

VERGEBEN UND VER...

Predigt von Frieder Boller, 19. 8. 2018



Manchmal werden wir verletzt. Manchmal verletze ich jemanden. Nicht körperlich. Sondern seelisch. Das blutet nicht. Das sieht vielleicht niemand sonst. Aber es tut weh. Es macht wütend. Traurig. Aggressiv. Man möchte es dem anderen heimzahlen - nichts mehr mit ihm oder ihr zu tun haben. Und dann stolpert man vielleicht über einen Bibelvers wie diesen hier in Epheser 4,32 *"Seid untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem anderen, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus."* Wie soll das gehen?

Während der Zeit, als während der Wende das die Honeckers bei dem Ehepaar Holmer wohnten, war deren Pfarrhaus ständig von aufgebrachten Menschen umringt. Viele warteten voller Wut nur darauf, den entmachteten Staatschef in ihre Finger zu bekommen. In einem Interview sagte Uwe Holmer dazu einmal:

„Ich erinnere mich besonders an einen Mann, der zu mir sagte: 'Ich bin 15 Jahre in Bautzen gefangen gewesen, ich war zum Tode verurteilt worden.' Seine Frau stand daneben und sagte: 'Was ich durchgemacht habe unter dem Regime, das können Sie sich gar nicht vorstellen. Sie dürften nicht so leicht verzeihen.'" Holmer antwortete: „Das macht mich sehr betroffen. Sie haben viel mehr durchgemacht als ich, und ich habe nicht an Ihrer Stelle vergeben. Aber dennoch frage ich Sie: Bleibt Ihnen

denn etwas anderes übrig, als Herrn Honecker zu vergeben? Denn sonst bleibt doch das Gift der Bitterkeit und der Wut auch in Ihren Herzen und es kommt niemals in Ihnen zur Ruhe. Daraufhin hat der Mann mir zugestanden: `Jawohl, mir bleibt nichts anderes übrig, auch ich will vergeben.' Es geht also bei meiner Vergebung gegenüber Herrn Honecker zunächst gar nicht um Herrn Honecker, sondern um mich.“

„Bleibt Ihnen denn etwas anderes übrig, als zu vergeben?“

„Ja klar!“

Georg war nicht so gut auf seine Schwägerin zu sprechen. Er blieb immer distanziert und hatte an sich keine gute Meinung über sie. Manchmal deutete er bei in der Familie an, dass da was gewesen war. Früher. Also etwa vor etwa 30 Jahren. Aber es wurde nie richtig geklärt. „Lassen wir die alten Geschichten. Bringt ja nix!“ sagte er, wenn wieder einmal die Sprache darauf kam. Gelegentlich drohte aber in der Familienrunde das Thema doch mal etwas konkreter zu werden. Dann sprang seine Frau ein: „Na ja, sie hat es ja auch nicht leicht gehabt.“ Oder „Ist schon gut. So schlimm war es ja nicht“ Oder: „Ach, das ist ja doch vergeben und vergessen.“

Aber genau das war es eben nicht! Man kann das was passiert ist verharmlosen. Umdeuten. Sich schönreden. Verschweigen. Aber irgendwo und irgendwie arbeitet es doch weiter und etwas davon kommt zum Vorschein. Man geht dem anderen aus dem Weg. Redet schlecht über ihn oder sie. Wünscht ihm oder ihr nichts Gutes. (Das wäre doch auch ein bisschen viel verlangt). Man kann zynisch, bitter oder gemein und boshaft werden; kann zum Nörgler werden; kann seinen Frust an anderen auslassen; kann streitsüchtig – ja gewalttätig werden. Und einige macht es regelrecht krank.

„Bleibt Ihnen denn etwas anderes übrig, als zu vergeben?“
„Nein, nicht wirklich!“ Aber wie geht das? Bevor wir darüber nachdenken schauen wir uns ein paar typische Missverständnisse an.

MISSVERSTÄNDNIS	VERGEBUNG RICHTIG VERSTEHEN:
<p>1 Vergeben heißt akzeptieren. Dann gebe ich dem anderen Recht. Und tue so, als ob nichts gewesen wäre.</p>	<p>Vergeben heißt nicht verharmlosen oder dem Täter recht geben. Vergebung braucht das Hinschauen auf die Tat, das Versagen, die Verletzung, die Sünde, die Schuld. Was passiert ist muss benannt und anerkannt werden. Das Schlimme, das geschehen ist, wird nicht verharmlost und kleingeredet. Sonst bleibt es bei irgendwelchen schwammigen Gefühlen und es ist gar nicht wirklich klar, was vergeben ist. Doch wir vergeben keine Gefühle, sondern wir vergeben klar zu benennende Taten und Ereignisse. Vergebung erkennt die Tat und Schuld an, aber sie vergibt dem, der sich schuldig gemacht hat.</p>
<p>2 Vergebung ist verstehen können. Wenn ich nachvollziehen kann, warum mir jemand etwas Schlimmes angetan hat, kann ich</p>	<p>Verstehen kann helfen. Verstehen ist ein Teil auf dem Weg zur Vergebung, aber nicht gleichzusetzen mit Vergebung. Wo es möglich ist, ist es gut zu verstehen. Doch Vergebung geht über „Verstehen können“ hinaus. Vergebung ist auch da gefragt, wo wir nicht mehr</p>

es entschuldigen und vergeben.

verstehen können und wo es nichts zu erklären gibt.

3
Vergebung bedeutet, dass man vergessen soll, was geschehen ist.

Vergessen kann sein, muss aber nicht sein.
Es ist oft gar nicht möglich, das erlittene Unrecht zu vergessen. Es kann durchaus sein, dass bei der Erinnerung daran immer noch Schmerz/Trauer im Herzen hochsteigen. Doch mit der Vergebung lässt man seine Gefühle von Zorn und Groll und auch den Wunsch nach Rache los – übergibt sie an Gott. Vielleicht muss das mehrmals geschehen.
Vergebung bedeutet, emotional nicht mehr an das Geschehen und den/die Täter/in gebunden zu sein. Ich bin frei von Zorn, Hass und dem Bedürfnis nach Rache, Bestrafung, Wiedergutmachung.
Wahre Vergebung zeigt sich darin, dass man an das Geschehene denken und sich erinnern kann und dabei dem Betreffenden Gutes wünscht.

4
Vergebung bedeutet, dem anderen bedingungsloses Vertrauen entgegen zu bringen.

Solange es keinen Beweis dafür gibt, dass der andere sich verändert und sein Verhalten bereut hat, ist neues Vertrauen kaum möglich. Sobald Reue/Umkehr erkennbar ist, geht es darum, ihm/ihr wieder zu vertrauen.

	<p>Grundsätzlich sollen wir dem anderen das Gute zutrauen und ihn/sie nicht auf altes Verhalten festnageln.</p>
<p>5 Vergebung ist erst dran, wenn der andere sich ändert. Wer mich verletzt hat, muss beweisen, dass er es nicht wieder tun wird.</p>	<p>Vergebung ist unabhängig von der Haltung des Täters/der Täterin. Das heißt: Ich mache mich und die Vergebung nicht abhängig vom anderen und stelle keine Bedingungen für die Vergebung. Vielmehr nehme ich mir die Freiheit, Vergebung zu schenken. Denn es geht um mein Heilwerden von den Wunden, die mir jemand zugefügt hat. Deshalb greift Vergebung auch dann, wenn es keine Veränderungsmöglichkeiten gibt. Wenn der andere oder die andere sich einem völlig entzieht – oder gestorben ist.</p>
<p>6 Vergebung bedeutet, sich mit dem Anderen zu versöhnen.</p>	<p>Vergebung und Versöhnung sind zweierlei. Vergebung ist eine persönliche Handlung dessen, dem Unrecht getan wurde; sie hängt weder von der Bitte um Vergebung noch von irgendeiner anderen Reaktion des Schuldigen ab. Einem Menschen vergeben zu haben, führt nicht automatisch zu einer engen Freundschaft oder Verbindung mit ihm. Das kann u.U. sogar unmöglich sein, nämlich wenn der andere einen (weiterhin) negativen Einfluss ausübt oder</p>

ganz einfach keine Beziehung
wünscht.

Versöhnung dagegen ist ein gegensei-
tiger Akt.

An ihm ist sowohl derjenige beteiligt,
der das Unrecht begangen hat, als
auch der, dem Unrecht geschehen ist.
Wir sind dafür verantwortlich, alles zu
tun, um die Beziehung wiederherzu-
stellen, aber wir können den anderen
nicht dazu zwingen. Es mag Situatio-
nen geben, wo wir ihn/sie am besten
"in Ruhe lassen" und nicht versuchen,
uns aufzudrängen.

Vergebung auf der Seite des Opfers und Reue auf der Seite des
Täters sind heilsam. Das heißt: Vergebung, also das Geschehene
loslassen und sich entbinden vom Täter, heilt das Opfer. Schuld-
einsicht, Reue (Beichte und Vergebungszuspruch - durch Opfer
und/oder im Namen Gottes) heilen den/die Täter/in. Beides wirkt
unabhängig voneinander und kann geschehen ohne dass die an-
dere Seite involviert ist. Wenn es in der Auseinandersetzung mit-
einander geschieht, ist das wunderbar. Ist das nicht möglich,
bleibt jedem Beteiligten die Herausforderung und Möglichkeit, das
Geschehene für sich alleine zu lösen.

Doch nun zurück zur Frage.

WIE GEHT VERGEBUNG?

Oft schon hörte ich den Satz: „Ich habe vergeben.“ und auf die
Nachfrage: „Was genau hast du vergeben?“ blieb es dann
schwammig. Es war gar nicht wirklich klar, was vergeben ist. Mir

scheint, dass gerade Christen besonders anfällig für diese Pseudo-Vergebung sind. Man soll doch vergeben - steht ja in der Bibel! Doch vieles was Vergebung genannt wird ist voreilig, oberflächlich und nur scheinbare Vergebung. Sie hat mehr damit zu tun, sich vor Unannehmlichkeiten oder Auseinandersetzungen schützen zu wollen als der biblischen Aufforderung zur Vergebung nachzukommen. Solche Pseudo-Vergebung führt zu schwammigen Gefühlen, weil nichts geklärt wurde und folglich auch nichts benannt werden kann, was genau nun vergeben ist. Immerhin vergeben wir keine Gefühle, sondern konkret zu benennende Taten und Geschehnisse. Das heißt: wer vergeben will, muss genau hinschauen auf die Tat, das Versagen, die Verletzung, die Sünde, die Schuld.

Vielfach habe ich auch schon gehört: „Ich kann jetzt noch nicht vergeben. Das dauert. Ich brauche Zeit!“ Da ist wohl was dran. Vergebung ist ein Prozess. Der lässt sich anhand von verschiedenen Merkmalen beschreiben (in Anlehnung an Konrad Stauss*):

1. Sich eingestehen: kein Schalom.

Ich spüre die Wirkung der Tat in meinem Erleben und Leben und gestehe sie mir selbst ein. Ja, ich bin verletzt worden und es belastet mich. Damit bin ich (noch) nicht fertig (geworden). Ich trage einer bestimmten Person etwas nach.

2. Wille zur Vergebung: Bewusste Entscheidung vergeben zu wollen

Ich will so nicht weiter. Ich will mich entlasten, also Veränderung suchen. Nur was ich zulasse, kann ich auch loslassen. Ich entscheide mich vergeben zu wollen. Mit anderen Worten: Ich nehme „die Wunde als Aufgabe“ (Stauss) wahr und an.

3. „Die Wunde reinigen“: Empfindungen zu lassen

Es ist notwendig, die Verletzung anzuschauen und die damit verbundenen Gefühle zuzulassen. Sich einzugestehen ist wesentlich, d.h. das emotionale Nachspüren der erlittenen seelischen Wunde. Es geht um die Last, den Schmerz, die Wut, die Angst, die man mit sich herumschleppt. Nachtragen ist eine schwere Tätigkeit. Die „Last der Nichtvergebung“ ist eine emotionale Bürde, die das Herz in Form von Hass, Schmerz, Groll und Bitterkeit vergiften kann.

„Paula ließ unzensuriert allen ihren negativen Gefühle gegenüber ihrem Vater freien Lauf und machte sie sich so bewusst. Diese Gefühle zuzulassen und sich eingestehen zu dürfen, führte zu einer inneren Erleichterung.“ *

Auch wenn wir als Christen auf Gottes Hilfe vertrauen gilt: Der Weg der Veränderung ist kein Weg der Schmerzvermeidung, sondern ein Weg, mitten durch die Wunde und den Schmerz hindurch.

4. „Die Wunde reinigen“: Erlittenes benennen

Das Verhalten/die Tat und seine Auswirkungen benennen heißt: meine Wahrheit beim Namen nennen. Benennen was geschehen ist, eine Form von Gerechtigkeit herstellen – in diesem Fall „mir gerecht zu werden“. Es geschieht typischerweise in der Form der Anklage. Diese beinhaltet in der Regel eine Mischung aus Schmerz und Wut. Der Schmerz signalisiert, was man vermisst und sich in der Beziehung gewünscht hätte. Die Wut dagegen spricht den Teil an, der ungerecht war.

Paula stellte sie sich innerlich ihren Vater vor. Für sie war der schmerzhafteste Teil der Anklage das Nichtgesehen und Ignoriert-worden-sein und ihre Wut richtete sich gegen die nicht gerechtfertigten pauschalierenden Abwertungen und Beschämungen. Paula beendete die „Anklage“ mit dem Satz: „*Auch wenn ich von dir ignoriert und abgewertet wurde, heißt das noch lange nicht, dass ich nicht liebenswert bin*“. *

5. „Die Wunde reinigen“: Selbsterkenntnis

Nicht immer liegen das Versagen und die Ursachen für die Verletzungen nur beim Anderen. Die Frage lautet also: "Was habe ich dazu beigetragen?" Das gilt allerdings nicht bei bestimmten Ereignissen: z. B. (sexuellem) Missbrauch von Kindern u. ä.

Von solchen Fällen abgesehen geht es darum, eigenes Verhalten zu reflektieren, sich eventuelle eigene Anteile am Geschehen bewusst zu machen und einzugestehen. Auch das ist eine Form Gerechtigkeit herzustellen – in diesem Fall „mir und dem anderen gerecht zu werden“.

Von Jesus stammt das Bild vom Splitter im Auge des Anderen und Balken im eigenen Auge (Lk6,41f). Biblisch ausgedrückt: auch ich bin ein Sünder. Wir sind Teil einer Welt, die in ihren Beziehungssystemen auch destruktiv, lebensfeindlich, gewaltsam ist und wirkt. Daher sind die Welt und die Menschen nicht einfach einzuteilen in "die Bösen" und "die Guten".

6. „Die Wunde reinigen“: Verstehen und Barmherzigkeit

Verstehen kann helfen, das was geschehen ist anzunehmen.

Aber: man muss nicht alles verstehen können. Doch der Frage nachzugehen: "Warum hat der andere so gehandelt?" "Wie ist er/sie so geworden?" etc. Empathie - sich einfühlen und hinein-denken auch in die andere Seite/Person kann dazu beitragen, innerlich zu entspannen.

Ursula wuchs in einer armen Familie in München Hasenberg auf. Ihre Kindheit war geprägt durch die Armut, Gewalt, Sucht in der Familie und sexuellem Missbrauch. Als Jugendliche flüchte sie aus diesem Milieu und zog mit Ende 40 noch mal für 3 Monate zu ihrer Mutter nach München Hasenberg zurück, um ihr Geworden sein besser zu verstehen. Dabei stellte sie fest: "Mama, wenn ich deine Geschichte anschau, konntest du nicht anders. Aber ich möchte,

dass du weißt, was es mit mir gemacht hat und wie schwierig mein Leben dadurch geworden ist." Wir haben sehr viel zusammen geweint, beredet und bereinigt. Das war eine der besten Zeiten meines Lebens." ("Du bist schuld, weil du eine Frau bist", Publik Forum 15/2018)

Aus Empathie kann Barmherzigkeit erwachsen. Auch das ist eine Form Gerechtigkeit herzustellen – in diesem Fall „dem anderen gerecht zu werden“. Man identifiziert sich mit der anderen Person – ohne die Tat zu rechtfertigen oder zu beschönigen. Doch man verurteilt ihn/sie nicht. Mit anderen Worten: man lässt ihn/sie nicht durch Abgrenzung aus der Beziehung herausfallen, sondern bleibt im direkten oder indirekten (gedanklichen) Kontakt.

Halten wir hier fest: Barmherzigkeit ohne Gerechtigkeit ist Schwäche und Gerechtigkeit ohne Barmherzigkeit ist Grausamkeit.

7. „Die Wunde schließen“: Vergebung festmachen

An diesem Punkt wird konkret – am besten schriftlich - formuliert, was konkret vergeben wird, z. B. in Form eines (nicht abzuschickenden) Briefes. Dazu gehört auch, sich loszusagen von Wünschen nach Wiedergutmachung, Rache oder Bedingungen für die Vergebung. Es bedeutet auszudrücken, was ich nicht mehr nachtrage und den Entschluss, und im Fall einer erneuten Verletzung der Versuchung widerstehen zu wollen, das Vergebene wieder aufzuwärmen, was ja dann nur einer "Freilassung auf Bewährung" gleichkäme. Die befreiende Feststellung lautet sozusagen: "Schalom, es liegt meinerseits nichts mehr zwischen uns."

Es ist hilfreich, dieses konkrete Ausdrücken von Vergebung mit einer symbolischen Handlung zu verbinden, die das Lösen und Loslassen ausdrückt. Am besten geschieht das in Gegenwart

einer anderen Person, die nicht nur die Vergebung bezeugt, sondern vielleicht auch im Bewusstsein der Gegenwart Gottes und im Namen Gottes Zuspruch und Fürbitte leisten kann.

Eine häufige Frage lautet: "Woran merke ich, dass ich vergeben habe?"

Ein entscheidendes Merkmal dafür ist: Ich habe kein Bedürfnis mehr nach Wiedergutmachung, nach Vergeltung. Ich kann dieser Person Gutes wünschen und gönnen. Oder auch tun. Ich kann Gutes über sie sagen. Kann ihn oder sie segnen. Kann für ihn oder sie beten, ohne darum zu bitten, dass er oder sie sich ändern soll. Ich habe also keine offenen oder heimlichen Forderungen mehr an ihn oder sie.

8. „Die Wunde schließen“: Vergebung festigen

Vergebung will eingeübt werden. Das geschieht, indem man über die betreffende Person bewusst Gutes denkt, Gutes über sie sagt und ihr – wenn möglich - Gutes tut.

Jedoch mögen ab und zu alte schmerzliche Erinnerungen auftauchen. Das ist normal. Vergeben ist ja nicht gleichbedeutend mit vergessen. Die Frage ist, wie man damit umgeht. Es geht darum, sich nicht in die alte „Gefühlsspirale der Nichtvergebung“ hinein zu begeben. Die Aufgabe ist, wieder aufkommende schmerzliche Erinnerungen anzunehmen ohne ihnen Raum zu geben, sie also dahin ziehen zu lassen wie dunkle Wolken. Man kann diese Erinnerungen theologisch betrachtet auch als Versuchung verstehen, die es zu bestehen gilt. Das geschieht, indem ich mich an die ausgesprochene Vergebung erinnere und sie bekräftige, vielleicht auch im seelsorgerlichen Gespräch mit einer vertrauten Person. So wird alte Erinnerung Schritt für Schritt mit der neuen überschrieben.

VERGEBUNG UND VERSÖHNUNG

Wie bereits gesagt: Vergebung und Versöhnung sind zu unterscheiden. Vielleicht ist aufgrund der Vergebung auch noch ein letzter Schritt möglich, indem beide Seiten bereit sind, wieder eine Beziehung miteinander aufzunehmen. Versöhnung ist Heilung der Beziehung. Diese mag sich nun anders anfühlen und gestalten als früher, aber wir können einander gelassen und freundlich gesinnt begegnen. Ausgesprochen und ausgedrückt wird: Schalom - es liegt nichts mehr zwischen uns

UND NUN ...

Vergeben ist ein Prozess. Auch ein seelsorgerlicher Prozess. Ich brauche Zeit, vor allem aber den Willen, vergeben zu wollen. Es kann sehr sinnvoll und hilfreich sein, sich jemanden zu suchen der mir dabei hilft, die Schritte der Vergebung zu gehen, die Dinge beim Namen zu nennen und Vergebung fest zu machen.

Ich schließe mit einer Aufforderung:

- Welche Situation und welcher Mensch kommen dir in den Sinn bei dem Stichwort Vergebung? Vielleicht liegt es schon länger zurück und du bist froh, dass Vergebung oder gar Versöhnung möglich war. Dann danke Gott in der Stille für diese Erfahrung und segne diesen Menschen.
- Vielleicht ist die Angelegenheit aber auch noch nicht wirklich geklärt. Ist noch offen. Schmerzt noch. Gärt noch. Irgendwo und irgendwie. Dann halte Gott in der Stille deine Empfindungen hin und bitte um Kraft und Hilfe für den nächsten Schritt auf dem Weg zu vergeben. Und dann geh diesen Schritt – vielleicht mit der Hilfe eines anderen Menschen, dem du zutraust dich darin zu begleiten.