

22. Impuls – Woche vom 4. – 17. April 2010

Vergebung

Liebe Freunde in unseren Zellgruppen,

in diesem Impuls, der gleich für zwei Wochen gedacht ist, möchte ich das Thema aufgreifen: die Vergebung.

Ein österliches Thema

Es ist eines der Themen die Ihr mir in den Themenvorschlägen einmal genannt habt. Ich denke, es passt besonders gut in diese unmittelbare Zeit jetzt, nach der Feier von Tod und Auferstehung Jesu. Denn das dritte Wort des Auferstandenen an seine Jünger, wenigstens nach dem Johannes-Evangelium, ist, durchaus überraschend oder etwas merkwürdig, bei dieser ersten Begegnung des Auferstandenen mit seinen Jüngern: „Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben; wem ihr die Vergebung verweigert, dem ist sie verweigert.“ Bei Johannes entbietet Jesus den Jüngern zuerst den Friedensgruß, dann spricht er ihnen den Empfang des Heiligen Geistes zu und dann kommt schon die Aufforderung zur Vergebung.

Wenn man ein bisschen weiter zurückschaut, war ja auch eines der letzten Worte Jesu vor seinem Tod wiederum die Vergebung, der berühmte Satz, das berühmte Gebet Jesu: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun.“ (Lk 23,34) Also Tod und Auferstehung Jesu sind zuinnerst mit der Vergebung verbunden.

Das Leiden Jesu ermöglicht Vergebung

Mit seinem freiwilligen Leiden öffnet Jesus uns den Weg der Vergebung. Er durchbricht durch sein Leiden eigentlich den Teufelskreis der Vergeltung. Normalerweise würde jemand, der so viel Böses erleidet wie Jesus, wenigstens seine Peiniger verfluchen, oder ihnen Böses wünschen, wenn er sich schon nicht direkt an ihnen rächen kann.

Jesus aber vergibt ihnen.

Wir müssen uns dabei immer in Erinnerung halten, dass Jesus bei seinem ganzen Leidensweg, vom Garten Getsemani an, über die Verhaftung, Verurteilung, Prozesse, in Bezug auf die Verspottung, Geißelung, Kreuz tragen, Annagelung, immer Herr seines Weges ist. Er hätte zu jedem Moment seines Leidensweges die Sache beenden können. Er hätte die Macht gehabt, seine Peiniger zurückzuwerfen. Er hätte die Macht gehabt, sie zu vernichten, denn er ist Gott und er bleibt gerade im Leiden auch Gottes Sohn. Es leidet in ihm nicht nur ein Mensch, es leidet in Jesus Christus Gott selbst. Er lässt dieses Leiden zu, um dem Bösen die Spitze zu nehmen, um es ins Leere laufen zu lassen. Und er lässt es ins Leere laufen dadurch, dass er einfach aus reiner Barmherzigkeit seinen Peinigern vergibt. Mit dem Tod Jesu am Kreuz hat er ein für allemal jede Vergebung ermöglicht. Wenn er sogar denen vergeben konnte die ihn gekreuzigt haben, dann können auch wir grundsätzlich jedem Menschen vergeben, der uns irgendetwas Böses je angetan hat.

Vergebung ermöglicht Heil

Warum ist dieses Vergeben so notwendig? Weil letztlich das Böse uns den Frieden rauben will, bzw. es zu unserem Unheil wird. Unversöhnlichkeit ist eine der Hauptursachen für

Unheil, bis hinein in körperliche Krankheiten. Es gibt einen berühmten Satz eines schottisch-amerikanischen Philanthropen, eines Menschenfreundes, Andrew Carnegie, er ist 1919 gestorben. Er hat einmal formuliert: „Wenn wir unsere Feinde hassen, geben wir ihnen große Macht über unseren Schlaf, unseren Appetit, unsere Gesundheit und unsere Geistesruhe.“

Ich glaube wenn wir das einmal verstanden haben, was dieser Satz aussagt, dann werden wir alle Hebel in Bewegung setzen, dass wir so schnell als möglich und so umfangreich als möglich, allen Menschen vergeben, die uns je Böses getan haben, die uns je verletzt haben. Denn es ist das Beste, was wir für unser eigenes Wohlergehen und unser eigenes Heil, auch die Heilung, tun können. Jede Krankheit, die ich habe, soll mich immer auch, neben aller anderen Krankenbehandlung, die ich da in Dienst nehme, soll mich immer auch dazu einladen zu schauen, wo muss ich vielleicht noch jemand vergeben, wo könnte diese Krankheit auch mit einer Unversöhnlichkeit aus meinem eigenen Leben noch zusammenhängen.

Vergebung ist eine Gnade, die Gott uns schenkt

Nun, wie vergibt man? Gerade die schweren Vergebungsakte bringen uns Menschen natürlich an unsere Grenzen. Es gibt ein Sprichwort das sagt: „Irren ist menschlich, vergeben ist göttlich.“

Ich möchte es auch so deuten, dass tatsächlich zunächst einmal die Vergebung ein wirklich göttlicher Akt ist, den wir Menschen aus eigener Kraft nur sehr sehr unvollkommen zustande bringen. Gerade beim Vergeben scheint es mir wirklich wichtig zu sein, die Kraft Gottes, die Gnade Gottes, vor allem die Macht des Kreuzestodes Jesu in den Dienst zu nehmen. Diese Macht des Kreuzestodes Jesu kann man ganz besonders konzentriert verstehen, im Zeichen des Blutes Jesu. So könnte man sagen, ist die wirkungsvollste Art zu vergeben, immer die, den anderen, der mich verletzt hat, im Blute Jesu zu waschen.

Das Blut Jesu ist das entscheidende Waschmittel, Vergebungsmittel, um mit dem Täter meiner Verletzungen in versöhnte Einheit zu kommen.

Damit sind wir auch schon beim Ansatz wie man diese Vergebung ausübt. Das Entscheidende ist immer, dass ich nicht zu sehr aus eigener Kraft vergebe, sondern um die Gnade der Vergebung von Gott bitte. Ich glaube, das kann man in jedem Falle, auch wenn die Verletzung noch so tief war, ich kann an Gott ganz unverbindlich oder indirekt die Bitte stellen: „Herr, gib mir die Gnade, wenigstens eines Tages diesem Übeltäter, diesem Menschen, einmal vergeben zu können.“ Und ich garantiere Euch, jedes Mal wenn wir so beten, wird Gott ein Stück mehr in mir diese Gnade wirken lassen und mich weiterbringen auf dem Weg der Vergebung.

Vergebung bleibt unvollkommen

An dieser Stelle bitte ich Euch alle: Vergesst nie, dass Vergebung ein unvollkommener Akt bleibt. Denn wir Menschen sind selten, oder nur mit außerordentlicher Gnade Gottes überhaupt, zu vollständigen Vergebungen in der Lage.

Das liegt daran, dass wir Menschen immer begrenzt sind in unserem menschlichen Tun. Deswegen sollten wir die Vergebung eher als einen Weg verstehen, auf dem wir uns langsam fortbewegen und wo wir dann immer tiefer kommen. Überstürzen wir in der Vergebung nichts, sondern gehen wir auf diesem Weg einfach geduldig weiter.

Wenn wir jetzt am Sonntag nach Ostern den Sonntag der Barmherzigkeit feiern, so ist das eine besondere Gelegenheit, bei der wir diese Vergebungsgnade Gottes empfangen dürfen, denn sie entsteht auch daraus, dass wir selbst von Gott bereits die Vergebung unserer Sünden empfangen haben. „Vergebt einander, weil auch Gott euch durch Christus vergeben hat!“ sagt Paulus im Epheserbrief (4,32).

Als Wort des Lebens für die kommenden zwei Wochen möchte ich den letzten Satz aus der Lesung aus der Apostelgeschichte nehmen, die wir am Barmherzigkeitssonntag, am weißen Sonntag, hören werden. Dort wird von den Heilungen erzählt die durch die Hände der Apostel geschehen sind. Als zusammenfassende Aussage steht ganz am Schluss: „...und alle wurden geheilt.“ (Apg 5,16) Ich glaube, genau diese Erfahrung können wir auch bei der Vergebung machen, dass sie sich auf alle beziehen darf und dass davon alle profitieren und letztlich alle geheilt werden. Ich auch, der ich mich für die Vergebung wieder neu entschieden habe. Bemühen wir uns also in dieser Woche diesen Satz ein wenig zu wiederholen:

„Alle wurden geheilt.“

In diesem Sinne wünsche ich Euch allen eine gnadenreiche Osterzeit und bitte um den Segen für Euch alle.

Als Ergänzung füge ich Euch noch einen Text zur Vergebung an, der mich sehr angesprochen hat:

In aller Feindschaft – Die Kunst, seine Feinde zu lieben

Jochen Mai

„Viel Feind, viel Ehr“, lautet ein bekanntes Sprichwort. Ein paar gut gepflegte Feindschaften machen oft erfolgreicher als moralinsaure Wir-haben-uns-alle-lieb-Parolen. Denn Feindschaft spornt an. Das jedenfalls ist das Ergebnis einer Untersuchung der Kanadischen Brock Universität unter Amateur-Hockeyspielern. Die Forscher wiesen nach, dass die Ausschüttung von Testosteron und Kortisol – einem Stresshormon und Leistungssteigerer – bei den Heimspielen der Amateure höher war als auswärts. Die Forscher schlossen daraus, dass die Spieler – ähnlich wie viele Tierarten – unter Spannung standen, weil sie ihr Territorium verteidigen mussten.

Das Prinzip funktioniert sogar persönlich: Feinde sind die interessanteren Zeitgenossen, sie fordern uns am meisten. Wirkliche Gegner kennen uns gut genug und unsere Schwachstellen. Das Wissen setzen sie zwar gegen uns ein, man kann die Sache aber auch positiv sehen: Feinde (wie Kritiker übrigens auch) halten uns einen Spiegel vor und geben uns so die Chance, an unseren Fehlern zu arbeiten und zu wachsen. „Übrigens hat man nicht unrecht, wenn man behauptet, dass unsere Feinde oft, ohne es zu wollen, unsere größten Wohltäter sind. Sie machen uns aufmerksam auf Fehler, die unsere eigene Eitelkeit, die Nachsicht unserer parteiischen Freunde und die niedrige Gefälligkeit der Schmeichler vor unseren Augen verbergen“, schrieb einst Adolph Freiherr von Knigge. Und Honoré de Balzac sinnierte klug: „Wo es keine Feinde gibt, können keine Siege gefeiert werden.“

„Liebet eure Feinde“, mahnte bereits Jesus Christus seine Jünger. Ich bin mir sicher, er hatte dabei mehr im Sinn als persönliches Wachstum. Dennoch ist es eine ebenso tiefsinnige wie provokante Aussage – und wohl nicht zuletzt eine der größten Herausforderungen des Lebens. Natürlich ist mit dieser Feindesliebe weder eine Form von romantischer Zuneigung, noch sexuelle Attraktion gemeint. Es bedeutet schlicht in dem anderen – trotz oder gerade wegen seiner offenkundigen Feinseligkeit – einen lebenswerten Mitmenschen zu sehen, der genauso Macken und Kanten hat wie wir alle und deshalb auch das Recht, respektiert zu werden. Zugegeben, das ist alles andere als leicht. Und je nachdem welche Tat dem vorausging, sogar nahezu unmöglich. Aber eben nicht völlig unmöglich.

Es spricht sogar einiges dafür, seine Feinde zu lieben. Ich weiß, das klingt pathetisch, pastoral, nach Blog-Predigt und Buße 2.0, aber das macht es nicht weniger wahr. Und zur Beruhigung: Selbst wenn Sie kein Christ sind – die meisten Religionsstifter, Philosophen und Psychologen kommen zu ähnlichen Einsichten. Wer seine Feinde liebt...

...findet Frieden. Rache hat noch nie ein Unrecht gut gemacht. Und Hass heilt keine Wunden, er betäubt allenfalls kurzfristig den Schmerz. Wer seine Ressentiments pflegt und seine Feinde bekämpft, läuft große Gefahr, dass er dabei ausbrennt, dass ihn seine Wut und Verbitterung innerlich auffressen und sich beides am Ende sogar gegen jene Menschen richtet, die er eigentlich liebt. Vergebung dagegen beendet die Wutspirale, schließt die Vergangenheit ab und lässt einen wieder Frieden finden.

...gewinnt Selbstachtung. Die Leute zu lieben, die einem Wohl wollen, ist kinderleicht. Reife erlangt aber nur, wer Herausforderungen bewältigt, die über seine bisherigen Grenzen hinausgehen. Und stärker zu sein als seine Instinkte, erst recht den niederen zu widerstehen, verleiht enorme Selbstachtung.

...wird zum Vorbild. Mal ehrlich: Wer sofort zurückschlägt, weil er verletzt wurde, beweist nicht gerade einen souveränen Charakter. So jemand reagiert nur, statt zu agieren – er wird geführt (vom Aggressor), statt selbst die Führung zu übernehmen. Jemand, der seinen Leidenschaften jedes Mal erliegt, taugt nicht zum Vorbild. Wer dagegen Nonchalance und Ruhe bewahrt, gibt die noblere Figur ab.

...verändert seinen Feind. Jeder würde erwarten, dass Sie feindselige Attacken retournieren. Allen voran Ihr Feind. Indem Sie aber das Unerwartete und völlige Gegenteil davon tun, zerstören Sie das Spiel und gewinnen den Krieg. Oder, um noch ein Bild zu bemühen: Sie entziehen dem Feuer das Öl. Damit bekommt Ihr Counterpart zugleich mehr Zeit über Sie beide nachzudenken oder gar auf Sie zuzugehen, statt seinen nächsten Angriff vorzubereiten zu müssen. Nicht selten leitet allein das einen Sinneswandel auf beiden Seiten ein.

...schafft sich einen Freund. Da wo große Emotionen im Spiel sind, können aus besten Freunden Todfeinde werden. Das geht aber auch umgekehrt. Die Geschichte ist voll von Kriegen, aber auch von großen Versöhnungen aus denen tiefe Freundschaften entstanden. So soll der US-Präsident Abraham Lincoln noch während des Bürgerkriegs über die verfeindeten Südstaaten gesagt haben: „Zerstöre ich nicht meine Feinde, wenn ich sie zu meinen Freunden mache?“ Und gerade jemand, der bisher erbittert anderer Leute Schwächen verfolgte, hat oft genug Talent, diese als Freund auszugleichen.

Soweit die Theorie. Sie ist allerdings auch der leichteste Teil. Feindesliebe zu praktizieren, ist ungleich schwerer. Aber eben – wie schon erwähnt – nicht unmöglich. Ich habe in einigen Online-Predigten geschmökert, mir psychologische Studien angeschaut sowie Zitate weiser Denker durchgelesen. Das alles gebündelt, ergibt die Essenz daraus folgende Ratschläge, wie Feindesliebe funktionieren kann:

Durchatmen. Bevor man irgendetwas Unüberlegtes tut: erst einmal tief durchatmen! Zorn ist ein schlechter Ratgeber. Psychologen raten unisono in Krisensituationen erst einmal drei Gänge zurückzuschalten und sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu werden: Was fühle ich genau? Warum? Ist das gut und vernünftig? Es geht darum, die Situation zunächst zu objektivieren. Das verlangt viel Disziplin, keine Frage. Bewahrt aber womöglich vor einer noch größeren Dummheit.

Vergeben. Gemeint ist hier kein sentimentaler Ausbruch. Aber ohne Vergebung kann niemand seine Feinde lieben. Irgendwann muss man die Situation akzeptieren, wie sie ist und sich versöhnen – unabhängig davon, wie sehr man verletzt wurde. Die Vergangenheit kann man eh nicht mehr ändern. Aber die Zukunft – und damit hat jeder die Chance, wieder über sein Leben zu bestimmen. „Wenn wir unsere Feinde hassen, geben wir ihnen große Macht über unseren Schlaf, unseren Appetit, unsere Gesundheit und unsere Geistesruhe“, schrieb Andrew Carnegie. Warum sollte das so bleiben?

Vergessen. Das hängt eng mit dem Vergeben zusammen. Mit der Vergangenheit abzuschließen bedeutet auch, alte Wunden nie mehr aufzureißen. Sowohl im eigenen Interesse, aber auch, weil es Teil der Abmachung ist, sich wirklich zu versöhnen und zu vergeben.

Umdenken. Unsere Wahrnehmung ist alles andere als objektiv, sondern meist recht einseitig. Wer anfängt, in seinem Feind einen Menschen zu erkennen, der Motive hat und Macken, wer sich in seine Lage versetzt, entwickelt eine viel klarere Sicht der Dinge, baut eigenen Stress ab und gewinnt Verständnis. „Wir vergeben fast immer, wenn wir verstehen“, erkannte auch Michail Lermontow.

Suchen. Egal, wie böse die Tat war – sie definiert den anderen nie völlig. Jeder Mensch hat auch seine guten Seiten. Zugegeben, bei manchen muss man sie länger suchen. Aber es gibt sie. Indem man seinen Blick darauf fokussiert, verändert man zwar noch nicht den anderen, aber sich selbst. Oft bemerkt man dabei, dass die Feinseligkeit nur auf Stolz, Angst, Ignoranz, Vorurteilen oder Missverständnissen beruht hat. Und womöglich erkennt man darin sogar etwas von sich selbst. Die Erkenntnis baut Feindschaft ab: „Was nicht in uns selber ist, das regt uns nicht auf“, wusste Hermann Hesse. Wie wahr!