

2. EINHEIT: WAS IST DIE VERGEBUNG NICHT?

Die Vergebung: nicht ein einfacher Willensakt, sondern ein komplexer Vorgang

- Die Vergebung stellt keinen heroischen Willensakt dar, bei dem wir unsere Emotionen verdrängen. Sie ist vielmehr ein Werk des ganzen menschlichen Wesens und erfordert die Beteiligung all unserer seelischen Kräfte: Herz, Verstand, Willen. Infolgedessen, sollen wir uns nicht selbst beschuldigen, dass wir nicht sofort verzeihen können, wenn wir verletzt wurden.
- Wenn wir die verschiedenen Etappen der Heilung mit der sie begleitenden emotionalen Verwandlung überspringen, ist es, als ob wir eine infizierte Wunde verbinden würden: Unter dem Verband wird die Entzündung noch schlimmer.
- Sowohl die Gnade Gottes, als auch die Zeit sind für Heilung und Vergebung notwendig; wir dürfen die Vorgänge in unserem Inneren nicht erzwingen.
- Zorn und Ungerechtigkeit im eigenen Innern wahrzunehmen und anzunehmen sind Teil des Vergebungsprozesses.
- Wir sollten aber unterscheiden zwischen der Wahrnehmung des Zorns und dem Wunsch, sich zu rächen, samt den Phantasien, die mit unserer „Selbstgerechtigkeit“ verbunden sind.
- Der Mensch benötigt den Zorn, er ist eine Kraft der Seele, die Gott uns gegeben hat, damit wir unsere Integrität verteidigen können. Nicht der Zorn ist die Sünde, sondern die Gedanken und Taten des Hasses und die Leidenschaften, die er hervorrufen kann. „Zürnet ihr, so sündigt nicht“ sagt der Herr (Ps 4,5).
- Wichtig ist es, dass wir uns dafür entscheiden, in keinerlei Weise Rache zu üben. Die Rache ist nicht nur nutzlos, sondern auch zerstörerisch. Wir brauchen Frieden in der Seele und den können wir nur von Gott erlangen, durch die Vergebung.

Vergeben bedeutet nicht vergessen

- Wir können das Böse, das uns angetan wurde, vergessen, aber das, was wir vergessen haben, können wir nicht Vergebung nennen.
- Die vergessenen seelischen Wunden sind ins Unterbewusstsein vertrieben worden, und von dort aus quälen sie den Menschen weiter. Um sie zu behandeln und zu heilen, müssen sie wieder ins Bewusstsein gebracht werden.
- Eine „Integrierung“, eine Aufnahme der schmerzhaften Ereignisse in das Leben desjenigen, der verwundet wurde, ist notwendig.
- Die Vergebung bewirkt, dass die emotionalen Verletzungen vernarben, aber sie macht sie nicht ungeschehen. Nur so können wir frei werden und wir können uns an das Ereignis ohne Groll erinnern. Wir leiden nicht mehr. Der Erlöser ist mit den Wundmalen auferstanden, aber den Schmerz spürt er nicht mehr.

Die Vergebung ist nicht mit einer Entschuldigung gleichzusetzen

- Wenn man jemanden entschuldigt, der einen verletzt hat, bedeutet dies, dass man ihn nicht für das Geschehene verantwortlich hält. Wenn jemand uns unwillentlich oder unwissentlich Böses antut, braucht derjenige uns nicht um Vergebung zu bitten, sondern nur um Entschuldigung.
- Wenn uns aber jemand Böses antun wollte, uns verletzen wollte, dann geht es nicht mehr um eine Entschuldigung. Die Tendenz, den Täter zu entschuldigen, beruht auf mildernden Umständen, die seine Vergangenheit bietet, oder auf anderen Umständen. Aber keine Schuld, so erklärbar sie auch immer sein mag, ist entschuldbar. Sie kann nur verziehen werden.
- Zu vergeben heißt nicht, das Verhalten, das uns verletzt, zu entschuldigen. Es bedarf einer nüchternen Beurteilung dessen, was passiert ist; die Verantwortung soll ihren gebührenden Platz erhalten.

Vergebung wird nicht aufgezwungen

- Vergebung kann man schenken, um Vergebung kann man bitten, aber man kann sie nicht einfordern.
- Die Vergebung ist ein Werk der Liebe. Die Person, die vergibt, muss ihre Entscheidung in Freiheit verantworten, ohne irgendetwas von dem, dem verziehen wurde, dafür zu fordern.
- Wir können uns wünschen, von den anderen trotz unserer Missetaten, geliebt zu werden, aber wir können das nicht von ihnen erwarten.
- Die Vergebung gehört ganz dem, der vergibt. Sie ist weder vom Verständnis, noch vom Verhalten, noch von der Zustimmung des anderen abhängig.
- Die Vergebung ist immer ein freies, unverdientes Geschenk.

Vergebung heißt nicht, das aufzugeben, was uns zusteht

- Vergebung schließt Gerechtigkeit nicht aus. Ein Dieb, dem vergeben wurde, wird nicht von der Rückerstattung des Gestohlenen freigestellt.
- Die Vergebung löscht die Folgen einer bösen Tat oder eines bösen Wortes nicht aus. Sie ist kein Akt der Gerechtigkeit, sondern eine Tat der Liebe für die Wiederherstellung des Schuldigen.
- Die Vergebung bewirkt nicht, dass wir die Sünde oder das Böse, das jemand getan hat, verharmlosen. Sie schenkt uns vielmehr die Gnade, den Täter nicht mit seiner Tat zu verwechseln, und die Sünde zu hassen, den Sünder aber zu lieben.
- Am Kreuz hat der Erlöser die Sünde, die in uns wohnt, verurteilt; Er hat Gerechtigkeit gebracht, aber Er hat uns nicht zusammen mit unserer Sünde verurteilt. Und diese Seine Kraft hat Er auch uns geschenkt.
- Auch wenn wir etwas vom Irdischen verlieren, durch die Vergebung gewinnen wir etwas vom Himmlischen.

Die Vergebung ändert den anderen nicht

- Die Vergebung ist ein Werk dessen, der vergibt, und ihr Ziel ist es nicht, den Übeltäter zu bessern.
- Durch die Vergebung passiert tatsächlich etwas Außergewöhnliches, aber nicht mit dem, der die Vergebung empfängt, sondern mit dem, der sie gibt. Es ist möglich, dass der, dem vergeben wurde, sich des Wunders bewusst wird, das gerade geschieht, und er seine Haltung oder sein Benehmen ändert, aber die Kraft der Vergebung entfaltet sich in dem, der verzeiht. Dem heilt sie, dem schenkt sie den Frieden, dem schenkt sie die Kraft, für den anderen zu beten und ihn zu lieben.
- Die Vergebung ist Liebe und so gibt sie uns die Kraft zu verzeihen, ohne die Veränderung des anderen einzufordern.
- wenn wir die Vergebung anbieten, um den anderen zu ändern, so ist dies eine Form der Manipulation oder der Rechthaberei.

Vergebung ist nicht das Gleiche wie Versöhnung

- Die Seele, die durch böse Taten oder Worte verletzt wurde, kann nur durch Vergebung geheilt werden. Ohne die Vergebung bleibt die Beziehung zwischen dem Verletzten und dem Täter krank, egal was man obendrauf bauen würde.
- Leider versöhnen sich viele Menschen miteinander, nachdem sie verletzt wurden, ohne sich einander die Fehler zu verzeihen. Sie „machen weiter“, entweder um „die Toten nicht mehr aus den Gräbern zu holen“, oder aus Angst vor Konflikten, oder aus Gleichgültigkeit gegenüber der Qualität der Beziehung. Manche betrachten das sogar als Tugend, das ist es aber nicht.
- Versöhnung ohne Vergebung ist sogar eine Sünde, denn wenn wir das Leid, das wir verursacht oder erlitten haben, nicht anerkennen und nicht beim Namen nennen, dann werden Liebe und Vertrauen gegenseitig unmöglich. Nur die Vergebung heilt und reinigt das Herz des Menschen.
- Die Wahrheit muss im Geist der Wahrheit ausgesprochen werden; nur so können wir frei werden, um zu verzeihen und um die Versöhnung zu empfangen, wenn sie auch vom anderen erbeten wird.
- Die Versöhnung ist eine Folge der Vergebung, aber sie kann auch nicht stattfinden. Wenn wir, nachdem wir vergeben haben, spüren, dass unsere Beziehung durch die Versöhnung nicht tiefer wird, dann ist es besser, sie einfach aufzugeben, um den Frieden im Herzen zu bewahren.
- Friede und die Feindesliebe bedeuten für den anderen zu beten, keine Rache an ihm zu nehmen und niemals nehmen zu wollen; sie sind nicht mit einer engen Beziehung gleichzusetzen, mit Freundschaft oder damit, in allem einer Meinung zu sein.

Hindernisse auf dem Weg der Vergebung

Die gefallene Natur und ihre kranken Kräfte

- Für den sinnhaften Menschen ist es ganz natürlich, dem, der einen verletzt hat, nicht zu vergeben, und die eigenen Kräfte zu nützen um sich selber „Gerechtigkeit“ zu verschaffen.
- Auf diese Weise nützt er die Kraft des Zorns nicht mehr gegen den Bösen (den „Hinterlistigen“), sondern gegen den Nächsten, denn ohne den Zorn fühlt er sich entwaffnet und verletzlich.
- Ebenso nützt er die Angst nicht mehr für die Auseinandersetzung mit dem Unbekannten, der erobert werden soll, sondern um vor dem Schmerz und vor der Erkenntnis seiner Bedeutung in uns zu fliehen.

Die Flucht vor dem Schmerz

➤ Die Vergebung schiebt den Schmerz in den Vordergrund, um ihn zu heilen. Die Wahrnehmung und Annahme des Schmerzes ist Voraussetzung für die Vergebung. Der sinnhafte Mensch aber, dem die Hilfe von Gottes Gnade fehlt, nützt seine ganze Energie und Kunst, um vor dem Schmerz zu fliehen oder ihn zu leugnen.

HAUSAUFGABEN

A. Nehmen Sie sich eine gewisse Zeit in Ihrem Tag, um folgende Punkte zu bearbeiten:

1. Lesen Sie den Akathist zum Heiligen Geist oder ein anderes Gebet zum Heiligen Geist.
2. Zeichnen Sie „Den Fluss Ihres Lebens“ und vermerken Sie an seinem Ufer die bedeutsamsten Momente Ihres Lebens, an die Sie sich erinnern.
3. Rufen Sie sich möglichst viele schmerzhaftere Ereignisse, vor allem aus der ersten Kindheit (0-7 Jahre) ins Gedächtnis und erzählen Sie diese schriftlich. Nennen Sie und beschreiben Sie kurz die beteiligten Personen. Für jedes Ereignis präzisieren Sie:
 - a. Welche zerstörerischen Gefühle hatten Sie während des Ereignisses?
 - b. Welche Folgen hatte dieses Ereignis Ihrer Meinung nach in Ihrem Leben?
 - c. Welche Gefühle haben Sie jetzt diesen Personen gegenüber? Schreiben Sie die Sünden auf, die Sie als Reaktion auf diese Ereignisse oder als deren Folge begangen haben und eventuell Ihre Ohnmacht, zu verzeihen. Beichten Sie sie bei der ersten Gelegenheit. Übernehmen Sie Ihren Teil der Verantwortung und vertrauen Sie sich der Barmherzigkeit Gottes an.

B. Versuchen Sie, sich während des Tages möglichst oft an Ihren Wunsch, zu verzeihen, zu erinnern, indem Sie das Gebet „König des Himmels“ oder „Herr Jesus Christus“ und „Herr, segne die, die mich hassen und die, die mich lieben (oder die Person vor Ihnen)“ beten.