

Ja, ich will!

Vor 14 Jahren hat **Ingrid Winklers** Mann sie und die gemeinsamen Kinder verlassen. In zehn Thesen beschreibt sie, wie es ihr gelang, ihm die damit verbundenen Kränkungen und Demütigungen zu vergeben

1. Vergebung kann ein langer Prozess sein. Verlassen zu werden ist eine massive Kränkung – und das auch noch wegen einer anderen Frau! Immer wieder über das Wie und Warum nachzudenken – und keine Antwort zu bekommen, sondern einfach vor die Tatsache gestellt zu sein, dass es ab jetzt nur noch getrennte Wege gibt! Dazu kam, dass es unseren Kindern sehr schlecht ging und ich mich um sie kümmern musste. Das hat mich zwar abgelenkt von meinen Befindlichkeiten, zum anderen aber auch den Prozess der Vergebung verzögert. Am liebsten wäre ich weit weggefahren und hätte mir gerne Ruhe und Stille gegönnt, um darüber nachzudenken, wie es weitergehen könnte. Nur scheinbar konnte ich mich mit unserer Trennungsgeschichte beschäftigen. Und leider habe ich für viele Jahre meinen Glauben verloren – an einen Gott, der solche Dinge zulässt!? Bis dahin war ich tiefgläubig und habe mit meinem Mann zusammen in Gemeinden gelebt und gearbeitet. Erst als ich neu anfang, an einen Gott zu glauben, der mich durch diese schwere Zeit tragen konnte, und den anderen mit Gottes Augen und Blick zu sehen versuchte, hat sich meine Haltung verändert und nahm der Vergebungsprozess wieder Fahrt auf.

2. Vergebung bedarf einer Entscheidung. „Ja, ich will!“ Diesen Satz kannte ich schon aus meinem Leben als verheiratete Frau. Nun brauchte ich eine neue Entscheidung: Ja, ich will das Alte, Belastende loslassen, die Trauer über den Verlust eines Mannes, den ich geliebt habe, verwandeln. Die Entscheidung, vergeben zu wollen, kann nur ich für mich treffen; jede Beschleunigung von außen ist nicht produktiv. Nur wenn sie ganz von mir kommt, werde ich sie auch in letzter Konsequenz leben. Ich bin froh und dankbar, dass ich diese Entscheidung getroffen habe. Mit Gottes Hilfe – anders wäre es wohl nicht gegangen. Immer wieder fühlte ich mich innerlich aufgefordert, an dieser vergebenden Haltung zu arbeiten. Es kann lange dauern, bis es innerlich „Klick!“ macht, aber zum Glück habe ich mich darauf eingelassen; es macht mir auch den Umgang mit anderen Menschen viel leichter.

3. Vergebung bedeutet nicht, das Verhalten des anderen zu entschuldigen. Das Verhalten meines Ex-Mannes kann und will ich nicht entschuldigen. Die Zeiten, die wir durchleben mussten, waren wirklich schlimm. Zukunftsängste, tiefe seelische Verletzungen, Heimatverlust, Gottesferne – für all das war er verantwortlich, und dieser Stachel bleibt und ist unentschuldig. Aber trotzdem war es mir irgendwann möglich, einen Schlussstrich zu ziehen zugunsten eines neuen Lebens.

4. Vergebung hängt nicht von einem Geständnis ab. Im Herbst 2011 habe ich meinem Ex-Mann einen langen Brief geschrieben über die Zeit, die wir, die Kinder und ich, durchmachen mussten. Ehrlich und sicher auch



schonungslos habe ich geschildert, wie unser neues, oft belastetes Leben aussieht. Und ich habe ihm gesagt, dass ich ihm vergeben habe. Mir ist das nicht leichtgefallen, weil von seiner Seite nie etwas kam – weder Aussagen zur Trennung selbst noch eine Reaktion auf meinen Brief. Aber ich wollte mich nicht mehr von der Vergangenheit niederdrücken lassen und immer noch diesen schweren Rucksack tragen.

5. Vergebung erfordert keine übereinstimmende Auffassung von der Vergangenheit. Lange habe ich herumgerätselt, warum mein Mann uns verlassen hat. Hat er nicht das Gleiche gefühlt, die Familie nicht so intensiv gelebt wie ich? Ich musste verstehen lernen, dass er wohl andere Schwerpunkte setzte für sein Leben, das sich außerhalb seiner Familie bewegte. Es macht wenig Sinn, daran herumzukauen, im Gegenteil: Diese Gedanken zogen mich immer mehr herunter. Deshalb musste ich meine Haltung ändern, um einen versöhnlichen Ausgang zu finden.

6. Vergebung bedeutet, mein Recht auf Rache loszulassen. Ja, das Bedürfnis ist groß, sich in solchen Lebenskrisen am anderen zu rächen. Da tut es gut, sich mit Menschen zusammensetzen, die sich genauso über ihn ärgern und wütend auf ihn sind wie ich, zumindest eine Zeit lang. Das Gute daran ist: Diese Rachegefühle setzen Energie frei, weg von den depressiven Stimmungen; sie lassen dich aktiv werden und bringen dich auch nach vorne. Es tat mir gut, ihnen Raum zu geben; aber ich musste sie dann auch loslassen, um inneren Frieden zu finden.

7. Vergebung bedeutet, das Unrecht nicht immer wieder zur Sprache zu bringen. Es tut gut, sich nicht dauernd mit der Vergangenheit zu beschäftigen, einfach mal das innere Fenster weit aufzumachen, durchzuatmen und rauszugehen. Nach der ersten schweren Zeit habe ich mir Nordic-Walking-Stöcke gekauft und einen Kurs besucht. Danach bin ich losgelaufen, immer regelmäßiger, und habe so auch im übertragenen Sinn einen neuen Weg eingeschlagen. Ich habe viel Neues entdeckt und mich auch selbst wieder gefunden, in neuen Kontexten und neuen Ehrenämtern. Das Unrecht bleibt, aber ich setzte einen Doppelpunkt dahinter – einen Neustart als die gleiche Person, aber mit anderen Voraussetzungen.

8. Vergeben bedeutet nicht Vergessen. Was war, lässt sich nie ungeschehen machen. Zu viele Situationen und Bilder sind fest manifestiert in meinen Gedanken und meiner Seele. Wichtige Tage wie Geburten, Hochzeitstage, schöne Urlaube und vieles mehr ist abgespeichert und taucht immer mal wieder auf. Die seelische Wunde, die ich davongetragen habe, wird für immer bleiben. Sie ist geheilt, der sichtbare Schorf ist abgefallen – aber wenn ich sanft darüber streife, tut sie wieder weh!

Vernünftig

„Die Erfahrung von Ungerechtigkeit, Ungleichgewicht, Unrecht ist ... besonders in einer intimen Beziehungsform wie der Ehe, besonders wenn sie länger andauert, unvermeidlich. ... Die erfolgreiche Vernunftehhe setzt angesichts der Unvermeidbarkeit von Unrecht, Ungerechtigkeit und Ungleichheit vernünftigerweise sowohl auf die Liebe als auch auf die Vergebung. ... Das Vergeben ist eine vernünftige Verfahrensweise, um Ehen erfolgreich werden zu lassen.“

Arnold Retzer

in: Lob der Vernunftehhe, Frankfurt/M. 2009

9. Vergebung bedeutet nicht unbedingt, erneut zu vertrauen. Im vergangenen Jahr ist mein Jüngster ausgezogen und jetzt bin ich alleine in meiner Wohnung. Die Kinder und ihre Partner kommen oft, aber es fehlt mir oft ein Partner an meiner Seite. Ich habe in den vergangenen Jahren viele neue Menschen kennen gelernt, auch Männer; aber bisher haben sich daraus nur freundschaftliche Beziehungen entwickelt. Das Erlebnis, betrogen worden zu sein, sitzt tief und ist vielleicht nur schwer wieder zu reparieren. Ich bin offen und bereit für eine neue Ehe, aber nicht um jeden Preis.

10. Vergebung ist Voraussetzung für einen Neuanfang. Nur wenn wir alle Verletzungen und alles Belastende, was uns in der Vergangenheit bedrückt hat, sauber abgearbeitet haben, können wir wieder neu anfangen. Als Mensch werde ich ein Stück weit auch die Alte bleiben. Es ist wohl wie bei dem Weizenkorn, das in die Erde fällt und stirbt, damit etwas Neues wachsen und blühen kann: Es ist ein großes Geschenk, ein Sahnehäubchen, zu vergeben – dann wird auch mein Leben wieder schöner.



Ingrid Winkler

ist Sozialpädagogin und leitet einen Treffpunkt Alleinerziehender.

Sie hat drei erwachsene Kinder.