

## Predigt: Befreiende Vergebung

von Michael Bendorf am 21.08.22

**Leitvers:** "Ihre große Schuld ist ihr vergeben worden. Eben deshalb hat sie mir so viel Liebe erwiesen." Lk 7,47

**Predigttext:** Mt 18,21-35

### Verarbeitungsstörungen

In diesen Tagen wollte ich eine Installation auf meinem Rechner vornehmen und war doch recht erstaunt, dass mein Rechner diese abgewiesen hat mit dem Hinweis, dass meine Festplatte nicht ausreichend freie Speicherkapazität für diesen Vorgang zur Verfügung habe. Damit hatte ich nicht gerechnet. Als ich mir die Sache etwas genauer betrachtet habe, stellte ich fest, dass da einige Programme auf meinem Rechner sind, die ich nicht benötige und sich zugleich zu viele Dateien im Laufe der Jahre angesammelt haben. Beides erschwert die laufende Verarbeitung neuer Daten und Informationen. Insbesondere dann, wenn ich zu viele Programme und Dateien gleichzeitig geöffnet habe. Mein Rechner war schon mal stabiler und schneller.

Ich muss ausmisten, manche Programme und Dateien löschen; manches neu sortieren und auslagern: an eine externe Cloud delegieren. Ich habe es noch nicht getan, weil das Betriebssystem bisher noch ganz gut funktioniert hat und jeder Schaden bislang recht begrenzt und heilbar war. Zugleich gestehe ich, dass ich manchmal das komplizierte Innenleben meines Rechners nicht immer verstehe: Was darf ich verschieben? Was muss genau an dieser Stelle bleiben? Was darf ich löschen? Das Innenleben eines Rechners ist eben nicht mein tägliches Kerngeschäft; und es interessiert mich auch nur ansatzweise. Aber meine Computererfahrungen der letzten Wochen waren für mich eine interessante Analogie für das Innenleben von uns Menschen.

### Ein Antiquariat unverarbeiteter Verletzungen und Kränkungen

Wir Menschen sind doch oftmals ähnlich unterwegs wie mein punktuell überforderter Computer. Wir schleppen wie alte Dateien und unbrauchbare Programme zu viele Altlasten an Wunden, Abweisungen, Enttäuschungen, Kränkungen und Verletzungen mit uns herum und kommen dadurch wiederholt in Situation, in denen wir die Begegnung mit Menschen als herausfordernd erleben und wir diese auch nicht so gut verarbeiten können. Wir verbrauchen dabei zu viel Energie und zu viele ungute alte Erfahrungen und schmerzhafteste Erinnerungen stören dabei.

Wir hören Worte, die uns nicht gut tun; die uns verletzen oder kränken, auch wenn dies von unserem Gegenüber überhaupt nicht beabsichtigt war, geschweige denn unsere Kränkung überhaupt mitbekommen hat. Manchmal ist auch uns die Kränkung zunächst noch gar nicht bewusst. Aber im Nachhinein merken wir, dass wir uns nicht gut fühlen und fragen uns: „Was war das da eben gerade?“ Wir alle sind so etwas wie ein Antiquariat vieler unverarbeiteter Verletzungen und Kränkungen. Und so ein Antiquariat kann im Laufe der Jahre ganz schön voll und übersichtlich werden. Das sieht dann in uns aus wie

## Predigt: Befreiende Vergebung

von Michael Bendorf am 21.08.22

auf einer in die Jahre gekommenen Festplatte, die bearbeitet werden müsste. Und manches, was dann in uns getriggert wird, kann uns ganz schön erstaunen und erschrecken.

Wir alle sind davon betroffen; manchmal ist uns das mehr bewusst, manchmal weniger. Mancher ignoriert und verdrängt diese Altlasten mehr, manche weniger. Aber immer geht dadurch eine Menge Energie verloren, die uns Kraft und Lebensmöglichkeiten raubt – bis dahin, dass es Menschen gibt, die am Ende ihres Lebens einsam und verbittert in ihren vier Wänden sitzen. Sie sind einsam, und doch gebunden: gebunden an diejenigen, denen sie nie vergeben haben und denen sie bis zuletzt alles nachtragen. So möchte ich heute über Vergebung sprechen und über die befreiende Kraft, die darin liegt. Wir alle brauchen immer wieder Vergebung und zugleich brauchen es andere, dass wir ihnen vergeben.

### Kränkungen und der innere Raum

Vergabung ist einerseits so etwas wie eine christliche Tugend. Von uns wird erwartet, dass wir vergeben. Wir fordern sie oftmals auch gegenseitig ein: „Du musst vergeben!“, hören wir manchmal in Gesprächen, wo jemand für sich Unrecht erlebt hat. Vielleicht hat man dies auch schon mal von dir eingefordert oder umgekehrt. Dir geschieht Unrecht; und dieses Unrecht, wirkt auf deine Seele ein: Es schmerzt! Man spricht in der Psychotherapie diesbezüglich von einer *Kränkung*, die Betroffene erfahren haben. Wenn wir für uns persönlich Unrecht erfahren, sind wir gekränkt.

Man unterscheidet in der Psychotherapie drei klassische Bereiche, in denen Kränkungen möglich sind. Es sind die klassischen Motoren des menschlichen Lebens (**Folie 1**): unser Streben nach *Ehre* (womit auch unser Selbstwert angesprochen ist, auch mit seinen narzisstischen Ausprägungen), nach *Besitz* und *Lust/Liebe*.<sup>1</sup> Diese Bereiche versucht jeder von uns in seinem Leben auszuweiten. Das ist unser innerer Lebensraum, unsere psychische Realität, unser Identitätsraum. Wird dieser Raum in uns angetastet, bedrängt oder eingeschränkt, werden wir gekränkt.

Kränkungen treffen uns oftmals überraschend, weil wir diesen Identitätsraum in uns nur vage kennen oder er uns nicht immer bewusst ist. Kränkungen sind damit auch immer subjektiv. Was den einen nicht „juckt“, weil eine Aussage oder Handlung, die erlebt, nicht seinen Identitätsraum antastet, kann eine andere Person zutiefst schmerzen, weil ihr Raum, der ja auch ihren Selbstwert abbildet, dadurch bedroht oder sogar verkleinert wurde. Ich möchte ein schlichtes Beispiel nennen: Jemand klaut dir 100 Euro. Dadurch wird dein Besitz verkleinert und du fühlst dich auch in deiner Ehre bzw. Würde angetastet. Du erlebst eine Kränkung. Es ärgert dich. Und du weißt, dass es letztlich nicht einfach nur 100 Euro sind, die fehlen. Hättest du dieselben 100 Euro für einen guten Zweck

---

<sup>1</sup> Vgl. ausführlich das Buch von Martin Grabe: *Lebenskunst Vergebung - Befreiender Umgang mit Verletzungen*. Marburg: Francke.

## Predigt: Befreiende Vergebung

von Michael Bendorf am 21.08.22

gespendet, hättest du ebenfalls wie bei dem Diebstahl 100 Euro weniger. Aber es wäre keine Kränkung gewesen. Dein innerer Raum wäre unangetastet geblieben.

Nun können unsere inneren Räume einmalig oder regelmäßig angetastet werden. Die regelmäßige Antastung kann uns ein Leben lang beschäftigen. Mancher hat vielleicht ein schwieriges Verhältnis zu seiner Mutter. Du hast schon längst eine eigene Familie und jeder Besuch deiner Mutter belastet dich, weil sie immer etwas zu korrigieren und zu kritisieren hat. Außerdem kann man ihr nichts so richtig recht machen. Und eigentlich wünschst du dir von Herzen, dass sie dir einfach die Liebe, Anerkennung und Wertschätzung gibt, die sie dir bereist in deiner Kindheit vorenthalten hat. Mit jedem Besuch von ihr bist du in Sorge, dass du wieder angetastet wirst in deiner Ehre und in deinem Liebesbedürfnis. Und zugleich hoffst du mit jedem neuen Besuch, dass du endlich in diesen Bereichen die lang vermisste Anerkennung und Liebe bekommst. Bis dahin bleibt es ein lebenslanger Schmerz, eine dauerhafte Kränkung.

Oftmals erleben wir einmalige Kränkungen. Vielleicht wirst du in deinem Team von deinem Vorgesetzten vor allen Leuten vorgeführt und bloßgestellt. Deine Ehre ist tief verletzt; du bist tief gekränkt worden und hast Unrecht erlebt. Und niemand hat gewagt, dir zur Seite zu stehen. Eine einmalige, aber sicherlich nachhaltige Kränkung, die du nicht vergisst.

### Kränkungen in der Gemeinde

Im Regelfall erleben wir in unserem weitgehend ehrenamtlichen Miteinander in der Gemeinde keine dauerhaften Kränkungen. Dazu müssten ganz andere Bindungs- und Abhängigkeitsverhältnisse vorliegen, eben wie in einem familiären oder hauptberuflichen Verhältnis. Aber gerade unser enges Miteinander bringt es mit sich, dass sich doch immer wieder Kränkungen ergeben, die Vergebungen notwendig machen. Das liegt zum einen daran, dass wir uns als Glaubensgeschwister verstehen und uns damit zwangsläufig sehr nahbar und damit auch verletzbar machen. Das liegt zum anderen aber auch daran, dass viele sich mit ihrer knappen Zeit ehrenamtlich nur bis zu einem bestimmten Maß einbringen und immer wieder darin auch an unsere Grenzen stoßen. Wir wollen so gut wie möglich arbeiten, nahezu professionell, können aber das allzu oft nicht einlösen. Wir bleiben einander immer etwas schuldig. Und wer mitarbeitet, hat sicherlich auch schon einmal bzgl. seines Dienstes eine kritische Rückmeldung erlebt, die er als Kränkung erfahren hat.

Kränkungen sind also im Gemeindeleben immer da möglich, wo wir uns gegenseitig die Ehre nehmen, wo wir einander „Besitz“ wegnehmen (z. B. durch Einschränkungen der bisherigen Handlungsmöglichkeiten und Freiheitsgrade, hierarchische Vorgaben oder neue Kontrollen) und wo wir einander Lust- und Liebesmöglichkeiten nehmen; z. B. durch mangelnde Wertschätzung, eine fehlende Dank- und Anerkennungskultur und liebloses Verhalten. Irgendwann hast du einfach keine Lust mehr dabei zu sein. Und dann haben

## Predigt: Befreiende Vergebung

von Michael Bendorf am 21.08.22

wir auch unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen, Denk- und Arbeitsweisen und ärgern uns aneinander. Gemeinde ist ein hochsensibles System, nicht wahr?

### Vergabung als aktiver Bewältigungsprozess

Ein Schritt aus unseren Kränkungen heraus ist die Vergebung. Ich habe uns für heute einen Text aus dem Mt-Evangelium mitgebracht, den wir bereits in der Lesung gehört haben (Mt 18,21-35). Wir können uns diese Geschichte mal aus heutiger Perspektive in unserer Kultur anschauen. Der Mann kommt in diesem Gleichnis nicht gut weg. Er hat es verdient, dass er eingesperrt wird.

Die Geschichte kippte für ihn, als er seinen Schuldner ergriff und würgte. Wir wissen nicht genau, wie diese Verschuldung zustande gekommen ist. Wir kennen nur die Höhe der Schuld: 100 Denare. Ein einfacher Tagelöhner bekam damals einen Denar pro Tag und hätte also diesen Tag nach 100 Tagen abgearbeitet. Die Schuld ist Pillepalle, könnte man heute umgangssprachlich sagen. Aber nun haben wir gelernt, dass eine Kränkung immer subjektiv erfahren wird. Wir wissen nicht, wie oft der Schuldner ihn schon hingehalten oder belogen hat. Da spielt der Schuldenbetrag nur eine untergeordnete Rolle, wenn unser innerer Raum verletzt wird. Offensichtlich hat sich auch beim Gläubiger eine Menge Wut aufgestaut, die nicht in Relation zur Höhe der Schuld steht. Wer von uns kennt das nicht. Wir hatten mal eine Mieterin in unserem Haus in Hannover, die bei uns für wenig Geld gut gewohnt hat. Aber ihre Mietzahlungen waren unglaublich unpünktlich und unregelmäßig, sodass ich manchmal in mir schon eine Wut verspürt hatte, noch bevor ich den Kontoauszug geöffnet habe.

Wer erlebt, dass sein innerer Raum verletzt wird, der erfährt es vielleicht auch, dass er in seinen Phantasien ganz interessante Bilder produzieren kann, die ihm Genugtuung und Recht verschaffen. Manche Person aus unserer Lebensgeschichte würden wir auch gerne mal ergreifen und würgen wollen, wenn wir nur dürften, oder? Im Regelfall erlauben wir es uns selbst nicht. Und das ist auch gut so. Es geht ohne Selbstjustiz und Rache. Und doch ist es auch wichtig, dass wir unsere Gefühle wahrnehmen und auch ernst nehmen.

Aber daran können wir schon erkennen: Vergebung ist weit mehr als eine Tugend oder ein blinder Gehorsam. Sie ist ein aktiver Bewältigungsprozess, eine enorme seelische Leistung, bei der uns der Heilige Geist zur Seite stehen möchte. Beachten wir diese Stelle des Gleichnisses noch etwas genauer: Wer seinen Schuldner ergreift und würgt, und das meine ich jetzt innerlich, der bindet sich an diese Person, und diese Bindung benötigt sehr viel Lebensenergie und -aufmerksamkeit. Wer das für sich erlebt, der weiß, wie viele innere Gespräche und Dialoge er mit dieser Person führt. Immer wieder gehen wir die Situation durch, die uns widerfahren ist. Mit allen negativen Emotionen, die uns nicht gerade unseren Alltag versüßen und die manchmal unbeteiligte Dritte abbekommen, die auch nichts dafür können. Es ist so leicht zu sagen: „Lasst die Sonne nicht untergehen

## Predigt: Befreiende Vergebung

von Michael Bendorf am 21.08.22

über eurem Zorn.“ (Eph 4,26) Aber wenn Paulus dies sagt, dann muss es ja auch einen Weg geben, der uns dafür zugänglich ist.

### Wege der Vergebung

Was bedeutet also Vergebung im Kern? Sie bedeutet, dass ich trotz widerfahrenen Unrechts auf Wiedergutmachung verzichte. Und doch bleibt ja ein Schaden: Materiell und oder seelisch. Oder auch körperlich, wo ein körperlicher Missbrauch vorliegt. Wie gehe ich damit um? Wer nicht die Möglichkeit zur Verarbeitung erfahrenen Unrechts findet oder hat, muss oftmals erfahren, dass sein Leid weitergeht, auch wenn unsere Psyche versucht, die Verletzung zu verdrängen, bis hin zur Abspaltung vom Bewusstsein. Und doch erleben die Betroffenen Symptome der Verletzung: sie können von Schlafstörungen bis zu schweren psychosomatischen Belastungen und Erkrankungen führen.

Wenn wir aber diesen Weg der Verarbeitung der Kränkung gehen können und wollen und Vergebung anstreben, dann stehen uns drei Möglichkeiten zur Verfügung (**Folie 2**): das *Verstehen*, die *Relativierung* und die *Delegation*. Je nach Schwere der Kränkung und der spezifischen Situation eines Betroffenen sind diese drei Möglichkeiten aber nicht immer denkbar; insbesondere dann, wenn schwerer Missbrauch vorliegt. Diese Fälle kann ich aber in einer Predigt nicht angemessen behandeln und bitte da um Nachsehen.

**(1) Das Verstehen:** Jemanden durch Verstehen zu vergeben ist eine natürliche Form der Vergebung. Verstehen bedeutet, dass ich demjenigen meine Kränkung mitteile, die er mir zugefügt hat und ihm die Möglichkeit gebe, sich zu erklären, damit ich verstehe. Es ist doch immer wieder erstaunlich, wie viel sich dadurch klären lässt. Und dabei lerne ich auch etwas über mich selbst: Nicht nur, dass ich es lerne, Grenzen zu setzen und diese auch zu kommunizieren. Ich lerne oftmals auch, dass ich meinem Gegenüber auch einen Schaden bzw. eine Kränkung zugefügt habe, die mir überhaupt nicht bewusst war.

Leider nutzen wir diese Klärung durch Verstehen zu wenig. Es ist leichter, jemandem eine Schuld nachzutragen und sich über diese Schuld bei Dritten zu beschweren, als den Mut zu haben, ihn direkt anzusprechen und die Kränkung zu formulieren, die seine Worte oder sein Handeln bei uns ausgelöst haben. Aber wenn wir diesen Mut nicht aufbringen, hier ehrlich voreinander zu werden, dann entstehen diese so genannten Geschichten, die wir alle kennen. Zu viele haben mit zu vielen „Ihre“ Geschichte. Und so geht man sich aus dem Weg; so gut es in der Gemeinde eben möglich ist. Anstatt auf jemanden zuzugehen, um in einen gemeinsamen Verstehensprozess zu kommen, gehen wir manchmal über Jahre auf den Friedhof unserer Erinnerungen und trauern über unsere alten Kränkungen. Dieser Prozess des verstehenden Vergebens setzt voraus, dass ich den Wunsch habe, etwas zu klären und mit der Person wieder in Beziehung zu treten.

## Predigt: Befreiende Vergebung

von Michael Bendorf am 21.08.22

Das ist natürlich nicht immer in allen Lebenssituationen gegeben. Manchmal muss man sich unbedingt vor dieser Person schützen, weil z. B. eine erneute Verletzung wahrscheinlich ist oder weil ein schwerer Missbrauch vorliegt oder weil die Person vielleicht schon verstorben ist, wir ihr aber immer noch nicht vergeben haben. Und doch können auch Verstorbene Macht über uns haben.

**(2) Die Relativierung:** Relativierung meint, dass ich in der Lage bin, dass mir geschehene Unrecht in Beziehung setze zu dem Unrecht, das ich bereits anderen zugefügt habe. Das ist auch ein Akt der Demut. Ich bin dadurch bereit, anderen leichter zu vergeben, weil ich selbst um meine Vergebungsbedürftigkeit weiß. Ich stelle damit bewusst meine eigene moralische Integrität in Frage und wehre mich gegen mein Bedürfnis nach Selbstgerechtigkeit, das wir ja auch alle von uns selbst kennen. Wir sind allzu oft blind für die eigene Schuld, erkennen aber sehr schnell die Schuld beim anderen. Der Psychotherapeut würde hier von einer *narzisstischen Selbstaufwertung* sprechen. Relativierung bedeutet hier: Ich gehe in eine kritische Selbstauseinandersetzung. Dabei können uns gute Freunde helfen, denen wir es erlauben, in unser Leben hineinzusprechen und die den blinden Fleck sehen, den wir nicht sehen können oder wollen.

Es ist gut, dass wir uns hier auch vom Heiligen Geist leiten lassen. Er kann uns helfen, dass wir einen besseren Blick auf uns selbst bekommen. Er deckt auf, wo wir schuldig geworden sind. Wir können hier mit dem Psalmisten beten (**Folie 3**): *„Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich's meine. Und sieh, ob ich auf bösem Wege bin ...“* (Ps 139,23.24). Wenn der Heilige Geist uns hilft, Schuld bei uns zu erkennen, dann tut er dies nicht als unser Ankläger. Er ist nicht unser Verkläger; er ist unser Anwalt, unser Beistand. Er tut dies, um uns wieder in Beziehung zu führen, wo Beziehungen angeknackst oder gestört sind. Er will verbinden und heilen.

Denken wir an dieser Stelle noch einmal an unser Gleichnis. Der Mann sieht seinen Schuldner und sofort steigt all sein Ärger in ihm auf – so sehr, dass er ihn würgen muss. Er will endlich, dass er ihm seine Schuld begleicht. Ganz offensichtlich bekommt er aber diese Situation überhaupt nicht zusammen mit dem, was ihm zuvor an Schuldenerlass widerfahren ist. Diese Begegnungen sind völlig getrennt voneinander in ihm gespeichert. Entsprechend hart reagiert er gegenüber seinem Schuldner. Er hätte dessen Schuld auch mit seiner eigenen in Beziehung setzen können. Das meint Relativierung.

Aber Jesus geht hier noch weiter. Es geht ihm um mehr als nur um eine menschliche Relativierung unserer Schuld. Jesus zielt auf die Lebensschuld, die menschlich unbezahlbare Schuld ab. Jesus setzt einen so hohen und unbezahlbaren Schuldenbetrag an, um deutlich zu machen, dass dieser Mann sie niemals abtragen und bezahlen könnte. Und Jesus schaut seine Jünger an und fragt sie mit diesem Gleichnis und damit auch uns: Könnt ihr euch in diesem Mann wiederfinden? Könnt ihr eure Lebensschuld bezahlen?

## Predigt: Befreiende Vergebung

von Michael Bendorf am 21.08.22

Kannst du das? Bist du dazu in der Lage? Was schuldest du Gott? Was würde er dir sagen?

Und nun kommt die gute Nachricht: Jesus sagt uns mit dem Gleichnis: Gott vergibt, was wir niemals abbezahlen könnten. Er vergibt uns unsere Lebensschuld. Wir müssen sie nicht mehr klein reden, sie erklären oder verdrängen mit unseren Abwehrmechanismen. Wir können sie einfach zugeben ... und sind frei, wirklich frei! Wir müssen keine Energie mehr aufbringen, um selbstgerecht und rechtschaffen aufzutreten. Wir müssen uns nicht mehr aufplustern und uns und anderen beweisen, wie klein unser Schuldenhaufen ist. Und zugleich müssen wir lernen, die Schulden, die andere bei uns haben, mit unseren Schulden bei anderen und letztlich mit unserer Schuld vor Gott in Beziehung zu bringen.

Die Art und Weise, wie wir vergeben, zeigt dann auch, ob wir uns unsere eigene Lebensschuld von Jesus haben vergeben lassen. Es gibt manchen, der sich als Christ bezeichnet, aber um das Kreuz Jesu einen großen Bogen macht. Aber es gibt wohl nichts befreienderes, als die Zusage Jesus: „Deine Schuld ist dir vergeben!“ Wer diese Großzügigkeit Gottes erfahren hat, ist befreit, auch selbst anderen gegenüber großzügig zu leben - auch im Bereich der Vergebung. Denken wir an die Definition von Vergebung: Vergebung ist der Verzicht auf Wiedergutmachung erfahrenen Unrechts. Ich lasse meine Forderung gegenüber meinem Schuldner los, weil ich etwas Besseres empfangen habe: Die Vergebung und die Gerechtigkeit Gottes.

**(3) Delegation:** Damit bin ich abschließend bei der Delegation. Im Gebet delegiere bzw. übertrage ich mein erfahrenes Unrecht an Gott als die höhere Instanz. Insbesondere dort, wo es keine Kontaktmöglichkeit mit dem Schuldner geben kann oder soll, ist sie von besonderer Bedeutung. Ich halte Gott das mir erfahrene Unrecht hin und vertraue darauf, dass er sich um meine Sache kümmert, die ich nun aber ganz bewusst zu seiner Sache mache. Denken wir an eine überfüllte Festplatte: Die Dateien, die wir nicht mehr haben wollen, verschieben wir in eine externe Cloud. Sie verschwindet von unserer Festplatte. Das meint Delegation von ihrem Wesen her. Meine Sache, mein Unrecht liegt nun in Gottes Zuständigkeitsbereich.

Ich vertraue mit diesem Schritt darauf, dass wahre Gerechtigkeit nur bei ihm zu finden ist. Ich verzichte damit auch ausdrücklich auf Rache, Vergeltung oder menschliche Wiedergutmachung, die vielleicht auch gar nicht möglich ist. Ich lasse vor Gott diesen Menschen los, damit ich nicht mehr an ihn gebunden bin. Ich überantworte ihn Gott. Ich vergebe meinen Schuldschein, den ich bisher mit Anspruch in Händen gehalten habe, an Gott. Zugleich halte ich ihm meinen Schmerz hin und bitte um seine Heilung.

Das muss nicht bedeuten und tut es oftmals auch nicht, dass nicht wieder negative Gedanken in mir hochkommen. Aber ich kann mich dann bewusst auf diesen Akt der Überantwortung berufen. Manchmal hilft es, wenn man dieses Delegationsgebet in

## Predigt: Befreiende Vergebung

von Michael Bendorf am 21.08.22

Gegenwart eines Zeugen spricht, der mir bei einem Gefühlsrückfall hilft, den Schuldschein bei Gott zu belassen. Wie Gott mit meinem ehemaligen Schuldner umgeht, ist nun sein Thema.

Das ist echte Seelenarbeit, zweifelsohne. Aber sie lohnt sich zutiefst, weil sie befreiend ist. Keine Energien mehr für destruktive Gedanken und innere Verarbeitungsprozesse. Ich kämpfe nicht mehr einen inneren Kampf mit einem Menschen herum. Diesen Kampf werde ich nicht gewinnen. Wo ich delegieren kann, gewinne ich aber meine Freiheit zurück.

Ob nun Vergebung durch *Verstehen*, durch *Relativierung* oder durch *Delegation*: Es sind keine leichten, aber heilsame Wege. Wo auch immer du gerade um Vergebung ringst: Gehe einen von diesen Wegen. Vielleicht auch gleich im Gebet, dass wir nun anbieten. Verzichte nicht auf die Möglichkeit dieser befreienden Erfahrung. Jesus will dir helfen. Amen.