

Aus:

<http://www.hoffnungsvoll-leben.de/es-tut-mir-leid-es-war-mein-fehler-von-der-schwierigkeit-des-entschuldigens-und-vergebens/?PHPSESSID=73k760d67ekuu90frgfkfjce21>

Claudia Brehm, 26.04.2010

Vergebung

Von der Schwierigkeit des Entschuldigens und Vergebens

Geht es Ihnen manchmal auch so? Sie hatten über irgend etwas – meist gar nicht so Wichtiges – einen Streit und konnten irgendwie notdürftig eine Lösung finden. Sie sagen vielleicht am Ende noch: „Es tut mir leid!“ Doch anstatt des erhofften Freudenausbruchs wendet sich der andere ab, geht seine Wege – und als später nochmals die Rede darauf kommt, meinen Sie: „Ich hab' mich doch entschuldigt!“ Der andere behauptet jedoch steif und fest: „Das hast du nicht getan!“ „Aber“, antworten Sie erzürnt, „ich hab doch gesagt: 'Es tut mir leid!'“ „Ach was“, ärgert sich der andere, „so ein lapidares 'Es tut mir leid!' ist doch keine Entschuldigung!“

Verschiedene „Vergebungssprachen“

Eine Frau meinte einmal: „Wenn sich mein Mann doch mal entschuldigen würde!“ Der gerade dazugekommene Mann ereifert sich: „Aber das habe ich doch längst getan!“ „Hast du nicht!“, faucht sie ihn an. „Du hast nie eingestanden, dass du die Sache verbockt hast!“ Und dann streiten die beiden darüber, was es heißt, um Verzeihung zu bitten.

Offensichtlich hat jeder von uns eine andere Vorstellung davon, wie eine ernstgemeinte Entschuldigung aussieht. Das Thema Verzeihen spielt in allen Beziehungen, nicht nur zwischen Ehepartnern, eine Rolle. Je intensiver die Beziehung, desto schmerzhafter können Verletzungen sein – und desto schwieriger das Entschuldigen und Verzeihen.

Es scheint so zu sein, dass wir Menschen ganz unterschiedliche Weisen haben, unser Bedauern auszudrücken. Wir sprechen unterschiedliche Sprachen des Verzeihens und ich darf nicht von vornherein davon ausgehen, dass mein Gegenüber die gleiche Sprache spricht und versteht wie ich. Das wiederum heißt aber, ich kann die Sprache des Verzeihens, die ich spreche und die mein Gegenüber spricht, erlernen und somit den Bereich des Entschuldigens und Verzeihens aus der „Frustkiste“ unserer Ehe heraus holen und neu anpacken.

Diese Erkenntnisse verdanken wir Gary Chapman und Jennifer Thomas („Die fünf Sprachen des Verzeihens“), die in unzähligen Paarberatungen feststellten, dass durchaus ernst gemeinte Entschuldigungen des einen Partners den anderen nicht erreichen und somit Vergebung und Versöhnung ausbleiben, was zum schleichenden Tod der Ehe führt. Durch eine Vielzahl von Untersuchungen und Interviews fanden die beiden Forscher fünf unterschiedliche Arten heraus, mit denen Menschen einander ihr Bedauern mitteilen und um Entschuldigung bitten. Wir

müssen nicht alle fünf „Sprachen“ beherrschen, doch es ist hilfreich, wenn wir unsere eigene „Vergebungssprache“ kennen sowie auch die unseres Ehepartners und unserer Kinder.

1. Das Eingeständnis: „Es tut mir leid!“

Wenn man den Satz: „Es tut mir leid!“ wörtlich nimmt, bedeutet er: Die Sache beschert mir Leiden. Ich habe Schuld auf mich geladen und leide darunter. Ich empfinde Scham, dass mein Verhalten meinen Partner verletzt hat. Ich gestehe also mein Bedauern ein, weil ich Kummer, Enttäuschung oder Vertrauensverlust verursacht habe. Der andere empfindet Schmerz – und ich hoffe, dass es ihm Erleichterung verschafft, wenn ich meine Schuld eingestehe und ihm versichere, dass ich mitleide.

Manche Menschen möchten hören: „Es tut mir leid!“ Wenn sie diese Worte nicht hören, ist für sie die Entschuldigung leeres Gerede. Wie ist es bei Ihnen persönlich? Erfahren Sie Erleichterung, geht Ihnen das Herz wieder auf, wenn Ihr Partner sagt: „Es tut mir leid!“?

Hilfreich ist es, das berühmte „Aber“ zu vermeiden: „Es tut mir leid, dass ich so reagiert habe, aber du hast mich auch provoziert!“ Dieses „Aber“ bewirkt, dass die wohlgemeinte Entschuldigung eher als Be-schuldigung rüberkommt und Versöhnung unmöglich macht.

Eine weitere Falle ist, wenn ich mit meinem Eingeständnis „Es tut mir leid!“ den anderen provozieren will, ebenfalls seine Schuld einzugestehen. Dann manipulierte ich ihn – und kann nicht erwarten, dass er meine Entschuldigung annimmt.

2. Die Verantwortung: „Es war mein Fehler!“

Immer wieder merken wir – an uns selbst oder an unserem Partner – wie leicht wir geneigt sind, unser eigenes Fehlverhalten dem anderen in die Schuhe zu schieben. Ich bin hoch erregt, brülle herum, fühle mich hinterher unwohl, aber entschuldige mich statt beim Gegenüber nur vor mir selbst: „Was ich gesagt habe, musste endlich mal gesagt werden! Und wenn ich's zu leise mache, merkt er es gar nicht. Das sollte er verstehen. Ich war im Recht!“ Ausreden – um sich vor Klärungen zu drücken – schaden Beziehungen, wo doch eine Entschuldigung oft ausreicht, um das Verhältnis wieder in Ordnung zu bringen und Barrieren zwischen den Partnern abzubauen.

Warum fällt es uns eigentlich so schwer, Fehler einzugestehen? Wir haben eine Art Fehlspeicherung im Gehirn, die sich etwa so anhört: „Wer Verantwortung für Fehler übernimmt, gesteht Schwäche ein. Nur Schwächlinge geben etwas zu. Kluge rechtfertigen ihr Verhalten.“ Wie unreif dieses Verhalten ist, erleben wir an unseren eigenen Kindern. Kleine Kinder erfinden die listigsten Ausreden, um keine Schuld eingestehen zu müssen: „Das Glas ist alleine vom Tisch gefallen ...“ „Das Ei lag schon zerbrochen da ...“ „Die Kellerm Maus hat die Schokolade angenagt ...“ Reife Erwachsene lernen, Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. Und kaum etwas ist wirkungsvoller, als mit gesundem Menschenverstand und innerer Stärke seine Fehler zuzugeben, die Konsequenzen zu tragen und neu zu starten.

3. Der Beweis: „Wie kann ich das wieder gut machen?“

Der Mensch trägt in sich das Bedürfnis, bei Fehlverhalten einen Ausgleich herzustellen: etwas zu tun, das dem anderen sagt oder zeigt, dass man sich des Fehlverhaltens bewusst ist und es gerne wieder gut machen möchte, um dem Partner seine Liebe zu versichern. Dieser wurde ja in Zweifel gestürzt: „Wie konnte er, wie konnte sie mir das antun?!“ Ein schlichtes „Tut mir leid!“ reicht da nicht aus. Denn seit der Entdeckung des Fehlers treibt sie bzw. ihn die Frage um: „Liebt er, liebt sie mich wirklich?“ Für manche Menschen ist die Wiedergutmachung ihre Sprache des Verzeihens. Ohne angebotene Wiedergutmachung bezweifeln sie den Ernst der Entschuldigung.

Ganz wichtig beim Wiedergutmachen ist es allerdings, den „Ton“ zu treffen, über den der Partner Liebe wahrnehmen kann. Bei den einen sind es Worte des Lobes und der Anerkennung, bei anderen ist es das Erweisen von Gefälligkeiten und Hilfeleistungen, bei wieder anderen bringen Zärtlichkeiten die Liebe neu zum Fließen. Es können auch kleine Geschenke sein oder gemeinsam verbrachte Zeit. Wenn eine Frau ihren Fehler wieder gut machen möchte, indem sie ihrem Mann die Garage aufräumt (Gefälligkeit, Hilfe), er Liebe aber mehr über Zärtlichkeiten spürt und ihre Hilfeleistung eher als Einmischung empfindet, wird die Aufräumaktion eher noch einen weiteren Streit provozieren ...

4. Die Umkehr: „Es soll nicht wieder vorkommen!“

Umkehr ist ein weiterer Schritt auf dem Weg von der Entschuldigung zur Heilung. Es ist nicht der Ausdruck des Bedauerns oder die Zusage, den Schaden wieder gut zu machen, es ist das Versprechen: „Ich werde es nicht mehr tun!“ Manche Menschen sind erst durch diese klare Aus- und Zusage vom Ernst der Entschuldigung überzeugt. Doch wer kann schon für sich die Hand ins Feuer legen und sagen: „Es wird nicht mehr vorkommen!“? Paul meinte neulich: „So etwas würde ich nie an die große Glocke hängen; ich würde still vor mich hin probieren, ob es mir gelingt.“ Clara, seine Frau, meinte daraufhin: „Wenn du mir nicht sagen würdest: 'Es kommt nicht mehr vor!' würde ich annehmen, du machst weiter wie bisher, und mein Groll würde weitergehen. Du könntest doch sagen: 'Ich versuche wirklich, es nicht wieder zu tun, hab Geduld mit mir!' So eine Aussage würde meinen Groll sofort zum Schmelzen bringen.“

Manchmal hilft es auch, wenn beide Partner zusammen einen „Nichtwiedervorkomplan“ aufstellen. Haben Sie auch ein Kind, dass Sie regelmäßig vor Wut auf die höchsten Höhen der Palmen steigen lässt? Diese Mega-Wut ist nicht gerade förderlich für den Umgang mit dem Kind. Wenn der wütend gewordene Partner dann weiß, er kann das Kind mit einem: „Übernimm du, ich platz gleich!“ verschwinden kann, um herunterzufahren und das Problem anschließend in Ruhe zu lösen, hilft das beiden Partnern sehr – und erst recht dem Kind.

5. Das Verzeihen: „Willst du mir vergeben?“

Der Vergebung geht immer eine Tat voraus und in der Regel auch eine Entschuldigung. Wenn uns vergeben wird, entschließt der andere sich, die Strafe aufzuheben, die Schuld wegzuwerfen und mir wieder einen Platz in seinem Leben

anzubieten. Vergebung ist ein Entschluss – keine Gefühlssache –, und sie ist eher möglich, wenn ich weiß, auch Gott vergibt mir. Das erleichtert mich und tut mir gut – deshalb will auch ich versuchen, zu vergeben. Idealerweise ergreift der, der schuldig geworden ist, die Initiative, um sich zu entschuldigen. Wenn die Entschuldigung ausbleibt, darf ich den anderen zur Rede stellen. Wenn er sich nach wiederholter Aufforderung weigert, um Vergebung zu bitten, dürfen wir die ganze Sache getrost Gott übergeben. Er hat noch andere Möglichkeiten, diesen Menschen zu bewegen. Ich aber kann abgeben und werde erleichtert. Jemandem nicht zu vergeben, heißt, sich ungesund an ihn zu binden, und das bewirkt, dass wir nicht von Unruhe, Hass- und Rachegedanken loskommen.

Zu schnell zu vergeben, ist die andere Gefahr. Manchmal sind wir so tief verletzt worden, dass wir nicht sofort vergeben können. Dann dürfen wir sagen: „Gib mir Zeit. Ich muss erst noch darüber nachdenken und das Ganze verarbeiten!“ Wenn ich selbst der oder die Schuldige war, sollte ich bereit sein, dem anderen diese Zeit zuzugestehen.

Vergebung und Vertrauen sind nicht dasselbe. Auch wenn ich vergeben habe, ist – bei schwerwiegenden Dingen – das Vertrauen noch nicht wieder hergestellt. Es muss erst langsam wieder wachsen. Am besten wird es gefördert, wenn der Schuldige dem anderen aus eigenem Antrieb Zugang zu allen Daten gewährt – wenn er beispielsweise nach dem Hintergehen mit einem anderen Partner Zugang zu allen Handydaten, zum Computer, zum Terminkalender gibt oder wenn er – angenommen es ging um Probleme im finanziellen Bereich – die Kontoauszüge, das Passwort für Online-Banking und so weiter offen legt.

Die große Chance für mehr Beziehungsqualität

Vergebung und Verzeihen birgt ein Riesenpotential in sich, um einer Beziehung wieder neues Leben einzuhauchen. Andersherum kann der Entschluss, sich nicht zu entschuldigen oder nicht zu vergeben, das Aus für eine Beziehung bedeuten. Die Entschuldigung allein kann eine Beziehung nicht heilen, erst die Antwort darauf: das Geschenk der Vergebung. Aber die Entschuldigung macht es dem anderen leichter, Vergebung zu gewähren. Deshalb hilft es unserer Ehe-Beziehung, die besondere Sprache zu entdecken, für die der andere ansprechbar ist, um uns vergeben zu können: mein Bedauern ausdrücken, meine Schuld eingestehen, Wiedergutmachung anbieten, Besserung geloben oder um Vergebung bitten

Welche Aussage berührt mich besonders?

Wie sieht meine „Vergebungssprache“ aus, wie die meines Partners?

SIE:

ER:

Gibt es etwas, was ungeklärt zwischen uns steht und was ich klärend angehen möchte?

**Vergebung ist wie ein erster Schritt
in einen neuen Morgen. H.Brehm**

Kannst du dir vorstellen, deinem Ehepartner ganz zu vergeben (die Sache nie mehr erwähnen; sie steht nicht mehr zwischen euch)?

Gibt es Dinge, die du nie verzeihen würdest?

Macht es dir sehr Mühe, um Entschuldigung zu bitten? Inwiefern?

Was muss dein Ehepartner tun, damit du bereit bist zu vergeben?

Gibt es Vorfälle, bei anderen Menschen, die du ihnen noch nicht vergeben hast?

Gibt es Dinge, die jetzt zwischen euch stehen?

SIE:

ER:

Daran müssen wir in Bezug auf Konflikte und Vergebung noch arbeiten:

SIE:

ER:

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger
ABC der Ehe
Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt
Adonia Verlag, Brittnau
ISBN 978-3-03783-088-8
B134088
176 Seiten, Hardcover
CHF 19,80

Weiterführende Literatur zum Thema:



Die fünf Sprachen des Verzeihens
Bestellbar beim Adonia-Onlineshop unter:
www.adoniashop.ch