

Vergebung

Vergebung – Versuch einer Erklärung/Erläuterung

Vergebung ist ein Geschenk, das man als Opfer dem Täter oder der Täterin gegenüber macht, indem man die Kränkung ihm/ihr nicht mehr anrechnet¹. Vergebung bedeutet nicht, das begangene Unrecht schön zu reden, zu vertuschen oder zu verdrängen. Das erlittene Unrecht wird nicht entschuldigt, sondern es wird als Unrecht benannt.

In der Vergebung gibt das Opfer seine Schuldvorwürfe gegen den Täter auf. Es verzichtet auf alle berechtigten Forderungen, die für eine Wiedergutmachung gerecht wären. Vergebung durchtrennt die Gleichung, nach der derjenige, der mich gekränkt hat, dafür zahlen muss. Wer vergibt, entlässt den Täter nicht nur aus der Strafe, er entlässt ihn auch aus seiner Schuld.

Vergebung kann im Gegensatz zur Versöhnung und zum Verzeihen auch ohne die Mitwirkung des Täters geschehen. Dabei handelt es sich um einen Prozess im Inneren der Seele des Opfers. Voraussetzung für die Vergebung ist nicht die Einsicht oder Reue des Täters, sondern der Entschluss des Opfers.

Allerdings ist Vergebung auch keine Ersatzhandlung zur Konfliktvermeidung. Sie sollte niemals eingesetzt werden, um fälligen Auseinandersetzungen in Beziehungen auszuweichen oder Konflikte zu verdrängen.

Die Relativität von Verletzungen und Kränkungen

a) Die Subjektivität der Verletzungen und Kränkungen

Beim Thema Vergebung geht es immer um das Thema Schuld. Das Thema Schuld erweist sich als schwierig: Was ist Schuld? Wie kann man sie definieren? Woran kann man feststellen, ob Schuld vorliegt oder nicht? An den Schuldgefühlen, die verursacht wurden?

Es ist schwierig, Schuldgefühle als ein Kriterium dafür zu nehmen, ob Unrecht geschehen ist oder nicht. Denn jeder Mensch hat ein anderes Unrechtsbewusstsein. In welchem Ausmaß jemand Schuldgefühle empfindet, kann auch sehr stark von der eigenen Persönlichkeit oder Lebensgeschichte abhängen. Manchmal sind Schuldgefühle auch das Symptom einer schweren Erkrankung, wie z.B. einer Depression.

Schuldgefühle können in einer Beziehung anzeigen, dass Beziehungen gerade gefährdet sind, die man eigentlich erhalten möchte. Diese Gefühle weisen darauf hin, nicht nur eigennützig zu handeln, sondern

¹ Dieser Artikel beruht vor allem auf Gedanken der folgenden Autoren:

Grabe, Martin. *Lebenskunst Vergebung. Befreiender Umgang mit Verletzungen*. Marburg, 2002.

Hack, Kerstin. *Vergeben lernen – Die Kunst, innerlich frei zu leben*. Berlin, 2011.

Platte, Eberhard. *Vergebung ist mehr ... Wie geschieht echte Versöhnung?* Wuppertal, 2008.

Stauss, Konrad. *Die heilende Kraft der Vergebung. Die sieben Phasen spiritueller-therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit*. München, 2010.

auch den anderen in der Beziehung mit zu berücksichtigen. Trotzdem sind die Schuldgefühle des Verursachers von Schuld häufig ein schlechtes Kriterium dafür, ob objektiv Unrecht geschehen ist oder nicht. Denn viele Täter ahnen nicht oder verdrängen, dass von ihnen Leid ausgegangen ist.

Was folgt aus diesen Beobachtungen? Das Empfinden von Schuld ist ein unzuverlässiges Kriterium, um zu beurteilen, ob Unrecht geschehen ist oder nicht. Erlittene Schuld ist den meisten Menschen sehr viel bewusster, als die von ihnen verursachte Schuld. Häufig sind wir für die Schuld blind, die von uns ausgeht. Verluste und Verletzungen werden immer subjektiv erlebt. „Das Gefühl der Kränkung ist subjektiv, wie alle psychische Befindlichkeit subjektiv ist. [...] Wenn Sie verletzt sind, haben Sie also recht, subjektiv recht. Und das bedeutet für die Vergebung: Es wird und kann auch nur *Ihre* Vergebung sein, Ihre subjektive Vergebung.“²

b) Die eigene Schuld im Vergleich mit der Schuld des Täters

In unserer Wahrnehmung ist das Unrecht, das uns angetan wurde, sehr viel stärker präsent als das Unrecht, das von uns selbst ausgeht. Wer sich intensiv auf Beziehungen einlässt und bereit ist, sich selbst zu reflektieren, wird merken, dass er selbst auch ein Mensch ist, von dem Unrecht ausgeht. Will er Beziehungen nicht aufgeben oder verlassen, ist er selbst auch auf Vergebung angewiesen.

Wer erkennt, dass auch er selbst Vergebung braucht, kann dazu beitragen, einen Vergebungsprozess einzuleiten. Er kann das Unrecht beenden und die Wege des Verstehens, der Relativierung und Wiedergutmachung beschreiten.

In Therapieprozessen zeigt sich, dass wir die Beziehungserfahrungen seelisch verinnerlichen, die wir mit emotional wichtigen anderen Menschen machen. Diese Verinnerlichungen sind wie Abbildungen der Beziehungserfahrungen in unserer Seele. Sie bestimmen häufig unbewusst, wie wir Beziehungen wahrnehmen und gestalten. Wir wiederholen in den gegenwärtigen Beziehungen gelegentlich Muster, die wir in früheren Beziehungen gelernt haben. So können wir unbewusst das Leid in neuen Beziehungen fortsetzen, das wir in alten Beziehungen erfahren haben.

Ein Beispiel, das dies veranschaulichen soll: Eine Ehefrau erfährt, dass ihr Mann sie mit einer anderen Frau betrogen hat. Das hat sie tief verletzt. Nach der Trennung von ihrem Mann gelingt es ihr nicht, sich wieder auf eine neue Beziehung zu einem Mann einzulassen. Sie befürchtet, wieder verletzt und enttäuscht zu werden. Sie hatte durch die Beziehung mit ihrem Mann das folgende Beziehungsmuster verinnerlicht: „Männer sind verletzend und enttäuschend. Vertraue keinem Mann.“

Von da an beginnt die Frau, diese Botschaften auf andere Männer zu übertragen. Sie verhält sich Männern gegenüber sehr zurückhaltend, prüfend, zeigt sich nicht verletzlich, sondern reagiert distanziert und misstrauisch. So kann aber keine neue Beziehung zu einem Mann entstehen. Durch ihre gelebte Distanz, erlebt sie keine Nähe. Sie macht nicht mehr die Erfahrung, dass ein anderer Mann sie erkennen und verstehen kann, weil sie immer Teile ihrer Persönlichkeit vor ihm versteckt, um nicht verletzt zu

² Grabe, Martin. S. 41f.

werden. Durch ihr Verhalten schädigt sie sich selbst, indem sie sich um neue Erfahrungen von Nähe, Vertrauen und Offenheit beraubt. Gleichzeitig „bestraft“ sie eine andere Person mit Distanz, die nichts mit der ursprünglichen Verletzung zu tun hat. Das alles geschieht meist sehr unbewusst und damit unreflektiert.

Für den Prozess der Vergebung kann der Weg des Verstehens hilfreich sein. Bei diesem Verarbeitungsschritt lernt man viel über sich selbst, aber auch über den anderen. Voraussetzung dafür ist, dass man sich mit dem Täter auseinandersetzt. Dabei versucht man nachzuvollziehen, was in dem, der einen verletzt hat, vor sich gegangen ist. Was hat ihn dazu gebracht, so zu handeln? Im Verstehen bemüht man sich darum, die Gründe und Ursachen zu begreifen, die dazu geführt haben, dass der andere so verletzend gehandelt hat. Je intensiver man sich auf diesen Prozess des Verstehens einlässt, desto wahrscheinlicher wird es, dass man dem Täter keine reinen bösen Absichten unterstellt und auch die eigenen Anteile an der verletzenden Situation wahrnimmt und begreift.

Wer sich intensiv auf den Weg des Verstehens einlässt, wird feststellen, dass das Unrecht, das einem angetan wurde, sich auch relativieren kann. Möglicherweise beginnt man zu begreifen, in welcher Weise man selbst zu der Situation und dem Geschehen beigetragen hat, in der man verletzt wurde.

Im Prozess der Vergebung kann es hilfreich sein, nicht nur die Täter-Person in den Blick zu nehmen, um sie zu verdammen, sondern auch sich selbst und das eigene Tun und Lassen zu betrachten. Das nennt man Relativierung: das Unrecht, das mir angetan wurde, vergleiche ich mit dem Unrecht, das ich selbst ausübe. Dadurch wird die eigene Selbstgerechtigkeit relativiert.

Der Selbstgerechte geht davon aus, selbst kein Unrecht zu verursachen, niemanden zu verletzen, keinem anderen einen Schaden zuzufügen und moralisch integer zu handeln. Der Selbstgerechte verurteilt andere, um selbst gut dazustehen. Er will das Scheitern und das Unrecht der anderen nicht verstehen. Selbstgerechtigkeit bedeutet auch, dass man die anderen mit einem anderen Maßstab beurteilt und verurteilt als sich selbst. Letztlich geht es bei der Selbstgerechtigkeit um eine Form der Selbstaufwertung. Wer immer nur die Fehler der anderen in den Blick nimmt und die eigenen ausblendet, kann sich selbst als makellos verstehen und die anderen abwerten.

Selbstgerechtigkeit und Relativierung sind auch die Themen, die hinter der Geschichte stehen, die Jesus im Matthäusevangelium in Kapitel 18 Verse 21-35 erzählt. Diese Geschichte zeigt eindrücklich, dass der ungerechte Verwalter seine eigene Schuld auf einer anderen Ebene wahrnimmt, als die Schuld, die ein anderer ihm gegenüber angehäuft hat. Jesus fordert dazu auf, diesen Unterschied nicht vorzunehmen. Aus seiner Sicht sollen wir Menschen werden, die sich bewusst sind, dass wir selbst nicht grundsätzlich anders sind als diejenigen, die uns Unrecht angetan haben. Durch diese Geschichte wird deutlich, dass Jesus jeden Menschen als Täter und als Opfer sieht. In einigen Beziehungskontexten sind wir eher Opfer, in anderen hingegen Täter. Bemerkenswert an dieser Bibelstelle, aber auch an der Stelle in Matthäus 5,21-26 ist, dass für Jesus nicht im Mittelpunkt steht, ob die Schuldgefühle, der Wunsch nach Wiedergutmachung, der Groll und das Übelnehmen berechtigt sind oder nicht. Was für Jesus viel wichtiger zu sein scheint als berechnete oder unberechnete Schuldgefühle, ist die Wiederherstellung von Beziehungen.

c) Die Schwere von Misshandlung und Missbrauch

Misshandlung und Missbrauch sind besonders schwere Formen von Verletzungen. Mit den damit verbundenen negativen Gefühlen wie Hass, Ohnmacht, Wut, Depression, Verzweiflung usw. haben viele Betroffene ein Leben lang zu kämpfen. Es wäre eine Überforderung für diese Personen, sie aufzufordern, möglichst schnell zu vergeben. Missbrauchsoffer sind oftmals nicht in der Lage, den Täter zu verstehen oder das Unrecht zu relativieren. Sie können sich meist nicht aussuchen, wie sie mit ihren Erfahrungen umgehen wollen. Viele ihrer Erfahrungen sind ihnen nicht bewusst zugänglich, weil ihr Gehirn das Geschehene nur fragmentiert abgespeichert hat. Oft kann nur ein Teil der Erfahrungen auf der bewussten Ebene wahrgenommen werden. Und mit diesem Teil kann dann eventuell im Rahmen eines langen therapeutischen Prozesses ein Umgang gefunden werden.

Wie kann aber nun ein Betroffener mit diesen schweren Verletzungen und den daraus folgenden Hass- und Rachedgedanken umgehen? Er kann die Bestrafung des Täters an Gott abgeben, an ihn delegieren. Dann nämlich, wenn er selbst einen Überdross gegenüber all den negativen Gefühlen und Gedanken zu entwickeln beginnt. Oder wenn er einen Überdross gegen die automatisch ablaufenden negativen Gedankenspiralen entwickelt, die ihm viel Lebensenergie rauben. Wenn das Opfer die Bestrafung und die Rachedgedanken an Gott abgibt, dann bedeutet das nicht, dass er mit dem Täter Kontakt aufnehmen muss oder ihn mögen muss. Vergebung durch Delegation ist keine Frage von Gefühlen oder Stimmungen. In aller Regel geschieht es, dass auch nach dem Vergebungsakt wieder die alten Gefühle und Erinnerungen hochkommen. In diesen Momenten hilft es, sich daran zu erinnern, dass man die Angelegenheit mit allen Rechten und Pflichten an Gott abgegeben hat.

Wichtig im Umgang mit Menschen, die Missbrauch und Misshandlung erlebt haben, ist es, nicht von ihnen Vergebungsbereitschaft zu fordern. Auch bringt es nichts, von diesen Personen zu verlangen, dass sie für den Täter Verständnis aufbringen oder das Unrecht relativieren sollen. Ihre Psyche ist häufig sehr intensiv mit der Verarbeitung beschäftigt, so dass sie keine Distanz zu sich selbst und ihren Gefühlen einnehmen können.

Welche Auswirkungen hat Vergebung?

Würden alle Menschen wegen jeder Verletzung Rache und Vergeltung üben, wäre diese Welt voller Mord und Totschlag. Die Kette von Hasse, Vergeltung und Gewalt würde endlos fortgesetzt werden.

Menschen, die an ihren Kränkungen festhalten und diese nicht vergeben, bleiben häufig in einem Kreislauf aus offener oder innerer Anklage und Empörung gefangen. Ihre Gefühlswelt ist von Groll, Hass, Wut, Ärger, Bitterkeit, Schmerz, Feindseligkeit und Resignation belastet. Oder sie werden von Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, der Unruhe und Verlassenheit überschwemmt. Oft beginnen die Gedanken, die um die Verletzung kreisen, ein Eigenleben zu führen. Sie weiten sich aus und nehmen immer mehr Raum ein. Das Übelnehmen, die Wut, die Bitterkeit und alle anderen negativen Gefühle und Gedanken sind wie ein Band, das den Verletzten an das geschehene Unrecht und den Täter bindet. Wer nicht vergibt, lebt in der Illusion, noch immer auf eine bessere Vergangenheit hoffen zu können.

Vergebung macht frei. Durch Vergebung ist man kein Gefangener der eigenen Gedanken mehr, die immer wieder um das Unrecht kreisen. Vergebung schenkt die Freiheit, Menschen wieder unter einem anderen Blickwinkel zu sehen, statt sie nur unter dem Etikett der Schuld und des Unrechts zu sehen. Wer verletzt wurde, sieht den Täter häufig ausschließlich durch ein einziges enges Raster: „Das ist derjenige, der mich verletzt hat.“ Alle weiteren Charaktereigenschaften, Fähigkeiten, Haltungen, die der Täter vielleicht auch noch besitzt, werden ignoriert. Durch den Prozess der Vergebung kann sich dieser Blick wieder weiten und das einengende Raster aufgegeben werden. Dann gesteht man dem Täter zu, auch jenseits seiner begangenen Schuld eine Identität zu haben.

Wer nicht vergibt, bleibt Opfer. Er erwartet von anderen, dass das eigene Leben wieder gut und heil wird. Wenn der andere das nicht tut, ist man hilflos und grollt – zum Teil über Jahre. Wer vergibt, leugnet nicht das Geschehen, aber übernimmt wieder Verantwortung für seine Zukunft. Nicht mehr die anderen, die einem etwas angetan haben, bestimmen das eigene Leben, sondern man selbst nimmt es wieder in der Hand.

Die Schritte der Vergebung

Wie läuft der Vergebungsprozess ab? Welche Schritte können zur Vergebung gegangen werden?

Wenn ich mich noch in der schädigenden Situation befinde, beende, begrenze oder verlasse ich sie.

Der erste Schritt zur Vergebung besteht darin, sich die negativen Gefühle und Gedanken einzugestehen und bewusst zu machen, die durch Verletzungen entstanden sind. Dabei versucht man so präzise wie möglich zu benennen, welche Gefühle man hat. Man versucht, sich nochmals in Gedanken in die schädigende Situation hineinzusetzen: Was fühlte ich damals? Was ist genau geschehen? Was habe ich vermisst in dieser Situation? Was hätte ich gebraucht? Was genau hat mich gekränkt? Auf welches Bedürfnis musste ich verzichten? Welche Gedanken gingen mir damals durch den Kopf und welche hinterher? Was habe ich über den Täter gedacht? Was über mich selbst? Wie habe ich reagiert? Wie der andere?

Wenn eine Wiedergutmachung möglich ist, versuche ich diese einzufordern und in Anspruch zu nehmen.

Wenn ich es nicht schaffe, mir ein Verständnis darüber zu verschaffen, was den Täter zu seiner Tat veranlasst haben könnte oder meinen Beitrag an der Situation zu sehen, überlege ich mir, ob ich weiterhin in den Hass- und Wutgedanken leben möchte. Wenn ich überzeugt bin, dass ich das nicht mehr möchte, weil ich darin Schaden erkenne, delegiere ich meine Rache und Wut an Gott.

Wenn es mir psychisch möglich ist, suche ich das Gespräch mit dem Täter. Ich stelle meine Gefühle, Bedürfnisse, Verletzungen und Wünsche klar und offen dar. Vielleicht entwickelt sich daraus ein Gespräch, wie es zu dem Konflikt überhaupt kam. Ich stelle mich darauf ein, dass ich dabei auch selbst entdecke, Anteile an der Konfliktsituation gehabt zu haben.

Sofern ich emotional stabil genug bin, lasse ich auch die Frage zu, wo ich selber in dieser Situation schuldig geworden bin. Vielleicht wird dadurch auch etwas von der Schuld des anderen relativiert.

Umgang mit Verletzungen

Wenn man den Vergebungsweg der Delegation eingeschlagen hat, bleibt auch nach der Delegation die Frage bestehen, wie man mit der Kränkung des Selbstwerts umgehen soll. Die Wunde ist ja nicht auf einmal verschwunden, der Mangel bleibt erst einmal bestehen. Nur wenn man eine Wiedergutmachung erreichen konnte, wird dieser Mangel beendet. Daher ist die Frage wichtig, wie man mit der Wunde nach einer Delegation umgehen kann.

Einem Menschen gelingt es immer dann mit der Wunde umzugehen, wenn er bereit ist, ein neues Selbstbild anzunehmen. „Vergebung bedeutet: Ich leite einen neuen Gleichgewichtszustand ein, indem ich ein verändertes Selbstbild akzeptiere, das mit meiner jetzigen Situation übereinstimmt.“³ Vor der Vergebung wurden bestimmte Bereiche, beispielsweise Fähigkeiten, Beziehungen als zu einem gehörig erlebt. Man dachte vielleicht, dass es selbstverständlich sei, in einer bestimmten Weise bei anderen Geltung zu haben oder eine spezifische Form der Anerkennung würde einem zustehen. Wer vergibt, lernt die neue Realität zu akzeptieren. Er lernt die Vorstellung loszulassen, dass er nur dann gut existieren könne, wenn er bestimmte Formen der Anerkennung, der Geltung oder Fähigkeiten usw. haben würde. Wer gekränkt wurde und vergeben konnte, der ist herausgefordert, ein anderes Selbstbild zu akzeptieren. Er muss lernen, zufrieden mit dem Leben zu können, was Realität ist. Er stellt sich der Herausforderung, mit den gegebenen Möglichkeiten sein Leben zu gestalten. Die Trauer um das Verlorene kann er loslassen. Häufig gelingt dies nicht von einem Moment auf den anderen, sondern in einem Lernprozess, der Zeit in Anspruch nimmt.

Ausblick

Wer nicht vergibt, trägt allmählich immer größere Lasten mit sich herum. Er gesteht dem Täter immer noch Einflussmöglichkeiten und somit Macht auf sein jetziges Leben zu. Diesen Einflussbereich wieder zurückzugewinnen und die Last abzugeben, kann nur durch Vergebung gelingen. Wer nicht vergibt, räumt dem Groll, Ärger, der Niedergeschlagenheit, Wut, Rache und dem Hass Lebensbereiche ein, die auch durch Ruhe, Frieden, Liebe, Güte und Freude besetzt sein könnten. So gewinnt er die Herrschaft wieder über sein eigenes Leben zurück. Er erkennt, dass die Initiative zur Heilung seines Lebens nun nicht mehr ausschließlich beim Täter liegt, sondern auch bei ihm selbst, weil er vergeben kann. Vergebung kann geschehen, völlig unabhängig davon, ob der Täter Verantwortung für seine Tat übernimmt, sie bereut oder nicht oder ob er überhaupt noch lebt. Vergebung befreit zu einem Leben in Fülle.

³ Grabe, Martin. S. 142.