



Ist der Groll wirklich begraben?

11.06.2016

Der Vergebungs-Test

Ob bei der Arbeit, in der Gemeinde oder in der Familie – Beziehungen können uns viel Schmerz bereiten. Und wenn man verletzt wird, besteht die grosse Versuchung, alles heimzahlen zu wollen oder den Groll weiterzuhegen – das ist deutlich einfacher, als zu vergeben. Aber Vergebung ist keine Option für uns Christen, es ist unsere Pflicht, selbst gegenüber den Menschen, die uns am stärksten verletzt haben.



Wie oft wird das Thema Vergebung in der Bibel angesprochen, zum Beispiel in Markus: «Und wenn ihr beten wollt und etwas gegen jemand habt, dann vergebt ihm, damit euer Vater im Himmel euch eure Verfehlungen auch vergibt.» ([Markus, Kapitel 11, Vers 25](#)) Oder im Kolosserbrief: «Geht nachsichtig miteinander um und vergebt einander, wenn einer dem



anderen etwas vorzuwerfen hat. Genauso, wie der Herr euch vergeben hat, sollt auch ihr einander vergeben.» ([Kolossenerbrief, Kapitel 3, Vers 13](#)) Das sind ganz klare Worte.

Ausreden, um nicht zu vergeben

Dennoch haben Menschen immer wieder Ausreden, um dem anderen nicht zu vergeben. «Ich kann vergeben, aber nicht vergessen.» Das stimmt, nur Gott – und manchmal die Zeit oder das fortgeschrittene Alter – können Erinnerungen auslöschen. «Ich habe versucht zu vergeben, aber die Person hat sich nicht verändert.» Das mag auch stimmen. Vergebung kann den anderen zur Änderung bewegen, aber es ist eine Garantie dafür. Oder auch «Ich kann ihm vergeben, aber ich werde es ihm immer vorhalten.» Sorry, aber in diesem Fall haben Sie ihm nicht wirklich vergeben!

Was ist Vergebung eigentlich?

Vergebung bedeutet, die emotionale Schuld, die Sie der anderen Person zugeschoben haben, wieder aufzuheben. Es ist eine Entscheidung. Und es geschieht im Herzen. Es geht nicht darum, Verantwortung vom Schuldigen wegzunehmen oder gesunde Grenzen auszulöschen. Es geht auch nicht um Gerechtigkeit. Doch es ist eine bewusste Entscheidung, auf das Recht zu verzichten, es der anderen Person heimzuzahlen. Vergebung bedeutet, die Wut, Bitterkeit und den Groll gegenüber dem anderen loszulassen. Und das heisst auch: Vergebung ist wirklich schwer!

Der Vergebungs-Test

Doch woher kann man wissen, ob man wirklich vergeben hat, wenn der Schmerz immer noch präsent ist? Denn wenn Vergebung eine Entscheidung ist, bedeutet das nicht, dass die Wunden von einer Nacht auf die andere heilen. Das geschieht mit der Zeit. Doch es gibt fünf Möglichkeiten oder Tests, um zu überprüfen, ob man dem anderen wirklich von Herzen vergeben hat:

1. Test: Der erste Gedanke

Wenn Sie an die Person denken, was ist dann Ihr erster Gedanke? Ist es die Verletzung, die er



oder sie Ihnen zugefügt hat, dann haben Sie ihm oder ihr vermutlich noch nicht wirklich vergeben. Sie müssen in der Lage sein, ganz normal über die Person denken zu können. Denn Vergebung heisst ja, den Groll wirklich zu begraben.

2. Test: Möglichkeit zum Helfen

Würden Sie der Person helfen, wenn sie in Problemen stecken würde und Sie die Möglichkeit hätten, ihr zu helfen? Vermutlich ist es jemand, der Ihnen einmal am Herzen lag, vielleicht haben Sie die Person sogar geliebt. Früher hätten Sie ihr vermutlich sofort geholfen. Aber wie sieht es jetzt aus? Ich will nicht sagen, dass Sie zur Hilfe verpflichtet sind, aber wünschen Sie dieser Person wirklich, dass sie Erfolg hat, oder freuen Sie sich, wenn es ihr schlecht geht?

3. Test: Allgemeine Gedanken

Können Sie positiv über die Person denken? Vermutlich hatten Sie früher eine gute Beziehung, so dass die Person Sie so verletzen konnte. Kommen Ihnen positive Gedanken in den Kopf, wenn Sie über die Person nachdenken?

4. Test: Rache

Möchten Sie der Person immer noch heimzahlen, was sie Ihnen angetan hat? Wünschen Sie sich im tiefsten Inneren, dass die Person auch so verletzt wird wie Sie?

5. Test: Versagen

Wenn jemand uns verletzt hat, wünschen wir ihm oft Negatives. Das ist in gewisser Weise normal, aber es ist nicht Teil des Vergebungs-Prozesses. Haben Sie aufgehört, zu hoffen, dass die Person auf die Nase fällt? Wenn Sie ihr wirklich vergeben haben, werden Sie der Person wünschen, dass sie im Leben Erfolg hat. Vergebung bedeutet, dass Sie aufhören, die Fehler des anderen zu zählen und sich zu merken.

Diese fünf Tests sind gar nicht einfach, das sage ich aus Erfahrung. Aber wenn Sie möchten, dass Ihr verletztes Herz wirklich heilt, dann müssen Sie der Person vergeben, selbst demjenigen, der Sie am stärksten verletzt hat. Sind Sie die fünf Tests durchgegangen und



sind an den Fragen gescheitert? Dann machen Sie sich deshalb nicht fertig. Beten Sie darüber. Und bitten Sie Gott, dass er weiter an Ihrem Herzen arbeitet.

Autor: Rebekka Schmidt

Quelle: Livenet

http://www.livenet.ch/themen/glaube/bibel/293682-ist_der_groll_wirklich_begraben.html

 Artikel als PDF / Drucken