

Thema: **Vergeben – Versöhnen I**

Autor: **Felix Scherrer**

Die vorliegende Version von CTL THEMA wurde zur Veröffentlichung im Internet gekürzt und enthält nur Ausschnitte. Die Auslassungen sind mit gepunkteten Feldern markiert. Der vollständige Artikel kann in gedruckter Form unter <http://www.ctl.ch> bestellt werden (kostenlos) und ist auch im Abonnement erhältlich.

Für die Mehrheit der Frauen und Männer, welche die Dienste der CTL in Anspruch nehmen, ist der christliche Glaube in irgendeiner Form von Bedeutung.

Beobachtung

Klingt dann das Thema Vergeben und Versöhnen an, höre ich in meinem Arbeiten sehr oft Sätze wie diese:

«Ich habe ihm schon so oft vergeben und nichts ändert sich an der Situation!» «Warum kommen die Gefühle von Verletztsein und Kränkung immer wieder hoch?» «Habe ich nicht richtig vergeben? Müsste ich mehr vergeben, siebzimal siebenmal Mal wie Jesus sagt? Was heisst denn das eigentlich? Ich fühle mich niedergeschlagen.» «Wiederholt sagte man mir, ich müsse auch mir selber vergeben, die Sätze ablegen, mit denen ich mich selber ablehne und daran festhalten. Aber die Gedanken kommen immer wieder, es ist wie zu einem Zwang geworden. Ich komme mir versagend vor.»

In der Literatur (Bücher, Vorträge, Predigten, Seelsorges Schulungen) begegnen mir zum Thema Vergeben und Versöhnen, was dieses beinhaltet und bewirken soll, wiederholt ähnliche Aussagen:

«Vergeben ist, den Anderen aus der Schuld mir gegenüber zu entlassen.» «Wenn wir vergeben, erlauben wir Gott unser Herz zu prägen und Verletzungen zu heilen.» «Vergeben macht frei. Wenn wir anderen vergeben, werden wir ganz frei sein.» «Verzeihen ist ein bewusster Schritt des Loslassens von Schmerz.» «Die Verletzungen werden zwar immer wieder kommen, es tut weh, aber wir können ja immer wieder vergeben. Das ist eine Haltung, ein Prozess.» «Wichtige Basis ist, Vergebung auch in der Beziehung zu schenken.» «Entscheidend für gute Beziehungen ist der Wille, einander anzunehmen und einander zu vergeben.» «Es kann sein, dass die Vergebung keine Wirkung und Befreiung entfalten kann, weil wir uns selbst Vorwürfe machen und uns anklagen. Hilfreich ist dann, sich selbst die Vergebung ausdrücklich zuzusprechen oder uns diese Vergebung zusprechen zu lassen.»

Folgerung

Es besteht ein Zusammenhang zwischen dem, was mir Menschen berichten und dem, was zum Thema zu lesen und in Vorträgen zu hören ist.

Einige Aussagen resp. Ansätze sind kompliziert. Da ist beispielsweise die Rede von vier Arten von Vergeben. Für Interessierte mag dies Beschäftigung für den Kopf sein. Und man kann damit Seminare füllen. Wo aber bleibt dabei das Herz, das die Seele Berührende? Vielfach münden Aussagen in eine Begrifflichkeit, wie: *Andere entlassen; loslassen und frei werden wollen; immer wieder vergeben, es ist ein Prozess; ans Kreuz bringen; abgeben und daran festhalten*. Was dies praktisch bedeutet ist schwer interpretierbar. Fragen bleiben zurück in der Art, wie wir sie oben gehört haben.

Auch ein paar Lichtblicke habe ich gefunden. Bei *Jens Kaldewey*¹: Wohltuende und auch mein Arbeiten stützende Gedanken fand ich, neben anderen, bei seinen Aussagen zu „*Vergebung macht Heilung möglich, ist aber selbst noch nicht Heilung*“ und „*Du bist nicht nur Opfer, du bist auch Täter*“. Bemerkenswert und lohnenswert nachzulesen.

Oder bei *Monika Renz*²: *«Wo es aber in den tiefsten Schichten unserer Seele oder unseres Körpers noch immer nach Erlösung – etwa aus traumatischer oder embryonaler Prägung – schreit, muss dies bisweilen fühlend nochmals wahr sein dürfen und dann zur Erlösung überhaupt erst freigegeben werden. [...] Es ist m. E. ein zentrales Problem beinahe aller theologischen Ansätze,*

¹ Kaldewey, Jens; Vergeben und Vergessen?; www.jenskaldewey.ch; CH-Riehen, 2006

² Renz, Monika; Erlösung aus Prägung; Verlag Junfermann, Paderborn, 2008; Seite 48.

dass von Erlösung geredet wird, als müsste der Mensch nur wollen (umkehren wollen, glauben wollen) [...] Erlösungsbedürftig ist der Mensch demgegenüber dort, wo er innerlich ‚zu‘ (in seiner Angstabwehr verbarrikadiert) oder besetzt ist, d. h. nicht frei und somit fremdbestimmt.»

Fragestellung

- ? Ist nicht die Botschaft Jesu im Evangelium so gemeint und dementsprechend zu interpretieren, weiterzugeben und aufzunehmen, dass diese für ein Kind verständlich sein soll?
- ? Was sind relevante Elemente von Vergeben, welche das vorgehende Kriterium erfüllen?
- ? Was bedeutet Versöhnen?

Die psychologische – also die für die Seele heilsame – Orientierung, diesen Fragen nachzugehen, ist gleichsam die geistliche und findet sich bei Jesus Christus, mit der Anleitung für das Beten, im Vaterunser.

Grundlage zu Vergeben und Versöhnen: Das Vaterunser Gebet

Matthäus 6,5-15

«Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.»

Die erlöste Grundlage lautet: Mir ist vergeben worden. Und weil mir vergeben ist, kann ich anderen befreiter vergeben.

Natürlich kann ich auch vergeben, wenn mir selber durch Jesus Christus nicht vergeben ist, resp. ich diese Vergebung nicht angenommen habe. Dabei ist zu bedenken, dass das Vergeben dann aber gleichsam einer Eigenleistung aus sich selbst entspricht. In der Haltung eindeutig positiv motiviert. Aber auch etwas traurig, weil durch Jesus Christus Vergebung empfangen halt schon etwas Einmaliges, ganzmachend und innere Ruhe bewirkendes darstellt. Und es erlöst uns aus einer ungunen Abhängigkeit von uns selbst: immer selber für Wertachtung bemüht sein müssen, uns immer selber schützen müssen etc.

Aber habe ich denn wirklich vergeben resp. mich aus unguner Abhängigkeit entlassen?

Für Menschen mit ausgeprägter Selbstunsicherheit und/oder perfektionistisch-zwanghaften Persönlichkeitszügen kommen Zweifel auf, ob sie nun wirklich vergeben und sich aus einer ungunen Abhängigkeit gelöst haben. Für den *Kopf* kann es dann hilfreich sein, eine Notiz anzuschauen, auf welcher früher das Loslösen dokumentiert und bezeugt wurde. Für *Bauch und Herz* genügt das jedoch nicht. Wie damit umgehen ist beschrieben in: *CTL-Thema Nr. 60, Angst und Zwangsgedanken*.

«Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen.»

Es liegt in der menschlichen Gesinnung begründet und ist daher naheliegend, spontan⁴ den breiten Weg zu gehen. In unserem Kontext gleichsam der Annahme, dass durch das Vergeben auch die eigenen verletzten Orte geheilt, deutlicher ausgedrückt, eliminiert oder aufgelöst werden. Die Versuchung dieser Annahme zu erliegen ist gross. Wer möchte nicht ein Mittel in der Hand haben, mit verletzenden Ereignissen verknüpft Schmerzliches los zu werden oder zu besiegen, wie es

³ Die Zahlen in eckigen Klammern beziehen sich auf Abbildung 1.

⁴ spontan: aus eigenem inneren Antrieb, ohne Planung, ohne lange Überlegung

auch zu sagen gepflegt wird?

Das Böse ist nicht einfach nur unser Gegenüber, welches uns verletzt hat. Das Böse liegt vielmehr auch in uns selbst:

– Das Böse ist in uns selbst begründet dadurch beispielsweise, dass wir nicht in Anspruch nehmen, was Gott in uns angelegt hat. Durch Christus sind wir grundlegend im Geist unserer Gesinnung erneuert worden (Eph 4,22-24). Da Gott Vater uns aber nicht als Marionetten ohne eigenen Willen betrachtet, ist diese Gesinnung nicht automatisch aktiviert. Wir sind aber ermutigt, gemäss dieser neuen Gesinnung zu leben, diese anzuwenden. Im praktischen realen Leben – und wir haben nur dieses – heisst dies schlicht: Durch das Vergeben sind wir dazu befreit, uns jetzt in der Gegenwart dem in und an uns zuwenden zu können, was wir lieber loshaben würden. Es ist eine Umkehr hin zu Eigenem. Sich mit dem Verletzten in sich auf den Weg zu begeben, mit dem was schmerzt, was als unschön empfunden wird, dessen wir uns schämen, unseren Ängsten, den drängenden Gedanken.

– Das Böse liegt auch in uns selbst. Indem wir uns – aus uns selbst – vor Schmerzlichem zu schützen versuchen, verweilen wir in einer ungunstigen Abhängigkeit von uns selbst. Ein solches sich selber schützen müssen kostet Energie, belastet und kann in eine Depression führen. Hingegen bietet Christus uns seine Hand und seinen Schutz dort, wo wir uns dem als feindlich, schmerzlich Empfundene zuwenden und uns mit diesem auf einen Weg begeben und darin auf wandelndes Wirken vertrauen.

– Die Versuchung kann auch trügerisch daher kommen. *«Ich habe meinem Widersacher vergeben!»* Schaut her, was für ein guter Christ ich bin. In einem schönen Gottesdienst vor versammeltem Publikum verkündigt: *«Dann habe ich endlich vergeben. Und Gott hat mich von all meinen Schmerzen geheilt. Jesus hat mich geheilt!»* Dann schöne Musik und alle sind glücklich – fast alle.

Ich bin mir bewusst, dass diese Aussage in einigen Ohren unangenehm ankommt. Aber Heilwerdung durch Gott ist nun mal mehr als das temporäre Ausbleiben von als unangenehm empfundenen Symptomen. Die mir im Praxiskämmerlein begegnende Lebensrealität hat mich diesbezüglich einiges gelehrt. Und ich bin Gott dafür dankbar.

Sich selber vergeben

.....

-
-
-

.....

Definition und Funktion von Vergeben, Versöhnen und Heilwerdung

Vergeben

Vergeben ist eher eine punktuelle Handlung, welche einmalig vollzogen in sich abgeschlossen ist. (Siehe dazu auch weiter unten bei der Frage: Wie oft vergeben?)

Das Vergeben ist eher eine Angelegenheit des Kopfes, ein kognitiver Akt, welcher durch Einsicht vollzogen wird, gemäss der Bedeutung:

Durch das Vergeben entlasse ich mich aus einer ungunstigen Abhängigkeit vom Gegenüber (Person oder Umstände). [5]

Dadurch vollziehe ich quasi eine Umkehr, wende meinen Blick weg vom Gegenüber und bin so zur eigentlichen Arbeit befreit, nämlich mich mit dem Verletzten und den Ängsten in mir auf einen Weg der Versöhnung zu begeben.

Versöhnen

Versöhnung ist als Antwort auf das Vergeben etwas Fortlaufendes, vergleichbar dem sich zusammen mit einer Person schrittweise Vorwärtsbewegen auf einem Weg.

Den Weg der Versöhnung zu gehen ist eine Angelegenheit des Herzens.

Gelöst aus ungunstiger Abhängigkeit bin ich dazu befreit, mich jetzt in der Gegenwart dem Verletzten und Verängstigten in mir zuzuwenden. [6]

Auf dem Versöhnungsweg sind die Weggefährten Anteile meiner eigenen Persönlichkeit: eigene verletzte Gefühle, Ängste, Gedanken. Diese möchten berührt und beachtet werden, diesen wende ich mich zu. Versöhnung ist somit Beziehungsarbeit, ein liebevoller Umgang mit sich selbst, insbesondere mit dem Verletzten in sich, dem Verängstigten, dem Schmerzlichen, den anklagenden Gedanken, generell dem als negativ oder unschön Empfundnenen.

Heilwerdung ist Beziehungsarbeit

Ü Übung: Studieren Sie diesbezüglich in den Evangelien Aussagen von Jesus.

Wie oft vergeben? Die Frage nach der inneren Haltung

Dies ablesen, wie oft er vergeben werden müsse, können wir beispielsweise in der Antwort Jesu auf die Frage von Petrus, in Mt 18,21-35, inkl. das zugehörige Gleichnis vom Schalksknecht. Die innere Haltung und Absicht beim Vergeben ist entscheidend:

? Habe ich so vergeben, dass ich mich vom Gegenüber gelöst habe und in einer Haltung von Erbarmen weitergehe?

Vertiefung

Durch das Vergeben wird das Verletzte und Verängstigte nicht verändert.

An dieser Stelle beobachte ich eine grosse Unsicherheit im Verständnis dessen, was Vergebung bewirken soll. Die Annahme – und damit das Erliegen einer Versuchung –, durch Vergeben würden auch die verletzten Emotionen verändert, führt zu Frustration, Zweifel an sich selbst und mitunter auch zu Zweifel an Gottes Heilwirken.

Abbildung 1

Heilwerdung und Freiheit

Wir sind befähigt, uns selbst *mit* dem Feind – insbesondere mit dem was wir in und an uns als feindlich, schmerzlich, verängstigt empfinden – einen Weg der Versöhnung begehen zu können. Und dabei ist hervorzuheben:

Heilwerdung und Freiheit bedeutet nicht die Abwesenheit von Schmerz, Verletzung und Angst.

Heilwerdung und Freiheit bedeutet vielmehr, neue Lebensräume erkunden können, *zusammen* mit dem Verletzten und den Ängsten in sich. Gleichsam wie auf einer Expedition werden dabei Persönlichkeitselemente – Bedürfnisse, Wünsche, innere Impulse etc. – die bis anhin nicht richtig leben konnten, erkundet, diesen Gestalt gegeben und zum Leben verholfen. Das Verletzte und Verängstigte wird zu dieser Expedition mit auf den Weg eingeladen. Im Beschreiten eines Glaubensweges wird hierin zudem die schützende Hand und das wandelnde Wirken von Gott Vater und Jesus Christus erbittet.

In der Eucharistie⁵ erinnern und führen wir uns dies vor Augen, beim Erklängen der Worte: «*Geheimnis des Glaubens*». Durch Gott durch den Heiligen Geist gewirkt. Die Versuchung ist gross, es be-greifen zu wollen, das kindliche Geschehenlassen für verkopft Glaubende hingegen eine schwierige Übung. Eine Lebensaufgabe auf schmalem Weg. Aber eine befreiende und wohlthuende. «*Und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen.*»⁶ ■

⁵ Eucharistie: griech. ευχαριστέω, Dank sagen; das Sterben Jesu Christi als Heilsereignis verkünden und vergegenwärtigen.

⁶ Matthäus 11,28-30

Eine Vertiefung und Weiterführung der Thematik, Übungen, Beispiele, auch aus der Paarberatung und persönliche Berichte dann in Teil 2 in einer folgenden Ausgabe.

Copyright © 2011 CTL CH-Bern

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Copyright © 2011: Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung. Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet.