

Psalm 23,5 – Teil 6 Verletzte Gefühle - und jetzt?

Ich weiß nicht, wie es euch heute Morgen geht – was war der beste Tag dieser Woche? Reinrufen!

In diesem Monat? Leben? – Schöne Emotionen, oder?

Aber dann gibt es auch die nicht so schönen Emotionen – Frage: Was war ein nicht so schöner Tag in dieser Woche? Oder vielleicht sogar die Frage: Was war bis jetzt dein schlimmster Tag in deinem Leben? Heute Morgen möchten wir darüber nachdenken: über den Umgang mit diesen nicht schönen Emotionen – über den Umgang mit Verletzungen und wie wir damit umgehen können.

Ich weiß, es ist etwas ungewohnt. Es kommt auch nicht so oft vor, dass wir darüber nachdenken, aber ich möchte heute Morgen mit dir mal darüber nachdenken. Ganz echt! Gibt es Erlebnisse, die, wenn du daran denkst, immer noch Angst, Wut, Schmerz, Pein in dir hervorrufen? Ungeheilte Verletzungen? Und darum geht es! Kommt da etwas in dir hoch, wo du merkst, da bin ich noch nicht mit durch? Was machst du damit?

Tim ist von Beruf Dachdecker. Sein Job ist es, Dächer dicht zu machen. Und an dem Tag hat er früh Feierabend gemacht – er wollte noch zum Männerchor. Und dann ist ihm eingefallen: Ich hab mein Werkzeug auf dem Dach vergessen! Und er macht sich nach dem Männerchor auf – es ist dunkel – Herbst – irgendwie verfehlt er den Tritt und stürzt 11 m in die Tiefe hinab. Ganz benommen bleibt er unten liegen. Und er hat nur einen Gedanken: Es ist nicht so schlimm – es ist alles nicht so schlimm. Ich werde schon überleben. Und er fällt in Ohnmacht und bleibt da liegen.

Eine Stunde später kommt ein Spaziergänger vorbei – und Tim murmelt: „Ist alles halb so schlimm!“ – Der Spaziergänger ruft einen Krankenwagen. Als der Notarzt da ist, stellt er fest, dass Tim innere Blutungen hat. Wenn keine sofortige Hilfe geleistet würde, würde Tim nicht überleben. Unterwegs zum Krankenhaus flüstert Tim: „Es ist alles nicht so schlimm!“

Was ist die Wahrheit in der Geschichte? Wenn wir verletzt werden, sagen wir oft: „Es ist halb so schlimm. Ich werd’ das schon überleben. Irgendwie werde ich da schon durch kommen.“ Aber es kann sein, dass es innerlich blutet! Äußerlich sagt man: „Es ist nicht so schlimm! Es ist alles gar nicht so schlimm!“ Wir werden das schon überleben. Oft realisieren wir nicht das Ausmaß, das Verletzungen im Leben haben können. Tatsache ist, dass seelische Verletzungen ernst genommen werden und behandelt werden müssen, weil sie sonst unser Leben blockieren können. Weil sie sonst unseren Lebensradius einengen – in die Enge statt in die Weite führen.

Und von daher noch einmal die Frage an dich: Gibt es schmerzhaftes Erlebnisse, Verletzungen, die du mit dir herumträgst? Blutest du irgendwo innerlich und sagst: „Es ist alles nicht so schlimm – komm ich schon durch – ist nicht so schlimm!“ Gibt es etwas aus der Vergangenheit, das deine Gegenwart und deine Zukunft eingrenzt?

Das Thema heute Morgen lautet: **Verletzte Gefühle - und jetzt?**

Wir sind ja mitten drin in der Predigtreihe über Psalm 23 und der Vers, um den es heute geht, ist der Vers 5. Da heißt es:

5 Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

Jemand aus dem Musikteam hat mich gefragt: „Wie kommst du denn zu dem Titel?“ Die Erklärung liegt in diesem kleinen Wort „Feind“! – Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. David gebraucht sogar die Mehrzahl.

Ich möchte mit euch darüber nachdenken: Was ist denn ein Feind? Hast du einen Feind? David gebraucht sogar die Mehrzahl: Feinde!

1. Was ist ein Feind?

Starten wir mal bei den Schafen: Die haben ganz **natürliche Feinde**: Wölfe, Kojoten, Schlangen und im Sommer Fliegen. Und was macht zum Beispiel einen Wolf zum Feind der Schafe? Schafe sind sehr schutzlose Tiere, und diese Feinde bedrohen das Leben des Schafs! Was ist ein Feind? – Ein Feind bedroht das Leben. Er verletzt und kann sogar töten. Offensichtliche Feinde.

Eine andere Art von Feinden für Schafe sind **nicht offensichtliche Feinde**: Giftpflanzen auf der Weide. Die Schafe haben kein Unterscheidungsvermögen ob das, was sie fressen, gesund ist oder nicht. Alles ist grün. Und deshalb geht ein Hirte die Weide durch und entfernt die Giftpflanzen. Ist die Giftpflanze ein Feind des Schafs? Nicht offensichtlich! Kein aktiver, sondern ein passiver Feind. Aber auch der bedroht das Leben des Schafs.

Und dann gibt es noch etwas Drittes: Das sind die **selbst zugefügten Verletzungen**. Wenn ein Schaf umknickt oder irgendwo gegen rennt. Sich in den Dornen aufreißt, weil es nicht aufpasst.

Alles Dinge, die das Leben eines Schafs bedrohen. Und das ist heute Morgen meine Arbeitsthese mit euch: das, wie ich Feind definiere: Ein Feind ist etwas, – ob aktiv oder passiv, – was mein Leben bedroht, einengt, verletzt. Ein Feind ist nicht nur ein Soldat im Kampf. In dieser Definition hätte, denke ich, keiner von uns Feinde, oder?

Aber wir müssen das Thema weiter fassen. Was Jesus in der Bergpredigt zu dem Thema Feinde sagt, kann uns helfen zu verstehen, was Feinde sind. Er sagt ein Prinzip, das heißt: „Liebe deine Feinde!“ Und er meint damit die Menschen, die es mir schwer machen, sie zu lieben – ob aktiv oder passiv!

Und dann legt er dieses Prinzip aus und macht damit deutlich, was er unter Feinden versteht:

Liebt eure Feinde, segnet, die euch fluchen – tut wohl denen, die euch hassen und bittet für die, die euch beleidigen und verfolgen,

Also: Ein Feind ist jemand, der mir flucht. Heute würde man sagen: Jemand, der böse, unfreundliche Wörter über mich ausspricht! Ein Feind ist laut Jesus jemand, der mich hasst! Wie drückt sich Hass aus? Boshaftigkeit, Gehässigkeit, Ablehnung, Missachtung. Und dann sagt Jesus: Ein Feind ist jemand, der beleidigt.

Um das Prinzip noch klarer zu machen, noch ein anderer Vers als Erklärung, was ein Feind ist:

Paulus sagt in Röm. 5,10: Jesus ist für uns gestorben, als wir noch Feinde waren. Frage: Warst du ein Feind Gottes? Ich hab ihn nicht bekämpft! Jesus, warum war ich dein Feind? Und Jesus sagt: Indem du mich ignoriert hast! Ignorieren ist eine starke Form der Ablehnung. Ignoriere mal eine Woche lang dein Kind! Bestrafe es durch Ignoranz! Das ist eine Form von Hass! Und in dieser Form haben wir Gott alle gehasst! Demjenigen, dem wir zur Anbetung verpflichtet sind, haben wir Missachtung gegeben. Eine starke Form von Ablehnung!

Diese Definition von Feind ist ganz wichtig für alles, was jetzt kommt. **Ein Feind ist jemand, der meinen Lebensraum bedroht, aktiv oder passiv**, ich kann aber auch selbst zu meinem Feind werden – durch Selbstverachtung, Selbstanklage, etc. Durch etwas, was mein Leben bedroht oder mich verletzt!

Genau wie bei den Schafen ist es auch bei uns: Durch unterschiedliche Arten von Feinden entstehen ganz unterschiedliche Arten von Verletzungen. Es gibt unterschiedliche Wege, wie wir verletzt werden können. Und die müssen wir wahrnehmen und ernst nehmen. Wunden brauchen Heilung!

Ich möchte mal ein **paar Beispiele solcher Wunden nennen**, die durch Feinde entstehen können. Ich denke, dafür müssen wir eine Sensibilität entwickeln.

1. Verwundungen aufgrund unserer Identität.

Unsere Identität ist das, was uns ausmacht. Ist das, womit wir geboren werden. Das kann zum Beispiel mein Aussehen sein. Vielleicht hast du abstehende Ohren und in der Schule hat man sich über dich lustig gemacht. Oder du lebst hier in Deutschland als Ausländer und wirst dafür verhänselt oder abgelehnt. Oder du gehörst aufgrund der Einkommensverhältnisse zu einer sozialen Minderheit und das macht dir schwer zu schaffen – du wirst ausgelacht für deine Klamotten oder deine Art zu leben.

Es kann auch tiefer gehen. Es kann sein, dass du das Mädchen in der Familie bist, und deine Eltern haben sich immer gewünscht, du seiest ein Junge. Und sie haben dich das merken lassen. Und immer wenn du in deiner Rolle als Frau etwas auslösen sollst, hast du das Gefühl: Eigentlich bin ich falsch. Und du lebst mehr als Mann anstatt als Frau!

Oder vielleicht bist du in eine Familie hineingeboren worden, in der ein Elternteil früher gestorben ist und dadurch wurdest du vernachlässigt, wurdest nicht beachtet und du hast das bis heute nicht verkraftet.

Oder dein Vater oder deine Mutter ist Alkoholiker gewesen und du hast Verwundungen aus dieser Zeit mitgenommen. Angst – was passiert, wenn er wieder kommt, Angst – was macht er mit Mama?

Vielleicht bist du der Lieblingssohn deiner Eltern. Oder eben nicht der Lieblingssohn und deine Geschwister wurden immer bevorzugt. Und irgendwie hat dich das verletzt. Und du hast das noch nie richtig angeschaut, noch nie richtig Zeit genommen zur Heilung! Und es erfordert Demut, das zuzugeben: Das hat mich verletzt!

2. Dann gibt es aber auch Verwundungen durch schwierige Erlebnisse. Das können Erlebnisse mit traumatisierendem Inhalt sein. Gewaltanwendungen, denen man als Kind schutzlos ausgesetzt ist. Im Schwimmbad: Ein beliebtes Spiel in Gruppen, einander unterzutauchen. Und ohne, dass die anderen das gemerkt haben, hast du wahnsinnige Angst gehabt, zu ersticken! Und sie haben dich noch mal getaucht – und noch mal getaucht – und gelacht! Ohne Ende! Und seitdem hast du Angst vor dem Schwimmen!

Oder Verwundungen durch Autoritätspersonen: Lehrer, die ihre Autorität missbraucht haben. Oder auch Eltern.

Kennt ihr den Film „Das Wunder von Bern“? Da gibt es eine Szene von dem 11-jährigen Matthias. Er hat Hasen gehabt, hat sie jeden Tag gefüttert und gepflegt. Dann ist sein Vater aus dem Krieg zurückgekommen. Er hat Hunger gehabt, es gab nichts zu essen. Eines Tages, als der Matthias an seinem Geburtstag aus der Schule nach Hause kommt, gibt es ein leckeres Mittagessen. Sogar mit Fleisch. Matthias fragt sich, wo das Fleisch herkommt. Er läuft zum Hasenstall und der Käfig von seinem Hasen ist leer – könnt ihr euch vorstellen was passiert ist? Matthias geht zur Mülltonne und findet das Fell seines Hasen. Der Vater hat seinen Hasen geschlachtet und hat ihn zum Geburtstagsessen gemacht. Er hat ihn selber gegessen. - Das hat eine total tiefe Verletzung in seinem Herzen gegeben. Ein Trauma. In dem Film wird nicht gezeigt, wie es ausgeht. Die Beziehung wird wieder gesund, aber diese Wunde bleibt offen! In dem Film wird erklärt, dass der Vater halt so hart geworden ist durch den Krieg. Ja, das kann Matthias verstehen. Aber die Verletzung? - Solche Erlebnisse prägen den Umgang mit Autoritätspersonen.

Oder vielleicht bist du in der Schule nie der Beste gewesen und du wurdest immer als letzter gewählt. Und es hat dich jedes Mal verletzt. Und wenn du heute ein Fußballspiel siehst, dann scheust du davor zurück, weil du Angst hast, dass dir das gleich wieder passiert.

Wenn wir als Erwachsene wieder ähnliche Verletzungen erfahren, die wir als Kind erfahren haben und die nicht aufgearbeitet sind, werden sie uns jedes Mal wieder erinnern, wenn ähnliche Situationen kommen und sie werden uns die Freiheit rauben. Vielleicht durch den eigenen Ehepartner – und der weiß nicht mal, was da abläuft. Sein Verhalten erinnert dich nur

an das, was bei dir in der Vergangenheit liegt, und du rastest aus und unterstellst ihm böse Absichten. Und wir werden immer empfindlicher. Unser Radius wird eingeschränkt.

Und wenn neue Verletzungen kommen, können die gar nicht heilen, weil die alte da drunter sitzt und nicht heil ist. Manchmal muss Gott die alte Verletzung aus der Kindheit heilen, damit die aktuelle heilen kann. Und es ist immer wieder Führung von Gottes Geist, wenn er uns durch ein Gespräch oder ein Buch oder auch so `ne Predigt an Punkte erinnert, die wir uns mal ansehen müssen: Episoden aus unserem Leben, die wehgetan haben. Damit ich mir mal bewusst den Mut nehme und sie anschau und mich ihnen mal stelle und sie nicht weiter mit mir `rumschleppe.

Es gibt noch eine dritte Art von Verletzungen: **die selbst zugefügten Wunden**. Wie bei den Schafen können wir uns auch selber verletzen, können zu unserem eigenen Feind werden. Das ist dann, wenn wir uns selber nicht vergeben können. Wenn wir uns selber anklagen für Dinge, für die wir vielleicht gar nichts können. Oder auch für die, für die wir was können. Wenn etwas passiert in unserem Leben, was eigentlich nicht passieren darf. Es darf doch nicht sein, dass ich mich so verhalte. Das ist doch nicht richtig. Ich möchte doch viel besser sein. Wenn wir jemandem Leid zugefügt haben, ihn belogen oder bestohlen haben, und wir können uns selber nicht vergeben und quälen uns mit Selbstvorwürfen. Das ist wie ein Klotz am Bein, den du immer mitschleppst. Und manchmal ist das ja auch verquickt – ich bin Opfer und Täter!

Tatsache ist, dass wir oft nicht wissen, wie wir mit solchen Dingen umgehen sollen, oder? Wenn jemand einen Arm gebrochen hat, klar, da geh' ich zum Arzt und dann gibt's jede Menge Gips und dann heilt das wieder. Aber was machen wir, wenn wir seelisch verletzt sind? Dann ist es so schwierig darüber zu reden! Dann ist es so schwierig dazu zu stehen! Das kann man ja nicht röntgen. Wie sollen wir mit unseren seelischen Verletzungen umgehen? Wie gehst du damit um?

2. Es gibt Verschiedene Verhaltensweisen im Umgang mit Verletzungen

Eine davon ist die: **Sobald es schmerzt, rennst du weg**. Sobald du irgendwo verletzt wurdest, rennst du weg! Ziehst dich zurück. Ist euch das schon mal aufgefallen? In den großen Sälen und öffentlichen Gebäuden gehen die Türen immer nach außen auf. Wieso? Wenn Panik entsteht, kann man schnell weglaufen. Ich habe den Eindruck, das ist das Lebensmuster, das in vielen von uns steckt. Man wechselt den Wohnort, man wechselt die Gemeinde, man wechselt das Team. Ist ja überhaupt kein Problem. Es gibt ja noch andere. Man läuft weg. Oder man wechselt den Arbeitsplatz. Oder die Ehe. Das Problem ist, dass die Verletzungen mitgehen. Weil du ja der Träger der Wunde bist. Der Schmerz kommt mit.

Ein anderer Umgang damit: – unser Daniel sagt das manchmal - **ein Indianer kennt keinen Schmerz** – und wir übertragen das auch auf innere Verletzungen. **Wir tun so, als würde der Schmerz nicht existieren**. Wir verleugnen ihn. Wir kehren das unter den Teppich. Pah – macht mir doch nichts aus!

Wieder andere machen es wie Hunde. Was machen Hunde, wenn sie verletzt werden? Sie ziehen sich zurück in irgendeine Ecke, lecken ihre Wunden und möchten von niemandem gesehen werden.

Andere verstecken ihre Wunden: Sie tun so, als wäre alles O.K. Sie tragen Masken!

Noch ein anderer Umgang mit Verletzungen ist: **Wir kompensieren den Schmerz**, indem wir uns irgendwelche Luxusgüter leisten oder auf irgendeine andere Art versuchen, den Schmerz zu kompensieren.

Wenn wir versuchen, unsere Verletzungen zu verstecken, oder davor wegzurennen oder sie zu kompensieren, dann sind das Scheinlösungen, die nicht funktionieren, weil die Wunden weiter eitern. Sie machen uns bitter und innerlich kaputt!

Was mache ich, wenn ich weiß, dass ich innerlich verletzt worden bin?

Was machst du damit? David führt uns in Psalm 23 in Vers 5 mit unseren Wunden an das Festbankett der Liebe Gottes! Er gebraucht drei Bilder, mit denen er uns zeigt:

3. was Gott mit uns macht, wenn wir verwundet sind.

Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein.

1. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde – Gott lädt uns ein zum Festbankett

Da steckt unheimlich viel drin. **Du bereitest mir einen Tisch** – ein Bankett – einen reich gedeckten Tisch – vor den Augen meiner Feinde. Der Job vom Hirten ist es, dass die Schafe einen gedeckten Tisch haben: Dass sie einen Ort haben, wo sie sicher sind, wo sie geschützt sind, wo sie alles haben was sie brauchen.

Und der Hirte sucht nach so einem Platz, Er vertreibt alle wilden Tiere und schaut, dass keine Giftpflanze da ist, dass die Schafe an einen sicheren Ort kommen können. „Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde“ meint, dass der Hirte sich um seine Schafe sorgt – vor den Augen ihrer Feinde. Er kümmert sich um das verletzte Schaf.

Was ist das, was am meisten schmerzt? Ablehnung, Liebesentzug, Verachtung! Es gibt viele Worte dafür! Und was ist das, was wirklich heilt? Gemeinschaft! Ein Ort, wo Annahme geschieht! Und das Bild, das David gebraucht, dass Gott mich mit meinen Wunden an seinen Tisch einlädt, ist das Bild von Geborgenheit. Wer ist an dem Tisch um den es hier geht? Der Hausherr? Der gute Hirte! Und was ist dort für eine Atmosphäre an diesem Tisch? Annahme, Geborgenheit, Liebe, Verständnis, Freude, Friede! Tischgemeinschaft: Dass Gott uns einlädt an seinen Tisch, dass er ihn uns deckt, heißt im alten Orient Einladung zur Lebensgemeinschaft. Es geht um mehr, als nur gemeinsam zu essen. Es geht um intensive Lebensgemeinschaft! Und diesen Platz an diesem Tisch muss man sich nicht verdienen! Die Einladung, an diesen Tisch zu kommen, gilt jedem. Und Jesus hat das gelebt, als er hier auf der Erde war. Er hat mit den Sündern gegessen. Mit den Abgelehnten der Gesellschaft: Prostituierte, Politiker, ungelernete Arbeiter, Steuerfahnder – und er hat ihnen seine Gemeinschaft gewährt, ohne dass sie es verdient hatten. Und da ist viel Heilung passiert! Durch Annahme, Liebe und Vergebung!

Und dieser Platz am gedeckten Tisch der Liebe Gottes – in der Gegenwart des guten Hirten, macht es uns möglich, zu vergeben.

Was ist normalerweise die erste Reaktion, wenn wir verletzt werden?

Wir schlagen zurück, oder? Auch mit Worten! Warte nur: Das nächste Mal lass' ich dich auflaufen! Die erste normale Reaktion ist: Ich schlage zurück. Ich möchte mich rächen. In irgendeiner Art.

Und das Wort Gottes sagt uns in Röm. 12,17

Wenn euch jemand Unrecht tut, dann zahlt es niemals mit gleicher Münze heim.
19 Nehmt keine Rache, holt euch nicht selbst euer Recht, meine Lieben, sondern überlaßt das Gericht Gott.

Und wenn wir es schaffen, mit unseren Verletzungen an den Tisch Gottes zu gehen, die Gemeinschaft mit ihm suchen, wenn wir die Freude und das Vorrecht erleben, mit ihm Gemeinschaft haben zu dürfen, dann wird uns Vergebung einfach.

Er kennt die Menschen, die dich verletzt haben. Er sagt: Überlass' das mir! Ich habe viel mehr Möglichkeiten als du! Diese Aufgabe kannst du getrost mir überlassen! Genieße du mal meine Gemeinschaft! Gott hat viel mehr Möglichkeiten, offene Rechnungen zu bezahlen, als wir. Ich möchte dich ermutigen: Lass Jesus die offene Rechnung bezahlen. Du wirst nicht wieder gesund werden, wenn du dich rächst. Das ist ein Konzept das nicht funktioniert. Das Konzept, Rache zu üben, wird nicht heilen. Rache und Vergeltung ist die übliche Reaktion auf Verletzung, aber das Prinzip funktioniert nicht. Im Gegenteil! Es kultiviert Verletzungen. Vergeltung wird den Schmerz nie nehmen.

Es gibt nur einen Weg, der den Schmerz heilen kann, und der lautet: Vergebung!

Was ist Vergebung nicht?

Vergabung heißt nicht, dass ich sage: Das, was du gemacht hast, ist nicht so schlimm.

Vergabung heißt auch nicht zu sagen: Es tut nicht weh.

Vergabung heißt nicht: Komm, wir kehren das unter den Teppich! Ist ja alles nicht so tragisch.

Vergabung heißt: Ich zieh' den Pfeil, der mich getroffen hat raus. Und ich gebe ihn Gott!

Wenn wir das nicht tun, wenn wir den Pfeil drin lassen oder anderen zeigen, wird uns das weiterhin wehtun! Das wird weiter eitern – die Wunde wird nicht heilen.

Vergabung meint: Ich gebe meine Verletzung Gott, um ihm die Vergeltung zu überlassen.

Gott hat die Möglichkeit, die Sache wieder ins Lot zu bringen. Gott hat die Möglichkeit, die Rechnung zu bezahlen. Ich lasse mir einen Tisch bereiten im Angesicht meiner Feinde.

Wenn einer weiß, was Schmerzen sind, dann ist das Jesus. Wir gehen ja auf Ostern zu: Jesus ist am Kreuz gestorben! Er ist ausgepeitscht worden! Er ist angenagelt worden! Ihm wurde eine Dornenkrone aufgesetzt! Das waren seine körperlichen Schmerzen! Was noch viel schlimmer für Jesus war, ist der ganze seelische Schmerz. Jesus saß einmal an so einem Tisch und einer seiner Kameraden hat ihn verraten. Er ist verleugnet worden von seinen besten Freunden! Er ist angespuckt worden von denen, die er geschaffen hat! Man hat ihn als Lügner bezeichnet! Man hat gesagt, er ist der Freund von Sündern und Zöllnern! Wenn einer weiß, was seelischer Schmerz bedeutet, dann ist das Jesus! Aber Jesus hat am Kreuz eine Entscheidung getroffen. Und die Entscheidung hat geheißen: Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun. Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.

Er hat gesagt: Ich will den Menschen, die mich verletzt haben vergeben! Wenn einer Rache oder Vergeltung hätte üben können, dann Jesus! Es wäre ihm ein leichtes gewesen, 2000 Engel zu holen und zu sagen: Jetzt räumen wir mal auf. Aber er hat gesagt: Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun. Und genau das will Jesus auch mit uns. Dass wir lernen, zu vergeben. Und dass wir es auch tun!

Vielleicht sagst du jetzt: Das klingt alles ganz gut, aber ich will gar nicht vergeben! Weil der das gar nicht verdient hat! Und ich muss sagen: Das stimmt! Niemand hat Vergebung verdient! Es gibt Sachen, da hat niemand Vergebung verdient! Vergebung ist nie fair! Die Frage ist: Ist es fair, dass Gott dir vergibt? Nein! Das ist Gnade!

Vergabung ist der einzige Weg, wie du den Schmerz loswerden kannst. Reiß den Pfeil raus.

Und lass Jesus deine offenen Rechnungen bezahlen!

Cool, wenn du am Tisch sitzt und die Platten sind leer und du weißt: Der andere bezahlt. Hast du das schon mal erlebt? Gut, wenn du das schon am Anfang weißt, wenn du an den Tisch kommst. Aber so ist das bei Jesus. Du darfst wissen: Er zahlt für dich! Lass ihn deine offene Rechnung bezahlen! Komm an den Tisch, das Bankett Gottes!

2. Bild, das der David braucht, ist das mit dem Öl:

Du salbst mein Haupt mit Öl

Was heißt das? Wenn ein Hirte ein Schaf mit Öl salbt, dann kann das mehrere Bedeutungen haben. Ich möchte nur auf eine eingehen, nämlich auf die **Heilung von Wunden**.

Öl ist eine Salbe. Wenn da offene Wunden sind, dann werden sie mit dem Öl eingesalbt. So ähnlich wie Betaisadonna. Das lindert den Schmerz und fördert die Heilung. Wenn David sagt: Du salbest mein Haupt mit Öl, dann meint er, dass Gott unsere Wunden salbt.

In Psalm 147 heißt es:

Er heilt alle, deren Herz zerrissen ist, und verbindet ihre Wunden.

Jesus verbindet Wunden. Er heilt die zerbrochenen Herzen. Öl ist ja auch das Bild vom Heiligen Geist. Wo Gottes Geist dich anrührt und dich heilt. **Heilung heißt, Wunden zuwachsen lassen.**

Wenn du einer Person vergeben hast, heißt das noch lange nicht, dass der Schmerz automatisch weg ist. Das heißt noch lange nicht, dass alles wieder gut ist. Vergebung ist nur der erste Schritt. Aber Gott möchte wiederherstellen. Vergebung geschieht sofort. Sie ist ein Akt des Willens. Wiederherstellung ist ein Prozess. Das braucht Zeit.

Wenn du nur einen kleinen Schnitt hast, reicht ein Pflaster. Wenn du eine tiefere Wunde hast, braucht es einen Verband und es braucht auch mehr Zeit. Und die Heilung einer Wunde kann manchmal einen Monat oder auch ein Jahr dauern, je nachdem, wie tief sie ist.

Das ganze Thema Scheidung, Missbrauch oder Ablehnung der Eltern oder Geschäftsbetrug – das sind Sachen, die heilen nicht von heute auf morgen. Da wird Gott einen Prozess der Heilung in Gang bringen. Je tiefer die Wunden, desto länger dauert der Prozess.

Manche Christen erwarten, dass, wenn man sich vergeben hat, alles wieder gut ist. Das stimmt aber nicht! Ich bin davon überzeugt, dass Vergebung der erste Schritt ist, zu dem wir aufgefordert werden. Aber dann fängt ein Prozess der Wiederherstellung an – der Heilung. Wo die Seele zur Ruhe kommen darf, wo ein geschützter Raum ist.

Wie heilt denn Jesus?

Was braucht er? Was sind die Arten, wie er heilt? Welche Verbände benutzt er? Ich habe mehrere Verbände mitgebracht:

1. Jesus heilt durch Beziehungen – durch Gemeinschaft!

Jesus gebraucht Gemeinschaft. Heilende Gemeinschaft! Das ist ein Verband, den er jedem Verletzten anlegen möchte.

Was meine ich mit Gemeinschaft?

Wenn wir mit anderen Christen Gemeinschaft haben und voreinander Wunden preisgeben, dann erleben wir Verständnis. Dann erfahre ich Zuwendung.

Letzte Woche habe ich mir mit einem Pastor in Süddeutschland gemailt, der von seiner Gemeinde verletzt worden ist, und er hat mir das erzählt. Und ich kann da mitfühlen. Mir passiert das zwar nie – aber ich hab' mein Bestes versucht – smile!

Wenn ich meine Verletzungen in einen Kreis von Menschen bringen kann, die versuchen, mich zu verstehen, dann ist das wie so ein Verband den Jesus anlegt. Bleib nicht in der Isolation. Unsere Kleingruppen können solche Orte sein, wo Wunden angesprochen werden können und wo man sensibel dafür ist, nicht zu tratschen, sondern Trost zu spenden und Gemeinschaft. Natürlich muss man da sensibel sein: –Was kann ich erzählen, was nicht. Vielleicht ein Gebetskreis. Für mich ist unsere Gemeindeleitung auch so ein Ort, wo wir voreinander ehrlich sind und Wunden mitteilen. Nicht nur, aber auch. Jesus gebraucht heilende Gemeinschaft. Manchmal geht es nicht darum, große Worte zu machen, sondern einfach nur Verständnis auszudrücken. Helga Menz hat letzte Woche so gut erzählt von ihrem dunklen Tal, wo eine Umarmung manchmal besser ist als tausend Worte!

2. Ein zweiter Verband - Verband von Gebet.

Gott benutzt das Gebet. Wenn du mit etwas, das dich verletzt hat, zu Gott kommst, wenn du das aussprichst vor Gott, dann ist das wie eine Salbe, wie ein Verband für eine Wunde. Gebet heißt: Ich rede mit Gott. Und ich spreche etwas aus und ich gebe es Gott, dem Heiland, dem Arzt. Ich schlag' es nicht auf mich selbst, ich gebe es Gott ab. Ich spreche das aus, was mich verletzt hat. Sage Gott, was dich verletzt hat! David ist da ein Meister drin. Er hat vor Gott nie ein Blatt vor den Mund genommen, sondern er ist mit seinen ganzen Verletzungen zu Gott gekommen. Ungeschminkt!

Ich glaube, es hat ganz große Heilungskraft, wenn wir Verletzungen – auch tiefere Verletzungen - gemeinsam zu Jesus bringen!

Die Bibel sagt: Ihr habt nicht, weil ihr nicht bittet. Und vielleicht ist es dran, deine Verletzungen heute Morgen mal zu Jesus zu bringen. Oder mit einem Seelsorger aus dem Seelsorgeteam zusammen zu sitzen und zu sagen: Da ist mir etwas aufgegangen! Der Heilige Geist kann heute Morgen Sachen aufdecken und heilen! Das ist ein Grund, warum wir das Team haben. Dass jemand einfach, schlicht und ergreifend mit dir betet. Das sind nicht besonders geistliche Leute, das sind nicht besonders ungeistliche Leute, es sind einfach Menschen, die mit dir zusammen dieses Anliegen vor Gott bringen. Normale Christen – und da liegt Kraft drin. Ich bin überzeugt, dass du erleben kannst, wie Gott dich verbindet! Wie er anfängt, deine Wunden zu heilen.

3. Verband – Verband der Anbetung

Wo wir uns Gott nähern, wo wir Gott Lieder zusingen.

Jak. 4,8 Nähert euch Gott, und er wird sich euch nähern

Psalm 147 Er freut sich über alle, die ihm in Ehrfurcht begegnen und von seiner Gnade alles erwarten.

Ich glaube, da können wir noch lernen: gemeinsam zu Gott kommen und erwarten, dass er uns in seiner Gnade anspricht. Durch die Lieder, durch seinen Geist.

Ich habe das immer wieder erlebt. Ungefähr ein halbes Jahr nachdem ich zum Glauben gekommen war, stand ich in einer Anbetungszeit da vorne, wo die Jugendlichen sitzen, und dann kam ein ganz bestimmtes Lied, und das hat Gott so gebraucht und mich geheilt von Schmerz aus meiner Familie. Und über die Jahre gab es immer wieder Zeiten, wo in der Anbetung, im Singen der Lieder, in dem „vor Gott sein, auf ihn ausgerichtet sein“ plötzlich Dinge passiert sind, die ich nicht beschreiben kann: Heilung von Wunden. Bitterkeit, die weg fließt. Helga hat das letzten Sonntag im Interview beschrieben: die Kraft von Liedern in der Gegenwart Gottes.

Ich glaube, wenn wir Gott in einer anbetenden Haltung Lieder singen, mit geöffneten Händen, wo unser Zorn und unsere Wut drin sind, und wenn wir Gott sagen: „Ich weiß nicht genau, was es ist, aber ich wünsche mir, dass du mir in diesem Lobpreis begegnest, ich brauch dich“, dass Gott das als einen Verband gebrauchen kann.

4. Und der letzte Verband ist der Verband von Gespräch, von Seelsorge und Lebensbegleitung – egal wie man das nennt.

Es kann sein, dass du an einem Punkt so verletzt wurdest, dass du da alleine nicht mit klar kommst. Und wo die Dinge, die ich bis jetzt genannt habe, nicht durchdringen. Und dass du dir mal jemanden suchen musst, mit dem du ein längeres Gespräch führst, der auf dich eingeht, dir zuhört und dir auch weiter hilft. Seelsorge ist nicht nur für Softies. Oder dann, wenn überhaupt nichts mehr geht. Für mich ist das ein Zeichen für Stärke. Dass man sagt: Ich lasse mich nicht von meiner Verletzung bestimmen, sondern ich möchte es angehen. Auch in

der Gefahr, dass ich bei mir selbst Dinge entdecke, die nicht so schön sind. Ich will der Wahrheit ins Auge schauen.

Es gibt viele Bilder für Gemeinden. Als Gemeinde sind wir eine Rettungsstation, wir sind aber auch Krankenhaus für Verletzte. Das ist eine unserer Berufungen. Und wir sollen einander helfen, Heilung zu erfahren. Durch Gemeinschaft, durch Gebet, durch Anbetung, durch Seelsorge. Die besten Seelsorger sind die, die selber Heilung erfahren haben, die nicht nur über Heilung predigen oder reden können, sondern die es erlebt haben. Das Beste, was du Gott bringen kannst, ist eine gesunde Seele. Und wenn sie krank ist, dann bring sie Gott, dass er sie heilen kann. Du kannst dich nämlich selber nicht heilen!

Vielleicht denkst du, meine Verletzung ist zu groß! Ich glaub' einfach nicht, dass das möglich ist. Das ist zu lange her oder zu verkrustet oder zu tief. Weißt du: Es gibt einen Triumph, und der ist am Kreuz passiert. Alle haben gedacht: Jetzt ist Jesus besiegt! Die Finsternis hat triumphiert! Jesus ist gestorben! Aber Jesus ist nicht nur gestorben – er ist auferstanden! Das größte Comeback der Geschichte! Jesus lebt! Und mit der gleichen Auferstehungskraft kann Gott auch deine Verletzung heilen.

Ich bin überzeugt, und das habe ich ja schon letzte Woche gesagt, dass in einer geheilten Verletzung ein riesiges Potential steckt: das Goldstück, das anderen zum Segen werden kann. Welcher Verband ist heute Morgen für dich dran? Gemeinschaft? Dass du mal mit einem Freund redest – oder mit deiner Kleingruppe? Ist es dran, Gebet in Anspruch zu nehmen? Gott im Lobpreis zu suchen? Oder vielleicht auch, die Entscheidung zu treffen: Ich will mich der Sache stellen, und das braucht Zeit, braucht Kompetenz? Ich will Seelsorge in Anspruch nehmen und mache mal einen Termin oder frage nach einer Adresse? Jesus möchte deine Wunden heilen!

Es gibt noch ein drittes Bild, das David gebraucht, und damit will ich schließen:

Es heißt: Du schenkst mir voll ein.

Man könnte sagen: Jesus schenkt den Becher übermäßig voll, dass es überschwappt. Was heißt das?

Wer im alten Orient Besuch hatte, der signalisierte seinen Gästen durch den vollen Kelch, dass sie willkommen waren. Wenn der Kelch nicht mehr nachgefüllt wurde, verstanden die Besucher, was der Gastgeber ihnen damit durch die Blume bedeutete: Es war nun an der Zeit, zu gehen. Wenn der Gastgeber allerdings die Gesellschaft überaus genoss, dann zeigte er sein Wohlgefallen dadurch, dass er den Kelch zum Überlaufen füllte. Er goss einfach weiter, bis die Flüssigkeit auf den Tisch floss.

Und das ist das, was Jesus sagen möchte: **Du bist willkommen bei mir!** Und wenn du austrinkst, dann schenke ich dir nach! Und er lässt es überfließen. **Und er sagt dir dadurch: Ich liebe dich, ich habe Wohlgefallen an dir, ich genieße die Gemeinschaft mit dir, du bist mir so wertvoll! Ich will deine Bedürfnisse stillen!**

Viele ungestillte Bedürfnisse können dahin führen, dass wir Erwartungen an Menschen haben, die unsere Bedürfnisse nicht stillen - oder nicht stillen können. Und dann sind wir enttäuscht und verletzt. Und Jesus sagt: Der einzige, der deine tiefer liegenden Bedürfnisse wirklich stillen kann, der bin ich. Und er sagt: Ich schenke dir voll ein! Immer wieder! Und das ist der Punkt: dass wir mit dieser Haltung zu Jesus kommen und sagen: Ich will von dir alles erwarten. Auch an dem Punkt.

Ich möchte uns ermutigen, einen Moment der Stille zu haben. Was ist das, was Jesus dir heute Morgen sagen möchte? Wo er dich angesprochen hat oder ansprechen will?

Und dann wollen wir gleich eine Zeit haben, wo wir miteinander Gott anbeten. Wir wollen vor ihm sein, vor Jesus sein, und glauben, dass er heilen möchte, dass er uns begegnen möchte.

Und Jesus, wir sind vor dir, du kennst uns, jeden einzelnen, du weißt, wo Verletzungen da sind. Und Herr, ich find' es so gewaltig, dass du sagst: Ich lade dich ein zu einem Bankett, zu einem reich gedeckten Tisch, an einen sicheren Ort. Überlass mir die Rechnung! Danke, dass du zahlst, danke, dass du mich einlädst, zu vergeben, dass ich gesund werden kann.

Danke Jesus, dass du nicht nur das möchtest, sondern dass du unsere Wunden heilen willst, einen Prozess der Gesundung einleiten. Jesus, bitte lass nicht zu, dass Verletzungen unseren Lebensradius einengen.

Herr, ich möchte dich bitten, dass du in dieser Zeit der Stille und auch in der Zeit der Anbetung eine Sehnsucht in uns weckst und Glauben freisetzt. Eine Sehnsucht nach Heilung und den Glauben, dass du es kannst!

Danke, dass du jede Wunde kennst, Öl bereithältst, um uns zu salben! Danke dafür. Amen!

Lied. Du heilst die Wunden

Wir schauen der Wahrheit ins Auge

Vor etlichen Jahren war ich in SriLanka. Mitten in Colombo, der Hauptstadt, war ein großer Markt und dort gab es entsetzlich viele verkrüppelte Menschen. Auf Nachfragen erzählte man mir, dass die meisten Menschen in ihrer Kindheit irgendwelche Brüche oder Verletzungen hatten, aber keine Gelegenheit, zum Arzt zu gehen und sich behandeln zu lassen. Die gebrochenen Beine oder Arme waren daraufhin schief zusammengewachsen, und das hat den Radius ihres Lebens extrem eingeengt! Sie haben sich nicht mehr richtig bewegen können. Ihr Lebensradius war extrem eingeengt.

Das gleiche geschieht bei seelischen Verletzungen. Unsere Seele kann gebrochen werden, unser Lebensradius kann eingeengt werden, wenn wir seelische Verletzungen nicht angehen. Wenn wir das nicht wirklich anschauen und behandeln lassen. Das kann zu einer lebenslänglichen Hypothek werden. Verletzungen und Verwundungen gehören in die Hand eines guten Arztes.