

„Mehr als nur eine Geste. Warum es so schwer fällt zu vergeben“

Predigt am 5.10.2014 von David Sills

Es ist für mich ein richtig großes Vorrecht, dass ich als Mensch mit Migrationshintergrund von den britischen Inseln noch inkl. Schottland heute zu Ihnen sprechen darf (☺ mit übertriebenem englischen Akzent)

Als ich vor einigen Monaten darum gebeten wurde, zu dem Thema „Vergebung“ zu predigen, habe ich mich gefreut, da ich das Gefühl hatte, aus eigener Erfahrung einiges dazu sagen zu können.

Die befreiende Kraft der Vergebung hat mein Leben verändert und aus einem melancholischen, leicht depressiven Menschen jemanden gemacht, der immer freier, spontaner und zuversichtlicher durch das Leben geht. Dafür bin ich Gott zutiefst dankbar.

Daher ist es meine Hoffnung, mit dieser Predigt auch Ihnen Mut machen zu können, weitere Schritte zu machen, Vergebung zu erfahren und weiterzugeben.

Der Titel des Gottesdienstes suggeriert, dass es nicht leicht ist, zu vergeben. Wie sieht es bei Ihnen aus?..... (KURZE PAUSE)

Meinem Großonkel Steven fiel es nicht leicht, zu vergeben. Ich weiß eigentlich nicht viel von ihm, bin ihm nur zwei- oder dreimal begegnet.

Was ich weiß, ist, dass er ein angesehenener Arzt war.

Er hat in der Harley Street gearbeitet, eine Londoner Straße, in der viele britische Eliteärzte (na ja, alle beide) arbeiten und die Reichen und Berühmten zu ihren Patienten zählen. Ein gestandener Mann, der auch eine lange Ehe genoss, na ja, vielleicht nicht immer genoss.

Nach vielen Jahren hat er sich nämlich von seiner Frau getrennt und als eine Art „lustiger Abschiedsgruß“, schätze ich, holte er eine Art Sondertagebuch heraus und las seiner Frau vor, was sie sich alles in all den Jahren hatte zuschulden kommen lassen, wo sie ihn verletzt und enttäuscht hatte. Die Liste ihrer Vergehen war wohl lang (das können sich alle Ehemänner hier bestimmt vorstellen ☺!) und war aus seiner Sicht auch die Rechtfertigung dafür, sie zu verlassen – ganz schön bitter ... aber so ist es mit der Nicht-Vergebung (PAUSE)

Nun auch wenn die meisten von uns kein solches materielles Tagebuch haben, gibt es auch bei uns, bei jeder ungeheilten Verletzung einen Eintrag in unser inneres Tagebuch. Diese Einträge können auch tief begraben sein, aber wie bei Uncle Steven bahnen sie sich irgendwann ihren Weg an die Oberfläche.

Verletztwerden gehört zum Leben, ob als Kind durch andere Kinder oder unsere Eltern oder als Erwachsene durch den Partner, die Familie oder Freunde, also gilt es, einen Umgang damit zu finden.

Eine Möglichkeit ist ein Tagebuch, eine bessere ist die Vergebung!
Aber oft fällt es uns schwer, Verletzungen aufzuarbeiten, anzusprechen und durch Vergebung aus der Welt zu schaffen. Warum?

Ich glaube, es liegt zu allererst daran, dass Vergebung per se völlig ungerecht ist.

Wenn wir verletzt werden, sind wir zu Recht sauer. Der Verletzende muss bestraft werden, wenn nicht durch eine harte Gegenreaktion dann wenigstens durch Kälte, eine innere Distanz oder Nichtbeachtung.

Vergabung ist zutiefst ungerecht. Sie schaut die Schuld des Anderen zwar an, rechnet sie aber nicht mehr an.

Auge um Auge, Zahn um Zahn ist gerecht.

Da stellt sich die Frage, ob wir dann nicht alle irgendwann zahnlose Blinde sind, aber es ist interessanterweise ein erster wichtiger Schritt zur Vergebung, den gerechtfertigten Zorn, diese gerechtfertigte Wut zuzulassen. Erst wenn wir an dieser Wut, die nicht umsonst manchmal „blinde Wut“ heißt, vorbeikommen, können wir die Situation und unser Gegenüber auch ruhiger und sachlicher betrachten und einschätzen.

Es ist natürlich auch einfacher, zu vergeben, wenn mein Gegenüber einsieht, dass er mich verletzt hat und es auch bereut.

Vergabung ist schwerer, wenn sich der Schuldige nicht entschuldigt, nicht einsichtig ist oder vielleicht gar nicht mehr lebt.

Das Gefühl ist, der andere baut Mist und dann soll ich auch noch die Initiative ergreifen und vergeben! Der soll es erst mal gefälligst wieder in Ordnung bringen.

Vergeben oder nicht vergeben hat auch sehr viel mit Macht zu tun. Wer in unserer Schuld steht, hat bei uns einen Schuldschein, den wir gerne in der Hand behalten, denn dann ist der andere uns gegenüber noch verpflichtet. Bei Gelegenheit, vielleicht wenn wir selbst von dem anderen kritisiert werden oder wir uns nicht wertgeschätzt fühlen, holen wir dann den Schuldschein heraus und weisen den anderen in seine Schranken zurück. „Damals vor fünf Jahren hast du aber das und das getan“ heißt es dann, immer und immer wieder in Streitsituationen. Ich bin mir sicher, dass alle das kennen!
Diese Macht loszulassen, ist ein Eingeständnis, das uns manchmal schwer fällt.

Wenn Verletzungen sehr tief gehen, ist Vergebung fast immer schwer. Wenn Menschen, die uns nahe stehen, uns misshandeln, uns verbal oder körperlich schlagen, ist unser Vertrauen erst mal erschüttert.

Eine natürliche Reaktion darauf ist es, uns innerlich zurückzuziehen und eine innere Mauer aufzubauen. Wir verschließen uns gegenüber dem anderen und halten ihn auf Abstand, um uns vor weiteren Verletzungen zu schützen.

Vergebung würde schließlich bedeuten, dass ich mich dem Schmerz stelle, mich mit dem anderen auseinandersetze und mich für den anderen wieder öffne. Damit mache ich mich wieder verletzlich.

Ich kenne das. Meine Jugendzeit war schwer. Ich war so ziemlich der uncoolste Jugendliche in meiner ganzen Schule und die war mit 1.400 Schülern schon recht groß, also das war eine echte Leistung! Ich hatte die uncoolsten Klamotten, Hosen mit so einem Schlag (zeigen) als enge Hosen modisch waren und einen mega-schicken Topfhaarschnitt, der auch zu der Zeit besonders angesagt war ;-)

Meine Mutter hat mir viel Gutes mit auf den Weg gegeben, aber leider kaufte sie aufgrund unserer angespannten finanziellen Situation meine Klamotten und schnitt mir die Haare (manche vermuten, sie würde immer noch meine Klamotten kaufen ;-)!). Es gab nur einen Schüler auf der Schule, der schlimmere Pickeln hatte als ich. So erlebte ich meine Jugend als Zielscheibe von Spott und Hohn, wobei manche auch Mitleid hatten! Wenn jemand in meiner Nähe lachte oder flüsterte, dachte ich, sie lachen oder lästern über mich. Das war echt furchtbar und hat letztendlich mein Selbstwertgefühl vernichtet.

Im Nachhinein betrachtet, habe ich mit der Zeit mit Freundlichkeit und, das hört sich vielleicht komisch an, mit einer gewissen Meinungslosigkeit Menschen auf Abstand gehalten, eine Mauer aus Freundlichkeit und Meinungslosigkeit. So konnten sie nichts gegen mich haben. So habe ich mich geschützt.

Als ich Christina, meine Frau, kennen gelernt habe, habe ich irgendwann gesagt, dass ich Menschen eigentlich nicht wirklich mag, wobei es klar war, dass ich das nicht gerade auf sie bezog!

Das Paradoxe daran, war, dass ich mich zutiefst nach innigen Beziehungen sehnte und zugleich eine innere Mauer aufrechterhielt, weil ich eine unglaubliche Angst vor Nähe, Verletzungen und Ablehnung hatte. Dadurch, dass es Christina ähnlich ging, haben wir einander zutiefst verstanden und unterstützen einander seitdem auf dem Weg des Heilwerdens, ein Weg der viel von Vergebung geprägt war und ist. Gott sei Dank.

Vergebung ist schwer. Anderen zu vergeben, ist auch schwerer, wenn wir selbst noch nie oder selten Vergebung erfahren haben, genauso wie jemand, der selbst keine Liebe empfängt oder empfangen kann, nur schwer andere lieben kann.

Im Vaterunser heißt es „Vergib uns unsere Schuld wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“. Der erste Schritt ist es, selbst um Vergebung zu bitten und Vergebung zu empfangen, der zweite Schritt, unseren Schuldigern zu vergeben.

Um Vergebung empfangen zu können, bedarf es natürlich einer gewissen Einsicht, dass wir Vergebung brauchen, dass wir auch mal Fehler machen, sündigen und Schuld auf uns laden.

In meinem Genesiskreis beschäftigen wir uns gerade mit dem Thema „Sünde“, womit wir in dem Zusammenhang jegliche Handlungen meinen, mit denen wir uns selbst, unserem Nächsten und somit unserer Beziehung zu Gott schaden.

Ich muss zugeben, nicht alle waren begeistert, dass wir uns mit dem Thema befassen ;-) aber (*hinter vorgehaltener Hand*) es ist unglaublich, was alles dabei herausgekommen ist ;-)!

Sünde ist ein schwieriges Thema, das häufig durch die Kirche ungeschickt oder manipulativ angegangen wurde, so dass Menschen oft klein gemacht wurden oder schlechtes Gewissen bekamen und dadurch auf eine kranke Weise unterwürfig oder gefügig gemacht wurden.

Vielleicht wird deswegen das Thema von der Kirche und auch von uns häufig verdrängt und nicht angeschaut oder wir relativieren und verniedlichen unsere Sünde nach dem Motto „ich bin eben nur ein Mensch, ich kann nichts dafür, das muss man eben verstehen“. So weisen wir die Verantwortung für unsere Schuld von uns, werden aber dadurch auch nicht frei davon.

Ich glaube, das Thema „Schuld“ oder „Sünde“ ist deswegen so wichtig für Gott, weil er möchte, dass wir davon frei werden, dass wir, wie Felix Gehring letzten Sonntag sagte, die Energie hinter der Sünde entdecken und in eine positive Bahn lenken und wenn wir doch sündigen, dass wir in unseren tiefsten Tiefen verstehen, dass er uns bedingungslos liebt, egal was wir anstellen.

Diese bedingungslose Annahme befähigt uns zu einer Liebe und Barmherzigkeit, die uns selbst und unsere Umgebung verändert.

Wir haben also jetzt gesehen, dass Vergebung schwer ist, aber ist sie wirklich notwendig?

Der Volksmund besagt schließlich „Die Zeit heilt alle Wunden“.

Leider ist das nicht so und war bei mir auch nicht der Fall. Das Bewusstsein dafür ist vielleicht nicht mehr präsent aber im Inneren rumort es.

Wer nicht vergibt, wer nachträgt, trägt eine Last, eine Last, die uns seelisch bedrückt und sich auch in **Krankheiten** ausdrücken kann. Wer nachträgt, trägt sein Päckchen, hat wunde Punkte, ist empfindlicher und ist dadurch anstrengender für seine Umgebung. Solche Päckchen belasten immer auch unsere Beziehungsfähigkeit und unser Menschenbild. Diese Überempfindlichkeit bedeutet, dass wir öfter anderen Menschen böse Absichten unterstellen, somit sind wir empfänglicher für weitere Verletzungen, auch für Verletzungen, die eigentlich keine sind. Ein Teufelskreis.

Darum stellte Jesus vor mehr als zweitausend Jahren Vergebung in die Mitte seiner Botschaft der Liebe und es ist nicht zufällig, dass Vergebung in der Mitte des Vaterunsers, ein Gebet für jeden Tag, eine zentrale Rolle spielt, wie ich vorhin erwähnte. „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“. „Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“, der zweite Schritt, bedeutet, dass Gott möchte, dass wir die Initiative ergreifen. Agieren nicht reagieren, ein Ausbruch aus dem vorhin genannten Teufelskreis.

Dass Jesus es mit der Vergebung ernst meint, sehen wir an anderer Stelle in dem Matthäusevangelium im Kapitel 18, Verse 21-35.

Petrus fragt Jesus „Herr, wie oft muss ich denn meinem Bruder, der an mir sündigt, vergeben? Ist siebenmal genug?“ Damit war Petrus schon sehr großzügig. Die gängige Lehre im Judentum sah damals eine dreimalige Vergebung vor. Sieben ist die Zahl der Vollkommenheit, daher dachte Petrus, das müsse auch für Gottes Sohn reichen. Jesus erwiderte „Nein. Nicht nur siebenmal sondern siebenmal siebenmal“, was übertragen so viel wie unendlich oft bedeutet. Daraufhin erzählt Jesus die Geschichte von einem König, der einem Mann, der eine hohe, kaum zurückzahlende Schuld bei ihm hat, erlässt. Dieser Mann hat wiederum einen Schuldner, dem er in der gleichen Situation bei einem kaum nennenswerten Betrag allerdings keine Barmherzigkeit zeigt.

Als der barmherzige König davon erfährt, wird er verständlicherweise zornig und lässt ihn an die Folterknechte übergeben, die herausfinden sollten, ob er nicht doch andere Vermögensquellen hat, die er verheimlicht hat. Der Mann solle erst wieder frei gelassen werden, wenn er alle seine Schulden zurückgezahlt hat. Jesus sagt dann „Auf die gleiche Art wird mein Vater im Himmel euch behandeln, wenn ihr euch weigert, eurem Bruder wirklich zu vergeben“. Ein harter Tobak!

Wenn ich das lese und wenn Sie das hören, bleiben wir natürlich bei der schrecklichen Vorstellung hängen, dass ein vermeintlich liebender Gott uns an Folterknechte übergeben könnte. Dass Gott Liebe ist, steht allerdings außer Zweifel. Jesus, Gottes Sohn auf Erden, der uns zeigte, wie Gott wirklich ist, verkörperte die Liebe und lebte sie vor, also was steckt hinter dieser Härte und warum diese maßlose Forderung, unendlich oft zu vergeben?

Ich glaube, die Antwort ist relativ einfach.

Weil Vergebung absolut zentral für unser Wohlergehen ist. Sie macht uns innerlich frei und heil.

Es ist nachgewiesen, dass Verletzungen oder Kränkungen in unserem Körper eine Stressreaktion auslösen, die unser Immunsystem schwächt und für Erkältungen etc. anfälliger machen.

Wenn solche seelischen Verletzungen unverarbeitet bzw. unverdaut bleiben, können die gesundheitlichen Folgen langfristig verheerend sein: Bluthochdruck, chronische Magen-Darmprobleme, Herzinfarkte die Liste ließe sich endlos fortsetzen.

Gott möchte dass, wir immer heiler werden. Vergebung stellt unsere Seele wieder her.

In Wahrheit foltern wir uns selbst, wenn wir nicht vergeben.

Gott meint es ernst mit der Vergebung, auch weil es absolut wichtig für gelingende, liebevolle Beziehungen ist, in der Vertrauen und Nähe herrschen.

Aus jeder Wunde kann durch die Vergebung sogar eine Perle werden, eine wunderschöne Aussicht!

Konflikte und Verletzungen in Beziehungen, die gemeinsam überwunden werden, verschaffen eine unglaubliche Vertrauensbasis. Solche Beziehungen sind unglaublich reich und beglückend. Meine besten Beziehungen habe ich zu Menschen, mit denen ich zusammen Konflikte und Verletzungen besprochen und überwunden habe, bei denen ich weiß, dass ich bei ihnen jedes Problem ansprechen kann. Da kann ich einfach ich selbst sein.

Gott möchte, dass wir heile Beziehungen haben, zu uns selbst, zu anderen, zu ihm. Das ist auch wahres Glück.

Gott ist, wie ein guter Vater, leidenschaftlich an unserem Wohlergehen und unserem Glück interessiert. Manchmal werden wir dahin provoziert durch harte Worte wie in dem Bibeltext.

Wir haben vorhin gehört, dass es viele verständliche Gründe gibt, warum es schwer ist, zu vergeben: Ungerechtigkeit, Selbstschutz, die Macht eines Schuldscheins, mangelnde Einsicht des Gegenübers, aber wie wir gerade gehört haben, Gott verlangt nur Sachen von uns, die uns gut tun und die wir mit seiner Hilfe, mit seiner Kraft bewältigen können, also gilt es, Vertrauen zu ihm zu fassen und uns auf den Weg der Vergebung zu machen.

Mir persönlich hat ein Vers aus dem Brief an die Philipper sehr geholfen. Da steht „Gott schenkt das Wollen und das Vollbringen“. Oft habe ich es nicht gewollt, zu vergeben, manchmal konnte ich es nicht. „Der verdammte Mistkerl, die blöde Kuh hat es nicht verdient!“ Doch habe ich etwas widerwillig gebetet, dass mir Gott das Wollen und das Vollbringen der Vergebung schenken möge. Solche Gebete erhört Gott immer. Er hat aus meinem steinernen Herz ein schon sehr viel weicheres Herz gemacht. Ich habe die Kraft empfangen, zu vergeben. Es ist manchmal ein langsamer Prozess, dahin zu kommen, aber Gott geht mit. Sicher.

Wenn wir Erfahrungen mit der Vergebung machen, wollen wir sie nicht mehr missen, auch wenn sie uns immer wieder schwer fällt.

Wenn wir uns unserer eigenen Schuld stellen und Vergebung empfangen, macht uns das barmherzig, verständnisvoll und auf eine gesunde Weise demütig. Wir entwickeln eine wohlwollende Sicht von uns und anderen und können selber leichter vergeben.

Wir sind dann auch eher bereit, uns bei anderen zu entschuldigen.

Wie viele Menschen kennen Sie, die in der Lage sind, sich ernsthaft und aufrichtig zu entschuldigen?

Häufig wird das leider eher als Schwäche aufgefasst. Mein Chef entschuldigte sich einmal öffentlich vor seiner Abteilung und die eine Kollegin war fassungslos, dass er solche Schwäche zugeben würde. Sie konnte nicht erkennen, welche innere Größe mein Chef damit gezeigt hatte, dass er sich mit seiner Entschuldigung vor der Abteilung klein gemacht und um Vergebung gebeten hatte.

Wenn wir unsere eigene Schuld einsehen und uns entschuldigen, führt das dazu, dass der andere tendenziell eher bereit ist, zu vergeben und selbst begangenes Unrecht einzusehen und zuzugestehen. Das ist eine Art Schneeballeffekt, der der Vergebung dienlich ist.

Vielleicht sagen Sie sich, das ist alles gut und schön. Ich habe es verstanden: Vergebung ist wichtig, und doch sitzen die Wunden zu tief. Das Leid ist zu groß. Der Typ vorne versteht nicht, was ich durchgemacht habe oder was ich anderen angetan habe. Ich kann mir, ich kann dem anderen, ich kann Gott einfach nicht vergeben.

Bei dem Typ vorne mag es schon sein, dass er nicht versteht, was in Ihnen vorgeht, aber Jesus tut es. Garantiert!

Dieser Jesus, der geliebte Sohn Gottes, der in seinem irdischen Leben Menschen geliebt und aufgerichtet hat, ihnen Würde, Hoffnung und Heilung geschenkt hat, wurde verspottet, von seinen besten Freunden verraten, verleugnet und bei seiner Verhaftung komplett im Stich gelassen. Er wurde grausam ausgepeitscht und sogar ans Kreuz genagelt, obwohl er nur Gutes getan hat, eine unvorstellbare Ungerechtigkeit.

Er weiß, was Leid bedeutet.

Er kennt meinen, er kennt Ihren Schmerz und dieser Jesus, nachdem er all das erlebt hat, betet mitten unter Todesqualen am Kreuz, mitten in der Ungerechtigkeit des Kreuzes, im Angesicht seiner Peiniger, „vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun“

Er, der am Kreuz zerbrochen wurde, kann uns in unserer Zerbrochenheit helfen, er, der Sohn, macht Versöhnung möglich.

Bringen Sie daher Ihren Schmerz, Ihre Überforderung, Ihre Last, Ihr Leid, Ihren Selbsthass, Ihre Bitterkeit zu Jesus ans Kreuz.

Am Kreuz sind die Arme Jesu weit auf und laden uns ein, unser Leid dahin zu tragen „kommt zu mir, die er mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken“

Zugleich geht von seinen offenen Händen die Kraft der Heilung, die Kraft der Vergebung aus: „Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig. Wer an mich glaubt, der wird die Werke auch tun, die ich tue“. Vergebung gehört dazu. Die Entscheidung liegt bei Ihnen.

Amen.