

„Verzeih, dass ich nicht vergeben kann!“

WIE MAN UNVERSÖHNLICHKEIT ÜBERWINDET

Jeder von uns kennt sie: Menschen, die nachtragend sind, die nicht vergeben können und die „ollen Kamellen“ immer wieder aufwärmen. Am meisten ärgern wir uns über sie, wenn sie gegenüber uns selbst zurückweisend sind, Entschuldigungen nicht akzeptieren oder keine Kompromissbereitschaft zeigen.

Was ist Unversöhnlichkeit? Wie kommt sie zustande? Was bewirkt sie? Und gibt es Wege, ihr zu entfliehen?

„Versöhnung“ leitet sich sprachlich von „Sühne“ ab. Damit ist gemeint, für ein Unrecht eine Sühneleistung bzw. eine Strafe auf sich genommen zu haben. „Versöhnung“ kommt also zustande, wenn zwischen zwei Parteien ein Schuldverhältnis vorliegt und diese Schuld entschuldigt wird. Synonym zu „Entschuldigung“ werden die Begriffe „Verzeihen“

und „Vergeben“ verwendet. Der Unversöhnliche ist zu keiner Entschuldigung bereit. Im Gegenteil: Er ist nachtragend und vortragend zugleich: Die Schuld, die jemand hinter sich lassen möchte, wird ihm hinterhergeschleppt und immer wieder laut und deutlich vorgetragen.

URSACHEN DER UNVERSÖHNLICHKEIT

Gerne unterstellt man dem Unversöhnlichen einen schlechten Charakter oder fehlenden Willen zur Versöhnung. Das mag in Einzelfällen zutreffen, aber oft wird übersehen, dass der Unversöhnliche für sein Verhalten auch seine Gründe haben mag. Vielleicht wurde er nicht oder unangemessen um Vergebung gebeten. Vielleicht spürt er keine Reue beim Täter. Vielleicht wartet er auf eine Wiedergutmachung. Vielleicht fällt ihm die Versöhnung schwer, weil es sich bei seinem Kontrahenten um einen Wiederholungstäter handelt.

Achtung: Es ist nicht alles Unversöhnlichkeit, was zunächst danach aussieht. Wenn z. B. jemand trauert, gesteht man ihm eine gewisse Zeit der Trauerarbeit zu. Wenn aber jemand körperlich oder psychisch verletzt wurde, erwartet man häufig von ihm, dass er sich schnell versöhnt. Aber auch wenn das Opfer den Täter „etwas zappeln lässt“: Niemandem steht das Recht zu, die zögerliche Versöhnungsbereitschaft zu bewerten.

Ein weiteres Missverständnis ist die häufig zitierte, aber dennoch falsche Behauptung, vergeben sei gleichbedeutend mit vergessen. Dem ist definitiv nicht so! Wem einschneidende Schuld widerfahren ist, wird diese wohl

Unversöhnlichkeit soll manchmal Schutz vor Traumatisierungen bieten, doch sie verletzt sich selbst und andere.



nie mehr vergessen. Nach einer Vergewaltigung in einem Parkhaus wird jede Einfahrt in die Tiefgarage zu einer ungewollten „Erinnerung“. Das schließt nicht aus, dass das Opfer dem Täter verziehen hat. Es ist eine falsche Unterstellung, dass, wer nicht vergessen kann, auch nicht verziehen hat.

Ferner sollten wir uns hüten, mit zweierlei Maß zu messen. Wenn wir Unrecht begangen haben, erwarten wir nach einer entschuldigenden Geste, dass uns Vergebung gewährt wird. Aber wenn wir Unrecht erlitten haben, erlauben wir uns durchaus, die Entschuldigung des anderen zu bewerten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Tatsache, dass Menschen einen Konflikt unterschiedlich beurteilen. Während sich der eine verletzt und ungerecht behandelt fühlt, kann der Kontrahent in seinem Verhalten kein Unrecht erkennen. Schließlich wirft jeder dem anderen Dickköpfigkeit und Unversöhnlichkeit vor. Schuld ist bisweilen eine subjektive Wahrnehmung. Wenn es dann keine „neutrale“ Schiedsstelle, einen unabhängigen Richter oder eine andere Möglichkeit zur Objektivierung gibt, wird eine Lösung schwierig.

UNVERSÖHNLICHKEIT HAT FOLGEN

Zunächst einmal für den „Schuldigen“. Wer Vergebung sucht, aber nicht erhält, der trägt oft lange an seiner Last. Die Bürde nicht vergebener Schuld kann die Persönlichkeit verändern, außerdem depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden hervorrufen. Oft gerät man in ein Dilemma: Zwar weiß man, dass Gott einem vergeben hat, aber die Schuld belastet weiter, weil der Mensch, an dem man schuldig wurde, die Bitte um Verzeihung nicht gewährt hat.

Aber auch für den „Unversöhnlichen“, den „Gläubiger“, kann seine Unversöhnlichkeit wie ein Bumerang zurückfallen: Er wird zunehmend „gnadenlos“ und unbarmherzig. Als „Opfer“ verharrt er damit ungewollt auch in dieser Rolle und wird das erlebte „Trauma“ kaum wieder los. Er schleppt es durch sein Leben und vergeht vielleicht sogar vor Selbstmitleid.

Es gibt sogar Unversöhnlichkeit Gott gegenüber. Immer wieder begegne ich Menschen in der Seelsorge, die Gott für einen Schicksalsschlag verantwortlich machen. Eine Frau aus Ostdeutschland erzählt, dass sie trotz ihrer christlichen Erziehung begann, mit Gott zu hadern. Der Grund: Eines ihrer Kinder starb im Säuglingsalter, ein anderes erlitt eine Querschnittslähmung. Sie hat zwar ihren Glauben nicht total verloren, besitzt aber seit Jahren eine gestörte Gottesbeziehung. Gleichzeitig plagt sie ihr Gewissen, weil sie ihr behindertes Kind nicht im christlichen Glauben unterrichtet hat. Sie äußert die Sehnsucht nach einer Versöhnung mit Gott. Auch wenn wir als Außenstehende

leicht feststellen können, dass wir Gott nichts zu vergeben haben, weil er keine Schuld trägt, so ist es doch schwierig, einem Menschen mit einem solchen Schicksal weiterzuhelfen. Ich konnte dieser Frau ein paar Gedankenanstöße geben und auch Ideen, wie sie ihrem Sohn einen Zugang zum Wort Gottes ermöglichen könnte. Vielleicht erhalte ich eines Tages eine Nachricht, wie es ihr seither ergangen ist.

WEGE AUS DER UNVERSÖHNLICHKEIT

Gibt es einen Weg zur Versöhnlichkeit? Der nebenstehende Kasten zeigt auf, wie es *nicht* geht.

So bleibe ich unversöhnlich: zehn „hilfreiche“ Tipps

- 1) Triff die Entscheidung, dass es „Unverzeihliches“ gibt!
- 2) Fertige dir eine ausführliche Liste unverzeihlicher Fehler an. Lerne sie am besten auswendig!
- 3) Notiere die unverzeihlichen Fehler deiner Mitmenschen in einem Tagebuch. Zumindest vergiss die Speicherung in deinem Gehirn nicht.
- 4) Sei gegenüber Entschuldigungen anderer prinzipiell misstrauisch! Akzeptiere generell die ersten sieben Entschuldigungen auf keinen Fall und prüfe so deren Echtheit.
- 5) Verlange eine schriftliche Entschuldigung, wenn du eine mündliche erhältst.
- 6) Verlange eine öffentliche Entschuldigung, wenn du eine schriftliche erhältst.
- 7) Verlange eine eidesstattliche Entschuldigung, wenn du eine öffentliche erhältst.
- 8) Erwarte unbedingt, dass der andere den Anfang macht, und zeige keine Schwäche, indem du auf ihn zugehst.
- 9) Verdeutliche die Größe des Vergehens auch dadurch, dass du auf frühere hinweist. Lass nicht zu, dass aus einem Elefanten eine Mücke gemacht wird.
- 10) Lass dich auf keine Kompromisse ein, denn es geht um die Wahrheit!

Für Menschen, die auf Versöhnung warten, lautet die Botschaft: Sie lässt sich nicht erzwingen. Aber Gott macht seine Vergebung für mich nicht von der Vergebungsbereitschaft oder von der Unversöhnlichkeit meines „Opfers“ abhängig. Er verzeiht bei Reue jede Schuld!

Für Menschen, die unter ihrer eigenen Unversöhnlichkeit leiden, lautet die Botschaft: Prüfe dich selbst und stelle dir folgende Fragen: Warum fällt mir Versöhnung schwer? Gibt es Ausnahmen, bei denen mir Versöhnung leichter fällt? Ist der Täter wirklich für seine Tat verantwortlich? Was erleichtert mir eine Versöhnung? Bin ich deshalb nicht bereit zur Versöhnung, weil der Täter seine Schuld nicht einsehen will? Was müsste der Täter sagen oder



zende Tat nicht mehr nachgetragen wird, sondern von dem „Schuldkonto“ im Kopf gelöscht werden kann. Ein Beispiel: Bei einem Ehepaar stellt sich in der Therapie heraus, dass vor fast einem Jahrzehnt, zu Beginn der Partnerschaft, die Frau eine erniedrigende Aussage gemacht hatte, die der Mann nicht vergessen konnte, und deren Verletzung er immer wieder spürte. Zwar hatte die Frau sich bereits mündlich dafür entschuldigt, aber der alte Satz belastete die Beziehung noch immer. Auf die Frage, wodurch eine dauerhafte Entschuldigung möglich würde, zuckte der Mann zunächst mit den Schultern, aber in der nächsten Sitzung begann er das Gespräch mit dem Vorschlag: „Wenn meine Frau bereit ist, mit mir einen Motorrad-Urlaub zu machen, werde ich diesen Vorfall nie wieder erwäh-

„Das verzeihe ich dir nie!“

tun, damit ich ihm verzeihen könnte? Streiche den Satz: „Das verzeihe ich dir nie!“ aus deinem Wortschatz und ersetze ihn durch die Formulierung: „Ich kann dir verzeihen, wenn du ...“ Ist meine Forderung nach Wiedergutmachung angemessen und erfüllbar oder „vernichte“ ich damit den anderen? Könnte ich, wenn ich wollte, ihm sogar vergeben, wenn er keine Reue zeigt? Und natürlich kann ich Gott bitten, meine Haltung bzw. mein Verhalten zu ändern.

So manche Unversöhnlichkeit beruht darauf, dass der Täter erwartet, mit einer mündlichen Entschuldigung „davon zu kommen“.

Das Opfer kann diese Entschuldigung oft nicht akzeptieren, es fehlt die Sühne, die Wiedergutmachung. In der Beratung frage ich manchmal danach, was der Schuldige tun müsste, damit das verletzende Wort oder die verlet-

nen!“ Beide Seiten waren erleichtert.

Im alten Israel wurde Versöhnung zelebriert. Es gab eine Zeremonie, es gab Opfer und einen großen Versöhnungstag. Davon können wir lernen. Wenn aus der Versöhnung eine „Zeremonie“ gemacht wird (nicht im kultischen oder mystischen Sinne), dann wird sie deutlicher spürbar. Dabei kann es sich um einen Brief handeln, eine nonverbale Geste oder eine andere Handlung. Freilich gibt es kein Rezept, das garantiert zu einer Versöhnung führt. Wichtig ist aber in allen Fällen, dass die Beteiligten ins Gespräch kommen und eine Einigung anstreben.

GEBET EINES UNVERSÖHNLICHEN

Bei der Bitte: „Herr, vergib mir, dass ich nicht verzeihen kann!“ darf es nicht bleiben, auch wenn sie menschlich ist. Dieses Gebet muss ergänzt werden: „Vater im Himmel, danke, dass du mir immer wieder vergibst und mir durch deinen Sohn immer wieder Versöhnung anbietest!“, und: „Herr, lass mich lernen, dass ich verzeihen kann und versöhnungsbereit werde!“

Matthias Dauenhauer

- Dipl.-Psychologe / Dipl.-Sozialpädagoge und ehemaliger Pastor arbeitet als Psychotherapeut (HPG) mit seiner Kollegin Ulrike Herr in der Praxis DOPPEL:PUNKT, Reutlingen.
- dauenhauer@doppelpunkt-praxis.de

