

Vergebung ist mächtig!

„Übersieh‘ den Fehler“, hörten wir von Sirach. Dass Gott uns dann unsere Sünden vergibt, wenn wir „einander [...] von Herzen vergeben“, führt uns Jesus im Gleichnis vom sündenden Knecht vor Augen. Muss es denn Vergebung sein? Reicht nicht auch ein Verzeihen, ein Vergessen, ein Versöhnen, ein Entschuldigen und ein Entschuldigungannehmen?

Ich praktiziere das nämlich so. Und meine, es geht mir gut damit.

Aber jetzt, mit Blick auf die Texte, glaube ich, dass ich zwar Entschuldigungen annehme – „Alles gut, kein Problem. Macht nichts. Ist vergessen. Schon wieder okay.“ –, aber nicht immer vergebe. Ich versuche mal, es zu erklären.

Mir wurde vor gut acht Jahren etwas gesagt, das mich ziemlich verletzt hat und nachhaltig unwohl stimmt. Ich kann den einen gesagten Satz nicht vergessen. Immer mal wieder ploppt er in mir hoch. Obwohl ich damals der Person, die den Satz sagte, verzeihen habe. Auch ganz ernst gemeint. Es war dann einfach wieder gut. Und ist es auch heute. Aber: Wann immer ich mit diesem Menschen eine Meinungsverschiedenheit habe, kommt aus meinem Bauch dieser eine Satz wieder an die Oberfläche geschneilt. „Mal schauen, was jetzt noch kommt.“, denke ich dann. Angespant und auf Abwehr harre ich dann einer eventuellen Verletzung. Aber es ist bis heute nichts mehr geschehen. Und ich wundere mich. Über mich. Und ich denke nach. Über Vergebung. Immer wieder in die alte Zeit zurückgehen. Den alten Schmerz ausgraben. Nachtragend sein. Angst vor erneuter Verletzung haben. Dem Gegenüber ein Etikett zuweisen. „Du hast mich verletzt.“. Entschuldigung hin oder her.

Ich überlege also: Wie hat Jesus das gemeint mit dem Von-Herzen-Vergeben? Was kann ich tun? Für mehr Leichtigkeit. Für mehr Sein im Hier und Jetzt. Für ein endgültiges Abschließen der Situation.

Ich glaube, ich muss mich mächtig ins Zeug legen und noch einen Schritt weitergehen. Und mal genauer schauen: Was ist denn nun Vergebung?

Ich glaube, Vergebung ist ein sehr mächtiges Wort und eine sehr mächtige Tat.

Mächtig, weil es eine enge Verbindung von zwischenmenschlicher und göttlicher Vergebung gibt, die auf mich hierarchisch wirkt und Druck ausübt – „Vergib deinem Nächsten das Unrecht, dann werden dir, wenn du bittest, deine Sünden vergeben“. Ganz schön fordernd. Ganz schön mächtig. Der Akt des Vergehens birgt also eine machtvolle Konsequenz: Vergebe ich, kann auch mir vergeben werden. Vergebe ich dann aufrichtig; von Herzen? Vergebe ich dann nicht nur aus dem Grund, dass mir vergeben wird?

Mir wird klar: Vergebung ist *mächtig herausfordernd*. Und *mächtig anstrengend*. Um ein Verhalten oder eine Tat zu vergeben, muss ich aktiv werden. Im vollen Bewusstsein. Kraft aufwenden. Vergeben passiert nicht einfach. Vergeben braucht Empathie. Barmherzigkeit. Großmut. Toleranz. Vielleicht Mitleid wie bei dem Knecht. Und das alles aufzubringen in oder nach einer Situation, die mich kränkt, verletzt, aufwühlt, wütend macht, enttäuscht, ja, das ist anstrengend. Warum es sich dennoch lohnt, nicht in negativen Gedanken wie „Groll oder Zorn“ zu verharren? Na, weil Vergebung auch *mächtig heilsam* sein kann. Loslassen tut gut. An das Gute im Menschen glauben, tut gut. Auf Bitten zu hören, tut gut. Grenzen anderer anzunehmen, auch wenn sie weit weg sind von den eigenen, tut gut. Das Leben wird leichter, wenn nicht nachtragend und starr eine Sache fokussiert wird. Das braucht Überwindung. Und Energie. Vergebung ist durchaus *mächtig unbequem* und zwingt mich, mich auch mit mir selbst auseinanderzusetzen. Vergebung holt mich aus meiner Komfortzone. Warum fühle ich mich verletzt? Aber sie ist *mächtig wohltuend* und hilft, die Orientierung auf das Wesentliche wieder in den Blick zu bekommen. So verliere ich mich nicht oder nicht mehr in einem Strudel aus Verletzung, Groll, Trauer, Bitterkeit, Starrsinn, Eitelkeit. Vergebung ist also *mächtig wegweisend*. Auch ohne Vergebung geht das Leben weiter. Aber wenn ich an meine verzwickte Situation denke, die mich nun auch nach gut acht Jahren immer mal wieder einholt, dann frage ich mich: Stehe ich da nicht irgendwie doch auf der Stelle? Das zieht mich doch immer wieder runter, macht mich misstrauisch und angespannt. So viele Zweifel. So viel Hinterfragen und Antizipieren. So viele Belastung. Das ist anstrengend. Ich möchte den Wegweiser "Vergabung" nutzen. Kraft aufwenden. Das Herz öffnen. Alte Glaubenssätze überwinden. Mutig sein. Und, auch wenn es schwerfällt: Abschiednehmen von dem einen Satz vor acht Jahren. Das braucht ein tüchtiges Maß an Reflexion. Vergebung ist *mächtig reflexiv*. Und interaktiv. Und nicht bedingungslos. Im Evangelium nutzt der Knecht nicht seine eigene positive Erfahrung mit Vergebung durch seinen Herrn, um selbst zu vergeben. Nein. Im Gegenteil. Er nutzt die ihm widerfahrene Vergebung als Basis für sündiges Verhalten. Die anderen Knechte sind betrübt darüber. Hier zeigt sich besonders gut, dass Vergebung in Gemeinschaft geschieht – durchaus auch, wenn die Situation nur eine*n Einzelne*n betrifft. Und dieses Vergeben, das ist, nicht nur im Religiösen, *mächtig symbolisch*. Das Kreuz, ein Kniefall, Händehalten oder -schütteln, eine weiße Tulpe. All das symbolisiert Vergebung. Genauso: Ein Gespräch. Emotion sehen, fühlen. Aufrichtigkeit. Toleranz für Fehler. Überwindung, diese einzusehen und entsprechende Entschuldigungen anzunehmen; eigene Kränkungen überkommen. Das sind symbolische Handlungen für mich. Für einen Abschluss. Oder einen Neubeginn. Für ein Weitermachen wie zuvor. Für ein Loslassen. Zulassen. Belassen.

Vergabung ist *mächtig mehrdimensional*. Und braucht Verständnis. Vielleicht auch manchmal Zeit. Und eine Balance von Kopf, Bauch und Herz. Um klarzukommen. Im Hier und Jetzt. Um entlastet zu sein. Um Vorbild zu sein. Ohne Fallstricke, bei mir in Form permanenter Hintergedanken. Und damit auch

ein Vergeben mir selbst gegenüber. Denn natürlich sind auch meine Aversionen, mein Gekränkt- und Nachtragendsein, mein Festhalten an Vergangenen schwierig. Ich darf aber auch mit mir selbst milde sein. Mir vergeben. Dass ich nicht immer sofort vergeben kann. Die volle Macht von Vergebung entfaltet sich für mich in diesem Moment von Einklang zwischen mir, der anderen Person und, in meinem Falle, dem Satz: Wenn ich loslassen kann. Mir meine Emotionen und Reaktionen vergebe. Der Person vergebe. Den Satz vergebe. Und mich rein fühle. Weil ich Schuld von mir genommen habe. Von der Person. Von dem Inhalt des Satzes. Ich brauchte diesen Satz damals nicht verzeihen – Verzeihen impliziert immer auch ein Stück Verständnis für das Gesagte oder Getane. Ich muss ihn echt vergeben, also Gnade gewähren. Erbarmen zeigen. Den begangenen Fehler nicht mehr vorhalten, quasi nicht mehr sehen im Hier und Jetzt. Ich kann so Schuld von mir nehmen, von anderen. Ich kann sie "schenken". Das macht Vergebung *mächtig wichtig* und hat es ganz schön in sich, finde ich. Aber in mir wirkt die Kraft von Vergebung nun mächtig nach. Im Kopf, im Bauch, im sich öffnenden Herzen.

Amen