

## Predigten

Thema: Lebenskunst Vergebung, Teil 4

Bibeltext: Römer 12, 17 – 19

Datum: 28.11.2004, Gottesdienst

Verfasser: Pastor Lars Linder

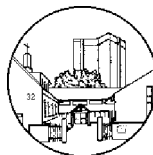
Impressum: Freie evangelische Gemeinde Essen – Mitte

Hofterbergstrasse 32

45127 Essen

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

eMail: [pastor@essen-mitte.feg.de](mailto:pastor@essen-mitte.feg.de)



---

2004-11-28 Lebenskunst Vergebung Teil 4

Liebe Gemeinde,

Harald Trotzki hat es gerade schon gesagt, dass entgegen der guten Gewohnheit am ersten Advent logischer Weise auch über Advent zu predigen, wir heute einen Ausreißer machen müssen, weil Buß- und Betttag die vierte Predigt zum Thema „Lebenskunst Vergebung“ ja krankheitsbedingt ausfallen musste. Von daher also heute morgen noch mal dieses Thema, womit wir dann diese Predigtreihe abschließen werden. Wobei damit natürlich dieses Thema nicht vorbei ist, weil dieses Können, „Vergebenkönnen“, ein Lebensthema ist, wo wir ein Leben lang üben und lernen müssen.

Von daher möchte ich Ihnen gerne noch einmal zwei Bücher empfehlen: Das Eine, was dieser Predigtreihe den Namen gegeben hat: „Lebenskunst Vergebung“ von Martin Grabe und zum anderen dieses Büchlein von Anselm Grün „Vergib dir selbst“. Beides liegt am Büchertisch aus. Und Beides lohnt sich, um für sich selber bei diesem Thema am Ball zu bleiben, um dazu zu lernen.

Wir hatten davon gesprochen, dass es vier Wege, vier Möglichkeiten gibt, zum Thema Vergebung. Drei hatten wir kennen gelernt.

**1. „Vergebung durch Verstehen“**, das war das Erste. Indem ich die Biographie, die Tagesform eines Anderen verstehe, wahrnehme und ich dadurch kapiere, warum er in gewissen Situationen so und nicht anders reagiert oder handelt und ich dadurch das einordnen kann. Auch Verstehen von mir selbst, dass ich entdecke, warum bin ich eigentlich an dieser Stelle so empfindlich. Sich selber also auch verstehen.

Das **2. war „Vergeben durch Relativieren“**. Wir hatten dieses Gotteswort gehört von dem Knecht, der von seinem König eine Riesenschuld erlassen bekam und dann nicht in der Lage war, seinem Mitknecht einen Minimalbetrag zu erlassen. Und wir hatten gesehen, es ging darum, dass ich meine Schuld in Beziehung setze zu der Schuld des Anderen und entdecke: Wir leben beide von der Vergebung Gottes. „Vergeben durch Relativieren.“

Und die **3. Predigt war zu dem Thema „Vergebung durch Wiedergutmachung“**. Wir hatten Paulus wahrgenommen, gesehen, er war in Philippi öffentlich ausgepeitscht und ins Gefängnis

---

2004-11-28 Lebenskunst Vergebung Teil 4

gekommen und hinterher wurde er dann entlassen und hatte eben darauf bestanden, dass die Juristen sich bei ihm entschuldigen für diese menschenunwürdige Behandlung. Paulus bestand darauf, dass ein Ausgleich geschieht und dass öffentlich die Sache wieder gutgemacht wird. „Vergeben durch Wiedergutmachung“.

Nur, und auch das war uns immer schon klar, dass diese drei Wege ja nicht immer helfen. Da gibt es Menschen, die versuche ich zu verstehen. Ich bemühe mich, deren Biographie ernst zu nehmen und deren Tagesform zu achten, und dennoch stelle ich fest, dass ihr Handeln auf Dauer schlicht und ergreifend ungerecht ist und ich trotz des Bemühens um Verstehen merke, ich werde hier ständig neu verletzt und damit komme ich nicht klar.

Da gibt's auch Situationen, da bemüht man sich, die Schuld des Anderen in Beziehung zu bringen zu seiner eigenen Schuld und merkt doch: Ich komme so nicht weiter. Weil das, was mir da bei dem Anderen begegnet, ich einfach nicht einordnen kann und weil es mich ständig neu kränkt.

Oder man versucht, sich für Wiedergutmachung einzusetzen, sucht das Gespräch, bittet darum, dass der Andere sich entschuldigt, irgendwas wieder in Ordnung bringt, wo er etwas in Ordnung bringen kann. Und das geschieht nicht. Im Gegenteil ich werde neu gekränkt, neu verletzt, neu fertig gemacht. Und dieser Satz: „Sprechenden kann geholfen werden“, der ja oft stimmt, stimmt in diesem Falle dann nicht.

Was sollen wir also tun?

Wenn es Situationen gibt, da lassen Andere nicht mit sich reden, lassen sich nicht hinterfragen, korrigieren. Was tun, wenn da Menschen sind, die mir Unrecht zugefügt haben und die ich nicht mehr erreichen kann zu einem klärenden Gespräch oder zu einer Wiedergutmachung? Die unbekannt verzogen sind oder nicht mehr leben? Was tun, wenn das Unrecht, das mir geschehen ist, mich dermaßen tief verletzt hat, dass ich da nicht so einfach drüberkomme, weil die Wunde einfach zu tief ist, trotz dieser Versuche eins bis drei.

Was tun?



---

2004-11-28 Lebenskunst Vergebung Teil 4

Zunächst, je nach Situation, gilt es sich zu schützen. Auch das klang schon an bei der letzten Predigt, zu schützen deshalb, dass mir nicht neu Unrecht zugefügt wird. Das Opfer, um es mal so zu sagen, das Opfer muss sich schützen vor dem Täter. Und das kann zu einem darin bestehen, dass ich jeweils stark und deutlich Grenzen setze: „Bis hierhin und nicht weiter.“ Das kann aber auch darin bestehen, dass ich eventuell mich von diesem Menschen fernhalten muss, aus seinem Dunstkreis verschwinde. Also, dass ich unter Umständen, wenn es ganz schlimm kommt, den Sportverein wechseln muss, weil der eine Sportkamerad mich einfach fertig macht und ich komme nicht gegen ihn an. Es kann sein, dass ich auch im Raum der Gemeinde vielleicht einen Hauskreis verlassen muss, weil ich merke, ich komme da nicht mehr zurecht, trotz bester Bemühungen. Es kann sein, dass ich auch irgendwelche Beziehungen abbrechen muss, weil ich merke, sonst komme ich hier unter die Räder und überlebe auf Dauer nicht. Das kann sein. Abraham und Lot sind so ein Beispiel im Alten Testament, die nahe beieinander waren und wo ständig Grenzverletzung stattfand und wo irgendwann die beiden sagen: „So geht das nicht weiter. Um uns beide zu schützen, gehen wir auseinander, du rechts und ich links. Geh in Frieden, aber geh, damit wir nicht ständig uns gegenseitig verletzen und kränken.“ Das kann sein, dass das sein muss.

Das ist die eine Seite. Also, der der Unrecht erlitten hat, bzw. der immer wieder neu verletzt, entmutigt, gedemütigt wird, dass er sich schützen muss vor dem, der dieses Unrecht ausübt und unter Umständen geht.

Aber, ich muss ja trotz allem lernen und einen Weg finden, dieses Unrecht für mich selber zu klären. Ich muss es ja auch irgendwie innerlich verarbeiten, wenn ich es mit dem Täter schon nicht klären kann, sonst schleppe ich dieses Unrecht und diese Wunde ein Leben lang mit mir herum. Und auch diese Feindschaft, dieser Hass gegenüber diesem „Täter“ quält mich ein Leben lang. Wie kann das nun gelingen?

Dazu ein Gotteswort aus dem Römerbrief, aus dem 12. Kapitel ab Vers 17. Da schreibt Paulus:

*17 Vergeltet niemandem Böses mit Bösem. Seid auf Gutes bedacht gegenüber jedermann. 18 Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden. 19 Rächt euch nicht*



---

2004-11-28 Lebenskunst Vergebung Teil 4

*selbst, meine Lieben, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes; denn es steht geschrieben (5. Mose 32,35): »Die Rache ist mein; ich will vergelten, spricht der Herr.«*

Auch da ist es wieder zum Staunen, wie ehrlich und wie realistisch Gott in seinem Wort ist. Paulus schreibt hier: „*Ist es möglich, so habt mit allen Menschen Frieden.*“ Ist es möglich? Ist aber nicht immer möglich. Also ist es möglich, dann ja, aber es gibt auch Situationen, da muss man ehrlich sagen, es ist nicht möglich. Und Paulus schreibt hier: „*Soviel an euch liegt, habt mit allen Frieden.*“ Da steckt ja drin, zum Frieden gehören immer mindestens Zwei. Soviel an euch liegt. Aber auch da, wenn ich versuche, mit jemandem etwas zu klären und es lässt sich nicht klären, der Andere lässt sich auf einen Klärungsprozess nicht ein, an mir hat es nicht gelegen, obwohl ich 100 % gegeben hab’, aber am Anderen. Also, soviel an euch liegt. Wenn ihr alles getan habt, was ihr konntet, liegt’s nicht mehr an euch. Habt mit allen Frieden.

Was also dann, wenn wir feststellen, es ist nicht möglich bzw. es liegt nicht an mir. Ich habe das, was ich kann, ich habe alles Menschenmögliche getan und trotzdem ist es nicht zu klären. Was dann? Paulus gibt uns hier zwei Wege an. Einen Weg wie es nicht geht und einen Weg wie es geht. Dieser Weg, wie es geht ist dann die vierte Möglichkeit. Was geht denn nicht? Was, sagt Paulus, hilft nicht? „*Vergeltet niemandem Böses mit Bösem, rächt euch nicht selbst.*“ Dieser Weg geht auf Dauer nicht.

Ich vermute, dass Sie das alle kennen, so den Gedanken: „Also wenn ich ja einmal so richtig könnte, wie ich wollte, dann würde ich dem aber ..... Oder, wenn ich mal so richtig könnte, wie ich wollte, dann würde ich der aber mal zeigen, was ´ne Harke ist.“ Das wir so innere Rachefantasien haben, dass wir uns innerlich vorstellen: Boh?, dem könnte ich mal so rechts und links, -mindestens....

Und dass wir das dann uns nicht nur vorstellen, sondern dass wir anfangen, es innerlich auch durchzuspielen und dass wir uns dann auch da hineinsteigern, dass dann diese Hass- und Rachegeanken uns ganz einnehmen können, dass man manchmal dann kaum noch in der Lage ist, anderes gescheit anzupacken und zu tun. Ich vermute, dass Sie das kennen. Darin steckt ja, dass wir uns von Herzen wünschen, dass der Mensch, der uns verletzt, vergewaltigt, gedemütigt oder was auch immer hat, dass dieser Mensch selbst geschädigt wird. Ja, am liebsten würden



---

2004-11-28 Lebenskunst Vergebung Teil 4

wir ihn selber schädigen, ihm selbst mal so richtig an die Gurgel gehen. Nur, die Frage stellt sich, würde das auf Dauer helfen? Wir nehmen ein ganz einfaches, etwas absurdes Beispiel:

Stellen Sie sich vor, sie haben ein Garten und ihr Nachbar, in einer Nacht- und Nebelaktion, warum auch immer, kommt er in ihren Garten und holzt ihren Apfelbaum ab. Am nächsten morgen sehen sie, da ist nur noch ein Stumpf übrig geblieben. Was würde es denn helfen, wenn sie in der nächsten Nacht einen Rachefeldzug starten und in den Garten ihres Nachbarn gehen und dort auch einen Apfelbaum absägen, was würde das helfen? Klar, kann man jetzt sagen, ich habe dem zumindest mal gezeigt, was 'ne Harke ist. Aber, sie haben mit diesem Rachefeldzug – der hat auch einen Apfelbaum weniger – haben sie nichts gewonnen. Denn durch diesen Rachefeldzug gewinnen sie selbst keine neuen Früchte. Es wächst nichts Neues in ihrem Garten. Da entsteht nichts Neues, sondern sie selbst sind weiter im Minus und der Andere ist auch im Minus. Das heißt, durch diesen Rachefeldzug ändert sich nichts ins Positive. Es wäre also im Grunde genommen hilfreicher, diese Wut über diesen Nachbarn, der den Apfelbaum abgesägt hat, umzusetzen in eine positive Energie, um etwas zu erreichen was Früchte trägt. Was Gewinn verspricht, was aufblühen kann, etwas Neues, und was dafür Sorge trägt, dass unser Herz wieder frei wird.

Denn ich glaube, dass das hier unser größtes Problem ist, wenn wir Unrecht erlebt haben, wenn ein Mensch uns schwer verletzt hat, und wir das nicht vergeben können, nicht weggeben können, dass wir dann in unseren Gedanken immer wieder negativ besetzt sind. Dass wir uns innerlich immer wieder damit beschäftigen, mit dieser Geschichte, dass wir innerlich immer wieder wütend werden, innerlich immer wieder diese Hassgedanken haben, und dass das auf Dauer unser Leben einfach beschwert. Kopf und Herz sind besetzt und sind eben nicht frei für etwas Neues, für etwas Schönes, für etwas Gutes. Denn nur, wer Dinge loslassen kann, kann auch Neues ergreifen, empfangen.

Darum noch einmal: Wie werde ich Unrecht los, wie kann ich vergeben, wenn diese Wege eins bis drei nicht helfen und wenn dieser Rachefeldzug auch nicht hilft?



---

2004-11-28 Lebenskunst Vergebung Teil 4

Paulus sagt: „**Vergeben kann gelingen durch Delegieren.**“ **Das ist die vierte Möglichkeit.** Er schreibt hier, „*Gebt Raum dem Zorn Gottes. Es steht geschrieben: „Die Rache ist mein, ich will vergelten“, spricht Gott, der Herr.*“

Es geht bei diesem Vierten darum, dass wir diese ganze Unrechtsangelegenheit, die uns das Leben schwer macht, dass wir diese ganze Unrechtsangelegenheit an eine übergeordnete Instanz weitergeben und übertragen, delegieren. Was ist damit gemeint?

Wir erleben das im Alltag ganz menschlich z.B. da, wo Gerichtsverfahren stattfinden. Das ist eine übergeordnete Instanz, ein Gericht, und es hat einen Sachverhalt zu klären, und zwar so – in der Regel zu mindestens – dass der Geschädigte sein Recht bekommt. Nur, das muss man direkt dazu sagen, so ein Gerichtsverfahren hilft nicht unbedingt der Seele des Betroffenen. Sie werden es vielleicht noch wissen: Vor vielen, vielen Jahren machte ein Prozess Schlagzeilen, wo eine Mutter im Gerichtssaal den Mörder ihrer Tochter erschossen hat, weil das Urteil des Gerichts in ihren Augen zu milde war. Also, selbst wenn per Gericht Urteile gesprochen werden, Wiedergutmachung geschieht, kann die Seele oft nicht mit. Kann nicht vergeben. Und das hier nun meint dieser Weg vier, da wo auch Wiedergutmachung nicht gelingt, müssen wir die Sache an Gott delegieren. Aber wie?

Es geht darum, dass ich meinen Hass und meine Rache an Gott abgebe. Dass ich diese ganze Unrechtsgeschichte samt Bestrafung des Täters Gott überlasse und dass ich seinem Zorn Raum gebe. Das sagt Paulus ja hier: „*Rächt euch nicht selber, sondern gebt dem Zorn Gottes Raum.*“ Denn das muss uns klar sein: wenn uns Unrecht geschehen ist, dann leidet Gott mit uns. Wenn jemand verletzt worden ist, vergewaltigt, gedemütigt, dann ist Gott denen nahe, die leiden, die ein zerschlagenes Herz haben (siehe die Predigt letzter Woche), die nicht mehr können, weil ihre Seele tief verwundet ist. Gott lässt das nicht kalt. Gott lässt das nicht kalt, wenn jemand am Arbeitsplatz gemobbt wird. Gott berührt das zutiefst, wenn ein Machtmensch mich missbraucht. Gott ist bewegt davon, wenn wir darum trauern müssen, dass jemand gestorben ist, weil jemand mit besoffenem Kopf Auto gefahren ist. Gott leidet mit, wenn einem der Mund verboten wird. Gott ist zutiefst betroffen und bewegt, wenn jemand sexuell missbraucht worden ist. Gott leidet und weint mit, wenn einer von seinem betrunkenen Vater geschlagen worden ist – und – und –



---

2004-11-28 Lebenskunst Vergebung Teil 4

und. Gott leidet zutiefst an dem Unrecht, das Menschen, das Ihnen, das mir zugefügt wird, das wir dann auch oft nicht vergeben können, weil es so tief uns trifft und uns so tief schädigt. Gott leidet mit und ist genau wie wir der Meinung, dass der Täter auf Heller und Pfennig bezahlen muss. „Schuld kann nur durch Sühne wieder gutgemacht werden!“

Schuld kann nur durch Sühne beseitigt werden. Das ist Gott selbst, der so denkt. Schuld kann nur durch Sühne beseitigt werden. Und weil Gott so denkt, dass Schuld auf Heller und Pfennig bezahlt werden muss, können wir ihm unsere Unrechtsgeschichte abgeben: „Kümmere du dich drum, ich selber kann mich nicht drum kümmern, ich hab’ alles versucht, ich kann das nicht, ich geb’ dir diese ganze Unrechtsgeschichte ab und du kümmer dich darum.“

Nochmal, damit wir das begreifen: wenn jemand schwer verletzt wurde, wenn jemandem Unrecht widerfahren ist, das er einfach nicht so loslassen kann, dann hilft es eben oft nicht, wenn wir versuchen, den Täter zu verstehen oder Schuld zu relativieren, es hilft aber eben auch nicht, dass wir uns festbeißen an diesem Hass und an dieser Wut und an dieser Verletztheit, sondern dass ich mich dagegen wehre auf Dauer, dass der Andere Macht hat über mich. Denn das ist ja der Fall, wenn wir uns festbeißen an dieser Wut, wenn diese Grübelfantasien kommen, wenn wir uns immer wieder reinsteigern, „wenn ich doch nur könnte...“, besitzt der Andere immer noch Macht über mein Leben, greift immer noch in mein Leben ein, der mich da geschädigt hat. Und wir können nur aufhören, wenn wir diese negativen Gedanken und diesen Hass loswerden, abgeben und die Rache selbst jemand anderem überlassen. Gott geben.

Wir kommen nur weiter, wenn wir sozusagen diese Unrechtsgeschichte, diesen Schuldschein, den wir da mit uns herumtragen, dass wir den Gott geben. Ich vergebe den Schuldschein an Gott. Diese Schuld habe ich erlebt und die macht mein Leben unendlich traurig und schwer. Aber ich will neu leben, deshalb gebe ich diesen Schuldschein an dich. Ich vergebe den Schuldschein an Gott. Wie denn konkret?

Konkret zum einen, dass wir lernen zu beten. Ich weiß nicht, ob sie eben, als Svenja Trotzki den Psalm vorgelesen hat, hingehört haben. Psalm 55, lesen sie zu Hause mal in Ruhe nach, wie ehrlich und wie voller Wut und auch voller Ärger David seine Not Gott klagt. Dass wir das Gott sagen, auch mit dieser Drastigkeit, was uns das Herz schwer macht, dass wir ihm das hinhalten,



---

2004-11-28 Lebenskunst Vergebung Teil 4

damit es zu Gottes Anliegen wird: *„Wirf dein Anliegen auf den Herrn, er wird sich darum kümmern. Er macht es zu seinem Anliegen.“*

Oder wie Martin Grabe in seinem Buch vorschlägt, dass wir eine Art „Übergabebet“ sprechen in dem Sinne, dass wir diesen Schuldschein bewusst Gott geben, damit wir ihn los sind. Ich lese dieses Gebet mal vor, das er in seinem Buch vorschlägt. Sie können es gleich draußen auch am Ausgang mitnehmen. Er schlägt folgendes als Gebet vor:

„Mein Gott, der Täter hat eine Strafe als Sühne für seine Tat verdient. Dazu stehe ich auch als Christ. Weil ich aber an Dich glaube, glaube ich auch, dass die wahre und tiefste Gerechtigkeit bei Dir ist. Ich verzichte darum darauf, mich in Worten, Gedanken und Taten zu rächen und dabei zwangsläufig neues Unrecht zu tun. Stattdessen gebe ich die Rache an Dich ab. Der Du sagst, dass sie Dein ist. Den Schuldschein, den ich bisher festgehalten habe und der mir schlaflose Nächte, so viele Hassgedanken und Grübeleien eingebracht hat, den will ich nicht mehr haben. Ich will ihn ein für alle Mal an Dich abgeben. Amen.“

Das ist auch Vergebung. Ich vergebe den Schuldschein an Gott. Was Gott dann damit macht ist seine Sache. In Jesus hat er sich ja vorgestellt als einer der Schuld ernst nimmt und der dafür sorgt, dass Schuld wirklich auf Heller und Pfennig bezahlt wird. Mit dem markanten Unterschied allerdings, dass er selbst bezahlt! In Jesus treffen sozusagen Gottes Gerechtigkeit und seine Barmherzigkeit in Person zusammen. Jesus stirbt und zahlt am Kreuz für mich, wie für alle anderen Menschen; auch für die, die mich in irgendeiner Form misshandeln, verachten, vergewaltigen oder demütigen.

Wie Gott damit klar kommt, ist dann seine Sache. Ich muss das emotional nicht verstehen, geschweige denn nachempfinden. Ich muss auch nicht Liebe für den Täter empfinden. Für uns geht es in einem ersten Schritt einfach darum, Gott diesen Schuldschein zu geben, diesen Schuldschein an Gott zu vergeben, damit ich endlich neues in die Hand nehmen kann. Damit ich herauskomme aus dem Sumpf der selbstquälerischen Hassgedanken. Dazu lade ich Sie heute konkret ein. Sie haben dazu heute mindestens drei Möglichkeiten:



---

2004-11-28 Lebenskunst Vergebung Teil 4

1. Nach der Predigt in der Stille beten; sie können, wenn Sie wollen, mit einsteigen in das Gebet, das ich Ihnen in Anlehnung an das eben zitierte Gebet vorlese.
2. Sie können selbst ein Klagegebet an Gott schreiben, ähnlich wie wir das eben in Psalm 55 gehört haben. Sie finden draußen neben den Liederbüchern Briefpapier und Umschläge. Sie können den Brief dann zuhause in den Mülleimer werfen; oder auch nächsten Sonntag mitbringen, dass wir ihn nach dem Gottesdienst draußen verbrennen.
3. Sie suchen sich einen Menschen Ihres Vertrauens, mit dem Sie reden, wo Sie Ihr Herz ausschütten können und mit dem Sie zusammen in der eben vorgestellten Weise beten.

Diese Angebote haben den Vorteil, dass Sie sich in kritischen Situationen daran erinnern können. Dann nämlich, wenn die alten negativen Gedanken und Hassgefühle sich wieder melden; dann können Sie sich darauf berufen: im Gottesdienst am 28.11. habe ich das Gebet gesprochen, oder habe in der Woche vor dem zweiten Advent dieses Klagegebet an Gott abgegeben oder habe mit einem Menschen gesprochen und gebetet und der ist mein Zeuge. Der Schuldschein ist wirklich an Gott vergeben, so dass die negativen Gedanken kein Recht mehr auf mich haben.

Das ist also Weg vier: Vergeben durch delegieren. „*Gebt Raum dem Zorn Gottes; die Rache ist mein*“, spricht Gott, der Herr. Ob Gott die Menschen, die Ihnen geschadet haben, zur Umkehr ruft, ob und wie er Ihnen Vergebung gewährt, das nicht mehr Ihr Problem; das ist Gottes Sache. Wir sind mit diesem Verhalten nahe dran an Jesus. Er betet am Kreuz: „*Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun!*“ Er sagt interessanter weise ja nicht: „*Ich vergebe ihnen!*“ So auch wir in schwierigen Situationen: Wir vergeben den Schuldschein an Gott. Wir entlasten uns damit auch von dem Zwang, dass wir von uns aus Vergeben müssten und geben die Sache an Gott ab. Ich überfordere mich damit auch nicht; ich vergewaltige damit auch nicht meine Gefühle (als Christ müsstest Du doch eigentlich...). Denn: ich bin nicht der Heiland – das ist er. Darum gebe ich das ab, damit ich frei bin. Der andere hat dann keine Macht mehr über mich, weil ich die ganze Unrechtsgeschichte an Gott delegiert habe. Der Schuldschein ist vergeben, und nun ist es Gottes Sache und nicht mehr meine. Gott sei Dank.

Amen.

