



Mit Emotionen umgehen

Teil 6: Zorn (Teil 4) – Vergebung praktizieren.

I. Vergebung verstehen¹ (Mt. 18,21-35).

1.1 Vergebung ist kostspielig (v.21 – v.27).

- Zu vergeben bedeutet, die ausstehenden Schulden zu erlassen und selbst für die Kosten aufzukommen (v.27 + v.32).
- Die Vergebung unserer Sünden war kostspielig für Gott (Mk. 10,45). Und nur darum können auch wir anderen vergeben (Mk. 11,25-26; Eph. 4,32).
- Nicht zu vergeben ist noch kostspieliger (v.28-30 + v.35).

1.2 Wann vergeben wir?

- Für unsere *Fehler* und *Unfälle* bitten wir um Entschuldigung. Für unsere *Sünden* bitten wir um Vergebung.
- Vergebung ist zuallererst *vertikal* (zwischen Menschen und Gott) und dann *horizontal* (zwischen Menschen). Wir vergeben unserem Bruder, *nachdem* er Gott um Vergebung gebeten hat (Mk. 11,25-26; Lk. 17,3).

1.3 Was ist Vergebung *nicht*?

- Vergeben bedeutet **nicht** „Friede um jeden Preis“ (Röm. 12,18).
- Vergeben bedeutet **nicht** vergessen (Jer. 31,34).
- Vergeben bedeutet **nicht**, so zu tun, als wäre es nie passiert.

II. Vergebung praktizieren².

2.1 Was bedeutet es, jemandem zu vergeben? (Mt. 18,28 + 30)

- Wenn wir jemandem vergeben haben, dann verzichten wir darauf...
 - ... es der anderen Person vorzuhalten.
 - ... es anderen Personen gegenüber zur Sprache bringen.
 - ... es uns selbst immer wieder vor Augen zu führen.
- *Deine Entscheidung zu vergeben beutet, dass Du alles dafür tust, dass diese Sünde nicht länger zwischen Dir und [Deinem Gegenüber] steht.*³

¹ Smith, W.T. (2010). *Marriage Matters*. Greensboro: New Growth Press (S.163-191).

² Lane, T.S. (2005). Pursuing and Granting Forgiveness. *Journal of Biblical Counseling*, 23(2), 52-59.

³ Smith, W.T. (2010). *Marriage Matters*. Greensboro: New Growth Press (S.172).

- Wenn wir jemandem **nicht** vergeben haben, dann „erwähnen“ wir es „hin und wieder einmal“ dieser Person (und anderen Personen „gelegentlich“) gegenüber – oder aber wir schwelgen selbst in diesen Erinnerungen.

2.2 Vergebung ist ein Prozess (Mt. 18,21-22).

- Vergebung ist nicht nur ein einmaliges Ereignis, sondern eine tägliche Entscheidung.
- *Die unaufhörlichen Provokationen des täglichen Lebens zu verzeihen – der herrischen Schwiegermutter, dem tyrannischen Ehemann, der nörgelnden Ehefrau, der egoistischen Tochter, dem arglosen Sohn weiter zu verzeihen – wie können wir das tun? Ich denke nur dadurch, indem wir uns daran erinnern, wo wir stehen, indem wir unsere Worte wirklich meinen, wenn wir jeden Abend in unseren Gebeten sagen: "Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern." Uns wird Vergebung zu keinen anderen Bedingungen angeboten. Sie abzulehnen, bedeutet, dass wir Gottes Barmherzigkeit für uns selbst ablehnen. Es gibt keinen einzigen Hinweis auf Ausnahmen, und Gott meint, was er sagt.⁴*

2.3 Wie praktizieren wir Vergebung (bzw. Buße)?

- C.S. Lewis: *Jeder denkt, dass Vergebung eine schöne Idee ist, bis er etwas zu vergeben hat⁵.*
- Ohne „wenn“ und „aber“.
- Wir bitten jemand Anderen um Vergebung (d.h. wir tun Buße), indem wir...
 - (1) ...unsere Fehler und Sünden zugeben... (Spr. 28,13)
 - (2) ...spezifisch werden.
 - (3) ...ohne Minimierung der Verletzungen und des entstandenen Schadens.
 - (4) ...die Verletzungen unseres Gegenübers *sehen* und *hören*.
 - (5) ...die Konsequenzen akzeptieren.
 - (6) ...nach Veränderung streben.
 - (7) ...unserem Gegenüber Zeit gewähren.

2.4 Was hindert uns daran, Vergebung zu praktizieren?

- Wir glauben nicht wirklich, dass wir Vergebung nötig haben.
- Wir glauben nicht wirklich, dass wir vergeben werden könnten.
- Wir wollen Gottes Gnade nicht wirklich.
- Wir haben eine richtende Haltung (Lk. 6,37).
- Wir werden nicht länger vom Evangelium geschockt.

⁴ C.S. Lewis in seinem Buch „The Weight of Glory“ (<https://www.lewissociety.org/quotes/>)

⁵ C.S. Lewis in seinem Buch „Mere Christianity“ (<https://www.goodreads.com/quotes/198171-everyone-thinks-forgiveness-is-a-lovely-idea-until-he-has>)



Fragen zum Bibelunterricht

- Erinnerst Du Dich daran, dass jemand bei Dir Vergebung gesucht hat? Wie hat er/sie das getan? Welchen Einfluss hatte das auf eure Beziehung?
- Welche Aspekte von Vergebung fallen Dir schwerer als andere? Was ist der Unterschied zwischen den „einfachen“ Aspekten und den „schwierigen“ Aspekten?
- Habt ihr das schon einmal gehört, dass jemand sagt, „Ich kann mir einfach nicht verzeihen“? Was sagt diese Person *wirklich*?
- Was hindert uns daran, Vergebung zu suchen (Buße zu tun)? Was denkt Ihr?

Tiefer graben

- Was ist Buße? Oder anders gefragt: Was *beinhaltet* Buße? Lest hierzu Psalm 51.
- Gott hat uns in Christus unsere Sünden vergeben – *obwohl* Er weiß, dass wir wieder sündigen werden.
 - Warum tut Gott das? Nehmt euch einen Moment um darüber nachzudenken.
 - Was bedeutet das für Vergebung in unseren Beziehungen?
 - Lest euch danach das Zitat von Winston Smith durch.
- Was kann uns helfen Vergebung zu praktizieren. Die einfache Antwort ist, *Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer Klage gegen den anderen hat; wie auch der Herr euch vergeben hat, so auch ihr!* (Kol. 3,13) Aber welche praktischen Schritte können wir unternehmen? Wir haben einige Schritte schon im Bibelunterricht betrachtet. Hier noch ein paar weitere Ideen:
 - Lest Lukas 6,36-42.
 - Welche Verbindung zieht Jesus zwischen Richten und Vergeben (v.37)? Was bedeutet das für uns? Was bedeutet das für unsere Haltung einander gegenüber? Für unsere Worte & Taten? Beachtet v.a. die Verbindung zwischen v.37 und v.42.
 - Nebenbei: vergleicht Sprüche 10,17 und Lukas 6,39.
 - Wie zeigt sich die Macht Gottes in dem „simplen Akt der Vergebung“? Was ist unsere Hoffnung? Lest hierzu Lukas 17,4-6.

Für die persönliche Reflexion



- *Gott beschloss, auch durch unsere Sündhaftigkeit Gutes zu erreichen. Gott vergibt uns nicht nur unsere Sünden, vielmehr verspricht Er, selbst unser schlimmstes Versagen zu nutzen, um in unserem Leben und in unserer Beziehung zu ihm Gutes zu tun. Wenn wir unseren [Nächsten] vergeben, vertrauen wir darauf, dass Gott für unser Wohl und das Wohl unserer [Beziehung] arbeiten wird⁶.*
- *Vielleicht müssen wir [hier ganz besonders] unsere Anbetung im Auge behalten. Wenn wir uns nicht auf Gott als unseren Erlöser und die Quelle aller Vergebung konzentrieren, wird unser Bemühen um Vergebung immer zu kurz kommen. Die Bibel lehrt uns, wie man vergibt, aber ihre Grundlagen finden wir in Gott selbst und in der Kraft des Evangeliums. Wenn wir voranschreiten, wollen wir den konkreten Ausdruck der Vergebung tief in dem Wunder und der Freude Gottes verwurzelt lassen – nämlich, dass Gottes Vergebung uns widerfahren ist⁷.*

⁶ Smith, W.T. (2010). *Marriage Matters*. Greensboro: New Growth Press (S.167).

⁷ Smith, W.T. (2010). *Marriage Matters*. Greensboro: New Growth Press (S.191).