

# Sünde bekennen und Umkehren

Wir Menschen sind meist wenig begeistert über unbequeme Wahrheiten. Das gilt besonders dann, wenn es um uns selbst geht und wir uns verändern müssten. Viel lieber suchen wir die Probleme bei anderen und reden darüber, was andere ändern müssten. Aber wenn wir ehrlich sind, dann finden wir in unserem Leben jeden Tag Gedanken, Worte oder Taten, die nicht gut sind.

Statt der Wahrheit ins Auge zu schauen, reagieren wir gerne in einer der drei folgenden Weisen.

Die erste häufige Strategie ist Ignorieren: Wir kehren die ganze Sache unter den Teppich und versuchen, die Sünde zu verheimlichen. Weil wir zu stolz sind, Vergebung zu erbitten oder weil wir uns schämen, tun wir so, als wäre nichts gewesen.

Oder wir reagieren, indem wir uns mit anderen vergleichen und feststellen, dass die anderen ja auch nicht besser sind: „Ist doch nicht so schlimm. Ist doch ganz normal.“

Als dritte mögliche Reaktion rechtfertigen wir uns, dass die äußeren Umstände oder die Vergangenheit Schuld sind und wir ja gar nicht anders können.

Diese Strategien sind ein Ausdruck unserer Bequemlichkeit und der Versuch, unser Gesicht zu wahren. In Wahrheit führen sie uns jedoch immer tiefer in einen Sumpf von weiterem Unrecht und größeren Lügengebäuden, damit die Sache nicht doch auffliegt. Wir leben in Angst davor, dass die Wahrheit ans Licht kommt. Gleichzeitig lassen wir unser Gewissen abstumpfen und nehmen immer weniger wahr, wie sehr wir eigentlich uns selbst und anderen schaden.

*Wer seine Sünden verheimlicht, dem wird es nicht gut gehen. Aber wenn er sie bekennt und davon lässt, wird er Barmherzigkeit finden.* (Sprüche 28,13)

## Was ist Sünde?

Zum einen wird der Begriff Sünde allgemein verwendet als eine Macht, die die Welt und die Menschen beherrscht. Durch sie sind wir getrennt von Gott, aber er bietet uns einen Weg an, wie wir von dieser Macht der Sünde gerettet werden können. Wenn wir dieses Angebot annehmen, dann gibt Gott uns ein neues Leben – wir werden „wiedergeboren“.

Zum anderen bezeichnet der Begriff Sünde konkrete einzelne Verstöße gegen Gottes Anordnungen. Gott allein steht es zu, zu definieren, was gut und was böse ist. Er hat Regeln aufgestellt, die auch zu unserem eigenen Schutz dienen. Dabei geht es nicht nur um unser Verhalten selbst. Alles, was wir tun, beginnt vorher schon in unseren Gedanken und Wünschen. Jesus erklärt das in Matthäus 5,27-28:

*Ihr wisst, dass es heißt „Du sollst nicht die Ehe brechen!“ Ich aber sage euch: Jeder, der eine Frau mit begehrllichem Blick ansieht, hat damit in seinem Herzen schon Ehebruch mit ihr begangen.*

Gott möchte, dass wir vollkommen sind (Matthäus 5,48). Es geht also nicht nur darum, falsches zu vermeiden, sondern auch Unterlassung von Gutem ist bereits ein Problem: „*Wer also weiß, was richtig ist, und tut es nicht, für den ist es Sünde.*“ (Jakobus 4,17).

Sünde sind also alle Gedanken, Worte und Taten, die Gottes Anweisungen widersprechen.

Wenn du noch nicht von neuem geboren bist oder dir nicht sicher bist: Gehe die Arbeitsblätter „Gottes Geschichte“ sowie „Taufe“ durch, die den Prozess der Wiedergeburt genauer erklären.

## Die Konsequenzen von Sünde

Wir können gegen uns selbst, gegen andere und gegen Gott sündigen. Dabei ist jede Sünde gegenüber uns selbst oder gegenüber anderen auch automatisch eine Sünde gegenüber Gott, weil wir uns nicht an seine Gebote zum Umgang mit Menschen gehalten haben. Die Konsequenzen von Sünde können unterschiedlich schlimm sein je nachdem, wer davon betroffen ist: Ist es nur in meinen Gedanken passiert? Habe ich gehandelt und andere Menschen müssen unter den Folgen leiden? Oder habe ich sogar bewusst andere mit in meine Sünde hineingezogen?

Wenn wir nicht das tun, was Gott möchte, dann tun wir das, was der Teufel möchte. Er möchte immer genau das Gegenteil von dem, was Gott möchte. Wenn wir sündigen, dann öffnen wir dem Teufel eine Tür und geben ihm Einfluss in unserem Leben. Anders ausgedrückt: Sünde zieht immer Fluch nach sich (Beispiele: Wer lügt, wird misstrauisch. Gier führt zu ständiger Unzufriedenheit. Schuldgefühle lähmen uns). Der einzige Weg, diesen Fluch abzuwenden und diese Tür wieder zu schließen: Sünde bekennen und uns komplett von ihr abwenden.

# Schritte der Umkehr

## 1. Erkennen

Ich versuche nicht länger, die Sache schönzureden, sondern werde ganz ehrlich: Das, was ich getan habe, war falsch. Es war auch keine Kleinigkeit, die man einfach ignorieren könnte, sondern hat schlimme Konsequenzen für mich und andere. Nun übernehme ich Verantwortung dafür.

## 2. Bekennen

Ich sage Gott meine Schuld und dass es mir leid tut. Wenn ich an anderen Menschen gesündigt habe, dann bekenne ich vor ihnen meine Schuld. Ich bitte um Vergebung.

## 3. Wiedergutmachen

Wenn andere durch meine Sünde zu Schaden gekommen sind, dann muss ich mich auch darum kümmern, diesen Schaden so gut wie möglich wieder gut zu machen. Wenn ich versuche, das zu vermeiden, dann ist das ein Zeichen dafür, dass ich meine Tat nicht aufrichtig bereue.

## 4. Erneuert denken und handeln

Nachdem ich mich von der Sünde abgewandt habe, wende ich mich nun dem zu, was Gott stattdessen möchte. Ich überprüfe mein Denken und meine Gewohnheiten und fange an, nach seinen Vorstellungen zu denken und zu handeln. Ich bitte ihn um seine Hilfe dabei.

Frage zum Schluss: *Bin ich mir sicher, dass Gott mir die Sache vergeben hat?*

Wenn deine Antwort nein lautet, dann nimm die Unterstützung eines Helfers in Anspruch.

*Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht; er vergibt uns die Sünden und reinigt uns von allem Unrecht.* (1. Johannes 1,9)

## Weitere Hinweise

**In welchem Rahmen soll Sünde bekannt werden?** Sünde muss immer den Menschen bekannt werden, die von ihr und ihren Folgen betroffen sind. Wenn viele Menschen betroffen sind oder meine Sünde mich für meine Rolle (z.B. als Leiter) disqualifiziert, muss ich es vor allen oder öffentlich bekennen. Wenn ich dagegen nur in Gedanken gegen jemanden gesündigt habe, sollte ich nur Gott um Vergebung bitten und nicht jener Person davon erzählen. Wenn du unsicher bist, welcher Rahmen angemessen ist, dann frage die Person, die dich in diesem Prozess unterstützt.

**Einen Helfer hinzunehmen:** Alleine fällt es uns oft sehr schwer, konsequent alle notwendigen Schritte zu gehen. Wenn Sünde kein Geheimnis mehr ist, verliert sie ihre Kraft. Deshalb empfiehlt Jakobus 5,16, diese Schritte nie allein zu gehen: *„Bekennet einander eure Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet.“*

**Unser Gewissen:** Wie eine innere Stimme kann unser Gewissen uns warnen, wenn wir gegen Regeln verstoßen. Es wird geprägt von dem Umfeld, in dem wir aufwachsen und was darin als „richtig“ und „falsch“ gilt. Dies entspricht jedoch nicht immer Gottes Standards. Das heißt: Wir dürfen uns nicht allein auf unser Gewissen verlassen. Manchmal kann unser Gewissen falschen Alarm geben, in anderen Bereichen dagegen kann es abgestumpft sein und uns nicht warnen, obwohl die Sache in Gottes Augen Sünde ist. Wir müssen mit Gott klären, ob er etwas als Sünde betrachtet und unser Denken und Fühlen dementsprechend von ihm verändern lassen.

## Mich selbst prüfen

*Lies Galater 5,19-21. Nimm dir zwei Minuten Zeit, Gott die folgende Frage zu stellen und dir Notizen zu machen:*

**Gott, wo habe ich gegen dich und andere gesündigt?**

**Umsetzung:** *Welche Dinge möchte ich zuerst angehen? Wer soll mich dabei unterstützen? Klärt das weitere Vorgehen!*