



# Vergeben und heil werden

Ursula Kohler

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

Vorneweg: Es ist leider normal, dass wir verletzt werden. Das heißt nicht, dass es okay ist, und es ist ganz sicher nicht Gottes Wille. Aber das Leben in unserer Welt ist so: Wir verletzen einander – meist ohne Absicht. Jesus weiß das und spricht deshalb immer wieder über Vergebung.

Im Johannesevangelium (9,4) wird die Geschichte von der Heilung eines Blindgeborenen erzählt. Die Jünger fragen Jesus: *„Haben seine Eltern gesündigt oder hat er selbst gesündigt?“* Jesus gibt eine unerwartete Antwort:

*„Weder dieser noch seine Eltern haben gesündigt, sondern damit die Werke Gottes offenbar werden.....“*

## Wer war schuld?

Da steckt eine wichtige Botschaft drin: Wenn wir uns im Folgenden mit Vorgängen beschäftigen, die uns an unerfreuliche, belastende und verletzende Ereignisse erinnern, dann steht unwillkürlich die Frage im Raum: Wer ist oder wer war schuld? Unsere Eltern, Geschwister, Lehrer, Ehepartner, Vorgesetzten.....?

Ich verstehe diese Worte Jesu so: Wenn du im Rückblick die Schuldfrage stellst, dann kommst du keinen Schritt weiter und gerätst in eine Sackgasse. Es geht vielmehr darum, dass sichtbar wird, wie Gott handelt. Einen tiefen Sinn hat unser Thema erst, wenn wir immer mehr entdecken, wer und wie Gott wirklich ist. Dann führt es nicht zu einem Wühlen in gegenwärtigen oder vergangenen Schmerzerfahrungen, bei dem wir mit der Frage „Wer war schuld?“ im Kreis laufen.

Wenn wir gemeinsam mit Jesus unsere seelischen Verletzungen anschauen, unseren Mitmenschen vergeben und sein heilendes Handeln erleben, dann kann dadurch eine Tür aufgehen zu einer viel tieferen und schöneren Beziehung mit ihm. Wir lernen ihn mehr und mehr kennen, werden unsere Zerrbilder von ihm los und entdecken, wie wunderbar er ist. Er kann aus unseren Scherben und unseren Bruchstücken etwas machen, was sich im Laufe der Zeit als viel besser herausstellt als alles, was wir selbst für unser Leben gedacht und gewollt haben.

## Was ist das eigentlich – eine seelische Verletzung? Wodurch werden wir verletzt?

Spontan denken wir dabei vielleicht an harte, beleidigende Worte oder an abweisendes Verhalten, an Mobbing am Arbeitsplatz oder mangelnde Wertschätzung

in der eigenen Familie. In fast jeder Lebensgeschichte verbergen sich jedoch auch schwere seelische Verletzungen, die durch Trennung von einer wichtigen Beziehungsperson, durch verschiedene Formen von Gewalt im Zusammenleben, durch Unfälle und unbegreifliche Schicksalswege entstanden sind. Aber wie kommt es, dass das gleiche Ereignis vom Einen als tief verletzend empfunden wird, während ein Anderer locker darüber wegkommt?

### **Verborgene Wurzeln**

Oft haben unsere seelischen Verletzungen einen Wurzelboden, der weit in die Anfänge unserer menschlichen Existenz zurückreicht. Schauen wir uns zunächst an, wie Gott sich unser Heranwachsen gedacht hatte:

Die Familie ist Gottes Erfindung. Es war seit jeher seine Absicht, dass wir im Schutz und in der Geborgenheit einer Familie aufwachsen sollten, in der wir willkommen, angenommen, geliebt, geschützt und genährt werden (innerlich wie äußerlich). Ein Baby ist existentiell abhängig von der Zuwendung der Eltern, besonders von der Mutter (Jes.49,15/ Ps.139).

Leider läuft es selten so, wie Gott es vorgesehen hat. Je weiter die Verletzungen zurückliegen, desto schwerwiegender sind die Auswirkungen auf unser Leben als Erwachsene. Wer als Baby oder Kleinkind nicht die nötige Liebe und Fürsorge empfangen hat, wer verlassen oder gar missbraucht worden ist, trägt tiefe Verletzungen in sich und kämpft mit entsprechenden Folgen. So gut wie alle diese Verletzungen lösen im kleinen Kind dieselbe Empfindung aus: abgelehnt zu sein, nicht erwünscht oder sogar irgendwie „böse“ und verkehrt zu sein.

Der Verlust der Mutter oder einer anderen Beziehungsperson durch Krankheit, Tod, Verlassen oder einfach durch ihre Abwesenheit kann zur Folge haben, dass das kleine Kind es nicht schafft, in sich ein Gefühl von Wohlbefinden zu entwickeln. Manche erleiden dadurch sogar den Verlust des Empfindens für die eigene Daseinsberechtigung. Irgendwo tief drin in dem Kleinen steckt die Überzeugung: Eigentlich sollte es mich gar nicht geben. Es wäre besser, wenn ich nicht geboren wäre. Das Fehlen emotionaler Wärme beeinträchtigt auch das Entstehen eines gesunden Selbstwertgefühls beim Kleinkind.

### **Vergebung ohne Schuld?**

Die Auswirkungen von alledem auf das spätere Leben als Erwachsene sind gravierend und die zu Grunde liegenden Verletzungen meist verdeckt. Selbst wenn die Eltern gar keine Schuld hatten, weil das Baby in den

Brutkasten musste oder weil die Mutter oder das Baby so krank waren, dass sie voneinander getrennt worden sind, entstehen schwere, seelische Verletzungen, deren Folgen sich oft erst später bemerkbar machen.

Hier zeigt sich, dass wir nicht nur durch schuldhaftes Verhalten anderer, sondern auch durch widrige Umstände und Schicksalswege verletzt werden können. Aber unabhängig davon, ob unsere seelischen Wunden durch Schuld oder durch eine Verkettung negativer Ereignisse entstanden sind: Die Folge ist eine negative, emotionale Bindung zwischen den Beteiligten oder auch verborgener Groll und Bitterkeit gegen Gott. Meist schieben wir ja insgeheim Gott die Verantwortung für unser Leiden zu. Hätte er nicht verhindern können, was uns so verletzt hat?

Trotzdem ist es wichtig das zu „vergeben“, was zwar nicht durch menschliches Versagen oder Verschulden verursacht wurde, aber tiefe Wunden in uns hinterlassen hat. Vielleicht müssen wir sogar Gott „vergeben“. Klingt das nach Lästerung?

Nein, Gott ist niemals an uns schuldig geworden und kann es auch nicht werden. Es geht bei diesem „Vergeben“ viel mehr um den Vorwurf, der **in uns** steckt, weil Gott uns nicht vor jeder bitteren Erfahrung bewahrt hat. Das entpuppt sich manchmal als eine der schwierigsten Herausforderungen auf dem Weg der Heilung: Wie schließen wir Frieden mit Gott angesichts einer Lebensgeschichte, die von Unheil, Scheitern oder gar Zerstörung geprägt ist?

Einschneidende Verlusterfahrungen wie Scheidung der Eltern, Tod eines geliebten Menschen, Leistungsschwäche, chronische Krankheit oder Behinderung, öffentliche Beschämung und Spott, andere Formen von Entwertung und Erniedrigung, Ehebruch und Ehescheidung, Verrat, Rassen-Vorurteile und jede Form von Gewalt können tiefe Verletzungen verursachen. Das kann so weit gehen, dass verachtete Volksgruppen und Rassen eine gemeinsame „Identität des Abgelehntseins“ entwickeln, die an Kinder und Kindeskinde weitergereicht wird.

### **Gesunde emotionale Reaktionen**

Wenn wir auf Verletzungen mit Zorn und Schmerz reagieren, ist das natürlich und gesund. Aber was passiert mit dem vernachlässigten oder verlassenen Baby, das seine Wut und seinen Schmerz herausschreit – stundenlang – und niemand kommt, um es in den Arm zu nehmen und zu trösten? Wie viele Babys haben in solch einer Situation ihre Bindungsfähigkeit verloren und sich nach innen zurückgezogen! Jetzt entstehen die ersten „Früchte“, die Folgen der Verletzungen. Natürlich kann sich ein Baby das noch

nicht mit dem Verstand ausdenken. Aber es laufen unbewusste seelische Reaktionen in ihm ab, zum Beispiel innere Festlegungen, die sich tief in die Seele eingraben können: „Wenn mir keiner hilft, dann muss ich mir eben selbst helfen!“ oder „Ich muss schlecht sein, weil die anderen mich nicht haben wollen“.

Wir sind nicht verantwortlich für die Wunden, die uns zugefügt worden sind. Aber spätestens als Erwachsene müssen wir Verantwortung übernehmen für die Art, wie wir reagiert haben und reagieren. Unsere Verletzungen sorgen oft genug dafür, dass wir uns Verhaltensweisen aneignen, die wiederum andere verletzen, z.B.

- Aggressivität
- Schwierigkeit zu vertrauen bis hin zu Beziehungsunfähigkeit
- Ängste, Unsicherheit und die Tendenz sich stark zurückzuziehen
- Selbstablehnung und Scham, Sinn- und Wertlosigkeit
- harte Schale, Gesetzlichkeit
- Selbstgerechtigkeit, Perfektionismus
- Leistungsorientierung, sich beweisen
- penetrante Selbstdarstellung (braucht ständig Bewunderung)
- Arroganz (dabei oft innerlich sehr unsicher und minderwertig)
- Rastlosigkeit, Unruhe, zu viel arbeiten
- Suchtprobleme, Flucht in irreale und künstliche Welten (Cyberspace...)
- Kontrollzwang, Manipulation
- Verdrängung, Verleugnung, Verweigerung
- innere Schwüre und Festlegungen
- Abhängigkeit von Menschen und ideologischen Denksystemen

Eine der häufigsten Reaktionen auf seelische Verletzungen ist der Versuch so zu sein, wie die anderen es erwarten. Wir passen uns an und bemühen uns es recht zu machen und gut zu funktionieren. Wer sich aber verbiegt, um angenommen zu werden, verliert bald den Zugang zu den eigenen Gefühlen. Die Folge ist meist eine quälende innere Leere.

Das alles wäre ein Grund zum Verzweifeln, aber es gibt eine

### Gute Nachricht

Jesus ist nicht nur für unsere Sünden gestorben. Er ist gekommen, um auch unsere seelischen Verletzungen zu heilen.

*„Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine frohe Botschaft bringe und alle heile, deren Herz zerbro-*

*chen ist, damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Gefesselten die Befreiung“* (in Lukas 4 und Jesaja 61).

*„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind; er verbindet ihre Wunden“* (Ps.147,3)

Jesus selbst hat Verletzung und Ablehnung erlebt und versteht allen unseren Schmerz. Er versteht ihn nicht nur, sondern hat auch diese Wunden auf sich genommen, damit wir geheilt werden können.

*„Jedoch unsere Leiden - er hat sie getragen, und unsere Schmerzen - er hat sie auf sich geladen.*

*Wir aber, wir hielten ihn für bestraft, von Gott geschlagen und niedergebeugt...“*

In dieser prophetischen Schau des Jesaja (Kap. 53) ist nicht nur von den Sünden die Rede, die Jesus getragen hat, sondern auch von unseren Leiden (Krankheit, Schwäche) und unseren Schmerzen (hier ist Leid, Kummer, Schmerz als seelische Erfahrung gemeint). Das alles hat Jesus auf sich geladen, damit wir heil werden können. Er hat seine Herrlichkeit beim Vater verlassen, um uns ganz nahe zu kommen. Und dann lädt er – damals wie heute – nicht nur unsere Schuld auf sich, sondern trägt für uns auch die Folgen der Schuld, die Ablehnung, den Schmerz, das Leid, die Traurigkeit, die Verlassenheit....

### Ja, aber...

Wenn mir das jemand vor 20 Jahren gesagt hätte, dann hätte ich vermutlich mit einem Schuss Bitterkeit entgegnet:

Ja, so steht das in der Bibel. Aber was hat das bitte-schön alles mit mir persönlich zu tun? Gilt das, was da über Jesus geschrieben steht, auch für mich? Und wenn ja, warum leide ich dann trotzdem so an meinen seelischen Wunden und ihren Folgen?

Damals habe ich begonnen, mich intensiv mit innerer Heilung zu befassen – nicht nur aus allgemeinem Interesse, sondern weil mich meine persönliche Geschichte dazu genötigt hat. Im Laufe der Jahre hat sich in mir eine Antwort geformt auf die Frage: Wie wird das für mich persönlich erlebbar, dass Jesus nicht nur meine Sünden, sondern auch meine Schmerzen und meine seelischen Wunden getragen hat?

Manchmal war der Weg schwierig und mit Rückschlägen gepflastert, aber ich habe mich mit aller Kraft an Gott fest gehalten und erlebt, was sein Wort sagt:

**Er** ist treu! **Er** vergibt mir und lehrt mich vergeben.

**Er** trägt mich, heilt mich und stellt wieder her, was ich und andere zerstört haben.

### Heilende Gemeinschaft

Gott hat mich außerdem beschenkt mit der Erfahrung, in die Gemeinschaft der Glaubenden eingebunden zu sein und von Menschen begleitet zu werden, denen ich unschätzbar viel verdanke: Menschen, die mich verstanden haben, die mir Gottes Vergebung zugesprochen und mich aufgerichtet haben, wenn ich am Boden war, und die mir durch ihr gelebtes Vorbild mehr Zuversicht und Hoffnung geschenkt haben als durch viele Worte. Allein und ohne diese „heilenden Begegnungen“ hätte ich es nicht geschafft.

Es ist ein großer Segen, wenn wir als Christen füreinander da sind und einander mit unseren jeweiligen Gaben dienen.

Was ich auf dem Weg gelernt habe, ist im Folgenden zusammengefasst – ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Ja, wir können etwas dazu beitragen, dass Gottes Heilshandeln keine abstrakte Wahrheit für uns bleibt – allerdings nicht im Sinne einer Methode zum schrittweisen Abarbeiten. Vergebung und Heilung sind ein Beziehungsgeschehen, das uns in eine tiefe, persönliche und alltagsnahe Gemeinschaft mit Gott führen kann. Und weil Jesus am Kreuz alles getan hat, um uns das zu ermöglichen, kann er uns heute einen Weg führen, auf dem wir anderen vergeben und heil werden.

## Vergebung als Weg zur Heilung

### 1. Was hat das mit mir gemacht?

Der Weg der Vergebung – als wichtigste Voraussetzung, um innerlich heil werden zu können – beginnt mit einer ehrlichen Bestandsaufnahme: Was ist eigentlich geschehen und was hat das mit mir gemacht? Wer den Kopf in den Sand steckt und seine Gefühle verdrängt, schadet sich selbst und kommt keinen Schritt weiter. Jetzt ist es dran anzuschauen und konkret zu benennen, was passiert ist.

Was fühle ich, wenn ich an diese Situation denke?

Was hat das mit mir gemacht?

Was habe ich vermisst? Wonach hätte ich mich gesehen?

Woran hat mich das erinnert? Gab es schon mal etwas Ähnliches?

Es ist nötig, die dazugehörigen Gefühle wie Schmerz, Enttäuschung, Trauer, Zorn, Widerwille usw. einzugehen, sie zuzulassen und sie angemessen auszudrücken – vor Gott und vor sich selbst. Solche Gefühle sind eine natürliche Reaktion auf eine Verletzung

und keine Sünde. Sie können allerdings mit der Zeit zur Sünde werden, wenn sie im Herzen gespeichert werden. Dadurch entsteht ein Gemütszustand des Zorns (von dem Jesus in Matth. 5,22 spricht), der über Ablehnung, Groll und Bitterkeit bis zum Hass führen kann. Deshalb schreibt Paulus im Epheserbrief (4,26): *„Wenn ihr zürnt, dann sündigt dabei nicht. Die Sonne soll nicht untergehen über eurem Zorn....“*

Mit anderen Worten: Es ist wichtig, mich aktuell mit meinen verletzten Gefühlen zu befassen und keine „Zornvorräte“ anzulegen!

### Raus damit – aber richtig

Mir persönlich hilft es, meine Gefühle vor Gott laut auszusprechen – sei es zu Hause in meiner Wohnung oder irgendwo draußen in der Natur, wo mich kein Mensch hört. Ich sage Gott, wie es mir gerade geht, schütte mein Herz vor ihm aus und äußere meinen Ärger. Dabei kann es schon mal vorkommen, dass die Sofakissen durch mein Wohnzimmer fliegen – oder ein paar dürre Äste durch den Wald. Und ich spüre deutlich, wie es mir hilft, meine Gefühle nicht nur gedanklich vor Gott zu bringen, sondern sie so unmittelbar wie möglich auszudrücken.

Aber die Art, wie ich das umsetze, muss nicht für jeden passen. Es gibt noch andere Möglichkeiten. Ich kenne Leute, die sich dann ans Klavier setzen und ihre Gefühle musikalisch ausdrücken. Auch Malen ist eine kreative Möglichkeit. Andere wieder finden beim Sport einen Weg, ihren Ärger loszuwerden. Entscheidend ist nicht die jeweilige Form, sondern dass das Ausdrücken unserer Gefühle bewusst vor Gott geschieht. Manchmal schreibe ich Gott auch einen Brief, wo all das drinsteht, was ich dem betreffenden Menschen gerade nicht sagen kann.

Es ist übrigens nicht sinnvoll, verletzte Gefühle in Gegenwart der verursachenden Person auszudrücken, solange der Schmerz akut ist! Das bringt nichts Gutes. Zu schnell ist ein vernichtendes Wort gesagt, das nicht mehr zurückgenommen werden kann.

Später, nachdem ich mein Herz vor Gott ausgeschüttet und Vergebung ausgesprochen habe, wenn wieder Frieden in mich eingekehrt ist, kann es durchaus sinnvoll sein mit der Person, die mich verletzt hat, darüber zu reden. Ein Gespräch, das auf dem Fundament meiner bereits vor Gott ausgesprochenen Vergebung steht, entwickelt sich anders als ein Wortwechsel in einer Situation, wo Schmerz, Wut und Anklage in mir toben.

## 2. Den Schmerz zu Jesus bringen

Wenn ich mir meine Gefühle ehrlich eingestanden und mein Herz vor Gott ausgeschüttet habe, dann kann ich diese „emotionale Ladung“ Jesus übergeben – am besten zusammen mit einer Person, der ich vertraue. Auch hier ist es sehr hilfreich, wenn jemand mit mir betet und mich segnet.

Ich bitte ihn, der alle Mühseligen und Beladenen zu sich ruft, mir abzunehmen, was mich quält, und mir seinen Frieden zu schenken. Für den alltäglichen Zoff und jene Verletzungen, die uns nicht existentiell betreffen, ist das ein guter Weg zur „rückstandsfreien“ Bewältigung.

Handelt es sich aber um schwerwiegende Verletzungen, die vielleicht schon Jahre zurückliegen, dann kann es länger dauern, bis es gelingt, sich Stück für Stück den vergrabenen Gefühlen zu stellen und über Verlorenes zu trauern. Das ist sehr wichtig, auch wenn das Berühren alter Wunden schmerzhaft sein kann. Der Anspruch, es allein zu schaffen, ist hier fehl am Platz. Eine gute Begleitung durch eine/n geschulte/n Berater/in (eventuell sogar eine Therapie) ist nach meiner Erfahrung unentbehrlich.

Dann erst sind wir innerlich vorbereitet für den nächsten Schritt.

## 3. Dem anderen vergeben und loslassen

Je nach Ausmaß der Verletzung kann das fast unmöglich erscheinen. Oft stehen uns aber Missverständnisse im Weg.

### Vergebung ist eine Entscheidung,

die ich mit Blickrichtung auf Gott treffe. Dazu brauche ich meinen Willen, nicht mein Gefühl. Es muss und wird mir wahrscheinlich nicht danach zumute sein. Ich nehme Jesu Wort ernst (siehe Eingangszitat oder Markus 11,25 u.a.) und zeige ihm damit, dass ich ihn lieb habe.

Jemand vergeben heißt meinen Wunsch nach Genußtuung loszulassen, nichts mehr nachzutragen, das Richten Gottes Sache sein zu lassen. Was heißt nachtragen?

Wenn ich dem anderen etwas nachtrage, dann belastet **mich** etwas, ob er/sie das weiß oder nicht.

**Ich** bin nachhaltig beeinflusst von dem, was der andere gesagt oder getan hat, und bin in negativer Weise daran gebunden. Wenn ich vergebe, werde ich frei von falscher Gebundenheit.

Hat der andere verdient, dass ich ihm vergebe?

Nein, natürlich nicht!

Er hat es genauso wenig verdient, wie ich es verdient habe, dass Gott mir meine eigenen Fehler vergibt.

Wenn wir vergeben, schenken wir unverdiente und oft auch einseitige Vergebung. Vielleicht sieht die Person gar nicht ein, dass da etwas zu vergeben wäre.

Wer sich entscheidet dem anderen zu vergeben, wird selbst frei für ein neues Leben aus der Gnade Gottes.

### Gott nimmt uns beim Wort

Vergebung spreche ich vor Gott und am besten vor einer Person aus, der ich vertraue. Manchem mag das zu simpel klingen, aber Gott nimmt uns beim Wort. Wenn ich ihm sage: „Herr, ich habe mich entschieden: Ich vergebe dem / der..... Ich überlasse es dir, wie du mit dem umgehst, was mich verletzt hat. Bitte hilf mir, dem anderen nichts mehr nachzutragen.“ – dann ist das vor Gott gültig. Jesus selbst bewirkt durch seinen Heiligen Geist in uns, was wir aus eigener Kraft nicht können. Durch das Aussprechen der Vergebung wird jene zerstörerische Bindung gelöst, die zwischen mir und der Person, die mich verletzt hat, entstanden ist. Groll, Hass und die Unfähigkeit zu vergeben sind wie Fesseln, die die Betroffenen aneinander binden.

### Vergeben heißt nicht

- dass die Verletzung harmlos und unbedeutend war. Lange Zeit habe ich entweder selbst verharmlost und verdrängt, was mich verletzt hat – oder ich dachte: Wenn ich dem anderen vergebe, dann bedeutet das einverstanden zu sein, dass es nicht so schlimm war und dass Gott die Sache dann ebenfalls als erledigt ansieht. Wann immer ich es versuchte, hat etwas in mir protestiert: Nein, ich bin nicht einverstanden, dass die Geschichte unbedeutend war.

Hier begegnet uns ein verbreitetes Missverständnis über Vergebung: Vergeben bedeutet kein „Schwamm drüber“. Gott sieht alles, was uns angetan worden ist, und er nimmt es ernst. Vergeben heißt loslassen, damit Gott sich um die Angelegenheit kümmern kann.

### Vergeben heißt nicht

- dass der andere sich dann nicht mehr vor Gott und möglicherweise sogar vor Menschen verantworten muss wegen seines Handelns. Beim Vergeben nenne ich Schuld beim Namen, verzichte jedoch auf Vergeltung und überlasse das Richten meinem himmlischen Vater. Dadurch löse ich meine negative emotionale Bindung an die Person, die mich verletzt hat. Bei strafrechtlichen Delikten (z.B. Missbrauch) kann es trotzdem bedeuten die Person anzuzeigen.

### Vergeben heißt nicht

- dass ich etwas fühlen müsste. Gott nimmt meine Entscheidung ernst. Deshalb ist es auch ein Missverständnis zu glauben, dass die Verletzung nicht mehr wehtut, wenn ich vergeben habe. Gottes Liebe heilt



Wunden, aber das braucht Zeit. Vergebung ist eine unverzichtbare Voraussetzung für innere Heilung, bewirkt sie jedoch nicht automatisch. Jesus will uns begegnen und unsere Wunden heilen, wenn wir (und andere für uns) ihn bitten. Wenn ich also dem Menschen, der mich verletzt hat oder einer ähnlichen Situation wieder begegne und der Schmerz kommt zurück, dann heißt das schlicht: Die Wunde ist noch da und braucht Heilung.

#### **Vergeben heißt nicht**

- dass ich mich versöhnen und die Beziehung wieder aufnehmen **muss**.

Vergebung und Versöhnung sind zwei grundverschiedene Vorgänge. Versöhnung bedeutet Wiederherstellung der Beziehung und der Gemeinschaft mit dem anderen und braucht einen eigenen Prozess. Sie setzt Umkehr und Verhaltensänderung auf beiden Seiten voraus. In einer zerbrochenen Beziehung muss neues Vertrauen erst erworben werden.

Wer beispielsweise Opfer von Gewalt und Missbrauch geworden ist, der ist zwar genauso gerufen den Weg der Vergebung zu gehen, muss aber vor weiterem Kontakt mit dem Verursacher geschützt werden – selbst wenn es sich um ein Familienmitglied handelt. Vergebung ist Jesu Gebot – kompromisslos.

Versöhnung im Sinne von Wiederherstellung und Fortführung der Beziehung ist dann erstrebenswert, wenn die Beteiligten aus freier Entscheidung eine neue Chance nützen wollen einander anzunehmen und zu lieben – und das mit ihrem Handeln(!) auch ausdrücken.

Andererseits gibt es Situationen, wo Abstand heilsamer ist als jeder Versuch wieder „heile Welt“ und Gemeinschaft um jeden Preis herstellen zu wollen. Wie schon erwähnt ist Vergebung ein Weg, der bei gravierenden oder stark verdrängten Verletzungen Monate oder sogar Jahre dauern und professionelle Hilfe erfordern kann. Vorschnelles, oberflächliches Vergeben sorgt dafür, dass das Problem später wieder hochkommt.

Vergebung ist außerdem kein Alibi, um sich vor der Verantwortung für eigenes Verhalten zu drücken. Nur wer Verantwortung für sich selbst übernimmt, kann etwas verändern. *„Erforsche mich, Gott, und prüfe mein Herz...“* (Ps.139) Mit anderen Worten: Herr, wie siehst **Du** mich? Was ist mein Anteil an dem Problem?

#### **4. Die falsche Botschaft (Lüge) entlarven**

Verletzungen hinterlassen unbewusste Botschaften in uns. Ein Beispiel: „Wenn der andere mich verlässt,

kann das nur bedeuten, dass ich ein Versager und wertlos bin“ oder „Ich muss mir Liebe verdienen“. Das nennt man eine **innere Festlegung** (oder – wenn daraus eine Entscheidung geworden ist: „Ich werde nie mehr...“ – einen inneren **Schwur**.) Obwohl solche Festlegungen falsche Botschaften sind und wir letztlich einer Lüge über uns selbst glauben, steckt in ihnen eine starke, psychische Kraft, die uns auf schädliche Weise gebunden hält. Um heil zu werden, kann es nötig sein, ihnen auf die Spur zu kommen und sie im Gebet zusammen mit einer begleitenden Person zu widerrufen.

#### **5. Falsche Reaktionen auf die erlittene Verletzung entdecken**

Um uns vor weiteren Verletzungen zu schützen, entwickeln wir unterschiedliche Verhaltensmuster, mit denen wir uns verteidigen oder zur Wehr setzen: Rückzug, unangemessene emotionale Reaktionen, Aggressivität oder Niedergeschlagenheit, Flucht in eine Traumwelt, Süchte und falsche Abhängigkeiten, Stolz und Härte, Leistungsstreben... In der Regel bewirken unsere Selbstschutz-Mechanismen weitere Verletzungen – bei uns selbst und oft bei unbeteiligten anderen (Ehepartner oder eigene Kinder). Gott will uns verändern und heilen. Neue Haltungen müssen aber auch eingeübt werden.

#### **6. Sich selbst vergeben und annehmen**

als geliebte Tochter / als geliebter Sohn des Vaters im Himmel: Mich selbst anzunehmen bedeutet ein Ja zu meiner Geschichte, meinem Geschlecht, meinem Aussehen, meinen Stärken und Schwächen, meinem Mangel und meinen Defiziten – nicht, weil ich mich plötzlich doch noch annehmbar finde, sondern weil Gott bedingungslos ja zu mir sagt.

Wer sich selbst nicht mag, der tut sich schwer anderen Annahme und Wertschätzung entgegenzubringen. Umgekehrt ist ein freundlicher Umgang mit mir selbst Basis für Freundschaft und ein versöhntes Miteinander mit anderen. Das Wort „Selbstannahme“ kommt in der Bibel nicht vor. Jesus sagt aber doch etwas darüber: *„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“* (Matth. 19,19).

Im Griechischen steht *agapao* für „lieben“ – ein Wort, das fast ausschließlich im Zusammenhang mit der Liebe Gottes zu den Menschen und der menschlichen Antwort auf die Liebe Gottes gebraucht wird. Das heißt: Bevor wir eine Chance haben uns selbst annehmen und lieben zu können, brauchen wir **zuerst** etwas von Gott als unserem Ursprung. Wir müssen uns be-

schenken lassen mit seiner Liebe. Anders funktioniert es nicht, dass wir uns selbst und andere lieben lernen. Wir können nur geben, was wir vorher empfangen haben.

### **Darf ich sein?**

Manche von uns tragen jedoch unbewusst in sich die Überzeugung: Eigentlich sollte es mich gar nicht geben. Wer z.B. kein mit Freude erwartetes Kind war oder in den ersten Lebensjahren vernachlässigt oder gar verlassen worden ist, trägt – wie schon erwähnt – eine tiefsitzende Wunde der Ablehnung in sich.

Aber selbst wenn es nicht so schlimm war, stellt sich für viele die existentielle Frage:

Darf ich sein, wie ich bin?

Es gibt viele Gründe in unserer jeweiligen Lebensgeschichte, die so eine Verunsicherung auslösen können. Gott hat es anders für uns vorgesehen. Aber weil dieser Zweifel nicht im Kopf sitzt, sondern tief in uns eingegraben ist, reicht es nicht aus, wenn liebe Leute uns sagen: „Doch, wir mögen dich! Du bist okay.“

Da braucht es dieses tiefgreifende Ja zu meiner ganzen Person, das mir nur Gott selbst zusprechen kann – durch sein Wort, aber auch durch geistliche Väter und Mütter. Er hat dieses bedingungslose Ja zu jedem von uns schon gesprochen am Kreuz!

Aber wie kommt dieses Ja in mich hinein? Wie schaffe ich das, mich selbst anzunehmen?

Das fängt mit Üben an, dem, was Gott von mir hält und was er in seinem Wort über mich sagt, mehr zu glauben als dem, wie ich über mich selbst denke und fühle und wie ich mich sehe. Für meinen Kopf ist das zwar relativ leicht zu bejahen, dass ich in Gottes Augen wertvoll bin. Es steht in der Bibel. Aber was sagt mein Empfinden und meine Selbstwahrnehmung dazu?

### **Kostbar**

Ich muss Gottes Wahrheit über mich immer wieder „hören“, während ich Bibel lese, bete oder im Austausch mit anderen bin. Gott sagt: Du bist kostbar in meinen Augen! Für dich gebe ich alles!

Viele Worte in der Heiligen Schrift zeigen uns, wie viel wir ihm bedeuten. Und das Leben und Sterben Jesu ist ein einziges, lebendiges Zeugnis der Wertschätzung Gottes für jeden von uns.

Wir Christen leben oft mit einer verzerrten Vorstellung von Demut. Demut bedeutet nicht, sich selbst zu entwerten. Das können wir von Jesus lernen. Als Jesus beim letzten Abendmahl aufsteht, um seinen Jüngern die Füße zu waschen, tut er es „im Bewusstsein, dass der Vater ihm alles in die Hände gegeben und dass

er von Gott ausgegangen war und zu Gott hingehe“ (Joh. 13,3). Jesus weiß, wer er ist. Deshalb kann er aus Liebe zu seinen Jüngern den niedrigsten Dienst tun, ohne dadurch seine Würde und seinen Wert zu verlieren.

Was heißt das für uns? Demut bedeutet dann mich selber im Licht Gottes zu kennen mit den eigenen Stärken und Schwächen. Wenn ich weiß, wer ich in Gottes Augen bin, muss ich nicht mehr darum kämpfen oder betteln, dass andere mir meinen Wert zusprechen. Mein Herz weiß es und lebt damit.

### **Gut, dass es dich gibt**

Trotzdem ist es wichtig, dass wir einander ermutigen und Wertschätzung ausdrücken. Nicht billige Lobhudelei, sondern echte Ermutigung! Jeder von uns braucht so sehr das gute Wort, das uns auch von außen bestätigt: „Es ist gut, dass es dich gibt.“

Übrigens lohnt es sich, immer wieder bewusst darüber nachzudenken: Was schätze ich an.... ? (vor allem bei Menschen aus dem Alltagsumfeld, die mir eben auch mal auf die Nerven gehen) und dann einen kreativen Weg zu finden, wie ich dem anderen das zeigen kann z.B. durch eine liebevolle Geste, ein kleines Geschenk, freundliche Worte....

### **Was bedeutet es, sich selbst zu vergeben?**

Mir hilft einerseits das Ehrlichsein vor Gott und vor mir selbst. Wenn ich nicht zugeben kann: „Ja, ich habe Fehler gemacht und bin schuldig geworden...“ dann brauche ich auch nicht zu erwarten, dass ich die dunklen Wegstrecken in meiner Biographie annehmen kann.

Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich bis vor einigen Jahren ein ganze Liste von Ausreden „in der Tasche hatte“, um mir und Gott zu beweisen, dass ich damals bei dieser speziellen Geschichte ganz bestimmt nicht schuld war. Natürlich hatte ich triftige Gründe, meine Unschuld zu beteuern, aber ich fand keinen Frieden darin. Das änderte sich erst, als ich bereit war ehrlich vor Gott zu bekennen: „Ja, auch ich bin schuldig geworden. Es waren nicht nur „die anderen“. Herr, bitte vergib mir.“ Von da an konnte ich mich mit diesem Stück meiner Vergangenheit versöhnen.

### **Falsche Schuldgefühle**

Dass Gott mir meine Schuld vergibt, ist Voraussetzung, um mir selbst vergeben zu können. Warum will es manchmal trotzdem nicht gelingen?

Es gibt falsche Schuldgefühle. Sie entstehen aus überhöhten Idealen, aus Frömmigkeitsstilen und geistlicher Gesetzmäßigkeit, aber auch aus demüti-

genden, entwertenden oder gar missbrauchenden Erlebnissen, die wir vielleicht schon als Kind gehabt haben. Die tauchen durch irgendeinen Auslöser auf, obwohl in Wirklichkeit keine Schuld vorhanden ist. Da brauchen wir innere Heilung und gute Begleitung. Oder wir sind in Schuld**gefühlen** gefangen, obwohl Gott uns reale Schuld bereits vergeben hat. Es könnte sein, dass uns Stolz und Selbstablehnung im Weg stehen.

Falsche Schuldgefühle werden korrigiert wie alles andere, was wir über uns denken und fühlen. Gottes Wahrheit über uns und unserem Leben ist die heilsame Medizin. Jesus sagt: „*Die Wahrheit wird euch frei machen!*“

Gottes Wort hat die Kraft uns zu verändern mit der Botschaft: Dir ist vergeben, du bist frei! Seelische Verletzungen hinterlassen oft eine falsche Identität von Ablehnung und Minderwertigkeit. Gott will uns in Jesus Christus eine neue Identität schenken, die nicht mehr von Schuld- und Schamgefühlen, von Abgelehntsein und Wertlosigkeit bestimmt ist, sondern von der Freude, beim himmlischen Vater zu Hause zu sein: ***Du bist meine geliebte Tochter / mein geliebter Sohn, an der/dem ich große Freude habe!***

Jesus ist gekommen, um **unseren** Platz einzunehmen und um auf sich zu nehmen, was uns verletzt hat. Es

ist ein heiliger Tausch, den er uns anbietet – immer wieder neu.

Allerdings vollzieht sich das nicht per Automatismus nach dem Motto: Das richtige Gebet bewirkt die gewünschte Heilung. Unser Gott ist ein persönlicher Gott, keine Funktion. Deshalb kommt dieser heilige Tausch in einer persönlichen, im Alltag gelebten Beziehung mit Jesus zustande. Wenn ich mich auf ein Leben mit ihm einlasse, erfahre ich, dass Gottes Wort wahr ist – nicht nur allgemein, sondern ganz persönlich für mich. Und das gilt für Jede und Jeden. Jesus sagt: Gib mir deine Schmerzen! und lädt uns ein, zu ihm zu kommen mit allem, was uns verletzt hat. Innere Heilung ist ein Geschenk Gottes und nicht machbar. Aber wir dürfen voll Vertrauen darum bitten. Ich will mit einem Gebet schließen, das mich seit Jahren begleitet:

***Jesus, ich gehöre Dir! Bitte sprich zu meinem Herzen, verändere mein Leben und mach mich heil! Amen.***



> Ursula Kohler

Anker-Mitarbeiterin

Weitere Exemplare dieses Ankertextes können Sie gerne bei uns anfordern. Zur Deckung der Druckkosten und des Portos bitten wir um ein Opfer. Auch eine Reihe anderer Ankertexte können noch bestellt werden.

Alle Rechte beim Autor. Nachdruck nur mit Genehmigung des Wörnersberger Ankers.

Diesen Ankertext finden Sie als pdf-Datei auf unserer Homepage: <http://ankernetz.de/anker/publikationen.htm>

### **WÖRNERBERGER ANKER e.V.**

Christliches Lebens- und Schulungszentrum, Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg (Kreis FDS),  
Tel.: 07453/9495-0, Fax: 07453/9495-15, E-Mail: [info@ankernetz.de](mailto:info@ankernetz.de), Internet: [www.ankernetz.de](http://www.ankernetz.de),  
Bankverbindung: Voba Nordschwarzwald, Ktnr.: 61 932 000, BLZ 642 618 53