***VERGEBUNG:*** *Ein Weg zur Resilienz*

**von Debbie Maloba  
(Leiterin der Abteilungen Kinder- und Frauendienste  
der Ost-Zentralafrikanischen Division)**

**EINLEITUNGSTEXT:**

„Seid stattdessen freundlich und mitfühlend zueinander und vergebt euch gegenseitig, wie auch Gott euch durch Christus vergeben hat.“ (Epheser 4,32 NLB)

**ZIELSETZUNG**

Wir wollen heute über einige Techniken sprechen, die benötigt werden, um eine große Herausforderung zu bewältigen: Einen Straftäter zu lieben und sich ein vergebungsbereites Herz zu bewahren. Viele von uns kämpfen mit der Aufgabe, zu „vergeben und vergessen“. Wir können von Natur aus nicht so gnädig, freiwillig, tiefgehend und wiederholt vergeben wie Christus, unser Heiland, uns vergibt. Doch bei dieser Frage geht es um Leben oder Tod.

Wir müssen die ewigen Auswirkungen dessen begreifen, was ein liebendes und vergebendes Herz für das Opfer und für den Täter bedeuten kann. Das Erzählen von Geschichten ist eine wirkungsvolle Methode, geistliche Wahrheiten zu verstehen. Die Schilderung der Erfahrungen von jemandem anderen wird zur Vorlage für deine eigene Lebensgeschichte.

Esau bereitete sich auf einen Kampf mit seinem Bruder Jakob vor. Voller Wut und Zorn sehnte er sich nach Rache. Doch durch einen Traum in eben jener Nacht wurde Esau ein liebendes und vergebungsbereites Herz geschenkt, um Jakob zu begegnen. Zu dieser Zeit verbrachte Jakob die ganze Nacht buchstäblich mit Gott ringend zu, bevor er in der Lage war, Gottes Vergebung und Segen zu empfangen, die es ihm erlaubten, die (unerwartete) Vergebung seines Bruders anzunehmen.

**EIN LIEBENDES UND VERGEBUNGSBEREITES HERZ**

Wenn es dir schwerfällt, diese uralte Geschichte mit einer lebensverändernden Vision und dem nächtlichen Kampf mit einem überirdischen Wesen auf dein eigenes Leben zu übertragen, hilft dir vielleicht dieser moderne Bericht dabei, die Bedeutung eines liebenden und vergebungs­bereiten Herzens für dein eigenes Leben anzuwenden.

Eine Gruppe Jugendlicher war nachts in bester Laune unterwegs, als sie ein Auto auf sich zukommen sahen. Aus einer plötzlichen Laune heraus warf einer von ihnen, ein achtzehnjähriger Student, einen Stein auf die gegenüberliegende Straßenseite, als der Wagen vorüberfuhr. Der Stein traf den Kopf der Lenkerin und zerstörte ihr Gesicht. Die Verletzungen waren so schwer, dass sie beinahe am Unfallsort verstarb.

Nachdem sie viele Operationen und Monate der langwierigen Genesung hinter sich gebracht hatte, während sie unbeschreibliche Schmerzen durchlitten und die Tatsache, dass ihr Gesicht für immer gezeichnet worden war, akzeptiert hatte, beschloss sie, die abschließende Gerichts­sitzung des Täters zu besuchen. Nun sollte der Jugendliche das Urteil des Richters für sein Verbrechen erfahren.

Der Richter erlaubte dieser Frau, dem Opfer des Verbrechens, im überfüllten Gerichtsraum zu sprechen. Mit fester Stimme sagte sie: „Junger Mann, in meinem Leben gibt es keinen Raum für Rache. Ich habe den Richter gebeten, nachsichtig mit dir umzugehen. Wenn meine Großzügigkeit dabei hilft, dass du zu einem verantwortungsbewussten, mitfühlenden, ehrlichen Mann heranreifst, dessen Großmut seine Familie mit Stolz erfüllt, dann werde ich wirklich zufrieden sein, und mein Leiden wird nicht umsonst gewesen sein.“ In Wirklichkeit sagte sie: „Vater, vergib ihm, denn er hatte keine Ahnung, was er in jener Nacht angerichtet hat.“

Als er ihre vergebenden Worte hörte, brach der hartgesottene junge Mann im Gerichtsraum zusammen, und schluchzte voller Reue. Er ging zum Unfallsopfer hinüber, umarmte sie und schrie heraus, wie sehr ihm sein blödsinniges Handeln leidtat. Der Richter wurde so von dieser Entwicklung bewegt, dass er den Täter nur zu sechs Monaten Gefängnis verurteilte, statt den maximalen Strafrahmen von fünfundzwanzig Jahren auszunützen.

Dieser Bericht verdeutlicht, was tiefgreifende Vergebung ist:

* Sie ist eine machtvolle Tat.
* Sie berührt unsere Herzen und nimmt uns den Atem.
* Sie lässt uns fragen: „Wie kannst du es über dich bringen, so eine fürchterliche Tat zu vergeben? Das natürliche Herz verlangt nach Rache!“

**WIE KANNST DU ES ÜBER DICH BRINGEN, ZU VERGEBEN?**

Wenn wir das Wesen der Vergebung verstehen, wie es diese Frau ganz gewiss tat, haben wir die Antwort auf die Frage: „Wie kann ich es über mich bringen, zu vergeben?“ bereits beantwortet. Es ist nur durch die Kraft der Gottheit möglich. Wir haben soeben gesehen, wie der Heilige Geist die Herzen bewegt und verändert. Die Vergebung ist ein Vorgang, den wir nicht vernachlässigen dürfen, wenn wir zu den Leuten werden wollen, zu denen uns Gott erschaffen hat. Viele von uns haben Jahre in Gefangenschaft verbracht, weil wir unfähig oder unwillig waren, jemandem zu vergeben. Wenn wir es endlich begreifen und vergeben, werden wir ehrfurchtgebietende Freiheit erleben.

Lasst uns die Lehren von Jesus selbst studieren, um den Rahmen für wahre Vergebung zu finden. Lasst uns seine Worte lesen, die in Matthäus 18,15-17 berichtet werden. Hier beschreibt er eine Situation, wo ein Opfer mit vergebungsbereitem Herzen einem Täter gegenübersteht. Wir werden sehen, welche Anweisungen Christus zum Thema Vergebung gibt.

„Wenn dir ein Bruder unrecht getan hat, geh zu ihm und weise ihn auf seinen Fehler hin. Wenn er auf dich hört und seine Schuld zugibt, hast du ihn zurückgewonnen. Wenn es dir nicht gelingt, nimm einen oder zwei andere und geht noch einmal gemeinsam zu ihm, sodass alles, was du sagst, von zwei oder drei Zeugen bestätigt werden kann. Wenn er auch dann nicht zuhören will, trage den Fall deiner Gemeinde vor. Wenn die Gemeinde dir Recht gibt, aber der andere auch dieses Urteil nicht anerkennt, dann behandelt ihn wie einen, der Gott nicht kennt, oder wie einen bestechlichen Steuereinnehmer.“ (Matthäus 18,15-17 NLB)

Die Anweisungen für eine Versöhnung und Vergebung sind klar:

* Das Opfer sollte ein Treffen mit dem Täter in die Wege leiten.
* Das Ziel dieser Begegnung ist, Heilung und Versöhnung zu ermöglichen.
* Das Opfer soll diese Angelegenheit diskret behandeln, und weder das Vergehen noch das Treffen bekannt machen.
* Wenn nötig, kann dieser Schritt mit einem oder zwei zusätzlichen Zeugen wiederholt werden.

Wenn wir Jesu einfache Richtlinien beachten und im Geist der Versöhnung rasch und allein eine Begegnung suchen, ist das Problem damit oft gelöst. Meistens sind die Folgen, dass die Beziehung zueinander gestärkt wird und unter Umständen ein Feind sich in einen besseren Christen, ja sogar in einen engen Freund verwandelt.

**FÜNF SCHRITTE ZUR VERGEBUNG**

Manchmal sitzt der Schmerz so tief, dass wir das Bedürfnis nach Vergebung benötigen. Diese fünf Schritte helfen dabei, ein liebendes und vergebungsbereites Herz zu entwickeln.

**1. Nimm die vollständige Vergebung Gottes für dich selbst an und mache sie dir bewusst.** Sobald wir die Tiefe unserer Sündhaftigkeit und die Trennung, die sie zwischen Gott und uns bewirkt hat, verstehen, und wenn wir die Größe des Opfers zu erkennen beginnen, das er gebracht hat, um wieder mit uns Gemeinschaft haben zu können, werden wir die Freude, die aus dieser Vergebung kommt, nicht für uns behalten können. Wenn wir die uns geschenkte Vergebung Gottes begreifen, aber es nicht über uns bringen, denen zu vergeben, die uns ein Leid angetan haben, sind wir wie der böse Knecht, den Jesus in Matthäus 18,23-34 beschreibt. Obwohl seine unermessliche Schuld vergeben worden war, verlangte dieser die sofortige Bezahlung einer lächerlichen Summe, die jemand anderer ihm schuldete. Das Bewusstsein, dass Gott uns eine Schuld, die wir niemals bezahlen könnten, völlig vergeben hat, soll uns dabei helfen, die Wichtigkeit unserer Vergebungsbereitschaft anderen gegenüber zu verstehen.

**2. Erlasse dem Täter die Schuld, die du ihm angerechnet hast.** Das bedeutet, dass wir alle unsere feindlichen Gefühle bildlich gesprochen zusammenpacken und sie Christus übergeben. Wir können das anlässlich eines Gesprächs unter vier Augen mit demjenigen, der uns Böses angetan hat, erledigen oder einen anderen Weg wählen, wenn es notwendig ist. In Fällen, wo diese Person weit weg lebt, gestorben ist oder sich einer Begegnung absolut verweigert, kann die „leerer Stuhl-Methode“ verwendet werden: Setze dich vor einen leeren Sessel und stelle dir vor, der Täter säße dir gegenüber. Dann bekenne deine Verbitterung. – Du kannst diese Technik auch einsetzen, wenn du das Bekennen einer falschen Einstellung üben willst, bevor du der betreffenden Person begegnest.

**3. Nimm die Menschen an, wie sie sind und befreie sie von der Verantwortung, deine Bedürf­nisse zu befriedigen.** Wir alle kennen Leute, die andere für ihre Gefühle von Annahme und Ablehnung verantwortlich machen. Vielleicht gehörst du selbst dazu? Einige Personen können deinen Tag entweder verzaubern oder zerstören, je nachdem, wieviel Aufmerksamkeit sie dir widmen. Das ist ein weitverbreiteter Wesenszug derjenigen, die unfähig oder unwillig zur Vergebung sind. Wenn wir jedoch beschließen, Vergebung bewusst zu gewähren, entlassen wir die anderen aus der Verpflichtung, unseren Bedürfnissen gerecht zu werden.

**4. Betrachte die Menschen, denen du vergeben hast, als Lernhilfen**. Der Herr verwendet Situationen und Menschen, um uns zu helfen, seine Gnade besser zu verstehen. Josef verstand dieses Prinzip gut. Er sah seine Brüder als Werkzeuge an, die Gott verwendet hatte, um ihn in eine Lage zu versetzen, in der er seine Familie während der Hungersnot retten konnte. Als sich diese vor seiner Rache fürchteten, antwortete er: *„Was mich betrifft, hat Gott alles Böse, das ihr geplant habt, zum Guten gewendet. Auf diese Weise wollte er das Leben vieler Menschen retten.“ (1.Mose 50,20 NLB)* Unabhängig von unseren Schmerzen oder unserer Situation können wir es uns nicht leisten, einen unversöhnlichen Geist zu pflegen. Wir müssen uns aktiv daran beteiligen, die Menschen von ihrer Schuld zu befreien, die sie – unserem Gefühl nach – uns gegenüber tragen.

**5. Versöhne dich.** *„Dieses neue Leben kommt allein von Gott, der uns durch das, was Christus getan hat, zu sich zurückgeholt hat. Und Gott hat uns zur Aufgabe gemacht, Menschen mit ihm zu versöhnen.“ (2.Korinther 5,18 NLB)* Aus diesem Grund sind wir dazu aufgerufen, uns dafür einzusetzen, die Gemeinschaft mit denen, die uns verletzt haben, wiederherzustellen. Wir können versuchen, den Kontakt zu ehemaligen Freunden, früheren Arbeitskollegen oder entfremdeten Familienmitgliedern wiederherzustellen. Ein guter Beginn ist, um eine Gelegenheit zu bitten, sich zu entschuldigen oder dem Täter mitzuteilen, dass man ihn von der Verpflichtung befreit, den eigenen Bedürfnissen und Erwartungen zu entsprechen. Wenn die Vergebung erst einmal vollständig ist, wird die Versöhnung viel einfacher.

**VIER FRAGEN ZUM THEMA VERGEBUNG**

Manchmal rührt unsere Schwierigkeit, anderen zu vergeben, daher, dass wir Fragen zur Vergebung haben.

**1. Bedeutet Vergebung, dass man die Sünde oder das Vergehen als unwichtig abtut, dass es nicht wirklich so schlimm ist und ignoriert werden darf? – Auf keinen Fall!**

Vergebung bedeutet nicht, dass man die Worte oder Handlungen des Täters gutheißt, sondern dass man seinen Wunsch nach Rache und Vergeltung aufgibt. Wir treten Gott unser eingebildetes Recht darauf ab, der Richter des Täters zu sein. Wir erinnern uns daran, wie viel Gott uns vergeben hat. Wir machen uns bewusst, dass Gottes Vergebung uns gegenüber nicht bedeutet, dass er das, was wir getan haben, gut findet (weil unsere Sünden ihn wirklich verletzen und ihm Schmerzen zufügen), sondern dass Gott sich dafür entscheidet, sein Recht auf Vergeltung nicht auszuüben, weil er sich danach sehnt, mit uns versöhnt zu werden.

**2. Bedeutet Vergebung, dass es keine Folgen oder Bestrafung für falsches Verhalten gibt? – Auf keinen Fall!**

Wenn das Gesetz Gottes übertreten wird, ergeben sich daraus Konsequenzen. Als Adam und Eva vom verbotenen Baum aßen und auf diese Weise sündigten, sehen wir nicht einen zornigen Schöpfer durch den Garten Eden stampfen, der aus Rache darauf aus ist, sie zu vernichten. Er kam ganz leise und fragte: „Wo bist du?“

Gott hatte davor gewarnt und gesagt: *„Wenn du die Früchte von diesem Baum isst, musst du auf jeden Fall sterben.“ (1.Mose 2,17 NLB)*. Trotzdem nahm er ihnen nicht am selben Tag das Leben (obwohl es der Tag war, an dem ihr Sterben begann), weil sein Herz voll Liebe und Vergebung war. Gott rettete sie aus Gnade vor dem sofortigen Tod, indem er ihnen das Versprechen eines Erlösers gab und ihnen half, unter den neuen Bedingungen zu überleben.

Auch wenn das liebevolle Herz des Herrn Vergebung schenkte, entschuldigte er den Ungehorsam nicht. Die Auflehnung der Menschen führte zu Konsequenzen. Weil sie Gottes Gesetz bezüglich des „Baumes der Erkenntnis des Guten und Bösen“ übertreten hatten, war die natürliche Folge, dass sie ihre Unschuld gegen das Wissen vom Bösen, von Leid und Mühseligkeit eintauschten. Weil sie die schmerzhafte Trennung zwischen Schöpfer und Schöpfung verursachten, mussten sie einen ähnlichen Schmerz erleben, als sie an einem Tag zwei Söhne verloren – den einen durch den Tod, den anderen durch die Verbannung. Weil sie nicht gehorsam waren, erlebten sie den Verlust des ewigen Lebens in einer perfekten Umgebung und mussten fortan mit einem sterblichen Dasein voller Sünde und Tod zurechtkommen. Die schlimmste Folgeerscheinung von allen war, dass die Sünde nicht nur sie selbst betraf, sondern alle ihre Nachkommen und sogar die Erde selbst.

Vergebung bedeutet nicht, dass wir die Taten und das Verhalten der Menschen entschuldigen. Wir lassen sie nicht weiterziehen, ohne die Folgen zu tragen, aber wir lassen den Zorn und die Verbitterung aus unserem Herzen entweichen. Das fällt uns in einer Welt, die von Rache und Zerstörung geprägt ist, nicht leicht. Dennoch können unser Herz und unser Sinn durch die Vergebung unseres Erlösers verwandelt werden.

**3. Wird von uns erwartet, dass wir auch dann vergeben, wenn wir nicht darum gebeten werden? – Auf jeden Fall!**

Am Kreuz hängend sah Jesus zu seinen Folterknechten hinunter, die ihn beschimpften, und sprach: *„Vater, vergib diesen Menschen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ (Lukas 23,34 NLB)* Er vergab den römischen Soldaten, die ihn an das Kreuz genagelt hatten. Er vergab den Jüngern, die ihn verlassen hatten. Er vergab den religiösen Führern, die ihn zu einem unverdienten Tod verurteilt hatten. Jesus vergab allen, bevor irgendjemand ihn darum gebeten hatte. Ja, wir müssen es lernen, Menschen zu vergeben, bevor sie darum bitten.

Die Wahrheit über die Vergebung – ob die Täter darum bitten oder nicht – ist, dass wir unsere Herzen und Leben mit stetig wachsender Feindseligkeit und Verbitterung vergiften, wenn wir nicht vergeben. Ein weiterer überzeugender Grund dafür, nicht auf die Bitte um Vergebung zu warten, ist, dass manchmal unsere Vergebungsbereitschaft den Täter zur Reue führen kann. Das hat sich auch in dem Bericht über den jungen Mann, der beinahe die vorbeifahrende Frau getötet hätte und dem vergeben worden war, gezeigt.

Vom Kreuz herab trat Jesus für alle Ankläger, Täter und Spötter ein, für diejenigen, die ihn verrieten und verließen. Ein römischer Hauptmann hörte sein selbstloses Gebet. Gleichermaßen von den außergewöhnlichen Naturerscheinungen, welche die Kreuzigung begleiteten, wie von dem übernatürlichen Geist der Liebe und Vergebung, den Jesus von Nazareth zeigte, rief er aus: *„Ja, dieser Mann war wirklich Gottes Sohn!“ (Markus 15,39 NLB)* Als der römische Soldat Zeuge der Vergebung wurde, die aus Jesu Herzen strömte, wurde sein eigenes Herz verwandelt und führte ihn zum Glauben und zum Vertrauen.

**4. Wie können wir unseren Feinden vergeben? – Wie Jesus Christus!**

Wir sollten der Person, die uns beleidigt oder verletzt hat, mit Güte und Liebe begegnen. Jesus lehrt uns diesen Grundsatz in der Bergpredigt: „*Liebt eure Feinde! Betet für die, die euch ver­folgen!“ (Matthäus 5,44 NLB)* Der Apostel Paulus rät uns: *„Lass dich nicht vom Bösen über­winden, sondern überwinde das Böse durch das Gute!“ (Römer 12,21 NLB)*

Wenn wir mit scheinbar unerträglichen Situationen konfrontiert werden, sagt Jesus: *„Menschlich gesehen ist es unmöglich. Aber bei Gott ist alles möglich.“ (Matthäus 19,26 NLB)* Der Apostel Paulus stellt fest: *„Alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brauche.“ (Philipper 4,13 NLB)*

Vergebung ist möglich, aber nur durch die Kraft Gottes. Vergebung ist möglich, aber nur, weil Gott uns die Fähigkeit und die Kraft dazu gibt, unseren Zorn und unsere Verbitterung aufzugeben und die lebensspendende Freiheit von Rachsucht und Bitterkeit anzunehmen.

Gott möchte, dass wir vergebungsbereit sind, damit wir an Körper, Seele und Geist genesen und stark werden. Ohne die Bereitschaft zur Vergebung können wir nicht gesund werden. Es ist nicht leicht, anderen zu vergeben, und geht nicht immer schnell vor sich, aber es ist wichtig, die lebensnotwendige Verbindung einer gesunden Beziehung zu Gott und denen, die unseren Weg kreuzen, aufrecht zu erhalten.

**VIER RATSCHLÄGE FÜR EIN LIEBEVOLLES UND VERGEBUNGSBEREITES HERZ**

Diese vier Ratschläge können dabei helfen, ein liebevolles und vergebungsbereites Herz zu erlangen.

**1. Benenne den Täter.** Bekenne, dass die Handlungen des Täters dich verletzt haben und dass es dir schwerfällt, ihm zu vergeben.

**2. Bete für den Täter.** Während du dich darum bemühst, ihm zu vergeben, nimm das Beste von ihm an und denke an deine eigenen Sünden. Bete für den Täter. Bete für dich selbst. Bitte einen Freund, für dich zu beten. Bitte deine Gebetsgruppe um gemeinsame Gebete.

**3. Nimm die Verheißungen der Bibel für dich in Anspruch.** Es erscheint unmöglich, seinen Feinden zu vergeben, doch bei Gott sind alle Dinge möglich. Präge dir die Bibeltexte ein, die wir vorhin studiert haben.

„Menschlich gesehen ist es unmöglich. Aber bei Gott ist alles möglich.“ (Matthäus 19,26 NLB)

„Alles ist mir möglich durch Christus, der mir die Kraft gibt, die ich brau­che.“ (Philipper 4,13 NLB)

„Liebt eure Feinde! Betet für die, die euch verfolgen!“ (Matthäus 5,44 NLB)

„Lass dich nicht vom Bösen über­winden, sondern überwinde das Böse durch das Gute!“ (Römer 12,21 NLB)

**4. Übe dich in Vergebung.** Lies Lebensberichte von Menschen (biblische und biographische), die „unmögliche“ Vergebung gewährt haben. Auch wenn du dich nicht danach fühlst, lass bewusst Zorn und Schmerzen, Ablehnung und Verbitterung aus deinem Herzen weichen. Dieser Vorgang führt zur Heilung und du kannst wieder gesunde Beziehungen zu Gott und anderen Menschen pflegen.

Wir müssen denen vergeben, die uns verletzen, weil Gott so vieles in uns vergeben hat.