Wie Gott mir – so ich dir!

Wer vergibt, hat mehr vom Leben

VON VERENA BIRCHLER

Wir alle kennen Momente, in denen wir wütend sind. Menschen haben uns verletzt, belogen und hintergangen. Und wir haben dasselbe auch anderen angetan. Nur: Wohin gehen wir mit diesen Gefühlen? Wohin packen wir unsere Wut? Und wie stark lassen wir uns durch diese vergangenen Ereignisse in unserer Lebensgestaltung beeinflussen?

Im Spätsommer bin ich auf einer Reise durch den Südwesten von England auf eine ganz spezielle Gartenanlage gestossen: «The Lost Gardens of Heligan» (auf Deutsch: die verlorenen Gärten von Heligan). Die Geschichte ist schnell erzählt.

«The Lost Gardens of Heligan» ist heute einer der bekanntesten botanischen Gärten Englands. Ursprünglich war der Garten ein Teil eines 400 Hektar grossen Anwesens der Tremayne-Familie, die es mit viel Freude pflegte und hegte. Doch dann kam der Erste Weltkrieg. Dies bedeutete den Niedergang dieses schönen Gartens. Die Gärtner waren im Krieg, und das Haus wurde von der britischen Armee als Erholungsheim für Offiziere genutzt. Diese Gäste hatten natürlich keine Lust, sich als Gärtner die Zeit zu vertreiben und liessen alles verkommen. Als die Familie Tremayne das Anwesen 1919 zurückerhielt, war alles zerstört. Alles, was sie so gepflegt und aufgebaut hatten, war niedergetrampelt und verlottert. Die Nachkriegszeit machte es ihnen wirtschaftlich unmöglich, soviel Personal zu beschäftigen, wie der Unterhalt für Heligan benötigt hätte. Sie versuchten das Beste daraus zu machen, aber Heligan verwilderte immer mehr. Doch damit nicht genug: Es kam die nächste schwierige Zeit.

Die Vergangenheit zu verarbeiten ist gleichbedeutend mit: Ab jetzt gestalte ich die Zukunft!

Im Zweiten Weltkrieg nahmen die Militärs Heligan erneut in Beschlag. Die US-Amerikaner übten hier für die Landung in der Normandie. Dabei hatten sie kein Auge dafür, wie sehr sie dieses Gelände zerstörten. Nach dem Zweiten Weltkrieg ahnte niemand mehr etwas von der ehemaligen Schönheit dieses Gartens.

John Willis, ein Nachkomme der Familie Tremayne, erbte Heligan. Und er erkannte, was für verborgene Schätze unter all die-

Die verlorenen Gärten von Heligan waren völlig verwildert. Doch der Besitzer wollte diese nicht ihrem Schicksal überlassen und begann diese Anlagen neu zu gestalten.

sem Unkraut und Wildwuchs verborgen war. Zusammen mit einer Gruppe von Gartenbauspezialisten und vielen Helfern begann er, Heligan aus seinem siebzigjährigen Dornröschenschlaf zu wecken und wieder in seinen alten Zustand zu versetzen. Wenige Jahre später wurde diese Anlage zu Englands schönstem Garten des Jahres gewählt. Diese Geschichte hat mich stark an die Prinzipien der Vergebung und der Kraft der Versöhnung erinnert.

Die verlorenen Gärten in unseren Seelen

Auch in unser Leben dringen «Soldaten» ein, die viel Schönes in uns zerstören. Aus ehemals fröhlichen Menschen können nach Missbrauch, Betrug, Gewalt, Krieg, Vertrauensmissbrauch zerstörte Biografien zurückbleiben. Die Persönlichkeit, so wie Gott sie sich gedacht hat, kann sich aufgrund dieser Erfahrungen nicht mehr entfalten. Im Gegenteil: Hass, Wut und Gedanken der Rache nisten sich ein in unseren Köpfen. Unsere Seelen sind wie die Gärten von Heligan – am Boden zerstört. Was mich an dieser Heligan-Geschichte beeindruckt hat: Da war einer, der nicht wollte, dass diese Gärten verschüttet blieben. Diese Geschichte war sein Erbe, seine Vergangenheit. Es lag in seinen Händen, das Hässliche liegen und verfaulen zu lassen. Und jeder, der sich in Zukunft nach Heligan verirren sollte, würde nur dieses Chaos sehen. Aber genauso lag es in seinen Händen, sich mit der Vergangenheit zu versöhnen. Und genau dafür hat er sich entschieden. Er versöhnte sich und hatte dadurch die Energie, etwas Neues zu gestalten.

Die Fähigkeit vergeben zu können ist ein bewusster Entscheid für ein «Ja» zu Gott. Zu seiner Art, wie er uns Menschen sieht.

Leider erlebe ich immer wieder Menschen, die ihr Leben lang in ihren «verlorenen Gärten» herumstapfen und nicht bereit sind, diese neu und positiv zu gestalten. Ja, es ist wahr: Menschen verletzen Menschen! Ich rede da aus eigener Erfahrung. Als Kind wuchs ich in einer gewaltorientierten Alkoholikerfamilie auf. Und diese Zeit hat Spuren hinterlassen. Lange Zeit spürte ich Wut, vor allem auf meine Mutter. Unzählige Male hatte sie mich schier zu Tode geprügelt, scheute sich auch nicht, mit dem Messer auf mich loszugehen. Jahre später noch hatte ich Angst vor ihr. Aber irgendwann wusste ich auch, dass diese Zeit der «verlorenen Gärten» meines Lebens nicht meine Zukunft beeinflussen durfte. Ich brauchte einige Jahre, um das zu verstehen. Immer wieder fragte ich mich: «Weshalb hat meine Mutter all ihren Hass an mir ausgelassen?» Eines Tages schenkte mir Gott eine Antwort: «Deine Mutter war überfordert am Leben.» Diese einfache Antwort war der Start, um meine Vergangenheit endlich völlig abzuschliessen. Es war ein Gedanke, der sich plötzlich in meinem Kopf einnistete. Er war die Grundlage, mein Leben wieder zu gestalten, selber in die Hand zu nehmen.

Auch der Erbe von Heligan tat das: Er suchte Freunde, die ihm halfen. Diese Vergangenheit musste er nicht selber bewältigen.

Aber er musste sich verabschieden von der Verbitterung ob all der Soldaten, die das ganze Anwesen – seine Lebensgrundlage – zerstört hatten. Er versöhnte sich, er vergab. Und dadurch hatte er Kraft, die heute so wunderschönen Gartenanlagen zu gestalten.

Wer vergibt, hat mehr vom Leben

Eine meiner Lieblingsgeschichten in der Bibel ist jene von Josef (zu lesen ab 1. Mose 37). Dieser junge Mann wurde von seinen Brüdern verhöhnt, verlacht, in einen Brunnen geworfen und letztendlich für lumpige zwanzig Silberstücke an einen ismaelitischen Händler verkauft. Und so kam er nach Ägypten und erlebte Höhen und Tiefen ohne Ende. Niemand hätte sich gewundert, wenn sich Hass, Wut und der Wunsch nach Vergeltung in ihm breit gemacht hätten. Und von vielen wäre er sogar verstanden worden. Denn wer so viel Leid erfährt, nur weil seine Brüder eifersüchtig und neidisch sind, hätte allen Grund wütend zu sein. Als es aber Jahre später in Ägypten zu einer schicksalsschweren Begegnung kommt, hat Josef ein völlig anderes Denkmuster. Das Leben hat ihn reif gemacht. Josef hat auch erkannt, wie viel er falsch gemacht hat. Und er hat genauso intensiv erlebt, wie Gott ihm geholfen hat. So hat er sich zum Lebensmotto gemacht, was jemand einmal kurz mit wenigen Worten zusammengefasst hat: «Wie Gott mir, so ich dir.» Wenn Gott mir vergibt, dann will ich das auch tun. Wenn Gott über mich gute Gedanken hat, dann will ich auch lernen so zu denken. Und wenn Gott mich liebt, will ich auch lernen, immer mehr zu lieben.

Vergebung ist keine Kopfwehtablette, die man einwirft und dann sind alle Schmerzen weg. Vergebung ist in erster Linie ein Neuanfang.

Die verlorenen Gärten von Heligan sind genauso wenig von einem Moment zum anderen erneuert worden, wie auch wir unsere Vergangenheit nicht von einem Moment auf den anderen verarbeiten. Die Vergangenheit zu verarbeiten ist gleichbedeutend mit: Ab jetzt gestalte ich die Zukunft! Ich gestalte sie neu! Vergebung heisst allerdings auch nicht, dass ich mit all denen, die mich verletzt haben, tanzend und singend durchs Leben hüpfe. Und Vergebung ist auch keine Kopfwehtablette, die man einwirft und dann sind alle Schmerzen weg. Vergebung ist in erster Linie ein Neuanfang.

Aller Anfang ist schwer

Der Start zu diesem Neuanfang liegt in der Beziehung zwischen Gott und mir. In Jesus ist er auf uns zugekommen. Denn auch wir sind schuldig geworden, haben im Leben anderer Zerstörung angerichtet und uns dadurch nicht nur von Menschen, sondern auch von Gott entfernt. Und dann kommt Jesus und lässt sich für uns hinrichten! Am Kreuz! Für unsere Sünden! Aus Liebe! Und wieder kommt mir dieser eine Satz in den Sinn: «Wie Gott mir, so ich dir.» Es ist die

Fünf Schritte zur Vergebung
Viele reagieren geradezu allergisch auf die Forderung von Jesus, dass wir dem, der uns verletzt hat, vergeben sollen. Und Petrus fand sich selber schon sehr grosszügig, wenn er sieben Mal vergeben würde. Doch Jesus forderte von ihm – und fordert auch von uns – unbegrenzte Vergebung (Matthäus 18,22).

Vergebung fällt uns so schwer, weil wir oft falsch verstehen, was wir damit meinen. Wir befürchten, Vergebung sei ein Signal von Nachgeben oder ein Akt der Schwäche. In Wirklichkeit aber ist Vergebung ein Akt der Stärke und der Befreiung. Wer nicht vergeben kann, ist immer noch an den gebunden, der ihn verletzt hat. Er lässt sich noch von ihm bestimmen. Vielleicht helfen Ihnen die fünf Schritte, damit Vergebung und Versöhnung gelingen.

Botschaft für jeden Menschen, für jedes Schicksal, für jeden «verlorenen Garten» in unseren Seelen. Dies bedeutet nichts anderes, als dass Jesus uns hilft, wenn wir uns an die Neugestaltung unserer Seele machen. Was mich immer wieder daran freut: Wir müssen uns nichts vormachen. Wir müssen die Wut in uns nicht fromm verdrängen. Vergebung ist keine Zauberformel. Die Fähigkeit vergeben zu können ist ein bewusster Entscheid für ein «Ja» zu Gott. Zu seiner Art, wie er uns Menschen sieht.

Hast du wirklich vergeben?
Viele Menschen glauben, dass sie tatsächlich vergeben haben. Aber ein einziges Stichwort, ein Ereignis, eine Person löst plötzlich so negative Gefühle hervor, dass klar wird: Der eigene Vergebungsprozess ist nicht abgeschlossen. Um herauszufinden, wie stark ich vergeben habe, können die folgenden Überlegungen hilfreich sein.

1. Den Schmerz nochmals zulassen
Der erste Schritt besteht darin, sich den Schmerz nochmals bewusst zu machen. Wir sollen die Person, die uns verletzt hat, nicht sofort entschuldigen: «Vielleicht hat er es nicht so gemeint. Vielleicht konnte sie nicht anders.» Ganz gleich, wie und was der andere gemeint und getan hat – es hat mir wehgetan. Und es tut mir immer noch weh.

2. Die Wut zulassen
Der zweite Schritt ist: Die Wut zulassen. Mit der Kraft, die mir die Wut gibt, kann ich die Person, die mich verletzt hat, aus mir herauswerfen. Wut hilft mir, eine gesunde Distanz zum andern zu schaffen. Solange das Messer sozusagen noch in meiner Wunde steckt, kann ich nicht vergeben. Da wäre Vergebung nur eine Art Selbstverletzung. Ich muss das Messer erst herausziehen, damit die Wunde zu heilen vermag.

3. Was ist wirklich geschehen
Beim dritten Schritt versuche ich, objektiv hinzuschauen: Was ist wirklich passiert? Ich versuche zu verstehen, warum der andere mich verletzt und warum das mich so tief getroffen hat. Wenn ich mich und den andern verstehe, kann ich die Verletzungen leichter loslassen.

4. Die Vergebung lässt mich gesund werden
Erst an vierter Stelle kommt dann der eigentliche Akt der Vergebung. In der Vergebung befreie ich mich von der Bindung an die Person, die mich verletzt hat. Ich lasse all das, was geschehen ist, bei ihm. Ich gebe es weg. Manche werden nicht gesund, weil sie nicht vergeben. Andere können nicht in Frieden sterben, weil sie immer noch nicht vergeben haben. Vergebung ist ein durchaus therapeutischer Akt. Er tut mir gut. Er befreit mich vom negativen Einfluss derer, die mich verletzt haben. Ich denke nicht mehr über sie nach. Ich lasse ihr Verhalten bei ihnen. Durch den Akt der Vergebung gelingt es mir, wieder richtig durchzuatmen.

Das heisst noch nicht, dass ich dem andern gleich um den Hals fallen muss. Manchmal muss ich meine Grenze achten und mir eingestehen, dass ich seine Nähe noch nicht ertragen kann. Vielleicht werde ich seine Nähe nie mehr ertragen. Trotzdem habe ich ihm vergeben.

5. Die Verletzungen sind Gottes Chance
Der fünfte Schritt wäre dann die Kunst, die Wunden in eine Art «Neuschöpfung» zu verwandeln. Wenn ich nur die ersten vier Schritte ginge, hätte ich immer das Gefühl, ich sei durch meine Verletzungen benachteiligt. Der fünfte Schritt zeigt mir, dass in den Verletzungen auch eine Chance, ein Neuanfang liegt. Denn diese Verletzungen sind auch kostbare Erfahrungen. Sie bewahren mich davor, anderen Menschen ähnliche Wunden zuzufügen. Und diese Erfahrungen, diese «verlorenen Gärten der Seele», sind die Orte, an denen ich Gott und mein wahres Wesen auf neue Weise erkennen kann.