

**Datum:** 13. November 2022  
**Serie:** Der Weg und die Kraft zu vergeben  
**Thema:** **Schritte zur Heilung- Aufstieg der Versöhnung**  
**Predigt:** Markus Mosimann

### Einstieg

Wir reden heute zum dritten Mal über das Thema Vergebung. Bei der ersten Predigt ging es darum zu zeigen, dass Vergebung Gottes Absicht ist, damit unser Lebenspuzzle wieder zusammengefügt werden kann. Bei der zweiten Predigt machten wir uns bewusst, dass seelische Verletzungen in einer unvollkommenen Welt mit unvollkommenen Menschen dazu gehören. Es gibt keine Versicherung dafür, dass du nicht verletzt wirst oder andere durch dich verletzt werden. Es gibt also genügend Umstände, Situationen oder Menschen, die bei dir verletzende Spuren hinterlassen. Du musst dies nicht schönreden oder verharmlosen. Je nach Ereignis sind die Folgen sehr schwerwiegend und schmerzlich. Seelische Verletzungen beinhalten das grosse Potenzial eine offene Wunde zu bleiben, die anfällig ist, um mich und andere zu zerstören. Diese Zerstörung gleicht einer Spiralbewegung: Distanz, Ablehnung, Abschottung, Hass, Rache, Verbitterung usw. Die Verletzung hat dich fest im Griff als wärst du wie festgebunden. Es geht kann so weit gehen, dass dein physisches und psychisches Leben davon diktiert wird.

Richard Rohr schreibt: „Wenn wir nicht einen Weg finden, um aus unseren persönlichen Wunden „heilige Wunden“ werden zu lassen, dann werden wir unvermeidlich negativ oder bitter, – wir werden verletzt sein und verletzt bleiben.“

„Wenn wir unseren Schmerz der Verletzungen nicht verwandeln, werden wir ihn sicher weitergeben. Wenn wir unsere Schmerzen / Verletzungen nicht verändern, werden wir sie verteilen. Wenn unsere Schmerzen / Verletzungen nicht geheilt werden, sind wir ansteckend und wir geben sie weiter. Ohne Heilung unserer Verletzungen werden wir oft selbst zum Täter.“

Heilung beginnt damit, wenn wir uns dafür entschliessen, uns auf den Weg der Heilung zu begeben.

### 1. Der befreiende Einstieg - VERGEBUNG



**Der befreiende Einstieg- Vergabung**

Vergebt euch gegenseitig, wenn jemand euch Unrecht getan hat. Denn auch Christus hat euch vergeben. Kolosser 3,13

Vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat. Epheser 4,32



Das liest sich so schnell und einfach. In dir rebelliert alles, weil du 100% davon überzeugt bist, dass der andere deine Vergebung absolut nicht verdient hat. Vielmehr hast du konkrete Vorstellungen im Kopf, welche

gerechte Strafe, er für sein Handeln verdient hätte. In dir tobt ein Kampf. Einerseits deine Gefühle, die in keiner Weise auf Vergebung eingestimmt sind. Andererseits verspürst du den Wunsch in deinem Herzen, dass Vergebung dir neue Freiheit, eine neue Lebensperspektive schenken würde. Ich bin überzeugt, dass wir diesen Wunsch nach Freiheit nähren und einprägen müssen. Es kann in uns ein Bild entstehen, wie ein Leben in Freiheit aussehen könnte. Ich habe mir überlegt, welches Bild helfen könnte, die schmerzlichen Gefühle, den Stolz zu überwinden, den Schritt der Vergebung zu gehen.

Die meisten von uns waren schon auf dem Irchelturn. Erinnerst du dich welche tolle Aussicht du von dort oben haben kannst? Einfach in die Weite schauen, die Gedanken schweifen lassen, träumen von der weiten Welt. Sind diese Überlegungen eine Motivation, die Mühe des Aufstieges in Angriff zu nehmen? Um nach oben zu gelangen, musst du das Auto unten am Berg abstellen. Mitten im Wald ist eine Treppe, welche zum Fusse des Turmes führt. Der Aufstieg zu der schönen Aussicht beginnt mit dem Entschluss einzusteigen.

Der befreiende Einstieg, beginnt mit der Vergebung. *Die Bedeutung von Vergebung: Aphiaemi Wegschleudern (Pfeil) / loslassen / freilassen / entlassen / willentlich eine Person freigegeben / Entlassung eines Sklaven / Begnadigung.*

In dieser Wortbedeutung erkennen wir, dass Vergebung ein willentlicher Entschluss beinhaltet. Ich öffne die Handschellen, die mich an den gefesselt haben, der an mir schuldig geworden ist.

### 2. Der hoffnungsvolle Aufstieg - Versöhnung

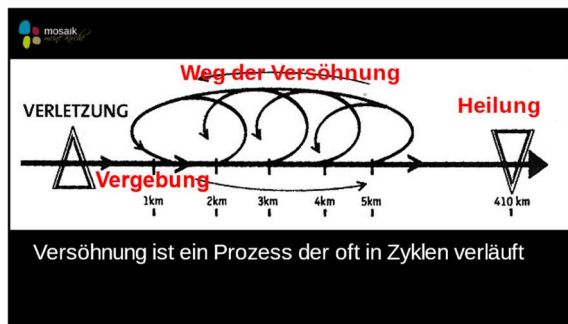
Vergeben heisst nicht vergessen. Wer vergeben will, braucht Zeit, um gleichzeitig das Erlebte verarbeiten zu können. Vergeben ist ein willentlicher Entschluss. Ich lasse los, ich nehme Abschied, ich grenze mich ab. Damit keine Bitterkeit genährt wird, braucht die eigene Gefühlswelt Zeit, um ohne Druck, dem eigenen Wesen gemäss die erlebten Eindrücke, den Schmerz, die Verletzung zu verarbeiten. Dieser Weg der Heilung kann in unserem Bild gesprochen, auch Aufstieg der Versöhnung genannt werden. Dieser wird nochmals mit Anstrengung verbunden sein. Aber, wir sind der tollen Aussicht schon wesentlich nähergekommen.

*Die Bedeutung von Versöhnung: Allasso. Sich Befreien / losmachen / sich verändern / Wiederherstellen des ursprünglichen Zustandes / einvernehmliche Lösung finden nach einer Feindschaft*



Der Weg der Versöhnung kann unterschiedlich lang sein. Wenn der eine diesem Aufstieg schnell bewältigen kann, benötigt der andere mehr Zeit dazu.

„Lass dir Zeit damit Versöhnung wachsen kann im Umgang mit schwierigen Menschen, damit du wieder Hoffnung atmen kannst für den Flügelschlag deiner Seele, für die Schritte auf dem Weg, der dir oft wie eine Zumutung vorkommt, für das Entwirren deiner Gedanken und Gefühle, für das Ausweinen deiner Tränen. Lass dir selbst und anderen Zeit zum Wachsen – Denn die reife Frucht eines Apfels ist auch nicht über Nacht entstanden.“ Heidi Heinemann



Was bedeutet dies nun konkret?

**Vergeltet niemandem Böses mit Bösem. Seid auf Gutes bedacht gegenüber jedermann. Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden. Rächt euch nicht selbst, meine Lieben, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes; denn es steht geschrieben: »Die Rache ist mein; ich will vergelten, spricht der Herr.« Vielmehr, »wenn deinen Feind hungert, gib ihm zu essen; dürstet ihn, gib ihm zu trinken. Wenn du das tust, so wirst du feurige Kohlen auf sein Haupt sammeln« Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.**  
Römer 12,17-21

Ich sehe in diesem Abschnitt die verschiedenen Stufen, die wir auf dem Weg der Versöhnung gehen können.



Die normale Reaktion auf Böses sind Rache und Hass. Aber daraus kann nichts Gutes werden. Nur neues Böses. Das ist immer so, wenn Böses mit Bösem vergolten wird. Deshalb sieht unsere Welt so aus, wie sie aussieht.

Beispiel: Nelson Mandela aus Südafrika. Als in Südafrika die Rassentrennung, die sog. Apartheid einge-

führt wurde, wurde Mandela wegen Widerstand verhaftet und zu lebenslänglicher Haft verurteilt. Jahrzehnte später wurde aufgrund von internationalem Druck die Apartheid aufgegeben. Nelson Mandela kam nach 27 Jahren aus dem Gefängnis frei.

Als er zum Präsidenten des Landes gewählt worden war, erzählte er bei einer Festveranstaltung: Er habe als junger Mann ein aufbrausendes Temperament gehabt. In Gefängnis aber habe er lernen müssen, seine Emotionen zu beherrschen, um zu überleben. Seine Jahre in Gefangenschaft hatten ihm die Zeit gegeben, sich dem Schmerz zu stellen, den er empfand. Er erinnert daran, dass Dankbarkeit und Vergebung ihm dabei sehr geholfen haben.

Mandela sagt: „Als ich am Tag meiner Entlassung zu dem Tor ging, das mich in die Freiheit führen würde, wusste ich eins: Wenn ich meine Bitterkeit und meinen Hass nicht zurücklasse, würde ich weiter ein Gefangener bleiben“.

Ich kann gefangen sein von Hass und dem Bösen, auch wenn ich äusserlich frei bin.

Jede weitere Stufe hat immer wieder mit einer persönlichen Entscheidung zu tun.

Es ist möglich, dass wir uns bei den Stufen, unterschiedlich lang aufhalten. Auch kann es mal passieren, dass wir nochmals eine Stufe zurückgehen. Obwohl jede Stufe uns schon eine grössere Aussicht ermöglicht, geben wir uns damit nicht zufrieden. Wir orientieren uns wieder an der obersten Plattform dorthin wollen wir. Im Bild der Heilung gesprochen, brechen wir das Therapieprogramm nicht ab, weil die Schmerzen der Therapie manchmal schwer zu ertragen sind. Jemand hat einmal für den Prozess der Versöhnung das Beispiel vom Zwiebel schneiden gebraucht. Wenn wir mit schneiden beginnen, nehmen die Tränen zu. Je mehr die Zwiebel geschnitten ist, desto mehr nehmen die Tränen ab.

### 3. Der Lohn- Weitblick der Versöhnung



#### Fragen für das Gruppengespräch oder für die persönliche Verarbeitung:

- Gibt es eine Situation, bei der ich über Vergebung nachdenken sollte?
- Was hindert mich, den Einstieg der Vergebung zu wagen?
- Du hast es geschafft zu vergeben, aber den Aufstieg der Versöhnung willst du nicht gehen! Warum?
- Bist du auf einer Stufe der Versöhnung stehen geblieben? Was könnte der Grund sein?
- Erzähle von einem Ereignis, wo du den Weitblick der Versöhnung erlebst.