

# 4 Vergebung leben

**Gott ist mit uns in all dem Chaos und den Schwierigkeiten, die wir damit haben, Vergebung in unseren Beziehungen ganz praktisch zu leben.**

## Drei Hauptpunkte:

- 1** Als Menschen, denen Gott vergeben hat, sind wir befreit für eine völlig neue, enge Beziehung mit ihm.
- 2** Jesus lehrt, dass Vergebung ein zentraler Aspekt der Nachfolge ist. Einer der Gründe für ihre große Bedeutung ist jedoch, dass sie so viel Überwindung kostet und sich so schwer umsetzen lässt.
- 3** Vergebung hat nicht nur mit den großen Momenten zu tun, sondern sie ist ein grundlegendes, alltägliches Bedürfnis.



## Betrachtung

**i** Lies den folgenden Text vor Beginn der Einheit, um dich darauf vorzubereiten.

Unsere Identität als Christen und Versöhnende lässt sich wie folgt zusammenfassen: Wir vergeben, weil uns vergeben wurde. In Jesus hat uns Gott bereitwillig vergeben, und deshalb sind auch wir in der Lage, anderen zu vergeben.

Jede schmerzliche Beziehung ist anders. Manchmal scheint Vergebung eine Herausforderung zu sein, aber nicht unmöglich. In anderen Situationen ist der Weg zur Vergebung lang und steinig. Es gibt auch Fälle, in denen diejenigen, die das Leid verursacht haben, unbekannt sind oder nicht mehr

leben, was eine abschließende Verarbeitung und umfassende Versöhnung unmöglich macht. In dieser Einheit geht es darum, wie schwierig beides ist: vergeben und um Vergebung bitten.

Trotzdem (oder vielleicht gerade, weil dies so ist) ist Vergebung eine befreiende, das Herz weitende, bahnbrechende Chance auf unserem Weg, Versöhnende zu werden. Vergebung relativiert nicht das erlittene Unrecht. Ihre große Kraft besteht darin, dass wir ein von uns erlittenes Unrecht beim Namen nennen und es bewusst Gott überlassen, diese zerstörerische Erinnerung umzuwandeln und dadurch uns selbst und andere von dieser Last zu entbinden. Dazu braucht es allerdings Mut, Hoffnung und Gnade – und viel Geduld.

Wir betonen häufig die großen Beispiele für Vergebung, jedoch sind wir auch eingeladen, Vergebung zu einem festen Bestandteil unseres täglichen Miteinanders zu machen. In dem Gebet, das Jesus seine Jünger gelehrt hat, beten wir um unser tägliches Brot und darum, dass uns vergeben wird, wie wir anderen vergeben. Durch das Praktizieren der drei Gewohnheiten im Umgang mit uns selbst und mit anderen kann Vergebung zu einem wesentlichen Bestandteil nicht nur unseres Verhaltens, sondern auch unseres Charakters werden.

**i Anmerkung:** *In dieser Einheit ist es nicht deine Aufgabe, Teilnehmende dazu aufzufordern, einer bestimmten Person oder Situation zu vergeben. Das Thema der Vergebung kann sehr komplex und schmerzhaft sein, vor allem für diejenigen, die traumatische Situationen oder Missbrauch in welcher Form auch immer erlebt haben. Wir dürfen nicht unterschätzen, wie sehr diese Erfahrungen das Leben auch langfristig beeinträchtigen können. Vergebung kann ein langwieriger Prozess sein. Gesunde Grenzen sind wichtig, ebenso wie Unterstützung. In dieser kurzen Einheit fordern wir Teilnehmende nicht dazu auf, über traumatische Erlebnisse zu sprechen, zu denen sie noch keine Hilfe erhalten haben. Wir empfehlen, mit einem stabilen Unterstützungsnetzwerk zu arbeiten und die Teilnehmenden gegebenenfalls an professionelle Hilfsangebote zu verweisen.*

## Beginn der Einheit

# Willkommen

🕒 10 Min.

🖋️ 00:00

## Rückblick

🕒 5 Min.

Bitte die Teilnehmenden, kurz zu erzählen, was sie seit der letzten Einheit mit Bezug auf deren Inhalt erlebt haben. Halte auch ein eigenes Beispiel bereit.

## Einführung

🕒 5 Min.

### ■ Hinweis für die Teilnehmenden:

In dieser Einheit beschäftigen wir uns mit der Kraft und der Komplexität von Vergebung in unseren Beziehungen, und wir wollen lernen, Vergebung als alltäglichen Vorgang zu begreifen.

**difference.**

🖥️ Folie 1



**Einheit 4 \_2**

# Gebet

Beginne die Einheit mit Gebet. Lade die Teilnehmenden ein, sich Situationen oder Beziehungen bewusst zu machen, in denen sie auf Vergebung hoffen, und Gott darum zu bitten, in der Gruppe zu wirken und aufzuzeigen, was es bedeutet, Vergebung zu leben.



## Wegweiser

In den Evangelien spricht Jesus immer wieder über Vergebung. Dies lässt zwei Schlüsse zu: erstens, dass sie eine entscheidende Voraussetzung für ein Leben in Fülle ist, und zweitens, dass Vergebung wirklich schwierig zu begreifen und noch schwieriger im Alltag umzusetzen ist. Trotzdem (oder vielleicht gerade, weil es so ist) ist Vergebung eine machtvolle befreiende Erfahrung. Vergebung relativiert nicht das erlittene Unrecht. Ihre große Kraft besteht darin, dass wir das Unrecht beim Namen nennen. In dieser Einheit geht es darum, dass wir bereit sind, uns für die Möglichkeit von Vergebung in unseren Beziehungen zu öffnen, und zugleich ehrlich mit den Punkten umgehen, an denen wir nicht weiterkommen.

# Beispielgeschichte

 35 Min.

 00:00

### Hinweis für die Teilnehmenden:

In diesem Abschnitt der Einheit geht es in zwei Geschichten darum, **interessiert zu sein**. Wir entscheiden uns bewusst dafür, über die andere Person zu staunen, und möchten erleben, wie Gott unseren Horizont erweitert.

### Vorstellung der Geschichten:

- Wir hören die Geschichte von Craig, einem Christen in Kapstadt, und erfahren, was er mit Vergebung erlebt hat.
- Danach beschäftigen wir uns mit dem biblischen Bericht von Jesus und Petrus am Seeufer.

- Achtet in beiden Geschichten auf Momente, in denen Menschen die drei Gewohnheiten praktizieren:
  - **Sei interessiert** Den Geschichten anderer zuhören und die Welt mit ihren Augen sehen
  - **Sei präsent** Anderen authentisch und zuversichtlich begegnen
  - **Stell dir Neues vor** Hoffnung und Chancen dort finden, wo wir uns nach Veränderung sehnen



## Film

🕒 10 Min.

### Die Geschichte von Craig

1.) Seht euch den Film an.

Kopiere den Link zum Film in den Chat.

2.) Sprecht als Gruppe über folgende Frage:



Was löst die Geschichte von Craig über das Leben von Vergebung in euch aus?

🖥 Folie 2



🖥 Folie 3



## Bibeltext

### Jesus und Petrus am Seeufer

🕒 10 Min.

(Johannes 21,1–19)

### Hintergrund

🗨 3.) Informiere über den Hintergrund.

- Hier begegnet Jesus seinen Jüngern nach der Auferstehung zum dritten Mal. Bevor Jesus gekreuzigt wurde, behauptete Petrus drei Mal, ihn nicht zu kennen – obwohl er zuvor versprochen hatte, mit ihm durch dick und dünn zu gehen.
- Dies ist das erste uns überlieferte Gespräch zwischen Jesus und Petrus seit diesem Vorfall.
- Die dreifache Verleugnung durch Petrus spiegelt sich in der dreifachen Frage Jesu wider. Der überwältigende

🖥 Folie 4



Fischzug erinnert daran, wie Jesus Petrus zum ersten Mal aufforderte, ihm nachzufolgen.

- Petrus muss nervös, verlegen und beschämt gewesen sein, nach seinem Verrat Jesus zu begegnen, und trotzdem ergreift er die Initiative – er springt ins Wasser und hastet auf Jesus zu.
- Jesus schafft ein Ambiente (Frühstück am Seeufer), in dem er und Petrus einander auf einer tieferen Ebene begegnen können.

4.) Bitte jemanden, den Text vorzulesen.



## Kleingruppen

🕒 15 Min.

5.) Gespräch in Breakout-Räumen:

**F** Was erfährst du in dieser Geschichte über Jesus?

**F** Wie helfen die drei Gewohnheiten Menschen in der Geschichte von Craig und im Bibeltext, Vergebung zu leben?

Wenn die Zeit reicht, lass anschließend zwei oder drei Teilnehmende aus ihrer jeweiligen Gruppe berichten.

🖨 Folie 5



## Wegweiser

Diese Geschichten zeigen, dass Vergebung sowohl sehr fröhlich sein kann als auch sehr schwierig. Vergebung zu gewähren und zu empfangen, schafft Veränderung, aber es ist kein Wohlfühlerlebnis – es sorgt dafür, dass wir uns verletzlich fühlen, wie Petrus und Craig es erlebt haben. Für Gott ist die Komplexität von Vergebung keine Überraschung, und wir können uns in unserem Abmühen mit Vergebung in unserem Leben jederzeit seiner Gegenwart gewiss sein.

# Meine Geschichte

 30 Min.

 00:00

**i Anmerkung:** Bei diesen Aktivitäten geht es darum, die Kraft der Vergebung zum Verändern und Voranbringen von Beziehungen aufzuzeigen, aber auch die Komplexität der von uns erlebten Vergebung. Vielleicht solltest du darauf hinweisen, dass es schwierig sein kann, sich an Erlebnisse zu erinnern, bei denen es um Vergebung ging. Versichere deiner Gruppe, dass niemand etwas erzählen muss und dass alles freiwillig ist. Wir empfehlen nicht, mit Teilnehmenden über traumatische Erlebnisse zu sprechen, zu denen sie noch keine Hilfe erhalten haben.

**■ Hinweis für die Teilnehmenden:**

In diesem Abschnitt der Einheit wollen wir es im Rahmen einer Aktivität einüben, **präsent zu sein**. Wir beginnen, uns selbst wahrzunehmen, unser Umfeld, die Menschen, mit denen wir diesen Raum teilen, und Gottes Gegenwart.



## Aktivität Eintauchen in die Geschichte

 15 Min.

- 1** Erzähl deiner Gruppe, dass ihr jetzt in die Geschichte von Jesus und Petrus am Seeufer „eintauchen“ werdet.
- 2** **■** Lies die folgende Betrachtung zur Anleitung vor:

Stell dir vor, du bist Petrus:

Du bist zum Fischen rausgefahren. Die Ereignisse der letzten Tage sind dir noch frisch im Gedächtnis, als du das Boot steuerst, ruderst, die Netze auswirfst. Du hast miterlebt, wie Jesus – dein Freund, dein Mentor und der, von dem du glaubst, dass er der Messias ist – gefangengenommen und getötet wurde. Du hattest gesagt, du würdest ihn niemals verlassen, aber sobald es hart auf hart kam, bist du eingeknickt und hast behauptet, ihn nicht zu kennen.

Du fängst überhaupt nichts – es hat keinen Zweck. Auf einmal bemerkst du einen Mann am Ufer. Er ruft dir zu, und plötzlich kannst

difference.

 Folie 6



Einheit 4 \_6

du dich vor Fischen nicht mehr retten. Das muss Jesus sein. Alles andere ist jetzt unwichtig. Du springst sofort ins Wasser und kämpfst dich auf ihn zu.

**3**

■ Lies die folgenden Fragen und lass nach jeder Frage ein wenig Zeit zum Nachdenken:

- Wie fühlst du dich, als du dich durch das Wasser auf Jesus zubewegst?
- Was bedeutet es für dich, an diesem Seeufer mit Jesus zu frühstücken?
- Woher weißt du, dass Jesus dir vergeben hat?
- Wie ändert dieser Augenblick deine Sichtweise auf:
  - dich selbst?
  - deine Beziehung zu Jesus?
  - deine Beziehung zu anderen, wenn sie dich enttäuschen?

**4**

■ Sprecht als Gruppe über folgende Fragen:

- Was hat dich an dieser Geschichte überrascht oder getroffen?
- Was bedeutet „Vergebung“ hier? Welche Wörter oder Sätze fallen dir ein?



## Wegweiser

Im Vaterunser folgt das Gebet, dass uns vergeben wird, wie auch wir vergeben, unmittelbar auf die Bitte um das tägliche Brot. Manche verstehen dies als Hinweis, dass Vergebung ein zentrales tägliches Bedürfnis von uns allen ist. Jeder Mensch erlebt Vergebung anders. Indem wir diese einzigartigen Geschichten miteinander teilen, können wir verstehen lernen, wie Vergebung in unserem Leben wachsen kann.



# Kleingruppen

🕒 15 Min.

1. Erkläre der Gruppe, dass du ein Zitat zum Nachdenken vorlesen wirst.
2. 🗨️ Stell das Zitat vor und lies es:
  - Erzbischof Desmond Tutu und seine Tochter Reverend Mpho Tutu erlebten die Apartheid in Südafrika und schrieben über Vergebung.
  - Das folgende Zitat stammt aus ihrem Buch *Das Buch des Vergebens: vier Schritte zu mehr Menschlichkeit*.  
  
🗨️ *„Wenn ich Vergebung in all den kleinen, alltäglichen Begegnungen pflege, bereite ich mich auf eine Zeit vor, in der ein deutlich größerer Akt der Vergebung von mir verlangt werden wird. [...] Wenn ich statt einer Gesinnung der Klage eine Gesinnung der Vergebung entwickle, vergebe ich nicht nur eine bestimmte Tat; ich werde zu einem vergebenden Menschen. [...] Was früher Grund für Ausgrenzung und Entfremdung war, wird zu einer Chance für Gesundung und größere Vertrautheit.“*
3. 🗨️ Fordere die Gruppe auf, über die Worte nachzudenken:
  - Wo erkennst du deine eigene Erfahrung wieder?
  - Was findest du herausfordernd?
4. Teile die Teilnehmenden in Breakout-Räume auf, in denen sie sich zehn Minuten lang austauschen.

## 🖥️ Folie 7





## Wegweiser

Unsere Erfahrungen prägen unser Verständnis von Vergebung, und wir alle befinden uns in unterschiedlichen Phasen unseres ganz eigenen Weges. Wenn wir Schritte unternehmen, **interessiert** und **präsent** zu sein und **uns Neues vorzustellen**, kann uns dies unserem Ziel näherbringen, Vergebung zu einem wichtigen Teil unseres Alltags zu machen. Das heißt aber nicht, dass es einfach wird. Manchmal können wir nichts anderes tun, als zu beten und Gott zu bitten, in uns das Verlangen zu wecken, einem Menschen, der uns verletzt hat, zu vergeben. Wenn Vergebung aber erst einmal in unsere Beziehungen eingedrungen ist, bietet sie ein besonderes Potenzial, uns zu heilen, zu vermenschlichen und zu befreien, Vertrauen wiederherzustellen und neue Möglichkeiten zu eröffnen.

# Gottes Geschichte

 10 Min.

 00:00

**i** **Anmerkung:** Lies die folgenden Betrachtungen und leite die Zeit des Gebets so, wie es der Gruppe am besten entspricht. Für stilles Gebet schlagen wir vor, zwischen jedem Absatz mindestens eine Minute der Stille einzufügen, um den Teilnehmenden Zeit zum eigenen Gebet zu geben.

**■ Hinweis für die Teilnehmenden:**

In diesem Abschnitt der Einheit wollen wir **uns Neues vorstellen** und darauf achten, wo wir selbst am dringendsten erneuerte Hoffnung brauchen.

Im Gebet laden wir den Heiligen Geist ein, unsere Vorstellungskraft in Bezug auf das, was möglich ist, zu erweitern – als Einzelne und als Gemeinschaft.

 Folie 8





## Gebet

### Unsere Geschichte vor Gott bringen

Ein wichtiger Bestandteil unserer Identität in Christus ist, dass wir vergeben, weil uns vergeben wurde. In Jesus hat Gott uns vergeben, und Vergebung ist ein Geschenk, das uns anvertraut wird, um es mit der Hilfe des Heiligen Geistes bereitwillig mit anderen zu teilen.

Erinnere dich an die Geschichte von Craig. Bring alle Beziehungen vor Gott, die unter früheren Verletzungen leiden. Bitte Gott um Hilfe dabei, **interessiert zu sein** an den Verletzungen, an der anderen Person und an Gottes Wirken.

Erinnere dich an die Geschichte von Jesus und Petrus am Seeufer. Frage Gott, wo deine Präsenz mit einer anderen Person – oder das Zulassen ihrer **Präsenz** mit dir – helfen kann, die Beziehung zu verändern.

Danke Gott, dass er dir vergibt und dass er deine Situation versteht. Bitte Gott, dass er dir hilft, vorwärtszugehen, wenn du das Gefühl hast, dich in einer schwierigen Situation zu befinden. Wo brauchst du Gottes Hilfe am dringendsten, damit du **dir Neues vorstellen** kannst?

Liebender Gott, erfülle uns jetzt mit deinem Geist.

Hilf uns, an den Geschichten anderer **interessiert zu sein** – und ebenso oft zuzuhören wie zu reden.

Gib uns den Mut, **präsent zu sein** und uns so, wie wir sind, voll und ganz einzubringen.

Inspiriere uns, **uns neue Möglichkeiten vorzustellen**, und wecke durch dein Wirken Hoffnung in uns.

Im Namen Jesu. Amen.



## Wichtigste Erkenntnis

Lade ein oder zwei Teilnehmende ein, kurz von einer Erkenntnis aus dieser Einheit zu erzählen oder von etwas, das sie bis zur nächsten Einheit tun wollen.

Vorschläge zur praktischen Umsetzung:

## 1 Sei interessiert

an der persönlichen Geschichte einer Person, die dich verletzt hat, und an deinen Gefühlen dieser Person gegenüber. (Du könntest dich fragen: „Was geht in dieser Person vor?“ oder „Warum habe ich mich in dieser Situation so gefühlt?“)

## 2 Sei präsent

Suche Gottes Gegenwart an Orten oder in Beziehungen, die mit Schmerz oder Unrecht verbunden sind.

## 3 Stell dir Neues vor

Versuche bewusst, deine Einschätzung einer Beziehung oder Situation zu ändern, in der Vergebung nicht möglich zu sein scheint. Bete um Hoffnung und darum, dass Gott Veränderung schenkt.

**i** **Erinnere die Teilnehmenden**, sich nach der Einheit in ihrem Handbuch Notizen zu machen. Sie können etwas, das sie gelernt haben oder in ihrem Alltag umsetzen wollen, aufschreiben oder zeichnen.

## Ausblick

### Hoffnung wagen

Ermutige die Teilnehmenden zum Schluss dieser Einheit, über eine Situation oder eine Beziehung nachzudenken, in der sie auf Veränderung hoffen, aber das Gefühl haben, nicht voranzukommen. In der nächsten Einheit wird es Gelegenheit geben, sich damit zu beschäftigen.

🖥️ Folie 9





# Tipps zur technischen Vereinfachung

- Im Abschnitt „Beispielgeschichte“ bitte eine Person, den Bibeltext zu lesen, und dann spricht als ganze Gruppe über die Fragen (statt in Breakout-Räumen).
- Im Abschnitt „Meine Geschichte“ spricht als ganze Gruppe über das Zitat von Desmond und Mpho Tutu (statt in Breakout-Räumen).

**Platz für eigene Notizen ...**