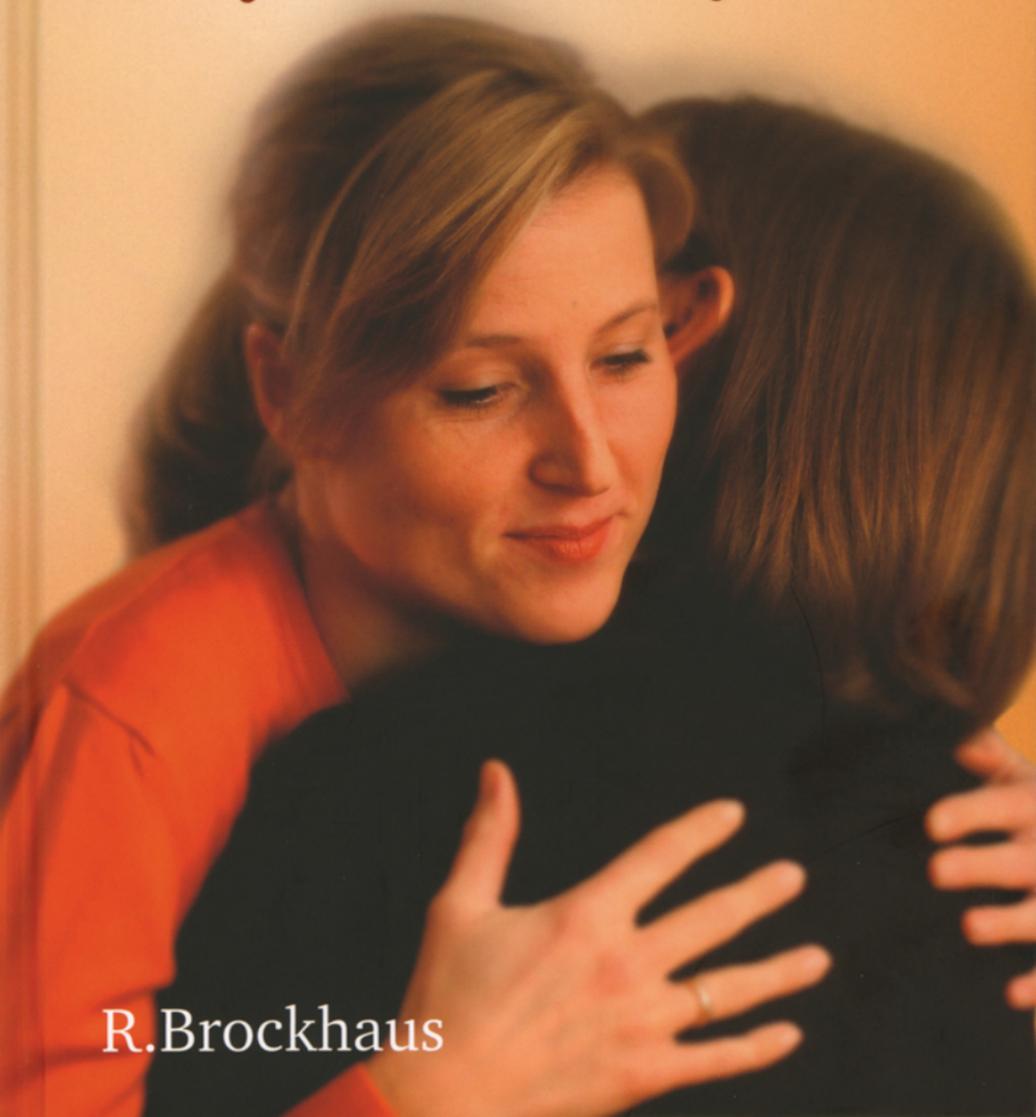


Beate M. Weingardt

Das verzeih' ich dir ~~nie!~~

Kränkungen überwinden, Beziehungen erneuern



R. Brockhaus

Beate M. Weingardt

Das verzeih' ich dir ~~nie~~!

Kränkungen überwinden,
Beziehungen erneuern

SCM R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Dieses E-Book darf ausschließlich auf einem Endgerät (Computer, E-Reader) des jeweiligen Kunden verwendet werden, der das E-Book selbst, im von uns autorisierten E-Book Shop, gekauft hat. Jede Weitergabe an andere Personen entspricht nicht mehr der von uns erlaubten Nutzung, ist strafbar und schadet dem Autor und dem Verlagswesen.

6. Auflage 2006

© R. Brockhaus Verlag Wuppertal 2006

Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen

Umschlagfoto: Dietmar Reichert, Dormagen

Gesamtherstellung: Jesusbooks, Großburgwedel

ISBN 978-3-417-21981-4 (PDF)

ISBN 978-3-417-21958-6 (E-Book)

ISBN 3-417-24818-3 (lieferbare Buchausgabe)

Bestell-Nr. 224 818

Datenkonvertierung E-Book:

Fischer, Knoblauch & Co. Medienproduktionsgesellschaft mbH, 80801 München

INHALT

Einleitung	5
1 Was vergeben bedeutet	13
2 Was vergeben nicht bedeutet	17
3 Vergebung ist ein Geschenk	27
4 Warum können uns Menschen kränken und verletzen?	34
5 Wie schützen wir uns gegen Kränkungen und Verletzungen?	68
6 Was geschieht mit unserem Körper, wenn wir verletzt werden?	102
7 Warum legt Jesus so großen Wert auf Vergebung?	111
8 Voraussetzungen, um vergeben zu können	131
9 Der Prozess des Vergebens	141

In memoriam Jacqueline Weller-Hahn

EINLEITUNG

*Geh eine Meile, um einen Freund zu sehen,
zwei Meilen, um einen Kranken zu besuchen,
drei Meilen, um Frieden zwischen zwei Menschen zu stiften.*

Arabisches Sprichwort

Zu meiner Tätigkeit als angehende Pfarrerin in einem großen schwäbischen Dorf gehörte es, alte Menschen zu besuchen, wenn sie Geburtstag hatten. Da am Geburtstag selbst meist viele Freunde, Nachbarn und Verwandte versammelt waren und sich deswegen keine Möglichkeit zum Gespräch mit der Jubilarin oder dem Jubilar bot, gewöhnte ich es mir an, an einem anderen Tag vorbeizukommen. Das Geburtstagskind hatte auf diese Weise mehr von meinem Besuch, und ich bekam tieferen Einblick in die Persönlichkeit dieser alten Menschen. Die meisten von ihnen erzählten mir bereitwillig aus ihrem langen Leben, und bei vielen kamen neben aufregenden Erlebnissen und Höhepunkten auch manche tiefen Enttäuschungen und Verletzungen zur Sprache.

Was mich sehr betroffen machte, war die Tatsache, dass solche Wunden – egal, aus welcher Lebensphase sie stammen – offenbar nicht von selbst heilten. »Die Zeit heilt alle Wunden« – nein, dieses Sprichwort konnte ich nicht bestätigen. Die Zeit hilft, dass Wunden vernarben – doch sie können auch jederzeit wieder aufbrechen, wenn keine echte Heilung stattfindet. Und wer schon einmal die hässlichen und oft schmerzhaften Narben gesehen hat, die bei unbehandelten Verletzungen am menschlichen Körper zurückbleiben, und sie dann vergleicht mit den feinen, oft kaum mehr sichtbaren Narben, die eine sauber und sorgfältig durchgeführte Operation hinterlässt, der muss feststellen: Es liegen Welten dazwischen. Die Zeit allein heilt nicht – es ist der Mensch, der in der Zeit etwas dafür tun muss, dass Heilung geschehen kann.

»Wissen Sie, ich hab's als Kind nicht schön gehabt«, erzählte mir eine Frau, die ich zu ihrem 85. Geburtstag besuchte. »Meine Mut-

ter ist früh gestorben, mein Vater hat wieder geheiratet und mit der neuen Frau auch ein Kind bekommen. Sie hat dieses Kind geliebt – und mich nicht. Und das hat sie mich unablässig spüren lassen. Eines Tages – das werde ich nie vergessen – zog sie ihr eigenes Kind zärtlich an sich heran und sagte zu mir, die ich etwas abseits stand: ›Das ist meines, und du bist nicht meines!‹ Das war so schrecklich für mich.« – Während die alte Dame mir diese Szene schilderte, sah ich Tränen in ihren Augen. Die Zeit heilt alle Wunden? Nein, nichts hatte sie geheilt – diese Frau war ihr Leben lang mit einer inneren Wunde belastet gewesen, die schmerzte und offenbar nie wirklich heilen konnte.

Immer mehr, je häufiger ich im Zuge meiner Arbeit als Pfarrerin und Psychologin die Lebensgeschichten alter und junger Menschen anhörte, erkannte ich: Verletzt werden gehört zum Leben – vergeben lernen nicht. Es ist wie in der medizinischen Heilkunst: Die Krankheiten und Beschädigungen des menschlichen Körpers sowie der Seele kommen häufig von selbst, das bringen die Natur und das Leben mit all seinen Gefährdungen und Gefahren mit sich. Doch die Kunst, sie zu behandeln und, wenn möglich, zu heilen, muss sorgfältig und gründlich erlernt werden. Das Gleiche gilt auch für die Beschädigungen und Kränkungen unserer Seele. Sie sind offenbar unvermeidlich – doch sie müssen behandelt werden. Man kann sie nicht einfach »stehen lassen« oder gar, noch illusorischer, »wegstecken« – wohin denn auch? Doch wo und wie erlernen wir die Kunst, mit Kränkungen so umzugehen, dass wir mit ihnen im doppelten Sinn des Wortes »fertig werden« und sie uns nicht »fertig machen«?

»Das bringen Alter und Lebenserfahrung doch mit sich«, mag mancher denken. Auch ich habe es gedacht und gehofft. Doch meine Erfahrung zeigt: Dem ist nicht so. Wir werden älter – doch wir werden nicht dickfelliger. Wir werden älter – doch wir werden nicht automatisch gütiger, nachsichtiger und vergebungsbereiter. Es fällt uns auch nicht leichter, zu vergeben, nur weil wir schon eine Menge an Enttäuschungen und Kränkungen hinter uns haben und eigentlich geübt sein sollten. Es fällt uns nicht leichter zu vergeben,

nur weil die Kränkung schon viele Jahre zurückliegt. Im Gegenteil: Alle unsere bitteren Erfahrungen sammeln sich in unserer Seele an wie Gifte in unserem Körper. Sie verschwinden nicht einfach, sie werden nicht still und leise ausgeschieden, sondern sie setzen sich irgendwo in unserem Inneren ab und entfalten unbemerkt und unauffällig ihre stille, doch um so nachhaltigere Wirkung – das ist das Gefährliche und Tückische daran. Und eines Tages kommt der Tag – der letzte Tag.

Wir müssen – oder wollen – sterben. »Herr, nun lässt du deinen Diener in Frieden fahren«, sagt der blinde Simeon, nachdem er das Jesuskind im Tempel mit den Augen der Seele geschaut hat (Lukas 2,29). »In Frieden heimgehen« – das wollen wir wohl alle. In Frieden mit uns selbst, mit unseren Mitmenschen, wenn möglich auch mit Gott. Doch wie soll das möglich sein, wenn so vieles in unserer Seele friedlos und unversöhnt ist?

Dazu eine Erfahrung, die mich sehr tief berührte: »Ich bin verwitwet und habe zwei Töchter«, erzählte mir der 88-jährige Herr Stiller¹, den ich besuchte. Er war pflegebedürftig und saß im Rollstuhl. »Eine Tochter wohnt bei mir im Haus und versorgt mich, die andere wohnt auch hier im Dorf, doch ich habe keinen Kontakt mehr zu ihr.« – »Warum denn nicht?«, wollte ich wissen. Er begann zu weinen: »Was die zu ihrem Vater gesagt hat, das sagt man nicht!«, schluchzte er. Ich begriff: Sie musste ihn schwer verletzt haben. Den Inhalt ihrer Äußerung wollte er nicht preisgeben, doch die Tränen rannen ihm über sein Gesicht, das sagte genug. Nach einigem Hin und Her kam ich zur Sache: »Herr Stiller, stellen Sie sich vor, Sie sterben in nächster Zeit – dann muss ich womöglich an Ihrem Grab sagen: ›Er starb unversöhnt mit seiner Tochter!‹ Das will ich doch nicht!« – »Und das sagen Sie auch nicht«, entgegnete er bestimmt. »Sie predigen über den Bibelvers, den ich anlässlich meiner Konfirmation bekommen habe. Ich habe ihn schon aufgeschlagen!«

Tatsächlich, da lag eine aufgeschlagene Bibel. Er zeigte mir die Stelle und ich las: »Der Herr ist mein Fels und meine Burg und ist

¹ Der Name wurde geändert.

mein Heil« – der Beginn eines Psalms. Ich blieb beharrlich: »Das, was da steht, Herr Stiller, das können Sie nicht sagen, das kann nicht sein! Sie können ja noch nicht einmal das Vaterunser zu Ende sprechen!« Er sah mich erschrocken und fragend zugleich an: »Warum nicht?« – »Weil Sie zwar noch beten können ›... und vergib uns unsere Schuld‹, aber nicht ›... wie auch wir vergeben unseren Schuldigern‹. Das tun Sie ja nicht! Sie verzeihen Ihrer Tochter nicht!« – Er begann wieder zu weinen. Wie ein Häufchen Elend saß er da, und schließlich schlug ich ihm vor: »Wissen Sie was, ich gehe morgen zu Ihrer Tochter und rede mit ihr, sie möge sich bei Ihnen entschuldigen, dann ist die Sache bereinigt!« – Herrn Stillers Gesichtszüge wurden starr, fast böse: »Die braucht gar nicht zu kommen!«, stieß er hervor. Da merkte ich: Seine Tränen galten nicht nur der verlorenen Tochter, seine Tränen galten ebenso ihm selbst – es waren auch Tränen des Selbstmitleids.

Dennoch tat er mir Leid, und ich verabschiedete mich mit der Ankündigung, mit seiner Tochter Anne zu reden. Inzwischen war die im Haus wohnende Tochter Brigitte² dazugekommen, und sie bestärkte mich in meinem Vorhaben. Ich besuchte die »verstoßene« Tochter, und sie gestand mir freimütig, ihrem Vater im Zorn in der Tat etwas sehr Hässliches gesagt zu haben. Doch ihr Versuch, sich bei ihm zu entschuldigen, sei gescheitert – ihr Vater hätte sie nicht einmal ins Haus gelassen. Ich sagte: »Wären Sie bereit, noch einen Versuch zu wagen? Wir wissen nicht, wie lange Ihr Vater noch lebt, und ich biete Ihnen an, Sie zu begleiten. Uns beide wird er wohl nicht vor der Tür stehen lassen!« – Sie erklärte sich einverstanden.

Doch in der Folgezeit geschah etwas, was mir im Rückblick unerklärlich ist: Ich schob den gemeinsamen Gang zum Vater auf die lange Bank – und schließlich vergaß ich das Vorhaben sogar. Seit her kann ich ein Sprichwort nicht vergessen, das ich einmal gelesen habe: »Die lange Bank ist des Teufels liebstes Möbelstück!« Wochen und Monate vergingen, ich zog aus dem Dorf weg in eine nahe gelegene Stadt. Eines Tages fiel mir der alte Mann wieder ein, als

² Beide Namen wurden geändert.

ich auf der Suche nach einem Thema für eine Rundfunkandacht war. Sofort beschloss ich: Diese Sache musst du noch zu Ende bringen! Ich fuhr in das Dorf, klingelte an der Tür des alten Mannes, eine fremde Frau öffnete mir und sagte auf meine Nachfrage: »Sie kommen zu spät. Herr Stiller ist vor einigen Wochen gestorben.« Ich erstarrte förmlich vor Schreck, doch dann kam Brigitte, die im Haus wohnende Tochter des Vaters, dazu und bat mich herein.

Sie erzählte mir, dass ihre Schwester Anne einige Zeit nach meinem Besuch bei ihrem Vater schwer an Brustkrebs erkrankt sei; eine Operation stand bevor. Sie teilte dies ihrem Vater mit, der immer noch keinen Kontakt mit Anne hatte, und sagte ihm, dass niemand wisse, wie die Operation ausgehen würde. Außerdem wies sie ihn warnend darauf hin, dass ihre Mutter – seine Ehefrau – ebenfalls an Brustkrebs erkrankt und gestorben sei. »Willst du dich nicht vor der Operation mit Anne versöhnen?«, fragte Brigitte und bekräftigte den Vorschlag mit den Worten: »Die Frau Pfarrer hat doch auch gesagt, dass es gut wäre!« Und siehe da, das Wunder geschah: Der alte Mann willigte ein. Hatten meine Worte in ihm doch »weitergearbeitet«, hatte ihn die Erinnerung an seine Frau weich gemacht? Auf jeden Fall gab es eine tränenreiche Versöhnung zwischen Vater und Tochter. Sie überstand die Operation und erholte sich gut – doch der Vater starb wenige Wochen später.

Als Brigitte ihre Erzählung beendet hatte, fiel mir ein Stein vom Herzen. Wie schuldig hätte ich mich gefühlt, wenn er gestorben wäre, ohne sich vorher zu versöhnen, dachte ich. Andererseits: Vielleicht konnte er ja nur dann und nur deswegen »in Frieden heimgehen«, weil er zuvor Frieden geschlossen hatte, ging es mir durch den Kopf. Würde er vielleicht immer noch leben und müsste als schwerer Pflegefall rund um die Uhr betreut werden, wenn er nicht diese letzte Hürde der Versöhnung doch noch genommen hätte? Der Ausspruch einer Krankenhauspfarrerin kam mir plötzlich in den Sinn, die ich Jahre zuvor zu Beginn meiner Pfarrausbildung einmal gefragt hatte, welche Menschen ihrer Erfahrung nach schwer sterben. Sie hatte mir damals wie aus der Pistole geschossen geantwortet: »Wer Unerledigtes vor sich hergeschoben hat – der stirbt schwer.«

Etwas Unerledigtes – damit sind nicht Aufgaben gemeint wie Frühjahrsputz oder Äpfel ernten. Dabei handelt es sich in aller Regel um Aufgaben der Versöhnung, der Vergebung, der Aussprache und der Bitte um Entschuldigung. In einem Gedicht von Friedrich Hölderlin heißt es: »Die Seele, der im Leben ihr göttlich' Recht nicht ward, sie ruht auch drunten im Orkus nicht.« Mit anderen Worten: Die friedlose Seele bleibt auch im Sterben unruhig und unerlöst. Wie oft habe ich in der Folgezeit, als ich Pfarrerin in einem Alten- und Pflegeheim war, an den friedvollen Tod von Herrn Stiller gedacht und mir gewünscht, es möge immer solch ein Happy End geben. Doch wie oft musste ich zu der harten Erkenntnis kommen, dass es auch ein »zu spät« gibt. Zurück bleiben oft genug unzufriedene, man könnte auch sagen friedlose Angehörige: Ehepartner, Geschwister, Kinder. Auch sie hatten keine Chance mehr, ihr Verhältnis zum Verstorbenen noch rechtzeitig in Ordnung zu bringen. Übrigens: Das hebräische Wort für Ordnung ist das gleiche Wort wie für »Ganzsein, Frieden«: Schalom. Was in Ordnung ist, ist heil, ist nicht zerteilt und nicht zerrissen: Es ist so, wie es sein sollte, nämlich »im Frieden«.

Die vielen Erfahrungen, Gespräche und Eindrücke dieser Jahre haben mich darin bestärkt, dem Thema Vergebung meine ganze Aufmerksamkeit und eine intensive Forschungstätigkeit zu widmen. Das ist der eine Grund, weshalb ich dieses Buch schreibe: Ich will, dass wir alle, Sie und ich, nicht nur versöhnt und in Frieden *leben*, sondern auch einmal in Frieden *sterben* können – in Frieden mit uns selbst, mit unseren Nächsten und mit Gott.

Ein weiterer Grund kommt aus einer anderen Richtung: Ein bekannter Psychologieprofessor schrieb in den 90er Jahren einen Artikel mit dem Titel »Verzeihen: Die doppelte Wohltat«³. Darin schilderte er, dass ihm in seiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Psychotherapeut unzählige Male Menschen mit seelischen Verletzungen begegnet seien: Verletzungen, mit denen sie allein nicht fertig wur-

³ Reinhard Tausch, Verzeihen: Die doppelte Wohltat, Psychologie heute, April 1993, S. 20–26.

den, Kränkungen, über die sie nicht hinwegkamen und die deshalb ihr ganzes Leben belasteten und beeinträchtigten. Ihm wurde klar: Vergebung ist eine Möglichkeit, diese seelischen Schmerzen zu vermindern.

Doch zu seinem großen Erstaunen suchte er sowohl in der psychologischen als auch in der psychotherapeutischen Fachliteratur vergeblich nach dem Stichwort »Vergebung«. Wie kann es sein, so fragte er, dass ein so zentrales Thema so wenig die Aufmerksamkeit der Forscher und Therapeuten auf sich zieht? Warum beschäftigen sie sich nicht damit?

Beim Lesen dieses Artikels musste ich dem Autor auf Anhieb Recht geben: Weder in meinem Theologie- noch in meinem Psychologiestudium war ich jemals mit dem Stichwort »Vergebung« konfrontiert worden, geschweige denn mit dem Thema. Die Problematik schien nicht zu existieren, wenn es um zwischenmenschliche Beziehungen ging – oder sie wurde in einem Nebensatz abgehandelt. Lediglich im Zusammenhang mit Gott fand Vergebung die Aufmerksamkeit der Theologen. Aber heißt es in dem Gebet, das Jesus seine Jünger gelehrt hat, nämlich im Vaterunser, nicht ausdrücklich: »... wie auch *wir* vergeben unseren Schuldigern«?

1 Was vergeben bedeutet

Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden.

Sören Kierkegaard

Vergeben bedeutet verzichten

Vergeben besteht aus dem Verb »geben« und der Vorsilbe »ver-«. Die Vorsilbe »ver-« bedeutet in unserem Fall »weg-«, so wie im Wort »verschenken« oder »veräußern«. Wer etwas vergibt, gibt etwas her: einen Anspruch, den er gegenüber einem anderen Menschen hat oder zu haben glaubt. Einen Anspruch auf Sühne, auf Strafe, auf irgendeine Art von Wiedergutmachung des Unrechts, das der andere mir angetan hat. Wer vergibt, schenkt also dem anderen etwas. Wer vergibt, verzichtet auf etwas, das ihm eigentlich zustünde. Auch »verzeihen« bedeutet vom Wortsinn her ursprünglich: verzichten.

Vergeben bedeutet loslassen

Wer vergibt, lässt etwas los. Er lässt das schwere Paket los, das er mit sich trägt – Gefühle wie Hass, Bitterkeit, Wut, Groll, Enttäuschung. Wer dieses Paket nicht loslässt, muss es zwangsläufig tragen, nach-tragen: demjenigen, der uns Böses angetan hat. Wer nicht vergibt, ist also nachtragend – und muss dementsprechend schwer schleppen. »Am Nachtragen schleppen wir uns noch zu Tode«, sagte einmal eine erfahrene Seelsorgerin. Ob der, der die Kränkung zugefügt hat, an der Last seines Unrechts schwer trägt, ist oft nicht erkennbar. Wer aber gewiss schwer daran trägt, ist der gekränkte Mensch. Er meint vielleicht, den Verletzer damit zu strafen, dass er ihm nicht einfach vergibt – doch der eigentlich Gestrafte ist in erster Linie er selbst. Der Gekränkte weiß meist nicht, ob der andere

etwas davon ahnt, wie tief er ihn verletzt hat, ob ihm bewusst ist, wie sehr er ihm grollt. Und-falls er es weiß-ob es ihn überhaupt belastet oder gar peingt. Der Verletzte hat das in der Regel auch nicht in der Hand und kann es oft nicht wesentlich beeinflussen.

Der einzige Mensch, auf den wir wirklich Einfluss haben, sind wir selbst. Was mit dem anderen geschieht, können wir häufig gar nicht mehr in Erfahrung bringen. Sei es, dass man einander aus dem Weg geht, sei es, dass der Täter über alle Berge ist, wir keinen Kontakt mehr zu ihm haben, oder sei es, dass er sich nichts von seinen Gefühlen anmerken lässt – wie es in ihm aussieht, bleibt ein großes Rätsel für den, der gekränkt wurde. Seine Hoffnung, es durch Nachtragen dem Schädiger möglichst schwer zu machen, ihn womöglich zur Reue zu *zwingen*, lenkt deshalb vom eigentlichen Drama ab: dass er es auf jeden Fall *sich selbst* schwer macht. Denn er ist es schließlich, der die Last trägt. Der andere und sein Unrecht rutschen ihm eben nicht den Buckel hinunter, auf jeden Fall nicht von selbst. *Der Gekränkte* ist es, der loslassen muss.

Vergeben ist ein bewusster Akt

Mag sein, dass auch Folgendes gelegentlich vorkommt: Eines Tages stellen wir fest, dass alle Hass- und Grollgefühle verschwunden sind. Einfach so – ohne unser Zutun. Doch darauf zu hoffen wäre gefährlich, denn ein solches Wunder ereignet sich höchst selten. Und es ereignet sich schon gar nicht dann, wenn wir darauf spekulieren, weil wir uns auf diese Weise eigenes Nachdenken und eigene Arbeit ersparen wollen. Bequemlichkeit wird von Gott selten gefördert. »Herr, ich habe dich so inständig gebeten, dass ich im Lotto gewinne, und nun habe ich keinen Cent gewonnen«, jammert ein gläubiger Mensch. »Du musst mir schon eine Chance geben, dein Gebet zu erhören!«, antwortet Gott. »Wie denn?« – »Wie wär's, wenn du einen Losschein kaufen würdest?«⁴

⁴ Aus: Anthony de Mello, *Wer bringt das Pferd zum Fliegen?* Freiburg 1989.

Vergebung geschieht selten ohne unser Zutun – und schon gar nicht, ohne dass wir es bewusst und entschieden wollen. Vergeben ist so etwas wie eine Entscheidung, das Steuer herumzureißen, den Blick wieder in eine andere Richtung zu lenken, den Kopf wieder freizubekommen und neue Ziele anzusteuern.

Vergebung ist das Ende eines langen Weges

Art und Tiefe der Verletzung entscheiden meist darüber, wie schnell wir den Weg zur Vergebung zurücklegen, ebenso der eigene Charakter, die persönlichen Vorerfahrungen und Prägungen. Mancher Mensch vergibt leichter, mancher tut sich sehr schwer damit. Es spielt auch eine große Rolle, wem wir vergeben, wie der Verletzer zu seinem Verhalten steht, wie unser Verhältnis zu dieser Person war und ist, wie viel sie uns bedeutet, welche Vorerfahrungen wir mit ihr haben und vieles mehr. Und dennoch: Auch wenn Vergebung von vielen Bedingungen und Faktoren abhängt, bleibt eines gleich: Sie lässt sich nicht übers Knie brechen. Wir können sie nicht im Hau-Ruck-Verfahren hinter uns bringen und schon gar nicht durch Druck erzwingen. Im Gegenteil: Vergebung ist wie das Ende einer langen Bergwanderung. Endlich stehen wir oben und können das Gepäck ablegen. Wir atmen tief ein. Der Blick ist wieder frei und kann ins Weite gehen. Endlich hat die Mühe ein Ende – wir haben den Gipfel erreicht und sehen, welch weiten Weg wir hinter uns gebracht haben. Ein Weg, der sich nicht abkürzen ließ und den kein anderer für uns gehen konnte. Ein Weg, den wir in unserem ganz persönlichen Tempo zurücklegten; den wir aber auch – hoffentlich – nicht allein gehen mussten. Und am Ende steht ein Ziel, das einfacher und bequemer nicht zu erreichen war. Doch es ist ein Ziel, das sich gelohnt hat, das den Schweiß und die Tränen, die Mühe und Anstrengung nicht vergeblich sein lassen.

Vergeben ist Befreiung

Wer verzeiht, löst sich aus negativer Verstrickung. So lange ich einem Menschen etwas nach-trage, muss ich ihm auch nach-gehen. Mit anderen Worten: Ich bleibe an ihn gebunden, ich komme von ihm nicht los. In meinen Gedanken verfolge ich ihn, laufe ihm hinterher. Die Verletzung, die er mir zugefügt hat, ist wie ein unsichtbares Band, das zwischen uns gespannt ist und uns nicht im Guten, sondern im Bösen verbindet. Wenn ich verzeihe, schneide ich dieses Band durch.⁵ Ich löse mich in Gedanken und Gefühlen von dem, der mich verletzte, weil ich weiß: Nur so kann ich frei werden. Nur so kann ich auch heil werden. Nur so ist ein Neuanfang möglich – für mich, vielleicht auch für uns.

Wenn ich vergebe, kann ich zwar nicht vergessen, aber ich bin nicht mehr im Banne des Geschehenen. Ich muss nicht mehr zwanghaft meinen Blick auf das richten, was mir angetan wurde – auch nicht auf den Menschen, der daran schuld ist. Ich kann frei entscheiden, worauf ich meine Aufmerksamkeit richten möchte.

Wer verzeiht, löst Schmerzen. Vergeben heißt: den Pfeil, den der andere auf mich abgeschossen hat, nicht mehr dafür zu benutzen, um in der Wunde zu rühren und damit die Qualen noch zu vergrößern. Vergeben bedeutet vielmehr: den Pfeil (mit Gottes und der Menschen Hilfe) vorsichtig, aber entschlossen herauszuziehen, die Wunde zu versorgen und ihr so eine Chance zu geben, in absehbarer Zeit zu heilen.

⁵ Allerdings ist für manche Menschen eine Beziehung im Bösen immer noch besser als gar keine Beziehung, da sie sich vor der damit verbundenen Freiheit im Grunde fürchten.