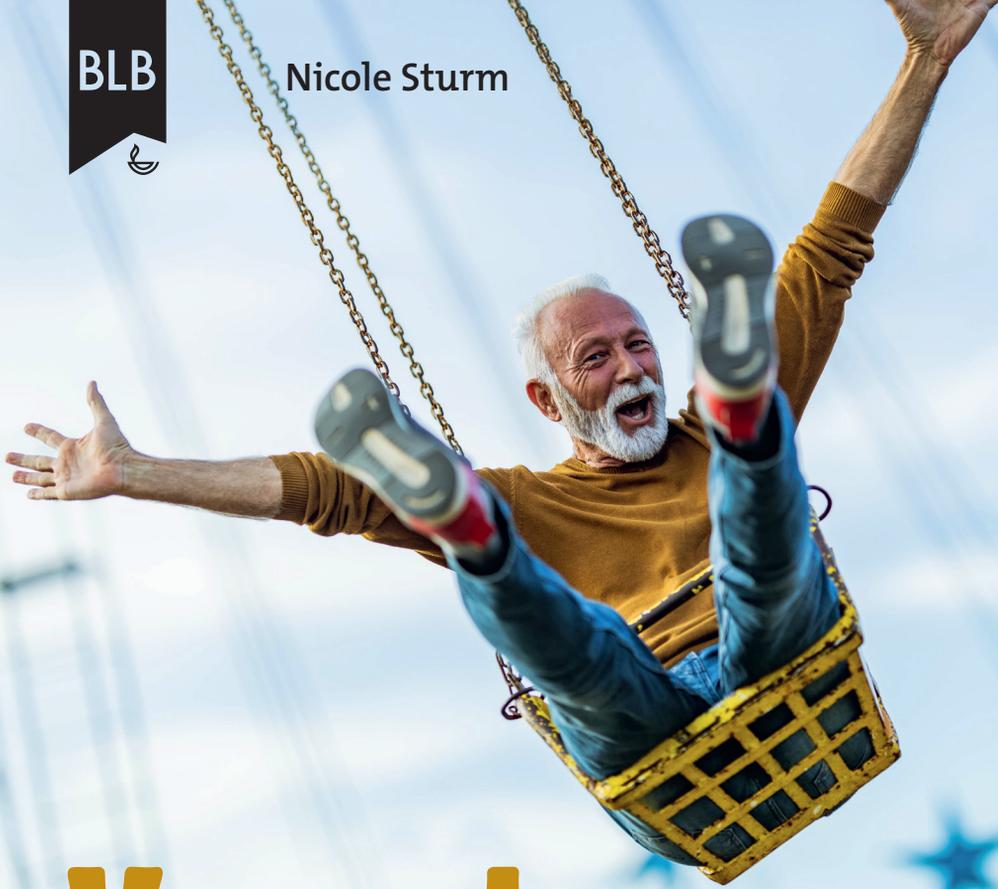


BLB



Nicole Sturm



# Vergebung,

*die befreit*

18 Bibellese-Impulse  
zum Nachahmen

## NACHAHMER SEIN

Als Kinder lernen wir von unseren Eltern, wie wir uns zu benehmen haben. Werte wie Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft stehen bei vielen Familien ganz oben auf der „Benimm-Liste“. Das liegt nicht nur daran, dass „man das eben so macht“, sondern dass Menschen oft selbst schon erlebt haben, wie gut ihnen diese Umgangsformen tun.



Epheser 4,32

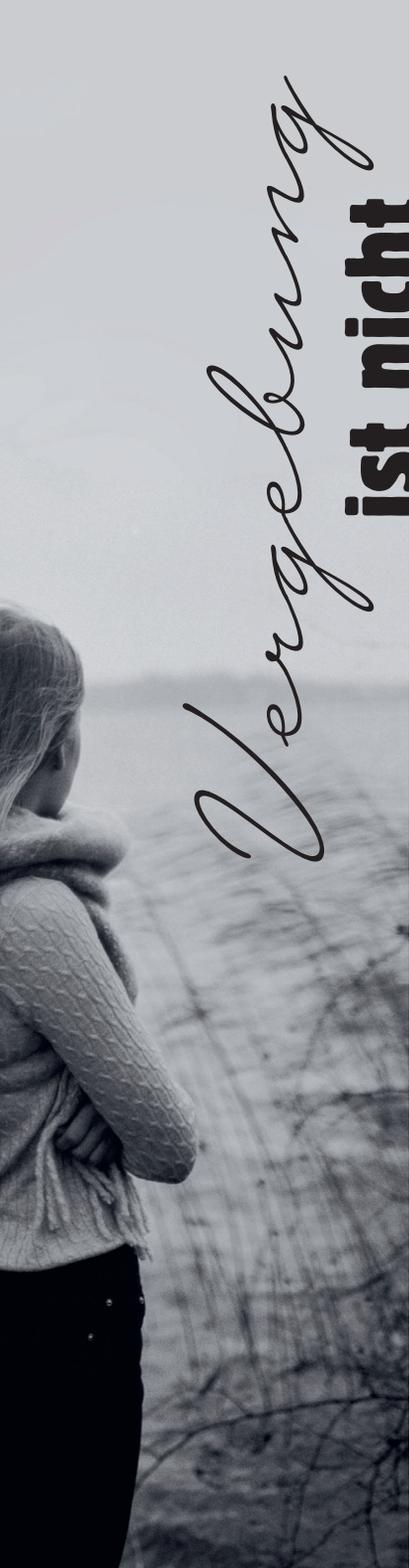
Seite  
44

### Vergebung Nachahmenswert

Auch Paulus sind Eigenschaften wie Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft wichtig, jedoch rückt er noch einen weiteren Aspekt in den Fokus: Vergebung. Es ist die Eigenschaft, die vermutlich die größte Herausforderung darstellt. Denn Vergebung wird erst dann relevant, wenn einem Menschen zuvor Unrecht widerfahren ist: Jemand wurde durch die Worte und/oder Taten eines anderen verletzt. Die erste Reaktion darauf ist oftmals das Verlangen, sich zu rächen, das Vergehen anzuprangern und den Täter zu bestrafen. Paulus erinnert seine Leser an das größte aller Vorbilder, wenn es um Vergebung geht: Gott. Er hat uns all unsere Schuld vergeben. Völlig unverdient. Vergebung ist sein Geschenk an uns. Wir sollen es weiterreichen an die Menschen, die uns etwas schuldig geblieben sind.



Nehmen Sie sich heute einen Augenblick Zeit, um zurückzuschauen auf Ihr Leben. Wo wurde Ihnen schon mal vergeben – im Glauben durch Gott, aber auch durch andere Menschen? Sagen Sie Gott danke für diese kostbare Erfahrung.



# Vergebung ist nicht

## gleich Vergebung

Gott fordert uns auf, unseren Mitmenschen zu vergeben. „Ist doch kein Problem“, sagen einige. „Gott hat mir vergeben, da ist es nur fair, dass ich auch anderen vergebe.“ So weit die Theorie. Nur sieht die Praxis oft anders aus.

Unabhängig davon, ob man eher zu denjenigen gehört, denen es leichtfällt zu vergeben, oder zu denjenigen, denen es schwerfällt: Es kommt sehr darauf an, was vergeben werden soll. Denn selbstverständlich macht es einen Unterschied, ob es sich dabei um etwas Kleines handelt, das einen kaum berührt, oder um etwas Großes, das einen in den Grundfesten erschüttert. Es macht einen Unterschied, ob es um etwas geht, das nur ein einziges Mal geschieht oder immer wieder. War es nur in dem Moment eine negative Erfahrung oder ist es etwas, das sich langfristig auf das eigene Leben auswirkt? Zeigt sich die Person, die an einem schuldig geworden ist, einsichtig und gesprächsbereit oder blockt sie und ist uneinsichtig? Ist eine Klärung möglich oder nicht – zum Beispiel, weil einer der beiden gestorben ist? All diese Aspekte wirken sich darauf aus, wie herausfordernd sich Vergebung gestaltet.

Vergebung ist im Großen wie im Kleinen nötig. Sie kann sich darin zeigen, dass man jemandem eine einmalige Sache wie das Vergessen des Hochzeitstages nicht jahrelang vorhält. Es kann aber auch bedeuten, jemandem zu vergeben, der einen über Jahre hinweg wissentlich schlecht behandelt hat und bis zum Ende keine Einsicht zeigt. Diese Bandbreite gilt es im Hinterkopf zu behalten, wenn von Vergebung die Rede ist. Je tiefer die Wunde, desto herausfordernder das Vergeben, das Loslassen von Vergeltungswünschen, aber desto größer auch die befreiende Wirkung.

# ‘Was ‘Vergeben (nicht) ist

## *Behauptung 1:*

**„Vergebung ist etwas für Weicheier, die nicht in der Lage sind, ihr Recht einzufordern.“**

Ganz so direkt würden es vermutlich die wenigsten formulieren. Dennoch hat für viele Vergebung diesen Beigeschmack von Niederlage. Denn es stimmt ja: Man hätte womöglich das Recht, auf eine Wiedergutmachung zu pochen. Das Bedürfnis nach der sogenannten ausgleichenden Gerechtigkeit ist groß. Und dann verzichtet man darauf – freiwillig sogar. Ist Vergebung also doch nur etwas für Schwache? Nein, das Gegenteil ist der Fall. Es stimmt, dass Vergebung streng genommen nicht gerecht ist. Denn es bedeutet, den anderen, der an einem schuldig geworden ist, freizusprechen. Es bedeutet, Gnade vor Recht ergehen zu lassen. Wer vergibt, bricht mit dem inneren Verlangen nach Rache. Das erfordert Stärke. Im Gegenzug erhält man dafür etwas sehr Wertvolles: Freiheit. Die negativen Gefühle der Vergangenheit dominieren nicht länger das Leben, belasten nicht mehr Gegenwart und Zukunft. Vergebung braucht innere Stärke. Das zu erkennen, verändert die Wahrnehmung: Nicht die Schwachen, sondern die Starken sind es, die vergeben!



# ung

## *Behauptung 2:*

**„Vergeben heißt vergessen.“**

Wer hat das nicht schon erlebt: Es gab einen Konflikt, man hat sich entschuldigt und dann heißt es, die Sache sei „vergeben und vergessen“. Was bei kleineren Vorfällen an sich eine gute Sache wäre, kann bei größeren Angelegenheiten geradezu gefährlich sein. Abgesehen davon, dass es faktisch gar nicht möglich ist, Erlebnisse einfach so aus dem Gedächtnis zu löschen, schon gar nicht solche, die sehr einschneidend sind: Es wäre schlicht und ergreifend nicht sinnvoll. Denn das Löschen der Erinnerung würde einem die Chance nehmen, aus den Erlebnissen zu lernen. Wer krampfhaft versucht, Dinge zu vergessen, hat es ungleich schwerer, sich beispielsweise aus gewalttätigen oder manipulativen Beziehungen zu lösen. Weil das, was war, ja nicht mehr zählen soll. Vergessen bedeutet vielmehr: Ich halte es dem anderen beim nächsten Zusammentreffen nicht mehr vor.

## *Behauptung 3:*

**„Nachdem man vergeben hat, ist alles wieder beim Alten.“**

Stimmt nicht – oder nicht zwingend. Wenn jemand verletzt worden ist, dann rüttelt das an der Vertrauensbasis einer Beziehung. Jemand wurde belogen, verletzt, schlecht behandelt ... Es ist etwas geschehen, mit dem man nicht gerechnet hat – man wurde enttäuscht. Dieses angeknackste Vertrauen muss erst nach und nach wieder wachsen. Es kann auch gut sein, dass eine Tat vergeben und aller damit verbundene Groll abgelegt wurde. Die Schwere der Tat kann jedoch so gravierend sein, dass man sich entscheidet, getrennte Wege zu gehen: vorübergehend oder dauerhaft.

A woman with long brown hair and gold glitter on her face and arm holds a flaming torch high against a clear sky. The torch is made of a wooden stick with a dark, charred head from which bright orange and yellow flames rise. The woman is looking upwards with a serious expression.

*Vergebung sollte sein wie  
ein Schriftstück, das,  
in Stücke zerrissen und  
verbrannt, nie wieder  
jemandem vorgehalten  
werden kann.*

**Henry Ward Beecher**

Zur Hochzeit trug ich ein wunderschönes weißes Brautkleid – bis zu dem Moment, als ich in das Auto stieg, das uns zur Trauung fahren sollte. Es gehörte einem Freund und war klein. Nicht gemacht für eine Braut mit Reifrock auf dem Rücksitz. Als ich einstieg, schnellte der Reifrock hoch und der weiße Stoff des Brautkleides traf mein Gesicht. Genauer gesagt: meine rot geschminkten Lippen. Der Abdruck zierte seither das Kleid ...



Jesaja 1,18

Seite  
48



Rot wie Blut – weiß wie Schnee. Jesaja zeigt große Unterschiede auf und große Veränderungen. Veränderungen, die allein Gott durch seine Gnade bewirken kann. Unsere Verfehlungen, Jesaja spricht von Verbrechen, werden nicht einfach von einem kräftigen Purpurrot zu einem zarten Hellrosa. Nein, sie werden schneeweiß. Strahlend weiß – so, als wären sie nie geschehen. Das ist das Angebot, das Gott den Menschen damals wie heute macht: Vergebung, Reinwaschung, Veränderung.

*Reingewaschen*  
**Gott entfernt alles Unreine**



Rot wie Blut, weiß wie Schnee. Damit Sie sich noch lange an dieses wunderbare Angebot Gottes erinnern, besorgen Sie sich heute doch eine kleine Erinnerungsstütze. Das kann ein simples Stück Papier sein, das auf einer Seite weiß und auf der anderen rot ist. Sie können aber auch den heutigen Bibelvers abschreiben und gut sichtbar in Ihrem Zuhause platzieren.

## VERGEBEN UND VERGEBEN LASSEN

Wir leben in einer Welt, in der Streit, Lügen und Verletzungen zum Alltag gehören. Das ist die Realität. Damit gestörte Beziehungen wieder intakt werden können, ist Vergebung nötig. Vergebung, die wir von anderen und von Gott für unser Fehlverhalten erbitten, Vergebung, die wir anderen gewähren – und auch uns selbst. Doch das ist leichter gesagt als getan. Deshalb dieses Heft.

Nicole Sturm, Theologin und psychotherapeutischer Coach, weiß, wo es beim Thema Vergebung haken kann. In 18 alltagsnahen Bibel- und Handlungsimpulsen, einigen Kurzberichten und Themenschwerpunkten zeigt sie, wie Hindernisse überwunden und Beziehungen wieder heil werden können. Dabei spricht sie eine Fülle von Fragen an, wie zum Beispiel: Vergebung auf Knopfdruck? Vergeben und vergessen? Vergeben, wenn der andere uneinsichtig ist? Beichte als befreiende Erfahrung?

Erleben Sie, wie die Worte der Bibel auch heute noch relevant sind und echte Lebenshilfe bieten.



ISBN 978-3-95568-482-2

