Bewegungsmelder 01/19

thematisiert

Sich selbst überwinden

Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun. (Lukas 23, 34)

Ist das nicht unerhört?
Jesus wurde verraten und dazu verurteilt, gekreuzigt zu werden. Unschuldig. Und obwohl er einen heißen Draht nach oben hatte, betete er nicht etwa: „Lass sie meine Unschuld erkennen", oder: „Gib ihnen ihre gerechte Strafe." Stattdessen bat er um Vergebung für seine Peiniger.
Ich weiß nicht, ob ich das könnte.

Die menschliche Reaktion ...

Wenn mir im Alltag Unrecht geschieht, erlebe ich zunächst einmal Ärger oder Wut, Widerstand oder Feindseligkeit. Ich will nicht, dass Unangenehmes passiert. Und wenn, dann soll es wenigstens ausgeglichen und wieder gutgemacht werden.
Solche Emotionen haben ihren Sinn und wollen gefühlt werden. Doch auf Dauer ruinieren sie die Gesundheit und zerstören den Frieden des Herzens, die Freude und die Liebe.

Was aber tun mit den schwierigen Emotionen im täglichen Miteinander?
Früher wurden sie gern unterdrückt, verleugnet oder verdrängt. Doch unter den Teppich gekehrt, trieben sie weiterhin ihr Unwesen.
Später hieß es: Marschrichtung kehrt! Freud dachte sich die Psyche als eine Art Druck-Kochtopf, der immer mal wieder Dampf ablassen muss. Also wurde ausgiebig geschimpft und geklagt. In Therapien wurden gern Kissen verdroschen.
Leider erwies sich auch das auf längere Sicht als wenig heilsam. Neueren Forschungen zufolge lernt man dabei nur zu schimpfen, zu klagen und Kissen zu verdreschen. Man nährt unerwünschte Emotionen, woraufhin diese einen immer öfter, immer länger und immer heftiger beuteln.

... überwinden

Hilfreicher sind achtsamkeitsbasierte Methoden: einfach nur fühlen, wahrnehmen, sich bewusst werden, welche Empfindungen, Gedanken und Gefühle von Moment zu Moment entstehen und vergehen. Sich nicht wehren, aber auch nichts festhalten, sondern Freundschaft schließen mit dem, was ist.
Verblüffenderweise lösen unangenehme Emotionen sich dabei von alleine auf. Nicht nur Ärger, sondern auch Angst und Traurigkeit. So entsteht Raum für die Erkenntnis, dass aus allem etwas Gutes erwachsen kann. Und es entsteht Raum für freundlichere Gedanken und Gefühle sowie für adäquates Handeln, zum Beispiel Grenzen setzen oder äußere Umstände verändern.
Einfach nur wahrnehmen, Freundschaft schließen mit dem, was ist – das schreibt sich so leicht und tut sich so schwer. Darum übe ich das.

Sie wissen nicht, was sie tun

Darüber hinaus finde ich es hilfreich, mir bewusst zu machen, dass die meisten Menschen es nicht besser wissen.
Manche können oder wollen sich ganz einfach nicht in andere einfühlen. Auf diese Weise trennen sie sich von anderen Menschen, von der Welt und von Gott.
„Sich trennen" oder „absondern" heißt auf Altnordisch „sundr", aus dem sich das Wort „Sünde" herleiten lässt. Die im Neuen Testament verwendeten griechischen und hebräischen Worte für „Sünde" bedeuten „ein Ziel verfehlen". Zum Beispiel das Ziel, in Gott und in der Liebe zu leben. „Sündige" Menschen schaden also nicht nur anderen, sondern auch sich selbst. Im Grunde können sie einem leidtun. Eine gute Gelegenheit, Mitgefühl zu entwickeln.

Geeignete Gedanken, Methoden und Übungen wirken wie feuerfeste Handschuhe. Sie verhindern, dass wir uns an den Kohlen unseres Grolls oder Ärgers selbst verbrennen. Aber sind sie damit schon aus der Welt? Sind sie vergeben? Liegt es überhaupt in der menschlichen Natur zu vergeben?

Vater, vergib ihnen

Vergebung, echte Vergebung ist nie leicht und kann eine lebenslange Lernaufgabe sein. Nicht alle wollen sich ihr stellen. Manche meinen, damit müssten sie erlittenes Unrecht gut heißen oder erlauben, dass es wieder geschieht.

Doch darum geht es nicht. Für mich bedeutet Vergebung im Alltag, den anderen nicht länger zu verurteilen, sondern ihn als Kind Gottes zu sehen.

Der menschlichen Natur fällt das ungeheuer schwer. Doch sind wir alle nicht auch göttlicher Natur? Echte Vergebung kann meines Erachtens nur von dieser Instanz her geschehen. Egal, ob ich sie als meine Essenz erlebe oder als das väterlich liebende Du, an das Jesus sich wandte.

Karin Burschik