

**Die Todsünden der Ehe vermeiden**  
**Aber was ist, wenn ich nicht vergeben kann?**  
*Wie man sich zur Vergebung entschließt*  
Grace Fellowship Church / Pastor Brad Bigney / 5. Oktober 2003

**I. SCHWELGE in der Tatsache, dass Gott dir vergeben hat!**

**A. Stelle sicher, dass du die Vergebung Christi in deinem eigenen Leben erfahren hast**

Stelle sicher, dass du wirklich die Gnade der Vergebung Gottes in deinem eigenen Leben erfahren hast. Du kannst nicht etwas an andere weitergeben, das du selbst nicht hast... oder etwas, das unklar geworden ist... oder das du aus den Augen verloren hast.

**Epheser 4,32** "Seid aber gegeneinander freundlich und barmherzig und vergebt einander, gleichwie auch Gott euch vergeben hat in Christus."

**David Nasser** sagt in seinem Buch "**A Call to Die**": "Jeder von uns wird von Zeit zu Zeit verletzt, und die meisten von uns werden irgendwann in ihrem Leben sehr schwer verletzt. Aber Christen haben die unglaubliche Ressource - und die Verantwortung, zu vergeben. Nicht aus unserer eigenen Kraft heraus, sondern aus der Kraft, die Gott durch unsere Erfahrung Seiner Vergebung schenkt. Wenn wir uns durch Christus für das Vergeben entscheiden, können wir wahre Freude und Freiheit erfahren. Wir werden die Entschlossenheit und die Kraft finden, dafür zu beten, dass Gott sich dieser Person offenbart und sie an Sein Herz zieht. Wir können beten, dass Gott uns hilft, diese Person zu lieben. Hört sich das schwierig an? Es ist nicht schwierig. Es ist unmöglich, es sei denn, Sie und ich haben am Kreuz Christi geschmaust".  
*A Call to Die, David Nasser, S. 216*

Hast du die Gnade Gottes in deinem eigenen Leben erfahren?  
Oder versuchst du immer noch, Seine Gunst zu gewinnen?  
Schwitzst du immer noch auf der Tretmühle der Anstrengung, um Ihm zu gefallen?

**Paul Tripp** schreibt: "Gottes Gnade ist im Augenblick meiner größten Schwäche am mächtigsten und wirksamsten. Wie praktisch und lebensverändernd ist das? Eines der größten Probleme in unseren Ehebeziehungen ist, dass es keine Ökonomie der Gnade gibt. Bei all unseren offensichtlichen Schwierigkeiten ist das Schockierendste die **tiefgreifende Gnadenlosigkeit** unserer Ehen. Es gibt keine Bereitschaft, nach innen zu schauen und tief sitzende Sünden zu beichten, so dass wir nie süße Vergebung finden. Es gibt keine vertikale Hoffnung, die uns in dunklen und entmutigenden Zeiten trägt. Es gibt keine Ruhe, die daraus entsteht, dass wir uns gegenseitig dem Gott der Gnade anvertrauen. Es gibt keinen Glauben, dass Gott uns alles geben wird, was wir brauchen, um einander in göttlicher Weise zu antworten. Infolgedessen wird die Beziehung auf menschliche Forderungen, menschliche Leistung, menschliches Versagen, menschliches Urteilsvermögen und menschliche Bestrafung reduziert. Es gibt keine Hoffnung oder Kraft für Veränderung. Und **weil wir nicht täglich in die Quelle der Gnade Gottes eintauchen, dehnen wir sie nicht auf einander aus.**" *Instruments in the Redeemer's Hands*, Paul David Tripp, S. 32 & 33

Erweist ihr euch gegenseitig Gnade? Ist das euer Muster?  
Ist eure Ehe durch Gnade gekennzeichnet... oder ist sie wie ein Leben unter dem Gesetz?  
Gibt es in eurer Ehe eine tiefe Abwesenheit von Gnade?

**B. Erwinnere dich daran, wie viel Gott dir vergeben hat**

**Psalms 103,10-12** "Er hat nicht mit uns gehandelt nach unseren Sünden und uns nicht vergolten nach unseren Missetaten. Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, so groß ist Seine Gnade über denen, die Ihn fürchten; so fern der Osten ist vom Westen, hat Er unsere Übertretungen von uns entfernt."

**Psalms 130,3** "Wenn du, o HERR, Sünden anrechnest, Herr, wer kann bestehen?"

**II. Erhebe dich über deine Gefühle und gehorche dem Befehl zur Vergebung**

**Kolosser 3,12-13(NEÜ)** "Weil Gott euch nun auserwählt hat, zu seinen Heiligen und Geliebten zu gehören, bekleidet euch mit barmherziger Zuneigung, mit Güte, Demut, Milde und Geduld! Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat! Wie der Herr **euch vergeben hat, müsst** auch ihr vergeben!"

Vergebung ist kein Vorschlag... sie ist keine Ermutigung... sie ist nicht optional... sie ist ein Befehl.

**Matthäus 6,12+14-15** “Und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir vergeben unseren Schuldnern... Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergibt, so wird euer himmlischer Vater euch auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen ihre Verfehlungen nicht vergibt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.”

### A. Lasst den Täter frei!

**Sam Storms** sagt in seinem Buch **To Love Mercy**: “Seien wir ehrlich zueinander: Groll kann Spaß machen! Es bereitet uns Freude, Vergebung vorzuenthalten, weil es uns erlaubt, unsere Feinde (und sogar einige unserer Freunde) unter Kontrolle zu halten. Sie gibt uns die Möglichkeit, sie so zu manipulieren, dass sie uns das geben, was wir von ihnen wollen. Wir benutzen ihre Beleidigung gegen uns wie einen Strick, um sie über den Flammen der Rache baumeln zu lassen. Wenn wir ihnen vollständig vergeben würden, würden wir unseren Vorwand für Selbstmitleid verlieren. Und Vergebung würde sie von ihrer Verpflichtung uns gegenüber befreien, “Gutes zu tun”. Wenige Dinge laufen der menschlichen Natur so zuwider wie Vergebung. Atmen ist leicht. Essen macht Spaß. Niemand denkt zweimal darüber nach, mit den Augen zu blinzeln. Aber anderen zu verzeihen ist schiere Qual! Es kratzt an unserer Seele wie Fingernägel an einer Kreidetafel.”

**To Love Mercy**, C. Sam Storms, p. 153

Vergebung ist eine Entscheidung, kein Gefühl. Und ERINNERT Euch - manchmal gehen die Gefühle noch eine Weile in die gleiche falsche Richtung, selbst nachdem wir uns erneut für Vergebung entschieden haben.

Corrie Ten Boom war eine Niederländerin, die während des Zweiten Weltkriegs die Konzentrationslager der Nazis überlebte... und sie sah zu, wie ihr Vater und ihre Schwester dort in diesen Lagern starben. Sie hatte also reichlich Gelegenheit, mit diesem ganzen Thema der Vergebung zu ringen... und sie sagt etwas sehr Hilfreiches über diese verwirrenden Gefühle, mit denen wir leben. Sie sagt: “Unversöhnlichkeit ist wie das Läuten einer Glocke. Solange man am Seil zieht, läutet die Glocke im Turm. Dann trifft man die Entscheidung, sie nicht mehr zu läuten. Sie lassen das Seil los, und Sie sind frei von der Unversöhnlichkeit. Das ist schön und gut, aber die Glocke läutet noch eine Weile weiter. Ihre Hand ist nicht mehr auf dem Seil. Sie wollen nicht mehr, dass sie läutet, aber der Schwung Ihrer Emotionen hört nicht sofort auf, weil eine Willensentscheidung getroffen wurde.” **Streams of Mercy**, Mark Rutland, p. 158-159

Wir haben eine UNTERSCHIEDUNG gemacht zwischen unserer WILLENTLICHEN Unversöhnlichkeit und den lediglich emotionalen Nachbeben dieser Zeit, und der Geist kann nur allmählich heilen.

**Pastor James MacDonald** besitzt hier einen guten Durchblick... Er sagt: “Vergebung kommt in zwei Teilen. Sie beginnt mit einer Entscheidung, einem Akt meines Willens. Wir nennen dies die KRISE der Vergebung. Wenn ich die Entscheidung treffe, eine Person von der Verpflichtung zu befreien, die sich ergab, als er oder sie mich verletzt hat, dann schließe ich die Krise der Vergebung ab. Ich suche nicht nach Rache; ich versuche nicht, mich zu rächen; ich wünsche nicht, dass ihnen schlimme Dinge passieren; und ich konzentriere mich nicht auf ihr Versagen. Tatsächlich denke ich überhaupt nicht über sie nach. Ich habe sie von allen Verpflichtungen befreit, die sich aus ihrer Verletzung ergaben. Vielleicht erinnern Sie sich daran, die Krise der Vergebung in der Vergangenheit abgeschlossen zu haben, nur um diesen Gnadenakt zurückzunehmen und wieder damit zu beginnen, die Verletzung durch die Sünde eines anderen zu pflegen und zu nähren. Vielleicht haben Sie in einem Gottesdienst öffentlich geantwortet und sich zur Vergebung verpflichtet, oder Sie knieten allein nieder und versprachen Gott, dass Sie vergeben würden, fielen aber in Ihr altes Muster von Hass oder Groll zurück, als sich Ihre Wege mit demjenigen kreuzten, dem Sie sich entschieden hatten zu vergeben. Wenn das Ihre Erfahrung ist, müssen Sie den Unterschied zwischen der Krise und dem Prozess des Vergabens verstehen. Jenseits der Krise gibt es den VERGEBUNGSPROZESS, ohne den Sie niemals die Heilung erfahren werden, die Vergebung bringen kann. In der Krise der Vergebung sagen wir: “Ich entscheide mich dafür, zu vergeben”, aber in diesem Prozess sagen wir: “Ich werde dich behandeln, als wäre es nie geschehen”.

**Seven Words to Change Your Family**, James MacDonald, S. 51 & 52

Wenn du jemandem vergibst, sagst du DREI DINGE und gehst drei neue Verpflichtungen ein:

1. Ich werde DIR das nicht mehr vorhalten, außer zu deinem Nutzen
2. Ich werde dies nie wieder vor ANDEREN MENSCHEN zur Sprache bringen.
3. Ich SELBST werde nicht mehr darauf herumreiten

Du könntest sagen: “Aber was, wenn ich nie vergessen kann, was sie getan haben?”

### B. Arbeite daran, sie zu lieben... Anstatt zu versuchen, zu vergessen

**James MacDonald** sagt dies über Menschen, die sagen: “Ich kann nicht vergeben, wenn ich nicht vergessen kann”. Er sagt: “Nein, die Realität ist, dass man niemals vergisst, bis man vergibt. Vergebung ist sowohl die Krise als auch der Prozess, die Sünde eines Menschen hinter sich zu lassen. Man legt sie beiseite und sagt: “Darüber werde ich nicht mehr nachdenken. Ich werde mich nicht mehr darauf konzentrieren.” Es ist eine Entscheidung, die den Prozess des Vergessens einleitet. Die Unversöhnlichkeit bindet das Vergehen an Ihr Herz und garantiert, dass Sie es nie vergessen werden.

### C. Warte nicht darauf, dass sie zu dir kommen!

Wenn du dir der Verletzung oder zerbrochenen Beziehung bewusst bist, dann bist du dafür verantwortlich, die Initiative zu ergreifen, unabhängig davon, ob du der Täter oder die gekränkte Partei bist.

**Matthäus 5,23-24** Wenn du nun deine Gabe zum Altar bringst und dich dort erinnerst, dass dein Bruder ETWAS GEGEN DICH hat, so lass deine Gabe dort vor dem Altar und geh ZUVOR hin und versöhne dich mit deinem Bruder, und dann komm und opfere deine Gabe!

**Marusk 11,25** Und wenn ihr dasteht und betet, so vergebt, wenn ihr etwas GEGEN JEMAND habt, damit auch euer Vater im Himmel euch eure Verfehlungen vergibt.

### III. Weigere dich, Vergeltung zu üben!

**1. Petrus 2,21-24a** "Denn dazu (Leid) seid ihr berufen, weil auch Christus für uns gelitten und uns ein Vorbild hinterlassen hat, damit ihr seinen Fußstapfen nachfolgt. »Er hat keine Sünde getan, es ist auch kein Betrug in seinem Mund gefunden worden«; als er geschmäht wurde, schmähte er nicht wieder, als er litt, drohte er nicht, sondern übergab es dem, der gerecht richtet. Er hat unsere Sünden selbst an seinem Leib getragen auf dem Holz..."

**Römer 12,17-21** "Vergeltet niemand Böses mit Bösem... Ist es möglich, soviel an euch liegt, so haltet mit allen Menschen Frieden. Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn [Gottes]; denn es steht geschrieben: »Mein ist die Rache; ich will vergelten, spricht der Herr«. »Wenn nun dein Feind Hunger hat, so gib ihm zu essen; wenn er Durst hat, dann gib ihm zu trinken!...« Lass dich nicht vom Bösen ÜBERWINDEN, sondern ÜBERWINDE das Böse durch das Gute!"

**Gary Thomas** sagt: "Ich habe eine Theorie: Hinter praktisch jedem Fall von ehelicher Unzufriedenheit verbirgt sich eine nicht bereute Sünde. Paare verlieren nicht so sehr die Liebe, sondern vielmehr die Bußfertigkeit. Sünde, falsche Vorstellungen und persönliches Versagen, mit denen man sich nicht auseinandersetzt, untergraben langsam die Beziehung, indem sie die einst hochfliegenden Versprechungen, die in einer früheren (und weniger verschmutzten) Leidenschaft gemacht wurden, angreifen und schließlich zunichte machen. Wir alle gehen die Ehe mit sündigen Haltungen ein. Wenn diese Verhaltensweisen an die Oberfläche kommen, wird die Versuchung groß sein, sie zu verbergen oder sogar in eine andere Beziehung zu flüchten, in der diese Verhaltensweisen nicht so bekannt sind. Aber die christliche Ehe setzt ein gewisses Maß an Selbstenthüllung voraus. Als ich meine Hand in die Ehe gab, verpflichtete ich mich, mich von Lisa erkennen zu lassen. -und das bedeutet, dass sie mich so sehen wird, wie ich bin - mit meinen Fehlern, meinen Vorurteilen, meinen Ängsten und meinen Schwächen. Es kann erschreckend sein, über die Realität nachzudenken. Eine Verabredung ist weitgehend ein Tanz, bei dem man immer versucht, das beste Gesicht nach vorn zu zeigen - kaum eine gute Vorbereitung auf die unvermeidliche Selbstenthüllung, die eine Ehe mit sich bringt. Tatsächlich wäre ich nicht überrascht, wenn viele Ehen mit einer Scheidung enden, weil einer oder beide Partner vor ihren eigenen offensichtlichen Schwächen ebenso fliehen wie vor etwas, das sie bei ihrem Ehepartner nicht tolerieren können" **Sacred Marriage**, Gary Thomas, S. 96 & 97

# Die Todsünden der Ehe vermeiden

## Aber was ist, wenn ich nicht vergeben kann?

*Von Bitterkeit befreit werden durch Vergebung*

## Schritte zur Vergebung

Entnommen und bearbeitet von Neil Andersons *Victory Over the Darkness (Sieg über die Dunkelheit)*, Kapitel 11 "Emotionale Wunden der Vergangenheit heilen"

1. Schreibe auf ein Blatt Papier die Namen der Person(en), die dich beleidigt oder gegen dich gesündigt hat (haben). Beschreibe das konkrete Unrecht, das du erlitten hast (z.B. Ablehnung, Liebesentzug, Unrecht, Ungerechtigkeit, physischer, verbaler, sexueller oder emotionaler Missbrauch, Verrat, Vernachlässigung usw.).

2. Stelle dich dem Schmerz und dem Hass. Schreibe auf, was du über die Person(en) und ihre Vergehen denkst. Denke daran: Es ist keine Sünde, die Realität deiner Gefühle anzuerkennen. Es ist eine Sünde, von deinen Gefühlen zu leben und von ihnen kontrolliert oder geleitet zu werden. Gott weiß genau, wie du dich fühlst, ob du es zugibst oder nicht. Wenn du deine Gefühle begräbst, umgehst du die Möglichkeit der Vergebung.

3. Erkenne die Bedeutung des Kreuzes an. Es ist das Kreuz Christi, welches Vergebung rechtlich und moralisch korrekt macht. Jesus nahm die Sünden aller auf sich, die sich auf ihn verlassen würden - und er starb "ein für allemal" (Hebr. 10,10). Das Herz schreit: "Es ist nicht gerecht! Wo ist die Gerechtigkeit?" (Hebr. 10,10) Sie ist im Kreuz.

4. Entscheide, dass du die Last jeder Sünde eines Menschen tragen wirst (Galater 6,1-2). Das bedeutet, dass du in Zukunft keine Vergeltung üben wirst, indem du die Informationen über ihre Sünde gegen sie verwendest (Lukas 6,27-34; Spr 17,9). Jede wahre Vergebung ist stellvertretend, wie es die Vergebung Christi an uns war. Denke daran, wenn du dich für Vergebung entscheidest, sagst du:

a. Ich werde dir (dem Täter) diese Angelegenheit in Zukunft nicht mehr auf verletzende Art und Weise vorhalten

b. Ich werde diese Angelegenheit nicht vor anderen erwähnen.

c. Ich werde mich nicht dafür entscheiden, selbst darüber nachzudenken (es zu wiederholen und zu pflegen).

5. Entscheide dich zu verzeihen. Vergebung ist eine Sache des Willens, eine bewusste Entscheidung, der anderen Person zu verzeihen und sich von der Vergangenheit zu befreien. Vielleicht hast du keine Lust, diese Entscheidung zu treffen, aber dies ist eine Willensfrage. Da Gott es dir befiehlt, kannst du dich dafür entscheiden, es zu tun. Die andere Person kann wirklich im Unrecht sein und der Gemeindegerechtigkeit oder sogar rechtlichen Schritten unterliegen. Aber das ist nicht deine Hauptsorge. Es liegt in deiner Verantwortung, ihm zu verzeihen. Triff diese Entscheidung jetzt; deine Gefühle der Vergebung werden mit der Zeit folgen. Richtige Gefühle folgen auf richtiges Handeln oder Gehorsam gegenüber Gottes Geboten. Warte nicht, bis du Vergebung empfindest. Es wird wahrscheinlich nie geschehen.

6. Bring deine Liste zu Gott und bete folgendermaßen:

"Lieber himmlischer Vater, ich danke Dir für den Reichtum Deiner Güte, Deiner Nachsicht und Deiner Geduld, weil ich weiß, dass Deine Güte mich zur Buße geführt hat (Römer 2,4). Ich bekenne, dass ich nicht dieselbe Geduld und Freundlichkeit anderen gegenüber aufgebracht habe, die mich beleidigt haben, sondern dass ich stattdessen Bitterkeit und Groll gehegt habe."

Verwende dann den folgenden Satz, um die Liste der Vergehen durchzugehen, die du in Schritt #1 aufgeschrieben hast. Und bete: "Ich vergebe (Name) für (liste die Vergehen einzeln auf, eines nach dem anderen). "

7. Vernichte die Liste. Du bist jetzt frei. Du brauchst den Tätern nicht mehr zu sagen, was du getan hast. Deine Vergebung ist zwischen dir und Gott. Die Person, der du vielleicht vergeben musst, könnte tot sein.

8. Erwarte nicht, dass deine Entscheidung zu vergeben zu größeren Veränderungen bei der/den anderen Person(en) führen wird. Bete stattdessen für sie (Mt 5,44), damit auch sie die Freiheit der Vergebung finden kann. (Gal. 5,1.13-14).

9. Erwarte positive Ergebnisse der Vergebung in dir. Mit der Zeit wirst du in der Lage sein, über die Person(en), die dich beleidigt hat/haben, nachzudenken, ohne dich verletzt, erzürnt oder verärgert zu fühlen. Du wirst in der Lage sein, mit ihnen zusammen zu sein oder zu hören, wie über sie gesprochen wird, ohne negativ zu reagieren.

10. Danke Gott für die Lektionen, die du gelernt hast, und die Reife, die du durch die Vergehen und deine Entscheidung, dem/den Täter(n) zu vergeben, erlangt hast (Römer 8,28-29).