

6. EINHEIT: WIE VERGIBT MAN?

Die Ebenen der Vergebung sind:

- Sich selbst vergeben
- Den anderen vergeben
- Vergebung von den anderen erlangen

Um vergeben zu können, muss uns klar sein:

1. Wem wir vergeben und wofür.
2. Was zu vergeben ist.
3. Wen wir um Vergebung bitten müssen und warum.

DIE STUFEN IM PROZESS DER VERGEBUNG

1. Sich für die Vergebung entscheiden

- Die Vergebung kommt nicht von allein: Wir müssen uns dafür entscheiden, keine Rache zu nehmen, um eine ungerechte Situation, eine Verletzung, einen Verrat oder eine Beleidigung zu regeln.
- Es ist sehr wichtig, diese Entscheidung zu treffen, noch bevor die Beleidigung geschieht. Sonst werden wir im Strudel des Leids in die Rache abrutschen.
- Die Vergebung kann nicht vollständig geschehen, wenn jemand uns fortlaufend verletzt. Es ist wichtig, etwas zu tun, damit die Kränkung aufhört: z.B. mit der betroffenen Person sprechen, eine dritte Person zur Vermittlung einbeziehen oder die Beziehung abbrechen.
- Unter der schönen Maske der unentgeltlichen Vergebung kann Mangel an Mut versteckt sein; wir verdrängen die unangenehmen Gefühle, damit wir uns besser fühlen
- Jemandem mitzuteilen, dass er/sie uns verletzt, bedeutet nicht unbedingt, mit Wut zu reagieren. Wir können eine Ungerechtigkeit auch korrigieren, ohne gewaltsam zu sein. Wir können auf eine geradlinige (assertive) Art und Weise kommunizieren.

2. Eingestehen, dass wir verletzt worden sind

- Für die meisten von uns ist es schwierig zuzugeben, dass wir verletzt worden sind, aus Angst vor dem Schmerz und vor den eigenen Emotionen. Dann werden Manöver aller Art getätigt, um den Kontakt mit den von der Beleidigung ausgelösten Emotionen zu vermeiden: die Entschuldigung des anderen, Selbstbeschuldigung, die Identifizierung mit dem Täter, die schnelle und oberflächliche Vergebung, das Ignorieren der eigenen inneren Regungen.
- Aber „die Reinheit des Herzens“ fordert dessen Entleerung von Schmerz, Traurigkeit, Zorn und Frust, was aber nicht die Leugnung der Emotionen bedeutet, sondern sie anzunehmen, zu erleben und sich von dem Druck zu befreien, den sie auf uns ausüben; unter dem Druck der Emotionen werden wir nämlich zur aktiven oder passiven Rache, gegen die anderen oder gegen uns selbst gedrängt.
- Sich einzugestehen, dass wir verletzt wurden setzt voraus, die Wunde, den Schmerz oder den Verlust zu identifizieren und ohne Selbstmitleid, Gejammer oder Szenen darüber zu „trauern“.. Es bedeutet, den „Ort“ an dem wir betroffen wurden, ausfindig zu machen: unsere Ehrlichkeit, unsere Treue, die eigene Kompetenz, Würde, unser Vertrauen, unsere Integrität... Auf diese Weise nimmt der Zorn ab, weil bis dahin das Opfer dachte, dass seine ganze Persönlichkeit verletzt worden sei.

3. Das Leid zum Ausdruck bringen

- Den Schmerz zu äußern ist absolut notwendig, um ihn zu bewältigen oder zu heilen. Man kann ihn z.B. in einem Heft aufschreiben, mit jemandem darüber sprechen oder ein Gebet formulieren...
- Das Leid darf nicht deshalb zum Ausdruck gebracht werden, um sich damit zu rächen oder um etwas Böses über den anderen zu sagen. Die Entscheidung, sich nicht zu rächen, wurde schon getroffen. Es geht um die Beschreibung der Tatsachen und um die Äußerung des eigenen Leids, ohne die Absichten des anderen zu interpretieren.
- Es ist gut, eine Person zu finden, die über eine ausreichend große emotionale und geistliche Reife verfügt, sodass sie unsere Klage anhört, ohne über uns zu urteilen oder uns zu verachten, aber auch ohne den, der uns verletzt hat, abzuurteilen oder zu verachten., Es gibt viele Menschen, die wegen Missverständnissen dieser Art unter Einsamkeit leiden und die sich nicht mehr trauen, ihre Schmerzen auszusprechen.
- Das aktive, empathische Zuhören des anderen hilft uns, die wahre Verletzung zu erkennen und klar zu sehen, was in uns betroffen wurde.

4. Die Heilung empfangen

- Die vollständige Vergebung ist nicht möglich, solange unser inneres Wesen nicht geheilt worden ist.
- Indem wir mit jemandem über unser Leid sprechen, ohne Beschuldigungen und ohne Rachegelüste, werden wir im Laufe der Zeit vom Wirken unserer inneren Heilungskräfte Nutzen ziehen.
- Für den Gläubigen ist das der Punkt, an dem Gott eingreift. Vor allem wenn die Verletzung zu tief und sehr alt ist, können wir ohne die Hilfe Gottes nichts tun. Der Heilige Geist, der in uns ist, wird auf unsere Bitte hin wirken, entsprechend der Verheißung des Herrn (Lk 4,18).

5. Sich für die Vergebung öffnen

- Nur wenn wir auf dem Weg der Heilung Fortschritte gemacht haben, können wir sagen, dass unser Herz für die Gabe der Vergebung bereit ist. Denn die Vergebung ist nicht unser Eigentum, sondern sie ist immer ein Geschenk Gottes, ob wir es wissen oder nicht, ob wir an Gott glauben oder nicht.
- Die Vergebung ist kein heroischer Akt und keine moralische Tugend, sondern eine theologale Tugend, weil sie Liebe ist. Gott fordert sie von uns, Gott gibt uns ein, um sie zu bitten und sie zu erteilen/schenken, Gott gibt uns die Kraft sie zu leben, indem wir sie schenken/geben oder empfangen.
- Wenn wir in den Prozeß der Vergebung eintreten, dann ist nur der erste Willensakt unsere Initiative. Alles Weitere geschieht, wenn wir uns der Liebe Gottes öffnen und sie empfangen.
- Das heißt aber nicht, dass jemand der kein Christ ist, nicht verzeihen kann. Die Gnade Gottes wirkt auch in den nicht Gläubigen, wenn sie sich für die Liebe und für die Güte öffnen, die von Gott kommen. Bedenken wir immer, dass die Vergebung nicht gegeben, sondern empfangen wird.
- Der Motor der Vergebung ist die klare Gewissheit, dass wir von Gott bedingungslos geliebt sind, dass wir nie für irgendetwas zahlen müssen.

6. Zu dem, der uns verletzt hat, eine neue Beziehung aufbauen

Nach der Vergebung, ist die Beziehung zu demjenigen, der uns verletzt hat, nicht mehr die gleiche:

- Sie kann noch tiefer werden, durch eine noch größere Liebe, wenn das Leid samt dem, was passiert ist, angenommen wird (eine Liebe, die kein Leid durchgestanden hat, ist keine reife Liebe).
- Oder sie kann aus Liebe, auf der physischen Ebene unterbrochen werden, um dem Aggressor keine weitere Möglichkeit zu geben, uns zu verletzen, uns Böses anzutun.

DIE FOLGEN DER VERGEBUNG

- Wir empfangen von Gott die Kraft, so zu werden wie Er.
- Wir bekommen unsere wahre Identität zurück, weil:
 - wir uns mit Christus vereinigen (Lk 23,34) und seine Gnade empfangen.
 - wir uns mit allen Menschen vereinen (Kol 3,13; Lk 7,47).
 - wir die Einheit des Herzens erlangen (Die Sünde ist wie ein Messer, das den Kreislauf der Gnade verhindert).

WENN WIR UNS WEIGERN ZU VERZEIHEN

- werden wir von den Rachedgedanken mitgerissen. Die Rache ist etwas natürliches, sie kommt von einer Art Gerechtigkeitsinstinkt; aber die Rache bringt eine unendliche Spirale der Gewalt mit sich.
- werden wir von Gott keine Vergebung erlangen (Mt 18,35).
- sind wir zerrissen und verzehrt von dem Wunsch, den anderen zu schlagen oder zu vernichten (Gal 5, 14-15).
- werden wir in der Verbitterung ersticken (Hebr 12, 14-15).
- werden wir denen, denen wir nicht verzeihen können, gleichen- entweder haben wir eine ähnliche Schwäche, oder wir werden „verurteilt“, so wie wir geurteilt haben. In dem Teil der Seele, in dem die Verurteilung vorherrscht, kann keine Gnade durchfließen.
- wird unsere Seele vom Gift des Hasses und des Grolls entstellt.
 - Groll bedeutet „wieder neu fühlen“ (fr. re-(s)entiment). Er ist eine passive, verborgene Rache, die verhindert, daß wir etwas für das Glück des anderen tun. Er ist eine Quelle unaufhörlichen Stresses und kann somatische Krankheiten auslösen, wie z.B. Magengeschwür, Bluthochdruck, Arthrose und sogar Krebs.
- leben wir in Verteidigungsposition hinter einer Mauer und wir sind nicht mehr empfänglich für das, was an Gutem im Schuldigen ist.
- urteilen und verurteilen wir, und wir werden mit Verleumdung, Hochmut, Trotz, Rachedgelüsten, Neid und Bosheit erfüllt; unser Herz wird verstockt.
- Wenn es um gravierende Gewalttaten geht, kann die fehlende Verzeihung zur inneren Zersplitterung führen, zur Persönlichkeitsspaltung:
 - Wenn jemand sehr schlimm missbraucht wurde, hat er/sie eine extrem große Angst erlebt. Um zu überleben, hat er/sie einen eigenartigen Verteidigungsmechanismus angenommen, den man „Identifizierung mit dem Aggressor“ nennt. Der Aggressor tritt in gewisser Weise in sein Opfer ein. Infolgedessen fühlt sich das Opfer vom Aggressor angesteckt, es nimmt sich als gewalttätig und schmutzig wahr... es wird beides, Opfer und Henker, und greift sich innerlich weiterhin selber an. Wenn die Aggression sich selbst gegenüber zu mühsam wird, kann es den anderen gegenüber aggressiv werden. Auf diese Weise kann jemand, der vergewaltigt wurde, selbst zum Vergewaltiger werden, wer Aggression erlitten hat, wird sie anderen gegenüber ausüben, wer missbraucht wurde, wird missbrauchen...

Die Lösung:

- Den tief in unserem Inneren versteckten Aggressor suchen, um ihn zu heilen und zu verwandeln. Dies kann durch die Vergebung geschehen.

HAUSAUFGABEN

1. Stellen Sie fest , welche Hindernisse sie auf dem Wege der Versöhnung wahrnehmen in Bezug auf
 - Ihr Leben
 - den Eltern
 - den Lehrern, die Sie verletzt haben
 - den Personen, die Sie angegriffen haben,und schreiben sie diese auf.
2. Wählen Sie eine Situation, in der Sie Schwierigkeiten haben, jemandem zu vergeben und bitten Sie jeden Tag 2 Minuten lang um Gottes Hilfe, bis Sie eine Änderung spüren.
3. **Schreiben Sie (in einem kurzem Aufsatz) wie Sie jetzt in Beziehung zu Gott stehen.**