

Beziehungs-First-Aid: Leichter leben, besser vergeben

Ich möchte dich mal fragen, bevor ich so richtig starte ins Thema, wer von euch hat schon mal einen Erste-Hilfe-Kurs gemacht, könnt ihr euch mal melden? Okay, das sind einige. Wer von euch hat einen Führerschein und fährt Auto? Da haben sich jetzt nicht die gleichen gemeldet. Also wer noch keinen Erste-Hilfe-Kurs gemacht hat und Auto fährt, der muss den ja auch drauf haben, wissen wir.

Heute geht es um Erste-Hilfe für Beziehungen. Weil ich glaube, dass wir in unserem Leben mit Menschen zu tun haben automatisch, wo man echt manchmal so Erste-Hilfe braucht. Also ich weiß ja nicht, wie es dir geht, aber ich habe manchmal so den Eindruck, ich bin von Menschen umgeben, die sind nicht alle immer irgendwie nur cool.

Also es gibt ja auch Leute, die wir begegnen, wo wir sagen, Mensch, was ist denn mit dir los? Und ist bei dir alles in Ordnung? Also nicht jeder ist so, dass ich sage, so hätte ich den Menschen gerne. Manche Menschen sind einfach anders, wie ich sie gerne hätte und sind manchmal auch komisch. Und dann schaue ich auf mein Leben und denke mir manchmal, ja gut, aber ich bin ja auch manchmal komisch.

Ich habe ja auch manchmal so meine Momente, wo andere die Augen verdrehen und sagen, ach du meine Güte. Ich habe so ein bisschen den Eindruck, irgendwie ist keiner von uns perfekt. Gibt es heute jemand, der sagt, also mich kennst du noch nicht, ich bin perfekt? Gibt es jemanden? Bin ja aber froh, dass dich keiner gemeldet hat.

Oben muss ich auch noch mal gucken, auch nicht. Okay, sehr gut. Ich würde ja sogar einen Schlitt weitergehen und würde sagen, nicht nur, dass wir nicht perfekt sind, ich glaube, man könnte auch sagen, jeder von uns hat so ein Thema, was er mit sich rumschleppt.

Jeder von uns hat so eine Sache, wo er einfach nicht perfekt ist und ich würde mal so sagen, jeder von uns hat irgendwie, ich nenne es mal eine Macke. So, kennt ihr den Spruch, so eine Macke haben, kennt ihr auch hier im Norden, nehme ich an. Bei uns in Düsseldorf sagt man sowas.

Da hat jemand eine Macke. Und ich habe den Eindruck, irgendwo hat jeder so ein bisschen auch eine kleine Macke. Oder? Könnt ihr mir mal so ein bisschen, kann ich mal so ein bisschen sehen an euren Köpfen? Seht ihr das auch so? Ja, ne? Sag doch mal bitte deinen Nachbarn, du hast eine Macke.

Das ist doch schön. Ich glaube, das wolltet ihr euch immer schon mal sagen in einem Gottesdienst. Du hast eine Macke.

Ja, weil es doch wahr ist. Wir haben doch alle eine kleine Macke. Und wisst ihr, das macht ja Spaß, das dem Nachbarn zu sagen, aber wisst ihr was? Es ist ja auch ein bisschen bitter, wenn wir uns selber eingestehen müssen, dass wir eine Macke haben.

Das tut ein bisschen weh und deshalb würde ich sagen, machen wir jetzt eine Selbsthilfegruppe. Das wird uns allen gut tun. Ich zähle bis drei und dann sagen wir gemeinsam, ich habe eine Macke.

Du wirst merken, das tut dir gut. Da kommt dann Freiheit in dein Leben. Also, eins, zwei, drei, ich habe eine Macke.

Ja, so ist das nun mal. Ich habe eine Macke, wir haben alle eine Macke und dann braucht es erste Hilfe für Beziehungen. Ich habe eine Geschichte gehört von einem Rabbi, der mit seinem Jünger

unterwegs war.

Das ist eine Geschichte, die spielt in Israel. Das war jetzt nicht Jesus. Wir wissen, Jesus war Rabbi und hatte Jünger.

Es geht jetzt um einen anderen Rabbi. Das war ja so die Kultur. Da gab es Rabbis, die haben Jünger gehabt und haben ihnen gezeigt, wie das Leben funktioniert.

Deshalb war das bei Jesus auch normal, dass Jesus auch als Rabbi aufgetreten ist und die Leute wussten, ah, der Rabbi sucht sich Jünger aus. Dieser Rabbi hatte also einen Jünger am Start und ist mit dem unterwegs und zeigt ihm, wie das Leben funktioniert. So wandern sie und sie unterhalten sich gut, vor allem über theologische Fragen und haben ein spannendes Gespräch.

Dann kommen sie an einen Fluss. An diesem Fluss, den müssen sie überqueren, wartet eine alte Dame und die ist irgendwie nicht nett. Also ich würde sagen, eine alte Dame mit einer richtig fetten Macke, denn sie fragt nicht höflich, ob ihr geholfen werden kann über den Fluss, sondern sie fordert das ein und schimpft sogar, warum sie denn erst jetzt da sind.

Sie braucht ja schon länger Hilfe, wartet schon eine ganze Stunde und dann fordert sie ein, dass ihr gefälligst geholfen wird über den Fluss. Der Jünger wollte seinen Rabbi natürlich beeindrucken und nimmt die alte Dame und kämpft sich so durch das Flussbett und zwischendurch rutscht er fast aus, da wird das Kleid von der alten Dame etwas nass und sie beschwert sich und hält sich an seinen Haaren fest. Katastrophe! Auf jeden Fall kommen sie am anderen Ende an, der Jünger, der junge Mann lässt die alte Dame dann wieder auf den Boden und ohne sich zu bedanken, geht sie schimpfend weg.

Was für eine Macke! Und der Rabbi und der Jünger gehen weiter und die Gespräche sind auf einmal auf Pause gesetzt. Dieser junge Mann fühlt sich gar nicht mehr nach reden und die nächsten Stunden werden ziemlich ruhig, der Rabbi sagt auch nichts und dann sitzen sie abends am Lagerfeuer und der Rabbi guckt seinen Jünger an und sagt, wie lange willst du die Alte denn noch mit dir rumschleppen? Und ich frage dich heute, wen hast du mitgeschleppt? Wer ist deine Alte? Und damit meine ich natürlich symbolisch, wer ist der Mensch in deinem Leben, den du heute mit dir rumschleppst? Vielleicht sind es mehrere Menschen, vielleicht sind es Situationen. Was schleppst du in deinem Leben mit dir rum, was dich immer noch belastet, was dazu führt, dass du keine Lust mehr hast zu reden, dass du runtergedrückt bist, dass dein Leben schwer ist.

Wir sind umgeben von Menschen, die eine Macke haben. Überall, wir haben selber eine, unsere Nachbarn haben eine Macke, die Leute, die mit uns zusammen leben, haben eine Macke und da wo Menschen zusammenkommen, wir haben ja im Moment glaube ich acht Milliarden, ist das richtig, auf unserem Planeten, alle haben eine Macke, ja wo führt das hin? Wie gehst du damit um? Jetzt ist es ja so, also Probleme gibt es ja auch in Gemeinden. Es ist ja so, dass Christen davon nicht ausgenommen sind, in kleinen Gemeinden jetzt nicht, aber wenn eine Gemeinde etwas größer ist, so ab zwei Personen, dann geht es los.

Dann gehen die Probleme los und die Frage ist, was machst du damit? Du begegnest Menschen, die sind unfair zu dir, die sind ungerecht, die verletzen dich, wie diese alte Dame und dann musst du dich entscheiden, was machst du damit? Deshalb habe ich diesen Rucksack auf, weil es unterschiedliche Strategien gibt, damit umzugehen und eine ist, dass wir es in den Rucksack unseres Lebens packen. Alles, was wir so erleben, alles was so bitter ist, alles was so schlecht ist, kommt da alles rein und je mehr du mit dir rumschleppst, umso schwerer wird dein Leben. Es ist eine Variante, damit umzugehen und irgendwie musst du damit umgehen.

Das sind Sachen, die sind passiert in deinem Leben, die kannst du nicht ändern, die kannst du nicht zurückdrehen. Die Frage ist nur, wie gehst du damit um? Und viele Menschen entscheiden sich dafür, es in den Rucksack des Lebens zu stecken und dann beeinflusst das ihr Leben. Es beeinflusst, wie sie denken, es beeinflusst, wie sie reden, es beeinflusst ihre Entscheidungen, es beeinflusst, wie sie sich fühlen, es beeinflusst dein Leben und vielleicht schleppest du sogar Sachen mit dir rum, die dich beeinflussen, wo du denkst, die habe ich doch schon lange hinter mir gelassen.

Ich hatte so ein Erlebnis, da ist mir das bewusst geworden, da bin ich mit meinen Kindern, die sind jetzt so im Alter 10, 13, 16 und in diesem Alter ist es ja so, das ihr großes Thema ist ja gerade Schule und ich bin ja, ich sage immer, ich bin im Ausland groß geworden, weil ich in Bayern groß geworden bin und als ich meine Familie, meine Geschwister in Bayern besucht habe, bin ich zufällig wieder an der Schule vorbeigefahren, wo ich im Alter meiner Kinder zur Schule ging. Da war ich 10 und 13 und dann bin ich da so vorbeigefahren in dem Stadtteil Heiningen und dann habe ich gedacht, boah, da möchte ich nochmal gucken, wie das aussieht, ob ich mich so noch richtig daran erinnere und habe ich meinen Kindern gesagt, wir machen mal einen kurzen Umweg, ich zeige euch mal, wo ich selber zur Schule gegangen bin. Dann fahre ich da auf den Hof und stelle erstmal fest, alles ist viel kleiner, als ich es mir vorgestellt hatte, viel kleiner, das Gebäude, der Parkplatz, der Wendeplatz, alles viel, viel kleiner.

Auf jeden Fall kommt was in mir hoch und ich stelle mir vor, wie ein ganz gewisser Lehrer, der mich immer geärgert hat, der mich gemobbt hat, der mich vor meiner Klasse bloß gestellt hat, der mir vor allen an den Haaren gezogen hat, bis ich vor allen geweint habe mit zehn Jahren. Furchtbar, was er gemacht hat, ich konnte mich damals nicht wehren. Ganz schlimme Momente, die mir da passiert sind und auf einmal stelle ich mir vor, wie dieser Lehrer, ich nenne ihn jetzt mal Herr Jasdorfer, weil er so hieß, auf jeden Fall stelle ich mir vor, wie der da so über dem Platz läuft und wie ich den dann in den Busch hupse oder irgendwie ihm anschreie und ihm erzähle, wie unfair das alles war und ich war richtig geschockt, was da auf einmal irgendwie hochkommt.

Das ist ja 35 Jahre her, da habe ich gedacht, das habe ich alles hinter mir gelassen und auf einmal musste ich feststellen, Alter, das habe ich noch mit mir rumgeschleppt und auf einmal hatte ich gar keine Freude mehr, meinen Kindern den Sportplatz zu zeigen und den Pausenhof zu zeigen, weil auf einmal der Gedanke von diesem Lehrer wieder in meinem Kopf war. Da denkst du, du hast es hinter dir gelassen und dann fällt der falsche Name, dann bist du in der falschen Situation und auf einmal ist alles wieder da. Wenn du dich dafür entscheidest, das in den Rucksack deines Lebens zu packen, was du da erlebst, dann macht es dein Leben schwerer und dann willst du dich rächen, weil du trägst es ja mit dir rum, weil du es hinterher tragen willst.

Das ist wie so Steine, die du sammelst, weil das wiegt ja schwer, was dir passiert ist, wie so Steine und du hoffst, dass du mal einen Moment hast, wo du das werfen kannst, wo du es dem anderen heimzahlen kannst und dann hoffst du, dass wenn du dich rächst, dass dir das dann gut tut. Aber das ist eine Lüge. Wenn du dich rächst, wird dir das niemals gut tun.

Der Ausspruch, Rache ist süß, der ist nicht bis zu Ende gedacht. Vielleicht empfindest du in dem Moment eine kurze Zufriedenheit, wenn du dich rächst, aber das wird dich dauerhaft nicht befreien. Es führt nicht zu einer Heilung und deshalb ist es so, dass viele Menschen, die sich dafür entscheiden, alle Dinge im Leben mitzuschleppen, deren Leben wird schwer.

Die verlieren die Leichtigkeit und dann denken sie immer wieder an die Sache und es geht ihnen wieder schlecht. Der, der dir das angetan hat, der ist vielleicht gerade auf einer Party und du denkst schon wieder an die Ungerechtigkeit und du leidest schon wieder und dein Leben wird schwerer und der andere denkt noch nicht mal daran, sein Leben nicht zu genießen. Der genießt das.

Das heißt, du schadest dir selbst. Und es ist ja auch so, wenn ich jetzt diesen Rucksack, der schwer ist, immer weiter trage, irgendwann mal habe ich auch Streifen an meinen Schultern. Und jetzt Tim, darf ich dich mal spontan bitten, dass du mal nach vorne kommst.

Ich finde, die Bühne steht dir richtig gut. Komm doch mal eben nach vorne. Tim, du bist doch sicherlich sehr sportlich, fährst viel Fahrrad nehme ich an? Ja, super.

Und was für ein Fahrrad hast du? Okay, sehr gut. Und Bio oder E? Bio, okay, sehr gut. Also jetzt stellt euch mal vor, der Tim kommt hierhin mit seinem tollen Fahrrad und was ihr nicht wisst, ist, er hat sich blöderweise irgendwo an einem Bordstein voll hingelegt und hat sich die rechte Schulter ausgerenkt.

Jetzt stellt euch das mal vor. Und jetzt würde ich sagen, Tim, alleine das Bild hat euch schon weh getan. Obwohl die Schulter ja in Ordnung ist.

Ich finde, das hast du sehr, sehr gut gemacht. Vielen, vielen Dank. Vielen, vielen Dank.

Und so ist das. Wenn wir verletzt sind, dann sind wir nicht mehr angenehm. Dann macht das Leben mit uns auch nicht Spaß.

Weil wenn der Tim jetzt eine ausgerenkte Schulter hätte, der würde mir wahrscheinlich, ohne nachzudenken, eine knallen. Und er hätte sogar noch recht, weil ich ihn verletzt habe. Und schau, wenn du Striemen hast, weil die Last deines Lebens so schwer ist, bist du verletzt.

Und verletzte Menschen verletzen Menschen. Du wirst unangenehm, wenn du dich für diese Variante entscheidest. Es macht nicht mehr Spaß, mit dir zu leben und Gemeinschaft mit dir zu haben.

Wenn du jemand bist, der alles mit sich rumschleppt, dann will man mit dir keine Zeit mehr verbringen. Weil das darf man nicht sagen, hier kann man in ein Fettnäpfchen treten, über die Person darf man nicht reden. Es macht einfach keinen Spaß, mit dir abzuhängen.

Und es kann sein, dass du wenig Menschen in deinem Leben hast, weil du unangenehm bist. Weil du so viel mit dir rumschleppest, dass es mit dir keine Freude ist, Zeit zu verbringen. Denn du bist verletzt.

Und nicht nur das, dein Leben wird nicht nur anstrengend, wenn du dich für die Variante Rucksack entscheidest, dann führt das auch dazu, dass du dich automatisch einmauerst. Weil es ist ja klar, wenn du einmal ein Erlebnis hattest, was so schlecht war, dann kann es sein, dass du sagst, ich will, dass mir sowas nie wieder passiert. Ein Lehrer war zu mir schlecht, also gehe ich nie wieder in die Schule.

Auch nicht Abendschule, mache ich nicht. Du kannst auch vielleicht sagen, du hast meinen Freund eingeladen oder hast Freunde eingeladen, wolltest eine Party machen und keiner ist gekommen. Dann sagst du, ich mache nie wieder eine Party.

Kannst du machen, aber rate mal was, du wirst nie wieder einen Geburtstag feiern, wenn du dich so entscheidest. Und du wirst nie wieder eine Weiterbildung machen, wenn du nicht in die Schule gehst. Das heißt, du mauerst dich ein, du mauerst dein Herz ein, als Schutz davor, dass dir sowas nicht mehr passiert.

Und gleichzeitig mauerst du dein Herz aber auch ein und dein Leben vor all dem Guten, was Gott

für dich hat. Du schützt dein Herz vor allem, nicht nur vor dem Bösen, auch vor dem Guten. Und es kann sein, dass du an einen Punkt kommst, wo du sagst, ich spüre Gottes Liebe gar nicht mehr, weil dein Herz so eingemauert ist, dass andere Menschen dich nicht mehr verletzen können.

Du gehst so in die Defensive, dass selbst die Liebe Gottes gar nicht mehr in dein Leben kann. Du schadest dir damit komplett selbst. Und deshalb freue ich mich sehr, dass ich dir heute wegen Jesus einen anderen Weg vorschlagen kann.

Und der ist, diesen Rucksack abzulegen und in Jesus vor die Füße zu werfen. Auf den Moment habe ich mich gefreut. Fühlt sich so gut an, fühlt sich so frei an und das ist Vergebung.

Und wenn du Gott diesen Rucksack gibst mit der Last deines Lebens, dann heißt das nicht, dass Gott diesen Rucksack nimmt und einfach irgendwo unter den Teppich kehrt. Das macht Gott gar nicht. Wenn du diesen Rucksack Gott vor die Füße legst, dann trägt er ihn für dich.

Und das ist ein großer Unterschied. Das heißt Vergeben. Vergeben heißt, dass ich das Recht, was ich habe auf Rache, dass ich das Gott abgebe.

Und da gibt es einen tollen Vers in Römer. Ich lese euch den mal vor, in Römer Kapitel 12. Ihr könnt mit mir mitlesen.

Da steht es, nehmt keine Rache, schreibt Paulus. Holt euch nicht selbst euer Recht, meine Lieben, sondern überlasst das Gericht Gott. Er sagt ja in den heiligen Schriften, ich bin der Rächer.

Ich habe mir das Gericht vorbehalten. Ich selbst werde vergelten. Also Gott sagt, wenn du mir die Last deines Lebens gibst, dann trage ich das für dich.

Ich kehre das nicht unter den Teppich und mache so, als wäre es nicht schlimm. Ganz im Gegenteil. Gott sagt, das was dir passiert ist, ist schlimm.

Ich trage es und ich werde mich rächen. Du musst es nicht mehr tun. Hat den Vorteil, dass du es nicht mehr mitschleppst und dein Leben wird leicht.

Aber wichtig ist, dass du Gott vertraust, dass er sich auch darum kümmert. Wenn du das Gott nicht vertrauen kannst, dass er dein Unrecht nimmt und es wertschätzend trägt und für Gerechtigkeit sorgt, dann wirst du dich schwer tun, es ihm zu geben. Du musst ihm vertrauen, dass er auch für dein Recht sorgen wird.

Und das ist nicht egal, was dir passiert ist. Und wenn du das kannst, ihm vertrauen kannst, dass er dein Richter ist, dann kannst du es ihm geben und dann erlebst du, dass dein Leben leicht wird. Und dann kannst du anders leben.

Und natürlich musst du in der Zukunft dann aber auch für dich sorgen. Wenn du Erlebnisse hattest und du merkst, da ist eine Beziehung, die schadet dir die ganze Zeit, dann heißt das nicht, dass du in der Zukunft ein Fußabtreter wirst. Vergebung hat was zu tun mit der Vergangenheit, hat was damit zu tun, das sind Geschichten, die sind gelaufen, die kannst du nicht ändern, die gehören zu deinem Leben, das ist nun mal passiert.

Aber wie gehst du damit um? Das ist Vergebung. Das andere ist, dass du für dich sorgst, dass du nicht weiter in einer Beziehung bist, die dir nicht gut tut. Oder dass du dich nicht in Situationen begibst, die dir schaden.

Das hat was mit Weisheit zu tun. Und dann kannst du gesunde Grenzen setzen und kannst sagen, so geht man mit mir nicht um. Das ist gesund.

Und du kannst vielleicht sogar Grenzen setzen für andere, die das für sich selbst nicht mehr tun können, die sich selbst für so schwach halten oder so kaputt sind, dass du dich vor ihnen stellen kannst in der Schule, in der Klasse, in der Arbeit und wo du merkst, da wird jemand verletzt, dich dann für ihn eine Grenze ziehen und sagen, so gehst du mit dem Kollegen nicht um, weil der andere ist nämlich wertvoll, genauso wie du. Und ich kann dir sagen, wenn du dich für Vergebung entscheidest, also den Rucksack Gott geben, dann wirst du merken, dass dein Leben leicht wird. Und ich habe das festgestellt bei meinen Geschwistern.

Ich bin groß geworden. Ich habe noch vier Brüder. Also wir waren fünf Jungs zu Hause.

Leider kein Mädels. Ich habe mir so oft gewünscht, dass einer meiner Brüder eine Schwester ist, aber hat nicht geklappt. Also meine Mutter hatte fünf Jungs.

So und jetzt muss ich dazu sagen, von diesen fünf Jungs hatten vier eine richtig große Macke. So und auf jeden Fall ist es so natürlich. Ach, was hat man da alles, was hat man sich da alles angetan? Also ich erinnere mich einmal, da hat mein Bruder ein physikalisches Experiment mit mir gemacht.

Da war ich so sieben Jahre und er hat mich auf die Schaukel gesetzt, hinten am Hinterhof, am Spielplatz und hat mich angeschaukelt. Das war erst total cool und dann irgendwann mal ist es dem kleinen Heinz viel zu hoch geworden und dann habe ich gesagt, bitte nicht, das reicht, das reicht und er immer weiter, wie gesagt physikalisches Experiment. Was passiert am Ende? Und es ging immer höher und irgendwann mal bin ich rausgeflogen und ich habe mir den Arm gebrochen.

Und wisst ihr, was mir am meisten weh getan hat? Als wir nach Hause kamen, hat er meinen Eltern gesagt, der Heinz wollte so hoch. Das tat mir noch mehr weh. Wir haben einiges mit uns mitgeschleppt als Brüder, was wir uns so angetan haben.

Und dann gab es einen heiligen Moment, wo wir als Erwachsene zusammen saßen und genau dieser Bruder, der mir das angetan hat, der hat angefangen und hat gesagt, ich möchte mich mal bei euch entschuldigen. Und dann hat er mir, als erwachsene Männer saßen wir da, hatten Tränen in den Augen, haben uns in den Arm genommen und mein Bruder sagte, damals hast du wirklich gesagt, du willst nicht höher. Das war das erste Mal nach Jahrzehnten, dass er das gesagt hat und ich musste weinen.

So tief hatte mich das damals verletzt. Wir haben uns vergeben und ich habe danach immer gesagt, meine Brüder sind meine besten Freunde. Wir treffen uns jetzt jeden Morgen um 9 Uhr und beten zusammen.

Das ist schon toll. Natürlich gibt es immer wieder neue Sachen, die wir dann klären müssen, aber Vergebung sorgt dafür, dass Beziehungen heil werden. Und vielleicht denkst du dir jetzt, ja toll, zu dir hat man ja auch Entschuldigung gesagt, aber wenn du wüsstest, was mir angetan wurde und bei mir hat keiner Entschuldigung gesagt, ich behaupte nicht, dass ich weiß, was dir angetan wurde.

Aber ich kann dir sagen, bei Vergebung geht es um dich. Warte nicht darauf, dass sich der andere entschuldigt. Warte nicht darauf, die Last loszuwerden und sie Gott zu geben, nur weil der andere sich nicht entschuldigt.

Bei Vergebung geht es doch um dich. Es geht darum, dass dein Leben leichter wird und deshalb ist es wichtig, dass du das mit Gott klärst. Und auch wenn ich hier nicht vorne stehe und deinen tiefen

Schmerz kenne, weil ich weiß, allein in so einer großen Gruppe sind Leute dabei, die haben viel Schlimmeres erlebt als ich in meinem Leben.

Und ich kann dir aber heute sagen, dass Jesus weiß, wovon er spricht. Er hat erlebt, dass seine besten Freunde ihn verraten haben. Er hat erlebt, dass seine besten Freunde weggelaufen sind, als er sie am meisten gebraucht hat, als er ganz alleine war und den schlimmsten Terror erlebt hat, den man körperlich in der damaligen Zeit durchleben konnte.

Und er wurde brutal hingerichtet. Jesus hat es erlebt und Jesus hat in diesem schlimmsten Moment gesagt, ich vergebe. Und deshalb heißt es im Zweiten Korinther, ich lese euch das mal vor, da steht Gott ging den ersten Schritt.

Er versöhnte die Welt mit sich selber und rechnete unser Versagen nicht zu und hat unter uns aufgerichtet das Wort der Versöhnung. Jesus erwartet von dir nicht etwas, was er nicht selber gelebt hat. Er kennt deinen Schmerz, egal was du erlebt hast, er kennt ihn.

Und er hat es vorgelebt. Er hing am Kreuz und hat gesagt, ich vergebe. Und deshalb ist Vergebung keine Option.

Weil wenn du nämlich nicht vergibst, dann ist das wie Gift nehmen und hoffen, dass der andere stirbt. Vergebung befreit dich. Und als die Jünger zu Jesus gekommen sind und gesagt haben, wie oft muss ich denn vergeben? Das ist ja eine sehr bekannte Stelle, die ihr bestimmt schon mal gehört oder gelesen habt.

Da müsst ihr wissen, als Petrus Jesus das gefragt hat, wie oft soll ich denn vergeben? Da wurden damals die Rabbis, die neben Jesus noch gelehrt haben, die haben sich sehr gefeiert, weil sie gesagt haben, dreimal. Das heißt, das war das, was damals unter den Rabbis verbreitet war. Also jemand verletzt dich und du vergibst ihm, das ist schon mal gnädig.

Dann verletzt dich jemand noch mal, du vergibst ihm noch mal und dann ein drittes Mal. Also die Leute damals haben sich bei dreimal vergeben schon richtig gut gefühlt. Also setzt Petrus noch mal einen drauf und sagt, er weiß ja bei Jesus, Jesus ist immer ein bisschen krasser als die anderen Rabbis.

Und er sagt, Jesus, wie wäre es denn mit sieben Mal? Und dann kommt der bekannte Ausspruch von Jesus, der sagt, nein Petrus, nicht sieben Mal, sieben Mal, 70 Mal. Und alle wussten ganz genau, dass Jesus damit nicht eine Zahl meint, sondern Jesus meint damit einen Lebensstil. Vergebung ist keine Option.

Mach Vergebung zu deinem Lebensweg. Und ich möchte dir heute gemeinsam mit dem Team, wir haben uns überlegt, wie können wir dir etwas Praktisches in die Hand geben, dass du weißt, ich habe eine Last hier gelassen. Und deshalb haben wir uns überlegt, ich gehe jetzt mal durch den Raum, nicht erschrecken.

Wir haben hier hinten einen Tisch, da sind Steine und da sind auch Eddings für den Fall, dass dir das gut tut, auf diese Steine was zu schreiben. Das musst du nicht machen, aber vielleicht möchtest du das. Ich nehme mal einen Stein nach vorne, da sind so kleine Steine und die stehen symbolisch für das, was wir in unserem Leben mitschleppen.

Vielleicht hast du mehrere Steine, mehrere Themen, vielleicht ist es auch für heute nur ein Thema. Und dann kannst du diesen Stein nehmen und wenn du das möchtest, etwas drauf schreiben, was dir und Gott sagt, wo du genau weißt, dieses Stichwort reicht. Vielleicht ist es nur eine Abkürzung,

irgendeine Insider zwischen dir und Gott.

Und dann legst du es zum Kreuz und du gibst es ihm ab. Wir haben hier vorne unter der Treppe ist ein Kreuz, wenn ihr da mal gemeinsam hinschaut, da ist ein Kreuz extra aufgebaut und dann könnt ihr diesen Stein nehmen. Ihr klärt mit Gott, was das für euch bedeutet.

Vielleicht ist es dein Lehrer, der dich verletzt hat. Vielleicht ist es deine Mama, die dir eine glückliche Kindheit schuldet. Vielleicht ist es dein Freund, der dir eine Beziehung schuldet.

Vielleicht ist es dein Kind, was dir Respekt schuldet. Überleg dir, wer schuldet dir was und dann lass es los. Und wenn du das gründlich machen willst, dann kannst du ein Papier nehmen und ein Blatt nehmen, vielleicht heute Abend und kannst aufschreiben, wer dir alles was schuldet.

Mach es nicht mit deinem Handy, weil ich empfehle dir, dass du dieses Blatt, wenn du es fertig geschrieben hast, dass du dieses Blatt vernichtest. Dass du es verbrennst, verbuddelst, keine Ahnung, verbuddelst es in deinem Garten und packt ein Kreuz drauf. Und dann kannst du diesen Namen, die auf deiner Liste stehen, alle durchbeten.

Schau mal, ein Gebet, was ich dir empfehle. Du kannst es gerne auch anders beten, aber das ist ein Gebet, was ich dir empfehle. Dass du sagst, Jesus, ich vergebe.

Und dann kommt da ein Name von dieser Liste drauf. Ich vergebe, zum Beispiel meinem Lehrer. Jesus, heile mich, wo ich verletzt wurde.

Vergib mir, wo ich gesündigt habe. Ich entscheide mich, dieser Person nichts mehr vorzuwerfen und nachzutragen. Mein Recht auf Rache gebe ich dir.

Sorge du für mein Recht. Ich vertraue dir. Amen.

Und es ist ganz wichtig, dass du Jesus sagst, ich vergebe. Sage nicht, Jesus, hilf mir zu vergeben. Das ist nicht das Gleiche.

Wenn ich dir 10 Euro gebe oder sage, ich möchte dir gerne 10 Euro geben, ist das nicht das Gleiche. Erst wenn ich sie dir gebe, habe ich sie dir gegeben. Und deshalb sage wirklich, ich vergebe.

Nicht, ich will vergeben, ich möchte vergeben, hilf mir zu vergeben. Nein, ich vergebe. Und wenn du dich danach nicht fühlst, ist das kein Problem.

Es ist eine Entscheidung. Jesus hat sich am Kreuz nicht danach gefühlt, zu vergeben. Er hat es einfach getan.

Also das ist ein Gebet, das wird nach dem Gottesdienst auch noch hier stehen. Du kannst es nachher abfotografieren, wenn du willst. Wir werden das auf jeden Fall später noch hier an der Wand stehen haben.

Und das Lied, was wir jetzt singen, ist der erste Moment, wo du das für dich in Anspruch nehmen kannst. Dieses Symbol mit den Steinen ist ja eine Hilfe für dich, damit du es nicht vergisst, damit du weißt, da war was. Und wenn du das anders machen möchtest, mach es anders.

Das ist ja der Weg, den du gehst. Wir wollen dir nur helfen. Und ich mag Symbole, die vergisst man nicht.

Und da kann ich sagen, Jesus, du weißt, ich habe den Stein abgelegt. Und deshalb in dem nächsten Lied ist die erste Zeit, wo du das machen kannst. Nimm dir einen Stein.

Wenn du möchtest, schreib was drauf. Wenn nicht, dann auch nicht. Du kannst auch zwei Steine nehmen, wenn du willst.

Und dann bringe ich es zum Kreuz. Und der ganze Tag steht dir dafür natürlich noch offen. Wir sind ja, hoffe ich doch, in einer großen Zahl heute Nachmittag noch zusammen.

Und du kannst jederzeit in der Mittagspause, in der Kaffeepause, am Ende des Tages auch noch hingehen. Aber wenn du jetzt schon weißt, ich weiß sofort, welcher Name da drauf muss. Und ich habe es verstanden.

Ich will auch nicht mehr lange warten. Dann mach es jetzt. Und ich freue mich auf das Lied, was wir jetzt singen.

Und ich bitte die Musikgruppe schon mal nach vorne. Und ich bringe jetzt diesen Rucksack, den bringe ich jetzt zum Kreuz. Den werdet ihr da sehen, wenn ihr eure Steine hinbringt.

Und ich werde jetzt noch ein Gebet sprechen, dass Gott uns allen begegnet. Jesus, ich danke dir, dass du von uns nichts erwartest, was du nicht selbst getan hast. Und danke, dass du uns echte erste Hilfe für Beziehungen gebracht hast, weil nur so wieder Frieden entstehen kann und vielleicht sogar Versöhnung.

Danke, dass du unser Leben damit leicht machst und dass du uns auch so klar sagst, dass es nicht einfach nur eine Idee ist, nicht einfach nur eine Option ist, sondern dass das der einzige Weg ist, der in die Freiheit führt. Danke, dass du uns selber vergeben hast. Und jetzt wollen wir nach deinem Vorbild das Leben.

Wir freuen uns auf die Freiheit, die du uns schenken wirst. Und ich bete, dass jeder jetzt weiß, wem er vergeben muss. Vielleicht sogar sich selbst.

Dass jeder weiß, wo er loslassen muss und dass das ein Tag wird, der in die Freiheit führt. Danke, heiliger Geist, für alles, was du tun wirst. Amen.