

Das verzeihe ich dir (nie)!

Obwohl wir den Satz umgangssprachlich so sagen, wenn es um etwas geht, was uns hart getroffen hat, ist Verzeihen eher für den „Kleinkram“. Verzeihen verwendet man meistens dann, wenn jemand aus Unachtsamkeit dem anderen buchstäblich oder im übertragenen Sinne auf die Füße getreten ist.

Beim Vergeben dagegen geht es um schwerwiegende Dinge. Hier geht es ums „Eingemachte“: Um das, was uns im Magen liegt und das Herz schwer macht und wie wir einen heilsamen Umgang damit finden können.

Das Thema Vergeben ist ein sehr weites Feld. Ich zeige hier nur einige Puzzleteile auf und stelle viele Fragen; diese können auch zur Selbstreflexion dienen.

Was hat Vergeben mit dem anderen zu tun - und was mit mir?

Um wen geht es eigentlich beim Vergeben? Und um was?

Hinter den Worten „Das verzeih ich dir nie!“ steckt ja auch die Idee, man hätte Macht über den anderen: Wenn ich dir das nicht verzeihe, dann geht es *dir* schlecht. Aber ist das tatsächlich so?! Da, wo ich es dem anderen immer wieder aufs Butterbrot schmiere, wahrscheinlich schon. Es sei denn, meine Vorwürfe lassen ihn kalt.

Das ist nämlich ein entscheidender Punkt: Ich habe letztlich keine Macht über die Gedanken und Gefühle meines Gegenübers. Jeder entscheidet selbst, wie er reagiert. Wir haben vielleicht eine Idee, wie sich unsere Worte und Taten auf unser Gegenüber auswirken werden; wir haben es letztlich aber nicht in der Hand.

„Das verzeihe ich dir nie!“ hat auf jeden Fall 100 Prozent Auswirkung auf mich selbst und mein Wohlergehen. Bin ich beschäftigt damit, meinen Groll, meine Kränkung zu hegen und zu pflegen, schade ich zuerst und vor allem mir selbst. Will ich das? Will ich Gefangener meiner eigenen Hartherzigkeit sein? Und wenn ja, wie lange? Tatsächlich für immer?!

Das bringt mich zur nächsten Frage:

Was verliere ich, wenn ich festhalte - was gewinne ich, wenn ich loslasse?

Wozu vergeben? Wem dient das? Doch zuallererst mir!

Ich frage mich: Was treibt uns an, dass wir so gerne richten? Was macht uns so hart? So schnell zum Zorn, zum Verurteilen und so langsam zur Güte? Was hält uns denn davon ab, an unseren Beziehungen zu arbeiten, um versöhnt leben zu können?

Tragen wir jemandem etwas nach und halten an unserer Kränkung fest, dann bindet das ja unheimlich viel emotionale Energie; die könnten wir anderweitig durchaus lebensdienlicher nutzen. Stattdessen bewegen wir uns weiter mit verbissener Miene und innerlich verkrümmt und verhärtet auf vermintem Gebiet, bepackt mit einem schweren Rucksack voll nicht vergebener Dinge. Manchmal erschreckt mich schon sehr, wie nachtragend wir sind.

Wie wäre es dagegen mit Loslassen? „Vergebung heißt: Einen Gefangenen freizugeben – und dann festzustellen, dass der Gefangene man selbst war.“ Lewis B. Smedes

Verbreitete Irrtümer:

- Ich muss dem anderen sagen, dass ich ihm verzeihe.
- Der andere muss es verdienen, dass ich ihm verzeihe.
- Indem ich jemandem vergebe, entschuldige/rechtfertige ich sein Verhalten.
- Indem ich jemandem vergebe, leugne ich die Schwere seiner Tat.
- Wenn ich vergebe, gebe ich klein bei; also bin ich der Schwächere.
- Vergeben bedeutet vergessen.
- Vergeben bedeutet versöhnen.

Vergebung ist...

... sich mit den Brüchen im eigenen Leben zu versöhnen.

„Es ist schlimm genug, dass Unrecht geschieht. Wir müssen unser Leben nicht auch noch dadurch verderben lassen, dass wir es ewig mit uns herumschleppen.“ (Kerstin Hack)

Vergeben heißt: annehmen und loslassen.

- Annehmen, dass wir Menschen ALLE unvollkommen sind und Fehler machen.
- Annehmen, dass ich verletzlich bin.
- Annehmen, dass mich Worte oder Taten verletzt haben; den Schmerz annehmen.
- Annehmen, dass nicht jeder mich mag und dass selbst diejenigen, die mich mögen, mich verletzen (werden).

Loslassen:

- meine Bitterkeit, meine Wut, meinen Hass
- mein Minderwertigkeitsgefühl
- meinen Stolz
- meine Selbstzweifel
- meinen Wunsch nach Vergeltung, nach Rache, nach „ausgleichender Gerechtigkeit“
- den anderen; mein vielleicht falsches Bild von ihm und die Enttäuschung, die daraus entstanden ist.

Habe ich eigentlich das Recht, nicht zu verzeihen?

Woher nehme ich das Recht, dem anderen nicht zu vergeben? Wer bin ich denn, meinen Bruder oder meine Schwester auf ihr Scheitern festzunageln?!

Gegenfrage: Wie reagiere ich, wenn jemand zu mir sagt: „Das verzeih ich dir nie!“? Möchtest du mit dem Maßstab gemessen werden, den du an andere anlegst? Ich nicht.

Jesus ist da ganz klar: *„Hört auf, andere zu verurteilen, dann werdet auch ihr nicht verurteilt. Denn andere werden euch so behandeln, wie ihr sie behandelt. Der Maßstab, nach dem ihr andere beurteilt, wird auch an euch angelegt werden, wenn man euch beurteilt.“ (Mt 7,1-2 NL)*

Wer hier tiefer einsteigen will, dem empfehle ich das *Gleichnis vom uneinsichtigen Schuldner* in Mt 18,21-35. Dazu auch den Bibel.Lifestream vom 24.10.2017 www.cvjmbaden.de/bls

„Das Entscheidende an der Vergebung ist, alte destruktive Geschichten schwerer Kränkung endlich loslassen zu können.“ (Martin Grabe)

Das, was sich *nach* der Kränkung in unseren Gedanken abspielt, macht das Ganze meist schlimmer, als es im Moment der Kränkung ist. Je länger ich mich also gedanklich mit dem mir widerfahrenen Unrecht beschäftige, desto ärmer bin ich dran und desto böser erscheint mir der andere. Da wird dann in meinem inneren Film aus Unachtsamkeit plötzlich Vorsatz. Überhaupt tappen wir gern in die Falle, dass wir denken: Der andere/die anderen handelt bewusst so, dass es mir nicht gutgeht. Dagegen hilft es, sich klarzumachen: „Der andere handelt für sich – nicht gegen mich.“ Dass die Auswirkungen seines Handelns mich sehr wohl kränken können, steht auf einem anderen Blatt. Jeder empfindet anders. Das Empfinden von Kränkung ist subjektiv und der Prozess der Vergebung auch. Es ist nicht angemessen, jemandem zu sagen, das sei doch gar nicht so schlimm. Wie stark mich etwas mitnimmt, entscheide allein ich selbst. Wenn ich verletzt bin, habe ich subjektiv recht. Das heißt noch lange nicht, dass ich auch „im Recht bin“. Die Falle ist hier: Wir verwechseln da gerne „subjektiv“ und „objektiv“. Wir tun so, als wäre unsere persönliche Sicht der Maßstab. Wenn ich das denke, erhöhe ich mich selbst, stelle mich über den anderen, werde überheblich. Diese Haltung ist überhaupt nicht hilfreich, wenn ich möchte, dass Beziehungen gelingen.

Vergebung hat ihren Preis

Da wo Vergebung nötig ist, ist die Beziehung unheil; da gibt es – mindestens auf einer Seite – seelische Verletzungen. Vergeben ist im Wesentlichen Beziehungsarbeit. Bin ich bereit, mich auf diesen steinigen Weg zu machen? Und dabei die Steine nicht zu werfen und auch keine Mauern, sondern Brücken zu bauen? Bin ich dazu überhaupt in der Lage?

Manchmal sind die Verletzungen so stark, dass wir es alleine nicht schaffen können. Wie gut, dass es dann Freunde, Seelsorger und Mediatoren gibt, die uns auf diesem Weg begleiten können.

Vergebung – nicht ohne den Chef-Vergeber

Wir Christen haben dabei einen entscheidenden Vorteil, den wir leider zu oft nicht nutzen: unsere Beziehung zu Jesus Christus, *dem* Experten in Sachen Vergebung.

Wie wohltuend zu lesen, wie er mit Petrus umgeht, nachdem der ihn verleugnet hat. (Joh 21,15-22) Oder wie er mit der Ehebrecherin und ihren Anklägern umgeht. Und wie er am Kreuz ein für alle Mal dafür sorgt, dass nichts, was wir tun oder unterlassen, uns von Gott trennen kann.

Bei den Geschwistern des Josua-Dienstes ist mir im Zusammenhang mit Vergebung erbitten und gewähren der Ausdruck „Es Jesus unter die Füße legen“ begegnet. Ein starkes Bild, das mir dabei hilft, wenn ich Dinge loswerden will, die mir zu groß, zu schwer, zu mächtig sind. Dinge, die ich selber nicht in den Griff bekomme, die mich zu überwältigen drohen. Egal, ob das mein hartes Herz ist, das mich am Vergeben hindert, oder meine Schuld, mein Groll, meine Angst oder meine Sorgen sind. Ich muss das nicht selbst auf die Reihe kriegen. Ich kann es nicht. Alles, was ich zu tun brauche, ist, es Jesus zu sagen.

Was ich nicht unter die Füße bekomme, dafür ist er längst gestorben. Was auch immer mich bedroht, mir die Kraft raubt, mich überfordert: Jesus hat den Tod besiegt. Wie sollte er mit dem, was mich zu überwältigen droht, nicht fertig werden?

Vergebung – Entscheidung für einen Herrschaftswechsel

Vergeben ist zuallererst eine Willensentscheidung; die kann ich auch gegen meine momentanen Gefühle treffen. Und es ist hilfreich, mich dabei nicht zu überfordern. Meiner Erfahrung nach liegt die Krux in dem Denkfehler, dass ich alles selbst meistern müsste. Das ist eine egozentrische Sichtweise. Wir denken: Ich kann dann vergeben, wenn ich es schaffe, zu sagen: „Das, was du getan hast, hat keine Macht mehr über meine Gedanken und Gefühle. Es ist vergeben und vergessen.“ Doch das ist falsch! Es ist eine Lüge, die uns daran hindert, uns auf dem Weg zu dem Einen zu machen, der uns in dieser Lage tatsächlich helfen kann. Alles, wofür ich mich entscheiden muss, ist, mich auf den Weg zu Jesus zu machen, Christus zum Zentrum meines Denkens zu machen. Also zu sagen: *Jesus, ich vertraue dir. Ich berge mich bei dir. Ich vertraue mich dir an. Mit all meinem Schmerz, meiner Trauer, ja sogar meinem Hass. Auch meinen Mangel und meinen Stolz gebe ich dir. Ich vertraue dir sogar an, dass es mir schwerfällt, dem anderen zu vergeben. Und ich vertraue dir, dass deine Liebe stark genug ist, Wunden zu heilen und Wege der Vergebung zu zeigen, wo ich noch nichts sehen kann. Ich erlaube dir, in mir zu wirken, dass ich bereit werde zu vergeben.*

Ich stelle mich zu Jesus, wie ein Kind sich hinter den Beinen des Vaters versteckt, und lasse ihn alles andere für mich tun. Ich stelle mich in seinen Herrschaftsbereich. Oder im Bild vom sinkenden Petrus ausgedrückt: Ich schaue weg vom Sturm hin zu Jesus und lasse zu, dass er mich bei der Hand packt und mich aus dem Schlamassel rauszieht.

Kurz zusammengefasst:

Wir denken: 1. gefühlter Friede → 2. Vergebung. Aber es verhält sich gerade anders herum: 1. Vergebung → 2. Friede

Ich entscheide, mich unter Jesu Führung zu stellen – nicht mehr und nicht weniger. Der Friede, der sich daraufhin einstellt, ist ein Geschenk Gottes. Jesus sagt *„Meinen Frieden gebe ich euch. Nicht*

gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.“ (Joh 14,27) Mit anderen Worten: Selbst wenn von außen betrachtet die Zeichen auf Sturm stehen, ist es doch möglich, im Herzen Frieden zu haben – den Frieden, den Jesus schenkt. Und der ist wie alles, was Jesus schenkt, dafür gemacht, weitergegeben zu werden, sich auszubreiten, sich heilsam auf meine Beziehungen auszuwirken.

Vergeben ist ein Lebensstil

Wenn ich Vergeben übe – Ja, es ist eine Übung, kein Können! – gebe ich dem Leben Raum. Wenn ich mein Herz hart mache, damit es nicht mehr verletzt wird, dann schmeckt das nicht nach Leben. Leben ist immer verletzlich. Bei Gott geht es nicht darum, mich unverletzlich zu machen, sondern mich in seinen Schutzraum zu begeben und mich vorbehaltlos ihm anzuvertrauen, eng verbunden mit ihm zu leben und von ihm den Lebensstil der Gnade zu lernen: Schritt für Schritt Gnade empfangen und von der geschenkten Gnade weitergeben - und staunen, wie reich und bunt mein Leben dadurch wird – und das der Menschen, mit denen ich in Berührung komme. Womit wir wieder beim Anfang wären; denn Berührungen können wohltun oder auch schmerzhaft sein. Mit der Zeit wird es mir immer natürlicher, mit beidem zu ihm zu kommen: mit dem Dank und mit der Bitte um Heilung und Vergebung.

Vergeben ist ein lebenslanges Lernthema

Vergebung ist eines meiner Lieblings-Lernthemen. Ich staune, welche Power darin liegt, wenn ich mich damit ganz Jesus anvertraue. Und ich lerne und übe immer noch und immer wieder.

Ich komme auch gern in euren Verein, um mit euch zu diesem Thema zu arbeiten.
Zur weiteren persönlichen Vertiefung unten ein paar Empfehlungen.

Ich wünsche dir ein gesegnetes Üben von Vergeben!

Sybille Wüst, CVJM-Sekretärin im CVJM Baden

(ungekürzte Version aus der Streiflichter Ausgabe 4-2017)

Literatur, Film und Links:

- Beate M. Weingardt: Das verzeih' ich Dir (nie)!: Kränkung überwinden, Beziehung erneuern, SCM-Verlag
- Esther Baumann: Die 2 Bäume. Lerne, den Geschmack von Leben und Tod zu unterscheiden, Kingdom Impact
- Jean Monbourquette: Vergeben lernen in zwölf Schritten, Grünewald-Verlag
- Kerstin Hack: „Vergeben lernen. Die Kunst, innerlich frei zu leben“, www.down-to-earth.de
- Martin Grabe: Lebenskunst Vergebung, Befreiender Umgang mit Verletzungen, Francke-Verlag
- Bible.Lifestream vom 24.10.2017 www.cvjmbaden.de/bls
- Die Hütte (Buch und Film)