



schori-beratungen

Coaching Supervision
Einzel- und Paarberatung
Seelsorge

Jörg Schori
Coach und Supervisor
Paar- und Familientherapeut
Seelsorger und Berater

BSO
systemis
ACC

Das christliche Vergebungsgebot: Chance oder Last für traumatisierte Menschen?

Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde

Veröffentlichung mit Genehmigung der Autorin

I. Einleitung

Mein Zugang zu dem Thema Vergebung ist ein sehr persönlicher: Ich bin Theologin, genauer ich bin promovierte katholische Moralthologin und zugleich bin ich Betroffene, d.h. ich habe eine psychische Krise erlebt, die durch frühe Verletzungen verursacht wurde. Es gibt viele Erfahrungen innerhalb einer psychischen Erkrankung und einer Therapie, die eine Anfrage an den christlichen Glauben darstellen. Eine dieser Erfahrungen ist die aufbrechende Wut und der Zorn auf die Täter, die sich ergeben, wenn realisiert wird, welches Unrecht geschehen ist. Vertraute Bibelstellen, wie z.B. „liebt eure Feinde, tut denen Gutes, die euch hassen“ (Lk 6,27) oder „und vergib unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ (Mt 6,12), hören sich nun so an, als würden sie etwas Unmögliches verlangen, als etwas, das dem tiefen eigenen Empfinden von Gerechtigkeit widerspricht. Als Patientin erlebte ich, dass es für mich gut war, Wut und Zorn zu empfinden, weil sie lebendige Gefühle waren, die die Depression aufbrachen. Als Theologin fragte ich mich, ob, die biblische Botschaft etwas von mir erwartete, das mich in meiner Krankheit festhielt. Deshalb setzte ich mich noch einmal intensiv mit den biblischen Texten zur Vergebung auseinander.

Bevor ich auf die biblische Botschaft eingehe, möchte ich zunächst etwas zu den verschiedenen Bedeutung von „Vergebung“ sagen, um zu klären, was ich im Folgenden meine, wenn ich von Vergebung spreche. Und ich möchte auf einige psychische Besonderheiten traumatischer Erfahrungen eingehen, die erklären können, warum für traumatisierte Menschen „Vergebung“ auch eine Last und eine Gefahr darstellen kann.

II. Verschiedene Bedeutungen des Wortes „Vergebung“

1. „Vergebung“ bedeutet zunächst das Überwinden von Groll- und Hassgefühlen gegenüber einem anderen, der mir und meinen Interessen geschadet und meine Rechte verletzt hat. Vergebung wird hier gegenüber einer Person geübt, die nicht mehr das Ziel von negativen Energien ist. Es gibt kein Gedankenkreisen mehr, das sich nur noch mit der Verletzung beschäftigt. Der Blick wird wieder nach vorn gewandt. Derjenige, der das Unrecht verübt hat, kann wieder als ganze Person wahrgenommen werden. Der Wunsch, ihm zu schaden, ist überwunden. In der christlichen Botschaft ist diese Form der Vergebung mit der Feindesliebe verbunden.

2. „Vergebung“ kann auch die Bedeutung von „Verzeihen“ haben. In „verzeihen“ steckt das Wort „Verzicht“. Vergeben heißt dann, darauf verzichten, eine Wiedergutmachung oder einen Ausgleich für erfahrenes Unrecht zu erhalten. Die Wörter Verzeihen und Vergeben werden allerdings auch leicht unterschiedlich gebraucht. Im Gegensatz zu Verzeihen setzt Vergeben immer Schuld voraus. Ich kann eine Tat verzeihen, indem ich sie nicht als Schuld anrechne, z.B. bei kleinen Verstößen gegen gutes Benehmen oder bei nicht wissentlichem Handeln. Ich bin nachsichtig, das heißt, ich trage dem anderen seine Tat nicht nach. Ich verzichte

dann auf einen Ausgleich, weil ich die Tat nicht als eine Beeinträchtigung der beiderseitigen Beziehungen sehe. Wenn allerdings eine Handlung mit Schuld verbunden war, weil ich dem anderen etwas schuldig geblieben bin, was ihm aufgrund unserer Beziehung oder seiner Rechte als Mensch zugekommen wäre, dann hat der Verzicht auf eine Wiedergutmachung einen anderen Hintergrund. Diese Art des Vergebens setzt voraus, dass soweit Heilung des geschehenen Unrechts passiert ist, dass ein Ausgleich für das Unrecht nicht mehr notwendig ist, z.B. weil eine Form von Wiedergutmachung stattgefunden hat, oder weil die zugefügte Wunde auf andere Art verheilt ist, so dass kein Ausgleich mehr nötig ist.

3. „Vergeben“ in der dritten Bedeutung bezieht sich nicht auf die Person, sondern auf die Tat. Ich vergebe eine Tat, wenn ich ihr in der Fortsetzung der Beziehung keine Bedeutsamkeit mehr zumesse. Das heißt, die Beziehung ist für mich durch die Tat nicht mehr beeinträchtigt. Der andere hat keine Schulden mehr bei mir, die er in der Beziehung in irgendeiner Form abtragen muss. (Beispiel: Außenbeziehung in einer Ehe). Im theologischen Bereich ist dies gemeint, wenn von der Sündenvergebung durch Gott die Rede ist. Die Beziehung des Sünders zu Gott wird damit wieder hergestellt. Gott rechnet die Sünden im Verhältnis zum Menschen nicht mehr an.

In der ersten Bedeutung kann Vergebung ein einseitiger Akt sein, der sich nur im Inneren der verletzten Person abspielt. In der zweiten Bedeutung des Verzichtens kann die Beziehung zum Täter bereits eine große Rolle spielen, da sie durch Wiedergutmachung gefördert wird. In der letzten Bedeutung ist Vergebung ein zweiseitiger Akt, der Reue und den Willen zur Umkehr auf der Seite des Täters voraussetzt.

Die Schwierigkeiten und Gefahren für traumatisierte Menschen, die in den verschiedenen Formen der Vergebung liegen, sind zum einen in den Besonderheiten der psychischen Bewältigung traumatischer Erfahrungen begründet und zum zweiten in den spezifischen Beziehungen zwischen Opfern und Tätern. Ein traumatisches Ereignis wird nach ICD 10 definiert als „ein belastendes Ereignis oder eine Situation außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigen Ausmaßes (kurz- oder lang anhaltend), die bei fast jedem eine tiefe Verstörung hervorrufen würde.“ Schon diese Definition zeigt, dass wir es mit einer ungewöhnlich hohen psychischen Belastung zu tun haben. Dies spricht dafür, zu überprüfen, ob das was für die Vergebung gewöhnlicher zwischenmenschlicher Verletzungen gilt, auch bei traumatischen Verletzungen gelten kann.

III. Auswirkungen psychischer Traumata

Es gibt eine Reihe von Merkmalen, in denen sich die Verarbeitung psychischer Traumata von der Verarbeitung anderer psychischer Verletzungen unterscheidet.

Eine große Rolle bei der Bewältigung psychischer

Traumata spielen verschiedene Formen der Verdrängung, der Dissoziation und der Amnesie. Dies ist vor allem bei Kindheitstraumen im Elternhaus eine sehr verständliche und überlebenswichtige Reaktionsweise. Das Kind ist von den Personen, die es verletzen, abhängig. Es kann nicht in einem dauernden Zustand der Wut und des Hasses zu seinen wichtigsten Bezugspersonen leben. Also verdrängt es die nicht zu ertragende Realität. Ein Beispiel für diesen Vorgang wäre ein Kind, das gerade geschlagen wurde und unter Tränen stammelt „Papa ist gut“. (Reddemann. Stabilisierung. 118). Statt der Wahrnehmung der Realität entwickeln

sich je nach Grad der zugefügten Verletzung und dem Vorhandensein äußerer Schutzfaktoren verschiedene Formen einer psychischen Symptomatik. Diese kann sich über die ganze Bandbreite psychischer Erkrankungen von Ängsten, Depressionen, Süchten, psychosomatischen Beschwerden bis hin zu Psychosen ziehen. Bedeutsam für das Thema der Vergebung ist die mehr oder weniger ausgeprägte Form von Verdrängung, die in diesem Stadium noch vorhanden ist. Es kann die Tatsache erinnert werden, dass körperliche oder sexuelle Gewalt angewandt wurde, aber es wird noch nicht verstanden, wie sehr diese Gewalt der eigenen Person geschadet hat. Die Symptomatik kann noch nicht mit der eigenen Kindheitsgeschichte in Verbindung gebracht werden.

Vergebung beruht in diesem Stadium häufig auf der Verleugnung der Realität. Sie wird oft gewährt, weil das Opfer noch sehr stark vom Täter abhängig ist und Autonomie vom Täter noch gar nicht in Betracht kommt. Diese Form der falschen und verfrühten Vergebung kann bei allen Formen der häuslichen Gewalt vorkommen, also bei Gewalt von Eltern gegenüber Kindern und auch bei Gewalt zwischen Ehepartnern. Sie bedeutet eine Gefahr für das Opfer, weil die bestehenden Strukturen dadurch gefestigt werden.

Ich selbst kenne einen sehr tragischen Fall dieser verfrühten Vergebung, bei der eine Frau, die von ihrem Vater sexuell missbraucht wurde, es als erwachsene Frau nicht schafft, ihrem Vater den Umgang mit seiner Enkelin zu verweigern. So wurde auch ihre Tochter missbraucht. Diese Tochter kämpft heute als Jugendliche mit Suizidgedanken und Ängsten. Leider ist diese Form der falschen Vergebung nicht selten.

Ein zweiter Aspekt bei der Verarbeitung psychischer Traumata ist neben der Verdrängung das TäterIntrojekt. Je enger die psychische Nähe zum Täter oder je größer die Abhängigkeit vom Täter in der traumatischen Situation ist, desto stärker besteht die Gefahr, dass das Bild des Täters vom Opfer zu dessen Selbstbild wird. Täter rechtfertigen Gewalt häufig damit, dass sie dem Opfer bestimmte Eigenschaften oder Absichten zuschreiben. Das fünfjährige Mädchen wird schon als Verführerin gesehen, der Sohn, der geschlagen wird, ist aufsässig und ungezogen. Der Ausländer, der zusammengeschlagen wird, ist ein Schmarotzer, der den Staat ruiniert. Auf jeden Fall hat aus der Sicht der Täter das Opfer sein Leiden in irgendeiner Form verdient. Bei großer psychischer Abhängigkeit bildet sich im Opfer ein Täter-Introjekt, d.h. ein Selbstbild, das dem des Täters entspricht. Das Opfer fühlt sich wertlos, klein und vor allem selbst schuldig. Die Schuldzuschreibung für das Geschehen kann für das Opfer auch die Funktion haben, sich wenigstens noch einen Teil von Macht über das Geschehen zubilligen zu wollen, denn es scheint immer noch leichter zu ertragen zu sein, schuldig zu sein als völlig ohnmächtig. Doch der Preis dieser Bewältigungsstrategie besteht in einem hohem Scham- und Schuldgefühl, aber sehr geringem Selbstwertgefühl. Die therapeutischen Interventionen müssen in dieser Phase vor allem auch darauf gerichtet sein, das falsche Schuldgefühl des Opfers zu verringern.

Vergebung kann in dieser Phase bedeuten, dass die Verletzung der eigenen Rechte nicht in ihrem vollen Umfang wahrgenommen wird. Vergebung geschieht dann aus einer mangelnden Wertschätzung der eigenen Person und ihrer Würde. Auch diese Form der Vergebung entspricht natürlich nicht dem, was mit dem christlichen Vergebungsgebot gemeint ist.

IV. Vergebung: Die Botschaft der Bibel

1 . Vergebung der Schuld ist in der Bibel vor allem ein Vorgang, der von Gott selbst ausgeht. Sie bedeutet immer auch ein Beziehungsangebot Gottes an den Menschen. Umgekehrt wird auch die Schuld des Menschen immer auch als eine Beeinträchtigung der Beziehung zu Gott gesehen. Schuld ist nicht nur ein Übertreten moralischer Regeln, es kann im tiefsten Kern auch ein Abwenden von Gott sein. Ein bloßes Übertreten von Regeln kann die Beziehung zwischen Gott und dem Menschen nicht gefährden, da Gott bereit ist, dem Menschen zu vergeben. Aber da Vergebung als ein zweiseitiges Geschehen gesehen wird, ist die Bedingung für die Vergebung, dass sich der Mensch selbst nicht der Beziehung zu Gott verschließt.

Folgende Textstelle kann das deutlich machen: „Alle Sünden und Lästerungen werden den Menschenkindern vergeben werden, soviel sie auch lästern mögen. Wer aber gegen den heiligen Geist lästert, findet in Ewigkeit keine Vergebung, sondern ist ewiger Sünde schuldig.“ (Mk 3,28f)

Diese Textstelle kann so gedeutet werden, dass dem Menschen alle Taten vergeben werden können, d.h. keine Tat kann die Beziehung des Menschen zu Gott letztlich zerstören, nur das Sich-verschliessen gegenüber dem Geist Gottes kann die Beziehung endgültig vernichten. Es wird an dieser Stelle deutlich, dass zur Vergebung auch die Bereitschaft des Täters gehört, sich auf Beziehung einlassen zu wollen. Den heiligen Geist in sich aufnehmen, bedeutet, umzukehren und seine Sünden zu bereuen. Auch die Vergebung Gottes findet ihre Grenze in der Freiheit des Menschen, sich seinem Beziehungsangebot zu öffnen oder es abzuschlagen.

2. Die zwischenmenschliche Vergebung ist eine Weiterführung der Vergebung durch Gott. Es ist ein Spezifikum der christlichen Ethik, dass die ethischen Forderungen immer zurückgebunden sind an eine Zusage Gottes. Was wir von Gott bekommen, geben wir an unsere Mitmenschen weiter. Diesen Grundgedanken finden wir z.B. in der Vaterunserbitte: „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“ Wir finden dieses Prinzip sehr ausführlich in einer der wichtigsten Stellen zur Vergebung in dem Gleichnis vom unbarmherzigen Gläubiger. Dieses Gleichnis handelt von einem König, der beschloss von seinen Dienern Rechenschaft zu verlangen. Als er nun mit der Abrechnung begann, brachte man einen zu ihm, der ihm zehntausend Talente schuldig war. Weil er aber das Geld nicht zurückzahlen konnte, befahl der Herr, ihn mit Frau und Kindern und allem, was er besaß, zu verkaufen und so die Schuld zu begleichen. Da fiel der Diener vor ihm auf die Knie und bat: Hab Geduld mit mir. Ich werde alles zurückzahlen. Der Herr hatte Mitleid mit dem Diener, ließ ihn gehen und schenkte ihm die Schuld. Als nun der Diener hinausging, traf er einen anderen Diener seines Herrn, der ihm hundert Denare schuldig war. Auch dieser Diener konnte das Geld nicht zurückzahlen. Aber anstatt die erfahrene Barmherzigkeit weiterzuschicken, ließ er den Diener ins Gefängnis werfen. Als der König davon erfuhr, wurde er sehr zornig, und in seinem Zorn übergab er den Diener den Folterknechten, bis er die ganze Schuld bezahlt habe."

Dieses Gleichnis zeigt: die Forderung zu vergeben richtet sich an den Menschen, der erfahren hat, dass Gott ihm seine Schulden vergibt, der sich wieder rein und unbeschwert fühlen kann. Traumatisierte Menschen aber fühlen sich meist nicht so, als sei ihnen eine große Last abgenommen worden, ihnen ist bereits der erste Teil des Gleichnisses nicht zugänglich.

Das Gleichnis zeigt auch, dass die Vergebung nicht Gottes einzige Reaktionsweise auf Schuld ist: am Ende ist auch vom strafenden Gott die Rede. Die Strafe trifft denjenigen, der nicht bereit ist, sich dem Geiste Gottes entsprechend zu verhalten. Auch eine weitere Stelle im 18. Kapitel des Matthäusevangeliums zeigt, dass Vergebung im Sinne einer Beziehungsfortsetzung nur gefordert werden kann, wenn Reue und Umkehr vorhanden sind: „Wenn dein Bruder sündigt, dann geh zu ihm und weise ihn unter vier Augen zurecht. Hört er auf dich, so hast du deinen Bruder zurück gewonnen. Hört er aber nicht auf dich und nicht auf die Gemeinde, „dann sei er für dich wie ein Heide oder ein Zöllner.“ (Mt 18,15-17) Wie ein Heide oder ein Zöllner behandelt zu werden bedeutete, vom Kontakt ausgeschlossen zu werden. Der Sinn dieser Regelung war die Einsicht, dass die Gemeinschaft nur gedeihen kann, wenn sich alle in der Gemeinschaft dem anderen gegenüber rücksichtsvoll verhalten. Wer seine Interessen auf Kosten anderer durchsetzt, seine Bedürfnisse ohne Rücksicht auf andere lebt, zerstört das Zusammenleben in der Gemeinschaft. Auch an dieser Stelle wird deutlich, dass Vergebung an Bedingungen geknüpft ist. Diese Art der Bestrafung durch den Ausschluss aus der Gemeinschaft ist nicht mit Vergeltung gleichzusetzen. Vergeltung will lediglich erfahrenes Leid mit dem Zufügen von Leiden ausgleichen. Der Ausschluss aus der Gemeinschaft dient dagegen dem Ziel, die Gemeinschaft und das Zusammenleben der Menschen zu schützen.

Reine Vergeltung von Bösem mit Bösem wird durch das Gebot der Feindesliebe ausgeschlossen. Denn im Lukasevangelium heißt es: „Liebt eure Feinde, tut denen Gutes, die euch hassen.“ Lk 6,27 Unter „Lieben“ wird hier „dem anderen Gutes tun“ verstanden, es ist also ein Handeln gemeint, nicht ein bestimmtes Gefühl. Rache nehmen in dem Sinn, dem anderen zu schaden, ohne damit ein sinnvolles Ziel zu verfolgen, ist damit allerdings ausgeschlossen.

Zwischen dem Verzicht darauf, Rache zu üben und dem Vergeben im Sinne der Wiederherstellung einer Beziehung ist jedoch ein großer Unterschied. Das eine kann einseitig erfolgen, das andere hat auch Voraussetzungen auf der Seite des Täters.

V. Konsequenzen für traumatisierte Menschen

Wenn Vergeben einerseits ein innerpsychischer Vorgang ist, aber auch ein Beziehungsgeschehen, dann ist die Bedeutung, die die Prozesse von Verzeihen und Vergeben im Leben von traumatisierten Menschen einnehmen, abhängig vom Voranschreiten der inneren Heilung und von der Entwicklung der Beziehung, die sie zu den Tätern einnehmen. Einer der wichtigsten Grundsätze in der Ethik lautet, dass niemand zu mehr verpflichtet ist, als er geben kann. Die Fähigkeit, zu vergeben, wächst mit der Verarbeitung der inneren Verletzungen.

In der Traumatherapie werden die Phasen der Stabilisierung, der Traumaexposition und der Integration des Traumas unterschieden. Die inneren Prozesse und die Beziehungen zu den Tätern in diesen drei Phasen sind sehr unterschiedlich.

1. Stabilisierung

In dieser ersten Phase einer Therapie geht es darum, ein Gefühl der Sicherheit wiederherzustellen und die Symptome so einzugrenzen, dass die Fähigkeit zur Bewältigung des Alltags gegeben ist. Es besteht nicht selten noch eine Abhängigkeit zum Täter und womöglich ist die Beziehung noch so eng, dass weitere Übergriffe erfolgen. In dieser Phase ist die Gefahr einer falschen Form der

Vergebung sehr groß. Wichtig ist es dagegen, an der Vergebung gegenüber sich selbst zu arbeiten und die falschen Schuldgefühle, die durch das Täter-Introjekt entstanden sind, zu bekämpfen. Traumatisierte Personen fühlen sich nicht so, wie der Gläubiger im Gleichnis, dem die Last von 20000 Denaren Schulden von den Schultern genommen wurde. Es muss zunächst der erste Teil der christlichen Botschaft vermittelt werden: „Du bist frei von Schuld. Du darfst deine Selbstzweifel; deine Gefühle der Wertlosigkeit und der Scham hinter dir lassen.“ Bevor dieses Grundgefühl nicht wirklich verinnerlicht wird, ist es noch zu früh, über eine Vergebung gegenüber dem Täter nachzudenken. Niemand kann etwas geben, was er selbst noch nicht bekommen hat.

2. Traumaexposition

In dieser Phase wird durch verschiedene Methoden versucht, die traumatische Situation zu reaktivieren und auf der therapeutischen Stufe der Reaktivierung eine Aufhebung der Dissoziation zu erreichen: Also Bilder, Worte, Affekte und Körpersensationen zusammenzuführen. Die Gefühle, die dabei aufkommen, können sehr stark sein. Es kann sein, dass zum ersten Mal überhaupt Wut auf den Täter gespürt werden kann. Es ist heilsam, dieser Wut Raum zu geben. Eine falsch verstandene christliche Haltung der Feindesliebe, die alle Formen von Aggressionen ablehnt, kann den Fortgang der Heilung behindern. Es ist wichtig, deutlich zu machen, dass nicht bestimmte Gefühle gefordert sind, sondern nur ein Unterlassen von schädlichen Handlungen gegenüber dem Täter.

3. Traumaintegration

In dieser Phase der Traumatherapie geschieht eine Wiederanknüpfung an die Zeit vor dem Trauma und eine Integration an ein neues Bild von der eigenen Person und der Welt um sie herum. Die Wahrnehmung der erlittenen Verletzungen erfordert Trauerarbeit, denn es ist Abschied zu nehmen von einer Sicht der Welt, die das Trauma ausgeblendet hatte. Es ist schmerzhaft, die Personen, die das Trauma verursacht haben, in einer anderen Weise zu sehen. Oft bedeutet es den Verlust von Bindungen und Einsamkeit. In dieser Phase geht es um die Wiedererlangung eines integrierten Selbst und um die Wiederherstellung der Beziehungen zu anderen. Es wird auch möglich, darüber nachzudenken, ob es irgendeine Form von Wiedergutmachung geben kann und ob sie eingefordert werden soll. Nicht immer ist es sinnvoll, den Vater, der die eigene Ausbildung finanziert, ins Gefängnis zu bringen. Die Wiedergutmachung muss aber auch nicht unbedingt durch den Täter selbst erfolgen. Wenn das Band der Beziehungen durch Gewalt zerstört wurde, kann ein neues Band der Beziehungen zu anderen Menschen geknüpft werden. Es wird wieder möglich, den Täter als ganze Person zu sehen und z.B. wahrzunehmen, dass er selbst nur ein Glied in einer Kette der Gewalt war, die schon Generationen vor ihm zurückreichte oder dass er selbst durch Ereignisse von Krieg und Gewalt schwer in seiner Psyche verwundet wurde. Diese Prozesse brauchen aber sehr viel Zeit. Es kann viele Jahre in Anspruch nehmen, bis der Weg von der Abhängigkeit und falschen Vergebung über die Wut bis hin zur Überwindung von Hassgefühlen gegangen werden kann. Vergebung als Wiederaufnahme von Beziehung ist ohnehin nur sehr selten möglich. Bis dieser Weg gegangen ist, entspricht es der therapeutischen Haltung der Wertschätzung und Akzeptanz des Patienten auch sein Nein zur Vergebung zu respektieren.

Literatur:

- Bail, U.: Von der Langsamkeit der Vergebung. In: Eichler, U., Müllner, I.: Sexuelle Gewalt gegen Mädchen und Frauen als Thema feministischer Ethik. Gütersloh. 1999.
- Luz, Ulrich: Das Evangelium nach Matthäus. Bd. 3. Evangelisch-Katholischer Kommentar zum NT. Zürich. 1997.
- Reddemann, L./Sachsse, U.: Stabilisierung In Persönlichkeitsstörungen. Theorie und Therapie. 3/1997.