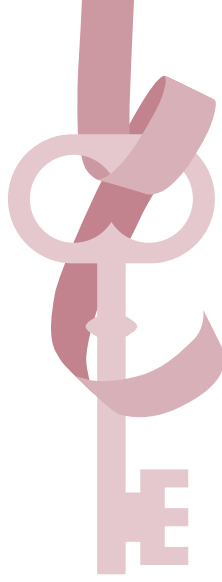


Wilkin van de Kamp
Vergeben verändert dein Leben



Vergeben verändert dein Leben

WILKIN VAN DE KAMP

Titel der niederländischen Originalausgabe:

»Hoe vergeving schenken je leven verand«

© 2020 Wilkin van de Kamp. Alle Rechte vorbehalten.

Übersetzt aus der niederländischen Ausgabe von 2020.

© 2025 Deutsche Ausgabe: Glaubenszentrum e. V.

Dr.-Heinrich-Jasper-Str. 20, 37581 Bad Gandersheim

www.glaubenszentrum.de

ISBN 978-3-947304-35-6

1. Auflage 2025

Alle Rechte zur Vervielfältigung vorbehalten.

Die zitierten Bibelverse sind, mit Ausnahme der angegebenen Stellen, der Elberfelder Übersetzung 2006 entnommen.

Für die übrigen Übersetzungen gelten folgende Abkürzungen:

EU = Einheitsübersetzung

GNB = Gute Nachricht Bibel

Hfa = Hoffnung für alle

NeÜ = Neue evangelistische Übersetzung

NGÜ = Neue Genfer Übersetzung

NLB = Neues Leben Bibel

SCH = Schlachter Übersetzung 2000

ZB = Zürcher Bibel

Zitate wurden frei übersetzt.

Umschlaggestaltung: Daniel Kullmann; Glenn van der Mull | Vrij Zijn

Satz: Jan Henkel, www.janhenkel.com

Druck und Bindung: Wydawnictwo ARKA, Cieszyn/Polen

Printed in Poland

Inhalt

VORWORT	9
TEIL 1: DER SCHLÜSSEL ZUR FREIHEIT	11
Vergeben ist der Schlüssel, frei zu werden	19
Vergeben unterscheidet dich von dem, der dir Unrecht getan hat	25
Vergeben bedeutet loszulassen, was dein Leben kontrolliert	31
Vergeben widerspricht deinem Gerechtigkeits- empfinden	37
Vergeben befreit dich von der Macht des Bösen	43
TEIL 2: DER SCHLÜSSEL ZUR FREUDE	49
Vergeben ist Gottes Wesen und Charakter	57
Vergeben bedeutet, Gottes Gnade an andere weiterzugeben	63
Vergeben ist nicht dasselbe wie vergessen	69
Vergeben öffnet dein Herz für die Liebe	75
Vergeben erfüllt dein Herz mit Frieden	81
TEIL 3: DER SCHLÜSSEL ZUR GESUNDHEIT	87
Vergeben ist eine Entscheidung deines Willens	99
Vergeben heißt, die Opferrolle aufzugeben	105
Vergeben ist ein fortlaufender Prozess	111
Vergebung als Lebensstil	117
Vergeben kann deine Wunde in ein Wunder verwandeln	123

TEIL 4: DER SCHLÜSSEL ZUR HOFFNUNGSVOLLEN	
ZUKUNFT	129
Vergeben bedeutet, nicht mehr auf eine bessere Vergangenheit zu hoffen	137
Vergeben öffnet den Weg in die Zukunft	143
Vergeben ist der Weg zur Versöhnung	149
Vergeben ist der Schlüssel zu geistlichem Wachstum	155
Vergebung ist Gottes Geschenk an dich	161
 ANHANG	 167
Wenn du dir selbst nicht vergeben kannst	169
Wenn Freunde dich betrogen haben	177
Wenn dein Partner Ehebruch begangen hat	183
Wenn du sexuell missbraucht worden bist	191
Wenn du eine Abtreibung hattest	199
Vergeben in fünf Schritten	205
 ENDNOTEN	 207
ÜBER DEN AUTOR	211
VRIJ ZIJN	213

*Jeder sagt, Vergebung sei etwas Schönes,
bis er etwas zu vergeben hat.*

C. S. Lewis

Vorwort

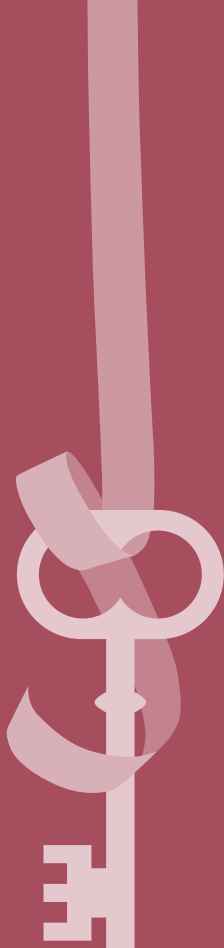
Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass »Ich vergebe dir« vermutlich die schwersten Worte sind auszusprechen. Es ist nicht leicht, Vergebung zu gewähren. Es ist einfacher, seine Bitterkeit zu bewahren und Rache zu üben. Aber Rache kann nicht ungeschehen machen, was dir angetan worden ist. Bitterkeit kann dir nicht zurückgeben, was du verloren hast. Vergebung zu gewähren, ist eine große Herausforderung und unglaublich schwierig, aber es kann das größte Geschenk werden, das du je erhalten hast – wenn du bereit bist, es zu geben.

Vergebung zu gewähren, ist ein schmerzhafter Prozess. Es braucht Zeit, um sich dem Schmerz und der Tat zu stellen. Man hat dir etwas genommen: dein Vertrauen in andere Menschen, deine Würde, deinen Ruf, deine Gesundheit. Vergeben ist der Schlüssel zu Freiheit, Frieden, Heilung und einer hoffnungsvollen Zukunft. Es ist ein Prozess, in dem du Schritt für Schritt Heilung erfährst. Manchmal muss man jemandem mehrmals vergeben, bevor man sich emotional von der betreffenden Person und all den negativen Emotionen und Erinnerungen lösen kann. Loszulassen erfordert Mut. Aber es ist eine Entscheidung, die nur positive Folgen hat. Es wird Raum für etwas Neues geschaffen. Es öffnen sich Türen, die man vorher nicht wahrgenommen hat.

In diesem Buch habe ich versucht, alles für dich darzulegen, um dir zu zeigen, wie Vergeben dein Leben verändert. Gehe es nicht (zu) schnell durch. Nimm dir Zeit und lass mich dir helfen, Schritt für Schritt wieder gesund zu werden und das Leben anzunehmen. Was dir auch immer angetan wurde: Du hast die Freiheit, dich dafür zu entscheiden, der anderen Per-

son zu vergeben. Niemand kann dir diese Freiheit nehmen.
Du kannst sie allenfalls dir selbst vorenthalten.

Wilkin van de Kamp



Teil 1

DER SCHLÜSSEL ZUR FREIHEIT

»Ich fühlte mich tausend Kilo leichter!«

Jedes Mal, wenn ich ihm begegnete, lief ich um den Block. Im Supermarkt wählte ich schnell eine andere Schlange, um nicht in seiner Nähe zu sein. Was er mir angetan hatte, war unverzeihlich. Ich war mehrere Jahre lang Pastor gewesen und wusste, was von mir erwartet wurde. Dennoch hatte ich das Gefühl, dass ich jedes Recht der Welt hatte, wütend zu sein. Das war mein Geheimnis. Niemand brauchte es zu wissen. Niemand brauchte zu leiden. Außer ich selbst. In gewisser Weise gab mir die Wut Befriedigung. Er hatte es verdient, dass ich wütend auf ihn war. Mir war nicht klar, dass er sich dessen überhaupt nicht bewusst war. Denn wer nicht verzeihen kann, ist meist mit sich selbst beschäftigt. Das habe ich erst viel später entdeckt. Ich habe den alten Schmerz, die Wut und alles, womit ich zu kämpfen hatte, in Ehren gehalten. Nichts hatte mich so sehr getroffen wie dies. Obwohl es schon Jahre her war, begleitete es mich jeden Tag. Vielleicht wäre es besser zu sagen, dass er mich jeden Tag begleitete. Mein unsichtbarer Täter, der mich nicht einen Moment lang in Ruhe ließ. Ich bin mit ihm aufgestanden und mit ihm ins Bett gegangen – ohne dass er davon wusste. Weil ich mich nicht traute, mit jemandem darüber zu sprechen, war meine Wut mein Freund geworden. Gemeinsam kämpften wir in meinem Kopf. Ein einsamer Kampf, ohne Sieger und ohne Ende. Ein ständiger Kampf, der mir meine Energie, meinen Frieden und meine Lebenslust raubte. Wie lange kann ein Mensch so weitermachen?

Ich erinnere mich deutlich daran, wie ich zum ersten Mal die sanfte Stimme hörte, die sagte: »Suche ihn auf und bitte ihn um Vergebung«. Das hat mich umgehauen. Das war nicht ich. So viel war klar. Ich wusste, wer es war, und reagierte mit Unmut. Warum sollte ich um Vergebung bitten? Stellte das nicht alles auf den Kopf? Der Täter muss die Verantwortung übernehmen. Er muss mich um Verzeihung bitten! So leicht wird er nicht damit durchkommen. Ich hatte keine Lust, mit ihm zu sprechen, und ignorierte die leise Stimme. Meine Gedanken kehrten immer wieder zu dem zurück, was geschehen und gewesen war. Ich war in einem Strudel völlig verständlicher, aber negativer Gedanken gefangen.

Gott sah meinen Kampf. Eines Sonntagmorgens schickte er tatsächlich einen holländischen Missionar aus Hongkong in unsere Kirche, der ich vorstand. Bevor der Gottesdienst begann, stellte er sich mir kurz vor. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich nicht, wie Gott an diesem Morgen durch ihn zu mir sprechen würde. Nachdem wir ein paar Lieder gesungen hatten, tippte er mir auf die Schulter: »Ich glaube, ich habe ein per-

***Einen Moment
lang hatte ich
Angst, er würde
sagen: »Und es
ist der Pastor!«.***

sönliches Wort von Gott für jemanden. Darf ich es weitergeben?«. Das ist in unserer Kirche nicht ungewöhnlich. Ich lud ihn wenig später ein, dieses Wort mit uns zu teilen. »Ich glaube, dass hier jemand ist«, sagte er, »dem Gott gesagt hat, er solle zu jemandem gehen und ihn um Vergebung bitten.

Aber das hast du noch nicht getan.« Was er sonst noch sagte, weiß ich nicht mehr. Einen Moment lang hatte ich Angst, er würde sagen: »Und es ist der Pastor!«. Aber so ist Gott nicht. Er bringt uns nicht in Verlegenheit. Er öffnet uns einen Weg –

wie schwierig er auch erscheinen mag –, damit wir in unserem Leben weiterkommen können. Niemand hat sich in diesem »Wort von Gott« wiedererkannt – außer ich selbst. Aber das war mein Geheimnis. Ich wagte nicht, es mit jemandem zu teilen. Der arme Missionar erfuhr nie, ob das Wort, das er weitergab, richtig war oder nicht. Ich war nicht leicht zu überzeugen. Natürlich wusste ich, dass er wirklich ein Wort von Gott weitergegeben hatte. Ich wusste auch, dass »mein Täter« gemerkt haben muss, dass ich ihm all die Jahre aus dem Weg gegangen bin. Aber wenn ich ihn um Vergebung bat, musste ich ihm auch vergeben. Darüber habe ich nicht nachgedacht. Er müsste den ersten Schritt machen. Danach würde ich sehen, was ich tun würde. Nicht einen Tag früher. Wut und Groll sind hässliche Übeltäter. Die kann man nicht einfach so loswerden. Aber zum Glück gibt Gott niemals auf.

Ein paar Wochen später waren meine Frau Aukje und ich in unserem Garten am Arbeiten. Als ich den Grünschnitt zusammenharkte, hörte ich wieder diese leise Stimme: »Ruf ihn jetzt an und bitte ihn um Vergebung«. Irgendwie wusste ich, dass es dieses Mal mehr als ernst war. Ich spürte, dass ich mich, wenn ich stur bliebe, dem Heiligen Geist entfremden würde. Das wollte ich auf keinen Fall. Ohne etwas zu sagen, legte ich meine Harke weg und ging nach oben, um seine Nummer im Telefonbuch zu suchen. Leider hoffte ich insgeheim, dass er eine Geheimnummer hätte. Als ich seine Nummer wählte, betete ich noch einmal kurz: »Herr, bitte lass ihn nicht zu Hause sein«. So nervös war ich. Aber wenn Gott sagt: »Ruf ihn jetzt an!«, dann ist der Mann auch zu Hause. Nach ein paar Sekunden nahm er den Hörer ab und meldete sich mit seinem Namen. Ich stellte mich ihm vor und fragte, ob ich vorbeikommen könne, um etwas zu besprechen. Ich wusste, dass er

wusste, worum es geht. Und zu meiner Überraschung stimmte Koos zu.¹

Ein paar Tage später stand ich angespannt wie eine Feder vor seiner Haustür. Mein Herz schlug mir bis zum Hals. Das Einzige, woran ich mich erinnere, ist, wie die Türklingel aussah und dass ich Kaffee bekam. Ich mag keinen Kaffee. Ich war so nervös, dass ich mich an vieles vom Gespräch nicht erinnern kann. Ich weiß aber noch, was ich mir vorgenommen hatte. Dass es nicht richtig war, dass ich ihn die ganze Zeit dafür verurteilte, was er getan hatte. Dass mich das schon lange beschäftigte und ich wütend auf ihn war. Er konnte nicht umhin, es zu bemerken. Ich weiß, dass ich ihn um Vergebung gebeten habe, und er hat sie mir gewährt. Es schien eine verkehrte Welt zu sein. Aber indem ich für meine Wut und mein Verhalten um Verzeihung bat, vergab ich ihm, was er mir angetan hatte. Als ich wieder nach Hause radelte, fühlte

*Als ich wieder
nach Hause
radelte, fühlte
ich mich tausend
Kilo leichter.*

ich mich tausend Kilo leichter. Am selben Tag noch erzählte ich Aukje mein Geheimnis.

Wieder ein paar Wochen später, an einem Sonntagmorgen, betrat Koos unsere Kirche und setzte sich hinten hin. Ich musste schlucken, obwohl ich wusste, dass es gut war.

Gott wollte, dass ich Koos verzeihe und ihn nicht daran hindere, sein Herz zu erreichen. Nicht viele Wochen danach machte ich nach der Predigt einen Aufruf, und Koos meldete sich, um die Sache mit Gott in Ordnung zu bringen. Die Gemeinde nahm ihn liebevoll auf, und ein paar Monate später konnte ich Koos taufen. Jahrelang diente er als freiwilliger Helfer im Catering bei unseren Frei-Sein-Konferenzen. Er

fühlte sich bei uns zu Hause. Bald wurde klar, dass er schwer krank war. Trotzdem reiste er noch einige Jahre mit uns durchs Land. Kostbare Jahre, in denen er sich geliebt und geschätzt fühlte. Schließlich war es ihm nicht mehr möglich, mit uns zu reisen und unsere Gottesdienste zu besuchen. Bis zu seinem Tod besuchten ihn eine Reihe von Gemeindemitgliedern treu und pflegten ihn, so gut sie konnten. Koos schlief friedlich ein und kam nach Hause zu seinem himmlischen Vater. Ich bin Gott immer noch dankbar, dass er mir geholfen hat, loszulassen, was mich so lange gefangen hielt. Er öffnete mir die Tür zur Freiheit, um ihm gemeinsam mit Aukje zu dienen und das Leben zu genießen, das er uns geschenkt hat.