

## Paulas sieben Schritte zur Vergebung

Dr. Konrad Stauss

Veröffentlicht im Sonntagsblatt: THEMA. *Sünde und Schuld; Gnade und Vergebung*; 5/2014; S. 46-49<sup>1</sup>

Du sollst Vater und Mutter ehren lautet das vierte der 10 Gebote. Das konnte Paula in Bezug auf ihren Vater nicht. Ihr Vater war schon seit Jahren verstorben. Sie stand als erwachsene Frau und Mutter von 2 Kindern an seinem Grab, nach wenigen Minuten erlebte sie Schmerz, Hass und Bitterkeit und sie musste schnell wieder den Friedhof verlassen. Diese sie überwältigenden Gefühle waren die emotionale Antwort auf all die Missachtung, Kränkungen und Beschämungen, die sie von ihrem Vater zeitlebens erfahren hatte. Die Zeit hatte diese seelischen Wunden nicht geheilt. Sie fühle sich auf eine negative Art und Weise an ihren Vater gebunden, obwohl er schon längst tot war. Diese negativen Gefühle verhinderten einen heilsamen und versöhnenden Abschied von ihm. Paula wünscht sich nichts mehr, als ihrem Vater vergeben zu können und ihren Frieden mit ihm und sich zu machen. Aber, so fragte sie sich, wie geht Vergebung?

Jeden Tag beten Millionen von Menschen das Vaterunser die Bitte: „*vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unserem Schuldiger*“, als ob es nichts einfacher wäre, als zu vergeben. Verschärfend zu dieser Bitte kommt noch hinzu, dass Jesus sagte: „*Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euer Vater euch eure Verfehlungen auch nicht vergeben.*“ (Mt 6, 14-15). Auch im Alten Testament finden wir einen vergleichbaren Hinweis: „*Vergib Deinem Nächsten das Unrecht, dann werden auch Dir die Sünden erlassen, wenn du darum bittest*“ (Jesus Sirach 28, 1-2). Offensichtlich ist nach dem Neuen und Alten Testament die grosse Vergebung Gottes an die kleine zwischenmenschliche Vergebung gebunden.

Aus den Erzählungen ihres Vaters wusste sie, dass er das, was er ihr angetan hatte, ihm von seinem Vater angetan wurde. Auf eine tragische unbewusste Art

---

<sup>1</sup> Sonntagsblatt/Evangelische Wochenzeitung für Bayern/Birkerstraße 22/80636 München/Tel. (089) 12172-147/hfrank@epv.de/www.sonntagsblatt-bayern.de

und Weise hat er das eigene Erlittene an sie weitergegeben. Der Vater war Täter und Opfer in einer Person. Die Gefahr war gross, dass sie die unerledigte Vergangenheit ihres Vaters ebenfalls an ihre Kinder weitergeben würde, obwohl sie sie über alles liebte. Das machte ihr deutlich, dass Vergangenheitsbewältigung ohne Vergebung kaum möglich ist. Sie war entschlossen, sich aus diesem Opfer-Täter-Opfer-Reigen zu befreien. Ihr Ziel war es, durch die Vergebung zu erreichen, dass sie ihren inneren Frieden mit ihrem Vater machte und sich so von der unbewussten generationsübergreifenden Weitergabe des Erlittenen an ihre Kinder zu befreien. Durch diese Zielsetzung und die damit verbundene Einsicht hatte sie den ersten Schritt in Richtung Vergebung gemacht, denn wer versteht, vergibt leichter.

### **1. Schritt: Der Weg des Kreuzes**

Auf dem weiteren Weg zur Vergebung, musste sie den schweren Fels der „*Last der Nichtvergebung*“ überwinden. Dieser Fels blockierte die nächsten Schritte auf ihrem Weg zur Vergebung. Der Fels der „*Last der Nichtvergebung*“ war eine emotionale Bürde, die ihr Herz in Form von Hass, Schmerz, Groll und Bitterkeit vergiftete. Um diese Barriere zu bewältigen, liess sie unzensiert alle ihre negativen Gefühle gegenüber ihrem Vater freien Lauf und machte sie sich so bewusst. Diese Gefühle zuzulassen und sich eingestehen zu dürfen, führte zu einer inneren Erleichterung. Am Schlimmsten war für sie gewesen, dass sie sich nie von ihrem Vater als eigenständige Person gesehen gefühlt hatte und sie es ihm nie Recht machen konnte. Wenn sie sich nicht nach seinen Vorstellungen verhielt, dann beschimpfte er sie durch Abwertungen und Beschämungen vor der ganzen Familie.

Sie begriff, dass der christliche Weg zur Veränderung über das Kreuz geht: das emotionale Nachspüren und Zulassen der erlittenen seelischen Wunde. Der Weg der Veränderung des Christentums ist nicht ein Weg der Schmerzvermeidung, sondern ein Weg, der mitten durch die Wunde und den Schmerz hindurch geht. Die „*Wunde als Aufgabe*“ war eine wichtige Lektion auf dem spirituellen Weg der Vergebung, die Paula zu lernen hatte.<sup>2</sup>

### **2. Schritt: Der Weg der Anklage**

---

<sup>2</sup> Siehe: Stauss, K. (2010): Die heilende Kraft der Vergebung, Kösel Verlag

Nach dem sie diese Hürde genommen hatte, war der nächste Schritt, den sie zu gehen hatte, die sogenannte „Anklage“. In der „Anklage“ formulierte sie das Erlittene in Form einer Anklage an ihren Vater. Dabei stellte sie sich innerlich ihren Vater vor. Die „Anklage“ ist in der Regel eine Mischung aus Schmerz und Wut. Der Schmerz signalisiert, was man vermisst und sich in der Beziehung gewünscht hätte. Die Wut dagegen spricht den Teil an, der ungerecht war. Für Paula war der schmerzhafteste Teil der Anklage das nichtgesehen und Ignoriert-worden-sein und ihre Wut richtete sich gegen die nicht gerechtfertigten pauschalierenden Abwertungen und Beschämungen. Die „Anklage“ beendetet sie mit dem Satz: *„Auch wenn ich von dir ignoriert und abgewertet wurde, heisst das noch lange nicht, dass ich nicht liebenswert bin“*.

### **3. Schritt: der Weg der Empathie**

Paula versuchte sich in die „*Schuhe des Vaters*“ zu stellen, um nachempfinden zu können, was er in der Beziehung zu ihr erlebt hatte. Sie begann mit ihm einen inneren Dialog, in dem sowohl ihre Sichtweise als die ihres Vaters zum Ausdruck gebracht wurden. Im Verlauf dieses inneren Zwiegespräches wurden ihr die Verwundungen und Begrenzungen ihres Vaters deutlich. Ihr verinnerlichtes Bild von ihm veränderte sich. Er wurde von einem abwertenden Monster zu einem Menschen mit Fehlern und ungelösten Widersprüchen. Dieses empathische Verstehen des Vaters entband ihn allerdings nicht gegenüber seiner Verantwortung ihr als Tochter gegenüber. Sie beendete diesen Schritt mit der Aussage: *„Für Deine Unfähigkeit mich als eigenständige Person zu sehen und für Deine ungerechtfertigten Abwertungen und Beschämungen, bist nur Du allein verantwortlich. Diese Verantwortung gebe ich an Dich zurück“*.

### **4. Schritt: der Weg der Barmherzigkeit**

Empathie bedeutet, dass Paula sich in die subjektive Erlebniswelt des Vaters einfühlen konnte. Barmherzigkeit ist mehr als Empathie. In der Haltung der Barmherzigkeit kommt man zu dem Schluss: wenn ich all das, was Du erlebst und erlitten hast, auch erlebt hätte, dann könnte ich auch Du sein. Durch die Barmherzigkeit identifiziert man sich mit den anderen, verurteilt ihn nicht und lässt ihn nicht aus der Beziehung durch Abgrenzung herausfallen. Paula lernte, ihren Vater aus der Haltung der Barmherzigkeit zu sehen. Diese Haltung ist verbunden mit der „*Schau des Herzens*“. In der „*Schau des Herzens*“ wird alles in Liebe, auch das Unrecht, benannt, ohne es zu beschönigen. Denn

Barmherzigkeit und Gerechtigkeit stehen in einem bestimmten Verhältnis zueinander: Barmherzigkeit ohne Gerechtigkeit ist Schwäche und Gerechtigkeit ohne Barmherzigkeit ist Grausamkeit. In dieser Haltung der Barmherzigkeit identifizierte sich Paula mit ihrem Vater und schrieb aus der Sicht ihres Vaters Briefe an sich selber. Diese Briefe begannen mit dem Satz. „*Liebe Paula*“ und endeten mit „*Dein Vater*“. In diesen Briefen aus der Sicht des Vaters an sich selber, schilderte sie die Motive des Vaters für seine Abwertungen, was er sich durch die Tat sich selber angetan hatte, die Reue für das was er ihr angetan hatte und die Bitte um Vergebung. Im Gegenzug stellte sie für sich eine „*Zertifikat der Vergebung*“ mit folgendem Wortlaut aus: „*Heute am...habe ich mich entschlossen, meinem Vater für die Jahre der Missachtung und beschämenden Abwertungen zu vergeben. Ich erkläre durch dieses Zertifikat, dass ich meinem Vater vergebe und damit die Bürde der Nichtvergebung ablegen werde, so gut ich kann. Paula*“.

## **5. Schritt: der Weg des Heiligen**

In einem Vergebungsritual in Anwesenheit von Zeugen, brachte Paula ihre Vergebung vor das „*Angesicht Gottes*“. Schon die Griechen wussten, dass wirkliche Heilung nur im „*Heiligen Raum*“ sich vollziehen kann. Paula las im „*Heiligen Raum*“<sup>3</sup> die in der Haltung der Barmherzigkeit formulierten Briefe und ihr Vergebungszertifikat in der „*Anwesenheit Gottes*“ und ihrer Freunde als Zeugen<sup>4</sup>, laut vor. In diesem „*Heiligen Raum*“ erlebte sie eine tiefgreifende emotionale Berührung. Sie spürte, dass sie mit der Unterstützung Gottes, ihrem Vater vergeben konnte.

## **6. Schritt: der Weg der Aufrechterhaltung der Vergebung**

Paula musste noch die letzte Lektion auf dem Weg der Vergebung lernen: „*Vergeben ist nicht vergessen*“. Ab und zu kamen ihr noch die alten schmerzlichen Erinnerungen ins Bewusstsein. Sie lernte, dass sie sich nicht in die alte „*Gefühlsspirale der Nichtvergebung*“ hinein begeben durfte. Sie erinnerte sich stattdessen daran, wie sie sich nach dem Vergebungsritual gefühlt hatte. So konnte sie die alte Erinnerung Schritt für Schritt mit der neuen überschreiben.

---

<sup>3</sup> In der Kirche am Altar

<sup>4</sup> Die Vergebungsarbeit wird in Seminarform angeboten: siehe [www.dr-stauss.de](http://www.dr-stauss.de)

## **7. Schritt: der Weg der Versöhnung**

Da der Vater von Paula verstorben war, konnte sie sich nicht mehr zu seinen Lebzeiten mit ihm versöhnen. Nachdem sie die Schritte der Vergebung gegangen war berichtete sie folgendes: *„Ich hatte das dringend Bedürfnis, zu dem Grab von meinem Vater Blumen zu bringen. Ich habe mit Freude eine Blumenvase und einen Strauß Rosen gekauft und bin gut gelaunt zum Friedhof gefahren. Dort habe ich das Unkraut vom Grab entfernt und zu meiner Verwunderung festgestellt, dass ich ruhig und gelassen war. Ich habe durch die Vergebung meinen Frieden mit ihm gefunden. Dafür bin ich dankbar.“*