



FRAU UND MUTTER

ARCHIV

ARCHIV 2016 SIEBENUNDSIEBZIG MAL

---

## Siebenundsiebzig Mal

Sich selbst und anderen zu vergeben ist für das Zusammenleben unverzichtbar

Von Stephanie Meyer-Steidl

**Es reicht! Ab sofort werde ich nicht mehr grüßen, werde der KassiererIn weder einen Guten Tag wünschen noch Bitte oder Danke sagen. Ab sofort bin ich zu dieser Frau genauso unfreundlich wie sie zu mir - ihr Verhalten bekommt sie mit gleicher Münze heimgezahlt. Halt, höre ich eine innere Stimme rufen: Deine Rachegefühle sind zwar verständlich und nachvollziehbar, weil du dich gekränkt und schlecht behandelt fühlst. Aber geht es dir gut damit? Willst du tatsächlich Gleiches mit Gleichem vergelten? Einige Gedanken zur Fastenzeit.**

Rachegefühle gehören zum Menschsein dazu. Sein genetisches Programm sieht vor, dass auf einen Angriff der Impuls zum Gegenangriff folgt. Auf Dauer ist es allerdings nicht wirklich befriedigend, Vergeltung zu üben. Es kann sogar schädlich sein: Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass das Streben nach Rache krank macht. Wer sich nicht löst von Verbitterung und Groll, hat meist einen erhöhten Adrenalin Spiegel und steht dadurch unter Dauerstress - mit gravierenden Folgen für Herz, Blutdruck und Nerven.

Neben den negativen Auswirkungen auf das persönliche Wohlbefinden hat das Bedürfnis nach Vergeltung noch weiterreichende Folgen: Es richtet gesellschaftlichen Schaden an und ist Gift für das Ideal eines gelingenden Miteinanders. Die moderne

Bindungsforschung hat herausgefunden, dass Menschen als Gemeinschaftswesen zuallererst Nähe und Akzeptanz suchen. Sie wollen zusammenleben, am besten in Frieden und Harmonie. Gemeinschaft und Nähe führen jedoch auch zu Reibungen und Stress, zu Konkurrenz und Konflikten.

Die Folge: Unsere aggressiven Potenziale werden immer wieder aktiviert. Wir entwickeln Abneigungen, empfinden Ärger, sind genervt. Völlig normal. Doch in diesen Momenten sind wir dazu herausgefordert, uns zu entscheiden. Ganz bewusst können wir uns dazu entschließen, auf aggressives Verhalten nicht gleichfalls aggressiv zu reagieren. Wir können uns dazu entschließen, nachsichtig zu sein und zu vergeben.

Der Psychotherapeut Joachim Bauer hat das Vergeben eine "kulturelle Technik" genannt, die es ermöglicht, die Risse in unserem Beziehungsgefüge zu kitten. Wir vergeben, damit es wieder gut und heil sein kann. Täglich sind wir gegenseitig auf viele kleine Gesten des Verzeihens angewiesen, mal als "Opfer", mal als "Täter": Wenn wir zu spät zur Verabredung kommen und die Freundin dafür Verständnis aufbringt, wenn wir nur kurz den Kopf schütteln, weil sich jemand in der Schlange vordrängelt, wenn der Handwerker den Termin falsch eingetragen hat und wir das entschuldigen. Ohne diese alltägliche Vergebung wäre ein Zusammenleben kaum vorstellbar. "Deshalb kann man langjährige gelungene Beziehungen als eine Verbindung von zwei großen Vergebenden bezeichnen", schreibt der Neurologe Konrad Stauss.

Ein kleiner Stich, ein Anflug von Ärger, Schwamm drüber – handelt es sich um geringfügige Verletzungen, scheint das Vergeben also fast wie von selbst zu funktionieren. Aber was ist mit den wirklich großen Wunden, die Menschen einander zufügen? Was ist mit der großen Lüge und mit Betrug? Was ist mit Einbruch und Diebstahl? Oder gar mit Missbrauch, Vergewaltigung und Mord? Desmond Tutu, Friedensnobelpreisträger und ehemaliger anglikanischer Erzbischof in Südafrika, ist davon überzeugt, dass selbst schwerste Verbrechen vergeben werden können. "Es gibt nichts, was nicht vergeben werden könnte, und es gibt niemanden, der keine Vergebung verdient hätte", schreibt er in "Das Buch des Vergebens". Eine Aussage, die auf den ersten Blick zum Widerspruch herausfordert. Doch Desmond Tutu, der als Vorsitzender der Wahrheits- und Versöhnungskommission mithalf, die Verbrechen des Apartheid-Regimes aufzuklären, ist überzeugt: Die Menschen sind aufeinander angewiesen und ausnahmslos miteinander verbunden, auch in ihren Schmerzen und Wunden. Jeder ist auf seine Weise verletzt und hat seinerseits anderen schon einmal Leid zugefügt. Der einzige Weg, um die Schmerzen zu lindern und heil zu werden, ist Vergebung. "Vergabung", schreibt er, "befreit uns von der Vergangenheit, von den Tätern, von der Festschreibung unserer Opferrolle."

Tutu berichtet von zahlreichen Opfern des Apartheid-Regimes, denen es gelungen ist, ihren Unterdrückern und Folterknechten zu verzeihen. Für die Opfer bedeutete dieser schwierige Schritt Befreiung und Erlösung, für die Täter eröffnete er die Chance, aus tiefstem Herzen zu bereuen und Mitgefühl zu entwickeln. Vergebung kann auch den Täter verwandeln. Eine Welt ohne Konflikte oder verletzte Gefühle können wir nicht erschaffen, schreibt Tutu. Aber wir können eine Welt erschaffen, in der wir den Mut finden, zu vergeben – damit die Wunden heilen können.

Doch es gibt Verbrechen, die es schwer machen, Vergebung als gangbaren Weg zu akzeptieren. Das zeigt das Schicksal von Eva Kor. Die heute 81-jährige war gemeinsam mit ihrer Zwillingsschwester Opfer des Arztes Josef Mengele. Von 1943 bis 1945 führte er im Konzentrationslager Auschwitz medizinische Experimente an den Mädchen durch. Inzwischen sagt Eva Kor, dass sie Josef Mengele vergeben habe, in einem ganz persönlichen Schritt. Von Opferverbänden wurde sie dafür heftig kritisiert: Damit entschuldige sie die Täter, die NS-Gräueltaten seien grundsätzlich nicht zu vergeben. Doch Eva Kor lässt sich nicht beirren: "Vergeben ist ein Geschenk der Freiheit von den Schmerzen der Vergangenheit. (...) Es ist zudem ein Akt der Selbstheilung, der nichts zu tun hat mit einer Verleugnung der Vergangenheit. (...) Als Opfer war ich wütend, ich fühlte mich hilflos, hoffnungslos und kraftlos. Ein Opfer hat keine Kontrolle über sein Leben. Jemand, der vergibt, hat diese Kontrolle."

Aber auch die Weigerung zu vergeben, ist zu respektieren. Denn Vergebung, sagt Desmond Tutu, lässt sich nicht verordnen. Jeder Mensch muss sich selbst und aus freien Stücken dafür entscheiden.

Zu unbegrenzter Vergebungsbereitschaft ruft das Christentum auf, Jesus ist radikal in seiner Forderung nach Versöhnung. So heißt es im Matthäus-Evangelium: "Da trat Petrus zu ihm und fragte: Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er sich gegen mich versündigt? Siebenmal? Jesus sagte zu ihm: Nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal."

Ein hoher Anspruch, und es stellt sich die Frage: Wie funktioniert es eigentlich genau, das Vergeben? Welche Schritte sind nötig, um aus tiefstem Herzen verzeihen zu können? Die Theologin Melanie Wolfers betont, dass Vergeben niemals bedeuten darf, die zugefügte Kränkung kleinzureden oder zu vergessen. Es gelte vielmehr, das Leid beim Namen zu nennen und die damit verbundenen Gefühle zuzulassen: die Ohnmacht und Wut gegenüber dem Verursacher, den Schmerz und vor allem die Trauer.

Als nächstes empfiehlt Melanie Wolfers, sich gedanklich dem Verursacher zuzuwenden und zu versuchen, nicht nur seine Tat, sondern den ganzen Menschen zu sehen – seine

Geschichte, seine Wunden, seine hellen wie dunklen Seiten. Eine große Herausforderung. Dieser Perspektivenwechsel erweitert jedoch den Blick auf das Geschehen, macht das Menschliche im anderen sichtbar und kann womöglich milder stimmen. "Wenn jeder alles von dem anderen wüsste, es würde jeder gern und leicht verzeihen", schreibt der persische Dichter Hafis im 14. Jahrhundert.

Erst, wenn man sich innerlich wirklich bereit dazu fühlt, sollte man vergeben. Und irgendwann, vielleicht, führt dieser Weg auch zur Versöhnung mit der anderen Person, von Angesicht zu Angesicht.

---

STAND: 20.12.2017