

Vom Glück zu vergeben

Oder: Warum es anstrengend ist nachtragend zu sein

Viele haben es schon gesagt: „Das verzeih ich dir nie!“ Bestimmt kennen Sie auch jemanden, der Sie gekränkt oder enttäuscht hat. Am meisten tut es ja weh, wenn es der eigene Partner ist, gute Freunde oder Verwandte. Als Pfarrer habe ich Familien erlebt, die sich selbst am Grab nicht die Hand reichen konnten. Dem anderen vergeben? Ihm verzeihen? Niemals! Da steht etwas in uns auf, das sagt: Das wäre ungerecht. Schließlich bin ich der Geschädigte. Der andere soll den ersten Schritt tun. Er muss büßen, seinen Fehler eingestehen, sich entschuldigen und alles wieder gut machen. Das Problem ist: Da können wir lange warten. Der andere macht weiter, als sei nichts gewesen, während wir uns ärgern, die Faust ballen und nachts nicht mehr schlafen können. Das bringt aber herzlich wenig. Denn das Geschehene wird dadurch nicht ungeschehen und der andere dadurch nicht besser. Wir versuchen ihm etwas heimzuzahlen, indem wir unseren Groll und unser Selbstmitleid schüren. Und bestrafen uns damit nur selber. Denn einem anderen die Schuld nachtragen, also nachtragend zu sein, bedeutet: Nicht er oder sie, sondern ich selber schleppe einen schweren Rucksack mit mir herum. Ärzte und Psychologen können ein Lied davon singen, wie sehr solche Unversöhnlichkeit auf den Magen schlägt. Manch einer trägt an Dingen, die sind eine halbe Ewigkeit her und verbaut sich das halbe Leben, weil er nicht vergeben will. Unser Stolz lässt es nicht zu. Da gibt es nur einen Ausweg: Ich lasse los, was ich gegen den anderen in der Hand habe. Und entscheide mich, es nicht länger gegen ihn zu verwenden.

Das heißt nicht, dass ich auf einmal gut finden muss, was der andere gemacht hat oder es vergessen muss. Es bedeutet nur, ich entscheide mich, diesen Rucksack mit Vorwürfen nicht länger zu tragen. Wenn sich zwei Menschen versöhnen, ist das wunderbar. Aber dazu braucht es immer zwei. Zum Vergeben braucht es nur eins - meinen Entschluss. Ich kann mich dazu entscheiden, dem anderen die Schuld nicht länger nachzutragen. Bei einer Abendveranstaltung in der Sohlander Kirche haben vor kurzem ein paar Jugendliche und Erwachsene an einem großen Holzkreuz Pflastersteine abgelegt. Die lagen dort stellvertretend für die Kränkungen, die uns andere zugefügt haben. Für viele war es eine Befreiung, diese Last am Kreuz ablegen zu dürfen. In der Bibel heißt es, dass Gott alles, was er gegen uns in der Hand hatte, an das Kreuz geheftet hat. Er hat uns vergeben, weil Christus dort für unsere Sünden starb. Er schenkt uns auch die Kraft, anderen zu vergeben. Im Buch des Propheten Jesaja (Kapitel 58, Vers 7 und 8) heißt es: „Lass los, die du gebunden hast! Gib frei, die du bedrückst. Dann wird dein Licht hervorbrechen wie die Morgenröte, und deine Heilung wird schnell voranschreiten.“

Toralf Walz, Pfarrer der Kirchgemeinden Sohland und Wehrsdorf