

## Betrachtungen zur Fastenzeit 2020



### Donnerstag erste Fastenwoche

Die Unfähigkeit, zu verzeihen, wenn wir es möchten, ist eines der schwersten Kreuze, die wir tragen können. Es kann uns im Geist beschweren und unsere Emotionen mit einem Gefühl des Versagens und der Schuld belasten. Wie können wir uns gegenseitig helfen, bis wir in einem Moment der Befreiung erkennen: ist das Gewicht die einzige Last der Illusion?

Der Wunsch nach Rache (manchmal nennen wir es 'Gerechtigkeit') ist verständlich, wenn jemand uns verletzt hat. Aber es ist selten eine Wahl, die wir treffen. Manchmal ist es ein Gefühl der Pflicht (bei einem Rachefeldzug) oder unsere instinktive, verletzte Reaktion, wenn ein Versöhnungsangebot abgelehnt wurde. Wie die Apartheid Wahrheits- und Versöhnungskommission zeigte, wollten die meisten Opfer nicht in erster Linie Rache, um ihre Unterdrücker leiden zu sehen. Sie wollten ein Geständnis hören, eine Bestätigung, dass der Täter für die zugefügten Schmerzen verantwortlich war. Offensichtlich also ist es die Weigerung, die Schuld zuzugeben, die den extremen Zorn der Rache auslöst, die das Opfer ironischerweise noch mehr verletzt, als den Täter.

Vergebung und Versöhnung sind zwei verschiedene Stufen im Prozess der Heilung der menschlichen Verletzungen und des Verrats. Vergebung ist keine Begnadigung, die wir gewähren, sondern eine Integration unserer eigenen Gefühle (als selbst wahrgenommenes Opfer) der Ablehnung und Empörung mit unserem tieferen wahren Selbst. Vergebung ist eine Heilung des eigenen Opfergefühls, verraten worden zu sein, ein Gefühl, das häufig zur Selbstablehnung und Unwürdigkeit führt. Tief in der menschlichen Natur liegt die Erwartung, dass wir gerecht behandelt werden sollen und werden. Wann immer diese Erwartung betrogen wird, werden wir in Verwirrung gestürzt und sehen nicht klar, wo die Verantwortung liegt. Wir dämonisieren die Person, die uns verletzt oder enttäuscht hat. Wir geben der falschen Person die Schuld, oder wir geben uns die Schuld.

All das schafft Aufruhr in der Seele. Wenn wir versuchen, zu meditieren, stoßen wir bald auf diesen Aufruhr wie ein großes Hindernis, gleich einem Flugzeug, das auf eine Luftturbulenz trifft. Wenn wir mit Ausdauer fortfahren, kann die Kraft reiner Aufmerksamkeit

eindringen und beginnen, sie aufzulösen. Aber wir werden sie wahrscheinlich immer noch mit jemanden teilen, der uns Aufmerksamkeit schenkt, oder den wir für seine Aufmerksamkeit bezahlen. Vergebung schreitet dann durch den Rückzug unserer Projektionen voran. Als nächstes bitten wir innerlich um Vergebung für die Person, mit der wir in Konflikt stehen. 'Warum habt Ihr mich geschlagen?' Dies ist die Frage, die Jesus dem Soldaten stellte, der ihn während des Prozesses schlug. Dies beginnt unsere Meinung zu ändern.

Die Einsicht in den anderen Menschen öffnet sich, und bald schon wird das Verständnis durch Mitgefühl vertieft. Wir müssen nur einen kurzen Blick auf den Schmerz und den Aufruhr in der Seele werfen, auf das Kreuz, das die Person, die uns verletzt, in sich trägt. Der Wunsch nach Rache oder danach, die Person aus ihrer Existenz zu verbannen, weicht dann dem Mitgefühl, das wir Vergebung unserer Feinde nennen.

Die Fastenzeit ist ein guter Zeitpunkt, eine Bestandsaufnahme unserer Beziehungsgeschichte zu machen, um zu sehen, ob wir das Bedürfnis für diese Vergebung haben. Es ist die Jahreszeit, in der wir vereinfachen. Dabei verstehen wir uns selbst besser in Bezug auf andere. Und man kann sich dem stellen, wovor wir normalerweise davon laufen. Emotionale Freiheit, Leichtigkeit des Herzens und ein befreites Gewissen sind das Ergebnis.

Laurence Freeman OSB

(Übersetzung: Susanne Wilke-Probst)