

BEATE WEINGARDT

# Die Kunst des Vergebens –

## Etwas vom Wichtigsten, etwas vom Schwersten

Vergeben ist ein transitives Verb, dessen Grundbedeutung lautet, dass man etwas fort- bzw. hergibt, nämlich einen Anspruch gegenüber einer Person, die einem Schaden zugefügt hat. Verzeihen hatte, ganz ähnlich, ursprünglich die Bedeutung: verzichten. Auch heute noch ist Vergeben im deutschen Sprachgebrauch weitgehend synonym mit Verzeihen, wird allerdings eher für schwerwiegende Prozesse und Verletzungen verwendet.

### 1. WAS VERGEBEN BEDEUTET

Vergeben bedeutet Verzicht, aber auch Befreiung. Wer verzichtet, lässt einen Anspruch los und befreit sich von einer inneren Bindung an den Verletzer. Dies ist in der Regel ein bewusster Akt, der jedoch nicht am Anfang, sondern am Ende eines langen Weges steht. Je tiefer die Verletzung, desto länger kann es dauern, bis ein Mensch „reif zur Vergebung“ ist. Wie im folgenden deutlich wird, hat dieser Prozess des Vergebens bestimmte Schritte oder Phasen, die – ähnlich dem von Kübler-Ross beschriebenen Trauerprozess bei Kranken und Sterbenden<sup>1</sup> – nicht einfach übersprungen oder abgekürzt werden können.

Verggebung darf nicht mit Verharmlosung oder Bagatellisierung des Geschehe-

nen verwechselt werden: Dies muss auch gegenüber dem Verletzer – sofern ein Kontakt mit ihm besteht – deutlich gemacht werden. Oft sind es allerdings nicht die anderen, die versuchen, eine Verletzung zu bagatellisieren, sondern der Verletzte selbst. Er scheut davor zurück, seine eigene Schwäche und Verunsicherung anzuschauen. Gerade bei Kränkungen aus der Kindheit ahnt er, dass anstrengende Arbeit auf ihn zukäme, wenn er sich mit dem, was in der eigenen Biografie schlecht gelaufen ist, auseinandersetzen würde.

Nicht zuletzt darf Verggebung auch nicht mit Vergessen gleichgesetzt werden, denn Vergessen ist ein Vorgang, der grundsätzlich nicht in des Menschen Macht steht – wohl aber Vergeben. Was sich jedoch

durch den Prozess des Verzeihens ändert, sind die assoziativen Gedanken und Empfindungen, die das Erinnern begleiten.

Ein in der theologischen Literatur oft anzutreffender Irrtum besteht auch darin, Vergebung und Versöhnung gleichzusetzen. Während Versöhnung jedoch ein interpersonaler Vorgang ist, der die Beteiligung des „Täters“ verlangt, ist Vergebung ein intrapersonales – sich in der verletzten Person ereignendes – Geschehen, das auf den Einbezug des Verletzers nicht angewiesen ist. Vergeben kann man deshalb auch schon gestorbenen Menschen oder solchen, mit denen man keinerlei Kontakte mehr pflegt.

## 2. WARUM KÖNNEN MENSCHEN EINANDER VERLETZEN?

Die Ursachen sind vielfältig – einige davon sollen skizziert werden.

### **Menschen verletzen einander, weil sie unterschiedliche Einstellungen und Erwartungen haben.**

Je überzeugter ein Mensch davon ist, dass seine Erwartungen an den oder die anderen berechtigt oder gar selbstverständlich sind, desto weniger ist er bereit, diese Erwartungen zur Diskussion zu stellen. Dementsprechend groß ist die Verletzungsgefahr, wenn diese Erwartungen enttäuscht werden. Erwartungen an nahe Menschen zu haben ist normal, Aber nicht aber das Recht – auch nicht das Recht des Älteren –, diese Erwartungen zu verabsolutieren, d. h., sich einem offenen und kritischen Gespräch darüber zu verweigern.

### **Menschen verletzen einander, weil sie sich nicht in den anderen einfühlen.**

Einfühlung (Empathie) ist die Mutter aller glücklichen und friedvollen Beziehungen. Wo Menschen einander verstehen und einander ernsthaft zu verstehen versuchen, da kommt es weitaus seltener zu Kränkungen, Konflikten und Missverständnissen.

Denn man versucht, die Sache „von ihm her“ einführend zu sehen.

### **Menschen verletzen einander, weil sie gedankenlos sind oder nur an sich denken.**

Die Sorge um das eigene Wohl ist nichts Böses, doch problematisch wird es immer dann, wenn Menschen um ihres Vorteils willen bewusst in Kauf nehmen, dass andere Personen Nachteile haben. Dies kommt sicher oft vor – doch weitaus häufiger beruhen Verletzungen auch auf Gedankenlosigkeit bzw. „Geistesabwesenheit“. Denn für alle Menschen gilt: Immer dann, wenn sie sehr mit sich selbst beschäftigt sind, geraten die Personen um sie herum leicht aus dem Blickfeld. Dabei verzeihen Menschen leichter, wenn sie glauben, dass keine böse Absicht dahinter stand, sondern dass der andere „unabsichtlich“ verletzt hat. Ich plädiere dafür, sich im Zweifelsfall eher für diese Annahme zu entscheiden, denn sie ist häufig genauso plausibel und „realistisch“ wie die Annahme des Gegenteils.

Wer allerdings eindeutig den Egoismus oder die Rücksichtslosigkeit eines Mitmenschen zu spüren bekommt, ist tief verletzt – und zu Recht. Dazu später mehr.

### **Menschen verletzen einander, weil sie selbst Verletzte sind.**

Viele Menschen tragen aus Kindheit, Jugend und sonstigen prägenden Beziehungen tiefe Kränkungen mit sich, die sie nie aufgearbeitet haben. Sie werden dann andere ebenfalls häufig verletzen, ohne es zu merken. Unter Umständen lenken sie sich damit auch von ihrem eigenen Verletztsein ab.

## 3. MÖGLICHKEITEN, SICH GEGEN VERLETZUNGEN ZU SCHÜTZEN

Wer nicht so leicht, nicht so oft und nicht so tief verletzt werden kann, hat auch nicht so viel und so häufig zu vergeben. Wodurch aber kränken und verletzen Menschen einander? Einige Beispiele:

» Doch der Kern, das Wesentliche an all diesen Kränkungen ist, dass ein Mensch nicht mit der Achtung und Würde behandelt wird, auf die er als Mensch einen Anspruch hat. «

Es ist kränkend, wenn man rücksichtslos und unhöflich behandelt wird, nicht ernst genommen wird, respektlos oder herablassend behandelt, beschämt oder bloßgestellt, ignoriert, übergangen oder vergessen wird. Überzogene Kritik verletzt uns, ebenso wie nicht gehaltene Versprechen oder Indiskretionen. Es tut weh, wenn ein Mensch belogen, betrogen, hintergangen, übervorteilt oder ausgenutzt wird. Verletzend ist auch, wenn Bedürfnisse und Grenzen nicht geachtet werden, wenn jemand unfair oder ungerecht ist, wenn Beziehungen abgebrochen werden, ohne dass ein Grund genannt wird. Es ist kränkend, wenn Menschen unzuverlässig und wenig verantwortungsvoll in ihrem Verhalten sind. Gewalt tut weh – in Worten und Taten.

Doch der Kern, das Wesentliche an all diesen Kränkungen ist, dass ein Mensch nicht mit der Achtung und Würde behandelt wird, auf die er als Mensch einen Anspruch hat. Damit wird sein Selbstwertgefühl bedroht oder gar erschüttert.

**Eine erste Möglichkeit, um sich gegen Verletzungen zu schützen: Man fragt nach oder sucht positive und entlastende Erklärungen für ein Verhalten.**

Man kann lernen, sich vor voreiligen Schlussfolgerungen und Interpretationen zu hüten, indem man sich klarmacht, dass das, was ein Mensch sagt, fast immer mehrere Bedeutungen haben kann. Das gilt mit Einschränkungen auch für Menschen, die einander nahe stehen und die sich deshalb sehr gut zu kennen meinen. Auch hier sollte man nicht einfach davon ausgehen, genau zu wissen, wie der andere etwas meint und warum er etwas tut!

Wer nachfragt, wie das Gegenüber eine Äußerung eigentlich gemeint hat, zeigt, dass er sich über die Bedeutung dessen, was er gehört oder erlebt hat, nicht ganz im klaren ist. Das ist weder ein Versagen noch eine Schande, sondern ein Zeichen von Reife, wenn Menschen sie wissen: „Ich kann mich auch täuschen.“ – Wer nachfragt, riskiert wenig, gewinnt aber oft sehr viel – nämlich Eindeutigkeit. Und er vermeidet nicht selten Missverständnisse, die zu Verletztheit führen.

**Eine zweite Möglichkeit: Man teilt seine Gefühle klar und offen mit.**

In der Regel haben Menschen gelernt, ihre körperlichen Empfindungen und Bedürfnisse mitzuteilen – aber sie haben nicht gelernt, ihre seelischen Bedürfnisse und Befindlichkeiten in Worte zu fassen. Niemand hat ihnen beigebracht, zu sagen: „Es tut mir weh, wenn du so mit mir sprichst. Es kränkt mich, wenn du mich so behandelst. Wenn du so mit mir umgehst, fühle ich mich einfach wertlos.“ Wer seine Gefühle mitteilen kann, thematisiert die Beziehungsebene, auf der Kränkungen geschehen. Das Gegenüber muss darauf reagieren und bereit sein, über die eigenen Empfindungen zu sprechen. Dadurch wird ein „Streit ums falsche Thema“ vermieden.

**Eine dritte Möglichkeit: Man zieht rechtzeitig Grenzen.**

Viele Menschen haben nicht gelernt, sich erstens rechtzeitig und zweitens eindeutig abzugrenzen, sobald ihnen jemand zu nahe tritt bzw. jemand sie unangemessen behandelt. Wenn man eine Grenzverletzung oder ein missachtendes Verhalten jedoch widerstandslos hinnimmt, muss man damit rechnen, dass es sich wiederholt und möglicherweise noch steigert. In der Tat passieren viele Verletzungen, weil Menschen zu spät oder gar keine Grenzen ziehen. Nach meinen Erfahrungen sind andere Menschen durchaus bereit, unsere Grenzen zu respektieren, wenn man sie ihnen deutlich klarmacht. Falls sie allerdings nicht dazu bereit sind, sollte man sich auch nicht scheuen, Distanz einzunehmen und im äußersten Notfall die Verbindung – zumindest vorläufig – „auf Eis zu legen“ oder zu beenden.

#### **4. PSYCHOPHYSIOLOGISCHE AUSWIRKUNGEN VON VERLETZUNGEN**

Grundsätzlich lässt sich sagen: Der menschliche Körper reagiert auf eine seelische Bedrohung oder Verletzung so, wie er auch auf eine körperliche Bedrohung oder Verletzung reagiert. Denn in beiden Fällen meldet das Gehirn: „Achtung, Gefahr im Verzug!“ und löst die sog. Alarm- oder Stressreaktion aus. Sie bereitet den Körper auf Kampf oder Flucht vor – ein genetisches Programm, das sich seit 40 000 Jahren nicht verändert hat.

Falls die Ursachen der seelischen Anspannung bestehen bleiben, klingen die körperlichen Auswirkungen nicht oder nur unvollständig ab.

Eine lang anhaltende seelisch-körperliche Stressreaktion – zum Beispiel bei Groll, Wut, Unversöhnlichkeit, Hass und Bitterkeit – hat deshalb aller Voraussicht nach gravierende gesundheitliche Langzeitfolgen.<sup>2</sup>

#### **5. VERGEBEN ALS THEMA DER BIBEL**

Im Alten Testament überwiegt eindeutig die Vergebung als Akt Gottes. Schuld ist etwas, was zwischen Gott und Mensch steht und entweder bedeckt oder weggetragen/weggenommen werden muss, so die Grundbedeutungen der entsprechenden hebräischen Verben.<sup>3</sup>

Im zwischenmenschlichen Bereich spielt Sühne und Vergebung nur eine untergeordnete Rolle im AT. Interessanterweise wird niemals im Indikativ von einem Menschen gesagt, dass er einem anderen vergibt, sondern es wird nur die Bitte um Vergebung geäußert. In der Jopsehsgeschichte, dem berühmtesten Beispiel für zwischenmenschliche Vergebung im AT, der Josephgeschichte, bitten die Brüder Joseph zwar um Vergebung (Gen.50,17), Josephs Antwort bringt diese Vergebung jedoch nur indirekt zum Ausdruck: „Fürchtet euch nicht! Bin ich denn an Gottes Statt?“ – Diese souverän-vergebende Haltung bleibt jedoch die Ausnahme.

Allerdings wird im AT – trotz vieler Vergeltungsgeschichten und Vergeltungswünsche – auch die Problematik von Rache und Vergeltung erkannt und immer wieder zum Verzicht darauf aufgerufen. Im übrigen ist auch das sog. ius oder lex talionis in Ex.21,23f. keine Aufforderung zur Rache, sondern zur Wiedergutmachung eines Schadens: „Entsteht aber ein weiterer Schaden, so sollst du geben Leben um Leben, Auge um Auge, Zahn um Zahn, Hand um Hand...“

In deutlichem Kontrast zu diesem auffallenden Schweigen des AT bezüglich zwischenmenschlicher Vergebung steht die ebenso auffallende Betonung in der Verkündigung Jesu, vor allem bei Matthäus.<sup>4</sup> In seiner Formulierung des „Vaterunser“ verbindet Jesus die Bitte um Gottes Vergebung mit der Selbstverpflichtung des Menschen, seinerseits zu vergeben. Mit andern Worten: Der Mensch muss in seinem Verhalten Gottes vergebende Zuwendung zum Menschen widerspiegeln. – Auch das Gebot der

Feindesliebe (Mt.5,43ff.) verlangt eine bewusste und aktive Abkehr vom Äquivalenzdenken („Wie du mir...“). Stattdessen soll die Haltung desjenigen, der Kind des Vaters in den Himmeln sein will, innovativ und kreativ die Fesseln des Hasses und der Vergeltungslogik sprengen. Dem entspricht auch Jesu Seligpreisung der Friedensstifter, also jener Menschen, die auf Groll und Hass verzichten und stattdessen beziehungsorientiert handeln: Sie werden „Söhne (und Töchter, d. Verf.) Gottes heißen“ (Mt.5,9). Zwei Besonderheiten in dem radikalen Vergebungsauftrag Jesu sind zu beachten:

Jesus verlangt, dass die Vergebungsbereitschaft unabhängig ist

- a) von der Frage, wer schuld ist an der Beziehungsstörung und, damit verbunden,
- b) von der Reue und Umkehr des (scheinbar) Schuldige(re)n. (vgl. Mk.11,25, wo auch deutlich wird, dass Vergebung ein intrapersonaler Vorgang ist, der unabhängig von der Haltung des Verletzers stattfinden kann.

**Warum legte Jesus auf Vergebung so großen Wert? Ich vermute:**

- » Weil er wusste, dass der Mensch sich selbst schadet, wenn er nicht vergibt
- » Weil er wusste, dass der Mensch langfristig seine Beziehungen zerstört, wenn er nicht vergibt
- » Weil er wusste, dass zwischenmenschliche Unversöhnlichkeit auch die Beziehung zu Gott in Mitleidenschaft zieht.<sup>5</sup>

Charakteristisch für Jesu Vergebungslehre ist die Interdependenz, d.h. die Verschränktheit von göttlicher und zwischenmenschlicher Vergebung.<sup>6</sup> Vergebung als kreativer Akt, der die Spirale der Vergeltung und des Hasses unterbricht und einer Beziehungserneuerung Bahn schafft, ist ein aktives Handeln des Menschen, welches der Mensch nicht pflichtschuldigst leisten muss, weil oder damit Gott ihm schließlich

auch vergibt, sondern welches der Mensch sich leisten kann, weil ihn der Geist und die Kraft der vergebenden Liebe Gottes durchdringen und befähigen. Diese Differenzierung ist sehr wichtig, damit nicht aus der Vergebungsbereitschaft des Menschen wieder eine moralische Leistung wird, die quasi als Kausalbedingung für Gottes Vergebungsbereitschaft gilt. Was Jesus hingegen meint, geht m. E. tiefer: Jesus geht davon aus, dass die Beziehung zu Gott den Eintritt in eine Sphäre der Liebe und Barmherzigkeit bedeutet, der auch die Tiefenschichten der eigenen Persönlichkeit erfasst und zu einem veränderten Verhältnis zu sich selbst – und damit auch den Mitmenschen gegenüber – führt.<sup>7</sup>

## 6. DER PROZESS DES VERGEBENS

Der Prozess des Vergebens, den ich entwickelt habe, speist sich aus drei Quellen:

- der Auswertung aller verfügbaren wissenschaftlichen und populärwissenschaftlichen Literatur
- der umfassenden schriftlichen Befragung von 21 Personen aus meinem Umfeld
- den Interviews mit 7 Menschen, die eine tiefgreifende seelische Verletzung erlitten hatten.

**Bevor dieser Prozess beginnen kann, sind jedoch einige Voraussetzungen zu beachten:**

- » Das Verletzungsgeschehen muss zumindest vorläufig abgeschlossen sein.
- » Es besteht die Möglichkeit zu Selbstschutz und Distanz.
- » Das Selbstwertgefühl ist nicht zu sehr zerstört bzw. es ist wieder stabilisiert.
- » Es besteht die grundsätzliche Bereitschaft, sich auf den Weg der Vergebung zu machen.

**Die Vorteile des Vergebens für die eigene Person werden erkannt. Nur einige seien genannt:**

- » Entlastung und Reifung der Persönlichkeit
- » Schutz der Gesundheit
- » Möglichkeit der Versöhnung oder Beziehungsheilung
- » Nichtbelastung Dritter mit den eigenen Verletzungen
- » Innere Freiheit vom Verletzer
- » Fortschritt in der Gottesbeziehung

### **Auch für den Prozess des Vergebens gilt:**

- » Die Verarbeitung einer schweren seelischen Erschütterung verläuft schrittweise und nicht „von jetzt auf gleich“. Geist und Seele brauchen Zeit, um das Erlebene zu verarbeiten.
- » Die Phasen, die während einer solchen Verarbeitung auftreten, können unterschiedlich schnell durchlaufen werden; möglicherweise muss auch nicht jeder Mensch alle Phasen mit der gleichen Gründlichkeit und Intensität durchleben.
- » Das Verarbeiten einer schweren seelischen Erschütterung ist mit intensiver geistig-seelischer Arbeit und Anstrengung verbunden. Für die meisten Betroffenen ist es eine enorme Hilfe, wenn sie dabei nicht auf sich allein gestellt sind, sondern sich mit einer Person ihres Vertrauens austauschen können und dabei ehrliche Rückmeldung erfahren. Dies erleichtert die Verarbeitung des Geschehenen enorm.

### **1. Phase: Auseinandersetzung mit der eigenen Verletztheit, der eigenen Perspektive, den eigenen Erwartungen und der eigenen Person**

Dies ist ein Weg vom Verleugnen und Verdrängen zum Wahrnehmen und Annehmen des Verletztseins. Dieses Wahrnehmen setzt voraus, dass die Emotionen nicht gelehnt und verdrängt, sondern zugelassen und bewusst gemacht werden. Nur wo Verletzungen erkannt und benannt werden, können sie auch richtig behandelt und möglicherweise geheilt werden. Anders gesagt:

Nur was zugelassen wird, kann auch losgelassen werden.

### **2. Phase: Auseinandersetzung mit dem Verletzer sowie mit den eigenen Anteilen am Verletzungsgeschehen; Bereitschaft zum Perspektivenwechsel**

Auf die Beschäftigung mit der eigenen Person und dem eigenen Erleben muss das Bemühen folgen, sich mit der eigenen Betroffenheit sowie der Person des Verletzers in differenzierter Form auseinanderzusetzen.

Einige Inhalte dieser Phase:

- » Man unterscheidet zwischen der Tat des Verletzers und der Art und Weise, wie man seine Tat wahrnimmt und erklärt. Man macht sich klar, dass die eigene Wahrnehmung und Erklärung nur eine von mehreren Deutungsmöglichkeiten ist.
- » Man beginnt, das Verhalten des Verletzers sachlicher und gleichzeitig gründlicher zu überdenken: „Warum könnte der andere so gehandelt haben? Was könnte das Ziel seines Verhaltens gewesen sein? Hat er sich dabei etwas gedacht? Und wenn ja: Weiß ich wirklich, was er gedacht – und gefühlt – hat?“
- » Man macht sich klar, dass man nur einen Bruchteil des Verletzers wirklich kennt: „Ich weiß nicht, was wirklich in ihm vorging, als er mich verletzte. Ich weiß nicht, ob er sich darüber im Klaren war, was er mir angetan hat.“
- » Man denkt darüber nach, dass das Verhalten des Verletzers möglicherweise gar nicht viel mit der Person des Verletzten zu tun hatte, sondern viel mehr mit ihm selbst: mit seinen eigenen unverarbeiteten Problemen oder Kränkungen.

Allein schon diese Überlegungen zeigen: Dieser Schritt wird unter Umständen sehr zeitintensiv sein. Was geschieht in dieser Zeit? Die Wut weicht mehr und mehr dem Verstehen – und möglicherweise der

» Jemandem nicht zu vergeben bedeutet, Kräfte zu binden. Es befreit MICH, wenn ich vergebe. «

Trauer. Das Selbstmitleid wandelt sich zu Einfühlung in den Verletzer. Die Betroffenheit macht der Einsicht Platz. Man ist auf sein Schuldeingeständnis nicht mehr angewiesen – selbst wenn man dem Verletzer gesagt hat, dass man von ihm gekränkt wurde.<sup>8</sup>

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Anteil an der Beziehungsstörung gilt nur für Erwachsene. Kinder sind nicht „schuld“, wenn sie verletzt werden, Erwachsene tragen jedoch in der Regel eine Mitverantwortung dafür, wie sich eine Beziehung gestaltet und entwickelt. Wer seine eigene Mitverantwortung – der Begriff der Schuld ist hier nicht hilfreich – nicht ansehen möchte, ähnelt dem Menschen, von dem Jesus sagt, dass er lieber den Splitter im Balken des Bruders betrachte, um den Balken im eigenen Auge nicht wahrnehmen zu müssen.

### 3. Phase: Die Entscheidung

Alles, was im Verlauf des Vergebungsprozesses reflektiert, durchlitten und durchgearbeitet wurde, hat den Sinn, dass eine neue Sichtweise der Verletzung und des Verletzers möglich wird. Doch: Von selbst geschieht keine Vergebung. Wichtig ist, dass wir die Entscheidung zur Vergebung erst treffen, wenn wir die vorausgehenden Schritte hinter uns gebracht haben. – Natürlich ist es erfreulich, wenn z.B. Partner nach dem Grundsatz leben, möglichst nicht unversöhnt ins Bett zu gehen.<sup>9</sup> Doch bei tiefe-

ren Wunden ist eine solche „Schnellkur“ einfach nicht möglich. Heilung braucht nun einmal Zeit – auch bei Christenmenschen. Doch wenn sie erst einmal die Segel in Richtung „Vergebung“ gesetzt haben, so können sie gewiss mit Gottes „Rückenwind“ rechnen.

Vergebung verändert den, der vergibt, und sie verändert seine Beziehung zu dem, der ihn verletzt hat. Möglicherweise verändert sie auch den Verletzer, doch das steht nicht in unserer Macht. – Vergebung innerhalb einer bestehenden Beziehung bedeutet, dass die Beziehung nie mehr so sein wird wie vorher. Aber sie kann klarer, tiefer und fester werden als vorher. Ich halte es für sehr hilfreich, Akte der Vergebung mit einem Ritual zu begleiten und zu besiegeln. Vor allem innerhalb von Familien – zwischen Ehepartnern oder Geschiedenen, zwischen Eltern und Kindern oder zwischen Geschwistern – ist ein solches Ritual möglicherweise ein wichtiger Meilenstein, an den man sich immer wieder erinnern, an dem man sich orientieren und in schwierigen Zeiten festhalten kann.

### 7. ERFAHRUNGEN MIT DEM VERGEBEN

Abschließend möchte ich einige der Menschen zu Wort kommen lassen, die ich in meiner Doktorarbeit zum Thema „Vergebung“ befragt habe.<sup>10</sup> Ihre Antworten waren für mich in vieler Hinsicht beeindruckend, weil sie eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema sowie tiefe eigene Erfahrungen widerspiegeln.

- » „Jemandem nicht zu vergeben bedeutet, Kräfte zu binden. Es befreit MICH, wenn ich vergebe.“
- » „Wenn ich vergeben habe, sind Kopf und Herz wieder frei; positive Seiten können wieder gesehen und genossen werden; ich empfinde eine Stärkung meines inneren Menschen.“
- » „Vergebung bedeutet Entlastung, Unabhängigkeit vom anderen, Freiheit. Ich bin nicht mehr manipulierbar, kann frei entscheiden, wie ich mich gegenüber dem

anderen verhalten möchte. Ich habe Frieden in mir, es gräbt nicht ständig der Groll schwarze Löcher in die eigene Seele.“

- » „Ich will meine Vergebung nicht davon abhängig machen, ob der andere sein Vergehen zugibt, denn Nicht-Vergeben belastet mich selbst auch und Gott vergibt mir auch. Durch meine Vergebung kann der Weg zur Wiederherstellung einer guten Beziehung zum Schuldigen leichter werden.“
- » „Vergebung darf meines Erachtens nicht an Bedingungen geknüpft sein, ist eine bedingungslos erfahrene Gnade, die ebenso – zumal auch von großem eigenem Nutzen – weitergegeben werden soll.“
- » „Vergebung ist ein zentrales Thema in meinem Leben; meine Lebenszufriedenheit hängt stark davon ab, ob sie geschieht oder nicht. Sie fördert die Fähigkeit zur Selbstreflexion, die mir Motor der Persönlichkeitsentwicklung ist.“
- » „Beziehung ist das zentrale Element in unserem Leben. Alles andere muss sich dem unterordnen. Vergebungsbereitschaft und die Bereitschaft, Vergebung anzunehmen, d.h. Versöhnung zu leben, ist das grundlegende Element von Beziehung – Grund genug also, sich ein Leben lang damit zu beschäftigen.“ «

## » ANMERKUNGEN

- 1) Vgl. Elisabeth Kübler-Ross, Interviews mit Sterbenden, Gütersloh 1982
- 2) Ausführlicher dazu mein Buch „Das verzeih ich dir (nie)“, 7. Aufl. Brockhaus-Verlag
- 3) Ausführlicher dazu meine Dissertation, S.18ff.
- 4) Eine Brücke zwischen AT und NT bildet jedoch das apokryphe Sirachbuch. Hier wird – Kap. 28, 1-7 – zum ersten Mal ausdrücklich zur zwischenmenschlichen Vergebung aufgerufen und, was noch ungewöhnlicher ist, es wird ein unlösbarer Zusammenhang zwischen menschlicher und göttlicher Vergebungsbereitschaft postuliert.

5) Trotz seiner Aufforderung zu unbedingter Vergebungsbereitschaft sah Jesus jedoch sehr wohl, dass man sich gegen wiederholte Verletzungen in irgendeiner Art schützen muss, wie Mt.18,15ff deutlich macht.

6) Martin Buber hat dies einmal prägnant mit den Worten ausgedrückt: „Die Tür zu Gott und die Tür zu den Mitmenschen gehen gemeinsam auf und gemeinsam zu.“

7) Ausgehend von diesem Verständnis, siehe 2. Kor.5,17 („Ist jemand in Christus...“), hat Paulus mehr beiläufig von Vergebung als einer für ihn offenbar selbstverständlichen Konsequenz der Nachfolge Jesu bzw. der Rechtfertigung des Glaubenden gesprochen. Vgl. Eph.4,32 oder Gal.5, 22.

8) Es ist allerdings eine andere Frage, wann diese Mitteilung einen Sinn hat und wann nicht. Sie hat immer dann einen Sinn, wenn ich mit dem Verletzer in einer Beziehung stehe, die immer wiederkehrende Begegnungen – und damit Verletzungsgefahren – mit sich bringt.

9) Getreu der Empfehlung in Epheser 4,26: „Lasst die Sonne über eurem Zorn nicht untergehen.“

Bei schweren Kränkungen wird sie jedoch nicht nur einmal untergehen, bevor diese vergeben werden können.

10) Alle Zitate aus: B. Weingardt, „...wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“, 2.Aufl. Stuttgart 2003

### DER MUND

Er ist mein Siegel,  
sagt die Verschwiegenheit ...

Er ist meine Falle,  
sagt die Vorsicht ...

Er ist mein Gefängnis,  
sagt der Schmerz ...

Er ist mein Dolch,  
sagt der Hass ...

Meine Versuchung,  
sagt der Bauch ...

Er ist das Wort,  
sagt die Lüge ...

Schweigen ist Gold, lügt der Mund.

Verf. unbekannt