



## Das Geschenk der Vergebung machen *Fünf Schritte der Vergebung*

Der US-amerikanische Psychologe Everett Worthington hat erforscht, wie man jemanden innerlich vergeben kann. Er musste selber erleben, wie schwer das ist, als 1996 seine betagte Mutter ermordet wurde. Mit dem Akronym GEBEN ist der Handlungs-Ablauf leicht zu merken. Jeder Buchstabe steht für einen Schritt auf dem Weg der Vergebung.

### **G** - Genau erinnern

Rufe Dir das Ereignis in Erinnerung, bei dem Dein Partner, Dein Kind oder ein anderer Mensch Dich verletzt hat. Sage innerlich „Ja“ zu dem Ereignis. Akzeptanz der Verletzung bedeutet nicht, das Geschehene gutheißen oder vergessen.

Registriere die negativen Gedanken nach Rache. Brüte diese Gedanken nicht aus. Wenn ein negativer Gedanke an den Übeltäter auftaucht, atme tief durch und spreche das Stoßgebet: „Ich grüße Dich. Gott segne Dich!“

### **E** - Einfühlung zeigen

Oft wird bei einem Streit oder Konflikt der Einfluss der Situation unterschätzt. Problematische Persönlichkeitsmerkmale des Übeltäters werden dagegen überbewertet. Versetze Dich in Deinen Partner, Dein Kind oder den anderen einzufühlen und frage Dich: Was ging dem anderen in dieser speziellen Situation durch den Kopf? Hat er oder sie Dich absichtlich verletzt oder zeigte er oder sie nur wenig Mitgefühl? Versuche das Geschehen mit den Augen des anderen zu sehen und zu bewerten.

### **B** - Barmherzig sein

Schau - wie Jesus es ausdrückte - nicht nur auf den „Splitter“ im Auge des Übeltäters, sondern auf den „Balken“ im eigenen Auge. Auch Du hast andere schon viele Male verletzt - selbst wenn Du es nicht wolltest! Mache das Geschenk Deiner Vergebung Deinem Partner, Deinem Kind oder dem anderen. Akzeptiere den Schmerz, den du erlebt hast und sei freundlich zu Dir. Suhle Dich nicht in Selbst-Mitleid, indem Du jammerst. Sondern entwickle Selbst-Mitgefühl, indem Du freundlich und liebevoll sagst: „So ist es. Ich nehme es hin. Ich akzeptiere, dass mich der andere verletzt hat.“ Wenn Dir dieser Schritt gelingt, kannst Du inneren Frieden finden.

### **E** - Entscheidung fällen

Schreibe einen Vergebens-Brief an den „Übeltäter“; beschreibe in emotionaler Weise, wie sie oder er Dich verletzt hat. Beende den Brief mit den Worten: „Ich weiß, dass Du es damals nicht besser wusstest. Ich vergebe Dir!“ Sende diesen Brief *nicht* ab! Alternativ kannst Du ein Gedicht oder ein Lied schreiben. Auch dies ist nur für Dich bestimmt.

### **N** – Nachhaltig vergeben

Halte an der Vergebung fest, denn Dein Gedächtnis vergisst die Tat nicht. Sei respektvoll und freundlich zu der Person, der Du im Stillen vergeben hast. Füttere die Haltung der Vergebung, indem Du etwas zum Thema liest oder anschaust.

Buch-Tipp: Adelheid Müller-Lissner (2014). Verzeihen können - sich selbst und anderen. Freiburg: Herder.

Film-Tipp: „Goodbye Bafana“, hier wird eindrucksvoll der Vergebens-Weg des früheren südafrikanischen Präsidenten Nelson Mandela dargestellt, der 27 Jahre im Gefängnis saß.

**Klaus Glas**