

Über die Kraft des Verzeihens

Das «reformiert.»-Dossier hatte in der ersten Ausgabe dieses Jahres „Vergebung“ als Schwerpunkt – ein Thema, das auch in meiner Arbeit eine zentrale Rolle spielt. Und da ich mit einer Aussage der interviewten Philosophieprofessorin nicht ganz einverstanden bin, hat mich diese Lektüre dazu bewogen, mir einige Gedanken zum Themenkreis Vergeben, Verzeihen, Versöhnen zu machen.

Ich möchte zuerst beschreiben, was Verzeihen nicht ist: Verzeihen heisst nicht Schwamm drüber, reden wir nicht mehr davon – so zu tun als ob nichts geschehen wäre. Verzeihen heisst nicht, die Tat oder die eigenen Gefühle zu bagatellisieren oder zu verdrängen und heisst auch nicht, einer Auseinandersetzung oder unangenehmen Gefühlen auszuweichen. Verzeihen ist ein mehr oder weniger langer Prozess, in dem nebst dem Unrecht auch die Gefühle anerkannt und ausgehalten werden müssen, die auf beiden Seiten ausgelöst werden: Schmerz, Wut, Hass, Trauer, Reue, Schuldgefühle, Ohnmacht. Es gibt Menschen, die lebenslänglich darin verhaftet bleiben und verbittern und es gibt Menschen, die sogar ein Konzentrationslager überlebten und unter anderem dank ihrer Fähigkeit zu verzeihen seelisch gesunden konnten. Holocaust-Überlebende beschreiben eindrücklich, wie befreiend und heilsam es für sie war, verzeihen zu können, das heisst, sich immer wieder zu entscheiden, die Wut und die Rachegeanken, die Hassgefühle und das Sinnen nach Vergeltung loszulassen und dadurch innerlich frei zu werden.

Die Philosophin Hannah Arendt schreibt: „Wenn ein Unrecht verziehen wird, so wird demjenigen verziehen, der es begangen hat, was natürlich nicht das Geringste daran ändert, dass das Unrecht unrecht war.“ Das heisst also: Nicht das Unrecht wird gutgeheissen durch Verzeihung, sondern es wird dem Menschen verziehen, der diese Tat begangen hat. Verzeihen heisst anerkennen, dass ein Unrecht geschehen ist und welche Folgen es nach sich zieht. Es braucht für beide Seiten Mut und Kraft, sich das Ausmass des Unrechts und des Leidens einzugestehen.

Wie unterscheiden sich die Begriffe Verzeihung, Entschuldigung, Vergebung und Versöhnung? Sie werden in ähnlichen Zusammenhängen verwendet und scheinen mir nicht scharf voneinander abgrenzbar zu sein: Bei der Entschuldigung brauche ich ein Gegenüber, das sie annimmt und mir im besten Fall vergibt. Vergebung und Verzeihung scheinen mir sehr verwandt, Vergebung hat eher eine religiöse Färbung. Im Gegensatz zur Vergebung, die einem gegeben und der Entschuldigung, die vom Gegenüber gehört und angenommen werden muss, braucht Verzeihung jedoch kein Gegenüber. Verzeihen ist ein persönlicher, innerer Prozess, ist die Entscheidung darauf zu verzichten, vom Gegenüber etwas zu fordern oder ihm etwas zurückzuzahlen. Zur Versöhnung braucht es meiner Meinung nach wieder beide Parteien, sie kann dem Verzeihen folgen im Sinn eines Miteinander Weitergehens. Im oben erwähnten «reformiert.»-Interview sagt Susanne Boshammer, dass es auch gute Gründe gebe, nicht zu vergeben: „Dazu gehört etwa der Respekt vor uns selbst. Eine Frau, die häusliche Gewalt erlebt und ihrem Mann immer und immer wieder verzeiht, riskiert, ihre Selbstachtung zu verlieren. Nicht immer zu verzeihen heisst, dass ich eine Grenze setze und nicht alles mit mir machen lasse.“ Da scheint sie Vergebung und das Gutheissen einer Tat gleichzusetzen. Vergebung ist für mich kein Ausdruck der Schwäche oder Abhängigkeit. Die Frau im obigen Beispiel könnte sehr wohl ihrem Mann vergeben und trotzdem ihre Grenzen setzen und sich z. B. trennen oder sonst wie wehren.

In meiner Arbeit mache ich immer wieder die Erfahrung, wie Menschen jahrelang in der Anklage bleiben und dem/der Partner/in nicht verzeihen können – aber auch, wie schwierig es sein kann, sich selber zu verzeihen. Sie verharren in Selbstvorwürfen, Selbstabwertungen und erdrückenden Schuldgefühlen, was eine Beziehung sehr belastet. In beiden Fällen braucht es innere Grösse und Grosszügigkeit, die Fehler zu verzeihen und ganz wichtig scheint mir auch hier die Unterscheidung zwischen dem Menschen und der Tat zu sein. Bei Paaren sind es oft Gewaltausübung und Aussenbeziehungen, die Prozesse von Anschuldigungen, Vorwürfen, Wiedergutmachungs- und Versöhnungsversuchen auslösen. Da hat es sich bewährt, dass ich

Raum und Begleitung dafür gebe, dass bei beiden die Gefühle der Verletzung, des Schmerzes, der Angst, der Reue und Anklage etc. ihren Platz finden. Sie haben alle ihre Berechtigung und es ist wichtig, sich gegenseitig alle Gefühle und Gedanken zuzumuten – Offenheit, Ehrlichkeit und Spürbarkeit sind dabei wesentliche Bausteine. Wenn die akute Zeit abklingt, kommt die Phase der Auseinandersetzung mit der Frage, wie es soweit hat kommen können, was sind meine Anteile daran? (z. B. was habe ich nicht wahrhaben wollen, wieso habe ich geschwiegen etc.) Und oft ist es notwendig und hilfreich, den Bogen zur eigenen Kindheit zu schlagen: welche familiären Muster haben dazu geführt, dass ich mich heute so verhalten habe? Es fördert für einen selber und für den/die Partner/in das Verständnis, wenn solche Zusammenhänge erkannt werden können. Und wenn es sogar gelingt, dass sich der Betrogene in das verletzte innere Kind der Partnerin einfühlen kann, dann wird das Verständnis wesentlich vertieft und das Fundament zur Versöhnung/zum Verzeihen gelegt. Dann erst kommt der Schritt, dass sich beide beim anderen entschuldigen und für ihr Fehlverhalten um Verzeihung bitten. Und am Schluss sollten beide ihre Lehren ziehen: was möchte ich/möchten wir verändern? Auf diesem Weg haben Affären – rückblickend gesehen – schon einigen Paaren gut getan, haben zu einer Vertiefung der Liebe und zu einer grösseren Achtsamkeit geführt.

Susanne Kocher, Beratungsstelle Langnau