

3. Vierteljahr / Woche 08.08. – 14.08.2021

07 / Wie geht vergeben?

Was Vergebung alles nicht ist

➔ Bibel

Vergib uns unsere Schuld – so wie auch wir denen vergeben, die an uns schuldig geworden sind.
Lukas 11,4 NLB

➔ Einstieg

Alternative 1

Lege der Gruppe einige Zitate zum Thema „Vergebung“ vor, z. B. [Zitat 1](#) / [Zitat 2](#) / [Zitat 3](#) / [Zitat 4](#).
Fallen euch noch weitere Zitate und Sprüche zu Vergebung ein?

Sprecht darüber, was die Zitate aussagen, was hinter den Aussagen stecken könnte und ob ihr dem zustimmt oder nicht.

Ziel: Erste Beschäftigung mit dem Begriff „Vergebung“

Alternative 2

Seht euch den Peanuts-Cartoon mit Charlie Brown und Snoopy zum Thema „Vergebung“ an (zu [Cartoon 8/9](#) scrollen). Was denkt ihr über das Verhalten von Charlie Brown? Was über das von Snoopy? Was wird hier über Vergebung ausgesagt?

Ziel: Einführung in die Problematiken, die bei Vergebung auftreten können

➔ Thema

• Vergeben – was ist das?

➔ Was bedeutet vergeben für dich?

➔ Wie würdest du „vergeben“ oder „Vergebung“ umschreiben?

Wikipedia definiert: „Vergebung ist eine Bewältigungsstrategie, um ein tatsächliches oder angenommenes Fehlverhalten anderer mental akzeptieren zu können, ohne irgendeine Reaktion des Anderen (etwa ein Schuldeingeständnis, Reue, Entschuldigung) zu erwarten oder Gerechtigkeit (Vergeltung, Strafverfolgung) zu fordern.“

➔ Was sagt dir diese Definition? Kann man das auch einfacher sagen?

➔ Wie hast du Vergebung schon einmal erlebt?

➔ Macht es einen Unterschied für dich, ob jemand deine Entschuldigung akzeptiert oder ob dir gesagt wird: „Ich vergebe dir“?

➔ Worin siehst du einen Unterschied zwischen vergeben und verzeihen?

• Missverständnis #1: Vergeben bedeutet, den Schuldigen Recht zu geben.

➔ Hattest du schon einmal das Gefühl, einer schuldigen Person Recht zu geben, als du ihr vergeben hast?

Warum könnte das so sein?

- Wie gehst du damit um, wenn dir vergeben wird?
- Wenn jemand sagt „ich vergebe dir“ und du dir gar keiner Schuld bewusst bist – wie reagierst du darauf?
Oder wenn du dein Handeln in Ordnung findest und somit deiner Meinung nach Vergebung nicht notwendig ist? Wie reagierst du dann?
- Kann man Anderen vergeben, die sich keiner Schuld bewusst sind? Oder fällt es dann noch schwerer (da sie ja ihre Verhaltensmuster vermutlich nicht ändern werden, weil sie sich keiner Schuld bewusst sind)?
Macht es „Sinn“ ihnen trotzdem zu vergeben?

• **Missverständnis #2: Vergeben ist leicht.**

- Wann fällt es dir schwer, jemandem zu vergeben?
Wann fällt es dir leicht?
Macht es für dich einen Unterschied, um welche Person es sich handelt oder wie oft sie sich bereits falsch verhalten hat?
- „Ich vergebe dir“ zu sagen kann leicht sein. Aber es auch genauso zu empfinden?
- Wann hattest bzw. hast du Probleme mit dem Vergeben?
- Was kannst du tun, wenn es dir schwerfällt, jemandem zu vergeben?
- Gibt es Fälle, in denen du einer anderen Person sagen solltest, dass du ihr vergibst bzw. vergeben willst, auch wenn du nicht so empfindest? Wann wäre das sinnvoll? Wann wäre es nicht sinnvoll oder sogar falsch?
- Kann man vergeben (lernen), auch wenn sich das Innerste dagegen sträubt?
- Wie ist es mit Vergebung bei dir selbst: Was ist, wenn du der Meinung bist, etwas komplett vermasselt zu haben – kannst du dir selbst vergeben?

• **Missverständnis #3: Vergeben heißt vergessen.**

- Hat man nur wirklich vergeben, wenn man vergessen hat?
- Können Gefühle ein Maßstab für Vergebung sein?
- Was erwartest du von der Person, nachdem du ihr vergeben hast?
Was erwartet die/der andere, wenn sie/er dir vergeben hat?
- Heißt vergeben immer, dass danach alles wieder gut und wie vorher ist?
Muss Vergebung immer dazu führen, dass eine Beziehung wieder funktioniert?
- Wann kann es notwendig sein, zu vergeben, obwohl man nicht vergessen kann? Welche konkreten Beispiele fallen dir ein?
- Was, wenn ich vergessen möchte, nachdem ich vergeben habe, und das Thema immer wieder hochkommt? Wohin mit dem Schmerz, der Wut ...?
- Kann man auf Befehl vergessen?

• **Missverständnis #4: Indem ich nicht vergebe, bestrafe ich die Schuldigen.**

- Inwiefern kann ich die/den Schuldigen bestrafen, wenn ich nicht vergebe?
Wie äußert sich das?
- Wie fühlt es sich an, wenn dir jemand etwas angetan hat und du dich weigerst, ihr/ihm zu vergeben?
- Oft bekommt die schuldige Person gar nicht mit, ob ich ihr vergeben habe oder nicht – oder es ist ihr egal. Muss die/der Andere wissen, dass ich ihr/ihm vergeben habe? Warum oder warum nicht?
Muss sie/er einsehen, dass sie/er meine Vergebung braucht?



Wenn ich nicht vergebe, bin ich nachtragend. Ich trage jemandem etwas nach. Bildlich gesehen spannend, wie ich da hinter jemandem hergehe und ihm ein „Päckchen“ nachtrage. Das kann ganz schön anstrengend, belastend und frustrierend sein auf Dauer, wenn man sein „Päckchen“ nicht loswird.

➤ Nichtvergeben ist Selbstbestrafung! Was spricht für diese Ansicht, was dagegen?

• Gott ist der „Obervergeber“

➤ In der Bibel geht es immer wieder ums Vergeben. Welche Aussagen fallen dir spontan ein? Was sagen dir diese Bibelstellen übers Vergeben?

Vermutlich einer der bekanntesten Verse zu diesem Thema findet sich im Vaterunser: „Vergib uns unsere Schuld – so wie auch wir denen vergeben, die an uns schuldig geworden sind“ (Lukas 11,4 NLB).

➤ Welche Gedanken kommen dir, wenn du das liest?

Welcher Zusammenhang wird in diesem Text hergestellt?

➤ Was bedeutet das für dich, wenn du als Christ/-in leben möchtest?

Hast du eine moralische Pflicht zu vergeben?

Bist du als Christ/-in gescheitert, wenn du nicht vergibst?

Musst du als Christ/-in alles, was dir angetan wurde, vergeben?

➤ Wie kann Gott dir helfen, wenn du anderen nicht vergeben kannst?

➤ Kann Gott dir vergeben, wenn du nicht vergeben kannst?

Gott ist bereit, dir alles zu vergeben, was bei dir schiefgelaufen ist!

Mehr noch: Er hat dir schon vergeben!

Das kannst du ruhig glauben, das steht nämlich genau so in der Bibel:

Er hat uns alle unsere Schuld vergeben. (Kolosser 2,13 NLB)

➤ Ausklang

Zusammenfassung – Ausblick (Was ist dir wichtig geworden?) – Gebet

