



Vergeben und Verzeihen Die eigenen Fehler entdecken lernen

von Prof. Dr. Raphael Bonelli

Ein Mensch, der nicht vergeben kann, wird immer unglücklicher. Es gehört zur Realität des Menschen, dass wir Unrecht erleiden und Unrecht tun. Der gesunde und weise Umgang mit erlittenem Unrecht ist mitentscheidend dafür, ob man fähig ist, ein glückliches Leben zu führen – oder nicht. Daher ist es so wichtig, Vergeben zu lernen.

Im Allgemeinen verdrängt der Mensch eher die eigene Schuld als das, was ihm angetan wurde. Menschen erkennen nicht, dass auch sie Fehler haben. Sie erkennen kaum, was sie selbst falsch gemacht haben.

Viele Menschen glauben, dass ihr Unglück damit zusammenhängt, dass andere etwas falsch gemacht haben. Dem anderen die Schuld zuzuschieben, nützt niemandem. „Haben Sie schon darüber nachgedacht, an der Vergebung zu arbeiten?“, frage ich manchmal in der Therapie. „Also das habe ich noch nie gehört“, ist oft die Antwort. Es gelingt dann aber oft doch, dass man wieder auf andere zugehen kann. Nach Jahrzehnten der Verbitterung, der Trennung, des Schweigens kommt es wieder zu Kontakten.

Ist Vergebung ein Schlüssel für psychische Gesundheit?

In den USA wird viel über das Thema Vergebung – unter der Bezeichnung „Forgiveness“ – geforscht. So bezeichnet man die Fähigkeit einer Person, anderen zu vergeben. Es geht da um eine innere Haltung, eine Tugend. In Studien wird deut-

lich: Forgiveness steht in enger Beziehung mit psychischer Gesundheit.

Man muss verzeihen wollen – erst dann kann man auch emotional vergeben. Entscheidend ist der erste Schritt. Für diesen ist es sehr hilfreich, wenn der andere um Vergebung bittet. Aber das ist nicht unbedingt notwendig. Man kann auch Tätern verzeihen, die schon tot sind, oder solchen, die einfach nicht um Verzeihung bitten. Aber das ist viel schwerer.

Eine Studie geht der Frage nach, wer sich leicht bzw. wer sich schwer mit dem Verzeihen tut.

Am leichtesten tun sich jene, die eigene Fehler erkennen können.

Je mehr ein Mensch erkennt, dass er selbst fehlerhaft ist, umso eher kann er anderen einen Fehler zugestehen und deshalb verzeihen. Menschen, die sagen: „Mir wäre das nie passiert!“ und sich über den anderen empören – insbesondere Perfektionisten und Narzissen – tun sich ganz schwer mit dem Vergeben. Das hat viel mit Schuldverdrängung zu tun. Wenn jemand den eigenen Anteil verdrängt, hat er große Schwierigkeiten, anderen Fehler zuzubilligen. Denn er selbst



macht ja angeblich keine. Dabei verbittert man, weil man den Eindruck hat, der einzige Unschuldengel zu sein, während die anderen gemein sind. Wer also erkennt, dass er selbst auch „Dreck am Stecken hat“, hält leichter erlittenes Unrecht aus.

Die regelmäßige Gewissenserforschung und die Beichte sind psychohygienisch ganz wichtig. Auch die Worte aus dem Vaterunser „Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ passen hierher: Diese Verkoppelung hat viel Sinn. Wenn ich merke, dass ich der Vergebung bedürftig bin, tue ich mich auch leichter, dem zu vergeben, der sich gegen mich veründigt hat: „Wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr!“ Kolosser 3,13.

Der Schritt, den man selbst tun kann, ist die Entscheidung: „Ich will dir vergeben!“

Das soll man sich immer wieder in Erinnerung rufen, wenn der Groll hochkommt: „Ja, ich habe ihm vergeben.“ Ein zweiter Schritt, den wir in der Psychotherapie gehen, ist, dass wir Empathie für den anderen stärken. Es ist wichtig zu verstehen, wie es dem anderen geht: Wie hat er oder sie gedacht, empfunden? Je mehr man die Umstände des „Täters“ versteht, umso leichter tut man sich beim Verzeihen. Fast nie ist die Schuld einseitig, dass also nur einer der Täter, der andere das Opfer ist. Bemerkenswert ist, dass beide Seiten das im Allgemeinen nicht wahrnehmen können, weil jeder sich mit der eigenen Schuld schwer tut. Wenn der Therapeut dann beispielsweise der Frau sagt, das oder jenes habe sie gemacht und sie sieht das ein – dann flippt der Mann richtig aus und sagt: „Seit Jahrzehnten habe ich dir das auch gesagt! Warum hörst du nicht auf mich?“ Irgendwie können sie nicht aufeinander hören, obwohl die Wahrheit auf der Hand liegt. Nur wird sie meist so formuliert, dass sie unannehmbar ist. Außerdem ist man taub für Kritik, wenn man im Streit liegt.



Ist Vergebung ein einseitiger Akt, bei dem es nicht darauf ankommt, dass der andere darum bittet?

Ja, aber die Bitte erleichtert das Vergeben erheblich. Wenn der Täter meint, sein Verhalten sei „eh ganz in Ordnung“, so macht dies das Verzeihen äußerst schwierig. Selbst dann aber ist es gut zu vergeben. Denn sonst bleibt man unfrei. Aber jemandem zu vergeben, der womöglich stolz auf sein Tun ist – das ist die Königsdisziplin.

Leider kommt es immer häufiger vor, dass Leute stolz auf ihr Verhalten sind, auch wenn es verletzt. Das hat mit der Erziehung zu tun. Es wäre so wichtig, den Kindern beizubringen, dass sie sich prüfen: Was mache ich falsch?

Eine starke Gottesbeziehung macht das Vergeben leichter. Es ist sehr hilfreich, auf die Leiden Jesu Christi hinzuweisen. Ich habe noch niemanden kennengelernt, der mehr als Jesus Christus gelitten hätte – und noch dazu ganz unschuldig. Und dennoch hat Er vergeben: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Das einem religiösen Menschen vor Augen zu führen, kann ihm helfen, mit innerer Verbitterung zurechtzukommen – auch im Gebet.

Zu vergeben aber wird schwieriger, weil wir in einer perfektionistischen und narzisstischen Zeit leben. Perfektionismus heißt: Ich mache keinen Fehler. Viele Menschen kreisen da nur um sich selber. Sie haben immer weniger Verständnis für die Fehler der anderen. Aber genau das ist eine Voraussetzung für die Fähigkeit zu vergeben.

Viele wissen auch nicht mehr, dass man beichten gehen sollte. Die Vorstellung, Gott sei so barmherzig, dass Er ohnedies für alles Verständnis hat und irgendwie alles gut findet, hat sich etabliert. Und so wissen auch viele nicht, dass es überhaupt etwas gibt, was sie beichten könnten.

Ich beobachte, dass die Selbstkritik bei sehr vielen umso mehr abnimmt, als man die Gebote demontiert. Denn diese sind eine Richtschnur. Wenn man sich ihnen demütig nähert, erkennt man: Ich habe Probleme mit dem vierten, fünften, achten... Da muss ich beichten, um zu wachsen. Das tut der Seele gut. Dann weiß man, wo man hin muss. Wenn man aber meint, diese Gebote seien antiquiert, die Kirche müsse sich da endlich an die heutigen Gegebenheiten anpassen, dann kann man nicht wachsen und meint, man sei ohnedies ok.

Ohne Vergebung kann keine Ehe funktionieren. Wenn man als Mann und Frau so eng zusammenlebt, ist es dringend notwendig, regelmäßig um Verzeihung zu bitten. Papst Franziskus sagt uns, Danke, Bitte, Entschuldige seien die Zauberworte für das Gelingen der Ehe.

Können wir Ehekrisen durch Vergebung bewältigen?

Ein Paar kommt zu mir und sie erzählt, was ihr der Mann angetan hat. Dann frage ich ihn, ob das so stimme. Worauf er sagt: „Ja, auch wenn sie etwas übertreibt.“ Ich frage dann: „Tut Ihnen das leid?“ Er darauf: „Ja, ja...“ „Haben Sie sie da um Vergebung gebeten?“ „Nein, das brauchen wir nicht. Sie weiß ja, dass ich sie lieb hab...“ Worauf ich sie frage: „Wie geht es Ihnen damit?“ Da höre ich: „Schön wär's schon, wenn er um Verzeihung bitten würde.“ „Na wäre das nicht jetzt eine Gelegenheit?“, wende ich mich an ihn. „Soll ich hinausgehen?“ Er darauf: „Nein, nein...“, klopfte ihr auf den Schenkel und sagt: „Entschuldige, Schatzerl“, ohne sie anzuschauen, um dann zum nächsten Thema überzugehen. Wenn ich die Frau dann frage, wie das emotional bei ihr angekommen sei, sagt sie: „Na, es ist schon gut...“ „Wirklich?“ „Na ja...“ Dann lade ich den Mann ein zu sagen: „Liebling es tut mir wirklich leid, dass ich Dir das angetan

habe und dass ich Dich gekränkt habe.“ Und tut er das dann, ist der Bann gebrochen: Sie fängt an zu weinen, er ebenso – und auch ich hab Tränen in den Augen. Die Stimmung im Raum kippt. Das sind unheimlich starke Momente. Da wird eine Ehe in wenigen Sekunden saniert.

Am leichtesten tut man sich mit dem Vergeben, wenn man darum gebeten wird. Also wäre es gut, sich darin zu üben, um Vergebung zu bitten.

Das müssen wir lernen. Wenn ich öfter um Vergebung bitte, erleichtere ich es dem anderen, das Gleiche zu tun. Das Schöne an der Bitte um Vergebung ist, dass ich mich bildlich vor meiner Frau hinknie. Damit mache ich mich von ihr abhängig. Damit übergebe ich ihr die Macht zu verzeihen oder eben nicht. Nur, das trauen sich viele nicht. Sie haben Angst, dass der andere dann den Zeigefinger erhebt und weiteres Versagen anspricht. Genau das ist aber in einer solchen Situation überhaupt nicht angebracht. Denn jetzt geht es um Versöhnung, um Heilung.

Manche Eltern zwingen ihre Kinder – vielleicht sogar handgreiflich – sich zu entschuldigen, selbst kommen sie aber nicht auf die Idee, sie einmal um Vergebung zu bitten. Dann lernen die Kinder, dass es das Recht des Stärkeren ist, Vergebungsbitten einzufordern. Verloren hat, wer sich entschuldigen muss. Solche Kinder tun sich später ganz, ganz schwer. Bitten Eltern aber die Kinder um Verzeihung, wenn sie selbst etwas falsch gemacht haben – vielleicht erklärend: „Ich war sehr nervös, es tut mir leid“ –, so tut das den Kindern sehr, sehr gut. Dann lernen sie einen natürlichen Zugang zum Verzeihen.

Quelle:

Vison2000 Nr. 3/2017