

Vergeben für mich selbst

23.07.2025

„Warum soll ich vergeben? Am Ende hat er noch das Gefühl, es wäre alles nicht so schlimm gewesen!“ Meine Gesprächspartnerin ist zornig. Sie hat als Kind massive Gewalt erlebt. Das beeinflusst ihr Leben bis heute. Nun hat jemand ihr gesagt: „Du musst vergeben!“ Das regt sie auf. „Das ist doch, als wäre all das Unrecht, das er mir getan hat, nicht mehr wahr.“ Sie hat so lange gebraucht, bis sie sich selbst ihre Erinnerungen glauben konnte. Es gehörte zur Strategie des Täters, ihre Glaubwürdigkeit in Frage zu stellen und sie zu beschämen. Ihr Zorn hilft ihr, sich selbst ernst zu nehmen und ihre eigene Stärke zu spüren. Ihre Augen blitzen.

Warum also sollte sie vergeben? Heißt Vergeben nicht auch Vergessen? Sie will und kann nicht vergessen. Zu schmerzlich sind die Narben an ihrer Seele. Wem aber nützt es, wenn sie sich all das Schmerzliche, das sie erlebt hat, immer wieder in Erinnerung ruft? Das ist, als würde sie die furchtbaren Dinge wie in einer Vitrine aufbewahren, sie immer wieder ansehen und hin und wieder rausnehmen und abstauben. Die Gefahr besteht, dass sie verbittert.

Ich sage ihr vorsichtig: „Wenn du all das in deiner Seele aufbewahrst und immer wieder hervorholst, ist kein Raum für die schönen Dinge, die das Leben dir bietet. Vergeben heißt nicht vergessen! Das Unrecht bleibt Unrecht, auch wenn es keine Macht mehr über deine Seele hat. Vergeben bedeutet für mich Loslassen. Ich nehme dem Bösen, das mir geschehen ist, die Macht über mein Sein. Die Spuren bleiben, aber ich lasse es nicht mehr über mein Leben bestimmen.“

Nachdenklich sieht meine Gesprächspartnerin mich an. „Ich tue das für mich, vergeben?“, fragt sie. „Es ist zumindest eine Möglichkeit, damit du frei wirst“, sage ich, „Du lässt die Erinnerung los, lässt sie in der Vergangenheit. Vergeben heißt für mich: Ich benenne, was der oder die andere mir angetan hat. Ich lege die Last bei ihm oder ihr und bei Gott ab. Dann bin ich sie los. Ich befreie mich davon.“

In der Bibel sagt Gott über das Vergeben seinem Volk gegenüber: *„Ich tilge deine Übertretungen um meinetwillen und gedenke deiner Sünden nicht.“*

Wenn ich Menschen vergebe, tue ich das auch um meiner selbst willen. Ich entlaste mich von dem Bösen, das mir geschehen ist, damit meine Seele frei wird für eine unbelastete Zukunft.

Ich habe lange gebraucht, um das zu verstehen, und muss es mir immer einmal wieder in Erinnerung rufen. Meine Gesprächspartnerin hat diese Anregung mitgenommen. „Darüber muss ich nachdenken“, sagte sie „Vergeben um meinetwillen ... Mal sehen.“

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>