Befreit leben durch Vergebung – wie geht das?

Teil 1 der vierteiligen Reihe zum Thema „Vergebung“

Frank Hildebrandt, DCTB-Mitarbeiter, Korntal

Christen – sollten nicht gerade sie die Profis beim Thema „Vergebung“ sein? Schließlich gehört dies zum Kern der christlichen Botschaft!

Doch gerade beim Thema Vergebung kommt so gut wie jeder an seine Grenzen: Ungeschlichteter Streit, Machtkämpfe, Verletzungen und Bitterkeit gehören leider zum menschlichen Alltag. Unversöhnte Beziehungen und bittere Wurzeln, die über einen langen Zeitraum entstehen, können die Folge sein und uns lähmen. Von einem befreiten Christsein kann dann keine Rede mehr sein. Der langjährige ERF-Autor und Seelsorger Kurt

Scherer zog kurz vor seiner Pensionierung folgende Bilanz zu diesem Thema: „Ich machte die Erfahrung, dass viele Menschen – auch Christen – bis ins hohe Alter unter Bitterkeit leiden. Sie wirkt auf Leib, Seele und Geist zerstörerisch, beeinträchtigt die Freude und den Frieden.“[1]

Vergebung wieder neu lernen, geht das? Welche Wege führen zur Vergebung und damit zu versöhnten Beziehungen? Weil gerade diese Fragen so fundamental wichtig sind, werden sich die folgenden Fundament-Ausgaben 2020 weiteren Aspekten zu diesem Thema widmen.

Vorschnell erteilte Vergebung kann in die Sackgasse führen

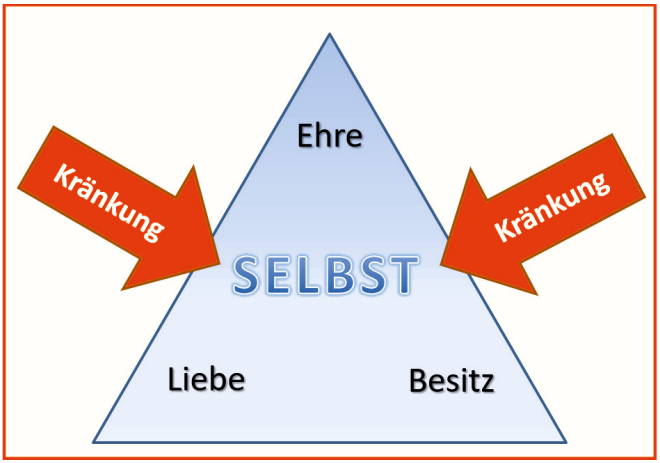
Ich persönlich bin der Ansicht, dass wir oft zu salopp mit dem Thema Vergebung umgehen. Zum einen geben wir einer emotional zutiefst verletzten Person zu schnell und leichtfertig den „gutgemeinten“ Rat: „Du musst einfach nur vergeben!“ Frei nach dem Motto: „Alles wird gut – es liegt nur an dir und deiner Einstellung!“ Mit einem guten Ratschlag ist man dann schnell dabei; wenn es jedoch um eine brenzlige Situation geht, ist man selbst verunsichert. Und sind wir mal ehrlich: Oft klappt es nicht mit dem Vergeben!

Vergebung – warum ist sie notwendig?

Um Vergebung verstehen zu können, ist es wichtig, sich zu Beginn mit folgender Frage auseinanderzusetzen: Warum muss Vergebung überhaupt ausgesprochen werden? Wir werden dazu die verschiedenen Aspekte und Möglichkeiten der Vergebung betrachten.[2]

1 Kurt Scherer, Wohin mit der Bitterkeit? In: LebensLauf 01/2019, Seite 45.

2 Die folgenden Ausführungen sind dem Buch entnommen: Martin Grabe, Lebenskunst Vergebung – Befreiender Umgang mit Verletzungen, Francke Buchhandlung GmbH, 5. Auflage, 2012.



Kränkungen in den drei Bereichen Ehre, Liebe, Besitz

Es gibt drei Bereiche in meinem Leben, die emotional sehr stark besetzt sind. Das sind meine Ehre (damit ist das Selbstwert-System gemeint), der Bereich der Liebe und der Besitz. Erfahre oder empfinde ich einen Angriff von außen auf einen dieser Bereiche, werde ich in meinen Emotionen gekränkt – erfahre also eine Kränkung oder Verletzung.

Ein Beispiel dazu: Ich sage zu jemanden im Bibelkreis, nachdem er einen wohlüberlegten Beitrag abgegeben hat: „Du hast keine Ahnung!“

Damit habe ich nun den Bereich der **Ehre** dieser Person verletzt, die dann gekränkt reagiert.

Der Bereich der **Liebe** ist noch stärker emotional besetzt, deshalb sind hier die Kränkungen sehr schwerwiegend. Die Verletzung eines Menschen, der mich liebt oder zu dem ich eine gute Beziehung habe, kann weitreichende Konsequenzen nach sich ziehen. Noch schwieriger wird es, wenn ich nicht nur verletzt, sondern missbraucht wurde.

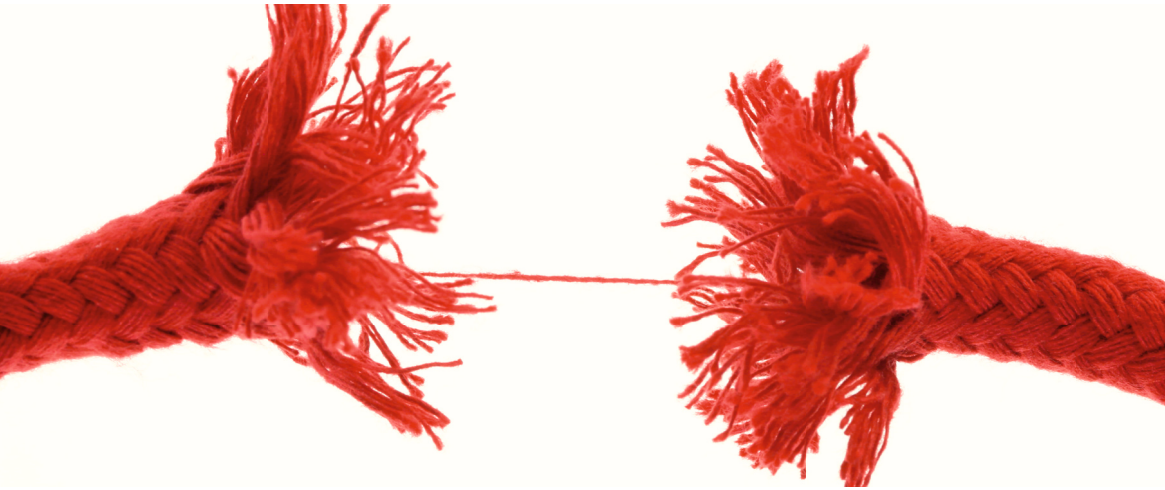
Die Anzahl der Ehescheidungen oder die Anzahl der Leute, die

nicht mehr miteinander reden können, zeigen deutlich, wie schwerwiegend Verletzungen gerade in diesem Bereich sein können. Laut statistischem Bundesamt endete im Jahr 2018 in Deutschland immer noch ein Drittel der geschlossenen Ehen vor dem Scheidungsrichter.

Der dritte Bereich, das ist der **Besitz,** scheint auf den ersten Blick einfach verständlich zu sein. Er hat aber durchaus seine Tücken, weil auch Besitz sehr individuell und auch kulturell unterschiedlich innerlich bewertet wird. Denken wir als Deutsche nur einmal an den Umgang mit unserem Auto – und wie im Gegensatz dazu im südeuropäischen Ausland damit umgegangen wird (Parken in Frankreich). Oder ich nenne das Thema Geld, bei dem sprichwörtlich jede Freundschaft aufhört.

Wer Unrecht erfährt, braucht Befreiung

Bei einer Kränkung in einem dieser drei Bereiche geschieht mir ein Unrecht, das Entlastung braucht. Oft weiß ich als Außenstehender erst einmal nicht, in welchen Bereichen mein Gegenüber beson-



ders verletzlich ist. Und oftmals weiß ich es selbst über mich auch nicht, bis mir jemand gehörig auf die Füße tritt – und ich dann reagiere! Einmal abgesehen von krankhaftem Verhalten, welches hier nicht Gegenstand der Betrachtung ist, hat derjenige, dem eine Kränkung widerfährt, durchaus Recht in seiner Empfindung. Reaktionen wie Ärger, Ablehnung, Angst, ja sogar Hass sind durchaus normal und berechtigt – nur muss ich als Betroffener nicht darin verharren oder stehenbleiben. Deshalb ist es wichtig, die Rolle des inneren Prozesses der Verarbeitung zu verstehen und – wenn nötig – zu begleiten. Martin Grabe sagt zu Recht: „Menschen, die Opfer von Unrecht geworden sind, müssen Entlastung und Befreiung von Hass, Angst und Grübeleien finden, um wieder aktiv und kreativ leben zu können. Vergeben und Vergebenlernen hat in diesem Prozess eine zentrale Bedeutung.“ [3]

In diesem Prozess des Vergebens gibt es drei unterschiedliche Konzepte, die wir uns anschauen wollen.

Die Konzepte des Verstehens, der Relativierung und des Ausgleichs

Der folgende Bibeltext in Matthäus 18, 21 - 35 spricht meiner Meinung nach alle drei Konzepte an:

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

3 Martin Grabe, Lebenskunst Vergebung, Seite 12.

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.“

Eine Bemerkung noch vorab: Ein sehr häufiges Missverständnis in christlichen Kreisen ist es, dass viele von uns Vergebung im Grunde für einen mehr oder weniger definierten Verhaltenskatalog halten. Wenn einem also das eine oder andere Unrecht angetan wird, muss ich entsprechend reagieren, das ist dann christlich korrekt. Weil aber Unrecht immer sehr subjektiv empfunden und erlebt wird – einer reagiert gekränkt, ein anderer lacht über den gleichen Vorfall –, kann es gar keinen Regelkatalog geben.

Das erste Konzept: Verstehen

Das Verstehen ist vielleicht die natürlichste Form der Vergebung.

Ein Beispiel: Mein Kollege vergreift sich mir gegenüber im Ton. Ich kann jetzt beleidigt sein, nicht mehr mit ihm reden oder ihm ebenfalls eine verbale Breitseite abgeben. Wenn ich aber eventuell mitbekommen habe, dass dieser Kollege gerade aus einem schwierigen Gespräch mit einem Kunden

kommt, dann kann ich seine Situation und seinen Frust verstehen, der sich leider an mir als seinem ersten Opfer entladen hat. Durch Verstehen kann ich die Sache einordnen und viel einfacher vergeben.

In unserem Bibeltext versteht der Herr die Situation seines Knechtes, nachdem dieser ihn um Aufschub gebeten hatte. Der Herr hat sogar Mitleid. Höchstwahrscheinlich stellt er auch fest, jetzt seinen Knecht mitsamt Familie ins Gefängnis zu stecken, bringt ihm auch keinen Cent von dem geliehenen Geld zurück; also erlässt, vergibt er ihm die Schuld.

Beim Verstehen kommt es in der Regel zu einer Aussprache. Durch das Gespräch entsteht Verständnis für die Situation, für die Umstände, die dazu geführt haben; nun kann die gestörte Beziehung wiederhergestellt werden. Dieses Konzept funktioniert aber nur, wenn ich auch nur einen Funken Hoffnung für diese Beziehung habe.

Gott beschreitet genau diesen Weg der Vergebung. Er versteht uns, er kennt unsere Schwachheit und er weiß, dass wir niemals unsere Schuld wiedergutmachen können. Und er bezahlt an unserer statt mit dem Leben seines Sohnes am Kreuz. Am Beispiel Gottes wird aber klar, dass auch ein einfach zu verstehendes Konzept einen sehr hohen Preis fordern kann.

Das zweite Konzept: Relativieren

Wieder ein Beispiel: Ein Ehepaar streitet sich – es kommt zu verbalen Verletzungen. Nach dem Streit folgt ein klärendes Gespräch. Das Paar stellt fest, dass sie beide nicht ganz unschuldig und gleichermaßen erheblichen Anteil am Streit und der Eskalation hatten.

Beide erkennen den Anteil ihrer Schuld am Geschehen. Sie können auf diese Art die Schuld des anderen relativieren, da sie gleichermaßen am Streit beteiligt waren. Auf dieser Basis können sie sich gegenseitig vergeben.

Den Weg der Relativierung einzuschlagen bedeutet, den Blick nicht auf den anderen und seine Wahrnehmung, sondern auf mich selbst zu lenken. Relativierung bedeutet, dass ich ein Unrecht, das mir zugefügt wurde, mit dem Unrecht vergleiche, dass ich selbst anderen zufügte.

Im weiteren Sinne gebrauchen wir die Relativierung oft auch unbewusst. Im praktischen Alltag haben beispielsweise unbedachte Aussagen wie: „Das hätte ich nie gemacht!“ oder „die faulen Arbeitslosen“ plötzlich eine andere Bedeutung, wenn mir selbst dann ein Missgeschick passiert. Oder ich meinen Arbeitsplatz durch Rationalisierungsmaßnahmen meiner Firma verliere und aufgrund meines Alters oder Qualifikation keinen anderen Job mehr finde. Ich sehe die Situation plötzlich mit anderen Augen und komme dadurch zu einer anderen Beurteilung der Sachlage – ich relativiere.

In unserem Bibeltext wäre die Relativierung der Schuld des zweiten Knechtes für den ersten die angemessene Wahl gewesen. Der erste Knecht hätte seine Schuld mit der des zweiten Knechtes vergleichen können und hätte anhand der ihm vergebenen Schuld mit seinem Gegenüber in der gleichen Weise verfahren können. Denn er hatte ja zuvor erkannt, dass er selbst auch nicht ohne Schuld gewesen war.

An dieser Stelle ist anzumerken, dass wir oft Weltmeister im Vergessen sind, wenn es um unsere eigene Schuld geht. Schon nach sehr kurzer Zeit beginne ich mich über den anderen wieder zu ärgern und meine Vergebungsfähigkeit verebbt.

Das dritte Konzept: Ausgleich und Delegation

Es wird immer genügend Situationen geben, in denen die Lösungsansätze der Vergebung durch Verstehen oder durch Relativierung nicht greifen können. Das passiert vor allem dort, wo persönliche Beziehungen nicht so eng sind. Aber auch eine Ehe, eine langjährige Freundschaft oder eine Geschäftsbeziehung kann durch Konflikte zerbre-

chen. Hier bietet der Weg des Ausgleichs und der Delegation einen geeigneten Weg.

Der Ausgleich geschieht in Rache, Wiedergutmachung und Delegation

Die Rache scheidet für uns aus, da sie nicht zur Vergebung beiträgt. Hier steht nicht die Rettung einer Situation im Blickpunkt, sondern nur ein Ausgleich, bei dem ich nicht viel Positives auf meine Seite, sondern so viel Negatives wie möglich auf die Seite des Verletzers zu bekommen versuche.

Die Wiedergutmachung

Sie ist die erfreulichste Form der Vergebung, die zwar genaugenommen keine Form der Vergebung, sondern eher eine Form des Umgangs mit Unrecht ist, denn was wiedergutgemacht wird, braucht eigentlich nicht vergeben zu werden. Nur ist das nicht immer so einfach und manchmal ist echte Wiedergutmachung gar nicht möglich.

Ein Beispiel: Ich habe einen Verkehrsunfall, jemand nimmt mir die Vorfahrt und es gibt erheblichen Blechschaden. Nachdem der anfängliche Ärger verpufft ist, die Versicherung für den finanziellen Ausgleich gesorgt hat, kann ich dem Unfallverursacher auch ohne Weiteres vergeben. Noch einfacher wird es, wenn der Verursacher seine Schuld zugibt und sich eventuell auch noch für sein Versehen entschuldigt. Schwieriger ist es, wenn ich durch den Unfall meinen Ehepartner verliere, den man durch keinen Ausgleich jedweder Art ersetzen kann.

Dies ist auch der Fall, wenn ich in einer Auseinandersetzung zwar das moralische Recht auf meiner Seite habe, es aber juristisch gesehen keine eindeutige Regelung gibt. Als Beispiel wären Erbstreitigkeiten zu nennen, bei denen sich eine Partei zu Unrecht benachteiligt fühlt.

Beispielsweise pflegt die eine Tochter ihre Eltern aufopferungsvoll, aber nach deren Tod erbt ihre Schwester das Haus der Eltern, ohne je einen Finger für die Pflege krumm gemacht zu haben.

Wiedergutmachung kommt hier an ihre Grenzen. In unserem biblischen Text bittet der zweite Knecht den ersten um Zeitaufschub, damit er seine Schulden begleichen kann. Er strebt also eine Wiedergutmachung seiner Schuld an – damit bietet er einen Ausgleich an. Der Knecht scheitert jedoch bei seinem Versuch, da der Geschädigte nicht darauf eingeht.

Die Delegation

Sie ist dann die einzig übriggebliebene Option. Bei der Delegation ist eine Übertragung der Angelegenheit an eine übergeordnete Instanz gemeint. Hier kommt das Opfer mit dem Täter eigentlich nicht mehr in Berührung. Dies ist gut und wichtig, wenn das Opfer einen deutlichen Trennstrich ziehen will und auch sollte. Das ist bei allen missbräuchlichen Tathergängen, wie körperlichen Verletzungen, Ausbeutung oder Misshandlungen der Fall; die meisten Straftaten werden normalerweise so behandelt.

In erster Linie wird hier ein Gericht in Anspruch genommen. Das Gericht wird vor allem die Frage der Schuld und die Höhe der zu leistenden Wiedergutmachung, in Form von Geld oder Sozialstunden, festlegen. Das Ziel eines Gerichts im westlichen Kulturkreis ist Sühne oder Vergeltung, nicht aber unbedingt den seelischen Erfordernissen und Verletzungen des Geschädigten entgegenzukommen.

Auch dieses Beispiel ist in unserem biblischen Text angerissen: Der Herr, der dem ersten Knecht seine Schuld erließ, erfährt von dessen Verhalten. Die anderen Knechte, die Zeugen des Vorfalls

wurden, *„berichteten das dem Herrn“* – der Fall wurde also an eine höhere Instanz delegiert. Jedenfalls kommt es zu einem richterlichen Spruch und zu einer Strafe für den Knecht, der unbarmherzig reagierte. Was mit dem zweiten Knecht geschah und ob er rehabilitiert wurde, ist nicht weiter Bestandteil der Betrachtung.

Für den gläubigen Menschen steht noch eine weitere Tür der Delegation zur Verfügung.

Die Möglichkeit der Delegation an Gott

Erst bei dieser Option rückt wieder die Möglichkeit echter Vergebung in greifbare Nähe. Denn was kann ein Opfer von schweren Verletzungen tun – einer, der immer wieder hilflos seinen Hass- und Rachegedanken ausgeliefert ist? Was kann einer tun, der weder den Täter versteht, noch durch Relativierung geschehenes Unrecht unter die Füße bekommt? Was kann einer tun, bei dem sich der Täter nie entschuldigen kann oder wird? Zum einen, weil er begangenes Unrecht nicht

einsieht oder gar nicht mehr die Möglichkeit hat, auf sein Opfer zuzugehen? Letzteres ist und war oft nach Kriegshandlungen der Fall und selbst nach Jahren sind Opfer und manchmal auch die Täter ihren Gefühlen vermeintlich hoffnungslos ausgesetzt, es sei denn sie finden den Weg der Delegation an Gott.

Meine Frau und ich beschäftigten uns einmal seelsorgerlich mit einem Fall, indem Ähnliches geschehen ist. Der Täter sah seine missbräuchliche Rolle nicht ein und war nicht willens, zu gestehen, noch um Vergebung bei seinem Opfer zu bitten. Das Opfer aber wartete sehnsüchtig auf ein Einsehen des Unrechts und auf eine Entschuldigung. Da ging es nicht um finanzielle Wiedergutmachung, noch um das Zurückdrehen des Rades der Geschichte, sondern nur um Aufarbeitung von Unrecht. Welche Möglichkeit bleibt solch einem Opfer mit dem geschehenen Unrecht und seinen emotionalen Verletzungen umzugehen? Es bleibt nur Gott! In Römer 12,19 heißt es: „*Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn* [Gottes]*; denn es steht geschrieben: ‚Mein ist die Rache; ich will vergelten, spricht der Herr‘ (5. Mose 32,35).*“ Gott schlägt also vor, dass ich „meinen Fall“ an ihn abgebe.

Das Wort „vergeben“, im Griechischen „aphiemi“, kann auch mit „abgeben“ übersetzt werden. Ja, sogar der Aspekt des Friedens ist in diesem Wort beinhaltet. Ziel der Vergebung ist es, Frieden mit einem anderen Menschen und Frieden mit sich selbst und letztlich auch Frieden mit Gott zu finden.

An dieser Stelle enden wir nun: In einer weiteren Fundament-Ausgabe wird es darum gehen, wie der Weg des Vergebens bei schwerwiegenden Verletzungen, bei Bitterkeit, aussehen kann. Ziel dabei ist es, Frieden zu finden mit Gott, dem Nächsten und sich selbst.

Eine Buchempfehlung zum Thema Vergebung finden Sie auf Seite 38.