

# Vergebung wirkt befreiend

## Tipps zum Umgang mit Kränkungen und Bitterkeit.

Jörg Kuhn

Immer wieder erleben wir Kränkungen oder fühlen uns von anderen verletzt. Dabei merken wir, dass es oft gar nicht so leicht ist, zu vergeben. Wenn wir eine Kränkung nicht loslassen, dann gärt es in unserem Inneren. Negative Gefühle wie Wut, Angst oder Schmerz führen schließlich zu Bitterkeit, und das macht Körper und Seele krank.

In den letzten Jahren sind diese schädigenden Folgen immer mehr ins Bewusstsein gekommen, sodass dutzende von wissenschaftlichen Studien durchgeführt wurden. Medizinische Untersuchungen belegen, wie gesundheitsfördernd es ist, wenn jemand verzeihen und Schuld loslassen kann.

### Vergeben wirkt heilsam

Frederic Luskin von der Stanford University hat im Rahmen eines Forschungsprojekts ein psychologisches Training entwickelt, bei dem verbitterte Menschen lernen, ihren Tätern zu verzeihen. Es geht ihm dabei nicht darum, die verletzende Erfahrung aus dem Gedächtnis zu löschen, sondern die zerstörerische Wirkung der Verbitterung zu stoppen. Luskin setzt dabei auf die Kraft der Vergebung und hat folgende Ergebnisse:

- Verzeihen senkt den Blutdruck und das Kortisol im Blut;
- Verzeihen wirkt gegen Rückschmerzen, Depressionen und chronische Schmerzen;
- Verzeihen unterstützt dabei, angefressene Pfunde loszuwerden;
- Verzeihen hilft gegen Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel und weitere psychosomatische Beschwerden.

Wenn ich jemandem etwas nachtrage, bestrafe ich mich nur selbst.

### Vergeben wird blockiert

*Was hält uns davon ab, vergeben zu können oder zu wollen?*

- Der Schmerz ist zu groß und dadurch vergessen wir die guten und positiven Erfahrungen, die wir mit einer Person gemacht haben.
- Wir möchten es heimzahlen, doch der Moment der Genugtuung ist kurz, danach geht es uns häufig nur noch schlechter.
- Wir haben Angst davor, unser Gesicht zu verlieren, und glauben, dem anderen einen Freibrief für weitere Verletzungen zu geben.
- Wir wollen Recht behalten, indem wir einen Schuldigen brauchen, der Strafe verdient hat. Aber wir vergessen dabei, dass wir selbst auch schon schuldig oder ungerecht gewesen sind.
- Selbst wenn wir vergeben wollen, wissen wir nicht, wohin mit unserer Kränkung. Pauschales Verzeihen ist oberflächlich und hat keine stabile Grundlage. Schmerzhafte Gefühle kommen dann häufig wieder zurück.

Vergebung hat etwas mit Schuld zu tun, die bezahlt werden muss. Wenn sie nicht beglichen wird, tragen wir offene Rechnungen mit uns herum und eine dauernde Last bleibt bestehen.

### Vergeben ist möglich

Sie müssen sich Ihren Gefühlen stellen: Der Zorn muss verarbeitet werden, die Angst will verstanden werden und die Trauer braucht Zeit. Das heißt, nicht mal schnell alles markieren und auf »Entfernen« drücken, sondern einzeln »abrechnen«, indem sie jeden Punkt aufschreiben, würdigen und dann löschen beziehungsweise vergeben. Das darf dauern.

Überlegen Sie auch, was Ihr eigener Anteil daran war. Wie haben Sie dazu beigetragen, dass dies passieren konnte? Versetzen Sie sich in die Lage des anderen und finden Sie heraus, was dazu geführt hat, dass er/sie sich so verhalten hat.

Wenn es allerdings um Missbrauch oder Ähnliches geht, ist diese Überlegung nicht angebracht und eine Schuldzuweisung durch den Täter müssen Sie abweisen.

Vergeben heißt nicht gutheißen, sondern loslassen, überlassen und frei werden. Das ist ein zentrales Thema in der Bibel. So ermöglicht der christliche Glaube noch eine ganz andere Perspektive als ein rein psychologisches Training, das nützliche Erkenntnisse vermittelt und auch die Wichtigkeit der Vergebung bestätigt. Jesus hat das Schuldproblem radikal gelöst, indem er alle Schuld(en) auf sich genommen und mit seinem Leben bezahlt hat. Er ist also der, mit dem wir alles abrechnen können. Mit vielen Tätern ist das nicht möglich, weil sie zu mächtig, uneinsichtig oder schon tot sind. Jesus lädt jeden Menschen ein, mit fremder und eigener Schuld zu ihm zu kommen, um die Sache zu klären, loszulassen, ganz zu überlassen und wirklich frei zu werden. Eigenverantwortung erkennen

Wenn Sie es schaffen, sich für die eigene Verbitterung verantwortlich zu fühlen, anstatt ihr zum Opfer zu fallen, dann gelingt Ihnen der Ausstieg, denn es gibt ihn. Sie sind nicht gezwungen, die Bitterkeit weiter zerstörerisch wirken zu lassen.

Ich denke da konkret an eine Frau aus meinem Bekanntenkreis, die als Kind jahrelangen schwersten sexuellen Missbrauch erlebte. Sie hat sich als Erwachsene entschieden, sich nicht weitere Lebensjahre zerstören zu lassen. Und sie hat damit auch die Illusion von ein wenig Wiedergutmachung aufgegeben. So setzt sie nun ihre Energie, Kreativität und Zeit konstruktiv für sich und Mitmenschen ein, damit die Täter sie nicht weiter berauben können. Vergeben heißt nicht, dass Versöhnung stattfinden kann oder muss. Genauso wie es unlösbare Konflikte gibt, ist es eine Einbildung, dass mit jedem Menschen oder Täter eine Versöhnung erreicht werden kann. Möglicherweise gelingt es Ihnen sogar, der ursprünglichen Kränkung oder Verletzung irgendwann eine positive Seite abzugewinnen.

In der Bitterkeit liegt eine enorme Wirkung – aber ebenso in der Vergebung. Die Entscheidung sollte eigentlich klar sein, wenn Sie sich etwas Gutes tun wollen.

Quelle:

[www.erf.de/themen/leben/wie-kann-ich-vergeben/6866-542-5700](http://www.erf.de/themen/leben/wie-kann-ich-vergeben/6866-542-5700) abgerufen Juli 2018



# Wie oft?

Sarina Agbodzi

»Sarina, meinst du, dass du als Christ besser verzeihen kannst als andere Leute?« Diese Frage stellte mir eine Freundin vor einiger Zeit, und ich musste erst einmal überlegen, was ich darauf antworten sollte. Was hättest du darauf geantwortet?

»Herr, wie oft muss ich vergeben?« fragt Petrus eines Tages Jesus. »Wenn ich 7x meinem Bruder vergebe, dann ist das doch gut, oder?«

Manchmal, habe ich den Eindruck, scheitern wir schon beim ersten Mal vergeben. 7x finde ich ziemlich herausfordernd, aber Jesus legt noch einen drauf und sagt: »Ich sage dir nicht 7x, sondern siebenmal.« (Matthäus 18,21f)

Ein Begriff, der in der Bibel für Vergebung gebraucht wird, ist *aphiemi*. In dem Wort steckt ein ganzes Bild, und zwar folgendes: Die Person, der wir nicht vergeben, ist an unseren Rücken gebunden. Wenn wir verletzt werden, uns ärgern, dann binden wir diese Person oder diese Situation an unseren Rücken und tragen sie mit uns herum. Wir binden uns quasi an das, was uns verletzt hat, an das, was wir hassen.

Vergebung würde bedeuten, die Person von unserem Rücken zu trennen: Du kannst dich aber nicht von etwas trennen, was du nicht benannt hast.

## Wen trägst du auf deinem Rücken?

Was für Verletzungen/Geschichten aus der Vergangenheit halten dich davon ab, ganz im Hier und Jetzt zu sein? Was raubt dir Kraft und Energie, weil du an dem Erlebten nagst und es nicht einfach loslassen kannst?

»Es ist schwer, ein effektives Leben als Nachfolger Jesu zu leben, wenn du einen Körper an deinen Rücken gebunden hast.« Diesen Satz habe ich einmal gehört oder gelesen, und ich dachte mir nur: wie wahr!

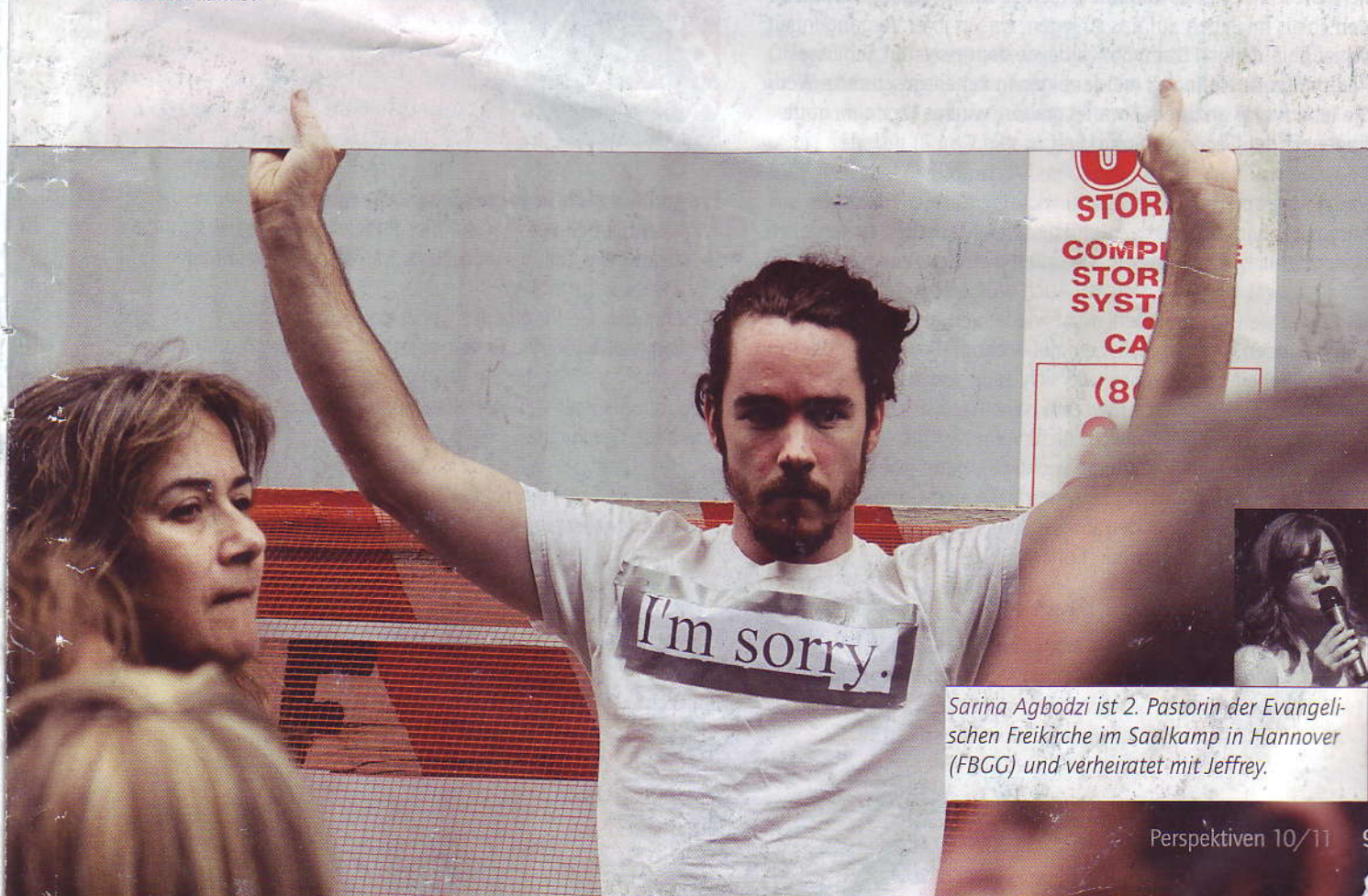
Ich glaube, Vergebung ist nie einfach, aber Jesus ruft uns immer wieder aus unserer Komfortzone heraus und letztendlich immer, weil er es gut mit uns meint.

Wenn ich an Vergebung und meine Verantwortung in der Bundesjugendarbeit denke, dann fallen mir einige Situationen ein, in denen Teens mir vorgelebt haben, dass der Weg der Vergebung möglich ist. Ich komme gerade erst von der Teenfreizeit zurück und ich trage einige neue Geschichten/Begegnungen in meinem Herzen. Wie oft höre ich die Teens sagen: »Teenfreizeit ist wie ein Stück Himmel auf Erden.«

Wie oft durfte ich schon erleben, wie Gottes Gnade in diesen 10 Tagen sichtbar wurde: Teens wagen es, Schritte aufeinander zuzugehen, sich zu entschuldigen, sich zu versöhnen.

Manchmal sind es kleine Geschichten gewesen und manchmal große, aber jedes Mal habe ich Gottes Gnade in diesen Momenten gefeiert und mich gefreut, dass sein Geist uns dazu einlädt, den Weg der Freiheit zu wählen und ein Stück Himmel auf Erden zu verbreiten.

Und ich habe gelernt, dass wir uns gegenseitig auf diesen Weg einladen und dazu ermutigen dürfen, Vergebung zu wagen, um dann von Gott überrascht zu werden und Wunder mit ihm zu erleben.



Sarina Agbodzi ist 2. Pastorin der Evangelischen Freikirche im Saalkamp in Hannover (FBGG) und verheiratet mit Jeffrey.