

# „Jetzt reiß dich doch zusammen ...“

*Vergebung und „negative Gefühle“*

„Vergebung? Längst abgehakt. Hab' ich gleich zu Beginn meines Christseins gelernt.“

...

Im Rahmen meiner Versuche, auch ja alles richtig zu machen, um mir des Segens des Herrn und des damit verbundenen Erfolgs gewiß zu sein, nahm ich die Predigten über die Notwendigkeit der Vergebung sehr ernst und bemühte mich fortan um die Integration eines

„Lebensstils der Vergebung“ in mein Leben. Trotz der prinzipiell richtigen Erkenntnis der Notwendigkeit von Vergebung unterlag ich der folgenschweren Verwechslung von Vergebung und Entschuldigung. Aufgrund der Lehre, daß es sich bei Vergebung um einen Akt des Willens handle, bemühte ich mich um sofortige Entscheidung zur Vergebung, sobald ich einen Groll gegen die Handlung einer anderen Person verspürte. „Wer will, der kann, und wer würde schon mehr wollen als ich, also werde ich das ja wohl hinbekommen ...“

Also entschied ich mich zur sofortigen Vergebung, sprach sie im Gebet aus und bemühte mich, die ‚geschehene‘ Vergebung trotz aufkeimender Gefühle festzuhalten. Etwas verwirrt wurde ich dann doch durch die Tatsache, daß sich immer wieder negative Gefühle meldeten. Schuld bewußt begann ein Hin und Her zwischen erneutem „Vergeben“ – „Herr, diesmal vergebe ich ihm richtig.“ – und bester Gefühlsverdrängung – „Herr, ich weise diese Gefühle in deinem Namen zurück, denn ich habe vergeben.“ Mit diesen heroischen Akten der Selbstdisziplin verdrängte ich die schon immer als unerwünscht erlebten Gefühle von Zorn und Verletztheit unter dem scheinbaren Anspruch Gottes.

Obwohl ich im Laufe der Zeit viel Übung in dieser Technik erlangte und sich ein gewisser Automatismus einstellte, mußte ich doch allerlei Entschuldigungspraktiken anwenden, um mir einfache Verdrängung der Gefühle zu gestatten. Wenn die Schuld des anderen gering erscheint, fällt es leichter, darüber hinweg zu sehen und die eigene Gefühlswelt zu kontrollieren. Also minimierte ich das Geschehene, indem ich den anderen entschuldigte.

„Er war halt schlecht drauf.“, „Sie ist ja nur ein Mensch.“, „Warum reg' ich Mimose mich schon wieder so auf?“ bestimmten mein Repertoire, so daß ich mich schließlich selbst dafür verurteilte, daß ich etwas gegen mich Geschehenes überhaupt als Unrecht betrachtete. Da ich mein Image als braver Christ, der mit „sündigem“ Zorn gar nichts zu tun hat, unbedingt aufrechterhalten wollte, schlug ich mir innerlich auf die Finger, sobald ich alten Groll in mir aufsteigen fühlte. In keinsten Weise bemerkte ich, daß es sich nicht nur bei der Verurteilung eines unschuldigen Menschen um Unrecht handelte, sondern auch die Entschuldigung einer tatsächlichen Schuld unrechtmäßig ist.

Wie ich feststellen mußte, entsprang dieser scheinbar so liebevolle Akt der Barmherzigkeit auch meinem unbewußten Wunsch, die eigenen Verfehlungen entschuldigen zu können, wenn ich über die Schuld des anderen so „großmütig“ hinwegsehe. Somit konnte ich mir auf die Schulter klopfen und mir selbst zu meiner Vergebungsbereitschaft gratulieren. „Wie nett und lieb ich doch bin, auf diesen bösen ‚Täter‘ zuzugehen und ihm ‚Barmherzigkeit‘ zu gewähren.“ „Was, ihr habt noch Probleme mit Vergebung; das ist doch ganz einfach, wenn ihr nur euren Willen einsetzt.“ „Ach ja, ich armes, kleines Opfer, jetzt war er schon wieder so verletzend, nur gut, daß ich ja so barmherzig und vergebungsbereit bin.“ In meiner scheinbaren Perfektion konnte ich mich wunderbar über andere stellen, ohne daß es mir im Geringsten bewußt wurde, daß ich mir den ehrlichen und bewußten Umgang mit Schuld noch nicht einmal im Ansatz gestattet hatte.

## **Weg zur Echtheit**

Im Laufe der Jahre wurde es zunehmend schwerer, meinem hohen Ideal als Christ zu entsprechen und alle Gefühlssignale unberücksichtigt wegzustecken. Insbesondere der Versuch, fortwährende massive Schuld einer konkreten Person ständig zu erklären und zu entschuldigen, führte immer häufiger zu kleinen Zusammenbrüchen, von denen ich mich jedoch anfangs unter weiterer Aufbietung meiner Willenkraft rasch erholte. „Schließlich

ist ein Christ ja nicht depressiv“.

Nach meiner damaligen Interpretation machte ich mich nun der Sünde der „Nicht-Vergebung und des Festhaltens am Zorn“ schuldig, weil es mir immer weniger gelang, meine Trauer und Wut zu verdrängen. Schließlich fühlte ich mich als christlicher Versager, was die beginnende Depression natürlich weiter verstärkte. Anzeichen dieser Depression trieben mich zu stärkeren Bemühungen, so daß ich schließlich in einem Teufelskreis gelandet war, der mit dem Zusammenbruch meiner gesamten Lebensphilosophie endete.

Vorbereitend und parallel hatte Gott mir rein verstandesmäßig meine verkürzte Sicht seines Wesens gezeigt und mir seine Gnade und sein Verlangen nach Ehrlichkeit offenbart.

Trotzdem zeigte sich mein altes System als sehr widerstandskräftig, so daß ich selbst nach heftigen Zusammenbrüchen bemüht war, die Scherben zusammenzufügen und alles wieder zusammenzusetzen. Doch da die alten Verdrängungswälle gefallen waren, half mir selbst die so geübte „Selbstdisziplin“ nicht mehr, und alter Schmerz überschwemmte mich. Plötzlich war aus mir, einer „Meisterin an Tugend und Selbstkontrolle“, ein depressiver Mensch geworden, der so gar nicht mehr dem christlichen Idealbild entsprechen wollte.

Langsam und prozeßhaft lehrt mich Gott auf seine Liebe zu vertrauen, in dem er gerade dann zu mir spricht, wenn ich meinen Schmerz und meine Wut ehrlich vor ihm äußere. Sobald ich wieder versuche, die „Heilige“ zu spielen, die damit doch fertig werden muß, herrscht absolute „Funkstille“.

### **Dem Tiger gilt der Kampf**

Schritt für Schritt offenbart Gott mir tiefe Mißverständnisse bezüglich der Rolle der „negativen Gefühle“. Ich darf lernen, sie als Teil meiner Geschöpflichkeit anzunehmen, als eine ganz eminent wichtige Signalfunktion, ohne die ein Aufdecken vieler innerer und äußerer Gefahrenquellen schlichtweg unmöglich würde. Im Falle einer realen Gefahr schützt uns dieses Warnsystem vor weiterer Verletzung und ermöglicht uns oft erst die richtige Reaktion. Ohne das Schmerzempfinden hätten wir alle unsere Hände schon auf der heißen Herdplatte gebraten und schwere Verletzungen davongetragen. Auch beim Brüllen eines Tigers, während unseres Spaziergangs im Wald, dürfte eine Angstreaktion durchaus angemessen sein.

So durfte ich erkennen, daß somit also nicht das Gefühl an sich ein Problem darstellt, sondern die zugrundeliegende Gefahrenquelle bearbeitet werden muß. Nicht das Gefühl selbst als Ausdruck einer wichtigen, unmittelbaren, oft auch körperlichen Symptomatik sollte bekämpft werden, sondern das Auftreten eines Gefühls sollte vielmehr als Signal für ein tiefer liegendes Wurzelproblem gewertet werden. Dem Tiger hinter der Angst gilt der Kampf! Oftmals haben wir kleine Tiger in Form nicht verarbeiteter Erlebnisse und Verletzungen, die sich in Form von Schmerz und Wut äußern. Nun gilt es, nicht auch noch die Gefühle zu verdrängen, sondern dieses Alarmsystem zu berücksichtigen und die Tiger ans Licht Jesu zu bringen. Ziel kann also nie das völlige Ausschalten unserer negativen Gefühle sein, sondern das Erlernen eines geheiligten Umgangs mit diesen Signalen.

Auch das NT lehrte mich einen anderen Umgang gerade mit dem von mir am stärksten abgelehnten Gefühl, des Zorns. Außer dem Beispiel Jesu, der zu vielen Gelegenheiten wie etwa der Tempelreinigung zornig wurde (Joh2, 14 – 17), fordert uns die Schrift in Eph4,26 dazu auf, „zu zürnen und dabei nicht zu sündigen“.

Mein Mißverständnis beruhte auf meiner Unfähigkeit, heiligen und sündigen Zorn zu unterscheiden ...

Meine generelle Angst, einem mir widerfahrenden Unrecht mit Zorn zu begegnen, hat Wurzeln in falscher Demut und einem mangelnden christlichen Selbstverständnis. „Als Christ muß ich doch der Welt dienen, also muß ich die ‘Unarten’ aller Menschen geduldig ertragen.“

Erst langsam durfte ich lernen, daß ich den Schmerz nicht in falscher Demut und Minderwertigkeit hinunterschlucken sollte, wenn mir jemand „auf den Fuß tritt“, sondern daß ich ihn deutlich auffordern darf, damit aufzuhören.

Die wachsende Erkenntnis der eigenen Sündhaftigkeit und Gnadenbedürftigkeit macht das

Herz weich zu echter Vergebung aus Liebe, also zu einer Begnadigung trotz erkannter Schuld.  
Meine früheren Motive christlicher Pflichterfüllung konnten nie das leisten, was eine  
Begnadigung aus freien Stücken an Befreiung nach sich zieht.