

Vergebung vergebens?

Wie falsche Vorstellungen vom Verzeihen uns das Leben erschweren

Nicole Schenderlein

Meine linke Backe pocht und ein stechender Schmerz zieht sich durch mein halbes Gesicht, wenn ich etwas kaue – mein alter Zahn meldet sich wieder. Seit Jahren geht das so. Eigentlich ist der Zahn tot, aber immer wieder bildet sich ohne Vorwarnung eine Eiterbeule, sodass der Zahn erneut geöffnet werden muss. Wieder läuft das übel riechende Zeug heraus und beschert mir Mundgeruch, der auch Auswirkungen auf mein Umfeld hat. Ist die Beule ausgeheilt, kann der Zahn geschlossen werden – bis er nach einiger Zeit wieder anfängt zu pochern.

Vielleicht kennen Sie das Problem auch, denn mit inneren Verletzungen verhält es sich oft ähnlich. Immer wieder vergeben wir Menschen, die uns wehgetan haben, und trotzdem kommt der Schmerz nach einigen Tagen, Wochen oder Jahren wieder zum Vorschein. Mal verschwindet er wieder, mal wird er heftiger und macht uns so zu schaffen, dass unsere anderen Beziehungen dadurch in Mitleidenschaft gezogen werden.

Oft liegen die Ursachen darin, dass nur notdürftig an der inneren Wunde herumgedoktert und falsche Medikamente eingenommen wurden. Obwohl wir wissen, dass Vergebung für gelingende Beziehungen unerlässlich ist, wissen wir oft gar nicht, was das eigentlich bedeutet und beinhaltet. Wir folgen dem Rat von Freunden ähnlich unreflektiert wie den Ratschlägen der Werbung. Hauptsache schnell wieder gesund. Mit XY bekommen Sie garantiert gesund aussehendes Haar – aber es sieht eben nur so aus, als wäre es gesund. In Wirklichkeit ist es brüchig und zerstört.

Verdrängung contra Vergebung

Manchmal ist der Schmerz so groß, dass im ersten Moment nur Verweigerung hilft. Wie ein Unfallopfer, das erstaunt erkennt, dass ihm ein Bein fehlt, aber vor Schock keine Schmerzen fühlt, können auch seelische Wunden zunächst einen Schockzustand hervorrufen. Die Seele schützt sich, weil sie unter der enormen Last des Erlebten zusammenbrechen würde. Problematisch wird es erst, wenn der Schmerz nach dem Schock weiterhin beiseitegeschoben wird. Das Opfer verbrüdert sich unbewusst mit seinem Täter und bagatellisieren das Geschehen: „Es war gar nicht so schlimm, mir geht es gut, ich bin ja hart im Nehmen.“ Es schützt sich vor dem Schmerz mit einer harten Schale und verkapselt sich dahinter.

Die negativen Gefühle werden eingesperrt und Vergebung kann somit mühelos ausgesprochen werden – aber geschehen ist sie dadurch oft noch lange nicht. Wut und Trauer warten hinter einer dicht verrammelten Tür darauf, durchlebt und endlich von Jesus getragen zu werden. Verdränger tragen diese emotionale Wucht jedoch wie einen Backstein weiter tief im Inneren alleine mit sich herum – mit weitreichenden Folgen für sich selbst, ihr Gefühlsleben und die Menschen um sie herum.

Vergebung ist nicht gleich Versöhnung

Besonders schwer fällt uns Vergebung, wenn wir feststellen, dass derjenige, der uns das angetan hat, überhaupt keine Einsicht oder Reue zeigt. Wie sollen wir mit der Wut und Verzweiflung umgehen, wenn wir den Verursacher nicht damit konfrontieren können, weil er vielleicht schon tot ist oder sich uns verweigert? Wenn er sich aus der Affäre zieht und Sätze benutzt wie: „Das war doch halb so wild, so habe ich das gar nicht gemeint.“ Oder wenn er einem den schwarzen Peter zurückschiebt und meint: „Jetzt stell Dich nicht so an, Du reagierst völlig überzogen, Du bist übersensibel.“

Sind wir jetzt daran Schuld, dass es uns so schlecht geht? Wir sind darüber empört und doppelt verletzt und wütend – und wir meinen, wir haben ein Recht auf unseren Zorn. Wut ist zunächst auch erst mal ein Warnsignal, das uns vor Gefahr schützen möchte. Doch ähnlich wie ein Schock sollte Wut nicht zur Dauereinrichtung werden – Gott kann uns viel besser vor neuen Verletzungen schützen als unsere Wut.

Wenn wir nicht die Erwartung haben, uns mit dem anderen versöhnen zu müssen, sondern wenn wir unabhängig von ihm entscheiden, ihm zu vergeben – ganz gleich, wie dieser reagiert – empfangen wir Freiheit und sind nicht länger Opfer. Solange wir aber auf Versöhnung pochen, bleiben wir immer an der Tat und dem Täter haften – und Jesus kann uns nicht helfen. Wir sprechen zwar Vergebung aus, aber der Groll bleibt, weil wir uns insgeheim Versöhnung wünschen und nur dann bereit sind, loszulassen.

Versöhnung kann geschehen, sie ist aber nur möglich, wenn der andere sie auch wünscht. Sie ist nur ein Sahnehäubchen der Vergebung und nicht die Hauptsache. Zur Versöhnung gehören zwei, zur Vergebung nur wie selbst.

Vergeben bedeutet nicht Vertrauen

Ein weiteres Missverständnis der Vergebung ist, dass wir meinen, wir müssen die Beziehung mit dem anderen nach der Vergebung wieder genauso leben wie vor der Tat. Hier wird allerdings Vergebung mit Vertrauen verwechselt. Vertrauen zu zerstören geht schnell, aber Vertrauen wieder aufzubauen braucht Zeit – selbst wenn mit der Vergebung eine Versöhnung einhergeht.

Wenn zum Beispiel unser Kind von einem Freund in der Familie heimlich misshandelt oder missbraucht wurde, können wir es nach einiger Zeit schaffen, ihm zu vergeben. Vielleicht versöhnen wir uns sogar mit ihm, wenn er Reue zeigt, Hilfe in Anspruch nimmt und sich ändern will. Aber vertrauen wir ihm danach unser Kind wieder an? Wir würden grob fahrlässig handeln und unser Kind selbst missbrauchen – als Opfergabe für eine vermeintliche Vergebung.

Vertrauen wird selten auf Vorschuss gegeben, Vertrauen verdient man sich. Wenn wir uns dessen bewusst sind, fällt es uns leichter zu vergeben, weil wir wissen, wir sind geschützt – wir können vergeben und uns trotzdem distanzieren. Wir sind nicht gezwungen, in die zerstörerische Beziehung von einst zurückzukehren. Jesus zwingt uns nicht in schmerzhaftes Beziehungsmuster – im Gegenteil, er möchte sie ändern, heilen oder beenden und Neues schaffen.

Vergebung braucht Zeit und ist nicht von Gefühlen abhängig

Wie Vertrauen braucht auch Vergebung Zeit. Vergebung geschieht nicht von heute auf morgen. Zwar erleben es viele, dass sie nach der Vergebung eine Last los sind, aber die Wunden von der Verletzung heilen nur langsam und manchmal bilden sich auch Narben. Diese Entwicklung ist mit dem Trauerprozess vergleichbar: Wir stellen uns den negativen Gefühlen, lassen uns darauf ein, um sie dann irgendwann loszulassen.

Wann das passiert, entscheidet jedoch jeder für sich mit Gott allein. Verurteilen Sie sich und andere nicht, wenn die Gefühle nicht verschwinden, obwohl Sie schon oft Vergebung ausgesprochen haben. Seien Sie gnädig mit sich – Gott ist es auch mit Ihnen. Jesus hatte ebenfalls Zeiten, in denen er wütend und enttäuscht von seinen Jüngern war, und er hat sich nicht dafür verurteilt.

Auf der anderen Seite ist Vergebung keine Gefühlssache, sondern eine Entscheidung. Wenn ich darauf warte, bis die Wut und der Schmerz vorüber sind, kann es Jahre dauern, bis ich vergebe, oder ich schaffe es nie, weil die Emotionen im Vordergrund stehen. Wenn ich mich jedoch entscheide, vergeben zu wollen, auch wenn meine Gefühle es noch nicht können, gehe ich einen geistlichen Vertrag ein: Ich nehme Jesu Tod am Kreuz für meinen Täter und die Tat in Anspruch, auch wenn ich innerlich noch nicht dazu bereit bin. Dadurch kommt Jesu Vergebungsbereitschaft in mein Herz und er hilft mir dabei, mich mit meinen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Vergebung bedeutet nicht Vergessen

Wenn der Vergebungsprozess abgeschlossen ist, können wie gesagt Narben bleiben – sie erinnern uns wie körperliche Narben an die Vergangenheit. Manche Menschen mögen diese Narben nicht, weil sie immer wieder den Schmerz ins Gedächtnis rufen. Sie entschließen sich, sie weglassen zu lassen, mit einem Tattoo zu überdecken oder ignorieren sie einfach.

Mit seelischen Narben verhält es sich genauso. Endlich haben wir es geschafft, nach langer Zeit den Vergebungsprozess abzuschließen, und tappen wieder in die Falle, die uns doch am Anfang schon so zu schaffen gemacht hat: Wir verdrängen das, was war.

Wenn Jesus alles neu macht, bedeutet das nicht, dass er unser Schönheitschirurg wird und alles wegschneidet. Er findet uns schön, so wie wir sind. Er liebt unsere Narben, weil sie ihn daran erinnern, was wir gemeinsam durchlebt haben und wo er uns heilen durfte. Sie machen uns zu dem Menschen, der wir heute sind. Oft nutzt Gott sogar diese Narben, um für andere Menschen, die denselben Schmerz erleiden, eine Stütze zu sein. Wir sollten uns also daran erinnern, wo wir herkommen, und nicht vergessen, was wir durchlitten haben. Denn Gott ist in den Schwachen mächtig.

Was Vergebung wirklich ist

Wenn bei Ihnen also auch immer wieder ein innerer Zahn zu eitern beginnt, wenn Sie bei den Gedanken an bestimmte Personen immer wieder ein schlechtes Gefühl haben, Ihre Gedanken immer wieder zu einer Begebenheit zurückkehren, Sie sich insgeheim Rache wünschen oder es Ihnen gut dabei geht, wenn Sie sehen, dass dem anderen etwas Schlechtes passiert – dann sollten Sie sich einer Wurzelbehandlung bei Jesus unterziehen.

Vergebung bedeutet, dass ich unabhängig von meinen Gefühlen bereit bin, den Sünder zu benennen, ihm aber nicht mehr meine Verurteilung nachtrage, sondern dass ich mein vermeintliches Recht auf Rache, Wut und Wundenpflege bei Jesus abgebe. Gott hat seinen Sohn nicht nur am Kreuz sterben lassen, um uns vor dem Tod zu retten, uns ein ewiges Leben zu geben und uns mit ihm zu versöhnen – sondern auch, um uns miteinander zu versöhnen und unsere Beziehungen zu heilen. Und diese Heilung beginnt bei uns selbst.

Wenn Sie vergeben wollen, wie auch Jesus Ihnen vergeben hat (denn jeder von uns verletzt bewusst oder unbewusst andere), dann stellen Sie sich diesem Prozess.

- Gestehen Sie sich ein, dass Sie verletzt sind, leugnen Sie es nicht länger.
- Lassen Sie Gefühle zu und stellen Sie sich Ihnen. Sie müssen Sie nicht alleine tragen. Stellen Sie sich Jesus mit seinen ausgebreiteten Armen am Kreuz vor – nehmen Sie seine Liebe und Opferbereitschaft für diese negativen Emotionen in Anspruch.
- Nennen Sie den Schuldigen beim Namen und treffen Sie die Entscheidung, ihm zu vergeben – selbst wenn Ihnen emotional noch nicht danach ist. Bitten Sie Gott dabei um Hilfe.
- Sie müssen dem anderen nicht wieder vertrauen oder sich die Tat erneut gefallen lassen.
- Verabschieden Sie sich von der Erwartung der Versöhnung: Wenn sie geschieht, ist das ein tolles Geschenk, aber sie ist nicht Voraussetzung für Ihre Heilung.
- Lassen Sie sich Zeit und seien Sie stolz auf Ihre Narben.

Die meisten Zahnärzte arbeiten in ihrer Praxis mit Assistenten, die helfen, dass der Patient während der Wurzelbehandlung gut atmen und schlucken kann. Vertrauen doch auch Sie sich guten Freunden oder einem Seelsorger an, die Sie begleiten und stützen können. Ich freue mich mit Ihnen, wenn Ihre Backe nicht mehr pocht. Auf dass es nicht nur so aussieht, als seien Sie gesund.

(Der Artikel erschien in der Zeitschrift Ethos, Ausgabe 05/2009)