

Hand-out zum Vortrag:

„Vergib nicht zu früh – Wie man Verletzungen und Kränkungen heilen kann“

Definition Vergebung (psychologisch)

„Durch Vergebung (lat.: amnestia, venia) verzichtet eine Person, die sich als Opfer empfindet, auf den Schuldvorwurf, ohne die erlittene Verletzung zu relativieren oder zu entschuldigen. Vergebung ist ein vorwiegend innerseelischer Prozess, der unabhängig von Einsicht und Reue des Täters vollzogen werden kann. Die betroffene Person verabschiedet sich von der Opferrolle. Vergebung kann erbeten, aber nicht eingefordert werden. In den meisten Religionen spielt Vergebung eine wichtige Rolle und wird als Copingstrategie, aber auch als wichtige Rolle in Konfliktlösungen angesehen.“ nach Wikipedia

In der **Bibel**, besonders im NT werden die Menschen immer wieder aufgefordert, zu vergeben (z.B. im Vaterunser etc.). Jedoch bedeutet dies KEINE Unterwürfigkeit gegenüber den Tätern, und kein sich Kleinmachen! Jesus nimmt Gewalt und Unrecht NICHT tatenlos hin, sondern zeigt einen 3. Weg auf (nicht Ohnmacht und nicht Aggression), der dem Opfer (und dem Täter) die Würde und Freiheit zurückgibt, und Aufrichtung und Aufrichtigkeit ermöglicht!

Beispiele aus dem NT: „Wenn Dich jemand auf die RECHTE Wange hält, halte ihm auch die Linke hin!“

Und: „Wer von Euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein!“

Beispiel aus dem AT: Kainsmal als Schutz von Kain, der wegen des Mordes an den Bruder zwar von Gott bestraft wurde, aber von Menschen nicht getötet werden darf und so Leben ermöglicht wird.

Vergebung ist eine Handlung, die die Fesseln der Verletzung löst, und freigibt, was uns an die Verstrickung und Schuld der anderen bindet. Sie ermöglicht gesundes, heilvolles, freies Miteinander auf Augenhöhe. Das gilt auch für die Beziehung mit Gott.

Mit Hilfe der **Psychotherapie** können Menschen ihren eigenen Wert erkennen, selbstbewußt werden und sich von der Opferrolle lösen. Es werden neue, eigene Wege gesucht, um mit Problemen umgehen zu können. Vergeben können ist ein häufiges Thema, was unter verschiedenen Gesichtspunkten angegangen wird.

Bekannt für einen „dritten Weg“, also anders mit Konflikten umzugehen, sind vor allem die gewaltfreie Kommunikation und anderen Konfliktlösetechniken wie z.B. Mediation.

Symbol für die Vergebung und den 3. Weg: Geste des Schutzes (der Grenze) und der ausgestreckten Hand

„Die zwei Hände, die heilen und vergeben“:
Ich schütze meinen Raum und bin offen für mich und andere.



Modell der 5 Phasen der Vergebung nach Dennis und Matthew Linn und Sheila Fabricant Linn
(Sie müssen nicht oder nicht in dieser Reihenfolge durchlaufen werden, sie sind hilfreich, wenn man irgendwo steckengeblieben ist, etwas chronisch geworden ist und man den 3. Weg nicht findet)

1. Verdrängung – ich nehme gar nicht wahr, dass ich verletzt wurde, oder spiele die Verletzung herunter, sie kommt oft an anderer Stelle heraus, ich funktioniere.
Chance: Der Schmerz ist (noch) zu groß, ich muß mich schützen.

2. Ärger – ich rege mich auf, äußere meinen tiefsitzenden Ärger. Denn ich habe Recht, ich bin im Recht, es ist deren Fehler, der andere hat Schuld.

Chance: Ich nehme meinen Schmerz und meinen Ärger, und meine Grenzen wahr

3. Verhandlung - Ich setze Bedingungen auf, die erfüllt sein müssen, bevor ich vergebe.

Chance: Ich nehme wahr, was ich selbst brauche, um vergeben zu können.

4. Depression – ich bin selbst schuld oder zu blöd etc. dass ich verletzt wurde. Ich werde depressiv, niedergedrückt, hoffnungslos.

Chance: Ich bin beteiligt, ich sehe die eigene Verantwortung.

5. Akzeptanz – ich übernehme Verantwortung, mich um den mir entstandenen Schaden zu kümmern, achte und schütze meine Bedürfnisse in Zukunft, ich sehe die Entwicklung, das Wachstum durch die Verletzung.

„Richtig“ Vergeben heißt:

Ich spüre die geschehene Verletzung, meine Gefühle und meine Bedürfnisse und Grenzen
Ich anerkenne und achte diese.

Ich verabschiede mich von meiner Opferrolle und nehme die Verantwortung zu mir.

Ich lasse los; ich verzichte auf meinen Schuldvorwurf.

Ich nehme mich wahr (als von Gott gewollten und geliebten Menschen) mit meiner Würde und richte mich auf.

Ich schütze meine Grenzen und Sorge eventuell dafür, dass der Täter nicht andere verletzen kann.

Ich Sorge für meine Bedürfnisse und für die Heilung des angerichteten Schadens bei mir.

Ich anerkenne und achte die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen des Anderen, und achte seine Würde.

Eine „Wiedergutmachung“ von seiten des Täters ist von der Vergebung unbeeinflusst und kann oder soll auch durchaus erfolgen, egal ob dem Täter vergeben wird oder nicht.

Bevor das nicht erfolgt ist, geschieht Vergebung im christlichen Sinne und im therapeutischen Sinne **zu früh!** (Und ist eigentlich nicht im gemeinten Sinn Vergebung, sondern Verharmlosung und Fortsetzung des Unrechts) und

Wenn die geschehene Kränkung längere Zeit das eigene Leben und das meiner Umgebung belastet, geschieht sie **zu spät!**

Achtung:

- Vergebung entschuldigt nicht das betreffende Verhalten!
- Vergebung verhindert, dass das betreffende Verhalten unser Herz zerfrisst
- Vergebung ist nicht gleich Versöhnung! Versöhnung bedeutet, dass die vorherige Beziehung unbelastet fortgesetzt werden kann, das braucht nicht sein. Wenn ich Abgrenzung und Schutz brauche, muss ich ihn mir nehmen ... (Nötigenfalls auch durch Kontaktabbruch!)
- Der, der verletzt wurde (oder sich verletzt fühlt), hat die Verantwortung zu handeln und das Problem zu lösen. Er wartet nicht auf die Aktion oder Entschuldigung des (evtl. unabsichtlich handelnden) Täters.

**Pfarrerin Dagmar Spelsberg-Sühling,
Dr. Esther Sühling**
www.gott-im-alltag.de