

Das Prinzip der aktiven Vergebung

Autor: Marco José

Hattest Du auch schon einmal eine anhaltende Differenz mit jemand? Hattest Du danach auch das Gefühl, dass Dich irgendetwas belastet? Ständig analysierst Du den Streit, hattest Bilder der Situation in Deinem Kopf. Belastung. Da war irgendetwas in Dir, das dachte: „*Ich mache nicht den ersten Schritt!*“ oder „*Ich habe schon so oft versucht die Sache wieder ins Reine zu bringen. Aber zwecklos!*“ (Dabei war es wahrscheinlich nicht einmal ein echtes Bemühen). Und doch war da ein Gefühl, das Dir sagte, dass es etwas nicht Balance in Dir war.

Ich lese im Moment das Buch

„*Mahatma Gandhis Autobiographie - Die Geschichte meiner Experimente mit der Wahrheit*“. Vor kurzem hielt ich an einem Satz inne und war nicht imstande weiterzulesen, ohne darüber zu reflektieren. Es war ein einfacher Satz den Mahatma Ghandi dort in seinem Buch hinterließ, mit tiefgründiger Wahrheit: „*Hasse die Sünde, aber nicht den Sünder.*“. Es ist wahr, wir verurteilen viele Menschen aufgrund ihrer Tat, ohne nach den Beweggründen zu fragen und ohne durch unser kollektives Mitgefühl zu sehen. Aber wie soll das gehen, bei einem Pädophilen mit mehrfachen Entgleisungen oder einem Diktator, der tausendfachen Mord zu verantworten hat? Damals wollte Ghandi sogar erreichen, ein Gespräch mit Adolf Hitler zu führen, um in ihm das Menschliche zu sehen. Umso härter die Delikte, desto härter ist es, ein Mitgefühl für unseren Mitmenschen aufkommen zu lassen. Ich weiß nicht, was ich machen würde, wenn jemand etwas meiner Familie antäte. Ich weiß nur, dass ich in Hinsicht des Mitgefühls für meine Mitmenschen noch vieles zu lernen habe.

Aber nehmen wir die Worte Ghandi's und wenden sie auf den Alltag an. Ich möchte hierzu das Beispiel eines andauernden Konflikts zwischen zwei Personen exemplarisch zu Rate ziehen. Keiner der beiden möchte klein begeben oder nur einen Schritt auf den anderen zugehen. Vielleicht beherrscht auch nur ein kleines Missverständnis diesen Streit, aber die Ausräumung des Genannten bleibt aus, weil niemand über seinen Schatten springen will. Ist hier ein falscher Stolz auf dem Platz? Halten wir es für schwach auf den anderen zuzugehen und uns so verletzlich zu machen? Verletzlich wofür? Vielleicht, dass der andere über uns lacht oder uns schlichtweg ignoriert? Dieser Gedanke per se ist lächerlich, denn **wir** gehen gestärkt aus der Situation heraus. Wir hatten die Kraft über unserem Stolz zu stehen und konnten zeigen, dass uns kommende, negative Bemerkungen nicht verunsichern können. Ich hatte bereits das Glück, von dieser Erfahrung profitieren zu können. Auch wenn ich danach eine demütigende Bemerkung erhielt, könnte mich diese negative Resonanz nicht davon



abhalten, diesen Weg erneut zu gehen, wenn es notwendig werden wird. Aber eines habe ich gelernt, meine Worte das nächste Mal selbstreflexiv abzuwägen und wohlüberlegt einzusetzen, damit ein zukünftiger Konflikt nicht verletzend wird.

Ich kann auch davon sprechen, dass danach eine riesige Last von mir abgefallen ist, als ich auf den anderen zugegangen war. Der andere bekommt den Ball auf sein Spielfeld:

- Wenn man versucht hat ein Gespräch zu beginnen, um das Problem zu lösen oder sich einfach für etwas Gesagtes/Getanes entschuldigt.

- Ich habe einen Versuch zur Versöhnung unternommen oder habe alles Mögliche getan, um dieser näher zu kommen.

Die erdrückende Last ist abgeworfen und nun ist der andere am Zug. Geht er auf das Angebot ein, so wird es beiden wieder besser gehen. Verwirft er das Angebot, so wird er seine Last weiter zu tragen haben und es wird die Qualität seines Lebens beeinträchtigen.

Prophylaktisch lasst sich hierzu noch hinzufügen, dass das Problem am besten sofort in Angriff genommen werden sollten, um ein Anwachsen der Distanz zu vermeiden. Umso länger dieser Konflikt besteht, desto schwieriger wird es auch den schwerer werdenden Fuß anzuheben und den notwendigen Schritt zu tun.

Da hilft es auch nicht die Schuld in die Schuhe des anderen zu schieben. Gegen ein Gesprächsangebot seitens des Verletzten an den Verursacher spricht überhaupt nichts. Es beweist nur dessen Stärke. Glaube mir, nachdem dieser Schritt getan ist, wirst Du ein befreiendes Gefühl von Stärke verspüren und eine scheinbar versiegte Energiequelle wird erneut zu sprudeln beginnen.

Aber ich muss noch eine andere Perspektive zu unserem Beispiel heranziehen. Was passiert nun, wenn einer der Beteiligten während des Konflikts verstirbt oder verunglückt? Ich würde mir immer Vorwürfe machen, dass ich nicht den entscheidenden Schritt getan habe. Wenn nun niemand mehr da ist, um mir diese Last von den Schultern zu nehmen...

Danach kann uns professionelle Hilfe auch nur einen Teil der Bürde abnehmen und mit dem Rest müssen wir leben.

Ich sehe den Antrieb des Prinzipes der aktiven Vergebung hauptsächlich darin begründet, dass ein harmonisches, friedvolles Miteinander gewährleistet werden kann. Das psychologische Belastungen und blockierte Energieressourcen behoben werden können. Das ich mich persönlich weiterentwickeln und die bestehenden Schwächen abwerfen kann. Das egoistischer Stolz fehl am Platze ist. Das die persönliche Seelenruhe gewahrt bleibt und damit auch die Qualität bzw. Zufriedenheit im eigenen Leben.

Jeder macht Fehler, sein ganzes Leben lang. Stärke zeichnet sich dadurch aus, dass man diese Fehler erkennt, korrigiert und aus ihnen lernt...