



# Inhalt

---

Vorwort . . . . .	8
In Dankbarkeit ... . . . .	11
Einleitung . . . . .	15
Kapitel 1	
Wenn blutende Herzen weiter schlagen . . . . .	29
Kapitel 2	
Wenn wir nicht vergeben wollen . . . . .	51
Kapitel 3	
Vergebung – ein Versprechen . . . . .	81
Kapitel 4	
Vergeben, weil Jesus vergibt . . . . .	103
Kapitel 5	
Vergebung – eine Kunst . . . . .	125

Kapitel 6	
Wenn wir auf Gott wütend sind . . . . .	149
Kapitel 7	
Mythen und Wahrheiten über Vergebung . . . . .	172
Kapitel 8	
Brücken des Segens . . . . .	196
Nachwort	
Stärker als jede Waffe . . . . .	215
Leitfaden	
für Gruppengespräche . . . . .	224
Literaturnachweis . . . . .	267



# Kapitel 1

## Wenn blutende Herzen weiter schlagen

---

*Wir sprechen leichtfertig über Vergebung,  
wenn wir noch nie verletzt worden sind.*

*Haben wir aber eine Verletzung erlitten, wissen wir,  
dass es ohne die Gnade Gottes für einen Menschen unmöglich ist,  
seinen Mitmenschen zu vergeben.*

Oswald Chambers

**I**n der Zeit, als ich an diesem Buch arbeitete, sagte jemand zu mir: „Ich kann mit diesem Thema nicht wirklich etwas anfangen, weil ich mit Bitterkeit und Unversöhnlichkeit nicht das geringste Problem habe.“

Auch wenn das vielleicht auf ein paar Leute zutrifft, bin ich überzeugt, dass die meisten Menschen durchaus mit Unversöhnlichkeit zu kämpfen haben. Fast jeder

hat in seinem Leben eine oder mehrere Personen, denen bzw. der er nicht vergeben kann.

Ich habe immer wieder diese Erfahrung gemacht. Seit vielen Jahren stelle ich bei Vorträgen nach meinen Ausführungen über Vergebung aus biblischer Perspektive dem Publikum die folgende Frage: „Wer von Ihnen kann zugeben, dass da eine bittere Wurzel in seinem Herzen ist, dass es einen oder mehrere Menschen in seinem Leben gibt oder gab, dem oder denen Sie niemals vergeben haben?“

Ich habe inzwischen wohl zehntausende Menschen um ein Handzeichen gebeten, auch solche, die bereits seit vielen Jahren Christen sind, Leiter von Bibelkreisen und Mitarbeiter in christlichen Einrichtungen. Dabei spielt es keine Rolle, in welchem Rahmen oder vor welchem Publikum mein Vortrag stattfand. Bei praktisch jeder Veranstaltung hoben zwischen 80 und 95 Prozent der Teilnehmer die Hände.

Noch immer bin ich tief betroffen, wenn ich daran denke, dass die große Mehrheit derjenigen, die Sonntag für Sonntag im Gottesdienst sitzen (und der vielen Menschen, die enttäuscht eine christliche Gemeinde verlassen haben und zu Hause bleiben), mindestens ein Samenkorn, wenn nicht sogar eine ganze Anpflanzung von Unversöhnlichkeit in ihrem Herzen tragen.

Häufig offenbaren diese erhobenen Hände, dass ihre Besitzer noch immer an den ihnen zugefügten Verletzungen leiden, ihr Herz noch immer blutet. Noch immer hören sie die verletzenden Worte, spüren das an ihnen begangene Unrecht. Noch immer können sie das, was geschehen ist, nicht unter die Füße bekommen. In

anderen Fällen stehen die erhobenen Hände für Menschen, die den Schmerz in ihrem Herzen betäubt haben, die unbeteiligt oder distanziert wirken. Vielleicht haben sie innere Mauern errichtet, um sich vor erneuten Verletzungen zu schützen.

Welche Geschichte sich auch immer hinter jeder erhobenen Hand verbergen mag, ich bin davon überzeugt, dass Unversöhnlichkeit bei Kindern Gottes nicht etwa eine Ausnahme darstellt, sondern für die meisten zur Regel geworden ist. Sie haben gelernt, damit zu leben. Vielleicht tarnen sie die Bitterkeit mit einem Lachen. Oder sie begraben sie unter hektischer Betriebsamkeit. Aber wenn sie vor sich selbst und vor Gott ehrlich sind, dann sind sie nicht wirklich frei.

Ich weiß, dass es zu diesem Thema bereits gute Bücher und Materialien gibt, und dennoch: Immer wieder sehe ich diese unüberschaubar große Menge von erhobenen Händen vor mir. Von Menschen wie Sie und ich. Ich denke immer wieder an die Augen, in die ich gesehen, die Geschichten, die ich gehört habe – von Menschen mit gequälten oder abgestumpften Herzen. Wichtiger noch: Ich denke immer wieder daran, wie grundlegend sich das Leben dieser Menschen ändern kann, sobald die Mauern niedergerissen sind, sobald sie den Weg der Vergebung wählen und befreit werden aus dem Gefängnis der verletzten Gefühle und der Bitterkeit.

## Das Leben schlägt tiefe Wunden

Wir können nicht über Vergebung reden, ohne uns der Tatsache zu stellen, dass der erlittene Schmerz etwas Reales ist. Wenn wir niemals verletzt worden wären, wäre Vergebung nicht nötig.

Wir gehören im wahrsten Sinne des Wortes zu einer Generation von Verwundeten. Und Verwundete neigen dazu, andere Menschen zu verwunden. (Sie haben bestimmt schon gehört, dass die gefährlichsten Tiere in der Natur *verwundete* Tiere sind.) Sehen Sie sich doch um. In unserer Welt sind willkürliche Gewalt und zerrüttete Beziehungen an der Tagesordnung. Menschen werden auf offener Straße angegriffen. Kinder gehen mit geladenen Gewehren in die Schule und richten ein Blutbad an. Woher kommt das alles? Öfter, als wir meinen, liegt die Ursache in Verletzungen in unseren Herzen und schwelender Bitterkeit, die sich zu einem Flächenbrand aus Wut, Hass, Rache und Gewalt entwickeln.

Was fällt Ihnen ein, wenn ich von Verletzungen spreche?

Vielleicht lag Ihre Kindheit unter der dunklen Wolke des sexuellen Missbrauchs. Vielleicht hat ein Bruder, ein anderer Verwandter, vielleicht sogar Ihr eigener Vater, Sie benutzt, um auf eine pervertierte Art eine ihm unbewusste Leere in seinem Herzen auszufüllen. Vielleicht hat diese furchtbare Erfahrung dazu geführt, dass Sie ständig Ihre Partner wechseln und noch immer von Wut, Schuldgefühlen und Reue verfolgt werden.

Vielleicht war der Missbrauch auch nicht körperlicher, sondern seelischer Art. Eventuell haben die gravierenden

Probleme in Ihrer Familie sich wie ein undurchdringlicher Nebel über Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen gelegt, und Sie geben noch immer Ihrer Mutter, Ihrem Vater, Ihren Großeltern oder irgendjemandem sonst die Schuld an Ihrem schlechten Start ins Leben.

Vielleicht ist es auch ein distanzierter, gefühlskalter Ehepartner, der Sie verletzt, weil er andere Prioritäten setzt als Sie, weil er vergesslich oder gleichgültig ist bei Dingen, die Ihnen selbst sehr wichtig sind.

Vielleicht sind es Ihre Geschwister, die mit Ihnen über wichtige oder auch unbedeutende Familienprobleme herumstreiten. Dieses Verhalten lässt Ihre Beziehung zu diesem Bruder oder dieser Schwester auch im Erwachsenenalter angespannt und oberflächlich sein. Dadurch wird fast jedes Familientreffen zu einer Quälerei, zu einer weiteren Situation, in der Sie Partei ergreifen und Beleidigungen ertragen müssen.

Vielleicht vermittelt Ihnen in der Firma, in der Sie arbeiten, eine neue Führungskraft das Gefühl, nichts mehr wert zu sein, und Sie meinen, dass man Sie ins Abseits drängen will. Vielleicht ist es ein Schwiegersohn, der Ihrer Tochter das Leben zur Hölle macht oder Ihre Beziehung zu Ihren Enkelkindern vergiftet. Oder Ihr Pastor missbraucht das Vertrauen der ganzen Gemeinde, indem er mit einer anderen Frau eine Affäre beginnt und Ihre Gemeinde dadurch zum Schauplatz einer Seifenoper wird anstatt zu einem Gotteshaus. Vielleicht hat auch eine andere Frau Ihnen Ihren Mann weggenommen, und seitdem prägen Ihre Wut und Ihr Groll auf die beiden Ihr ganzes Denken, Ihre innere Haltung und Ihren Alltag.

Vielleicht ist es auch etwas ganz anderes, eine andere Person oder aber eine bestimmte Situation, die sich mit schmerzhafter Häufigkeit wiederholt und alle negativen Gefühle in Ihnen wieder hochkommen lässt.

Es kommt Ihnen so vor, als ob da etwas in Ihrem Herzen ist, das nicht heraus kann. Sie fühlen sich wie in einem ständigen Kampf und meinen, Sie müssten sich permanent gegen einen Ansturm von gegensätzlichen Gefühlen wappnen.

Dieser Zustand wirkt zerstörerisch auf Ihre Beziehung zu Gott. Verschwunden ist jene Freiheit und Geborgenheit, die Sie in seiner Gegenwart immer erlebt haben. Das fehlt Ihnen, und Gott fehlt Ihnen auch. Es ist so, als ob man jeden Tag mit erhöhter Temperatur herumlaufen würde – oder sogar mit gefährlich hohem Fieber. Dieser Zustand hat für Sie alles drastisch verändert, auch die Bedeutung des Wortes „normal“ in Ihrem Leben.

Jetzt stellt sich die Frage: Müssen diese Wunden aus der Vergangenheit oder Gegenwart Ihr ganzes Wesen prägen, Ihre Ziele und die Art, wie Sie dorthin gelangen? Müssen Sie mit diesem bitteren Nachgeschmack des Schmerzes leben? Und würden Sie es glauben, wenn die Antwort auf diese Frage „Nein“ wäre?

### *Wenn Sie wüssten ...*

Umstände, in denen von uns Vergebung erfordert wird, treffen uns mitten im Leben. Nur selten halten sie sich an Regeln der Fairness und meistens kommen sie ohne



Vorwarnung. Und auch wenn andere schon ähnliche Erfahrungen gemacht haben, so stellen sich häufig ganz individuelle schwierige Fragen.

Hier ein paar Beispiele:

Was tun Sie, wenn das Problem nicht bloß eine alte Wunde aus der Vergangenheit ist, sondern eine, die immer wieder aufplatzt und erneut blutet? Wie verhalten Sie sich, wenn der Auslöser Ihres jetzigen Zustands der Wut und Bitterkeit nicht nur eine weit zurückliegende Erinnerung ist, sondern noch immer andauert? (Diese letzte Frage wurde mir gerade gestern erst gestellt.)

Oder wie gelingt es Ihnen, jemandem zu vergeben und gleichzeitig sich oder sogar Ihre Kinder vor der Gefahr, die von dieser Person ausgeht, zu schützen?

Wie gehen Sie mit schmerzhaften Erinnerungen um, die Sie plötzlich wie aus dem Nichts überfallen, mit jenen markanten Jahrestagen, die immer wiederkehren oder sich zu jeder Tages- und Nachtzeit in Ihre Gedanken drängen?

Was ist, wenn Ihr Zorn nicht jemandem gilt, der *Ihnen* Unrecht getan hat, sondern jemandem, der einen geliebten Menschen verletzt hat? Sollten Sie nicht kämpfen wie eine Löwenmutter, wenn Ihr Sohn in der Schule gehänselt oder Ihre Tochter von anderen Mädchen schlecht behandelt wird? Wie sollen Sie sich verhalten, wenn ein skrupelloser Kollege Ihrem Ehepartner in den Rücken fällt?

---

Müssen Sie mit diesem bitteren Nachgeschmack des Schmerzes leben? Und würden Sie es glauben, wenn die Antwort auf diese Frage „Nein“ wäre?

---

Was ist mit dem Mann, der schon von einer gemeinsamen Zukunft gesprochen hat und von dem Sie meinten, er sei der Partner, den Gott für Sie erwählt hat – bis er Schluss gemacht hat, weil er es doch nicht ernst meinte? Wie gehen Sie mit dem Schaden um, den er hinterlassen hat?

Wie können Sie es schaffen, Ihrer Frau zu vergeben, obwohl sie seit letztem Jahr wie umgewandelt ist, die Annäherungsversuche eines anderen Mannes zu genießen scheint und es ihr offenbar gleichgültig ist, was Sie davon halten?

Wie antworten Sie, wenn Ihnen jemand Zeilen wie die folgenden schreibt?

*In meiner Familie herrscht Krieg. Wo Liebe sein sollte, ist Hass, und wo Mitleid sein sollte, gibt es Traurigkeit, Kampf und Streit.*

Oder:

*Bitte, bitte beten Sie für meine Familie. Ich weiß mir keinen Rat mehr, weil in meiner Familie nur noch Wut, Unversöhnlichkeit und Hass herrschen.*

Solche Wunden sind so tief, dass nur noch Gott sie heilen kann. Keine formelhaften Worte und kein Wink mit einem Zauberstab können den früheren Zustand wiederherstellen. Wir können nicht auf „Eingabe rückgängig machen“ klicken und hoffen, dass unser Leben wieder so wird, wie es vorher war oder wie wir es uns erhofft haben.

Wenn der Schmerz uns so nahe ist, die Wunde so frisch, das begangene Unrecht so offensichtlich, wie können wir dann Vergebung üben?

## Schmerz gehört zum Leben

Bevor ich mich diesen Fragen widme, möchte ich uns eine – zugegeben einfache und offensichtliche – Wahrheit ins Bewusstsein rufen:

*Jeder Mensch erleidet Verletzungen.*

Das ist eine Tatsache des Lebens. In dieser gefallenen Welt ist Schmerz unvermeidlich. Sie werden von anderen Menschen verletzt, ungerecht behandelt und gekränkt. Daran führt kein Weg vorbei. „In der Welt wird man Druck auf euch ausüben“, sagte Jesus seinen ängstlichen, verunsicherten Jüngern (Johannes 16,33; NeÜ), wie auch Paulus seinen jungen Zögling Timotheus einige Zeit später ermahnte: „Übrigens werden alle, die zu Jesus Christus gehören und so leben wollen, wie es Gott gefällt, mit Verfolgung rechnen müssen“ (2. Timotheus 3,12; NeÜ). Dabei geht es nicht darum, ob wir besonders gottesfürchtig sind oder nicht. Denn auch wenn ein gottgemäßes Leben uns in der Ewigkeit zum Segen sein wird, ist es doch so, dass selbst die besten Menschen Probleme und Schmerz erleben. Manchmal stehen Christen sogar stärker unter Beschuss als Nichtchristen.

Natürlich sind die Erlebnisse von Person zu Person unterschiedlich – sowohl in ihrer Art als auch in der Schwere. Manche Menschen durchleben einen Schmerz, der viel schlimmer ist als der ihrer Mitmenschen. Aber eine Tatsache vereint uns alle: Wir werden auf die eine oder andere Art Leid erfahren, und das nicht nur einmal im Laufe unseres Lebens. Wir alle werden Situationen erleben, die in unserem Herzen einen Nährboden für Bitterkeit und Unversöhnlichkeit schaffen.

So viel ist klar und so weit sind wir uns wohl alle einig. Aber ich möchte Sie auffordern, eine ganz andere, nicht so ohne Weiteres zu akzeptierende Beobachtung zu überdenken:

*Unser Leben wird nicht bestimmt durch das, was uns passiert, sondern durch die Art, wie wir darauf reagieren.*

Haben Sie das richtig verstanden? Unser Leben – unser Charakter, unser Verhalten, unser Wohlergehen, unsere Zukunft, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen, der Beitrag, den wir in der Gesellschaft leisten – das alles wird nicht bestimmt durch das, was uns jemand antut oder antun könnte.

Natürlich werden wir beeinflusst durch die Umstände, die sozusagen die Kulisse unseres Lebens bilden, die in unserem Inneren Spuren hinterlassen und immer ein Bestandteil unserer Lebenserfahrung sein werden. Aber diese Umstände, so schrecklich sie auch sein mögen, haben nicht die Macht, den Verlauf unseres Lebens zu steuern.

Solange wir meinen, dass unser Glück und Wohlergehen von Dingen bestimmt werden, die uns zustoßen, werden wir immer Opfer bleiben, weil wir auf viele Umstände in unserem Leben keinen Einfluss haben. Aus diesem Blickwinkel betrachtet, gibt es für uns keine Hoffnung, denn dann können wir uns niemals ändern, niemals an unserer Seele gesunden, niemals frei sein. In einem stärkeren oder geringeren Maß (je nachdem, wie schlecht wir behandelt werden) sind wir immer „beschädigte Ware“, dazu bestimmt, als problembehaftete Menschen in einer problembehafteten Welt zu leben.

Bei vielen Geschehnissen in unserem Leben haben wir einfach keine Wahl. Unsere einzige Hoffnung liegt in der Erkenntnis, dass wir eine Wahl haben, wenn es darum geht, wie wir auf bestimmte Umstände *reagieren* – und dass unsere Reaktion den Verlauf unseres Lebens bestimmt.

Das klingt für Sie vielleicht nicht wie eine gute Nachricht. *„Sie wollen mir weismachen, dass ich für mein Schicksal selbst verantwortlich bin? Also liegt die Last wieder auf mir. Und das soll mir helfen?“*

Aber auch wenn Sie sich gefangen fühlen durch Ihre Reaktion auf die Wunden, die Ihnen von anderen zugefügt worden sind, kann ich Ihnen eins versichern: Wenn Sie diese Wahrheit für sich annehmen, dann öffnet sich für Sie das Tor zur Freiheit.

Wir haben die Rolle des Opfers abgelegt, sobald wir als Kinder Gottes erkennen, dass seine Gnade in jeder Situation genügt, dass wir durch die Kraft seines in uns wohnenden Geistes die Fähigkeit bekommen, denjenigen, die an uns schuldig geworden sind, zu vergeben. Dann sind wir frei, über das, was uns angetan wurde, hinauszuwachsen, ja sogar durch das an uns begangene Unrecht zu reifen und im Leben anderer „Verwundeter“ und sogar derer, die an uns schuldig geworden sind, zu Werkzeugen der Gnade, der Versöhnung und Wiederherstellung zu werden.

Ja, wir können frei sein. Die Entscheidung liegt bei uns.

---

Unsere einzige Hoffnung liegt in der Erkenntnis, dass wir eine Wahl haben, wenn es darum geht, wie wir auf die Umstände in unserem Leben reagieren.

---

## *Wie du mir, so ich dir?*

Es gibt im Grunde zwei Möglichkeiten, wie man auf Verletzungen und Unrecht reagieren kann. Jedes Mal, wenn uns jemand verletzt, entscheiden wir uns für die eine oder die andere Möglichkeit.

Unsere erste, natürliche Reaktion ist vergleichbar mit dem Verhalten eines Schuldeneintreibers. Wir sind entschlossen, dass derjenige, der uns Unrecht getan hat, für sein Vergehen bezahlen muss. Ob wir dabei mit offenen Karten spielen oder subtiler vorgehen – das Ergebnis ist das gleiche. Bis wir eine zufriedenstellende Entschuldigung erhalten, bis wir beschließen, dass eine angemessene Strafe verbüßt wurde, halten wir den Schuldigen im Schuldgefängnis fest. Wir behalten uns das Recht vor, den Betreffenden für sein Vergehen zu bestrafen. Das ist der Weg der Verbitterung und Vergeltung. Wir wollen Rache und die Bezahlung der Schuld erzwingen.

Anstatt das an uns begangene Unrecht loszulassen und es an Gott abzugeben, weil er der Einzige ist, der groß und stark genug ist, um das Problem auf seine vollkommene, gerechte und befreiende Art zu lösen, halten wir krampfhaft an der Verletzung fest. Wir nehmen den Schuldigen oder die Schuldige in Geiselschaft (oder zumindest meinen wir, das zu tun).

Denken wir an Esau und Jakob, an einen Betrug, ein gestohlenen Geburtsrecht. Die lebenslange Hoffnung auf ein Leben unter dem göttlichen Segen und in Wohlstand war für Esau endlich in greifbare Nähe gerückt, doch dann ... ein Trick, eine Verschwörung, angezettelt von einer Mutter, die den anderen Sohn bevorzugte, und