

# Schritte der Vergebung: Trainingshinweise

## Das Arbeitsblatt „Schritte der Vergebung“ unterrichten

Das Arbeitsblatt ist sowohl für Gläubige als auch für Nicht-Gläubige gedacht (das ist der Grund, warum keine Bibelstellen zitiert werden). Es konzentriert sich darauf zu erklären, wie Vergeben funktioniert und wie wir vollständig vergeben können, so dass keine Reste der Verletzung übrig bleiben. Es enthält keine Diskussion darüber, warum wir vergeben sollen. Aber es ist so, dass viele Menschen durch das Lesen des Arbeitsblattes Motivation bekommen, anderen zu vergeben. Die meisten sind dankbar für die Theorie, aber natürlich ist das Ziel die Anwendung, damit Menschen die Kraft der Vergebung erleben und die Freiheit kennenlernen, die daraus entsteht.

Anwendungsmöglichkeiten:

- Mit einer einzelnen Person, die bereits ausgedrückt hat, dass sie von Verletzungen frei werden möchte (wir empfehlen, zuerst das Arbeitsblatt mit demjenigen durchzugehen, mindestens bis zu den fünf Schritten der Vergebung, damit er/sie wirklich weiß, was er zu tun hat).
- In Kleingruppen und Hausgemeinden (Gehe zunächst das Arbeitsblatt durch und idealerweise kannst du danach eine Person durch den Prozess führen, während die anderen beobachten)
- Größere Trainingsveranstaltungen in Gemeinden (stelle sicher, dass du genügend Helfer mitbringst, die Menschen durch den Prozess führen können)
- Mit Gruppen von Nicht-Gläubigen als eine Art von Evangelisation

Je mehr Vertrauen in einer Gruppe da ist, desto einfacher fällt es jemandem, davon zu erzählen, wo er verletzt wurde. Es ist also immer eine gute Idee, den Workshop in einer bestehenden Gruppe einzusetzen.

## Was Vergebung nicht ist

Da der Platz beschränkt ist und wir uns auf die positive Erklärung von Vergebung konzentrieren wollten, ist dies nicht auf dem Arbeitsblatt enthalten. Es kann jedoch sehr wichtig sein, dass du Missverständnisse über Vergebung ansprichst und ausräumst, die Menschen daran hindern, zu vergeben.

- Vergebung ist nicht dasselbe wie Versöhnung. Es kann sein, dass Versöhnung und Wiederherstellung der Beziehung nicht möglich ist, zum Beispiel weil die andere Person das nicht möchte oder keinerlei Kontakt mehr besteht. Vergebung ist immer möglich. (Versöhnung bedeutet zusammengefasst, dass zwei oder mehr Leute sich gegenseitig um Vergebung bitten und sich gegenseitig vergeben)
- Vergeben ist nicht Vergessen. Es ist nicht möglich zu vergessen, aber nach dem Vergeben ist die Erinnerung daran nicht mehr schmerzhaft.
- Vergeben heißt nicht, dass ich der anderen Person danach wieder genauso vertrauen muss wie vorher. Es kann sehr weise sein, nach dem Vergeben gesunde Grenzen zu setzen (siehe Beispielgeschichte „Die geborgte Gitarre“)
- Vergebung bedeutet nicht, Sachen unter den Teppich zu kehren.
- Vergebung bedeutet nicht zu sagen „das war ja nur eine Kleinigkeit“.
- Zu vergeben bedeutet nicht, schwach zu sein.
- Vergeben heißt nicht unbedingt, dass ich auf rechtliche Schritte verzichte.

### Beispielgeschichte: Die geborgte Gitarre

Stell dir vor du besitzt eine schöne Gitarre und ich frage dich, „Kann ich mal bis morgen deine Gitarre ausleihen?“ Du antwortest, „Natürlich, aber bitte geh vorsichtig mit ihr um.“ Am nächsten Tag bringe ich die Gitarre zurück, aber nun hat sie einige Kratzer. Ich sage nur, „Das passiert halt, ich habe ja kleine Kinder. Aber mach dir nichts draus, sie klingt immer noch genauso wie vorher.“ Du bist wütend und traurig. Aber schließlich entscheidest du dich, mir zu vergeben, denn weiter ärgerlich zu sein ist auch nicht hilfreich.

Eine Woche später komme ich wieder und frage: „Kann ich deine Gitarre wieder ausleihen?“ Es ist deine Gitarre und du hast die Freiheit, sie mir zu geben oder eben auch nicht. Du hast mir vergeben, aber da du gelernt hast, dass ich nicht gut mit deiner Gitarre umgehe, wirst du sie mir vermutlich nicht noch einmal geben!

## **Das Arbeitsblatt effektiv unterrichten**

- Gib jedem eine Kopie des Arbeitsblattes. Du kannst auch jedem zwei Kopien geben zusammen mit der Herausforderung, dass jeder beten und überlegen soll, an wen er das weitergeben kann. Wenn jemand eine andere Muttersprache hat, gib ihm das Arbeitsblatt wenn möglich auch in seiner Muttersprache.
- Lass die Teilnehmer Abschnitt für Abschnitt laut vorlesen. Mache eine Pause nach jedem (oder jedem zweiten) Abschnitt, um Raum für Fragen zu schaffen und eventuell Hinweise und Beispiele hinzuzufügen.
- Achte auf die Zeit und stelle sicher, dass genügend Zeit bleibt für den Schlussteil „Mich selbst prüfen“.
- Menschen lernen am meisten, wenn sie den Prozess selbst durchgehen oder sie zumindest beobachten können, wie du jemand anderen durch die Schritte der Vergebung leitest. Dafür ist jedoch mehr Erfahrung notwendig, besonders um jemanden durch den Prozess der Vergebung zu leiten, während der Rest der Gruppe beobachtet. Mach das nur, wenn du dich sicher fühlst und weißt, was du tust! Bitte deinen Trainer, dich darauf vorzubereiten.

## **Hinweise und gute Beispiele: Schritt für Schritt durch das Arbeitsblatt**

### **Nach dem ersten Abschnitt (der Einleitung)**

Es ist eine gute Idee, nach der Einleitung ein kurzes Beispiel zu machen. Beispiel:

„Du hast einem guten Freund ein persönliches Geheimnis erzählt. Aber er hat getratscht und es anderen weitererzählt. Du bist richtig wütend.“

Die erste (falsche) Reaktion: Du glaubst „ich kann gar niemandem mehr vertrauen“ und hörst auf, irgendwelche persönlichen Dinge anderen zu erzählen. Du baust eine Mauer um dich herum auf, um dich zu schützen, aber in Wahrheit verletzt du dich selbst noch mehr, indem du dich isolierst.

Die zweite (falsche) Reaktion: Du möchtest es ihm heimzahlen, damit er erlebt, wie schlimm das war, was er dir angetan hat. Du sinnst auf Rache, aber dabei denkst du ständig wieder an diese Sache und bist überhaupt nicht frei. Außerdem häufst du weitere Sünde an.

### **Nach dem zweiten Abschnitt („Was heißt Vergeben?“)**

Frage nach, ob es Fragen gibt und kläre Missverständnisse. Hier kannst du auch manche der Punkte aus dem Abschnitt „Was Vergebung nicht ist“ (siehe oben) weitergeben. Besonders der Unterschied zwischen Vergebung und Versöhnung ist für die meisten neu und hilfreich.

### **Nach dem dritten Abschnitt („Schritte der Vergebung“)**

Unterbrich unbedingt nach diesem Abschnitt und stelle die Frage: „Welcher dieser fünf Schritte ist für dich persönlich am schwierigsten?“ Lass jeden diese Frage beantworten. Damit fängt jeder an, sich wirklich damit auseinanderzusetzen, was all das für ihn persönlich bedeutet.

Es ist auch eine gute Idee, ein kurzes Beispiel zu machen. Du kannst dabei auf die Veranschaulichung vom Anfang zurückkommen:

1. Ich habe meinem Freund etwas persönliches anvertraut und er hat es anderen weitererzählt, ohne mich vorher zu fragen.
2. Ich bin richtig wütend. Es ist mir sehr peinlich und ich schäme mich, weil jetzt andere auch davon wissen.
3. Es war falsch von ihm zu tratschen und anderen davon zu erzählen, ohne mich zu fragen.
4. Ich fange an zu beten: „Gott, ich komme vor dich als den Richter und erhebe Anklage gegenüber meinem Freund: Er hat getratscht und ohne mich zu fragen anderen mein Geheimnis weitererzählt. Ich bin richtig wütend und schäme mich.“
5. Jetzt bete ich: „Okay, Gott, jetzt übergebe ich die ganze Sache in deine Hände und lasse sie los. Ich werde es ihm nicht mehr vorhalten. Ich vergebe meinem Freund.“

### **Nach dem vierten Abschnitt („Ungerechtigkeit vor Gott anklagen“)**

Die meisten haben noch nie auf diese Weise mit Gott geredet und finden das vielleicht auch merkwürdig. Du kannst folgende Punkte erklären:

Wenn ich fragen würde, „Glaubst du, dass Gott Richter ist?“ würden die meisten zustimmen. Aber wenn ich frage, „Was bedeutet das in deinem Leben?“ hätten die meisten wahrscheinlich kaum eine Antwort außer „Naja, wenn ich eines Tages sterbe, dann werde ich vor ihm stehen und er wird

mich richten?!“ Das ist richtig, aber die Tatsache, dass Gott Richter ist, bedeutet mehr! Das hier ist die praktische Umsetzung: Wir haben das Recht, Ungerechtigkeit vor Gott anzuklagen und mit ihm in seiner Rolle als Richter umzugehen. Wenn wir das noch nie gemacht haben, dann haben wir vermutlich diesen Aspekt von Gottes Wesen noch gar nicht richtig verstanden.

### **Nach dem fünften Abschnitt („Weitere Hinweise“)**

Mögliche Erläuterungen zu diesen Hinweisen:

**Einen Helfer hinzunehmen:** Das Problem ist, dass viele Menschen keine guten Helfer sind. Drei typische Reaktionen von **schlechten Helfern**:

1. Du erzählst, was passiert ist und was du getan hast und derjenige fängt an, dich zu verurteilen: „Was?! So hast du reagiert?! Das war doch klar, dass das keine gute Idee ist!“  
→ Okay, ich glaube, ich erzähle dir lieber nicht mehr.
2. Du erzählst z.B. davon, wie verletzt du von deiner Ex-Freundin bist. Derjenige fängt an, seine eigene Geschichte zu erzählen, wie er auch von seiner Ex-Freundin verletzt wurde, vielleicht sogar noch mit der Bemerkung „Ja weißt du, so sind halt alle Frauen.“  
→ Das hilft mir gar nicht weiter, im Gegenteil.
3. Derjenige überschüttet dich mit Mitgefühl: „Das ist so schlimm, was du erlebt hast. Ich fühle mit dir und bin so traurig, das muss ja schrecklich gewesen sein! Komm, ich nehme dich in den Arm. Das war ja sooo schlimm!“  
→ Ein gewisses Maß an Mitgefühl ist gut, aber das allein hilft mir nicht, frei von der Verletzung zu werden.

Ein **guter Helfer** hört aktiv zu und verurteilt dich nicht, sondern führt dich vorsichtig durch diese Schritte und bringt dich in Kontakt mit Gott, damit du frei werden kannst (siehe Arbeitsblatt „Die Rolle des Helfers“).

**Eigene Schuld:** Du kannst eine persönliche Geschichte erzählen, wie sich dieser Punkt in deinem Leben gezeigt hat.

**An der Vergebung festhalten:** Es ist eine sehr gute Idee, zur Veranschaulichung so etwas wie die folgende „Abschlussfeier“-Geschichte zu erzählen:

Deine Schulzeit nähert sich dem Ende und bald ist die Abschlussfeier. Du erzählst deinen Eltern davon und lädst sie ein. Dein Vater antwortet, „Klar, wir kommen!“

Bei der Abschlussfeier ist jeder feierlich angezogen und alle sind da: Alle deine Freunde sind mit ihren Eltern gekommen. Aber wer ist nicht da? Dein Vater. Du bist sehr enttäuscht und ärgerst dich. Danach möchtest du aber frei von diesen Gefühlen werden und gehst durch die Schritte der Vergebung, um deinem Vater zu vergeben.

Aber später fällt dir auf, dass das in Wahrheit ein wiederkehrendes Muster mit deinem Vater war: Er hat dir etwas versprochen und dann sein Wort nicht gehalten. Wenn du ihn wirklich gebraucht hättest, war er beschäftigt. Du hast ihm vergeben, dass er nicht zur Abschlussfeier kam, aber es gab weitere ähnliche Situationen. Um auch von diesen Verletzungen frei zu werden, musst wieder du durch die Schritte der Vergebung gehen und ihm die anderen Male vergeben, wo er an dir schuldig geworden ist.

### **Nach dem letzten Abschnitt („Mich selbst prüfen“)**

Kläre alle Fragen und leite dann ins Gebet. Es ist eine gute Idee, wenn du laut betest und dann zwei Minuten Stille lässt, wo jeder Gott diese Frage stellen kann. Jeder soll sich dabei am besten Notizen machen, wem er vergeben muss.

Wenn die zwei Minuten um sind, dann bitte darum, dass jeder etwas erzählt (so viel, wie er möchte) von dem, was Gott ihm gezeigt hat. Viele werden eine ganze Liste an Menschen haben, denen sie vergeben müssen. Hilf ihnen, damit anzufangen, indem du sie fragst, mit wem sie beginnen würden. Wir empfehlen, mit einer kleineren Sache anzufangen. Je mehr jemand lernt zu vergeben, umso einfacher geht es.

Wenn du vor hast, jemanden vor der Gruppe durch den Prozess der Vergebung zu führen, dann höre aufmerksam zu und bete, um herauszufinden, wen du durchleiten kannst und sollst (prüfe anhand der folgenden Kriterien: Hört diese Person klar von Gott? Ist die Sache bereits relativ klar umrissen und keine tiefe Wunde? Kennt auch niemand den Schuldigen?)