

Thema: **Vergeben – Versöhnen III**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit gepunkteten Feldern markiert. Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden (kostenlos) und ist auch im Abonnement erhältlich.

Bevor ich hier zu reden beginne und neue Gedanken auf Sie einströmen, lade ich Sie in einer Übung ein, sich auf Eigenes zu besinnen:

Ü **Übung:** Lassen Sie das Thema Vergeben und Versöhnen in Erinnerung kommen. Halten Sie an, bei dem was Ihnen begegnet. Wachstümlich gesehen entscheidend ist nicht primär was Sie hören und lesen, sondern das, was bei Ihnen persönlich an- und nachklingt. Darin ist dann auch Ihr individuelles Geführtwerden von Gott durch seinen Heiligen Geist enthalten. Halten Sie an, schenken Sie dem was begegnet Beachtung, notieren Sie dieses.



Anleitung zum vorliegenden Text

Jetzt in der Gegenwart übe ich ein, im Geist der neuen Gesinnung zu leben, um es in Worten des Apostel Paulus zu sagen. Die folgenden Bibelworte, Übungen und Gedanken vermitteln für auf diesem Weg Werkzeuge. Der Text ist zwar aufbauend strukturiert, muss aber nicht unbedingt als Ganzes erfasst werden. Vielmehr sollen Sie ermutigt sein, sich von diesem berühren zu lassen und dort anzuhalten, wo Sie sich angesprochen fühlen.

*«Denn der Sohn des Menschen <JesusChristus> ist gekommen,
zu suchen und zu retten, was verloren ist.»^a*

Die Worte Jesu sprechen oft verschiedene Beziehungs-Ebenen an: Meine Beziehung zu Gott dem himmlischen Vater, meine Beziehung zu Jesus Christus dem Heiland und Erlöser, meine Beziehung zu Mitmenschen, meine Beziehung zu mir selbst.

«Liebe deinen nächsten wie dich selbst.»^b

Wo immer wir uns in Beziehungen bewegen: die primäre Beziehungsebene bildet immer diejenige zu uns selbst. So wie ich mit mir umgehe, hat dies Einfluss und Wirkung auf mein Gegenüber und auch auf meine Beziehung zu Gott. Und hat rückkoppelnd natürlich wiederum Auswirkung auf mich selbst.

Definition: Das oben Gesagte ist sowohl eine psychotherapeutische wie auch eine biblische Grundwahrheit. Für mich definiere ich psychotherapeutisches und beraterisches Arbeiten als die praktische Anwendung biblischer Glaubenselemente, das Anwenden und Umsetzen der Lehre Jesu Christi. Dies wiederum bedeutet nichts anderes als Leben in der Nachfolge Christi.

Ü Übung:



Vielleicht sind es ja meine Ängste, meine Gefühle von Bedrohtsein, mein Unvermögen zu vertrauen, mein Depressives? Oder mein Bauch, meine Oberschenkel, die sich fett anfühlen, meine Brüste oder was immer an meinem Körper, die entweder zu klein oder zu gross sind und ich deswegen hasse? Die harten Stimmen in mir, die mich antreiben, verurteilen und fertig machen? Meine Minderwertigkeiten? Die Angst an Ansehen zu verlieren, nicht mehr attraktiv zu wirken? Meine Trauer, mein Schmerz?

«Segnet, die euch verfolgen; segnet, und flucht nicht!

Freut euch mit den sich Freuenden, weint mit den Weinenden!

Wenn nun deinen Feind hungert, so speise ihn; wenn ihn dürstet, so gib ihm zu trinken!¹

Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit dem Guten!»^d

Auch die obigen Verse von Paulus beziehen sich sowohl auf unsere Mitmenschen, als auch auf Teile unserer eigenen Persönlichkeit.

Exkurs: In diesem Zusammenhang weise ich darauf hin, wie auch der Apostel Paulus sehr an sich selber gelitten hat. Über viele Jahre hat er Gott darum gebeten, dass etwas, was er an sich selbst als mühsam und schwach empfunden hat, weggenommen würde. Gott hat diese Gebete nicht erhört. Nach einem langen und erfolglosen Weg des dagegen Kämpfens, kam Paulus zur Einsicht: Meine von Leistung, Perfektion, Gradlinig- und Ehrlichkeit und auch Überheblichkeit geprägte Persönlichkeit wird erst dann ganz und kommt erst dann zur Ruhe, wenn auch das, was ich an mir als schwach, minderwertig und verängstigt empfinde, mit dazu gehören darf.

¹ Fortsetzung des Verses: *«Denn wenn du das tust, wirst du feurige Kohlen auf sein Haupt sammeln.»*

Es ist zwar verlockend, würde aber den Rahmen dieses Aufsatzes sprengen, wollte ich hier vertiefende biblisch-theologische Ausführungen anfügen.

Nachzulesen in 2 Kor 12,1-10 und in allen über seine Briefe verteilten Randbemerkungen, in welchen sein über Jahre andauernder Kampf gegen sich selber anklingt – und auch in seine Verkündigung einwirkt.

? Frage: Wieweit ist es auch eine Form von Überheblichkeit, wenn wir versuchen, gegen uns selber anzugehen? Beispielsweise eine Angst – weil sie beklemmend, bedrohlich erscheint oder wie es einige zu interpretieren wissen, gar etwas teuflisches ist – los werden wollen, anstatt sich von dieser den Weg weisen zu lassen? Wir hören:

«Jesus Christus spricht: Und wenn ihr liebt, die euch lieben, was für einen Dank habt ihr? Denn auch die Sünder lieben, die sie lieben.

Und wenn ihr denen Gutes tut, die euch Gutes tun, was für einen Dank habt ihr? Auch die Sünder tun dasselbe.»^e

«Wenn du ein Mittag- oder ein Abendessen machst, so lade nicht deine Freunde ein, noch deine Brüder, noch deine Verwandten, noch reiche Nachbarn, damit nicht etwa auch sie dich wieder einladen und dir Vergeltung zuteil werde.

Sondern wenn du ein Mahl machst, so lade Arme, Krüppel, Lahme, Blinde ein [Anm: die Elemente meiner selbst, aus der Übung bei Punkt b und c]!»^f

?
ü

Das Vergeben ist schwer, es übersteigt unsere menschlichen Kräfte. Vergeben und Versöhnung geht von Gott aus, nicht aus uns selbst. Dienlich ist daher Beten, das «Vater unser», darin die Vergebungsbite: *«Und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir unseren Schuldner vergeben haben.»^g*

Es wirkt heilsam, regelmäßig für diejenigen zu beten, von denen wir uns angefeindet fühlen. Für das zu beten, was wir an und in uns als feindlich empfinden. Auf Vergeltung und Kampf gegen etwas verzichten wirkt heilsam. Es schafft Ruhe, wenn wir uns selbst unsere Schwächen eingestehen.

«Seid gleichgesinnt gegeneinander [Anm: und zu sich selbst]; sinnt nicht auf hohe Dinge, sondern haltet euch zu den Niedrigen; seid nicht klug bei euch selbst!»^h

Selbstgefälligkeit ist ein einschneidendes Hindernis auf dem Weg zu Gott und auf dem Weg zu unseren Mitmenschen – und vor allem auch auf dem Weg zu uns selbst.

Ebenso sind es Ängste, welche uns an der Heilwerdung hindern wollen. Die Angst an Ansehen und Wert zu verlieren, dies als Niederlage zu empfinden, wenn wir uns beispielsweise einer Minderwertigkeit als würdigem Teil unserer selbst zuwenden. Noch trauen wir nicht, dass darin eine erweiterte Form von Stärke^h verborgen liegt. Lieber verharren wir in Ausflüchten, bei vermeintlichen Klugheiten, den scheinbar hohen Dingen, bei gewieften Argumentationen, in vornehmem sich bedeckt halten, in passiv-aggressivem Schweigen, in diversen Formen der Selbstablehnung.

«Furcht ist nicht in der Liebe,
sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus.»^j

In dieser Liebe eingebettet liegt die Kraft und finden wir den Mut, uns selbst und den Menschen zu begegnen – in Ganzheit und nicht nur oberflächlich. Neben der vordergründigen Glanzseite kommen die dem Bild der Persönlichkeit Tiefe verleihenden Schattenseiten mit dazu.

Bildlich gleicht dieser Ansatz einem schmalen Weg. Er ist geschmälert durch meine Ängste, meine Befürchtungen. Aber mit den Ängsten an der Hand schreite ich vorwärts. Vorwärts auf dem Weg zunehmender Lebendigkeit.^k

Ü Übung: Ich male meinen persönlichen schmalen Weg.

- a. Was nehme ich auf diesem Weg mit an meiner Hand?
 - Meine Schwachheiten, Peinlichkeiten, Ängste, Minderwertigkeiten etc.
 - Meine Ängste und Befürchtungen, die sich dabei einstellen.
 - Und auch meine starken und schönen Elemente an und in mir.
- b. Abwechselnd wende ich mich diesen zu, so wie ich mich Kindern zuwende, die mit mir auf dem Weg sind.

*In deine Hand befehle ich meinen Geist.
Du hast mich erlöst, Herr, du Gott der Treue!*

*Ich will frohlocken und mich freuen über deine Gnade, dass du mein Elend
angesehen, die Bedrängnisse meiner Seele erkannt hast, dass du mich nicht
überliefert hast in die Hand des Feindes, sondern meine Füße auf weiten Raum
gestellt hast.»^m*

Und es wird Ruhe werden. ▪

^a Lk 19,10

^f Lk 14,12f

^j 1 Joh 4,18

^b Mt 22,39; Lk 10,27; Lev 19,18

^g Mt 6,12

^k Mt 7,12-14

^c Lk 10,25-37

^h Röm 12

^l Mt 11,28

^d Röm 12

ⁱ 2 Kor 12,9

^m Ps 31,6.8f

^e Lk 6,32f

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2011 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.