

Vergebung befreit!

Ein interessantes Experiment möchte ich Ihnen nicht vorenthalten (Publik Forum Nr. 2 v. 31.1.2014). „Wenn Rudolf Szabo zu einem Gewaltpräventionsseminar mit Jugendlichen geht, hat er immer einen Sack Kartoffeln dabei. Dann fordert er die Teilnehmer auf, sich eine Kartoffel zu nehmen und mit dem Messer den Namen eines Menschen einzuritzen, über den sie sich in der letzten Woche besonders geärgert haben. Es dauert nicht lange, sagt Szabo, dann sitzen alle mit drei, vier, fünf geritzten Kartoffeln da. Neben dem Namen wird auch der Grund für den Groll auf die Kartoffel gekratzt. Die Jugendlichen werfen die eingeritzten Kartoffeln in eine Stoff- oder Plastiktüte und müssen sie in den nächsten Tagen immer bei sich tragen. Beim nächsten Treffen erzählen dann die meisten, wie unglaublich störend es ist, ständig mit so einer Tüte herumzurennen, berichtet Szabo. Zumal die Kartoffeln zu stinken beginnen.

Die Übung in Szabos Seminar macht auf drastische Weise deutlich, wie seelische Verletzungen, aufgestaute Konflikte und unverarbeiteter Groll das Leben verderben. Während wir versuchen, sie zu ignorieren, gären sie wie die fauligen Kartoffeln in der Tüte und verstreuen ihren üblen Geruch. Je länger wir sie mit uns herumtragen, umso mehr belasten sie unser Dasein.“

Ja, wir müssen lernen, die Verletzungen, den Verletzer loszulassen. Es ist wie mit der Kartoffel in der Hand der Jugendlichen: Wir müssen das Verletzende, das Belastende in die Hand nehmen und es von allen Seiten betrachten. Doch dann gilt es los zu lassen, um Frieden und innere Balance zu finden.

Wir finden in unserem Innern nicht anders Frieden, als dass wir dem anderen vergeben (, in dem Wissen, dass auch er nur ein verletztes Kind, ein Verletzter ist)! Vergeben wir nicht, bestrafen wir uns selbst, weil wir den Ballast des Grolls mit uns herum tragen und uns so immer neu von innen her vergiften. Vergebung befreit!

