



WIE MAN *Vergibt*



BIBELLESEPLAN

Von CBN

4 TAGE

Unvergebenheit kann sich nachteilig auf unser Leben auswirken – körperlich, geistig, emotional und spirituell. Wenn wir anderen und sogar uns selbst Vergebung vorenthalten, berauben wir uns des besten Lebens, das Gott für uns hat, und können Bitterkeit Raum geben, Wurzeln zu schlagen. In diesem 4-tägigen Leseplan befassen wir uns mit dem Thema Vergebung und was die Bibel dazu sagt.

TAG 1

Verletzungen

Matthäus 5,38-41 • Römer 12,19-21

Die Bibel lehrt uns in Matthäus 5,38-41, dass wir uns nicht rächen sollen, wenn uns jemand Schaden zufügt:

„Ihr wisst, dass den Vorfahren auch gesagt wurde: ‚Auge um Auge, Zahn um Zahn!‘ Doch ich sage euch: Leistet keine Gegenwehr, wenn man euch Böses antut! Wenn jemand dir eine Ohrfeige gibt, dann halte die andere Wange auch noch hin! Wenn einer dich vor Gericht bringen will, um dein Hemd zu bekommen, so lass ihm auch noch den Mantel! Und wenn einer von dir verlangt, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei Meilen mit ihm!“ (HFA)

Sicher sind wir alle schon einmal in unserem Leben beleidigt oder von jemandem angegangen worden.

Jemand sagt oder tut etwas Falsches und wir nehmen es uns zu Herzen. Ein Gefühl des Grolls baut sich in uns auf und am Ende sind wir gekränkt.

Ob die betreffende Person uns nun verletzen wollte oder nicht, unsere Interpretation der Ereignisse kann dazu führen, dass wir Schmerz empfinden.

Unsere menschliche Neigung, dies zu tun, kann eine Vielzahl von negativen Auswirkungen haben – insbesondere Bitterkeit.

Die Bibel sagt uns, dass wir uns nicht rächen sollten. Gott versichert uns in Römer 12,19-21, dass er der Richter ist:

„Liebe Freunde, verschafft euch nicht selbst Recht. Überlasst vielmehr Gott das Urteil, denn er hat ja in der Heiligen Schrift gesagt: ‚Es ist meine Sache, Rache zu üben. Ich, der Herr, werde ihnen alles vergelten.‘ Handelt so, wie es die Heilige Schrift von euch verlangt: ‚Wenn dein Feind hungrig ist, dann gib ihm zu essen; ist er durstig, gib ihm zu trinken. So wirst du ihn beschämen.‘ Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege das Böse durch das Gute.“ (HFA)

Wir werden ermutigt, denen Gutes zu tun, die uns verletzen oder beleidigen. Indem wir Gott den Raum geben, die Umstände zu beurteilen und für Gerechtigkeit zu sorgen, entfernen wir uns von unserem selbsternannten Thron. Wir müssen uns daran erinnern, dass wir alle die Fähigkeit haben, ein Ärgernis zu verursachen. Die Bibel sagt, dass alle gesündigt haben und hinter Gottes herrlichem Maßstab zurückgeblieben sind (siehe Römer 3,23).

Reflexion:

Von wem hast du dich schon einmal gekränkt oder angegriffen gefühlt? Wie hast du reagiert? Fällt es Dir schwer, nicht über den anderen zu lästern und nicht selbst Rache zu üben?

Bete über die Bibelstellen in der heutigen Andacht. Bitte Gott, durch sie zu dir zu sprechen und dich auf deinem Weg von dem Angriff über den Schmerz hin zur Vergebung und einem Leben ohne Beleidigtsein zu leiten.

TAG 2

Schmerz

Sprüche 17,9 • Psalm 62,8

Gestern haben wir uns damit beschäftigt, was Beleidigung in uns auslöst und wie wir darauf reagieren sollen. Wir haben gelesen, was die Bibel uns rät, wenn wir verletzt werden und wie wir am besten mit Rachegefühlen umgehen.

Heute wollen wir uns mit dem sehr realen Schmerz befassen, der durch die Beleidigung eines anderen uns gegenüber verursacht werden kann.

Denn auch wenn wir uns entscheiden, uns selbst nicht zu rächen, können wir dennoch ein verletztes oder gebrochenes Herz zurückbehalten.

Was sollen wir damit tun?

Wie ein Kind, das gestürzt ist und sich am Knie verletzt hat zu seinen Eltern läuft, ist es für uns immer am besten, wenn wir unsere Verletzung zu Gott bringen.

Schütte dein Herz vor Gott aus. Erzähl ihm alles. Lass ihn wissen, wie verletzt du bist und warum.

Kennst du den Spruch: „Thron vor Telefon“? Das bedeutet einfach, dass wir unsere Probleme am besten Gott vortragen sollten, anstatt mit anderen Menschen darüber zu tratschen.

In der Bibel steht: „Wer über die Verfehlungen anderer hinwegsieht, gewinnt ihre Liebe; wer alte Fehler immer wieder ausgräbt, zerstört jede Freundschaft.“ (Sprüche 17,9; HFA)

Und Psalm 62,8 (HFA) sagt dies: „Gott rettet mich, er steht für meine Ehre ein. Er schützt mich wie ein starker Fels, bei ihm bin ich geborgen.“

Gott ist ein sicherer Ort. Er ist für dich da, er nimmt dich ernst. Du kannst ihm deinen Schmerz, dein ganzes Herz anvertrauen. Er ist Jehovah Rapha, der Gott, der heilt.

Deinen Kummer kannst du im Gebet zu Gott bringen. Vielleicht helfen dir auch diese Möglichkeiten:

Tagebuch führen – Vielleicht liegt es dir, deine Gedanken schriftlich auszudrücken. Schreibe auf, wie du dich fühlst und was sich ereignet hat. Bitte Gott, dich zu heilen und dir zu helfen, deine Verletzung und deine Wut gegenüber der Person abzulegen und nach vorne zu blicken.

Anbetung – Singe zu Gott. Lieder sind für viele eine gute Möglichkeit, Gott zu begegnen. Bring deinen Schmerz zum Ausdruck und lobe Gott im Anschluss dafür, dass er dich liebt und nur dein Bestes im Sinn hat. Das kann helfen, deine Perspektive zu verändern.

Seelsorge – Besprich das, was dich belastet, mit einer vertrauenswürdigen Person und versucht gemeinsam auf Gott zu hören und eine Lösung zu finden.

Heilung von Schmerz ist möglich und morgen werden wir uns mit dem besten Weg dorthin beschäftigen: der Vergebung.

TAG 3

Vergebung

Matthäus 6,14-15

Gestern haben wir uns angeschaut, wie wir mit dem Schmerz umgehen können, den eine andere Person durch einen Angriff oder eine Beleidigung in uns ausgelöst hat. Wir haben uns angesehen, wie man diesen Schmerz auf gesunde Weise ausdrücken kann, anstatt ihn festzuhalten.

Heute wollen wir uns mit der letzten Stufe des Prozesses befassen, der Vergebung.

Bevor wir uns damit beschäftigen, wie man vergibt, ist es wichtig, sich damit auseinanderzusetzen, warum wir vergeben.

„Euer Vater im Himmel wird euch vergeben, wenn ihr den Menschen vergebt, die euch Unrecht getan haben. Wenn ihr ihnen aber nicht vergebt, dann wird Gott auch eure Schuld nicht vergeben.“ (Matthäus 6,14-15; HFA)

Wenn wir jemals einen Grund brauchen, um zu vergeben, gibt uns der obige Vers einen. Weil uns vergeben wurde, sollen auch wir anderen vergeben.

Man sagt, dass Unvergebenheit so ist, als ob man Gift trinkt und erwartet, dass die andere Person Schaden erleidet. Doch das funktioniert nicht. Vielleicht weiß die andere Person gar nicht, was es mit dir gemacht hat oder es ihr sogar egal. Vergebung ist unabhängig davon, ob die andere Person um Verzeihung bittet. Vergebung ist ein aktiver Akt, zu dem wir uns entscheiden – und der am Ende besonders uns selbst frei macht. Um sich von einer Verletzung zu erholen, müssen wir das Vergehen anerkennen, den Schmerz, den es verursacht hat, ihn verarbeiten und durch Vergebung loslassen.

Zu vergeben fällt oft nicht leicht. Doch es hilft DIR. Und es heißt nicht, die Tat zu entschuldigen. Jemandem zu vergeben, bedeutet nicht, das Verhalten, das den Schmerz verursacht hat, zu billigen. Vielmehr entscheidest du dich dafür, diese Person nicht zur Rechenschaft zu ziehen und sich dadurch von den negativen Auswirkungen des Schmerzes zu befreien und dein Leben auf gesunde Weise weiterzuführen.

Wenn du Unvergebenheit mit dir herumschleppst, bring sie doch jetzt im Gebet zu Gott:

Lieber Vater im Himmel,

ich erkenne, dass ich Unvergebenheit in meinem Herzen gegenüber _____ habe. Bitte hilf mir, _____ loszulassen und die Kränkung hinter mir zu lassen. Ich entscheide mich heute zu vergeben und mit meinem Leben weiterzumachen. Vergib mir, dass ich diese Unversöhnlichkeit in mir trage und hilf mir, in Zukunft besser mit Kränkungen umzugehen.

In Jesu Namen,

Amen.

Vergebung kann ein Prozess sein. Manchmal muss der Prozess wieder und wieder wiederholt werden, bis wir vollständig loslassen können. Es ist keineswegs ein 1-2-3-Schritte-Programm! Aber Freiheit ist möglich und Vergebung ist ein großer Schritt in Richtung dieser Freiheit.

Morgen wollen wir am letzten Tag des Bibelleseplans entdecken, wie ein Leben ohne Kränkungen aussieht.

TAG 4

Die Beleidigung nicht annehmen

Galater 5,1

Nachdem wir nun über die Beleidigung, den verursachten Schmerz und die Vergebung gesprochen haben, wollen wir uns nun damit befassen, wie wir vermeiden können, dass wir überhaupt an der Beleidigung festhalten.

Ein herausfordernder Vorschlag: Was wäre, wenn wir uns gar nicht mehr beleidigen ließen?

Es ist töricht anzunehmen, dass wir durch das Leben kommen werden, ohne dass Verletzungen an unsere Tür klopfen. Die einzige realistische Annahme ist, dass wir irgendwann wieder verletzt werden und dann entscheiden müssen, was wir dagegen tun wollen – und zwar auf lange Sicht.

Vielleicht könnten wir beschließen, die Beleidigung fallen zu lassen, bevor sie überhaupt passiert. Vielleicht könnten wir die Einstellung entwickeln, dass Beleidigung nicht gut für uns ist, uns schadet und nur unser Wohlbefinden beeinträchtigt.

Es geht nicht darum, zu Fußabtretern werden und anderen zu erlauben, uns so zu behandeln, wie sie es wollen. Nein, die Idee ist, dass wir nicht zulassen, dass sich die schlechte Behandlung durch andere auf unser Wohlbefinden auswirkt.

Stell dir die Beleidigung wie einen Ball vor. Wenn uns ein Ball zugeworfen wird, ist unsere natürliche Reaktion, ihn zu fangen. Ähnlich verhält es sich mit Beleidigungen. Wir wollen sie natürlich fangen. Sie halten. Sie behalten. Als ob wir dadurch Macht über den Angreifer gewinnen würden.

Doch das ist nicht der Fall, wie wir in den Tagen 1-3 dieser Andacht gelernt haben.

Die Bibel sagt dies: „Durch Christus sind wir frei geworden, damit wir als Befreite leben. Jetzt kommt es darauf an, dass ihr euch nicht wieder vom Gesetz versklaven lasst.“ (Galater 5,1; HFA)

Die Heilige Schrift ermutigt uns, frei zu sein und frei zu bleiben, wenn wir frei sind!

Dies ist der Kern der heutigen Botschaft. Mögen wir uns nicht wieder in Beleidigungen verstricken, sondern ein Leben führen, in dem wir uns nicht mehr beleidigen lassen.

Wie das aussehen kann:

Wenn man beleidigt wird, sollte man nicht sofort reagieren, sondern später antworten. Zu reagieren sieht aus wie eine wütende Erwiderung und ein verletzender Gegenschlag. Zu Antworten sieht aus wie eine durchdachte, maßvolle Antwort.

Bete für die Person, die dich beleidigt hat. Bitte Gott, dir die Perspektive des Himmels auf diese Person zu zeigen. Sie kann sich sehr von der deinen unterscheiden, vor allem in diesem Moment.

Wenn du wiederholt von derselben Person beleidigt wirst, solltest du überlegen, ob du dieser Person nicht Grenzen setzen willst.

Überprüfe dich regelmäßig selbst. Frage dich wie bei einem Gesundheitscheck: Habe ich eine schlechte Meinung über jemanden?

Verleugne den Schmerz nicht. Das führt nur zu Taubheit und einer Blockade unserer Gefühle. Fühle den Schmerz und vergib trotzdem. Deine Gefühle werden deiner Entscheidung irgendwann nachfolgen.

Verarbeite die Situation, indem du darüber nachdenkst, aber halte dich nicht damit auf. Das Verweilen in der Situation kann oft den Nährboden für Kränkungen bilden.

Wir hoffen, dass diese praktischen Tipps dir dabei helfen, besser mit Angriffen umzugehen und ein Leben frei von Unvergebenheit zu führen.

Hat dich dieser Bibelleseplan ermutigt? Dann freuen wir uns, wenn du unsere Arbeit mit einer Spende unterstützt und uns dabei hilfst, dass noch mehr Menschen Gott erleben.

IBAN: DE29 5009 2100 0001 4537 00

www.cbndeutschland.org/spenden

© 2025 Christian Broadcasting Network

Bibelübersetzung: Hoffnung für alle®,
Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.