



## Ein Extrakt der Weisheit

Als mein Zahnarzt kürzlich einen meiner Weisheitszähne zog, erzählte er mir von einer interessanten Eigenheit: »Wird ein Zahn bald gezogen, nachdem er anfängt Schwierigkeiten zu machen, lässt ihn der Kieferknochen, in dem er verwurzelt ist, bereitwillig los. Lässt man aber einige Zeit verstreichen, wird der Knochen weniger vergebend. Der gute Knochen und der schlechte Zahn verflechten sich dann miteinander.«

»Weniger vergebend...«, sagte mein Zahnarzt. Diese Worte ließen mich erkennen, dass meine Seele diesem Knochen ähnelt: Wenn mir jemand Unrecht zufügt, dann empfinde ich Groll, und das ist normal. Aber wenn diese Verbitterung Wurzeln schlägt, nimmt sie überhand und meine Seele verliert die Kraft zu vergeben.

Wenn mir jetzt Unrecht zugefügt wird, beeile ich mich, es auszureißen, bevor mein unverdorbenes Herz zu sehr mit den schlechten Gefühlen verflochten wird.

– Jane Tilley

Wer gekränkt ist und daran festhält, ist wie einer, der eine Klapperschlange am Schwanz packt: Er wird *ganz sicher* gebissen werden. Nachdem das Gift der Bitterkeit die vielen Facetten seiner Persönlichkeit durchdrungen hat, wird der Tod eintreten – ein Tod, der mehr als nur ein körperlicher Tod sein wird, denn er vermag auch die Menschen um dich herum zu zerstören.

– Charles Stanley

In der Bibel werden wir ermahnt: »Du sollst nicht Groll behalten...« (3.Mose 19:17-18).

Wenn ich vergebe, sollte ich nicht weiter Munition mit mir herumschleppen. Ich muss all mein explosives Arsenal, meine ganzen Geschosse der Wut und Rache ausschütten. Ich sollte »keinen Groll behalten«.

Ich kann diese Forderung selber nicht erfüllen. Es ist völlig jenseits meiner Fähigkeiten. Ich mag Worte der Vergebung äußern, aber ich kann keinen klaren, hellen und blauen Himmel ohne Sturmwolken herbeizaubern.

Aber der Herr der Gnade kann dies für mich tun. Er kann mein Wetter verändern. Er kann ein neues Klima schaffen. Er kann »in mir einen neuen, beständigen Geist erschaffen« (Psalm 51:12), und in dieser neuen Atmosphäre wird nichts leben können, das danach trachtet, zu vergiften und zu zerstören. Verbitterung wird vergehen und Rache wird Wohlwollen Platz machen, dieser starken, genialen Kraft, die in einem erneuerten Herzen Einzug hält.

– J. H. Jowett

## Lass sie los!

Verbitterung mit sich herumzuschleppen ist ein Spiel für Verlierer.

Es ist die größte Frustration, denn Groll beschert dir mehr Leiden als das ursprüngliche Ereignis. Denk an den Schmerz zurück, als du schlecht behandelt, innerlich verletzt, betrogen oder erniedrigt wurdest. Entfacht die Erinnerung daran das Feuer der Wut nicht erneut in dir? Fühlst du nicht jedesmal diesen Schmerz, wenn du dich an die Menschen erinnerst, die dir etwas angetan haben?

Deine eigene Erinnerung wird zum Videoband in deiner Seele, von dem unendliche Wiederholungen von deinem Rendezvous mit dem Schmerz abgespielt werden. Ist das fair dir gegenüber – diese entsetzliche Selbstjustiz, nicht vergeben zu wollen?

Es gibt nur einen Weg, den Schmerz zu heilen, der nicht von selbst heilen will: du musst der Person *vergeben*, die dich verletzt hat. Vergeben heilt deine Erinnerung, da du den Blickwinkel auf deine Erinnerungen veränderst. Wenn du den Täter von seinem Fehler entbindest, schneidest du einen bösartigen Tumor aus deinem Innersten heraus. Du befreist einen Gefangenen – nämlich dich selbst.

– Lewis B. Smedes



*Zu vergeben bedeutet, einen Gefangenen zu befreien... und zu entdecken, dass du der Gefangene warst.*