

## Praktische Vergebung

Themen, die vermutlich überall aufkommen:

- Realisieren, dass mich da etwas belastet, das Vergebung benötigt
- Sich bewusst dafür entscheiden, vergeben zu wollen
- Für sich und/oder mit Gott aussprechen: "Ja, ich will vergeben"
- Versuchen, wirklich los zu lassen (eine symbolische Handlung kann helfen)
- Und wer weiss: Vielleicht alles nochmals von vorne


Wichtig! Ehrlich vergeben zu wollen und sich darauf einzulassen ist wichtiger, als alles richtig zu machen!

Viel Freiheit in Vergebung wünsche ich Euch, David Wiedemann

## Wochenübersicht (Auswahl)

Datum	Zeit	Anlass
Mo-Fr		Pantherlager
DI und SA	09.00 Uhr	Aufatmen/Durchatmen in der Brocki
DI und MI	20.00 Uhr	Kleingruppen
So, 12.07.	09.30	Gottesdienst «Zero» mit Barbara Joss zum Thema «Jesus Christus - Gottes Kippbild», Chinderparadies
So-Fr		Royal Rangers PowWow Zeltlager

## Kollekte bar oder mit TWINT



**Bequem mit TWINT bezahlen**

Scannen Sie den QR-Code mit Ihrer TWINT App.

Geben Sie den Totalbetrag ein und bestätigen Sie Ihre Zahlung.





# Heilsarmee Huttwil

huttwil.heilsarmee.ch | huttwil@heilsarmee.ch  
Tel. 062 962 27 11 | Höhenweg 6 - 4950 Huttwil

## Predigtnotizen und Informationen 05. Juli 2026

**Thema:** Vergebung - Gesunde Selbstfürsorge!

**Text:** Epheser 4, 26-32

**Ziel:** Wir erkennen den Wert der Vergebung in unseren Leben und werden ermutigt, jederzeit bereit zu sein, die Last des Nachtragens abzulegen.

Epheser 4,32 steht über der Predigt: Seid aber zueinander gütig, mitleidig und vergebt einander, so wie auch Gott in Christus Euch vergeben hat!

### **Wie ist das mit der Vergebung und was habe ich davon?**

Gerechtigkeit ist wichtig für uns, Gott ist ein gerechter Gott - und doch sollen wir vergeben! Aber...

- der Ausgleich der Gerechtigkeit darf auf die Ewigkeit verteilt sein
- wir sind nicht verantwortlich dafür!

Alle Schuld dieser Welt ist mit dem Tod Jesu beglichen, Gerechtigkeit ist hergestellt, auch wenn wir es noch nicht sehen! Wo wir aneinander schuldig werden, dürfen wir es Gott überlassen, für Gerechtigkeit zu sorgen!

Unrecht bewirkt zwei Dinge: Konsequenzen dieses Unrechts, sowie negative Gefühle gegenüber der schuldigen Person. An den Konsequenzen kann ich nichts ändern, wie ich mit meinen Gefühlen umgehe, aber schon: Ich kann jemandem mein Leben lang nachtragen

oder ich kann das mir widerfahrene Unrecht ablegen und in der Vergangenheit lassen.

Merksatz: "Ohne Vergebung bleibt die Vergangenheit Gegenwart."

### **These: Bei Vergebung geht es nicht unbedingt um Schuld, eher um Enttäuschung!**

Bei Gott ist Enttäuschung auch Schuld: Sein Massstab und seine Erwartungen sind perfekt und er kann unser Verhalten objektiv beurteilen. Das bedeutet, dass eine Enttäuschung dessen effektiv "Schuld" ist!

Die Erwartungen zwischen uns Menschen sind aber nicht perfekt, eine Enttäuschung dessen ist also nicht zwangsläufig Schuld: Ich habe eine - vielleicht falsche - Erwartung, und diese wird enttäuscht...

Merksatz: "Vergebung ist nicht in erster Linie, Schuld zu erlassen, sondern Enttäuschung abzulegen!"

### **Weitere Punkte, die in Verbindung mit Vergebung interessant sind**

Wenn jemand an mir schuldig geworden ist und ich spreche diese Person frei, hilft das meinem Gegenüber.

Was passiert aber dieser Person, wenn ich NICHT vergebe? Zuerst einmal nichts! Da ist vielleicht gar kein Bewusstsein von Schuld, vielleicht gar nichts falsch gemacht worden - nur ich bin enttäuscht!

Wenn wir nachtragen, schaden wir uns selbst mehr als der Person, der wir Vergebung verweigern. Wir häufen Bitterkeit, Stress, Lasten auf uns, eben: Wir TRAGEN nach! Wenn wir aber vergeben, wird die Person nicht einfach unschuldig, ich entscheide mich einfach, nicht mehr nachzutragen, sondern es Gott zu überlassen, wie Er damit umgeht.

Merksatz: "Vergebung nützt mir selber am meisten!"

Zwar erwartet Gott von uns, einander nach Seinem Vorbild ebenfalls zu vergeben. Aus obiger Beschreibung kann ich aber ableiten, dass die Vergebung mich davon befreit, selbst für Gerechtigkeit sorgen zu müssen! Wir DÜRFEN die Last einer Schuld - oder eben Enttäuschung - immer wieder ablegen! Hallelujah!

Merksatz: "Es gibt keinen Moment, in dem Vergebung nicht angebracht wäre - wir dürfen die Last des Nachtragens immer wieder abgeben."

Bei schwierigen Sachen reicht ein "Ja, ja, schon gut" selten. Wichtig ist Ehrlichkeit uns selber gegenüber: Wenn etwas zwischen uns und unserem Gegenüber steht, lohnt es sich, sich dem zu stellen und manchmal in harter Arbeit die Verletzungen anzuschauen und loszulassen - vielleicht auch mit Hilfe eines Mitmenschen: Schwere Sachen benötigen ab und zu mehrere Runden, des Vergebungs-Prozesses!

Merksatz: "Es kann schwer, anstrengend und herausfordernd sein, zu vergeben. Es ist aber genauso schwer, anstrengend und herausfordernd, nachzutragen - mit dem Unterschied, dass es nicht vorbeigeht!"

### **Arten von Vergebung**

**Gott vergibt uns:** Er hat die Schuld für uns getragen und spricht uns immer wieder frei! Ohne dass wir etwas dafür tun müssen - ja, ohne dass wir etwas dafür tun könnten!

Die Vergebung an uns verbindet Gott mit der Erwartung, **dass auch wir einander vergeben**. Es nützt uns aber ja selbst am meisten: Ich darf Last ablegen. Ich bin überzeugt, dass unser Vater im Himmel honoriert, wenn wir uns ernsthaft bemühen, unseren Nächsten zu vergeben!

Wenn wir glauben, dass uns Gott vergibt, dürfen wir **uns selbst ebenfalls vergeben**: Wenn wir uns nicht vergeben, ist das fast so, als stellten wir entweder seine Vergebung in Frage oder sind strenger mit uns als Gott es ist.

Wenn wir ehrlich sind, könnte es sein, dass wir feststellen: Wir werden von Gott immer wieder enttäuscht! Nicht weil er etwas falsch macht, sondern weil wir falsche Vorstellung von Ihm haben: Das ist normal. **Wir "vergeben" Gott**, indem wir unsere Enttäuschung benennen und loslassen.

Merksatz: "Wir dürfen einander, uns selber und sogar Gott vergeben und so Enttäuschungen loslassen."