

**Bei einer Talkshow erzählte eine Frau, dass sie Opfer einer Geiselnahme im Gefängnis geworden war. Darüber hat sie ein Buch geschrieben: Sie wurde mehrere Stunden gequält und gedemütigt bis es endlich gelang, sie zu befreien. Am Ende der Talkrunde wurde gefragt: »Können Sie dem Geiselnahmer verzeihen?« Sie verneinte: Sie kann dem Täter nicht verzeihen, dass er ihre Liebsten zum Weinen gebracht hat.**

**Z**ugefügtes Unrecht wiegt schwer. Beleidigungen und Schmerzen, durch andere ausgesprochen oder verursacht, brennen in unserem Inneren. Wenn andere uns Unrecht tun oder unser Recht beschränken, fühlen wir uns als ganze Person abgewertet und verletzt.

Es ist nicht von ungefähr, dass die Frage nach dem »Vergeben und verzeihen« gestellt wird – auch in einer öffentlichen Talkshow im Fernsehen. Wir spüren, dass hier ein Schlüssel zur Bewältigung liegt.

### **Vergebung in der Bibel**

Ich vermute: Deshalb ist es auch ein zentrales Thema in der Bibel. Der Prophet Jesaja weist auf den Zusammenhang hin: Neue Freiheit geschieht durch Vergebung begangenen Unrechts:

»Der Herr sagt: »Ihr Leute von Israel, Ihr Nachkommen Jakobs, denkt daran: Ihr steht unter meinem Schutz. Ich habe euch geschaffen, ihr seid meine Schützlinge. Und ich vergesse euch nicht. Ich habe eure ganze Schuld vergeben; sie ist verschwunden wie der Nebel vor der Sonne. Wendet euch zu mir, denn ich werde euch befreien.« (Kapitel 44,21-22)

Die Bibel erzählt von Gottes Güte und Liebe. Diese drückt sich besonders darin aus, dass er Menschen, die an ihm Unrecht getan haben, gerne vergibt. So lese ich in Micha 7: »Denn, Herr, wo sonst gibt es einen Gott wie Dich? Allen, die von Deinem Volk übrig geblieben sind, vergibst Du ihre Schuld und gehst über ihre Verfehlungen hinweg. Du hältst nicht für immer an deinem Zorn fest; denn Güte und Liebe zu erweisen macht Dir Freude.« (Vers 18)

In jedem Gottesdienst beten wir das Gebet Jesu, das »Vater-unser«. Dort sprechen wir zu Gott: »Und vergib uns unsere

Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.« Wir erbitten Gottes Verzeihen, wo wir ihn mit unserem Tun gekränkt und beleidigt haben. Da unterstreichen wir damit, dass wir ebenso denen vergeben, die uns Unrecht zugefügt haben.

Besonders eindrücklich ist mir eine Gesprächsaufzeichnung zwischen Petrus und Jesus, die ich im 18. Kapitel des Matthäusevangeliums entdeckt habe: »Da wandte sich Petrus an Jesus und fragte ihn: »Herr, wenn mein Bruder oder meine Schwester an mir schuldig wird, wie oft muss ich ihnen verzeihen? Siebenmal?« Jesus antwortete: »Nein, nicht siebenmal, sondern siebenmal.« (Vers 22)

Es erscheint Petrus schon viel, jemandem siebenmal zu verzeihen. Ich kann Petrus gut verstehen. Eigentlich fühle ich wie er. Es fällt mir oft schwer zu verzeihen. Sieben Mal einer Person wegen derselben Sache zu vergeben – wäre das nicht mehr als gütig? Aber Jesus geht weit darüber hinaus. Nun meint er sicher nicht, dass ich für alle Mitmenschen eine Liste anlegen und genauestens eintragen soll, wann etwas zu verzeihen war und bei 490 ist dann endgültig Schluss damit. Jesus meint, dass ich immer wieder verzeihen soll, wenn jemand schuldig an mir geworden ist.

Aber warum ist das so wichtig? Ich habe inzwischen verstanden, dass es Jesus nicht darum geht, mir unsinnige Aufgaben zu stellen oder mir das Leben schwer zu machen. Vielmehr das Gegenteil ist der Fall: Er will mir zeigen, wie ich glücklich und zufrieden leben kann.

### **Verzeihen macht psychisch gesund**

Um das Verzeihen richtig zu verstehen, hilft mir die moderne Psychologie. Sie hat erkannt, dass es für die psychische Gesundheit wichtig ist, zu verzeihen. Nicht wegen des anderen, des Schuldigen, sondern für mich persönlich. Manchmal ist es dem Schuldigen gar nicht wichtig, ob ich ihm verzeihe. Manchmal

*Herr, ich bitte dich,  
befreie mich von der  
Unfähigkeit zu vergeben.*

*Antje S. Naegeli*