

Vergebung ist schwer - und macht das Leben leichter

14.01.2024

„Vergebung bedeutet, dass wir beschließen, den Hass in unserem Inneren nicht länger mitzuschleppen, weil wir begriffen haben, dass er uns vergiftet.“ (1)

Das schreibt der US-amerikanische Schriftsteller Jack Kerouac. Nur: Wie komme ich zu der Erkenntnis, dass der Hass mich vergiftet und ich ihn nicht länger mit mir schleppen will? Woher nehme ich die Kraft zur Vergebung? Ich habe mit Menschen gesprochen, die viel Erfahrung in ihrem Leben gesammelt haben. Ich wollte wissen: Ist es ihnen gelungen zu vergeben? Und wenn Ja, wie? Besonders von einer meiner Gesprächspartnerinnen, Irmgard Dietzel, habe ich viel gelernt. Sie blickt mit ihren 89 Jahren auf ein langes, reiches Leben zurück und sagt:

Frau Dietzel:

„Hassgedanken, Bitternis verändern den Charakter eines Menschen.“

Wie sie reagiert, wenn ein Mensch sie verletzt hat, beschreibt sie so:

Frau Dietzel:

... und dann fällt mir ein: „Er hat mir dieses und jenes gesagt oder angetan, dann kann auch ich böse werden.“ Und was machst du dann? Und dann, dann, dann kann ich schon ganz schnell die Hände falten und beten: „Herr, hilf mir!“ „Jesus, steh mir bei!“

Irmgard Dietzel hat einen Adressaten, dem sie ihre negativen Gefühle schickt. Ihre Stoßgebete sind wie eine Technik, um von den Gedanken frei zu werden, die ihr selbst nicht guttun.

Hass macht hässlich, verdunkelt die Seele. Und wer an seinem oder ihrem Ärger festhält, schadet sich selbst, weil Kränkung und Verletzung, die uns ein Mensch zugefügt hat, weiterwirken, die Gedanken beschäftigen und belastende Gefühle mit sich bringen. Es ist, als würden wir eine Wunde immer wieder aufkratzen und den Schmerz erneuern.

Wer das kann, vergeben, der oder die tut sich selbst Gutes. „Forgive to live“ (2), „Vergib, um zu

leben“ ist der Titel einer Studie, die in den USA durchgeführt wurde. Ihr Ergebnis: Menschen, die vergeben, leben länger und gesünder. Vergeben zu können, nützt zuerst und vor allem dem eigenen Sein.

Und: Wer vergeben kann, tut auch anderen Gutes. „Verletzte Menschen verletzen Menschen“, sagt ein Sprichwort und genau so ist es: Aus Angst vor neuem Schmerz reagieren Menschen verletzend, abwehrend, aggressiv mit Worten und Taten. Was andere ihm oder ihr angetan haben, gibt dieser Mensch weiter. Nur wer vergibt, kann diese Spirale der Gewalt unterbrechen.

Irmgard Dietzel beschreibt ihren ganz persönlichen Umgang mit Verletzungen und ihr Vergeben-Können so:

Frau Dietzel:

Wo Menschen zusammenleben, ganz egal, in welcher Gemeinschaft, es ist die Ehe, eine Freundschaft, ein Team in irgendeinem Arbeitsbereich oder irgendein Gespräch, auch auf der Straße. Menschen sind eben nichts Vollwertiges. Menschen sprechen oftmals unkontrolliert Dinge, die dann bei jemand - er wollte es vielleicht gar nicht - so ankommen, dass sie weh tun. Also, bei mir ist das so: Wenn mich ein Wort trifft und ich denk „Ach, da hat er sich sicher gar nichts dabei gedacht!“ ... und ... ja ... geb‘ ich das ab.

Sich einen Moment in den oder die andere hineinversetzen, mitzufühlen, auch wenn wir ihn oder sie nicht mögen; das ist nicht einfach. Wir können uns in seine oder ihre Welt eindenken und einfühlen und dabei verstehen, welche Gefühle ihn oder sie bewegen so zu handeln. (3) Vielleicht hat er oder sie es sogar gut und freundlich gemeint. Je mehr unsere Gefühle verletzt sind, desto schwerer fällt es uns, von dem oder der anderen Gutes anzunehmen.

Meine Gesprächspartnerin Irmgard Dietzel beschreibt das so:

Frau Dietzel:

Es kann aber auch so sein, dass das nicht nur rational aufgenommen wurde, sondern dass da sofort eine Verbindung zu irgendwelchen Empfindungen ... eine emotionale Ebene wird hergestellt und dann bleibt das bei mir ganz, ganz lange haften. Und ich kann dann auch darüber böse werden und das geht dann eine gewisse Zeit und dann überlege ich: „Du hast Hass-Gedanken. Was machen die mit dir? Warum hasse ich wegen diesem Spruch oder wegen diesem Gesichtsausdruck oder wegen irgendeiner Sache, die ich über Leute gehört hab, macht dich das so böse, wütend?“

Damit fängt der Prozess der Vergebung an: Wahrnehmen, was in mir los ist, Gefühle benennen und die Wirkung, die sie auf mich haben, mich entscheiden, ob ich mich dem Zorn, der Wut, dem Hass und ihrer zerstörerischen Energie weiter ausliefern will. Darauf kann ein nächster Schritt folgen:

Frau Dietzel:

Und irgendwann fange ich dann darüber an nachzudenken, dass Vergebung wirklich wichtig ist. Und ich muss daran arbeiten, das aufzuarbeiten, indem ich mich dieser Verletzung stelle: „Hast du hier nicht übertrieben? Warum bist du so verletzt? Vielleicht bist du sogar so? Und ist es sogar gut, dass dich das getroffen hat?“ Und manchmal denk ich dann oder komm ich zu dem Schluss: „Nein, eigentlich passt das nicht zu mir!“ Und dann überlege ich: „Warum sagt der andere so etwas über mich?“ Und dann fängt mein Hirn an zu arbeiten und nehme dann aus allen möglichen Bildern, Gedanken, Zusammenkünften mit diesem Menschen irgendwelche Erlebnisse heraus, die mir sagen: „Ach Gott, der Ärmste! Das hat der erlebt. Dann ist es gar ja kein Wunder, dass er so reagiert.“ Und dann fängt bei mir wieder eine neue Spule an zu laufen. Dann beginne ich Mitleid mit dem Menschen zu haben. Also, so geht es bei mir.

Meine lebenserfahrene Gesprächspartnerin Irmgard Dietzel beschreibt sehr persönlich, was Psychologinnen und Forscher, Seelsorgerinnen und Live-Coaches als Weg der Vergebung denen vorschlagen, die von anderen gekränkt und verletzt wurden, deren Grenzen überschritten wurden, an denen jemand schuldig wurde. Wer auf Rache sinnt, wer an seinem Zorn festhält, dreht die Spirale der Gewalt weiter, auch die in der eigenen Seele. Was der oder die andere getan hat, bestimmt immer wieder die eigenen Gedanken und Gefühle. Das wirkt sich auf das körperliche Wohlbefinden und die innere Freiheit aus. Der Körper schwankt in seinen Reaktionen zwischen Flucht und Angriff. Das ist anstrengend, raubt vielleicht sogar den Schlaf. Das Denken kreist um den Menschen, der einen verletzt hat. Was wird er oder sie als Nächstes tun? Was hätte ich antworten können? Was will oder werde ich tun, um es ihm oder ihr heimzuzahlen? Die Seele ist in ihren Gedanken und Gefühlen gefangen. Das bindet Lebensenergie, die wir sinnvoller für andere Dinge einsetzen könnten.

In der Bibel rät der Apostel Paulus: *„Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege das Böse durch das Gute!“ (4)*

Wie Vergebung gelingen kann? Die Psychologinnen und Seelsorger beschreiben das als einen Weg. Er beginnt damit, die eigenen Gefühle ehrlich wahrzunehmen, den Schmerz, die Verletzung, die

Abwertung des eigenen Ich durch das, was geschehen ist. Sich selbst ernst zu nehmen und sich seine Gefühle nicht wegwischen zu lassen, nimmt dem Gegenüber etwas von seiner Macht. Was ich empfinde, ist da und okay, weil es zu mir gehört. Ich nehme mich selbst mit all meinen Gefühlen wahr und ernst. Vielleicht stelle ich fest, dass ich - bei allem berechtigten Zorn - überreagiert habe. Dafür gibt es Gründe, die oft weiter zurückliegen in meiner Biographie. Das ist nicht das erste Mal, dass ich so oder ähnlich verletzt wurde, und das schmerzt immer noch. Das macht das, was geschehen ist, nicht wieder gut. Unrecht bleibt Unrecht, mein Gegenüber hat eine Grenze überschritten, Gewalt bleibt Gewalt. Das ist gerade für Menschen wichtig, die Traumatisierendes erlebt haben und deren Seelen verletzt sind. Zu vergeben heißt nicht, dem oder der anderen recht zu geben. Zu vergeben heißt, dem Schlechten, das geschehen ist, nicht mehr Macht über mein Leben zu geben. Das beginnt möglicherweise damit, dass ich mir selbst liebevoll und vergebend begegne. Vergebung ändert nicht die Vergangenheit. Sie entlastet und erweitert die Zukunft.

Als Nelson Mandela nach fast vierzigjähriger Haft gefragt wurde, warum er seinen Peinigern vergeben und auf Rache verzichtet habe, sagte er: „Der Kapitän meiner Seele bin ich selbst.“ (5) Wer Gewalt erlebt hat, ist selbst in der Gefahr, die Logik der Gewalt fortzusetzen. Mandela hat sich dieser Logik verweigert. Was er erlebt hatte, sollte nicht Macht über sein Seelenleben und Verhalten bekommen.

Aus der Gewaltspirale auszusteigen, das empfiehlt in der Bibel der Apostel Paulus:

„Vergeltet Böses nicht mit Bösem. Habt anderen Menschen gegenüber nur Gutes im Sinn. Lebt mit allen Menschen in Frieden - soweit das möglich ist und es an euch liegt. Nehmt nicht selbst Rache, meine Lieben. Überlasst das vielmehr dem gerechten Zorn Gottes. In der Heiligen Schrift steht ja: ‚Die Rache ist meine Sache, ich werde Vergeltung üben‘, spricht der Ewige.“ (6)

Vergebung heißt, auf Vergeltung zu verzichten. Die eigenen Rachegelüste, den Ärger und Zorn Gott zu übergeben; das entlastet. Ich vertraue darauf, dass Gott die Wahrheit kennt. Ich traue Gottes Gerechtigkeit ein Urteil über die beteiligten Menschen und das Geschehene zu. Dass Gottes Blick ein barmherziger und freundlicher auf die Menschen ist und dass Gottes Urteil wahrscheinlich viel gnädiger ausfällt als unser menschliches, macht mir Hoffnung, für mich und alle Menschen.

Wie geht das, vergeben? Irmgard Dietzel, meine Gesprächspartnerin, hat mir erzählt, dass ihr das Vaterunser hilft. Gemeinsam mit ihrem Mann betet sie es morgens und abends:

Frau Dietzel:

„Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Dann weiß ich: Das

ist eine ganz wichtige Aussage im Vaterunser, die wir einfach oft so dahinsagen, aber die ist Grundlage alles guten Zusammenlebens von Menschen. Sie ist sehr, sehr wichtig, denn ... jeder Mensch in den unterschiedlichsten Situationen, die er erlebt, reagiert unterschiedlich. Und es gibt keinen - für mich - keinen total böartigen und auch keinen total gutmütigen, gutartigen Menschen. Es kommt sehr viel auf die Umgebung an, in der ein Mensch reagiert und in der er eben Komplimente und Gutes austeilt, wie auch Momente, in denen er das Gegenteil tut. ... Dafür sind wir einfach sündige Menschen ... und darum ist für das Zusammenleben unwahrscheinlich wichtig, dass ich vergeben kann.

Vergeben ist etwas anderes als Vergessen. Wenn ich vergeben kann, ist nicht einfach weg, was geschehen ist. Aber ich lasse nicht länger zu, dass es mich und die Beziehung zu dem oder der anderen vergiftet. Irmgard Dietzel hat es geholfen, sich in die Geschichte einer Frau einzufühlen, die sie verletzt hat. Den oder die andere zu verstehen, empathisch zu sein, ihr Leiden, seinen Schmerz, ihre Ängste, seine Sorgen zu verstehen und damit auch seine oder ihre Beweggründe, so zu handeln, kann helfen zu vergeben. Ich sehe dann das menschliche Gesicht des oder der anderen. Manche Menschen blasen sich aus Angst davor, verletzt zu werden, zu Scheinriesen auf. Wenn es mir gelingt, hinter diese Fassade zu blicken, macht mir der oder die andere nicht mehr so viel Angst. Ich kann uns beide als Menschen sehen, die auf Gottes Barmherzigkeit angewiesen sind. Das macht es leichter zu vergeben.

In der Bibel fragt Petrus einmal Jesus: *„Herr, wenn mein Bruder oder meine Schwester mir Unrecht tut, wie oft soll ich ihnen vergeben? Bis zu siebenmal?“* Jesus antwortete: *„Nicht nur siebenmal! Ich sage dir: Bis zu siebenundsiebzigmal!“* (7) Hier geht es nicht ums Abzählen. Siebenundsiebzigmal, das drückt die Intensität aus, die Vergebung erfordert.

„Vergebung ist keine gelegentliche Handlung; es ist eine konstante Haltung“, hat der amerikanische Bürgerrechtler [Martin Luther King](#) gesagt. (8)

Vergebung ist ein Weg, auf dem der oder die einzelne sich selbst näher kommt und wächst. Wer einem anderen Menschen vergibt, hält auch fest, dass dieser Mensch für das eigene Tun selbst verantwortlich ist. Zu den perfiden Strategien der Gewalt gehört, denen, die Opfer von Gewalt wurden, die Schuld für das Geschehene zu geben. Vergebung weist das zurück und hält die Verantwortlichkeiten fest.

Wie ein Betroffener oder eine Betroffene das aktiv gestalten kann, dazu gibt es sehr unterschiedliche Vorstellungen und Konzepte. Denkbar ist es zum Beispiel, einen Brief zu schreiben und in ihm die Schritte der Vergebung zu gehen: ehrlich die eigenen Gefühle

annehmen, sich in das Gegenüber einfühlen, Beweggründe verstehen und sein oder ihr menschliches Gesicht sehen, Verantwortlichkeiten klären und dem oder der anderen vergeben. Der Brief muss gar nicht abgeschickt werden. Dass mein eigenes Erleben schwarz auf weiß auf Papier zu lesen ist, mein Einfühlen in mein Gegenüber, mein Wille zur Vergebung, nimmt die Last für das, was war, von meinen Schultern. Die Schuld für das, was geschehen ist, liegt nicht oder jedenfalls nicht nur bei mir. Möglicherweise ist es gut, diesen Brief irgendwo mit einem schweren Stein abzulegen oder zu vergraben. Dann kann das Gewicht des Geschehenen seinen Ort außerhalb der eigenen Seele finden.

Vergeben heißt nicht vergessen. Vergeben bedeutet: Loslassen der Last des Geschehenen. Es gehört nun zur Vergangenheit. Die Gegenwart und die Zukunft sind davon entlastet. Herz und Kopf sind jetzt frei für die vielen wunderbaren Möglichkeiten des Lebens.

Wer vergibt und damit das Bedürfnis nach Rache oder Wiedergutmachung loslässt, ermöglicht Versöhnung. Sie führt Menschen zueinander, die von sich selbst wissen und zugeben können, dass sie nicht perfekt sind. Wenn Christinnen und Christen

im Vaterunser beten „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern!“, dann hält das fest, dass wir alle schuldig werden. Wir alle machen Fehler. Sich das einzugestehen, eigene Anteile an dem, was war, zuzugeben, auch das gehört zum Prozess der Vergebung. Wir alle sind auf Vergebung angewiesen, von unseren Mitmenschen und von Gott.

„Barmherzigkeit ist die Wesensmitte Gottes und Barmherzigkeit ist das Vollkommenste im Menschen“, schreibt Konrad Stauss. (9) Der Mediziner und Psychiater hat sich viel mit Vergebungs- und Schuldkompetenz auseinandergesetzt.

Die Gnade Gottes, die uns mit unseren Fehlern, Schwächen und wunden Punkten so annimmt, wie wir sind, die uns Schuld vergibt, sie gilt auch dem oder der anderen. (10) Das ändert die Perspektive: Es geht nicht mehr darum zu verurteilen. Es geht darum, ihn oder sie zu verstehen und damit den anderen Menschen mit Mitgefühl anzusehen. Und wenn mein Gegenüber ebenfalls Schritte über die angebotene Brücke der Vergebung geht, wird Versöhnung möglich. Kann das geschehen, ist das ein Gnadengeschenk Gottes und ein mitmenschliches Wunder.

Vergebungsarbeit ist seelische Schwerstarbeit. Wer den Weg der Vergebung geht, beginnt damit, zu sich selbst ehrlich zu sein, die eigenen Gefühle, auch die als negativ empfundenen, wahrzunehmen und anzusehen, sich der eigenen Geschichte und ihren Auswirkungen auf die Gegenwart zu stellen. Christinnen und Christen glauben: Das alles geschieht im Schutzraum der Barmherzigkeit Gottes. Gott, der mütterlich-gerechte und väterlich-fürsorgliche Ewige urteilt und verurteilt nicht. Bei Gott darf alles sein, auch unsere Schwäche und unsere Fehler. In diesen Schutzraum der Gnade Gottes laden wir in Gedanken oder vielleicht auch ganz real den

Menschen ein, der uns verletzt hat. Auch er oder sie ist ein Kind Gottes und indem ich ihm oder ihr verzeihe, stelle ich unsere Gleichwertigkeit wieder her, hole mir die Macht über mein Leben, mein Fühlen, mein Denken und mein Träumen zurück. Das ist nicht immer leicht. Es kann sein, dass jemand, der diesen Weg gehen will, sich von einem Therapeuten oder einer Seelsorgerin begleiten lässt. Und dann kommt Hilfe vielleicht von ganz unerwarteter Seite und lässt uns die Gnade Gottes erfahren.

Noch einmal meine lebens- und glaubenserfahrene Gesprächspartnerin Irmgard Dietzel:

Frau Dietzel:

Da möchte man schon das Handtuch werfen. Ne? Aber dann sage ich: Das ist auch nicht im Sinne meines Vaters im Himmel und er hat mir Helfer geschickt, einmal in Form von Jesus und den Engeln und aber auch den Engeln auf der Erde. Immer, wenn mir jemand hilft, dann weiß ich ... ja ... ich weiß, woher das kommt, du lieber Vater im Himmel. Danke! Immer.

Es gilt das gesprochene Wort.

Musik dieser Sendung:

1. Clara und Robert Schumann: Piano Concertos. Beatrice Rana, Chamber Orchestra of Europe, Yannick Nezet-Séguin, 2023 Parlophone Records Limited, Track 1, 2, 4, 7.

Literatur dieser Sendung:

2. Jack Kerouac, zitiert nach: <https://www.zitate7.de/thema/Vergebung>.
3. Toussaint, Owen & Cheadle, 2012 Journal of Behavioral Medicine („Forgive to Live“: Zusammenhang zwischen Vergebung und der Lebensdauer).
4. nach: Noor, Masi und Cantacuzino, Marina, Vergebung ist ziemlich strange, Heidelberg 2020.
5. Römer 12,21 (Basisbibel).
6. Zitiert nach Konrad Stauss, Die heilende Kraft der Vergebung, Die sieben Phasen spiritueller therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit, München 2010, S. 140-141.
7. Römer 12,17-20 (Basisbibel).
8. Matthäus 18,21-22 (Basisbibel).
9. zitiert nach: <https://motivierende.com/80-zitate-von-martin-luther-king-jr-die-mut-machen.html>.
10. Konrad Stauss, Die heilende Kraft der Vergebung, Die sieben Phasen spiritueller therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit, München 2010, S. 149.
11. frei zitiert nach Konrad Stauss, Die heilende Kraft der Vergebung, Die sieben Phasen

spirituell-therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit, München 2010, S. 149.

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

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:

<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>

Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>