**Sharing – Dezember 2015**

**Vergeben oder Vergelten**

**Einfach auf die Seite schieben**

eigentlich ist der Beginn eines neuen Jahres eine gute Zeit, um sich Gedanken zu machen, mit wem man in seinem Umfeld noch keinen Frieden geschlossen hat, auf wen man Groll hegt, wenn man an den Menschen und die damit verbundene Situation denkt meist schieben wir diese Gedanken dann wieder beiseite uns versuchen uns wieder auf unsre Alltagpflichten zu fokussieren. Aber vielleicht lohnt es sich doch mal, diese Baustellen ins Auge zu fassen und tiefer zu gehen. Wir werden heute mit so vielen Einflüssen konfrontiert, dass wir nicht mehr wahrnehmen, wenn wir unreflektiert reagieren anstatt bewusst zu agieren. Wie oft merken wir gar nicht oder erst viel später, was das, was wir unbedacht aussenden, beim anderen anrichtet. Wie gehen denn die großen Religionen mit diesem Thema um, und wie stark beeinflusst das unser Verhalten?

**Vergebung und Vergeltung in den verschiedenen Kulturen**

In den verschiedenen Kulturen geht man mit diesem Thema Vergebung – Vergeltung sehr unterschiedlich um. Im Buddhismus zum Beispiel versucht man mit Friedfertigkeit und Sanftmut seinen Angreifern und Widersachern zu begegnen. Vergeltung und Rache sind keine Optionen, die der Buddhismus rechtfertigt.

Im Judentum ist es üblich kurz vor Rosh-ha-Shanah, dem sogenannten Neujahrsfest, alle, die man gekränkt oder verletzt hat, um Verzeihung zu bitten und allen, die einen verletzt oder gekränkt haben zu verzeihen, um diese schlechte Energie nicht in das neue Jahr zu schleppen und es so schon von Anfang an zu belasten. Auch sollte man in dieser Zeit niemand abweisen, der um Almosen bittet, denn diese gute Tat nimmt man ebenso ins neue Jahr mit!

Im Christentum spielt Vergebung eine große Rolle. Im neuen Testament sagt Jesus in Lukas 23, 34: „Herr vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!“ Und im Vaterunser heißt es: Und vergib uns unsre Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. In der Bibel finden wir nie das Wort „Verzeihen“ immer spricht die Schrift Von „Vergebung“ oder, wenn es um Vergeltung geht heißt es: „Mein ist die Rache“ Spricht der Herr. In der katholischen Kirche dient die Beichte dazu, seine Sünden zu bekennen und über die Reue vom Priester die Vergebung Gottes vermittelt zu bekommen.

Interessant ist, dass je jünger oder auch je primitiver die Religionen sind, umso eher werden Rache und Vergeltung unter bestimmten Umständen als gerechtfertigt betrachtet. Viele Naturreligionen kennen die Rache – bis hin zur Blutrache. Der Islam, die jüngste Weltreligion, erlaubt die Vergeltung im Koran durchaus unter bestimmten Voraussetzungen, die dort aber genau definiert werden.

**Und was bedeuten vergeben und vergelten für uns?**

Jemand behandelt uns ungerecht, wir werden über den Tisch gezogen, belogen, hintergangen – was auch immer. Jeder von uns hat – je nach Charakter - seine eigene Methode entwickelt, damit umzugehen. Entweder wir regen uns fürchterlich auf, schimpfen rum, erzählen es emotionsgeladen unsren Mitmenschen, beruhigen uns dann allmählich oder überlegen, wie wir es demjenigen heimzahlen – bzw. vergelten können. Oder aber wir schlucken unsren Frust runter, fühlen uns genau so schlecht wie der, der rumschimpft und sinnen auf Rache oder wir schreiben denjenigen ab. „Mit dem will ich nie wieder was zu tun haben!“ Beide Varianten haben zur Folge, dass wir die Angelegenheit nicht wirklich ad Acta legen können, in unserm Unterbewusstsein rumort sie weiter wie eine Subliminal CD (Eine mit unhörbarem Text unterlegte Musik) und das belastet unser gesamtes Nervensystem.

In vielen Familien wird ein Streitpunkt dann einfach nicht mehr angesprochen. Man schweigt das brisante Thema tot – wie man so schön sagt! Man geht zum Alltag über ohne dass irgendeine Lösung gefunden wurde. Es bleibt aber ein ungutes Gefühl ein unausgesprochenes Tabu entsteht mit der Zeit etabliert sich in der Familie eine ganz bestimmte Verhaltensweise: Probleme werden nicht artikuliert! Man versucht solche heiklen Themen zu meiden. Vertrauen und Offenheit haben keinen Platz. Aber hinter dem Rücken des andern, da wird dann geredet: „Dein Bruder kümmert sich überhaupt nicht um mich, nie ruft er an, dem ist alles wichtiger als seine alte Mutter!“ Wie viele meiner Patienten sind so aufgewachsen und haben darunter gelitten – eine heile Welt nach außen, aber intern ständig diese Anspannung, ja keinen Fehler machen zu dürfen.

Viele Streitereien schwelen über Jahre hinweg! „Der hat mir damals das und das angetan!“ Die Situation ist 20 Jahre her, aber sie wird immer noch so vermittelt, als wäre es gestern gewesen. Der ganze Frust kommt mit jedem Erzählen von neuem hoch. Sicher kennen wir alle solche unguten Einstellungen in unserem näheren oder weitern Umfeld. Vor allem Erbstreitigkeiten können eine Familie auf immer auseinanderreißen. Viele meiner Patienten erzählen zum Beispiel: „Nach dem Tod vom Opa hat mein Vater nie wieder mit seiner Schwester gesprochen und auch uns wurde der Kontakt verboten.“

Wie eine dunkle Wolke schwebt dieses Zerwürfnis dann über jedem Familienmitglied. Einige meiner Patienten sind sich gar nicht bewusst, wie sehr sie das runter zieht und ihr eigenes Leben negativ beeinflusst. Das ist auch eine Art Vergeltung, indem man den andern mit Ausgrenzung straft.

Aber genauso schlimm wirkt sich aus, wenn der Groll zugedeckt wird. Man ist ja christlich erzogen und muss dem andern seine Missetat verzeihen. Allerdings ist das ein Wortbekenntnis. In Wirklichkeit können sich beide Parteien nicht riechen, aber man macht gute Miene zum bösen Spiel, man feiert Weihnachten oder Geburtstag gemeinsam. Jeder ist angespannt, jeder fühlt sich unwohl, jeder ist froh, wenn das Treffen ohne größere Spannungen überstanden ist, aber – man hat die Form gewahrt! Die Leute können nichts sagen, die Familie hält zusammen. Diese Scheinharmonie ist mindestens ebenso belastend wie der komplette Bruch, es ist eine Dauervergeltung geworden, die man hinter sich herzieht wie eine Bleikugel, weil man die heile Fassade erhalten will.

**Was dieses Verhalten mit uns macht**

Wir im Westen sind viel mehr von 2000 Jahre Kirchengeschichte beeinflusst, als uns im Alltag bewusst ist. Wir haben alle in uns diese Prägung, dass man als ordentlicher Bürger doch vergeben muss und schämen uns, wenn wir wirklich ehrlich sind, wenn wir es nicht können. Wenn Hellinger ein Missbrauchsopfer dazu bringen will, sich vor dem missbrauchenden Vater zu verneigen und zu sagen “Ich gebe Dir die Ehre als mein Vater“ dann ist das nicht nur unrealistisch sondern menschenverachtend.

Verzeihen kann man kleine Alltagsfehler – jemand hat mich angerempelt, ich habe eine Verabredung verschwitzt. Ich entschuldige mich dafür. Da macht es kaum einem von uns Mühe, das zu verzeihen.

Vergeben – da ist etwas Schwerwiegendes passiert. Das tut weh, das verletzt, das löst Frust, Wut, Unverständnis aus. Das macht ganz viel mit uns. Wir erleben uns in einem sehr negativen Feld gefangen. Wir können nicht schlafen, uns nicht mehr konzentrieren, und noch schlimmer: uns nicht mehr freuen. Das Geschehen hüllt uns in einen dunklen, giftigen Nebel, in der wir kein Licht mehr wahrnehmen, nicht mehr frei atmen können. Unser Körper reagiert mit Stress! Wenn wir es lange mit uns rumtragen, manifestiert sich das organisch mit allen möglichen Krankheiten wie hohem Blutdruck, Magengeschwür, chronischer Schlaflosigkeit bis hin zur Krebs Erkrankung.

Wenn wir Vergeltung üben, es demjenigen heimzahlen, löst das kurzfristig Genugtuung aus, aber wir verhalten uns dann genau so fies wie der andere, stellen uns auf seine Stufe - und wir verstricken uns erst recht mit ihm. Wir habe ihm dann auch Schlimmes angetan. Es löscht die ursprüngliche Übeltat nicht, es fügt noch eine dazu – und jetzt tragen wir die Verantwortung dafür und auch das arbeitet im Unterbewusstsein weiter.

**Die Lösung – das echte Vergeben**

Eines ist klar und logisch: Was passiert ist, können wir nicht mehr ändern. Aber welche Möglichkeiten gibt es dann?

Das, was am meisten Erleichterung bringt, ist, wenn eine Aussprache möglich ist, wenn eine Chance auf Klärung besteht. Wie oft steckt hinter dem Ganzen ein Missverständnis – einer hat es falsch verstanden, der andre hat es nicht so gemeint oder falsch ausgedrückt. Was für eine Befreiung für alle Beteiligten, wenn man das klären kann! Das ist, als wenn nach einem Gewitter die Sonne zwischen den Wolken raus kommt. Die Anspannung macht einer tiefen Entspannung und Erleichterung Platz und wenn das gelingt, vertieft das auch das Vertrauen in die Beziehung!

Aber was, wenn der andre keine Einsicht zeigt, vielleicht nicht mal mehr lebt?

Vergeben hat immer etwas mit uns selbst zu tun. Wenn wir das, was passiert ist, loslassen können, wenn wir die Verantwortung entweder beim Verursacher lassen oder sie zu uns nehmen, wenn wir der Verursacher waren, das entlastet erst mal uns und unsre Seele. Alle negativen Gefühle, die wir haben, beeinflussen – wie schon gesagt – vor allem uns und unser System. Ob der andere das überhaupt registriert ist ungewiss und wenn – erst mal wirkt sich das auf unsere Stimmung, auf unseren Körper aus.

Vergeben heißt nicht, dass ich den anderen jetzt ehren und vielleicht sogar lieben soll. In vielen Situationen wäre das eine komplette Überforderung! Vergeben heißt, das was war loslassen und die Verantwortung dort lassen, wo sie hingehört. Das nennt sich im Systemischen Arbeiten „Die Ordnung in der Liebe“. Es nimmt uns die Last, die wir mit uns rumschleppen – und das manchmal über viele Jahre hinweg. Beim Familienstellen erlebe ich immer wieder, wie mein Patient sich spürbar erleichtert fühlt, wenn er sagen kann: „Es ist dein Leben und deine Verantwortung. Ich lasse sie bei dir. Wie du damit umgehst ist allein deine Sache und ich bin endlich frei!“ – Das ist in der Bibel gemeint, wenn es heißt: „Mein ist die Rache“ spricht der Herr. Die kosmischen Gesetze wirken. Ich brauche mich um die Folgen dessen, was der andre mir angetan hat, nicht kümmern. Es selbst hat es in der Hand, ob er die Konsequenzen ungemildert erlebt oder daraus lernt und was Gutes draus macht.

Deshalb lautet der Satz, wenn er selber der Täter war, folgendermaßen: „Es tut mir leid! Ich nehme die Verantwortung zu mir! Ich habe es damals nicht besser gewusst! Aber ich habe daraus gelernt, heute gehe ich anders damit um, deshalb kann ich es jetzt loslassen – endlich!“

Dann kann ich deutlich sehen, wie sich die Gesichtszüge weicher werden, wie die Anspannung im Körper nach lässt und sich ein tiefer Friede ausbreitet.

Vergeben heißt: Frieden finden in der eigenen Seele, Die negativen Gefühle wahrnehmen, aber sie dann auch loslassen und nach vorne schauen – dass die Zukunft sich entfalten kann ohne von der Altlast der Vergangenheit vergiftet zu werden.

Nächstes Mal: Glück und Freude – die großen Heiler