

---

# Thema: Schuld en vergeving

---

*In dit thema over schuld en vergeving vertelt de arts Annejet Rümke in een vraaggesprek met Judith van der Bend over ziekmakende en genezende aspecten van schuld en vergeving. Geïnspireerd door het boek 'De spirituele betekenis van vergeving' van Sergej Prokofieff schreef Nelle Amons een bijdrage over de persoonlijke beleving van het schuldig voelen en de daarmee verbonden vergiffenis. Tot slot gaat Bastiaan Baan in op de noodzaak tot vergeven, die ook reikt tot voorbij de poort van de dood.*

## Vergeven maakt ruimte voor toekomst

*door Judith van der Bend (gemeente Amsterdam) in gesprek met Annejet Rümke (arts)*

Met schuldgevoelens kom je altijd in het verleden terecht: je hebt niet ingegrepen in een moeilijke situatie; je had iets kunnen voorkomen, maar dat heb je niet gedaan en daar voel je je schuldig over. Of er zijn je in je kindertijd dingen aangedaan waardoor je gekwetst, beschadigd of getraumatiseerd bent. Je bent boos op degenen die dit hebben veroorzaakt, maar dat zijn ook de mensen van wie je veel houdt. Zo lopen gevoelens van schuld en wrok door elkaar heen. Daar kan iemand verstrikt in raken.

Er zijn meerdere vormen van schuldgevoel. Een ouder of kind kan zich schuldig voelen ten opzichte van een overleden kind of een broertje of zusje: waarom ben ik niet in zijn plaats gegaan, waarom heb ik dit niet voorkomen? Ook mensen die een concentratiekamp of andere oorlogssituatie hebben overleefd voelen zich vaak schuldig naar hun gestorven medeslachtoffers. Maar ook kunnen mensen zich zelf schuldig voelen aan traumatische dingen die hen zijn overkomen of aan het feit dat ze een gehandicapt kind hebben.

*Op welke gebieden spelen schuldgevoelens zich af?*

Er zijn verschillende terreinen te onderscheiden. In het gebied van het Ik (de wezenskern van de mens) heeft schuldgevoel te maken met het nemen van verantwoordelijkheid: onder ogen zien wat je verkeerd gedaan hebt. Kun je iets goed maken, iets in balans brengen? Dat is bijvoorbeeld de drijfveer van junks die, eenmaal afgekickt, op scholen voorlichting over drugs gaan geven. Zij willen anderen dit lot besparen.

Er bestaat ook illusionair schuldgevoel. Dat speelt zich op het astrale (psychisch-emotionele) vlak af en komt veel voor in situaties van mishandeling en misbruik. De dader praat het slachtoffer schuldgevoel aan en motiveert dat dan als volgt: 'het komt omdat jij te verleidelijk was', of 'omdat jij niet goed voor me hebt gezorgd'. De zaken worden dan eigenlijk omgekeerd. Onder dit ingeprente schuldgevoel kunnen haat en woedegevoelens verscholen zijn, maar deze blijven vaak onbewust. Een andere vorm van illusionair schuldgevoel ontstaat als

### De Boeddha

*Vasthouden aan woede is als het grijpen van een gloeiende kool om die naar een ander te gooien; jij bent degene die je brandt.*

iemand doorschiet in een chronische slachtofferrol en voor alles wat verkeerd gaat alle schuld op zich laadt: 'het komt allemaal door mij'. Een dergelijke houding werkt verlamdend op de omgeving en op de persoon in kwestie, het geeft een schijn van macht en maakt de omgeving machteloos.

Schuldgevoel op het etherische vlak (het gebied van de levenskrachten) heeft te maken met het waarnemen van menselijke onvolmaaktheden en daar aan lijden. Niet kunnen voldoen aan het diep in ons innerlijk levende beeld van de mens: 'dat mensen elkaar dit kunnen aandoen!'. Je lijdt er aan dat je het niet waar maakt een goed mens te zijn en aan het feit dat het ons als mensheid evenmin lukt. Dit kan een drukkend schuldgevoel met depressieve gevoelens opleveren. Er zijn psychiatrische beelden waar schuldgevoelens bij horen: depressieve mensen lopen vaak met schuldgevoelens rond die voor anderen moeilijk invoelbaar zijn. Maar er zijn ook mensen die juist te weinig gevoelens van schuld hebben, die geen verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gedrag. Zij hebben eigenlijk een morele stoornis en kunnen zich niet in iemand anders inleven, ze genieten ervan macht over iemand anders uit te oefenen. We spreken dan van een antisociale persoonlijkheid.

*Hoe werken schuldgevoelens in op je energie?*

Schuldgevoel zuigt je levensenergie weg, als je er vanuit je Ik niet iets mee doet. Dan werkt het verlamdend en maakt het machteloos. Sterke en machteloos makende schuldgevoelens kunnen zo een depressie tot gevolg hebben. Een vaak voorkomende vicieuze cirkel is de volgende. Een moeder denkt steeds, dat het haar schuld is dat haar



*Annejet Rümke (1955) is antroposofisch arts. Zij is werkzaam in de kinderpsychiatrie en heeft een eigen praktijk. Ze houdt zich bezig met constitutievragen en biografische problematiek. Daarnaast geeft zij les en nascholingen aan o.a. de Leidse Hogeschool, de Wervel, het Edith Maryoncollege en op diverse cursussen in Rusland, Duitsland, Zwitserland en Engeland. In 2004 verscheen haar boek 'Verkenningen in de psychiatrie' (Uitg. Christofoor)*

inmiddels allang volwassen zoon verslaafd is geraakt. Ze kan hem daarom niets weigeren en gaat in op alle, ook onredelijke vragen om hulp. Hierdoor put ze zichzelf uit en blijft haar kind in een afhankelijke positie. Uiteindelijk verandert er niets. Als ze zich los kan maken van haar schuld als ouder en het levenslot van haar kind meer gaat aanvaar-

### **Anoniem**

*Rancune is een gif dat men inneemt in de hoop de ander kwaad te doen.*

den als bij hem horend, ontstaat er een gezondere verhouding. Overmatige schuldgevoelens en anderzijds verwijten in relaties kunnen verlamdend werken. Dit gebeurt vaak bij situaties van overspel. Beide partners blijven elkaar verwijten maken, de een is het slachtoffer van het vreselijke gedrag van de ander. Mensen kunnen op die manier jarenlang in onvruchtbare patronen van verwijten en schuldgevoel aan elkaar vastzitten. Dat is heel onvrij – tot in een volgend leven! – en ook niet productief. Zolang de een de ander steeds verantwoordelijk houdt voor de ellende, komen beiden niet vooruit. Maar voor vergeving en verder gaan moet eerst de eigen pijn gevoeld mogen zijn en erkend worden door de ander, dan kan er weer werkelijk contact zijn en kunnen beiden aan de situatie groeien..

### **Therapie**

*Zowel schuldgevoelens als wrok – niet kunnen vergeven – kunnen iemand dus langdurig in een verlamdende greep houden. Hoe kun je dit patroon doorbreken?*

Therapie is natuurlijk afhankelijk van de hulpvraag en de situatie van iemand en richt zich nooit alleen op vragen rond schuld en vergeving. Slachtofferschap en ouderschap maken altijd beide deel uit van ons leven en kunnen vaak verwarrend door elkaar lopen. Dit zie je sterk in gevallen van tweede en derde generatie problematiek. Juist ouders die als kind verwaarloosd of mishandeld zijn willen hun kinderen een betere jeugd geven, maar vaak lukt dit niet en herhalen patronen zich. Het kan dan erg belangrijk zijn zowel de schuld van de dader, als de pijn en machteloosheid van het slachtoffer bewust te

beleven en een plek te geven. Jezelf kunnen vergeven en de ander vergeven kan dan genezend werken door de generaties heen, naar mijn gevoel zelfs naar al gestorven familieleden en nog ongebornen kinderen.

Wat nodig is, hangt dus af van de situatie en het soort schuldgevoel. Voelt iemand zich reëel schuldig over dingen die verkeerd zijn gegaan en moet hij of zij daarmee zien te leven, of gaat het om aangepraat illusionair schuldgevoel? Er zijn verschillende stappen bij het verwerken van traumatische gebeurtenissen.

Om te beginnen moet de situatie zich stabiliseren. Daarna beginnen we met het doorwerken van 'wat geweest is'. Dan komt oude pijn en terecht boosheid, soms voor het eerst, naar boven. Vaak zie je mensen in de loop van de therapie nog bozer worden. Ze komen dan bij hun eigen pijn en verdriet terecht. We kijken naar de rol van henzelf en van de anderen in het proces, naar overlevingsgedrag en vastgeroeste patronen. Kunnen we die rolpatronen doorbreken en vrij worden van het verleden? Daarbij moet de oude pijn worden geïntegreerd in het leven. Dat lukt pas als iemand ook zin kan geven aan zijn lot, ook aan de moeilijke en pijnlijke aspecten daarvan. Vaak zie je dat, als mensen dit lukt, ze ook iets positiefs gaan doen met dat wat uit pijn ontwikkeld is, ze worden bijvoorbeeld zelf hulpverlener of gaan zich op een andere manier inzetten voor de samenleving. Dit kan eigenlijk pas als er iets van vergeving is opgetreden, als iemand niet in de slachtofferpositie vastgeketend zit maar daarvan is vrij geworden. Vergeven is accepteren dat de situatie zó is als hij is, dat de ander is zoals hij is: liefdevolle gevoelens ontwikkelen, die samenhan-

### **Subhashitarnava, 83**

*Tallose mensen zijn kwaad zonder reden, een groot aantal is kwaad met reden; er zijn maar weinig mensen die niet kwaad worden terwijl ze daar een reden voor hebben.*

gen met begrip op een diepere menselijke laag. Vergeven betekent ook: geen energie meer steken in wraakgevoelens. Hiermee houden deze gevoelens op stoorzender te zijn in de levensenergie. Vergeven heeft niet te maken met vergeten en verdringen, het is juist bewust doorleven en verantwoordelijkheid dragen voor jezelf. De ander loslaten. Of als je jezelf moet vergeven, de schuld loslaten. Dat is geen eenvoudige opgave.

Vergeven doet je in eerste instantie lijden, het doet pijn. Je kunt zo'n proces niet met grote stappen doorlopen. Het kost tijd. Ronduit gevaarlijk vind ik het om vanuit een karmagedachte of andere ideologie een ander mens vergeving op te leggen. Je kunt niet tegen een misbruikt kind zeggen: 'Ja, maar je hebt je ouders toch zelf uitgezocht', of tegen een oorlogsslachtoffer: 'Je moet maar vrede hebben met je lot'. Zoiets gaat niet vanzelf. Het ligt bovendien in de vrijheid van ieder individu of hij aangedaan leed kan vergeven. Daar moet je je Ik-krachten voor aanspreken, verantwoordelijkheid nemen voor het eigen lot en er iets mee doen. Het is dan ook niet iets wat je voor een ander kunt doen, je kunt alleen werkelijk vergeven op grond van een innerlijk en individueel besluit.

Hetzelfde geldt voor het vragen om vergeving, wat altijd inhoudt dat je beseft en erkent, wat je de ander aangedaan hebt. Als je dit oprecht kunt, werkt het genezend op zowel het slachtoffer als de dader. In het groot zie je dit gebeuren als er excuses gemaakt worden voor een verleden van slavernij of andere door het ene volk aan het andere volk gedaan onrecht. In het klein tussen partners, ouders en kinderen of andere individuen.

Als die vraag om vergeving en de excuses niet komen, zie je vaak verharding optreden. Bij medische fouten is het bijvoorbeeld opvallend, dat de patiënt meestal geen rechtzaak aanspant alleen vanwege de fout zelf, maar dat het gaat over de manier waarop er mee omgegaan is. Als iemand het gevoel heeft dat de arts zijn verantwoordelijkheid ontkent, als er geen werkelijk gesprek en ontmoeting ontstaat, voelt de patiënt zich in de kou staan. Dat leidt tot verharding, het tegendeel van vergeven. Wanneer de fout wordt toegegeven en er oprechte spijt wordt betuigd, kan er eerder worden vergeven. Dan ontstaat toenadering en kan je het gebeure samen dragen.

Cognitieve gedragstherapie kan goed werken om de vraag 'hoe reëel is een schuldgevoel' te beantwoorden. Illusionair schuldgevoel is in groepsverband van lotgenoten goed aan te pakken; bij een ander zie je vaak veel eerder dat een schuldgevoel niet terecht is dan bij jezelf. Kunstzinnige therapie kan op een diepere laag helpen om processen zichtbaar te maken en je vanuit je gevoel met het gebeure te verbinden. Je kunt dan bijvoorbeeld werken met verhalen, poëzie of beelden uit de mythologie. Beelden zijn bovenpersoonlijk, ze spreken tot ons allemaal, en daarom zijn ze vrijlatend. Juist daardoor kunnen ze diep en transformerend inwerken op de ziel.

Een dramatische situatie met verwarrende schuldgevoelens en boosheid ontstaat wanneer iemand zich van het leven berooft. Familie, vrienden, maar ook behandelaars en medepatiënten worstelen met schuldgevoelens, maar ook met gevoelens van verlaten zijn en woede. Voor ouders is het onverdraaglijk zwaar als hun kind zijn leven zelf

### **Henry Wadsworth Longfellow**

*Als we de verborgen geschiedenis van onze vijanden zouden kennen,  
zouden we in ieder leven genoeg zorgen en verdriet vinden  
om alle vijandelijkheid te ontwapenen.*



*'De verzoeking van de heilige Antonius (18)',  
Odilon Redon (1896), Parijs. Antonius: "Wat is het doel?".  
De duivel: "Er is geen doel".*

beëindigt. Degene die zich suïcideert legt vaak de verantwoordelijkheid daarvoor bij anderen. Maar in wezen is iedereen verantwoordelijk voor zijn eigen leven. Je neemt uiteindelijk zelf de beslissing of je een eind maakt aan je leven. Het is dan ook meestal niet de schuld van de familie of vrienden en collega's als iemand uit het leven stapt. Er is altijd een keuzemoment en de omgeving kan zelfdoding heel vaak niet voorkomen. Als iemand vanuit een psychose of diepe

depressie zichzelf ombrengt, beschouw ik dat eerder als een ongeluk, iets wat niet de wil van die persoon zelf hoeft te zijn. Soms kun je je er ook over verbazen, hoe lang mensen met een heel zwaar lot hun leven nog hebben kunnen uithouden. Dat is iets wat naar mijn idee door de geestelijke wereld ook wordt gezien. Schuldgevoel en soms ook woede overdekken vaak de rouw van de nabestaanden. Het is dan belangrijk hier ruimte aan te geven, er naar te kijken en zichzelf en de ander te kunnen vergeven. Dan pas komt er plaats voor rouw en ruimte om zich weer met de gestorvene te verbinden.

*Ligt er een verbinding tussen het verwerken van schuld en het religieuze leven?*

Er hangt veel af van het religieuze leven van de persoon in kwestie. Een arts heeft een andere rol in deze dan een geestelijke. De arts of therapeut stelt een diagnose en komt met een voorstel voor de therapie. Hij of zij staat aan de kant van de ziel van de patiënt; hij volgt diens proces op individueel niveau. Een geestelijke stelt geen diagnose en biedt geen therapie aan. Hij of zij zoekt aansluiting bij het hogere wezen van de mens en bij geestelijke realiteiten. Met behulp van een ritueel kan de verbinding met de geestelijke wereld worden versterkt of hersteld.

### Confucius

*Aangedaan leed betekent niets,  
tenzij je het je blijft herinneren.*

Veel mensen zijn niet meer aan een kerk gebonden, maar zijn wel gevoelig voor rituelen. In therapiegroepen gebruiken we die dan ook. Rituelen hebben beeldkarakter en werken door tot in de levenskrachten, het etherlichaam. In die zin werken ze ook genezend. Genezing vond vroeger altijd zo plaats, want een arts, een sjamaan was tegelijk ook geestelijk leider. Dat is in onze cultuur nu steeds meer uit elkaar gegroeid. In religie is plaats voor algemeen menselijke, genezende en weer verbindende rituelen. In therapie zijn de rituelen vaak meer individueel en komen voort uit het proces van de therapie. Verlamdend schuldgevoel, maar ook gevoelens van haat en wraak zetten de mens buitenspel.

Door middel van dergelijke rituelen komt iemand weer in de levensstroom, kan iemand zichzelf weer als mens aanvaarden en zich opgenomen voelen in de liefde van de goddelijke wereld.

Wanneer je als therapeut naast je medemens gaat staan, zijn levensverhaal aanhoort en dat zonder waardeoordeel kunt laten staan, dan kan de therapie een religieuze dimensie krijgen. Sommige knopen in een mensenleven zijn niet te ontwarren. Dan kun je ook als therapeut verbinding met de engel van de ander zoeken. Soms kun je het gevoel krijgen dat er een hoger, liefdevol wezen bij het gesprek aanwezig is. Mensen geven hier een verschillende naam aan afhankelijk van hun religieuze achtergrond.

## De spirituele betekenis van vergeving

*door Nelle Amons (gemeente Driebergen)*

Op mijn zesde verjaardag kwam ik uit school – waar ik toen alleen heen mocht lopen – en plukte een wit bloemetje van de heg. Daarmee in mijn hand liep ik de kamer in, waar de verjaarsvisite wachtte. Mijn moeder, die altijd alles zag, merkte het bloemetje in mijn hand op en vroeg waar ik dat vandaan had. “Dat vond ik op de grond”, zei ik. “Je jukt”, zei mijn moeder, “dat heb je geplukt”. Meer woorden werden er niet aan het voorval vuilgemaakt, maar dat “je jukt” voelde als de steek van een bij, waarbij de angel in het vlees blijft zitten.

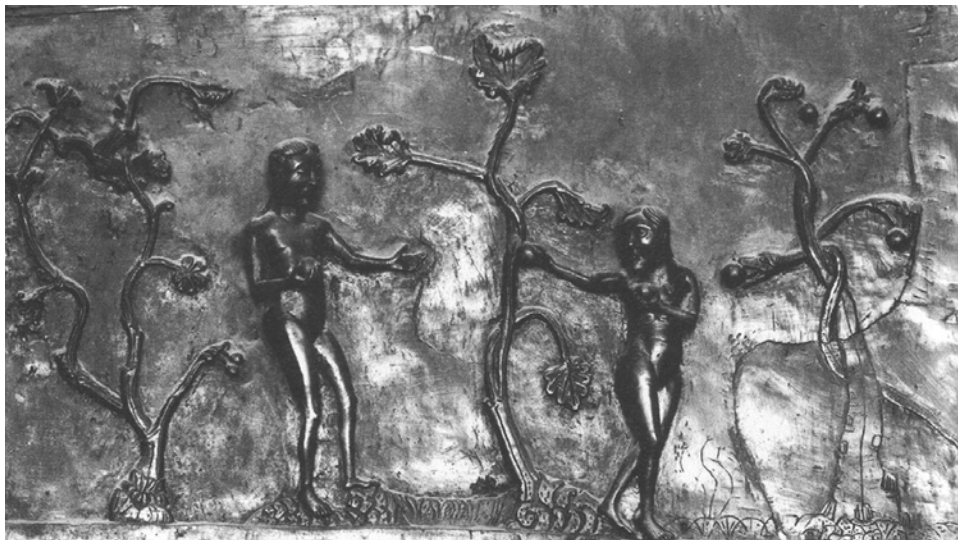
Een ander voorval: Als meisje van ongeveer tien jaar zei ik eens tegen een buurvrouw, dat ik de naam van haar zoontje, Klaas, lelijk vond. De uitdrukking op haar gezicht, die

verried hoe zeer ik haar kwetste, heb ik nooit kunnen vergeten. Twee kinderbelevissen, twee krassen op mijn ziel. Komt dat, omdat noch moeder noch buurvrouw het kind vergaf wat het fout gedaan had?

Vaak vroeg ik me af of ik zélf eigenlijk wel kon vergeven, als een ander jegens mij iets deed wat me kwetste. Er deden zich in de loop van mijn leven vele gelegenheden voor, het al oefenend uit te proberen. Met wisselend succes. En tot mijn schrik bleek ook regelmatig dat zelfs dan, wanneer ik dacht de ander oprecht te hebben vergeven, de angel van mijn gekwetstheid niet écht was verdwenen, maar nog altijd riep om een soort straf- of wraakactie, waarmee mijn vergiffenis door de mand viel en een schijn-

### Anoniem

*Het begin van vergeven is:  
het loslaten van de hoop op een beter verleden.*



*'De zondeval', Bernward von Hildesheim (1015), Hildesheim*

vergifenis bleek te zijn. Er kwam nog een vraag bij, die samenhang met de vijfde bede van het Onzevader: 'Vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren'. Kan ons pas vergiffenis worden geschonken door God, door Christus, wanneer en voorzover wij geleerd hebben, de ander die ons iets misdaan heeft, te vergeven? Deze drie vragen bleven me steeds bezighouden.

### **Gepotentieerde verdraagzaamheid**

In 1991 verschijnt het boek 'Die okulte Bedeutung des Verzeihens' (1), door Sergej Prokofieff, in het Nederlands vertaald als 'De spirituele betekenis van vergeving' (2). De schrijver maakt daarin duidelijk wat naar zijn mening werkelijk vergeven inhoudt en welke positieve én verrijkende spirituele krachten er mee verbonden zijn. Dit geeft

antwoord op mijn vragen en bevestigt, dat een mens, als hij de ander werkelijk vergiffenis kan schenken, iets heel maakt wat gescheurd is, wat ik altijd al vermoed had. Dit blijkt bij anderen ook te leven. Eens sprak een tachtigjarige deelneemster aan een gespreksgroep die ik begeleidde, het zo uit: "Als je met een van je kinderen een slechte verhouding hebt, moet je dat in orde brengen. Want dat betekent dat er iets kapot is en dat te helen is niet alleen van belang voor onszelf, maar ook voor God. Ik wil niet sterven, voordat ik geprobeerd heb dat te herstellen." Ik mocht toen meemaken hoe deze oude dame met heel veel moed op weg ging, maar jammer genoeg niet slaagde. Moeder én dochter bleken namelijk niet in staat die stap te zetten, die aan vergeven, verzoenen en helen vooraf gaat. Een stap die vraagt om het overwinnen van je

**Josiah Bailey**

*Zij die het meeste vergeven,  
zullen het meest vergeven worden.*

gekwetste ego en om een zo grote interesse in de ander, dat alle negatieve oordelen en gekwetstheden als het ware wegsmelten. Dat lukt alleen als je al je aandacht consequent op de positieve en goede eigenschappen van de ander richt. Een stap die 'ware tolerantie' kan worden genoemd. Het werkelijke vergeven vormt dan de tweede stap, is als het ware tolerantie op een hoger niveau, 'gepotentiëerde verdraagzaamheid'. Deze twee begrippen, verdraagzaamheid en vergeven, in de praktijk brengen door het zetten van deze twee stappen is in onze tijd hoogst actueel, aldus Prokofieff. Hij noemt de twintigste eeuw de moeilijkste en meest tragische eeuw in het gehele aardebestaan. De twee-eenheid 'schuld' en 'vergeving' zijn langzamerhand als het ware uit elkaar gedreven, zegt hij. Schuld wordt vooral in juridische zin gebruikt, samenhangend met wetten en geboden, vergeving in moreel-zedelijke zin. Maar de beide begrippen horen onverbreekelijk bij elkaar. Gelukkig is dat de laatste jaren toch ook duidelijk geworden, getuige onder andere de Waarheids- en Verzoeningscommissies in Zuid-Afrika en andere landen. Prokofieff noemt de polariteit tussen schuld en vergeving een 'barometer' voor de mate waarin de concrete impuls van de Christus zijn werking heeft op aarde. Schuld - en wraak - noemt hij oudtestamentisch, vergeving een toekomstideaal, samenhangend met vrijheid en liefde. "De moraal komt niet meer van buiten, dat is achterhaald, maar de tijd vraagt van iedere individuele mens inzicht in de diepere spirituele impulsen van de tijd en een eigen vrije verhouding tot zichzelf en de wereld te ontwikkelen, een eigen moraal", zegt Prokofieff.

Na de besproken twee stappen volgt nog

een derde stap die er in bestaat het lot van de ander – of zelfs van de groep – op je te nemen en mee te dragen. De kracht daarvoor verwerf je door volledig onegoïstisch te worden en je aardse mensenliefde te vergeestelijken.

Het allerhoogste niveau wordt bereikt als je bereid bent aan het lot van de gehele mensheid deel te hebben, dat mee te lijden. Dan ligt ook de weg open mee te gaan werken aan de verlossing van de tegenmachten. De Christus heeft ons alle stappen van deze weg voorgedaan, voorgeleefd. Hij vertegenwoordigt het verre ideaal dat ons uit de toekomst tegemoet komt.

### **Onvermoede krachten**

Als mens van onze tijd kun je van tijd tot tijd beleven, hoe je onbewust of halfbewust wordt opgeroepen de boven beschreven weg te gaan, althans de eerste stappen te zetten. Tegelijkertijd ervaar je echter, hoe moeilijk het is zelfs maar een teen op de onderste tree van de trap omhoog te zetten; hoe je voet steeds weer afglijdt.

Als de ander om vergeving vraagt, expliciet of impliciet, blij je vaak niet in staat het goede antwoord te geven, zoals ook blijkt uit het indringende voorbeeld dat de bekende Nazi-jager Simon Wiesenthal ons voorlegt in zijn boek 'De zonnebloem. Een vertelling over schuld en vergeving' (3) dat ook Prokofieff in zijn boek noemt.

*Eens wordt de schrijver, op dat moment als geïnterneerde tewerkgesteld in het ziekenhuis van het kamp Lemberg, bij een zwaar gewonde en stervende Duitse soldaat geroepen, die met een jood wil spreken. De Duitser voelt een enorme, dag en nacht kwellende, gewetenswroeging over de wrede daden, die hij begaan heeft tegen-*

### **Samuel Johnson**

*Een wijs man maakt haast met vergeven, want hij beseft ten volle de waarde van de tijd en zal niet dulden dat die met nodeloze pijn voortschrijdt.*



over de joodse inwoners van de Oekraïense stad Dnjeppetrosvk en vraagt Wiesenthal als 'plaatsvervanger' van de joodse slachtoffers, hem te vergeven: "Tijdens de lange nachten waarin ik op de dood moet liggen wachten, heb ik er steeds naar verlangd om er met een jood over te praten... en hem om vergeving te vragen... Ik besef heel goed dat wat ik van u verlang, eigenlijk te veel gevraagd is. Maar zonder antwoord kan ik niet in vrede sterven." Na deze woorden valt er een stilte, waarin Simon Wiesenthal zwijgend, zonder één woord, de kamer verlaat.

De vraag of hij juist heeft gehandeld, wordt voor Wiesenthal tot een existentieel vraagstuk en hij schrijft over het gebeuren het boven genoemde boek, waarin hij de morele vraag die de soldaat hem stelde, tot alle mensen richt. De reacties die hij van vele vooraanstaande denkers en schrijvers ontvangt, blijken echter zo persoonlijk en divers, dat zijn vraag onbeantwoord blijft.

In een ander, zeer aansprekend voorbeeld beschrijft Prokofieff, dat aan een mens die wel in staat is tot werkelijk vergeven onvermoede krachten ten deel kunnen vallen.

In 1943 had George Ritchie, toen een Amerikaanse rekrut in opleiding voor deelname aan de Tweede Wereldoorlog een bijnadoodervaring. Hij had tijdens een oefening een zeer zware longontsteking opgelopen en alleen een directe injectie met adrenaline in zijn hartspier redde hem. Terwijl hij buiten zijn lichaam was, had hij zeer indringende ervaringen en had hij ook een ontmoeting met de opgestane Christus in de niet-zintuiglijke wereld. Deze ontmoeting maakt zo'n indruk op hem dat zijn leven een totaal andere richting neemt. Hij wordt van een materialistisch ingestelde

jonge man tot een diepgelovig christen, die in de gezichten van alle mensen die hij ontmoet de Christus zoekt. In mei 1945, direct na de capitulatie van Duitsland, wordt hij als medicus naar een pas bevrijd concentratiekamp gestuurd in de buurt van Wuppertal, om daar de gevangenen medische hulp te verlenen. Hij ervaart wat hij in het kamp ziet, als erger dan alles wat hij in de oorlog heeft beleefd. Soms is hij niet meer tot handelen in staat, maar zoekt alleen maar in de gezichten van de mensen, tot – zoals hij schrijft – het gelaat van Christus hem aankijkt. Zo leert hij Wild Bill Cody kennen, zoals hij door de Amerikanen genoemd wordt, een Poolse jood. In tegenstelling tot alle andere gevangenen, waarvan de meeste nauwelijks meer kunnen lopen, loopt hij nog rechtop, zijn zijn ogen helder en lijkt zijn energie onuitputtelijk. Hij fungeert als een soort tolk in het kamp, omdat hij vijf vreemde talen spreekt en werkt met de Amerikanen samen bij het vaststellen van de personalia van de overlevenden en de gestorvenen. Als Ritchie hem beter leert kennen, groeit zijn verbazing: "Hoewel Wild Bill Cody 15 of 16 uur per dag werkte, leek hij nooit moe. Terwijl wij geregeld totaal op waren, leek zijn kracht alleen maar toe te nemen. Uit zijn gezicht straalde medelijden met zijn medegevangenen en als ik geen moed meer had, laafde ik me aan deze glans".

Ritchie veronderstelt, dat Bill Cody pas heel kort in het kamp zit, maar leest tot zijn grote verwondering in de papieren dat deze al zes jaar geïnterneerd is. Hij merkt op dat Bill door iedereen als een vriend wordt beschouwd en bij conflicten steeds als bemiddelaar wordt gevraagd, waarbij hij partijen tot begrip van elkaar brengt en

### Robert Holden

Oprecht vergeven is de bereidheid tonen om je oordeel over jezelf te veranderen.

steeds aanraadt, vergeving te oefenen. Op een dag vertrouwt hij Ritchie zijn levensgeschiedenis toe. "We leefden in de joodse sector van Warschau. Mijn vrouw, onze twee dochters, drie zontjes en ik. Toen de Duitsers onze straat bereikten, zetten zij ze allemaal tegen de muur en openden het vuur. Ik smeekte hen, met mijn gezin te mogen sterven, maar omdat ik Duits sprak, zetten ze me in een arbeidsgroep. Toen moest ik voor mezelf besluiten of ik me tegenover de soldaten, die mijn gezin hadden vermoord, over zou leveren aan haat. Het was een gemakkelijke beslissing voor me. Ik was namelijk rechter. In mijn praktijk had ik te vaak gezien wat haat aanricht in de ziel en zelfs het lichaam van mensen. De haat had zojuist de zes mensen gedood, die me het allerliefst waren op de wereld. Ik besloot dat ik de rest van mijn leven er aan wilde wijden, ieder die op mijn pad zou komen, lief te hebben." Ritchie schrijft vervolgens: "Ieder mens lief te hebben... dat was de kracht die deze man in zo'n goede conditie had gehouden. Het was de kracht

die ik voor de eerste maal in mijn ziekenhuiskamer had ontmoet, die Jezus Christus door de mens heen wil laten schijnen, of deze zich dat nu bewust is of niet."

Uit dit laatste voorbeeld blijkt dat de weg die van ware verdraagzaamheid naar vergeving voert en van daar naar het op zich nemen van het lot van de andere mens, tot in het lichamelijke helend, opbouwend werkt. Hoe zou het er met de mensen en de wereld uitzien wanneer het ons een heel klein beetje zou gaan lukken de eerste stappen op deze weg te zetten? Zou de 21<sup>e</sup> eeuw daardoor tot de eeuw kunnen worden, waarin de zon van verzoening, van vrede weer gaat schijnen? Waarin de mensen de krassen die zij – gewoon omdat ze mensen zijn – op elkaars ziel maken, helen door elkaar te vergeven?

- (1) Sergej O. Prokofieff, *Die okkulte Bedeutung des Verzeihens, Freies Geistesleben Stuttgart 1995*
- (2) Sergej O. Prokofieff, *De spirituele betekenis van vergeving, Vrij Geestesleven Zeist, 1996*
- (3) S. Wiesenthal, *De zonnebloem. Over de grenzen van de vergeving, H.J.W. Becht Haarlem, 1978*

### **Dag Hammarskjöld**

*Vergeven is het antwoord op de droom van een kind over gebroken voorwerpen die weer heel gemaakt worden, over verontreinigde dingen die weer schoon geworden zijn.*

## Zonder vergeven geen leven

door Bastiaan Baan (geestelijke, gemeente Zeist)

Wanneer de ene mens de ander iets schuldig is, ontstaat tussen dader en slachtoffer een verbinding, die niet eenzijdig kan worden opgeheven. In zekere zin zijn schuldenaar en slachtoffer op elkaar aangewezen. Ook al is één van beiden van goede wil en bereid om te vergeven of vergeven te worden: zolang de ander daar niet aan toe is, staat het proces stil of begint van voren af aan. Dit wordt geïllustreerd door een wonderlijke ontmoeting, die zich afspeelt op de Grote Verzoendag (Jom Kippoer). Kohn, zo vertelt de anekdote, komt zijn aartsvijand en rivaal Goldstein in de synagoge tegen. Hij denkt: laat ik mijn beste beentje voor zetten. Hij steekt zijn hand uit en zegt: "Goldstein ik wens jou alles toe wat jij mij toewenst." Waarop de ander zegt: "Begin je nou alweer?!" – en de ellende begint van voren af aan.

Er zijn er twee nodig om echte vergeving tot stand te brengen. Zolang dat nog niet het geval is, kun je echter toch in stilte je werk doen. Ik noem dat: mijn huiswerk maken. Je moet er de tijd voor nemen, totdat de tijd rijp is en de vonk van de vergeving over kan springen.

### Standpunt verplaatsen

Zonder vergeven geen leven. Vergeven is een activiteit die nog tijdens het leven plaats moet vinden. Nu kan het nog, straks is het te laat. Dat besef ontstaat veelal vlak voor het sterven: er moeten nog onafgemaakte zaken in orde gebracht worden. Tijdens het leven kunnen de zaken zo vereffend worden, dat je de ander los kunt laten en dat de

ander jou los kan laten. Met de dood komt het onherroepelijke gevolg van onze daden en staan we voor voldongen feiten. Wanneer iemand gestorven is, dan is vergeving in de eerste plaats de taak van de levenden. Die hebben de mogelijkheid om nog vergeving te schenken en met terugwerkende kracht iets goed te maken. Wij levenden hebben daarin een verantwoordelijkheid naar de gestorvenen toe. Dat dit ook met terugwerkende kracht kan gebeuren, ken ik uit de zielzorg waar je soms van mensen hoort dat de gestorvene hen niet met rust laat.

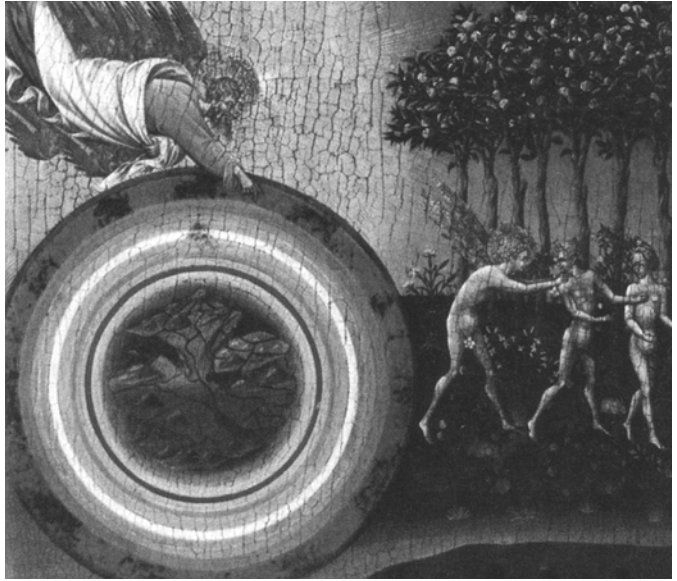
Een weduwe vertelde eens: 'Nu is het toch te laat. We waren al ettelijke jaren gescheiden toen mijn ex-man stierf. We hebben al die jaren geen contact meer gehad. Gedane zaken nemen geen keer. Maar ik heb heel veel last van wat hij mij heeft aangedaan.' Waarop ik antwoordde: 'Ik geloof dat het nooit te laat is, zolang je nog leeft, om van deze kant iets voor de gestorvene te doen, om de onafgemaakte zaken tot een goed einde te brengen.' Ik suggereerde deze vrouw om voor de volgende ontmoeting op zoek te gaan naar waardevolle herinneringen die ze van hem had. 'Er moet toch een aanleiding zijn geweest waarom u met deze man getrouwd bent? Wat heeft u toen geraakt? Waarom heeft u zich met hem verbonden? Probeert u als met een vergrootglas te kijken naar de kostbare momenten uit uw ontmoetingen. Vertelt u me daarover.' Enige tijd later bezocht ik deze vrouw weer. Ze vertelde wat ze uit haar herinnering had opgediept. Ze beschreef ook de

### Lewis Smeedes

*Vergeven betekent een gevangene zijn vrijheid teruggeven en tot de ontdekking komen dat jijzelf die gevangene was.*

hindernissen. De aversie tegen iemand kan zo groot zijn, dat je eigenlijk niet wilt kijken naar datgene wat je met de ander verbonden heeft. Maar ze merkte, dat ze na die maand anders naar de gestorvene keek en enigszins kon relativeren. Het was niet allemaal negatief geweest. En in een proces van vele maanden merkte je, dat deze vrouw door de tijd heen niet alleen anders naar de gestorvene ging kijken, maar ook anders keek naar haar eigen aandeel in de verwikkelingen. De tijd speelde in dit proces een heel belangrijke rol.

Het Duitse spreekwoord zegt: des Menschen Engel ist der Zeit (de tijd is onze engel). Wij zeggen: de tijd heelt alle wonden. Toen tenslotte deze vrouw zelf voor haar naderende einde stond, kon ze anders naar zichzelf en naar de ander kijken. Ze kon de gestorvene vergeven, in het besef dat ze hem weldra zou ontmoeten. De eerste stap in dit proces is: maak je eigen wat je vreemd is. Verplaats je in het standpunt van de ander en doe dat vooral tijdens het leven. Straks, in het leven na de dood, is er geen 'speelruimte', geen vrijheid meer, maar word je met onherroepelijke feiten en gevolgen geconfronteerd. Dit kleine voorbeeld illustreert wellicht dat het voor vergeving nodig is, om je eigen standpunt te verlaten



*'Verdriving uit het paradijs' Giovanni di Paolo (1445),  
New York*

en je te verplaatsen in het standpunt van de ander. Dat is heel moeilijk, vooral als iemand je buitengewoon gekwetst heeft. Dan zijn de standpunten verhard.

### **De eerste stap**

Tijdens het leven kun je een 'voorschot' op het *kamaloka* nemen. Het *kamaloka* is het gebied in het leven na de dood, waar de gestorvene wordt geconfronteerd met de gevolgen van zijn daden. Daar moet hij zich verplaatsen in de belevingswereld van de ander, met wie hij in lief en leed, in schuld of vergeving, verbonden is geweest in het leven op aarde. Het *kamaloka* is een plek waar je eigenlijk niets anders wilt dan de ontbering, de loutering (*purgatorium*) door-

### **Mahabharata, XII, 374**

*Als een vijand naar uw huis komt, moet zelfs hij een passend welkom krijgen.  
Een boom onthoudt zijn schaduw niet aan degene die komt  
om hem om te hakken.*

maken, om je gaandeweg geheel en al te verplaatsen in de belevingswereld van de ander. Aanduidingen daarvoor zijn er al in de bijnadoodervaring. Het bekende levenspanorama (de terugblik) is veel meer dan de terugblik op het eigen leven. De stervende kijkt niet meer alleen met zijn eigen ogen. Een Vietnam-veteraan, die door blikseminslag een bijnadoodervaring doormaakte, schrijft in zijn terugblik hierop: 'Ik voelde niet alleen bij alle gebeurtenissen uit mijn leven hoe ik mij voelde, maar ik ervoer ook de gevoelens van de andere mensen om mij heen. Ik maakte deel uit van een kettingreactie van gevoelens, die mij toonden hoe diep wij elkaar beïnvloeden.' Juist gevoelens van gekwetstheid zijn het, die ons ten diepste met de ander verbinden. Reeds in de bijnadoodervaring ervaart hij de volledige empathie met de gevoelens van de ander, zowel ten goede als ten kwade. Tijdens de Vietnam-oorlog doodt hij met een salvo van mitrailleurvuur een aantal bewoners van een dorp. In de terugblik op zijn leven, die in de bijnadoodervaring spontaan ontstaat, verplaatst hij zich niet alleen in ieder van zijn slachtoffers, maar ook in de kettingreactie van emoties die de achterblijvende familieleden doormaken. Een overweldigende, bijna onverdraaglijke empathie verbindt hem met ieder van zijn slachtoffers. Gelukkig is er ook een bescheiden tegenwicht, maar dat weegt zwaar voor de geestelijke wereld. Na de Vietnam-oorlog is hij een keer in New York en in een opwelling van medelijden nodigt hij een paar Vietnamese bedelaars uit om met hem een maaltijd te gebruiken in een restaurant. In de terugblik op het leven ziet hij de kleinste details van deze ontmoeting en voelt de vreugde en de dankbaarheid van elk van deze bedelaars, die gevoed en gelaafd worden.

We hoeven niet te wachten tot het *kamaloka*; we hoeven ook niet te wachten tot de bijnadoodervaring. We kunnen al proberen het karma te ordenen midden in het leven, zelfs als de knoop bij de ander nog vast zit. Hoe doe je dat, wanneer de ander nog niet aan vergeving toe is en je wilt in stilte de eerste stap doen?

De eerste stap die je kunt zetten is de poging, om je willens en wetens te verplaatsen in de belevingswereld van de ander. Daarbij helpt het, om je die ander ook voor te stellen, om je te verplaatsen in zijn fysiognomie, in zijn bewegingen, zijn taal, zijn manier van denken, zoals de toneelspeler die in zijn rol kruipt. Deze poging bewerkstelligt, dat je vroeg of laat anders naar de ander gaat kijken; dat je vervolgens in staat bent om hem anders dan voorheen te ontmoeten, ook als die ontmoeting woordeloos plaats vindt. Natuurlijk merkt de ander het – al is het niet met zijn gewone zintuigen – dat zijn lotgenoot 'huiswerk' heeft gedaan en in stilte gewerkt heeft. Vroeg of laat komt de boodschap aan.

Ook al kan de ander misschien tijdens het leven de beslissende stap niet zetten, dan nog herkent hij een andere werkelijkheid in het leven na de dood. Daarmee kunnen we voor de ander het *kamaloka* verlichten en kunnen we de ervaring in het leven na de dood voor de ander dragelijk maken. Rudolf Steiner is drastisch over onze haatgevoelens ten opzichte van de gestorvenen en zegt bij gelegenheid: 'Zoals vuur door de hand gemeden wordt, zo mijdt de gestorvene de haatgevoelens van de levenden'. Als hij zich daarmee zou verbinden, zou hij er door verzengd worden. De levende is door zijn haatgevoelens onbereikbaar voor de gestorvenen. Zonder vergeven geen leven! We moeten de titel uitbreiden: zonder vergeven geen leven na de dood. Want de gestorvene

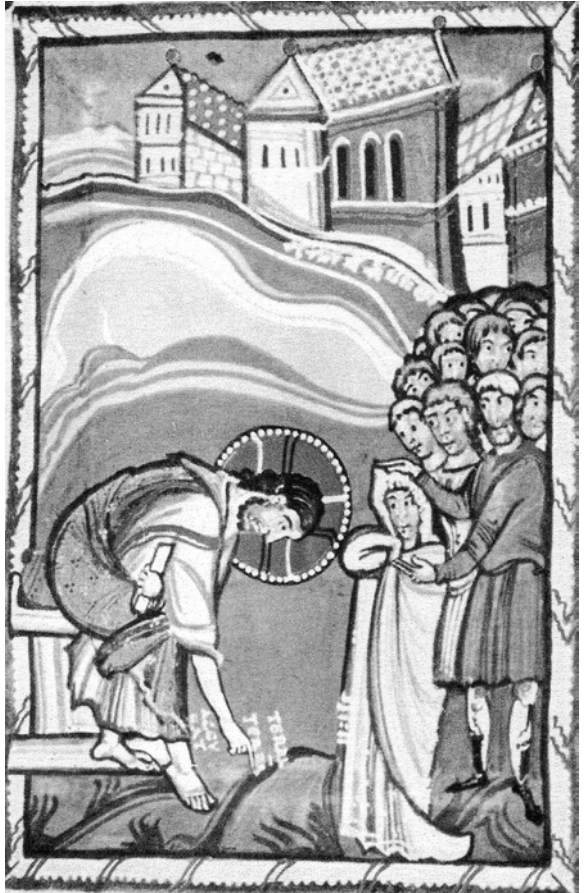
**Madame de Staël**

*Alles begrijpen is alles vergeven.*

wordt door de haatgevoelens van de levenden als het ware gekluisterd. Hij komt in een isolement waaruit geen verdere ontwikkeling mogelijk is. De ontwikkeling in het leven na de dood is voor een belangrijk deel afhankelijk van ons, de levenden. Moeten wij, de levenden, dat allemaal alleen doen? Daar heb je toch de engelen voor? Jazeker, maar de engelen zijn voor een groot deel afhankelijk van onze vergevingsgezindheid. De kracht die het lot weer in beweging kan brengen, is de kracht van de vergeving.

Deze kwaliteit speelt in het Oude Testament nagenoeg geen rol. Nergens vinden we in het Oude Testament het appèl aan de mens om te vergeven. Het Oude Testament culmineert in de uitspraak, dat God vergevingsgezind is, maar verder gaat het niet. De opdracht om te vergeven klinkt voor het eerst in het Nieuwe Testament. In zekere zin is dat het nieuwste wat het Nieuwe Testament kan brengen: Vergeef ons onze schulden, gelijk ook wij vergeven onze schuldenaren. Je zou er een is-gelijk-teken tussen kunnen zetten. God kan ons alleen vergeven als wij bereid zijn om de ander te vergeven.

Bij Mattheüs wordt deze bede verder ontwikkeld: 'Want wanneer gij de mensen hun overtredingen vergeeft, zal uw hemelse Vader ook u vergeven. Maar wanneer gij de mensen niet vergeeft, zal ook uw Vader u uw overtredingen niet vergeven.' In de geestelijke wereld is een oneindig potentiaal aan vergeving. God staat klaar om alles wat wij onszelf en anderen aandoen te vergeven, maar dat kan alleen als wij de eerste stap doen, anders veroordelen wij de goddelijke wereld tot machteloosheid.



*'Christus en de overspelige vrouw: En hij schreef in de aarde', Evangelieboek Hitda van Meschede (11<sup>e</sup> eeuw), Darmstadt*

### **Levens lang**

Zonder vergeven geen leven. Zonder vergeving kunnen we het leven voor de ander tot een hel maken. Omgekeerd kunnen we de hel waartoe de ander zich heeft veroordeeld tot een plaats van verlossing maken, wanneer wij de eerste stap van vergeving doen. We kunnen de dader uit zijn hel halen.

De 20ste eeuw zou je de eeuw van het geweld kunnen noemen. Natuurlijk is het geweld zo oud als de wereld, maar de 20ste eeuw met zijn twee wereldoorlogen stelt al

het geweld van daarvoor in de schaduw. In deze eeuw van geweld vind je grootse voorbeelden van vergeving, die illustreren dat degene die vergeeft zowel de ander als zichzelf uit zijn hel bevrijdt.

In het jaar 1972 werd de wereld opgeschrikt door een foto die de voorpagina's van alle kranten haalde. Het was een foto van Kim Phuc, het meisje dat in de Vietnam-oorlog door napalm werd verminkt en samen met haar broertje en zusjes het dorp uitvluchtte. Omdat haar hele lichaam met brandende napalm bedekt was, scheurde zij de kleren van haar lichaam en liep in de lens van de oorlogsfotograaf. Deze man bracht haar naar het ziekenhuis, waar ze na maanden van verpleging voor de rest van haar leven verminkt uitkwam. Deze foto leidde in de westerse wereld tot hevige opstand tegen de Vietnam-oorlog. Kim Phuc vroeg op latere leeftijd politiek asiel aan en kwam in Canada terecht waar ze bekend werd als het meisje van de foto.

In de jaren '90, toen een grote herdenkingsbijeenkomst werd gehouden voor Vietnamveteranen, werd zij uitgenodigd om voor enkele duizenden soldaten haar verhaal te houden. De angsten en nachtmerries kwamen bij haar terug, maar ze stemde erin toe om haar ervaringen over de oorlog te vertellen. In de bange nachten die voorafgingen aan deze ontmoeting vroeg ze zich af: zit de piloot, die die napalmbom heeft geworpen bij het publiek? Zo begon ze ook haar lezing: 'Het kan zijn dat degene die mij verminkt heeft hier zit, maar we kunnen de geschiedenis niet veranderen. Laten we tenminste ons best doen voor het heden en voor de toekomst.'

Toen ze haar verhaal gehouden had, kreeg ze een staande ovatie. Bij het weggaan werd

haar een briefje in de hand gedrukt. Eenmaal buiten de zaal las ze de woorden: 'Ik was de man die de bom gooide, John Plummer.' In de gang werd ze nog lang tijd staande gehouden door mensen die zich om haar heen verdrongen en vragen stelden, totdat iemand tegen haar zei: 'Hij staat achter je.' Toen ze zich omdraaide, zag ze aan het gezicht dat dit de dader was. Hij kon niets anders zeggen dan: 'Vergeef mij, Kim.' In het halve uur dat daarop volgde was er niets anders dan tranen en woordeloos vergeven, zodat ze, terugkijkend op deze cruciale ontmoeting, kon schrijven: 'Mijn leven is geruïneerd. Ik leef met nachtmerries, mijn huid is verschrompeld. Ik zal nooit meer de oude worden, maar ik heb de dader gezien. Zijn leven bestaat uit nachtmerries, zijn huwelijk is stukgelopen, hij is een wrak geworden. Maar ik heb iets kunnen doen. Ik heb door een gebaar van vergeving zijn schuldgevoel kunnen verlichten. Vergeving is sterker dan napalm.'

Van een misdaad wordt wel eens gezegd: de dader komt altijd terug op de plaats, waar hij zijn misdaad heeft gepleegd. Dat hoeft niet uiterlijk en letterlijk te zijn, maar schuld is iets wat mensen met elkaar verbindt. Schuld is in zekere zin het meest sociale wat er bestaat, want we hebben er allemaal mee te maken. Vroeg of laat komen dader en slachtoffer elkaar weer tegen. Als dat tijdens het leven niet gebeurt, dan is het onherroepelijk in het volgende leven. Maar dan is het van het allergrootste belang hoe slachtoffer en dader elkaar ontmoeten. Van beide kanten kan er iets gebeuren om de kloof te overbruggen. Dader en slachtoffer, schuldenaar en degene die vergeving wil schenken zijn levens lang met elkaar verbonden.

### Inayat Gayan

*De liefde die zich uit als verdraagzaamheid, als vergevensgezindheid,  
die liefde heelt de wonden van het hart.*