

Die heilsame Kraft der Vergebung

Dr. Wolfgang Vreemann, Marienheide

Bei dem Thema „Vergebung“ werde ich immer an das bekannte Lied von Jürgen Werth und Johannes Nitsch erinnert:

*Wie ein Fest nach langer Trauer,
wie ein Feuer in der Nacht.
Ein offnes Tor in einer Mauer,
für die Sonne auf gemacht.
Wie ein Brief nach langem
Schweigen,
wie ein unverhoffter Gruß.
Wie ein Blatt an toten Zweigen
ein-ich-mag-dich-trotzdem-Kuss.
So ist Versöhnung, so muss der
wahre Friede sein.
So ist Versöhnung, so ist vergeben
und verzeih'n.*

Die beiden folgenden Strophen des Liedes sind wie die erste angefüllt mit zahlreichen Bildern, die den Wert von Versöhnung und Vergebung deutlich machen. Um diese heilende und befreiende Kraft der Vergebung

(und der späteren Versöhnung) soll es in diesem Kapitel gehen.

Wenn wir solch ein Lied singen, hört sich das Ganze total leicht und einfach an: So als ob ich eben mal unter die Dusche gehe, und schon bin ich wieder frisch und sauber. So gut und hilfreich die Vergebung auch ist, wir dürfen sie nicht als „fast-food-Lösung“ für alle zwischenmenschlichen Probleme ansehen. Wenn ich im seelsorgerlichen Gespräch einen anderen zur Vergebung auffordere, muss ich mich intensiv in dessen Situation hineinversetzen und mir alle Gefühle vor Augen halten, die eine oft lange zurückliegende Verletzung mit sich gebracht hat. Dann wird mir schnell klar, dass Vergebung keine „Hau-ruck-Aktion“ ist, sondern ein manchmal sehr langer und mühsamer Weg. Und wenn ich sogar noch Druck ausübe, zum Beispiel mit den Worten: „Du musst aber vergeben. Es steht so in der Bibel!“ – dann heißt es vielleicht schnell: „Ja, ich vergeb!“ Aber die Gefahr besteht, dass es nur oberflächliche, leere Worte sind, mit Heuchelei und Selbstbetrug. Im Inneren schwelen nach wie vor Wut, Hass und Aggressionen und all die negativen Folgen psychischer Störungen. Mit echter, heilsamer

Vergebung hat das nichts zu tun. Das führt uns zu der Frage:

WAS IST VERGEBUNG NICHT?

Es gibt einige falsche Vorstellungen über Vergebung, die ich hier sofort zu Anfang korrigieren möchte:

Vergebung ist ein Gefühl. Nein, Vergebung ist eine ganz bewusste Willensentscheidung!

Vergebung ist nur möglich, wenn der Schuldige kommt und um Verzeihung bittet. Nein, Vergebung ist in erster Linie ein Prozess, der sich in meinem Inneren abspielt und sich dort auch in erster Linie auswirkt. Die Bitte des Täters um Vergebung ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Vergebung ist Barmherzigkeit. Nein, Vergebung kommt aus der gelebten Gnade (wie bei der göttlichen Vergebung). Barmherzigkeit brauche ich im Umgang mit den Fehlern und Schwächen meiner Mitmenschen. Ein gutes Beispiel ist das Elternhaus. Wir machen als Eltern Fehler bei der Erziehung, und unsere Kinder haben ihre Probleme mit dem richtigen Verhalten. Beide müssen wir mit den Fehlern des anderen barmherzig



dann kann ich glaubhaft vergeben. Ein Beispiel dafür ist der sexuelle Missbrauch bei Mädchen. Dem Täter innerlich die Tat zu vergeben, heilt zwar auf ganz erstaunliche Weise die Wunden; aber der Weg zur heilenden Vergebung ist für ein Opfer sehr schwer und weit.

WAS IST VERGEBUNG?

Ich habe versucht, es so zu definieren:

Vergebung ist der feste Vorsatz und das Versprechen eines Opfers, die Schuld des Täters nie wieder direkt oder indirekt zu erwähnen.

Die Vergebung ist etwas Göttliches! Sie ist auch die Basis aller guten Beziehungen. Und weil Gott zu uns Menschen eine gute Beziehung haben möchte, gibt er uns das Geschenk göttlicher Vergebung. Für unsere zwischenmenschlichen Beziehungen können wir uns daran orientieren, wie Gott mit uns umgeht. Zu Gottes Wesen gehört die Liebe, die sich in seiner Barmherzigkeit äußert. Für mich als Mensch bedeutet das: Wenn ich jemanden liebe, gehe ich barmherzig mit ihm um, mit seinen Fehlern und seinen Schwächen. Zu Gottes Wesen gehört auch die Gnade, mit der er uns als Menschen Vergebung schenkt. Für mich bedeutet das: Wenn ich Gnade vor Recht ergehen lasse, also auf jede Art der Vergeltung oder Rache oder Strafe verzichte, vergebe ich meinem Mitmenschen, der an mir schuldig geworden ist. Wenn Gott vergibt, verzichtet er auch für alle Ewigkeit auf die Bestrafung meiner Sünden. Er wird sich selbst und mich niemals mehr an irgendeine Schuld erinnern, er versenkt sie an der tiefsten Stelle im Meer, wie es der Prophet Micha ausdrückt:

„Wer ist solch ein Gott wie du, / der ... die Schuld vergibt und die Vergehen verzeiht! / Du hältst nicht für immer an deinem Zorn fest, / denn du liebst es, gnädig zu sein. Er wird wieder Erbarmen mit uns haben, / er wird niedertreten unsere Schuld! / Ja, du wirfst all unsere Sünden / in die Tiefen des Meeres hinab.“ (Mi 7, 18-19)

Gott schenkt eine vollkommene Vergebung, zu der wir in dieser Perfektion nicht fähig sind. Trotzdem ist Gottes Vergebung der Maßstab. Deshalb erzählt Jesus auch dem Petrus und seinen anderen Jüngern

dieses Gleichnis, in dem er uns einige Grundsätze der heilsamen Vergebung deutlich macht:

Dann kam Petrus zu Jesus und fragte: "Herr, wie oft darf mein Bruder gegen mich sündigen und ich muss ihm vergeben? Siebenmal?" "Nein", antwortete Jesus, "nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzig Mal.

Deshalb ist es mit dem Reich, das der Himmel regiert, wie mit einem König, der von seinen Dienern Rechenschaft verlangte.

Gleich am Anfang brachte man einen zu ihm, der ihm zehntausend Talente schuldete. Und weil er nicht zahlen konnte, befahl der Herr, ihn mit seiner Frau, den Kindern und seinem ganzen Besitz zu verkaufen, um die Schuld zu begleichen. Der Mann warf sich vor ihm nieder und bat ihn auf Knien: 'Herr, hab Geduld mit mir! Ich will ja alles bezahlen.' Da bekam der Herr Mitleid. Er gab ihn frei und erließ ihm auch noch die ganze Schuld.

Doch kaum war der Diener zur Tür hinaus, traf er einen anderen Diener, der ihm hundert Denare schuldete. Er packte ihn an der Kehle, würgte ihn und sagte: 'Bezahle jetzt endlich deine Schulden!' Da warf sich der Mann vor ihm nieder und bat ihn: 'Hab Geduld mit mir! Ich will ja alles bezahlen.' Er aber wollte nicht, sondern ließ ihn auf der Stelle ins Gefängnis werfen, bis er ihm die Schulden bezahlt hätte. Als die anderen Diener das sahen, waren sie entsetzt. Sie gingen zu ihrem Herrn und berichteten ihm alles.

Da ließ sein Herr ihn rufen und sagte zu ihm: 'Was bist du für ein böser Mensch! Deine ganze Schuld habe ich dir erlassen, weil du mich angefleht hast. Hättest du nicht auch mit diesem anderen Diener Erbarmen haben müssen, so wie ich es mit dir gehabt habe?' Der König war so zornig, dass er ihn den Folterknechten übergab, bis er alle seine Schulden zurückgezahlt haben würde.

So wird auch mein Vater im Himmel jeden von euch behandeln, der seinem Bruder nicht von Herzen vergibt." (Mt 18,21-35)

Was kann ich aus diesem Bibeltext in Bezug auf meine Vergebungsbereitschaft lernen?

Wenn Petrus hier bereit ist, siebenmal zu vergeben, dann ist das schon sehr hoch gegriffen. Ich stelle mir vor, dass mich ein böser Mensch in meiner Stadt siebenmal ganz übel verleumdet. Beim ersten oder zweiten

umgehen. Oft wird zum erwachsenen Sohn oder zur Tochter gesagt: „Du musst deinen Eltern vergeben!“ Das stimmt nur dann, wenn echte Schuld (Sünde) der Eltern vorliegt. Meist wäre es richtiger zu sagen: „Sei barmherzig mit deinen Eltern, sie haben dich geliebt und haben es wahrscheinlich nur gut gemeint.“ Vergebung und Barmherzigkeit sollte man in der Seelsorge ganz klar unterscheiden!

Ich kann teilweise vergeben und selbst bestimmen, wieviel ich dem Schuldigen vergebe. Nein, Vergebung gelingt nur ganz oder gar nicht.

Vergebung bedeutet auch immer Vergessen. Nein, Gott kann vergeben und völlig vergessen, ein Mensch ist jedoch dazu praktisch nicht in der Lage. Erinnerungen werden auch nach echter Vergebung immer wieder hochkommen, aber sie belasten mich nicht mehr und rufen keine negativen Emotionen (Hass, Wut) hervor.

Jeder Christ muss bereit sein, sofort zu vergeben. Nein, manche Verletzungen brauchen Zeit, sogar sehr viel Zeit, bis der Schmerz oder eine andere Folge erträglich geworden ist, und erst

Mal könnte ich ja vielleicht noch vergeben, wenn er zu mir kommt und um Verzeihung bittet. Aber spätestens beim dritten Mal würde mir der Kragen platzen und ich würde ihn fragen, ob er noch ganz normal ist. Aber Jesus sagt, siebenmal reicht nicht! Maßstab für meine Vergebung bzw. Vergebungsbereitschaft ist Gottes Vergebung mir gegenüber, und das bedeutet zu vergeben,

- » ohne Bedingungen zu stellen,
- » ohne Limit,
- » ohne irgendwelche Vorhaltungen zu machen und
- » mit der festen Zusage, die Schuld nie mehr wieder zu erwähnen oder hervorzuholen.

Unversöhnlichkeit, Wut, Hass und Aggressionen sind die vier Mauern einer Gefängniszelle, in der ich als Opfer eingeschlossen bin. Vergebungsbereitschaft ist der einzige Schlüssel, der die Tür von innen wieder öffnet und mich aus meinem gefangenen Zustand befreien kann.

Wenn ich ehrlich bin, dann werde ich niemals zu so einer Vergebung in der Lage sein. Es hat auch keinen Sinn, mir und anderen etwas vorzumachen und so zu tun, als ob ich an Gottes Stelle wäre. Ich kann aber versuchen, dem göttlichen Ideal nahe zu kommen. Und dafür ist es wichtig, seine Maßstäbe zu kennen. Wir sollen vergeben können, weil wir als Christen selbst Gottes Vergebung erlebt haben,

- » nicht weil wir so edel, so fromm oder so menschlich und gut sind,
- » nicht weil es uns als Christen so leichtfallen muss,
- » sondern weil Gott uns das Beste wünscht, nämlich gute Beziehungen und seelische Gesundheit (s.u.).

DIE FOLGEN

Wenn ich nicht bereit bin zu vergeben, hat das Folgen! Hier im Gleichnis heißt es, dass dieser Diener wegen seiner fehlenden Vergebungsbereitschaft „den Folterknechten“ übergeben wurde. Darauf bezieht Jesus sich, wenn er seinen Jüngern und damit auch uns sagt: „Genauso

wird mein himmlischer Vater auch euch behandeln, wenn ihr nicht eurem Bruder von Herzen vergebt“. „Von Herzen“ bedeutet: ungeheuchelt, echt! Und wenn ich nicht dazu bereit bin, habe ich es mit „Folterknechten“ zu tun; mit anderen Worten: meine „innere Folter“ kann sich in (neurotischen) Depressionen, Angststörungen und psychosomatischen Krankheiten bemerkbar machen, wirklich kein angenehmer Gedanke. Denn wenn ich statt Vergebung nur Hass und Aggressionen in mir zulasse oder sogar anfache, dann wirkt sich das bei mir innerlich aus wie zersetzende Salzsäure. Und vor solchen belastenden Erkrankungen möchte Gott mich bewahren. Außerdem leiden ja auch Ehen, Familien und Gemeinden mit, und nach außen gibt ein schwelender Dauerkonflikt auch nicht gerade ein gutes Bild für die Christen ab.

Ein anderer Vergleich macht uns die Auswirkung der Vergebung deutlich:

Unversöhnlichkeit, Wut, Hass und Aggressionen sind die vier Mauern einer Gefängniszelle, in der ich als Opfer eingeschlossen bin. Vergebungsbereitschaft ist der einzige Schlüssel, der die Tür von innen wieder öffnet und mich aus meinem gefangenen Zustand befreien kann.

Wenn wir uns in der Bibel umsehen, hat fehlende Vergebung noch andere Folgen. Wir verlieren auch die tägliche väterliche Vergebung Gottes für all die kleinen Übertretungen des Alltags, und damit ist die unbelastete kindliche Beziehung zu unserem Vater im Himmel gestört. Denn im sogenannten Vaterunser heißt es (Mt 6,12):

„Und vergib uns unsere ganze Schuld, so wie auch wir denen vergeben, die an uns schuldig geworden sind.“

Gott richtet sich also mit seiner Vergebung als Vater danach, wie wir mit anderen umgehen. Wenn wir nicht zum Vergeben bereit sind, erleben wir unsererseits auch nicht die befreiende Wirkung von Gottes Vergebung im Alltag. Außerdem besteht die Gefahr, dass eine Versöhnung mit meinem Bruder unmöglich wird und die Anbetung Gottes leidet. Das deutet Jesus an, wenn er in seiner Bergpredigt sagt:

„Wenn du also deine Opfertgabe zum Altar bringst und es fällt dir dort ein, dass dein Bruder etwas gegen dich hat,

dann lass deine Gabe vor dem Altar liegen; geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder! Dann komm und bring Gott dein Opfer.“ (Mt 5, 23-24)

Vergebungsbereitschaft hat auch Folgen, und zwar viele positive Folgen! Diese Überlegungen werden mich mehr und mehr motivieren, im eigenen Leben Vergebung zu üben, wo mir ein Schaden zugefügt wurde oder wird. Auch für die Seelsorge gilt der Grundsatz:

- » Vergebungsbereitschaft ist eine sehr starke, heilsame Arznei mit vielen guten Auswirkungen.
- » Vergebung befreit von inneren Lasten, Hass und Aggressionen.
- » Vergebung bessert meine Beziehung zu meinem Vater im Himmel.
- » Vergebung befreit mich aus der Opferrolle und hilft mir, über der Sache zu stehen.
- » Vergebung ist der erste Schritt zur Versöhnung mit meinem Mitmenschen.
- » Vergebung wirkt sich positiv auf Ehe, Familie, Gemeinde und Umfeld aus.
- » Vergebung macht eine Tat nicht ungeschehen, lässt mich aber besser mit den Folgen zurechtkommen.

Die medizinische Forschung hat in den letzten 30 Jahren die Aussagen der Bibel voll und ganz bestätigt (eigentlich braucht die Bibel ja keine Bestätigung): Wo Menschen zur Vergebung bereit sind, gibt es weniger Depressionen, weniger Aggressionen, weniger Angst, weniger Stress, weniger Bluthochdruck und mehr Zufriedenheit, mehr Hoffnung, mehr positive Emotionen sowie eine bessere Durchblutung des Herzmuskels. Man kann es auf die kurze Formel bringen: Wer vergibt, lebt gesünder!

Seit ca. 1990 haben auch die Psychologen die Bedeutung der Vergebung „neu entdeckt“. Seither gibt es zahlreiche Veröffentlichungen in der Fachliteratur zur heilenden Wirkung der Vergebungsbereitschaft. Auch in der sogenannten Weisheitstherapie (Prof. Michael Linden, Berlin) spielt die Vergebung eine große Rolle für die Bewältigung seelischer Verletzungen.

Wir haben noch ein faszinierendes, aber unerreichbares Vorbild für Vergebung, und das ist unser Herr Jesus Christus selbst. Als er in

äußersten Qualen am Kreuz hing, betete er für seine Peiniger: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!“ (Lk 23,34) Er konnte dieses grenzenlose Leid ertragen, weil er die Menschen liebte und ihnen vergeben konnte. Wer von uns wäre dazu in der Lage? Trotzdem wissen wir dadurch, worauf es bei der Vergebung wirklich ankommt.

DIE SCHRITTE DER VERGEBUNG

Auch bei uns Menschen gibt es sehr schweres Leid, das einer dem anderen antut, und wo Vergebung nahezu unmöglich erscheint. Beispiele dafür sind ermordete Kinder, deren Eltern nach großen Kämpfen dem Mörder vergeben, oder sexuell über Jahre misshandelte Opfer, die ein Leben lang unter den psychischen Folgen der Taten leiden. Hier dürfte jedem klar sein, dass man in der Seelsorge keine vorschnelle Vergebung erzwingen kann, sondern mit unendlicher Geduld auf dieses Ziel hinarbeiten muss. Aber das Ziel sollte der Seelsorger im Auge behalten und seinem Gesprächspartner auch deutlich sagen. Zwischenmenschliche Vergebung ist oft ein sehr weiter Weg, sie ist das Ende eines langen Prozesses. Übrigens haben wir hier wieder einen Unterschied zur göttlichen Vergebung, die sofort und vollständig wirksam ist und am Anfang meines Weges mit Gott steht, wenn ich zum Glauben komme.

Zwischen Opfer und Täter muss es auch nicht unbedingt eine Versöhnung geben, manchmal wird man sich auch trennen, und in anderen Fällen (wie bei sexuellem Missbrauch) sollten Kontakte mit dem Täter vollständig vermieden werden. Nur ausnahmsweise, bei sehr starken Persönlichkeiten, können einmal Aussprachen sinnvoll sein.

Für eine echte Vergebung gibt es auch Voraussetzungen. So seltsam es sich anhört, es muss auch eine echte Schuld vorliegen, nicht nur ein kleiner Ausrutscher. Bei den Ecken und Kanten des Alltagslebens, mit denen wir schon mal gegenseitig aneinandergeraten, werden wir in diesem Sinne nicht schuldig, sondern treten uns „nur“ einander auf die Füße, sei es körperlich oder seelisch. Für solche kleinen blauen Flecke oder „Schürfwunden“ muss ich nicht jedes Mal Vergebung einfordern. Es reicht der barmherzige Umgang

miteinander, so wie Jesus Christus sagt (Lk 6, 36-37):

„Seid barmherzig, wie euer Vater barmherzig ist! Richtet nicht, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden! Verurteilt nicht, dann werdet auch ihr nicht verurteilt! Sprecht frei, dann werdet auch ihr freigesprochen werden!“

Hier geht es um diese mehr oder weniger unbedeutenden Dinge des Alltags. Jesus sagt mit anderen Worten: Seid bitte nicht so überempfindlich, ihr macht euch sonst das Leben gegenseitig nur schwerer. Petrus fordert uns auf, dass wir viele (kleinere oder längst vergebene) Sünden oder ihre Folgen mit dem Mantel der Liebe zudecken sollen:

„Vor allem aber hört nicht auf, euch gegenseitig zu lieben, denn die Liebe deckt viele Sünden zu.“ (1Petr 4,8)

Vergabung ist also ein Entwicklungsprozess, der in einigen Fällen rasch ablaufen kann, in anderen Fällen sehr viel Zeit in Anspruch nimmt. Den Weg der Vergebung kann ich alleine gehen, aber manchmal brauche ich Begleitung, zum Beispiel bei besonders schwerer Schuld. Dann ist seelsorgerliche Hilfe gefragt, und auch der Seelsorger muss Geduld mitbringen und die einzelnen Schritte mit mir gehen. Ein Gespräch mit dem Täter ist nicht in jedem Fall möglich (er lebt nicht mehr oder ist unerreichbar) und auch nicht immer sinnvoll (z.B. bei sexuellem Missbrauch). Dann sollten trotzdem die anderen Schritte ganz bewusst gegangen werden.

Hier sind sie noch einmal in Kurzform zusammengefasst:

- » Es muss eine eindeutige Schuld, eine Sünde vorliegen – eine echte Tat, für die der Schuldige eine nachvollziehbare Verantwortung hat.
- » Der Anfang der Vergebung ist meine persönliche Willensentscheidung, dem Schuldigen zu vergeben.
- » Wenn möglich, gehe ich zu dem Schuldigen hin und spreche mit ihm über die Tat. Noch besser wäre es, wenn er zu mir kommt.
- » Kommt es zu diesem Gedankenaustausch (z.B. unter Ehepartnern), dann versucht jeder, den anderen zu verstehen.
- » Vergebung wird erleichtert, wenn der Schuldige einsichtig ist, Reue

zeigt, zu mir kommt und um Verzeihung bittet.

Die eigentliche Vergebung besteht in dem Versprechen,

- » nicht nachtragend zu sein,
- » die Schuld nicht mehr bewusst aus der Erinnerung hervorzuholen,
- » die Schuld an keiner Stelle mehr zu erwähnen, weder direkt noch in Andeutungen,
- » dem Schuldigen keinerlei Vorhaltungen mehr zu machen.

Wenn möglich, sollte die Vergebung laut ausgesprochen werden: vor dem Schuldigen, vor dem Seelsorger oder vor einem anderen Zeugen.

Das erste Ziel der Vergebung ist der innere Frieden, der Abbau von Hass und Aggressionen oder anderen belastenden Gefühlen. Ich sehe den Schuldigen mit anderen Augen.

Das erste Ziel der Vergebung ist der innere Frieden, der Abbau von Hass und Aggressionen oder anderen belastenden Gefühlen. Ich sehe den Schuldigen mit anderen Augen.

Das zweite Ziel ist die Wiederherstellung der zwischenmenschlichen Beziehung, also die Versöhnung. Dieses Ziel lässt sich nicht in jedem Fall erreichen. Bei schwerer Schuld ist Distanz besser als Nähe.

Weil Gott weiß, was gut für uns ist, und wie wichtig und heilsam sich die Vergebung für alle zwischenmenschlichen Beziehungen auswirkt, hat er uns in der Bibel zahlreiche Hinweise gegeben. Zwei davon möchte ich hier zum Abschluss des Kapitels zitieren:

Jesus sagt:

„Seht euch also vor! Wenn dein Bruder sündigt, weise ihn zurecht; und wenn er Reue zeigt, vergib ihm.“ (Lk 17,3)

Paulus schreibt:

„Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat! Wie der Herr euch vergeben hat, müsst auch ihr vergeben! Doch das Wichtigste von allem ist die Liebe, die wie ein Band alles umschließt und vollkommen macht.“ (Kol 3,13-14) 