KLEINGRUPPEN

Ballast abwerfen

pastorsblog.de

Thema: Die befreiende Kraft der Vergebung – Wie wir frei von Bitterkeit werden

Icebreaker: Ein Gedanke zum Nachdenken

Der Theologe Lewis B. Smedes schrieb einmal:

„Vergeben heißt, einen Gefangenen freizulassen und dabei zu entdecken, dass man selbst dieser Gefangene war."

Kurze Anregung: Wir alle tragen Verletzungen mit uns herum – Worte, die wehgetan haben, oder Vertrauensbrüche, die uns gezeichnet haben. Oft halten wir an unserem Groll fest, weil wir denken, wir „bestrafen" damit den anderen. Doch in Wahrheit ist Unversöhnlichkeit wie ein Gift, das wir selbst trinken, in der Hoffnung, dass der andere daran stirbt. Wie würde es sich anfühlen, diesen Ballast heute einfach abzuwerfen?

> **KOLOSSER 3, 12-14**
>
> *Da Gott euch erwählt hat, zu seinen Heiligen und Geliebten zu gehören, seid voll Mitleid und Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftheit und Geduld. Seid nachsichtig mit den Fehlern der anderen und vergebt denen, die euch gekränkt haben. Vergesst nicht, dass der Herr euch vergeben hat und dass ihr deshalb auch anderen vergeben müsst.*

Fragen zum Nachdenken

1. Was sagt der Text über Gott?
2. Was sagt der Text über die Menschen? (In der Geschichte und heute)
3. Was sagt der Text über dich?
4. Was möchte ich konkret verändern? (Mach dir hier keinen Druck, aber setz dir für die nächste Woche konkrete Ziele. Bitte Gott dir bei der Umsetzung zu helfen.)

Die Vertiefung

Für diejenigen, die einen Weg aus der Bitterkeit suchen und verstehen wollen, wie Vergebung geistlich funktioniert, bieten deine Ressourcen folgende Impulse:

A. Vergebung ist eine Entscheidung, kein Gefühl

Vergeben heißt nicht, dass der Schmerz sofort aufhört oder dass das Unrecht plötzlich „okay“ ist. Vergebung ist eine Willensentscheidung, die man vor Gott trifft. Man gibt das Recht auf Rache oder Vergeltung an Gott ab. Das Gefühl der Heilung folgt oft erst viel später nach der Entscheidung.

B. Das „Vertikale“ bestimmt das „Horizontale“

Der Bibeltext sagt: „Vergebt einander, *so wie* der Herr euch vergeben hat.“ Unsere Fähigkeit, anderen zu vergeben, speist sich aus der Erfahrung, dass uns selbst unendlich viel vergeben wurde. Wenn wir begreifen, wie radikal Jesus uns angenommen hat, bekommen wir die Kapazität, diese Gnade auch horizontal an unsere Mitmenschen weiterzugeben.

C. Wiederherstellung vs. Vergebung

Vergebung ist einseitig möglich und nötig für deinen eigenen Frieden. Versöhnung (Wiederherstellung der Beziehung) braucht jedoch zwei Personen. Du kannst heute vergeben und frei werden, auch wenn die andere Person sich nie entschuldigt. Vergebung schützt dein Herz vor Verbitterung.

- *Praktischer Schritt:* Schreibe einen „Brief der Vergebung“ an eine Person, die dich verletzt hat. Du musst ihn nicht abschicken. Es geht darum, die Verletzung konkret beim Namen zu nennen und sie dann symbolisch (z.B. durch Verbrennen des Briefes) loszulassen.