

Vergeben ist doch einfach, oder ?

Das war mein erster Gedanke, als ich das Evangelium las. Ich vergebe doch ständig, viele Kleinigkeiten, die im Alltag geschehen, „oh, entschuldige, ich bin dir auf dem Fuß getreten!“ oder „oh nein, ich habe mein Wasser auf dein T-shirt geschüttet“ diese und andere Dinge passieren. Ich antworte dann, „ach, das passiert, ist doch nicht so schlimm“ und meine es dann auch so. Dies waren meine ersten Gedanken zum Vergeben. Also, vergeben kann ich doch, ich bin ganz gut darin.

Aber als ich mir dann mehr Gedanken zum Evangelium machte, kamen dann doch noch paar Einwände. Wie würde ich denn mit großen Vergehen umgehen? Wie gehen z.B. Eltern von entführten Kindern, Angehörige von Attentaten, Autounfällen, Partner von Fremdgehern mit diesen Vergehen um ? Wow, das ist ganz schön schwer.

Die Verursacher haben aus „meiner“ Sicht große Schuld auf sich geladen. Das kann man doch gar nicht verzeihen.

Was ist denn eigentlich Schuld? Im Artikel des „deutschen Wortschatz 1600 bis heute“ wird Schuld so definiert: das Verantwortlichsein für ungesetzliches Handeln, für die Verletzung sittlicher, moralischer Gebote und Pflichten. Aber auch die Erkenntnis und das Bewusstsein zu erlangen, eine Verfehlung oder Missetat begangen zu haben.“

Das wird auch schon so im Evangelium beschrieben. Der König möchte sein Geld vom Diener wiederhaben, er hat eine Vereinbarung nicht eingehalten, jetzt kann man philosophieren wogegen er verstoßen hat, Verletzung der moralischen Gebote ? eines Vertrages ? einer Pflicht?

Nun droht der König sogar mit Versklavung der ganze Familie, nicht vorstellbar, so eine harte Strafe, dafür, dass der Mann arm ist und sein Geld nicht zurückzahlen kann. Aber er bittet und bettelt den König an, Mitleid zu haben. Das kann ja erstmal nur daraus resultieren, dass er eingesehen oder die Erkenntnis erlangt hat, (wie es in der Definition heißt), dass er eine Schuld tat begangen hat. So konnte der König ihm vergeben. Auch das klingt alles ganz sinnig und einfach.

Aber was bedeutet das für mich im Alltag?

Riesengroße Vergehen habe ich glaube ich noch nicht begangen. Aber wenn ich in meinen Alltag hineinhörche, entdecke ich viele Situationen, die mir eigentlich nicht gefallen. Zum Beispiel Eigenheiten meiner Mitmenschen. Wenn man länger mit anderen Menschen zusammenlebt, stellt man fest, dass jeder andere Gewohnheiten hat. Der eine lässt die Zahnbürste nach dem Duschen in der Dusche, der andere lässt die Schuhe in der Wohnung an, der Müll wird nicht sortiert oder passend rausgebracht. Das sind ja eigentlich Kleinigkeiten. Aber da sie täglich immer wieder vorkommen, wird man innerlich grimmig, ich bleibe jetzt weiter bei dem Beispiel der liegengebliebenen Zahnbürste: Ich gehe in die Dusche, oh nein, die Zahnbürste ist noch da. Ich ärgere mich über die schon wieder liegengebliebene Zahnbürste. Irgendwann verändert sich mein Verhalten und Denken. Ich werde schon grimmig, wenn ich nur an die verursachende Person denke. Ich warte förmlich darauf, dass die Situation jetzt wiedereintritt. Ah, sie bewegt sich ins Badezimmer, oh nein, sie putzt die Zähne und duscht auch noch, gleich, gleich ist wieder die Zahnbürste in der Dusche liegengeblieben. Jetzt ist sie endlich fertig. Jetzt schau ich doch nach, ah, ich warte

lieber noch, nicht dass sie mich erwischt, wie ich sie kontrolliere. Und ? die Zahnbürste ist wieder liegengeblieben.

Vielleicht haben sie ähnliche Situationen auch schon erlebt.

Wer hat denn jetzt Schuld auf sich geladen? Diejenige, die die Zahnbürste liegen gelassen hat ? Ja, vielleicht, denn allgemein würde man es anders machen.

Oder habe ich Schuld auf mich geladen ? Ja, denn in der anderen Person nur kleinsten Kleinigkeiten zu bemängeln, kann eine Verletzung der moralischen Pflichten bedeuten. Vor allem, da sich meine negative Einstellung zunehmend zu Verachtung oder Nichtakzeptanz gegenüber der Person wandelt.

So eine Situation zu erkennen ist ein erster Schritt zur Vergebung. Ich muss der Person vergeben, dass sie anders handelt, als ich es erwarte. Aber wie geht das?

Hilfreich können folgende Schritte sein:

- Für sich die Situation erkennen, genau beschreiben, was mich stört.
- Die Sicht des Gegenüber einnehmen. Vielleicht denkt sie gar nicht darüber nach, dass mich die Zahnbürste in der Dusche stört.
- Dann das Gespräch suchen. Sag mal, du nimmst doch immer deine Zahnbürste mit in die Dusche. Mich stört immer, wenn ich dann dusche, dass ich deine Zahnbürste noch da liegen habe. Könntest du versuchen daran zu denken sie wegzuräumen? Meist klappt da dann auch.
- Ein weiterer Schritt ist dann, die positiven Seiten der Situation zu benennen. Zum Beispiel, es ist doch super, dass sie Zähne putzt. Sie schafft sogar Zeit zu sparen, indem sie gleichzeitig duscht und Zähne putzt. Das kann ich nicht.

Durch diese Schritte verändert sich mein Denken und Verhalten gegenüber der Person. Ich kann von ganzem Herzen sagen: Ich vergebe dir. Die Zahnbürste stört mich nicht mehr. Sondern viel besser, ich freue mich, dass die Person mal wieder ihre Zeit optimiert hat. So kann Vergebung im Alltag erfolgen.

Jetzt weiß ich, jedes aufrichtige Vergeben ist viel Arbeit, aber ganz wichtig „machbar“.

Und ich glaube, dass auch mit diesen Schritten sehr schwere Schuld vergeben werden kann. Mir tut das gut, denn ich gräme mich nicht mehr, meine Rachegefühle sind weg. Ich kann wieder meine Gedanken auf die andere schöne Dinge im Leben richten.

So wird vergeben doch ganz leicht, oder?