

## Predigt 4. Sonntag nach Trinitatis – 27. Juni 2021

Liebe Gemeinde,

heute ist der Predigttext aus unserem Alten Testament, ein paar Verse aus der Josefs Geschichte.

Sicher ist Ihnen die Josefs Geschichte ein Begriff. Sie haben sie gewiss schon mehrmals gehört, im Kindergottesdienst, im Religionsunterricht und vielleicht auch noch einmal im Konfirmandenunterricht. Ich möchte die Geschichte zur Erinnerung in ein paar Stichworten skizzieren.

Josef ist der jüngste Sohn von Jakob und Rahel. Rahel seine Mutter starb kurz nach der Geburt. Die Bibel berichtet, dass es Jakobs Lieblingssohn war. Josef war der mit dem bunten Rock, den er vom Vater geschenkt bekam. Josef hatte elf Brüder, zu denen die Beziehungen sehr angespannt waren. Josef ist ein Mensch der viel träumte und seine Träume auch seinen Brüdern kundtat. Seine Traumerzählungen beschwerten die Beziehungen zusätzlich. Eines Tages, weit weg von zu Hause auf dem Weideplatz, lassen sie ihre Wut an Josef aus. Sie ziehen ihm das bunte Gewand aus und werfen ihn in einen trockenen Brunnen. Josef schreit. Nur Ruben, der älteste Sohn, will ihm helfen. Aber die anderen lassen ihn nicht. Sie lassen Josef liegen. Da kommt eine Karawane vorbei, Händler, Kamele und Esel. Die Brüder holen Josef aus dem Brunnen und verkaufen ihn für zwanzig Silberstücke an die Händler. Die Karawane zieht mit Josef weiter nach Ägypten. Dann folgt Josefs Erfolgs- und Leidensgeschichte in Ägypten.

Soweit der Anfang der Josefs Geschichte zur Erinnerung. Der Predigttext von heute ist fast das Ende der Erzählung von Josef und seinen Brüdern. **1. Mose 50, 15 – 21:**

*„15 Die Brüder Josefs aber fürchteten sich, als ihr Vater gestorben war, und sprachen: Josef könnte uns gram sein und uns alle Bosheit vergelten, die wir an ihm getan haben. 16 Darum ließen sie ihm sagen: Dein Vater befahl vor seinem Tode und sprach: 17 So sollt ihr zu Josef sagen: Vergib doch deinen Brüdern die Missetat und ihre Sünde, dass sie so übel an dir getan haben. Nun vergib doch diese Missetat uns, den Dienern des Gottes deines Vaters! Aber Josef weinte, als man ihm solches sagte. 18 Und seine Brüder gingen selbst hin und fielen vor ihm nieder und sprachen: Siehe, wir sind deine Knechte. 19 Josef aber sprach zu ihnen: Fürchtet euch nicht! Stehe ich denn an Gottes statt?*

*20 Ihr gedachtet es böse mit mir zu machen, aber Gott gedachte es gut zu machen, um zu tun, was jetzt am Tage ist, nämlich am Leben zu erhalten ein großes Volk. 21 So fürchtet euch nun nicht; ich will euch und eure Kinder versorgen. Und er tröstete sie und redete freundlich mit ihnen.“*

Ich finde es tröstlich wie offen und ehrlich die Bibel diese Familiengeschichte erzählt. Die Familie von Jakob und Rahel wird nicht perfekt dargestellt, sondern mit allen Ecken und Kanten. Für ein Familientherapeut wären die Beziehungen der Jakobs Familie eine Fundgrube, um Verwicklungen und Verstrickungen im Familiensystem aufzuzeigen.

Familienbeziehungen, Eltern, Kinder, Geschwister und unsere anderen nahen menschlichen Beziehungen, wie Ehepartner und Ehepartnerin und nahe Verwandte und Freunde sind wie in der Josefs Geschichte oft der Ort, wo Verletzungen, Kränkungen und Wunden entstehen.

Die Bibel schildert uns am Ende in der Biografie des Josefs, wie diese Verwundungen wieder auf den Tisch kommen und nach Wahrnehmung und Aufmerksamkeit rufen.

Dieses Thema kommt in der Erzählung von Josef in den Fokus, als der Vater gestorben und beerdigt war.

Doch ich glaube wir täten gut daran, solche Themen früher in den Blick zu nehmen.

Jeder von uns kennt in seinem Leben sicher solche Erfahrungen, wie Josef sie erlebt hatte.

In der Beratung als Diakon und Sozialarbeiter begegnen mir solche Lebensgeschichten. Ein junger Mann der eine erfolgreiche Mittlere Reife geschafft hat. Der Vater würdigt seine guten Noten nicht und vermittelt ihm ständig, aber es ist ja kein Abitur. Dieser junge Mann verlässt mit 18 Jahren sein Elternhaus, weil er diese fehlende Wertschätzung nicht mehr erträgt und lebt auf der Straße. Er nächtigt in den Vorräumen von Banken, wo die Geldautomaten stehen, bis er den Weg zur Wohnungslosenhilfe findet und wir ihn unterstützen können auf seinem Lebensweg.

Meine Generation der Baby Boomer (Jahrgänge 1946-1964) hatten Eltern, die in ihrer Jugend und jungen Erwachsenen Zeit noch den Krieg erlebt hatten.

Doch in den 50er und 60er Jahren war das Wort „Traumatherapie“ ein Fremdwort, er gab gar keine Beratungsangebote für diese schwierigen Lebenserfahrungen. Und es war auch eher üblich, dass man solche Themen und Erfahrungen mit sich selbst ausmachen musste.

So ist diese Generation aufgewachsen mit den Erfahrungen von Krieg und Nazi-Diktatur im Rücken. Die seelischen Wunden blieben unbearbeitet und wirkten sicher auch in die Familien-Systeme hinein.

Und auch die heutige besondere und krisenhafte Zeit der Pandemie hat im Hintergrund Verletzungen und Wunden geschlagen.

Der frühere Leiter (1979 – 2000) der Psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach Dr. Konrad Stauss (1979 – 2000) beschreibt sehr prägnant das Thema:

„Die meisten seelischen Verwundungen werden auf dem ‚Schlachtfeld der Liebe‘ geschlagen. Auf diesem Schlachtfeld töten, verletzen, verraten, belügen und betrügen sich die Menschen gegenseitig. Sie kränken und werden gekränkt. Sie enttäuschen und werden enttäuscht. Mal sind sie Opfer, mal Täter. Sie schlagen sich tiefe körperliche und seelische Wunden.“ Soweit das Zitat von Konrad Stauss.

3

Wenn Sie kurz innehalten würden, fielen Ihnen wahrscheinlich auch kleine und größere Wunden ein, die Sie als Wackersteine in Ihrem Lebensrucksack tragen.

In der Josefs Geschichte tragen die Brüder und Josef Ihre Verletzungsgeschichte auch viele Jahre mit sich herum, bis sie wieder offen angesprochen wird.

In den letzten Jahren seiner Tätigkeit hat sich Konrad Stauss intensiv mit den Themen Vergebungs- und Schuldkompetenz auseinandergesetzt. Ziel ist die Bewältigung von passiv erlittener Schuld und aktiv begangener Schuld.

Konrad Stauss entdeckte als Psychotherapeut, dass Vergebung und Versöhnung als religiöses Thema für die Bearbeitung von seelischen Wunden wesentlich sind. Aus diesem Grund suchte er schon früh den Dialog und Austausch zwischen Psychotherapie und Theologie.

In einem Interview sagte er, dass Vergebung und Versöhnung einen spirituellen Ursprung haben und dass die wissenschaftliche Psychotherapie noch eine gewisse Scheu hat, ihr Menschenbild, um die spirituelle Komponente zu erweitern.

In der Seelsorge hingegen weiß man, dass bei der Aufarbeitung von erlittenen Beziehungsverletzungen und schwieriger Vergangenheit Vergebung unverzichtbar ist. Allerdings hat die Pastoralpsychologie noch keine Methodik entwickelt, wie Vergebungsprozesse gestaltet werden können.

Vergebung ist eigentlich ein Kernthema der Theologie und der Bibel:

Hier ein paar Beispiele:

Die Bitte im Vater Unser:

*„Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern“* (Matthäus 6, 12)

*„Vergib uns unser Unrecht, den auch wir vergeben denen, die uns Unrecht tun.“* (Lukas 11, 4)

Auch schon im Alten Testament heißt es:

*„Vergib deinem Nächsten das Unrecht, dann werden dir, wenn du bittest, deine Sünden vergeben!“* (Jesus Sirach 28,2)

Und die Frage des Petrus an Jesus zum Thema Vergebung und Jesu Antwort:

*»Da wandte sich Petrus an Jesus und fragte: »Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er immer wieder gegen mich sündigt? Siebenmal?« – »Nein«, gab Jesus ihm zur Antwort, »nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal!«* (Matthäus 18, 21 – 22)

Mein geistlicher Mentor Richard Rohr bringt es sogar sehr markant auf den Punkt, in dem er sagt: *„Vergebung ist wichtig, es ist; für mich so etwas wie der Inbegriff des Evangeliums: mir selbst zu vergeben, der Welt zu vergeben, denen zu vergeben, die mich verletzt; haben. Aus der Vergebung heraus wird ungeheuer viel Energie und Freiheit geboren.“*

(Richard Rohr – „Der wilde Mann“ – Claudius Verlag)

Doch damit es zu keinem Missverständnis kommt. Meine Predigt will nicht zu schneller Vergebung aufrufen, im Sinne von Schwamm drüber und macht schnell Friede, Freude und Eierkuchen.

Und es ist auch wichtig zu sagen, dass Vergebung und Versöhnung zwei verschiedene Themen sind. Sie zu unterscheiden ist wesentlich.

Vergebung ist ein innerseelisches Geschehen und ist unabhängig vom Verhalten des Täters.

Versöhnung ist ein zwischenmenschliches Geschehen. Zur Versöhnung gehören zwei: einer der sie anbietet und einer der sie annimmt. Im Jugendrecht kennt man den Täter – Opfer Ausgleich, es geht um einen Dialog zwischen dem jugendlichen Täter und seinem Opfer. Der Täter muss „Schuldkompetenz“ lernen und das Opfer „Vergebungskompetenz“.

Es geht mir heute um die Möglichkeit, wie ich mit meinen seelischen Verwundungen in meinem Leben umgehen kann. Es ist die Perspektive, die Josef von sich aus auf die Erfahrungen mit den Brüdern hat. Vergebung als ein innerseelischer Prozess, Vergebung als ein innerer Weg, den ich gehe, um für mich Freiheit von den Verletzungen zu erleben.

Es gibt eine Landkarte für diesen Weg, den Konrad Stauss beschrieben hat. Er beschreibt 7 Schritte auf dem Weg zur Vergebung:

### **1. Schritt: der Weg des Kreuzes**

In diesem Schritt geht es darum noch einmal die erlittene seelische Wunde nachzuspüren und zuzulassen. Es ist ein Weg durch die Wunde hindurch. Meine Wunde ist eine Aufgabe in meinem Lebens-Rucksack. Wir übergehen unseren Schmerz so schnell. Ich lasse den Schmerz zu und würdige ihn. Der Weg der Vergebung soll helfen, sich von der Last der Nichtvergebung zu befreien. Nichtvergebung ist oft eine emotionale Last von Bitterkeit, Schmerz, Wut und Groll.

### **2. Schritt: der Weg der Anklage**

In der Anklage formuliere ich für mich den Vorwurf an mein Gegenüber. Ich formuliere die Ungerechtigkeit, die ich erfahren habe, die Abwertungen und Beschämung. Fragen können helfen: Was war ungerecht und unfair.? Was hat weggetan und was hätte ich mir gewünscht? Es wird eine Mischung aus Schmerz und Wut sein, die ich dann erlebe. Die Wut ist die Kraft, die mir hilft, mich vom anderen zu distanzieren. So steige ich aus der Opferrolle aus und komme mit meiner eigenen Kraft in Berührung.

### **3. Schritt: der Weg der Empathie**

Ich versuche mich in die „Schuhe“ meines Gegenübers zu versetzen, im Sinne der indianischen Weisheit: „Wenn du nicht 1000. Meilen in den Mokassins des anderen gegangen bist, hast du kein Recht, über ihn zu urteilen.“ Ich nehme die Verwundungen und Begrenzungen meines Mitmenschen wahr.

So kann mit diesem neuen Blickwinkel aus dem „Monster meiner Verletzung“ ein Mensch mit Fehlern und Widersprüchen werden. Wer versteht vergibt leichter. Dieser Schritt entbindet mein Gegenüber aber nicht aus der Verantwortung. Trotz Empathie gilt: Unrecht bleibt Unrecht.

#### **4. Schritt: der Weg der Barmherzigkeit**

Dieser Schritt geht noch tiefer als der Schritt der Empathie. In der Haltung der Barmherzigkeit kommt man zu dem Schluss: wenn ich all das, was Du erlebst und erlitten hast, auch erlebt hätte, dann könnte ich auch Du sein. Es ist eine Form der „Schau des Herzens“, es ist ein Blick in Liebe. Das Unrecht wird in Liebe benannt und auch nicht beschönigt, aber ich betrachte das Geschehene mit einer anderen Brille. Ich kann diese neue Sichtweise in einem Brief beschreiben und für mich ausdrücken. Ein Brief der meine gefundene Barmherzigkeit in Worte fasst.

#### **5. Schritt: der Weg des Heiligen**

In einem Vergebungsritual, auch möglicherweise in Anwesenheit von Zeugen, bringe ich die Vergebung vor das Angesicht Gottes. Ich kann mein „Vergebungs-Zertifikat“, das ist mein Brief aus der „Herzensschau“, in einer Kirche, einer Kapelle, einem anderen heiligen Raum laut mitteilen und aussprechen. Oder in einem stillen Gebet oder eines Dialogs mit meinem Gott, meine Vergebungsbereitschaft zur Sprache bringen.

Dies ist ein spiritueller Schritt, der durch die 4 eher psychologischen vorausgegangenen Schritte vorbereitet wurde: die Auseinandersetzung mit der Wunde, deren emotionale Bearbeitung und die neue Fähigkeit zur Empathie, zu Perspektivwechsel und die gefundene Brille der Barmherzigkeit.

Im „Heiligen Raum“ wirken drei Merkmale, die wir Gott und dem Heiligen Geist zuschreiben:

- Gott ist barmherzig und gütig
- du bist bedingungslos angenommen und geliebt
- deine Schuld ist dir vergeben

Diese drei göttlichen Eigenschaften können eine Dynamik entfalten, die bewirken, dass ich im „Heiligen Raum“ dieses Weges, Vergebung und Vergebungsbereitschaft erfahre und erlebe.

Dieser beschriebene Vergebungsprozess ist Gnade und ein Vergeben-Können oder Vergeben-Wollen ist ein Geschenk. Vergebung kann nicht verordnet werden oder durch eine Intervention instrumentalisiert werden.

## **6. Schritt: der Weg der Aufrechterhaltung der Vergebung**

Vergeben bedeutet nicht vergessen. Ab und zu kann es sein, dass schmerzliche Erinnerung mich heimsuchen. Dann kann ich mich an die gegangenen Schritte des Vergebungsweges erinnern und mich erneut in den Raum der Vergebung stellen.

## **7. Schritt: der Weg der Versöhnung**

Wenn ich diese Schritte gegangen bin, kann es sein, dass sich dann auch ein Weg der Versöhnung öffnet, dass ich auch Versöhnung mit meinem Mitmenschen praktizieren will. Dies wäre dann aber ein eigener Prozess und ein anderer Weg des Aufeinander Zugehens.

Große lebensgeschichtliche Wunden benötigen eher seelsorgerliche oder psychotherapeutische Begleitung.




Doch trotzdem möchte ich Ihnen noch einen Hinweis geben, wo Sie in Ihrem Alltag ein Vergebungsritual praktizieren können. Es ist das Ritual **„Schuldschein weggeben“**. Wie schon beschrieben ist Vergebung ein Akt der Befreiung und darum geht es in diesem Ritual. Es ist eine Möglichkeit einen Schritt aus der Opferrolle hinauszugehen.

Bei dem Ritual praktizieren Sie den 1. Schritt und 2. Schritt: Schmerz und Wut zulassen, wahrnehmen und anschauen.

Dann geht es darum, dass Sie Ihre Rolle und die Ihres Mitmenschen wie in Schritt 3. und 4. in einem anderen Blickwinkel betrachten. Ich lasse die Verletzung beim anderen und praktiziere Vergebung im Sinne des Ursprungs des Wortes. Vergeben heißt „weggeben“.

Und dafür haben Sie in den Gottesdienst to go Tüte „Schuldscheine“ zum Ausfüllen. Oft hüten wir unsere Schuldscheine und konzentrieren uns auf Zorn, Vorwürfe und Schuldzuweisungen.

Nehmen Sie sich in einer stillen Stunde Zeit zu überlegen:

-  Von wem wurde ich verletzt, verlassen und schlecht behandelt
-  Wo hast Du das Gefühl, dass das Schicksal dir übel mitgespielt hat und das Leben dich verraten hat?
-  Welchen Schuldschein hast Du gegen dich selbst in der Hand: was wirfst du dir selbst vor?

Nehmen Sie sich Zeit zum Ausfüllen der Schuldscheine. Und dann lassen Sie diese beschriebenen Schuldscheine auf sich wirken.

- Was bewirken diese „alte Schulden“ in Ihrem Leben? Wie beeinflussen sie ihr Lebensgefühl?
- Was würde sich in Ihrem Leben ändern, wenn Sie die Schuldscheine weggeben?

Wenn Sie bereit sind die Schuldscheine wegzugeben können Sie folgendes Vergebungsritual praktizieren.

Gehen Sie in die Natur. Lassen Sie sich von einem Platz, einem Baum einem Bach oder etwas anderes in der Natur finden.

Graben Sie mit den bloßen Händen ein Loch. Das mag schwierig sein, doch lassen Sie sich bitte nicht davon abhalten. Dies kann bewirken, dass jetzt auch nochmal alle Gefühle Sie ergreifen, die mit dem Schuldschein zusammenhängen.

Legen Sie den Schuldschein, mit all diesem Ballast in das gegrabene Loch. Sie können die Schuldscheine nochmal durchgehen und zerreißen, bevor Sie sie ins Loch tun.

Legen Sie jetzt noch ein paar Samen (Eicheln, Bucheckern, Zapfen etc.) mit in das Loch und schütten Sie Wasser darüber.

Verweilen Sie noch eine Zeit lang, bevor Sie sich verabschieden und mit einem Gebet und Dank das Ritual beenden.

„Vergeben heißt – nicht länger auf eine bessere Vergangenheit hoffen!“  
(Konrad Stauss)

Wenn Du vergibst, änderst du nicht die Vergangenheit. Du änderst die Zukunft.

So kann diese Ritual Ihnen helfen sich für die Zukunft zu öffnen und Ballast aus der Vergangenheit abzuwerfen.

AMEN