

## Vergebung und Versöhnung: Der Weg zu einer Weltkultur des Friedens und der Leichtigkeit.

Konflikt, Terror und Liebe aus transpersonaler Sicht.

[www.forgiving-freiburg2007.de](http://www.forgiving-freiburg2007.de)

Im September dieses Jahres findet zum Thema *Vergebung und Versöhnung* eine internationale Konferenz in Freiburg im Breisgau statt. Sie wird getragen von der Europäischen Assoziation für Transpersonale Psychologie (EUROTAS).

Namhafte WissenschaftlerInnen aus dem europäischen Raum, aus Russland und den Vereinigten Staaten, werden untersuchen, was Vergebung und Versöhnung im Einzelnen heißt, wenn man die unterschiedlichen Ebenen: politisch, sozial, ökonomisch, psychologisch und spirituell einschließt.

### 1. Vergebung und Versöhnung – die Interessen des so genannten Feindes wichtig nehmen

Vergebung und Versöhnung können die Alternativen sein zu einer sich gegenwärtig weltweit ausbreitenden Polarisierung der Interessen und der Ideologien. Krieg und Gewalt der verschiedensten Art sind heute verbreitet, kollektiv wie individuell. Obwohl sie als Lösungsstrategie bekanntermaßen versagen und sogar unser aller Lebensgrundlagen bedrohen, scheint es immer noch fast unmöglich, alternative Lösungswege für die weltweit anstehenden Probleme zu finden.

Schulden und Schuld werden als Problem heute fast nur noch im finanziellen Sinne genannt, und das in einer Situation, in der sich die Menschheit schuldig macht, indem sie ihre existenziellen Grundlagen sich selbst zerstört. Gewaltfreie Konfliktlösungen, Vergebung und Versöhnung drängen sich aktuell als Themen geradezu auf.

Das gesellschaftlich Tabuisierte drückt sich aus in Poesie und Witz, wir wissen das aus der Nazi-Diktatur. Wenn die Wahrheit nicht mehr gesagt werden darf, findet sie Ausdruck in verschlüsselter Form. *Vergebung und Versöhnung* als notwendige Alternativen beziehen sich in Deutschland auch immer noch auf den Völkermord an den jüdischen Menschen und auf die Folgen der Gewalt des zweiten Weltkrieges.

Natürlich gibt es auch das Recht, Vergebung und Versöhnung zu verweigern. Allzu schnell wollten Deutsche den Juden eine Vergebung im Sinne „*jetzt ist mal genug mit der Anklage*“ aufzwingen. Vergebung in diesem Sinne kommt einer Verhöhnung der Opfer gleich.

Es gibt heute kaum jemanden, der so wenig umstritten ist und von so vielen Menschen anerkannt wie der Dalai-Lama. Vielleicht ist der Dalai Lama einer der

größten Friedensbringer, die heute in der Öffentlichkeit sprechen. Er sagt: *Warum soll ich die Interessen meines Feindes geringer einschätzen als meine eigenen?* Er sagt das, weil er weiß, dass wir alle voneinander abhängen, dass das Überleben der Menschheit abhängt von sauberer Luft und frischem Wasser, genauso wie das Schicksal der (reichen) westlichen Welt abhängt von dem, was z.B. in Darfur, in Ruanda, in Tschetschenien in Afghanistan geschieht und auch davon, ob wir Vergebung erlangt haben von den Brüdern und Schwestern, die wir in der Vergangenheit gemordet haben.

*Es gibt nichts, was nicht vergeben werden kann*, sagt der buddhistische Lehrer Jack Kornfield. Allerdings sind Vergebung und Versöhnung keine einmaligen Akte, sondern eher eine Einstellung zum Leben und ein fortlaufender Prozess.

Vergebung und Versöhnung sind Prozesse auf der kollektiven wie auf der individuellen Ebene. Sie umfassen soziale, ökonomische, psychologische und spirituelle Lebensbereiche. Gemeinsam ist ihnen ein grundsätzliches „Ja“ zum anderen Menschen und zum Leben. Der Prozess des Vergebens und Versöhnens ersetzt das menschliche Gegeneinander durch ein Miteinander, durch eine Globalisierung, bei der alle satt werden. Das ist es, was heute so vielen Menschen in unterschiedlicher Weise fehlt.

## 2. Politischer Friede und wirtschaftlicher Wohlstand in Mitteleuropa

In Mitteleuropa herrscht seit über 60 Jahren Frieden. So etwas hat es in seiner Geschichte vorher noch nicht gegeben. Wir können hier relativ sicher leben; wir müssen nicht wirklich Angst haben, am Tag oder in der Nacht erschossen oder ausgeraubt zu werden. Es gibt keine Ausgangssperren, keine Verdunkelungen der Häuser wegen drohender nächtlicher Bombenangriffe. Auch wirtschaftlich geht es den meisten Menschen gut, selbst wenn es in den letzten Jahren anders empfunden worden sein mag.

Eine große Zahl von Menschen lebt im Wohlstand – wenn Menschen hier klagen, so klagen sie eben doch auf dem, wie es heißt, „hohen Niveau“. Es gibt hier nichts Vergleichbares mit den Slums, den von Millionen bewohnten Papphützensiedlungen der Megastädte Asiens, Afrikas oder Südamerikas.

Politischer Friede und wirtschaftlicher Wohlstand in weiten Teilen Europas sind etwas sehr Kostbares, in der Geschichte der Menschheit noch nie da gewesen. Ich bin mir nicht sicher, ob das heute viele Menschen in Deutschland zu würdigen wissen.

Denn Wohlstand und politischer Frieden in Mitteleuropa bedeuten für viele Menschen bei weitem nicht ein Leben in Glück und friedvollem Zusammensein. Schauen Sie nur einmal zu Beginn des Wochenendes in die Gesichter der Menschen, wenn sie mit vollen Einkaufskörben an die Kassen der Supermärkte kommen: Abgehetzte,

leidvolle Gesichter, viele unglückliche Menschen und eine Überfülle an Lebensmitteln und Gütern aller Art.

### 3. [Unglücklich im Paradies – gibt es ein Leben vor dem Tod?](#)

Wir leben hier in einer Art Paradies. Den meisten ist das nicht bewusst, weil sie anders *fühlen*. Kaum jemand in diesem Land fühlt sich *satt*.

In einer Umfrage des *Emnid-Instituts* aus dem Jahre 2003 geben zwar 97% aller 10-11 jährigen Kinder an, dass sie sich von ihren Eltern geliebt fühlen. Gleichzeitig sagen sie jedoch aus, dass sie in einer ständigen Überforderung leben, und dass ihre Eltern sich fast ausschließlich für ihre Schulleistungen interessieren. Über ein Drittel der Befragten gab an, dass sie in der Schule durch andere Schüler Gewalt erfahren hatten. Angst scheint in der Schule ein wesentlicher Begleiter zu sein. Werden diese Kinder wirklich geliebt?

Permanente Überforderung, übervolle Terminkalender, ein abgehetztes Leben, sich selbst nicht mehr spüren, Scham- und Schuldgefühle, Sinnlosigkeit und ein kaum endendes Register von Beziehungsschwierigkeiten sind die heute am meisten genannten Symptome in psychotherapeutischen Praxen. Im Schlaraffenland leben heute viele allein, und ihnen ist der Bezug zu sich selbst verloren gegangen. *Gibt es ein Leben vor dem Tod?* war vor einiger Zeit als Graffiti an der Betonwand einer Hochhaussiedlung zu lesen.

### 4. [Die vergessenen Toten in Deutschland.](#)

Eine Bekannte holte kürzlich einen tibetischen Freund vom Frankfurter Flughafen ab. Es war das erste Mal, dass der Lama in den Westen kam. Sie fuhren mit dem ICE nach Süden. Eine der ersten Bemerkungen des Tibeters war: „*So schicke Züge hier und so viele Tote!*“

Der tibetische Freund „sah“ die vielen Toten in Deutschland, die heute niemand mehr wahrhaben will, die nicht betrauert sind und nicht versöhnt. Er sah die ermordeten Juden Deutschlands, deren Seelen immer noch warten, heimgeholt zu werden, anerkannt als die toten Brüder und Schwestern in diesem Land.

Wissen Sie, was ein *Bage!* ist? Nein? In vielen Ländern der Welt gehören diese jüdischen Brötchen zum Alltäglichen, zur alltäglichen Nahrung, wie Brötchen eben - nur in Deutschland nicht, wo sie kaum ein Bäcker hat. Das Jüdische ist im heutigen Deutschland immer noch das Besondere, das Exotische. Politiker, die sich kritisch über die aktuelle Politik Israels äußern, müssen sehr achtsam sein. Leicht gerät hierzulande so etwas zur Affäre – zu einer Affäre, in der sie als Antisemiten gebrandmarkt würden. Die große Mehrheit der Deutschen würde nämlich entrüstet zurückweisen, etwas mit Antisemitismus zu tun zu haben.

*Bagels* wieder beim Bäcker kaufen zu können, würde bedeuten, dass Deutsche anerkannt hätten, dass sie damals ihre eigenen Schwestern und Brüder ermordet haben. *Bagels* nicht nur im Spezialitätenladen zu bekommen, könnte heißen, dass wir das Jüdische aus der Spezialitätenecke herausgeholt und es als einen Teil von uns anerkannt hätten, als einen Teil, mit dem sich Deutsche sehr schwer versöhnen können. Es bedarf solcher Anerkennungen, damit Schuld getilgt werden kann.

#### 5. Nicht wahrgenommene Schuld erzeugt emotionale Unberührbarkeit

Unterschwellig gibt es in diesem Land ein archaisches Schuldgefühl, etwas das die Meisten paradoxerweise nicht fühlen. Dieses Schuldgefühl scheint unzähligen Symptomen, die wir heute beobachten können, Nahrung zu geben. Am deutlichsten ist für mich der gesellschaftlich weit verbreitete Narzissmus: eine Kultur des Single-Lebens. Sie entspricht einem mehr oder weniger offenen Eingeständnis, nicht in Beziehung leben zu können. Coolness, Unberührbarkeit auf jeder Ebene scheinen im Westen heute Mode zu sein. Damit gehen permanente Fragen nach dem eigenen Wert einher, nach dem Sinn des eigenen Lebens; Selbstentwertung und Selbstüberbewertung sind weitere Merkmale.

In der psychotherapeutischen Arbeit sehe ich häufig Paare, Menschen, die sich trotz aller Widerstände aufeinander zu beziehen versuchen. Geraten sie in Konflikte, dann sind gegenseitige Schuldzuweisungen das häufigste Mittel, mit dem die Harmonie wieder hergestellt werden soll. Und natürlich ist das vergeblich; Schuldgefühl und Schuld bleiben unaufgelöst.

Mit dieser Schuld kann heute kaum jemand umgehen. Die meisten reden sich gewöhnlich ein, dass sie gar keine Schuld haben oder dass es Schuld im großen Weltensystem eigentlich gar nicht gibt. Doch solche Selbstbeschwichtigungen funktionieren in der Regel nur, wenn jemand gleichzeitig aufhört, sich zu beziehen und dabei paradoxerweise gerade die Orte und Menschen meidet, die ihm oder ihr wichtig sind. Bei aller Freiheitsliebe – die Singlekultur z.B. erscheint als ein Ort, an dem Gefühle von Scham und Schuld vermieden werden können. Sie erscheint als ein Konstrukt, das es ermöglicht, gerade den Menschen auszuweichen, mit denen man sich am meisten verbunden fühlt.

#### 6. Ablenkung vom Wesentlichen – Angst und Selbsthass

*Ich möchte am liebsten nur noch vor dem Fernseher sitzen und Alkohol saufen,* beschreibt eine Frau ihren Liebeskummer im Internetforum *Trennung*. Gemeinhin gefragt ist permanente Ablenkung – Ablenkungen sind auch, was oft als Freizeit und Erholung, ja sogar als *Glück* beschrieben wird.

Irgendwann im Leben kann es jedoch geschehen, dass die Strategien der Ablenkung versagen. Das kann viele Gründe haben; ich behaupte jedoch, dass sie meistens deshalb versagen, weil sie der oder die Betreffende einfach satt hat. Denn Ablenkungen kosten eine ungeheure Energie, und ein Leben in Ablenkung ist auf die Dauer schal; es ist *kein Leben*.

Wenn die Strategien der Ablenkung versagen, stellen sich in der Regel kleinere und größere Lebenskrisen ein, die einhergehen mit oft schmerzhaften Trennungen langjähriger (Ehe-)Beziehungen, mit Arbeitslosigkeit, einem unerwarteten Wechsel des Arbeitsplatzes oder des Wohnortes. Ich bin der Meinung, dass nicht diese letztgenannten *äußeren Gründe* Lebenskrisen verursachen. Es mag so aussehen, es mag offensichtlich erscheinen. Ich denke jedoch, dass es genau umgekehrt ist: Wenn die Strategien der Ablenkung versagen, ruft genau das all diese leidvollen Dinge hervor, die wir als Auslöser für schmerzhafteste Krisen kennen.

Denn wenn die Ablenkungen versagen, kommen in der Person nicht selten archaische, schwierige Gefühle zum Vorschein. Selbsthass breitet sich aus, der wie ein Krebsgeschwür die Selbstliebe von ihrem Platz verdrängt. Dieser Hass kann sich als Schwierigkeit äußern, sich für sich selbst, die eigenen Bedürfnisse, die eigenen Belange des Lebens einzusetzen. Er kann sich anfühlen wie ein Verbot, am Leben zu sein. Dieser Selbsthass ist oft mit einem ebenso archaischen Schuldgefühl verbunden und mit der Scham, dieses Schuldgefühl wahrzunehmen. Denn das Eingestehen eines Schuldgefühls macht eine Person verletzlich und angreifbar, Vor dieser Scham gibt es wiederum eine große Angst.

## [7. Das Kainsmal der Deutschen – frei, ausgestoßen, heimatlos](#)

Im Prinzip kann heute *jeder machen, was er will*. So etwas ist in der Evolution der Menschheit noch nie da gewesen. In Mitteleuropa hat nahezu jeder und jede einen ungeheuer großen Spielraum, der *individuelle Freiheit* genannt wird. Doch so wenig den Menschen der Wert von politischem Frieden und wirtschaftlichem Wohlergehen bewusst ist, so wenig können die meisten diese Freiheit als Lebensglück genießen.

Sie empfinden ihre Freiheit häufig als Heimatlosigkeit, sie fühlen sich nirgends dazugehörig, vielleicht sogar ausgestoßen. Es ist eine Freiheit mit einem Kainsmal auf der Stirn. Im Alten Testament ermordete Kain seinen Bruder Abel. Gott machte Kain als Zeichen seiner Schuld ein Mal auf die Stirn, so dass *vogelfrei* war, frei und nirgends mehr zugehörig.

In Deutschland finden sich heute Millionen, denen das Kainsmal auf die Stirn geschrieben ist – davon zeugen u.a. die jüdischen Menschen, die sich immer noch weigern, ein deutsches Auto zu fahren oder deutsche Produkte zu kaufen. Eine jüdische Professorin an der Columbia Universität in New York, die mit mir zusammen Seminare zu diesem Thema veranstaltet, wurde von ihren israelischen StudentInnen

des Verrats bezichtigt – wie kann sie mit einem Deutschen bei diesem Thema kooperieren!

Das Kainsmal auf der Stirn tragen nicht die Menschen in Deutschland allein. Überall in den westlich orientierten Ländern gibt es Menschen, deren ermordete Geschwister vergessen sind. Sie sind in der aktuellen Politik der jeweiligen Länder als „heikle Punkte“ in der öffentlichen Diskussion zu erkennen. In den Vereinigten Staaten z.B. geht es um die Indianer, in der Türkei um die Armenier, es geht um Serben und Kroaten, um Palästinenser und um tausende getötete irakische Menschen. Ermordete Geschwister aber leben im Herzen der Menschen fort.

#### 8. Unverarbeitete Schuld erzeugt Polarisierung und neue Gewalt

So lange der Raub an Leben nicht anerkannt und betrauert ist, so lange es keine Versöhnung gibt zwischen den Lebenden und den Toten, so lange produzieren diese eine Art Zirkel. Dieser wiederholt sich im aktuell Politischen wie auch in der Sozialpsychologie menschlicher Beziehungen bis heute immer wieder: Polarisierung in „gut und böse“, Freund und Feind, Trennung und schließlich Wiederannäherungen gewalttätiger Art, Krieg. Natürlich geht es in Kriegen (genau wie bei den Ehescheidungen) immer auch um wirtschaftliche Faktoren. Aber wir dürfen nicht übersehen, dass die Verteilung von Geld und wirtschaftlichen Ressourcen gegenwärtig meistens davon abhängt, ob mit Freunden oder Feinden geteilt wird.

Ermordete Geschwister wollen von den Lebenden anerkannt sein. Das nicht Anerkannte führt zu Frust, Aggression und Gewalt. Schließlich kann es Terror produzieren.

Spätestens seit dem 11. September 2001 hält Terror die Welt in Atem. Spätestens seit diesem Datum glauben viele Menschen, es gäbe keine Alternative zu Gewaltreaktionen, und der Friede auf der Welt müsse durch Waffengewalt erzwungen werden. Dass der Glaube an eine solche Möglichkeit eine ungeheure Illusion ist, wird heute mehr und mehr Menschen auf der ganzen Welt klar. Die Brutalität des Krieges im Irak und anderen Teilen der Welt kann vielleicht den einen Sinn haben (wenn das auch manchem ungeheuerlich erscheint angesichts der unglaublichen Opfer): Sie kann uns von der Unumstößlichkeit des Satzes überzeugen, dass *Gewalt immer wieder nur Gewalt erzeugt*.

Angesichts der weltweiten Globalisierung hat dieser Satz heute für jede und jeden eine existenzielle Bedeutung. Es geht um Terror und Kriege, um Hunger, Klimakatastrophen und nicht zuletzt um die seelisch-emotionale Entfremdung und Vereinzelung von Menschen, was individuell in der Regel als (Lebens-)Katastrophe empfunden wird.

## 9. Versöhnung mit dem Unversöhnbaren

Die Alternative zu dieser sich individuell wie kollektiv krebsartig ausbreitenden Freund-Feind-Polarisierung und Gewalt heißt gewaltfreie Konfliktlösung, Vergebung und Versöhnung mit dem unversöhnbar Anmutenden, vielleicht auch selbst mit dem Unversöhnbaren.

Ich denke, die Tatsache, dass viele Menschen sich so sehr vor der Liebe scheuen, könnte damit zusammenhängen, dass sie glauben, nicht mehr authentisch, ehrlich, frei sein zu können, wenn sie die Liebe ernst nehmen. So bleibt die Liebe etwas für die Freizeit, eine Art von Zeitvertreib.

Eine der wesentlichen Voraussetzungen wirklicher Vergebung ist die Bereitschaft, damit aufzuhören, sich vom Wesentlichen abzulenken. Sich selbst authentisch zu zeigen und die Tatsachen beim Namen zu nennen – das sind die Grundlagen für einen Prozess von Vergebung und Versöhnung. Die Alternative, sich abzusichern in Angst vor allen möglichen Eventualitäten, sich abzusichern gegen alle möglichen Angriffe und Übergriffe des „Feindes“, wäre ein Zuhören und eine mutige Anerkennung des fremden Standpunktes und auch der Interessen des so genannten Feindes.

Das ist so schwer, weil das Herz schon aufgegeben hat, sich wichtig zu nehmen. Nur wenn das Herz beginnt, sich wichtig zu nehmen, nur wenn Liebe und Vertrauen aufhören werbeträchtige Leerformeln zu sein und erkannt werden als das Wesentliche, was der überall grassierenden Angst ums Dasein entgegengesetzt werden kann, nur dann ist es möglich, demjenigen mein Ohr zu schenken, der mich verletzt und geschädigt hat.

Oft geht es um gegenseitige Schuld oder um die Übernahme von alten Rechnungen. Der Prozess von Vergebung und Versöhnung kann kaum in Gang kommen, wenn sich jemand „ent-schuldigen“ will. Authentisches Verhalten schließt die Bereitschaft von Schuldübernahme ein – nicht ent-Schuldigung, sondern Anerkennung eigener Schuld. In solchen Momenten können die Eisbarrieren zwischen ehemaligen „Feinden“ schmelzen. Plötzlich kann man erkennen, dass man in entsprechenden Situationen genauso gehandelt haben könnte, wie der so genannte Feind.

Liebe ist das Wort, das in den westlichen Medien vielleicht am meisten zu hören ist. Es scheint so, als ob sich jedefrau und jedermann nach Liebe sehnt. Aber Liebe ist auch das Wort, das am wenigsten ernst genommen wird. Abgesehen von den Paaren in erster Leidenschaft glaubt heute im Westen kaum jemand wirklich daran, dass Liebe eine Kraft ist, die es sich lohnt zu realisieren.