

# Vergebungsprozess

## 1. Äußerer Prozess

### 1.1 Zulassen, d.h. Wahrnehmen und Ernstnehmen der Verletzung bzw. Fakten sehen

Ich gestehe mir die negativen Gefühle ein, die durch eine Kränkung entstanden sind, lasse sie zu und benenne sie. Ich mache mir die Mühe, über ihre Herkunft genauer nachzudenken: Wodurch und in welcher Situation sind sie entstanden? An welcher Stelle fühlte ich mich wodurch genau gekränkt? Kenne ich ähnliche Situationen schon?

### 1.2 Analysieren und Durcharbeiten der verletzenden Erfahrung mit dem Ziel, sie neu zu bewerten und dadurch inneren Abstand zu bekommen

Generell sind bei Kränkungen folgende Fragen möglich:

- Wo fühle ich mich durch den Verursacher eingegrenzt, in meiner Entfaltung behindert, in meinen Lebensmöglichkeiten beschnitten?
- Wo hat er mir etwas weggenommen, das ich schon hatte / zuhaben meinte?
- Wo hat er meine Ehre verkleinert?
- Wo hat er meinen Besitz, meine Macht eingeschränkt?
- Wo hat er mir Lust- und Liebesmöglichkeiten genommen?

Was genau ist passiert? Was davon sind Fakten, was sind Gefühle?

Ich stelle mir zu jedem Geschehnis eine Skala von 1 bis 10 vor. Bsp.: Ich leihe einem Freund mein Auto und er beschädigt es dabei leicht (2 Pkte faktisch). Er streitet aber das Ganze ab und verletzt damit mein Vertrauen (8 Pkte emotional).

Handeln

Ich spreche mit einem vertrauten Menschen über meine Erfahrungen. Das befreit mich aus dem Teufelskreis des Verletztseins.

Ich vereinbare mit mir: Ich schaffe die Wende vom Leiden zum Handeln.

Ich werde etwas tun, damit ich mich besser fühle. Zum Beispiel führe ich nicht „klärende Gespräche“, sondern tue mir selbst etwas Gutes: ein Bad, ein Spaziergang, eine Runde Sport.

Gelassenheit finden

Vergebung bedeutet nicht notwendigerweise, dass ich mich direkt mit der Person versöhne, die mir etwas angetan hat. Entscheidend ist, dass ich Frieden finden.

Ich sage mir: Dadurch habe ich eine wichtige Lebenserfahrung gewonnen. Sie mutet mir etwas zu, kann mich aber etwas lehren.

Voraussetzungen schaffen

Ich schaffe die Voraussetzungen dafür, dass ein Prozess der Vergebung in Gang kommen kann, indem ich die schädigende Situation beende, begrenze oder verlasse.

◦ Inanspruchnahme von Wiedergutmachung

Durch Inanspruchnahme von Wiedergutmachung, soweit möglich, verkleinere ich die zu vergebende Schädigung und verkürze den Vergebungsweg. Dazu verschaffe ich mir über meine Rechte Klarheit und vertrete diese mutig.



### 1.3 Vergeben und dadurch einen Zuwachs an innerer Freiheit und Kraft erfahren

#### Loslassen

Solange ich mich auf meine Verletzung konzentriere, gebe ich der Person, die mich verletzt hat, Macht über mich! Dies kann ich verändern, indem ich stattdessen einen oder mehrere der folgenden Schritte wähle:

##### Delegieren

Wenn ich so schwer verletzt bin, dass ich die Wege der *Relativierung* und des *Verstehens* zur Zeit nicht beschreiten kann, denke ich trotzdem darüber nach, ob ich den jetzigen Zustand der Rache- und Hassgedanken weiter fortführen möchte. Wenn ich zu der Überzeugung gelangen sollte, dass dieser Weg mir mehr schadet als nützt, gebe ich die Rache an Gott ab (*Delegation*).

##### Verstehen

Wenn mir gefühlsmäßig ein Gespräch mit dem Schädiger möglich ist, führe ich dieses auch. Darin stelle ich meine Sicht der Dinge so klar wie möglich dar, um gemeinsam mit ihm zu verstehen, wie es zu dem Konflikt und dem von mir erlebten Übergriff kommen konnte. Wenn ich den Weg des Verstehens beschreite, stelle ich mich darauf ein, auch eigene Anteile an der Konfliktsituation zu erkennen.

##### Relativieren

Soweit ich es emotional kann, lasse ich auch die Frage nach meiner eigenen Schuld in dieser und anderen Situationen zu. Möglicherweise kann ich dadurch manches von der Schuld des Anderen relativieren. Insbesondere denke ich an die Vergebung, die ich selbst in bestimmten Situationen und vielleicht sogar für meine gesamte Lebensschuld in Anspruch genommen habe.

##### Zulassen

In jeder Beziehung (von der Familie bis zum Staat) sollte ein Raum geschaffen werden, in dem man verschiedener Meinung sein und bleiben kann. Andere zu verletzen (sogar gute Freunde) und von ihnen verletzt zu werden – das ist schmerzlich, gehört aber zum Leben.

### 1.4 Nicht zwingend, aber möglich: Versöhnung mit dem Verletzer und Neugestaltung der Beziehung

Quelle:

Zusammenstellung aus verschiedenen Quellen: Weingardt, Dr. Beate M. in: SMD-Transparent\_03\_September 2012, S. 5-7; Küstenmacher, Werner, in: simplify your life® Sonderdruck; zitiert aus: Fred Luskin, Die Kunst zu verzeihen. mvg Verlag, München 2003. ISBN 3-4780-8326-5 ; Martin Grabe. Lebenskunst Vergebung



## 2. Innerer Prozess

Vieles am Vergebungsprozess bleibt unserem bewussten Zugriff entzogen. Wir können nicht bestimmen, zu welchem Zeitpunkt wir in der Lage sind, einen bestimmten Weg der Vergebung einzuschlagen. Vergebung ist ein innerer Reifungsprozess, der seine ihm eigene Zeit braucht und nicht beliebig beschleunigt werden kann.

Es gibt 5 innere Phasen, die mit den Phasen eines Trauerprozesses (Kübler-Ross) korrespondieren:

1. Nichtwahrhabenwollen
2. Zorn
3. Verhandeln
4. Depression
5. Zustimmung

Die Phasen laufen nicht streng Schema ab. Sie können parallel ablaufen oder sich mehrfach abwechseln. Im Laufe einer längeren Zeit geht es aber immer um diesen Prozess, auch wenn er nicht immer bis zur fünften Phase gelangt.

(Quelle: Martin Grabe. Lebenskunst Vergebung)

## Vergabung – ein Geschehen auf drei Ebenen

Hilfreich ist es, wenn der Betroffene seinen Vergebungsprozess als ein Geschehen auf *drei Ebenen* erlebt und gestaltet. Diese drei Ebenen ergeben sich aus den drei Dimensionen, in denen sich Leben aus christlicher Sicht vollzieht.

### Die Ebene der Beziehung zu sich selbst

Wer vergibt, lässt die Opferrolle hinter sich. Er verzichtet auf Rachephantasien und macht stattdessen einen „Entgiftungsprozess“ seiner negativen Gefühle durch. Er entwickelt ein positives Selbstbild, das am besten mit einem Wort von Antoine des Saint-Exupéry charakterisiert werden kann: *„Du hast mich besiegt. Ich bin dadurch stärker geworden.“*

Die Motivation zur Vergebung kommt immer auch aus einem Wunsch nach Heilung und Entlastung: *„Ich will mich nicht länger von dem Geschehen bestimmen und niederdrücken lassen. Ich will dem Täter nicht länger Macht über meine Lebensqualität geben. Ich will wieder nach vorne schauen, statt im Blick zurück gefangen zu sein. Nicht zuletzt: Ich will meine Gesundheit nicht aufs Spiel setzen!“*

### Die Ebene der Beziehung zum Nächsten

„Wer nachtragend ist, muss viel schleppen“ – und wer nachtragend ist, belastet die Menschen in seiner Umgebung unweigerlich mit, die ihrerseits wieder verletzt und verletzend reagieren.

Wo hingegen der Wunsch zur Vergebung reift, ist der Wille da, diesem Teufelskreis ein Ende zu machen.

Der Entgiftungsprozess der Gefühle führt zu einem Entgiftungsprozess in der Haltung dem Anderen gegenüber – wer sich selbst nicht nur im Schmerz, sondern auch in der Freude und der Kraft spürt, kann auch anderen Menschen angstfrei und einfühlsam begegnen, sich ihnen öffnen und ihre Verletzlichkeit respektieren.



## Die Ebene der Beziehung zu Gott

Aus christlich-jüdischer Sicht ist sie nicht abgelöst von unserer Beziehung zu uns selbst und unseren Mitmenschen zu sehen:

*„Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben (haben) unseren Schuldigern.“* Matth. 6,12

*„Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.“* Matth. 6, 14-15

Es besteht also ein Zusammenhang zwischen unserer Bereitschaft zur Vergebung und unserer Empfangsbereitschaft für Gottes Vergebung! „Die Tür zu Gott und die Tür zu unserem Nächsten geht gemeinsam auf – und gemeinsam zu.“ Martin Buber

## **Die unterstützende Wirkung einer Verbindung zum „göttlichen Du“**

Glaube stärkt den eigenen Selbstwert

Glaube ermöglicht eine ehrliche Selbstwahrnehmung,

die beinhaltet, dass Schuld zum Menschsein dazugehört. Dabei ist *Schuld* in der Bibel kein moralischer, sondern ein beziehungsorientierter Begriff: schuldig werden wir immer, wenn wir dem Anderen nicht gerecht werden und damit die Beziehung (zer)stören und die friedvolle Gemeinschaft gefährden.

Glaube gibt Motivation und Kraft zur Vergebung

„Schwache Menschen können nicht vergeben. Verzeihen ist eine Eigenschaft der Starken.“ (Mahatma Gandhi)

Dazu gehört allerdings auch die Fähigkeit zur Abgrenzung gegenüber weiteren Verletzungen. Das Wissen um die eigene Würde hilft, wenn diese Würde mit Füßen getreten wird.

Glaube ermöglicht Hoffnung

Wer glaubt, schöpft die Kraft zur Vergebung auch aus einer Langzeitperspektive, die davon ausgeht, dass das eigene Leben letzten Endes in Gottes Hand ist.

*„Ihr gedachtet es böse mit mir zu machen, aber Gott gedachte es gut zu machen.“*

(Josef zu seinen Brüdern, Genesis 50, 20)

*„Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Heil zusammenwirken (müssen), denen, die nach Gottes Gnade berufen sind.“* Römer 8, 28

Mit dieser Perspektive lassen sich auch Verletzungen verzeihen, die man zunächst für unverzeihlich angesehen hat.

(Quelle: Weingardt, Dr. Beate M. in: SMD-Transparent\_03\_September 2012)

