



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 4 | 23.06.2022 08:55 Uhr | Urs von Wulfen

## Verzeihen ist ein Geschenk

Ich spreche ja schon eine ganze Weile hier immer wieder mal morgens zu Ihnen. Aber noch nie waren die Rückmeldungen so intensiv und wichtig wie in den letzten beiden Wochen. Da hatte ich von meinen Kindheitserfahrungen mit meiner alkoholkranken Mutter erzählt und wie ich ihr die Dinge verzeihen konnte, die mich verletzt haben. Ich bin sehr sehr dankbar für die zahlreichen Mails, Telefonate und Chatnachrichten, die mich erreicht haben. Die waren ein großes Geschenk und Vertrauensvorschuss für mich. Bei ihren Rückmeldungen war gefühlt alles dabei. Tiefe und teilweise uralte Verletzungen, die einige seit Kindertagen mit sich herumschleppen und die immer noch so weh tun, wie am ersten Tag. Dann gab es so hoffnungsvolle Geschichten von Versöhnung und Heilung, wo einige von Ihnen es geschafft haben, Frieden mit Menschen in ihrem persönlichen Umfeld zu machen, obwohl auch hier schlimme Dinge passiert sind. Dinge, die die Seele verletzt und klein gemacht haben. Ich hab ganz viel gelesen von offenen Rechnungen mit den Eltern. Einige würden die gerne begleichen...aber wie? Oft habe ich da eine gewisse Hilflosigkeit gespürt. Und einen Effekt habe ich gelesen – den kenne ich auch nur zu gut: Wenn ich Leute treffe, die ich seit meiner Jugend und Kindertage kenne und mit denen ich von damals noch im Konflikt liege, dann bin ich irgendwie wieder 12. Dann verhalte ich mich wie damals. Zack: die alten Muster sind zurück, als wäre nix gewesen. Ich werde unsachlich, traurig, unsicher oder habe den Drang wegzulaufen. Das ist wie so ne Art Notfallprozedur und das ist so tief in mir abgespeichert und scheint sich zu aktivieren, wenn ich gewissen Menschen aus meiner Vergangenheit begegne. Mir hilft mir da manchmal mir innerlich immer wieder neu zu sagen: "Du bist nicht mehr 12. Du bist jetzt weiter als damals. Bleib ruhig." Klappt manchmal, aber nicht immer. Unter der Zuschriften von Ihnen gab es viele andere Ideen, wie Heilung und Verzeihen funktionieren kann, aber überall war es so, dass Vergebung nicht plötzlich passiert ist, sondern langsam im Herzen und in der Seele wächst und dann irgendwann so stark geworden ist, dass sie dann auch lebbar wird.

Ganz wichtig ist mir zu sagen. Es gibt keine Pflicht zu verzeihen. Manchmal geht es eben nicht. Manchmal sind die Wunden zu tief und wenn man nicht vergeben kann, dann ist man kein schlechter Mensch oder sowas. Verzeihen ist ein Geschenk. Und ein Geschenk ist nur dann ein Geschenk, wenn man es aus freiem Herzen und ohne Zwang geben kann. Aber wenn man spürt, dass man vergeben kann ist jeder Tag ein guter Tag, um mit dem Verzeihen anzufangen,. Da muss man nicht bis Weihnachten warten....oder bis es zu spät ist...