Vergebung ist der Königsweg

- Wie geht das?

Martin Grabe: Lebenskunst Vergebung

Warum ist vergeben so schwer?

- ... weil wir uns unsere Verletzungen eingestehen müssen.
- ... weil wir dadurch die Einschränkungen (den Schaden), welche durch die Kränkung bzw. Schuld anderer entstanden sind, annehmen.
- ... weil wir nun selbst für den „Schaden“ aufkommen müssen.
- ... weil wir auf Macht verzichten.

Warum es gut ist, zu vergeben:

1. **Echtheit**
2. **Freiheit**
    a) für den anderen
    b) für einen selber

Was uns hilft, zu vergeben:

3 Wege:

1. **Verstehen**

„Das Prinzip des Vergebenkönnens durch Verstehen liegt darin, dass wir das Handeln eines Beziehungspartners aus seinem Kontext heraus zu verstehen suchen. Dabei nehmen wir wahr, dass sein Handeln durch äußere Umstände, durch vorangehende Erlebnisse, durch vorbestehende Lernerfahrungen oder Charaktereigenschaften bedingt ist.“

„seid schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn“

(Jak.1,19)

Was uns hilft, zu vergeben:

3 Wege:

1. Verstehen
2. **Relativieren**

Relativierung ist die „Gegenüberstellung von Unrecht, das uns zugefügt wird, mit von uns selbst verursachtem Unrecht.

Anders gesehen kann man sie auch als die Relativierung unserer eigenen Selbstgerechtigkeit betrachten.“

Was uns hilft, zu vergeben:

3 Wege:

1. Verstehen
2. Relativieren
3. **Ausgleich und Delegation**

Delegation meint: Übertragung der ganzen Rechts- und Unrechtsangelegenheit an eine übergeordnete Instanz.

„Rächt euch selber nicht, meine Lieben, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes; denn es steht geschrieben: „Die Rache ist mein; ich will vergelten, spricht der Herr.“

(Röm.12,19)

„Mein Gott, der Täter hat eine schwere Strafe als Sühne für seine Tat verdient. Dazu stehe ich, auch weil du so denkst. Weil ich aber an dich glaube, glaube ich auch, dass die wahre und tiefste Gerechtigkeit bei dir ist. Ich verzichte darum darauf, mich in Worten, Gedanken und Taten zu rächen und dabei zwangsläufig neues Unrecht zu tun.

Stattdessen gebe ich die Rache an dich ab, der du sagst, dass sie dein ist. Den Schuldschein, den ich bislang festgehalten habe und der mir schlaflose Nächte, so viele Hassgedanken und Grübeleien eingebracht hat, will ich nicht mehr haben. Ich will ihn ein für alle Mal an dich abgeben.“