

Entschuld(ig)ung!

Einander verzeihen in der Partnerschaft.

Meine
Entschuldigung



Ihre Ablehnung



Zeit zum Reden.



” „Oh, sorry, ‘tschuldigung, nichts für ungut, war keine Absicht.“

„Schon gut, nichts passiert, alles okay.“

So leicht solche Äußerungen im Alltag oft fallen, so schwer tun sich manchmal Menschen gerade in engen Beziehungen damit, für beabsichtigte oder unbeabsichtigte Verletzungen um Verzeihung zu bitten und Verzeihung zu gewähren. Dabei sind schmerzhaft Zusammenstöße gerade in Nahbeziehungen unvermeidlich. Ja, vielleicht ist es sogar so: Je näher Menschen einander stehen, desto größer die Wahrscheinlichkeit von enttäuschenden Missverständnissen, unangenehmen Verwicklungen und dem Sicht- und Spürbarwerden auch der Schattenseiten des Anderen. Da prallen unterschiedliche Wünsche aufeinander, Grenzen werden überschritten, Stimmungen ausagiert, Missgeschicke und Missverständnisse passieren, Ungerechtigkeit wird erlebt, Ärger an der falschen Stelle ausgedrückt, Sticheleien, Boshafigkeiten, Bloßstellungen können auch dem friedfertigsten Zeitgenossen unterlaufen ... und dabei kann es zu Kränkungen und Verletzungen kommen. Viele leichtere werden durch ein einfaches „Sorry“ und ein einfaches „Schon gut“ erledigt sein, also die Beziehung nicht weiter belasten.

Andere Entwicklungen innerhalb von Paarbeziehungen verursachen Brüche, die nicht so leicht wieder zu reparieren sind, zumal wenn Verletzungen mit Absicht geschehen sind oder zumindest vermutet wird, dass sie in vollem Wissen und Bewusstsein zugefügt worden sind.

„Bleiben Kränkungen unverziehen, werden sie zu „unerledigten Geschäften“ und können – manchmal über Jahre hinweg – wie ein schleichendes Gift wirken und die Liebe nach und nach töten.“

- „Damals in der Schwangerschaft hast du nicht zu mir gestanden...“
- „Ausgerechnet mit meinem besten Freund hast du mich betrogen und das in einer Zeit, als es mir extrem schlecht ging...“
- „Ich hatte dich gebeten, diese peinliche Sache für dich zu behalten, aber du hast sie brühwarm deiner besten Freundin erzählt.“
- „Vor meinen Freunden und Kollegen hast du mich lächerlich gemacht.“

„Damit die Partnerschaft in solchen Fällen keinen dauerhaften Schaden nimmt, ist es notwendig, dass die beiden Beteiligten sich in einem Prozess des Verzeihens auf bestimmte Haltungen und Handlungen einlassen⁽¹⁾.“

1. Wahrnehmen und ansprechen:

Wer sich durch das Verhalten des anderen verletzt fühlt, muss dies bei sich selbst wahr- und ernstnehmen, es sich also selbst eingestehen und es dem anderen mitteilen – möglichst in der Form einer Ich-Botschaft. „Ich habe mich sehr beschämt gefühlt, als du mit deinen Freunden über mich geredet und dich lustig gemacht hast. Es hat mich sehr gekränkt.“

2. Wahrnehmen und zugestehen:

Unabhängig davon, ob die Wirkung beabsichtigt oder nicht beabsichtigt war, ist wichtig, erst einmal wahrzunehmen, dass ein bestimmtes eigenes Verhalten dem anderen wehgetan hat, und ihm schmerzliche Gefühle zuzugestehen. „Ja, ich sehe jetzt, dass dir meine Worte sehr wehgetan haben. Das war gar nicht meine Absicht.“

3. Um Verzeihung bitten und Verzeihung gewähren:

Wer in der Schuld eines anderen steht, muss diesen um „Entschuld(ig)ung“ bitten. „Es tut mir leid. Bitte verzeih mir.“ Wer um Entschuld(ig)ung gebeten wird, muss sich entscheiden, der Bitte nachzukommen oder (noch) nicht, und diese Entscheidung verbindlich mitteilen. „Ich verzeihe dir. Damit ist unsere Beziehung wieder in Ordnung, und ich werde dir in dieser Angelegenheit nichts mehr nachtragen.“

4. Wiedergutmachen und Wiedergutmachung akzeptieren:

Manchmal ist es notwendig, erlittenen Schaden wiedergutzumachen, wobei auch ein symbolischer Ausgleich möglich ist. „Kann ich etwas tun, womit ich es gutmachen kann? Ich möchte so gern, dass die Sache nicht mehr zwischen uns steht.“ „Die Worte sind gesagt, das ist nicht rückgängig zu machen. Aber es würde mir gut tun, wenn du für mich dies und jenes tatest. Damit wäre dann die Sache für mich endgültig beglichen.“

„Wo ein solcher Prozess des Verzeihens gut abläuft, kann er die Partnerschaft enorm stärken.“

Wo ungute Gefühle zurückbleiben und gären, ist wahrscheinlich an irgendeiner Stelle etwas schiefgegangen. Es lohnt sich, dann genau hinzuschauen, wo die Störung liegt.

Zu 1. Wahrnehmen und ansprechen:

Um den eigenen Schmerz, die eigene Verletzbarkeit möglichst nicht spüren zu müssen, werden erlittene Kränkungen vor sich selbst und/oder dem anderen geleugnet, bagatellisiert, verdrängt. Mit der Folge, dass die Gefühle zwar vielleicht von der Oberfläche verschwinden, aber in den Untergrund abwandern und dort rumoren, bis sich eine andere Gelegenheit ergibt, hervorzutreten.

Zugleich wird eine gute Gelegenheit vertan, durch die Verletzung etwas über die eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen zu erfahren, über den anderen und die Beziehung. Die Kränkung könnte nämlich zu der Frage führen, was es Wichtiges im Zusammenleben zu berücksichtigen oder zu ändern gäbe.

Aus Angst vor Konflikten, um des lieben Friedens willen, werden Kränkungen nicht angesprochen, mit der Folge, dass der andere gar nicht weiß, wie sein Verhalten auf den Partner wirkt, und es dann auch keinen Anlass für ihn gibt, in Zukunft anders zu handeln.

„Das wiederum kann dazu führen, dass Kränkungen quasi angesammelt werden, bis das Maß voll und Verzeihen kaum noch möglich ist.“

Freilich ist auch die eigene Empfindlichkeit kritisch zu hinterfragen. Wer allzu oft allzu sensibel reagiert, sollte sich ehrlich fragen, wie es um sein Selbstwertgefühl bestellt ist und ob es vielleicht der Steigerung desselben dient, wenn andere in seiner Schuld stehen (bleiben). Wenn das Gegenüber sich kaum noch zu rühren wagt aus Angst, jede spontane Lebensäußerung könne den anderen ja wieder verletzen, ist etwas in der Partnerschaft aus dem Lot geraten.

Möglicherweise hat auch der Partner ohne es zu wissen eine „alte Wunde“, die jemand anderes geschlagen hat, berührt und einen Schmerz ausgelöst, der in seiner Intensität wesentlich aus der früheren Verletzung herrührt. Es ist wichtig, sich darüber klar zu werden und sich dann mit diesen anderen Verletzungsgeschichten auseinander zu setzen, eventuell mit beratender/therapeutischer Begleitung.

Zu 2. Wahrnehmen und zugestehen:

Wo Partner kaum miteinander sprechen und/oder einander schlecht zuhören, kann es leicht passieren, dass Wichtiges überhört wird.

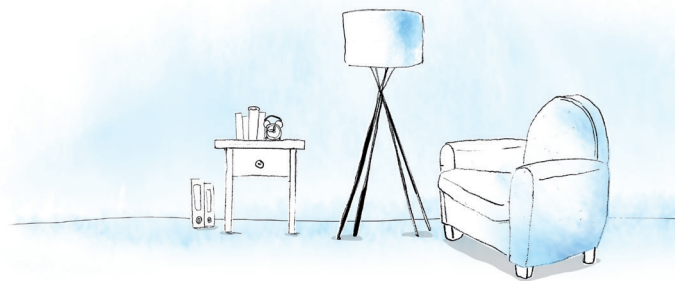
„Oft werden dem anderen eigene Gefühle sozusagen abgesprochen, vielleicht in der Hoffnung, dem spürbaren Schmerz des Partners, der Partnerin irgendwie zu entgehen.“

„Du brauchst gar nicht so gekränkt zu sein.“ Zudem scheint sich dann eine Auseinandersetzung mit dem eigenen (Fehl-) Verhalten zu erübrigen, eigene Fehler können anscheinend geleugnet, verdrängt werden, allerdings mit der Folge, dass der andere doppelt gekränkt wird.

Ähnliches passiert, wenn eine Erklärung, eine Rechtfertigung für das eigene Verhalten oder gar eine Art Gegenvorwurf viel zu schnell kommen. „Ich war einfach überdreht, hatte zu viel getrunken und habe dich nicht mehr im Blick gehabt. Außerdem lästerst du ja auch über mich, wenn du mit deinen Freundinnen zusammen bist.“ Damit wird leicht eine üble Spirale in Gang gesetzt, bei der u. U. schließlich sämtliche geschehenen Verfehlungen beider Partner gegeneinander aufgerechnet werden und beide sich immer weiter von einem wohlwollenden Miteinander entfernen.

Selbst vernünftige Erklärungen, nachvollziehbare Rechtfertigungen, glaubwürdige Beteuerungen, dass etwas ein Missgeschick, ein Missverständnis war und keinesfalls die Absicht bestand, dem anderen weh zu tun, können nur der zweite Schritt sein. Denn sie verlangen vom Gekränkten ein Maß

an Verständnis und Distanz, das aktuell schwer fällt. Er muss nämlich seine eigenen Gefühle zurückstellen, sich auf den anderen einlassen, ja, sich in den anderen hineinversetzen. Das wird ihm leichter fallen, wenn vorher seine Empfindungen ernst genommen worden sind.



Zu 3. Um Verzeihung bitten und Verzeihung gewähren:

Vielen fällt es sehr schwer, ausdrücklich um Verzeihung zu bitten, auch wenn sie sich selbst eingestehen, dass sie an dem anderen schuldig geworden sind. Mit einer ausgesprochenen Bitte um Verzeihung werden zum einen die Flecken auf der eigenen „weißen Weste“ deutlich sichtbar, zum anderen beinhaltet eine Bitte das Angewiesensein auf den anderen, auf seinen guten Willen. Der Paartherapeut Hans Jellouschek spricht in diesem Zusammenhang von einer „Demutsgebärde“, die großen Mut verlangt.

„Der Täter verneigt sich gleichsam vor dem Opfer, gleicht damit von seiner Seite das entstandene Täter-Opfer-Gefälle wieder aus und setzt damit das zerstörerische Täter-Opfer-Muster außer Kraft⁽²⁾.“

Manche versuchen, diese Demutsgebärde auf indirektere, wortlose Weise auszudrücken. Es hängt vom Gegenüber ab, ob es dies erkennt, anerkennt und es damit gut sein lassen kann.

Eine Bitte um Verzeihung begründet noch kein Anrecht auf Verzeihung. Dennoch bedarf es der Verzeihung, soll der Prozess der Entschuld(ig)ung ganz und gar vollzogen werden. Dazu muss der Verletzte eine Machtposition aufgeben, die des moralisch Besseren, Überlegenen, und das ist für viele sehr, sehr schwer. Wer die autonome Entscheidung trifft, zu verzeihen, hat sozusagen nichts mehr in der Hand, was den anderen und die Beziehung anscheinend kontrollierbar macht. Der andere ist ihnen nichts mehr schuldig. Beide begegnen

sich wieder auf Augenhöhe, das setzt Vertrauen in sich, in den anderen, in die Beziehung voraus, und jedes Vertrauen bedeutet auch ein Wagnis.

Manchmal freilich geht es einfach nicht so schnell, meint die Paartherapeutin Friederike von Tiedemann. „... und manchmal braucht derjenige, der die Verletzung in sich trägt, vielleicht noch ein bisschen Zeit, in der er noch ‚böse‘ auf den anderen sein möchte.“⁽³⁾

Wo solches „Böse sein auf den anderen“ allerdings beinahe zur Gewohnheit wird, der andere geradezu die Rolle des ständigen Sündenbocks hat, kommt der Prozess des Verzeihens nicht zu einem Ende, wohl aber irgendwann die Paarbeziehung.

Zu 4. Wiedergutmachen und Wiedergutmachung akzeptieren:

Der Akt der Wiedergutmachung scheidet oftmals daran, dass bei den Beteiligten keine Einigkeit darüber besteht, was genau denn nun dieser Akt umfasst. Jellouschek erklärt: „Wir müssen als Paar etwas als Wiedergutmachung definieren, einem bestimmten Handeln die Funktion der Wiedergutmachung geben, damit es diese Wirkung hat. Damit aber handelt es sich hier immer um eine Symbolhandlung, auch wenn es um etwas sehr Handfestes wie das Kochen des Abendessens oder die Kinderbetreuung während der Kur der Frau geht.“ (4) Der Verletzte ist also derjenige, der definiert, was als Wiedergutmachung gilt, der andere kann nur Vorschläge, Angebote machen. Damit wirklich die Schuld als beglichen gilt und der Prozess zu einem Ende kommt, muss die Wiedergutmachung ein begrenztes, klar erkennbares Handeln sein, nicht etwas in der Art: „Versprich mir, dass du nie mehr mit mir herumschreien wirst.“

Natürlich gehört zur Wiedergutmachung auch ein ernsthaftes Bemühen, weitere gleichartige Kränkungen in Zukunft zu vermeiden, auch wenn niemand über die Zukunft verfügt und daher gilt: Say never never again.

In manchen Partnerschaften gibt es eine lange Geschichte von gegenseitigen nicht verziehenen Kränkungen. Wenn zwei derart ungut miteinander verstrickt sind, dass es kaum noch möglich ist, das Gewirr aus Verletzungen aufzulösen und ein schier unendlicher Wettstreit um Ursache und Wirkung droht oder darum, wem das größere Leid zugefügt wurde, dann hilft oft nur ein radikaler Schuldenschnitt. „Du hast mir viel angetan, ich habe dir viel angetan. Uns beiden tut leid, was wir einander zugefügt haben. Wir sind quitt. Wir ziehen gemeinsam einen Strich darunter. Wir werden einander das, was vergangen ist, nicht mehr vorhalten.“

Wie wir mit Kränkungen umgehen, ob wir einander um Verzeihung bitten und Verzeihung gewähren können, hängt oft mit dem zusammen, was wir in unserer Kindheit erlebt haben. Es lohnt sich, sich mit den eigenen Erfahrungen auseinanderzusetzen und mit dem Partner, der Partnerin darüber auszutauschen.

Durfte ich Fehler machen? Habe ich erlebt, dass mir verziehen wurde? Haben die Eltern einander um Verzeihung gebeten, haben sie Kinder um Verzeihung gebeten, wenn es Ungerechtigkeiten gab? Wurde ich für alles und jedes verantwortlich gemacht, blieb immer etwas schuldig, habe also nicht genügt? Kenne ich die „Opfer“-Rolle, die „Täter“-Rolle besonders gut?

Für den Prozess des Verzeihens ist es von Bedeutung, welches Bild von mir selbst, von Beziehungen zu Nahestehenden, ja, sogar welches Gottesbild ich „gelernt“ habe und bis heute „forme“ ...

Manche Verletzung ist so groß, dass es die Fähigkeit eines Menschen zu verzeihen übersteigt. Daran kann eine Partnerschaft scheitern. Dennoch ist es für beide Beteiligten notwendig, wenn auch nicht mit dem anderen, so doch zumindest mit sich selbst inneren Frieden zurück zu erlangen.

Fußnoten:

- ¹ Vergl. Jellouschek, Hans: Liebe auf Dauer. Was Partnerschaft lebendig hält. Kapitel 5. Stuttgart 2008
- ² A.a.O. S. 79
- ³ Aus einem Interview von Maria Schnabel mit Dipl.-Psychologin Friederike von Tiedemann: „Versöhnen, Vergeben, Verzeihen in Paarbeziehungen“, veröffentlicht im Jahresbericht 2009 der Kath. Ehe-Familien-Lebensberatungsstelle Köln
- ⁴ Jellouschek, a. a. O. , S. 81

Weitere Themen:

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter: www.paderborn.efl-beratung.de sowie unter www.zeit-zum-reden.com

Anmeldung zum Beratungsgespräch:

Sie möchten bei einer unserer 22 Beratungsstellen einen Termin vereinbaren? Unsere Kontaktinformationen finden Sie online unter:
www.paderborn.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung

Onlineberatung:

Für ein anonymes Beratungsgespräch können Sie sich per E-Mail oder Chat an uns wenden. Sie haben die Möglichkeit der Einzelberatung und Paarberatung. Ortsunabhängig, flexibel und persönlich.

Impressum:

Herausgeber:

Konferenz der Leiterinnen und Leiter der Katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln

Kontaktadresse:

Diözesanbeauftragte für Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Paderborn:
Christiane Beel, Erzbistum Paderborn,
Giersmauer 21, 33098 Paderborn

Redaktion:

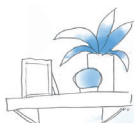
Claudia Richter



Die 22 Kath. Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Paderborn finden Sie in folgenden Städten:

- | | | |
|------------------|-------------|-------------|
| · Arnsberg | · Hagen | · Meschede |
| · Bielefeld | · Hamm | · Minden |
| · Büren | · Herne | · Olpe |
| · Brakel | · Höxter | · Paderborn |
| · Brilon | · Iserlohn | · Siegen |
| · Castrop-Rauxel | · Korbach | · Warbug |
| · Dortmund | · Lippstadt | · Werl |

Auch online sind Sie mit uns gut beraten.
Und das ganz anonym. Sie erreichen uns
unter www.paderborn.efl-beratung.de



Die kath. Ehe-, Familien-
und Lebensberatung
im Erzbistum Paderborn

Scannen und
mehr erfahren:

