



Die Kraft der Vergebung

„Ein Unrecht muss vergolten werden“, so denken wir. Und das ist richtig. Doch ohne Versöhnung mit vergangener Verletzung gibt es keine Zukunft. Verzeihen sollten wir daher auch um unser selbst willen. Wie aber gelingt gute Versöhnung?

TEXT: Christa Spannbaauer // FOTO: Michael Damböck

Gisela Mayer, „Stiftung gegen Gewalt an Schulen“

„Das Leben meiner Tochter hatte einen Sinn.“

15 junge Menschen verloren bei dem Amoklauf des 17-jährigen Tim Kretschmer an der Realschule von Winnenden im Jahr 2009 ihr Leben. Unter ihnen Gisela Mayers Tochter Nan: **„Mit Nan ist für uns eine ganze Welt gestorben“**, sagt Mayer. Um anderen Menschen ein solches Leid zu ersparen, gründete sie gemeinsam mit betroffenen Eltern das „Aktionsbündnis Amoklauf Winnenden“, eine Stiftung zur Gewaltprävention an Schulen.

„Der Täter hat uns eine Aufgabe gestellt. Eine Tat wie diese, von einem Menschen verübt, muss auch von Menschen wiedergutmacht werden.“ Ihr Appell richtet sich an uns alle, frühzeitig und bewusst hinzusehen, wenn junge Menschen aus Beziehungsnetzen herausfallen und in Gewaltfantasien abgleiten. **„Tim Kretschmer war kein Monster“**, sagt Gisela Mayer. „Er war Teil der menschlichen Gemeinschaft, der genau diese Gemeinschaft zerstören wollte, weil er

ihr die Schuld für das eigene Leid gab.“ Mehr als sechs Jahre sind seit dem gewaltsamen Tod ihrer Tochter vergangen. „Es nahm mein ganzes Leben auseinander“, sagt sie zurückblickend. Doch niemals kam es für sie in Betracht, sich vor dem entsetzlichen Schmerz zu schützen und das Geschehene zu verdrängen. Vielmehr spürte sie ganz deutlich: „Der einzige Weg ist mitten durch den Schmerz. **Der Weg aus dem Tal führt nur durch das Tal.**“ Über die Jahre hat sich dadurch ihr Blick auf den jungen Todesschützen, der ihr die Tochter nahm und so viel Leid über ihr Leben brachte, verändert. „Ich kann heute seine Not und Verzweiflung erkennen und Mitleid für ihn empfinden.“ Ihre Tochter ist ihr hierfür Leitbild: „Nan war dem Leben zugewandt. Sie schützte es, wo immer sie konnte, und sah in anderen Menschen immer das Gute. Ihre Freude am Leben wirkt in meinem Leben und durch mich fort.“

Wir alle erfahren auf unserem Lebensweg Kränkungen und Verletzungen. Das ist schmerzhaft, besonders dann, wenn dies durch einen Menschen geschieht, der uns nahesteht. Unser Leben gerät aus dem Gleichgewicht. Wut, Angst, Ohnmacht und Traurigkeit ergreifen von uns Besitz. Unsere Gedanken kreisen unablässig um das erlittene Unrecht und kommen nicht los von dem Menschen, der uns verletzt hat. Oft fanden solche Verletzungen bereits in unserer Kindheit statt. „Wenn mir dies damals nicht geschehen wäre, könnte ich heute glücklich sein“, mutmaßen wir. Wir tragen anderen etwas nach und tragen selbst doch am schwersten daran. Denn die Weigerung, zu verzeihen, bindet uns nicht nur an diejenigen, die uns Unrecht zufügten, sie bindet uns auch an die Vergangenheit und überschattet unsere Gegenwart. Und nicht genug damit – oft übertragen wir unseren unverarbeiteten Groll auf gegenwärtige Beziehungen und verursachen dadurch neues Leid.

Vergebung ist daher immer eine Entscheidung für das eigene Lebensglück und trägt entscheidend zu einem friedlichen Miteinander in der Welt bei.

SICH AUF DEN WEG MACHEN

Doch wie geht Vergebung? Und welche Schritte erfordert sie? Dass es sich bei der Vergebung um einen Kraftakt handelt, der Mut, Entschlossenheit und einen langen Atem braucht, spürt jeder sehr schnell, der sich dazu bereit macht. Denn es bedeutet, sich all seinen verletzten Gefühlen zu stellen und sich den Weg durch Zorn, Scham, Angst, Enttäuschung und Trauer zu bahnen. Kein Wunder, dass wir davor zurückscheuen und diese Gefühle lieber verdrängen oder vergessen würden, anstatt uns ihnen auszusetzen. Oft sind es auch nahestehende Menschen, die uns nahelegen, doch endlich einen Strich unter die Sache zu ziehen und Gras über die Sache wachsen zu lassen. Doch gerade unter diesem Gras wuchern Kränkungen oft

unbemerkt weiter und wachsen sich zu Groll und Bitterkeit aus. Nicht selten ergreifen dann Rachegedanken von uns Besitz. Wir wollen es dem anderen heimzahlen. Soll er doch auch einmal spüren, wie sich das anfühlt! Der Wunsch nach Rache ist eine natürliche und archaische Reaktion auf Unrecht. Doch Rache ist nicht süß, sie schmeckt bitter. Sie heilt auch nicht den Schmerz, sondern verursacht nur noch mehr unnötiges Leid. Was sie anrichten kann, führen uns die gewaltsamen Konflikte in der Welt vor Augen, denen meist völlig Unschuldige zum Opfer fallen. Und doch liegt dem Drang nach Vergeltung ein berechtigter Wunsch zugrunde: der nach Gerechtigkeit und Wiedergutmachung.

UNRECHT BEIM NAMEN NENNEN

Vergebung bedeutet nicht, auf Gerechtigkeit verzichten zu müssen. Sie

führt auch nicht zwangsläufig in die zwischenmenschliche Versöhnung mit der Verursacherin oder dem Verursacher der Verletzung, denn sie hat in erster Linie die innerseelische Ausöhnung mit dem eigenen Schicksal zum Ziel. Es ist daher durchaus möglich, einem Menschen zu vergeben und ihn für seine Vergehen vor Gericht zu bringen, denn die Wahrheit muss ans Licht gebracht, das Unrecht beim Namen genannt werden. Aus diesem Grund entschied sich Südafrikas Regierung nach Beendigung der Apartheid zur Einrichtung landesweiter Wahrheits- und Versöhnungskommissionen. Neu daran war, dass den Täterinnen und Tätern Straffreiheit zugesichert wurde, wenn sie ihre Verbrechen öffentlich gestanden und Reue zeigten. Der Teufelskreis von Gewalt und Rache sollte dadurch ein für alle Mal unterbrochen und Versöhnung möglich gemacht werden.

Foto: Jens Oertel



Indem den Opfern die Möglichkeit gegeben wurde, vor die Schuldigen zu treten und zu bezeugen, was ihnen angetan wurde, traten die einst hilflos Gepeinigten aus ihrer Opferrolle heraus und eroberten sich Würde und Macht zurück. „Ich glaube, das ist der schnellste Weg, um Frieden zu finden und vergeben zu können“, sagte der südafrikanische Bischof und Friedensnobelpreisträger Desmond Tutu.

DIE VERSTRICKUNG LÖSEN

Natürlich hofft jeder Mensch nach erlittenem Unrecht auf ein Schuldeingeständnis des anderen und auf dessen Bitte um Verzeihung. Doch solange wir unsere Vergebung davon abhängig machen, bleiben wir an genau den Menschen gekettet, der uns Schaden zugefügt hat, und übergeben ihm den Schlüssel für unseren Heilungsprozess. Was aber, wenn er seine Schuld abstreitet? Oder wenn er sie gar nicht

*Vergebung
ist nur dann
möglich, wenn
wir uns dafür
entscheiden,
auf das Gute im
Menschen zu
blicken.*

mehr eingestehen kann, weil er zu alt oder nicht mehr am Leben ist?

In diesen Fällen kann es hilfreich sein, sich einen Stellvertreter zu suchen, einen nahestehenden Menschen oder vielleicht auch eine Therapeutin, die einem sagt: „Ja, dir ist Unrecht zugefügt worden. Es tut mir von Herzen

leid.“ Diese Worte aus dem Munde eines anderen Menschen werden als sehr befreiend und heilend erlebt. Manche Menschen haben darauf ihr ganzes Leben gewartet.

DER VERÄNDERUNG RAUM GEBEN

Auf dem Weg der Vergebung erkennen wir, dass die Dinge nicht mehr so sind, wie sie einmal waren, und dass sie auch nie wieder so sein werden. Vergeben fordert von uns nicht mehr und nicht weniger, als die Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit ein für alle Mal aufzugeben. Was geschehen ist, ist geschehen. Es lässt sich nicht mehr rückgängig machen, so sehr wir uns dies auch wünschen. Wir müssen deshalb nicht gutheißen, was geschah. Unrecht bleibt Unrecht. Doch indem wir das Unveränderliche Schritt für Schritt akzeptieren, erschöpfen wir uns nicht länger im Widerstand dagegen und sammeln unsere Kraft, >>



Yehuda Bacon, israelischer Maler und Shoah-Überlebender

„Mein Leben ist die Antwort.“

Als Kind überlebte er Theresienstadt und Auschwitz. Wer dem israelischen Maler Yehuda Bacon heute begegnet, ist von seiner Güte und Weisheit beeindruckt. Keine Bitterkeit ist in seinen Worten zu finden. „**Wenn ich hasse, hat Hitler gewonnen**, dann hat er mich auch infiziert“, sagt er. Sein lebenslanges Anliegen ist es, das erfahrene Leid nicht zu verdrängen, sondern künstlerisch und menschlich zu verarbeiten und für etwas Positives zu transformieren. „Wer in der Hölle war, weiß, dass es zum Guten keine Alternative gibt“, sagt Bacon. Als einer der Ersten der Überlebenden der Shoah suchte er das Gespräch mit Deutschen und stellte sich bereits in den 1950er-Jahren als Dialogpartner der „Aktion Sühnezeichen Friedensdienste“ zur Verfügung. „Zu mir kamen viele jüngere Menschen, um mich zu fragen, ob ich ihnen verzeihen könne. Selbstverständlich dachte ich dabei auch immer an all die Menschen, die umgekommen sind, besonders an meine Eltern und meine Schwester. Was würden sie dazu sagen? Doch letztlich konnte nur ich selbst eine Antwort geben. Ich sagte mir, dass ich damit vielleicht etwas beitragen kann für ein besseres Verständnis der Menschen untereinander.“

In seinen weltweit ausgestellten Gemälden bringt er diese auf Versöhnung ausgerichtete Haltung zum Ausdruck, die auf einer Verwandlung des Leides im Innen gründet. Neben dem zentralen **Motiv der Nächstenliebe** wirkt in seinem Werk auch die Überzeugung der jüdischen Mystik, dass allem – und selbst den leidvollsten Momenten des Menschseins – ein göttlicher Funke innewohnt. Diesen Funken zu hüten und an andere Menschen weiterzugeben, ist erklärtes Anliegen des Shoah-Überlebenden.

>> das zu ändern, was wir tatsächlich verändern können: unsere Sicht auf das, was geschehen ist, und unsere Reaktion darauf. Vergebung ist somit immer auch eine Entscheidung, die ungeahnte Entwicklungsmöglichkeiten in sich birgt. Solange wir uns mit der Frage quälen, warum der andere uns verletzt oder betrogen hat, bleiben wir an ihn und die Vergangenheit gekettet. Wenn wir jedoch unsere Perspektive verändern und die Zukunft in den Blick nehmen, öffnen wir uns für Veränderung. Vielleicht gelingt es eines Tages dann sogar, einen Sinn in dem Leid zu entdecken, das uns widerfahren ist. Denn wir selbst entscheiden darüber, wie wir die Verletzung in unser Leben einordnen wollen. Nehmen wir sie zum Anlass für Rache oder Resignation? Oder erblicken wir in ihr die Aufforderung, uns auf einen Weg der Heilung zu begeben?

SICH SELBST ERKENNEN

Wer verletzt worden ist, neigt dazu, dem anderen die alleinige Schuld und Verantwortung für das Geschehene zu geben. Um zu einem tieferen Verständnis der Gesamtsituation zu gelangen, ist es jedoch sehr hilfreich,

die eigene Rolle und sich selbst ins Blickfeld zu nehmen. Vielleicht hatten wir ja zu hohe Erwartungen, vielleicht haben wir nicht frühzeitig unsere Grenzen aufgezeigt, vielleicht haben wir auch unsere Bedürfnisse zu lange hinuntergeschluckt oder haben den anderen provoziert. Wer Verantwortung für den eigenen Anteil an der Situation übernimmt, erlebt sich nicht mehr länger als ohnmächtig, eröffnet sich neue Möglichkeiten der Selbsterkenntnis und tritt aus der Opferrolle heraus. Was jedoch im Umkehrschluss keineswegs bedeuten soll, sich nun selbst die Schuld dafür zu geben. Zumal es Übergriffe gibt, an denen TäterInnen die alleinige Verantwortung tragen. Dies unmissverständlich deutlich zu machen, ist ein wichtiger Schritt für die Betroffenen bei der Aufarbeitung von traumatisierenden Gewalt- und Sexualdelikten.

EMPATHIE AKTIVIEREN

Oft sind es ja gerade die Menschen, die wir am meisten lieben, die unserem Herzen die schwersten Verletzungen zufügen. Menschen, die sich einst liebten, können so zu erbitterten Feinden werden. Denn verletzte >>

Susanne Buchner, Mentorin und Sozialberaterin

„Das Engagement für andere hat mir geholfen.“

„Mein Vater war eine emotionale Wüste. **Nie war ich gut genug**, nichts von dem, was ich tat, stellte ihn zufrieden“, sagt Susanne Buchner. Ihr Leben lang fühlte sie sich von ihrem Vater unter Druck gesetzt und kämpfte vergebens um seine Liebe. „Mit Gefühlen konnte er nicht umgehen. Sein Lebensmotto war: **„Wir weinen nicht, wir sind stark.“**“ Als seine Tochter mit einer lebensbedrohlichen Krankheit im Spital lag, besuchte er sie kein einziges Mal. Und doch sagt Susanne Buchner heute: „Mein Verständnis für ihn ist gewachsen. Er konnte wohl aufgrund seiner eigenen Lebensgeschichte nicht anders.“ Als ihr Vater vor drei Jahren starb, begleitete sie ihn auf seinem letzten Weg. „Ich habe ihm verziehen und er hat das gespürt und konnte beruhigt gehen.“ Mit der Vergebung sind die Selbstzweifel, die sie ein Leben lang quälten, von ihr gewichen. „Heute kann ich die sein, die ich sein will.“ Zu ihrer Zufriedenheit trägt ihre soziale Arbeit maßgeblich bei: „Es ist eine sehr erfüllende Aufgabe, Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern. Als Mentorin von „Big Brothers Big Sisters Österreich“ und als Lesepatin an einer Wiener Volksschule gebe ich jungen Menschen das, was ich früher so schmerzlich vermisst habe.“



Susanne Buchner hat die Zuwendung ihres Vaters schmerzlich vermisst. Doch sie hat ihm verziehen. Heute sagt sie: „Ich kann die sein, die ich sein will.“

Foto: Lukas Beck



Lebens
beratung
in Österreich

PIERRE FRIEDL
Lexikon des
FAMILIENSTELLENS
und der SYSTEMISCHEN
AUFSTELLUNGSGARBEIT

>> Gefühle führen zu einem eingeschränkten Blick auf den anderen. Mit einem Schlag verliert dieser alles Liebenswerte, das er noch vor wenigen Minuten hatte, denn wir setzen den Menschen mit dem gleich, was er getan hat. Daher ist es auf dem Weg der Vergebung so wichtig, zwischen Handlung und Handelndem, zwischen Tat und Täter zu unterscheiden. Dies ermöglicht es uns, nicht gleich den ganzen Menschen in Bausch und Bogen zu verdammen. Und je mehr wir uns dazu bereit machen, die Hintergründe für das verletzende Verhalten des oder der anderen zu erforschen, desto eher können wir einen Funken des Verständnisses in uns entzünden. Versuchen Sie daher, den anderen vor dem Hintergrund seiner Lebensgeschichte und seiner aktuellen Lebenssituation wahrzunehmen. Das heißt nicht, dass Sie sein Verhalten billigen oder rechtfertigen müssen. Es macht jedoch die Aktivierung von Empathie möglich. Und Empathie ist der zentrale Schlüssel für Versöhnung. Sie ermöglicht es, sich in die Situation des anderen einzufühlen und zu fragen: „Wie kam er in diese Situation, mir Leid zuzufügen? Was sind die Hintergründe für sein Verhalten?“

Vergebung ist nur dann möglich, wenn wir uns dafür entscheiden, auf das Gute im Menschen zu blicken. Dies kann zu einer tiefgreifenden Versöhnung mit dem anderen und zu einem Neuanfang in der Beziehung führen. Machen Sie sich bewusst: Sie selbst tragen den Schlüssel für Versöhnung in der Hand. Versöhnung ist ein Akt der Stärke. Und ein Akt der Liebe. Sie befreit den, der sie gibt, und den, der sie empfängt. Versöhnung macht Beziehung möglich. Wir geben dem Leben und den Menschen eine

Der einzige Weg ist mitten durch den Schmerz. Der Weg aus dem Tal führt nur durch das Tal.

Gisela Mayer

neue Chance, öffnen der Zukunft die Tür und tragen die Schutzmauern ab, die wir um unser verletztes Herz errichtet haben.

AM LEID WACHSEN

„Wende dich nicht ab, halte den Blick auf die wunde Stelle gerichtet, denn dort tritt das Licht ein“, schrieb der Sufi-Mystiker Mevlana Rumi einst. Indem wir uns der Wunde zuwenden und sie mitfühlend versorgen, indem wir Trost und Beistand bei geliebten Menschen suchen, können schmerzhaft gefühlte sich schließlich wandeln und Raum öffnen für Verständnis, Mitgefühl und tiefere Erkenntnis. Die Bereitschaft, sich beherzt einen Weg durch das Leid zu bahnen und sich mit dem eigenen Schicksal auszusöhnen, gilt in der Psychologie als eines der auffälligsten Merkmale seelisch widerstandsfähiger Menschen. Selbst schwere Verletzungen können ihr grundlegendes Vertrauen in das Leben nicht zerstören. Die erstaunliche Fähigkeit von Menschen, schmerzvolle Lebenserfahrungen nicht nur zu

meistern, sondern gegen alle Wahrscheinlichkeit auch noch menschlich daran zu wachsen und zu reifen, ist in der Resilienzforschung als „posttraumatisches Wachstum“ bekannt. Die Worte des Auschwitz-Überlebenden Yehuda Bacon bezeugen dies: „Das Leid hat mich als Mensch vertieft.“

VOM WUNDER DER VERGEBUNG

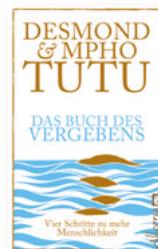
„Wer von euch ohne Schuld ist, der werfe den ersten Stein“, sagte Jesus zu den Pharisäern, die daraufhin schweigend ihre Steine fallen ließen. Und wer von uns könnte heute behaupten, anderen Menschen noch kein Leid und Unrecht zugefügt zu haben? Indem wir erkennen, dass wir als Menschen fehlbar sind, bewahren wir uns vor Selbstgerechtigkeit und Mitleidlosigkeit und erkennen zugleich an, dass wir Teil der einen Menschheitsfamilie sind, die auch Täterinnen und Täter nicht ausschließt. „Tim Kretschmer war schließlich einer von uns“, sagt Gisela Mayer und nimmt mit diesen Worten den Mörder ihrer Tochter, der sich mit seiner Tat so radikal an der Menschlichkeit verging, wieder in die Gemeinschaft der Menschen auf. Ein Anrecht auf Vergebung jedoch gibt es nicht. „Es ist keine Aufgabe, die zu leisten ein Mensch aufgefordert werden kann“, stellt Gisela Mayer klar. Denn Vergebung findet in einem freien Raum statt: dem menschlichen Herzen. Das macht sie, wie es der Jurist und Journalist Heribert Prantl einmal so treffend ausdrückte, zu einem „gesetzlosen Wunder“. Und auch wenn sie unseren ganzen Einsatz als Mensch verdient, so bleibt sie letztlich doch wohl eines: Gnade. Ein Moment menschlicher Teilhabe an einer größeren und allumfassenden Barmherzigkeit. ✱



Simon Wiesenthal:
Die Sonnenblume.
Europa Verlag,
22,90 Euro



Melanie Wolfers:
Die Kraft des Vergebens.
Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden.
Herder Verlag,
14,99 Euro



Desmond und Mpho Tutu:
Das Buch des Vergebens.
Vier Schritte zu mehr Menschlichkeit.
Allegria Verlag,
19,99 Euro

„Zeige deine Wunde“

Die Theologin und Salvatorianerin Melanie Wolfers schrieb das Buch „Die Kraft des Vergebens“. Im Gespräch erklärt sie, wie wir diese Kraft in unserem Leben entfalten können.

Was sind notwendige Schritte auf dem Weg der Vergebung?

Melanie Wolfers: Vergebung beginnt immer damit, sich der konkreten Verletzung zuzuwenden. Ohne das geht es nicht. Eine körperliche Wunde kann nur heilen, wenn Luft an sie kommt. Das Gleiche gilt für eine seelische Wunde. „Zeige deine Wunde“, sagte deshalb Joseph Beuys. Das kann konkret heißen, sich in einer ruhigen Stunde der Verletzung zuzuwenden und die Situation wie einen Film ablaufen zu lassen: „Was waren die Umstände, wer war beteiligt, was habe ich gefühlt und im Körper wahrgenommen?“ Dadurch wird eine Kaskade von Gefühlen losgetreten, die alle auf den Tisch der inneren Selbstwahrnehmung gehören. Es gibt keinen Weg der Vergebung an unseren Gefühlen vorbei.

Welche Gefühle sind es vor allem, die durch die Verletzung ausgelöst werden?

Da sind aggressive Gefühle wie Ärger, Wut und Hass. Eine Abwehrreaktion darauf, dass uns jemand zu nahe getreten ist. Wir fühlen auch Angst und Ohnmacht. Und wir spüren Scham, weil unser Selbstwertgefühl und unsere Integrität verletzt wurden. Dann würden wir uns am liebsten verkriechen. Hier gilt: Wenn wir aussprechen können, was geschehen ist, dann brechen wir den Bann. Schließlich kommt auch Trauer auf über das Verlorene. All diese Gefühle brauchen

ihre Zeit. Eine Kränkung tut einfach weh.

Wenn wir diese Gefühle zugelassen haben – wie geht es dann weiter?

Das alles sind ja heftige Gefühle, die uns förmlich besetzen können. Sie zuzulassen und zu spüren ist das eine. Und das andere ist, auch wieder einen gesunden Abstand zu schaffen. Kränkungen machen uns häufig blind für die Komplexität der Situation. Wir müssen also unseren Tunnelblick weiten, um den anderen wieder realistischer sehen zu können. Dabei hilft es, die Perspektive zu verändern und sich in die Situation des anderen einzufühlen. Ebenso wichtig ist, sich zu fragen, was man selbst zu dem Konflikt beigetragen hat. Und man kann das Gespräch suchen und versuchen, den anderen zu verstehen, wieso er sich so verhalten hat. Ein Wendepunkt im Vergebungsprozess liegt darin, wenn wir nicht mehr länger nach dem Warum, sondern nach dem Wozu fragen. Solange wir nach dem Warum forschen, bleiben wir in der Vergangenheit hängen. Das kann lähmen. Veränderung aber geschieht, wenn wir fragen: „Wozu will mich das Leben damit herausfordern? Was möchte das Leben von mir?“ Dann kann sogar vielleicht ein Sinn in der Verletzung aufleuchten.

Welche Auswirkungen hat meine Vergebung auf die Welt?



„Ärger, Wut, Hass und Trauer – all diese Gefühle brauchen ihre Zeit“, meint Theologin Melanie Wolfers.

Solange der Schmerz unaufgearbeitet in mir weiterlebt, bin ich in der Gefahr, diesen an andere weiterzugeben. Das aktiviert die Täter-Opfer-Spirale. Denn es ist ein psychologisches Grundgesetz: Wo ich unversöhnt bin, werde ich neues Leid hervorrufen. Rache heilt keine Wunden. Sie führt nur zur Eskalation von Leid.

Der Gewinn von Vergebung ist, dass wir aus diesem Teufelskreislauf aussteigen. Wer vergibt, verwandelt negative in schöpferische Energie. Und das zieht Kreise. Dort, wo jemand innerlich Frieden gefunden hat, verändert sich oft auch das Umfeld zum Positiven. Die Vergebung im eigenen Herzen hat segensreiche Auswirkungen auf andere. Wir stärken die Werte von Menschlichkeit und einem friedlichen Miteinander. Oft beginnen wir dann damit, uns für andere zu engagieren. Wo Vergebung gelingt, erhält das Leben eine neue Lebendigkeit. ✨

Melanie Wolfers gehört seit 2004 der Gemeinschaft der Salvatorianerinnen in Österreich an. Sie studierte Theologie und Philosophie, arbeitete als Dozentin für Philosophie und schreibt Bücher. Wolfers leitet auch IMPulsLEBEN, ein Projekt, das Bildungs-Arbeit für junge Erwachsene bietet.