

«Das vergess ich dir nie!»

18. March 2025



Verletzt vom anderen

Quelle: Unsplash / Nik Shuliahin

«Das macht er ein zweites Mal nicht mit mir!» oder «Das vergess' ich ihr nie!»: Solche Sätze kommen in uns hoch, wenn wir von anderen verletzt worden sind. Wir merken es uns genau, um uns vor ähnlichen Erlebnissen zu schützen.

Aber ist das nicht allzu verständlich? Wenn wir nicht zum Fussabtreter für andere werden wollen, müssen wir doch aus Fehlern lernen. Irgendwie muss man sich ja schützen!

Eine Kerbe mehr

Und so tragen wir so einige negative Erlebnisse mit uns herum. Sie sind wie Kerben, die fest in unser Inneres eingeritzt sind und uns immer daran erinnern, was uns angetan wurde. Doch das, was wir zu unserem Schutz tun, hat auch eine Kehrseite: Wenn wir in ähnliche Situationen kommen, sind wir schon negativ

vorprogrammiert. Das bestimmt dann auch unser Verhalten gegenüber anderen; wir vertrauen uns lieber nicht an, um keine Enttäuschung zu erleben.

Doch zum Leben gehört es, enttäuscht zu werden. Wer gute und echte Beziehungen will, der ist vor Enttäuschungen nicht gefeit; weil wir nun mal nur Menschen sind. Wo wir investieren, da können wir auch verlieren – eine Erfolgsgarantie gibt es nicht! Wenn wir auf Nummer sicher gehen wollen, dann werden wir kaum tiefere Freundschaften erleben und neue Menschen kennenlernen. Wer nicht vergibt, der steht wie vor einem verschlossenen Tor. Und erst hinter diesem Tor geht es in das Land der Zukunft.

Man könnte auch ganz egoistisch sagen: Wir tun uns damit selbst einen Gefallen, wenn wir aufhören, dem anderen etwas vorzuwerfen und unversöhnlich zu bleiben. Mit einer solchen Einstellung ist nicht Blauäugigkeit oder Naivität gemeint. Die Menschen, die sich uns gegenüber so mies verhalten haben, sollen auch nicht im Nachhinein «heilig» gesprochen werden. Aber wir lassen unsere Vorwürfe und Urteile los und werden uns bewusst, dass wir selbst auch andere enttäuschen und verletzen – und zwar immer wieder.

Wer vergibt, wird frei!

Wenn ich vergebe, stosse ich für mich und für den anderen, dem ich vergebe, ein Tor auf. Er darf gehen, und ich halte ihn nicht mehr fest. Auch ich darf weitergehen und binde mich selbst nicht mehr an Vorwürfe und Verurteilungen. Ob Sie es glauben oder nicht: Wenn Sie nicht vergeben, bleiben Sie selbst auch gefangen und verlieren Ihre Freiheit.

Jesus sprach in einem bildhaften Vergleich über Menschen, die nicht vergeben wollten. Er verglich die Folgen ihrer Weigerung [mit Gefängnis und Folter](#). Umgekehrt ist es aber eine grosse Zusage: Wer vergibt, der erlebt, dass er frei wird und die Schmerzen aufhören.

Dieser Artikel erschien im April 2011 auf [Jesus.ch](#)

Zum Thema:

[Marieke aus Holland: Ein Weg des Schmerzes, des Glaubens und der Vergebung
Mehr als «Entschuldigung!»: Vergebung – das missverstandene Gebot](#)

Autor: Norbert Abt

Quelle: [Jesus.ch](#)

Tags

