Dossier:

ENTSCHULDIGUNG

VERGEBEN
LERNEN

WIE AUCH WIR VERGEBEN ...

Warum Vergebung so schwer und gleichzeitig so segensreich sein kann.
Von Carolin Schmitt

Beim Thema Vergebung erinnere ich mich an verschiedenste Situationen aus der Vergangenheit: bei der Arbeit, in der Familie, in der Gemeinde, im Freundeskreis ... Manchmal wurde mir sofort bewusst, dass es Zeit war, jemandem zu vergeben. Verletzungen aus dem Elternhaus habe ich verdrängt, und diese offenbarten sich erst, als ich selbst Mutter wurde. Zum Glück ist es nie zu spät, jemandem zu vergeben. Aber warum ist Vergebung oft so schwer? Warum fällt es uns in manchen Beziehungen leichter und in anderen schwerer? Heißt vergeben gleichzeitig auch vergessen? Kann ich Vergebung auch einfordern? Einige dieser Fragen möchte ich im Folgenden etwas genauer betrachten.

WARUM IST VERGEBUNG SO SCHWER?

So wie eine körperliche Verletzung schmerzt, tut auch eine innere Verletzung weh. Wenn der andere mich beleidigt, bloßstellt, verleumdet, kritisiert oder mir nicht die erhoffte Beachtung schenkt, gibt es zwar keine offensichtliche Verletzung, der innere Schmerz ist trotzdem vorhanden. In meinem Inneren brodelt es. Ich überlege, wie ich reagieren, mich rächen oder mich verteidigen kann. Wut, Ärger und vielleicht sogar Hass machen sich breit.

An Vergebung ist in diesem Moment gar nicht zu denken. Es geht um mich, um meine verletzte Ehre, meinen verletzten Stolz, vielleicht auch um Selbstmitleid. Das, was geschehen ist, widerspricht meinem Gerechtigkeitssinn und zerstört vielleicht mein Ansehen. Und genau deshalb fällt mir Vergebung so schwer: weil ich den Blick auf mich richte, weil *ich* in diesem Moment im Mittelpunkt stehe. Wie soll ich den anderen höher achten als mich selbst, wenn ich mich gerade in diesem inneren Gefängnis befinde und meine „falschen" Befindlichkeiten füttern muss? Die Vergebung kostet mich in diesem Moment etwas. Denn jetzt zu vergeben, bedeutet, dass es vielleicht keine Gerechtigkeit gibt oder dass der Schaden nicht wieder rückgängig gemacht oder beseitigt werden kann. Ich muss etwas loslassen. Ich muss mit einem Verlust klarkommen und Macht abgeben, die ich vielleicht durch die Opferrolle übernommen habe.

Aber was ist der Preis, wenn ich nicht vergebe? Groll und Zorn nehmen Raum in mir ein. Der andere hat Macht über mich und meine negativen Emotionen. Ist es das wert? Wäre es nicht besser, jetzt über meinen eigenen Schatten zu springen, demütig und barmherzig zu sein, um dem anderen zu vergeben? So wie wir es im Vaterunser beten – „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern" –, möchte ich doch Gottes Charakter nachahmen, meinen Mitmenschen gegenüber gnädig sein und dies in Wort und Tat leben. Aber das geht natürlich nicht von einer Minute auf die nächste, sondern braucht Zeit und eine neue Perspektive.

SCHRITTE ZUR VERGEBUNG

Im Lauf der Zeit habe ich für mich einen Weg gefunden, wie ich mit solchen Situationen umgehe. Das ist kein Schema, das ich immer in einer bestimmten Form anwende. Doch es hilft, Struktur in die eigenen Gedanken zu bringen und emotional runterzukommen. Sobald sich das Gefühlschaos gelegt hat, mache ich mir den Schmerz bewusst und gebe zu, dass es mich getroffen hat, dass es wehtat. Egal, ob der andere es mit Absicht oder versehentlich gemacht hat: Mir hat es wehgetan, und das darf ich auch zugeben.

Die vorhandene Wut lasse ich zu. Das hilft mir, Abstand zu gewinnen. Ich möchte nicht vom anderen kaputt gemacht oder gesteuert werden. Ich entscheide mich, aus der passiven Opferrolle auszusteigen und nehme die aktive Rolle ein. Ich lasse den Vorgang objektiv Revue passieren und versuche, die Tat vom Täter zu trennen. Was hat mein Gegenüber vielleicht gedacht? Wie hat er es gemeint? In welcher Situation befand er sich gerade? Hat er vielleicht nur eigene Verletzungen an mich weitergegeben? Hat er meine empfindliche Seite ganz ohne Absicht getroffen und ist sich dessen gar nicht bewusst? Wenn jemand anderes so gehandelt hätte, wäre die Wirkung auf mich die gleiche gewesen? Ich versuche zu verstehen, was abgelaufen ist, um mich dann auch selbst verstehen zu können.

Dann erst kann ich mich von den negativen Gefühlen befreien, die durch die Verletzung in mir sind, und sie im Gebet vor Gott abgeben. Das heißt: Ich entscheide mich ganz bewusst, vergeben zu wollen, und bete, dass Gott in mir diese Vergebung bewirkt. Ich bete für den anderen. Dadurch kann ich ihn loslassen, sodass er keine Macht mehr über mich hat.

Im abschließenden Schritt überlege ich, wie ich diese Verletzung in Perlen verwandeln kann. Jeder Konflikt, jede Verletzung bringt mich auf meinem eigenen Weg ein Stück weiter, und ich lerne Neues über mich. Auch die Perle wächst in der Wunde der Auster – so kann auch ich in meiner Wunde die Perle in mir entdecken.

VERGEBEN HEISST NICHT VERGESSEN

Vergebung heißt nicht, dass ich alles vergessen muss und dem anderen um den Hals falle, als wäre nichts gewesen. Vergeben heißt loslassen, abgeben. Ich lasse das Verletzende bei der anderen Person. Dann kann ich wieder freundlich und vertraut mit ihr umgehen. Vielleicht benötige ich noch Abstand, um mich zu schützen, doch ich bin nicht mehr an den anderen gebunden. Die Wunde ist gewaschen, aber sie braucht noch etwas Zeit zum Heilen. Gott kann zu gegebener Zeit eine vollständige Wiederherstellung der Beziehung möglich machen – dafür darf ich beten und darauf kann ich vertrauen.

Darüber hinaus kann ich von jedem Menschen, der mich verletzt hat, lernen, welche Dinge verletzend sind. Wahrscheinlich verletzt mich genau das Verhalten, das auch auf andere verletzend wirkt. So wird mir bewusst, wie ich mich anderen gegenüber nicht verhalten sollte.

Wahre Vergebung erkenne ich daran, dass sich das Verhältnis zu dem Menschen, der mich verletzt hat, nicht ändert. Ich meide ihn nicht, ich weiche ihm nicht aus. Wenn ich das doch tue, habe ich ihm nicht richtig verziehen. Wenn der andere mir ausweicht, obwohl ich mich mit ihm versöhnt habe, ist das seine Sache. Dann versuche ich mit Geduld auf ihn zuzugehen. Seine Vergebung einfordern kann ich aber nicht.

DIE WAHRHEIT HINTER DER VERGEBUNG

Ich weiß, dass in meinem Leben noch viele Situationen auf mich zukommen werden, in denen Vergebung gefordert sein wird. Manchmal wird es sehr herausfordernd sein. Dennoch blicke ich diesen Konflikten voller Zuversicht und Hoffnung entgegen, weil ich einen Gott an meiner Seite weiß, der mir durch sein Wort und seine Gegenwart behilflich sein wird. Ich kann ihn rund um die Uhr um Weisheit, Barmherzigkeit und Gnade bitten. Ist das nicht großartig?

Vor ein paar Jahren wurde mir eine großartige Frau zu einem ganz besonderen Vergebungs-Vorbild: Corrie ten Boom. In ihrem Buch „Die Zuflucht" beschreibt sie, wie sie von der Vergebung herausgefordert wurde, als sie einmal ihrem Peiniger gegenüberstand. Ein paar Jahre nach ihrer Entlassung aus dem KZ Ravensbrück hielt sie eine Reihe von Vorträgen zum Thema Vergebung. Bei einem dieser Vorträge stand sie plötzlich dem SS-Mann gegenüber, der vor der Tür zum Duschraum in Ravensbrück Wache gestanden hatte und an dem Corrie und ihre Schwester nackt vorbeimarschieren mussten. Ihre Schwester hatte die Zeit in Ravensbrück nicht überlebt. Der Mann kam ihr strahlend entgegen und bedankte sich für den Vortrag und teilte ihr mit, dass er nun Christ sei und seine Sünden abgewaschen seien. Er streckte ihr die Hand entgegen und fragte, ob sie ihm vergeben habe. Corrie ten Boom beschreibt diese Szene in etwa folgendermaßen: „Kälte umklammerte mein Herz. Doch Vergebung ist kein Gefühl, sondern in erster Linie ein Akt des Willens. Ich betete und hob die Hand. Ich betete darum, dass Gott mir das Gefühl der Vergebung schenken möge. Mit einer mechanischen Bewegung legte ich meine Hand in die Hand, die sich mir entgegenstreckte. Dann geschah etwas Unglaubliches! Ein heißer Strom entsprang in meiner Schulter. Er lief meinen Arm entlang und sprang über in unsere beiden Hände. Mein ganzes Sein wurde von dieser heilenden Wärme durchflutet. Ich hatte plötzlich Tränen in den Augen und konnte sagen: ‚Ich vergebe dir! Ich vergebe dir von ganzem Herzen.'"

Später schreibt sie, dass sie niemals die Liebe Gottes so erlebt habe wie damals in jenem Augenblick. Corrie ten Boom bringt mit ihren Worten eine tiefgreifende Wahrheit über Vergebung auf den Punkt: „Wenn wir jemandem vergeben, befreien wir einen Gefangenen, und wir entdecken, dass wir der Gefangene waren!"

Carolin Schmitt *arbeitet als Wirtschaftsingenieurin und lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen in Karlsdorf/Baden. Außerdem ist sie Vorstand des Jüngerschaftsdienstes BASIS.lager e.V. (www.basislager-kn.de).*