



## Pater Anselm Grün

zum Thema „Vergebung“

# Fünf Schritte auf dem Weg zur Freiheit

## Vergebung in der Heiligen Schrift

Vergebung ist in der Verkündigung Jesu ein zentrales Thema. Bei jedem Vaterunser beten wir: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ (Mt 6,12). Jesu Botschaft ist: Gott vergibt dir immer wieder. Gott vergibt dir deine große Schuld. Daher sollst auch du deinem Bruder, deiner Schwester vergeben. Matthäus hat im 18. Kapitel seines Evangeliums Worte Jesu zusammengestellt, die das Zusammenleben der Gemeinde regeln sollen. Daher heißt das Kapitel auch die „Gemeinderegeln“. In diesem Kapitel spielt die Vergebung eine wichtige Rolle. Ohne Vergebung ist offensichtlich kein Miteinander möglich.

Petrus fragt Jesus, wie oft er vergeben sollte. Er meint, er wäre großzügig, wenn er siebenmal vergibt. Denn die meisten jüdischen Lehrer verlangen nur ein dreimaliges Vergeben. Doch Jesus antwortet: „Nicht siebenmal,

sondern siebenundsiebzigmal“ (Mt 18,22). Das ist letztlich eine unendliche Zahl. Und dann erzählt Jesus ein Gleichnis. Ein Diener, offensichtlich ein Statthalter des Königs, schuldet dem König 10.000 Talente. Das wären heute ungefähr 40 Millionen Euro. Er kann diese Schuld unmöglich zurückzahlen. Er bittet den König um Erlassen der Schuld. „Der Herr hatte Mitleid mit dem Diener, ließ ihn gehen und schenkte ihm die Schuld“ (Mt 18,27). Kaum war der Diener vom Herrn weggegangen, traf er einen anderen Diener, der ihm 100 Denare schuldete. Das sind etwa 40 Euro.

---

» *Viele Christen fühlen sich überfordert mit dem Vergeben.* «

---



Gerade hatte er die Vergebung einer übergroßen Schuld erfahren. Doch mit seinem Kollegen hat er kein Mitleid und lässt ihn ins Gefängnis werfen. Die anderen Diener sind traurig über dieses Verhalten. Sie erzählen es dem König. Der wird wütend und lässt den hartherzigen Diener ins Gefängnis werfen. Und Jesus schließt das Gleichnis mit dem Satz: „Ebenso wird mein himmlischer Vater jeden von euch behandeln, der seinem Bruder nicht von ganzem Herzen vergibt“ (Mt 18,38).

Doch was heißt das: von ganzem Herzen vergeben? Viele Christen fühlen sich überfordert mit dem Vergeben. Sie verstehen Vergeben als Nachgeben. Wir müssen uns alles gefallen lassen und sollen trotzdem vergeben. Andere sagen: Der hat mich so sehr verletzt. Dem kann ich unmöglich vergeben. Doch Vergeben ist letztlich ein therapeutischer und befreiender Akt. Nur müssen wir die Vergebung psychologisch auch richtig verstehen.

#### **Für mich hat Vergebung fünf Schritte:**

1. Ich lasse den Schmerz zu. Manche übergehen den Schmerz zu schnell. Sie entschuldigen den andern und meinen, er könne nichts dazu. Aber ganz gleich, ob der andere es mit Absicht gemacht hat: Mir hat es weh getan. Und diesen Schmerz muss ich würdigen.

2. Ich lasse die Wut zu. Die Wut ist die Kraft, mich vom andern zu distanzieren, Abstand zu gewinnen. Und ich verwandle die Wut in Ehrgeiz: Ich kann selber leben. Ich lasse mich vom andern nicht kaputt machen. Ich steige in der Wut aus der passiven Opferrolle aus und werde aktiv und komme mit meiner eigenen Kraft in Berührung.

3. Ich schaue hin, was objektiv abgelaufen ist. Dann kann ich sehen, ob der andere nur seine eigenen Verletzungen weiter gegeben hat, oder ob er ohne Absicht meine empfindliche Seite getroffen hat. Ich versuche zu verstehen, was abgelaufen ist. Nur dann kann ich zu mir selbst stehen.

---

» *Vergabung ist dabei für mich ein doppelter Akt der Befreiung.* ‹

---

Erst der 4. Schritt ist die eigentliche Vergebung. Vergebung ist dabei für mich ein doppelter Akt der Befreiung. Zunächst befreie ich mich von der negativen Energie, die durch die Verletzung in mir ist. Ich reinige mich von den verletzten Gefühlen. Und dann befreie ich mich von der Bindung an den andern. Denn wenn ich nicht vergeben kann, bin ich noch an den andern gebunden, hat der andere noch Macht über mich. Vergebung heißt nicht, dass ich dem andern gleich um den Hals falle. Vergeben heißt vielmehr: weggeben. Ich lasse das Verletzende beim andern. Vielleicht kann ich mit dem andern dann fair oder auch freundlich und vertraut umgehen. Vielleicht sagt mir aber mein Gefühl auch, dass ich noch Abstand brauche, dass ich mich vor dem andern schützen muss. Aber ich bin nicht mehr gebunden an ihn.

Der 5. Schritt wäre, die Wunden in Perlen zu verwandeln. Die Verletzung hat mich auf den Weg gebracht. Sie hat mich aufgebrochen für mein wahres Selbst. Und manchmal entdecke ich gerade durch die Verletzung meine Fähigkeiten, den Schatz im Acker oder die kostbare Perle, von der Jesus im Gleichnis spricht (Mt 13,44-46). Die Perle wächst ja in der Wunde der Auster. So kann ich gerade durch die Verletzung die Perle in mir entdecken.

---

#### **Pater Anselm Grün OSB**

- Geboren 1945 in Junkershausen
- Profess 1965, Priesterweihe 1971
- Geistlicher Begleiter und Bestsellerautor christlicher Spiritualität
- Lebt, betet und arbeitet in der Abtei Münsterschwarzach