

Tu dir selbst einen Gefallen –
VERGIB!

Lerne dein Leben durch
Vergebung in den Griff
zu bekommen

JOYCE MEYER



Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1	
Es ist unfair!	9
Kapitel 2	
Zorn als Gefühl	18
Kapitel 3	
Die Wurzeln des Zorns	27
Kapitel 4	
Die Wurzel von Neid und Eifersucht	40
Kapitel 5	
Versteckter Zorn	53
Kapitel 6	
Auf wen sind Sie wütend?	63
Kapitel 7	
Hilfe: Ich bin zornig	85
Kapitel 8	
Hilfe: Ich stehe mit einem zornigen Menschen in Beziehung	94
Kapitel 9	
Warum vergeben?	104
Kapitel 10	
Ich will vergeben, aber wie?	118
Kapitel 11	
Verborgene Unversöhnlichkeit aufspüren	137
Kapitel 12	
Kraft und Segen der Einheit	146

Tu dir selbst einen Gefallen – vergib!

Kapitel 13

Herr, erbarme dich meiner 159

Kapitel 14

Machen Sie es sich leichter 172

Kapitel 15

Gottes Belohnung 183

Einleitung

Jesus ist gekommen, um uns die Möglichkeit zu geben, Vergebung für unsere Sünden zu empfangen und wieder in einer engen, innigen Beziehung mit Gott zu leben. Sein Geschenk der Vergebung ist unvergleichlich. Gott erwartet, dass wir das, was er uns geschenkt hat, auch weitergeben. Weil wir Gottes Vergebung empfangen haben, können wir denen vergeben, die gegen uns sündigen oder uns in irgendeiner Weise Schaden zufügen.

Vergeben wir nicht, geht es uns schlecht und unsere Seele wird von bössartiger Bitterkeit vergiftet. Ich habe gelernt: Wenn ich jemandem vergebe, der mich verletzt, tue ich eigentlich mir selbst einen Gefallen, und das zu wissen macht es mir viel leichter, schnell und gründlich zu vergeben. Ich würde gerne sagen können, dass ich dieses Prinzip schon in jungen Jahren verstanden und nicht wertvolle Zeit mit Unversöhnlichkeit verschwendet hätte, aber das kann ich nicht. Es dauerte Jahrzehnte, bis ich das gelernt hatte, was ich Ihnen in diesem Buch vermitteln möchte.

Leider ist es nun einmal nicht so, dass wir einfach leben können, ohne je verletzt oder gekränkt zu werden. Die Erfahrung lehrt, dass das Leben voller Ungerechtigkeiten ist. Wir können aber von dem Schmerz dieser Wunden frei werden, indem wir Loslassen lernen und vertrauen, dass Gott sich für uns einsetzt und Gerechtigkeit erwirkt.

Die Wurzeln der Unversöhnlichkeit sind sehr gefährlich. Sie wachsen weit unter der Oberfläche und verankern sich tief in unserm Innern. Sie sind tückisch, wollen sie uns doch weismachen, dass jemand für unser erlittenes Unrecht bestraft werden muss und wir bis dahin unmöglich glücklich sein können. Wir wollen für unseren Schmerz entschädigt werden, aber nur Gott kann uns entschädigen, und das wird er auch tun, wenn wir

ihm vertrauen und unseren Feinden vergeben, wie er es uns gesagt hat.

Sicherlich setzen sich viele Leser mit Zorn im Herzen an dieses Buch. Sie wurden von jemandem verletzt oder sind vom Leben enttäuscht. Ich bete, dass ihr Herz für Gott geöffnet wird und sie erkennen, wie wichtig es ist, frei von jeglicher Bitterkeit zu leben, frei von Groll, Unversöhnlichkeit oder Beleidigtsein.

Ich glaube, dass wir jede Woche gekränkt und zornig sein könnten, aber wenn wir Gottes Willen wirklich kennen, haben wir den Mut, unseren Zorn hinter uns zu lassen und das Leben zu genießen, das Gott uns geschenkt hat. Auf jemanden wütend zu sein, der einem wehgetan hat, ist so, als würde man Gift trinken in der Hoffnung, dass dadurch der Feind stirbt. Unsere mangelnde Bereitschaft zu vergeben verletzt uns selber mehr als irgendeinen anderen Menschen. Gott hält uns nie zu etwas an, wenn es nicht letztendlich gut für uns ist, deshalb sollten wir ihm vertrauen und lernen, großzügig zu vergeben.

Es ist mein Gebet, dass Sie beim Lesen dieses Buches lernen: Wenn Sie auf gesunde Weise mit Ihrem Zorn umgehen und wenn Sie vergeben, tun Sie damit einem Menschen einen großen Gefallen – und zwar sich selbst.

KAPITEL 1

Es ist unfair!

Susanna, eine 48-jährige Frau, ist auf einer weit abgelegenen Farm in einem winzigen texanischen Dorf aufgewachsen. Ihre Eltern waren extrem arm, hatten wenig Geld und ein halbes Dutzend Kinder.

Susanna war die Jüngste und ihre sonnige Art, ihr hübsches Aussehen und ihre ungewöhnliche Intelligenz kamen ihr schon früh zugute. Nach Abschluss der Highschool wurde sie eine der besten Verkäuferinnen eines kleinen Kleidungsfabrikanten, bei dem sie arbeitete. Irgendwann machte sie sich mit einer Firma für Damenbekleidung selbstständig. Sie liebte ihr Geschäft; es gab ihr das Gefühl von Erfolg und Wert. Rückhaltlos stürzte sie sich in die Arbeit. Dann begegnete sie dem Mann ihrer Träume, heiratete und bekam zwei Kinder. Im Laufe der Jahre wuchs der Betrieb und mit Anfang vierzig waren sie und ihr Mann Inhaber eines Unternehmens, das ein paar Millionen Dollar wert war.

Susanna und ihr Mann genossen alles, was man mit Geld kaufen kann: ein umwerfendes Haus, Autos, Boote, ein Sommerhäuschen. Im Urlaub sahen sie die ganze Welt. Ihre beiden Töchter besuchten die besten Schulen und gehörten zu den feinsten Kreisen. Sie wurden erwachsen, machten beide erfolgreich Karriere und gründeten eigene Familien. Das Leben hätte nicht besser sein können – meinten sie. Aus einem gewissen Pflichtgefühl heraus ging das Ehepaar zwar hin und wieder in die Kirche, aber sie hatten keine persönliche Beziehung zu Gott und fragten bei ihren Entscheidungen auch nicht wirklich nach Gottes Willen. Selbst die Beziehungen innerhalb der Familie waren eher oberflächlich als tief, ehrlich und innig.

Eines Tages erfuhr Susanna ohne jede Vorwarnung, dass ihr Mann eine Affäre hatte, und das nicht zum ersten Mal. Sie war

schockiert und tief verletzt. Nicht nur, dass er untreu war, jetzt merkte Susanna auch, dass er die Firma in Schulden gestürzt hatte; ein beträchtlicher Anteil des gemeinsamen Vermögens war verschwunden. Er hatte immer wieder Geld aus der Firma – der von ihr gegründeten Firma! – entwendet, um damit seine Freundinnen auszuhalten und sein geheimes Leben zu finanzieren.

Die Ehe wurde sehr bald geschieden und Susanna blieb nun ein Geschäft, das tief in Schulden steckte und am Rande des Zusammenbruchs stand. Dann folgte eine wirtschaftlich allgemein schwierige Zeit und im Einzelhandel gingen die Umsätze deutlich zurück. Für Susannas Firma bedeutete es das endgültige Aus. Ihr Zorn und ihre Bitterkeit gegenüber ihrem Exmann, den sie für all das verantwortlich machte, wuchs täglich.

Susanna wandte sich an ihre Kinder, von denen sie verstanden und getröstet werden wollte, aber die waren ihr böse, weil sie jahrelang so viel gearbeitet und so wenig Zeit für sie gehabt hatte. Sie meinten auch, die Untreue ihres Vaters sei teilweise in der Tatsache begründet, dass ihre Mutter ihr Geschäft mehr als alles andere auf der Welt geliebt habe. Die Kinder waren mit ihrem eigenen Leben beschäftigt und kümmerten sich nicht um die Nöte und Probleme ihrer Mutter, genauso wie ihre Mutter – so meinten sie – sich nicht um die Nöte und Probleme ihrer Kinder gekümmert hatte. Susanna brauchte Unterstützung, aber die bekam sie nicht.

Sie wandte sich an ihre Schwester, doch diese schien sich, ob man es glaubt oder nicht, sogar richtig über Susannas Kummer zu freuen. Sie fand, die erfolgreichen Jahre und das leichte Leben hätten Susanna egoistisch und rücksichtslos gemacht. Zwischen ihnen entstand ein Bruch. Noch heute, acht Jahre später, sprechen sie nicht mehr miteinander.

Ihre Kinder sind zwar höflich, aber sie rufen selten an und laden sie nicht oft ein. Susanna ist immer bitterer geworden und gibt allen anderen die Schuld dafür, dass sie unglücklich ist.

Nicht ein Mal hat sie sich überlegt, dass vielleicht manche ihrer Probleme auch an ihr liegen könnten, und nicht ein Mal hat sie auch nur in Erwägung gezogen, zu vergeben und um Vergebung zu bitten.

Sie ist zornig auf ihren Exmann. Sie ist zornig auf sich, weil sie nicht eher gemerkt hat, dass ihre Ehe und ihre Firma vor ihren Augen kaputtgingen. Sie ärgert sich, dass ihre Kinder nicht mehr für sie tun, und sie ist wütend auf Gott, weil ihr Leben so enttäuschend verlaufen ist.

Wer würde sich nicht ärgern?

Die meisten Menschen wären in einer derartigen Situation zornig, aber das bräuchten sie nicht, wenn sie die Liebe Gottes verstehen und wissen würden, dass er bereits einen Ausweg aus einem solchen Elend bereithält. Wie viele Menschen ruinieren ihr Leben durch Zorn und Unversöhnlichkeit! Manche wissen es nicht besser, aber oft handelt es sich um Christen, die es eigentlich besser wissen sollten, die aber nicht bereit sind, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Sie leben nach ihren Gefühlen, statt unabhängig von Gefühlen das zu tun, was besser wäre. Sie schließen sich in ein Gefängnis negativer Emotionen ein und schleppen sich eher durchs Leben, als es voll auszukosten und es zu genießen.

Ja, die meisten Leute wären zornig, aber es gibt einen besseren Weg: Sie könnten sich selbst einen Gefallen tun und vergeben. Sie könnten ihre Enttäuschung abschütteln und sich wieder auf Gott besinnen. Sie könnten in die Zukunft blicken statt in die Vergangenheit. Sie könnten aus ihren Fehlern lernen und sich bemühen, sie nicht noch einmal zu machen.

Die meisten von uns befinden sich nicht in so schlimmen Umständen wie Susanna damals, aber dennoch könnten wir uns alle über unendlich viele Dinge ärgern ... über den Hund des Nachbarn, die Regierung, die Steuern, das Ausbleiben einer

erwarteten Gehaltserhöhung, den Verkehr, einen Ehemann, der seine Socken und Unterwäsche auf dem Badezimmerboden liegen lässt, oder Kinder, die nicht anerkennen, was man alles für sie tut. Dann gibt es noch die Leute, die unfreundlich sind und sich nie entschuldigen, Eltern, die nie Zärtlichkeit zeigen, und bevorzugte Geschwister, falsche Anschuldigungen und so weiter und so weiter – die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Wir haben jede Menge Gelegenheiten, entweder zornig zu sein oder zu vergeben und nach vorne zu schauen.

Die natürliche Reaktion des Menschen ist Ärger, Gekränktheit, Bitterkeit, Zorn und Unversöhnlichkeit.

Aber wen verletzen wir, wenn wir diese negativen Emotionen hegen? Den, der uns gekränkt hat? Ja, manchmal tut es jemandem wirklich weh, wenn wir ihn aus unserem Leben ausschließen, weil wir zornig sind, aber ziemlich oft weiß der andere gar nicht oder kümmert sich nicht darum, dass wir uns über ihn ärgern! Wir selber beschäftigen uns mit unserem Ärger und spielen in Gedanken die Kränkung immer und immer wieder durch. Wie viel Zeit haben Sie schon darauf verwendet, sich vorzustellen, was Sie demjenigen sagen wollen, der Sie verärgert hat, und sind dabei nur noch wütender geworden? Wenn wir uns das gestatten, dann tun wir tatsächlich uns selbst viel mehr weh als dem, der uns gekränkt hat.

Medizinische Studien zeigen, dass Zorn alles Mögliche verursachen kann, von Geschwüren bis zu einer negativen Haltung. Zumindest verschwenden wir kostbare Zeit. Jede Stunde, in der wir zornig sind, ist eine vergeudete Stunde, die nie wiederkommen wird. Im Fall von Susanna und ihrer Familie gingen ganze Jahre verloren. Überlegen Sie nur, wie viel Zeit – die sie gemeinsam hätten verbringen können – verschwendet wurde, weil sie aufeinander wütend waren! Das Leben ist unberechenbar; wir wissen nicht, wie viel Zeit uns noch mit den Menschen bleibt, die uns nahe stehen. Wie schade ist es, sich mit seinem Zorn um schöne Erinnerungen und gute Beziehungen zu bringen! Auch ich habe viele Jahre mit Wut und Bitter-

keit verschwendet aufgrund der schlimmen Dinge, die mir in jungen Jahren zugefügt wurden. Meine Haltung schadete mir in vielerlei Hinsicht und sie wirkte sich auch auf meine Familie aus. Zornige Menschen lassen ihre Wut immer an anderen aus, denn was in uns ist, kommt auch aus uns heraus. Wir denken vielleicht, wir hätten unsere Wut vor allen versteckt, aber irgendwann kommt sie doch zum Ausdruck.

Was uns widerfährt, ist oft nicht fair, aber Gott wird uns entschädigen, wenn wir ihm vertrauen und gehorchen. Sich rächen zu wollen ist ein normaler Wunsch, aber diesem Wunsch können wir nicht nachgeben. Wir wollen eine Entschädigung für das, was uns angetan wurde, und genau das verspricht Gott.

Denn wir kennen den, der gesagt hat: »Mein ist die Rache [Vergeltung und ausgleichende Gerechtigkeit bleiben mir überlassen], ich will vergelten [ich will entschädigen]«; und wiederum: »Der Herr wird sein Volk richten.«

Hebräer 10,30

Dieser und andere Verse in der Bibel haben mich ermutigt, meinen Zorn und meine Bitterkeit loszulassen und darauf zu vertrauen, dass Gott mich auf seine Weise entschädigt. Ich lege Ihnen dringend ans Herz, den gleichen Schritt im Glauben zu gehen, wann immer Sie sich ungerecht behandelt fühlen.

Die Leute, denen wir vergeben müssen, verdienen das normalerweise nicht, und manchmal wollen sie es noch nicht einmal. Vielleicht wissen sie nicht, dass sie uns gekränkt haben, oder es ist ihnen egal, dennoch fordert Gott uns auf, ihnen zu vergeben. Das wäre ganz und gar unfair, wenn da nicht die Tatsache wäre, dass Gott dasselbe für uns tut: Er vergibt uns immer und immer wieder und lässt in seiner bedingungslosen Liebe zu uns nicht nach.

Es hilft mir zu vergeben, wenn ich mir die Zeit nehme, mich an alle Fehler zu erinnern, die ich gemacht habe und für die ich nicht nur Gottes Vergebung brauchte, sondern auch die von

Menschen. Mein Mann war viele Jahre lang sehr nachsichtig mit mir, Jahre, in denen ich einen Heilungsprozess durchmachte: Ich war als Kind missbraucht worden und entsprechend traumatisiert gewesen. »Verletzte Menschen verletzen andere Menschen«, davon bin ich überzeugt. Ich weiß, dass ich meine Familie verletzt habe und keine gesunden Beziehungen aufbauen konnte, aber das habe ich ganz bestimmt nicht mit Absicht getan. Es ergab sich aus meinem eigenen Schmerz und meiner Unwissenheit. Ich bin verletzt worden und ich konnte nur an mich selbst denken. Ich war verletzt, also verletzte ich andere. Ich brauchte wirklich Verständnis, zur rechten Zeit auch Konfrontation und immer und immer wieder Vergebung. Gott wirkte durch Dave, um mir genau das zu geben. Heute versuche ich mir vor Augen zu halten, dass Gott nun durch mich wirken möchte, um anderen dasselbe zu geben.

Brauchten Sie schon einmal Vergebung von Menschen und von Gott? Bestimmt. Erinnern Sie sich an solche Zeiten, es wird Ihnen helfen zu vergeben, wenn Sie vergeben müssen.

Zorn bitte an der Tür abgeben

Kennen Sie diese alten Western, wo die Cowboys ihre Waffen an der Saloontür abgeben mussten? Für mich ist das ein gutes Beispiel für unseren Umgang mit Zorn. Zorn ist wie eine Waffe, die wir mit uns herumtragen, um auf jemanden losgehen zu können, der uns vielleicht im nächsten Moment verletzen will. Genau wie die Cowboys ihre Revolver ziehen würden, um sich zu verteidigen, wenn sie sie nicht an der Tür abgegeben hätten, »ziehen« wir regelmäßig unseren Zorn, um uns zu verteidigen. Machen wir es uns doch zur Gewohnheit, unseren Zorn bewusst an der Tür zu lassen, bevor wir irgendwo hineingehen. Wir sollten uns weigern, den Zorn mitzunehmen, wenn wir morgens das Haus verlassen. Sagen Sie ganz bewusst: »Heute gehe ich ohne Zorn aus dem Haus. Stattdessen nehme ich Liebe,

Nachsicht und Vergebungsbereitschaft mit, die ich, wo nötig, großzügig austeilen werde.«

Ich habe bemerkt, dass Selbstgespräche sehr hilfreich sind. Ich kann mich in etwas »hineinreden« und ich kann mich auch aus etwas »herausreden«. Ich kann mich, indem ich zu mir selber spreche, in den Zorn hineinsteigern, und ich kann auf die gleiche Weise meinen Zorn überwinden. Lernen Sie, mit sich selbst zu diskutieren. Sagen Sie sich: »Zornig zu bleiben ist Zeitverschwendung und gefällt Gott nicht. Deshalb lasse ich jetzt ganz bewusst davon ab.« Dadurch vergegenwärtige ich mir, dass ich mir einen Gefallen tue, wenn ich mich für Frieden und gegen Zorn entscheide.

Vielleicht »ist uns nicht danach«, das Richtige zu tun, aber wir können entweder so leben, dass wir Gott gefallen, oder so, wie es uns gefällt. Wenn wir uns dafür entscheiden, Gott zu gefallen, dann werden wir vieles tun, was genau das Gegenteil von dem ist, wonach wir uns vielleicht gerade fühlen. Wir alle haben Gefühle, aber das ist ja nicht alles, was uns ausmacht. Wir haben auch einen freien Willen und können uns für das entscheiden, von dem wir wissen, dass es das Beste für uns ist.

Zorn ist stark und destruktiv

Zorn ist Entrüstung, Rache, Wut. Er beginnt als ein Gefühl und steigert sich, bis er in Worten und Handlungen zum Ausdruck kommt, wenn ihm nicht Einhalt geboten wird. Zorn gehört zu den stärksten Leidenschaften und ist sehr destruktiv. Die Bibel lehrt uns, unseren Zorn zu zügeln, weil er niemals etwas bewirken kann, das in Gottes Augen gerecht ist (Jakobus 1,20). Gott sagt, wir sollen *langsam zum Zorn* sein. Sobald wir merken, dass wir vor Wut überkochen, müssen wir uns einen Deckel aufsetzen. Wir können uns selbst aufwiegeln und unsere Probleme schlimmer machen, indem wir über sie nachdenken und reden (das heißt, sie nähren), oder wir können unsere Gefühle in An-

griff nehmen, wenn sie sich aufbäumen. Gehen Sie energisch gegen die Emotion des Zorns vor und sagen Sie: »Ich weigere mich, wütend zu bleiben. Ich weigere mich, gekränkt zu sein. Gott hat mir Selbstbeherrschung gegeben und von der werde ich jetzt Gebrauch machen.«

Mir wurde einmal die Geschichte von einem Pastor erzählt, der einen Gastprediger in seine Gemeinde eingeladen hatte. Der Pastor saß in der ersten Reihe und hörte dem Sprecher zu, als dieser sich auf sehr unüberlegte Weise negativ darüber äußerte, wie der Pastor seine Amtsgeschäfte ausübte. Er machte eine allgemeine Bemerkung und wollte bestimmt niemanden beleidigen, aber seine Worte waren kritisch und bissig. Während der Gastprediger redete, wiederholte der Pastor immer wieder leise flüsternd: »Ich bin nicht beleidigt, ich bin nicht beleidigt.« Er arbeitete schon lange als Pastor und hatte mehr Weisheit als sein Gastprediger. Er erkannte dessen Eifer, war sich aber auch darüber im Klaren, dass der Sprecher manches einfach nicht richtig wusste. Der Pastor weigerte sich, durch die Worte seines Gastes gekränkt zu sein.

Ich kann das nachvollziehen, da ich das Evangelium übers Fernsehen verbreite und manchmal höre, wie andere Prediger, die nicht im Fernsehen zu sehen sind, über »Fernsehprediger« herziehen.

Man kann jemanden ganz leicht abstempeln, wenn man nicht in seiner Haut steckt. Bekomme ich mit, wie Leute unfreundliche Bemerkungen machen, versuche ich mir vor Augen zu halten, dass sie über etwas sprechen, wovon sie keine Ahnung haben. Sie sagen Dinge wie: »Diese Fernsehprediger sind nur auf das Geld der Leute aus«, »Diese Fernsehprediger tun nichts, um die Gemeinde zu bauen, es geht ihnen nur um sich selbst, sie haben nicht das Reich Gottes im Sinn.« Natürlich gibt es in jedem Beruf Leute mit schlechten Motiven, aber alle in dieselbe Schublade zu stecken, ist völlig verkehrt und entspricht nicht der Heiligen Schrift. Höre ich solche Sachen oder erfahre ich, dass jemand so etwas gehört hat, entscheide ich

mich, nicht beleidigt zu sein, denn das würde nichts ändern und mir mit Sicherheit nicht guttun.

Wenn ich in einer Fernsehsendung Menschen einlade, ihr Leben Jesus Christus zu geben, stoßen wir auf überwältigende Resonanz. Wir senden diesen Interessierten dann ein Buch zu, das Neubekehrten rät, sich in eine gute Gemeinde an ihrem Ort einzubringen – aber das weiß der Kritiker vielleicht nicht. Meine Pflicht ist, zu tun, wovon ich weiß, dass Gott mich dazu berufen hat, und nicht, mich um meine Kritiker zu kümmern, denn nicht ihnen werde ich am Lebensende Rede und Antwort stehen müssen, sondern nur Gott.

Es ist leicht, sich ein Urteil über andere zu bilden und zu denken, man wüsste alles. Aber nur sehr wenige wissen alles – das ist Gott vorbehalten. Bestimmt fallen Ihnen dazu selber Beispiele ein. Am besten betet man für den, dessen Worte einen kränken, und entscheidet sich, nicht beleidigt zu sein und das Beste über ihn zu glauben. Wir alle sollten beten, dass wir andere nicht verletzen oder mit unseren Worten kränken.