

# Heilsame Vergebung

Psychologen und Mediziner entdecken einen biblischen Begriff wieder, der lange als verstaubt galt: Vergebung. „Forgiveness“ heißt nun der Fachausdruck.

**D**ie Templeton Foundation in Pennsylvania finanzierte schon vor Jahren mit zehn Millionen Euro 29 Forschungsprojekte, die die Eigenschaften und Veränderungen des Verzeihensprozesses beleuchten. Einige dieser Projekte widmeten sich internationalen Krisen und Kriegen und erforschten die Beziehung zwischen Vergeben, Versöhnen und dem Wiederaufbau eines Staates. Andere recherchierten, ob Primaten (Menschenaffen) Vergebung kennen, wieder andere untersuchten die Auswirkungen des Verzeihens auf Missbrauchsoffer. Alle Wissenschaftler kommen zum Ergebnis, dass anhaltender Groll krank macht und neue gesunde Entwicklungen verhindert. Vergeben dagegen ist heilsam und macht neues Leben möglich.

Brian Childs vom Atlanta Medical Center meint, belegen zu können, dass HIV-positive Patienten, die denjenigen verzeihen können, die ihnen das Virus übertragen haben, länger und gesünder leben als andere. Frederic Luskin von der Stanford-Universität hat mit nordirischen Frauen gearbeitet, deren Söhne im Bürgerkrieg umgebracht worden waren. Er stellt fest, dass bei Menschen, die nicht verzeihen können, anhaltende Wut zu Herzkrankheiten und einer Schwächung des Immunsystems führt. „Wenn wir verletzt werden, leiden sowohl Körper als auch Seele. Je mehr Wut wir empfinden, desto mehr schüttet unser Körper chemische Stresssubstanzen aus, die mit der Zeit die Gesundheit belasten“, erklärt er.

Die Psychologen verstehen Vergebung nicht als moralische oder christliche Grundverpflichtung, sondern als ein Vorrecht – nämlich das Recht, uns nicht mehr von Geschehnissen quälen zu lassen, mit denen uns Unrecht getan wurde. Verzeihen sei Beginn und Ende eines Heilungsprozesses. Denn wer nicht vergeben will oder kann, bindet Unmengen seelischer Energie, verschwendet die eigene Kraft in Zorn, Rachegedanken, Schmollen, in Hass, Bitterkeit und Wut. Im Verzeihen dagegen liegt die Möglichkeit, die Fesseln der Vergangenheit abzustreifen. Dies setzt aber, wie die Forscher betonen, eine gut entwickelte Selbstliebe voraus. Nur wer sich selbst mit seinen Fehlern und Schwächen annimmt, entwickelt Verständnis für andere und kann vergeben. So hat es Carla Eschbach erlebt. Bei einer Bandscheibenoperation rutschte das Messer des Operateurs ab und

verletzte den zentralen Rückkennerv der damals 34-jährigen. Wahrscheinlich wären die Schäden zu begrenzen gewesen, hätte man ihr sofort die Wahrheit gesagt. Stattdessen wurde sie entlassen, ohne dass der Arzt ihr sagte, was geschehen war. Als sie ein Jahr später durch einen Zufall erfuhr, was bei der Operation geschehen war, war es bereits zu spät: Ihre Bandscheibe musste in fünf lebensgefährlichen Eingriffen endgültig versteift werden.

Zu den bleibenden Schmerzen kam die Wut auf den Arzt, der geschwiegen hatte und gegen den keiner der Kollegen oder Krankenschwestern aussagen wollte. Jahrelang machten Zorn und Groll ihr Leben bitter. Die Wende kam erst, als sie nach einem Gespräch mit einem Seelsorger aus ihrer passiven Opferrolle ausstieg und begann, aktiv um Vergebung zu ringen: „Mir hat im Innersten geholfen, dem Arzt zu vergeben. Ich will ihm nichts mehr nachtragen. Die Last trage doch ich, wenn ich die Vorwürfe und die Wut nicht loslasse.“

Wer im Zorn und bei der Suche nach Schuldigen stehenbleibt, bringt sich um die Möglichkeit, die Verletzung zu betrauern. Erst wenn ein Mensch wirklich getrauert hat, kann er die kränkenden Ereignisse loslassen, den Verlust überwinden und etwas Neues beginnen. Nicht gelebte Trauer dagegen führt häufig zu Depression. Abbruch von Beziehungen, Liebesentzug, Vorwürfe, Groll und Bitterkeit mildern nicht den Schmerz, den uns ein anderer zugefügt hat. Eine Kränkung wird nicht geheilt, solange sie nicht vergeben ist. Sie taucht im Seelenleben immer wieder auf und macht krank.

Dass Vergeben nicht heißt, einfach Nachsicht mit den Tätern zu üben, sie zu entschuldigen oder gar, die eigenen Verletzungen zu verleugnen und die als „nicht so schlimm“ abzutun, erlebte auch die Inzestüberlebende Verena Kettler. Sie wurde als Kind jahrelang vom Vater missbraucht. Auf dem Weg zu einem Leben, das nicht ständig von den Schatten der Vergangenheit verdunkelt wird, durchlebte sie durchaus Phasen intensiver Rachegedanken. In den Rache psalmen der Hebräischen Bibel fand sie Anknüpfungspunkte an ihre eigene Geschichte. Sich die eigene Wut einzugestehen und das Unrecht beim Namen zu nennen, sind wichtige Etappen auf dem Weg zur Vergebung und zum eigenen Gesunden. Heute fühlt sie, dass sie sich dem Leben wieder zuwenden kann.

Sich nicht mehr an die Wunden der Vergangenheit zu klammern, die eigene Verletztheit, die eigene Wut loszulassen, sich aussöhnen mit dem eigenen Geschick, das sind schwierige Übungen des Vergehens – aber heilsame. *Karin Vorländer*