

Ziel: Ehrlichkeit als Kraft im Vergebungsprozess erkennen

Texte: 5. Mose 19,15; 1. Samuel 24 und 26; Psalm 6,11; Psalm 22; Psalm 147,3; Matthäus 18,15ff; 2. Korinther 13,1

Einleitung

In unserer heutigen Welt werden wir immer wieder neu Zeugen von zerbrochenen Beziehungen, Grenzüberschreitungen, Ausgrenzungen und Verletzungen. Im 1. Teil unserer Predigtreihe haben wir uns daher mit dem Thema «Vergebung als Notwendigkeit» auseinandergesetzt. In diesem 2. Teil blicken wir auf den Schmerz in unseren Seelen und erkennen in Psalmen, wie David Gott sein Leid geklagt hat.

Theologische Auseinandersetzung

Ehrlichkeit zu sich selbst

Sei dir als Geschöpf Gottes deiner Grenzen bewusst und nimm' deine Gefühle als Signale deiner Seele ernst.

Seit dem Sündenfall ist der Mensch als beseeltes, lebendiges Wesen von seinem Schöpfer getrennt. Auch wenn sich der Mensch zu Jesus Christus bekehrt hat und eine lebendige Beziehung zu Gott lebt, erfährt er durch Missachtung der Grenzen seines persönlichen Identitätsraums Verletzungen.

David hat dies über viele Jahre existenzbedrohend erlebt. Unschuldiger wurde er von König Saul verfolgt. Er musste Verleumdung, Ausgrenzung und Ehrverletzung über sich ergehen lassen. Immer wieder auf der Flucht, ohne Heimat wusste er oft nicht, wem er vertrauen konnte und wem nicht.

In Psalm 22 können wir uns in seine Gefühlslage einfühlen:

- minderwertig und verspottet (Vers 7)
- angsterfüllt und allein (Vers 12)
- bedrängt, umzingelt, bedroht (Vers 13)
- unwirksam, müde, erschöpft (Verse 15 und 16)

Psalm 6 zeigt, dass diese Gefühle nicht spurlos an David vorübergingen. Auch Wut und Zorn überkamen ihn. Er hatte nicht immer die Kraft seinen Feinden Gottes Segen und Wohlwollen zu wünschen. Viel mehr sollten sie beschämt zurückweichen müssen und «plötzlich zugrunde gehen.» (vgl. Ps 6,11)

David ging sehr ehrlich mit seinen Gefühlen um. Die Psalmen zeigen, dass er kein Geheimnis darum machte – erst recht nicht vor Gott.

Authentisch Grenzen setzen

Teile deine Grenzen, auch wenn du damit andere Menschen ent-täuschst.

Manchmal treffen uns Verletzungen sofort, manchmal werden sie uns erst später bewusst. Folgende Schritte können dir helfen, Grenzen zu setzen und sie anderen Menschen mitzuteilen.

1. **Verstehen:** Versuche mit dem Blick eines neugierigen Forschers zu verstehen, was genau passiert ist. Wieso hat mich das Erlebte verletzt, verärgert, beängstigt? Vielleicht hilft eine Rückfrage oder eine Aussprache, besser zu verstehen, statt dem Kopfkino freien Lauf zu lassen.
2. **Relativieren:** Wie gross ist der Schaden, der entstanden ist? Wie gross ist die Schuld? Ist sie grösser als meine? Was waren meine Anteile an dem Konflikt? → Wenn ich erkenne, dass mir solche Fehler auch schon passiert sind oder mein Verhalten ebenfalls seinen Beitrag geleistet hat, fällt es leichter, zu vergeben.
3. **Ausgleich:** Konnte Wiedergutmachung geschehen (z.B. durch Erstattung des Schadens?) Damit das Gegenüber eine Chance zur Wiedergutmachung hat, muss ich einen Ausgleich einfordern. → Ansprechen.

Zwei Mal hatte David die Gelegenheit, sich bei Saul zu rächen. Wir können dies im 1. Buch Samuel in den Kapiteln 24 und 26 nachlesen. Beide Male entscheidet sich David dagegen. Vielmehr kommuniziert er seine Verletzung, seine Not und das Unrecht, das ihm widerfahren war. Hier trat David in der Rolle des Anklägers auf. Doch ganz bewusst überliess er das Urteil alleine Gott!

Neue Kraft durch Gottvertrauen

Sei durch ehrliches Zwiegespräch mit Gott zu neuer Handlungsfähigkeit bevollmächtigt

Das Wechselspiel von historischer Geschichte und den Klagepsalmen zeigt, dass David sich immer wieder neu dazu durchringen musste, Gott machen zu lassen. Doch die ehrlichen Gebete zu Gott stärkten seinen Entschluss und gaben ihm neue Kraft.

Seine Wunden wurden von Gott versorgt, seine Seele in der Beziehung zum HERRN genährt. Ich bin davon überzeugt, dass dies die Kraft seiner Standfestigkeit war. So wurde sein Gottvertrauen ihm persönlich zur Rechtfertigung. In seiner lebendigen Beziehung zu Gott wurde er fähig, aus dem Teufelskreis gegenseitiger Verletzungen auszusteigen und erfahrene Gewalt nicht durch erneute Gewaltanwendung zu rächen.

Praxis-Tipps

Gehe deinen Gefühlen auf die Spur: Auch wenn unser SEIN nicht durch unsere Gefühle bestimmt wird, übernehmen unsere Emotionen oft das Ruder in unserem Leben. Wenn wir Gefühle bewusst oder unbewusst verdrängen, finden sie immer einen neuen Weg, sich im Leben sichtbar zu machen. Wir Menschen sind Meister der Überlebensstrategien: Kontrolle, Harmoniesucht, Verdrängung, Kompensation, Rückzug, Angriff,... Es lohnt sich, ehrlich mit den eigenen Gefühlen umzugehen.

- **Tagebuch schreiben.**

Nimm dir regelmässig Zeit, ein paar Sätze festzuhalten. Dabei kannst du ganz einfach starten. Im Trend liegt z.B. «One line a day». Bei dieser Methode schreibst du einfach jeden Tag eine Zeile.

- **Austausch in einer Zweierschaft:**

Oft kann es hilfreich sein, seine Gedanken mit einer Vertrauensperson zu ordnen. Wähle dazu eine Person, mit der du offen heraus besprechen kannst, was dir durch den Kopf geht. Je nachdem, was bei dir gerade dran ist, lohnt es sich eine Zeit zum «Kropf leeren» abzumachen (z.B. 15 min.). Anschliessend könnt ihr gemeinsam wieder euren Blick auf die sonnigen Aspekte des Lebens richten → Gottes Verheissungen, Dankbarkeit

- **Seelsorge:**

Wende dich immer wieder neu dem Leben zu, auch wenn du schlimme Erfahrungen gemacht hast. Manchmal ist eine Verletzung so tiefgreifend, dass eine seelsorgerliche Unterstützung sinnvoll ist. Werde aktiv und nimm Kontakt mit einer Seelsorgerin/ einem Seelsorger auf!

Bist du im Moment Wort- oder Sprachlos? Lass dich davon nicht hindern:

- **Nutze die heilsame Wirkung von Psalmen, Kirchenliedern und/ oder Lobpreis-Songs:**

Mehr Klagebeispiele findest du in Psalm 6; 13; 22; 42-43; 51; 77; 102; 130

- **Werde kreativ:** malen, fotografieren, tanzen,...

- **Komm' in Bewegung:** Ein Sprichwort sagt: „Wenn nichts mehr geht, dann geh!“ Lass deine Gedanken bei einem Spaziergang ziehen. Das hilft dir zu erfahren, dass wie die Gedanken auch deine Gefühle kommen und auch wieder gehen. Du bist nicht deine Emotionen. Sie sind „nur zu Gast“ bei dir.

PREDIGTNOTIZEN

Sonntag, 26.05.2024

Christine Guarisco



Vergebung Teil 2:

Freisetzung durch Ehrlichkeit

Mit David – dem Verfolgten – gottvertrautes Klagen üben



Korps Aargau Ost

Baslerstrasse 105

5222 Umiken-Brugg AG