

Desmond Tutu
und Mpho Tutu

Das Buch des Vergebens

Vier Schritte zu mehr Menschlichkeit



Allegria

Über das Buch

Vergeben können und Vergebung empfangen - ist die Botschaft dieses Buches.

Desmond Tutu besuchte weltweit Krisenorte von Rwanda bis Nordirland und geht in seinem Buch weit über die politischen Hintergründe hinaus. Wir brauchen in jedem Bereich unseres Lebens Vergebung, in Ehe und Partnerschaft, in der Schule und am Arbeitsplatz, in ganz alltäglichen Situationen.

Desmond Tutu und seine Tochter Mpho - Priesterin einer Episkopalkirche - gehen neue Wege, wenn sie betonen, dass die Vergebung, die der Täter empfängt, alles zu einem Besseren verändern kann. Und wenn sie deutlich machen, dass jeder von uns auch schon mal zum Täter geworden ist. Der Prozess des Vergebens muss vielschichtiger betrachtet werden als bisher. Dieses Buch eröffnet diesbezüglich eine ganz neue Sichtweise, die den Weg zur Versöhnung und Heilung möglich macht.

Über die Autoren

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

können.

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

Desmond Tutu und Mpho Tutu
Das Buch des Vergebens

Vier Schritte zu mehr Menschlichkeit

Aus dem Englischen übersetzt
von Thomas Görden



Allegria

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-buchverlage.de



Wir wählen unsere Bücher sorgfältig aus, lektorieren sie gründlich mit Autoren und Übersetzern und produzieren sie in bester Qualität.

In diesem E-Book befinden sich Verlinkungen zu Webseiten Dritter. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass sich die Ullstein Buchverlage GmbH die Inhalte Dritter nicht zu eigen macht, für die Inhalte nicht verantwortlich ist und keine Haftung übernimmt.

Allegria ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH

ISBN: 978-3-8437-0681-0

© der deutschen Ausgabe 2014 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

© 2014 by Desmond M. Tutu and Mpho A. Tutu

Originaltitel: THE BOOK OF FORGIVING - THE FOUR-FOLD PATH OF HEALING OURSELVES AND OUR WORLD

Übersetzung: Thomas Görden

Lektorat: Marita Böhm

Umschlaggestaltung: Geviert / Grafik & Typografie, Conny Hepting

Umschlagfoto © Oryx Media 2013

© Illustration S. 67: fotolia/Adrian Niederhäuser

Alle Rechte vorbehalten.
Unbefugte Nutzung wie etwa Vervielfältigung,
Verbreitung, Speicherung oder Übertragung
können zivil- oder strafrechtlich
verfolgt werden.

E-Book: [LVD GmbH](#), Berlin

Für Angela
Wir vermissen dich.

Einleitung

Der Weg in die Ganzheit

»Er hatte viele Wunden.« Sie sprach mit der Präzision einer Gerichtsmedizinerin. »Im Oberbauch befanden sich fünf Wunden. Diese Wunden zeigen, dass verschiedene Stichwaffen benutzt wurden oder dass mehrere Personen auf ihn einstachen.« Mrs Mhlawuli fuhr mit ihrer erschütternden Aussage vor der Wahrheits- und Versöhnungskommission fort. Sie sprach über das Verschwinden und die Ermordung ihres Mannes Sicelo. »Auch am Unterkörper hatte er Wunden. Insgesamt waren es 43. Sie haben ihm Säure ins Gesicht geschüttet. Sie haben seine rechte Hand dicht unter dem Handgelenk abgehackt. Ich weiß nicht, was sie mit der Hand gemacht haben.« Eine Welle aus Entsetzen und Übelkeit stieg in mir hoch. Nun wurde der neunzehnjährigen Babalwa das Wort erteilt. Als ihr Vater starb, war sie acht Jahre alt gewesen und ihr Bruder erst drei. Sie beschrieb ihren Schmerz, die Schikanierung durch die Polizei und all die Härten, die sie seit dem Tod des Vaters hatten erdulden müssen. Und dann fuhr sie fort: »Ich möchte sehr gerne wissen, wer meinen Vater getötet hat. Auch mein Bruder würde das gerne wissen.« Ihre nächsten Worte erstaunten mich so, dass mir der Atem stockte. »Wir möchten diesen Menschen vergeben. Wir möchten ihnen vergeben, wissen aber nicht, wer sie sind.«

Als Vorsitzender der Wahrheits- und Versöhnungskommission wurde ich oft gefragt, wie die Menschen in Südafrika es schafften, die Grausamkeit und Ungerechtigkeit zu vergeben, die sie erdulden mussten.

Damals wussten wir, dass diese Vergebung der einzige Weg war, unser Land vor der sicheren Zerstörung zu bewahren, aber wir wussten nicht, wohin Wahrheitsfindung und Versöhnung uns führen würden. Wie immer, wenn wirkliches Wachstum stattfindet, erwies sich der Prozess als zutiefst schmerzhaft und wunderschön zugleich.

Auch hat man mich gefragt, was ich über Vergebung gelernt habe, aus der Arbeit unserer Kommission in Südafrika ebenso wie bei meinen vielen Reisen an Orte des Leidens wie Nordirland und Ruanda. Dieses Buch ist eine Antwort auf diese Frage. Es gibt auch eine Antwort auf die unausgesprochene Frage, die dahinter liegt: *Wie können wir einander vergeben?* Dieses Buch wurde für alle geschrieben, die Vergebung brauchen, sei es, dass sie anderen vergeben wollen oder wünschen, dass man ihnen vergibt.

Es gibt Tage, da wünsche ich mir, ich könnte meine Erinnerung an all das Schreckliche, das ich gesehen habe, einfach auslöschen. Es scheint, dass wir Menschen immer wieder neue kreative Wege finden, uns gegenseitig Leid zuzufügen, und stets fallen uns neue Rechtfertigungsgründe ein. Aber ebenso unerschöpflich ist die Fähigkeit des Menschen zur Heilung. Uns allen ist die Gabe angeboren, aus Leiden neue Freude zu erschaffen, in den hoffnungslosesten Situationen Hoffnung zu schöpfen und jede Beziehung zu heilen, die der Heilung bedarf.

Ich möchte zwei einfache Wahrheiten mit Ihnen teilen – es gibt nichts, was nicht vergeben werden könnte, und es gibt niemanden, der keine Vergebung verdient hätte. Wenn Sie erkennen und verstehen, dass wir alle ausnahmslos miteinander verbunden sind – sei es durch Geburt, durch die Lebensumstände oder einfach weil wir alle Teil der Menschheit sind –, dann werden Sie wissen, dass diese

Aussage wahr ist. Ich habe oft gesagt, dass es für Südafrika ohne Vergebung, ohne Versöhnung keine Zukunft gegeben hätte. Unsere Wut und das Streben nach Rache hätten uns in den Untergang geführt. Das Gleiche gilt auch für jeden einzelnen Menschen und für die Menschheit insgesamt.

Es hat Zeiten gegeben, als jede und jeder Einzelne von uns vergeben musste. Und es gab Zeiten, als jede und jeder Einzelne von uns der Vergebung bedurfte. Und das wird auch in Zukunft immer wieder so sein. Wir alle sind, jeder auf seine Weise, verwundet. Aus dieser inneren Gebrochenheit heraus fügen wir anderen Schmerz zu. Vergebung ist die Reise, die wir unternehmen, um das Gebrochene, das Wunde und Zerrissene zu heilen. Wir fügen die Teile wieder zu einem Ganzen zusammen.

Sei es der Folterer, der mich brutal misshandelte, die Frau, die mich betrog, der Chef, der mich bei der Beförderung übergang, oder der Autofahrer, der mir die Vorfahrt nahm - immer stehe ich vor der gleichen Wahl: zu vergeben oder Rache zu üben. Diese Entscheidung, ob wir vergeben wollen oder nicht, müssen wir als Einzelperson ebenso treffen wie als Familien und Gemeinschaften und insgesamt als zutiefst miteinander verbundene Welt.

Die Qualität des menschlichen Lebens auf unserem Planeten ist letztlich die Summe unseres täglichen Umgangs miteinander. Jedes Mal, wenn wir helfen, und jedes Mal, wenn wir anderen Schaden zufügen, üben wir damit einen dramatischen Einfluss auf unsere Welt aus. Weil wir Menschen sind, werden einige unserer Handlungen falsch sein, und dann werden wir anderen oder uns selbst Leid zufügen oder beides. Das liegt in der Natur des Menschseins und ist unvermeidlich. Vergebung ist der Weg, wie wir diese Handlungen korrigieren können. Sie ist der Weg, Risse im sozialen Gewebe zu reparieren.

Sie ist der Weg, den Zerfall unserer menschlichen Gemeinschaft zu verhindern.

Unzählige Studien belegen die sozialen, spirituellen, psychologischen und sogar physiologischen Vorzüge der Vergebung. Der eigentliche Prozess der Vergebung bleibt dabei aber oft unerklärt. Ja, es ist gut und hilfreich, Groll und Verbitterung zu überwinden. Doch wie können wir uns von unserer Verbitterung lösen, wenn uns großes Leid zugefügt wurde? Natürlich ist es besser, keine Vergeltung zu üben. Aber wie gelangen wir dahin, selbst dann auf Vergeltung zu verzichten, wenn das, was uns genommen wurde, niemals zurückgegeben werden kann? Und ist es möglich, zu vergeben und Unrecht dennoch juristisch zu verfolgen? Welche Schritte müssen wir unternehmen, um Vergebung zu verwirklichen? Wie können wir die Hunderte von Löchern in unserem Herzen heilen, die daher rühren, dass wir Menschen so fragile Geschöpfe sind?

Der Weg der Vergebung ist nicht leicht. Auf diesem Weg müssen wir die schlammigen Zonen von Hass und Wut durchqueren, uns durch Schmerz und Verlust hindurchkämpfen. Nur so gelangen wir zur Akzeptanz, die das Gütesiegel der Vergebung ist. Natürlich wäre diese Reise viel einfacher, wenn der Weg gut markiert wäre. Aber das ist er nicht. Und die Grenzen zwischen all jenen, die Leid zufügten, und all jenen, denen Leid geschah, sind ebenfalls nicht klar. Jeder von uns steht in einem Moment als der da, dem Schmerz zugefügt wurde, und im nächsten Moment sind wir selbst es, die andere verletzen. Und noch einen Moment später überschreiten wir die Grenze und schlagen vor Schmerz und Wut um uns. Wir alle überschreiten diese Grenze oft. Wo immer Sie in diesem Prozess gerade stehen, was immer Sie getan haben, was

immer Ihnen angetan wurde, wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen helfen wird.

Gemeinsam werden wir den Vierfachen Pfad der Vergebung erkunden: die Geschichte erzählen; die Verletzung beim Namen nennen; Vergebung praktizieren; die Beziehung erneuern oder beenden. Wir laden Sie dazu ein, sich uns auf dieser Reise der Heilung und Transformation anzuschließen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es Ihnen schwerfällt, sich von dem Unrecht zu lösen, das Ihnen angetan wurde, oder ob Sie den Mut aufbringen müssen, von Ihnen verübtes Unrecht einzugestehen. Letztlich ist Vergebung der Weg, wie wir die Welt heilen können. Wir heilen die Welt, indem wir gegenseitig unsere verwundeten Herzen heilen. Der Prozess ist einfach, aber er ist nicht leicht.

Ich schreibe dieses Buch mit meiner Tochter Mpho, die ebenfalls Priesterin ist. Mpho verfügt über große Erfahrung darin, Gemeindemitglieder und Pilger in ihrer Suche nach Vergebung und Heilung zu begleiten und zu unterstützen. Sie arbeitet an einer Promotion zum Thema Vergebung und bringt einen reichen Wissensschatz in dieses gemeinsame Buchprojekt ein. Auch hat sie eine sehr persönliche Geschichte zu erzählen - über ihre Reise auf dem Vierfachen Pfad und ihr Ringen darum, zu verstehen und zu vergeben.

Wir haben dieses Buch als eine Einladung geschrieben, mit uns den Pfad der Vergebung zu beschreiten. Wir werden unsere persönlichen Geschichten der Vergebung erzählen und die Vergebungsgeschichten anderer Menschen, die uns inspiriert haben. Wir werden das, was wir über den Prozess der Vergebung gelernt haben, mit Ihnen teilen. Wir haben erlebt, wie durch diesen Prozess Umstände zum Besseren verändert und die Beziehungen

zwischen Familienmitgliedern, Freunden, Fremden und Feinden wiederhergestellt und geheilt werden konnten. Es ist unsere kostbarste Überzeugung, dass kein Mensch aufgegeben werden darf, dass keine Situation ohne Hoffnung ist und dass es kein Verbrechen gibt, das nicht vergeben werden kann.

Wenn Sie vergeben möchten, hoffen wir, Ihnen den Weg zur Freiheit weisen zu können. Wir werden versuchen, Ihnen zu zeigen, wie Sie sich aus der Fixierung auf den Täter lösen und sich von den dornigen Fesseln der Verbitterung und Wut befreien können, die Sie an das binden, was Ihnen in der Vergangenheit angetan wurde.

Wenn Sie selbst etwas getan haben, das der Vergebung bedarf, hoffen wir, dass dieses Buch Ihnen einen klaren Pfad zeigt, wie Sie sich von den Ketten Ihrer Vergangenheit befreien können. Wenn wir das Leid und den Schaden, die wir verursacht haben, ehrlich anschauen; wenn wir andere bitten, uns zu vergeben, und Wiedergutmachung leisten; wenn wir vergeben und unsere Beziehungen heilen, kehren wir zu unserer wahren Natur zurück.

Unsere wahre Natur ist Güte. Ja, wir tun oft Schlechtes, aber in unserem Wesenskern sind wir gut. Wäre das nicht so, würde es uns nicht schockieren und entsetzen, wenn wir einander Leid zufügen. Wenn jemand etwas Abscheuliches tut, wird in den Nachrichten darüber berichtet, weil es die Ausnahme von der Regel ist. Wir sind im Leben von so viel Liebe, Güte und Vertrauen umgeben, dass wir ganz vergessen, wie bemerkenswert dies ist. Vergebung ist der Weg, auf dem wir zurückgeben, was uns genommen wurde, und auf dem wir Liebe, Güte und Vertrauen wiederherstellen. Mit jedem Akt der Vergebung, sei er groß oder klein, bewegen wir uns auf die Ganzheit

zu. Vergebung heißt nicht weniger, als uns selbst und unserer Welt Frieden zu bringen.

Das Buch des Vergebens wurde in erster Linie für jene geschrieben, die Vergebung üben sollten. Das geschah, weil selbst jene, denen vergeben werden sollte, das Leid vergeben müssen, das ihnen zugefügt wurde. Das ist keine Entschuldigung oder Rechtfertigung für das, was wir getan haben, sondern lediglich die Anerkennung jenes Leids, das von Hand zu Hand und von Generation zu Generation weitergegeben wird. Niemand kommt als Krimineller zur Welt, niemand ist von Geburt an grausam. Jeder Mensch wird als ganzes, heiles Wesen geboren, doch diese Ganzheit ist sehr verletzlich.

In Südafrika entschieden wir uns für Vergebung, nicht für Rache. Diese Entscheidung verhinderte ein Blutbad. Immer wenn Unrecht geschehen ist, haben wir die Wahl. Wie schon gesagt, kann man den Weg der Vergebung oder den der Rache wählen. Für Rache zahlt man immer einen hohen Preis. Wenn Sie sich für Vergebung statt Vergeltung entscheiden, macht Sie das letztendlich zu einem stärkeren und freieren Menschen. Jene, die Vergebung wählen, finden Frieden. Mpho und ich haben beide erlebt, welche Auswirkungen es hat, das Gift des Zorns und der Verbitterung zu trinken – wir haben gesehen, wie es Menschen von innen zerfrisst und zerstört –, aber wir haben auch gesehen, wie der süße Balsam der Vergebung selbst unerträglich scheinende Situationen bessern und transformieren kann. Deshalb können wir sagen, dass immer Grund zur Hoffnung besteht.

Dennoch beschreiten wir den Pfad der Vergebung nicht sorglos. Wir reisen durchaus mit einer gewissen Angst, dass die Dinge anders verlaufen könnten als geplant. Vergebung ist ein Gespräch, und wie bei allen wichtigen

Gesprächen brauchen wir dafür klare, ehrliche und aufrichtige Worte. Dieses Buch möchte Ihnen helfen, die Sprache der Vergebung zu erlernen. Hierzu werden wir Ihnen Meditationen, Übungen und Rituale vorstellen, die Ihnen auf dem Weg Führung und Hilfe bieten. Manche der Übungen werden Ihnen, so hoffen wir, Beruhigung und Trost spenden. Wir hoffen, dass andere Ihr Mitgefühl stärken. Und vermutlich sind auch Übungen darunter, die eine echte Herausforderung für Sie darstellen.

Wir würden uns irreführender Werbung schuldig machen, wenn wir Ihnen verschwiegen, dass, wie bei anderen Gesprächen auch, die Resultate eines Vergebungsprozesses unvorhersehbar sind. Dieses Buch ist kein Allheilmittel oder Patentrezept. Jedoch hoffen wir, dass Sie mit seiner Hilfe zu dem von Ihnen angestrebten Ergebnis gelangen. Wir vertrauen darauf, dass Sie auf diesen Seiten die Fertigkeiten und die Gemütshaltung erlernen werden, die Sie benötigen, um Ihre Beziehungen zu heilen und wirkungsvoll zur Heilung unserer Welt beizutragen.

In Südafrika ist Ubuntu unser Weg, die Welt zu verstehen. Das Wort bedeutet wörtlich »Menschlichkeit«. »Ein Mensch ist nur durch andere Menschen ein Mensch.« Mit anderen Worten, nur in unserer Beziehung zu anderen Menschen sind wir menschlich. Unser Menschsein verbindet uns alle miteinander, und jeder Riss in diesem Beziehungsgeflecht muss repariert werden, damit wir alle ganz und heil werden. Diese Verbundenheit mit allen anderen Menschen ist die Grundlage unseres Seins.

Wenn wir den Pfad der Vergebung gehen, erkennen wir an, dass das Unrecht, das du verübst, dir selbst ebenso schadet wie mir. Wenn wir den Pfad der Vergebung gehen, erkennen wir an, dass meine Würde nicht von deiner

Würde zu trennen ist und dass jedes Unrecht uns alle verletzt.

Doch selbst wenn wir unsere gegenseitige Verbundenheit anerkennen, kann Vergebung immer noch schwierig sein. An manchen Tagen kann es sich anfühlen, als folgten auf jeden Schritt vorwärts zwei Schritte zurück. Es ist eine Reise. Jede Reise, sei sie groß oder klein, beginnt mit der Bereitschaft, den ersten, vorsichtigen Schritt zu tun. Ein irisches Sprichwort lautet: »Für den Unwilligen ist nichts leicht.« Ohne innere Bereitschaft ist diese Reise unmöglich. Vor dem Mitgefühl kommt die Bereitschaft, Mitgefühl zuzulassen. Ehe eine Veränderung geschehen kann, braucht es die Bereitschaft, daran zu glauben, dass Veränderung möglich ist. Vor der Vergebung kommt die Bereitschaft, Vergebung überhaupt in Betracht zu ziehen.

Wir werden diese Reise gemeinsam mit Ihnen unternehmen. Selbst wenn Sie glauben, bestimmte Dinge niemals vergeben zu können, oder wenn Sie glauben, Sie hätten etwas so Schreckliches getan, dass man Ihnen niemals vergeben wird, gehen wir an Ihrer Seite. Wenn Sie daran zweifeln, dass Ihre Situation sich je zum Besseren verändern könnte, laden wir Sie ein, es dennoch zu versuchen. Wenn Sie ohne Hoffnung sind, von Schuldgefühlen gelähmt, von Schmerz überwältigt oder von Zorn erfüllt, laden wir Sie ein, mit uns zu kommen. Wir gehen diesen Weg mit Ihnen, weil wir glauben, dass er zu Heilung und Transformation führt.

Wir laden Sie dazu ein, diese Reise mit uns zu unternehmen, nicht weil sie einfach wäre, sondern weil der Weg der Vergebung die einzige wirklich lohnende Reise ist.

GEBET VOR DEM GEBET

*Ich möchte bereit sein, zu vergeben,
aber ich wage nicht, darum zu beten,
dass mir diese Bereitschaft geschenkt wird,
damit du sie mir nicht schenkst,
bevor ich dafür bereit bin.*

Und ich bin noch nicht bereit.

*Ich bin noch nicht bereit dafür, mein Herz zu erweichen,
ich bin noch nicht bereit, wieder verletzlich zu sein,*

*noch nicht bereit, Menschlichkeit in den Augen
meines Folterers zu sehen
oder zu sehen, dass jene, die mich verletzten,
auch geweint haben.*

*Ich bin noch nicht bereit für die Reise,
ich bin noch nicht an dem Weg interessiert.
Ich bete das Gebet vor dem Vergebungsgebet.
Schenke mir den Wunsch, vergeben zu wollen.
Schenke ihn mir noch nicht, aber bald.*

** * **

Gibt es einen Ort, wo wir uns treffen können?

Du und ich -

*den Ort in der Mitte,
das Niemandsland.*

*Wo wir einander treffen können,
wo du recht hast*

und ich auch recht habe

und wir uns beide unsere Fehler eingestehen.

Können wir uns dort begegnen?

*Suche den Ort, wo der Pfad beginnt,
der Pfad, der endet, wenn wir vergeben.*

* * *

*Kann ich die Worte überhaupt aussprechen -
Vergib mir?
Wage ich es, hinzuschauen?
Wage ich es, den Schmerz anzuschauen,
den ich verursacht habe?
Ich sehe die Trümmerstücke dieses fragilen Dings,
dieser Seele,
die auf gebrochenen Schwingen der Hoffnung
emporzusteigen versucht,
aber ich sehe sie nur aus dem Augenwinkel,
ich habe Angst vor ihr,
habe Angst, hinzuschauen.
Wie könnte ich keine Angst davor haben, zu sagen -
Vergib mir?*

Reiseausrüstung

Für jede Reise braucht man eine gute Ausrüstung.

Für Ihre Reise benötigen Sie zwei Dinge, die Ihnen auf dem Weg der Heilung hilfreich sein werden.

1. Besorgen Sie sich bitte ein privates Journal. Sie brauchen es für die Schreibübungen, die Bestandteil jedes Kapitels sind. Das wird Ihr persönliches »Buch des Vergebens« sein. Es kann ein schlichtes Notizbuch sein oder ein spezielles Journal, das Sie für diesen Zweck anschaffen. Niemand sonst darf es lesen, und Sie sollten

sich frei und sicher fühlen, alle Ihre Gedanken, Gefühle, Ideen und Fortschritte auf dem Vierfachen Pfad darin aufzuschreiben.

2. Suchen Sie sich dann einen Stein, der Ihnen irgendwie ansprechend erscheint. Er kann schön sein oder hässlich. Es sollte kein Kieselsteinchen sein und auch kein Felsbrocken. Er sollte ein gewisses Gewicht haben, aber nicht zu viel. Er sollte klein genug sein, dass Sie ihn mit der Hand umschließen können, und groß genug, dass Sie ihn nicht verlieren. Notieren Sie in Ihrem Journal genau, wo Sie den Stein gefunden haben und was Ihnen an ihm gefällt.

Willkommen auf dem Vierfachen Pfad.

TEIL 1
VERGEBUNG VERSTEHEN

Wozu vergeben?

Als kleiner Junge musste ich in so vielen Nächten hilflos mit ansehen, wie mein Vater meine Mutter verbal und körperlich misshandelte. Ich erinnere mich noch an den Geruch des Alkohols, sehe noch die Angst in den Augen meiner Mutter und fühle die hoffnungslose Verzweiflung, die uns befällt, wenn wir miterleben, wie die Menschen, die wir lieben, einander unfassbares Leid zufügen. Ich wünsche diese Erfahrung niemandem, vor allem keinem Kind. Wenn ich mich mit diesen Erinnerungen beschäftige, verspüre ich den Wunsch, es meinem Vater heimzuzahlen, ihn so leiden zu lassen, wie meine Mutter unter ihm leiden musste, etwas, wozu ich als kleiner Junge nicht in der Lage war. Ich sehe das Gesicht meiner Mutter. Ich sehe dieses sanftmütige menschliche Wesen, das ich so sehr liebte und dem solcher Schmerz zugefügt wurde, obwohl sie selbst niemals jemandem etwas zuleide tat.

Wenn ich mich an diese Kindheitserfahrungen erinnere, wird mir bewusst, wie schwer der Prozess der Vergebung tatsächlich ist. Vom Verstand her erkenne ich, dass mein Vater Schmerz zufügte, weil er selbst litt. Spirituell weiß ich, mein Glaube sagt es mir, dass mein Vater Vergebung verdient, so wie Gott uns allen vergibt. Aber es ist immer noch schwierig. Die traumatischen Erlebnisse, die wir mit ansehen mussten oder selbst durchlitten haben, leben in unserem Gedächtnis fort. Noch Jahre später können sie uns neuen Schmerz bereiten, wenn wir uns an sie erinnern.

Sind Sie verletzt und leiden? Handelt es sich um eine neue Verletzung oder um eine alte, noch nicht verheilte

Wunde? Erkennen Sie an, was Ihnen angetan wurde – das, was falsch, unfair und unverdient war. Es ist richtig, darüber wütend zu sein. Und es ist vollkommen normal, dass Sie es denen heimzahlen wollen, die Ihnen Schmerz zugefügt haben. Aber Vergeltung befriedigt nicht. Wir erwarten, dass sie uns Genugtuung verschafft, aber das ist nicht der Fall.

Wenn ich Sie ohrfeige, nachdem Sie mich geohrfeigt haben, wird der brennende Schmerz auf meiner Wange dadurch nicht geringer. Und auch meine Traurigkeit darüber, von Ihnen geschlagen worden zu sein, bleibt bestehen. Vergeltung verhilft uns, wenn überhaupt, nur zu einer momentanen Linderung unseres emotionalen Schmerzes. Der einzige Weg zu wirklicher Heilung und innerem Frieden besteht darin, zu vergeben. Solange wir nicht vergeben, bleiben wir in unserem Schmerz gefangen.

Solange wir nicht vergeben, sind wir nicht frei. Wir bleiben an den Menschen gekettet, der uns Schaden zufügte. Wir sind durch Fesseln der Wut und Verbitterung an ihn gebunden, wir sind Gefangene. Wenn wir unserem Schädiger nicht vergeben, hält er den Schlüssel zu unserem Glück in den Händen, ist er unser Gefängniswärter. Wenn wir vergeben, erlangen wir die Kontrolle über unser Schicksal und unsere Gefühle zurück. Wir werden zu unseren eigenen Befreiern. Wir vergeben nicht, um der anderen Person zu helfen. Wir vergeben nicht den anderen; wir vergeben uns selbst. Vergeben ist das Beste, was wir für uns selbst tun können. Das ist spirituell und wissenschaftlich wahr.

Die Wissenschaft der Vergebung

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.¹ 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.«²

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.³ 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, Herzinfällen 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.

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.

Das Ganze heilen

Nicht messen, quantifizieren oder unter dem Mikroskop sezieren kann die Wissenschaft die tiefe Verbundenheit, die uns alle vereint, und die jedem Menschen innewohnende Sehnsucht nach einem Leben in Harmonie.

Offenbar entdecken die Wissenschaftler heute etwas, was wir in Afrika schon lange wissen: dass wir alle voneinander abhängig sind. Aber wirklich erklären können sie noch nicht, warum wir einander brauchen. Dr. Lisa Berkman, Leiterin der Abteilung für Gesundheit und Sozialverhalten an der School of Public Health der Harvard-Universität, führte eine Studie mit mehreren Tausend Männern und Frauen durch. Sie fand heraus, dass sozial isolierte Menschen eine dreifach höhere Sterberate aufweisen als Menschen, die in ein starkes soziales Netzwerk eingebunden sind. Noch mehr erstaunte die Forscher, dass Menschen mit einem ungesunden Lebenswandel (Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel), die über gute soziale Kontakte verfügen, länger leben als Menschen mit gesunder Lebensführung, die aber sozial schlecht eingebunden sind.⁴ Die Autoren einer anderen, im Wissenschaftsmagazin *Science* veröffentlichten Studie kommen zu dem Schluss, dass Einsamkeit ein größerer Risikofaktor für Krankheit und Tod ist als Rauchen.⁵

Mit anderen Worten, Einsamkeit kann Sie schneller umbringen als Zigaretten. Wir sind in sehr tief greifender Weise miteinander verbunden, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wir brauchen einander. Es ist Teil unserer Evolution, und unser Überleben hängt immer noch davon ab.

Wenn uns andere gleichgültig sind, wenn es uns an Mitgefühl fehlt und wir nicht bereit sind, zu vergeben,

zahlen wir dafür einen Preis. Doch nicht nur wir selbst leiden darunter. Unsere ganze Gemeinschaft leidet und letztlich die ganze Welt. Wir sind dafür geschaffen, in einem filigranen Netzwerk wechselseitiger Abhängigkeit zu existieren. Wir sind Schwestern und Brüder, ob uns das gefällt oder nicht. Wenn wir andere behandeln, als wären sie weniger menschlich als wir, als wären sie nicht unsere Schwestern und Brüder, sondern minderwertig, verstoßen wir damit gegen die Gesetze unseres Menschseins. Und jene, die das Gewebe der wechselseitigen Verbundenheit zerreißen, werden unentrinnbar die Konsequenzen ihres Tuns zu spüren bekommen.

In meiner Familie führten Verwandtschaftsstreitigkeiten zur Entfremdung zwischen den Generationen. Wenn erwachsene Verwandte sich wegen vermeintlicher oder tatsächlicher Kränkungen weigern, miteinander zu sprechen, enthalten sie ihren Kindern und Enkelkindern damit die Freude starker, intakter familiärer Beziehungen vor. Dabei wissen die Kinder und Enkelkinder oft gar nicht, was der Grund für die Funkstille und frostige Stimmung zwischen den Erwachsenen ist. Sie wissen nur, dass »wir diese Tante nicht besuchen, diese Vettern und Cousinen Luft für uns sind«. Vergebung zwischen den Angehörigen der älteren Generation könnte die Tür für gesunde und stärkende Beziehungen zwischen den jüngeren Generationen öffnen.

Wenn Ihr eigenes Wohlbefinden - Ihre körperliche, emotionale und geistige Gesundheit - als Argument nicht ausreicht und auch Ihr eigenes Leben und Ihre eigene Zukunft nicht, dann sind Sie vielleicht zum Wohl derer, die Sie lieben, bereit, Vergebung zu praktizieren - zum Wohl Ihrer Familie, die Ihnen teuer ist. Wut und Verbitterung vergiften nicht nur Sie selbst. Sie vergiften alle Ihre

zwischenmenschlichen Beziehungen, auch die zu Ihren Kindern.

Die Freiheit der Vergebung

Vergabung 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: