

Meine persönliche Geschichte

Das Thema Vergebung, Versöhnung und Heilung von zerbrochenen Beziehungen ist mir in meinem Leben zunehmend wichtig geworden. Warum das so ist, das möchte ich Ihnen mit einem kleinen Einblick in meine persönliche Geschichte verdeutlichen.

Ich bin 1930 in Kiel geboren, in Holstein und Mecklenburg aufgewachsen. Mein Vater war Offizier im Zweiten Weltkrieg. Bei Kriegsende flohen wir zu Verwandten nach Holstein und gingen von dort in die alte Heimat meines Vaters nach Arolsen zurück. Ich bin eine geborene Prinzessin zu Waldeck und Pyrmont. Nachdem ich die mittlere Reife absolviert hatte, fanden meine Eltern für mich eine Lehrstelle als ländlicher Hausarbeitslehrling in der Nähe von Hannover. Dort habe ich Dinge wie Ställe-Ausmisten, Hühner-Tasten (ob sie bald Eier legen) und Eintopf-Kochen gelernt. Außerdem habe ich die wichtige Erfahrung gemacht, was es heißt, in einer abhängigen Stellung tätig zu sein.

Bald danach traf ich dann zum ersten Mal Albrecht Fürst

zu Castell-Castell auf einem Ball. Wir kannten uns erst seit wenigen Tagen und haben uns noch gesiezt, als er schon nach Arolsen kam und bei meinen Eltern um meine Hand anhielt. Ich habe sofort Ja gesagt. Jeder, der ihn kennt oder schon einmal gesehen hat, wird das verstehen. Ich wusste: Dieser wunderbare ritterliche Mann ist der Richtige für mich.

Nach einer zehnmonatigen Verlobungszeit haben wir dann in Arolsen geheiratet und ich wurde als Fürstin zu Castell-Castell in die Heimat meines Mannes, nach Unterfranken, heimgeführt. Nun lebe ich schon seit mehr als sechs Jahrzehnten in Castell, einem schönen Weinort an den westlichen Ausläufern des Steigerwaldes. Mein Mann hat hier den jahrhundertealten Familienbesitz verwaltet, der aus Landwirtschaft, Wald, Weinbau und einer Privatbank besteht. Das ist eine schöne, große und interessante Aufgabe, die uns immer wieder mit vielen Menschen zusammengebracht hat. Im Laufe der Jahre haben wir acht Kinder bekommen, von denen sechs noch am Leben sind. Inzwischen hat Gott uns auch zweiunddreißig Enkelkinder und siebzehn Urenkel geschenkt.

Nach einigen gemeinsamen Jahren merkten wir, dass unsere Ehe in eine große Krise geraten war. In dieser Zeit lud uns ein Vetter zu einer Tagung des Marburger Kreises ein, eines überkonfessionellen Netzwerkes von Christen,

die Seminare zu Fragen des Glaubens veranstalten. Wir waren bis dahin zwar der Tradition nach Christen gewesen, die auch öfter in die Kirche gingen, aber im Alltag hatte der Glaube für uns keine besondere Rolle gespielt. Und die Hilfen und Tipps, die wir damals zur Bewältigung unserer Ehekrise erhalten hatten, gingen über Durchhalteparolen nicht hinaus. Bei jener besagten Tagung jedoch erfuhren wir, dass Gott mit uns in einer persönlichen Beziehung leben will. Wenn wir Jesus als den Herrn unseres Lebens annehmen und seine Vergebung empfangen, ist das der Beginn eines ganz neuen Lebens in Gemeinschaft mit Gott. Gegen dieses einfache Angebot haben wir uns anfangs sehr gestäubt. Wir dachten, wir seien fromm genug. Schließlich haben wir es aber doch angenommen – auch, weil wir den Menschen vertrauten, die uns das vorgeschlagen hatten. Und natürlich deswegen, weil unsere Not so groß war. Wir wurden angeleitet, unsere Schuld konkret zu benennen. Jeder von uns ließ sich zeigen, wo er in seinem Leben Gottes gute Ordnungen verlassen hatte. Unsere Richtpunkte waren dabei Wahrheit, Liebe, Selbstlosigkeit und Reinheit. Wir

Wenn wir Jesus als den Herrn unseres Lebens annehmen und seine Vergebung empfangen, ist das der Beginn eines ganz neuen Lebens in Gemeinschaft mit Gott.

schrieben alles auf, was uns dazu in den Sinn kam, gingen damit zu einem Seelsorger und bekannten das, wo wir aneinander und vor Gott schuldig geworden waren. Die Vergebung Gottes wurde uns zugesprochen und wir übergaben an diesem Tag Jesus unser Leben. Uns wurde miteinander ein ganz neuer Anfang geschenkt. Dass wir zu Gott gehören, war für uns nun genauso real wie die Tatsache, dass wir zueinander gehören. Das hat unser Leben in der folgenden Zeit von Grund auf verändert. Nachdem jeder für sich die Vergebung Gottes erfahren hatte, konnten wir auch einander von Herzen vergeben und unsere Ehe erneuerte sich nach und nach.

Wir führen jetzt auch keine problemlose Ehe, aber wir führen eine Ehe „zu dritt“. Jesus ist die Mitte, durch dessen Hilfe wir immer wieder zusammenfinden und neue Kraft bekommen. Wir lernten, gemeinsam in der Bibel zu le-

Unser gemeinsames Leben wurde sehr reich und spannend und wir konnten Gott immer umfassender vertrauen.

sen und miteinander zu beten. Wir lernten auch, mit anderen Menschen über den Glauben zu sprechen. Auf diesem Wege sind viele Verwandte und Freunde von einem bloßen „Glauben der Väter“ durchgedrungen zu einem persönlichen Glauben an Jesus Christus.

Unser gemeinsames Leben wur-

de sehr reich und spannend und wir konnten Gott immer umfassender vertrauen. Dieses Vertrauen hielt auch Prüfungen stand. So verloren wir eine kleine Tochter im Alter von zweieinhalb Jahren, und unser ältester Sohn verunglückte tödlich auf der Heimfahrt von der Bundeswehr. In diesen schlimmen Zeiten sind wir durch viel Gebet – eigenes Gebet und dem Gebet vieler Freunde – davor bewahrt worden, an der Liebe Gottes zu uns zu zweifeln.

„Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.“ (Röm. 8,38f.)

Diese Verse aus dem Brief des Paulus an die Römer schrieben wir auf die Todesanzeige für unseren Sohn. Wir haben erfahren, dass das wirklich stimmt. Gerade auch aus den Erfahrungen in den schweren Zeiten sind viele Früchte gewachsen. Im Laufe der Jahre haben wir uns in verschiedenen kirchlichen und ökumenischen Arbeiten engagiert. Wir erlebten und erleben immer noch, wie Gott überall in dieser Welt mit der Hilfe von Menschen sein Reich baut. Davon gäbe es viel zu

Gerade auch aus den Erfahrungen in den schweren Zeiten sind viele Früchte gewachsen.

erzählen. Aber das Hauptthema dieses Buches soll etwas anderes sein. Ich freue mich, dass wir gemeinsam folgende „Schlüssel“ betrachten und lernen können, sie zu gebrauchen: Vergebung, Versöhnung und Heilung. Sie öffnen uns die Tür zu einem gelingenden Leben in der Gemeinschaft mit Gott.

I. Vergeben ja, vergessen nein?

Vergebung – Freiheit und Frieden finden

Das Thema „Vergebung“ ist das wichtigste Thema der Welt
Jeder braucht Vergebung und Verzeihung, aber viele wissen es nicht einmal.

Vor einigen Jahren habe ich über dieses Thema in der Frauenabteilung der Justizvollzugsanstalt Aichach gesprochen. Unter anderem habe ich Folgendes gesagt: „Sie und ich wissen, wie nötig wir Vergebung brauchen. Das verbindet uns. Ihre Straftaten sind offenkundig, sonst müssten Sie nicht hier sein. Mich unterscheidet von Ihnen nur, dass das, was an Schlechtem in mir vorhanden ist, nicht zum Durchbruch gekommen ist. Wenn alle unguuten Gedanken meines Herzens Wirklichkeit geworden wären, wäre ich genauso im Gefängnis wie Sie. Wir wissen, dass wir immer wieder schuldig werden und ohne Vergebung nicht leben können.“ Das war für die Frauen im Gefängnis ganz klar und keine Beleidigung. Für uns, die wir (scheinbar) frei sind, ist es meist schwerer, uns einzugestehen, dass wir schuldig werden und Vergebung brauchen.

Was ist Vergebung überhaupt?

Es ist das, was wir am allernötigsten zu unserem Leben brauchen. Ohne Vergebung können wir nicht in Frieden

Ohne Vergebung können wir nicht in Frieden und Freiheit leben, so wie Gott es für uns vorgesehen hat.

und Freiheit leben, so wie Gott es für uns vorgesehen hat. Im „Vater- unser“, dem Gebet, das Jesus uns gelehrt hat, beten wir: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.“ Aber ist das auch wirklich eine Realität in unserem Leben? Ist unser Leben nicht vielmehr auf vielen

Gebieten durch Unversöhnlichkeit und den Unwillen zur Vergebung bestimmt?

Wie ist es um unsere unterschiedlichen Beziehungen bestellt?

Wie sieht es z. B. aus mit den Beziehungen innerhalb der Familie? Sind sie geprägt von Liebe und Respekt gegenüber den Eltern und Großeltern? Leben die Familienmitglieder untereinander in versöhnten Beziehungen? Habe ich die Bereitschaft, loszulassen und der anderen Person Freiheit zu gewähren, auch wenn z. B. meine Schwiegermutter oder Schwiegertochter nicht alles so macht, wie es meinen Vorstellungen entspricht, oder wenn ich mich von

ihr unverstanden fühle? Wie steht es um meine Beziehung zu Gott? Bin ich mit ihm versöhnt oder hadere ich ständig mit ihm wegen der Defizite in meinem Leben? Und schließlich: Bin ich mit mir selbst versöhnt? Kann ich mich selbst und meine Lebensumstände so annehmen, wie sie sind?

Selbstannahme

Eine gute Übung zum Thema „Selbstannahme“, mit sich selbst versöhnt sein, ist folgende: Suchen Sie sich eine Person Ihres Vertrauens, eine gute Freundin z. B., und üben Sie das gegenseitige „Loben“ ein.

Sprechen Sie der Freundin gegenüber laut aus, wofür Sie sie loben, was Sie an ihr mögen, was Sie gut kann ... Im Gegenzug darf Ihre Freundin Ihnen Lob aussprechen.

Wenn Ihnen das schwerfällt, können Sie Ihr Lob auch zunächst aufschreiben und sich dann gegenseitig vorlesen. Danach probieren Sie aus, Personen in Ihrem Umfeld zu loben, mit denen Sie Schwierigkeiten haben – Sie werden sehen: Lob ist die beste Medizin für schwierige Beziehungen.

Lob ist die beste Medizin für schwierige Beziehungen.

Annahme innerhalb der Familie

Wenn Sie zur etwas älteren Generation in der Familie gehören, stellen Sie sich auch die Frage: Sind die Beziehungen zu unseren Kindern und Schwiegerkindern offen und liebevoll? Können wir miteinander reden, ohne uns zu verletzen? Jemand hat mir einmal gesagt, dass niemand die Macht hat, einen so zu verletzen wie die eigenen Kinder. Das habe ich damals nicht geglaubt, doch wir haben es dann, wie viele andere Eltern auch, selbst erlebt und waren erst einmal enttäuscht. Alle Eltern wollen normalerweise nur das Beste für ihre Kinder. Aber sie können natürlich auch nur das weitergeben, was sie selbst empfangen haben. Manches, was die Kinder von ihren Eltern erwarten, „haben“ diese einfach nicht. Jede Mutter, jeder Vater bleibt den eigenen Kindern etwas schuldig. Mein Mann und ich

Unsere Kinder haben uns verziehen und unsere Bitte um Vergebung hat die Liebe nur verstärkt und den Respekt uns gegenüber in keiner Weise beeinträchtigt.

haben in dieser Hinsicht gute Erfahrungen damit gemacht, die Kinder um Vergebung zu bitten: für die Fehler in der Erziehung, für den Mangel an Liebe und Geduld, aber auch für ganz konkrete Dinge und Ereignisse. Unsere Kinder wissen, dass sie Eltern haben, denen es an so manchem mangelt. Sie haben uns verziehen, und unsere Bitte um

Vergebung hat die Liebe nur verstärkt und den Respekt uns gegenüber in keiner Weise beeinträchtigt.

Eine Frau erzählte mir einmal: „Die Kinder aus der ersten Ehe meines Mannes haben mich sehr verletzt. Sie haben mich so oft abgelehnt, dass ich sie nun nicht mehr sehen will. Ich kann einfach nicht vergessen, wie sie mit mir umgegangen sind. Deshalb will ich sie nie mehr sehen!“ Diese Haltung ist verständlich. Aber, Gott sei Dank, konnte diese Frau sich dazu entscheiden, ihren Stiefkindern aus ganzem Herzen zu vergeben und ihnen ihre Fehler nicht mehr vorzuhalten. Nun lebt sie in einer guten Beziehung mit ihnen.

Annahme meiner Mitmenschen

Wie steht es mit den Beziehungen zu den Nachbarn oder zu Geschäftspartnern, die einen übervorteilt haben? Ist das eine „befriedete Region“? Gibt es Menschen, die uns immer wieder auf die Palme bringen, denen wir nicht begegnen können, ohne dass Wut oder Groll in uns aufsteigt? Gibt es Menschen, die ich nicht mehr sehen will, denen ich aus dem Wege gehe?

Wurzeln der Unversöhnlichkeit

Jeder von uns ist schon zahllose Male verletzt worden. Das bringt das Leben in Beziehungen einfach mit sich. Doch wir müssen einen Weg finden, damit umzugehen, damit wir nicht bitter werden. Ich glaube, es gibt zwei Wurzeln, aus denen Unversöhnlichkeit und der Unwille zu vergeben emporwachsen:

Die erste Wurzel ist Schmerz: Wir sind in der Kindheit oder im Laufe unseres weiteren Lebens von Personen verwundet worden, die uns sehr nahestanden.

Die zweite Wurzel ist Schuld: Echte Schuld, wo wir schlechte Entscheidungen in unserem Leben getroffen haben und an anderen schuldig geworden sind. Oder „unechte“ Schuld – wir fühlen uns schuldig, obwohl wir objektiv gar nicht schuldig sind.

Falsche und echte Schuldgefühle

Ein Beispiel für falsche Schuldgefühle ist z. B. das unerwünschte Kind, das sich der Mutter gegenüber schuldig fühlt, weil es überhaupt geboren ist. Oder: Ich fühle mich schuldig, weil eine Beziehung zerbrochen ist, obwohl es von meiner Seite aus keine Möglichkeit gab, etwas daran zu ändern. Andererseits gibt es natürlich auch konkrete Momente, in denen ich wirklich schuldig geworden bin: Ich weiß genau, dass ich bestimmte Dinge nicht hätte

tun oder sagen sollen. Da nützt es auch nichts, sie zu beschönigen und sich einzureden, es sei ja alles gar nicht so schlimm und nur eine kleine Verfehlung. Es gibt keinen Unterschied zwischen großen und kleinen Sünden. Sünde heißt: Wir haben das Ziel, das Gott uns gesetzt hat, verfehlt. Wir sind daran vorbeigeschossen. Da ist es egal, wie weit wir uns vom Ziel entfernt haben. Wo habe ich z. B. jemanden belogen oder jemanden verleumdet? Wo hatte ich nur meinen Vorteil im Auge, anstatt liebevoll auf den anderen einzugehen? Je mutiger ich mich meiner Schuld stelle und je offener ich damit umgehe, desto wirksamer kann ich Gottes Vergebung empfangen und annehmen.

Je mutiger ich mich meiner Schuld stelle und je offener ich damit umgehe, desto wirksamer kann ich Gottes Vergebung empfangen und annehmen.

Schuld hindert uns am Leben

Wir sind nicht dazu geschaffen, Schuld zu tragen. Wenn wir Schuld unbearbeitet mit uns herumschleppen, kann sie zu einer großen Last für uns werden und uns krank machen. Körperliche und seelische Probleme können die Folge sein.

Das bedeutet natürlich ganz und gar nicht, dass hinter jeder Krankheit unvergebene Schuld steckt. Ich kenne

jedoch viele Menschen, deren Beschwerden sich entscheidend verbessert haben, nachdem sie für ungute Entscheidungen und Handlungen in ihrem Leben um Vergebung gebeten und Gottes Vergebung angenommen haben. Schuld, die wir noch ständig mit uns herumtragen, hindert unser Wachstum und unser Heilsein im emotionalen

Schuld, die wir noch ständig mit uns herumtragen, hindert unser Wachstum und unser Heilsein im emotionalen, geistlichen und mitunter auch körperlichen Bereich.

len, geistlichen und mitunter auch körperlichen Bereich. Deshalb ist es so wichtig, dass wir Vergebung suchen und empfangen für das, wo wir an anderen schuldig geworden sind. Genauso wichtig ist es allerdings auch, denen zu vergeben, die *an uns* schuldig geworden sind. Vielleicht fragen wir uns einmal: Wo habe ich Versöhnung dadurch erlebt, dass ich die Vergebung anderer / die Vergebung Gottes empfangen konnte? Wo habe ich Probleme, anderen zu vergeben, obwohl ich genau weiß, dass ich es sollte?

Das Geschenk der Versöhnung

Weil jeder, aber auch jeder von uns Vergebung braucht, hat Gott seinen Sohn Jesus Mensch werden lassen. Er ist stellvertretend für unsere Sünden den Weg ans Kreuz ge-

gangen. Das Blut Jesu wäscht unsere Schuld ab, so sagt es uns die Bibel: *„Das Blut Jesu, seines Sohnes, macht uns rein von aller Sünde. Wenn wir sagen, wir haben keine Sünde, so betrügen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir aber unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit.“* (1. Joh. 1,7-9) Versöhnung war zu Zeiten des Alten Testaments noch eine blutige Sache. Viele unschuldige Tiere wurden von den Priestern im Tempel geopfert, um Gott gnädig zu stimmen und Versöhnung zu erlangen. Aber weil Gott die Liebe ist, hat er uns die Möglichkeit zur Versöhnung mit ihm als Geschenk gemacht, indem er seinen eigenen Sohn für uns geopfert hat. Mit diesem Opfer für uns ist etwas unglaublich Großes und Wunderbares geschehen. Damit ist jede Sünde, die je auf der Erde begangen worden ist und begangen werden wird, gesühnt. Der Tod Jesu ist das allgemein gültige Opfer, dem nichts hinzuzufügen und das durch nichts zu übertreffen ist: *„Denn der Sünde Sold ist der Tod; die Gabe Gottes aber ist das ewige Leben in Christus Jesus, unserm Herrn.“* (Röm.

Weil Gott die Liebe ist, hat er uns die Möglichkeit zur Versöhnung mit ihm als Geschenk gemacht, indem er seinen eigenen Sohn für uns geopfert hat.

6,23) Allerdings nützt mir diese Tatsache nichts, wenn ich diese Gabe nicht ergreife, wenn ich sie nicht für mich ganz persönlich in Anspruch nehme. Wie kann ich nun in den Genuss dieses großen Geschenkes kommen? Ich kann es einfach annehmen, in einem stillen Gebet für mich alleine oder im allgemeinen Bußgebet der Kirchen.

Beichte – das Tor zur Freiheit

Was ist Beichte?

Für uns und viele andere, die ich kenne, ist der Weg dahin, in der Freude und der Gewissheit des Glaubens zu leben, die Beichte. Durch die Beichte kann die Vergebung Gottes in unserem Leben erst wirksam werden. Ich kann in meinen eigenen, einfachen Worten vor Gott alles abladen, was mich belastet, was ich verkehrt gemacht und anderen Menschen angetan habe. Es gehört Mut dazu, aber

es lohnt sich. Ich darf hören, wie mir ein anderer Mensch im Namen Gottes zuspricht: „Diese Deine Sünde ist Dir vergeben, niemand darf sie Dir mehr anrechnen in Zeit und Ewigkeit.“ Dadurch wird die Vergebung für mich real. Da wird Chris-

Die Beichte ist das Tor zur Freiheit. Was ans Licht gekommen ist, hat keine Macht mehr über mich.

tus, der Erlöser der Welt, zu meinem persönlichen Erlöser. Die Beichte ist das Tor zur Freiheit. Was ans Licht gekommen ist, hat keine Macht mehr über mich.

Bei wem kann ich beichten?

Ich kann bei jedem Menschen beichten, der eine Beziehung zu Jesus Christus pflegt und auch selbst die Vergebung Gottes für sich in Anspruch genommen hat. Zwar sind wir gewohnt, dass uns in erster Linie Pfarrer und Priester die Vergebung zusprechen, doch dürfen wir das im Namen und in der Kraft Gottes auch als Laien gegenseitig tun: „Bekennet also einander eure Sünden und betet füreinander, dass ihr gesund werdet. Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist.“ (Jak. 5,16) Manche von uns sind z. B. in Bibel- oder Hauskreisen. Da findet man die Möglichkeit, mit einem Menschen seines Vertrauens das vor Gott zu bringen, was einen bedrückt. Das ist eine wunderbare Sache.

Heilung für die Verletzungen der Vergangenheit

Sensibel werden für den eigenen Mangel

Es gibt noch einen anderen Bereich in unserem Leben, in dem Vergebung absolut lebensnotwendig ist: Wo sind