

Thema: **Vergeben – Versöhnen II**

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.

Wie angekündigt, werden wir im zweiten Teil praktische Beispiele aus dem Beziehungsalltag betrachten und dabei die Thematik Vergeben und Versöhnen vertiefen. Es ist von Vorteil, wenn Sie den ersten Teil – also die Nummer 62 von CTL Thema – gelesen und zur Hand haben.

### Beispiel 1: Ehepaar, Erleben in der Sexualität

Die Frau, 37-jährig, berichtet:

*«Ich bin in einem gläubigen Elternhaus aufgewachsen. Meine Kindheit war von einer warmen Atmosphäre geprägt. Man ist aufeinander eingegangen und ich habe mich aufgehoben gefühlt.*

*Bezüglich Sexualität herrschte eine klare Meinung: Kein Sex vor der Ehe. Weil ich dies auch als gut und richtig empfand, habe ich diese Haltung übernommen, es war eine eigene Überzeugung. Es bestand kein Druck von Seiten der Eltern, etwas übernehmen zu müssen.*

*Nun zu dem, was ich als problematisch empfinde. Mein sexuelles Erleben in der Ehe ist wie zweigeteilt:*

*– Einerseits ist es schön, lustvoll und entspannend. Ich fühle mich mit meinem Mann verbunden und sehr nahe.*

*– Andererseits begegnen mir dabei nicht immer aber doch fast jedes Mal Gefühle von Scham, etwas Fremdes, wie wenn ich etwas Falsches machen würde.*

*Das stimmt mich traurig, dass solche Gefühle und Gedanken da sind beim Zusammensein mit meinem Mann. Oder schon beim Gedanken, Sex mit ihm zu haben. Daher haben wir schon lange keinen Sex mehr, gut zwei Jahre nicht mehr.*

*Immer habe ich mir vorgenommen, kein Sex vor der Ehe zu haben. In den Gesprächssitzungen ist mir wieder deutlicher bewusst geworden, dass ich aber doch Sex mit anderen Männern gehabt habe, sogar als ich mit meinem jetzigen Mann verlobt war. Natürlich habe ich das nicht vergessen. Aber ich habe dies auch nie jemandem gesagt, auch in der Gemeinde nicht. Ich dachte, dies sei ja vergeben und es wurde gesagt, man solle dann Vergangenes nicht mehr anrühren. Jesus hat mir jedesmal vergeben, aber es ist offenbar nicht ins Herz gefallen. Ich erlebe es eher wie ein mühsamer Kreislauf, die negativen Gefühle tauchen trotz Vergeben doch wieder auf.*

*Ich frage mich: Kann ich an den Punkt kommen, dass das schöne Erleben im Sexuellen stärker ist, als die negativen, störenden Empfindungen und Gedanken? Oder dass diese gar ganz verschwinden?»*

Wir erinnern uns an die Grundlagen:

**Durch das Vergeben wird das Verletzte, Verängstigte und Schmerzliche in mir nicht verändert.**

**Durch das Vergeben werde ich aus einer ungunstigen Abhängigkeit vom Gegenüber (Person, Erlebnisse, Umstände) entlassen. [5]**

**Gelöst aus unguter Abhängigkeit bin ich befreit dazu, mich – jetzt in der Gegenwart – dem Verletzten, dem Verängstigten, dem Schmerz in mir versöhnlich zuzuwenden. [6]**

*Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf die Abbildung in CTL Thema Nr. 62*

Im Erleben von grosser partnerschaftlicher Nähe, in der Sexualität, begegnen der Frau im Beispiel negative Gefühle und Gedanken. Sie dachte, dass diese durch das Vergeben verschwinden würden. Dies war nicht der Fall. Das immer wieder Vergeben führte sie in eine nach unten ziehende Spirale. Die Lust nach Sexualität nahm ab. Die Ehebeziehung wurde belastet, Nörgeleien und Unzufriedenheit nahmen zu.



### **Wachsendes Vertrauen in Beziehungen, zunehmende Ruhe**

#### **A. Vertiefung der zwischenmenschlichen Beziehung**

Das Schmerzliche in uns und in Beziehungen ist eine Lebensrealität, welcher wir uns alle nicht entziehen können. Auch wenn wir uns nach dem paradiesischen sehnen und es verlockend erscheint, dieses herbeibiegen zu wollen. Letztlich ist alles an uns, in uns und um uns vergänglich, unvollkommen und strebt letztlich dem Tode entgegen, wartend auf die darauf folgende Erlösung.

**Sich mit dem Schmerzlichen zu versöhnen, ist eine unserer Haupt-Lebensaufgaben.**

Oder wie es im Mönchtum seit Gedenken erinnert wird: Erst wenn wir gelernt haben zu sterben, dann können wir auch leben.



**B. Vertiefung der Beziehung zu Gott**

Das Berühren von verletzten Orten, von Schmerzlichem bewirkt nicht nur Ruhe in der Partnerschaft und in nahen Beziehungen. Es ist zutiefst auch ein Glaubensweg. Stellen wir uns vorerst eine Frage:

- ? Frage: Wo benötige ich effektiv Hilfe von Gott?  
Bewegen Sie diese Frage für einen Moment.

Ich stelle folgende These auf: Hilfe von Gott benötigen wir da, wo der Weg schmal wird. Also

**Aspekte zu dem Weg der Heilwerdung****Beziehung**

Heilwerdung geschieht auf der Ebene von Beziehung. Die Frage lautet nicht: Wie werde ich meine Verletzungen, meine Ängste los? Vielmehr lautet die Frage: Wie stehe ich zu meinen Ängsten, meinen Schwächen und Minderwertigkeiten in Beziehung?

- ü Übung: Sie sind eingeladen, bei dieser Fragestellung einen Moment innezuhalten.

AchtsamkeitGehorsamWirkung in der Gemeinschaft

Der Verwandlungsweg führt zu einem neuen Miteinander in der menschlichen Gemeinschaft. Ich darf in der Beziehung zum Mitmenschen sein, mit meinen Schwächen und Verletzungen. Und ich mache dabei die Erfahrung, damit getragen zu werden. Schwächen, Minderwertigkeiten und Verletztes wandelt sich zu einer neuen Form von Stärke. Dunkle Bereiche wandeln sich zu Hellem. Kaltes Distanziertsein wird zu berührender Wärme.

**Beispiel 2: Frau, 32-jährig, ehem. Jungschar- und Jugendleiterin**

Transkript einer Videoaufnahme: die Klientin liest Ausschnitte aus ihren Notizen, welche sie für ein persönliches Berichten in ihrer Gemeinde im Hauskreis verwenden möchte.

*«Ich habe schon so oft vergeben und nichts ändert sich. Es dauert nicht lange und schon wieder fühle ich mich abgelehnt und übergangen. Es bewirkt offenbar nichts, bei mir nicht und auch das Gegenüber ändert sich nicht. Wo ist Gott und Jesus, der doch sagt, wir sollen immer wieder vergeben?»*

*„Ich vergebe Dir“, vielfach ausgesprochen, immer wieder. Über die Jahre merkte ich aber, dass dieselben Gefühle von Verletztsein in mir immer wieder auftauchten. In der Therapie habe ich realisiert, dass mein Vergeben zu einem grossen Teil eine Eigenleistung war. Ich fühlte mich dabei als gute Christin, war gehorsam, dachte, Gott hat bestimmt Freude an mir. Das gab mir ein gutes Gefühl. Das hat dann auch eine Zeitlang mein Verletztsein überdeckt. Ich glaubte, weil Gott durch Jesus Christus mir vergibt, könne ich auch anderen vergeben. Und weiter glaubte ich, dass dadurch auch meine verletzten Gefühle geheilt seien.*

*Heute sehe ich, dass dies zwar teilweise so ist, ich hiermit aber nur einen Teil des Versöhnungsweges gelebt habe, nämlich, andere aus ihrer Schuld mir gegenüber zu entlassen und mich von ungunstigen Bindungen zu anderen Menschen zu lösen. Der andere Teil habe ich übersehen. Nämlich, weil ich von diesen ungunstigen Bindungen gelöst bin, mich meinen verletzten Gefühlen zuwenden zu können. Das habe ich übersehen. Aber ich habe ja auch nichts anderes gekannt, es hat mir dies nie jemand gesagt. Alle gingen offenbar davon aus, in der Gemeinde, in der Seelsorges Schulung, dass mit dem Vergeben aussprechen, dann auch die schmerzlichen und verletzten Gefühle weg seien, ich dann eben geheilt sei.*

*Ich war viele Jahre Leiterin in der Jungschar und in der Jugendarbeit. Es tut mir heute sehr leid, weil ich die verkürzte Botschaft mit dem Vergeben ja auch selber Jugendlichen und jungen Erwachsenen weitergegeben habe. In der Seelsorge kamen Mädchen und Frauen zu mir, mit all ihren Verletzungen. Und oft auch, weil das mit dem Vergeben bei ihnen einfach nicht klappte und*

*eben alles, was doch geheilt war, wieder hochkäme. Wir haben dann gebetet und die Vergebung erneut festgemacht und all dies halt. Heute stimmt mich das sehr traurig, was habe ich doch verpasst diesen Menschen zu vermitteln.*

*Für mich war der Gedanke völlig neu, dass es nötig ist, sich seinen verletzten Gefühlen zuzuwenden, dass diese als etwas Eigenes zu sehen und diese mit auf den weiteren Weg zu nehmen sind. Es sind nun ein paar Jahre verstrichen und ich bin so dankbar, diesen Weg eingeschlagen zu haben. Speziell in der Beziehung zu meinem Mann ist aus Berühren von Verletztem viel Wärme entstanden.*

*Leider habe ich aber auch die Erfahrung machen müssen, dass sich einige Christen von mir abgewandt haben. Darunter auch zwei wirklich enge Freundinnen. Sie haben den Eindruck, dass ich nicht mehr richtig glaube. Traurig ist, dass sie mir gar nicht mehr richtig zugehört haben und ich dies immer noch so erfahre. Es kommt mir eine Härte entgegen, wie sie ihre Sicht von Heilung vertreten, ja, darauf beharren. Zur Zeit sind mein Mann und ich daran, eine Gemeinde zu finden, in welcher wir eher verstanden werden und in welcher bei der doch so zentralen Thematik der Vergebung und Versöhnung mehr Tiefgang gelehrt wird. In einem Hauskreis aber können wir mit anderen Christen über unser Erleben austauschen und merken auch, dass wir damit nicht alleine auf dem Weg sind.» ▪*

#### Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

#### Copyright © 2010 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

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.