

## Die Vergangenheit bereinigen



Geht vielmehr freundlich miteinander um, seid mitfühlend und vergibt einander, so wie auch Gott euch durch Christus vergeben hat.

*Epheser 4,32 (NGÜ)*

Der zweite Schritt in der Verarbeitung der Konflikte aus Ihrer Lebensgeschichte besteht darin, denen zu vergeben, die Sie verletzt haben. Cindy war ein Vergewaltigungsopfer und litt an diesem seelischen Trauma. Nachdem ich sie ermutigt hatte, ihre Vergewaltigung aufzuarbeiten, sagte ich: „Cindy, jetzt gilt es auch noch, dem Mann zu vergeben, der dich vergewaltigt hat.“ Cindys Reaktion war typisch für viele Christen, die das Opfer von körperlicher, seelischer oder sexueller Gewalt wurden: „Warum sollte ich ihm vergeben? Sie können sich gar nicht vorstellen, wie sehr er mich verletzt hat!“

„Er verletzt dich immer noch, Cindy“, erwiderte ich. „Die Schmerzen hören erst dann auf, wenn du ihm vergibst. *Du vergibst ihm nicht seinetwegen, sondern deinetwegen.*“

Warum sollten Sie denen vergeben, die Sie in der Vergangenheit verletzt haben?

*Erstens* verlangt es Gott. Jesus hatte kaum das Vaterunser zu Ende gebetet – das die Bitte an Gott um Vergebung beinhaltet –, als er gegenüber seinen Jüngern bemerkte: „Wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergibt, wird euer Vater im Himmel euch auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergibt, wird euer Vater im Himmel euch eure Verfehlungen auch nicht vergeben.“ (Matthäus 6,14-15 NGÜ). Wir müssen unser Verhältnis zu unseren Mitmenschen auf denselben Grundlagen aufbauen, auf die Gott sein Verhältnis zu uns aufbaut: Liebe, Annahme und Vergebung (vgl. Matthäus 18,21-35).

*Zweitens* ist Vergebung nötig, damit wir dem Satan nicht in die Falle gehen. Aus meiner seelsorgerlichen Erfahrung weiss ich, dass mangelnde Vergebungsbereitschaft Satans Zugang Nummer eins in unser Leben darstellt. Paulus hat uns dazu ermutigt, einander zu vergeben: „[...] denn wir wollen dem Satan nicht in die Falle gehen. Schliesslich wissen wir genau, was seine Absichten sind!“ (2. Korinther 2,11 NGÜ). Unversöhnlichkeit ist eine offene Einladung an Satan, unser Leben mit seinen Bindungen zu behindern.

*Drittens* sollen wir vergeben, wie Christus vergeben hat, um unsere Herzen vor Bitterkeit zu bewahren. Paulus schreibt: „Bitterkeit, Aufbrausen, Zorn, wütendes Geschrei und verleumderisches Reden haben bei euch nichts verloren, genauso wenig wie irgendeine andere Form von Bosheit.“ (Epheser 4,31 NGÜ).

Ihre Vergebung wird den Gefangenen befreien und Sie werden erkennen, dass Sie selbst der Gefangene waren.



Herr, lehre mich, ändern von Herzen zu vergeben, wie Du mir vergeben hast.

