

Predigt: Unverdienterweise – Die Kunst der Vergebung

1. Einführung

Das Thema der Predigt lautet: Unverdienterweise – Die Kunst der Vergebung! Es ist ein Thema, was ich selbst in meinem Leben buchstabieren durfte und immer noch lerne!

Ich habe als Einstieg einen Text aus dem Mt.-Evangelium gewählt und zwar Mt. 18, 21 bis 35.

In zwei Sätzen zusammengefasst zeigt dieser Dialog zwischen Jesus und Petrus Gottes Vergebungsbereitschaft uns Menschen gegenüber auf, die zur Folge haben soll, dass wir unseren Mitmenschen auch vergeben sollen. Bzw. umgekehrt: Wenn wir nicht unseren Mitmenschen vergeben, dann ist unsere Vergebung durch Jesus nichtig!

Wow Eine gewaltige Aussage, die, wenn wir ehrlich sind, gerne überlesen möchten!

Bevor ich auf diesen Dialog komme, möchte ich kurz einen Versuch starten, Vergebung zu definieren. Was bedeutet vergeben? Vergeben heißt, dass man eine berechnete Anklage und Strafe für begangene Schuld fallen lässt. Vergeben bedeutet auch eine Willensentscheidung, durch die ich eigentlich eine Person „freigebe“, die sich an mir schuldig gemacht hat.

Dr. Grabe von der Klinik Hohe Mark spricht hier auch von der **Delegation**, was bedeutet, dass wir unsere Racheansprüche an Gott abgeben. Damit ist die Verbindung an den Täter losgelöst, die in Rachefantasien und Forderungen nach Wiedergutmachung bestand und ihm immer weiter schadet. Voraussetzung ist Vertrauen in die größere Übersicht Gottes.

Wobei mir hier noch eines wichtig ist: Vergebung passiert nicht nur dann, wenn an mir gesündigt wurde, sondern auch dann, wenn ich das Gefühl habe verletzt worden zu sein. Dies ist ein Unterschied. Nicht immer, wenn ich mich verletzt fühle, wurde an mir gesündigt.

Warum sage ich dies? Wir sind alle anders gestrickt und haben eine ganz andere Historie. So mancher ist viel schneller als der andere verletzt. Aber dies ist hier egal, wenn man verletzt ist, dann ist dies für den Betroffenen real und er sollte den Weg der Vergebung gehen.

Kommen wir zum Dialog zurück: Mit dem König in der Geschichte ist Gott gemeint. Die beiden Knechte stehen sinnbildlich für Menschen, die zu Gottes Reich gehören. Dass der König durch das inständige Flehen des Knechts gerührt ist, ihn freilässt und ihm alle Schuld erlässt, bedeutet für uns: Gott macht dasselbe bei uns Menschen: er vergibt uns unsere Riesenschuld, wenn wir ihn darum bitten.

Dies wird durch den Betrag von 1000 Talenten deutlich. Wenn man dies in Euro umrechnen würde, wären dies über 11 Mrd. Euro.

Wir nehmen diese Vergebung Gottes aber in einem Maß in Anspruch, das sich mit dem, was wir Menschen einander „schulden“, niemals vergleichen lässt. Dies wird im

Gleichnis dadurch deutlich, dass die Schuld des anderen Dieners wesentlich kleiner war.

Allerdings war der erste Knecht nicht bereit die Schuld des anderen Dieners zu erstaten. Als dies der König mitbekam ließ er den ersten Knecht einsperren.

Was heißt dies für uns? **Einander vergeben ist keine Option, keine Wahl, ein Muss.**

Jesus zeigt uns in seiner Geschichte, dass es nun an uns ist, es dem König gleich zu tun. Wir sollen also den Mitmenschen, die an uns schuldig werden, vergeben, gleichwie Gott uns vergibt.

Wenn wir nicht vergeben wollen, sind wir wie der Knecht, der seinem Kollegen dessen Schuld nicht erließ, sondern ihn gefangen nahm. Wir lassen die Schuld des andern zwischen uns stehen. So können wir sie ihm ständig vorhalten. Damit verhindern wir Frieden in der Beziehung, was zutiefst lieblos ist und dem entgegensteht, wie Gott sich uns gegenüber verhält und behalten Macht über den anderen.

Jesus zeigt Petrus hier, welche Folgen solches Verhalten hat:

In Matthäus 18,35 heißt es: So wird auch mein himmlischer Vater an euch tun, wenn ihr einander nicht von Herzen vergibt, ein jeder seinem Bruder.

Eine klare, kompromisslose und für manchen vielleicht harte Aussage Jesu. Sie ist deshalb nötig, weil es bei der Vergebung um einen zentralen Punkt der christlichen Lehre geht. Jesus zeigt uns: Wer nicht durch Gottes Barmherzigkeit barmherzig wird und durch Gottes Vergebung vergeben lernt, hat die Gnade Gottes verscherzt.

Jesus fordert uns auf, die unendliche Vergebung zu einer Regel im Umgang mit anderen Menschen zu machen. Er gibt uns nicht die Wahl, ob wir vergeben wollen oder nicht, sondern macht die Vergebung für Christen zur Pflicht, einem Gebot.

Ich bin aber überzeugt, dass Jesus hier nicht mit der Brechstange agiert. Er will niemandem eine zusätzliche Last auflegen mit der Vergebungsforderung, indem er sagt: „Du musst hier und jetzt vergeben, egal, was gerade geschehen ist!“

Jede Verletzung braucht Zeit zur Heilung. Es nützt nichts, wenn Du jemandem vor-schnell vergibst, weil es ja Pflicht ist, dann aber anstatt Frieden weiterhin Groll in Deinem Herzen hast und dem andern die Schuld trotz rasch zugesprochener Vergebung nachträgst. So braucht es manchmal einen langen Verarbeitungsprozess, an dessen Ende dann die Vergebung steht.

Indem Jesus uns aber auffordert zu vergeben, zeigt er uns den Weg in die Freiheit. Als Erstes geben wir unsere Anklage gegenüber dem Schuldner an Gott ab. Das Zweite: Wir entlassen unseren Schuldner in die Freiheit und fordern nichts mehr von ihm. Dass wir auf irgendwelche Ansprüche verzichten, macht uns selber frei und unser Herz kann heilen, statt bitter zu werden.

Denn wir machen unsere Vergebung so nicht abhängig davon, dass sich der Schuldner verändert. Wir handeln damit am anderen so, wie Gott an uns.

Ich habe nun viel über den Anspruch der Vergebung gesprochen. Es bringt uns allen nichts, wenn das nur Theorie bleibt. Von daher möchte ich nun ganz praktisch werden. Bill Hybels hat in seinem Buch „Einfach“ auch ein Kapitel über Vergebung ge-

schrieben. Was mich sehr angesprochen hat, ist wie er in seinem pastoralen Dienst mit dem Thema Vergebung umgeht. Er spricht über 3 Kategorien, die wir zu vergeben haben. Diese möchte ich nun folgend anführen:

2. Jetzt wird es praktisch

2.1 Kleinere Vergehen abhaken

Die erste Ebene ist die der kleineren Vergehen und Verletzungen: Fühlst Du Dich häufig von kleineren Dingen verletzt? Machst Du häufig aus einer Mücke einen Elefanten? Bist Du schnell beleidigt?

Ehrlich gesagt, liegt dieses Problem eher bei uns als bei unseren Mitmenschen. Du bist zu leicht verletzt.

Wenn Du das Gefühl hast, dass Dir ein kleineres Unrecht zugefügt wurde, dann frage dich selbst: „*Wirklich?! Werde ich wirklich zulassen, dass diese Kleinigkeit meine Gedanken beschäftigt und meine wertvolle Zeit und Kraft raubt?*“

Vielleicht solltest Du Deine Perspektive etwas korrigieren. Bete: „Vater, vergib mir. Vergib mir, dass ich mich so leicht provozieren lasse und als Christus-Nachfolger so schnell beleidigt bin. Das muss aufhören.“

Hier sind drei praktische Schritte, die einem helfen können, kleinere Verletzungen hinter sich zu lassen:

1. Gehe in Dich.

Frage Dich, warum ist bei mir so schnell die Sicherung durchgebrannt? Was steckt wirklich dahinter? Schreibe Deine Vermutungen darüber auf, was der wahre Grund für Deine schnelle Gereiztheit ist. Wenn man erst einmal klar erkannt hat, was hinter einer Überreaktion steckt, bitte Gott, Dir zu helfen, sich in diesen Bereichen zu verändern.

2. Fülle Dein Herz mit etwas anderem.

Mache Dich entschlossen daran, Dein Herz mit Gottes Liebe zu füllen, damit Du die kleineren Ärgernisse des Lebens schnell vergeben, vergessen und großzügig abhaken kannst. Lerne von Gottes Großmut dir gegenüber!

3. Bitte Gott um Hilfe

Wenn Du spürst, dass Du wegen etwas beleidigt bist, solltest Du Gott bitten, Dir seine Sicht der Dinge zu zeigen. Gewöhne Dir an, Dich selbst zu fragen: „Ist diese Sache es wirklich wert, dass ich meine Kraft daran verschwende und mich darüber aufrege?“

Wenn Du Dich schon immer schnell über eine Person aufgeregt hast, dann musst Du vielleicht an der Beziehung arbeiten. Gehe auf denjenigen zu, der unter Deiner leicht erregbaren Natur zu leiden hat, und sage ihm: „Ich weiß, ich war immer sehr schnell auf der Palme. Aber ich habe jetzt erkannt, dass es eigentlich nur Kleinigkeiten waren. Kleine Unebenheiten. Kinderkram. Und es tut mir leid. Kannst du mir vergeben?“

Kommen wir zur 2. Kategorie

2.2 Berechtigte Verletzungen überwinden

Vergehen der Kategorie 2 sind komplexer. Es sind nicht länger unbedeutende Ärgernisse; sie verursachen berechtigte Verletzungen, die heilen müssen und angegangen werden wollen. Diese Verletzungen widerfahren uns allen früher oder später. Sie sind die Folge davon, dass wir in einer Welt leben, in der das Böse allgegenwärtig ist.

Wir reagieren hier so oft drauf, dass wir Gerechtigkeit verlangen. Wir sind unschuldig, der andere hat Unrecht getan. Wenn wir unsere Energie darauf konzentrieren, Vergeltung zu bekommen, macht das das Leben nicht leichter, wir bekommen letztendlich keinen Frieden für uns und in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen.

Vergebung ist kein leichter Prozess. Vergebung ist unter Umständen auch nicht von jetzt auf gleich möglich.

Wie kann dies konkret aussehen? Jesus hat uns in Mt. 18,15-17 klare Hilfen gegeben, wie wir dies angehen können! Bill Hybels spricht hier von fünf Prinzipien für versöhnte Beziehungen. Was ist damit gemeint?

1. Geh.

In Mt. 18,15 sagt Jesus: „Wenn dein Bruder Schuld auf sich geladen hat, dann geh zu ihm und sag ihm was er falsch gemacht hat.“

Wenn Du verletzt wurdest oder es in einer Beziehung zu Spannungen kommt oder irgendeine Krise es gibt, dann sagt Jesus: Geh. Mach den ersten Schritt. Geh zu der betreffenden Person und spreche die Sache an.

2. Geh allein.

Jesus fügt außerdem noch hinzu: „Geh allein.“ Halte vorher keine Teambesprechung ab. Rufe nicht vorher Freunde an und erzähle ihnen, was der Andere Schlimmes getan hat. Es passiert nur zu häufig, dass Menschen, deren Vertrauen z.B. missbraucht wurde oder über die geredet wurde, zu allen möglichen anderen Leuten gehen, um ihnen von dem Vertrauensbruch zu erzählen – und damit genau das Gleiche tun, was ihnen angetan wurde.

3. Geh in der Absicht, dich zu versöhnen.

Mit Jesu Anweisung, allein zu jemanden hinzugehen, der uns verletzt hat, hat Jesus ein bestimmtes Ziel im Kopf: Versöhnung. Jesus sagt: „Wenn er auf dich hört, hast

du deinen Bruder zurückgewonnen!“ . Wenn Du zu jemand gehst, der Dich verletzt hat, dann tue dies in der Absicht, Dich zu versöhnen.

Wenn ich nicht diese Absicht habe, sondern nur mich rächen möchte, indem ich den anderen anklage, dann folgt Trennung und die Angelegenheit kommt nicht wieder in Ordnung. Unser Ziel sollte aber primär die Versöhnung sein.

4. Geh jetzt.

In der Bergpredigt fordert Jesus die Menschen auf, sich zuerst zu versöhnen bevor sie Opfer bringen. Dies zeigt auf, wie wichtig es ist, die Angelegenheit so schnell wie möglich zu bereinigen. Geh so schnell wie möglich. Es ist auch für Dich persönlich wichtig, die Angelegenheit anzugehen und nicht mit Dir rumzutragen.

5. Lass los.

Manchmal haben wir allerdings alles richtig gemacht. Ich bin losgegangen, alleine, mit der Absicht zur Versöhnung, und zwar sofort – aber der andere will sich nicht versöhnen. Vielleicht sieht er noch nicht mal sein Verschulden ein. Wenn nicht – wenn der andere darauf versessen ist, an seinem Groll festzuhalten -, hast Du den Freispruch aus Römer 12, 18 auf Deiner Seite: „Soweit es irgend möglich ist und von euch abhängt, lebt mit allen Menschen in Frieden.“

Wenn die Person, die Dir Unrecht getan hat, es sich je anders überlegen sollte, dann sei dafür offen. Aber bis dahin vergebe und lass einfach los. Lebe Dein Leben weiter. Tritt den Schuldschein an Gott ab.

Kommen wir zur 3 Kategorie!

2.3 Himmelschreiende Ungerechtigkeiten vergeben

Bei einem Unrecht der Kategorie 3 handelt es sich um eine erschütternde Ungerechtigkeit. Wir haben es hier mit Tragödien zu tun, die das Leben für immer in andere Bahnen lenkt.

Bill Hybels erzählt in seinem Buch eine Geschichte von einer New Yorker Geschäftsfrau, die mich sehr berührt hat. Sie hatte schon mehrfach schmerzhafteste Verluste in ihrem Leben erlitten: Sie hatte bereits zwei Brüder, einen Neffen und einen Schwager bei Unfällen und einem Mord verloren. Als sie 38 Jahre war, starb ihr ungeborenes Kind kurz vor der Geburt.

Dann war sie an einem verschneiten Winterabend auf einer Schnellstraße unterwegs. Eine Gruppe von Teenagern kam ihr auf der Gegenfahrbahn entgegen. Einer der Teenager griff in eine Einkaufstüte und zog einen 10 Kilo schweren, tiefgekühlten Truthahn heraus und schleuderte ihn aus Spaß aus dem hintern Fenster in den Gegenverkehr. Der Truthahn folgt durch die Windschutzscheibe und zerschmetterte nahezu jeden einzelnen Knochen in ihrem Gesicht. Sie wäre beinahe am Unfallort verstorben und lag wochenlang im Koma. Der Teenager wurde kurz darauf verhaftet.

Nach wochenlanger Genesung und mit lebenslangen Narben ging diese Dame zur Urteilsverkündung. Der Richter gab ihr die Möglichkeit etwas zu sagen. Sie begann: „In meinen Leben ist kein Raum für Vergeltung, und ich glaube nicht, dass eine lange, harte Gefängnisstrafe dir, mir oder unserer Gesellschaft irgendetwas nützen würde. Ich hoffe aufrichtig, dass ich dich durch mein Mitgefühl und meine Nachsicht dazu ermutigt habe, ein ehrbares Leben zukünftig zu führen Wenn Dir dies gelingt, dann bin ich aufrichtig dankbar, und mein Leiden wird nicht umsonst gewesen sein.“

Sie vergab ihm. Der beeindruckte Richter verurteilte ihn zu 6 Monaten Haft und 5 Jahren Bewährung, statt zu einer Höchststrafe von 25 Jahren. Der Teenager brach zusammen und hat für sein Leben einiges begriffen. Am Schluss nahm die Geschäftsfrau sogar den Teenager noch in den Arm.

Das ist schon ein außergewöhnlicher Bericht und diese Stärke hat bestimmt nicht jeder! Vergebung der Kategorie 3 braucht aber nicht unbedingt zu bedeuten, sich mit seinem Täter konfrontieren zu müssen oder ihn auch noch in den Arm nehmen zu müssen, aber sehr wohl, auch diesen Schuldschein, mit diesem zu Himmel schreibenden Unrecht, an Gott abzutreten. Und dies nicht, damit er frei wird, sondern damit Du selber frei wirst und Dein Herz Frieden finden kann.

Das die Geschäftsfrau vergeben konnte war nicht leichtfertig, sondern ein gewaltiger Prozess. Vergebung ist Prozess, und jeder von uns, dem ein solches Unrecht der Kategorie 3 widerfahren ist, kann sich für diesen schwierigen, aber besseren Umgang mit Unrecht entscheiden.

Verletzungen der Kategorie 3 zu vergeben ist komplex und schwierig. Es gibt keine einfache Lösung, damit man schneller ans Ziel kommt. Aber vielleicht können uns die nachfolgenden „Meilensteine“ helfen, die nächsten Schritte auf dem Weg zur Vergebung zu gehen.

Um diese zu bewältigen ist es hilfreich und wichtig einen Therapeuten und/oder Seelsorger aufzusuchen. Alleine ist es schwierig und man sollte sich Hilfe suchen.

Kommen zu wir zu Meilensteinen:

Meilenstein Nr. 1: Benenne das Erlebte

Für viele Menschen, die durch andere Personen traumatische Erfahrungen gemacht haben, ist es hilfreich, das schreckliche Erlebnis noch einmal im Einzelnen durchzugehen – nicht, um schmerzliche Ereignisse wachzuhalten oder in der Vergangenheit verhaftet zu bleiben, sondern um das Geschehen in seiner ganzen Tragweite zu erfassen. Manche finden Trost darin, den Polizeibericht oder den Unfallbericht zu lesen oder zum Prozess zu gehen oder mit Augenzeugen des Vorfalls zu sprechen. Manchmal finden sie in den Einzelheiten, die sich dabei erfahren, Antworten auf wichtige Fragen, die sie haben.

Finde einen guten Weg, um das, was Du erlebt hast, zu benennen: Schreibe es evt. auf, wie Du verletzt wurdest, oder erzähle Deine Geschichte einem Seelsorger oder Therapeuten, jemandem, der Erfahrung darin hat, Menschen durch traumatische Erlebnisse zu begleiten. Das ist der erste wichtige Schritt in Richtung der Aufarbeitung und letztendlich der Vergebung.

Meilenstein Nr. 2: Benenne Sie Deinen Verlust.

Wenn Dir ein großes Unrecht widerfahren ist, fühlt es sich manchmal besser an, bei Meilenstein Nr. 1 stehen zu bleiben, bei dem man sich darauf konzentriert, was jemand anderen einem angetan hat, wo Gefühle wie Wut, Bitterkeit und sogar Hass einen Sinn ergeben. Diese Gefühle haben ihren Stellenwert und sind wichtig, aber man sollte hier nicht stehen bleiben.

Irgendwann musst Du von dem, was ein anderer Dir angetan hat, zu dem kommen, was Du *als Folge davon verloren hast*. Bei Meilenstein Nr. 2 vollziehst Du diese Wende und bejahst ein Gefühl, das Du verwundbar bist: Traurigkeit ist die Folge. Hier einige Beispiele, wie dieser Übergang praktisch aussehen kann.

Meilenstein Nr. 1: „Er ist betrunken Auto gefahren und hat meine einzige Tochter getötet.“

Meilenstein Nr. 2: „Ich werde meine Tochter niemals zum Traualtar führen.“ Oder: „Ich werde nie einen Enkel in den Armen halten.“

Meilenstein 1: „Sie hat mich betrogen!“

Meilenstein 2: „Ich kann ihr nicht mehr vertrauen.“
Oder: „Ich fühle mich verraten.“

Erkennst Ihr, was sich hier verändert hat? Vielleicht kann es helfen, wenn Du einige ähnliche Aussagen über das Erlebnis der Kategorie 3 auf, und erlaube Dir, die Traurigkeit über Deinen Verlust zu spüren. Gehe kleine Schritte, so wie Du es eben kannst. Der Schritt vom Benennen dessen, was passiert ist, zu dem, was Du verloren hast, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Aufarbeitung.

Aber nochmal: Bei allem was in Kategorie 3 fällt, solltest Du nicht alleine unterwegs sein, sondern einen Hilfe in Anspruch nehmen.

Meilenstein Nr. 3: Seien Sie für Vergebung offen.

Wenn Du Dir selbst genug Zeit gelassen hast, um die Trauer über Deinen Verlust tatsächlich zu empfinden, wirst Du irgendwann bereit sein, Vergebung in Betracht zu ziehen. Du wirst Dir den Tag vorstellen können, die tiefe Wunde dieser Tragödie heilen zu lassen.

Im Markusevangelium wird geschildert, dass der Vater eines besessenen Jungen zu Jesus sagt: „Ich vertraue dir ja – hilf mir doch gegen meine Zweifel!“ Vielleicht kannst Du etwas Ähnliches zu Jesus sagen: „Ich will ja vergeben – hilf mir doch gegen meine Unversöhnlichkeit.“ anzukommen,

In dem Du akzeptierst, dass Du *eines Tages* denen vergeben wirst, die Dir ein himmelschreiendes Unrecht zugefügt haben, ebnest Du den Weg dafür, dass Du beten kannst: „Vater vergib ihnen, und hilf mir, ihnen auch zu vergeben. Ich gebe mein Recht auf Vergeltung auf. Ich gebe den Wunsch auf, alles unter Kontrolle zu haben. Vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“

Du wirst dann irgendwann wirklich von Herzen vergeben können und Dein Leben wird einfacher und Dich enorm befreien.

3. Schluss

Kommen wir zum Schluss: Wir haben für uns Vergebung empfangen, von daher fordert uns Jesus auf dies auch mit unseren Mitmenschen zu tun, egal welche Verletzung uns widerfahren ist.

Bei Kategorie 1 ist es eher Arbeit an mir selbst; sind Luxusprobleme

Bei Kategorie 2 einer berechtigten Verletzung mache einen Schritt auf diesen Menschen zu, spreche die Angelegenheit an und versöhne Dich, wenn möglich.

Bei Kategorie 3 einer himmelsschreienden Verletzung entscheide Dich zusammen mit einem Seelsorger oder Therapeuten diese aufzuarbeiten und letztlich zu vergeben.

Es kann etwas kosten, aber es lohnt sich. Mach Dich auf den Weg in die Freiheit, sei bereit zur Vergebung, so uns Gott auch vergeben hat!

Amen