



Christus Zentrum Bremerhaven

Jüngerschaftsschule

Herzlich Willkommen!!!

**JÜNGERSCHAFTSSCHULE  
CHRISTUS ZENTRUM  
BREMERHAVEN**

# Lektionen der letzten Einheit

- ⊙ Der Segen des Verlernens...
- ⊙ BITTERKEIT ÜBERWINDEN Schritt 3
- ⊙ Warum manche Menschen der Vergebung widerstehen...
- ⊙ Bitterkeit durch die Kraft der Vergebung töten...
- ⊙ Der erste Name auf der Liste ist dein eigener...
- ⊙ Vergebung lernen...
- ⊙ Gottes Vergebung an uns weitergeben...
- ⊙ Zwei der größten Fehler wenn es um Vergebung geht...

# Lektionen - Teil 07

- ⊙ Christus,- unser Vorbild in Vergebung...
- ⊙ Ganz praktisch bedeutet Vergebung...
- ⊙ Zum Kern der Seele durchdringen...
- ⊙ Identität bewahren...
- ⊙ Raus aus Mentalen Festungen...
- ⊙ Bitterkeit endgültig vernichten...
- ⊙ Der Wahrheit ins Auge sehen und vorwärtsgehen...
- ⊙ Die nächste wichtige Liste... Meine Identitätsliste...
- ⊙ Andere um Vergebung bitten...
- ⊙ Gebet / Proklamation...

- ◎ In der letzten Einheit (6) haben wir uns intensiv mit dem Thema Vergebung / vergeben beschäftigt und haben uns dann zuletzt zwei der größten Fehler angeschaut, wenn es darum geht jemanden zu vergeben...
- ◎ *1. der größte Fehler wenn es ums Vergeben geht ist zu glauben, dass Vergebung ein langer Prozess sei und dass viele zur Vergebung noch nicht bereit sind.*
- ◎ Man meint dann, dass man zuerst alle schmerzvollen Erinnerungen verarbeiten müsste um dann in der Lage sein zu können um zu vergeben. Das Problem ist nur, dass man so nie an diesen Punkt gelangt, da so die schmerzlichen Erinnerungen Woche für Woche auffrischen und so die Wunden nur noch vertieft werden.
- ◎ Daraus folgt, dass man zuerst heil sein müsste, um vergeben zu können. Doch eigentlich geht es genau andersherum:
- ◎ **Wir vergeben, um heil zu werden.**

- ⊙ *2. ein weiterer großer Fehler im Hinblick auf Vergebung ist eher im Gemeindealltag vorzufinden und klingt im Extremfall etwa so:*
- ⊙ *„Du darfst dich nicht so und so fühlen; du musst einfach sofort vergeben.“*
- ⊙ *Damit umgeht man aber wahre Vergebung, denn wir müssen von Herzen vergeben.*
- ⊙ *Verggebung ist eine schwierige Entscheidung, ... die Folgendes umfasst:*
- ⊙ *1. Gott zu erlauben, dass er die Namen aller Täter sowie schmerzvolle Erinnerungen aufzeigt.*
- ⊙ *2. Ein Leben mit den Konsequenzen der Sünden anderer zu akzeptieren, ohne Rache zu suchen.*
- ⊙ *3. Zuzulassen, dass sich Gott in seiner Weise und zu seiner Zeit um den Täter kümmert.*
- ⊙ ***Merke: Alle Vergebung ist wirksam und befreiend.***

# Christus,- unser Vorbild in Vergebung...

- Christus zahlte den Preis für unsere Sünden, obwohl ER selber nie gesündigt hat. Am Kreuz trat ER so an unsere Stelle im Gerichtssaal des Vaters. Christus ist uns in allem unser Vorbild. *Denn dazu seid ihr berufen, weil auch Christus für uns gelitten und uns ein Vorbild hinterlassen hat, damit ihr seinen Fußstapfen nachfolgt. 1. Petrus 2:21*
- Wenn wir vergeben, so wie auch uns vergeben ist, dann zahlen wir sozusagen den Preis für jene, die gegen uns gesündigt haben. Wir zahlen nicht den Preis den Sünde an sich fordert (Tod),- dies tat Christus ein für allemal am Kreuz.
- **Der Preis den wir zahlen ist...**
- - das sterben des eigenen Anspruches auf Vergeltung & Rache,
- - die Erinnerung an die uns zugefügten Schmerzen,
- - ein Leben mit den Konsequenzen der Sünden anderer.
- Wenn wir dies tun, predigen wir sozusagen die Vergebung des Kreuzes Christi mit unserem Leben, indem wir die Gemeinschaft seiner Leiden erleben und durch unser tägliches sterben gegenüber unseren Ansprüchen auf Vergeltung & Rache, seinem Tod gleichförmig werden.
- *...um Ihn zu erkennen und die Kraft seiner Auferstehung und die Gemeinschaft seiner Leiden, indem ich seinem Tod gleichförmig werde, Philipper 3:10*

# *Ganz praktisch bedeutet Vergebung...*

- ⊙ ...einverstanden zu sein, mit den Konsequenzen der Sünden anderer zu leben.
- ⊙ Jeder Mensch muss mit Folgen der Sünden anderer leben. Wir leben z.B. alle mit den Konsequenzen von Adams Sünde.
- ⊙ *Darum liegt es in unserer Entscheidung, ob wir in den*
- ⊙ *Ketten der Verbitterung oder in der Freiheit der Vergebung leben wollen.*





# *Zum Kern der Seele durchdringen...*

- ⊙ Während Du deine Namensliste durchbetest:...
- ⊙ Halte bei jeder einzelnen Person inne, bis Du dir sicher bist, dass Du dich mit allen schmerzlichen Erinnerungen befasst hast:
  - ⊙ - was er/sie tat,
  - ⊙ - wie Du von ihm/ihr verletzt wurdest,
  - ⊙ - welche Gefühle er/sie in Dir hervorgerufen hat.  
(abgelehnt, ungeliebt, unwürdig, dreckig usw.).
- ⊙ *Dieser Prozess ist extrem wichtig, weil erst die Konfrontation mit bestimmten Sachverhalten uns ermöglicht, bis zum Kern der Seele vorzustoßen, dort wo der Schaden zugefügt wurde und wo Heilung stattfindet.*
- ⊙ *Oberflächliche Vergebung führt nur zu oberflächlicher Freiheit und Heilung.*

- ⊙ Manche Leute versuchen zwar aufrichtig zu vergeben, sind dazu aber jedoch nicht in der Lage, da sie den wahren Ursprung ihrer *Bitterkeit* nicht verstanden haben und den daraus folgenden *Lügen* über sich selbst Glauben geschenkt haben.
- ⊙ Gefühle der Ablehnung sind zum Beispiel oft die Folgen von geglaubten Lügen über uns selbst und anderen.
- ⊙ Jemandem zu vergeben, der dich verletzt, ist möglicherweise nur eine Behandlung der Symptome.
- ⊙ Vielleicht solltest du dich fragen:
  - ⊙ „*Was genau ist mit mir geschehen?*“,
  - ⊙ „*Wie reagierte ich damals darauf?*“ und
  - ⊙ „*Wie beeinflusst mich das heute?*“.

Wut, Traurigkeit und Depression sind oft nur die emotionalen Folgen des Geschehenen.

# Identität bewahren...

- Körperlicher, seelischer, geistiger und sexueller Missbrauch kann auch die Selbstwahrnehmung schwer schädigen.
- *Die Identität eines Menschen kann durch diesen Missbrauch verzerrt werden. Ein Missbrauchssopfer kommt sich oft schmutzig & wertlos vor.*



- Es reicht daher nicht, dem Täter oberflächlich zu vergeben, dass Du dich wegen ihm schmutzig & wertlos fühlst.
- Wir sollten folgendermaßen vergeben:
- *„Ich vergebe diesem Menschen (Name), der mich Missbraucht (Tat) hat.“*
- *Ich widerrufe die Lüge, dass ich schmutzig & wertlos bin.“*
- Oder wir müssen vielleicht so beten:
- *„Ich vergebe meiner Mutter / Vater dafür, dass sie mir nie etwas zugetraut hat und mich ständig niedergemacht hat, indem sie mir sagte (konkrete Anklagen) und ich mich dadurch (z. B. unfähig, minderwertig, wertlos usw.) fühlte.“*
- *Ich widerrufe jetzt die Lügen über mich selbst, denen ich glaubte. Ich bin keine furchtbare, nutzlose, schlechte, schmutzige, ... etc. Person, wie meine Mutter / Vater sagte.“*
- *Ich bin ein Kind Gottes und ich glaube dem, was Gott über mich sagt.“*

# *Raus aus Mentalen Festungen...*

- ⊙ Schlimme, negativen Erlebnisse tragen oft zu einem verzerren Selbstwertgefühl bei. Durch die Vergebung gelangen wir jedoch in eine tiefere Verbindung mit Gott als dem liebenden Vater, der uns als seine Kinder sieht, die durch das Blut des Lammes gereinigt sind.
- ⊙ Mentale Festungen der Bitterkeit werden zerbrochen, wenn Menschen ihren Peinigern vergeben. Vielleicht hast du selber deswegen jahrelang unter Verachtung und Verdammnis gelebt.
- ⊙ Doch für das befreite Kind Gottes gilt:
- ⊙ *So gibt es jetzt keine Verdammnis mehr für die, welche in Christus Jesus sind, die nicht gemäß dem Fleisch wandeln, sondern gemäß dem Geist. Römer 8:1*

# *Bitterkeit endgültig vernichten...*

- **Bitterkeit** ist, wie wenn jemand **Gift** schluckt und hofft, dass der andere daran **stirbt**. Sie ist dasselbe für die Seele, was **Krebs** für den Körper ist.
- Und so wie wir auf medizinischer Ebene ALLES daran setzen würden den **Krebs** zu vernichten, müssen wir auf geistig-mentaler Ebene ALLES daran setzen **Bitterkeit** zu vernichten.
- ***Von Herzen denen zu vergeben, die uns verletzt haben, ist Gottes Weg, den Krebs der Seele zu vernichten.***
- Tragischerweise ist dieser Seelenkrebs ansteckend und kann sich auf andere übertragen. Deswegen sagt uns Gottes Wort:
- ***Und achtet darauf, dass nicht jemand die Gnade Gottes versäumt, dass nicht etwa eine bittere Wurzel aufwächst und Unheil anrichtet und viele durch diese befleckt werden, Hebräer 12:15***

# Der Wahrheit ins Auge sehen und vorwärtsgehen...

- In einem unserer Lieder singen wir...
- *„Wir schauen der Wahrheit ins Auge, stellen uns in DEIN Licht. Wir halten dort aus durch Gnade, denn DU verdammt uns nicht. DU kennst unsere toten Winkel, siehst unseren blinden Fleck. Berührst unsere Wunden Punkte, nimmst unsere Ängste weg“*
- Genau darum geht es explizit beim Thema „Vergeben“. Das Hauptziel ist, der Wahrheit ins Auge zu sehen, den Schmerz anzuerkennen, dem Täter zu vergeben und weiterzugehen.
- Für viele ist es vielleicht das erste Mal, dass sie den Ursprung ihres Schmerzes erkannt, verstanden oder sich überhaupt damit befasst haben.
- Wir müssen lernen, uns mit dem Schmerz auseinanderzusetzen und unsere Gefühle auszudrücken.
- Vielleicht haben wir aus Angst davor unsere Gefühle verdrängt oder sogar verleugnet. Doch es ist genau das, was geschehen muss.
- *Wir können nicht mit Gott im Reinen und zugleich unecht sein.*

# Die nächste wichtige Liste...

## Meine Identitätsliste...

- ⊙ Während wir unsere Namensliste mit Tätern weiter durchbeten, kann es sehr hilfreich sein, eine neue **Identitätsliste** wie eine Tabelle mit den Spalten *vorher* und *nachher* zu erstellen.
- ⊙ Nimm Dir ein leeres Blatt Papier und ziehe eine vertikale Linie in der Mitte des Blattes.
- ⊙ Schreibe oben in der linken Spalte **Alte Identität**.
- ⊙ In diese Spalte schreibe alles Negative auf, das über dich gesagt wurde / oder Du über dich geglaubt hast.
- ⊙ Oben in der rechten Spalte schreibe deine **Neue Identität in Christus**.
- ⊙ (siehe z.B. Tabelle in Jüngerschaftsschule Teil 2 / Jahrgang 2019 –
  - ⊙ [https://www.keepmywords.de/.cm4all/uproc.php/0/J%C3%BCngerschaftsschule/J%C3%BCngerschaftsschule%20-%20Teil%2002.pdf?cdp=a&\\_=16d30521608](https://www.keepmywords.de/.cm4all/uproc.php/0/J%C3%BCngerschaftsschule/J%C3%BCngerschaftsschule%20-%20Teil%2002.pdf?cdp=a&_=16d30521608)
- ⊙ Liste in dieser Identitätstabelle alles auf, was wirklich wahr ist, wenn Du in Jesus Christus errettet bist.
- ⊙ **Sage dich nun aktiv von der negativen, von Lügen aufrecht erhaltenen alten Identität los und erwähle auf der anderen Seite deine neue Identität in Christus.**



# *Andere um Vergebung bitten...*

- ⊙ Wenn es darum geht, anderen zu vergeben, sind manche zurückhaltend, da sie denken, dass sie eigentlich zu diesen Leuten hingehen müssten. Wir haben jetzt aber gelernt, dass anderen zu vergeben zu aller erst eine Sache zwischen Gott, mir und meiner Vergangenheit ist.
- ⊙ *Anders sieht es aber aus wenn es darum geht, andere um Vergebung zu bitten...*
- ⊙ *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! Matthäus 5:23-24*
- ⊙ Wenn wir wissen, dass jemand etwas gegen uns hat, verlangt der Herr von uns, dass wir zuerst zum anderen gehen und Versöhnung suchen, bevor wir uns an Gott wenden.

- ⊙ *Wir sollten nicht vergessen, dass wir zuerst zu dieser Person und danach in die Gemeinde gehen sollen, wenn **Wir** jemand anderes verletzt haben.*
- ⊙ Doch wenn wir von jemand anderem verletzt wurden, müssen wir dieser Person vergeben, indem wir uns zuerst an Gott wenden.
- ⊙ *Vergebung muss der Versöhnung vorausgehen.*
- ⊙ So sagt uns Gottes Wort sehr deutlich...
- ⊙ *Ist es möglich, soviel an euch liegt, so haltet mit allen Menschen Frieden. Römer 12:18*
- ⊙ Doch es liegt nicht immer nur an uns... Wir können uns nicht mit jemandem versöhnen, der gar keine Versöhnung will. Deshalb heißt es... *„Ist es möglich, soviel an euch liegt,“*
- ⊙ *Die Freiheit des Opfers ist nie vom Eingeständnis des Täters abhängig. Wir müssen bereit sein, von Herzen zu vergeben, ungeachtet, wie sich der Täter verhält.*

# Gebet / Proklamation...

- ◎ *Herr Jesus, ich entscheide mich, nicht mehr an meinem Groll und meiner Bitterkeit festzuhalten. Ich verzichte auf mein Recht, Rache zu suchen, und ich bitte Dich, meine verletzten Gefühle zu heilen.*
- ◎ *Ich danke Dir, dass Du meine Ketten der Verbitterung sprengst und mich von vergangenen Erfahrungen befreist.*
- ◎ *Ich bitte Dich nun, jene zu segnen, die mich verletzt haben. Ich bitte und empfangen dies im Namen Jesus. Amen!*

**ALLE LEKTIONEN DER  
JÜNGERSCHAFTSSCHULE  
SIND AUCH ONLINE UNTER...**

<https://www.keepmywords.de/jss/>