

A) **Eph. 4, 32:** Seid aber zueinander gütig, mitleidig, und vergebt einander, so wie Gott uns in Christus vergeben hat.
(...vergebt einander – Übersetzungsmöglichkeiten: schenkt einander Gnade, erlasst einander)

Vergeben können - der Weg von mir zu dir!

B) Biblisch praktizierte Vergebung ist ein Weg, den ich gehen soll. Wenn ich diesen Weg beschreite, dann gehe ich von Stufe zu Stufe. Ich werde frei von Verletzungen und gelange zu innerem Frieden und zur Lebensfreude zurück.

Stufe 1: Das Fühlen der Verletzung/ Fehler (Die Emotionsphase)

Gott hat das gleiche erlebt = **Gott ist mein Vorbild:**
Gottes Heiligkeit wurde durch die Sünde der Menschen verletzt. Er empfand Schmerzen!

1. Mose 6, 5 + 6: w.: *und er betrückte sich zu seinem Herzen*

Und ich?

Emotionale Reaktionen beim Erleben von Verletzungen sind nicht ungeistlich. Plötzlich steigt in mir Wut auf oder Ärger, Rachegefühle wollen sich breit machen oder ich ziehe mich zurück. **Gefühle der Verletzungen soll ich nicht verdrängen**, ohne sie zu verarbeiten und damit richtig umzugehen.

Und wenn ich diesen Schritt auslasse?

Dann kann sich bei mir Härte und Gesetzlichkeit einstellen oder ich schmolle vor mich hin, führe ein „Schmolldasein“.

Stufe 2: Die Entscheidung zur Vergebung (Die Willensphase)

Gott ist mein Vorbild:

Gott entschied sich, seinen Sohn zur Vergebung zu senden. Diese Entscheidung war schon vor Grundlegung der Welt vorbereitet – **Eph. 1, 4 – 7.**

Und ich?

Matth. 18, 21 + 22: 70 x 7 mal soll ich vergeben, sagt Jesus!

Die Entscheidung zur Vergebung ist einer der wichtigsten Ansätze, aber noch nicht das volle Erleben der Vergebung.

Vergabung wirkt erst ab dem Moment der Entscheidung!

Und wenn ich diesen Schritt auslasse?

Ohne Entscheidung zur Vergebung, die ich am besten auch vor einem Menschen ausspreche, wird nur Gras über die Wunden wachsen, das dann irgendwann „von irgendeinem Kamel wieder abgefressen wird.“

Stufe 3: Meine Rechte loslassen (Die Umsetzung)

Gott ist hier wieder mein Vorbild:

Er ließ seinen eingeborenen Sohn los, damit er auf diese Welt kommen konnte. Er war bereit, ihn aus der Herrlichkeit erniedrigen zu lassen.

Joh. 3, 16: **(nur sagen)** Gott Vater gab seinen Sohn an diese Welt

Phil. 2, 6 + 7a: Jesus verließ seine hohe himmlische Position!

Gott Vater und Gott Sohn erwiesen mir ihre Gnade!

Und ich?

Matth. 18, 23 – 27: Der Herr hat Erbarmen und erlässt die Schuld. Er stellt keine Forderungen.

So soll ich mich auch verhalten. Volle Vergebung bedeutet, dass ich bereit sein muß, meine „Rechte“ loszulassen. Das bedeutet nicht, dass ich *zu allem* Ja und Amen sagen muß. Dennoch: Jegliche Ansprüche, die ich mit Vergebung verknüpfe, schmälern die Wirksamkeit der Vergebung.

Und wenn ich diesen Schritt auslasse?

Wenn ich nicht mein Recht loslasse, fordere ich Wiedergutmachung. Dieser Wunsch nach Gerechtigkeit wird die Vergebung zunichte machen und Verwirrung und Spannungen entstehen lassen.

Stufe 4: Alles an Gott abgeben (Die Reifephase)

Das göttliche Vorbild wird in der Person Jesu sichtbar:

Jesus hatte zu kämpfen, bevor er am Kreuz starb. Er erlitt seelische Schmerzen und Ablehnung, gab diese aber völlig an Gott ab!

Luk. 23, 34: **(nur sagen)** Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.

1. Petr. 2, 21 – 23: Was immer er an Anfeindungen erlebte, alles gab er an Gott ab!

Und ich?

Ich soll die Dinge, die mich belasten (Gefühle, seelische Schmerzen, belastende Gedanken), wie Jesus ganz bewusst an Gott abgeben. Mancher ist an dieser Stelle irritiert, weil er ja willensmäßig schon vergeben hat. Dann heißt es, an der Entscheidung und damit an der Vergebung festzuhalten. Gott schenkt mir durch seinen Geist Frieden (Phil. 4, 6f).

Und wenn ich diesen Schritt auslasse?

Wenn ich belastende Erfahrungen nicht an Gott abgebe, kann ich verbittern und fange womöglich an, meine Umwelt und meine Mitmenschen anzuklagen und sie für eigene Probleme verantwortlich zu machen.

Stufe 5: Die Person segnen (Das ist der Durchbruch)

Gott ist mein Vorbild:

Er gab mir Gnade, Segen und Barmherzigkeit von seinem Thron her. Das ist überhaupt die Basis für ein Leben in der Vergebung – **Eph. 1, 3**: Ich bin überreich gesegnet worden!

Und ich?

1. Petr. 3, 8 + 9: ...sondern segnet vielmehr...

Wer volle Vergebung gegeben hat, kann Liebe, Segen und Freude an einen anderen weitergeben und erlebt selbst den Segen einer offenen Beziehung. Echte Lebensfreude stellt sich dann ein!

Und wenn ich diesen Schritt auslasse?

Ohne die Segnung fehlt eine Dimension in der Vergebung. Der Entschluss, einen anderen Menschen zu segnen, wendet den Blick von mir weg und hilft mir, mich selbst nicht in den Vordergrund zu stellen.

C) Gehe den biblischen Weg der Vergebung!

- Du wirst am Ende inneren Frieden und Freude erleben!
- Du wirst damit deine Gesundheit erhalten!
- Du baust damit wieder die Brücke zum Nächsten, um ihn vorbehaltlos annehmen zu können!

Predigt vom 21.05.11 in der Freikirche der Siebenten – Tags – Adventisten
Bielefeld – Bernd Heibutzki (Pastor)