Vergebung

Schritte zu mehr Menschlichkeit

Vergebung ist eines der wesentlichsten Themen für die spirituelle Entwicklung. Friedensnobelpreisträger Desmond Tutu hat, gemeinsam mit seiner Tochter Mpho Tutu, essenzielle Texte zu diesem Thema publiziert. Wir freuen uns, diese hier auszugsweise abdrucken zu dürfen – zusammen mit den beiden Interviews, die Vater und Tochter dem Reiki Magazin gaben.

Während des letzten Jahrzehnts wurde die Vergebung immer stärker wissenschaftlich erforscht. Davor hatte man das Thema Vergebung ganz den Religiösen überlassen, doch nun entwickelte es sich zu einer wissenschaftlichen Disziplin, der sich nicht nur Philosophen und Theologen widmeten, sondern auch Psychologen und Mediziner. Gegenwärtig finden an Universitäten weltweit Hunderte von Forschungsprojekten statt, die sich mit dem Phänomen Vergebung beschäftigen. Schon allein die *Campaign for Forgiveness Research* (Kampagne für die Erforschung der Vergebung), die von der Templeton-Stiftung finanziert wird, führt derzeit 46 verschiedene Forschungsprojekte zum Thema Vergebung durch. Neurowissenschaftler untersuchen inzwischen die Biologie der Vergebung und erforschen mögliche evolutionäre Barrieren im Gehirn, die es uns erschweren, Vergebung zu praktizieren. Manche Forscher suchen sogar nach einem Vergebungs-Gen in unserer DNA.

Die Ergebnisse des jungen Wissenschaftszweiges der Vergebungsforschung belegen eindeutig, dass Vergebung die Menschen mental, emotional, spirituell und sogar körperlich verändert. In *Die Kunst zu verzeihen* schreibt der Psychologe Fred Luskin: „In sorgfältig ausgeführten wissenschaftlichen Studien zeigte sich, dass Vergebung Depressionen bessert, Menschen hoffnungsvoller macht, Wut reduziert sowie spirituelle Verbundenheit und Selbstvertrauen stärkt.“

Das sind nur einige der sehr realen und konkreten psychologischen Vorteile. Die Wissenschaft konnte außerdem nachweisen, dass Menschen, die häufiger vergeben, weniger über gesundheitliche und geistige Probleme klagen und seltener körperliche Stresssymptome zeigen. Während es den Forschern gelingt, die heilsamen Effekte der Vergebung immer besser zu dokumentieren, untersuchen sie auch genauer, welche psychisch und physiologisch schädlichen Effekte die Weigerung, zu vergeben, nach sich zieht. Wer an Wut und Groll festhält, lebt in einem stressvollen Zustand erhöhten Adrenalinausstoßes, was das Herz ebenso schädigen kann wie die Seele. Tatsächlich deuten Forschungen darauf hin, dass eine unversöhnliche Haltung einen Risikofaktor für Herzerkrankungen, Bluthochdruck und zahlreiche andere mit chronischem Stress in Zusammenhang stehende Krankheiten darstellt.

Medizinische und psychologische Studien belegen, dass Menschen, die an Wut und Verbitterung festhalten, ein erhöhtes Risiko für Angststörungen, Depressionen und Schlaflosigkeit aufweisen und zudem häufiger an Magengeschwüren, Migräne, Rückenschmerzen, Herzanfällen und sogar Krebs erkranken. Das Umgekehrte trifft ebenfalls zu. Echte, aufrichtige Vergebung kann diese Krankheiten transformieren. Werden Stress, Angst und Depression gelindert, bessern sich auch die mit ihnen einhergehenden körperlichen Beschwerden.

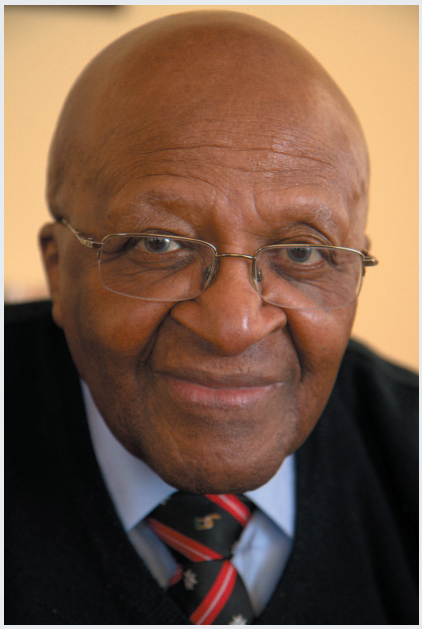
Abb. oben © koya979 - Fotolia.com

Fotos S. 15/16 © Desmond und Mpho Tutu

Fließtext: Auszüge aus “Das Buch des Vergebens”, Desmond Tutu und Mpho Tutu, ISBN 978-3-7934-2249-5, Abdruck mit freundlicher Erlaubnis des Allegria Verlags.

Interviews © olivers Verlag/Reiki Magazin

Gottes Traum



Erzbischof Desmond Tutu bekam 1984 den Friedensnobelpreis. Von 2007 bis 2013 hatte er den Vorsitz der Organisation *The Elders* inne, die von seinem Mitstreiter Nelson Mandela gegründet wurde. Von 1994 an war Tutu Vorsitzender der Wahrheits- und Versöhnungskommission Südafrika. Dort zeigte er international gültige Wege auf, mit denen Völker nach Bürgerkriegskonflikten wieder zur Versöhnung finden können.

Oliver Klatt: Was ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste für ein friedliches Miteinander der Menschen auf Erden?
Desmond Tutu: Gottes Traum für uns, Gottes Kinder, ist, dass wir erkennen, dass wir tatsächlich die Mitglieder *einer* Familie sind: Gottes Familie, die Familie aller Menschen. Das ist keine Redensart, es ist genau so gemeint. Es ist wörtlich zu nehmen. Wenn wir dies annehmen würden, dann würden wir uns darum bemühen, friedlich miteinander zu leben. Die Hamas würde dann keine Raketen auf Israel abfeuern, und Israel würde nicht so unverhältnismäßig zurückschlagen und dabei mehr als 200 Palästinenser töten. Wir würden kein Passagierflugzeug abschießen und damit fast 300 unschuldige Menschen töten.

Was tun Sie täglich, um sich mit Gott zu verbinden?
Ich erhielt meine Ausbildung als Priester in einer religiösen Gemeinschaft von Mönchen, die mich lehrten, dass das Gebet eine sehr wesentliche Rolle in unserem Leben spielt und dass es am besten ist, früh aufzustehen. Ich habe versucht, diesem guten Rat zu folgen – und stehe jeden Tag früh auf, um ausreichend Zeit zu haben, in Stille zu sein. Ich erfahre das, was „Gebet der Sammlung" genannt wird, wenn ich versuche, ungefähr eine Stunde in Stille, in Gottes Präsenz zu verbringen.

Was ist Ihre Lebensweisheit, in einem Satz zusammengefasst?
Gott liebt mich. Während wir noch Sünder waren, starb Christus für uns.

Es wird weitere Studien geben, für die man Pulsfrequenz und Blutdruck bei den Menschen misst, die vergeben, und bei denen, die das nicht tun. Man wird die Ergebnisse veröffentlichen, und am Ende wird die Wissenschaft beweisen, was die Menschen seit Jahrtausenden wissen – Vergebung tut gut. Und die gesundheitlichen Vorteile sind nur der Anfang. Wenn Sie vergeben, lassen Sie damit die traumatischen Erfahrungen und Härten, die Sie durchmachen mussten, hinter sich und nehmen das Steuer Ihres Lebens wieder selbst in die Hand.

Die Freiheit der Vergebung

Vergebung ist nicht abhängig von dem, was andere tun. Ja, gewiss ist es einfacher, jemandem zu vergeben, der Reue zeigt und bereit ist, Wiedergutmachung zu leisten. Das gibt mir dann das Gefühl, eine Art Kompensation zu erhalten. Ich kann sagen: „Wenn du den Kugelschreiber zurückgibst, den du mir gestohlen hast, bin ich bereit, dir zu verzeihen." Das ist das gängigste Muster der Vergebung. Wenn wir Vergebung so verstehen, ist sie etwas, das wir einem anderen anbieten, ein Geschenk, das an Bedingungen geknüpft ist.

Doch diese Bedingungen, die wir an die Vergebung knüpfen, werden zu Ketten und binden uns an die Person, die uns Schaden zufügte. Und der Übeltäter ist es dann, der die Schlüssel für diese Ketten besitzt. Wir können zwar die Bedingungen festlegen, die er erfüllen muss, damit wir ihm vergeben. Doch der Mensch, der uns Schaden zufügte, kann selbst entscheiden, ob er unsere Bedingungen akzeptiert oder nicht. Wir selbst verharren in der Opferrolle.

Wenn meine kleine Enkeltochter Onnalena wütend ist, sagt sie: „Ich rede erst wieder mit dir, wenn du sagst, dass es dir leidtut!" Doch ihre ältere Schwester Nyaniso empfindet diese Forderung als unfair und ungerechtfertigt und weigert sich. So verharren die beiden in ihrem Groll und testen, wer die größere Willensstärke hat. Es gibt nur zwei Möglichkeiten, das Kräftemessen zu beenden: Entweder Nyaniso entschuldigt sich, oder Onnalena beschließt, auf die Entschuldigung zu verzichten und ihr bedingungslos zu vergeben.

Bedingungslose Vergebung ist ganz anders als das Geschenk, an das Bedingungen geknüpft sind. Diese Vergebung ist eine Gnade, ein freies Geschenk, das frei gegeben wird. Diese Form der Vergebung befreit den Menschen, der den Schaden zufügte, von der Last, der Laune seines Opfers ausgeliefert zu sein – was wird das Opfer als Preis von ihm fordern, damit es ihm Vergebung gewährt? –, und ebenso befreit es ihn von der Furcht vor möglichen Vergeltungsmaßnahmen des Opfers. Aber sie befreit auch den, der vergibt. Wenn wir Vergebung als bedingungsloses Geschenk geben, befreit uns das augenblicklich von dem Joch, das uns an den ▶

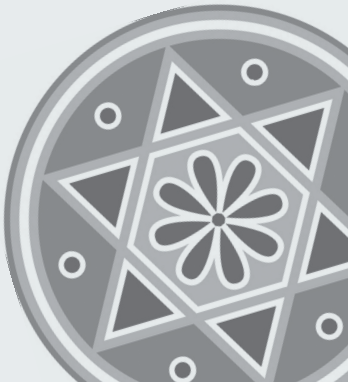
Die goldene Regel

Pastorin Mpho A. Tutu ist die Tochter von Desmond Tutu und Vorsitzende der *Desmond & Leah Tutu Legacy Foundation.*

Oliver Klatt: Was ist aus Ihrer Sicht das Wichtigste für ein friedliches Miteinander der Menschen auf Erden?
Mpho Tutu: Die goldene Regel. Ein Rabbi sagte einmal: „Behandle andere so, wie du selbst von ihnen behandelt werden möchtest. Der Rest der Bibel ist nur Kommentar."

Was tun Sie täglich, um sich mit Gott zu verbinden?
Ich stehe früh auf, um zu beten. Ich habe „laufende Gebete", die mich in meinem Tagesablauf unterstützen. Am Abend haben die Kinder und ich etwas Zeit für Reflexion und Gebete.

Was ist Ihre Lebensweisheit, in einem Satz zusammengefasst?
Gott kommt vielleicht nicht, wenn du nach ihm rufst, aber er/sie ist immer zur rechten Zeit da.



Menschen bindet, der uns schädigte. Wenn Sie vergeben, sind Sie frei, Ihren eigenen Weg zu gehen, sich weiterzuentwickeln. Sie sind kein Opfer mehr. Sie befreien damit Ihre Zukunft von den Fesseln der Vergangenheit.

In Südafrika erzeugte das System der Apartheid Feindschaft zwischen den ethnischen Gruppen. Manche vergiftenden Effekte dieses Systems wirken bis heute nach. Aber die Vergebung hat uns die Tür zu einer anderen Zukunft geöffnet, die nicht länger an die Logik unserer Vergangenheit gebunden ist.

In diesem Frühjahr saß ich in der Sonne und freute mich am fröhlichen Gekicher siebenjähriger Mädchen, die zusammen den Geburtstag meiner Enkelin feierten. Alle ethnischen Gruppen unserer Regenbogennation waren auf dieser Party vertreten. Ihre Zukunft ist frei von der Logik der Apartheid. Hautfarbe oder ethnische Zugehörigkeit sind nicht länger das Kriterium, nach dem sie sich ihre Freunde aussuchen, Familien gründen, Beruf und Wohnort wählen. Ihre Zukunft beruht auf der Logik eines neuen Südafrikas und auf der Gnade der Vergebung. Das neue Südafrika ist ein Land, das entstehen konnte, weil trotz der Last jahrelanger Diskriminierung, Unterdrückung, Brutalität und Folter einige ganz alltägliche und doch außergewöhnliche Menschen den Mut besaßen, zu vergeben.

Vergebung ist kein Luxus

Vergebung ist keine versponnene Träumerei. Sie hat mit der realen Welt zu tun. Heilung und Aussöhnung sind kein Zauber, mit dem man die Realität der erlittenen Verletzung auslöschen könnte. Zu vergeben heißt nicht, so zu tun, als wäre das Geschehene nicht geschehen. Heilung legt keinen trügerischen Schleier auf eine Wunde.

Nein, Heilung und Aussöhnung erfordern ein aufrichtiges Anerkennen dessen, was ist. Für Christen ist Jesus' Umgang mit Vergebung und Aussöhnung richtungsweisend. Er vergab denen, die ihn verrieten. Jesus, der Sohn Gottes, konnte Menschen von der Lepra befreien, er konnte jene heilen, die an Körper, Seele oder Geist gebrechlich waren, und er machte die Blinden wieder sehend. Gewiss wäre er auch in der Lage gewesen, die Zeichen der Folter und des Todes, die er erdulden musste, einfach auszulöschen. Aber er entschied sich dafür, diese Beweise nicht zu beseitigen. Als er nach der Auferstehung seinen Jüngern erschien, zeigte er ihnen seine Wundmale. Das ist für die Heilung unverzichtbar.

Verhalten, das Schmerz oder Scham verursacht, das missbräuchlich oder erniedrigend ist, muss ins helle Licht der Wahrheit gebracht werden. Und die Wahrheit kann brutal sein. Tatsächlich kann die Wahrheit den Schmerz sogar verschlimmern, die Situation schwieriger machen. Aber wahre Vergebung und wahre Heilung werden nur möglich, wenn wir die wahren Verletzungen ehrlich anschauen. ■

Lesetipp:

www.ullsteinbuchverlage.de