

# SO WIRST DU BEZIEHUNGSFRUST LOS!



## TEACHING:

Alle Jahre wieder...! Wir nähern uns Weihnachten, dem Fest der Liebe. Gerade zu Weihnachten merken wir besonders, wo Frust und Verletzungen uns vom Weihnachtsfrieden trennen. Vielleicht sind deine Eltern schon lange geschieden. Du wurdest beim letzten Teammeeting übergangen, der Autofahrer vor dir schneidet dich, der Nachbar wählt die falsche Partei. Und auch in der Kirche wurdest du verletzt und bist seitdem von Gott enttäuscht.

**Je verletztter eine Person ist, desto schwerer ist es, sie in den Arm zu nehmen.**

All diese Ereignisse summieren sich. Du trägst scheinbar 50 kg Gewichte in Form von Verletzungsgepäck. Versuch doch mal, mit dieser Last die Hände zu heben, um Gott anzubeten. Oder eine Person zu umarmen, die mit diesem Lebensballast bepackt ist. Vielleicht hast du diesen Zustand zur Normalität erklärt und dir geschworen: „Nie wieder lasse ich so etwas noch einmal zu!“. Wenn Gott dich dann in dein Calling ruft oder dir die Tür zu einem Auftrag öffnet, passt du nicht mehr hindurch.

### Verletzungen blockieren uns.

All unsere Beziehungen können unter dieser Last aus Verletzungen und Unvergebenheit zerbrechen, auch die Beziehung zu Gott. Josef aus dem ersten Teil der Bibel zeigt uns, wie wir lernen können, besser mit Verletzungen umzugehen. Er wurde von seinen Brüdern verraten, als Sklave verkauft, verleumdet und schließlich im Gefängnis vergessen. Doch er ist ein Vergebungsheld und zeigt uns in vier Schritten den Ausweg aus unserer Unvergebenheit.

- 1. Erkenne die Verletzungen an (1. Mose 45,1-2.4).** Josef hätte sich leicht rächen können, als seine Brüder in der Hungersnot zu ihm kamen. Doch was tut er? „Er weinte laut!“ Josef lässt die Emotion zu – und er lässt sie raus. Beim „Schmerz zulassen“ sind wir in Deutschland tendenziell nicht so gut. Geht zu Gott und bitte ihn um Hilfe, die kleinen Verletzungen im Alltag wahrzunehmen, bevor sie sich unbewusst auf türmen.
- 2. Gib das Recht auf Rache & Bestrafung ab.** Wir verstehen Vergebung oft falsch, aus unserem Wunsch nach Gerechtigkeit. Wir wollen nicht vergeben, denn das wäre nicht gerecht. Doch Vergeben nimmt die Schuld des anderen nicht weg, sondern bedeutet im biblischen Urtext „Loslassen“. Auch wenn ich sage: „Ich vergebe dir“, kann ich dir deine Schuld (vor Gott) gar nicht vergeben. Nur Gott allein kann Sünden vergeben.

### Vergeben heißt: Ich lasse die Last los, die mich zerstört!

- Gott fordert uns auf, die Rache ihm zu überlassen (Römer 12,17-19). Wir sollen nicht richten, denn nur Gott hat das Recht zu richten. Vergeben bedeutet nicht rechtfertigen, für gut befinden oder bagatellisieren – und auch nicht versöhnen! Jesus hat alle Last getragen und lädt dich ein, sie am Kreuz loszulassen (Matthäus 11,28-29).
- 3. Bete für die, die dich verletzt haben (Matthäus 5,44).** Die Last abzugeben, ist eine Entscheidung – aber die Emotionen kommen trotzdem zurück. Deshalb bete für deine „Feinde“, die dich verletzt haben. Feinde deiner Seele sind die Menschen, auf die deine Seele emotional reagiert. Josef betet für seine Brüder und sieht im Leid noch den Plan Gottes (1. Mose 50,19-20). Wenn du emotional wirst, bete: „Herr, segne diesen Menschen.“ Das ist am Anfang vielleicht ein sehr kurzes Gebet. Aber nach drei Wochen hat deine Seele keine Feinde mehr.
  - 4. Versöhnung:** Dazu braucht es zwei Seiten. Beide brauchen Vergebung und müssen wollen, dass es konstruktiv weitergeht. Vergebung verhindert, dass diese Lasten in mein Leben kommen – aber Versöhnung bedeutet, dass auch mein Gegenüber sich verändert. Denn nur wenn der Missbrauch endet, ist Versöhnung möglich.

# SO WIRST DU BEZIEHUNGSFRUST LOS!



## AUSTAUSCH: VERLETZUNG UND VERGEBUNG (10-20 min)

1. Was bedeutet Vergebung für dich? Welche „Vergebung ist nicht...“ Begriffe sind für dich jetzt klarer als vorher?
2. Wie gehst du mit Verletzungen durch andere um? Hast du dich schon einmal an einer Person gerächt oder sie bestraft, weil sie die verletzt hat? Wie hast du dich dabei gefühlt? Wie hat das eurer Miteinander verändert?



## STUDY / REFLEXION: GERECHTIGKEIT – FÜR MICH UND ANDERE (15-30 min)

- Lest 1. Mose 50,19-20 und Römer 12,17-19: Wenn Gott sich um unsere Gerechtigkeit kümmert, können wir mit Verletzungen anders und ganz neu umgehen. Was bedeutet das für dich persönlich?
- In Matthäus 7,3-4 spricht Jesus vom „Balken“ im Auge. Wenn wir unseren Anteil am Konflikt sehen, fällt es viel leichter zu vergeben. Vergleiche das mit deiner Handy-Kamera: Wir „zoomen“ gern den anderen ganz nah ran („Fehlerzoom“). Doch ein Klick auf den Umschaltknopf aktiviert die Frontkamera – und ich selbst bin im Fokus!



## REFLEXION / EXPERIENCE: VIER SCHRITTE ZUR VERGEBUNG (15-30 min)

Welche der vier Schritte von Josef machen dir noch Probleme?

1. „Erkenne deine Verletzung an“ → Welche Verletzung hast du bisher verdrängt, weil sie so schmerzhaft ist? Welche kleinen (aber häufigen) Verletzungen übergehst du, weil du sie für unwichtig hältst?
2. „Gib das Recht auf Rache & Bestrafung auf“ → Warum solltest du Gott deine Gerechtigkeit und die „Bestrafung“ des anderen überlassen? Wie leicht oder schwer fällt dir das, und was bedeutet es für dein Leben?
3. „Bete für die, die dich verletzt haben“ → Wer ist ein Feind deiner Seele und lässt dich nicht zur Ruhe kommen? Fertige eine Liste mit Personen an (wie in der Predigt), z.B. auf Zetteln, die ihr anschließend verbrennt, oder auf Steinen, die ihr in die Isar werft. Oder ihr behaltet die Zettel – nicht die Anklage! – um für die Leute zu beten...
4. „Versöhnung – dazu braucht es beide Seiten“ → Wenn du aus toxischen Beziehungen oder Missbrauch raus musst, ist deine Smallgroup überfordert. Nimm gern professionelle Hilfe in Anspruch und klick z.B. [hier](#).



## EXPERIENCE / GET FREE / GEBET: LISTEN & LOSLASSEN (20-40 min)

- Fertige eine „Rebellionliste“ an mit allen Widerständen zum Thema Vergebung, die in dir aufkommen. Fertige anschließend eine „Gott-ist-meine-Gerechtigkeit-Liste“ an mit allen hier genannten Bibelversen. Verbinde jetzt beide Seiten mit Linien und notiere, was jede einzelne für einen Segen in deinem Leben freisetzen kann.
- Bringt nun alle Lasten zum Kreuz und lasst sie dort los. Betet dann das Entscheidungsgebet aus der Predigt:

Gott, ich bin bereit, damit aufzuhören, so zu tun, als würde der Schmerz meiner Vergangenheit meine Gegenwart nicht beeinflussen.

Bitte vergib mir, dass ich an meiner Unversöhnlichkeit festhalte.

Heute erkläre ich, dass ich mich von dieser Unversöhnlichkeit und diesem Schmerz und dieser Wut befreien werde.

Ich vergebe \_\_\_\_\_ vollkommen im Namen Jesu und ich danke dir, dass du diese zugefügten Wunden heilst.

Ich danke dir, dass du mich heilst und befreist. Und ich erkläre, dass ich mein Recht aufgabe, diese Person zu verurteilen oder zu bestrafen.

Ich vergebe vollkommen.

Es liegt jetzt alles in deinen Händen, im Namen Jesu, Amen.