FRAGEN & ANTWORTEN

Wie kann sichergestellt werden, dass „Vergebung“ nicht zur Verlängerung von missbräuchlichen Situationen wird?

Gefragt von Anonym · Beantwortet von Jürgen Justus · 11. März 2026

Diese Frage berührt ein weit verbreitetes Missverständnis: Viele Menschen befürchten, dass Vergebung bedeutet, den Missbrauch zu tolerieren oder die Beziehung ohne Konsequenzen fortzusetzen. Diese Angst hat unzählige Opfer davon abgehalten, zu vergeben – und sie in ihrer Bitterkeit gefangen gehalten.

Die gute Nachricht: Echte, biblische Vergebung ist das genaue Gegenteil von Ermöglichung. Sie befreit das Opfer, ohne den Täter von Konsequenzen freizusprechen.

Der entscheidende Unterschied: Vergebung ist nicht Versöhnung

June Hunt bringt es auf den Punkt:

Vergebung ist nicht dasselbe wie Versöhnung.

- **Vergebung** konzentriert sich auf die Tat.
- **Versöhnung** konzentriert sich auf die Beziehung.

Vergebung kann mit einer Person allein geschehen. Versöhnung erfordert mindestens zwei Personen.

Das bedeutet konkret:

| **Vergebung** | **Versöhnung** | | --- | --- | | Einseitig – vom Opfer zum Täter | Gegenseitig – beide müssen sich aufeinander zubewegen | | Entscheidung, den Täter loszulassen | Bemühung, sich mit dem Täter wieder zu verbinden | | Verändert das Denken über den Täter | Erfordert Verhaltensänderung beim Täter | | Ein Geschenk an den, der Vertrauen gebrochen hat | Eine wiederhergestellte Beziehung, basierend auf wiederhergestelltem Vertrauen | | Wird gewährt, auch wenn sie nie verdient wird | Wird angeboten, weil sie verdient wurde | | Bedingungslos, unabhängig von Reue | Bedingt, basierend auf Reue |

Was Vergebung NICHT ist

June Hunt räumt mit verbreiteten Missverständnissen auf:

Vergebung bedeutet nicht:

- **Gottes Gerechtigkeit zu umgehen.** Es bedeutet, Gott zu erlauben, seine Gerechtigkeit zu seiner Zeit und auf seine Weise auszuführen.
- **Den Schuldigen „vom Haken zu lassen".** Es bedeutet, den Schuldigen von deinem Haken auf Gottes Haken zu hängen.
- **Ungerechtes Verhalten zu entschuldigen.** Es bedeutet anzuerkennen, dass ungerechtes Verhalten keine Entschuldigung hat – und trotzdem zu vergeben.
- **Den Schmerz zu verleugnen.** Es bedeutet, den Schmerz zu durcharbeiten.
- **Ein schwacher Märtyrer zu sein.** Es bedeutet, stark genug zu sein, um christusähnlich zu handeln.
- **Eine Fußmatte zu sein.** Jesus wurde nicht zur Fußmatte – und er erwartet das auch nicht von uns.

Wann Versöhnung NICHT angemessen ist

June Hunt ist hier sehr klar:

„Meistens ist Gottes Wunsch für uns Versöhnung. Aber manchmal ist die Wiederherstellung einer Beziehung überhaupt nicht klug – zum Beispiel bei schwerem Missbrauch, sexueller Unmoral oder wenn der Täter sich weigert, sich zu ändern."

Sie zitiert 1. Korinther 15,33: „Lasst euch nicht irreführen: Schlechter Umgang verdirbt gute Sitten."

Beispiel: Wenn der Zorn eines Ehepartners außer Kontrolle ist und er sich weigert, Hilfe zu suchen, muss der andere Partner sich aus der Gefahrenzone entfernen – bis Beratung und dauerhafte Veränderungen Teil seines Lebensstils werden.

Vergebung und Grenzen gehören zusammen

June Hunt betont:

„Die Wahrheit ist: Jemandem zu vergeben und feste Grenzen zu halten, gehen Hand in Hand. Vergebung muss eingebaute Schutzmaßnahmen enthalten, die weitere Misshandlung verhindern."

Timothy Keller ergänzt diesen Gedanken: Wenn er Menschen zur Vergebung rät, fragen sie oft: „Sollten sie nicht zur Rechenschaft gezogen werden?" Seine Antwort: **„Ja, aber nur**

wenn du ihnen vergibst."

Warum? Weil es viele gute Gründe gibt, Täter zu konfrontieren:

- Um sie aufzuwecken zu ihrem wahren Charakter
- Um sie zu bewegen, ihre Beziehungen zu reparieren
- Um sie zumindest einzuschränken und andere vor zukünftigem Schaden zu schützen

All diese Gründe für Konfrontation sind Gründe der Liebe. Der beste Weg, Täter und potenzielle Opfer zu lieben, ist, sie zu konfrontieren – in der Hoffnung, dass sie bereuen, sich ändern und die Dinge in Ordnung bringen.

Der Unterschied zwischen Konfrontation und Rache

Keller macht eine wichtige Unterscheidung:

„Der Wunsch nach Rache ist jedoch nicht von Wohlwollen, sondern von Übelwollen motiviert."

Du magst sagen: „Ich will sie nur zur Rechenschaft ziehen." Aber deine wahre Motivation könnte einfach sein, sie leiden zu sehen.

„Wenn du sie nicht um ihretwillen oder um der Gesellschaft willen konfrontierst, sondern nur um deinetwillen, nur für Vergeltung, ist die Chance, dass der Täter jemals zur Reue kommt, praktisch null."

In einem solchen Fall wird die Konfrontation übermäßig sein – du suchst nicht Gerechtigkeit, sondern Rache; nicht ihre Veränderung, sondern ihren Schmerz. Ein Kreislauf der Vergeltung beginnt.

„Nur wenn du zuerst innere Vergebung suchst, wird deine Konfrontation maßvoll, weise und gnädig sein. Nur wenn du das Bedürfnis verloren hast, die andere Person leiden zu sehen, hast du irgendeine Chance, tatsächlich Veränderung, Versöhnung und Heilung herbeizuführen."

Praktische Schritte: Das RESTORE-Prinzip

June Hunt empfiehlt für den Weg zur Versöhnung (falls angemessen):

R – RECOGNIZE (Erkenne) einen sicheren Ort für die Versöhnung.

E – EXPLAIN (Erkläre) deinen Schmerz. Teile offen den Schmerz, den du erlitten hast. Greife nicht an, häufe keine Schuld auf – aber erkläre, wie du dich gefühlt hast.

S – SEE (Sieh), ob dein Täter Verantwortung übernimmt. Täter, die deinen Schmerz ignorieren und sich weigern, Verantwortung zu übernehmen, sind nicht bereit für Versöhnung. Sie müssen echte, göttliche Reue zeigen.

T – TRUST (Vertraue) nur schrittweise. Erwarte vollständige Ehrlichkeit. Vertrauen wird nicht gegeben – es wird verdient.

O – OBSERVE (Beobachte), ob Veränderung eintritt. Wahre Reue zeigt sich in beobachtbarem, beständigem Verhalten über einen längeren Zeitraum.

R – REINFORCE (Verstärke) durch angemessene Grenzen.

E – ESTABLISH (Setze) klare Konsequenzen für Grenzüberschreitungen.

Grenzen setzen: Die praktische Anwendung

June Hunt erklärt den Prozess:

„Hat dein Täter die Linie überschritten bezüglich dessen, was angemessen ist (übermäßig wütend, besitzergreifend, erniedrigend, unsensibel, unverantwortlich, stolz, missbräuchlich)? Wenn ja, erkläre:

1. **Was die Grenzlinie ist**
2. **Was die Konsequenz für das Überschreiten der Grenze ist** (eine eingeschränkte Beziehung)
3. **Was die Belohnung für das Einhalten der Grenze ist** (erhöhtes Vertrauen)

Du musst diszipliniert genug sein, deinen Täter zur Rechenschaft zu ziehen, und dein Täter muss diszipliniert genug werden, aufzuhören, die Beziehung zu untergraben."

Die Weisheit aus der Traumabegleitung

Das Handbuch zur Traumabegleitung von Ursula Roderus bestätigt diesen Ansatz aus seelsorgerlicher Perspektive:

„Schritt für Schritt gilt es, innere Stärke, Mut und Entschlossenheit zu entwickeln und das Setzen guter Grenzen einzuüben."

„Um sich ganz auf den Wiederherstellungsweg einlassen zu können, brauchen die Betroffenen diesen inneren und äußeren Freiraum."

Wichtig: Später, wenn Heilung geschehen ist und die Betroffenen es selbst wünschen, kann wieder Beziehung aufgebaut werden. Im Rahmen der Aufarbeitung sind sie dann stärker

geworden, nicht mehr in Opfermechanismen gefangen und haben gelernt, sich auf gute Weise abzugrenzen und zu schützen.

Bei schwerem Missbrauch gilt: **„Hier muss als erster Schritt räumliche Distanz zu den Tätern hergestellt werden."** Manchmal bedeutet das Umzug, Änderung von Kontaktdaten oder sogar zeitweises Nicht-Erreichbar-Sein.

Vergebung als Prozess, nicht als Augenblick

Das Trauma-Handbuch warnt vor „Gehorsamsvergeben":

„Viele Menschen sitzen fest auf altem Groll, der offiziell vergeben ist. Trotzdem sind diese Menschen, wenn kleine Erinnerungsreize kommen, hilflos ihren jetzt verbotenen Grübeleien ausgeliefert."

Vergebung ist ein Prozess, in dem beachtet werden sollte, wann welcher Schritt möglich und sinnvoll ist. Es ist hilfreich, sich den Vergebungsprozess wie die Schalen einer Zwiebel vorzustellen – Schicht für Schicht wird erkannt und abgetragen.

„Schnelle Vergebung über tiefe Wunden mag ausreichend erscheinen, aber sie ist keine vollständige Vergebung – nicht, bis sie auf jeder Ebene der Auswirkung ausgesprochen wurde."

Das biblische Prinzip: Gottes Gerechtigkeit nicht ersetzen

June Hunt betont:

„Vergeben heißt, auf das Recht zur Wiedergutmachung zu verzichten und seine Rache, die Verantwortung der Sühnung, Gott, dem Richter zu überlassen."

Römer 12,19: „Rächt euch nicht selbst, liebe Freunde, sondern überlasst die Rache dem Zorn Gottes. Denn es heißt in der Schrift: ‚Das Unrecht zu rächen ist meine Sache, sagt der Herr; ich werde Vergeltung üben.'"

Das bedeutet: Wir geben die Kontrolle über die Gerechtigkeit an Gott ab – aber das heißt nicht, dass wir keine Konsequenzen setzen oder uns nicht schützen. Wir können vergeben UND angemessene Grenzen halten.

Zusammenfassung: Die Balance halten

| **Falsche Vergebung** | **Echte Vergebung** | | --- | --- | | Tut so, als wäre nichts passiert | Erkennt die volle Schwere der Tat an | | Entschuldigt das Verhalten | Nennt Sünde Sünde | | Verlangt sofortige Versöhnung | Unterscheidet zwischen Vergebung und Versöhnung | | Macht zur Fußmatte |

Setzt gesunde Grenzen | | Ignoriert fortgesetzten Missbrauch | Schützt vor weiterem Schaden | | Ersetzt Gottes Gerechtigkeit | Übergibt die Rache Gott | | Ist schnell und oberflächlich | Ist ein tiefer Prozess über Zeit |

Ein Schlussgedanke

June Hunt fasst es zusammen:

„Vergebung ist frei, aber Versöhnung erfordert eine beträchtliche Investition von allen Beteiligten. Gott erwartet niemals, dass wir uns in Gefahr bringen, wenn jemand, der uns verletzt hat, keine Anzeichen von Reue, Buße oder Veränderung zeigt."

„Jemanden vergeben und feste Grenzen halten – das sind keine Gegensätze. Sie gehören zusammen."

Echte Vergebung befreit dich von der Last der Bitterkeit – ohne dich dem Missbrauch auszuliefern. Sie ehrt Gott als den Richter – und schützt gleichzeitig dein Herz und dein Leben.

„Gott hat uns versöhnt mit sich selbst durch Christus und uns den Dienst der Versöhnung gegeben." (2. Korinther 5,18)

Aber Versöhnung ist nur möglich, wenn beide Seiten dazu bereit sind – und wenn echte Veränderung stattgefunden hat.

Online lesen

Scanne den Code, um die Antwort online zu öffnen. Eine eigene Frage stellst du auf pastorsblog.de/fragen.

pastorsblog.de/fragen/wie-kann-sichergestellt-werden-dass-vergebung-nicht-zur-verlaengerung-von-missbraeuchlichen-situ