



24.01.2012: netzwerkB

Mythos der Vergebung

Stand: 24. Januar 2012 (als PDF herunter laden)

Immer wieder taucht im Zusammenhang mit der Aufarbeitung und Heilung von traumatischen Kindheitserlebnissen das Stichwort „dem Täter vergeben“ auf.

Es ist Zeit, mit verschiedenen Mythen aufzuräumen, die sich darum ranken.

Mythos 1

Vergebung/Verzeihung/Versöhnung gegenüber dem/der Täter_in bewirke eine Heilung bei erwachsenen Betroffenen von Gewalt in der Kindheit.

Viele Psychotherapierichtungen und leider auch einige Traumatherapierichtungen sehen es als krönenden Abschluss einer gelungenen Therapie an, wenn der/die Betroffene dem/der Täter_in vergibt. Oft wird auch von „Frieden schließen“ gesprochen. Doch was bedeutet diese Vergebung für die Betroffenen?

Aus Sicht des misshandelten Kindes im Erwachsenen bedeutet es, dass das Kind, das gerade zu reden begonnen hat wieder schweigen soll. Das ist besonders bei innerfamiliärer Gewalt verheerend, da nach Vergebung oft wieder, bzw. weiterhin Täterkontakt stattfindet, der erneut traumatisiert.

Aus Sicht der erwachsenen Betroffenen kann eine Vergebung zunächst eine gewisse Erleichterung verschaffen. Weil er/sie sich gegenüber dem/der Täter_in und leider auch gegenüber der Mehrheit der Gesellschaft nicht mehr schuldig dafür fühlen muss, dass er/sie nicht verzeihen „kann“. Die „Fähigkeit“ des Verzeihens wird als Tugend dargestellt. Und vielleicht ist es genau das Gegenteil: mangelnder Mut bzw. Fähigkeit, dem Druck des/der Täter_in und des Umfelds zu widerstehen. Einer tiefgreifenden Heilung aber steht die Vergebung im Wege, denn sie bedeutet eine Wiederholung des Traumas, weil durch die Vergebung genau die Machtverhältnisse wiederhergestellt werden, die während der Tat gegeben waren: ein/e Täter_in, der/die nicht belangt wird und kein schlechtes Gewissen haben muss und ein ohnmächtiges, schweigendes Opfer.

Diese Retraumatisierung wird dann noch verstärkt, wenn der/die Täter_in uneinsichtig ist und keine Reue zeigt. Das Opfer, das einem/r solchen Täter_in vergibt, erleidet enormen Schaden. Es muss alle Schuld auf sich nehmen. Und da die meisten Kindesmisshandler_innen uneinsichtig sind und schon gar keine Reue zeigen, ist es unverantwortlich, das „Heilmittel“ der Vergebung Opfern von Gewalt in der Kindheit zu empfehlen.

Mythos 2

Vergebung/Verzeihung/Versöhnung mache unsere Welt besser.

Hintergrund des Vergabungsmythos sind religiöse Traditionen (nicht nur des Christentums), die Masochismus idealisieren. Haltungen wie „die Welt ist ein Jammertal“, „Schlägt dir jemand auf die eine Wange, so halte ihm auch die andere hin“ oder die Verehrung von masochistischen Märtyrern haben sich trotz der Aufklärung in unsere Zeit hinübergerettet.

Der Mythos der Vergebung findet sich auch in allen spirituell/esoterischen Weltanschauungen, ist sogar ein wesentlicher Bestandteil derselben, weil durch Vergeben – vor allem den gewalttätigen Eltern – die alte Weltordnung und die

Artikel aus den Medien

20min.ch ARD BRISANT ARD Tagesschau Augsburger

Allgemeine Badische Zeitung Berliner Morgenpost Berliner

Zeitung DER SPIEGEL derStandard.at DER

TAGESSPIEGEL derwesten.de DEUTSCHE WELLE

Deutschlandfunk DiePresse.com diesseits.de DIE

WELT DIE ZEIT FOCUS

Frankfurter Allgemeine Frankfurter

Rundschau Hamburger Abendblatt Hannoversche

Allgemeine Humanistischer Pressedienst Kölner Stadt-

Anzeiger Leipziger Volkszeitung

Lübecker Nachrichten Mitteldeutsche Zeitung n-tv N24

NDR Info Neue Zürcher Zeitung nordwestradio Publik-Forum

Saarbrücker Zeitung SPIEGEL ONLINE

stern.de SÜDWEST PRESSE Süddeutsche

Zeitung taz TP Presseagentur Berlin WAZ

WDR 5 WELT ONLINE ZDF heute ZEIT

ONLINE

20.01.2012: netzwerkB Positionspapier

Stellungnahme zum neuen Bundeskinderschutzgesetz und zur Anzeigenpflicht

Stand: 20.01.2012 (als PDF herunter laden)

Bundeskinderschutzgesetz Das neue Bundeskinderschutzgesetz hat lange auf sich warten lassen. Was letztlich nun nach jahrelanger Debatte herausgekommen ist, weist immer noch den mangelnden Willen zur Aufarbeitung sexualisierter Gewalt bei Kindern auf. Als Beispiel hierfür »»

43 Kommentare

14.02.2014: netzwerkB Positionspapier



Der „Fall Edathy“

Streiflichter auf einen noch unaufgeklärten Fall, merkwürdige Grenzbereiche, schmutzige Netze und beherzte Juristen von Beate Lindemann-Weyand, netzwerkB Zunächst tröpfelten die ... »»

31 Kommentare

09.11.2013: netzwerkB Positionspapier

Gewaltfreie direkte Aktion

Für manche Leute ist Gewaltfreiheit eine Taktik oder eine Methode, die man wählt, weil sie eine wirksame Waffe im politischen Kampf ist. Für andere ist Gewaltfreiheit eine Lebensweise, die nicht nur ihr politisches Wirken betrifft, sondern auf mancherlei Weise ihr »»

21 Kommentare



Werden Sie netzwerkB
Facebook Fan



Neueste Kommentare

15. Jan, 14:05, Selma schreibt:
@Hildegard Ich danke Dir für Deinen Kommentar. Ja vielleicht ist es so wie Du schreibst,... bei [Die Abschaffung der Psychotherapie](#)

15. Jan, 1:29, Esther schreibt: Was wollt Ihr eigentlich Alle. Es zwingt Euch niemand Psychotherapie zu machen !!! Für spezielle... bei [Die Abschaffung der Psychotherapie](#)

14. Jan, 21:25, hildegard schreibt: @ Selma Das war perfekte, besonders perfide Hypnose! Du musstest "abschalten". Dein Unbewusstes hat alles... bei [Die Abschaffung der Psychotherapie](#)

13. Jan, 16:31, Selma schreibt: Vielleicht kann mir einer hier helfen. Es soll nicht zynisch klingen, aber es beruhigt mich... bei [Die Abschaffung der Psychotherapie](#)

13. Jan, 11:18, Sandra schreibt: Kannst Du das mal näher schildern, gerne auch

Neueste Artikel

16. Jan

[Journalist prangert Vatikan wegen Missbrauchsskandalen](#)

31. Dez

[Alles Liebe und Gute für 2017](#)

30. Dez

[Ex-SPD-Politiker in Untersuchungshaft](#)

23. Dez

[Weiterer Offener Brief der Opfervereinigung netzwerkB an den UBSKM](#)

22. Dez

[Im Gespräch bleiben](#)

19. Dez

[101-Jähriger wegen Kindesmissbrauchs zu 13 Jahren Haft verurteilt](#)

17. Dez

[netzwerkB braucht finanzielle Unterstützung](#)

[Zum Artikelarchiv ...](#)

bestehenden Machtverhältnisse wiederhergestellt, bzw. aufrecht erhalten werden. So bleiben die Gläubigen und Jünger bei der Stange.

Derartige religiöse/spirituelle/esoterische Weltanschauungen sind zu einer Zeit entstanden, als das Individuum noch nicht die Chance hatte, ein eigenständiges, selbstgestaltetes und unabhängiges Leben zu führen.

Das hat sich zwar grundlegend geändert, doch es gibt natürlich auch in der heutigen Zeit noch Menschen, die ein Interesse daran haben, dass andere Menschen durch Vergebung Opfer bleiben. Es ist nützlich für machtgierige Politiker_innen, wenn Menschen ihr Leben lang Opfer bleiben. Opfer lassen sich ausbeuten und begehren nicht auf. So nützt die Religion der Politik und umgekehrt.

Mit anderen Worten:

- Vergebung unterstützt unterdrückende, ausbeuterische Machtverhältnisse
- Vergebung nützt nur den Kindesmisshandler_innen und schadet den Opfern

Das ist keine Verbesserung für die Welt. Im Gegenteil.

Mythos 3

Vergebung vermindere Wut, Hass und Rache.

Das kindliche Gewaltopfer, das zur Vergebung und damit zum Schweigen gezwungen wird, kann die zur Misshandlung gehörigen Gefühle wie Wut, Hass und Rache nicht verarbeiten, es spaltet sie ab. Vergebung ist hier also gleichbedeutend mit Verdrängung.

Das Opfer speichert sie so lange in sich, bis er/sie dann als Erwachsene/r die Möglichkeit hat, Kindern Gewalt zuzufügen und sich somit an ihnen für die Gewalt seiner/ihrer Täter_innen zu rächen.

Folglich werden Wut, Hass und Rache durch Vergebung nicht vermindert, sondern nur auf die nächste Generation verschoben. So wird durch Vergebung die Gewalt und die Traumatisierungen in jeder Generation neu produziert.

Bestes Beispiel hierfür sind die pädokriminellen Priester, die schon aufgrund ihres Berufs allen vergeben mussten, die ihnen jemals Leid zugefügt haben. Sie haben ihren Täter_innen vergeben und rächen sich dafür an ihnen anvertrauten Kindern.

Natürlich findet die Weitergabe der Gewalt von Generation zu Generation vor allen Dingen in der Familie statt. Dort wird sie durch ein dichtes Netz von Vertuschung, hierarchischen Strukturen, Empathielosigkeit gegenüber Kindern und natürlich mit Hilfe religiöser Mythen wie dem der Vergebung ermöglicht.

Vergebung vermehrt also Wut, Hass und Rache.

Auch das ist keine Verbesserung der Welt. Genauso wenig wie die Neuproduktion von Traumaopfern in jeder Generation.

–

[Weitere Positionspapiere von netzwerkB...](#)

[Tweet](#)

128 Kommentare

hildegard schreibt am 24.01.2012:

„Vergebung“ gibt die eigene Zuständigkeit zur Selbsteinschätzung als heute erwachsene Person

wiederum an jemand oder etwas ab!

Mein Gefühl für die mühsam eingestandene schrecklichste Wahrheit meines Lebens – Verbrechen an mir als wehrlosem Kind! – und die Folgen für mein ganzes Leben würde mit Vergebung verleugnet.

Mein Gefühl soll nach falschen Vorstellungen aus finsterner Vorzeit wieder und wieder besänftigt werden, bis es sich ferngesteuert dem Willen fremder Mächte er-gibt, auf-gibt.

Mein Gefühl wird durch gesellschaftlichen Erwartungsdruck in Richtung einer fragwürdigen Vernunft gesteuert ...

Verstehen dagegen lässt mich bei mir und bei meinem Gefühl bleiben. Die Erklärung für die Taten meines Täters führt bei bewusster Auseinandersetzung mit den Gründen dieser Gewalt weg von Rache.

Rache ist Gift.

Gift ist nur in homöopathischen Dosen verträglich, aber keine Lösung.

Vergebung – nein! – zur Selbstverleugnung bin ich nicht bereit – keine Religion, keine Ethik darf mich dazu verpflichten!

Petra Müller-Witte schreibt am 24.01.2012:

Ich habe dem Täter damals nach vielen, schmerzvollen Therapiestunden vergeben. Ich ging davon aus, dass dies die einzige Möglichkeit ist, meinen Frieden zu finden.

Prompt hat mich der Täter wieder missbraucht und ich fiel in ein tiefes schwarzes Loch.

Nein, vergeben werde ich dem Täter nie wieder.....und es geht mir heute sehr gut damit. Ich fühle mich kraftvoll und frei.

Anke Schwan schreibt am 24.01.2012:

Aus meiner Sicht (ich glaube an Jesus Christus) denke ich schon, dass Vergebung wichtig ist, weil ansonsten die Bitterkeit in einem immer größer wird. Das heißt ja nicht, dass der/ die Betroffene das Geschehene nicht aufarbeiten soll. Nicht unterdrücken, sondern darüber reden mit kompetenten Fachleuten. Auch die Wut über das Geschehene rauszulassen ist wichtig. Wichtig ist aber auch, dass das Strafrecht verändert wird und die Täter nicht nach einigen Jahren wieder in Freiheit gelassen werden und somit wieder unter leben! Ich hoffe, ich habe hiermit niemanden verletzt.

Monika Ederer-Mosing schreibt am 24.01.2012:

Dieser Artikel ist psychologisch vollkommen richtig. Es ist wie bei den überlebenden Opfern der Nazis: Erst wurde ihr Leben zerstört, dann hieß es vielfach, sie sollten vergeben. Aber an erster Stelle muss die Wiederherstellung der Würde der Überlebenden kommen und in die Entscheidung, ob sie vergeben wollen, dürfen ihnen keine Außenstehenden dreinreden.

Berthild Lorenz schreibt am 24.01.2012:

Tja, vielleicht verstehen ja unterschiedliche Menschen unter VERGEBUNG was völlig anderes?

<http://www.welt.de/vermishtes/weltgeschehen/article13600589/Vergewaltigt-wie-eine-Psychologin-zum-Opfer-wurde.html>

Mitgrüß: „Schmerz und Genugtuung – der Prozess nach der Tat

Erst elf Monate später, im Februar 2010, setzt das ein, was Susanne Preusker „ihre Verwandlung“ nennt. Der Prozess gegen Roland K. beginnt. Sie ist Nebenklägerin und glaubt, vorbereitet zu sein auf das, was sie erwartet. Doch dann betritt der Täter den Gerichtssaal. Es ist die erste Begegnung seit jenem Tag im April. Vor ihr liegen starke Beruhigungsmittel. Doch sie braucht sie nicht. Er schaut in ihre Richtung. Sie starrt ihn an, so lange, bis er wegsieht. Es ist ein erster Sieg des Opfers über den Täter.

Roland K. bittet um Ausschluss der Öffentlichkeit. Der Richter will ablehnen, kann es aber nur, wenn Susanne Preusker bereit ist, auch öffentlich auszusagen. Das hatte sie nicht gewollt, nicht erwartet. Nun muss sie sich entscheiden. Und sagt zu. Es ist ihr zweiter Sieg. „Da war mir klar, ich schäme mich nicht mehr für die Tat. Die gehört jetzt zu mir.“

Darum geht es! Mit mir Frieden schließen, meine Kraft spüren und nutzen!

Das MACHT was mit mir! Klar, auch mit dem, den ich mal als Übermächtigen erlebt habe und mit meiner Sicht auf diesen Menschen ...

Marshall Rosenberg hat mal einen Satz formuliert, da ist mir zuerst der Atem gestockt: „Jeder Mensch tut in jedem Augenblick das, was er gerade am besten kann!“

Wer sich Zeit nimmt, darüber nachzudenken, stellt Erstaunliches fest, denke ich, auch bei sich selber ...

Gail Raven schreibt am 24.01.2012:

Ein wunderbarer Beitrag,

der längst fällig war.

Vergebung ist nur möglich in einer gleichberechtigten Beziehung.

Diese besteht – per definitionem – nicht zwischen Erwachsenen und Kind.

Fatalerweise wird dieser Unterschied gerne ignoriert

– von Religion und Politik – im Eigeninteresse,

zu Lasten des Abhängigen, im schlimmsten Fall: des Kindes.

Ilona schreibt am 24.01.2012:

Lieber Norbert Deneff,

vielen Dank für Ihren kraftvollen Beitrag „Mythos der Vergebung“, der mir einmal wieder aus der Seele gesprochen hat und einem religiös-verklärten Umfeld zu entstammen scheint.

Da dieser Irrglaube der „Tätervergebung“ jedoch auch zunehmend Eingang in die öffentlichen Diskussionen und politischen Debatten findet, ist es wichtig, hierzu eine klare Gegenposition zu entwickeln. Erst kürzlich verteidigten führende Politiker den Umstand, dass ca. 20 ehemalige Stasi-Mitarbeiter seit Jahrzehnten in der Stasi-Unterlagenbehörde beschäftigt sind, und nunmehr lediglich „umgesetzt“ wurden. Allen voran Joachim Gauck, der ehemalige Leiter der Behörde und Pastor, entblödete sich nicht, öffentlich zu verkünden, dass diese Mitarbeiter sich doch nunmehr „bewährt“ hätten und nach zwanzig Jahren Einheit endlich Schluss sein solle mit Rache und Vergeltung.

Auch bei Medizinerinnen, Anwälten, Richtern und Psychologen findet sich bisweilen diese äußerst verwunderliche und gleichermaßen systemimmanente Haltung, „dass es doch nun gut sei“, man doch endlich „loslassen“ solle und dem „Täter vergeben“ möge.

A. Fragen wir uns doch zunächst, was einem pädophilen Vergewaltiger und Mehrfachtäter denn zu „vergeben“ sein soll?

1. Dass er minderjährige Schutzbefohlene gezielt für das Ausleben seiner sexuellen Phantasien missbraucht?
2. Dass er dies unter Ausnutzung seiner Intelligenz, körperlichen Überlegenheit und häufig beruflichen Status tut?
3. Dass er diese armen Kinder mehrfach, über lange Zeiträume hinweg und im Verborgenen missbraucht (auf Klassenfahrten, in abgelegenen Ecken und Verstecken, nachts, im Wald, bei Einbrüchen, etc. pp.?)
4. Dass er diesen ausgelieferten Schutzbefohlenen einredet, seine Handlungen hätte gar etwas mit „Liebe“ oder einer „ganz besonderen Beziehung“ zum Kind zu tun?
5. Dass er sie wegsperert, ihren Familien entzieht und ihrer Freiheit beraubt?
6. Dass er diese Taten fotografiert und filmt und die Produkte dann auch noch verkauft?
7. Dass das unendliche Leid, die Todesängste, Schmerzen und Verletzungen der Kinder völlig empathielos in Kauf genommen werden?
8. Dass die Schwere der Verbrechen nicht selten dergestalt ist, dass die Kinder anschließend auch noch bestialisch ermordet werden – aus Angst, sie könnten als Zeugen auftreten?
9. Dass Eltern traumatisiert, Familien und Freunde auseinandergerissen, berufliche Planungen und Lebensentwürfe zerstört werden?
10. Dass Polizei und Justiz durch lange Verfahren finanziell enorm belastet werden?
11. Dass die öffentliche Hand dann auch noch für Unterbringung, Therapien, etc. der Täter aufkommt?
10. Dass diese erwachsenen Täter weder die Verantwortung, noch das Rückgrat oder die Kraft haben, sich rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen?
11. Dass Täter – trotz des ausgeprägten Wissens und Spürsinns für ihre kriminellen Handlungen – vielfach immer und immer wieder zum Täter werden?

Ich vergebe dies nicht, und lebe damit ausgezeichnet!

B. Wie schon zutreffend ausgeführt wurde, soll damit schlicht ein systemimmanenter Opferstatus aufrecht erhalten werden. Warum?

1. Der „Opfertyp“ ist leichter zu „handeln“.
2. Mehr „Opfer“ heißt weniger Geltendmachung von zivilrechtlichen Schadensersatz- und Schmerzensgeldansprüche gegenüber dem Täter, dessen Arbeitgeber und/oder duldemdem Umfeld (unterlassene Hilfeleistung).
3. Mehr „Opfer“ heißt auch weniger Anträge nach dem OEG Opferentschädigungsgesetz.
4. Mehr „Opfer“ heißt weiter Schweigen, Verdrängen, Nicht-Aufdecken – und damit Sicherheit, Macht und Gestaltungsspielraum für Täter.
5. Mehr „Opfer“ heißt – keine klare Benennung und detaillierte Beschreibung jedes einzelnen dieser furchtbaren Vorfälle.
6. Mehr „Opfer“ heißt „mehr Dummheit“ – und damit die Kanonisierung von Dummheit. Denn Anzeigen und Einleitung von zivilrechtlichen und Strafverfahren werden verhindert – und so verzichtet das „Opfer“ schlicht auf die Geltendmachung der ihm gesetzlich zustehenden Ansprüche.

Weiter so, lieber Norbert Deneff und liebes Team von netzwerkB!

Herzlichst, Ilona

Anna M. schreibt am 24.01.2012:

Ich stimme dem Artikel völlig zu!

@Berthild Lorenz:

Was Sie schreiben, hat nichts mit dem Thema Vergebung zu tun. Sie wollen doch nicht etwa vom Thema ablenken?

Heike Walbrecht schreibt am 24.01.2012:

Über 30 Jahre habe ich vergeblich versucht meine negative Selbsteinschätzung los zu werden. Sämtliche Esoterikbereiche bin ich durchgegangen, Zwei Psychaterbesuche erstickten in meinen Tränen. Dann hab ich verdrängt, genau wie zu Zeiten des Mißbrauchs-wie meine Mutter-die nicht wahrhaben wollte was nicht wahr sein darf.

Dann bin ich zu Reiki gekommen. Ich habe mich bis zum Meister vorgearbeitet. Dann habe ich wieder Kontakt zur Familie bekommen und geglaubt, dass VERGEBUNG einen Neuanfang möglich machen würde.

Um es Kurz zu machen-heute will ich keinen Kontakt mehr. Die VERGEBUNG hat den anderen Familienmitgliedern nicht geholfen ihre Blindheit einzusehen. Ich bin immer noch die Schuldige. Ich bin jetzt in guten psychologischen Händen und versuche nun EMDR Therapie. Seit ich nicht mehr Vergeben WILL habe ich auch nicht mehr das Gefühl weniger Wert zu sein als Andere.

Cornelia B. schreibt am 24.01.2012:

Dieser Artikel bestärkt mich in meinen Gefühlen und meiner Einstellung. Die ursprüngliche Forderung meines Therapeuten, meinem Erzeuger für die jahrelang erlittene Pein zu verzeihen, machte mich anfangs ohnmächtig vor Wut. Danach zweifelte ich an mir selbst. Benötige ich evtl. Hilfe weil ich nicht verzeihen kann?

Inzwischen ist es mir egal, wer, was von mir verlangt. Eine Verzeihung oder Vergebung gibt es für mich nicht und wird es auch nie geben. Ich werde mich nicht wieder unterwerfen.

Eine derartige Tat kann und darf nicht vergeben werden.

Die Behandlung bei meinem Therapeuten habe ich inzwischen abgebrochen, da es keinerlei Möglichkeiten gab ihn davon zu überzeugen, dass ich nicht verzeihen bzw. vergeben will und es auch nicht kann und weil es mich zu tiefst verletzt, wieder in die Ecke gedrängt zu werden.

Christine Hahn schreibt am 24.01.2012:

Ich kann meinem Stiefvater nicht vergeben der mich als Kind angefasst hat.

Täter wissen was sie tun ,wenn Mann diese Neigung hat sollte er zur Therapie oder Medikamente nehmen damit seine sexuellen Triebe nicht vorhanden sind.

Vor allem die katholische verklemmte Kirche und sein Zölibat.

Heiraten und Familie haben ist normal !!!

Uschi Zietsch schreibt am 24.01.2012:

Endlich sagt es mal jemand laut und deutlich. Vielen Dank für die offenen und (hoffentlich für alle) nachvollziehbaren Worte.

Anna M. schreibt am 24.01.2012:

Ich habe mal ein wenig gegoogelt nach dem Stichwort „Verggebung“, sehr interessant:

Wikipedia schreibt u.a.(<http://de.wikipedia.org/wiki/Verggebung>):

„Christentum:

...das Vergeben unter Menschen geschieht „aus Gnade“, ohne dass der Andere die Vergebung verdient hätte“. Das bedeutet, dass laut der christlichen Lehre auch uneinsichtigen Tätern vergeben werden muß. Psychologisch unhaltbar.

„...Ertragt einer den andern und vergebt euch untereinander, wenn jemand Klage hat gegen den andern; wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr!“ (Kolossbrief 3,13)“

Das ist in meinen Augen eine klare Aufforderung, Verbrechen zu vertuschen. Denn wenn Verbrechen vergeben worden sind, kommen sie logischerweise nicht zur Anklage. Dies gilt ganz besonders für Verbrechen innerhalb der Familie.

Auch steckt dahinter die fragwürdige christliche Grundüberzeugung, dass jeder Mensch voller Sünden auf die Welt kommt, die ihm dann unter gewissen Umständen von Gott oder seinen Stellvertretern in Faschingskostümen vergeben werden. Dieses Menschenbild ist grundlegend überholt.

Interessant fand ich auch ein Zitat von Mahatma Gandhi zur Vergebung:

„Mahatma Gandhi gab zu bedenken, dass eine abhängige Person nicht verzeihen könne, da sie unfrei handle. Er schrieb auch: „Gewaltfreiheit ist bedeutungslos, wenn sie von einer hilflosen Kreatur ausgeht. Eine Maus wird einer Katze kaum vergeben, wenn sie es zulassen muss, von ihr in Stücke zerrissen zu werden.“ „ (aus Wikipedia s.o.)

Also ist ein Gewaltopfer unfrei, wenn es auf diese Art und Weise „Frieden schließt“.

Auch lohnt es sich, die Etymologie des Wortes „Verggebung“ mal näher anzusehen:

Zitat aus:

<http://www.heinrich-tischner.de/22-sp/2wo/wort/idg/deutsch/v/vergeb.htm>

„1. verschiedene Sichtweisen

a. eine Pflicht erlassen

Eine Schuld ist eine Leistung die jemand zu erbringen hat und eventuell nicht erbringen kann.

Wenn ich die Schuld erlasse oder vergebe oder verzeihe [1], schenke ich dem Schuldner das Geld, das er eigentlich zahlen müsste, oder verzichte darauf, dass er die geforderte Leistung erbringt. Den Schaden trage ich dann selbst oderbürde ihn jemand anderem auf.

b. Fehler ignorieren

Ein Fehler ist eine Handlung, die nicht das erwünschte Ergebnis bringt, also falsch war, oder die Unheil anrichtet und übel ist. Wenn ich den Fehler ignoriere, verzichte ich darauf, den Schuldigen zu bestrafen oder für den Schaden haftbar zu machen und muss ebenfalls den Schaden selbst tragen oder einem anderen aufbürden.

c. auf eine Forderung verzichten

Durch die nicht bezahlte oder erlassene Schuld entsteht mir als dem Gläubiger ein materieller Nachteil: Mir fehlt das Geld, das ich dem Schuldner geliehen hatte. Auch durch einen Fehler können mir als dem Geschädigten materielle Nachteile entstehen. Deshalb kann ich nicht nur die nicht erbrachte Leistung „vergeben“, sondern auch den Fehler und damit den Schaden, der mir dadurch entstanden ist.

Wenn ich auf eine Forderung verzichte, die ich an meinen Schuldner habe, so ignoriere ich damit seine Schuld und den Fehler, den er macht, wenn er die Schuld nicht begleicht.

Von daher überschneiden sich nicht nur die beiden Aspekte, sondern auch die unterschiedlichen Redewendungen.

d. einen Vorwurf fallen lassen

Schuld im obigen Sinne ist eine mangelnde, nicht erbrachte Leistung. Sie kann aber auch eine Leistung mit üblen Folgen sein, die dem Täter zum Vorwurf gemacht wird. Man kann den Vorwurf aufrechterhalten und den Täter bestrafen; man kann ihn auch fallen lassen und auf weitere Konsequenzen verzichten.“

Besonders hervorheben möchte ich diesen Satz:

„Den Schaden trage ich dann selbst oderbürde ihn jemand anderem auf.“

Wieso sollte ein Opfer von Gewalt NOCHMAL'S Schaden tragen durch Vergebung? Dadurch wird es doch erneut zum Opfer gemacht!

Und überdies wird die Schuld so in die nächste Generation verschleppt.

Flavus schreibt am 24.01.2012:

Vergebung kann, wenn überhaupt aus meinem ehrlichen Gefühl heraus, dem Täter gegenüber ohne wenn und aber passieren. Alles andere ist Selbstbetrug und führt zu nichts.

Bedingungslos vergeben ohne dass das Opfer eine Gegenleistung von irgendeinem Gott verlangt ist Vergeben. Für ein Geschenk erwarte ich kein eigenes Geschenk. Ich erwarte nichts. Flavus

Marte-Micaela Riepe schreibt am 24.01.2012:

Ich bin als erwachsene Frau Opfer rituellen Missbrauchs geworden, welcher mentalen und sexuellen Missbrauch einschloss, und zwar im tantrisch-tibetischen Buddhismus und dort im Rahmen des Kalachakra-Tantra als sogenannte geheime „Gefährtin“.

Ich war, als mir der Missbrauch klar vor Augen geführt wurde, mit all seinen Demütigungen, Schmerzen und unhaltbaren Lebensumständen, so voller Wut, Hass und vor allem tiefster Verzweiflung, dass ich bereit gewesen wäre, mich zu töten.

Lange Jahre war ich angewiesen auf eine Trauma-Therapie, um die auftretenden Phänomene handhaben zu können. Viele von Euch haben ja dieselben Erfahrungen.

Und da ich wieder Christin bin, habe ich natürlich immer an den Satz von Jesus gedacht: Liebet Eure Feinde. Dabei kam mir nur in den Sinn, ich, die Täter Nydahl und Thaye Trinle Dorje lieben, ihnen verzeihen? Niemals!

Ich begegnete jedoch immer wieder Anregungen von vielen Seiten, sich der Vergebung zu nähern. Es wurde kein moralischer Druck ausgeübt, der Prozess des Vergebens wurde vielmehr zu einem inneren Weg, der eine lange Zeit brauchte.

„Die Blume der Vergebung hat ein langes Wachstum hinter sich“

Als ich dann aus tiefster Seele verzeihen konnte, habe ich eine existenzielle Befreiung erfahren. Bei näherer Beschäftigung mit der Versöhnungsforschung bin ich auch darauf gestoßen, dass sich viele physiologische Parameter wie Blutdruck, Fettstoffwechsel und hormonelle Bedingungen radikal zum Besseren wenden, worüber ich wirklich verblüfft war. Das habe ich dann auch am eigenen Leib erfahren, dies ist also kein Mythos.

Wichtig ist, dass all dies völlig freiwillig geschieht, erzwingen kann das niemand und wer es nicht kann oder will, auch gut.

Selbstverständlich habe ich die Täter wegen schwerer Körperverletzung angezeigt, ich wünsche mir, dass sie bestraft werden. Das hat mit meiner Vergebung nichts zu tun, es ist und bleibt ein Verbrechen.

Wer mehr über meine Geschichte lesen will:

<http://marte-micaela-riepe.blogspot.com/2011/10/die-entstehung-einer-multiplen.html>

fabian schreibt am 24.01.2012:

Ja – uns Betroffenen bekunden die Vertreter der kath. Institution, in denen der Missbrauch geschah und die damaligen Verantwortlichen die selben sind wie heute und die Täter noch leben, ständig ihre Betroffenheit und bitten um Entschuldigung für das, „was ihnen angetan wurde“. Nicht dafür, was „wir ihnen angetan haben“. Nicht ohne immer wieder auf eigene Verdienste hinzuweisen.

Verantwortung will aber niemand übernehmen. Den einfachen Satz: „Ja, wir haben es gewusst und falsch gehandelt.“ bringen sie nicht über die Lippen. Es war immer ein einzelner Täter oder wie bei uns auch zwei, drei und mehr, aber die Institution hat damit eigentlich gar nichts zu tun. Wir waren Kinder, denen Gewalt angetan wurde, nein, denen sie Gewalt angetan haben. Opfer sind wir längst nicht mehr. Verzeihen, vergeben, vergessen, ent-schulden – nein. Damit leben lernen – Ja. Und damit müssen sie nun leben, entschuldigen sie bitte.

Anna M. schreibt am 24.01.2012:

Es ist unerträglich für mich als Betroffene solch einen Erweckungsbericht wie den von Marte-Micaela zu lesen.

Und es zeigt mir wieder einmal, wie Menschen, die glauben fast vollständig unzugänglich für logische Argumentationen sind.

Glauben ist nicht wissen!

Und in den meisten Fällen auch:

Glauben ist nicht-fühlen!

Jürgen Schwarz schreibt am 24.01.2012:

Der sprachliche Befund weist eine Nähe des „Vergebens“ mit „vergeblich“ oder „vergebens“ aus; das sollte nachdenklich stimmen. Auch das „Vergeben“, das als „Verzeihen“ verstanden werden will, findet sprachlich seinen Grund darin, dass man verzeiht, nämlich etwas schenkt, was man eigentlich zu fordern hat. Und dann lasse man die alte Bedeutung des „Vergebens“ als „ihn vergiften“ nicht ausser Acht.-Der Rückgriff auf das „Vergeben“ als Entlastung entstammt der alten Bußliturgie, die in die frühe Form der Seelsorge eingeflossen ist; von da fand sie Eingang in mancherlei therapeutische Fantasien. Die Anwendung dieser Wortbedeutung in der Gegenwart als Entlastung ist pure Mystik, sie hat etwa soviel Aussagekraft wie die derzeit häufig zitierte „Würde“, von der bereits Schopenhauer meinte, man könne auf sie verzichten.

E. Becker schreibt am 24.01.2012:

Für mein Empfinden ist Vergebung dann – und NUR dann – selbstverständlich und sogar geboten, wenn der Täter aus tiefstem Herzen bereut.

Ich persönlich setze mich also nicht damit unter Druck, „merinen“ Tätern zu vergeben. Sollen sie – wahrhaftig und innig – bereuen, dann werde ich vergeben. Bis dahin betrachte ich sie als Kreaturen, die ihre notwendige – vielleicht seelenlebensbotwenige – Lektion nicht gelernt haben. Nicht bereuende Täter sind in meinen Augen Lebensbrunnenvergifter. Amoralische Halbmenschen, faule Früchte. Sich von ihnen fernzuhalten halte ich für das Beste.

Sabine91161 schreibt am 24.01.2012:

Dem einzigen Menschen dem ich vergeben muß, bin ich selbst für all die Dinge die ich mir selbst angetan habe, weil ich es nicht besser wußte als Mißbrauchsopfer. Ich habe viele Menschen kennen gelernt die das erlebt haben und sowohl als Christen als auch Esoteriker immer meinten vergeben zu müssen. Wo sind die heute? Immer noch krank und oft depressiv und immer noch auf der Suche nach einer Erlösung. Ich vergebe den Tätern und ihren Mitwissern nicht, ich räche mich auch nicht. „Steht auf und ärgert die Täter damit, dass Ihr das Beste aus Eurem Schicksal macht und den maximalen persönlichen Erfolg erzielt“.

Panos P schreibt am 24.01.2012:

Jedes Wort, das die Situation und den Schmerz der Opfer beschreibt, ist ein gutes Wort. Deshalb danke für diese Worte zum Thema Vergebung.

Es geht doch darum, aus der Perspektive desjenigen, der tief in seiner Existenz, in seinem Wesen verletzt wurde:

WIE LEBE ICH WEITER?

WIE HABE ICH BISHER WEITERGELEBT?

Es geht auch darum:

WAS SOLL DIE GESELLSCHAFT MIT DEN TÄTERN TUN?

WAS SOLL ICH MIT DEN TÄTERN TUN?

Mir fallen noch einige Fragen mehr ein, die in Herr Denefs Artikel keine Antwort finden konnten. Es geht auch gar nicht. Ich glaube, wenn wir wirklich Veränderung wollen, dürfen wir das Thema nicht loslassen und beharrlich und unablässig breit in die Gesellschaft hineinragen und behandeln.

Es ist sicher schön, ein Blitzlicht zu werfen, wie es Herr Denef hier tut und wir alle, die wir hier lesen und kommentieren, fühlen uns verstanden und getröstet. Wir brauchen aber ein weiteres Forum und wir müssen da länger dranbleiben, wenn wir den Betroffenen gerecht werden wollen.

Ich war sechs Jahre alt, als ich meinen Tätern im Pfarrhaus zuhören konnte, wie sie diskutierten:

„und was machen wir, wenn das hier eines Tages alles rauskommt?“ „...kein Problem, dann bitten wir um Vergebung.“

Sie haben nur nicht damit gerechnet, dass ich mich nach 40 Jahren an ihre genauen Worte erinnern würde.

oram schreibt am 24.01.2012:

ich bin sehr froh, dass dieser artikel geschrieben wurde und ich finde ihn auch sehr gut und prägnant.

Es ist schon sehr schwierig die verdrängung zu durchbrechen und sich einzugestehen, dass mensch sexuelle gewalt als kind erlitten hat. Dann muss mensch dies auch noch auf- und verarbeiten und dazu gehört unbedingt die unterdrückten und sehr berechtigten gefühle der wut (nicht rache) auf den täter zu spühren, und da ist vergebung absolut fehlt am platz. Es behindert den heilungs prozess, verspannungen, rükkenschmerzen, kopfschmerzen, etc. etc. lösen sich sonst nicht auf. Die bücher von alice miller waren mir eine grosse hilfe dies zu verstehen und sie erklären warum vergebung ein verrat an sich selbst ist und nur retraumatisiert und einem gefangen hält.

Jacqueline schreibt am 24.01.2012:

Ich finde den Bericht und die Aufdeckung sehr wichtig und hilfreich.

In meiner Verarbeitung meines Traumas – des erlittenen sex. Missbrauchs, wurde ich von therapeutischer Seite nie zur Vergebung aufgefordert oder es wurde eingefordert.

Hingegen von kirchlicher Seite, da suchte ich mal Hilfe bei einer Sozialarbeiterin – der war es lästig, dass ich so stark darauf reagierte, sowohl auf das vergangene wie die neue erlittene Retraumatisierung. Mich hat das abgestossen, sowohl der Forderung wie der Umgang mit mir – Schutz für Täter nahm ich stärker wahr wie Hilfe für mich...

Auch Familienmitglieder, nicht alle reagieren genervt auf meine Verarbeitungsarbeit.

Mein Resumee ist, dass NIEMAND von mir diesen Vorgang erwarten kann und darf! Zuerst komme ich mit mir selber ins Reine und kriege mein Leben lebenswert und mit Perspektiven und dann weit danach und viel später verliere ich meine Gedanken an den Täter aus der Kindheit (bei mir ein Fremder) und diejenigen, die mich danach stark retraumatisiert haben.

Und NIEMAD hindert mich noch daran, darüber zu sprechen und meine Erkenntnisse und Erfahrungen zu sprechen und daran, weiter an Erkenntnissen zu sammeln.

Von Personen, denen Macht wichtiger ist und deswegen andere klein machen, stumm machen, weiter an Körper, Geist und Seele schädigen, diese Personen, Institutionen haben bei mir einen schlechten Stand – denn sie Mitläufer – Mittäter und denen ist es EGAL wieviele Kinder, Frauen, Männer noch weiter durch sex. Missbrauch und deren weitläufigen Folgen geschädigt werden. Da denen Macht und Geld wichtiger ist, wie Menschen und einen menschenwürdigen Umgang – sprich Kinderstube.

Und solche künstlichen Strukturen zeugen von Unreife – da sie auf natürliche Prozesse mit Gewalt reagieren und ungesundes Verhalten konservieren.

Gesund ist sich zu wehren, gesund ist für sich einzustehen, gesund ist Grenzen zu setzen. Gesund ist NEIN zu sagen und dem anderen zu untersagen über mich und mein Leben zu bestimmen. Gesund ist achtsam für mich zu sorgen..... etc...

Mir wurde die Tage auch klar, dass viele ALTE Strukturen wie die katholische Kirche vor allem und andere Institutionen und Menschen, die diesen bedingungslos und ohne Reflektion nachfolgen, eigentlich LEBLOS sind.

Eine solche Struktur aufrechtzuerhalten und Entwicklungen der Weiterentwicklung zu stoppen – sind ein lebloser, zerstörerischer und so unberechenbarer Koloss, wie eine Entwicklung, die in Schritten, Verbesserungen bringen...

Das ist das, was viele Betroffenen immer mehr klar wird und sie deshalb weiter an der Entwicklung arbeiten und es NICHT MEHR ZULASSEN in solche Strukturen zu gelangen! HUT AB – das ist ein Weg Richtung HEILUNG UND GANZ WERDEN!

Mir ist Frieden in mir zu finden und dem Umfeld, was mir wichtig ist, ESSENTIELLER UND WICHTIGER als Vergebung für den Täter!

Herzliche Grüsse

Jacqueline

katja schreibt am 24.01.2012:

Vergabung ist verjährt!

Der Rat, den Tätern zu vergeben, um zu einem Gefühl der Befreiung und Entlastung zu gelangen, resultiert meines Erachtens daraus, den Überlebenden hilflos helfen zu wollen, sich nicht lebenslang grämen zu müssen, nichts gegen Täter unternehmen zu können. Die Wut, der Hass und der nie in Erfüllung gehende Wunsch nach Gerechtigkeit, weil durch Verjährungsfristen keine gerechte Anklage und Strafe möglich ist, macht viele Überlebende auf Dauer krank. Verjährung macht krank!

Vergabung bedeutet, „Gnade vor Recht“ walten zu lassen. Wenn wir Überlebende Gnade walten lassen, brauchen wir um unser Recht nicht mehr zu kämpfen.

Diese Zeiten sind vorüber, wenn die Verjährung aufgehoben wird.

Vergabung ist verjährt, nicht die Taten!

Sarah schreibt am 24.01.2012:

@Anke Schwan

Vergebung ist nicht der WEG, um der Verbitterung zu entkommen. Das ist meines Erachtens ein Trugschluss! Zumindest, wenn es um solche schwerwiegende Verbrechen an wehrlose Kinder geht, die im vollen Bewusstsein über Jahre hinweg begangen wurden.

Hier wurde ganz bewusst Macht demonstriert. Und jemanden, der Freude hat, seine angebliche Überlegenheit (vom Kopf her ist er dies ganz sicher nicht, aber körperlich ist er selbstverständlich Kinder überlegen und auch vom Abhängigkeitsverhältnis, Machtgefälle) in derart perfiden und perversen Gewalt zu demonstrieren, weiß sehr wohl was er tut.

Um dieses Machtverhältnis aufzubrechen, ist es wichtig – die Wut über dieses Verbrechen, den Zorn, und den Hass heraus zu lassen. Wenn dies nicht geschieht, vergiftet sie im Nachhinein das Restleben hindurch die Seele und macht auf Dauer verbittert. Vergeben ist ein weiteres Verleugnen dieser Verbrechen, der Täter hat somit weiterhin Macht über das Opfer, denn es verharrt in der Opferrolle. Es darf nicht zu seinen Gefühlen stehen.

Noch etwas, wer vergibt, will nicht, dass der Täter gerichtlich sanktioniert wird. Denn Vergebung ist radikal und hat keine zweierlei Maßstäbe. Wenn ich jemandem vergebe, gebe ich ihm eine neue Chance, ganz vom Null – punkt anzufangen. Hier widerspricht sich meines Erachtens etwas ganz entscheidendes. Denn wieder sollen andere sich mit dem Täter und der von ihm begangenen Taten auseinander setzen und die werden das dann schon richten (urteilen). Wieder verkriecht sich das Opfer in seine Opferrolle, abhängig vom Handeln anderer. Aber selbst sagt man dann ganz heroisch: Ich habe dem Täter verziehen. Das stinkt zum Himmel – das ist scheinheilig! Mehr nicht!!

Dann lieber ehrlich und von ganzem Herzen NIE UND NIMMER vergeben, und darüber auch von ganzem Herzen froh sein, wenn so ein Verbrecher hinter Gitter gesperrt wird. Das ist ehrlich und geradelinig. Alles andere ist m.E. nur ein Versuch, die EIGENE SEELE REIN und in den Augen der Religionen HEILIG zu machen. Mehr nicht. Vergebung aber hat den zu Vergebenden im Mittelpunkt. Und nicht sich selbst!!!

Nur mal so zum Nachdenken!!!

Sarah Mohn

Beispiele: wenn man die Wut, den Zorn und alle Gefühle nicht raus lässt, sieht man an den Amokläufern. In ihnen gährt jahrelang der nicht gezeigte Hass, die Wut – bis sie eines Tages den Plan schmieden, Rache auszuüben, und zwar auf unschuldige Menschen. Oder ein anderes Beispiel: die Selbstzerstörungstendenzen, die Suizidgefährdung. Alles versteckte Wut, die man dann auf sich selbst richtet, weil man ja artig sein muss, dem Täter gegenüber, wie damals als kleines Kind, als akutes Opfer, weil sonst noch schlimmeres passiert wäre. Und genau mit der Masche arbeiten ALLE Religionen. Ich bin der Hirte, du bist das Schaf!

Es geht nicht darum, den Hass irgendwo hinzurichten, sondern imaginär da hin, wo er hingehört, nämlich zu den Tätern.

Mein Ziel ist es, irgendwann für mich ganz alleine meine Biographie zu befrieden – nur für mich!!! Aber das ist unabhängig davon, ob ich den Tätern verzeihe oder nicht. Die sind mir relativ schnuppe. Ich lasse sie nicht mehr in mein Leben, an meinem Leben teilhaben. Nicht einmal mehr an meinen Gedanken. Damit habe ich ihnen ihre Macht entzogen, und nehme mein eigenes Leben in die Hand. Was sie mit ihrem machen, ist mir sowas von egal. Sie sind mir schnuppe, und kein Gedanke mehr wert.

Sarah

Erik Peterich schreibt am 24.01.2012:

Leider wird innerhalb unserer Gesellschaft viel zu oft von Vergebung gefaselt anstatt von Gerechtigkeit, Opferschutz und gerechte Bestrafung von Triebtätern.

Wir wachsen doch schon mit dem Grundsatz des Vergebens und Vegessens auf und somit wird alles entschuldbar.

Vergebung hat mich nicht weitergebracht als ich anfang meine Kindheit aufzuarbeiten. Jeder Mensch ist anders, aber Wut kann genau so heilbar sein wie Liebe.

Ich glaube nicht daran, dass man seinem Vergewaltiger verzeihen kann. Ich kann es nicht und will es auch gar nicht. Jemandem einzureden es sei heilsam seinem Vergewaltiger zu verzeihen kommt für mich einer weiteren Vergewaltigung gleich.

Beate Basner schreibt am 24.01.2012:

Nein, Vergeben kann ich nicht vollkommen, kann es aber heute als Betroffene von emotionalen Missbrauch und sexualisierter Gewalt vom Säuglingsalter an besser differenzieren.

Zunächst einmal fange ich an mir selber persönlich zu vergeben: ICH BIN NICHT SCHULD daran, was mir meine Familie 13 Jahre lang angetan hat! Damit dies geschehen und einen Heilungsprozess erzielen kann, muss ich den TÄTERN (Vater, Mutter, soziales Umfeld) einen Namen geben und sie als solche erkennen und benennen. Dazu gehört sehr viel Mut, Kraft und natürlich Wut. Wenn ich den Tätern vergeben soll, wird mir dieses wieder genommen und ich stehe genau da, wo ich in der Kindheit und im jüngeren Erwachsenenalter stand – als das typische, angepasste und „liebe“ Opfer.

Gerade das Spüren dieser Wut, die sich langsam auf völlig gesunde Weise nach draußen drängt, ist mir unheimlich wichtig. Und sie lässt sich lenken, weg von den eigentlichen Tätern (weil tot oder unerreichbar) hin zu meinem persönliches Umfeld von damals und auf die Gesellschaft insgesamt.

Wut (nicht selbsterfressender Hass oder Gewalt) ist ein gutes, natürliches, energieschaffendes Gefühl, wenn konstruktiv eingesetzt. Durch sie kann man sich wehren und auf Missstände

aufmerksam machen. Und sie tritt immer wieder freiwillig zurück, wenn Frohsinn und Heiterkeit da sind.
Gerade im Vergeben der Täter sehe ich eine Gefahr für die Betroffenen. Das Trauma kann nicht in das Leben eingebunden werden und im schlimmsten Fall in einem Suizid enden.
Vielen Dank für den Artikel und allen Betroffenen wünsche ich viel Kraft und Mut (und Wut und auch Heiterkeit).

Heidi Maas schreibt am 25.01.2012:

hm... „Vergebung“ ist meiner Meinung nach das, was den Menschen zum Menschen macht... Wenn ich vergebe, weil andere das von mir erwarten oder um mich „tugendhaft“ zu verhalten, dann handelt es sich nicht um Vergebung. In diesem Text heißt es, dass „Menschen durch Vergebung Opfer bleiben“ – Das Gegenteil ist der Fall! Und der/die Autor/in des Artikels ist offenkundig selbst ein Opfer, das mit sich und der Welt noch nichts ins Reine gebracht hat... Der Text ist pure Emotion, da sitzt etwas ganz tief, was noch nicht aufgearbeitet wurde. Und ja, es ist möglich: aus der Opferrolle heraustreten und selbstbestimmt Frieden zu machen mit dem, was mir widerfahren ist. Dazu brauche ich zwei Dinge: einen erfahrenen Mentor und Coach (keinen Therapeuten!), der mir den Weg aus der Opferrolle zeigt und mich begleitet – aber vor allem den brennenden Wunsch, kein Opfer mehr zu sein!

Victoria schreibt am 25.01.2012:

Ein sehr wichtiger Beitrag zu einem Thema, das ich für mich noch nicht ganz zu Ende durchgedacht habe. Ich bin in einem stark katholischen Umfeld aufgewachsen und als Erwachsene dann im evangelischen „Lager“ gelandet. Vergebung war und ist natürlich ein Riesenthema, hat mir aber tatsächlich auch nicht dabei geholfen mich abzugrenzen, nein sagen zu können und ein Gefühl für meine persönliche Integrität und Würde zu entwickeln. Ich habe noch keine endgültige Antwort darauf gefunden, wie ich dieses Ziel schlussendlich erreichen kann

Sascha Kolb schreibt am 25.01.2012:

Wow, ich bin beeindruckt! Das ist ein wirklich guter Text; trifft den Kern haargenau im Schwarzen.

Viele Grüße
Sascha

Brigitte L - Rieder schreibt am 25.01.2012:

Dieses Thema war und ist auch für mich sehr wichtig (bin Betroffene, Österreicherin). `Mein` Täter war Jahrzehnte lang führender Kinderarzt & Psychologe...ich half dann -gegen massivste Widerstände- mit, diese Causa rechtsgültig zu beenden. Eine Folge davon; zusätzlicher Verrat der Mutter und des jüngeren Bruders (Jurist!). Dieser Verrat drohte mich endgültig zu zerstören! Also leistete ich mir über Jahre eine herkömmliche Psychotherapie, bis ich draufkam, dass die Psychologin sich weigern würde, mir öffentlich als Zeugin FÜR mich zu dienen...Begründung u. A.; deren `Schweigepflicht`...gilt sowas denn auch dann, wenn ICH als Opfer diese gar nicht wünsche?! Soviel ich verstand, würde aber vor Gericht bei Anordnung des Richters diese Schweigepflicht sehr wohl aufhebbar sein, wenn es GEGEN mich gerichtet wäre (z. B. bei einem Entmündigungsverfahren, viele Opfer von F. Wurst wurden besachwaltet)...
So. Trotz vieler Aktivitäten meinerseits wurden mir all die Jahre NACH dem Prozess die normalen Rechte teilweise vorenthalten, so verweigerten mir die österr. Justiz einen Rechtstitel gegen x-fache Bedrohungen (schriftlich & beweisbar!). Die Journalle verhielt sich ähnlich; ich `darf` nirgends vorkommen...könnte mein Beispiel sonst zu `gefährlich` werden? Immerhin hatte ich ja auch Erfolg gehabt mit meiner Gegenwehr. Der sooo mächtige Täter wurde 2002 verurteilt, verlor sämtliche Titel etc...

Trotzdem; mein malträtiert Körper rebellierte durch die DANACH erfolgten zusätzlichen Bedrohungen, Verrate, Demütigungen zunehmend mit starken Symptomen. Kurz; Krankheiten. Ich war vor 2 Jahren fast am Eingehen...in diesem Zustand lernte ich einen Heiler kennen, der selbst als Kind Betroffener ärgsten MB's (Ausland) war, mit typischen massivsten Folgeschäden, und sich daraus heraus entwickelt hat(te)...und dann begann zwischen uns diese Auseinandersetzung; Vergebung ja oder nein. Ich war und bin einerseits klar der Meinung; es MÜSSEN die Täter (möglichst auch öffentlich!) zur Verantwortung gezogen (notfalls quasi geprügelt) werden!!! Auch die `MittäterInnen`, die diesen verbrecherischen Irrsinn an Kindern & Abhängigen zuließen. Andererseits zerstört die andauernde innere Beschäftigung und der Kampf mit der oft so übermächtigen Täterseite (ergo gutteils die Gesellschaft selbst!) uns als betroffene Individuen zusätzlich, solange eben diese Genugtuung und Wiedergutmachungen NICHT & nicht & immer noch nicht erfolgen...und hier setzt das Geheimnis dieses `Verzeihens` an; es löst in uns selbst diese übergroße Bindung an das Verbrechen, die Verbrecher auf, und hilft so real mit, unsere Psyche und Körper zu BEFREIEN...zumindest habe ich es so er/sielebt!
Es funktioniert tatsächlich Mir gehts inzwischen besser, auch körperlich.
Aber; es ist NICHT richtig, sich dann `befreit` selbst aufs gemütliche Zuschauersessel zu setzen, und dann NICHTS mehr zu tun...denn; diese `Vergebung` entschuldigt die Täterseite NIE.
Nur; es ist die Verantwortung Aller innert dieses Systems, Täter wirklich zur Verantwortung zu

ziehen. Ergo; befreiendes Verzeihen von Opferseite **ENTSCHULDET NICHT !!!**
So verstehe ich das...
Grüße Brigitte L-R

Monika Ederer-Mosing schreibt am 25.01.2012:

Ich bin Frau Marte-Micaela Riepe sehr dankbar, dass sie den buddhistischen Lama Nydahl erwähnt. Dieser Lama hielt vor vielen Jahren in Graz einen Vortrag, in dem er sinngemäß sagte: Man soll sich nicht beklagen, in meiner Kindheit hat mein Onkel mit mir gespielt. Denn in einer früheren Inkarnation habe ich mit meinem Onkel gespielt! Ein interessantes Beispiel dafür, wie gewisse BuddhistInnen über Vergebung denken!

alex schreibt am 25.01.2012:

ich werde dem arsch nie nie niemals verzeihen und ich wünsche ihm einen qualvollen tot!!!!!!!!!!!!!!

Barbara Rogers schreibt am 25.01.2012:

Vielen Dank Dank für diesen wahren, ausgezeichneten Artikel. Ich würde ihn gern ins englische übersetzen und auf meiner Website <http://www.screamsfromchildhood.com> verlinken. Wäre das OK?
Ich sende Ihnen viel Unterstützung für Ihre wichtige Arbeit,
Barbara Rogers

Anmerkung von Norbert Deneff:

Sehr geehrte Frau Rogers,

wir freuen uns darüber sehr, wenn Sie den Artikel ins englische übersetzen und ihn auf Ihrer Website verlinken.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Herzliche Grüße

Norbert Deneff

flaemmchen schreibt am 26.01.2012:

Als ich diesen Bericht gelesen habe, war mir ganz schnell klar

Nein niemals könnte ich jemanden vergeben.

All die Leute die mir das angetan habe?

Nein niemals

ich habe versucht meinen Erzeugern zu vergeben.

Was war das End vom Lied.

Es wurde sich rausgeredet, es war doch nicht so schlimm und wenn hätte ich ja ihnen was sagen können.

Ganz schnell wurde mir die Schuld wieder zugewiesen

Durch die Begegnung mit einem der Täter und auch meinen Kinderzimmer wo es damals passiert war , gab es eine verheerende Retraumatisierung so das es mich in extremes Loch gezogen hat, so das ich mich immer wieder umbringen wollte.

Ich hasse die Menschen die mir mein Leben kaputt gemacht haben!

Klara Jones schreibt am 26.01.2012:

Danke, das war eine treffende Info zu den Folgen des sexuellen Missbrauchs.

Denn manchmal hat man das Gefühl, es wird einfach erwartet, dass man vergibt. Mein Vater hat meine Schwester und mich über Jahre sexuell missbraucht und gedemütigt.

Ich hatte und habe immer Kontakt zu meinen Eltern (beide 84). Ich bin 64 Jahre alt. Oft dachte ich, dass ich den Kontakt abbrechen müsste. Aber immer war mir klar, dass eines Tages ein Amt vor meiner Türe stehen würde und sagen würdeSie müssen sich jetzt aber mal um Ihre Eltern kümmern, die brauchen Hilfe. (Mein Vater ist seit 40 Jahren krebbskrank.)

Dann war es mir doch lieber, die Situation dort (wir wohnen 280 km voneinander entfernt) in etwa im Überblick zu behalten. Aber vergeben ist mir nicht möglich. Zumal die Einsicht in die Tat nicht durchgängig erkennbar ist.

Nein, vergeben kann ich nicht. Aber wer schützt uns vor den Ansprüchen der Öffentlichkeit, wenn die Täter alt und gebrechlich werden, der private Besitz für die Pflege aufge braucht ist und nun die ehemals missbrauchten Kinder zahlen sollen???

Anna M. schreibt am 26.01.2012:

@Klara Jones:

Du bist nicht verpflichtet die Eltern zu pflegen, sondern nur sie im Notfall zu finanzieren. Aber auch das nur bedingt, wie dieser Artikel zeigt:

http://senioren.verdi.de/tipps/nicht_immer_muessen_kinder_fuer_ihre_eltern_zahlen

und hier nochmal etwas ausführlicher:

<http://www.dewion.de/pflegezusatz/angehoerige.shtml>

In meinen Augen hat dein Vater den Anspruch auf den sog. Elternunterhalt verwirkt. Und ein Anwalt wird das sicherlich genauso sehen.

Sabine Keil schreibt am 26.01.2012:

Wir vergeben denen niemals, denen wir Unrecht zugefügt haben, denn sie haben es uns ja leicht gemacht.

(Ist ganz bewußt so geschrieben).

Das ist die Praxis in heute !!

elvira schreibt am 30.01.2012:

Danke für diesen Beitrag. Vergebung ist ein Konzept, das ein Täterhirn geschaffen hat und funktioniert nicht! Ich habe es als ehemalige „gute“ Katholikin auch praktiziert, ich war sogar beichten. Das alles ist eine Illusion, die die Kassen der Kirchen u. a. bis heute wunderbar füllt. Mir hat dieses Konzept vor allem geholfen, den unerträglichen Schmerz nicht fühlen zu müssen. Heute weis ich, dass das Fühlen des Schmerzes mir Heilung, Frieden und Freiheit gebracht hat. Alles andere hat nicht geholfen, der Schmerz, der Ekel etc. bleiben bei einer Vergebung, die aus dem Kopf kommt, im System stecken und lassen uns ewig leiden. Man kann sich nicht freikaufen mit so einem Konzept. Freiheit vom Täter habe ich erst durch das Fühlen dieser heilenden Emotionen bekommen und auch Freiheit von HASS und ANGST. Den Täter lasse ich nicht mehr in mein „Haus“ und das fühlt sich gut an!

Eva Phoenix schreibt am 31.01.2012:

Liebe Ilona,

als ich Deinen Text las hat es mir gedaemert und ich moechte Deiner Liste Punkt 7 hinzufuegen:

7. Stumme Opfer erlauben es den bystandern bystander zu bleiben.

Sie muessen sich dann nicht unsere schrecklichen Geschichten, unsere zerstorten Leben, anhoren. Sie brauchen nicht in Abgruende zu schauen, Abgruende des menschlichen Herzens (Leseempfehlung : Martha Stout: „Der Soziopath von Nebenan“) und Abgruende des Leidens und des Ausgeliefertseins, und des menschlichen Geworfenseins. Und daruber gar ihren Seelenfrieden verlieren.

Sie werden dann auch nicht gezwungen, Farbe zu bekennen und vom Zuschauer zum Helfer zu werden. Sie brauchen keinen Mut,. brauchen sich nicht die Hande schmutzig machen, womoglich noch im Sonntagsanzug ins Wasser springen, um den Etrinkenden zu retten. Oder gar den Geldbeutel oeffnen.

Schliesslich brauchen sie dann auch ihr Selbstverstandnis nicht zu revidieren.

Statt dessen koenne sie ungestort ihr Leben, Interessen, Karriere und innere und aussere Bequemlichkeit weiterfuehren.

Fur den Zuschauer gibt es nur eine Wahl: entweder Bystander oder Mittaeter. Ein Bystander , einer der nichts hort und nichts sieht und nichts tut, wird zum Mittaeter. Fur einen Beistander gibt es keine Neutralitaet.

We need REDRESS.

und

We shall Overcome

(Entschuldigung, Ihr Mitsreiter und Leidensgenossen, nach vielen Jahren im Ausland fehlt mir manchmal das richtige deutsche Wort.)

(If you read this, Barabara Rogers, how do you translate „Redress „? Das steht auf meiner Fahne)

Eva Phoenix

Das Vergebungsthema dient hauptsachlich zu Ablenkung vom Hauptthema: Wie werden die Opfer wieder ganz gemacht, wie wird ihnen ihr Leben und ihr Zuhausesein in der Welt zuruckgegeben?

Was sind Ihre legitimen Anspruche und Rechte? Und was muss geschehen, dass sie diese erhalten?

Martina schreibt am 31.01.2012:

Es ist schwer zu diesem Thema die richtigen Worte zu finden, weil da sehr subtil mit dem Leid der Betroffenen gespielt wird.

Es sind die Betroffenen die sich organisieren müssen und sie müssen um ihr Recht kämpfen.

Hätte ein Täter oder ein Mittäter ein klein wenig Einsicht und würde seine Tat bereuen, so wäre es deren Aufgabe sich einzusetzen, dass solche Taten sich nicht wiederholen.

Wenn sich jemand für die Betroffenen stark macht, dann sind sie selbst es und Leute wie Herr Deneff.

Vergeben kann man nur, wenn von der Täterseite Bemühungen in dieser Richtung erkennbar sind.

Weder von der Kirche noch vom Staat kann ich von einer Bemühung in dieser Richtung erkennen.

Es gibt weder Verjährungsfristen noch finanzielle Entschädigungen und oft werden die Betroffenen sogar als Lügner hingestellt.

Dann noch Vergebung erwarten ist noch perverser, als es die Täter selbst sind.

Ich empfehle das Buch "Die Masken der Niedertracht" v. Marie-France Hirigoyen. Die Autorin beschreibt nicht Sex.Mb, sondern allgemein Machtmissbrauch, seelische Gewalt und die Strategie der Täter.

Caro schreibt am 11.02.2012:

Zitat: „Aus Sicht des misshandelten Kindes im Erwachsenen bedeutet es, dass das Kind, das gerade zu reden begonnen hat wieder schweigen soll. Das ist besonders bei innerfamiliärer Gewalt verheerend, da nach Vergebung oft wieder, bzw. weiterhin Täterkontakt stattfindet, der erneut traumatisiert.“

Ich kann nur sagen, wenn es auf diese Weise geschieht / geschehen ist, dann wurde massivst gepfuscht!

Bärbel schreibt am 15.07.2012:

HEUTE MORGEN; BIN ICH AUF DEN ARTIKEL GESTOSSEN;;

V E R G E B U N G

DIE GEWALT IST SO VIELFÄLTIG;

DA ICH MUTTER VON VIER KINDERN WAR; EINE TOCHTER VERSTARB ;
UND WIR SIND NICHT OHNE FEHL UND TADEL; AUCH ICH NICHT;

IN MEINER GEGRÜNDTEN FAMILIE HERRSCHTE DURCH EINE ANDERE MUTTER
GEWALT GEGEN MICH; DIE NICHT TÄTLICHE GEWALT—
IMMER LAG MAN MIR IN DEN OHREN; ICH SOLLE VERGEBEN;
SCHÖNE WORTE; WOLLTE MAN MICH KLEIN MACHEN;
DIESE ANDERE M U T T E R ; HEUTE WEISS ; ICH ES ; IST EINE BÖSE FRAU; DIE IHREM
SOHN UND SOMIT UNSERER FAMILIE KEIN EIGENES LEBEN LEBEN LIESS; SIE
WOLLTE UNS ; WENN SIE GEKONNT HÄTTE; UNS : ALS ELTERN DIE GROSSEN
TÖCHTER NEHMEN; SO DASS HEUTE EINE ENTFREMDUNG BESTEHT; DIE
VERIRRUNG DER NATÜRLICHEN ABLÄUFE SIND BIS DATO DIE FOLGE; SO DASS ICH
VOR GERICHT KAM——

ICH SOLL VERGEBEN UND VERGESSEN; HASS UND ZORN BRINGT MICH NICHT
WEITER; DIE TRAUMATISIERUNG WEIL ES DIE FAMILIE WAR ; DASS ICH WEGEN
VERLEUMDUNGEN IN DIE RÄDER DER JUSTIZ GELLANGTE; JETZT BIN ICH QUASI
REHABILITIERT; EINE ENTSCHULDIGUNG DER JUSTIZ STEHT BIS HEUTE NOCH AUS;
ALLE HABEN IHREN POSTEN BEHALTEN; UND DIE VERSORGUNGSÄMTER SPIELEN
MIT DEN RECHTEN DER OPFER UND MIT BEHINDERTEN MENSCHEN DAS SPIEL
WEITER;

DAS LOGISCHE DENKEN HERRSCHT NICHT VOR; UND DER IRRSINN DER
VERTUSCHUNG DER RÄNKESPIELE HAT SYSTEM:

LEIDER HAT DAS FEHLVERHALTEN MITTLERWEILE DIE GENERATION MEINER
ENKEL ERFASST;

DIESEN KREIS HABE ICH VERLASSEN; ICH MÖCHTE NICHT MEINE
WERTVORSTELLUNGEN AUFGEBEN;

DURCH NETZWERKB: HABE ICH SOVIEL GELERNT UND RÜCKHALT MIT MEINER
ANDEREN GESCHICHTE ERFAHREN;

WENIGE FREUNDE SIND MIR GEBLIEBEN;

AUCH WENN ICH BIS HEUTE DIE MEINE SO ANDERE GESCHICHTE NICHT
VERSTEHEN WERDE UND KANN;

MIT DEM VERGEBEN ; ICH WEISS UND VERSTEHEN;

MAN -FRAU LIEBT DOCH DIE KINDER;

KINDER HABEN VIELE RECHTE;

MACHT ELTERN STARK; SO HAT MAN STARKE KINDER

VIELE GÜSSE Bärbel

Christina Z schreibt am 15.07.2012:

Hallo, nachdem „mein Täter“ fertig war, wischte er mir die Tränen ab.

Er sagte er wollte mir nicht weh tun und ob ich ihm verzeihen könnte?

Ich saß in der Falle was, was hätte ich denn anders antworten können als JA?

Dieses ja macht es mir so schwer zu sprechen. Ich habe ihm ja vergeben.

hildegard schreibt am 15.07.2012:

@ Christina Z

Spontan und ohne deine Situation zu kennen kommt mir dies in den Sinn:

r.k. + ablassstüchtig – wie im Mittelalter, und er ging vermutlich mit deinem erpressten[!] Ja zur nächsten Tat über ...

Solch unreflektierten Umgang mit Recht und Unrecht lernen Kinder im Beichtunterricht. Er setzt sich fest in allen ‚gechipten‘ Gläubigen. Vergebung, angeblich im Namen Gottes – perverser geht's nicht.

Aber Vergeben war es NICHT, dein erpresstes Ja!

Es KANN keine Gültigkeit gehabt haben, da es in Schiefelage – nicht auf Augenhöhe gefordert wurde – Schlimmeres wäre zu befürchten gewesen, wenn ...

‚Wesensmerkmal sexueller Gewalt ist extreme Unfairness‘, las ich heute.

Sprich also, denn du hättest ihm ohne Abhängigkeit, Gewaltanwendung und Zwangslage niemals den Übergriff erlaubt!

Deine vermeintliche Vergebung kannst du als ungültig betrachten, darfst sie dir selber nicht länger anlasten. Schuld hat der Täter, aber schämen tut sich das Opfer – wir nennen das Fremdschämen ...

Nicole Bleich schreibt am 16.07.2012:

ich war zu der Zeit des Missbrauchs eine Schutzbefohlene. Und „mein“ Täter hat meine Krankheiten sich zu eigen gemacht, um seinen Trieben freien Lauf zu lassen können. Ich selbst war in der Falle. Und am Ende sagte er immer zu mir „Ich bin immer für dich da“ ...

Erst durch meine jetzige Therapie ist mir bewusst geworden, was mit mir geschehen ist, obwohl mich das von damals immer verfolgt hat; ich aber immer geschwiegen habe...Und ich kann mich Hildegard nur anschließen: schämen tut sich das Opfer!

Michael A. schreibt am 11.12.2012:

Ich bin eben zufällig über diesen Artikel gestolpert und finde ihn absolut zutreffend. Er hebt sich angenehm wohltuend vom üblichen Vergabungsgeschwafel ab.

Wohin das Vergeben von Grausamkeiten führt, sieht man sehr schön bei den Menschen, die so etwas predigen. Ich habe in fast 25 Jahren Aufarbeitung meiner Geschichte nicht ein einziges Mal, in zig tausenden Gesprächen, erlebt, dass mir ein Befürworter der Vergabungsideologie auch nur einen Hauch Mitgefühl entgegengebracht hat. Wie sollten sie auch, denn wer seine eigenen Gefühle durch Verständnis für Perversion ersetzt, hat weder für sich ein Gefühl, noch für andere. Genauso wie man sich selbst alles ausredet, redet man anderen alles aus. Für solche Menschen ist der Begriff „Frieden“ dann gleichgesetzt mit völliger Gefühllosigkeit.

Vergabung schont die Täter und belastet die Opfer schwer! Es ist auch nichts Neues oder so, es wird konsequent an der Seelenvernichtung weitergearbeitet, die der Täter begonnen hat. Das Ganze wird nicht selten in schönfärberische Begriffe wie „Seelsorge“ oder „Psychotherapie“ gekleidet. Ich bin selber extrem therapieerfahren und bin froh, den Betrug durchschaut zu haben.

Wer auf Erzählungen von Grausamkeiten nicht mit Empörung und Abscheu reagiert, sondern statt dessen mit der Empfehlung zu vergeben, zeigt damit, wie dermaßen kaputt ihn diese Ideologie selbst gemacht hat: statt echtes Mitgefühl für einen geschundenen Menschen, hat so jemand Verständnis für Perverse – das sagt alles aus und zeigt wo so jemand steht!

elvira schreibt am 12.12.2012:

Vergabung, was soll das sein? Ein Konstrukt, das aus dem „VERSTAND“ kommt und das „HERZ“ vergewaltigen will.

Am ENDE einer langen Reise durch viel SCHMERZ, EKEL und TRAUIGKEIT stand bei mir lediglich ein klares und kühles VERSTÄNDNIS für die TÄTERiN!

und das WISSEN, dass man einen TÄTERiN nicht zwingen kann, durch kein Gesetz der WELT, sein VERHALTEN zu verändern. NUR ein radikales LOSLASSEN auch der GEDANKEN an die TÄTERiN hat mir FREIHEIT und FRIEDEN gebracht und HALT und ANEKENNUNG in MIR SLEBST, wonach ich so lange im AUßEN gesucht hatte.

Elvira

Norbert Renz schreibt am 25.01.2013:

Wer Vergebung VERLANGT wiederholt seine Tat und verhöhnt den Überlebenden.

Wer vergibt, aber vergisst, macht sich selber zum Mittäter!

Wenn ich jemandem verberge, dann sage immer dazu „...aber ich/wir werde/n es nicht vergessen!“.

Vergabung darf niemals zu einer Strafaussetzung führen. Vergeben und Vergessen sind zwei völlig unterschiedliche Dinge!

rasch schreibt am 17.03.2013:

In dem gesellschaftlichen psychosadistischen System wo sich Täter gegenseitig decken und Opfer zum Schweigen sogar gezwungen werden wundert es mich nicht dass wir immer noch fast dastehen wie 2010.

Alles ist darauf geeicht den äusseren schein zu wahren. Vereinzelt haben es opfer geschafft nachhaltig sich aus paranoiden festungen, sei es Familie oder irgendwelchen Glaubensrichtungen oder kulten zu befreien, aber von einem kollektiven Ausbruch aus der Opferrolle kann wohl noch keine Rede sein. In der Energie der bedingungslosen Liebe vereinzelt Tätern die chance der Vergebung anzubieten geht für meine begriffe auch in richtung masochismus oder aber das opfer ist bereits stark genug um diesen (in den meisten fällen wohl hoffnungslosen) Prozess als Teil seiner „Erleuchtung“ zu erkennen.

Es tut so weh, Seite an seite mit Menschen leben zu „müssen“, die von dem virus psychosadismus befallen sind und sich mit in den abgrund des entarteten alptriebes ziehen lassen. Irgendwann und irgendwie und irgendwo wird es so kommen, dass solch ein BENEHMEN nicht zu den Sitten einer zivilisierten Gesellschaft gehört. Dann greift wider die wirkliche soziale kontrolle und Lügengerüste muss es dann nicht mehr geben.

altes Coon schreibt am 12.04.2013:

Eine auf Aufforderung gegebene Vergebung ist so faul wie eine auf Aufforderung gegebene Entschuldigung. So etwas fördert nur all das, was hier zu Genüge schon geschrieben wurde (Verdrängung, erneute Erniedrigung, Ersatz-Rache an Hilflosen, ...).

Ich bin aber überzeugt, dass es tiefe Vergebung geben kann, eine die von Herzen kommt. Diese kann sich seelisch und auch körperlich sehr heilbar auswirken.

Ein großes Missverständnis scheint mir zu sein, dass Vergebung automatisch erneuten Täter-Opfer-Kontakt nach sich zieht oder dass Vergebung ein Nicht-Strafverfolgen bedeutet o.ä. Wie kommt man nur darauf?

Vergebung ist etwas im Stillen, etwas in mir drin, das niemand verlangen oder erzwingen kann, aber auch niemand sonst erfahren muss, auch der Täter nicht. Vergebung ist nichts als ein inneres Ruhigwerden, ein akzeptieren der Tat („Die [Tat] gehört jetzt zu mir“, schrieb Berthild Lorenz oben) und – und hier wird es schwierig – die Entscheidung, dem Täter nicht mehr in die Fresse schlagen zu wollen.

Und diese Entscheidung fälle ich genau dann, wenn mir als Opfer klar wird, dass auch der Täter Opfer ist und im Gegenzug ich jederzeit zum Täter werden kann. (Bevor Ihr mich schlägt: In vielen Eurer Kommentaren wurde immerhin geschrieben, wie leicht Opfer zum Täter werden können, wenn sie z.B. erzwungen vergeben). Jeder von uns ist Opfer seines bisherigen Lebens, seiner Erfahrungen, seiner Umwelt, seines Erlernten oder eben Nicht-Erlernten. Es gibt keine „Amoralische Halbmenschen oder faule Früchte“, wie E. Becker oben schrieb. Es gibt lediglich arme Schweine wie uns alle, Menschen, die vielleicht zu Tätern wurden und die niemand gelehrt hat, eigene Fehler einzusehen.

Diese Einsicht, die Ihr vielleicht ja nicht teilt, ist einzige Grundlage, auf der ich verzeihen kann. Dabei ist es völlig unerheblich, ob ich ein hilflos Abhängiger bin oder ob der Täter seine Tat bereut.

Und um mit einem weiteren Missverständnis aufzuräumen: das hat nichts, gar nichts mit irgend einer Religion zu tun!

Ich schreibt am 12.04.2013:

Ich empfinde die Aufforderung, ich sollte irgendwem oder irgendwas „vergeben“ weil das „zu meinem Besten“ wäre, als eine grenzenlose und dummdreiste Anmaßung. Sie entspringt dem Wunsch, das Opfer möge wieder den Mund halten, wieder unsichtbar werden, anderen nicht mehr mit unangenehmen Wahrheiten lästig fallen. Lasst euch nicht manipulieren und für dumm verkaufen! Bleibt sichtbar! Schreit die Wahrheit hinaus!

iris weber schreibt am 23.04.2013:

@Christina Z. Nimm Dein Vergeben ZURUECK!!! Habe ich auch gemacht, seitdem kaempfe ich!!! 27 Jahre lang seelisch TERRORISIERT von der „Mutter“...es ist zeit fuer JUSTIZ!!!! Und noch was...WANN werden wir ueber EMOTIONALEN MISSBRAUCH REDEN???? LEST <http://www.vachss.com> oder <http://www.vachss.de>

Anna M. schreibt am 24.04.2013:

@altes coon:

Ich halte Ihre Thesen für brandgefährlich.

Sie verdrehen den Begriff „Vergeben“, bis es kein Vergeben mehr ist, meinen aber letztlich doch Vergebung. Sehr verschwurbelt kommt mir das vor, als wollten Sie es allen recht machen.

Vergebung definiert sich IMMER als VERGEBEN der Schuld des Täters (siehe auch diesen

Artikel über Vergebung <http://de.wikipedia.org/wiki/Verggebung>). Das ist das Wesen von Vergebung. Sie können das hin- und herdrehen wie Sie wollen. Siehe auch Mahatma Ghandi: „Mahatma Gandhi gab zu bedenken, dass eine abhängige Person nicht verzeihen könne, da sie unfrei handle. Er schrieb auch: „Gewaltfreiheit ist bedeutungslos, wenn sie von einer hilflosen Kreatur ausgeht. Eine Maus wird einer Katze kaum vergeben, wenn sie es zulassen muss, von ihr in Stücke zerrissen zu werden.“ (aus jenem Wikipedia-Artikel). Und natürlich bekommt kein Opfer den Spagat hin, einerseits zu vergeben und andererseits den Täter anzuzeigen. Warum sollte man sich so verbiegen? Nicht zu vergeben bedeutet noch lange nicht, dem Täter lebenslang in die Fresse hauen zu wollen. Es bedeutet lediglich einen gesunden Widerstand, eine Selbstbehauptung und den Entschluß, nicht länger Opfer zu sein. Pauschal Vergebung als „Heilmittel“ zu empfehlen ist schon deshalb undifferenziert, weil Sie ja z.B. nicht wissen können, ob der Täter überhaupt bereut. Das ist aber auch eine wichtige Voraussetzung für Vergebung (siehe Wikipedia). Einem Täter zu vergeben, der nicht bereut ist nochmal schlimmer und führt noch vehementer in die alte Opferhaltung zurück.

Unlogisch ist auch, was Sie über den Zusammenhang zwischen Vergebung und der Weitergabe der Gewalt an Schwächere schreiben (Opfer wird Täter). Es ist ja gerade umgekehrt: die Gefahr, vom Opfer zum Täter zu werden besteht doch dann, wenn das Opfer dem Täter vergeben hat. Schauen Sie sich doch z.B. die christlichen Täter an (Priester, Kirchenangestellte), die von Berufs wegen vergeben mußten. Sie wurden allesamt zu Tätern, bzw. alle waren vorher Opfer. Da besteht ein ZUSAMMENHANG! Auch wenn Sie ihn vielleicht aufgrund Ihres Wertesystems, das Vergebung anscheinend für notwendig hält nicht GLAUBEN wollen. Man muß übrigens nicht christlich sein um dem Schwindel der Vergebung aufzusitzen, da alle Weltanschauungen Vergebung proklamieren. Das hat den einfachen Grund des Machterhalts dieser Weltanschauungen.

Hier wird übrigens niemand geschlagen, Sie scheinen da wirklich etwas zu verwechseln. Wer nicht vergibt, hat keine Angst vor seiner berechtigten Wut auf den Täter. Aber genau weil er DIESE spürt, muß er sie nicht auf andere verlagern und diese hauen, wenn sie z.B. nicht seiner Meinung sind. Ich empfinde Vergebung wie einen Knebel, der dem Opfer den Mund verstopfen soll. Es ist erschreckend, wie weit dieser negative Umgang mit Gewaltopfern in unserer Gesellschaft verbreitet ist.

Birgit schreibt am 24.04.2013:

Die Initiative Mutmachen hat schon beim ersten Jour Fixe darauf hingewiesen, dass Opfern sexualisierter Gewalt in der Kindheit, deren Täter ihre Väter oder Mütter waren oder deren Väter und Mütter nicht bereit waren, den Kindern zu helfen, ein „Scheidungsrecht“ von diesen Eltern eingeräumt werden muss. Diese Eltern haben ihr Recht auf Unterhalt durch ihre Kinder verwirkt! Leider ist von Seiten des UBSKM zu diesem Thema nichts weiter passiert.

kleinesonnenblume schreibt am 26.04.2013:

warum geht es in der öffentlichen debatte eigentlich immer nur um die sexualisierte gewalt, nicht um gewalt an sich? was ist mit den überlebenden nicht (offen) sexueller gewalt, solchen z.b., denen die eltern aus sadismus schwere körperliche verletzungen zugefügt haben? Ist nicht böse gemeint, interessiert mich einfach.

Marte-Micaela Riepe schreibt am 26.04.2013:

Anna M.,
Sie schreiben:

„Und natürlich bekommt kein Opfer den Spagat hin, einerseits zu vergeben und andererseits den Täter anzuzeigen. Warum sollte man sich so verbiegen?“

Ich habe das hinbekommen und mich nicht im Mindesten dabei verbogen. Die innere Freiheit durch Verzeihen steht einer äußeren Aktion, die in einer Anzeige bestehen kann, nicht im Wege. Im Gegenteil, sie hat mir dazu verholfen, die Erfahrungen, die ich im Rahmen des Ermittlungsverfahrens gemacht habe, in dem ich sehr beharrlich und zielstrebig geblieben bin bis hin zu einem Klageerzwingungs-Verfahren, nicht als retraumatisierend zu erleben. Selbst als ich in einem Verfahren unterlag, welches Ole Nydahl dann gegen mich angestrengt hatte und dort verlor, blieb ich weitestgehend in diesem inneren Frieden. Wer wissen will, wie es mir ergang, kann mein Protokoll dieser Gerichtsverhandlung vor einer Zivilkammer auf dem Blog einer Freundin lesen, meins wurde ja geschlossen aufgrund einer rechtlichen Beschwerde:

<http://tantric-abuse.blogspot.de/2013/04/protokoll-einer-verhandlung.html>

Und danke, Anna, für das wunderbare Zitat von Mahatma Ghandi!

Petra F. schreibt am 27.04.2013:

Hallo Anna M.
Ich glaube auch, dass Vergebung, die in rituellen Praktiken, wie z.B. in den Frauenopfer Ritualen des tantrischen Buddhismus von den Frauenopfern immer schon eingefordert ist, mit der ewig

gleichen Wiederholung „Verzeihung, Verzeihung“, bei der Tat, ist der Gipfel des Zynismus. Es ist lediglich, der von den Tätern gespiegelte Wunsch, des im menschlichen Wesen angelegten grundlegenden verzeihen Wollens. Solchen Tätern kann nicht verziehen werden, bzw. wenn wir es tun, ist tatsächlich ein Widerstand gebrochen.

Diese Art ritueller oder mentaler Missbrauch in Religionen, kann in Wirklichkeit nicht gesunden und jegliches Verzeihen ist „weiße Tünche“, die wie eine Droge nicht die Schmerzen lindert, sondern das Bewußtsein trügt und dämpft. Gehirnwäsche mit Om mani peme hung oder Gegrüßet seist Du...

Sich selbst verzeihen ist schon eher das Thema, finde ich....

Realmenschin schreibt am 27.04.2013:

Wie oft mir das „man sollte vergeben“ begegnet ist, kann ich nicht aufzählen. Auch immer wieder verbunden mit dem Unterton “ nur wenn Du verzeihst, wirst Du wirklich frei“. Ich kann das nicht bestätigen. Vor allem damals, als ich diesen langen Weg meiner Aufarbeitung noch vor mir hatte, hat es nur weh getan und ich fühlte mich mutterseelenalleine, als hätte man mich geschlagen.

KEIN schönes Gefühl. Inzwischen ficht mich das für mich selbst nicht mehr an, da mich das Verzeihen nicht mehr interessiert, es ist nicht meine Aufgabe, das ist Sache des Täters, wie er mit seinen Taten lebt und ob ihm verziehen wird. Hier werden Seiten vermischt und das muss aufgeklärt und getrennt werden. Ich finde es wichtig, als Betroffene in die Welt zu tragen, dass dieser Mythos endgültig verhallt.

Bärbel schreibt am 27.04.2013:

zu kleinsonnenblume schreibt am 26.04.13

warum geht es in der öffentlichen Debatte immer um sexualisierte Gewalt und nicht nur um Gewalt

ich bin kein Experte für die Ursprünge der Gewalt an sich,

vielleicht ist die nicht tätliche Gewalt wie ich sie erlebte

sogar die Voraussetzung u.a.für die tätliche Gewalt an sich,

Wenn durch die Worte und Verletzungen der Rechte,der Würde eines Menschen fast schon Alltag besteht,

kann die tätliche Gewalt kaum ausbleiben,

nur wie ist diese Form der Gewalt beweisbar und somit einklagbar,

hier ist sogar die Frist einer Anklage innerhalb von 3 Monaten einzuhalten,

ich konnte nur auf meine Beschwerde an den Landtag verweisen,und ich habe beim Sozialgericht gegen eine Dame der Behörde einen Antrag auf Befangenheit gestellt,

deshalb verurteile ich die Worte des DCB ,

die sogar in einem Buch veröffentlicht wurden,auf das Schärffste,es sind doch die Kinder ,mit denen man sich beschäftigt,

sie sind doch unsere Zukunft warum werden ihre Rechte auf ihre Unversehrtheit ,damit sind alle Rechte beinhaltet ,

so mit den Füßen getreten ???

hildegard schreibt am 27.04.2013:

„Man muß übrigens nicht christlich sein um dem Schwindel der Vergebung aufzusitzen, da alle Weltanschauungen Vergebung proklamieren. Das hat den einfachen Grund des Machterhalts dieser Weltanschauungen‘ – so sehe auch ich das, Anna M.

Zumeist sind es Männerbünde, die sich aus Angst vor weiblicher Stärke gegen die Frauen stellen, und damit auch gegen die Kinder ...

Vergeben können wir immer nur uns selbst, um mit der überlebten Gewalt überhaupt weiter leben zu können. Das gilt für alle Gewalt, der wir je ausgesetzt gewesen sind, gegen die wir als Abhängige uns nicht haben zur Wehr setzen können. Gewalt blockiert. Gewalt macht uns um so sprachloser, je früher sie uns trifft, je näher uns Täter stehen.

Der Abstecher in die Tantristik gehört unbedingt mit in diesen Mythos, obwohl es hier eigentlich um die Gewalt an Abhängigen im Kindesalter geht.

„... blitzschnell zu reagieren. Das zeichnet Opfer aus, das zeichnet Überlebende aus. Wir sind in gewisser Weise unheimlich in den Augen Anderer und es umgibt uns eine Aura des „Noli me tangere“. Dies ist nur eine der Ursachen dafür, dass sich niemand gern mit Opfern identifiziert, auch und gerade Vertreter der Rechtssprechung nicht. Das bleibt diesen natürlich unbewusst. Sie rationalisieren dann ihr Unbehagen am Erleben und an der Ausstrahlung der Opfer durch die Nichtbeweisbarkeit ihrer Leiden, dessen, was ihnen angetan wurde. Dazu bietet unser Rechtssystem ihnen alle Möglichkeiten.“

Wie wahr, auch für uns in der Kindheit Betroffene! Dies IST der Spagat, den wir versuchen der Gesellschaft und besonders der Justiz bewusst zu machen.

VERGEBUNG geht gar nicht!! – sie würde sich gegen mich selbst, gegen mein Empfinden richten, weil sie so fremdbestimmt wäre wie die als Kind verinnerlichten Scham- und Schuldgefühle und das schreckliche Schweigen – aber:

ABGEBEN ist angesagt!

Abgeben muss ich ständig, um überleben zu können und zwar so, wie es individuell zu mir passt – selbst wenn mir selbst Fehler unterlaufen ...

Von der Politik ist mit Nachdruck zu fordern, dass sie sich um die Perspektive jedes damals abhängigen Opfers zu kümmern hat.

Zur Abschreckung, zur späten Gerechtigkeit sowie zur Vorbeugung in aller Zukunft gehört unbedingt die Abschaffung der Fristen sex. Gewalt.

Noch mögen die in ihrer Kindheit Betroffenen nicht gegen ihre noch lebenden prominenten Täter klagen können, noch sitzt die Angst beim Gewaltopfer zu tief, noch terrorisiert uns das uralte Tabu. – Was aber, wenn genau das bisher Undenkbare geschehen würde? Was, wenn dieses Tabu wegbriecht? Was, wenn zugleich mehrere Betroffene etliche prominente Täter an den Pranger stellen würden ... ?!

AUCH Steuerhinterzieher hatten sich sicher gefühlt. Die Welt hat sich weiter gedreht. Jetzt stehen sie mit einem Bein im Knast, die ‚beklagenswerten ‚Einzelfälle‘ ‚ (von über 350.000!). Jetzt gibt es international gefordert den automatischen Informationsaustausch, jetzt ist die Zeit reif, jetzt sind sie zur Selbstanzeige gezwungen mit ihrem vermeintlichen ‚Kavaliersdelikt‘, mit dem sie einst prahlen konnten.

Sie alle wussten um ihr Verbrechen – auch um dessen Folgen, dass sie nämlich letztendlich andere Mitbürger mit ihrem Verhalten in die Armut schicken würden ...

Der Tag wird kommen, dass auch Kinderschänder nicht mehr ruhig schlafen werden. Die Welt hat sich auch für sie weiter gedreht. Sie ahnen schon, bereits mit einem Bein im Knast zu stehen mit seuchenartiger Egomane, geheimbündlerischen Gesellschaftsspielen, gierhafter Zügellosigkeit.

Sie alle wussten um ihr Verbrechen, auch dass sie gerade einem Kind seine Würde, seine Selbstbestimmung (für alle Zeiten!) raubten ...

Man bedenke neue neurowissenschaftliche Erkenntnisse.

Man bedenke die Möglichkeit von international zu forderndem automatischen Informationsaustausch, von Selbstanzeigen.

Man bedenke auch die des ‚Scheidungsrechts für Kinder‘ – in verseuchten Familien könnte dies einzige Option werden.

Wie denk- oder lernfähig Machtmenschen sind, das wird sich zeigen.

Gut denkbar wäre heute, dass die Politik sich bald auch unserem Regulierungsdruck (unter digitaler Beschleunigung und garantiert globaler Verbreitung) zu beugen hätte – quasi zur Denkfähigkeit gezwungen.

Eines Tages wird ein zivilisierter Staat sich Menschenrechtsverletzungen nicht länger leisten dürfen. Juristen könnten zuvor ihre Irrtümer eingestehen, Täter ihre Verbrechen und die Kleriker ihr ‚Kreuz‘ auf sich nehmen, weil sie erkennen:

Das Zeitalter von Lug und Trug geht zu Ende.

Marte-Micaela Riepe schreibt am 28.04.2013:

„Solchen Tätern kann nicht verziehen werden, bzw. wenn wir es tun, ist tatsächlich ein Widerstand gebrochen.“

Wer in solcher Weise ex cathedra spricht, muss es ja wohl wissen. So ein Blödsinn, doch dass ist ein Dissens zwischen Petra F. und mir, den ich hier nicht austragen will.

“ ... blitzschnell zu reagieren. Das zeichnet Opfer aus, das zeichnet Überlebende aus. Wir sind in gewisser Weise unheimlich in den Augen Anderer und es umgibt uns eine Aura des ‚Noli me tangere‘. Dies ist nur eine der Ursachen dafür, dass sich niemand gern mit Opfern identifiziert, auch und gerade Vertreter der Rechtssprechung nicht. Das bleibt diesen natürlich unbewusst. Sie rationalisieren dann ihr Unbehagen am Erleben und an der Ausstrahlung der Opfer durch die Nichtbeweisbarkeit ihrer Leiden, dessen, was ihnen angetan wurde. Dazu bietet unser Rechtssystem ihnen alle Möglichkeiten.“

Das ist meine Reflektion über das, was ich in der Verhandlung erlebt habe. Und dies wird sich nie ändern. Selbst wenn die Aufhebung der Verjährungsfristen erreicht wäre, was ich unbedingt fordere, bliebe es bestehen.

Es gibt in einem Buch, herausgegeben von Amnesty International, eine Analyse über die verschiedenen Phasen, die Opfer von Gewalt erleben. Soweit ich mich erinnere, wird in der zweiten Phase der Wunsch nach weltlicher Gerechtigkeit übermächtig. Wir wollen unsere Vergewaltiger, Folterer und was noch an anderen Grausamkeiten vorstellbar ist, vor Gericht und natürlich bestraft sehen. Die Realität, selbst bei einer Aufhebung der Verjährungsfrist, sähe ganz anders aus, wie jeder erleben kann, der sich mit den Verhandlungen über Verbrechen gegen die Menschlichkeit am Gericht in Den Haag beschäftigt.

Unabhängig davon fordere ich die Aufhebung der Verjährungsfristen, weil nur so wenigstens die Möglichkeit bestünde, Gerechtigkeit zu erfahren und Täter verurteilt zu bekommen. Das ist keine Frage.

Dieser Wechsel zwischen den Schriftgrößen lag nicht in meiner Absicht.

Daniel W. schreibt am 30.11.2013:

... da ich es momentan nicht hinbekomme meine Gedanken sortiert aufzuschreiben nur kurz:

Den Artikel halte ich nur für begrenzt hilfreich, weil er von einem mMn falschen Verständnis von Vergebung ausgeht.

Hilfreicher scheint mir, was Hr. Eppe im verlinkten Interview schreibt (auch wenn ich die Zeitschrift nicht besonders schätze und nicht in allen Einzelheiten mit dem Geschriebenen einverstanden bin):

<http://www.liborius.de/wissen/vergebung/vergebung/vergebung-das-interview.html>

Monika schreibt am 01.12.2013:

Vergeben und Vergessen will ich nicht, ich lebe gut damit, Menschen zu meiden, die anderen Schaden zufuegen, warum auch immer. Ich will es nicht einmal mehr verstehen. Jeder hat die Möglichkeit, daran zu arbeiten, anderen mit Respekt zu begegnen, unabhängig vom Alter und Geschlecht. Geschlagene Frauen vergeben und vergessen immer wieder und werden immer weiter geschlagen. Kinder „muessen“ ihre Eltern lieben und sich schlecht fuehlen, wenn sie misshandelt werden, da sie abhängig sind, aber groß geworden, können sie in einer Therapie lernen, dass nicht sie sondern ihre Eltern schlecht waren und anfangen, sich selbst wertzuschätzen, obwohl es die, die es hätten tun sollen ganz am Anfang, nicht getan haben. Bis auf einen Aufstellungstherapeuten in einer Reha hatte noch kein Therapeut von mir verlangt, ich solle vergeben und dem sagte ich klipp und klar: nie und nimmer. Vielleicht ergibt es sich irgendwann, dass ich verstehen will oder vergeben will, im Moment tue ich es nicht und solange ich der Meinung bin, dass es mir keine Erleichterung bringt, will ich es auch nicht.

Christopher Williams schreibt am 21.03.2014:

vergeben werde ich den tätern niemals das ist so als hätte die täter immer noch macht über stehe jetzt dank therapie über den tätern fühle mich voller kraft

Uwe schreibt am 23.04.2014:

Ich verstehe nicht die Für und Widers, denn es gibt eine einfache Regel für Verzeihung und Entschuldigung. Ein Täter muss darum BITTEN ! Möglichst vor mehr Menschen als dem Opfer. Dann sind die Machtverhältnisse eindeutig geklärt. Welches Opfer diese Bitte bei spürbarem Versuch der Wiedergutmachung ausschlägt, verletzt sich selbst. Ich selbst bin Kindheitsopfer meines Vaters gewesen, und musste schwere psychische und körperliche Verletzungen, bis hin zu Knochenbrüchen erleiden. Nach 18 Jahren und Abschluss einer Entzugstherapie meines Vaters bat er mich um Verzeihung und heute unterstützt er mich beim Aufziehen meiner Kinder und tut das oft besser, als ich selbst. Hätte er sich nicht besonnen, ich hätte ihm nie vergeben, denn sonst wäre die Kausalität auf den Kopf gestellt.

Anna M. schreibt am 24.04.2014:

@Uwe:
es gibt keine Regeln für das Verzeihen, an die sich jede/r halten müßte.
Die Kirche gibt die Regel des Verzeihens ohne Schuldeingeständnis des Täters vor. Und DAS ist hochproblematisch. Auch wenn man sich ja nicht daran halten müßte, aber irgend wie hat es diese Regel aus den Kirchen hinaus in die Gesellschaft geschafft. Weil sie dem Täterschutz dient. Daß Täter einsichtig sind, ist in einem verschwindend geringen Anteil des Fälle so. Und oftmals ist es eine geheuchelte Einsicht, die weiterer Manipulation des Opfers dient.

gast schreibt am 10.05.2014:

Eine unglückliche Kindheit hinter sich lassen
(<http://www.mz-web.de/psychologie/verletzte-gefuehle-eine-unglueckliche-kindheit-verarbeiten,20654362,27063928.html>)

Viele Menschen hätten das wohl gern. traurig ist, dass Psychologen so einen Mist verbreiten. Eltern verletzen Menschenrecht, Eltern können Gewalttäter sein!
Warum sollen diese Menschen, die Ihr Verhalten nie reflektiert haben oder als verwerflich erkannt haben keine Vorwürfe bekommen. Warum soll das Verhältnis zu diesen Verbrechern durch das erwachsen gewordene Kind verbessert werden. Ein misshandeltes ehemaliges Kind zeigt also nur eine erwachsene Haltung, wenn es anders über die gewalttätigen Eltern denkt? Was soll das und was will diese Psychologie erreichen?
Ich finde diesen Text ungeheuerlich.
Da kann man ja alle Gewalttaten anders denken und Menschenrechte in die Tonne stecken. Gar nicht daran zu denken, wenn Kinder mit Gewalterfahrungen durch die Eltern an solche Therapeuten geraten.

Gast schreibt am 12.05.2014:

Eine Bedürfnis orientierte Sichtweise macht es möglich, sich von der Fixierung auf den Täter zu befreien (=Synonym vergeben), ohne zugleich dessen Verantwortung zu relativieren, dessen Taten zu verharmlosen oder die Folgen zu verdrängen. Das ist in der Tat die Koenigsklasse in der Traumatherapie. Nur nicht für jeden...

Timo Ollech schreibt am 29.09.2014:

Vornweg: Ich bin Anarchist, habe also kein Interesse daran, dass „die alte Weltordnung und die bestehenden Machtverhältnisse wiederhergestellt, bzw. aufrecht erhalten werden.“
Allerdings verstehe ich unter Vergebung etwas ziemlich anderes, als das, wovon im Artikel die Rede ist und worauf sich offensichtlich auch die meisten Kommentare beziehen. Vergebung ist für mich überhaupt nicht gleichbedeutend mit Verdrängung, ganz im Gegenteil: Vergebung ist überhaupt erst möglich, wenn Wut, Hass, Rache, Trauer und vor allem der Schmerz gefühlt und ausgedrückt wurden. Und wenn Missbrauch noch anhält, dann ist erst mal eine Trennung von der missbrauchenden Person angesagt. Denn Vergebung ist auch nur in einem geschützten Raum möglich.

Einen Aspekt teile ich jedoch, und der ist mir ganz wesentlich: Um zu vergeben, ist eine Einsicht des Täters gerade nicht notwendig.

Für mich ist Vergebung eine Selbstermächtigung des Opfers. Da kann ich aus leidvoller Erfahrung sprechen, habe ich mich doch viele Jahre in der Opferrolle selbst gefangen gehalten. Es war ein zugleich schmerzvoller wie erhellender Moment, als ich wirklich begriffen habe: Ich hatte mich selbst dazu entschieden, Opfer zu sein und vor allem zu bleiben. Und mit dieser Erkenntnis kann ich mich nun entscheiden, Schöpfer meines Lebens zu sein, und das verrückterweise sogar rückwirkend. Auch jede Entscheidung, mich nicht zu wehren, mein Leben nicht aktiv zu gestalten, war meine Entscheidung. Damit habe ich mein Leben genau so gestaltet, wie es bis heute gelaufen ist.

Vergebung beginnt also tatsächlich damit, zunächst mir selbst zu vergeben und mich mit dem Leben, das ich gelebt habe, bedingungslos anzunehmen.

Und dabei kann Körpertherapie oder andere Arten von Traumatherapie sehr helfen. Ich selber habe verschiedenes gemacht, mir auch helfen lassen.

Ich stimme daher insoweit zu, dass es mindestens fahrlässig ist, Vergebung einfach so zu „verordnen“. Das funktioniert eben nicht. Vergebung kommt aus dem Herzen, wenn die Zeit reif ist.

Allerdings wage ich die Behauptung, dass im Opferdasein verhaftet bleibt, wer sich partout weigert zu vergeben. Wie gesagt, ich will Vergebung nicht verordnen. Und doch: Ein Satz wie „Ein Täter muss um Vergebung bitten“ hat eine starke Wirkung. Er gibt denjenigen, denen mensch nicht vergibt, eine dauerhafte Macht über einen selbst. Wer diesen Satz denkt, bleibt von den Tätern abhängig (solange diese nicht um Vergebung bitten), bleibt eben ein Opfer. Das hat mir irgendwann gereicht, ich wollte selber entscheiden, was ich mit meinem Leben mache, und nicht darauf warten, dass irgendwelche Täter mich um Vergebung bitten.

Zur Klärung noch mal eine Anmerkung zu dem Satz „Aus Sicht des misshandelten Kindes im Erwachsenen bedeutet es, dass das Kind, das gerade zu reden begonnen hat wieder schweigen soll.“ Wie ich oben geschrieben hatte, geht es genau darum bei Vergebung nicht. Wenn das misshandelte Kind gerade erst begonnen hat zu reden, dann zeichnet sich Vergebung vielleicht irgendwo in der Ferne am Horizont ab, ist aber noch lange nicht dran. Mitgefühl mit dem misshandelten Kind ist der erste Schritt.

Mit Elvira kann ich sagen, „Heute weis ich, dass das Fühlen des Schmerzes mir Heilung, Frieden und Freiheit gebracht hat.“ Und erst danach ist Vergebung – aus dem Herzen – überhaupt möglich. Um die Forderung nach Vergebung aus Verstandesgründen abzuwehren, trifft das Positionspapier daher genau zu. Es schüttet in meinen Augen allerdings das Kind mit dem Bade aus, denn Vergebung aus dem Herzen verdient eine solch vernichtende Kritik nicht.

Timo Ollech schreibt am 29.09.2014:

Noch ein Nachtrag: Wenn ich vergebe, dann nehme ich aber auch nicht das geringste Bisschen Schuld auf mich. Sondern ich vergebe die Schuld ja gerade. Ich lasse sie auf meinem Weg hinter mir. Auch was der Täter weiter mit seiner Schuld macht, ist ganz seine Sache.

Entlanzifizierung schreibt am 11.02.2015:

Ich denke der Prozess der „Verggebung“ bzw das Wort an sich sind einfach oft falsch verstandene Begriffe.

Dass es kein gefühlter Freibrief an Täter ist, sollte klar sein, aber bei vielen fängt es da schon an mit dem Mißverständnis. Das geht dann weiter mit dem Prozess des Vergebens an sich. Das ist nicht nur eine Kopfentscheidung sondern eben harte und v.a. unbequeme Arbeit mit den eigenen negativen Emotionen. Die dauert und es ist wortwörtlich ein Willensakt, man muss mit dem Willen da wirklich aktiv dabei bleiben eine ganze Weile und das ist sicher kein Spass. Danach hat man es ver-geben, sprich dann sollten die neg. Emotionen weggegeben sein, die einen ja faktisch nur SELBST belasten und einen dadurch weiterhin im Opfer/Täter-Muster halten in Gedanken und Gefühlen, die ja dann wie auch immer auf den Täter gerichtet sind, wobei Aggression nur ein Spätsymptom der Verletzung ist, die zur richtigen Zeit und Stunde auch immer da sein soll, aber halt nicht permanent in einem schwelen darf, das ist dann nicht gesund, das ist dann nur ein inneres verwundetes wildes Tier, das nicht aufhört, innerlich um sich zu schlagen. Das sollte man aber nur zur rechten Zeit.

Sprich eine falsch verstandene Vergebung, die nicht in die eigene ehrliche Tiefen vordringt, die ist dann wirklich nur Verdrängung und Selbstbetrug und zu meinen dass permanente neg. Emotionen wie Wut gesund sein sollen, das ist ebenso Selbstbetrug und falsch. dass Vergebung im anderen

Extrem bedeutet, niemals wütend zu werden und seinen eigenen Raum auch aggressiv zu verteidigen bei Bedarf, das ist auch falsch. Vergebung ist denke ich nur eben der Prozess, dass man innerlich Platz schafft, um der inneren Wunde Zeit Platz zum heilen zu verschaffen und nach vorne zu sehen und nicht mehr zurück. Und auch dann gilt: vergeben ja, vergessen nein.

Zudem wäre es naiv zu glauben, dass die Vergebung in einem drin jetzt plötzlich die Welt um sich herum oder sogar den Täter ändert und alles, was mit anderen Menschen zu tun hat. Die entscheiden für sich und werden, wenn sie sich nicht ändern, gar nichts anders machen. Darum geht es dabei aber auch nicht, man macht es in allererster Linie komplett für sich selbst, das sollte man verstehen. Es ist ein Geschenk der Freiheit an sich selbst, nicht an irgendwen da draußen.

Beate Lindemann-Weyand schreibt am 12.02.2015:

Aus meiner Sicht kann es jeder und jede mit der Vergebung halten wie er/sie es möchte. Wenn es einem Menschen gut tut, und er meint, damit würde sich sein Leben zum Positiven wenden, warum nicht? Was dazu natürlich gehört ist immer, dass man andere Menschen hier nicht mit der eigenen Ansicht missioniert, das ist unheimlich verletzend und egoman. Ich persönlich habe mit der Vergebungsfrage schon lange abgeschlossen, für mich ist sie ein Mythos. Hier sehe ich auch keinerlei Möglichkeit etwas misszuverstehen, hier geht es um konträre Ansichten, das darf man schon ganz klar sehen und benennen. Jeder hat das Recht das auch klar zu formulieren. Auch das Versprechen einer Heilung wird immer wieder gerne gemacht z.B. in den Kreisen von Mr. Bert Hellinger und seiner Familienstellerei, wo so lange im Kreis herum geredet wird, dass am Ende das Kind oder die verschlossene Ehefrau schuld ist am Ganzen und der Täter nur ein armes Kerlchen, der halt auch auf seine Kosten kommen sollte. Wie gesagt, wenn Menschen meinen damit glücklicher zu sein, alles erlaubt- aber ich kann gar nicht mehr zählen wie grenzenlos die Missionierungen solcher Gläubigen mich früher getroffen haben, als ich noch ganz am Anfang meines Weges war. Da sucht man Hilfe und Solidarität und es kommen Menschen auf einen zu, die sich nicht für einen interessieren, was man fühlt, was man erfahren hat, sondern die im Grunde genommen wieder nur am Täter interessiert waren. Das kann man natürlich ummühen, indem man das anders formuliert, sagt, dass man das nur für sich tue. Nein, wenn ich das für mich getan hätte, hätte ich mir ja ins Gesicht geschlagen und hätte das kleine Kind das ich war, im Stich gelassen, ich hätte es veräppelt und wieder in die Kinderhölle gestossen. Meine Erkenntnis ist, bei mir und für mich unterwegs sein heisst, absolut solidarisch mit dem Kind sein das ich Mal war. Wenn ich mir nur Mal so vorstellen würde, dieses kleine Kind sei mein eigenes Kind, würde ich dieses Kind dazu bewegen dem Täter zu vergeben? Zudem ist ein Heilungsversprechen aus meiner Sicht eine Falschmeldung, da die sexuelle Gewalterfahrung in diesem Sinne nicht heilen kann. Und wie gerne hätte ich früher vieles hinter mir gelassen- aber das lässt einfach nicht in Ruhe, weil das physiologische Prägungen sind, traumatische Erfahrungen. Man kann sicherlich mit der Selbsthypnose einiges machen, um sich den Tag weniger vermiesen zu lassen, auch Dissoziation hilft ja, um zu überleben. Aber hinter sich lassen, wenn man nur xy tut? Auch das eine Idee, die mich nicht im Mindesten überzeugt. Es wäre ja schön für die Seele, denn wer wünscht sich nicht ein schönes Leben? Das was diese Art Gläubige oft sagen klingt, als könnte man das alles immer schön in der Hand halten und bestimmen. Man kann lernen DAMIT zu leben, manchmal reichts auch nur zu einem „Irgendwie“... Traumaforschung ist eine interessante Sache, daher kann ich nur empfehlen sich hier schlau zu machen. Übrigens kann man auch ohne Vergebung von der Fixierung auf den Täter wegkommen. Das tut wirklich gut, aber das hat bei mir auch ohne Vergeben geklappt. Und noch eins: wenn Täter auf einen zukommen würden und sagen würden, es tut mir leid, ich war ein Opfer, ich war mies und schlecht.... ich mache Traumatherapie und ändere mich. Da würden sicherlich einige sagen: zum Glück tust Du das endlich und arbeitest auf. Leider scheint das wohl selten der Fall zu sein. Aber selbst dann könnte ich nichts vergeben. Ich würde nur froh sein, auch wenn das nichts an der Wut und all den Gefühlen ändern würde. Alle Taten sind getan worden, nichts kann gelöscht werden, nur der Mensch der das tat kann sich verändern. Darum sollte es doch gehen!

Ute Schneider schreibt am 24.02.2015:

Die Falle der Vergebung kann eine tödliche sein.

Fast in der Lebenshälfte angekommen, hatte ich – gequält und unter unerklärlichen psychischen Schmerzen – endlich den Mut der nicht Unterdrückern Verzweiflung, mir eine Traumatherapeutin zu suchen, um dem Selbsthass, dem Gefühl der Wertlosigkeit und der Perspektivlosigkeit und der ständigen inneren Selbstzerstörung auf den Grund zu gehen.

Und es war sehr schnell klar. Eine Traumtherapie ist nichts für Feiglinge. Ziel ist es gerade, den Schmerz wieder zu spüren, den Schmerz zuzulassen und damit die Wahrheit meiner eigenen Geschichte zu spüren. Und das geht nur, wenn ich den Mut habe, das zu sagen, was die Wahrheit ist: dass meine Eltern zwei unfähige Seelenkrüppel waren. Jeder auf seine Art.

Der vom Krieg gezeichnete späte Vater, der zu keiner Zeit in der Lage auch nur in irgend einer Form eine Beziehung zu mir aufzubauen. Der mich anwesend vernachlässigt hat und der keine Problem damit hatte, meiner Mutter dabei zuzusehen, wenn sie mich halbtot geprügelt hat. Einfach so. Ohne Grund. Die Frau, die im Krieg vertrieben wurde und seit ihrem 15. Lebensjahr arbeiten mußte. Zwei traumatisierte Menschen, für die ich heute Verständnis haben soll, weil „es damals normal war“ zu schlagen, zu demütigen, klein zu machen. Ich soll mich damit abfinden “ Es war damals halt so“. „Sie wußte es nicht besser“.

Verggebung für Täter, denen zeitlebens Reue ein Fremdwort geblieben ist?
NIEMALS!

Und dann bin ich doch in dir Falle getappt. Bei einem spirituellen Wochenende, bei dem es um die Auflösung von Familienverstrickungen ging und um das Zeichnen eines Geogramms. Meine Seele hatte sich mit ganz leiser Stimme gewehrt und doch bin ich geblieben. Ziel war es: Am Ende des

Seminars in Frieden zu gehen. Und am Altar seine Päckchen abzulegen und zu vergeben.

Im Rahmen der vermeintlich geschützten Gruppe mit einem Therapeuten und Geistlichen fühlte es sich zunächst ungefährlich und auch stimmig an.

Die Falle war die folgende: es wurde versucht, einem verständlich zu machen, daß der Täter evtl. ja auch eine schwere Kindheit hat. Krieg. Vertreibung. Mißbrauch. Gewalt.

Und ich solle doch froh sein, daß mein Vater die im Krieg erlebte Gewalt nicht an mir ausgelebt hätte. Das sei doch schon mal ein Segen. Ich habe mich abgespalten, um diese Worte zu ertragen, das war mir in diesem Moment aber nicht klar.

Was danach folgte, war der absolute Absturz und eine tagelange Regression, verursacht durch den Wunsch zu vergeben, der von außen kam. Hätte ich nicht den Telefonhörer genommen und meine Therapeutin informiert, wäre ich wieder ins Bodenlose gestürzt.

Ich habe mich einmal mehr selbst verleugnet, weil ich vergeben wollte, ohne dazu bereit zu sein und der unmittelbare Aufschrei meiner Seele war entsetzlich.

Was ich verstanden habe: Vergebung kann es nur für mich geben. Indem ich mir die Wahrheit erlaube. Die bedingungslose und schonungslose Wahrheit. Dann wird Frieden in mir einkehren. Irgendwann.

Niemand hat das Recht, mich zu quälen, zu vernachlässigen, zu schlagen, zu demütigen, zu kränken, klein zu machen, nur weil er/sei selber Schlechtes erfahren hat. **DAS IST KEINE RECHTFERTIGUNG. DAS VERDIEN T KEINE VERGEBUNG.**

Gott sei Dank sind meine Eltern schon tot. Und gnade ihnen Gott für das, was sie mir angetan haben. Denn ich muss seit 50 Jahren mit den Schmerzen leben. **ICH MUSS JEDEN TAG 24 STUNDEN MIT DEN SCHMERZEN LEBEN.**

Hütet euch also vor den Menschen, die Vergebung einfordern oder ihm Rahmen vermeintlicher spiritueller Entwicklung etwas von Vergebung faseln. Denn sie wissen nicht, was sie (einem damit an-)tun.

Karl Görtz schreibt am 25.02.2015:

Ich habe meinem inneren Kind dafür verziehen, sich nicht früher gewehrt zu haben und mein inneres Kind hat mir verziehen, dass ich Jahrzehntlang nicht mein Maul aufbekommen habe. Sonst hätte mein inneres Kind und Ich nicht überlebt. Das riecht nach einer Persönlichkeitsstörung. Ist es auch, sagt zumindest die Psychologie und die Psychiatrie. Ich wollte ja irgendwann mal raus aus meinem schweigenden Dasein und meine Selbstheilung vorantreiben. Nun, diese Plattform hat es mir ermöglicht und meine Heilung vorangetrieben. Wenn ich für Jahrzehnte durch Täter in schweigende Ketten gelegt wurde und dann versuche mit eigener Kraft aus meinem Schweigen aus einer akuten Traumatisierung auszubrechen um zu meinem ICH zu finden, dann ist das für Experten eine Persönlichkeitsstörung. Sich von solchen Gutachten zu distanzieren, erforderte noch mal meine ganze Einsicht. Manchmal stelle ich mir vor, die Täter stehen vor meiner Tür und bitten mich um Vergebung. Ich weis wirklich nicht, wie ich reagieren würde. Fest steht für mich: Bevor ich vergebe, will ich PERSÖNLICH darum gebeten werden. Sonst macht Vergebung für mich keinen Sinn.

rasch schreibt am 26.02.2015:

Bevor da jemand an die Türe klopft, rauscht eher ein Auto dicht an Dir vorbei....

Gertrud Tammerna schreibt am 26.02.2015:

Vergebung kann auch erneute anderweitige Vereinnahmung bedeuten. Sollte jemand um Vergebung bitten, könnte vielleicht eine Aussprache in Anwesenheit eines neutralen Dritten erfolgen – aber danach sollte man weiterhin Distanz wahren oder ganz getrennte Wege gehen, vielleicht (beidseits) tatsächlich erleichterter.

Aber allzu leicht darf man es dem Täter nicht machen.also: – den, der an die Tür klopfen würde, nicht kopflös hereinlassen sondern tief durchatmen,Bedenkzeit nehmen,auf das innere Bauchgefühl hören und ,wenn es für Dich wirklich gut und wichtig erscheint, zu einem sehr offiziellen Gesprächstermin mit neutralem Zuhörer bestellen -aber nie als Spontanaktion.Man kann es aus Aussprache nennen,Klärung, ohne den Vergebungsmythos.

rasch schreibt am 26.02.2015:

Ich habe soetwas noch nicht erlebt und kenne auch niemanden, wo sich Mutter, Schwester oder werauchimmer entschuldigte...

Sie verdrehen bis zum bitteren Ende. Sie wissen genau, psychologisch dürfen sie nicht „untersucht“ werden..und sie bleiben „unter sich“

Gertrud Tammerna schreibt am 26.02.2015:

Es gibt es und es wurde auch darüber berichtet, dass sich mit der Wahrheit Konfrontierte als Reaktion darauf „entschuldigen“, aber oft verbunden mit ihrer eigenen Interpretation und Version der Schuld, Verharmlosung, Umdeutung, Bagatellisierung und der Erwartung eines sofortigen Schlussstrichs unter diese ihnen peinliche leidige Angelegenheit.

Beate Lindemann-Weyand schreibt am 27.02.2015:

Leider kann ich „rasch“ da nur bestätigen. Natürlich ist es möglich, die Entschuldigung eines anderen Menschen anzunehmen, und das kann auch möglicherweise hilfreich sein, es geht einem ja normalerweise nicht darum abzulehnen um abzulehnen, sondern die Tat als Tat zu sehen, etwas das nun einmal getan wurde in voller Verantwortung eines Erwachsenen (Jugendliche/kindliche Täter sehe ich noch einmal unter einem anderen Gesichtspunkt, da ihnen dringend geholfen werden müsste, damit sie nicht den Weg des Täters weiterhin gehen). Die Entschuldigung tut vielleicht deshalb gut, weil die Tat endlich als Tat von diesem gesehen wird und die ganze Verdreherei und Verleugnung ein Ende haben könnte (theoretisch). Man kann vielleicht wieder den Menschen hinter dem Täter erkennen. Ich ziehe einen Vergleich mit den unzähligen traumatisierten Kriegsheimkehrern, die oftmals Flashbacks hatten, oder so stark dissoziierten, dass sie mit schrecklicher Brutalität ihre Angehörigen drangsalierten. Sie haben, um Schreckliches zu überleben Täteranteile ausgebildet. Ihre brutalen Übergriffe werden nicht weniger schrecklich in ihren Auswirkungen auf die Angehörigen, aber wenn man lernt zu verstehen, wie diese entstanden sind, und dass sich kein Mensch für deren Entstehung interessierte, sie ja auch keinerlei Anlaufstellen hatten, geschweige Verstehen, was psychisch in einem Menschen ablaufen kann, und sie selbst blind diesen Auswirkungen gegenüber waren, dann kann man zwar ihre Verantwortung dafür nicht leugnen, aber man versteht, WIE es entstanden ist. Ich persönlich habe dann einen anderen Blickwinkel, vor allem wenn solche psychisch gebrochenen Menschen auch noch andere, „liebe“ Seiten haben. Es gibt keine Monster. Und genau das ist das Schwierige an der ganzen „Kiste“, diese Facetten der Täter, der Taten, und die Auswirkungen dieser Unterschiedlichkeiten auf einen selbst. Ich glaube, hier mit Vergebungsmethoden zu kommen ist kontraproduktiv, weil man Taten und Täter so grausam wie sie waren, nicht verharmlosen darf. Dadurch negiert man die Auswirkungen und bringt die Opfer in Schuldgefühle hinein, die überhaupt nichts bei ihnen zu suchen haben. Nüchtern betrachtet geht es sicherlich oft um die unterschiedlichste ausgeprägte Weitergabe von unterschiedlichen Taten über Generationen. Durch ein Verzeihen und Vergeben kann hier nicht gestoppt werden. Man muss die Taten und Täter aufarbeiten, und ganz klar die Schuld beim Täter lassen. Sie geht nicht weg auch wenn sie verziehen würde. Aber wenn jemand ehrlich bereut was er getan hat - was nur sein kann, wenn er die Tragweite seiner Täterschaft und die eigenen Wunden und deren Auswirkungen verstanden hat - wird er nicht die Vergebung des Opfers fordern, denn diese Forderung ist nach wie vor täterorientiert. Auch eine Gesellschaft kann lernen, die wie z.B. die Kriegsheimkehrer (oft sehr junge Männer, oft waren sie sogar noch Jugendliche als sie in den Krieg zogen) absolut völlig alleine ließ - wie sie die Angehörigen alleine ließ - und erst jetzt so langsam, nach so vielen Jahren die Zusammenhänge durch Forschungen endlich verstehbar gemacht werden. Bisher wird Trauma und Folge immer noch an vielen Orten verleugnet, werden abstruseste Theorien über Opfer und Täter verfolgt, daher kann man eigentlich noch nicht einmal ansatzweise über eine Versöhnung sprechen. Versöhnung nicht als Fest des Vergebens, sondern als „ich sehe und fühle das Leid, das ich Dir zugefügt habe, ich bin verantwortlich dafür“. Eine Entschuldigung sehe ich als nicht notwendig an, eine Einsicht reicht, aber diese würde - ich wiederhole mich - erfordern, dass der Täter/die Täterin und auch die Täterloyalen spüren was sie getan haben, und wenn sie warum im Stich gelassen und verraten haben und möglicherweise den autobiographischen Ursprung ihrer eigenen Grausamkeit.

rasch schreibt am 27.02.2015:

@ Gertrud

Eben. Und genau aus diesen Gründen werden andere sich garnicht erst entschuldigen wenn sie es nicht unbedingt „müssen“.

Mir ist es egal geworden, ich finde es nur absolut feige, gerade auch was Mitwisser angeht.

Die „Dorfdynamik“ setzt Opfern zu und isoliert sie.

Wer da nicht stark genug ist kippt..

Und wenn er es ist, dann verdrehen sie wieder und sagen, „ach schau mal wie gut es dem angeblichen Opfer geht“....

Tja...jeder verantwortet was er tut.

Viele denken was soll, wenn ich in der Kiste liege fragt eh keiner mehr danach...

Irrtum...der Himmel legt wert auf die Lösung dysfunktionaler kollektiver Familienschicksale und Kindeskind werden es hoffentlich nicht zu spät erfahren...und klug genug sein sich das Recht auf die psychologische Wahrheit zu nehmen.

Gertrud Tammerna schreibt am 27.02.2015:

@rasch -Ja, das sind wohl unsere Erfahrungen und darum ist es für Betroffene wichtig, das Schweigen zu brechen, wenn und sofern man sich das zutrauen kann, die Folgen auszuhalten, und es ist wichtig, sich unabhängig von BewerterInnen zu machen, aber auch das waren ja längst durchzustehende Lernprozesse, und es ist wichtig, denen, für die man verantwortlich ist, die man fürs Leben stärken will, nichts vorzutäuschen. we shall overcome – hoffentlich

hildegard schreibt am 28.02.2015:

Wie gehabt: Nein zur Vergebung.

Oft weiß die Psyche sich noch nach 50 Jahren[+] nicht anders zu äußern als mit Alpträum-Bildern des Monsters, das das Kind damals real überfiel. – WIE geht dieses Kind durch die -zig Jahre eines Lebens, das nicht mehr sein eigen, sondern fremd bestimmt sein wird, OHNE verständige Helfer? Da hilft um zu überleben oft nur noch, aus dem Blickwinkel des Verstehens die Gewalt zu betrachten – Klage und Verbitterung bringen keine Lösung!

Hier ein gegenteiliges Beispiel, wie sexualisierte Brutalität in der Kindheit den Menschen in ein „extremes Leben“ und in einen selbst bestimmten Tod (er wurde immerhin über 80!) treiben kann – Achtung, Triggereffekt: http://www.amazon.de/Eine-Erziehung-Deutschland-Fritz-Raddatz/dp/3498057782/ref=pd_bxgy_b_text_y – und die Moral von der Geschichte: Verleugnung und Verjährung retten uns vor dem Monster nicht ...!

Will sich für dieses marode „System Familie“ etwa eine Partei neuerdings/noch/wieder einsetzen ...? ... bewahre ...!!

Froggy schreibt am 07.03.2015:

Ich hatte eine sehr belastende Kindheit – und ich habe sehr schlechte Erfahrungen gemacht mit Vergebung. Ich bin auch auf die Versprechen reingefallen, dass Vergebung Seelenheil, innerer Frieden und weiss Gott noch wunder-was alles bringen soll. Mein Dauer-Verzeihen bewirkte nur, dass meine Eltern sich immer mehr Dreistigkeiten herausnahmen. Warum auch nicht? Sie profitieren von ihren Dreistigkeiten und Konsequenzen hat es eh nicht, weil dieses gutmütige Trottelchen ja sowieso immer alles verzeiht... Und wenn ich wiedermal vergeben hatte, dann dachten meine Eltern, ihre Schuld wäre wie durch Zauberhand aus der Zeitspur wegradiert. Dann ist Papi nicht mehr Schuld an den Kindsmisshandlungen, denn ich habe ihm ja vergeben. Existiert jetzt nicht mehr! Ja, aber da ist doch etwas passiert? Die Lösung: Mami war's! Papi kann es nicht mehr gewesen sein, denn ihm wurde vergeben, Schuld weg – futsch – nicht mehr da! Papi very good Guy! Schon eine geniale Sache, die Vergebung!

Meiner Meinung nach dient die Vergebung dazu, die aktuellen Machtverhältnisse wiederherzustellen. Ich habe Papi vergeben? Ja, dann muss ich natürlich wieder Kontakt zu ihm haben, darf ihm nichts mehr nachtragen, denn sonst wäre es ja keine echte Vergebung. So kommt denn die Familie wieder zusammen und bald fängt Papi wieder an, die Schraube anzuziehen. Die gewohnten Machtverhältnisse sind wieder hergestellt. Da profitiert die Mehrheit davon! Alle Familienmitglieder profitieren von meiner Vergebung – ausser ich! Auch der Staat profitiert, dann muss er sich nicht mit langwierigen Scheidungs- und Unterhalts-Streitigkeiten abgeben. Kein Wunder, dass die Vergebung derart propagiert wird. Dass halt bei dieser Vergebungs-Lösung ein Opfer auf der Strecke bleibt, dass wird toleriert.

ute.dammer@yahoo.de schreibt am 17.08.2015:

Zuerst danke ich Gott das ich diese Seite gefunden habe,und euch alle für eure Beiträge,ich bin 56 Jahre alt befand mich seit meinem 18 Lebensjahr in Therapie weil ich wußte es stimmt was nicht mit mir,gewalterfahrung durch meine Mutter als Kind,sexueller Mißbrauch u.s.w.Es wurde alles abgestritten und verleugnet,seit ich in den Wechseljahren gekommen bin wurde es die Höhle viele Sachen triggern mich die mit meiner geschichte zu tun haben so stark das ich schlimme Panikattacken bekam,bin in der Psychiatrie gelandet,Trauma Therapie war der Horror in der Klinik wo ich war durfte ich wieder NICHT REDEN in Süchteln als die Alpträume kamen durfte ich wieder NICHT REDEN nehme jetzt Antidepressiva mein Leben ein Alptraum.Suizid gedanken mein Leben lang,ich finde das toll was viele hier geschrieben haben,hatt mir echt gut getan,ich dachte schon ich bin verrückt auch das mit dem nicht verzeihen können find ich gut,bloß diese Traurigkeit die ich in mir spüre frißt mich auf,schon mein ganzes leben lang.vielen dank gruß ute

hildegard schreibt am 18.08.2015:

Ute, wenn sogenannte Seelen-Fachleute dich nicht reden ließen, lag das Problem bei denen – nicht bei dir. Jetzt hast du deren Probleme noch zusätzlich zu deinen eigenen. Aber ‚verrückt‘ bist nicht du – verrückt ist unser sogenanntes Hilfesystem, das den Schwachen auch noch die Schwächen aller hilfsbedürftigen, hilflosen oder unfähigen Helfer auflädt, von denen viele hier berichtet haben – krankes, kränkendes, krankmachendes „Gesundheitswesen“! – Kein Wunder, dass du so ver- traurigt worden bist!

Wie sieht denn in deiner Gegend das Angebot von lösungsorientiert arbeitenden Therapeuten, Selbsthilfegruppen oder Gesprächskreisen aus?

Eine Anfrage oder Anregung für die zuständigen Gleichstellungsbeauftragten (Kommune? Kreis?). Viel Glück!!

ute schreibt am 22.08.2015:

Zuerst mal lieben dank für deine Antwort,hab ich alles versucht,wie ich aus der reha krefeld kam und mir es wirklich sehr schlecht ging,war ich hier bei uns in der tagesklinik der arzt meinte ich solle doch ein buch schreiben,bei dem was ich erlebt habe,und dort hätten die keine zeit das ein Therapeut sich jeden tag eine std.mit mir dort hinsetzt,dann war ich wieder wochen später bei

einer therapeuti wo ich sie nach ihrer ausbildung gefragt habe sagte sie das sie drei jahre in der klinik gearbeitet hat ich dachte gott sei dank jetzt geht es weiter jetzt der hammer in der neunten std.meinte sie dann (ICH MUßTE IMMER AM SCHLUß JEDER STD:SO EIN BEWERTUNGS ZETTEL AUSFÜLLEN DESWEGEN FRAGTE ICH SIE FÜR WAS DAS IST)SIE SAGTE DANN SIE WÄRE NOCH IN DER AUSBILDUNG FÜR MEIN GEBIET HÄTTE SIE NOCH KEINE ERFAHRUNG.ich war platt mir ging es jedesmal sehr schlecht wenn ich bei ihr war sie hatt mich einmal sehr stark getriggert.ich bin da nicht mehr hingegangen und habe dort angerufen und gesagt das ich doch kein versuchs kaninchen bin.ich hab gedacht ich versteh die welt nicht mehr.habe versucht jetzt hier eine trauma therapeuten zu finden alle plätze zu.ich werde deinen rat mal folgen und bei der gleichstellungsbeauftragten mal nach fragen.selbsthilfegruppe und gesprächskreis geht nicht ich werde sofort getrigger ein wort genügt und ich häng schon wieder drin.es ist furchtbar war heute schwimmen hörte etwas von häuslicher gewalt.schon war der tag für mich gelaufen würde ich die tabelleten nicht nehmen wäre das meine nächste panikattacke gewesen.trotzdem lieben dank für deine vorschläge gehe den sachen jetzt auf den grund guck wieso weshalb das jetzt mit mir passiert weine sehr viel aber das hilft mir im moment.ich muß einfach besser auf mich aufpassen.das lerne ich noch.lg ute

rasch schreibt am 23.08.2015:

Ich habe heute morgen noch gesagt:

Manchmal wünschte ich mir ein Border zu sein, dann könnte ich alles kaputt schlagen ..

War natürlich nicht ernst gemeint, aber es erzürnt mich schon im Moment mal wieder, wie friedlich mit Menschen umgegangen wird, die einem alles nahmen.

Cool bleiben..meine Tochter ist nicht tot..sage ich mir immer..

ja natürlich muss ich dann hören..es gibt ja viel viel Schlimmeres..

Sind das die stimmen aus dem Chaos die da sagen „schlimmer kann es nicht werden“..und es wurde schlimmer..

Ich danke dem Himmel, ich kein psychopathisches Gemisch bin..

rasch schreibt am 23.08.2015:

@ Ute

Jo ein Buch schreiben, das höre ich auch immer wieder.

Es ist ja auch wie im Film. Unfassbar..

Wir können nur aussen hart(werden) und innen weich(bleiben).

Mit unserer Haltung spiegeln, daß wir kein Mantra benötigen um ein innerliches Vergeben zu vollbringen.

Da würde ich eher beten „Gott schütze mich vor einer Entschuldigung die eh nicht ernst gemeint ist und nur dem Vorteil dienlich sein soll“

Ne ne, trotz allem, wir wissen wofür.

Und wehe es kommt mir einer in den nächsten Wochen mit: “ Missbrauchsopfer ziehen dauernd um“

Ute wir finden immer jemanden der uns Mut gibt, wir selber geben den ja auch..

@ Getrud

ja-a, hoffen wir es noch zu erleben..

Beate Lindemann schreibt am 24.08.2015:

Liebe Ute, das was Du schreibst klingt für mich sehr danach, dass Du sehr gut auf Dich aufpassen kannst und ein gutes Gespür hast für Dich. Das nicht Reden kann sehr sinnvoll sein in manchen Phasen, da sich in bestimmten Phasen dadurch nichts löst, sondern im Gegenteil, alles nur schlimmer wird durch das Reden. Reiner Selbstschutz- und um den geht es ja auch vorwiegend. Wie Du sicher selbst ohnehin schon weißt, sind diese Phasen die man durchläuft sehr unterschiedlich. Gerade Diejenigen, die sich auf- gute- Trauma- Therapien einlassen merken irgendwann, dass das „arbeiten“ daran oftmals erst einmal bedeutet ein Gespür dafür zu entwickeln, was einem gut tut, wieviel wo was sagen oder hören... Es wird auch wieder anders mit dem vielen getriggert sein, liebe Ute. Imaginationen und Stabilisierungsübungen können super funktionieren, aber das ist nicht für jeden das Richtige. Ausserdem, natürlich lernen die Therapeuten von uns Betroffenen- und das kann man ruhig auch ausdrücken. es gibt so eine Art „Schema-F“ Traumatherapie, die ist auch gut, nur muss man aus meiner Sicht eigentlich lernen, sich seine eigenen Übungen zu „stricken“, die zu einem passen. Sonst hängt man leicht in einer Schleife fest. Ich kann nur raten- auch ausserhalb von Therapien- sich auf seine eigene Nase zu verlassen. Allerdings muss man gelernt haben, nicht blind und taub zu sein- sonst wird es schnell schräg. Es ist enorm wichtig von anderen zu lernen. Selbsthilfegruppen können für manche oder phasenweise super sein, für viele und phasenweise das schlechteste was man tun kann.... Also einfach ist das nun einmal alles nicht. Aber so buddelt sich jeder so seinen eigenen Weg zusammen. Sowohl in Kliniken als auch auf freiem Feld gibt es wie überall solche und solche. Nur ist es in der Klinik verbunden mit dem Gefühl „man muss vertrauen“, nicht so leicht sich zu distanzieren. Gehen tut das aber auch. Die Verzeiherei und Vergeberei ist etwas, das für die die das wollen schon ok ist. Insgesamt kann man es für eine Erfindung halten, die es einem leichter machen soll, für Frieden zu sorgen. Wenn es das tut, warum nicht? Ich kann damit allerdings nichts anfangen. Ich sehe den Nutzen nicht, es erzeugt keinen Seelenfrieden bei mir. Vielleicht weil dieser überhaupt nicht gestört , sondern ein gesundes Empfinden von Falsch und Richtig vorhanden ist. Vielleicht soll es Hass minimieren? Aber ich hasse gar nicht. Es bleibt ominös mit

dieser Erfindung, der Kirchen oder anderer Gruppen mit höheren Wesen. Es bleibt einfach ein fieser „Sünden-Druck“, der erzeugt wird durch diese Unterstellung, dass man es nötig habe zu verzeihen, als ob man unrechtmässig in Aufruhr wäre, oder als ob man für das Tun des anderen verantwortlich wäre. Nein, was für ein Nicht-Segen, dieser Mythos.

hildegard schreibt am 25.08.2015:

... dem Beitrag von Beate will ich nur noch hinzufügen: Aller Fortschritt hakt an der unseligen Vergangenheit.

Aufhören kann die große ‚Volksverwirrung‘ erst mit Abschaffung politisch gewollter Rechtsverdrehung durch die unrechtmäßige Verjährung, die UNSERE lebenslange Verhaftung an die Täter will.

Dem Gesetzgeber kam dieser (für viele Gläubige verhängnisvolle) Vergebungsmythos gerade recht zur Begründung eines „Rechtsfriedens“, der nie rechtens war. Ich hätte mich kurz nach Verjährung als Opfer strafbar gemacht, hätte ich meinen Täter auch nur der Taten bezichtigt, und meine Umgebung MUSSTE der Täter-Version glauben, per gesetzlicher Order!! So pervers war und ist der Umgang mit „Recht“ nur in Deutschland. Großbritannien darf aufklären und TUT es. Und wie ...!

Angewiesen auf uns selbst und unser Gespür für das, was gerade jetzt für uns not-wendig ‚dran ist‘, kann uns der Austausch hier oft ‚draus helfen‘ ...

Mach deine Sache gut!

Angela Ebert schreibt am 26.08.2015:

Ohne die Bitte um „Entschuldigung“ oder „Verzeihung“ ist es nicht möglich zu entschuldigen oder zu verzeihen.

Es ist lediglich möglich hin und wieder eine Distanz zu schaffen, zum Trauma aus der Kindheit. Diese wohlthuende Distanz ist nie von Dauer und löst sich machmal in Luft auf, von einer Sekunde zur anderen.

Das ist die Dauer-Belastung mit der zu über-leben ist.

NIEMALS AUFGEBEN ist eine Entscheidung des Kopfes die sich langsam in den Körper überträgt, über Jahre, auch Jahrzehnte, trotzdem.

Wenn ich annehme wie ich bin ist das eine Wertschätzung meine/r/s SELBST, Selbstwertgefühl entwickeln ist ein Teil der Heilung.

Wut und Zorn kann ich ausdrücken, muss raus, sonst gibt es Depressionen.

Franz Kafka konnte schreiben, jede/r findet (s)einen Ausdruck!

Nur ein paar Gedanken...

Hubert schreibt am 26.08.2015:

Das Gegenteil von Vergebung ist Rache.

Ich frage mich gerade, wieviel der Betroffenen wohl den Weg der Racheausübung wählen. Nicht jedem gelingt das Verzeihen und die Frage stellt sich, was dann an dessen Stelle tritt.

Vergessen bzw. Wegradiieren aus dem Gedächtnis scheint ja auch nur selten zu funktionieren.

hildegard schreibt am 27.08.2015:

... Vergebung wäre zu billig – aber Rache?

Nein, Rache setzt Hass voraus.

Ohne Hass keine Rache.

Weder Hass noch Rache! Keine Gewalt!

Die Weltreligionen können ihre künftige Aufgabe gegen Hass, Rache und Gewalt jetzt gleich verwirklichen, indem sie sich selbst zu den jeweiligen Irreführungen bekennen, die ihr Machtmissbrauch in der Vergangenheit verbrochen hat. „Ungläubiges Staunen“ wäre ein guter Weg. In diesem Sinn mehr Innerlichkeit stellt ein kluger Muslim in seinem neuen Buch vor (http://www.deutschlandfunk.de/navid-kermani-ein-muslim-und-sein-buch-ueber-das-christentum.886.de.html?dram:article_id=329335)

Ex-Odenwaldschüler schreibt am 27.08.2015:

@Angela Ebert:Das stimmt-ohne die Entschuldigung und bitte um Vergebung kann man das doch nicht und macht es auch keinen Sinn.Ich jedenfalls gelte als Betroffener in meinem ehemaligen Bekannten -und Freundeskreis sowie in meiner Ursprungsfamilie als Schuldiger und nicht etwa mein Vergewaltiger,der nie belangt wurde und sogar in Deutschland später Karriere machen durfte.Heute lebt er als Pensionär sehr komfortabel von staatlichen Bezügen!!!!Und weil man mich als Schuldige ausgemacht hat,haben alle den Kontakt abgebrochen....eine Entschuldigung oder gar bitte um Vergebung habe ich von niemandem je gehört-auch nicht von der Odenwald"schule".Ganz im Gegenteil:Ich bin in deren Augen Schuld!!!!

rasch schreibt am 27.08.2015:

@ Hubert

Was meinst Du damit?

Was soll ich denn verzeihen?

Der Satz „Herr verzeih ihnen denn sie wissen nicht was sie tun“ ist doch nicht wahr. Sie wissen es sehr wohl.

Ist auch nicht mehr mein Problem. Sie verantworten was sie tun.

Hass und Rache kam mir nie in den Sinn.

Wenn es Betroffene gibt die das jedoch spüren und erleben dann sind sie auch richtig psychopathisch.

Lydia Bennecke spricht ja dann auch noch von „Betroffenen“. Finde ich persönlich nicht bezeichnend. Sie wurden ja zu Tätern..

Jeder hat die Möglichkeit aus seinem Schicksal kein Verhängnis zu machen irgendwie irgendwo und irgendwann.

Der Drang sich für sein Schicksal rächen zu wollen ist pathologisch und bedarf erhöhter Aufmerksamkeit.

saskia schreibt am 28.08.2015:

zu Rasch...

ich habe gehasst und war sehr wütend wenn es denn krankhaft ist oder ist es der Beginn des normalen Ablaufens einer Gesundung des Selbstwertgefühles ??

Ich bin und wurde nicht zum Täter.....

Meine Energie benötige ich zur Bewältigung des Alltages.Ich bin Betreuerin und Pflegende in der häuslichen Situation.

Ich bin dankbar,für dieses Netzwerk ,und habe sehr viel gelernt,und ich gebe nicht auf,bin ein Netzbesmutzer,und wurde darum ein Justizopfer

Eva schreibt am 28.08.2015:

Ich glaube die wenigsten sind in der Lage Hass oder Rache gegenüber den Peinigern zu haben. Auch Vergebung wollen die wenigsten.

Beim Vergeben fällt mir der faule Ablass ein, mit dem die Kirche verspricht , dass alle „Sünden“ weg sind.

Es gibt bei vielen Betroffenen eher ein „Hass “ gegen sich selbst. Das zeigt sich in Selbstverletzungen und Suizidversuchen

Oder die meisten leiden und versuchen zu verdrängen ohne tätig gegenüber den Peinigern zu werden.

Denn den meisten Betroffenen wird selten geglaubt.

hildegard schreibt am 28.08.2015:

... faule Ablässe ver-führten ganze Völker in den Teufelskreis von Gewalt und Besinnungslosigkeit.

rasch schreibt am 28.08.2015:

@ Saskia

Nein es ist nicht krankhaft wütend zu sein.

Aber ein regelrechter Hass ist schon etwas anderes.

Als ich noch blind war, vor 2008 da hatte ich ein wirklich fast unerträglich tiefes

Ungerechtigkeitsgefühl. Ich folgte ausschließlich meiner inneren Stimme und hatte keinerlei Anhaltspunkte wo dieses Gefühl herkam.

Heute nachdem ich weiss woran es liegt finde ich es umso mehr unfassbar wie meine damalige Unwissenheit noch ausgenutzt wurde von Mitwissern.

Ich kann nur dem Himmel danken, ich bin aufgewacht.

Das unerträgliche Ungerechtigkeitsgefühl und die Wut setzte Energien frei, ich wollte wissen..nicht länger verdrängen.

Und wie Du schon sagst, der Alltag fordert uns, wir könnten sonst nicht überleben.

Ich beklage mich nicht, war seit 1986 nicht mehr in Urlaub..nur ein Beispiel, wobei es das harmloseste ist wie ich finde.

Ich hasse meine Familie auch nicht, ich trage nur die Hoffnung in mir, sie mögen sich entwickeln.

Aber das kann ich ja messen und bisher ist da keine Veränderung in ihrem Verhalten oder ihrer Haltung.

Jeder verantwortet was er tut..danach lebe ich in Achtsamkeit und Demut.

Ich kann nicht in die Tiefe gehen, die Gefahr der Verleugnung steht darüber, aber ich finde es schon beachtlich welche Kommentaren ich begegnete als es um die Täter meiner Kinder ging.

Ich konnte mich selber dabei sehr genau beobachten und es wäre für mich ein NO-Go gewesen

solche Worte in den Mund zu nehmen.

Täter haben da wohl weniger Skrupel, mitunter zeigen sie deutlich mal eben mit einem schnellen Auto, was sie könnten.

rasch schreibt am 28.08.2015:

Nachtrag..die Gefahr der Verleumdung meinte ich natürlich

Angela Ebert schreibt am 29.08.2015:

@Ex-Odenwaldschüler,

Ja, so funktioniert es, meistens, leider.

Betroffene der „Familien-Missbrauchs-Systematik“, die größte Gruppe, machen die Erfahrung das alles immer nach dem selben Schema abläuft. Beginnt mit der Tatsache „Schütze-Arsch im letzten Glied“, am unteren Ende der Hierarchie zu sein. Allem Anschein nach könnte das auch in den außer-familiären-Missbrauchsfällen so sein?! Denn ansonsten wäre ja Solidarität vorhanden!!!

Das mit dieser perversen „Schuldzuweisung“ ist auch so ein Dauerläufer, bemerkenswert!!

Und darum ist es für uns wirklich unerlässlich, überlebenswichtig!, sich SELBST einen Wert zu geben! Die Arschlöcher sind nicht WIR, das muss jede/r BEGREIFEN, verinnerlichen UND daran arbeiten. Den WERT beziehen die allermeisten von außen, das ist das Problem, oft. NEIN sage ich! Nicht ausschl. von außen, das macht wiederum „abhängig“, es geht aber um Unabhängigkeit und die darf offenkundig in unserer Super-Solidargemeinschaft NICHT sein?! Aber es werden mehr und mehr die so denken und fühlen, die Bestätigung ist auch diese Diskussion hier. Die Ablehnung dieser schwarzen Pädagogik ist unumkehrbar und nicht mehr aufzuhalten, auch dank klugen Menschen wie Gerald Hüther, Arno Grün, Eugen Drewermann und vielen anderen!

DA geht der Weg lang!

Und lass Dich nicht mehr irreführen, nicht irre-machen

Und mit Verlaub, wenn Familie und Freundeskreis nicht solidarisch sind, lass sie los, sie sind es nicht wert noch einen Gedanken an sie zu verschwenden, wichtige Lebens-Energie zu verschwenden. ICH weis das ist hart, aber die Katze beißt sich immer wieder in den Schwanz, ein Energie raubender Teufelskreis den es gilt zu unterbrechen!

NIEMALS AUFGEBEN!!!

Auch in meiner Ursprungs-Familie hat sich seit Jahrzehnten NICHTS geändert, in seelischer Erstarrung stecken geblieben, so mein Eindruck.

Für mich war es eine Chance mich freier zu entwickeln, viel später dann, sehr viel später es auch wirklich zu realisieren, immerhin. Ein wichtiger Schritt der Erkenntnis und es Selbst-Wertes!

Heute halte ich es für das aller-wichtigste sich KEINEM MISSBRAUCH mehr zur Verfügung zu stellen, weder innerhalb der Familie/Freundeskreis!!, auch nicht dem psychischen Missbrauch der Schröder-Agenda 2010, einem der niederträchtigsten Systeme seit des 2. WK, meine Meinung!

Ein VERRAT der übelsten Sorte, nicht nur ein Vertrauensbruch, eine Rechtsbeugung per Gesetz, ICH erwarte da, wie immer, auch keine Entschuldigung, von diesem mächtigen Herren-Menschen-Syndikat.

Vergabung?

Ohne Bitte um Vergebung geht's nicht, ganz einfach!

Gruß

Angela

saskia schreibt am 30.08.2015:

...ich korrigiere ich meinte ...ich bin ein Nestbeschmutzer.

...niemals aufgeben,und uns selbst einen Wert geben,

auf die Wertschätzung Anderer habe ich zu lange gewartet

ute dammer schreibt am 05.09.2015:

an rasch vom 27.8 Ich sehe das anders mit dem Hass ehr so wie saskia,als ein normaler Ablauf einer Gesundung.Ich hasse diese Menschen abgrundtief die mir das angetan haben,und genau dieser Hass hat mich selbst in depressionen geführt in täglichen Suizid gedanken geführt,und ich wußte nicht voher das kam heute weiß ich es.Weil ich genau diesen Hass gegen mich selbst gerichtet habe und nicht zum täter werden wollt und auch nicht geworden bin.Aber er gehört zu mir,ich habe das recht zu hassen.Ich habe eine Übung gemacht die heißt „der lehre stuhl“die ich ganz alleine für mich zuhause mache,und sie tut mir gut.Meine körperlichen Schmerzen lassen nach,bin selbst erschrocken gewesen was da hoch kam an Hass es war unglaublich welche Wucht dahinter steckte,aber somit konnte ich den hass rauslassen und mein inneres kind hat vor freude getanzt.Es ging mir danach bedeutent besser ich fühlte mich stärker,ich fühlte mich.Ich finde nicht,wenn man diesen unglaublichen Hass wirklich einmal spürt und erlebt das man pathologisch ist,für mich ist es gesund diesen Hass zu spüren und ihn im geschütztem rahmen raus zu lassen.In Kliniken und Therapien wird diese Thema immer weggelassen,was ich schade finde,keiner traut sich daran,aber es gehört dazu,und wenn jemand sagt Hass und Rache kam mir nie in den Sinn dann glaube ich das nicht ich sehe das als Verdrängung an. Manchmal wünschte ich mir ein Border zu sein, dann könnte ich alles kaputtschlagen ..

War natürlich nicht ernst gemeint
Nehm es ernst,versuch die Übung.alles liebe und gute weiterhin

ute dammer schreibt am 05.09.2015:

Nachtrag:Manchmal wünschte ich mir ein Border zu sein,dann könnte ich alles kaputtschlagen.War natürlich nicht ernst gemeint.Das hattest du geschrieben,hatte vergessen das unter einem neuen Absatz zu schreiben.Sorry

rasch schreibt am 05.09.2015:

@ Ute

Ne, war auch nicht ernst gemeint. Wenn Du richtig gelesen hast, dann war es mir nochnichteinmal blind vor dem Aufbruch des Traumas möglich, mein tiefes Ungerechtigkeitsgefühl mit Gegengewalt zu kompensieren.

Und gerade das führte dazu, es kam alles hoch.

Wut ist nocheinmal eine andere Kategorie als Hass.

Aus nicht bereinigte Wut (in Selbstliebe) entsteht der Hass und es folgt die Rache.

Somit war Hass und Rache auch kein Thema für mich.

Ambivalent gesehen mit Abstand betrachte ich meine Familie noch als Familie aber eben auch als Täter und Mittäter.

Es darf nicht soweit kommen, man läßt sich dazu herab vor den Tätern ihrer Türe zu stehen!!!

Hubert schreibt am 10.09.2015:

Warum verüben soviele Betroffene Rache,
wenn es doch den Weg einer Vergebung gibt?
Eine Vergebung, die doch Heilung bringen soll.
Was bewegt Betroffene, den Weg der Rache zu gehen?
Und ich glaube, dass es nicht Wenige sind.

rasch schreibt am 10.09.2015:

@ Die Erkenntnis daß man die Arschkarte hat, ist halt auch nocheinmal eine Hürde.

Es ist eine enorme Retraumatisierung zu erkennen, Menschen die Jahrzehnte predigten, sie würden einen lieben, plötzlich Häme zeigen.

Zu sehen...das Vertuscherkollektiv sitzt am längeren Hebel lässt eben die einen flüchten, die anderen erstarren und wieder andere rasten aus.

hildegard schreibt am 10.09.2015:

... „ein eigener Mensch werden“ – das war die Formel, die mir aus der einen Hass-/Rache-Abhängigkeit heraus half und mich bewahrte vor der anderen Abhängigkeit, der Vergebungs-Unterwerfung!

ABGEGEBEN hab' ich – denn sonst wäre mir der eigene Weg versperrt geblieben.

ute schreibt am 10.09.2015:

Möchte mich bei euch allen für eure Antworten bedanken!!!

klaraklara schreibt am 12.09.2015:

es geht wohl fast immer mit irgendwelchen Lügen einher, wenn ein Kind von einem Menschen aus seinem sozialen Umfeld missbraucht wird. Es wurde also vom Täter missbraucht (oder von der Täterin). Das Opfer sollte sich gut überlegen, ob dieser frühere Lügner seither zu einem glaubwürdigen Menschen wurde.

anonym schreibt am 12.09.2015:

weil ein Verfahren läuft ...

eine Streitsache vor Gericht „kann ich nur anonym schreiben , ein eigener Mensch werden , das sind wunderbare Worte , es ist schwer , ich möchte doch nur leben wie ich es möchte, und nicht

wie es andere wollen , das ist menschenverachtend , was dort abläuft,
es wird gespart , auf dem Rücken der Schwachen ,
ich lasse mich aber nicht unterkriegen,
obwohl ich eine Person ablehnte , sie für befangen halte , erschien sie vor Gericht , diese Person
hat mir/uns, eine Amtsperson viel Leid zugefügt ,
ich möchte den Rat von Hildegard befolgen abgeben,
.....damit ich weiterhin ein sozial-eingestellter Mensch bleiben kann und werde,nur so kann ich
meine Würde ,die jeder Mensch hat , für mich empfinden,
DANKE AN ALLE ;FÜR AUFBAUENDE WORTE

anonym schreibt am 12.09.2015:

.....möchte noch hinzufügen,
alle Anträge, auf weitere finanzielle Unterstützungen
wurden abgelehnt, habe gerade den Bescheid erhalten, weil ich ehrlich
unbequem und ein Nestbeschmutzer bin und war ???

klaraklara schreibt am 12.09.2015:

hatte mich verschrieben. dachte an „wer einmal lügt ...“

rasch schreibt am 12.09.2015:

@ anonym
Ob es eine Illusion ist weiß ich nicht, aber ich glaube daran, die Dokumentation alleine wird
Wellen schlagen.
Mein OeG Antrag wurde nach fast einem Jahr auch mangels Beweisen abgelehnt. Bei 54 Jahren
kann sich jeder denken wie lang die Traumakette ist bis zum Aufwachen vor 6 Jahren.
Und es ist die Regel mehrere Widersprüche zu durchlaufen. Es kann 4-6 Jahre dauern.
Bis zum Glaubwürdigkeitsgutachten und der Anerkennung des Zusammenhanges von Ursache und
Antragstellung (muss nachgewiesen werden, können sich Täter Mitwisser und Befangene in
Sicherheit wiegen.
Sie werden die Verantwortung tragen und sie werden es spüren, auch wenn wir es nicht mehr
erleben.
Wer mitmacht dabei, Menschen in ihrer emotionalen Blindheit zu belassen, sich gegen die
Transparenz stellt, der hat mitgewirkt daran, Seelen nehmen Schaden.
Ich beruhige mich immer, es muß irgendwo einen Sinn geben, wir werden bis heute zum
Schweigen „verpflichtet“.
Ich denke, alle Aufmerksamkeit soll auf die Heranwachsenden gerichtet sein. Mögen sie ohne
Geheimnisse zu gesunden und stabilen Menschen heranwachsen können.
Ich begreife bis heute die Mütter nicht, die mit Macht ihre Untertanen blind halten..mich graust
vor ihnen.

rasch schreibt am 12.09.2015:

Nachtrag:
Sie können alles drehen und wenden wie sie wollen. Sie können uns kriminalisieren, uns einen
mießen Character zuschreiben, Faulheit, Verrücktheit, Kälte, Egoismus,Neid und und und und..
Sie können projizieren ohne Ende aber eines ist sicher:
Tickten sie richtig im Schädel, würden sie uns in dieser ecke nicht dafür brauchen, dann hätte man
sie schon beim Psychologen gesehen und sie wüssten was der „heiße“ Stuhl ist..
@ anonym
Wir haben nicht unser Nest beschmutzt, wir haben Kinder gerettet!!!

Angela Ebert schreibt am 13.09.2015:

@anonym
Die Nest-Beschmutzer sind die TÄTER, nicht die Opfer, nur mal eine Info um Deinen
persönlichen Standpunkt zu relativieren und einzuordnen!!
Und zu Deinen Anträgen noch folgendes:
Da ALLE Staatlichen Institutionen und Gewalten zur „Wirtschaftlichkeit“ verdonnert sind, durch
Weisungen von den zuständigen Weisungsgebern, durch die Schröder'sche Agenda-Ideologie,
sind o.g. gezwungen ihr persönliches Gewissen, so es denn noch vorhanden ist, an der Eingangstür
der jeweiligen Dienststelle/Amt abzugeben.
So wird es derzeit gemacht um Rechts-Ansprüche, fremde Rechtsgüter!, zielführend einer
planmäßigen Wegnahme zuzuführen. Die zuständigen Fach-Sonder-Gerichte unterstützen das so
gut sie können zum Wohle des Staates, zum Nachteil der Rechts-Inhaber.
Ein deutsches Gericht ist nie an die Vorträge der Prozess-Beteiligten gebunden, sogar Fakten und
Tatsachen werden dabei außer acht gelassen, um der ZIELFÜHRUNG genüge zu tun.
Jede/r Betroffene kann nur versuchen mit dem Wenigen irgendwie zurecht zu kommen und

seiner/ihrer persönlichen Verantwortung, nach Recht und Gesetz, nachzukommen. Ich meine damit auch unsere Lebenshaltungskosten/Rechnungen zu bezahlen und nicht in eine zielführende Schulden-Falle zu geraten, wie sie allem Anschein nach geplant IST!! Das ist schwierig genug, aber immerhin gibt es hier so etwas ähnliches wie eine Grundsicherung. Diese Grundsicherung ist derzeit nicht genau berechenbar und man ist auf den guten Willen der jeweiligen Umsetzer und auf Glück angewiesen. Teilhabe ist damit nicht wirklich möglich, meine Meinung, aber soll ja auch nicht.

Daran arbeiten WIR ALLE, jede/r nach seinen/ihren Möglichkeiten und WIR haben sogar intellektuelle und wohlthuende Unterstützung, das ist mehr als noch vor 30 Jahren, immerhin. Veränderung braucht Zeit, viel Energie und Ausdauer.

Lass den Kopf nicht hängen, sei stolz auf Dich das Du den beschwerlichen Weg über die Gerichte mutig angegangen bist, das ist ehrenwert und rechtlich möglich. Und ich muss es leider auch hinzufügen, in Indien z.B. NICHT.

Auch das BEWUßT-SEIN und die BEWUßT-Werdung braucht Zeit und viel guten Willen. Das ändert zwar die spät-römische Dekadenz der Herrschenden nicht, aber wer weis den schon was noch alles kommt.

NIEMALS AUFGEBEN !

rasch schreibt am 15.09.2015:

@ Angela

Es ist auch eine Charattersache. Auch in 30 Jahren wird es diejenigen geben, welche die Straßenseite wechseln, um nach aussen zu signalisieren „Mit dem habe ich nichts zu tun“ Daß es Mitwisser und Vertuscher sind und sie in der Zwischenzeit für instrumentalisierten Nachwus sorgen, die wiederum ihrerseits keine Nestbeschmutzer werden können, weil sie nicht wollen oder können da emotional blind oder desinteressiert, ist nichts anderes als ..MACHT. Deshalb kann ich mich emotional schon sehr gut einfühlen in @ anonymus. Die persönliche Isolation und Hilflosigkeit sollte von neutraler Stelle angehört, dokumentiert und auch auf den Weg der Aufklärung gebracht werden.

Immerhin geht es immer und überall um mehr oder weniger viel Geld.

Und es kann nicht sein, ein Mensch steht mit Grundsicherung oder Berentung auf Zeit mit einem Budget da, wo er nicht von Leben und Sterben kann.

Es muss doch einem Menschen mit einer jahrzehntenlangen Traumakette die Möglichkeit gegeben werden in Frieden und Sicherheit leben zu können ohne sich weiterhin mit Tätern arrangieren zu müssen..

Ein bisschen mehr Einsatz wünsche ich mir da schon von unseren Behörden..immerhin soll doch alles seine Ordnung haben (Ironie off).

Wer weiß was dann noch alles so ans Tageslicht käme, würde man jedem einzelnen Schicksal die notwendige Aufmerksamkeit gebühren.

Elvira schreibt am 15.09.2015:

@rasch

„da emotional blind oder desinteressiert, ist nichts anderes als ..MACHT.“

JA; wenn die EMOTIONALE BLINDHEIT sich ihrer BLINDHEIT nicht stellen möchte...dann folgt MACHTmissbrauch...

EMOTIONALE BLINDHEIT bedeutet, dass dieser MENSCH schwerst traumatisiert ist...und nur noch RATIONAL agiert...und „GLAUBT“ mit „GELD“ könne er sich ALLES kaufen...DOCH das ist ein „IRR-TUM...“ eine große

VER-WIRRUNG...unter den MENSCHEN...ähnlich wie beim „TURMBAU“ zu BABEL? nicht wahr?

Elvira

rasch schreibt am 15.09.2015:

@ Elvira

Ich schätze mal, selbst wenn es Kindeskindern gibt, die hinter vorgehaltener Hand geschützt werden konnten vor den in der Familie lebenden Tätern, so umgibt sie die Aura des kollektiven Familienschicksals wie eine dicke Wand..

Sie üben sich in Ruhm, vermeintlicher Ehre und fachliches Können. Daß sie aber nicht kongruent sind, das fällt ihnen nicht auf.

Deswegen sind es für mich auch nicht die letzten Glieder in einer Kette..

Das Schicksal wird sich wieder durchsetzen und sei es bei ihren Kindeskindern..

rasch schreibt am 15.09.2015:

Aber genau da liegt der große Fehler unserer Jugendämter..

Wörtlich hörte ich folgendes:

„Ja aber es ist ihre Pein..ihre Tochter hat ein anderes Verhältnis zur Omi“

Tja..was soll man dazu sagen??

Es werden Lichtjahre vergehen bis ein Bedürfnis des Kindes mit gesprächstherapeutischen Einforderungen von Familienmitgliedern einhergehen kann im besten Falle.

Somit hätte ein Kind wenn es gross ist aber ein Recht auf die Einsicht der Dokumentation.

Ein Gemauschel...wie eh und je

Man kann nur hoffen es kommt jemand und räumt auf, irgendwann irgenwie und irgendwo.

Zu Fall gebracht werden im Moment nur wir, die ohne Wenn und Aber Transparenz fordern.

Und da hört es bei mir auf..

Wie hier mit Opfern umgegangen wird ist wahrlich kein Aushängeschild und alle halten dicht.

Aber wehe wenn..wir stehen Gewehr bei Fuß!

„Wir machen weiter“

Elvira schreibt am 16.09.2015:

@rasch

ich kann dir nur aus eigener erfahrung sagen...das dorf aus dem ich stamme wurde von einem priester schwerst traumatisiert, der später mein onkel wurde, meine mutter wurde von ihm sexuell missbraucht mit allen Folgen, die ein solches trauma hat...ihre „LIEBE“ wurde blockiert...sie funktionierte, ja!..hatte aber fortan „ANGST“ vor NÄHE auch vor der NÄHE ihrer KINDER...weil NÄHE ihr TRAUMA antriggern würde...das spürte sie unbewusst...auch mein Vater hat darunter gelitten...er erkrankte an PROSTATATA KREBS...es gibt keinen „ZUFALL“ alles ist mit allem verbunden und da wo die LIEBE nicht mehr fließen kann...werden GANZE FAMILIEN krank...TROTZDEM hatte mein Sohn eine andere Beziehung zu meiner Mutter...und auch ich hatte eine andere Beziehung zu meiner Oma..als zu meiner Mutter...meine OMA konnte ihre ENKEL auf den SCHoß nehmen und umarmen...was sie bei ihren eigenen Kindern nicht konnte...sie waren zu NAH...

MEINE OMA hat mir WÄRME gegeben..so viel, dass ich ÜBER-LEBEN konnte an der SEITE meiner „KALTEN MUTTER“...

KANNST DU MICH und das VERSTEHEN?

Elvira

Angela Ebert schreibt am 16.09.2015:

@rasch

ALLES richtig!

TrotzALLEM ist den Fakten und Tatsachen, dem IST-Zustand bei den staatlichen Institutionen derzeit, die Aufmerksamkeit zu geben die ihnen zusteht! Es nicht zu tun ist ein „in`s offene Messer laufen“, so fühle ich es! Ich kann mich auch irren, ausschließen kann ich das nicht?!

Da WIR Betroffene bereits über viel mehr Erfahrungen verfügen als Außenstehende ist das nur natürlich das WIR viel sensibler mit den „Gegebenheiten“ umgehen MÜSSEN, um uns selbst zu schützen! Niemand ist in diesen unsicheren Zeiten vor weiterem MISSBRAUCH geschützt, diesen Schutz sollten wir selbst entwickeln, um nicht kaputt zu gehen an den IRRE-Führungen der Institutionen.

Ja, unsere Kinder werden es, wie es den Anschein hat, weiter-tragen. Das ist wohl nicht zu ändern und Schicksal UND auch unsere Kinder werden sich auf diesen Weg machen müssen, es ist ihr Weg. So wie mein Weg MEIN WEG ist, angenommen werden kann als Aufgabe, oder auch nicht...

Charaktersache oder nicht, ICH möchte für mich selbst soviel an Aufarbeitung leisten wie ich es kann. JEDE/R tut da sein/ihr Bestes, davon gehe ich aus, ohne Schuldzuweisung, ohne Missions-Anspruch.

Die Zeiten wo bei mir gar nichts mehr ging sind mir noch in „guter“ Erinnerung!! Deshalb!!

Für meine Eltern war sehr wichtig was die Nachbarn sagen, das hatte Gründe!, für mich ist das nicht mehr so wichtig! Und wenn jemand die Straßenseite wechselt, kann und darf JEDE/R, will ich mich davon nicht von MEINEM WEG abbringen lassen. Den es hat nicht`s mit mir zu tun, es ist die Entscheidung desjenigen der/die die Straßenseite wechselt.

Es tangiert mich extrem peripher!!

Und es hat viele Jahre gedauert zu dieser meiner persönlichen Auffassung und Entscheidung zu stehen, das war auch ein Teil meines WEGES der hinter mir liegt.

Es wird uns nicht zugetraut zu wissen, selbst zu entscheiden, trotz aller bekannter gegenteiliger wissenschaftlicher Erkenntnisse. Die müssen sich halt auch immer wieder neu durchsetzen und das braucht seine Zeit.

MISSBRAUCH war sehr lange ein Tabu-Thema in unserem Land, daher der Mangel an Empathie und Mit-Gefühl.

Es wird sich ändern, mit Geduld, viel De-Mut und Ausdauer.

anonym schreibt am 18.09.2015:

.....eigentlich widerstrebt es mir , momentan meinen Namen nicht zu nennen ,

ich möchte mich herzlich bedanken für die bemerkenswerten Kommentare,

ich setze auch Grenzen ,denn Hilfsbereitschaft kann auch ausgenutzt werden ...

das tägliche Leben ist ein großer Lehrmeister ,

ich bin auch stabiler geworden...

ich zitiere.....was wirklich weh tut...ist der Verlust derjenigen denen von ein Weg zu mir von

Beginn an verbaut war . Diese Trauer wird nie enden

. Davon bin auch ich betroffen

niemals aufgeben und nach VORNE schauen

rasch schreibt am 19.09.2015:

@ anonym

You made my Day.

Mal sehen wie ich das heute hinbekomme mit dem nach VORNE schauen.

Lassen wir uns „tragen“ von der Gewißheit es geschieht nichts umsonst.

Lassen wir zu uns „verteidigen“ zu lassen von Menschen in unseren Herzen.

Der Wert ist unschätzbar.

Froggy schreibt am 30.06.2016:

Ich habe gerade in den letzten Tagen wieder einige Artikel zum Verhalten von Tätern gelesen. Es ist offenbar so, dass die wenigsten Täter ihre Taten bereuen. Sie bereuen nur die Konsequenzen, die sie tragen müssen. Das sollte man auch bedenken, wenn unreflektiert zu Vergebung geraten wird. Denn durch Vergebung nimmt man dem Täter das Einzige, was ihn überhaupt noch zur Einsicht bringen könnte, dass er etwas an seinem Verhalten ändern sollte: Die Konsequenzen seiner Tat. Wenn ihm vergeben wird, dann muss er ja nicht mehr für seine Taten büßen.

<http://www.blick.ch/news/schweiz/gerichts-psychiater-josef-sachs-geht-in-pension-die-wenigsten-taeter-bereuen-ihre-tat-id4119701.html?ajax=true>

<http://www.aargauerzeitung.ch/schweiz/forensiker-josef-sachs-nur-wenige-taeter-bereuen-ihre-tat-129496301>

anonym schreibt am 20.08.2016:

Ich denke, es gibt einen Unterschied zwischen vergeben und versöhnen und dann gibt es noch den Aspekt strukturellen Missbrauchs und struktureller Gewalt. Bei strukturellem Missbrauch, der durch Institutionen geschieht, durch sie gedeckt oder vertuscht wird, braucht es die Kraft der Empörung und auch die Kraft dagegen aufzustehen, auch weil permanent neue Menschen zu Opfern werden. Das hat übrigens auch Jesus getan, der mit den Pharisäern, die in ihrem religiösen System auch strukturelle (Macht)Missbrauch betrieben haben, nicht unbedingt zimperlich umging. Institutionen, die dauerhaft Missbrauch betreiben und ihn decken ohne (Schuld)Einsicht kann man aus meiner Sicht nur immer wieder konfrontieren. Denn wenn wir es nicht tun, lassen wir die Opfer des strukturellen Missbrauchs alleine.

Vergebung bedeutet für mich nicht, dass ich Unrecht nicht beim Namen nenne, dass ich fortan darauf verzichte, gegen Unrecht aufzustehen. Gewalt erzeugt Gewalt, Strafe ist nicht die Lösung, das weiß ich aus meiner jahrelangen Gefängnisarbeit. Vergebung setzt bei mir anderswo an. Sie setzt beim Erkennen meiner eigenen Abgründe an, beim Bewusstsein all dessen, zu dem ich selbst in der Lage wäre. Sie setzt bei meiner eigenen Hilflosigkeit an, dass ich selbst immer wieder Dinge getan habe und tue, die mir sehr leid tun, bei meiner eigenen Gleichgültigkeit und Bequemlichkeit, die auch dazu beiträgt, dass andere Menschen leiden. Sie setzt da an, wo ich selbst Vergebung zugesprochen bekam und ich froh war, dass mir dadurch das Leben wieder zugesprochen wurde. Ich selbst möchte jedem Menschen das Leben zusprechen auch wenn ich das nicht immer kann und manchmal auch weit davon entfernt bin. Das gehört für mich zur Achtung der Würde des Menschen. All diese benannten Aspekte würde ich im weitesten Sinn mit Vergebung in Verbindung bringen. Das alles hat für mich nur mit mir selbst und mit meiner eigenen Haltung zu tun, im Gegensatz zu Versöhnung, die ein Geschehen zwischen Schädiger und Geschädigtem ist. Wichtig bei alledem ist auch auf meine eigene Würde zu achten und mich selbst nicht weiter verletzen zu lassen. Dieses dem anderen Leben zusprechen bedeutet nicht, dass ich Unrecht nicht mehr benennen darf und fortan schweigen „muss“.

Versöhnung ist aus meiner Sicht ein Geschehen, dass beim „Täter“ „Schuldeinsicht“, „Reue“ und den Wunsch nach „Wiedergutmachung“ voraussetzt und Schritte der (stellvertretenden) Wiedergutmachung geht. Das ist wie das Fundament, auf dem Versöhnung gebaut werden kann aber nicht muss und auch nicht erwartet werden kann. Nur der/die Geschädigte entscheidet, was er/sie will oder nicht will. Die Selbstbestimmung wurde geraubt und jeder andere der Vergebung erwartet, raubt sie erneut und auch dagegen gilt es sich zu wehren. Aber zur Selbstbestimmung gehört auch, dass jeder der Leben zusprechen will oder sich an irgendeinem Punkt versöhnen will, es tun zu „dürfen“. Die Selbstbestimmung des Einzelnen bedeutet auch, dass wir die Vielfalt „aushalten“, dass es für den einen so und für den anderen anders ist, dass es einer so leben möchte und ein anderer anders.

Werner7 schreibt am 16.10.2016:

„Meinem“ Täter und „meiner“ Täterin zu vergeben ist für mich als Opfer sehr wichtig und gesund, weil sie meine Bindung an den Mißbrauch beendet.

Allerdings kann ich nur vergeben, wenn der Täter bzw. die Täterin

* öffentlich zum begangenen Mißbrauch steht, diesen bekennt (keine Heimlichkeit mehr),

* die Verantwortung für den Mißbrauch übernimmt,

* Schritte zu einem Ausgleich der Verletzungen setzt (auch wenn Mißbrauch nicht wieder gut gemacht werden kann) und

* ernsthaft und nachhaltig entsprechende Schritte (zB Therapie) setzt, damit der Mißbrauch nie wieder vorkommt (ich brauche Sicherheit für mich und alle anderen).

Leider habe ich das noch nicht so oft erlebt, aber dort, wo ich Täter war (mitunter werden aus Opfer später auf Täter), sind mir diese Schritte für mich als Täter wichtig ... und es verhindert im

übrigen, das ich wieder zum Täter werde ...

Artikel kommentieren

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Name

*

E-Mail


*

Website

Benachrichtige mich über nachfolgende
Kommentare via E-Mail.

Benachrichtige mich über neue Beiträge via E-
Mail.

[←Vorheriger Artikel](#) [Nächster Artikel](#) →

Abonnieren Sie den Newsletter 

Artikelarchiv

netzwerkB bei twitter

netzwerkB bei facebook

RSS Feed Artikel

RSS Feed Kommentare

Login

Impressum

Ihre E-Mail-Adresse:

E-Mail-Adresse wiederholen:

Newsletter abbestellen