

Vergeben befreit

Paul J. Meyer

mit einem Vorwort von
Ken Blanchard

Inhalt

Dank	7
Vorwort.....	9
Einleitung	11
1 Die Vorteile der Vergebung.....	14
2 Was Vergebung ist – und was nicht	30
3 10 praktische Schritte zur Vergebung	45
4 Anderen vergeben	68
5 Gott vergeben.....	84
6 Sich selbst vergeben.....	97
7 Die Quelle der Unversöhnlichkeit	113
8 Vergebung und Ihr Selbstbild	125
9 Vergebung annehmen	143
10 Vergeben befreit	156
Fazit: Machen Sie sich das Vergeben zur Gewohnheit.....	170
Angewandte Vergebung	172

Einleitung

Soweit ich mich erinnern kann, vergab mein Vater *nie irgendjemandem*. Es spielte nicht einmal eine Rolle, ob der „Missetäter“ zu unserer Familie gehörte oder nicht. Nehmen Sie zum Beispiel Onkel Otto, den einzigen Schwager meines Vaters. Vater hatte zu ihm gesagt: „Hör auf, in diesem Haus Deutsch zu sprechen, oder du wirst nie wieder Eintritt durch diese Tür erhalten. Wir sind jetzt in Amerika, also sprich Englisch.“

Otto sprach wieder Deutsch und das war's. Kein Otto mehr. Er wurde nie wieder ins Haus gelassen. Zu Thanksgiving parkte Otto sein Auto immer ganz am Ende der Straße und seine Frau (die Schwester meiner Mutter) lief die knapp 100 Meter zu unserem Haus und aß mit uns. Otto blieb die ganze Zeit über im Auto. Ich schlich mich dann immer mit einem Teller voller Essen durch die Hintertür, sprang über den Zaun, huschte am Zaun entlang, bis ich hinter dem Auto war, und kletterte wieder über den Zaun, um Otto sein Thanksgiving-Essen zu geben.

Mein Vater hatte drei Schwestern, aber nur eine von ihnen kam nach Amerika. Sie wohnte nur etwa 65 Kilometer von uns entfernt in Kalifornien. Bei meiner Geburt erwähnte sie unglücklicherweise, dass ich große Ohren habe. Also sprach mein Vater 35 Jahre lang nicht mit ihr, trotz der Tatsache, dass sie in der Nähe wohnte und dass sie die einzige Verwandte meines Vaters in diesem Land war.

Egal wie schwer oder unangenehm das Leben dadurch für ihn oder unsere Familie wurde, er weigerte sich, irgendjemandem zu vergeben. Als Kind spielte ich an einem Tag mit einem Freund und am nächsten Tag sagte mein Vater mir dann, dass ich nie wieder mit diesem Jungen spielen dürfe. Weil Vater eine Meinungsverschiedenheit mit dem Vater des Jungen hatte, durfte ich keinen Kontakt mehr zu meinem

Freund oder seiner Familie haben. Unzählige Freundschaften zerbrachen als Folge davon, dass mein Vater nicht bereit war zu vergeben.

Verstehen Sie mich nicht falsch. Ich liebe meinen Vater. Er war auf vielen, vielen Gebieten ein absolutes Genie. Ich führe meine Entschlossenheit auf ihn zurück, mein ständiges Streben nach Verbesserung ist mit Sicherheit auf seinen Einfluss zurückzuführen und meine eifrige Arbeitsmoral entspringt seinem Vorbild. Er war ein phänomenaler Lehrer und ich danke Gott für ihn.

Ohne Frage wäre ich nicht der Mann, der ich heute bin, wenn er nicht gewesen wäre, aber er hatte ein Problem mit dem Vergeben. Sein Sterben dauerte qualvolle sieben Jahre und in diesem Zeitraum brauchte er über 5000 Pethidin¹-Injektionen. Ich bin kein Arzt, aber ich habe den Verdacht, dass vieles von dem, was ihn quälte, eine Folge seiner unversöhnlichen Haltung war.

Meine Mutter hingegen vergab *absolut jedem*. Eines Abends, als ich noch klein war, hatte meine Mutter ein leckeres Abendessen vorbereitet. Sie hatte fast den ganzen Tag daran gearbeitet, es genau richtig hinzubekommen. Als mein Vater nach Hause kam, hatte er aus irgendeinem unbekanntem Grund schlechte Laune und beschloss, seinen Frust beim Abendessen auszulassen. Er nahm das Tischtuch an allen vier Ecken, packte das ganze Essen und das Geschirr in ein Bündel zusammen und warf es zur Hintertür hinaus.

Ich traute meinen Augen kaum! Als ich meine Mutter fragte, warum sie keine Bratpfanne nach ihm geworfen hatte, sagte sie: „Ich bin seit zwanzig Jahren mit ihm verheiratet und habe immer die andere Wange hingehalten.“ Dann fügte sie mit den Worten eines Bibelverses (Matthäus 18,22), der ihr viel bedeutete, hinzu: „Ich habe noch einen weiten Weg vor mir, bis ich die ‚siebzig mal sieben Mal‘ er-

1 ein starkes Schmerzmittel

reiche.“ Ich traute meinen Ohren kaum, aber ich habe nie vergessen, was sie sagte.

Sie konnte vergeben, weil sie vergeben wollte. Sie entschied sich dazu zu vergeben. Sie lebte lieber aus der Vergebung als unversöhnlich zu sein. Als Folge davon hatte sie solchen Frieden und solche Freude, dass ihr Leben davon übersprudelte.

Da war ich nun und steckte zwischen absoluten Gegensätzen fest. Ich liebte meine Eltern beide und ich stehe für alles, was sie mich gelehrt haben, noch immer in ihrer Schuld. Aber auf diesem Gebiet wusste ich, dass ich die Vergebung *wählen* oder sie *ablehnen* musste. Was war das Bessere von beidem? Als ich ungefähr 16 Jahre alt war, traf ich die bewusste Entscheidung, anzufangen, den Menschen zu vergeben und ein Leben aus der Vergebung zu führen. Ich hatte meine Eltern beobachtet und wusste, wer von beiden mehr Frieden und Freude hatte. Der Unterschied war nicht schwer zu erkennen.

„Deine Methode gefällt mir besser“, sagte ich eines Tages zu meiner Mutter. **„Du bist glücklich und hast viele Freunde, aber Papa ist unversöhnlich und hat nicht so viele Freunde.“**

Meine Mutter erklärte: „Paul, du stehst an einer Wegkreuzung. Deine Entscheidung, zu vergeben oder nicht zu vergeben, wird sich auf den Rest deines Lebens auswirken.“

Das stimmte haargenau. Also entschied ich mich für die **Vergebung!**

Kapitel I

Die Vorteile der Vergebung

Unzählige!

Vergabung bringt auf geheimnisvolle Weise unglaublich Gutes aus unglaublich schlechten Situationen hervor. Sie ist erstaunlich – nichts weniger als ein Wunder. Aber die Menschen entscheiden sich gewöhnlich nicht für die Vergebung, bis sie damit konfrontiert werden, was ihnen entgeht. Sie wünschen sich die Vorteile, die die Vergebung bringt!

Und man kann ihnen gewiss keinen Vorwurf daraus machen, dass sie sich diese Vorteile wünschen.

Die zwei Tenöre²

Eine Geschichte, die wahrscheinlich nur wenige kennen, betrifft zwei der drei bekannten Tenöre, die die ganze Welt begeistert haben: Luciano Pavarotti, Placido Domingo und José Carreras. Selbst Leute, die noch nie in Spanien gewesen sind, wissen oft von der Rivalität zwischen den Katalanen und den Madridern, denn die Katalanen kämpfen schon seit vielen Jahren um Autonomie im von Madrid dominierten Spanien.

Placido Domingo kommt aus Madrid und José Carreras aus Katalonien. Aus politischen Gründen wurden sie 1984 zu Künstler-Rivalen und politischen Feinden. Immer wenn

2 Laut Angaben der José Carreras International Leukaemia Foundation (Internationale José Carreras Leukämie-Stiftung) ist die folgende Geschichte frei erfunden. (Anm. d. Verl.)

sie irgendwo auf der Welt eine Einladung erhielten, ließen sowohl Placido Domingo als auch José Carreras in ihren Verträgen festschreiben, dass sie die Einladung nur annehmen würden, wenn der jeweils andere nicht eingeladen wurde.

Im Jahr 1987, auf dem Höhepunkt seiner Karriere, musste sich Carreras einem viel unerbittlicheren Feind stellen als seinem Rivalen Placido Domingo. Bei ihm wurde Leukämie festgestellt und man gab ihm eine zehnprozentige Überlebenschance. Sein Kampf gegen den Krebs war sehr kräftezehrend und unter diesen Umständen konnte er nicht arbeiten. Obwohl er ein ansehnliches Vermögen besaß, führten die hohen Kosten der monatlichen Reisen in die USA (nach Seattle) dazu, dass seine finanzielle Lage schließlich nicht mehr sehr rosig war. Nachdem er sein ganzes Geld in Behandlungen und Knochenmarktransplantationen gesteckt hatte, war er finanziell am Ende aber gesundheitlich noch nicht wiederhergestellt.

Da fand er heraus, dass es eine Organisation in Madrid gab, die Hermosa-Stiftung, die sich der Hilfe für leukämiekranken Patienten widmete. Er bewarb sich, erhielt Hilfe und überlebte dank der Unterstützung der Hermosa-Stiftung. Carreras gewann den Kampf und nahm seine Gesangskarriere wieder auf.

Nun erhielt José Carreras wieder die hohen Vergütungen, die ein berühmter Gesangskünstler verdiente, und voller Dankbarkeit wollte er der Hermosa-Stiftung etwas zurückgeben. Als er die Gesellschaftssatzung las, entdeckte er, dass der Gründer und Präsident der Stiftung kein anderer war als Placido Domingo. José fand später heraus, dass Domingo die Stiftung aus einem speziellen Grund gegründet hatte: um für Carreras zu sorgen. Domingo war anonym geblieben, sodass Carreras nicht dadurch gedemütigt werden würde, dass er Hilfe von seinem Erzrivalen annahm.

Tief berührt trat Carreras auf einem von Domingos Konzerten in Madrid auf die Bühne. Das war eine Über-

raschung für Placido. Carreras unterbrach die Veranstaltung, indem er demütig zu Domingos Füßen niederkniete, ihm in aller Öffentlichkeit dankte und ihn um Vergebung bat. Placido half ihm aufzustehen und mit einer kräftigen Umarmung besiegelten sie den Anfang einer großartigen Freundschaft.

In einem Interview mit Placido Domingo fragte ihn ein Journalist, warum er die Hermosa-Stiftung gegründet habe, die seinem Rivalen zugute kam – dem einzigen Künstler, der wirklich eine Konkurrenz für ihn darstellen konnte. Domingos Antwort war kurz und bestimmt: „Weil die Welt es sich nicht leisten kann, solch eine Stimme zu verlieren.“

Vergebung hat ihre Vorteile

Einer der großartigsten Aspekte an der Vergebung ist, dass sie in beide Richtungen wirkt. Es ist ein gutes Gefühl, wenn man sie gewährt, und es ist ein gutes Gefühl, wenn man sie erhält. Geber und Empfänger profitieren beide von der gleichen Handlung.

Aber Vergebung kann man nicht mit Gewalt erreichen. Sie können nicht gezwungen werden zu vergeben. Das ist eine Wahl, die Sie allein treffen müssen. Wenn Sie anfangen, die Weite, Tiefe, Höhe und Vollkommenheit der Vorteile zu verstehen, die nur aus der Vergebung kommen können, wird die Entscheidung viel leichter.

Vorteil Nr. 1: Vergeben befreit

Mindy war vier und ihre Schwester Molly war acht, als die herabsetzenden Bemerkungen begannen. Mindy kann sich daran erinnern, dass ihre ältere Schwester sich ständig über sie lustig machte und damit unaufhörlich an ihrem erst aufkeimenden Selbstvertrauen kratzte. Als die beiden älter wur-

den, log Molly, was das Zeug hielt, um der ewigen Rivalin Mindy immer einen Schritt voraus zu sein.

*Vergebung ist ein gutes Gefühl, wenn man sie gewährt,
und es ist ein gutes Gefühl, wenn man sie erhält.*

Jahre später, nachdem sie ihren Collegeabschluss gemacht, geheiratet und eine Familie gegründet hatte, begann Mindy die Auswirkungen der Beleidigungen ihrer Schwester zu begreifen. Bei ihrer Arbeit kämpfte sie mit Minderwertigkeitsgefühlen. In ihrer Ehe hatte sie Schwierigkeiten, Konflikte auszutragen. Mindy hasste ihre ältere Schwester mehr oder weniger. Sie wusste, dass die aufgestauten Verletzungen wie Ketten waren, die sie an ihre Vergangenheit fesselten, aber sie wusste nicht, wie sie sich davon befreien sollte.

Erst als ihre Kinder geboren wurden, kam ihr die Erkenntnis. *„Ich wusste, dass ich nicht wollte, dass meine Kinder wiederholten, was mir passiert war“,* erklärt sie. *„Es tat mir zu weh, als dass ich sie einander das Gleiche antun lassen wollte.“*

Es war an der Zeit, sich zu befreien. Mindy wusste nicht genau, ob sie und Molly je würden Freundschaft schließen können, aber Mindy konzentrierte sich darauf, Freiheit zu finden, sodass sie weitergehen konnte. Sie beschloss, Molly zu vergeben und den Hass loszulassen, der sich über dreißig Jahre lang aufgebaut hatte. Zum ersten Mal fühlte sie sich frei.

Von da an arbeitete sie an ihren eigenen Einstellungen und Denkmustern, um ihr Selbstbild zu stärken. Währenddessen beobachtete sie ihre Kinder sorgfältig. *„Mein Ziel ist, dass sie einander die bestmögliche Unterstützung geben“,* betont sie. *„Ich möchte, dass sie aneinander glauben. Sicher, sie werden sich für unterschiedliche Dinge interessieren und unterschiedliche Fähigkeiten haben, aber sie werden sich gegenseitig anfeuern.“*