

© Adriano Montefusco

## Vierter Schritt: Sprich dich aus!

### Worum geht's?

- Bekenne deine Schuld
- Stehe zu deinen Fehlern
- Gottes Barmherzigkeit
- Vergebung

### 12 Schritte

*Dies ist der vierte Teil einer Reise, die aus 12 Schritten besteht. Auf einer Reise kann man schlecht Schritte überspringen oder ihre Reihenfolge ändern. Das gilt hier ebenso...*

### In dieser Ausgabe:

Einleitung	1
30 Minuten – Hauptmahlzeit	2
30 Minuten – Hauptmahlzeit	3
Interaktions-Möglichkeiten	4

## Der Massstab fehlt uns heute oft

Wir leben in einer Zeit, wo der philosophische Toleranzbegriff dermassen weichgespült verwendet wird und wo der Glaube an absolute Wahrheiten fast schon verboten scheint. Menschen leben als rationale Egoisten, moralisches und tugendhaftes Verhalten wird nur dort gelebt, wo es mir selber Vorteile bringt.

Wenn Menschen im alltäglichen Leben aneinander schuldig werden, beharrt jeder auf seinem Recht und findet tausend Gründe, weshalb seine Sichtweise legitim ist. Fehler zuzugeben liegt nicht drin — was ist schon ein Fehler? Ich habe es halt "auf meine Art gemacht" und da kann niemand kommen und

mir seine Sichtweise aufdrängen. Ich bin eben anders und das ist OK.

Ist dir auch schon bewusst geworden, wie sich solche Gedanken gerne verselbständigen und den Weg der Versöhnung unmöglich machen?

Gott gibt uns in der Bibel einen sehr hohen Massstab vor. Er hat den Menschen als edles und würdevolles, ihm selbst ähnliches Wesen geschaffen. Uns wird allen bewusst, wie viel davon durch die Macht der Sünde verloren gegangen ist.

Im letzten Schritt wurde uns klarer, dass wir von Gott getrennt sind und wir öffneten uns dafür zu erkennen, wie es

ganz persönlich um uns steht. Aber bei der Reue zu bleiben, würde uns nur ins Selbstmitleid treiben.

Was wir brauchen, ist ein klärendes Gespräch, solange wir noch dafür Zeit haben. Jetzt lässt Gott noch mit sich reden, noch ist es nicht zu spät, Dinge in Ordnung zu bringen.

Lasse dich nicht daran hindern, diese Entscheidung verändert dein Leben in Zeit und in Ewigkeit.



## Gott beendet den Streit

Gott weiss, dass es uns nicht möglich ist, von uns aus zu erfüllen, was er verlangt. Wir können uns nicht selbst verändern. Die Feindschaft, die Trennung, die zwischen ihm und uns steht, wenn wir in die Welt geboren werden, hat er von sich aus — aus Liebe zu dir — überwunden.

Jesus Christus lud am Kreuz auf dem Hügel Golgatha alles auf sich, was dich heute, Jahrhunderte später, immer noch

von Gott trennen will. Für deine Ignoranz, Rebellion und alle persönlichen Fehler und alle angehäuften Schuld ist er gestorben. Das juristische Problem, dass dich der Anklage überführte, hat Jesus Christus stellvertretend für dich auf sich genommen. Dir gilt der Freispruch.

Der springende Punkt dabei: du bist derjenige, der auf dem Stuhl vor dem Richter sitzt. Die Papiere sind alle ausge-

füllt, du kannst Freiheit erlangen. Aber du musst einwilligen. Ohne deine Zustimmung geschieht nichts. Gott respektiert deinen freien Willen. Du bist keine Marionette.

Wie du dieses Angebot konkret annehmen kannst, das erfährst du in diesem und im nächsten Schritt.

Ich will es dir gründlich erklären, damit keine Missverständnisse aufkommen.

## Einfach, gerecht und vernünftig

Im Buch der Sprüche (Sprichwörter) in der Bibel lesen wir:

**Wer seine Missetaten verheimlicht, dem wird es nicht gelingen; wer sie aber bekennt und lässt, der wird Barmherzigkeit erlangen.**

Sprüche 28,13

Gottes Liebe wird hier so unendlich sichtbar! Du brauchst keine Rituale, keine Wallfahrten, keine Folter, musst nichts abarbeiten oder dir Gottes Liebe verdienen. Jeder Mensch, der vor Gott ausspricht, dass ihm seine Missetaten leid tun, der erfährt Gottes Barmherzigkeit. Dieses Angebot gilt jedem Menschen,

ausnahmslos.

Der Grund, weshalb sich so viele Menschen weigern, diesen Schritt zu tun, liegt darin, dass sie zu stolz sind. Wer gibt schon gerne zu, dass er falsch lag? Wer gibt gerne zu, dass er Gott nötig hat?

Wer sieht schon ein, dass er, wenn er Menschen wehtut, damit auch Gott beleidigt, weil jeder Mensch Gottes Geschöpf, Gottes Eigentum ist?

Wenn du den Schritt drei unserer Reise hinter dir hast und innerlich erkannt hast, wie sehr sich Gott nach dir sehnt und wie du dich schon lange, ohne es zu wissen, nach ihm gesehnt hast,

wenn dir klar geworden, wie sehr es dich reut, noch nicht zu ihm gefunden zu haben, dann gilt dir folgender Vers aus der Bibel ganz besonders:

**Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben.**

Psalm 34,19

Diese innere Reue und der Wunsch, reinen Tisch zu machen gehören zusammen. Wer einfach so vor sich hin plappert, ohne zu meinen, was er sagt, dringt nicht zu Gott durch. Gott sieht dein Innerstes mehr an als das, was über deine Lippen kommt.

## Wie du mit Gott reden kannst

Beantworte bitte die Frage 1 am rechten Blattrand!

Mit Gott kannst du ganz einfach sprechen, "wie dir der Schnabel gewachsen ist". Versuche gar nicht erst irgendwelche Floskeln zu verwenden. Rede ganz normal, wie mit einem sichtbaren Gegenüber, wie mit einem Freund.

Versuche in deinem Gespräch nicht, deine Fehler zu rechtfertigen oder Sünde zu entschuldigen. Jesus bietet dir Vergebung an — das genügt.

Falls es dir enorm schwer fällt, persönlich mit Gott zu sprechen oder falls du eine Hilfe benötigst, schreibe ich dir hier ein Gebet auf, das schon vielen Menschen ge-

holfen hat. Du kannst es laut beten oder einfach durchlesen und anschließend selbst in eigenen Worten etwas ähnliches beten:

"Jesus Christus. Ich habe erkannt, dass ich dich brauche. Danke, dass du mir das gezeigt hast. Danke habe ich noch Gelegenheit mit dir in Kontakt zu treten. Ich will dir all das Zeug bringen, das dich von mir weggestossen hat, alles, was mich bisher gehindert hat, mit Gott ins Reine zu kommen. Dazu gehört mein Wunsch, selber der King meines Lebens zu sein. Ich wollte alles selbst bestimmen, unabhängig, frei sein. Ich fragte nicht nach deinem Weg. Vergib mir, Jesus. Ich bitte dich auch um Verge-

bung für alle Fehler und alle Schuld, die mir bewusst wurde: *(hier kannst du die Punkte aus Frage 1 nennen)*.

Ich bitte dich, vergib mir auch alle die Dinge, die mir nicht eingefallen sind, die ich vergessen habe und die verschüttet sind. Mache mich neu, Jesus Christus! Schenke mir ein neues Leben mit dir. Komme du in mein Leben, regiere du in meinem Innern. Sei mein Herr und mein Freund. Ich will dir glauben. Ich will dir folgen. Ich will mehr werden, wie du.

Danke, dass ich dir das sagen durfte, bitte bestätige du meine Entscheidung, gib mir Zeichen deiner Liebe und Vergebung! Amen."

### Frage 1

*Was trennt dich von Gott? Welche Dinge solltest du unbedingt vor ihm ansprechen, wo willst du ihn um Vergebung bitten? Schreibe hier auf, was dir alles einfällt:*

---

*Gott ist nie weiter von dir entfernt, als ein ehrliches Gebet.*

*Sprichwort*

---

## Saubere Sache

Dein ehrliches Gebet landet nicht auf einem grossen Aktenstapel. Gott antwortet sofort, egal wie von du im ersten Moment davon fühlst oder nicht:

**...wenn wir aber unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit.**

1 Johannes 1,9

Du musst keine Angst haben, dass irgend etwas "nicht funktioniert haben könnte". Gott versteht dich, auch wenn du deine eigenen Worte unzulänglich findest. Er sieht ja in dich hinein, er weiss, was du sagen willst. Dennoch ist es wichtig, dass du dein Gebet mutig und laut formulierst. Damit setzt du ein Zeichen: mir ist es ernst.

Vielleicht hast du Gott um Vergebung gebeten für Dinge, die du anderen Menschen angetan hast oder wo du an anderen Menschen schuldig geworden bist.

Eine mögliche Antwort Gottes auf dein Gebet, wird sein, dass er dir die Kraft und den Wunsch gibt, diese Dinge in Ordnung zu bringen, insofern du noch kannst (Manchmal sind die Menschen längst verstorben, denen wir eigentlich hätten sagen sollen, dass uns etwas leid tut... wie oft bringen wir die Blumen erst ans Grab, die wir zu Lebzeiten hätten bringen müssen?)

Gott will dich hier nicht überfordern. Wenn er etwas von uns verlangt, hilft er uns auch dabei. Wir müssen uns aber davor hüten, Dinge zu sagen, die wir nicht auch meinen. Wenn dir etwas

echt leid tut, dann wirst du auch den echten Wunsch haben, diese Sache in die Ordnung zu bringen. Wenn dir die andere Person dir auch nach mehreren Anläufen nicht vergeben will, dann musst du dich aber auch nicht selbst zermartern. Du hast dein Möglichstes getan. Dein Wille war vorhanden und du hast ihn mit der Tat bewiesen. Mehr kannst du nicht tun — überlasse den Fall Gott, er hat Möglichkeiten an der Einstellung der anderen Person zu arbeiten.

Worüber du dich freuen darfst ist wirklich die Tatsache, dass mit dem einfachen Schritt eines ehrlichen Gebets der erste Schritt aus dem Graben des Lebens, in den wir geboren werden, getan ist. Du hast in Anspruch genommen, was Jesus dir angeboten hat!

## Zusammenfassung und Schlussgedanke

Was haben wir bis jetzt zusammenfassend gemeinsam erkannt?

Gott liebt den Menschen. Er hat ihn geschaffen, um mit ihm Gemeinschaft zu haben.

Die Sünde die durch die List und die Lüge des Feindes Gottes, Satans, in die Welt gekommen ist, hat uns Menschen von Gott getrennt.

Gottes Liebe ist aber stärker als der Tod. In Jesus Christus hat er einen Weg geschaffen, den Menschen wieder mit sich zu versöhnen. Diesen Weg zwingt Gott aber niemandem auf.

Wir haben den Zustand des

Menschen mit dem Leben in einer dunklen Grube verglichen. Viele erkennen diesen Zustand nicht, oder dann versuchen sie, mit eigenen Leitern, die immer zu kurz greifen, aus dem Loch herauszukommen.

Gott selbst ist aber in Jesus Christus in diese Grube hinuntergestiegen. Jesus kennt den Weg nach oben, weil er der einzige ist, der ganz Gott ist und dennoch ganz Mensch wurde. Er kann helfen. Wenn wir unseren Zustand erkennen, wenn es uns leid tut, dass wir ohne Gott gelebt haben und wenn wir erkennen, dass unsere

eigenen Methoden nichts wert sind, dann können wir die Hand, die Gott uns in Jesus entgegenstreckt greifen. Wir tun dies, wenn wir ehrlich zu ihm beten und ihn bitten, uns zu vergeben und unser Leben zu gestalten. Dieser Handschlag zieht uns kräftig und mit Macht auf die Leiter Gottes, die uns in ein Leben hineinführt, das eine völlig andere Qualität hat. Wir erhalten Vergebung und Leben, das nie vergeht. Über uns steht dann das Versprechen, auf ewig mit Gott verbunden zu sein. Gott ist nicht mehr Feind, sondern wird liebevoller Vater für dich und mich.

---

**Frage 2**  
*Welche Empfindungen bleiben bei dir zurück, nachdem du mit Gott über deine Schuld gesprochen hast? Fühlst du dich befreit? Bist du dir bewusst, dass jetzt zwischen Gott und dir Frieden herrscht? Notiere doch hier kurz einige Gedanken dazu:*

---

*Wenn jemand zu einem anderen sagt, ich vergebe Dir, dann verspricht er damit a) ich werde dir diese Sache nie mehr vorhalten, b) ich werde diese Sache ändern gegenüber nie mehr negativ erwähnen c) ich werde mich mit dieser Sache auch selbst nicht mehr beschäftigen.*

*nach  
Jens Kaldewey*

---

[www.kalorienbomben.org](http://www.kalorienbomben.org)



Auch wenn die Medien über Mel Gibson's Film "The Passion of the Christ" vorwiegend negativ berichtet haben, so hinterliess dieses Werk beim Publikum doch viele positive Eindrücke. Ich kann dir den Film nur empfehlen. Er konzentriert sich auf die Leidensgeschichte von Jesus und hilft dir zu verstehen, was Gott selbst auf sich genommen hat — für dich und mich.

Genial, dass du dir Zeit genommen hast, um dich mit der wichtigsten Frage deines Lebens zu befassen: "Wer ist Gott und wie steht es zwischen uns?"

Ich wünsche dir auf dieser Reise viel persönlichen Gewinn.

Ich habe mich vor mehr als zehn Jahren auf dieses Abenteuer eingelassen und habe nie bereut, den Mut gefasst zu haben, Gott zu suchen.

Dabei tauchen auch schon mal Fragen auf — und Fragen bringen weiter!

Deshalb sollst du die Möglichkeit haben, sie zu stellen. Diese 12-Schritte-Reise soll damit auch etwas persönliches werden. Im Online-Forum können wir uns über deine Fragen unterhalten. Schalte dich ein auf [www.kalorienbomben.org](http://www.kalorienbomben.org). Im Menüpunkt "Diätküche" findest du die notwendigen Links fürs Forum und fürs Feedbackformular.

*Ich mache dir Mut, deine Fragen offen zu stellen. Mich, jedenfalls, würde es freuen mit dir über unsere Erfahrungen auszutauschen und nach Antworten zu suchen. Von einem solchen "virtuellen online-Gespräch" könnten auch andere Leser profitieren!*

## Der Autor



Adriano Montefusco wurde 1975 als Sohn eines Italieners und einer Schweizerin in Münsingen in der Schweiz geboren. Früh interessierte er sich für die belebte Natur und schlug eine naturwissenschaftliche Laufbahn ein. Als Laborspezialist im Bereich Pharmabiologie arbeitete er mehrere Jahre in der Knochenforschung des führenden Pharmakonzerns der Schweiz. Im Jahr 2001 heiratete er die fünf Jahre jüngere Mirjam, hängte seinen Job an den Nagel und trat ein Theologiestudium an. Die Freie Evangelische Gemeinde in Basel stellte ihn gleichzeitig als Jugendpastor ein. In den "Kalorienbomben" sieht er einen persönlichen Auftrag für die Jugend und für junge Erwachsene im deutschsprachigen Teil der Welt.