

Predigten

Thema: Lebenskunst Vergebung, Teil 1

Bibeltext: Epheser 4,32

Datum: 17.10.2004, Gottesdienst

Verfasser: Pastor Lars Linder

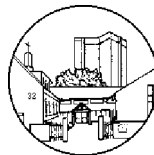
Impressum: Freie evangelische Gemeinde Essen – Mitte

Hofterbergstraße 32

45127 Essen

Internet : <http://essen-mitte.feg.de>

eMail: pastor@essen-mitte.feg.de



2004-10-17 Lebenskunst Vergebung Teil 1

Liebe Gemeinde,

wir hören auf ein Gotteswort aus dem Epheserbrief, Kapitel 4, den Vers 32:

Da schreibt Paulus: „*Seid untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem anderen, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.*“

Da stehen zwei Passanten vor einem Plakat, das sie im Schaukasten einer christlichen Gemeinde entdeckt haben. Auf diesem Plakat wird groß angekündigt: „Der Evangelist XY spricht zu dem Thema „Gott oder Götze“. Da fragt der eine Passant den anderen: „Und, gehen Sie hin?“ „Nein“, sagt der andere „ich weiß ja doch wofür er sich entscheidet.“

Ist keine Frage, wenn das da so steht „Gott oder Götze?“. Die Antwort ist klar. Wenn da nun stehen würde: „Vergeben oder nicht“? Ist doch auch klar. „Oder“?

Seid untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem anderen, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus. Das tut man ja als Christ und das gehört doch dazu. So ein richtiger Christ lebt ja nicht nur von der Vergebung, sondern er vergibt ja auch selbst.

Nur, was so vor der Hand leicht gesagt wird, auch von uns, „ja als Christ tut man das gefälligst so“, ist ja, ehrlich betrachtet, gar nicht so selbstverständlich. Hinter der Hand, hinter der Fassade, sieht es oft ganz anders aus; und es ist gar nicht so leicht mit dem Vergeben.

Es fällt schon auf - und das muss man schon ehrlich wahrnehmen -, dass es im Raum von vielen christlichen Gemeinden viel Unversöhnlichkeit gibt. Wo Menschen einander gerade nicht vergeben, stattdessen sich angiften, anfeinden, aneinander großlos vorbeigehen, teilweise über Jahrzehnte.

Und das andere gibt es auch, dass es Menschen gibt im Raum der Gemeinde Jesu, die leiden. Die deshalb leiden, weil sie von anderen Menschen schwer verletzt worden sind, bzw. auch immer wieder neu verletzt werden. Und wenn man denen sagt: „Vergib doch endlich mal“ klingt das wie Hohn, bzw. wie hohl, weil sie gar nicht vergeben können, weil der Schmerz so groß ist und die Wunde so tief, dass man da gar nicht rauskommen kann.

Von daher starten wir heute eine Predigtreihe: **„Lebenskunst Vergebung“**.

Vier Predigten zu diesem Thema heute und nächste Woche. Dann sind zwei Sonntage Pause, weil ich nicht da bin, und dann wieder am 2. Novembersonntag und dann auch Buß- und Bettag. Das Letzte sag' ich mit Nachdruck; in den letzten Jahren - und das ist auch völlig in Ordnung so - waren zum Buß- und Betttagsgottesdienst so 30, 40 Leute hier. Für dieses Jahr lade ich Sie ein, dass Sie das anders machen. Und zwar nicht deshalb, um mir einen Gefallen tun, sondern um sich einen Gefallen zu tun, weil diese Predigtreihe verschiedene Wege zeigt, und am Buß- und Betttag kommt vielleicht der Wichtigste. Von daher parken Sie das schon mal im Gedächtnis, dass Sie am Buß- und Betttag mit dabei sind, Mittwoch Abend 20 Uhr.

Also eine Predigtreihe „Lebenskunst Vergebung“. Dieser Titel sagt schon etwas sehr Wesentliches aus: Es geht nämlich um eine Kunst. Und das Wort „Kunst“ kommt daher, dass man etwas „kann“. Es geht ums „Können“. Und man kann etwas, wenn man etwas gelernt hat, etwas geübt hat, etwas eingeübt hat.

Und dazu möchte diese Predigtreihe Hilfestellung geben, dass wir lernen, daß wir üben zu vergeben, darum geht es. Und zwar mit einem Ziel, nämlich: wie kann ich so mit Unrecht umgehen, das mir geschehen ist, dass es mir nicht noch weiter schadet? Wie kann ich mit Unrecht umgehen, das mir selbst geschehen ist, dass mir dieses Unrecht nicht noch weiter schadet?

Ich weiß nicht, ob Ihnen das klar ist, wenn in christlichen Kreisen das Stichwort „Verggebung“ fällt und so ganz viele fromme Floskeln kommen nach dem Motto: „Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen“, „vergebt doch endlich“ und was weiß ich... Dann kommt oft ein Eindruck auf, ich muss vergeben als christliche Leistung; weil andere das erwarten. Oder weil Gott das erwartet. Und wenn ich dann diesen Punkt erfüllt habe, also ich hab' dann mal brav vergeben, kriege ich einen Pluspunkt und steige eine Etage höher.

Aber darum geht es überhaupt gar nicht, um Leistung, um Pluspunkte; und das klappt auf diesem Wege auch gar nicht. Dann passiert es nämlich, dass jemand vorschnell jemand anderem die Hand reicht und sagt dann: „Ich vergebe dir“, aber im Bauch rumort es weiter.

2004-10-17 Lebenskunst Vergebung Teil 1

Und ich vermute, dass Sie das kennen. Dass Sie Menschen vor Augen haben oder in Ihren Träumen von Menschen verfolgt werden, wo Sie innerlich so mehr als Hass im Bauch haben und wo sie sich so im stillen Kämmerlein denken: „Wenn ich dem doch einmal so richtig einen vor den Latz geben könnte!“ Oder Sie spielen so Situationen durch, wo sie eigentlich was sagen wollten, haben es dann aber nicht; und dann immer wieder überlegen: „wenn der mir noch einmal vor die Flinte kommt: dann aber...“. Vergebung ist nicht „mal eben“. Ist oft ein Prozess und Vergebung hat mit der richtigen Sicht der Dinge zu tun. Denn bei Vergebung geht es vor allem in erster Linie um mich. Wie kann ich mit Unrecht, das mir geschehen ist, so umgehen, dass es mir nicht noch weiter schadet?

Vergebung setzt ja voraus: jemand hat etwas gesagt oder getan, es ist etwas passiert, was mich verletzt hat, was mich gekränkt hat, was mich missbraucht hat. Und dann fühlt man sich ganz gesund eingeengt; das ist eine ganz gesunde Reaktion, dass man dann gekränkt ist, sich abgewertet fühlt, ausgenutzt, beschnitten, wie auch immer. Und eben feststellen muss, diese Situation, dieser Mensch, dieses Ereignis hat mich verletzt. Das tut weh! Und wenn etwas wehtut, wenn etwas verletzt ist, muss es versorgt werden und ich muss darauf achten, dass das nicht länger als nötig wehtut.

Das heißt also: Wenn Gott sagt: „Vergebt einander“, dann deshalb, weil er etwas genial Gutes im Sinn hat. Weil er eben nicht möchte, dass diese Verletzungen dauerhaft unser Leben kaputt machen, zerstören, wir dauerhaft Schmerzen haben. Er möchte, dass unser Leben gelingt und etwas, das kaputtgegangen ist, wieder heil wird. Es geht also gar nicht beim Vergeben um Leistung, dass ich da irgendwo einen frommen Pluspunkt brauche, sondern es geht darum, dass ich lerne heilsam mit anderen, aber vor allen Dingen heilsam mit mir umzugehen. Darum geht es bei dem Stichpunkt „Vergebung“.

Ich weiß nicht, ob Ihnen das auffällt, das Wort Vergebung kommt ja auch im Alltag vor. Da wird ein Studienplatz vergeben oder eine Lehrstelle wird vergeben. Dahinter steht ja, dass jemand was in der Hand hat und gibt es dann weg, weiter.



Und Vergebung in diesem Bereich Schuld und Verletzung bedeutet dann: Ich nehme etwas bewusst in die Hand, um es dann weg zu geben.

Ich nehme etwas bewusst in die Hand: ja, dieses Ereignis, diese Begebenheit, dieses Gespräch, dieses Wort, diese Tat, das tut mir weh, das schmerzt. Da bin ich tierisch wütend drüber, das hat mich sehr verletzt. Das heißt, wenn es um Vergebung geht, geht's immer darum, dass wir das als erstes zulassen und bejahen. Da ist etwas in meinem Leben, das fügt mir Schmerzen zu und deshalb bin ich auch ärgerlich und wütend und das auch zu Recht. Zu Recht ärgerlich und wütend. Und das Ganze tut mir weh.

Also in die Hand nehmen und dann aber auch weggeben, loslassen. Denn wenn ich das ja weiter behalte, schadet's mir nur auf Dauer und macht mein Leben weiter schwer. Also loslassen, weggeben.

Nur, wie geht das? Dazu soll die Predigtreihe Ihnen helfen, dass wir das einüben, dass wir das Lernen zu können. Und ich möchte Ihnen gerne vier Wege, vier Wege von Vergebung zeigen. Vier Möglichkeiten, dass wir lernen mit Verletzungen, mit Schuld so umzugehen, dass eben dieses Unrecht mir nicht weiter das Leben schwer macht.

Wichtig ist dabei, dass nicht jeder Weg immer hilft. Je nach Situation, je nach Verletzung, je nach Ereignis hilft vielleicht Weg zwei oder Möglichkeit vier oder auch Weg drei. Von daher kann es gut sein, dass sie nachher um elf aus dem Gottesdienst gehen und sagen: „Hat mir überhaupt nicht geholfen“. Dann kommen Sie nächste Woche wieder, vielleicht ist Weg zwei für Sie der richtige Weg. Oder im November Weg drei oder eben deshalb Buß- und Betttag Weg vier.

Also seien Sie dabei und bleiben Sie am Ball bei dieser Predigtreihe.

Heute Morgen der Erste Weg, der eine Hilfe sein kann überschrieben mit:

Vergeben lernen durch Verstehen.

2004-10-17 Lebenskunst Vergebung Teil 1

Der amerikanische Autor Brennan Manning beschreibt in einem seiner Bücher folgende Situation:

Ein Fahrgast ist unterwegs mit der U-Bahn und an der nächsten Station steigt ein Mann mit seinen drei kleinen Kindern ein. Und kaum haben diese kleinen drei Kinder mit dem Vater die U-Bahn betreten, verwandelt sich die U-Bahn in ein Tollhaus. Diese drei Kinder toben durch die Gegend, springen auf die Sitze, rennen durch die Gegend, schreien und brüllen und was weiß ich. Und man kann den einzelnen anderen Fahrgästen schon ansehen, wie die langsam schon einen dicken Hals bekommen. Und dieser eine Fahrgast nimmt sich irgendwann allen Mut zusammen und geht zu diesem Vater und sagt sehr freundlich: „Hören Sie mal, ich hab’ eine große Bitte. Können Sie nicht dafür sorgen, dass Ihre Kinder sich mal ruhig hinsetzen, das ist für uns andere doch sehr störend hier.“ Und da sagt dieser Vater: „Wir kommen gerade aus dem Krankenhaus und vor einer Stunde ist meine Frau gestorben und ich weiß beim besten Willen nicht, wie es weitergeht.“

Sie spüren an dieser Geschichte, dass die Wut, die dieser eine Fahrgast hat auf diesen Vater, der seine Kinder da so blöd toben lässt, dass diese Wut augenblicklich verschwindet, als dieses Gespräch stattfindet und der Fahrgast merkt: „Was geht hier eigentlich ab“? Und er kann diesen Vater verstehen.

Stellen Sie sich vor, dieses Gespräch hätte nicht stattgefunden, dann wäre dieser Fahrgast nach Hause gekommen, hätte womöglich zu Hause erzählt: „Ist ja unmöglich die Eltern von heutzutage“ und hätte sich so richtig in Hasstiraden ergossen, wie sich Väter mit ihren Kindern in der U-Bahn benehmen. Aber durch dieses Gespräch, durch dieses kurze Anfragen, durch dieses offene Reden verwandelt sich seine Wut sofort in Verständnis, weil er ahnen kann, was dieser Vater jetzt durchmacht und diese Wut, dieser Ärger, dieser Hass ist verflogen.

Vergebung kann gelingen, wenn ich jemand anderen verstehe. Und das wollen wir heute Morgen noch ein bisschen näher begucken unter drei Stichworten:

1. Tagesform Erstes Stichwort: Tagesform



Dazu Szenen einer Ehe:

Er hat also gerade die ganze Küche aufgeräumt nach dem Abendessen, während seine Frau am Telefon lange mit ihrer Freundin spricht. Als die Frau mit dem Telefonat fertig ist, ist der Mann ganz stolz und zeigt seiner Frau die Küche. Daraufhin sagt die, das sei doch wohl selbstverständlich, dass er so alle 2 – 3 Wochen mal mit anpackt. Und er kriegt so einen Hals. Das trifft und er ist zutiefst verärgert.

Wenn er nichts sagt, sondern sich schmollend zurückzieht, ist die Atmosphäre vergiftet, vielleicht für den ganzen Abend, vielleicht für die nächsten Tage. Wenn er aber sich äußert und sagt: „Du, diese Bemerkung hat mich sehr verletzt“, ändert sich das Ganze.

Es stellt sich nämlich heraus, dass seine Frau vor dem Abendessen eine äußerst ätzende Begegnung mit den Nachbarn hatte. Dann hat sie beim Abendessen gedacht: „Warum sagt mein Mann nichts“? Sie hat extra sein Lieblingsgericht gekocht und er sagt weder „lecker“ noch „toll“ noch „danke“ und dann noch dieses Gespräch mit der Freundin, wo sie auch noch den Hals gekriegt hat, weil die Freundin nur geklagt und gemosert hat.

Und im Gespräch klärt sich auf einmal, dass die Tagesform sozusagen mit dafür zuständig ist, dass das hier so geknallt hat. Im Gespräch kann der eine eben sagen, „Du, diese Bemerkung hat mich verletzt weil“ ... und der andere kann sagen: „Ich war aus dem und dem Grund so geladen, das konnte hier nur schief gehen“. Es ist also, wie so oft im Leben:

Sprechenden kann geholfen werden. Sprechenden kann geholfen werden!!!

Das gilt gerade bei dem Stichwort Vergebung. Sprechenden kann geholfen werden. Das man eben den Ärger, die Wut nicht runterschluckt, sondern angemessen zur Sprache bringt. Wie in der U-Bahn oder wie bei dieser Eheszene angemessen zur Sprache bringt und auf einmal entdeckt, „Ach so, deshalb hast du so reagiert...“ Und dann wird Vergebung möglich durch Verstehen. Weil z.B. die Tagesform dieses Verhalten einfach provoziert hat.

2. Stichwort: Biographie

2004-10-17 Lebenskunst Vergebung Teil 1

Wenn man einen Menschen besser kennt, ihn gut kennengelernt hat, sei es in der Familie oder im Freundeskreis, dann lernt man auch manche Verhaltensweisen, manche Reaktion besser zu verstehen. Und man entdeckt: manches was jemand tut, sagt oder nicht sagt, hängt mit seiner Biographie zusammen. Und dann kann man das verstehen.

Da kommt der Teenager mit seinen 16 Jahren ganz begeistert nach Hause von einer Freizeit und erzählt am Tisch in der Großfamilie (seine Eltern sind da und sein Großvater) erzählt ganz begeistert, wie sie beim Frühstück da mit dem Zucker rumgesaut haben und dem Nachbarn mal ordentlich 25 Löffel in die Tasse geschmissen haben. Daraufhin kriegt der Großvater so'nen Hals und hält ihm einen Vortrag über eine halbe Stunde, dass doch Zucker etwas sehr Wertvolles sei und dass man das doch beim besten Willen nicht macht. Und der Teenager ist völlig geknickt.

Wenn er aber seinen Großvater kennt und seine Kriegserfahrung kennt, dann weiß er, was dahinter steht, und dann weiß er auch, warum der Großvater an dieser Stelle so empfindlich reagiert, dass man eben mit Lebensmitteln nicht spielt. Aufgrund seiner Geschichte, aufgrund seiner Erfahrung und Kriegsgefangenschaft. Also auch hier könnte der Teenager lernen: der Großvater will mir gar nichts persönlich, der will mich gar nicht angreifen, will mich nicht beleidigen. Aber seine Biographie sorgt dafür, dass er so reagiert, wie er reagiert.

Und wenn ich das weiß, kann ich solche Situationen händeln, kann loslassen, kann auch vergeben, wenn der andere vielleicht über Gebühr sich aufregt, weil ich weiß: bei seiner Biographie, bei seiner Geschichte kann ich das verstehen. Das wäre das Zweite. Also: Vergebung kann gelingen durch Verstehen, wenn ich die Biographie des anderen mit hineinnehme und weiß: „Ach so, kann ich gut hören!“.

Damit hängt ein 3. zusammen: Eigene Anteile.

Sprich: Es geht dann darum, dass ich auch mal lerne, mich selber zu verstehen. Warum lasse ich mich eigentlich in einer gewissen Situation so treffen? Warum bin ich an dieser Stelle so gekränkt? Wo kommt das eigentlich her?

Da hat jemand seinen Garten auf Vordermann gebracht, Englischer Rasen, die Hecke geschnitten im 90 Gradwinkel, Blumenbeet hergerichtet, alles perfekt, wunderbar schön; und dann spielen die Nachbarskinder im Garten mit dem Ball, und es kommt wie es kommen musste, der Ball kommt rüber und eine Rose läßt den Kopf hängen und der Gartenbesitzer gerät außer sich und staucht die Nachbarskinder zusammen.

Wenn dieser Gartenbesitzer sich mal neben sich stellen würde und würde sich kritisch befragen: „Was mache ich da eigentlich? Was mache ich da eigentlich? Kann es sein, dass ich mich vielleicht zu stark mit meinem eigenen Garten identifiziere und ist das wirklich so, dass eine Rose wichtiger ist, als fröhliches Spielen von Kindern? War das nicht auch so, als ich damals fünf oder sieben war, dass ich froh war, dass die Nachbarn uns gewähren ließen?“

Das heißt, es kann sein, dass wenn ich irgendwo ärgerlich bin oder wütend und stell mich dann mal neben mich, dass ich mich selber mal befrage, warum reagiere ich da eigentlich so? Und dass ich dann vielleicht deshalb ganz leicht lerne loszulassen, zu vergeben, weil ich sehe: Ich selbst hab' mich verrannt. Ich reg' mich über etwas auf, fühle mich verletzt, aber es gibt eigentlich gar keinen Grund dafür, weil diese Kinder mit dem Ball, die wollen mir ja nichts persönlich.“

Also Vergeben gelingt durch Verstehen, indem ich die Tagesform des Anderen wahrnehme, indem ich vielleicht die Biographie, die Geschichte, die Prägung eines anderen Menschen ernst nehme und indem ich mich selber verstehen lerne. Warum reagiere ich eigentlich in bestimmten Situationen so gereizt?

Und das gelingt in der Regel eigentlich nur durch Gespräch. Sprechenden kann geholfen werden. Dass ich also hingehe und offen sage, angemessen sage: „Du oder Sie, ich fühle mich verletzt durch diese Bemerkung, dieses Wort, diese Handlung. Es tut mir weh, wenn du“ , um

2004-10-17 Lebenskunst Vergebung Teil 1

dann im Gespräch vielleicht zu entdecken, der andere will mir gar nichts Böses. Der hat nur so reagiert, weil die Tagesform, seine Biographie das provoziert haben.

Und „Sprechenden kann geholfen werden“, das gilt auch für mich selbst. Als ich vielleicht mal einen guten Freund oder eine gute Freundin einmal frage: „Du, du kennst mich doch gut, hast du eigentlich eine Ahnung, warum ich an diesem Punkt immer so äußerst aggressiv reagiere?“ Und der andere mir dann zeigen kann, spiegeln kann: „Ich erlebe dich so und so, versuche doch einmal, ob du an dieser Stelle nicht mal dazulernen kannst“.

Sprechenden kann geholfen werden. Es kann natürlich sein, dass es manchmal schwierig ist und es mag angeraten sein, je nach Situation, auch einen Dritten dazuzunehmen. Einen neutralen Gesprächspartner, der dann vermitteln kann, damit man sich zuhören und sich gegenseitig das sagen kann, was wichtig ist, damit Verstehen und Vergebung auch gelingen kann.

Das war heute Morgen der erste Weg, den ich Ihnen vorstellen wollte.

Verstehen. Den anderen verstehen in seiner Biographie, in seiner Tagesform und mich selber verstehen, warum ich eigentlich wie reagiere. Und das gelingt meistens nur durch ein offenes, klärendes Gespräch.

Aber, das hilft eben nur teilweise. Manchmal ist Gespräch gar nicht möglich. Oder ich hab' schon ein Gespräch geführt und bin voll vor die Wand gefahren. Was mache ich dann? Manchmal ist Gespräch nicht möglich, weil ich mich vor jemand anderes schützen muss, um nicht erneut überrollt oder verletzt zu werden. Und da helfen dann andere Wege und dazu mehr in der nächsten Woche.

Behalten wir eins: Wenn Gott sagt: „Vergebt einander“, dann nicht, um uns zu quälen auch nicht, um Leistung abzufordern, sondern weil er will, dass unser Leben gelingt, dass sich heilsam etwas verändert und wir nicht ständig leiden müssen unter Unrecht, das uns widerfahren ist. Von daher lassen Sie sich einladen auf diesen Weg; zu gucken, wie können wir Vergebung lernen? Und heute Morgen war das das Erste: Vergeben lernen durch Verstehen.

Amen.

