

Heute habe ich beschlossen, Dir zu vergeben.



**Nicht, weil Du Dich entschuldigst hast
oder weil Du verstehst, wie weh Du mir getan hast,
sondern weil meine Seele Frieden braucht.**

Najwa Zebian

Grafik: GDJ / pixabay

Vergebung

Au weia. Ganz großes Kino. Sozusagen die Königsdisziplin unter den erstrebenswerten Eigenschaften: Die Fähigkeit, vergeben zu können. Da höre ich gleich die Schnappatmung der Beleidigten, der Unversöhnlichen, der Wutschnaubenden und der Nachtragenden.

Es ist gar nicht so einfach, aus den Niederungen der eigenen Gefühlstiefen wieder aufzutauchen, sich den Schiet aus den Haaren zu wischen und innerlich versöhnliche Töne demjenigen gegenüber anzuschlagen, der einen in diese fiese Grube geschubst hat. Aber es geht, wir müssen das nur wollen. Meistens klappt das mit dem Wollen aber nicht so gut, denn die erste Reaktion auf die Untat eines anderen Menschen ist meist Ärger oder Wut, gefolgt von heftigsten Rachegeleüsten. Richtig geschürt und schön lange geköchelt entwickelt sich mit der Zeit ein formidabler Hass auf den anderen Menschen. Dem wird man es aber so richtig heimzahlen, na warte! Und schon läuft das Kopfkino, lässt den anderen in der heißen Hölle schmoren und leiden, jammern, heulen und wehklagen. Weh tun soll es, so wie man uns wehgetan hat! Tausendfach schlimmer vergolten, damit diese Schuld angemessen getilgt wird und wir endlich zufrieden sind, erlöst von unserem brennenden Rachebedürfnis.

Was du nicht willst, das man dir tu' ...

Nun ist das mit den Rachegeleüsten so eine Sache. Meist verlaufen sie mangels Gelegenheit oder Mut im Sande. Da können wir wirklich froh sein, denn wir alle möchten sicher nicht in einer Welt des *Auge um Auge, Zahn um Zahn* leben. Wir müssen uns nur das Elend in den Ländern ansehen, in denen es noch Blutrache in Form generationenlanger Familienfehden oder aufgebrachte Selbstjustiz und diese vor-zivilisatorischen und alt-testamentarischen Bestrafungen gibt. Das ist nicht schön.

Was tut man aber, wenn die Eingeweide vor Wut fast schmelzen und man am liebsten mittels Faust und harten Gegenständen mal richtig aufräumen würde? Und wenn dieser Zustand anhält, weil die Untat keine Kleinigkeit gewesen ist, sondern uns richtiggehend zerschmettert hat? Vor allem tief atmen. Immer wieder. Ein- und Ausatmen hilft, um wieder zu uns zu kommen, bei uns zu bleiben und in Ruhe nachdenken zu können. Fakt ist: Jemand hat etwas getan und bei uns ein Gefühl ausgelöst. Wir sind wütend, eifersüchtig, traurig, enttäuscht und verletzt, fassungslos, entsetzt vor Schmerz oder rasend vor Zorn und fühlen uns dieser Situation hilflos ausgeliefert.

Als Erstes sollten wir akzeptieren, dass unser Empfinden völlig normal ist. Dass wir schreien, weinen, kotzen, fluchen und Kissen treten dürfen - und sollen. Unsere Gefühle brauchen Ausdruck! Je mehr wir eine Fassade aufrechterhalten, desto übler das innere Schlachtfeld. Tu nicht so, als hättest Du Dich im Griff, als wärst du so stark, als stündest Du über den Dingen. Sei ehrlich mit Dir selbst, gestehe Dir ein, wie Dir zumute ist und lebe das aus. Fahre ans Meer, setze Dich alleine in einer ruhige Ecke, gehe in den Wald oder an den Boxsack im Fitnesscenter und lass Deine Emotionen raus, bis Du heiser bist, leergeheult oder müde oder alles zusammen.

Das Zweite ist die Erkenntnis, dass die Zeit nicht automatisch alle Wunden heilt. Ganz im Gegenteil: Eine auf Hass und Rache gebürstete Gemütsverfassung ist das Feuer, das dem anderen gar nichts anhaben kann, sondern *das uns selbst am meisten zerstört*. Jemand, der uns verraten hat, kann vermutlich gut schlafen. Jemand der sich von rechts nach links wirft und Rached Gedanken schmiedet, sicherlich nicht.

Statt zu akzeptieren, dass mit der Zeit eine Erinnerung verblasst, das Ereignis kleiner und kleiner wird und wir es im „damals“ zurücklassen können, nehmen wir es oft mit auf unsere Reise. Unsere aufgebrauchten Gefühle haben die Angewohnheit, sich durch stete Wiederholung am Leben zu erhalten. Je häufiger wir sie aufrufen, desto mehr scheinen diese Erinnerungen zu wachsen. Immer, wenn wir das Ereignis also gedanklich aufrufen, ist es mit Wucht präsent. Dann hauen die Gefühle uns wieder um, schmerzen wie am ersten Tag, bringen uns um unsere seelische, mentale und körperliche Gesundheit. Aus einer Kleinigkeit wird mit der Zeit eine große Sache. Aus einer großen Sache wird mit der Zeit etwas, was uns fast umbringt. Nur durch unsere Gedankenkraft, nur durch permanentes Drücken der Wiederholungstaste.

Die einzige Möglichkeit, uns zu beschützen, zu pflegen und zu heilen ist Vergebung. Das bedeutet nicht, dass wir das Verhalten des Täters gut finden oder rechtfertigen. Es bedeutet schon gar nicht, dass wir damit Verständnis für die Tat aufbringen, gute Gründe und Argumente dafür finden müssen oder uns selbst als schuldig ansehen.

Schlechtes Verhalten bleibt schlechtes Verhalten, ein Verbrechen bleibt ein Verbrechen

Aber *wir ändern unsere eigene Art, damit umzugehen*. Wir müssen *bereit* sein, die Gifte in unserem Herzen und Geist loszulassen, der Rest geschieht von alleine. Wir entscheiden uns damit für ein versöhnliches Verhalten uns selbst gegenüber und für eine andere Art, mit unseren Verletzungen umzugehen. Durch Vergebung behandeln wir uns selbst gut, wir schließen einen Friedensvertrag mit uns, verlassen das tobende Schlachtfeld und steigen aus

dem Zweikampf aus. Unsere Gefühle wie Hass, blinder Zorn und Rachegefühle haben keinerlei Auswirkungen auf das Gefühlsleben eines anderen Menschen, aber sie zerstören unsere eigene Gesundheit und unsere Seele viel mehr, als jemand anderes das je könnte.

Ihr erinnert Euch sicherlich noch an das Attentat in einer Kirche in Charleston, als ein weißer junger Mann an einer Bibelstunde teilgenommen hat, im Anschluss das Feuer eröffnete und neun schwarze Menschen erschoss. Die Reaktion der Angehörigen kurze Zeit später hat mich überrascht, bewegt und sehr demütig gemacht. *„Angehörige der Mordopfer haben dem mutmaßlichen Täter während einer Anhörung in Charleston öffentlich vergeben. Es dürfe keinen Raum für Hass geben, sagte eine Sprecherin.“* (Zitat Wikipedia). DAS meine ich mit Königsdisziplin. Im Verhältnis dazu haben wir doch meist nur ein Verhalten zu vergeben.

Vergebung ist das ganz, ganz große Loslassen

Es bedeutet, dass wir akzeptieren, was wir nicht ändern können. Dass wir hoch erhobenen Hauptes voranschreiten und entscheiden, dass wir uns von unserer Denkweise und den daraus resultierenden Gefühlen nicht unseres Lebens berauben lassen. Dass wir die Wahl haben, uns anders, vor allem besser zu entscheiden, dass wir die Chefs in unserem Oberstübchen sind. Es bedeutet auch, dass wir das Verhalten eines anderen Menschen in dessen Verantwortung lassen und uns weigern, uns selbst noch viel schlechter zu behandeln, als derjenige es getan hat. Was soll denn Deine arme kleine Seele dazu sagen? Die sitzt geknickt in einer Ecke, und statt Liebe und Fürsorge zu bekommen, soll sie den ganzen Tag hasserfüllte Vergeltungspläne ausarbeiten. Möchtest Du wirklich so mit Dir umgehen?

Vergeben ist ein Akt der Selbstliebe und der Verantwortung, die wir uns und anderen gegenüber haben. Durch Vergebung geben wir etwas nach oben ab, was wir nicht lösen können. Wir dürfen dabei ruhig an ausgleichende Gerechtigkeit glauben, an Karma, an ein unterstützendes Universum. Alles, was wir tun, kehrt zu uns zurück, im Guten wie im Schlechten. Wenn wir uns rächen, jemandem etwas heimzahlen, halten wir aktiv eine Endlosschleife an miesem Verhalten in Gang und machen uns genauso schuldig an diesem Zustand wie der ursprüngliche Verursacher. Dann sind wir nicht besser als der andere, sondern genauso. Wir werden so, wie wir nie sein wollten.

Erlaube niemanden, Dich auf eine niedrigere energetische Ebene zu ziehen

Wenn wir ganz ehrlich sind, dann sind die Beleidigten, die Unversöhnlichen, die Wutschnaubenden und Nachtragenden doch sehr unangenehme Zeitgenossen, um die wir selbst einen großen Bogen machen, weil sie uns so viel Kraft kosten und Energie rauben. Selbst wenn wir uns nicht rächen wollen, sondern „nur“ hassen oder verachten, zerstören wir uns, unser Seelenheil und unser Leben. Wir bekommen Bluthochdruck, Rücken- und Magenschmerzen und Herzprobleme, bis uns der Schlag trifft, den wir ehrlicherweise doch viel lieber jemand anderem verpasst hätten. Vergebung ist also auch angewandte Gesundheitsvorsorge, ohne Risiken und Nebenwirkungen. Durch Vergebung wenden wir uns bewusst ab und lassen den anderen so sein, wie er ist, in seiner Verantwortung für sein Tun, mit all seinen Schattenseiten.

In der Vergebung finden wir selbst Freiheit und inneren Frieden.