



Wenn Vergebung nicht mehr möglich scheint

– Der Weg der Delegation an Gott

Teil 2 der vierteiligen Reihe zum Thema „Vergebung“

Frank Hildebrandt, DCTB-Mitarbeiter, Korntal

Jeder wünscht sie sich! Gute und liebevolle Beziehungen mit anderen. Doch wir alle haben leider schon erlebt, dass wir verletzt oder sogar missbraucht wurden. Das ist schmerzhaft und wir leiden darunter! Genau so wie körperliche Verletzungen sich entzünden und eitern können, kann aus Verletzungen in

unserem Herzen Bitterkeit werden, wenn wir nichts tun. Kränkungen können sehr lange nachwirken. Und Zeit heilt eben nicht alle Wunden!

Eine häufige Reaktion ist, dass wir uns zurückziehen und Mauern um uns aufbauen. Die Konsequenz ist, dass wir niemanden an uns heran-

lassen und am Ende einsam sind. Oder wir reagieren mit Zorn, tragen der anderen Person die Fehler nach und sinnen auf Rache. Das führt aber dazu, dass unsere Gedanken immer wieder um diese Sache kreisen und uns blockieren.

Diese Strategien sind ein Versuch, uns vor weiterem Missbrauch zu schützen, aber am Ende fügen wir uns damit selbst noch mehr Schmerzen zu. Und nicht nur das: Wenn wir verletzt sind, gehen wir auch nicht liebevoll mit anderen um – verletzte Menschen verletzen Menschen!

Der einzige Ausweg aus diesem Teufelskreis ist Vergebung. Das kann sehr schwierig sein, wenn wir Schlimmes erlebt haben. Aber solange wir nicht vergeben, bleiben wir an diese Person und an die Vergangenheit gebunden.

Gott dagegen möchte, dass wir frei sind – frei von Bitterkeit, frei von Rachegelüsten und frei vom Schmerz der Vergangenheit.

Im Anschluss an das Vaterunser, in Matthäus 6,14-15, stehen bedeutungsschwere Verse: „Denn wenn ihr

den Menschen ihre Verfehlungen vergibt, wird euer himmlischer Vater euch auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergibt, wird euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.“

Was kann nun ein Betroffener von schweren Verletzungen tun – einer, der immer wieder hilflos seinen Hass- und Rachegedanken ausgeliefert ist? Was kann einer tun, der weder den Täter verstehen kann, noch geschehenes Unrecht unter die Füße bekommt? Was kann einer tun, bei dem sich der Täter nie entschuldigen kann oder wird – einmal, weil er begangenes Unrecht nicht einsieht oder gar nicht mehr die Möglichkeit hat, auf sein Opfer zuzugehen? Opfer und manchmal auch Täter sind dann ihren emotionalen Verletzungen vermeintlich hoffnungslos ausgesetzt, es sei denn, sie finden den Weg der Delegation an Gott.

Die Delegation an Gott – der Königsweg, wenn nichts mehr hilft

In Römer 12,19 heißt es: „*Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn [Gottes]; denn es steht geschrieben: „Mein ist die Rache; ich*



*will vergelten, spricht der Herr“
(5. Mose 32,35).*

Gott schlägt also vor, dass ich „meinen Fall“ an Ihn abgebe. Interessant ist, dass Gott selbst den Gedanken der Rache und Vergeltung aufnimmt.

Als Christ habe ich tatsächlich die Möglichkeit, genau diesen Aspekt Gott zu überlassen – oder anders formuliert, die Sache an Ihn zu delegieren.

Das Delegieren und Loslassen ist oft nicht so einfach und kann tatsächlich mit einem Trauerprozess verglichen werden. Es benötigt Zeit und eine neue Perspektive. Gerade Christen stehen in der Gefahr, sich zu früh auf die Vergebung als

Pflicht zu stürzen. Sie überholen sich damit selbst und übergehen wichtige Schritte beim Prozess der Heilung von alten Verletzungen. So wird altes Leid weiter durchs Leben mitgeschleppt und es lässt uns nicht los, weil wir es nicht loslassen können.

Schritte der Vergebung zur Delegation an Gott

Die Verletzung benennen: Was ist passiert?

Bei diesem ersten Schritt geht es um die Annahme der Realität, was geschehen ist. Es bedeutet, dass man sich eingesteht, wirklich ungerecht behandelt worden zu sein.

Man hat einen Schlag erlitten, der einen wirklich in die Knie gezwungen hat. Es heißt nicht, dass man verharmlost, entschuldigt oder verdrängt. Damit stelle ich mich der Verletzung, dies erfordert viel Mut, denn zutage kommen Gefühle wie Zorn, Trauer oder auch Hass.

Für die praktische Durchführung ist es wichtig, die Verletzung auszusprechen, am besten vor einem Seelsorger oder einer Person des Vertrauens. Sie kann auch in einem Brief schriftlich ausgedrückt wer-

den. Wichtig dabei ist, konkret zu werden und nicht im Allgemeinen steckenzubleiben. Gefühle wie Hass oder Trauer haben hier ihren wichtigen Platz. Sich nur auf der sachlichen Ebene zu bewegen, ignoriert einen wichtigen Teil der Realität.

Ich habe genug von all dem Leid: Ich mache mich auf den Weg der Vergebung

Zu diesem Schritt sollte es spätestens gekommen sein, wenn ich einen Punkt erreicht habe, wo ich



als Betroffener beginne Überdruß oder sogar Ekel über die eigenen negativen Gedanken zu empfinden. Ich merke, in mir läuft ein Mechanismus wieder und wieder ab, der mich nicht weiterbringt, der mich negativ beeinflusst, der meine Gedanken immer wieder um das erfahrene Unrecht kreisen lässt.

Aber auch anders herum ist es möglich: Ich kann mir selbst etwas nicht vergeben. Das Geschehene frisst meine Zeit, meine Energie und meine Freude auf – etwas steht zwischen mir und dem anderen Menschen und etwas scheint auch zwischen mir und Gott zu stehen, das die Beziehung blockiert. Um uns aus dieser leidvollen Verletzung zu befreien, entscheiden wir uns, uns auf die Vergebung einzulassen.

Gott die Ungerechtigkeit klagen: die Delegation

Wir gehen zu Gott, der Richter ist, und erheben Anklage gegenüber der Person, die uns verletzt hat. Dabei sprechen wir alle wesentlichen Punkte aus den ersten beiden Schritten aus. Die Gefahr ist hier wieder, dass Gefühle versteckt werden. Oder

haben wir wenig Erfahrung damit, so mit Gott zu reden? Aber Gott sieht sowieso in unser Herz und wünscht sich, dass Verletzungen ans Licht und zu ihm hingetragen werden. Wir dürfen Ungerechtigkeit vor Gott anklagen und mit ihm in seiner Rolle als Richter umgehen. Wenn wir das noch nie gemacht haben, dann haben wir vermutlich diesen Aspekt von Gottes Wesen noch gar nicht richtig verstanden.

Wir haben übrigens in unserer eigenen, christlichen (Gottesdienst-)Kultur wenig Übung darin, unsere Klage vor Gott zu bringen. Dabei ist es zutiefst biblisch. Die Klagelieder können hiervon ein Lied singen; sie können uns zeigen wie es ist, wahrhaftig zu klagen.

Das Loslassen: die Vergebung aussprechen

Dann kommt der Prozess des Loslassens – im Fall der Vergebung das Loslassen und Abgeben der Verantwortung an Gott.

Ich spreche die Vergebung konkret aus: „Ich vergebe ..., dass ...“. Wir entscheiden uns damit, die ganze leidvolle Angelegenheit in Gottes Hän-

de zu legen. An dieser Stelle ist die Versuchung groß, Gott Vorschriften zu machen, was er mit der Person tun soll. Darüber hinaus ist hier wirklich eine Entscheidung zur Vergebung wichtig. Mit diesem Schritt geht es ganz klar nach vorne!

Erst danach bin ich frei, neue Schritte zu gehen. Ziel der Vergabung ist, Frieden mit dem anderen Menschen und Frieden mit sich selbst und letztlich auch Frieden mit Gott zu finden.

Exkurs zum biblischen Wort „vergeben / loslassen“

Das Wort „vergeben“ ist das griechische Wort **aphi-emi**, das 133 Mal im Neuen Testament vorkommt und circa 45 Mal mit „vergeben“ übersetzt wurde. Interessant dabei ist, dass man das Wort auch durchaus anders übersetzen kann. Es weist nämlich ein großes Spektrum an Bedeutungen auf.

Dieses Wort kann man auch mit „lassen“, „loslassen“ oder „überlassen“ übersetzen. Ein Beispiel für

diese Leseart steht in Matthäus 5, 40 *„... und dem, der mit dir vor Gericht gehen und dein Hemd nehmen will, dem lass (oder überlasse) auch den Mantel.“*

Es geht dabei gar nicht darum, dass ich ein christliches Klischee bediene, den Täter nun für immer zu lieben, dass alles gut wird und meine Gefühle plötzlich in eine ganz andere Richtung schlagen. Manchmal ist auf menschlicher Ebene vollständige Versöhnung lebenslang nicht möglich. Aber es ist möglich, selbst Frieden über einer Sache zu finden und auch wieder Frieden mit Gott und Halt in Gott zu finden. Es geht schlussendlich darum, endlich aufhören zu können, in Gedanken und Fantasien selbst Rache zu nehmen und in eigener Person den unauflöselichen Konflikt zu lösen. Es geht darum, den Kopf wieder frei zu bekommen für Besseres und für einen Weg mit Gott. Und genau diese beiden Aspekte sind in dem Wort ebenfalls enthalten: Friede und Halt.

Friede und Halt in einer Sache oder über eine Tatsache zu finden, hilft innerlich frei zu werden, hilft von Bitterkeit loszukommen, hilft neue



Ziele zu formulieren und angehen zu können, und sicherlich auch manche „religiöse Anstrengung“ weglassen zu können, die zwar den Schein nach außen wahrt, aber innerlich keine wahre Veränderung bewirkt.

Wir können also den Vers 15 aus Matthäus 6 (siehe Seite 6 unten) durchaus um eine Interpretation erweitern, die uns helfen kann, die Bedeutung besser zu verstehen. Sie kann uns helfen, nicht die falsche Folgerungen aus diesem Vers mitzunehmen. Denn wenn ich das Vergebungs-Konzept der Delegation an eine höhere Instanz – in diesem Falle an Gott, anwende, liest sich der Vers noch einmal ganz anders:

Wenn ihr den Menschen aber nicht vergebt, [indem ihr Gott die Sache überlasst oder abgebt], dann wird euer Vater auch eure Verfehlungen nicht vergeben [oder erlassen können und kann euch keinen Halt und inneren Frieden schenken].

Es ist klar, dass mit einem einmaligen Gebet und dem Abgeben an Gott nicht unbedingt sofort das Gefühl der völligen Freiheit eintritt. Immer und immer wieder können negative Gedanken und Gefühle hochkommen und mich beschweren.

Wie alte Schuldscheine, die mir wieder auf den Tisch flattern, kann ich jetzt aber diese bewusst weiterreichen und Gott auf den Tisch legen: „Herr Jesus, mein Gott, ich habe Dir bewusst den Fall übergeben und an Dich abgetreten. Jetzt ist das Dein Fall, nicht mehr meiner. Du hast zugesagt, dass Du Dich darum kümmerst – zu Deiner Zeit und auf Deine Art. Ich gebe diese Schuldscheine an Dich ab und werde mich nicht mehr darum kümmern.“