

Wunibald Müller

# *Vergebung*

*Wege der Befreiung*

Vier-Türme-Verlag

**Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek**  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte Informationen  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



CO<sub>2</sub>-neutral produziert

1. Auflage 2014

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2014

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagmotiv: vorakorn / Fotolia.com

Druck und Bindung: Benedict Press, Vier-Türme GmbH

Münsterschwarzach, [www.benedictpress.de](http://www.benedictpress.de)

ISBN 978-3-89680-591-1

ISSN 0171-6360

[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)

*Pierre Stutz  
zum 60. Geburtstag  
gewidmet*

Wenn ich von Vergebung spreche, dann meine ich den Glauben, dass man auf der anderen Seite als besserer Mensch herauskommt, ein besserer Mensch als der, der von Groll und Hass verzehrt wurde. Wenn man in dem Zustand verharrt, dann sperrt man sich in der Opferrolle ein, was einen praktisch vom Täter abhängig macht. Wenn man in seinem Inneren Vergebung finden kann, dann ist man nicht mehr an den Täter gefesselt. Man kann sich weiterentwickeln, und man kann dazu beitragen, dass auch der Täter ein besserer Mensch wird.

DESMOND TUTU 2007

## INHALT

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>11</b>
--------------------------	-----------

### 1. KAPITEL

<b>Wer vergeben kann, der ist befreit</b> . . .	<b>13</b>
---	-----------

»Ich trage mit mir nicht mehr die Last herum, Opfer zu sein« . . . . .	13
---	----

Heilung ist möglich . . . . .	15
-------------------------------	----

Kein oberflächliches Vergeben . . . . .	16
---	----

Vergebung kann nicht verordnet werden . . . .	18
---	----

Sich der Auseinandersetzung mit den echten Gefühlen stellen . . . . .	19
--	----

Beim Ärger und der Wut nicht stehen bleiben .	21
---	----

Die Trauer zulassen . . . . .	22
-------------------------------	----

### 2. KAPITEL

<b>Opfer und Täter</b> . . . . .	<b>25</b>
----------------------------------	-----------

»Der Kapitän meiner Seele bin ich selbst« . . .	25
---	----

Sich einfühlen können in den Täter . . . . .	28
--	----

<i>Der Täter muss mit seinem wahren Menschsein in Berührung kommen . . . . .</i>	29
<i>Von falscher Scham befreien . . . . .</i>	31
<i>Einen sinnvollen Weg finden . . . . .</i>	32

### 3. KAPITEL

<b><i>Vergebung und Barmherzigkeit . . . . .</i></b>	<b>35</b>
<i>Empathie und Mitleiden . . . . .</i>	35
<i>Vergebung wird unterstützt durch Gottes Gnade . . . . .</i>	36
<i>»Gottes ist die überschwängliche Kraft« . . . . .</i>	39
<i>Gott ist größer als unser Herz . . . . .</i>	40

### 4. KAPITEL

<b><i>Sinnfindung . . . . .</i></b>	<b>43</b>
<i>Auf eine vertiefte Weise das Leben sehen . . . . .</i>	43
<i>Die Tat selbst macht keinen Sinn . . . . .</i>	44
<i>Sich auf einen Verwandlungsprozess einlassen . . . . .</i>	46
<i>Die destruktive Erfahrung in einen spirituellen Kontext stellen . . . . .</i>	48
<i>Frei sein für etwas, für andere . . . . .</i>	51

5. KAPITEL

<b><i>Sich selbst vergeben können</i></b> . . . . .	55
<i>Verrat an der Liebe</i> . . . . .	55
<i>Erinnerungen tauchen auf</i> . . . . .	58
<i>Er wollte sich rächen</i> . . . . .	60
<i>Sehnsucht nach Versöhnung</i> . . . . .	61
<i>Sich selbst vergeben können</i> . . . . .	62
<i>Wenn ich mir selbst vergeben kann, kann ich anderen leichter vergeben</i> . . . . .	63
<i>Wir befinden uns im gleichen Boot</i> . . . . .	66
<i>Den Raum betreten, der frei ist von den gängigen Denkmustern</i> . . . . .	68
<i>Zitierte Literatur</i> . . . . .	73
<i>Weiterführende Literatur</i> . . . . .	74



## *Vorwort*

Es gibt die Vergebung im Alltag, wie die Vergebung, die sich Partner schenken, die Vergebung dem Kollegen gegenüber, den ich verletzt habe, die Vergebung, wenn mich jemand schlechtgemacht hat und so weiter. Dann gibt es die Vergebung, die grundsätzlicher ist, bei der es um Vorgänge geht, die einen tief treffen und die eines langen Prozesses bedürfen, soll am Ende wirklich eine echte Vergebung möglich sein. Das betrifft zum Beispiel die Menschen, die viele Jahre im KZ unter schrecklichsten Umständen leben mussten, die, auch um sich einen Dienst zu leisten, ihren Peinigern vergeben wollen. Es betrifft die Opfer sexuellen Missbrauchs, die sich selbst mit der Frage beschäftigen, wie sie innerlich und äußerlich mit ihren Tätern umgehen sollen. Es betrifft Nationen, die sich bekriegt haben und sich auf einen Versöhnungsprozess einlassen wollen.

Auf diesen schwierigen, aber letztlich befreienden Prozess der Vergebung will ich aus einer psychologischen und spirituellen Sicht eingehen. Ich will Wege aufzeigen, die bei dem, der anderen und dann auch sich selbst vergeben kann, zur Befreiung und zu einer Versöhnung mit anderen und sich selbst führen können. Dabei soll unter ande-

rem auch auf die Bedeutung eingegangen werden, der Sinnfindung, der Empathie und der Barmherzigkeit die beim Vergebensprozess zukommen.

Ich danke Patrick Fleming, seiner Frau Sue Lauber-Fleming, die ich bei einem Aufenthalt in den USA kennenlernen durfte, und Konrad Stauss, auf deren Veröffentlichungen und Erfahrungen ich auch immer wieder hinweise. Von ihnen habe ich viel gelernt und profitiert. Danken will ich auch Frau Ulrike Strerath-Bolz für die gute Zusammenarbeit bei der Drucklegung des Manuskripts.

WUNIBALD MÜLLER

## **Wer vergeben kann, der ist befreit**

**»Ich trage mit mir nicht mehr die Last herum, Opfer zu sein«**

Eva Kor, die mit ihrer Zwillingsschwester Mirjam nach Auschwitz verschleppt wurde, vergab als über 70-Jährige ihren Peinigern und fühlte sich dadurch befreit. Zu vergeben verleihe ihr, so Eva Kor, ein Gefühl der Macht über die Täter. Sie fühle sich dem Schmerz, den keiner nachholen und keine gesetzliche Gerechtigkeit ändern könne, nicht länger hilflos ausgeliefert. Sie sagt:

*Kein Opfer hat darum gebeten, Opfer zu sein ... Niemand verdient es. Vergebung ist ein Geschenk der Befreiung von den Schmerzen der Vergangenheit. Ich verstehe, dass es auch ein Geschenk an den Täter sein kann. Aber den Schmerz zu ertragen hilft mir doch in keinem Fall weiter.*

Zu vergeben, meint sie, hat zur Folge, dass sie nicht länger die Last mit sich herumtrage, »Opfer zu sein«. Als Opfer habe sie »die Macht, darüber zu entscheiden, ob sie Opfer bleiben oder die

Rolle loswerden will«. Das Abschütteln der Opferrolle bezeichnet sie als »Heilung«.

Ich erinnere mich noch gut daran, als ich vor einigen Jahren in der Süddeutschen Zeitung das erste Mal von Eva Kor und ihren Vorstellungen über Vergebung las und mir damals so richtig bewusst wurde, welche gewaltige Auswirkung Vergebung für das Opfer haben kann. Welche Wohltat der, der vergeben kann, sich selbst antut. Zugleich wurde mir aber auch bewusst, ein welcher langer Weg es bis dahin ist. Und: eine welche große Herausforderung das bedeuten kann, zunächst einmal für den, der vergibt; dann die, die sich nicht in der Lage sehen, vergeben zu können; und schließlich jene, die das nicht verstehen können, dass man einem Täter vergibt.

Doch die stärkste Botschaft, die für mich von dem, was Eva Kor von ihrer Erfahrung mit Vergebung berichtet, ausgeht, ist: Wer vergeben kann, befreit sich aus der Umklammerung des Täters. Der Täter hat von diesem Augenblick an nicht länger Macht über ihn. Es findet eine Umkehrung statt. Das Opfer hört auf Opfer zu sein, indem es aus der Opferrolle austritt. Dem Täter vergeben zu können verleiht dem Opfer Macht über den Täter. Das Opfer, das jetzt nicht länger Opfer ist, ist befreit aus der Macht des Täters. Die Verantwortung für die Tat liegt und bleibt beim Täter. Die Verantwortung, sich aus der Opferrolle zu befreien, liegt aber beim Opfer.