

Vergebung und Versöhnung

Der Weg in die Freiheit

- **I. Nachtragend sein belastet den Körper:**
- Ärger, Zorn, Hass, Wut, Bitterkeit, Groll, Enttäuschung, der Wunsch nach Rache und Vergeltung, Unversöhnlichkeit...
- ...das wirkt sich aus:
- Auf die Hirnanhangdrüse, das Zentralnervensystem, die Nebenniere, die Blutgefäße, die Schilddrüse...
- Herz, Lunge, Magen, Blutdruck sind betroffen...
- ...und es kann zu vielen Schädigungen kommen (Infarkte, Embolien, Magengeschwüre, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit u.v.a.m....)

Vergebung und Versöhnung

Der Weg in die Freiheit

- Vergebung gehört zu den Einzigartigkeiten des Evangeliums!
- Es gibt Kulturen, da kennt man keine Vergebung sondern nur Vergeltung – alles andere wäre Schwäche bzw. Verlust der Ehre!
- Das „Vendetta-Prinzip“ – 1 Mose 4.23-24 (übersteigerte Blutrache)
- Das „Lex Talionis“ schaffte dann einen Ausgleich: „Aug um Aug, Zahn um Zahn“ – Matthäus 5.38 (2 Mose 21.23-25 & 3 Mose 24.20)
- Im Evangelium gehen dann die Uhren anders:
- Lukas 23.34 – Apostelgeschichte 7.60
- Markus 11.25 – Matthäus 18.21-22 („siebzimal siebenmal“)
- Matthäus 6.12,14-15 – Matthäus 18.21-35 (ein böser Knecht)

- **Was Vergebung bedeutet:**
„ver-“ („weg-“) und „geben“ – also: „weggeben“. Von einem Anspruch zurücktreten.
Auch „verzeihen“ bedeutet ursprünglich „verzichten“.
- **Vergeben deutet loslassen (also nicht „nachtragen“)**
- **Vergebung ist ein bewusster Akt („von selbst“ löst sich nichts auf...)**
- **Vergebung ist der 1. Schritt – und er geht von mir aus!**
(Nicht: „Heilung der Verletzung – Versöhnung – dann Vergebung“)
(Dem Herzen einen Stoß geben... „Just do it!“)

- Vergebung bedeutet nicht, auf Wiedergutmachung zu verzichten
- Vergebung bedeutet nicht verharmlosen.
- Vergebung bedeutet nicht „vergessen“ (das kann dauern!)
- Vergebung bedeutet auch nicht verstehend „rationalisieren“: „Der handelt so weil...“ (Vergabung bedeutet nicht, den Vorfall zu entschuldigen.)
- Vergebung ist auch von Versöhnung im Sinn eines wiederhergestellten guten Einvernehmens zu unterscheiden.
- **Vergabung ist eine Willensentscheidung** (Emotionen sind hier zunächst zweitrangig)
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: „Wenn du dich entschuldigst.“)
- 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 der Opferrolle stecken.
- Rachewünsche halten die seelische Anspannung aufrecht.
- Der Wunsch nach Vergeltung bindet uns (fest) an den, der uns verletzt hat.

- 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...)
- Das Vergegenwärtigen kann sehr schmerzhaft sein. Aber was wir nicht zulassen, wird uns auch nicht loslassen. Wer den Kopf in den Sand steckt, hat auch bald Sand in den Augen. 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“ (sie „wieder holt“) – entsteht der Eindruck, dass das nicht nur einmal geschehen ist, sondern dass sie sich eben: „wiederholt“...
- Statt zurückschauen und erstarren – nach vorne schauen und weitergehen... und leben!
(1 Mose 19.26)
- Wer sich von dem, was er hinter sich hat, nicht abwenden kann – erstarrt.
- Wer nicht vergeben kann oder will, verliert unmerklich an Lebendigkeit und Lebensenergie.
- Die Unversöhnlichkeit ist wie ein schleichendes Gift, das langsam, aber sicher zu einer geistig-seelischen Lähmung und Starrheit führt
- 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.
- 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“)
- Vergabung setzt die Kräfte zur Heilung der Verletzung frei.
- Durch Vergebung erfahre ich Befreiung von der Opferrolle.
- Ich bin nicht Opfer, sondern geliebtes Geschöpf und sein Kind.
- Ich sehe mich so, wie ER mich gemeint hat.
- Philipper 4.7 – „Der Friede Gottes...“

- Ich bin auch nicht länger nachtragend. „Nachtragen“ belastet immer den, der eine Sache nicht loslassen und abgeben kann.
- Der nächste Schritt nach Vergebung wäre Versöhnung – das setzt allerdings voraus, dass der andere mir „entgegen kommt“ (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)

4. Ein kleiner „Knigge der Liebe“ (Ein „Ehrenkodex“)

- Grundsätzlich:
- Bruderschaft heißt, dass man 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. (Lieb haben ist wichtiger als Recht haben!)
- 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.

- Wir intrigieren nicht (und zetteln keine Verschwörungen an)
- Wir bedrohen nicht, wir bedrängen nicht.
- Wir achten auf eine angstfreie Atmosphäre (Kreativität!)
- Wir gehen nicht grob miteinander um.
- 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 hat mit „machen“ zu tun – nicht mit purer Durchsetzung)
- Wir bilden keine „Hausmachten“ – auch wenn wir für eine Sache Gleichgesinnte suchen mögen.
- Unsere „Hierarchien“ sind durchlässig.
- Wir lassen zu, dass wir einander „auf Augenhöhe begegnen“.
- Auch wenn jemand „oben“ ist, behandelt er die anderen 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 zusammen gehen!
- Aber das Charisma braucht 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.
- 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.