

Andere durch Vergebung leiten

Dieses Arbeitsblatt gibt einige Richtlinien und Hinweise für alle, die andere durch den Prozess der Vergebung leiten möchten, wie er auf dem Arbeitsblatt "Schritte der Vergebung" erklärt ist. Kurz gesagt ist deine Rolle dabei, den anderen durch die fünf Schritte zu begleiten, so dass er vollständig vergeben kann. Lies das Arbeitsblatt "Die Rolle des Helfers" für mehr Details.

Bevor du weitermachst

Voraussetzung ist, dass du vertraut bist mit "Schritte der Vergebung". Nimm dir Zeit für die Übung am Schluss und frage: "Gott, wem soll ich vergeben?"

Stelle sicher, dass du alle Dinge geklärt hast, bevor du anfängst, andere durch Vergebung zu leiten. Sonst führen deine Verletzungen dazu, dass du schlechter auf Gott und auf die andere Person hören kannst, besonders wenn sie mit ähnlichen Situationen zu kämpfen haben. Das kann dazu führen, dass du denjenigen nicht durch Vergebung führen kannst oder sogar verletzt.

Besprich mit deinem Trainer: Wie bereit hält er dich, andere zu leiten? Was sind deine nächsten Schritte?

Durch Schritte 1-3 leiten

Höre gut zu, wenn derjenige durch diese Schritte geht. Wenn du das Gefühl hast, dass wichtige Aspekte fehlen, dann hilf ihm, indem du gute Fragen stellst. Zum Beispiel kommen oft die Gefühle von Menschen zu kurz (Schritt 2): Jemand nennt etwas (z.B. "Ich habe mich ignoriert gefühlt. Ich habe mich missverstanden gefühlt."), aber das sind noch nicht die eigentlichen Gefühle, die darunter liegen. In diesem Fall kannst du nachfragen, wie er sich gefühlt hat. Es kann dabei hilfreich sein, einen Bereich von Gefühlen vorzuschlagen ("Warst du eher wütend oder mehr traurig?")

Frage nach jedem Schritt, ob wir jetzt alles dazu benannt haben oder ob es noch etwas hinzuzufügen gibt. Es ist eine gute Idee, nach den drei Schritten alles zu wiederholen und zusammenzufassen, was derjenige genannt hat. Achte darauf, dass du nicht interpretierst oder urteilst, sondern seine Worte dabei verwendest ("spiegeln").

Durch Schritte 4 und 5 leiten

Für Schritt vier ist es meist hilfreich, wenn du anfängst zu beten. (Zum Beispiel: „Gott, wir kommen zu dir als den Richter. Danke, dass wir alle diese Ungerechtigkeiten vor dich bringen können. Jesus, bitte hilf du _____ in diesem Prozess.“) Übergib nun an den anderen, dass er anfangen kann, die Ungerechtigkeit vor Gott anzuklagen. Viele haben so etwas noch nie gemacht und da ist es am besten, wenn du Gebet vorsprichst und denjenigen nachbeten lässt. Wenn derjenige fertig mit den Anklagen ist, dann lass ihn fragen: "Heiliger Geist, was soll ich noch auf die Liste der Anklagen setzen?" Oft zeigt Gott noch weitere Aspekte, die zur Verletzung gehören. Lass denjenigen diesen Punkt auch mit anklagen und wieder Gott fragen, ob es noch mehr gibt, bis er nichts mehr von Gott hört und das Gefühl hat, dass jetzt "wirklich alles auf dem Tisch ist".

Beispiel eines häufigen Fehlers und wie du damit umgehen kannst

Die Person hat alle Ungerechtigkeiten angeklagt und fährt jetzt fort: "Gott, bitte segne denjenigen und hilf mir zu vergeben. Amen." Jetzt kannst du fragen: "Bist du bereit, jetzt die Entscheidung zu treffen und zu sagen 'Ich vergebe ____'?" Wenn derjenige dafür bereit ist, dann bete vor und lass ihn wiederholen: "Gott, ich lasse nun alle Anklagen los und übergebe die ganze Angelegenheit in deine Hände. Ich vergebe ____."

Hinweise für spezielle Situationen

Eltern vergeben: In vielen Kulturen ist es ein Tabu, etwas schlechtes über die Eltern (oder andere ranghöhere Personen) zu sagen. Manche kämpfen mit dem Schritt, die Sünde zu benennen. So kannst du ihnen helfen:

- Erkläre, dass niemand ohne Sünde ist und dass das auch für die Eltern gilt. Vielleicht waren sie wunderbare Eltern, aber es ist trotzdem eine Tatsache, dass sie nicht perfekt sind.
- Lass die Person zunächst seine Eltern ehren und gute Dinge über sie aussprechen, bevor ihr zu den negativen Dingen geht und Anklage erhebt.

Viele Verletzungen über längere Zeiträume: Wenn es um langjährige Beziehungen geht, gibt es oft eine lange Liste von verletzenden Erlebnissen. Es kann eine gute Idee sein, dass die andere Person sich auf die Gebetszeit vorbereitet, indem sie eine Liste mit den einzelnen Situationen und Verletzungen aufschreibt. Wenn ihr euch trifft, dann kann sie alle diese Ungerechtigkeiten in Schritt vier vor Gott bringen. Es kann auch wiederholte Verletzungen von jeweils gleicher Art geben. Wenn sie alle dem selben Muster folgen, dann ist es nicht notwendig, durch alle einzeln zu gehen. Es reicht aus, die erste Situation dieser Art zu finden ("Gott, was war die erste Situation dieser Art?") und zu helfen, diese zu vergeben. Danach sollte der Schmerz aller folgenden Situationen auch verschwunden sein.

Gott vergeben: Manchmal ist Menschen nicht bewusst, dass sie wütend auf Gott sind, weil sie glauben, dass es nicht okay ist, so zu denken. Oder sie trauen sich nicht, ihre Gedanken laut auszusprechen. Dann können wir ihnen zunächst folgendes erklären:

- Wir lösen das Problem nicht durch Ignorieren oder Unterdrücken, sondern wir müssen ehrlich mit uns selbst sein.
- Gott kennt sowieso die Gedanken in ihrem Herzen und die Anklagen gegen ihn.
- Gott möchte, dass die Verletzten und Erschöpften zu ihm kommen. Er ist stark und vollkommen genug, um mit unseren Anschuldigungen ihm gegenüber umzugehen.

Dann kannst du durch alle fünf Schritte gehen. Im vierten Schritt spricht derjenige alle Anklagen aus, die er gegen Gott hat und in Schritt fünf entscheidet er sich, alle diese Dinge loszulassen und in Gottes Hände zu übergeben. Man kann auch beten "Ich vergebe dir, Gott."

Sich selbst vergeben: Im Wesentlichen leitest du durch den Prozess wie bei "normalen Verletzungen" auch. Der Unterschied ist, dass der Schuldige, dem sie vergeben müssen, sie selbst sind. Außerdem muss derjenige umkehren von den Dingen, wo er gesündigt hat und dafür, dass er sich selbst angeklagt hat. Nach den ersten drei Schritten geht es weiter mit Buße: Lass denjenigen aussprechen, was er falsch gemacht hat (Sünde bekennen) und Gott um Vergebung bitten. Frage dann: "Bist du dir sicher, dass Gott dir nun vergeben hat?"

Wenn derjenige sich unsicher ist, dann musst du erst dieses Problem lösen (evtl. das Evangelium nochmal erklären, bis er es ganz versteht; 1. Johannes 1,9 lesen; vielleicht hat er auch noch manche Teile seiner Sünde nicht genannt usw.) Wenn derjenige weiß, dass Gott ihm vergeben hat, dann leite ihn durch Schritt 5 und lass ihn aussprechen, dass er sich selbst vergibt (indem er zu sich selbst sagt: "Ich vergebe dir.")

Wie es nach Schritt 5 weitergeht

Wer alle Schritte gegangen ist, sollte sich jetzt spürbar anders fühlen. Vergebung ist nicht abstrakte Theorie, sondern da sind gerade wirklich Dinge im Herzen passiert und derjenige hat in diesen Bereichen jetzt Freiheit gewonnen. Aber häufig sind wir noch nicht fertig, denn die Anklagen, die derjenige mit sich getragen hatte, haben Spuren in seiner Seele hinterlassen:

- Häufig hat derjenige angefangen, Lügen über Gott, sich selbst und andere zu glauben.
- Wahrscheinlich hat derjenige gesündigt, weil er andere schlecht behandelt hat (absichtlich oder unabsichtlich)

Lass den anderen fragen, "Gott, welche Lüge habe ich dadurch über dich gelernt?" Du kannst denjenigen auch konkreter nach Lügen fragen lassen über Vater Gott (besonders nachdem sie ihrem Vater vergeben haben), über Jesus (besonders nachdem sie Geschwistern oder Freunden vergeben haben) oder über den Heiligen Geist (besonders nachdem sie ihrer Mutter vergeben haben). Nachdem derjenige die Lüge erkannt hat:

- soll er Gott um Vergebung bitten, dass er die Lüge geglaubt und mit ihr zusammengearbeitet hat,
- die Lüge Gott geben und
- fragen, "Gott, was ist die Wahrheit stattdessen?"

Lass denjenigen fragen, "Welche Lüge habe ich dadurch über mich gelernt?" und fahre wie oben fort.

Oft ist es auch eine gute Idee, dass derjenige in den nächsten Wochen die Person segnet, der er vergeben hat.

Kenne deine Grenzen – eine Warnung

Es ist eine Ehre und ein Vorrecht, anderen beim Vergeben zu helfen, aber dabei ist Weisheit notwendig:

- Fühlst du dich bereit und bist du vorbereitet, die Person durch Vergebung zu leiten? Wenn nicht, suche nach einer Alternative (anderwann; eine weitere Person unterstützt an deiner Seite; an jemanden mit mehr Erfahrung abgeben ...)
- Ist es der richtige Zeitpunkt und der richtige Ort dafür? Ist ausreichend Zeit? Sind alle Beteiligten bereit, jetzt durch den Prozess zu gehen? Im Zweifelsfall kannst du und/oder die Person fragen, "Gott, ist das der richtige Zeitpunkt, dieses Thema anzugehen?"
- Wenn es um möglicherweise traumatische Erlebnisse wie Missbrauch geht, dann sei sehr vorsichtig und prüfe, ob du wirklich weißt, was du hier tust. Diese Erinnerungen können in der Seele eingekapselt sein und sind für denjenigen nicht zugänglich (Indiz: die Person hat keine Erinnerungen, was genau passiert ist). Wenn das der Fall ist, dann reicht das Wissen über Vergebung nicht aus, um denjenigen in die Freiheit zu führen! Suche jemanden, der Erfahrung darin hat, innere Personen (Seelenteile) zu integrieren. Wenn wir mit jemandem ein Trauma anreißen, aber dann nicht damit umgehen können, wird es demjenigen danach höchstwahrscheinlich schlechter gehen als zuvor.

Menschen durch Vergebung zu leiten ist ein starker Ausdruck von Gottes Reich. Der Teufel verliert Einfluss und deshalb ist es immer ein geistlicher Kampf. Es ist wichtig, dass du dir dessen bewusst bist und weißt, wer du bist. Kläre immer, was Gott von dir will und was nicht dein Auftrag ist.

Anhang A: Der Prozess der Versöhnung

Vergeben ist nicht abhängig von der Person, die die Verletzung verursacht hat. Es ist jedoch auch möglich, gemeinsam mit der schuldigen Person durch den Prozess der Vergebung zu gehen. Dafür ist es jedoch notwendig, dass dieser sich darauf einlässt und bereit ist, seine Schuld einzugestehen und um Vergebung zu bitten. Wenn das der Fall ist, dann ist ein Treffen gemeinsam sehr gut, weil beide Seiten dadurch heiler werden und die Beziehung wiederhergestellt werden kann. Wenn jedoch abzusehen ist, dass der Schuldige nicht bereit ist, Schritte zu gehen und um Vergebung zu bitten, dann sollte er nicht dabei sein – es würde nur zu weiteren Verletzungen führen.

Die Schritte der Vergebung zusammen mit der schuldigen Person

- Es ist sehr wichtig, einen Helfer dabei zu haben. Selbst wenn beide Seiten sich versöhnen wollen, sind sie oft alleine nicht dazu in der Lage, ohne sich wieder neu zu verletzen.
- In vielen Situationen ist es empfehlenswert, erst die eine Person allein durch die Schritte der Vergebung zu führen und danach bei der Versöhnung zu helfen. Dies ist dann einfacher, weil der Schmerz bereits nicht mehr da ist.

Der Prozess ist im Wesentlichen gleich, der Unterschied liegt nur darin, dass der Schuldige nach jedem der ersten drei Schritte wiederholt, was er gehört hat und später um Vergebung bittet. Schritt vier ist normalerweise nicht notwendig.

Die verletzte Person	Die schuldige Person
1) Was ist passiert?	1) Was ist passiert.
2) Was hat mich verletzt? Was sind meine Gefühle?	2) Wiederholen, was das mit dem anderen gemacht hat, bis er sieht: Ich sehe es und habe verstanden, wie schlimm es war.
3) Unrecht beim Namen nennen	3) Unrecht beim Namen nennen
	Es tut mir leid. Vergibst du mir?
5) Ich vergebe dir.	