Gemeinde das noch nicht so sieht – dann darf man sich mit denen zusammentun, die das eine Chance sehen, Außenstehende zu erreichen...)**
- **Unsere „Hierarchien“ sind durchlässig.
(In einer Arbeitsgruppe ist auch der Gemeindeführer „unter dem Leiter der Arbeitsgruppe ☺)**
- **Wir lassen zu, dass wir einander „auf Augenhöhe begegnen“.**
- **Auch wenn jemand „oben“ ist, behandelt er die anderen trotzdem nicht „von oben herab“.**
- **Wir respektieren einander mit unseren Gaben und Grenzen.**
- **Der eine ist Visionär – ein anderer Verwalter ... und beides wird gebraucht...**
- **Vorsicht: „Alpha-Tiere“ – die stoßen sich entweder ab ... oder vereinigen sich zu einer einzigen großen Vision...**
- **Sprich nicht dem Amt den heiligen Geist ab – und sprich dem Laien nicht den heiligen Geist ab.**
- **Wir brauchen beides: Amt und Charisma – aber das muss nicht in einer Person zusammentreffen!**
- **Aber das Charisma braucht (auf jeden Fall!) einen geheiligten Charakter**
- **(Charisma ohne Charakter ist eine Katastrophe!)**
- **Wir vergeben einander – und sind nicht nachtragend, denn wir haben „ein entspanntes Verhältnis zur Sünde“.**

- **Dazu gehört auch „Rehabilitation“ – dem anderen klebt nicht sein Versagen an, sondern er ist umkleidet mit Christus ... „rehabilitiert“ ... (Wahrscheinlich das Schwierigste...)**
- **Wir vergeben einander – und streben Versöhnung an.**
- **Und wir arbeiten an Veränderung!**
- **Wir treffen keine „einsamen Entscheidungen“, mit denen wir andere vor vollendete Tatsachen stellen (und die müssen dann mit den Folgen leben ... also keine geistlichen Alleingänge)**
- **Verbindlichkeit aus Verbundenheit – wer liebt, legt sich fest (und lässt die anderen nicht hängen...)**
- **Bei Entscheidungen streben wir Einmütigkeit an (der Heilige Geist ist nicht schizophren!) ... und wir tragen die Sache mit, auch wenn wir etwas anders sehen, einschätzen etc.**

Dabei geht es sowohl um das Verhältnis zwischen Christen als Einzelpersonen als auch um das Verhältnis von Christengemeinden und Gruppen untereinander.

Ohne gelebte und praktizierte Vergebung und Versöhnung keine Erweckung.

Wir können nicht das Amt ausrichten, das die Versöhnung mit Gott predigt, wenn wir selbst unversöhnlich sind.

Wir können nicht an Christi statt bitten: Lasst euch versöhnen mit Gott, wenn wir uns untereinander nicht von Herzen vergeben wollen und können.

Und obwohl wir durch die immer schwieriger werdenden Umstände in unseren Kirchen und Gemeinden geradezu herausgefordert sind aufeinander zuzugehen, das Miteinander zu suchen, tragen wir vielfach nur allzu gerne unsere **fromme Eitelkeit** vor uns her. Ich danke dir Gott, dass ich nicht bin wie... diiiiie.

Fühlen uns als Einzelne und als Gemeinde **besser**, Gott gefälliger, lebendiger als andere und pflegen diese Abgrenzung bei jeder Gelegenheit. *Die anderen sind anders und wir auch – aber nicht „besser“.* **Jeder sei seiner Sache gewiss. Römer 14.5** – *Wie weit man zusammenarbeiten kann, hängt sicher davon ab, ob die „Kulturen“ von verschiedenen Gruppen „kompatibel“ sind. Aber auf jeden Fall wünsche ich dem, der die Dinge (etwas) anders macht den Segen Gottes.*

Und bei allen denkbaren Unterschieden (Römer 14.1 – 15.7... ein Klassiker!) muss immer gelten: Lieb haben ist wichtiger als Recht haben! Bescheidenheit: Wir mögen eine Meinung haben (und auch gute Gründe dafür...) aber ob das auch schon die Wahrheit ist, ist ausgemacht.

(Es gibt natürlich einen Bereich – da wird man sich abgrenzen müssen: wo entscheidende Wahrheiten des Evangeliums preisgeben werden, wo in der Ethik die Fahne nach dem Wind (der Welt gehängt wird...). Da wird ein Zusammengehen / Zusammenarbeiten nicht möglich sein. Aber das Gericht darüber steht uns nicht zu!

Dabei sind wir uns die daraus resultierenden schlimmen Außenwirkungen auf die Menschen in unseren Orten, die ohne Jesus leben, scheinbar kaum bewusst.

Ich wünsche mir Impulse, die diese Schuld untereinander aufdecken und Vergebung und Versöhnung unter uns fördern.

Damit Jesus Christus verherrlicht wird und wir seinen von ihm gegebenen Auftrag als "Botschafter an Christi Statt" ausfüllen können.

Kurt Schneck