

3. Advent Verzeihen

Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.
Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.
Unser tägliches Brot gib uns heute.

**Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.**

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.
Amen.

Verzeihung und Vergebung werden hier als Synonyme verwendet.

Matthäus Evangelium 5,38-39

Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Auge für Auge und Zahn für Zahn. Ich aber sage euch: Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand, sondern wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin! (Quelle: Einheitsübersetzung 2016, Mt 5,38-39)

Jesus lehnt das Gesetz der Vergeltung ab, das im Alten Testament verwurzelt war. Er sagt: „Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand“ (Mt 5,38). Dem Bösen nicht widerstehen, bedeutet meiner Meinung nach: auf das Böse nicht mit Bösem reagieren, keine Rache suchen, sondern verzeihen und zwar ohne jede Vorbedingung.

Jesus lehrt, dass der Christ vergeben soll - nicht, weil der Täter sich gedemütigt und entschuldigt hat. Er soll bedingungslos verzeihen. Gleichzeitig lehnt Jesus Passivität ab – man soll nicht weglaufen, sondern widerstehen, aber ohne Vergeltung.

Wir Menschen machen ständig Fehler und verletzen einander bewusst wie auch unbewusst. Damit unser Zusammenleben immer wieder neu hergestellt werden kann, sind wir auf die Verzeihung anderer Menschen angewiesen und auch wir selber sollen unseren Mitmenschen Verzeihung gewährleisten können. Man soll aber Vergebung nicht mit Rechtfertigung verwechseln. Wenn ich verzeihe, bedeutet es nicht, dass ich die Person, die mir Unrecht getan hat, rechtfertige. Oder, dass ich ihre Tat rechtfertige. Nein - eine böse Tat bleibt böse, trotz Vergebung.

Verzeihen ist sehr erlösend. Wenn ich verzeihe, hilft es mir, wieder zu Gott zu finden. Ich lasse los, ich lasse nicht zu, dass mich meine Verletzung besetzt hält und meine Gedanken bestimmt. Genauso wichtig ist die Kunst, sich selbst zu verzeihen. Der Mensch neigt dazu, sich selbst ein harter Richter zu sein. Wir kritisieren uns immer wieder für alte, vergangene Fehler, wir können sie nicht vergessen und loslassen. Wir können uns selbst nicht verzeihen. Jedoch es ist sehr wichtig, um eine gesunde Beziehung mit den Mitmenschen, mit Gott und schließlich mit sich selbst zu haben. Wenn jemand sich selbst gegenüber nicht barmherzig und verzeihend sein kann, wird es ihm auch schwer fallen anderen zu verzeihen.

Eine große Hilfe stellt besonders eins der Sakramenten der Kirche dar: die Beichte. In der Beichte können wir die Barmherzigkeit Gottes erfahren, die Friede in unsere Herzen bringt. Eine gute Vorbereitung auf diesem Sakrament kann die Wahrnehmung der drei Beziehungsebenen sein:

- die Beziehung zu mir selbst,
- die Beziehung zu meiner Mitmenschen und
- die Beziehung zu Gott.

Die Fähigkeit Verzeihen zu können und Verzeihung anzunehmen, hat auch viel mit Freiheit zu tun. Verletzte Menschen, die nicht vergeben können, neigen dazu, sich selbst und andere zu verletzen, ohne es wirklich bewusst wahrzunehmen. Wenn wir uns selbst ständig Vorwürfe machen und uns nicht annehmen können, so wie sind wir, wird uns auch nicht gelingen andere zu akzeptieren. Versuchen Sie ihre alte Fehler, die für Sie bis heute als „unverzeihlich“ gelten, neu zu betrachten und sich selbst zu verzeihen. Vielleicht könnte dabei folgende Überlegung hilfreich sein: Wenn Sie damals hätten anders handeln können, hätten Sie das getan. Was Sie damals getan haben, was das Beste, das Ihnen zu diesem Zeitpunkt möglich war.

Text: Sr. Ignatia