

Fünf Schritte zur Vergebung

Den Schmerz zulassen

Der erste Schritt besteht darin, den Schmerz nochmals zuzulassen. Wir sollen den, der uns verletzt hat, nicht sofort entschuldigen: „Vielleicht hat er es nicht so gemeint. Vielleicht konnte er nicht anders.“ Ganz gleich, wie der andere es gemeint hat, mir hat es wehgetan. Und es tut mir immer noch weh.

Die Wut zulassen

Der zweite Schritt ist: die Wut zulassen. Die Wut ist die Kraft, den, der mich verletzt, aus mir heraus zu werfen. Wut schafft eine gesunde Distanz zum andern. Solange das Messer noch in meiner Wunde steckt, kann ich nicht vergeben. Da wäre Vergebung nur Selbstverletzung. Ich muss das Messer erst herauswerfen, damit die Wunde zu heilen vermag.

Objektiv anschauen

Beim dritten Schritt versuche ich, objektiv anzuschauen, was geschehen ist. Ich versuche, zu verstehen, warum der andere mich verletzt hat und warum es mich so tief getroffen hat. Wenn ich mich und den andern verstehe, kann ich die Verletzungen leichter loslassen.

Befreit durch Vergebung

Erst an vierter Stelle kommt dann der eigentliche Akt der Vergebung. Sprich nun hörbar aus: «Ich vergebe von ganzem Herzen (Name) und lasse alles los.» In der Vergebung befreie ich mich von der Bindung an den andern. Ich lasse das Geschehen bei ihm. Ich gebe es weg. Manche werden nicht gesund, weil sie nicht vergeben. Andere können nicht in Frieden sterben, weil sie noch nicht vergeben haben. Vergebung ist ein therapeutischer Akt. Er tut mir gut. Er befreit mich vom negativen Einfluss derer, die mich verletzt haben. Ich denke nicht mehr über sie nach. Ich lasse ihr Verhalten bei ihnen. Das heißt noch nicht, dass ich dem andern gleich um den Hals fallen muss. Manchmal muss ich meine Grenze achten und mir eingestehen, dass ich seine Nähe noch nicht ertragen kann. Trotzdem habe ich ihm vergeben.

In Perlen verwandeln

Der fünfte Schritt wäre dann die Kunst, die Wunden zu Perlen zu verwandeln. Wenn ich nur die ersten vier Schritte gehen müsste, hätte ich immer das Gefühl, ich sei benachteiligt mit meinen Verletzungen. Der fünfte Schritt zeigt mir, dass in den Verletzungen auch eine Chance liegt, dass sie mich eine kostbare Erfahrung gelehrt haben. Die Wunden sind der Ort, an denen ich Gott und mein wahres Wesen auf neue Weise erkenne. Aus den heilenden Wunden entsteht die Chance wieder Vertrauen aufzubauen, indem du erst einmal gut über die Person denkst, dann gut über die Person redest und ihr letztendlich gutes tust.

Fünf Schritte zur Vergebung

Den Schmerz zulassen

Der erste Schritt besteht darin, den Schmerz nochmals zuzulassen. Wir sollen den, der uns verletzt hat, nicht sofort entschuldigen: „Vielleicht hat er es nicht so gemeint. Vielleicht konnte er nicht anders.“ Ganz gleich, wie der andere es gemeint hat, mir hat es wehgetan. Und es tut mir immer noch weh.

Die Wut zulassen

Der zweite Schritt ist: die Wut zulassen. Die Wut ist die Kraft, den, der mich verletzt, aus mir heraus zu werfen. Wut schafft eine gesunde Distanz zum andern. Solange das Messer noch in meiner Wunde steckt, kann ich nicht vergeben. Da wäre Vergebung nur Selbstverletzung. Ich muss das Messer erst herauswerfen, damit die Wunde zu heilen vermag.

Objektiv anschauen

Beim dritten Schritt versuche ich, objektiv anzuschauen, was geschehen ist. Ich versuche, zu verstehen, warum der andere mich verletzt hat und warum es mich so tief getroffen hat. Wenn ich mich und den andern verstehe, kann ich die Verletzungen leichter loslassen.

Befreit durch Vergebung

Erst an vierter Stelle kommt dann der eigentliche Akt der Vergebung. Sprich nun hörbar aus: «Ich vergebe von ganzem Herzen (Name) und lasse alles los.» In der Vergebung befreie ich mich von der Bindung an den andern. Ich lasse das Geschehen bei ihm. Ich gebe es weg. Manche werden nicht gesund, weil sie nicht vergeben. Andere können nicht in Frieden sterben, weil sie noch nicht vergeben haben. Vergebung ist ein therapeutischer Akt. Er tut mir gut. Er befreit mich vom negativen Einfluss derer, die mich verletzt haben. Ich denke nicht mehr über sie nach. Ich lasse ihr Verhalten bei ihnen. Das heißt noch nicht, dass ich dem andern gleich um den Hals fallen muss. Manchmal muss ich meine Grenze achten und mir eingestehen, dass ich seine Nähe noch nicht ertragen kann. Trotzdem habe ich ihm vergeben.

In Perlen verwandeln

Der fünfte Schritt wäre dann die Kunst, die Wunden zu Perlen zu verwandeln. Wenn ich nur die ersten vier Schritte gehen müsste, hätte ich immer das Gefühl, ich sei benachteiligt mit meinen Verletzungen. Der fünfte Schritt zeigt mir, dass in den Verletzungen auch eine Chance liegt, dass sie mich eine kostbare Erfahrung gelehrt haben. Die Wunden sind der Ort, an denen ich Gott und mein wahres Wesen auf neue Weise erkenne. Aus den heilenden Wunden entsteht die Chance wieder Vertrauen aufzubauen, indem du erst einmal gut über die Person denkst, dann gut über die Person redest und ihr letztendlich gutes tust.