

Karin Finsterbusch
Helmut A. Müller (Hg.)

*Das kann ich dir
nie verzeihen!?*

Theologisches und Psychologisches
zu Schuld und Vergebung

Ein Geschenk des Verlages
Vandenhoeck & Ruprecht

VANDENHOECK & RUPRECHT
IN GÖTTINGEN

2., wesentlich erweiterte Auflage
(1. Auflage Schwäbische Verlagsgesellschaft)

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Das kann ich dir nie verzeihen!?: Theologisches und Psychologisches zu
Schuld und Vergebung / Karin Finsterbusch/Helmut A. Müller (Hg.).

– 2., wesentlich erw. Auflage. –

Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1999

(Sammlung Vandenhoeck)

ISBN 3-525-01621-2

Umschlagabbildung:

Herbert Falken: Mein Gehirn – als Labyrinth (29.12.1982 / 4.1.1983)

Gouache, 101 x 73 cm.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Herbert Falken.

© 1999 Vandenhoeck & Ruprecht in Göttingen.

Printed in Germany. – Das Werk einschließlich seiner Teile
ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb
der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung
in elektronischen Systemen.

Satz: Schwarz auf Weiß GmbH, Hannover

Druck und Bindearbeiten: Hubert & Co., Göttingen

Vorwort

Der vorliegende Band geht auf einen Sondergottesdienst zurück, der am 7.7.1996 in der Hospitalkirche Stuttgart gehalten wurde und unter folgender Überschrift stand: »Das kann ich dir nie verzeihen! oder: Schuld erkennen – Schuld vergeben?« Aus Anlaß dieses Gottesdienstes entstand zunächst eine kleine Publikation mit gleichnamigem Titel in begrenzter Auflage. Aufgrund des großen Interesses an der Publikation (sie war in kürzester Zeit vergriffen) haben sich die Herausgeber entschlossen, sie in erweiterter Form einem größeren Publikum zugänglich zu machen.

Dafür wurden die Beiträge von Pfarrerin Eva-Maria Agster, Pfarrer Hans-Ulrich Agster, Prof. Dr. Eugen Drewermann und Dr. Karin Finsterbusch leicht überarbeitet, Prof. Dr. Peter Kutter hat seinen Beitrag um einen Teil ergänzt. Neu hinzu kamen die Beiträge von Prof. Dr. Klaus Berger, Prof. Dr. Dorothee Sölle, Prof. Dr. Yorick Spiegel und Prof. Dr. Reinhard Tausch, wobei die beiden zuletzt genannten Autoren ihre Beiträge schon an anderer Stelle veröffentlicht haben.

Die nun vorliegenden theologischen, psychologischen und psychoanalytischen Beiträge beleuchten aus verschiedenen Perspektiven, daß jedes menschliche Leben in einem Schuldzusammenhang steht. Sie zeigen aus ihrer je eigenen Sicht, daß Leben nur in dem Maß gelingen kann, wie Menschen in der Lage sind, mit Schuld umzugehen. Und sie wollen dabei Anregungen für die Leserin/den Leser bieten, sich mit der eigenen »Schuldgeschichte« fruchtbar auseinanderzusetzen.

Stuttgart, im März 1999

Die Herausgeber

delt.« Über sein Handeln muß man so nachdenken, daß man sich selbst im klaren darüber wird, was man getan hat. Dieses zum Prozeß der Versöhnung gehörende Nachdenken ist schwer. Aber auch für das Opfer ist es nicht einfach, sich mit dem Täter zu versöhnen. Denn es muß sich im Zuge dessen noch einmal die Demütigung vergegenwärtigen, sie noch einmal durchleben und die Kränkung, das Betrogenwerden noch einmal erkennen.

Esau vergibt Jakob. Er läßt sich ein auf die Geschenke, auf das Freundschaftsangebot seines Bruders. Er läßt sich ein auf seinen Bruder und damit auch auf die gemeinsame Vergangenheit. Versöhnung ist nur im Angesicht der Vergangenheit möglich. Man könnte sagen, Esau tut etwas, was ich in bezug auf wirkliche Vergebung für notwendig halte: Er betreibt eine »Heilung der Erinnerung«. Es werden Tränen vergossen – heilsame, befreiende Tränen (1. Mose 33,4).

Kann die anfangs erwähnte muslimische Frau ihre »Erinnerung heilen«? Sicherlich ist dies das Schwerste von allen. »Healing of memories« – an manchen Orten wird dies in der Ökumene jedenfalls versucht. Ein Beispiel dafür ist Nordirland, wo Menschen beider Konfessionen im Rahmen des sog. *konziliaren Prozesses* zusammenkommen und über ihre blutige Geschichte miteinander reden. Diese Menschen versuchen, eine »Heilung der Erinnerungen« miteinander in Gang zu setzen. Wohlgemerkt, dies kann nicht heißen: Restitution der alten Zustände. Aber es kann bedeuten: Inauguration einer besseren Zukunft.

Literatur

- Müller-Fahrenholz, Geiko: Versöhnung – Gottes Gabe, Quelle des Lebens. Annäherung an das Thema der 2. Europäischen Ökumenischen Versammlung Graz 1997, Ökumenische Rundschau 44. Jg. 1995, S. 273–289.
- Schottroff, Luise: BotschafterInnen an Christi Statt, in: Frithard Scholz und Horst Dickel [Hg.]: Vernünftiger Gottesdienst, Göttingen 1990, S. 271–292.
- Wiesenthal, Simon: Die Sonnenblume. Eine Erzählung von Schuld und Vergebung, Frankfurt/Berlin 1993 (eine Neuauflage ist angekündigt).

Vergeben – ein bedeutsamer seelischer Vorgang*

Reinhard Tausch

Seit einigen Jahren beschäftige ich mich intensiv damit, wie Menschen schwere Streßbelastungen, Verluste und seelische Verletzungen bewältigen und seelisch gesund bleiben können.

In Seminaren, Gesprächen und Untersuchungen fiel mir zunehmend auf: Viele Menschen fühlen sich längere Zeit durch Handlungen oder Worte anderer tief verletzt. Sie machen anderen Vorwürfe für das, was ihnen geschah oder angetan wurde. Sie empfinden Gefühle von Bitterkeit, Ablehnung, Haß und Spannungen. Oder sie beschuldigen sich selbst wegen gemachter Fehler oder Unterlassungen und fühlen sich schlecht dabei. Sie können oder wollen anderen oder sich selbst nicht vergeben.

Derartige Schuldzuweisungen, unangenehme Gefühle und Schwierigkeiten des Vergebens fand ich häufiger bei:

Trennung oder Scheidung vom Partner. »Seit sechs Jahren bin ich geschieden. Ich kann und will meinem Ex-Mann nicht vergeben, daß er uns völlig an Leib und Seele zerschunden zurückließ. Ich glaube, es ist Haß! Ohne Vergebung! Niemals!«

In Gesprächen mit jungen Menschen, besonders mit Studierenden, fiel mir auf, daß manche ihren Eltern vorwarfen, daß diese die Schuld an ihrem jetzigen Unglücklichsein, an ihrer sog. Neurose oder Depression hätten. »Wenn meine Eltern mich anders behandelt hätten, hätte ich mich ganz anders entwickeln können! ... und deshalb möchte ich auch heute mit ihnen möglichst keinen Kontakt mehr.« Diese

* Gekürzter Abdruck aus: Pädagogisches Forum 3/1994.

Schuldzuweisungen, oft zusammenhängend mit Bitterkeit, Ärger und Wut, waren des öfteren gefördert worden durch unsachgemäße Bücher oder durch Psychotherapeuten mit wenig fachlicher Kompetenz.

Bei unseren Befragungen über die Begleitung Sterbender ergab sich (Tausch/Tausch, 1985): Etliche litten seit langem unter Schuldgefühlen, daß sie sich z. B. nicht genug um sterbende Angehörige gekümmert hätten; sie konnten sich dies selber nicht vergeben. Andere beschuldigten das medizinische Personal, sterbende Angehörige falsch oder lieblos behandelt zu haben. Eine Frau schrieb mir: »So gerne hätte ich meiner Mutter in den Wochen und Tagen des Sterbens geholfen. Aber die Tabuisierung des Sterbens durch die Krankenhausärzte machte das nicht möglich. Sie sagten meiner Mutter nicht, daß ihre Krankheit unheilbar sei. Sie machten ihr bis zum Schluß Hoffnung. Und sie quälten sie, obwohl alles aussichtslos war, mit Medikamenten und Intensivstation. So konnte ich nie mit meiner Mutter darüber sprechen. Wahrscheinlich hat sie die Ängste und Schmerzen in sich hineingefressen. Das alles kann ich den Ärzten nicht verzeihen.«

Auch bei der sog. Vergangenheitsbewältigung im politischen Bereich, etwa nach dem Zusammenbruch des kommunistischen Systems in Ostdeutschland, herrschen Schuldzuweisungen, Vorwürfe, Bitterkeit und Ablehnung vor; erst wenig ist von Vergebung die Rede. –

Meine Augen wurden so allmählich offener dafür, daß hier ein sehr großer Bereich seelischer Belastungen vorliegt: 1. Wir fühlen uns von anderen verletzt und beeinträchtigt, halten andere für schuldig und sind erfüllt von Verbitterung, Enttäuschung und negativen Gefühlen. 2. Wir selbst machen Fehler, andere Menschen fühlen sich dadurch verletzt, machen uns Vorwürfe, fühlen sich beeinträchtigt! Und wir fühlen uns schuldig für das, was wir getan haben.

Selten wird die Möglichkeit gesehen, durch Vergeben zu einer wesentlichen Minderung der seelischen Schmerzen zu kommen. Einen Hinweis auf diese Möglichkeit fand ich im Buch meiner verstorbenen Lebensgefährtin Anne-Marie

(1987, S. 118f.): »Mir liegt viel daran, in diesem Zusammenhang den seelischen Vorgang des Verzeihens anzusprechen. Ich habe immer wieder in Gruppengesprächen erlebt, daß Menschen Jahre, ja ihr Leben lang nicht verzeihen können. Sie selbst tragen schwer an seelischen Wunden, die ihnen ihrem Erleben nach durch andere zugefügt worden sind. Diese Wunden heilen nicht, weil der Haß immer wieder in ihnen aufflammt.« »Ich denke, es ist wichtig, auch die kleinen Verletzungen des Alltags zu verzeihen, damit wir innerlich heil bleiben; denn wenn wir immer Vorbehalte oder Vorurteile gegenüber einem anderen haben, reduzieren wir uns selbst, engen uns ein. Wir vergeben die Chance, uns mit anderen und mit uns selbst auszusöhnen.« –

So wurde mir die Wichtigkeit des Vergebens deutlicher. Um so verwunderlicher fand ich es, daß ich zuvor noch niemals eine Untersuchung über das Vergeben in einer internationalen Fachzeitschrift gefunden hatte. Auch in den wissenschaftlichen Lehrbüchern der Psychologie wird dieser seelische Vorgang fast nie erwähnt.

Diese weitgehende Ignorierung des Vergebens in der Psychologie und Psychotherapie ist erstaunlich. Denn in der bei uns weithin verbreiteten christlichen Religion, im Neuen Testament, hat das Vergeben eine wesentliche Bedeutung: »Vergebt, so wird euch vergeben.« »Richtet nicht, so werdet ihr auch nicht gerichtet« (Lukas 6, 37). »Und vergib' uns unsere Schuld, wie wir unseren Schuldigern vergeben« (Matthäus 6, 12). Ist diese ethisch-soziale Botschaft des Religionsgründers Jesus unrealistisch, weltfremd? Oder ist es eine tiefe Weisheit, die unmittelbar der seelischen Lebensbewältigung und dem befriedigenden Zusammenleben von Menschen dient? Zu dieser Vermutung kam ich im Zusammenhang mit unseren Untersuchungen über die persönlichen Gottes-Vorstellungen von Menschen.

So beschloß ich vor zwei Jahren, den Vorgang des Vergebens durch empirische Forschung zu klären: Wird Vergeben als hilfreich bei der Bewältigung und Verminderung von seelischen Verletzungen, von Schuldgefühlen, von Gefühlen der Verbitterung und von Haß erfahren?

Als eines Tages Frau Angela Harz in meine Sprechstunde wegen eines Themas für eine Diplomarbeit in Psychologie

kam, bot ich ihr an, den Vorgang des Vergebens zu klären. Sie befragte 70 Personen, überwiegend im Alter von 20 bis 40 Jahren (Harz, 1991).

Als durch diese Arbeit die Wichtigkeit des Vergebens in der Alltagsbewältigung offenbar wurde, stand ich vor der Aufgabe: Wie können wir Menschen bei dem Vorgang des Vergebens helfen, wenn sie dies wünschen? Ich beschloß, zusammen mit der Doktorandin Frau Dipl. Psych. Ursula Precat eine sinnvolle Möglichkeit der Kombination aus Gesprächs- und Verhaltenspsychotherapie empirisch zu überprüfen (Precat, 1993). – Auf diese beiden Forschungen und meine Erfahrungen in Seminaren und Gesprächen beziehen sich im wesentlichen die folgenden Ausführungen.

Was ist Vergeben?

Wenn wir anderen vergeben, findet in uns eine Änderung von Gedanken, wahrgenommenen Bedeutungen und Einstellungen zu der Person oder dem Ereignis statt, durch welche(s) wir uns verletzt, eingeschränkt und beeinträchtigt fühlen.

Schulduweisungen, Anklagen, Wunsch nach Vergeltung, Bestrafung oder Rache treten in den Hintergrund oder erfolgen nicht mehr.

Vergeben bedeutet ein Ent-Schuldigen, die Befreiung eines anderen von einer Schuld. Eine erlittene Verletzung/Beeinträchtigung wird dem anderen nicht mehr angerechnet, das Ergebnis wird nicht nachgetragen, sondern es wird als abgeschlossen und vergangen angesehen. Des öfteren wird das frühere Beziehungsverhältnis wiederhergestellt.

Das Ereignis wird jedoch nicht ignoriert, »verdrängt« oder vergessen, sondern durchaus genau wahrgenommen und erinnert; aber es wird wenig oder gar nicht verurteilt, negativ bewertet.

Beim Vergeben finden intensive innere Selbstgespräche in einem Menschen statt. Es ist eine kognitive (mentale, gedankliche) Bewältigung eines Ereignisses, das zunächst Enttäuschung, Wut, Ärger, Verletzung und seelischen Schmerzen in einem Menschen auslöste.

Dieser Bewältigungsprozeß ist für viele nicht einfach. Angela Harz sandte über 200 Untersuchungsbogen aus; etwa 130 Personen lehnten das Ausfüllen als zu schwierig ab. Von denen, die den Bogen ausfüllten, gaben 27 % an, daß sie sich während des Ausfüllens deutlich belastet gefühlt hätten; 43 % fühlten sich etwas belastet. Diese Schwierigkeiten beim Vergeben sind verständlich. Bei der Erinnerung und den Gedanken an das verletzende Ereignis treten die negativen Gefühle von Haß, Ärger, Wut und Verletzung wieder in das Bewußtsein. Und diese Erinnerungen an das Ereignis und diese gegenwärtigen Gefühle sind gegensätzlich zu der Bereitschaft, nicht gegen jemand gerichtet zu sein und ihm keine Schuld mehr zu geben.

Ist dagegen eine Änderung der Gedanken zu dem Ereignis oder zu der verletzenden Person eingetreten, werden sie in einer anderen Bedeutung gesehen, dann ändern sich damit unmittelbar auch die Gefühle: Haß, Wut, Feindseligkeit und seelische Schmerzen werden wesentlich geringer oder fallen fort.

Zwei Arten des Vergebens sind möglich: 1. Anderen vergeben, sie von Schuld und Vorwürfen befreien. 2. Uns selbst vergeben, uns selbst von Schuld befreien für Fehler und Unterlassungen der Vergangenheit.

Zur Häufigkeit des Vergebens: 60 % der Befragten sagten, daß ihnen oft vergeben wurde; 29 % äußerten, daß ihnen manchmal vergeben wurde. –

Weitere Einzelheiten des Vergebens

Es ist nicht notwendig für die Befreiung von negativen Gefühlen, daß wir einem anderen mitteilen, daß wir ihm vergeben oder verzeihen. Häufig lebt ja die/der andere nicht mehr, dem wir vergeben, oder wir können ihn nicht erreichen. Entscheidend ist, daß wir dem anderen *innerlich* vergeben. Deshalb halte ich auch den Ausdruck »inneres Vergeben« für günstig.

Nach Auffassung der Befragten ist eine Mitteilung über das Vergeben, wenn der andere erreichbar ist, meist nur dann angemessen, wenn der andere sich im Gespräch mit

uns befindet, seine Fehler einsieht oder/und um Verzeihung bittet. Sonst könnte Vergebung/Verzeihung von dem anderen als Anmaßung und Dominanz empfunden werden. Viele beschränkten sich auf die kurze Mitteilung, daß sie dem anderen wegen der Ereignisse keine Vorwürfe mehr machten und das Ganze für erledigt hielten. – Eine Folge des Vergebens ist häufig eine Versöhnung.

Viele Befragten äußerten, daß sie das Wort »Vergeben« bei schwerwiegenden Beeinträchtigungen oder Verletzungen gebrauchen würden. Für leichter zu bewältigende Schwierigkeiten und Verletzungen würden sie eher die Begriffe »Verzeihen«, »Akzeptieren« und »Tolerieren« benutzen. Ferner äußerten sie, daß Vergeben deutlich unterschiedlich sei von Vergessen oder Verdrängen.

Vergeben hat gewisse Gemeinsamkeiten mit dem Vorgang des Loslassens, des Nicht-Anhaftens (Tausch 1993, S. 235f.). Beim Loslassen gewinnen wir tiefere Einsicht in das Geschehen, bewerten es weniger oder gar nicht, geben Wünsche und Erwartungen an Personen und Ereignisse auf und akzeptieren die Realität. Loslassen ist bedeutsam etwa bei schweren Verlusten, bei Erkrankung (Loslassen der Gesundheit), bei der Aufgabe von Besitztümern. – Ich vermute, daß Vergeben mehr die Beziehung zu einem anderen Menschen einschließt, aktiver ist das Loslassen.

Die Zeitdauer, die Menschen zum Vergeben benötigen, ist unterschiedlich. In Situationen, in denen das Vergeben als schwer empfunden wurde, benötigten 27 % der Befragten *Jahre*, 24 % der Befragten benötigten *Monate*, 23 % brauchten *Tage* zum Vergeben. Wieviel Bitterkeit, Haß und Verletztsein empfinden Menschen, wenn sie schwer vergeben können! »Verzeihen kann ich schwer, wenn mich jemand persönlich gekränkt hat und sich dann zurückzieht.« »Wenn eine Handlung oder eine Verletzung mich sehr getroffen hat, dann fühle ich mich noch über einen langen Zeitraum sehr unwohl.« Eine Frau schreibt von einer tiefen Verletzung durch Untreue in der Partnerschaft, absichtliches Lügen und Vertrauensmißbrauch: »Eine tiefe Abwertung hatte stattgefunden, von der ich annahm, daß sie mich als Schmerz nie mehr verlassen würde.«

Die Zeitdauer zum Vergeben hängt noch von anderen Merkmalen ab, etwa von der empfundenen Schwere der Verletzung/Beeinträchtigung. Von außen betrachtet sehen manche Verletzungen eher geringfügig aus, aber entscheidend ist, wie der Betreffende sie empfindet. »Wenn jemand, der mir sehr nahe steht, meinen Geburtstag vergißt, bin ich tief verletzt, fühle mich traurig, fast depressiv und kann dies nicht vergeben.« – Ferner hängt die Zeitdauer ab von Merkmalen, die in den folgenden Kapiteln als Erschwerung bzw. Erleichterung des Vergebens genannt sind. Entscheidend zur Verkürzung kann beitragen, daß der andere sich für sein Verhalten entschuldigt und eine Änderung des Verhaltens zusagt.

Es ist auch möglich, daß Menschen sich tief beeinträchtigt fühlen durch andere, obwohl dies bei vernunftgemäßer Betrachtung irrational erscheint. So beschuldigte eine Dozentin ihren Vater seit Jahren in Gedanken, daß er sie durch seine Krebserkrankung und anschließenden Tod als kleines Kind im Alter von vier Jahren vaterlos zurückgelassen habe, wodurch ihre Entwicklung beeinträchtigt worden sei. Oder kürzlich las ich folgende Äußerung: »Ich erinnere mich noch, wie ich meine Eltern dafür verdammte, daß sie Juden waren, denn, wenn das nicht der Fall gewesen wäre, hätte ich so sein können wie die anderen und hätte keine antisemitischen Angriffe aushalten müssen.« Beeindruckt bin ich auch des öfteren, wenn erwachsene Kinder ihre Eltern für Geschehnisse beschuldigen, die nicht in der Möglichkeit oder Verantwortung der Eltern lagen.

Vielleicht ist es eine Neigung von Menschen, bei innerer Unzufriedenheit und seelischen Schwierigkeiten einen Grund dafür in anderen zu suchen; das mag ihnen eine gewisse Entlastung geben, sie sind nicht für sich selbst verantwortlich.

Warum vergeben Menschen?

1. Aus mitfühlender Zuwendung, aus Liebe zu dem anderen, um ihm etwas Gutes zu tun, indem sie ihn von Schuldgefühlen befreien.

2. Eine gestörte Beziehung soll wiederhergestellt werden, der Kontakt soll wiederaufgenommen werden. Eine Frau, 31: »Es hat den Sinn, miteinander und mit mir selbst auskommen zu können. Ich kann mich nicht als Richter aufführen. Ich verwende meine Energien lieber in sinnvoller Weise als ständig nachtragend zu sein, was zu nichts führt.« »Ohne Vergeben würde es keinen Frieden in den Beziehungen miteinander geben.«

3. Menschen vergeben anderen, um selber in Harmonie zu leben, um nicht von Gefühlen des Ärgers, der Wut, des Hasses und der Bitterkeit erfüllt zu sein. »Vergeben bringt mir Erleichterung, macht mich froh. Ich fühle mich wohler, ich spüre Liebe.« »Wenn ich im Konflikt mit anderen bin, dann beschwert dies mein Herz, Geist und Sinn; mein seelisches Wohlbefinden ist gestört. Und das des anderen möglicherweise auch. So mache ich dem anderen und auch mir selbst eine Freude; das Alltagsleben wird wieder hell.« »Wenn ich nicht vergebe, leide ich. Ohne Vergeben könnte der Haß nicht aufhören.« »Wenn ich wirklich vergeben kann, dann fühle ich mich von einer Last befreit. Die Bitterkeit und Wut verschwindet dann schlagartig.« »Die wichtigste Aufgabe des Vergehens sehe ich für mich darin, mit mir selbst und meiner Umwelt besser klarzukommen und damit sorgenfreier und weniger belastet zu sein.« »Wenn ich vergebe, bleibe ich im Gleichgewicht. Ich kann wieder neu beginnen.« »Ich möchte nicht, daß etwas Belastendes zwischen mir und meinen Mitmenschen steht. Ich weiß, daß negative Gedanken krank machen können, mich unzufrieden machen. Ich spüre die Kraft, die im Verzeihen liegt.«

Was erschwert das Vergeben?

Verschiedene Vorgänge und Bedingungen können das Vergeben erschweren, so daß Menschen noch längere Zeit anklagen und verurteilen sowie Ärger, Wut und Verletzung empfinden:

Fehlende Bereitschaft, kein Wunsch zum Vergeben. »Ich will diesen Menschen wehtun, für all das, was sie mir angetan

haben.« »Ich möchte meinem Mann manche Situationen und seine Reaktionen nicht vergessen. Das hat mich zutiefst verletzt, es macht mich traurig. Ich möchte ihm nicht verzeihen.« Ein Mann: »Ich bin zurückhaltend und stur. Ich denke nach, wie *ich* den anderen Menschen auch verletzen kann. Vergeben gelingt mir nur schwer.« »Unser Verhältnis ist so gestört, daß ich nicht fähig bin zu vergeben.«

Durch häufige Gedanken und Erinnerungen an das Ereignis werden immer wieder negative Emotionen wie Haß, Erniedrigung, Demütigung u. a. hervorgerufen. »Ich habe tagelang an nichts anderes denken können, ich fühlte mich hintergangen, betrogen, erniedrigt, zutiefst beleidigt.« »Ich kam mir vor, als hätte mich jemand geschlagen; ich bin total fertig.« »Ich fand mich wahnsinnig herabgesetzt, fühlte mich schlechtgemacht, bloßgestellt, nicht ernst genommen.« »Ich fühlte mich unwert, hilflos, einsam und allein, mißachtet. Ich war innerlich schwer angeschlagen.« Die bei der Erinnerung an die Verletzung immer wieder auftretenden Gefühle mindern die Bereitschaft zu vergeben und die Fähigkeit, das Ereignis in anderer Bedeutung zu sehen. »Solange wir Vorwürfe, Haß oder Verbitterung in uns kultivieren oder zulassen, werden wir selbst innerlich nicht frei.«

Der Wunsch, über andere zu dominieren, ferner Stolz, Rechthaben wollen, Macht über andere auszuüben, vermindern die Bereitschaft und die notwendige Änderung seelischer Vorgänge zum Vergeben, z. B. sich in die Situation des anderen einzufühlen. »Vergeben wäre wie ein Gang nach Canossa für mich. Wie steht es dabei mit meiner Anerkennung? Ich will nicht erniedrigt werden!« »Mir fällt es nie leicht, jemandem zu vergeben, da ich sehr tief in mir etwas abschneiden muß. Habe ich mich rechthaberisch verhalten, dann muß ich, wenn ich vergeben will, direkt etwas von meiner Art, die nicht so akzeptabel ist, zurücknehmen.«

Die geringe Bereitschaft zur Vergebung hängt teilweise mit der Auffassung zusammen: Vergeben sei Ausdruck von Schwäche, Nachgiebigkeit und verminderter Selbstbehauptung. So schreibt die Soziologin Ursula Richter in der Ankündigung ihres Buches »Die Rache der Frauen« (1991): Das

Zusammenspiel von Verletzung und Rache bestimmt in gewisser Weise menschliches Dasein. Es ist eine der Tiefedern menschlichen Handelns ... Dieses Buch soll zeigen, daß Frauen, die für erlittene Kränkungen Rache nehmen, sich selber einen guten Dienst erweisen. Wer sich rächt, züchtigt den einen und warnt den anderen ... Das Buch weckt Rachelust und macht ein lange unterdrücktes Gefühl akzeptabel.«

Um den anderen kleinzuhalten, um sich zu schützen, wird von manchen Vergebung hinausgezögert oder vermieden. Ein Mann, ca. 40: »Nein, ich vergebe meiner Ex-Frau nicht. Solange ich nicht vergebe, habe ich sie gleichsam in der Hand. Ich kann sie kleinhalten, ich schütze mich vor ihr. So verhindere ich, daß sie mich ausnutzt oder mir wieder etwas Schlechtes antut. Würde ich vergeben, hätte ich kein Faustpfand mehr. Wir würden gleich miteinander stehen, und es bestände wieder die Gefahr, daß ich ihr gegenüber untergehen würde.« Manche meinen, daß sie dem anderen wehrlos ausgeliefert seien, wenn sie ihm vergeben würden, daß eine Wiederholung des verletzenden Verhaltens erfolgen wird.

Dabei ist es durchaus möglich, dem anderen zu vergeben, jedoch ihn danach zu informieren über die zukünftigen Grenzen seines Verhaltens, um eine Wiederholung zu unterbinden. Vergeben bedeutet *nicht*, daß der andere einen Freibrief hat, sein beeinträchtigendes Verhalten zu wiederholen.

Menschen, die sich mit sich selbst unzufrieden fühlen und sich wenig akzeptieren können, neigen wahrscheinlich mehr dazu, andere zu beschuldigen, anzuklagen und können schwerer vergeben. Dabei kann mitwirken, daß sie sich selbst schwer vergeben können für ihre eigenen Anteile an dem verletzenden Ereignis, daß sie etwa bereit waren, mitzumachen, daß sie in der damaligen Situation zunächst etwas zuließen, obwohl sie es nicht wollten. »Ich bin ärgerlich auf mich, daß ich es damals hinnahm, wie er mich behandelte.«

Im Zustand einer Depression oder sog. Neurose sehen Menschen überwiegend die negativen Aspekte des vergangenen oder gegenwärtigen Geschehens. Junge Menschen in diesem beeinträchtigten Zustand sehen überwiegend die Erziehungsfehler ihrer Eltern. Sie neigen dazu, den Eltern die

Schuld zu geben. Wenn die Depression oder sog. Neurose durch eine sehr gute multimodale (nicht-einseitige) Psychotherapie aufgehoben ist, dann sehen Menschen mehr das Positive in der Vergangenheit und Gegenwart, also auch das, was die Eltern ihnen an Gutem antaten.

Ein falsches Verständnis der Situation, der Absichten und der Motivation des anderen kann ein Vergeben erschweren. »Ich habe lange Zeit vieles nicht gewußt. Daß er sich für mich so abgerackert hat und eine andere Haltung deswegen von mir erwartete. Ich konnte damals seine anderen Lebensziele nicht sehen und verstehen. Erst nach diesem Wissen war ich imstande, ihm zu verzeihen.«

Das Vergeben kann durch die verletzende Person oder Umstände der Situation sehr erschwert werden. Etwa wenn die andere Person mit der Verletzung und Beeinträchtigung fortfährt, wenn sie ein Gespräch darüber ablehnt sowie sich nicht entschuldigt und keine Wiedergutmachung anbietet. –

Das waren einige Gründe, warum Menschen monate- oder jahrelang anderen nicht vergeben können und in Gefühlen von Bitterkeit, Verletzung und Ablehnung verharren. Es ist hart zu sehen, daß Geschwister untereinander den Kontakt vermeiden, Erwachsene den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, Partnerschaften sowie freundschaftliche Beziehungen aufgelöst werden, weil es Menschen schwerfällt zu vergeben.

Was erleichtert es uns, anderen zu vergeben?

Von den Befragten wurde folgendes als hilfreich und förderlich erfahren:

Sich mit sich selbst auseinandersetzen, die eigenen Urteile, den eigenen Standpunkt und sein Verhalten überprüfen. Das hatten über die Hälfte der Befragten als hilfreich empfunden und würden es auch anderen anraten. »Ich wäge über die erlittene Verletzung ab: Bin ich gekränkt aus Eitelkeit oder trifft es tiefer? Und ich denke nach: Was überwiegt, die Verletzung oder die Sympathie für den anderen?« »Ich suche mit mir selbst ins Reine zu kommen. So frage ich mich, war-

um ich nicht vergeben kann? Ob sich mein Ärger lohnt? Ich überprüfe und hinterfrage meinen eigenen Standpunkt, meine Urteile, überdenke sie.« »Ich versuche das Ganze aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. So denke ich über mich selbst nach, ob ich mich selbst nicht zu wichtig nehme oder ob ich selbst ohne Schuld bin. Ich denke bewußt über meine eigene Fehlerhaftigkeit nach.«

Eine Folge dieser Selbstauseinandersetzung ist: Die eigenen Anteile am damaligen Geschehen werden deutlicher gesehen. Menschen fassen ins Auge, daß das verletzende Verhalten des anderen auch durch sie mit verschuldet wurde. Aus der Anklage »Du hast das getan und du bist schuld daran«, wird die Frage: »Was habe ich dazu beigetragen? Was ist mein Anteil daran?« Eigene fehlerhafte Bewertungen und Urteile werden offenbar.

Daraus ergeben sich häufig zwei weitere Folgen: 1. Das Positive an der Person und am Verhalten vom anderen wird auch gesehen. 2. Was kann ich daraus lernen? Welche Konsequenzen kann ich ziehen? Wie kann ich in Zukunft anders handeln?

Die Einsicht in die Nachteile weiterer Schuldzuweisungen und in die Erleichterung durch Vergeben wurde als wichtig erfahren. »Mir half die Einsicht, daß es besser ist, freundlich miteinander zu sein, daß Krankheit viel schlimmer ist, daß unser Verhältnis doch seit Jahren positiv ist.« »Es bringt nichts, den Haß mit sich herumzutragen. Ich will mich auch nicht als Richter aufführen.« »Ich verwende meine Energie lieber sinnvoller.« »Was habe ich davon, wenn ich nicht vergebe?« Bei manchen tritt durch diese Einsichten ein rascher Umschwung ein. »Oft ist es eine Entscheidung, den Standpunkt des Böseins aufzugeben. Dann schlagen Gedanken und Gefühle plötzlich in das Positive um.«

Sich in die Lage, den Standpunkt und die Situation des anderen hineinversetzen. Dies führt dazu, das Ereignis in anderer Bedeutung zu sehen. Einfühlung in die Situation des anderen kann eine wesentliche Grundlage des Vergebens sein. »Ich habe mich in die Lage, die Gefühle und Gedanken des anderen hineinzuversetzen gesucht. Ich habe mir vorgestellt, ich wäre dieser andere Mensch, mit diesen Eigenschaften in dieser Situation.

Dabei ist mir klar geworden, ich hätte dann kaum anders handeln können.« Beim Vergeben suchen Menschen die Innenwelt des andern zu verstehen: Was hat der andere gedacht? Wie hat er es gemeint? Warum hat er so gehandelt? Was sind seine Motive? So werden die Hintergründe des Handelns des anderen, die mitbeteiligten Ursachen, die den anderen zu seinem Verhalten brachten, mehr verstanden. Junge Erwachsene suchen sich hineinzusetzen, unter welchen Bedingungen ihre Eltern groß wurden, welche Schwierigkeiten und Belastungen sie während des Heranwachsens der Kinder hatten. Eltern gewinnen mehr Verständnis für verletzende Reaktionen ihrer Kinder: »Ich suchte die Rolle meiner achtzehnjährigen Tochter zu verstehen, ein vorsichtiges Verständnis, warum sie das zu mir gesagt hatte. Und ich gewann mehr Verständnis für die Situation. Mit der Einsicht in die Umstände wurde mir klar, mir könnte das auch passieren.«

Zeitlicher und räumlicher Abstand zu dem verletzenden Ereignis sowie andersartige Erfahrungen bewirken eine Schwächung der Gedanken, Erinnerungen und Gefühle, die mit der Verletzung zusammenhängen. »Mit der Zeit verliert sich meine anfängliche Wut, die Angelegenheit verliert an Bedeutung.« »Ich denke, nachdem diese Wut sich beruhigt, geht man mit mehr Verstand an das Problem heran.« Zeitlicher und räumlicher Abstand führt dazu, das Ereignis von einer höheren Warte aus zu sehen, nicht als zu wesentlich zu betrachten, nicht dem ursprünglichen Impuls zu folgen.

Religiös-ethische Auffassungen wurden von manchen als Motiv und Erleichterung für das Vergeben genannt. »Ich rufe mir Zitate aus dem christlichen Glauben ins Gedächtnis. Das gibt mir Kraft, zu vergeben und mich von plagenden Gefühlen zu befreien.« »Ich möchte andere nicht richten.« Zwar geben nur 9 % der Befragten dies als wesentlich beim Vorgang des Vergebens an; jedoch sagten 29 %, daß ihre religiöse Auffassung sie wesentlich beeinflußt habe, das Vergeben zu lernen.

Der Wunsch nach Harmonie sowie der Verzicht auf Streit förderte das Vergeben. »Ich mag nicht im Streit mit anderen leben,

„schon gar nicht mit Menschen, die ich liebe.« »Im Vergeben suche ich den Frieden. Er ist dann spürbar, wenn ich zum Konflikt Grund hätte, aber mit eigener Kraft darauf verzichte. Ich gebe zu, es ist ein glückliches Gefühl für mich; vielleicht mit etwas Stolz oder Erleichterung, daß ich ein kleines Stück auf dem Weg wieder geschaffen habe« – 46 % gaben als Sinn des Vergebens die Herstellung oder den Erhalt der Beziehung zum anderen an.

Liebe zu dem anderen, Mitleid für ihn, Bedauern für seine unangenehme Lage und seine schwierigen Gefühle war ein erleichternder Faktor beim Vergeben. Der Wunsch, dem anderen eine Last abzunehmen, hing auch damit zusammen, daß Menschen sich die Gefühle und Schwierigkeiten dessen vergegenwärtigen, der sie verletzt hatte. – »Ich will anderen helfen, nicht schuldbeladen und belastet herumzulaufen. Vergeben ist wie Liebe für mich.«

Gespräche mit einfühlsamen Freunden oder Bekannten sowie nicht-anklagende Gespräche mit dem, der verletzt hatte und der sich einsichtig zeigte, wurden als förderlich empfunden. Sie halfen, das Ereignis unter anderen Gesichtspunkten zu sehen und anders zu bewerten.

Bilder von vergebenden Menschen, die oft nicht-bewußt in uns sind, können uns beeinflussen. Etwa Bilder von Menschen, die wir als vergebend und gütig wahrnahmen oder erfuhren, Bilder des vergebenden Jesus oder Buddha oder Bilder von Personen aus der Literatur, so etwa des Psychologen Viktor Frankl, der Frau und Eltern im Konzentrationslager verlor, der selber dort inhaftiert war, jedoch keinen Wunsch nach Rache oder Vergeltung verspürte oder andere als kollektiv-schuldig verurteilte.

Personen, die seelisch ausgeglichen waren, weniger depressiv, weniger in Streß und Schwierigkeiten, konnten anderen leichter und schneller vergeben als Personen, die sich eher unglücklich und seelisch beeinträchtigt fühlten.

Entschuldigungen dessen, der verletzt oder beeinträchtigt hatte, ferner Äußerungen des Bedauerns, Einsichten in die Fehler und Angebote zur Wiedergutmachung wurden als sehr er-

leichternd beim Vergeben empfunden. »Wenn man mich um Entschuldigung bittet, wenn es dem anderen leid tut, wenn es ihm peinlich ist, wenn er von sich aus Fehler einräumt, dann kann ich fast immer schnell verzeihen.« So können wir sehr wesentlich das Vergeben bei denen fördern, die *wir* verletztten oder beeinträchtigten, indem wir ihnen unser Bedauern und unsere Einsicht in die Fehler mitteilen und ihnen eine Änderung unseres Verhaltens zusagen.

Wenn Menschen weitgehend zum Vergeben bereit waren oder innerlich vergeben hätten, dann empfanden sie folgende Verhaltensmöglichkeiten als erleichternd, sofern sie in Kontakt mit dem anderen kamen:

1. »Wir nahmen normalen Kontakt auf, ohne über das Ereignis oder die Verletzung zu sprechen.« »Ich erwähne die Situation nicht, spreche das Thema nicht mehr an.« So empfanden manche das Vermeiden eines Gesprächs als hilfreich. Das Schweigen über das Vergangene und der normale Kontakt zeigten dem anderen in der Begegnung an, daß eine Entschuldigung stattgefunden hatte.

2. Besonders freundlicher Kontakt zu der betreffenden Person zeigt das Vergeben an. »Ich gehe auf den Menschen zu, mache den ersten Schritt, nehme Kontakt auf, bemühe mich, freundlich und höflich zu sein, lasse ihn spüren, daß ich ihm vergeben habe.«

Die Folgen des Vergebens

74 % unserer Befragten stellten bei sich eine Änderung ihres Verhaltens in der Beziehung zum anderen fest, 46 % spürten eine Änderung ihrer Gedanken und Einstellungen, 29 % erlebten positivere Gefühle (Mehrfachnennungen möglich). »Ich merke es, wenn ich wieder guten Kontakt habe und der Streit in den Hintergrund getreten ist.« »Ich kann mit einem angenehmen Gefühl der betreffenden Person gegenüber treten und mich der entsprechenden Situation ohne Ärger erinnern.« »Ich kann mich daran erinnern, ohne daß negative

re Auswirkung an. Dabei braucht das Vergeben nicht ausgesprochen werden, sondern wird oft an nicht-sprachlichen Signalen gemerkt. »Es gibt tausend kleine Signale, die die Wahrheit der Vergebung anzeigen: Die Tiefe des Blickes, daß der andere sich wieder ungeschützt vor mir verhält, ich merke es an der Art des Gespräches und auch an der Art seines Kusses.«

Positive Gefühle und Gedanken erlebten 83 % der Befragten während und nach dem Vergeben. Sie fühlten sich erleichtert, befreit von Schuld, entlasteter. »Ich fühle mich sehr gerührt, daß der Bruch zwischen mir und dem anderen überbrückt wurde.« »Ich wurde ruhiger, gelassener, konnte mit Schwierigkeiten besser umgehen, fühlte mich befreit und hatte auch mehr Verständnis für meine Umwelt.« »Ich bin persönlich erleichtert und dadurch ausgeglichener, als wenn ich mich weiter mit Selbstvorwürfen belasten würde.« Das Selbstwertgefühl wurde durch das Vergeben gefördert. »Ich habe das Gefühl, daß ich im Grunde so, wie ich bin, akzeptiert und gewollt werde.« »Ich kann aufrechten Ganges wieder vor den anderen hintreten, auch wenn manchmal noch eine gewisse Beklemmung bleibt.« »Immer wieder erfüllt mich der Gedanke: Ich werde geliebt. Ein Neuanfang ist möglich.«

Manche spürten Dankbarkeit, Bewunderung und Liebe für den anderen, sahen das Gute am Verhalten des anderen und empfanden eine gewisse Ehrfurcht. »Ich zog innerlich den Hut vor ihr, daß sie mich mit meinen Schwächen und Fehlern akzeptieren konnte und mir vergab.«

Eine wichtige Auswirkung war, daß die Personen nicht mehr über das Ereignis grübelten, negative Selbstgespräche führten, sich selbst Vorwürfe machten. Zusammen mit den positiveren Gedanken und Gefühlen führt das überwiegend zu einer Minderung oder einem Fortfall psychosomatischer Beschwerden.

Bei 21 % der Befragten bewirkte das Vergeben eine deutliche Motivation, die Fehler in Zukunft zu vermeiden, den festen Vorsatz, sich zu ändern, den anderen nicht mehr in eine so schwierige Lage zu bringen, mehr daran zu denken, was in

dem anderen vorgeht, liebevoller zu sein oder den eingetretenen Schaden wiedergutzumachen. »Das Fehlverhalten, das mir vergeben wurde, hat bewirkt, daß ich diese Fehler durch ein bewußteres Erleben zu vermeiden suche; ich kontrolliere meine Worte und Taten bewußter.«

Als weitere wesentliche Folge nannten die Befragten: Sie konnten anderen leichter und schneller vergeben. »Es war mir eine Lehre, eine Stärkung der eigenen Bereitschaft zum Vergeben.« »Dieses Vergeben war für mich beispielhaft.« Jeder 5. Befragte gab an, daß er dadurch, daß ihm vergeben wurde, das Vergeben erst gelernt hätte. »Indem mir vergeben wird, kann auch ich vergeben.«

Eine Folge für die Mitmenschen – für die Personen in der Familie oder in der näheren Umwelt – ist schließlich: 1. Mitmenschen sind vermehrt mit anderen zusammen, die sich nicht mit Schuldgefühlen plagen, sondern die freier sind und positiver denken. 2. Dadurch, daß sie Situationen des Vergehens und die Auswirkungen bei anderen wahrnehmen können, lernen sie – meist nicht-bewußt – eher das Vergeben.

Sich selbst vergeben

Viele Menschen fühlen sich längere Zeit schuldig und schlecht bei dem Gedanken, was sie anderen Menschen antaten, daß sie sie verletzten und beeinträchtigten. Eltern werfen sich vor und fühlen sich schuldig, ihre Kinder in der Erziehung falsch behandelt zu haben. Erwachsene Kinder fühlen sich schuldig, sich von ihren Eltern abgewandt zu haben.

Angehörige werfen sich vor, für einen Sterbenden nicht hinreichend gesorgt zu haben. »Ich habe ein tiefes Schuldgefühl, daß ich damals, als meine Mutter im Sterben lag, mich nicht *mehr* um sie gekümmert habe. Ich hätte viel hilfreicher sein können, ihr beistehen können.« »Mein ehemaliger Freund, ein Alkoholiker, bat mich zu sich an sein Totenbett; und ich habe es ihm verweigert. Das kann ich mir selbst nicht vergeben.«

Schuldgefühle und Selbstvorwürfe treten auch ein, wenn wir uns selbst unangemessen behandelten, wenn wir nicht

energischer gegen unsere Schwächen und Fehler angingen, günstige Chancen und Gelegenheiten verpaßten, leichtsinnig mit unserer Gesundheit umgingen oder uns in einer Situation nicht angemessen verhielten. »Ich werfe es mir dauernd vor, daß ich damals nicht heftig »Nein« gesagt habe, daß ich dazu geschwiegen habe, daß ich damals das mit mir machen ließ.«

Bei diesen belastenden Selbstbeschuldigungen für unangemessene Handlungen gegenüber anderen und uns selbst ist eine wesentlich hilfreiche Möglichkeit, uns selbst die vergangenen Ereignisse zu vergeben. Das Sich-selbst-Vergeben ist in hohem Maße psycho-therapeutisch. Ist die Person, die wir schädigten oder verletzten, gestorben, dann ist das Sich-selbst-Vergeben oft die einzig entscheidende Möglichkeit, die uns bleibt.

Die Folgen des Sich-Vergebens

Menschen fühlen sich befreit von belastenden Gefühlen, Schuldvorwürfen und nagenden Gedanken. Sie bewerten sich selbst weniger negativ. Sie spüren mehr inneren Frieden, fühlen sich freier, ihre Selbstachtung ist weniger beeinträchtigt.

Nachdem Menschen sich selbst vergeben haben und ihr eigenes Verhalten als vergangene Realität annehmen können, sind sie fähiger zu einem Neubeginn und zu einer Selbst-Änderung. Vorher wurde dies sehr erschwert durch häufiges Grübeln, negative Selbstgespräche und belastende Gefühle. Oft können wir erst fortschreiten und uns weiterentwickeln, wenn wir weitgehend akzeptieren können, was wir taten.

Sie selbst vergeben vermindert ein Ignorieren, das sog. Verdrängen. Für viele ist es nämlich auf die Dauer belastend, mit negativen Schuldgefühlen zu leben. Manche neigen dann dazu, die Erfahrung zu ignorieren, bemühen sich, nicht mehr daran zu denken, um diese belastenden Gefühle nicht zu erleben. Aber das Ignorieren ist eher hinderlich dafür, Konsequenzen aus dem Vergangenen für das eigenen Verhalten zu ziehen.

Schwierigkeiten des Sich-Vergebens

37 % der Befragten sagten, es würde ihnen schwerfallen, sich selbst zu vergeben. »Im allgemeinen bin ich nicht in der Lage, mir zu vergeben. Nach gewisser Zeit versuche ich, zu vergessen oder zu ignorieren.«

Die Schwierigkeit des Vergebens hängt naturgemäß von dem Ausmaß der Verletzung und Beeinträchtigung ab, die wir anderen oder uns selbst zufügten. »Es ist mir sehr schwergefallen, mir zu vergeben, daß ich eine Freundin im Stich gelassen habe, obwohl ich ihr hätte helfen müssen.« Jedoch konnten sich manche Menschen Verhaltensweisen nicht vergeben, die äußerlich gesehen langfristig nicht sehr verletzend scheinen: »Einem guten Freund in der siebten Klasse habe ich einmal aus Spaß gesagt: Du Faschist! Obwohl ich nicht wußte, was das bedeutete. Er war total sauer und wollte nichts mehr mit mir zu tun haben. Die Freundschaft zerbrach dann. Ich weiß bis heute nicht, was für ein Teufel mich geritten hat, als ich ihn so beschimpfte. Ich kann mir das kaum vergeben.« – Schwer vergeben konnten sich auch Eltern, wenn sie zu ihren Kindern ungerecht gewesen waren und Erziehungsfehler begangen hatten, besonders dann, wenn sich diese Fehler wiederholt hatten.

Erschwerend für das Sich-Vergeben ist mit großer Wahrscheinlichkeit, wenn Menschen sich mit sich selbst wenig wohlfühlen, geringe Selbstachtung haben, depressiv sind. Ferner wenn Menschen geringe Erfahrung haben, anderen Menschen zu vergeben, und wenn ihnen selbst wenig vergeben wurde. –

Was erleichtert das Sich-Vergeben?

Sich selbst achten, sich selbst akzeptieren sowie lieben können, ist förderlich. Wenn die eigenen Person akzeptiert wird, können wir auch eher unsere Fehler und Schwächen akzeptieren. – Menschen, die anderen leichter vergaben und denen oft vergeben wurde, konnten auch sich selbst leichter vergeben. – Wenn wir annehmen und hoffen, daß wir fähig sein werden, unser ungünstiges Verhalten zu ändern, dann

fällt das Sich-Vergeben leichter. »Verhaltensweisen, die ich selber an mir nicht mag, z. B. Kleinlichkeit, zögernde oder langsame Entscheidung, die kann ich mir vergeben mit der Verantwortung oder Hoffnung, neu anzufangen und weiter daran zu arbeiten.« – Die philosophische Einsicht, daß schuldig zu werden zum menschlichen Leben gehört, etwa durch die Einschränkung von Lebensmöglichkeiten von Menschen oder Tieren, kann hilfreich sein und das Bemühen fördern, möglichst wenig schuldig zu werden.

Wesentliche Vorgänge beim Prozeß des Sich-Vergebens können meiner Auffassung nach sein: Sich das eigene Verhalten und die Verletzung des anderen deutlich bewußt machen, sich selbst und die Situation klar sehen. Das wird erleichtert durch einfühlsame *nicht-wertende* Gespräche und/oder durch Meditation und Entspannung. Diese helfen uns, Ereignisse und uns selbst klarer wahrzunehmen, mit wenig Beurteilung und Bewertung – Die wahrgenommene Realität, das vergangene Verhalten zu akzeptieren als etwas, das geschehen ist. – Das Ziehen von Konsequenzen: Was muß ich ändern und lernen, um eine Wiederholung zu vermeiden? – Sich bemühen, das als förderlich Erkannte auszuführen.

Wie können wir Vergeben lernen?

Diese Fähigkeit in uns zu fördern, wäre seelisch sehr heilsam. Wir könnten uns mehr von Bitterkeit, anklagenden Vorwürfen oder Schuldgefühlen befreien, wir könnten besser schwere seelische Verletzungen und Kränkungen bewältigen. Und: Wir könnten anderen Menschen mehr seelische Ent-Lastung ermöglichen. Was können wir tun, um eher und leichter zu vergeben? 81 % der Befragten sagten, sie hätten Vergeben im Laufe der Zeit gelernt. Einige Vorgänge hierbei sind:

Die Erfahrung und Kenntnis der positiven Auswirkungen bei uns und anderen sind hilfreich und verstärken die Motivation zum Vergeben. »Ich habe es gelernt, weil ich mich dann selber besser fühle, inneren Frieden finde. Wenn ich nicht vergebe, dann gibt es unaufhörlich weitere Verletzungen und seelische Vergiftung.«

Fast 40 % hatten Vergeben durch das positive Vorbild ihrer Eltern gelernt!

Durch negative Vorbilder hatten 18 % unserer Befragten gelernt. Eine Frau, 48: »Meine Eltern scheinen mir nachwirkend ziemlich unversöhnlich miteinander gewesen zu sein. Ihr Beispiel motivierte mich, daß ich damit anders umgehen wollte. Ich habe das Vergeben schön gefunden und wollte es lernen.«

Gespräche, besonders Gruppengespräche mit einfühlsamen nicht-bewertenden Personen geben gute Möglichkeiten, unsere Gefühle und Auffassungen zu klären. Rückmeldungen zu erfahren, wie andere das Geschehen und unsere Reaktionen sehen. Das Miterleben, wie andere Gruppenteilnehmer ihre Bitterkeit überwinden und zum Vergeben bereit werden, haben eine günstige Auswirkung. Wichtig ist bei Gesprächen, daß abgesehen von einem anfänglichen Stadium die Äußerungen der Bitterkeit und des Anklagens nicht überwiegen und negative Gedanken und Gefühle nicht verstärkt werden. Statt dessen ist es bedeutsam, mit Unterstützung anderer zu klären, warum wir noch nicht vergeben können oder wollen. Das gilt auch für psychotherapeutische Gespräche.

29 % der Befragten waren im Lernen des Vergebens ange-regt und gefördert worden durch die *ethischen Botschaften* von Jesus und/oder Buddha. »Ich habe früh christliche Einstellungen mitbekommen. Diese erweisen sich als Überlebenschance (warten können, Vertrauen trotzdem bewahren) in Situationen tiefster menschlicher Verlassenheit.«

Ein seelisch gesunder Lebensstil und Verhaltensweisen, die das seelische Wohlbefinden und die eigene Selbstachtung fördern, erleichtern den Vorgang des Vergebens, zumal wir im Zustand größeren seelischen Gleichgewichts Verletzungen weniger tief empfinden. Wichtige Möglichkeiten zur seelischen Gesunderhaltung sind regelmäßige Entspannung (z. B. Muskelentspannung, Atemmeditation oder autogenes Training sowie Bewegungstraining), Vermeidung von Grübeln und negativen Selbstgesprächen u.a. (siehe Tausch 1993).

Philosophische-religiöse-spirituelle Einsichten können uns das Ler-

nen erleichtern. Etwa die Einsicht, daß ein großer Teil unseres Verhaltens schicksalhaft ist, so wie unsere Haarfarbe, Körpergröße oder Intelligenz. »Wenn ich Du gewesen wäre in der Situation, hätte ich vielleicht genauso gehandelt.« »Wenn ich die gleiche Kindheit gehabt hätte und die gleichen Bedingungen wie meine Eltern, dann hätte ich wohl ähnlich gehandelt.« Gewiß schmerzen die Verletzungen und Beeinträchtigungen. Aber wir neigen weniger dazu, anderen Schuld zuzuweisen und negativ zu bewerten. »Du bist auch als Geschöpf Gottes zur Welt gekommen. Wenn ich mich richtig verhalte, kann ich dir vielleicht helfen und dir ein Stück Änderung ermöglichen.« Eine tiefere Einsicht in die Schicksalhaftigkeit des Geschehens hilft uns, die Realität zu akzeptieren. »Schließlich kann ich es dann dabei stehen lassen, ich kann den anderen akzeptieren, ich muß es als einen Teil von ihm ansehen.« Wenn wir weniger bewerten, aber zugleich realistisch wahrnehmen, machen wir uns weniger negative Gefühle. – Ferner war die Einsicht hilfreich: »Ich bin selbst unvollkommen, ich mache Fehler.« »Häufig können wir nur durch Fehler lernen.«

Schließlich können wir durch eine geleitete Vorstellungserfahrung, die wir vor kurzem entwickelten, in unserer Bereitschaft und Fähigkeit zum Vergeben sehr gefördert werden:

*Eine Erfahrungsübung im entspannten Zustand
zur Förderung des Vergebens*

In der Psychologie ist seit längerem bekannt: Bei einem entspannten körperlichen Zustand tritt zugleich ein entspannter seelischer Zustand ein, angenehmere Gedanken und Gefühle sowie Minderung oder Fortfall von Ängsten. Dies wird psychotherapeutisch seit Jahrzehnten in der Verhaltenstherapie genutzt. Klienten werden trainiert, sich in der Entspannung Situationen vorzustellen, in denen sie Ängste und negative Gefühle empfinden. Der stark entspannte Zustand erschwert das Auftreten von Ängsten oder macht sie unmöglich.

Ein solches Vorgehen zur Verminderung der Ängste vor

Sterben und Tod haben wir an fast 500 Menschen eingehend überprüft (Tausch/Tausch, 1985). Deutliche Auswirkungen zeigten sich z. B. bei denen, die in den folgenden Monaten einen Sterbenden begleiteten. Ein ähnliches Vorgehen haben wir zur Minderung schwerer seelischer Belastungen bei Trennung vom Partner entwickelt und überprüft. –

Angesichts der Bedeutung des Vergebens für das seelische Wohlbefinden und der Schwierigkeit vieler hierbei, haben Ursula Precat und ich einer größeren Anzahl von Menschen im Rahmen von Seminaren oder Klientengruppen folgendes Vorgehen angeboten:

Zu Beginn oder vor dem Seminar erhielten die Teilnehmer Informationen über den Vorgang des Vergebens, in einem Vortrag oder durch dieses Manuskript. – In kleinen Gruppen äußerten sie ihre Gedanken hierzu. – Danach schrieben sie drei Personen auf, durch die sie wesentlich verletzt oder beeinträchtigt worden waren. Sodann drei Personen, die sie selbst verletzt hatten. – Sie wählten dann eine Person aus, durch die sie verletzt worden waren und der zu vergeben sie sich bereit fühlten. Wiederum sprachen sie darüber in kleinen Gruppen,

Danach erfolgte die Einführung in eine tiefe Entspannung, ca. 20 Minuten. – Im entspannten Zustand stellten sie sich die damalige verletzende Situation vor. Sie sahen in Gedanken den Menschen vor sich, sie stellten sich vor, wie sie sich damals gefühlt hatten, in welcher Bedeutung sie der andere bekommen oder bei ihm gelernt hatten, was sie an ihr oder ihm schätzten, was sie ihm oder ihr sagen wollten usw. – Dann schauten sie noch einmal auf die Beziehung mit diesem Menschen zurück, überlegten, was sie heute anders machen würden, wie sie heute empfinden würden; sie machten sich die Bedeutung des Gelernten klar. – Nach Beendigung der Entspannung und einer Pause des Schweigens und Nachdenkens sprachen sie ihre Erfahrungen in einer kleinen Gruppe durch.

Dieses Vorgehen hat eine sehr deutliche Wirkung. Es hat uns sehr beeindruckt, wie Menschen sich hierdurch von einer

langen quälenden Last befreien konnten, von Schuldgefühlen und Anklagen, wie sie Ruhe und Frieden fanden. – Auszüge aus den Berichten von Teilnehmern:

Eine Frau, 41: »Nachdem ich mich recht gut habe entspannen können, war es ein sehr tiefes Erlebnis in dem Seminar: Ich habe meinem Ex-Mann vergeben, der mich mit der Scheidung und dem Weggehen von mir und unseren Kindern sehr verletzt hatte und für den ich noch immer Groll empfunden habe. Ich war sehr überrascht, als ich mich in ihn hineinversetzte, wie *er* mich sah. Und ich spürte, er konnte nichts sagen. Und ich spürte auch, daß wir eigentlich gar nicht zusammenpassen oder zusammengepaßt haben. Ich habe auch gespürt, daß er einfach sehr starr ist und immer starr war. Ich wollte ihn immer ändern; aber er ist so. Ich sah plötzlich die Wirklichkeit, die ich bisher nie sehen konnte. – Ich habe auch sehr gut gesehen, was ich durch die Scheidungskrise alles gelernt habe. Ich konnte ihn auch recht gut loslassen. Zwar hat mich diese Erfahrungsübung auch stark betrübt; ich habe geweint. Aber es war insgesamt sehr gut und sehr befreiend. Ich bin sehr dankbar dafür.«

Ein 26jähriger: »... Der entscheidende Punkt, wo ich vergeben konnte, lag bei der Frage: Was habe ich daran gelernt? Das hat mich so versöhnt gemacht, ich fühlte es innerlich. Es fiel mir leicht, zu sagen: Das ist vergangen. Und aus der vergangenen Erfahrung nehme ich den großen Schatz mit mir: »Verurteile nicht! Richte nicht!« Und damit nehme ich mir viel Arbeit für die Zukunft mit. Ich gehe aus der Vergangenheit nicht geschlagen hervor, sondern bereichert.«

Abschließende Gedanken

Wohl jeder von uns wird in seinem Leben durch andere Menschen beeinträchtigt, geschädigt, ungerecht behandelt, seelisch oder auch körperlich verletzt. Hierdurch werden die Beziehungen zu Menschen, oft auch zu Familienmitgliedern, schwer belastet. Diejenigen, die verletzt wurden, empfinden häufig längere Zeit Bitterkeit, Demütigung, Ärger, Haß und Ablehnung. Sie klagen andere an, machen ihnen Schuldvorwürfe. Auf der anderen Seite empfinden Menschen, die an-

dere verletzt, des öfteren intensive Schuldgefühle, belasten sich selbst, fühlen sich unwohl.

Inneres Vergeben ist ein sehr bedeutsamer seelischer Vorgang der Bewältigung dieser seelischen Beeinträchtigungen, Verletzungen und Schuldgefühle. Bei dem Vergebenden und seinem »Gegner« tritt hierdurch seelischer Frieden ein; Haß, Anklage und Schuldgefühle werden gemindert oder fallen fort. Ferner fördert inneres Vergeben deutlich die Einsicht in die eigenen Anteile bei dem beeinträchtigenden Geschehen, Einsicht in die eigenen Fehler, sowohl bei dem Vergebenden als auch bei dem, dem vergeben wird. Es fördert auf beiden Seiten den Wunsch und die Motivation zur Änderung des Verhaltens. Ein Gewinn an Lebensweisheit tritt ein.

Vergeben ist auch im Bereich der Politik bedeutsam. Auch in der heutigen Zeit beeinträchtigen und verletzen sich viele Gruppen und Völker gegenseitig, suchen sich gegenseitig zu vernichten. Eine Überwindung dieses Wunsches nach Vernichtung, Vergeltung, Haß und Rache wird wesentlich möglich durch Vergeben und damit durch Aussöhnung.

Vergeben wurde vor vielen Jahrhunderten für viele Generationen durch die ethisch-religiöse Botschaft des Jesus und teilweise des Buddha begründet. Dieser komplexe kognitiv-emotionale Vorgang ist der empirischen psychologischen Forschung und Darstellung zugänglich. Wir erhalten einen tieferen Einblick in die Auswirkungen des Vergebens, in die erschwierenden und erleichternden Bedingungen im Alltag. Es ist hierdurch möglich, das Vergeben im Alltag, in Lebensberatung und Psychotherapie deutlich zu fördern.

Literatur

- Tausch, Reinhard: Hilfen bei Stress und Belastung. Rowohlt-Taschenbuch-Verlag 1993, überarbeitete und erweiterte Neuauflage 1996.
- Tausch, Anne-Marie; Tausch, Reinhard: Sanftes Sterben. Rowohlt-Verlag 1985.
- Tausch, Anne-Marie: Gespräche gegen die Angst. Rowohlt-Taschenbuch-Verlag 1987.
- Harz, Angela: Die Bedeutung des Vergebens, eine empirische Un-

tersuchung. Dipl.-Arbeit, Universität Hamburg, Fachbereich Psychologie. 1991.

Precat, Ursula: Die Förderung des inneren Vergebens durch eine Vorstellungserfahrung im entspannten Zustand, eine empirische Untersuchung. Diss-Manuskript 1999.

Frankl, Viktor: Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Kösel-Verlag 1977.

*nachtgedanken – auch für den tag –
zu einem zweifachen (un?)verzeihlichen
tabubruch (Lukas 7,36–50)*

Eva-Maria Agster

- V. 36: Es bat ihn aber einer der Pharisäer, bei ihm zu essen. Und er ging hinein in des Pharisäers Haus und setzte sich zu Tisch.
- V. 37: Und siehe, eine Frau war in der Stadt, die war eine Sünderin. Als sie vernahm, daß er zu Tisch saß im Haus des Pharisäers, brachte sie ein Glas mit Salböl
- V. 38: und trat von hinten zu seinen Füßen, weinte und fing an, seine Füße mit Tränen zu benetzen und mit den Haaren ihres Hauptes zu trocknen, und küßte seine Füße und salbte sie mit Salböl.
- V. 39: Als aber das der Pharisäer sah, der ihn eingeladen hatte, sprach er bei sich selbst und sagte: Wenn dieser ein Prophet wäre, so würde er erkennen, wer und was für eine Frau das ist, die ihn anrührt; denn sie ist eine Sünderin.
- V. 40: Jesus antwortete und sprach zu ihm: Simon, ich habe dir etwas zu sagen. Er aber sprach: Meister, sag' an.
- V. 41: Es hatte ein Gläubiger zwei Schuldner. Einer war fünfhundert Silbergroschen schuldig, der andere fünfzig.
- V. 42: Da sie aber nicht bezahlen konnten, schenkte er es beiden. Wer von ihnen wird ihn am meisten lieben?
- V. 43: Simon antwortete und sprach: Ich denke, der, dem er am meisten geschenkt hat. Er aber sprach zu ihm: Du hast recht geurteilt.
- V. 44: Und er wandte sich zu der Frau und sprach zu Simon: Siehst du diese Frau? Ich bin in dein Haus gekommen, du hast mir kein Wasser für meine Füße gegeben, diese aber