

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	9
-------------------	---

## ERSTER TEIL

Überlegungen und Ansichten zum Wesen der Vergebung . . . . .	11
--	----

### Kapitel 1

Die Bedeutung der Vergebung in unserem Leben . . . . .	16
--	----

### Kapitel 2

Eine Fabel von der Vergebung: Alfred und Adele. . . . .	24
---	----

### Kapitel 3

Die falschen Vorstellungen von der Vergebung entlarven . . . . .	27
--	----

### Kapitel 4

Die Vergebung, ein menschliches und geistliches Abenteuer. . . . .	41
--	----

### Kapitel 5

Wie kann man die Vergehen einschätzen? . . . . .	50
--	----

### Kapitel 6

An wen richtet sich die Vergebung? . . . . .	58
--	----

### Kapitel 7

Eine Erfahrung wahrhaftiger Vergebung . . . . .	65
---	----

## ZWEITER TEIL

Die zwölf Etappen des wahrhaftigen Vergebens . . . . .	70
--	----

Kapitel 8	
Sich nicht rächen und die verletzenden Handlungen beenden . . .	75
Kapitel 9	
Seine Verletzung und seine innere Armut anerkennen . . . . .	81
Kapitel 10	
Seine Verletzung mit jemandem teilen . . . . .	91
Kapitel 11	
Seinen Verlust klar identifizieren, um über ihn trauern zu können . . . . .	97
Kapitel 12	
Seine Wut und seinen Wunsch nach Rache annehmen . . . . .	105
Kapitel 13	
Sich selbst vergeben . . . . .	119
Kapitel 14	
Seinen Schuldiger verstehen . . . . .	134
Kapitel 15	
Für die Verletzung einen Sinn in seinem Leben finden . . . . .	143
Kapitel 16	
Sich der Vergebung würdig und bereits vergeben wissen . . . . .	151
Kapitel 17	
Aufhören, um jeden Preis vergeben zu wollen . . . . .	159
Kapitel 18	
Sich der Gnade der Vergebung öffnen . . . . .	166
Kapitel 19	
Sich entscheiden, die Beziehung zu beenden oder zu erneuern	176

Kapitel 20	
Die Vergebung feiern . . . . .	188
Nachwort. . . . .	190
Anhang . . . . .	192
Literaturverzeichnis. . . . .	194



## Vorwort

Wie lernt man zu vergeben? Diese Frage beschäftigt mich seit fast zehn Jahren. Ich selber habe mich nicht leicht getan, zu vergeben und ich bin auf dieses Problem bei meinen Lesern, meinen Patienten und bei den Menschen gestoßen, die ich geistlich begleite.

Dieses Buch ist das Ergebnis langer Forschungen und Überlegungen, gespeist sowohl aus meiner klinischen Erfahrung mit Menschen, als auch aus meinen psychologischen und geistlichen Kenntnissen. Meine Absicht ist klar: einen praktischen Ratgeber zu erstellen, um in zwölf Schritten das Vergeben zu lernen.

„Warum in zwölf Schritten? Das ist viel!“ Ja, ich gebe es zu. Wie Sie sich denken können, bin ich nicht auf Anhieb darauf gekommen. Dank der Erfahrung habe ich entdeckt, dass manche Menschen, obwohl sie sehr gerne vergeben möchten, sich an bestimmten Momenten in ihrem Vorhaben blockiert fühlten. Während ich dabei war, ihre Verwirrung zu entwirren, stellte ich fest, wie komplex die psychologische und geistliche Dynamik der Vergabung ist. Sobald ich dabei klarer sah, trat eine neue Schwierigkeit auf, und ich sah mich genötigt, eine neue Etappe hinzuzufügen.

Wie soll man dieses Werk lesen? Es ist für den Leser oder die Leserin vor allem wichtig, darauf zu achten, wie er/sie selber vorgeht und auf welche Weise er/sie vergibt. Manche werden dieses Buch in einem Zug durchlesen. Andere wiederum werden es vorziehen, je nach ihren Bedürfnissen hier und dort gemachte Vorschläge aufzugreifen. Manche Kapitel werden den Eindruck eines „dépjà vu“ machen, andere wiederum werden neu und unbekannt erscheinen. Wenn der Leser oder die Leserin feststellt, dass ein Kapitel mehr auf ihn zutrifft, so wird er sich die Zeit nehmen, es intensiver zu lesen und die genannten Übungen auszuführen. So kann er besser seine Probleme wahrnehmen, seine Blockaden erkennen und die Mittel finden, sie zu lösen und so von Erfolg zu Erfolg voranschreiten. Ich sage also zu einem jedem: „Gute Reise auf deinem inneren

Pilgerweg zur Entdeckung der Vergebung, die heilt und wachsen lässt!“

An wen wendet sich Verzeihen lernen? Es ist für die größtmögliche Anzahl von Lesern und Leserinnen geschrieben, seien sie gläubig oder nicht. Man wird feststellen, dass die christliche Inspiration sehr stark vertreten ist. Es mag sein, dass manche Menschen den Ausdruck „Gott“, der bei der Beschreibung des geistlichen Aspektes der Vergebung benutzt wird, nicht besonders schätzen. Sie mögen sich frei fühlen, den Ausdruck zu gebrauchen, der ihrer spirituellen Einstellung am Besten entspricht, wie beispielsweise „Transzendenz“, „Höheres Ich“, „göttliche Quelle oder Energie“, „bedingungslose Liebe“, usw.

Am Ende dieses Vorworts liegt mir daran, Jacques Croteau (OMI) für seine Ermutigung und sein anhaltendes Interesse am Fortschritt meiner Arbeit zu danken. Er hat mein Manuskript überarbeitet und mir keinerlei Unklarheit durchgehen lassen. Ich möchte ebenfalls meine Dankbarkeit gegenüber Bernard Julien (OMI) ausdrücken, der sich bereit erklärt hat, die letzte Durchsicht vorzunehmen.

## ERSTER TEIL

# Überlegungen und Ansichten zum Wesen der Vergebung

„Was möchtest du dadurch lernen, dass du ein Buch über die Vergebung schreibst?“ Diese Frage eines Freundes, dem ich gerade mein Vorhaben anvertraut hatte, kam für mich sehr überraschend und machte mich nachdenklich. Bis dahin hatte ich gedacht, dass ich mich wegen der anderen dazu entschlossen hätte, über die Vergebung zu schreiben. Beim Nachdenken wurde mir jedoch klar, dass ich mich zuerst für mich selber auf dieses Abenteuer einließ. Drei Jahre lang hatte ich mich erfolglos damit abgemüht, von einer affektiven Wunde zu heilen. Ich meinte in einer gewissen allein auf den Willensakt ausgerichteten Vergebung ein Wundermittel gegen all meine Verbitterung zu finden. Dies war nicht der Fall. Es gelang mir nicht, den so ersehnten inneren Frieden zu finden.

Diese Entdeckung war eines der wesentlichen Ereignisse, die mich dazu brachten, meine Studie zur Dynamik der Vergebung zu beginnen und fortzuführen. Ich fragte mich also, wie es käme, dass es mir trotz all meines guten Willens und meiner zahlreichen Bemühungen nicht gelänge, mich von meiner Verstimmung zu befreien. Ich hatte den Eindruck, meine Zeit und meine Kraft mit unnützem Wiederkauen der Vergangenheit zu verschwenden.

Je mehr ich vergeben wollte, umso weniger gelang es mir. Ich versank in einem Sumpf von Emotionen, in dem sich Angst, Schuldgefühl und Wut vermischten. Manchmal tauchten inmitten dieses inneren Durcheinanders vorübergehende Anflüge von Barmherzigkeit und flüchtige Momente innerer Befreiung auf. Zu anderen

Zeiten spürte ich die Hoffnung, mein Verlangen nach Rache zu überwinden, doch diese Hoffnung zerschlug sich durch plötzliche Schübe von Aggressivität und verletzter Selbstliebe schnell wieder. Da begriff ich, wie sehr ich trotz meiner langen Jahre religiöser, philosophischer, theologischer und pastoraler Ausbildung in der Kunst der Vergebung noch Novize war. Daher begann ich, über das Thema zu lesen, meine eigene Erfahrung und die meiner Untergebenen und meiner Patienten zu befragen. Ich wollte ein für alle Mal herausfinden, was mein Vergebungsvorhaben blockierte. Konnte ich darauf hoffen, endlich das Ende des Tunnels zu sehen?

Ein weiteres Ereignis sollte bestimmend werden. Ich wurde Zeuge einer psychologischen, beziehungsweise physischen Heilung im Anschluss an eine Vergebungsübung. Ich begleitete als Psychotherapeut einen fünfzigjährigen Mann, einen tiefgläubigen Universitätsprofessor. Sein verbissenes Arbeiten und seine familiären Probleme hatten ihm Magengeschwüre bereitet und ihn außerdem an den Rand der Depression getrieben. Nun hatte mein Patient in etwa zehn Sitzungen gelernt, sich von seinen Schmerzen zu befreien, indem er seine Enttäuschung, seine Frustration und seine Wut über seine alkoholranke Frau, seinen drogenabhängigen Sohn und seine völlig in einen ihm verhassten Jungen verliebte Tochter ganz wörtlich ausagierte. Dieses sukzessive, auf der Annahme seiner „negativen“ Gefühle beruhende Ausleben der Aggressionen hatte ihn sichtbar erleichtert. Während einer Therapie, bei der ich nicht recht wusste, was zu tun wäre, wollte ich die Technik des leeren Stuhls anwenden, bzw. der leeren Stühle, von denen jeder den Platz eines seiner abwesenden Familienmitglieder einnahm. Ich schlug ihm vor, einem jeden von ihnen zu vergeben. Es war eine bewegende Konfrontation. Mehrmals vergoss mein Patient Tränen, als es darum ging, seine Vergebung auszudrücken. Und ganz spontan, ohne darum gebeten worden zu sein, bat er seinerseits jeden Einzelnen um Vergebung für seine häufige Abwesenheit und sein allgemeines Desinteresse. Zwei Wochen nach dieser Sitzung teilte er mir mit, seine Geschwüre seien verheilt. Ich fragte mich, wie es zu erklären sei, dass infolge der Vergebung selbst physische Krankheiten geheilt werden.

Oft schreiben mir Leser und Leserinnen meines Buches *Aimer, perdre et grandir*, um mir zu sagen, welche Schwierigkeiten sie beim Lesen dieser der Vergebung gewidmeten Seiten empfinden. Sie sind sich alle darin einig, dass die Vergebung etwas Schönes und Notwendiges ist, doch sie fragen sich, wie es ihnen gelingen soll, dieses Ideal zu verwirklichen. Wie vielen Menschen bin ich begegnet, die wie diese Leser an ihrer Unfähigkeit zu vergeben verzweifeln! Sie haben den Eindruck, einem Stern nachzujagen, der sich immer weiter von ihnen entfernt, je mehr sie sich ihm nähern.

Was ein solches Ohnmachtsgefühl oft noch verstärkt, ist die Tatsache, dass oft Beispiele der Vergebung gegeben werden, die man eher bewundern als nachahmen kann. Wie kann man nur daran denken, Johannes Paul II. nachahmen zu wollen, der seinem Mörder vergibt, oder Gandhi mit seiner Lehre der Gewaltlosigkeit und Vergebung gegenüber seinen Verfolgern, oder auch Jesus am Kreuz, der Gott um Vergebung für seine Henker anfleht? Niemand fühlt sich in der Lage, es mit solchen Riesen der Vergebung aufzunehmen. Denn das hieße ja, mit einer armseligen Angelrute auf Walfang gehen zu wollen.

Wenige psychisch-geistliche Wirklichkeiten sind derart missbraucht und karikiert worden wie die der Vergebung. Doch die Vergebung nimmt eine zentrale Stellung in der Spiritualität der großen Weltreligionen ein, insbesondere im Christentum. Es wäre anmaßend von mir, so zu tun, als würden meine Überlegungen das letzte Wort in Sachen Vergebung beanspruchen. Mein Anspruch ist bescheidener. Ich möchte in erster Linie auf eine Reihe von falschen Vorstellungen hinweisen, die man sich über die Vergebung macht. Oft tendiert man dazu, den Ausdruck zu banalisieren; man neigt zu äußerster Vereinfachung. Man bezeichnet mit diesem Begriff Dinge, die nicht das Geringste mit ihm zu tun haben, sodass allzu viele Menschen, die es eilig haben, zu vergeben, sich in psychologischen und geistlichen Sackgassen wiederfinden.

Die Leser und Leserinnen werden im ersten Teil dieses Buches die theoretischen Begriffe finden, die sie davor bewahren werden, in die Falle der falschen Vergebung zu tappen und ihnen helfen werden, den Vorgang des Vergabens zu verstehen. Im zweiten Teil

biete ich eine Pädagogie des Vergebens in zwölf Etappen an, wobei jeder Etappe praktische Übungen folgen. Ich bin überzeugt, dass ein solches Vorgehen die verletzten Herzen dazu bringen wird, in der Vergebung den so ersehnten inneren Frieden und die innere Befreiung zu finden.