



FRAU *aktiv*

Material für die Frauenarbeit
im Süddeutschen
Gemeinschaftsverband



Versöhnung

Hallo liebe Leserinnen!

Versöhnung – ein Thema, das sich zunächst ganz nach Friede, Freude, Eierkuchen anhört. Rundum positiv. Und unbedingt erstrebenswert. Wenn ihr das auch so empfindet, dann absolut zu Recht – und doch werdet ihr merken, dass Versöhnung ein Thema ist, das herausfordert, Kraft kostet und mit Schmerz verbunden sein kann.

Wo Versöhnung nötig wird, ist zuvor etwas geschehen, das verletzt hat und Wunden geschlagen. Mit oder ohne Absicht – im Ergebnis ist das oft zweitrangig. So oder so haben alle Betroffenen – „Täter“ wie „Opfer“ – mit dem Geschehenen zu kämpfen und müssen einen Umgang damit finden.

Versöhnung geschieht nicht einfach, sondern kostet uns tatsächlich viel. Verzicht auf Rache. Einsicht in die eigenen Anteile. Und einen Vertrauensvorschuss dem anderen gegenüber. Selbst aktiv werden.

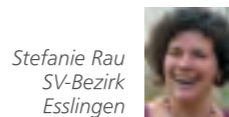


Foto: © kues freepik

Versöhnung ist eine echte Herausforderung – und nicht wenige empfinden die Kosten als zu hoch.

Doch nur diese Investitionen in Versöhnung bringen uns Wiederherstellung, Erleichterung, Erlösung. Als ob ein übergroßer Rucksack von unseren Schultern genommen ist. Ein großer Steinbrocken von unserem Herzen gefallen. Das Leben kann wieder gut sein.

Solche Befreiung wünschen wir euch, wo immer ihr sie braucht. Und Mut, die Herausforderung, die zuvor gemeistert sein muss, anzugehen. Lasst euch dabei helfen. Vielleicht durch den ein oder anderen Impuls aus diesem Heft. Vor allem aber von unserem guten Gott, der am besten weiß, was es braucht und was es kostet, dass Versöhnung möglich wird.



Stefanie Rau
SV-Bezirk
Esslingen

Versöhnung?

Das ist die leichteste Übung, dachte ich. Damit habe ich keine Schwierigkeiten.

Ich bin seit 32 Jahren mit dem gleichen Mann glücklich und immer noch gerne verheiratet. Seit ich mit meinen fünf Brüdern nicht mehr unter einem Dach wohne, komme ich super mit ihnen aus. Auch in der übrigen Familie und Verwandtschaft gibt es niemanden, mit dem ich im Streit lebe.

Ich habe gute Freunde und Freundinnen. Es sind zum Teil Beziehungen, die seit Kinder- und Jugendzeit bestehen. Es gibt auch keine Kollegin, wegen der ich mich genötigt fühle, die Schicht zu wechseln, nur um nicht mit ihr arbeiten zu müssen.

Mein Körper und meine Persönlichkeit? Meistens bin ich auch damit im Reinen. Gut – hier gäbe es versöhnungstechnisch vielleicht noch etwas Luft nach oben, aber im Großen und Ganzen passt es. Und Gott? Ich habe mich als Kind für ein Leben mit Jesus entschieden und seither stolpere ich an seiner Hand durchs Leben. Versöhnt mit Gott bin ich also auch.

Meine Versöhnungsliste war schnell abgehakt.



Foto: © kelly-sikkema/unsplash

Doch dann kam ein Gottesdienst im Frühsommer 2021. Ein Gottesdienst, in dem es das Angebot gab, in einem Zeugnis teil zu sagen, wo man selbst verletzt wurde im vergangenen Corona-Jahr. Wo Vergebung nötig wurde und wo Versöhnung geschehen war. Ich lehnte mich selbstzufrieden zurück. Das betraf mich nun wirklich nicht. Wegen Corona hatte ich mich mit niemanden zerstritten.

Aber dann, ganz leise, tief in meinem Inneren, stupste mich eine liebevolle Stimme an und fragte: Hast du Gott vergeben, dass er Corona zugelassen hat? Ich erschrak. Gott vergeben? Grenzte das nicht an Gotteslästerung? Er ist der Heilige, der Souveräne, er ist mir doch keine Rechenschaft schuldig für sein Handeln. Und doch, Corona hatte ich ihm nicht vergeben! Das trug ich ihm immer noch nach.

Die Enttäuschung, die Absagen, die zerplatzten Träume und Pläne.

Und mir wurde klar, dass es noch mehr gab, weswegen ich sauer mit Gott war: Dass er manches flehende Gebet nicht erhört hatte. Es ging dabei nicht um selbstsüchtige Wünsche. Ich hatte um die Heilung von mir nahestehenden Menschen gebeten, aber sie trat nicht ein und schließlich waren sie doch gestorben. Da war großes Unglück, das Menschen getroffen hatte. Und ich hatte erlebt, dass Beziehungen und Ehen zerbrochen waren. Eine Antwort auf das Warum hatte ich bisher nicht bekommen. Das alles verübete ich Gott noch.

An diesem Morgen nahm mich mein himmlischer Papa liebevoll in seinen Arm und sagte: „Meine geliebte Tochter, trag mir das nicht nach. Dein Groll steht zwischen uns und belastet unsere Beziehung.“

Die Wunde, die durch diese von mir nicht vergebenen Dinge entstanden war, konnte erst heilen als ich sie losließ und an Gott abgab. Als ich mein Ja gab zu dem Schweren, dem nicht Verständlichen.

Erst da konnte Versöhnung mit Gott entstehen.

Versöhnung beginnt mit diesem Ja. Mit dem Ja zu der Situation, mit der ich mich nur schwer aussöhnen kann. Es muss nicht so laufen wie ich es möchte und für richtig erachte. Vergebung ist eine Entscheidung. Die ist nicht leicht, aber sie befreit mein Herz vom Groll und es kann heilen, auch wenn der Schmerz und die Wunde noch da sind. Auch wenn Narben und Erinnerungen bleiben.

Und mit dem Ja zum Mitmenschen, der an mir schuldig geworden ist. Auch mit dem Ja zu mir, meinem Versagen und meinen Schwächen. Weil mir von Gott vergeben ist, weil er den ersten Schritt auf mich zugemacht hat, kann ich vergeben, ebenfalls den ersten Schritt tun, auch wenn es der Andere nicht verdient hat.

Daraus können dann versöhnte Beziehungen wachsen.

Regina Autenrieth
SV-Bezirk Ulm



VERANSTALTUNGS-TIPP



INHALT

ERLEBT

3 Schnell abgehakt

BIBLISCHER IMPULS

4 Vergeben und vergessen
8 Klare Botschaft
16 Freigesprochen!

THEMATISCHER IMPULS

6 Versöhnt mit mir
7 Yom Kippur – Tag der Versöhnung
8 Warum Versöhnung?
9 Unperfekte Voraussetzungen
12 Vergebung – Irrtümer und Schritte
14 Vergebung ist nicht gleich Versöhnung
15 Versöhnt mit mir – bereit für andere

PRAXIS-TIPP

10 Zerbrochene Beziehungen heilen

MEDIEN-TIPPS

14 Impressum

„Ich vergebe dir – aber vergessen kann ich das nicht.“
So sagte mir jemand nach einem Gespräch.
Das mag sich ja fromm anhören.
Aber ist es das, was die Bibel unter Vergebung und Versöhnung versteht?

Vergeben

Wie gut ist es, dass ich von Gott lernen darf. Bei Ihm ist vergeben und vergessen eins. Er trägt nicht nach und auch ich muss dem anderen nichts nachtragen. Denn es belastet mich. Wie befreiend ist es, vergeben und vergessen zu können. Nur so kann wahre Versöhnung stattfinden. Wir gehen auf einander zu und legen alles bei Jesus ab.

Gott selber gibt uns ein Beispiel dafür: „Ich vergebe ihnen ihre Schuld und denke nicht mehr an ihre Sünden. Mein Wort gilt!“ Jer.31,34 Wie tröstlich ist das.

In einem Lied von Siegfried Fietz heißt es: „Vergeben, vergessen ist jede dunkle Tat. Vergeben, vergessen durch seine große Gnad.“ Jesus befreit total. Dafür ist Er in diese Welt gekommen. Um **uns Menschen mit Gott zu versöhnen** und uns den Zugang zum Vater zu ermöglichen.

Im Gleichnis vom verlorenen Sohn sehen wir diese Liebe des Vaters. Als der Sohn zurückkommt geht er ihm entgegen. Er nimmt seinen nach Schweinen stinkenden Sohn in die Arme. Er scheut sich nicht, ihn so aufzunehmen wie er ist. Dann lässt er ihn waschen, neu einkleiden und bereitet ein Fest für ihn. **So ist Gott!** Wir dürfen zu ihm kommen, so wie wir sind: voller Schuld, Versagen und Belastungen. Wir müssen nicht erst „gut werden“, um zu Gott zu kommen. Denn das schaffen wir nicht. Das übernimmt Jesus gern für uns.

In der Jahreslosung für dieses Jahr heißt es: „Wer zu mir kommt, den werde ich nicht hinausstoßen“ Joh.6,37. Das macht mich so

froh. Jesus ist auch für meine Schuld ans Kreuz gegangen. Ich darf Ihm sagen: Vergib mir – und lege meine Schuld bei ihm ab. Und dort sollte sie auch bleiben. Gott wird nicht mehr daran denken. Warum sollte ich es dann tun?

Versöhnung mit mir selbst

In einer Frauenstunde ließ ich die Frauen in einen Spiegel schauen. Unser Thema war: „Gott hat mich wunderbar gemacht.“ Ps.139,14 „So sieht ein Mensch aus, den Gott liebt!“

„Ich schaue nicht in den Spiegel. Ich hasse die, die da rausschaut“, sagte eine der Frauen. Dieser Satz schockierte uns. Was muss sie alles erlebt haben, um zu diesem Ergebnis zu kommen. Sie konnte sich nicht selbst lieben und sich in die Augen schauen. Und konnte es noch weniger verstehen, dass es einen Gott gibt, der sie so liebt wie sie ist. Mit all ihren Macken und Kanten. Und mit ihrer Schuld.

Mich brachte dieses Erlebnis ins Nachdenken. Gott hat sich doch etwas dabei gedacht, mich so zu erschaffen. Und darum darf ich mich auch so annehmen wie ich bin.

Mir kam das Wort aus Gal.5,14 in den Sinn: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!“ Wie kann ich meine Verwandten, Kollegen oder Nachbarn lieben, wenn ich mich selber nicht leiden kann. Wenn ich kein Ja zu mir selber habe? Dann werde ich immer etwas finden, was mich an mir und am anderen stört. Doch der Text geht noch weiter: „Wenn ihr euch aber untereinander beißt und fresset, so seht zu, dass ihr nicht einer vom andern aufgefressen werdet.“ Das ist eine ernste Warnung des Paulus.

Veränderung beginnt bei mir. Ich lasse mir die Liebe Gottes gefallen und sage Ja zu Ihm. Ja auch zu mir mit meinem Aussehen, meinen Gaben und Fähigkeiten. Wie oft war ich früher unzufrieden über mein Aussehen, die große Nase, die Sommersprossen. Immer wieder schielte ich auf das, was andere können. Aber dann hat Jesus mein

Leben verändert. Ich begriff, dass er mich so und nicht anders haben wollte. Das hat mich mit mir und Gott versöhnt.

Versöhnung mit meinem Nächsten

Auch er ist ein von Gott geliebter Mensch. So wie Gott mir vergibt, soll auch ich vergeben. Das ist oft nicht einfach. Dieses Problem hatte auch Petrus. Er wandte sich an Jesus und fragte ihn: „Herr, wie oft muss ich meinem Bruder oder meiner Schwester vergeben, wenn sie mir Unrecht tun? Ist siebenmal genug?“ Mt.18,21 Die Antwort Jesu war eindeutig: „Ich sage dir: nicht siebenmal, sondern siebenmal siebenmal.“

Unzählige Male sollen wir vergeben. Nichts aufrechnen. Keine Liste führen. Oft sind es ja die Kleinigkeiten, die bitter aufstoßen. Da stelle ich eine Frage und werde grob abgewiesen. Und schon sitzt der Groll in meinem Herzen. Meine Arbeit wird kritisiert, obwohl ich mir so viel Mühe gegeben habe. Da macht sich jemand über mich lustig und ich werde sauer. Schlimm ist es, wenn es von Christen kommt, von Leuten aus meiner Gemeinde, meinem Hauskreis. Von Nicht-Christen erwartet man oft nichts Anderes. Aber von Glaubensgeschwistern? Hintenherum reden, falsche Anschuldigungen, Lieblosigkeit und Unversöhnlichkeit vergiften die Atmosphäre. Und dann? Man redet nicht mehr miteinander und geht getrennte Wege.

Es ist tröstlich, aber auch erschreckend, dass es schon zur Zeit Jesu nicht anders war. Petrus hätte es vielleicht gern gesehen, wenn Jesus gesagt hätte: „Ja, siebenmal ist in Ordnung.“ Aber dann hätte man Buch führen müssen. Nur nicht vergessen, dass ich der Person schon dreimal vergeben habe. Jesus sagt Nein. Unendlich soll die Vergebung sein. Nichts aufrechnen. Bereit sein zu vergeben. Auch wenn der Bruder oder die Schwester mir wieder unrecht getan haben.

Dieses unendliche Vergeben hat auch etwas Tröstliches. Auch mir wird vergeben, wenn ich am Anderen schuldig geworden bin, mir

und vergessen

ein böses Wort rausgerutscht ist, ich hinter dem Rücken des Anderen geredet oder Gerüchte weitergeben habe. Es gibt so Vieles, wo wir an einander schuldig werden. Aber wir dürfen auf einander zu gehen und um Vergebung bitten. Wir dürfen vergeben und uns vergeben lassen. Je zeitnaher das geschieht, desto einfacher ist es. Vergebung befreit. Und sie lässt mich ruhig einschlafen. Ohne Groll und Missmut im Herzen. Paulus schreibt: „Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“ Eph.4,26

Das möchte ich immer wieder einüben. Keine unvergebene Schuld mit in die Nacht nehmen.

Auf einem Auto las ich folgenden Satz: **Christen können enttäuschen, Christus nie.**

Diese Aussage hat mir schon oft geholfen. Von Christen kann ich enttäuscht werden, aber niemals von Jesus. Er steht immer zu seinem Wort. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der man zwar zur Kirche ging, aber das war auch alles. Als ich zum Glauben kam, dachte ich unter den Christen herrscht die heile Welt. Alles ist gut. Doch schon bald merkte ich, wir sind alles Menschen mit Ecken und Kanten.

Um so wichtiger ist es da, miteinander zu reden. Dinge, die nicht in Ordnung sind ansprechen. Den Müll, der sich in unserer Wohnung ansammelt, entsorge ich. So soll ich auch alles Vergehen an meinen Mitmenschen ausräumen. Nur so kann Versöhnung geschehen. Ich bin auch bereit den ersten Schritt zu tun und nicht zu warten bis der oder die andere kommt. Nur so funktioniert Versöhnung. Und es tut einfach gut, wenn man sich wieder „gut“ ist, sich in die Augen schauen und dem anderen unbelastet gegenüber treten kann. ❤️

Waltraud Wenzler
SV-Bezirk Albstadt



Illustration: © Peggy und Marco Lachmann-Anke/Pixabay
Foto: © fuu-junplash



Versöhnt mit mir –

Wie Gott unsere Seele berühren kann

Gott tut wundervolle Dinge – unverdient und unbegründet bricht Gott plötzlich mit seinem Heil in unser Leben ein. Vielleicht haben Sie schon davon gehört, vielleicht haben Sie sie sogar selbst erlebt.

Manch einen überfällt bei diesen bewegenden Berichten aber auch eine große Traurigkeit. Was hat man nicht schon alles unternommen, aber die Angst oder die Depression will einfach nicht weichen. Wie oft haben wir vielleicht schon für uns beten lassen, aber Minderwertigkeitsgefühle und andere negative Empfindungen brechen bei der kleinsten Zurückweisung wieder durch. Nein, von einer geheilten Seele kann wirklich keine Rede sein.

Versöhnung bedeutet, dass wir mit Gott an uns arbeiten

Mir waren solche Gedanken sehr vertraut, bis ich nach und nach erkannte, dass Gott sehr wohl auch meine Seele berührt. Unsere Bitte, er möge mit seiner heilenden Kraft in unser Leben eingreifen, verhält niemals ungehört! Doch das Eingreifen Gottes kann bei jedem von uns sehr unterschiedlich aussehen, es lässt sich nicht vereinfachen oder über einen Kamm scheren. Ich jedenfalls habe irgendwann aufgehört, mich neidvoll mit anderen zu vergleichen. Statt zu fragen, warum denn ausgerechnet in meinem Leben die Dinge so schwierig gelaufen sind, begann ich hinzuschauen, was Jesus mit diesen anfangen kann.

Welche Macken Ihrer Persönlichkeit machen Ihnen besonders zu schaffen? Das schwache Selbstwertgefühl? Ein ängstliches Wesen oder eine cholerische, aufbrausende Art? Ihre Schüchternheit? Überempfindlichkeit oder Mangel an Sensibilität im Umgang mit anderen? Hang zu Neid und Eifersucht?

Was auch immer Sie stört – sich mit diesen Defiziten auszusöhnen bedeutet nicht, die Hände in den Schoß zu legen und zu sagen: „So bin ich nun mal, da kann man eben nichts machen“.

Versöhnung bedeutet, dass wir mit Gott an uns arbeiten und bereit sind, neue Verhaltensmuster einzuüben. Es ist jedoch nicht hilfreich, wenn Sie dabei einfach gegen Ihr „Strickmuster“ rebellieren, sich vielleicht sogar dafür hassen. Hass und Ablehnung Ihrer Persönlichkeit bewirken keine Veränderung, sondern immer nur Selbstzerstörung. Wenn Sie dagegen mit Jesus ihre Defizite unter die Lupe nehmen, werden Sie erleben: Er liebt Sie erst

einmal komplett so, wie Sie sind. All inklusive. Seine Botschaft lautet: „Ich liebe dich. So wie du bist. Mit all deinen Schwachstellen.“

Trotz all deinem schuldigen Verhalten, das daraus folgt.“ Er drückt aber auch nicht beide Augen zu und sagt: „Ist ja nicht so schlimm, kann jedem mal passieren“. Jesu Liebe ist konkret und bodenständig und hat ihn alles gekostet, weil er selbst alle Defizite und all Ihre Schuld getragen hat. Die Arme, die Sie halten, wurden für Sie am Kreuz durchbohrt.

Das anzunehmen bedeutet: Ich brauche nicht zwanghaft und verkrampft an meinen Charaktermängeln zu arbeiten, damit ich Gott gefalle, denn Gott hat bereits alles getan, damit ich mit ihm, mit mir selbst und meinen Schwachpunkten versöhnt leben kann. Und dieses Wissen bietet mir die Gelassenheit und Entspannung, mit ganzem Einsatz an den Defiziten meiner Persönlichkeit zu arbeiten.

Der Begriff Arbeit mag uns in diesem Zusammenhang verwundern, klingt doch das Wort Heilung zunächst eher nach einem passiven Geschehen, das sich ohne unser Zutun mal schnell, mal langsam vollzieht. Doch Heilung ist, zumindest wenn sie von Dauer sein soll, eine aktive Sache, die unsere Mitarbeit erfordert.

Wie anfangs beschrieben gibt es natürlich auch Menschen, die solch eine tief greifende Befreiung erleben. Aber das ist nur der Anfang. Auch sie müssen beharrlich sein, um diese Befreiungstat Gottes langfristig in ihren Alltag hinüberzusetzen.

Ein Beispiel:

Sie sind von einer bestimmten Person sehr verletzt worden. Es setzt Ihnen so zu, dass Sie das Gespräch mit jemanden suchen und für sich beten lassen. Während des Gebets spüren Sie, wie Gott Ihnen diese Last nimmt, etwas in Ihnen heilt und Sie sich sogar so frei fühlen, der betreffenden Person zu vergeben. In den folgenden Wochen tauchen aber Situationen auf, in denen diese frisch verheilte Wunde wieder aufzubrechen droht, zum Beispiel durch eine ähnliche Begebenheit.

Wenn das passiert, denken Sie bitte nicht, dass Sie sich die innere Heilung nur eingebildet haben oder dass Gott Sie nicht genug liebt, um echte Veränderung in Ihnen zu bewirken. Es sind einzig unsere alten Denk- und Verhaltensgewohnheiten, die sich schnell wieder durch-

Wenn Sie ihn lassen, wirkt Gott mit seiner Gnade auch und gerade in Ihrer Schwachheit

setzen, wenn wir Ihnen nicht mit Vehemenz entgegenreten. Wenn wir nicht an unseren Reaktionsmustern, an unseren Defiziten wie Groll, Wut, Bitterkeit oder an einer Opferhaltung arbeiten, geben wir negativen Gedanken Raum und fangen wieder an, wie an frischem Schorf an unseren Verletzungen herum zu pulen.

Wie aber kann ich das verhindern?

Ich bin überzeugt, dass es Gott gelingt, uns in den tiefsten Schichten unserer Persönlichkeit zu berühren und uns die Wahrheit über Abläufe und Zusammenhänge in unserem Denken und Handeln zu zeigen, indem er uns immer wieder seine tiefe Liebe schenkt. Dafür müssen wir nichts tun, als

den Heiligen Geist (der genauso Gott ist wie der Vater und der Sohn Jesus Christus) immer wieder zu bitten, uns diese Wahrheit über uns zu zeigen. An dieser Stelle des Heilungsgeschehens sind wir tatsächlich passiv.

Der Heilige Geist wird Ihnen aber auch deutlich machen, wo Veränderung und Korrektur nötig ist. Und dann gilt es, Neues einzuüben. Das bedeutet tatsächlich üben, also auch mal hinfallen, wieder aufstehen und weiterüben. Gott geht bei jedem dieser Schritte neben Ihnen, ermutigt Sie, hilft Ihnen wieder auf und feuert Sie an. Es kann auch sein, dass er Ihnen genau für diesen Prozess Menschen an die Seite stellt, mit denen sie reden, Vergangenes aufarbeiten und neue Verhaltensmuster einüben können. Wenn Sie jedoch spüren, dass Sie nicht alleine zurechtkommen, schämen und scheuen Sie sich nicht, von sich aus Hilfe, auch professioneller Art, in Anspruch zu nehmen.

Auf der anderen Seite bedeutet Heilung aber auch, zu akzeptieren und anzunehmen, dass wir mit manchen Schwachstellen leben müssen. Zu Paulus, einem Mitautor des Neuen Testaments und wider Erwarten jemand, der mit mancher Einschränkung leben musste, sagte Gott zu diesem Thema folgendes: „Du brauchst nicht mehr als meine Gnade. Je schwächer du bist, desto stärker erweist sich an dir meine Kraft“ (2.Kor.12,9). Ihr Wert als Mensch steht und fällt nicht damit, ob Sie es schaffen, innerlich vollkommen und heil zu werden. Wenn Sie ihn lassen, wirkt Gott mit seiner Gnade auch und gerade in Ihrer Schwachheit.

Tamara Hinz / www.livenet.ch
original bei www.neues-leben.de
Foto: © jcomp/freepik

Yom Kippur – TAG DER VERSÖHNUNG

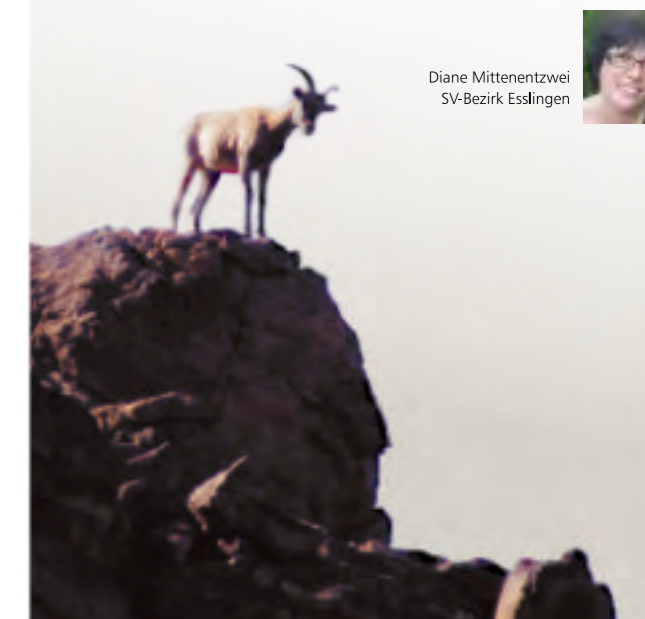
Yom Kippur ist der höchste jüdische Feiertag und bildet nach dem Neujahrsfest „Rosch ha-Schana“ den Abschluss und Höhepunkt von zehn Tagen Reue und Umkehr. Wie alle jüdischen Feiertage und biblischen Feste beginnt er am Abend vorher mit einer vorgegebenen Liturgie.

In der hebräischen Bedeutung stammt Kippur von „kafar“ und meint „bedecken, zudecken, verhüllen“. Versöhnung ist somit in erster Linie als Bedeckung der Sünden zu verstehen. An diesem Tag erfolgt für das ganze Volk die Sühnung, die Bedeckung, die Verhüllung der Sünden des gesamten vergangenen Jahres. Nur an diesem einen Tag im Jahr durfte der amtierende Hohepriester das Allerheiligste der Stiftshütte bzw. des Tempels betreten, um Gott zur Versöhnung das Blut eines Ziegenbocks als Opfer darzubringen. (3.Mo 16 + 23). Durch den Hohepriester wurden die gesamten Sünden des Volkes auf einen zweiten Ziegenbock gelegt. Dieser „Sündenbock“ wurde in die Wüste geschickt und dort getötet.

Im Judentum geht man davon aus, dass Gott zu Yom Kippur alle Sünden der Menschen ihm gegenüber bereitwillig vergibt. Dies beinhaltet nicht die Sünden, die man seinen Mitmenschen gegenüber begangen hat. Deshalb gehört es zu Yom Kippur, dass man andere Menschen um Vergebung bittet und Versöhnung untereinander sucht und gewährt. Für Christen und messianische Juden ist Yom Kippur als Tag der Bedeckung der Sünde durch den Tod Jesu am Kreuz vollendet. Er ist das Lamm, das „der Welt Sünde trägt“. Ein für allemal, ausreichend und endgültig.

Bis heute steht in Israel an Yom Kippur der gesamte Verkehr still. Über einen Zeitraum von 25 Stunden wird gefastet. In Israel feiern 95% der Juden diesen Tag und fast 75% der jüdischen Bevölkerung hält das biblisch vorgeschriebene Fasten ein. In diesem Jahr fällt Yom Kippur auf den 5. Oktober.

Quellen: Martin Baron: Die 7 Feste der Bibel und ihr Geheimnis
Evangeliumsdienst für Israel e.V.: Themenblatt Nr.2 Yom Kippur



Diane Mittenentzwei
SV-Bezirk Esslingen

Foto: © james-lee/unsplash



Warum Versöhnung? LERNEN VON ALF

Dass man aus einer TV-Serie der 80er christliche Lebensweisen lernen kann, war von den Machern sicherlich nicht beabsichtigt. Aber beim Thema Versöhnung muss ich an eine Szene denken, die sich mir tief eingegraben hat.

Alf soll eines Abends alleine zu Hause bleiben. Er fragt, was er den Abend über machen soll. Willie schlägt ihm ein Puzzlespiel vor. Neugierig öffnet Alf den Karton, um festzustellen: „Es ist kaputt.“ Willie kontert, dass es genau darum gehe. Er solle es wieder zusammensetzen. Alf versteht nicht. „Wieso?“, fragt er, „ich habe es nicht kaputt gemacht.“ Und das ist der Punkt.

Es gab einmal ein wunderbares, unzerstörtes Bild vom Menschen, das nach und nach in die Brüche gegangen ist. Einige Teile haben sich gelöst, es wurde unschön und zerbarst schließlich. Vom perfekten Abbild Gottes sind nur Fragmente übrig, und der Mensch hat nicht vermocht, sie selbst wieder zusammenzusetzen. Dabei hat Gott ihm Hilfe an die Hand gegeben. Gebote, Regeln, Tipps. Es waren seine Handreichungen auf dem Weg zurück zu einer Menschheit, die dem Bilde Gottes entspricht – aber der Mensch hat nicht vermocht, das Bild wieder zusammenzusetzen. So stehen wir vor den Fragmenten dieses Bildes und überlegen, was wir damit machen sollen. Wir sehnen uns nach Ganzheit, nach

einem Dasein, das Frieden, Liebe, Versöhntheit in sich trägt. Und so puzzeln wir an dem Bild herum, pfriemeln und probieren – und nichts passt. Wir sehen uns scheitern, sehen unser Leben aus den Fugen geraten, stoßen auf Hindernisse – und sei es auch nur wir selbst.

Und da kommt Gott ins Spiel. Er hat es nicht kaputt gemacht, das Bild. Doch anstatt wie Alf das Puzzle zu zerstören – Alf isst es kurzerhand auf – statt die Reste zu verzehren, zu vernichten oder beleidigt in die Ecke zu schmeißen, setzt Gott sich hin. Er geht selbst hin, das Bild zu reparieren, gibt uns die Chance, die Teile an die richtige Stelle gerückt zu bekommen. Die goldenen, aber auch die krummen blauen und sogar die kotzgrünen. Denn jedes Teil fügt sich ins Bild. Unser Leben ist nicht zerstört, nicht unschön, und es gibt keine überflüssigen Teile: Gott puzzelt Kaputt zusammen.

Gott baut unser Leben mit uns, für uns wieder auf. Er geht den schmerzhaften und langen Weg, fügt wieder zusammen – und am Ende dürfen wir sehen: Es ergibt ein Bild. Und das Bild ist gut, weil wir in ihm wieder unverfälscht Gott sehen dürfen. Gott macht das Puzzle nicht zu seiner Belustigung, wahrscheinlich hat er darauf genauso wenig Lust wie Alf. Er löst das Puzzle für uns. Damit wir ein Bild sehen. Damit wir sehen, dass es gut ist. Und es ist sehr gut.

Pfarrer Sebastian Baer-Henney
https://www.jesus.de/nachrichten-themen/nachrichten/warum-versoehnung-lernen-vom-filmhelden-alf-2

Illustration: © freepik



Klare Botschaft

Die Bibel hat eine klare Botschaft: Es liegt ein Schuldschein gegen uns vor, dicht beschrieben mit der dunklen Tinte unseres Fehlverhaltens: harte Worte, unfaires Gehabe, schlechte Reden über andere, Ausgrenzung, Untreue, Unehrllichkeit – jeder weiß selbst am besten, was auf seinem Schuldschein steht. Alle diese Sünden trennen uns von Gott. Sie klagen uns an, schreien zum Himmel und es ist uns unmöglich, nur eine Einzige auszuradieren. Wir alle stehen unter Gottes Zorn – und das zu Recht!

Aber: Es gibt Vergebung. Weil jemand teuer dafür bezahlt hat.

Jesus verließ den Himmel, kam als Mensch auf diese Erde, lebte ein Leben der Hingabe und des Gehorsams und war zum Tod am Kreuz bereit. Er ertrug die Trennung von seinem Vater an unserer Statt. Auf Golgatha erlitt Jesus unsägliche seelische und körperliche Qualen.

„So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit Jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern das ewige Leben hat.“ (Joh.3,16).

Ein Mensch, der seine Schuld vor Gott erkennt und vor ihn bringt, der glaubt, dass die Vergebung, die Jesus am Kreuz erwirkt hat, auch für ihn gilt, und sie dankbar annimmt, dessen Schuldschein ist gelöscht: „Den Schuldschein, der auf unseren Namen ausgestellt war und dessen Inhalt uns anklagte, weil wir die Forderungen des Gesetzes nicht erfüllt hatten, hat er für nicht mehr gültig erklärt. Er hat ihn ans Kreuz genagelt und damit für immer beseitigt“ (Kol.2,14, NGÜ). Es gibt kein Back-up davon, keine Sicherungskopie. Alles Schlechte, was sich im Laufe des Lebens angesammelt hat, alle Schuld ist ausgeligt – und zwar für immer.

„Gott war in Christus und versöhnte die Welt mit ihm selber und rechnete ihnen ihre Sünden nicht zu und hat unter uns aufgerichtet das Wort von der Versöhnung.“ (2.Kor.5,19)

Sabine Kähler: Vergebung – Irrtümer und Schritte in die Freiheit
in: ethos, 3/2019, www.ethos.de

Foto: © wirestock/freepik

Unperfekte Voraussetzungen

Der begnadete amerikanische Pianist Keith Jarrett war am 24. Januar 1975 in Köln für ein Improvisations-Solokonzert. Es ging darum, ohne Vorbereitung, „aus dem Nichts heraus“, Musik entstehen zu lassen. Im Konzertsaal angekommen, wartete die bittere Überraschung: Anstatt des bestellten Bösendorfer 290 Imperial Konzertflügels, des Rolls-Royce unter den Konzertflügeln, stand da aufgrund einer dummen Verwechslung nur ein mäßiger Bösendorfer-Stutzflügel, den man eigentlich für Proben benutzte. Der Flügel war auch noch verstimmt, die Pedale hakten und einige Tasten verklemmten sich beim Spielen. Niemand hätte es Keith verübeln

können, hätte er das mit 1400 Zuhörern ausverkaufte Konzert einfach abgesagt. Aber Keith setzte sich ans Klavier und begann seine Musik den Gegebenheiten anzupassen – er spielte einfach auf den Bereichen des Klaviers, die einigermaßen funktionierten.

Das Resultat war dermaßen herausragend und überwältigend, dass die Aufnahme mit etwa 3,5 Millionen CDs und Schallplatten die meistverkaufte Jazz- und Klaviersoloplatte der Welt wurde! Ein Stück, das nie entstanden und nie gehört worden wäre, hätte Keith sich geweigert, das zu nehmen, was vor seinen Füßen lag, und das Beste daraus zu machen.

Das Grundkonzept ist simpel: Nimm die Dinge, die Gott dir anvertraut hat, und gebrauche sie. Jammer nicht, weil dein Lebensklavier nicht so perfekt ist, wie du es gerne hättest, weil da ein paar Tasten fehlen oder irgendetwas klemmt – spiel das beste Lied, das in deiner Situation möglich ist und verpass nicht göttliche Momente und Möglichkeiten, nur weil du mit den Umständen deines Lebens haderst. Es gibt immer Dinge, die perfekter sein könnten, und da werden immer Sachen sein, die nicht ganz so sind, wie du sie eigentlich haben möchtest. Aber es lohnt sich nicht, sich hinter dem eigenen Leben, den eigenen Unzulänglichkeiten und Limitierungen, der eigenen Geschichte zu verstecken – wir müssen ein Ja zu dem finden, was wir sind und was uns dazu gemacht hat. Umarme deine Voraussetzungen, umarme dein Klavier. Das meint Jesus damit, wenn er sagt, dass jeder sein Kreuz tragen soll (Matt. 16,24). Nur wer das Kreuz trägt, kann auch die Krone tragen.

In Wahrheit fehlt uns oft nur der Mut, die Dinge anzupacken, die Gott uns vor die Füße legt. Ja, es sind unperfekte Voraussetzungen und ja, es gäbe andere, die dafür zigmal besser geeignet wären – aber vollständigerweise muss man sich eingestehen, dass ein drittes Ja von Gott gesprochen worden ist: Ja, ich habe dich für genau diese Situation und diesen Moment ausgesucht. Und diesem Ja dürfen wir mehr vertrauen als allen Bedenken und Ängsten. Nimm das Klavier und versuch, deine Ohnmacht, deine Müdigkeit und dein Hungergefühl zu vergessen – und dann spiel darauf das Musikstück deines Lebens. Auch wenn du vielleicht zwei Drittel der Tasten nicht verwenden kannst und fast nur auf den schwarzen Tasten herumklimperst.

Was liegt im Moment vor deinen Füßen? Vielleicht willst du dieses Lied nicht spielen? Es ist absolut okay, wenn du Gott sagst, dass du Angst vor dem hast, was da liegt. Er mag es, wenn wir ihm ehrlich mitteilen, was wir wollen, so lange wir dabei offen bleiben für das, was er will.

Gott kennt dich und mich viel besser, als wir es selber je tun werden. Er kennt selbst die Bereiche unseres Herzens, die für uns verborgen oder von uns selbst noch unerforscht sind. Er weiß genau, was da drin noch alles im Verborgenen schlummert. Es ist essentiell, sich mit dem zu versöhnen, was man von Gott bekommen hat. Vertrau ihm, wenn er dir etwas vor die Füße legt. Spiel dein Klavier.

Andreas Boppart: Neuländisch / Auszüge aus
„Versöhn dich mit dir selbst“ (S.173-177)
© 2018 SCM Hänssler, Holzgerlingen
www.scm-haenssler.de

Ich erlebe viele Menschen, die keine Schritte wagen, weil irgendein Faktor noch nicht ganz stimmt. Sie warten darauf, dass die Finanzen besser aussehen, der richtige Partner gefunden ist, die Berufung klarer und die Situation ein bisschen angenehmer für einen Umzug wird, oder sie weigern sich zu gehen, weil sie eine üble Vergangenheit haben, in ein paar Situationen heftig versagt haben oder die Ausgangslage in der Familie einfach nicht optimal ist. Sie wähen sich in einer „Übergangsphase“ und kommunizieren das auch – und ich zucke innerlich jeweils leicht zusammen, wenn ich dann sehe, dass diese Übergangsphasen sich auf zwei Jahrzehnte ausweiten und kein Ende in Sicht ist.

Spiel dein Klavier!



Foto: © shelbey-fordyce/unsplash

Zerbrochene Beziehungen heilen



Foto: © Ann H/Pexels

Ich weiß nicht, ob Sie schon einmal darüber nachgedacht haben, aber es gibt so etwas wie ein Protokoll, das das Verhalten von Menschen bestimmt, wenn sie beispielsweise Konzerte, Kinos oder ein Theater besuchen. Diese Regeln sind nirgendwo schriftlich fixiert, aber jeder von uns hat einen „sechsten Sinn“, wie man sich verhalten sollte.

Wir sind uns zum Beispiel einig, dass es sinnvoll ist, zu öffentlichen Veranstaltungen pünktlich zu kommen. Und wenn Sie es geschafft haben, pünktlich zu sein, Ihren Sitz zu finden und sich endlich dort niedergelassen haben, dann wollen Sie auch nicht, dass ein paar Zuspätkommende sich über Sie drüber quälen, um zu ihren Plätzen zu gelangen. Das macht man einfach nicht, oder?

Eine weitere Regel verlangt, ruhig zu sein und sich auf das zu konzentrieren, was vorn passiert. Haben Sie schon einmal im Kino oder im Theater miterlebt, wie jemand die ganze Zeit mit seinem Nebenmann getuschelt hat? So etwas ist wirklich unverschämt. So unverschämt, dass wir uns berechtigt fühlen, solche Leute zurechtzuweisen.

Aber am wichtigsten scheint mir: Verlassen Sie eine Veranstaltung nie vor dem offiziellen Ende. Während einer Veranstaltung aufzustehen und hinauszugehen, gilt als Zeichen des Protestes. Für die Leute, die bleiben, ist es eine deutliche Aussage, was Sie von dem Geschehen halten. Sie fragen sich, ob es an etwas lag, was jemand gesagt hat, ob die Person, die hinausgegangen ist, vom Film, Theaterstück, der Musik oder der Predigt gelangweilt war. Wenn Sie sehen, dass jemand mitten in einer öffentlichen Veranstaltung aufsteht, seine Sachen zusammenpackt und geht, wissen Sie, dass irgendetwas fundamental falsch gelaufen ist.

- Wie reagieren Sie, wenn jemand den ungeschriebenen Verhaltenskodex bricht?

Auch für Gottesdienste haben wir solche Verhaltenskodexe. Zur Zeit Jesu war das auch schon so.



Lesen Sie bitte Mt. 5,21-26

- Warum gab Jesus Ihrer Meinung nach den Leuten die Erlaubnis, den Gottesdienst zu verlassen, um die Beziehung zu einem Bruder oder einer Schwester in Ordnung zu bringen?
- Inwiefern können ungelöste Streitigkeiten unsere Beziehungen zu anderen Menschen zerstören?
- Inwiefern kann unbewältigter Ärger gegenüber anderen Menschen unsere Beziehung zu Gott beeinträchtigen?
- Inwiefern können harte Worte unsere Beziehungen zu anderen Menschen und zu Gott beeinträchtigen? Haben Sie sich schon einmal gewünscht, einen bissigen Kommentar oder harte Worte zurücknehmen zu können?

Jesus zieht klare Parallelen zwischen dem Schaden, den zerbrochene Beziehungen anrichten, und Mord. Beides zerstört das Leben anderer Menschen – aber auch unser eigenes. In diesem Bibelabschnitt sagt Jesus sinngemäß: „Ihr denkt, dass ihr ein liebevolles Herz habt. Ihr glaubt, den himmlischen Standard im Beziehungsbereich zu erfüllen. Aber ich sage euch: Auch, wenn einige von euch saubere Hände haben, so seid ihr doch innerlich über und über mit Blut bespritzt, denn ihr seid nicht gegenüber allen Menschen gleichermaßen liebevoll.“

Jesus möchte, dass seine Nachfolger verstehen, wie ernst zu nehmend zerbrochene Beziehungen sind und welche Konsequenzen es hat, wenn man sich nicht genügend um die Pflege dieser Beziehungen kümmert.

Notfallversorgung

Vor einiger Zeit riss bei einer Sportveranstaltung meine Achillessehne. Es war Freitagabend. Ich ging zum Erste-Hilfe-Raum, wo man mir sagte, dass eine Operation nötig wäre. Als ich erklärte, wie voll mein Terminkalender in den nächsten Tagen war und dass es deshalb ganz hilfreich wäre, wenn die Operation noch einige Tage warten könnte, sagte der Arzt: „In Ordnung, dann treten Sie einfach etwas vorsichtig auf.“

Bei einem Riss der Achillessehne ist es möglich, einige Tage, wenn nicht sogar Wochen mit der Operation zu warten. Man kann nichts verschlimmern. Es blutet nicht und normalerweise treten auch keine Komplikationen auf, wenn man nicht sofort operiert.

Ganz anders ist es dagegen bei einer Blinddarmentzündung. Wenn sich der Blinddarm entzündet, begibt man sich am besten so schnell wie möglich ins Krankenhaus. Man sollte alle anderen Termine und Verpflichtungen vergessen. Wenn man sich in dieser Situation nicht ärztlich versorgen lässt, sickern aus dem Blinddarm Gifte, die sich im ganzen Körper ausbreiten. Unter Umständen stirbt man sogar. Ein entzündeter Blinddarm macht folglich eine sofortige und entschlossene Aktion notwendig.

Jesus plädiert für Sofortmaßnahmen, wenn die Liebe zusammenbricht, da diese Situation in etwa mit einem Blinddarmdurchbruch zu vergleichen ist. Wenn sich der Durchbruch erst einmal ereignet hat, verbreiten sich Gifte im ganzen Körper. Bevor man es merkt, ist ein Mensch völlig mit Feindseligkeit und Ärger vergiftet. Deshalb ist Jesus schnelles Eingreifen so wichtig. Warten Sie nicht.

? Haben Sie schon einmal zwei Menschen beobachtet, die einander partout nicht vergeben wollten? Welche Konsequenzen hatte ihr Verhalten?

? Wie können wir auf einen Menschen zugehen, der etwas gegen uns hat? Was kann hilfreich sein, um die Beziehung zu heilen?

? Wie sollten wir reagieren, wenn ein Mensch, dem wir Versöhnung anbieten, die Beziehung nicht wiederherstellen möchte?

Manchmal versuchen wir, uns mit einem anderen Menschen zu versöhnen, aber der schlägt uns die Tür vor der Nase zu. Er will weiter streiten. In dieser Situation sollten Sie an die Worte Paulus denken: „Soweit es möglich ist und auf euch ankommt, lebt mit allen in Frieden.“ (Röm. 12,18).

Sie haben Ihren Teil getan. Sie können nicht steuern, was auf der anderen Seite passiert. Sie können für den Betroffenen beten und sich weiterhin um Heilung bemühen, aber Sie können keine Versöhnung erzwingen, wenn der andere die Beziehung nicht wiederherstellen möchte.



Es gibt kein Zauberwort und keine einfache Formel, um zerbrochene Beziehungen wieder zu kitten. Aber es gibt einige Prinzipien, die ich aus der Bibel und aus meinen Erfahrungen abgeleitet habe und an Sie weitergeben möchte:

1. Wenn Sie versuchen, eine zerbrochene Beziehung zu heilen, kommt es vor allem auf Ihre Haltung an. Wenn Sie den Raum mit einem Gefühl der Macht, der Selbstgerechtigkeit oder Arroganz betreten, wird der andere dies sofort spüren. Glauben Sie mir, diese Haltung wird dem Versöhnungsprozess nicht sehr förderlich sein.

Aber wenn Sie einen Raum betreten und Ihr Verhalten freundlich und liebevoll ist, dann werden Sie zum anderen Brücken bauen, statt sie einzureißen. Beten Sie um Demut und um ein nachgiebiges Herz. Denken Sie an die Vergebung und Geduld, die Gott Ihnen erweist.

2. Wenn die Zeit zum Reden gekommen ist, ist wichtig, dass Sie Ihre Absicht klar formulieren. Zum Beispiel: „Ich denke, wir wissen beide, dass zwischen uns einiges schiefgelaufen ist. Aber ich würde unsere Beziehung gerne wieder in Ordnung bringen, auch wenn wir nicht in allen Punkten einer Meinung sind.“ Das ist ein gewaltiger Unterschied zu folgender Aussage: „Klar ist, wir haben Probleme miteinander. Aber lass uns erstmal die Liste rausholen. Wir wollen doch mal sehen, wer Recht und wer Unrecht hat. Wer am Ende als Gewinner und wer als Verlierer dasteht.“ Dieser Ansatz wird kaum eine Versöhnung zur Folge haben.

3. Vergebung ist etwas sehr Wichtiges. Das heißt nicht, dass Sie den anderen so lange bedrängen, bis er sich entschuldigt. Das heißt, dass Sie schon früh im Gespräch Ihren Teil der Verantwortung für den Konflikt übernehmen und den anderen um Vergebung bitten. Es hat mich viele Tränen gekostet, bis ich verstanden habe, dass ich fast an jeder Beziehungskrise in meinem Leben einen guten Teil Mitschuld trage.

„Wenn du zum Altar gehst, um Gott deine Gabe zu bringen, und dort fällt dir ein, dass dein Bruder oder deine Schwester etwas gegen dich hat, dann lass deine Gabe vor dem Altar liegen, geh zuerst hin und söhne dich aus. Danach komm und bring Gott dein Opfer.“ (Mt.5,23-24)

Bill Hybels: Hingabe – Christus ähnlicher werden
Auszüge aus Einheit 3: Zerbrochene Beziehungen heilen (S.27-33) / Zur Vertiefung Einheit 3 (S.79-84)
©1997 by Gerth Medien GmbH, Asslar

Die ungekürzte Fassung ist im Bonusmaterial zu finden! www.sv-web.de/medien



LESENSWERT

Marie Kresbach:
Steh auf, mein Kind, und geh!
Gerth Medien

William Paul Young:
Die Hütte (Buch & Film)
Ullstein Verlag

Sefora Nelson:
Denn du hörst mich
Gerth Medien

Beate M. Weingardt:
Das verzeih ich dir (nie)!
SCM Brockhaus

Helmut Blatt:
Wie wir versöhnt leben können
Christliche Verlagsgesellschaft mbH

Joyce Meyer
Tu dir selbst einen Gefallen – vergib!
Joyce Meyer Ministries

Rolf Gersdorf:
Versöhnt mit gestern
Asaph Verlag GmbH

Johanna Adam u. Ursula Hauer:
Keine Angst vor Gefühlen
cap-music



SEHENSWERT

Zum Glück gab's diese Kuh
Wie Eva Erben den Holocaust überlebte
Reihe 37 Grad in der ZDF-Mediathek



HÖRENSWERT

Zahlreiche Beiträge in der ERF-Mediathek
www.erf.de Versöhnung

Vergebung – Irrtümer und Schritte in die Freiheit

Liebloses Verhalten der Eltern oder Geschwister, ungerechte Lehrer, ein tyrannischer Chef, mobbende Arbeitskollegen, Auseinandersetzungen mit dem Ehepartner, ein schwieriger Nachbar, eine Freundin, die Vertrauen missbraucht – was kommt da über die Jahre nicht alles an Verletzungen zusammen.

Wir werden beleidigt, ausgegrenzt, missverstanden, zu Unrecht beschuldigt. Am liebsten würden wir es dem anderen mit gleicher Münze heimzahlen. In Gedanken spielen wir die erlebte Situation wieder und wieder durch. Hartnäckig kreisen sie um die erlittene Verletzung – wie die Fliegen über einem Kuhfladen.

Wir sind überzeugt, im Recht zu sein, und konservieren den Groll in unseren Herzen. Wir denken, das schadet uns nicht, aber weit gefehlt! Das ist einer der Irrtümer, die wir irgendwie glauben. Es gibt noch andere.



„Marie hat schon wieder ein neues Shirt bekommen und ich muss ständig die alten Klamotten meiner älteren Schwester auftragen.“

„Beim Rückwärtsparkieren habe ich den Gartenzaun unseres Nachbarn beschädigt. Der behauptet, ich hätte es mit Absicht getan.“



„Ich hasse Turnen. Wenn für die Mannschaftsaufstellung gewählt wird, bleibe ich immer als Letzter zurück.“

Foto: © rawpixel.com/freepik

IRRTUM NR. 1

Ich kann gut damit leben, dem anderen nicht zu vergeben.

Vor einigen Jahren besaß ich einen kleinen Kaktus, der meist friedlich in der Sonne auf der Fensterbank stand. Aber Vorsicht – wenn man ihm zu nahe kam, versenkte er kleine, kaum sichtbare Stacheln mit Widerhaken in der Haut seines Opfers. Diese Stacheln piksten und schmerzten, sobald man seine Hand gebrauchte. Solange der Stachel steckte, wurde man regelmäßig an den bösen Kaktus erinnert. Einer Bekannten wurde von ihrem Bruder übel mitgespielt. Sie brach daraufhin jeglichen Kontakt zu ihm ab und sagte zu mir: „Das werde ich ihm nicht so einfach verzeihen! Damit kann und muss ich leben.“ Aber der Stachel sitzt und schmerzt. Er meldet sich an Geburtstagen, wenn der Platz des Bruders an der Tafel leer bleibt; an Familienfeiern, bei denen ein Zusammentreffen unvermeidlich ist, bei zufälligen Begegnungen – dann wechselt sie die Straßenseite – und in ihren Erinnerungen. Viele Menschen tragen solche Stacheln mit sich herum. Solange sie den Stachel nicht ausreißen, werden sie nicht in der Lage sein, das erlittene Unrecht zu verarbeiten. Währenddessen keimt und wächst der Same der Bitterkeit im Herzen (Hebr. 12,15). Man ist und bleibt das Opfer, dem Böses getan wurde. Es hilft nichts – der Stachel muss raus!



IRRTUM NR. 2

Wenn ich vergebe, sage ich, dass es nicht so schlimm war.

Vergebung bedeutet nicht, so zu tun, als ob ein Unrecht nicht geschehen wäre. Unrecht ist nie in Ordnung. Vergebung schmälert nicht das erlittene Unrecht, aber macht fähig, damit zu leben. Sie durchtrennt die ungesunde gedankliche Bindung an die Person, die die Verletzung verursacht hat, und macht frei, die Gedanken wieder auf andere Dinge zu richten und die Sünde dem anderen nicht mehr nachzutragen.

IRRTUM NR. 3

Wenn ich vergebe, kommt der andere ungeschoren davon.

Wer vergibt, verzichtet auf die eigene Rache. Das heißt aber nicht, dass der andere nicht zur Rechenschaft gezogen wird. Gottes Wort fordert uns auf: „Rächt euch nicht selbst, sondern überlasst die Rache dem Zorn Gottes. Denn es heißt in der Schrift: Das Unrecht zu rächen ist meine Sache, sagt der Herr; ich werde Vergeltung üben“ (Röm.12,19). Wer vergibt, übergibt den Angeklagten dem gerechten Richter, der zu seiner Zeit sein Urteil sprechen wird. Der Verzicht auf Rache ist ein entscheidender Schritt in die Freiheit.

IRRTUM NR. 4

Vergeben heißt vergessen.

Wenn uns das nur so leicht gelänge. Leider graben sich negative Erlebnisse und Verletzungen tief in unsere Gedanken und Gefühle ein und sind oft schnell wieder präsent. Wenn wir Vergebung gewähren, ist das eine bewusste Entscheidung, das erlittene Unrecht niemals wieder gegen diese Person zu verwenden. Möglicherweise wird die Beziehung zum anderen nie mehr so wie vorher, aber die negative Erinnerung kann so mit der Zeit verblasen.

IRRTUM NR. 5

Zur Vergebung gehört auch Versöhnung.

Wunderbar, wenn ich dem anderen vergebe und gleichzeitig Versöhnung stattfindet! Was aber, wenn derjenige, der Unrecht tat, seine Schuld nicht einsieht? Wenn er vielleicht schon verstorben ist oder ein Zusammentreffen nicht möglich ist? Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten: Vergebung muss nicht zwangsläufig Versöhnung nach sich ziehen. Sie ist die einseitige Aufhebung der Schuld, die Bereitschaft, Konsequenz der Sünde eines anderen im eigenen Leben zu akzeptieren und damit zu leben, auch wenn keine Versöhnung finden kann. Meine Verantwortung bleibt es, zu vergeben. Verweigert der andere meine ausgestreckte Hand, wird er einmal selber dafür Rechenschaft ablegen müssen.

IRRTUM NR. 6

Es gibt Dinge, die man nicht vergeben kann.

Menschlich gesehen ist eine solche Aussage verständlich. Wie soll die Frau vergeben, deren Mann sie erst betrogen und dann verlassen hat? Wie die Eltern, die ihre Tochter verloren haben, weil ein betrunkenen Fahrer einen Verkehrsunfall verursachte? Gibt es nicht eine Schmerzgrenze? Nicht jeder Mensch wird in seinem Leben vor solch eine große Herausforderung gestellt – aber wir können lernen von denen, die schweres erlittenes Unrecht und Leid mit Gottes Hilfe vergeben haben. Corrie ten Boom, die in der Zeit des Nationalsozialismus die Hölle des Konzentrationslagers Ravensbrück überlebte, reichte Jahre später einem ihrer Peiniger die Hand und vergab ihm. Auch Josef in der Bibel konnte seinen Brüdern vergeben, obwohl sie ihn töten wollten und als Sklaven verkauften. Die eigene Liebe reicht zu solch einer Vergebung niemals aus. Das Unmögliche schafft allein die Liebe und Kraft Jesu, die in denen wirkt, die Ihm gehören.

Wenn du vergibst, änderst du nicht die Vergangenheit. Du änderst die Zukunft.

Bernard Meltzer

Schritte in die Freiheit



SCHRITT 1 Der Blick auf die eigene Schuld

Selbst wenn wir im Laufe unseres Lebens bitteres Unrecht erleiden, uns andere verletzen und enttäuschen, sind wir nie nur Opfer. Auch wir werden anderen gegenüber schuldig und brauchen Vergebung. Der Blick auf die eigene (vergebene) Schuld und die große Gnade Gottes helfen, auch unseren Mitmenschen gegenüber verggebungsbereit zu sein (Lk.7,47). Gleich wie Gott uns in Jesus vergeben hat, sind wir verpflichtet, dem anderen zu vergeben, und dies nicht nur einmal, sondern immer wieder (Mt.18,21).



SCHRITT 2 Sich erinnern

Auf dem Weg zur Vergebung ist es nötig, sich zu erinnern. Wer war es? Was hat diese Person getan? Welche Gefühle hat dies in mir ausgelöst? Das ist ein schmerzhafter Prozess, aber Gott will nicht, dass wir vor unserem Schmerz davonlaufen, sondern ihn zu ihm bringen. Gott begegnet uns dort, wo es wehtut – und er kann uns von diesem Schmerz befreien. Dazu gehört auch, sich ehrlich zu prüfen: Habe ich ein reines Gewissen gegenüber dieser Person oder gibt es Dinge, wofür ich selbst um Vergebung bitten muss? In manchen Fällen ist es dann vielleicht nötig, den eigenen Anteil am Geschehen zu bekennen und Frieden zu schließen: „Wenn es möglich ist und soweit es an euch liegt, lebt mit allen Menschen in Frieden“ (Rö.12,18).



SCHRITT 3 Eine Willensentscheidung treffen

Nun braucht es eine ganz bewusste Entscheidung – ich will dieser Person vergeben. Das ist der Punkt, auf den es wirklich ankommt. Unsere Gefühle werden lautstark protestieren. Doch Vergebung ist in erster Linie eine Willensentscheidung. Warten wir auf entsprechende Gefühle, werden wir nicht zu der Freiheit gelangen, die Gott uns schenken möchte.



SCHRITT 4 Gebet

„Vater im Himmel, im Bewusstsein deiner Gnade und im Gehorsam dir gegenüber entschieße ich mich, dieser Person zu vergeben. Ich verzichte auf mein vermeintliches Recht, mich zu rächen. Bitte heile meine verletzten Gefühle. Segne die Person, die mir wehgetan hat. Danke Vater, dass du mich frei gemacht hast.“



SCHRITT 5 Loslassen

Die Person wird losgelassen, trotz unserer negativen Gefühle. Bitterkeit, Hader und Groll dürfen nicht mehr unsere Gedanken bestimmen. Der Schuldschein des anderen ist zerrissen. Wenn uns das Vergangene wieder einholt, gilt es, sich ganz bewusst an die Vergebung zu erinnern. So kann ein Heilungsprozess in Gang kommen und unser Herz wieder froh werden.

Sabine Kähler: Vergebung – Irrtümer und Schritte in die Freiheit in: ethos, 3/2019, www.ethos.ch

Illustration: © callmetak/freepik

Vergebung
ist nicht gleich

Versöhnung

ERGEBNISSE EINER WIKIPEDIA-RECHERCHE

Vergebung hat tatsächlich viel mit „verzichten“ und „geben“ zu tun:

Durch Vergebung verzichtet eine Person „auf den Schuldvorwurf und den Anspruch auf Wiedergutmachung des erlittenen Unrechts, ohne die erlittene Verletzung zu relativieren oder zu entschuldigen. Vergebung ist ein Prozess, der unabhängig von Einsicht und Reue des Täters vollzogen werden kann“. Wer vergibt, handelt ähnlich einem Gläubiger, der einem zahlungsunfähigen Schuldner die Schuld erlässt – den Schuldschein also sozusagen „zurück gibt“.

Vergeben ist jedoch nicht gleich Versöhnung. Versöhnung bedeutet zusätzlich zur Vergebung, dass beide Seiten die vorbestehende Beziehung fortsetzen wollen.

Versöhnung kann mit einem Brückenbau verglichen werden. Vergebung ist die eine Brückenhälfte und Reue die andere.

Versöhnung braucht Zeit. Ein Mensch braucht Zeit, um sich mit einer Kränkung auseinander zu setzen, sie zu verarbeiten und richtig einzuordnen, gefühlsmäßig und gedanklich. Jeder der Beteiligten muss selber einen Verarbeitungsprozess durchmachen, damit die Beziehung wieder auf Augenhöhe, vertrauensvoll und respektvoll funktionieren wird. Auch Schuldeinsicht und Reue gehören zu diesem Prozess. Sonst wiederholen sich ähnliche Situationen, ohne dass sie wirklich gelöst werden.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Vergebung_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Vergebung_(Psychologie))

Hilfreiche Tipps

- Sei ein Mensch, der von Herzen vergibt und nicht bloß oberflächlich. Sprich deutlich aus: „Ich vergebe dir.“ Nimm Altes, das du vergeben hast, nicht wieder hervor.
- Sei ein Mensch, der Vergebung annimmt – zuerst von Gott. Dann auch von Menschen. Vertraue, dass Menschen fähig sind, dir zu vergeben.
- Sei ein Mensch, der bereit ist, seinen eigenen Anteil zu sehen. Lerne es auszusprechen: „Ich bitte dich um Vergebung.“ Das Zugeben eines Fehlers ist ein Zeichen von Stärke. „Wenn wir sagen, wir haben keine Sünde, so betrügen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir aber unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit. Wenn wir sagen, wir haben nicht gesündigt, so machen wir ihn zum Lügner, und sein Wort ist nicht in uns.“ (1.Joh.1,8ff)
- Akzeptiere, wenn der Andere Vergebung nicht annehmen kann oder will und dem Konflikt – oder dir – aus dem Weg geht. Sei bereit, dich trotzdem mit der Situation auszusöhnen, deinen Groll loszulassen, dem anderen dennoch zu vergeben. Ihn – wenn es nicht anders geht – sogar ganz loszulassen.

Gott sieht deine Bemühungen und spricht dir zu: „Komm her zu mir, die du dich abmüht und unter deiner Last leidest! Ich werde dir Frieden geben.“ (Mt.11,28)



Foto: © liz-fitch/unsplash

Versöhnt mit mir – bereit für andere

„Uli, warum hast du denn kein Abendessen gemacht?“ Vorwurfsvoll begrüße ich meinen Mann. Ich hatte gehofft, mit einem schön gedeckten Abendbrot empfangen zu werden. Pustekuchen. Mein Bester sitzt nach einem harten Tag lesend auf der Terrasse. Später erkenne ich, dass ich zu hohe Erwartungen hatte, und entschuldige mich.

Im Alltag schaffen wir es vielleicht ganz gut, uns wieder zu versöhnen, aber wie sieht es mit den großen Brocken in unserem Leben aus? Träume, die sich nicht erfüllt haben; Illusionen, die uns genommen wurden; Realitäten, die schmerzhaft sind. Herausforderungen wie Finanzen, Arbeitslosigkeit oder zerbrochene Beziehungen. Kann man sich damit auch so einfach versöhnen?

Was bedeutet es eigentlich, sich zu versöhnen? Die gebräuchlichste Verwendung des Ausdrucks ist, nach einem Streit wieder Frieden zu schließen. Es geht also um andere und um uns selbst. Und warum? Damit wir nicht stecken bleiben im Vergleichen, Hadern und Ringen, in Unzufriedenheit, Bitterkeit und Unversöhnlichkeit. Damit innere Kämpfe beendet werden können. Christen wissen, dass Versöhnung der Schlüssel für ein gelingendes Leben ist. Gott hat sich die Versöhnung mit uns Menschen viel kosten lassen. Er hat sich dafür sein Bestes vom Herzen gerissen, nämlich seinen Sohn Jesus Christus. Versöhnung war vor zweitausend Jahren ein tiefes Eingreifen Gottes in unsere Welt und ist es heute noch, wenn sie in unserem persönlichen Leben geschieht. Versöhnung ist ein Geschenk des Himmels. Sie bedeutet, Frieden zu schließen mit Jesus, mit anderen und mit uns selbst.

Oft sind dazu allerdings mehrere Schritte nötig. Einige möchte ich vorstellen:

● Sich Zeit geben.

Versöhnungsarbeit kann Jahre dauern. Da gibt es wunderbare Fortschritte und immer wieder Rückschritte. Die Herausforderung besteht darin, nicht aufzugeben. Die Seele hat ihr eigenes Tempo.

● Fokussiert nach vorn schauen.

Der „große Brocken“ gibt das Ziel vor. Immer wieder innehalten und schauen: Habe ich meine Ziele vor Augen? Gott als Menschenversther mit ins Boot nehmen. Niemand kennt unsere Tiefen besser. Es kann entscheidend sein, ihn in eine persönliche Entwicklung einzuladen.

● Nicht alleine kämpfen.

Professionelle Hilfe wie Seelsorge oder eine Psychotherapie kann sehr nützlich sein. Das ist die passende Begleitung, um einen langen Weg erfolgreich zu durchlaufen.



Foto: © freepik

Aus Versöhnung entsteht Segen

Mir passiert es häufig: Ich begegne Menschen, staune über ihre Ausstrahlung, ihre Fröhlichkeit, ihr Vertrauen und ihre Hoffnung. Dann erfahre ich mehr von ihnen und bin sprachlos über das, was hinter ihnen liegt. Versöhnte Menschen sind nicht stehen geblieben bei dem Schmerz, der Bitterkeit, dem Frust, der Hoffnungslosigkeit. Irgendwann hat sich der Schmerz in Segen gewandelt. Durch die Versöhnung mit sich selbst sind sie frei geworden für andere.

Versöhnung mit den eigenen Brüchen schenkt Glück, Erfüllung und Heil. In einem Menschen wird etwas wiederhergestellt oder gar von Gott schöpferisch neu gestaltet, indem Gaben entstehen und Einfluss wächst. Aber Versöhnung ist kein Selbstzweck. Sie ist nicht nur dazu da, damit wir es schön haben, sondern auch, damit wir wirksam sind für andere. Befreit für unsere Aufgaben in der Welt!

Kerstin Wendel: Versöhnt mit mir, bereit für andere
in: Lydia 2/2020, Gerth Medien, www.lydia.net
kerstinwendel.wixsite.com/start

IMPRESSUM

Herausgeber:
Süddeutscher Gemeinschaftsverband e.V.
(innerhalb der ev. Landeskirche)
Kreuznacher Straße 43c
70372 Stuttgart-Bad Cannstatt
Tel. 0711 / 54 99 84 10
Fax 0711 / 54 99 84 55
E-Mail: zentrale@sv-web.de
www.sv-web.de

Redaktionsteam:
Stefanie Rau, Diane Mittenentzwei
+ SV-FrauenArbeitsTeam
Grafische Gestaltung:
Bärbel Schneider, 89143 Blaubeuren
Auflage: 1500 Exemplare
Bezugspreis: kostenlos
Erscheinungsweise: 2x jährlich
Thema der nächsten Ausgabe:
Gottes Freundlichkeit

Bestellungen/Adressänderungen an:
Stefanie Rau, Julius-Motteler-Str. 2, 73728 Esslingen,
Tel. 0711 / 316 48 83 | Stefanie-Rau@gmx.de

Bankverbindung:
SV-Förderstiftung Stuttgart
Projekt-Nr. 90013 Frau aktiv
IBAN: DE85 5206 0410 0000 4199 40
BIC: GENODEF1EK1

FREIGESPROCHEN!

Mein geliebtes Kind,

kennst du das auch? Dass die Selbstanklage schlimmer ist als alles andere? Nachts weckt sie dich und lässt dich dann einfach nicht mehr einschlafen.

Szenen des Tages laufen noch einmal vor deinem inneren Auge ab. Du hörst Dialoge wieder und wieder in deinem Herzen und versuchst sie richtig einzuordnen. War da nicht eine Anklage in den Worten? Was hast du übersehen oder wo hast du ganz bewusst die Wahrheit gedehnt?

Peinliche Momente sind auf einmal wieder da und solche, die dich kaum atmen lassen, weil sie mit Schuld vollgesogen sind. Der Herzschlag rast dir davon und mit ihm der notwendige Schlaf.

Mein Kind, diese verdrängten Dinge wollen alle ans Licht kommen! Und das gerade dann, wenn es dunkel wird! Du weißt, dass es dich krankmacht und dennoch kannst du nichts dagegen tun. Wenn du deine Hilflosigkeit nicht mehr versuchst zu verbergen, kann ich endlich mit meiner Arbeit an deiner Seele beginnen.

Ich spreche leise in dein aufgewühltes Herz: „Wer will es mit mir aufnehmen?! Wenn du meinem Kind an den Kragen willst, musst du erst an mir vorbei!“ Welcher dieser Ankläger sollte noch mächtig sein, nachdem ich selbst, der Herr der ganzen Welt dich freigesprochen habe?

**Wer könnte es wagen,
die von Gott Auserwählten
anzuklagen?
Niemand, denn Gott
selbst spricht sie
von aller Schuld frei.**

Röm.8,33 HfA

Valerie Lill: Freigesprochen!
aus: Hoffnungsvoll – 365 Himmelsbriefe für jeden Tag
© 2020 cap-books/cap-music, Haiterbach-Beihingen,
www.cap-music.de

Foto Frau: © fa-barboza/unsplash
Foto Wiese: © johannes-plenio/unsplash