

Verzeihen in Paarbeziehungen

Evangelium: Mt 18,15-20

23. Sonntag im Jahreskreis, Lesejahr A

Predigt

Verzeihen ist ein äußerst wichtiges Thema – für Jesus, für unsere christliche Spiritualität, für unsere seelische Gesundheit, für unser zwischenmenschliches Zusammenleben. Verzeihen ist außerdem in schwierigen Beziehungen oder bei großen Verletzungen und Enttäuschungen ein wirklich herausfordernder Prozess. Verzeihen kann man gerade bei größeren Wunden nicht einfach so machen.

Weil Jesus das Verzeihen so betonte, können wir uns leicht in einen moralischen Druck hineinmanövrieren:

Man muss/soll verzeihen, weil es moralisch ist. Vielleicht ist die beste positive Motivation für das Verzeihen aber folgendes: Es tut meiner Seele gut, es fördert meinen inneren Frieden und Zufriedenheit, wenn ich den Weg des Verzeihens gehe. Verzeihen beginnen ist ein Akt gesunder Selbstliebe.

Verzeihen heißt auch nicht, dass wir uns einreden: War nicht so schlimm! War ja eigentlich gar nicht falsch! Wir können nicht unseren Groll mit verharmlosenden Gegenargumenten besänftigen. Dann sind wir nicht fair zu uns selbst und zu unseren Bedürfnissen.

Verzeihen heißt auch nicht Straffreiheit! Verzeihen heißt nicht, dass wir uns nicht mehr selbst sichern! Verzeihen kann auch nicht heißen, äußeren Schutz und sinnvolle Grenzen aufzugeben. Ein Beispiel: Eine Frau wird gestalkt. Der Stalker bekommt ein gerichtliches Verbot, sich ihr zu nähern. Verzeihen kann nicht heißen, dass sie dieses Verbot nun aufheben will. Es kann aber heißen, dass sie ihm innerlich verzeiht. Dass sie vielleicht versteht oder ahnt, warum er so eine verletzende Strategie gewählt hat: „Ich verstehe nun seine innere Verkorktheit und es ist okay, wenn ich Abstand halte. Ich verzeihe ihm innerlich.“

Dass eine genauere Unterscheidung der Geister beim Thema Verzeihen wichtig ist, habe ich erkannt, als ich Richard Schwartz Gedanken zum Verzeihen in seinem Buch über Paarkonflikte las.

Nehmen wir folgendes Beispiel: Der Partner hat den anderen schwer enttäuscht, schwer verletzt und bittet nun den anderen, ihm zu verzeihen.

„Es tut mir leid, wenn ich dir wehgetan habe“. Daraufhin folgt schnell eine Rechtfertigung des verletzenden Verhaltens wie z. B. „In mir ist die Sicherung durchgebrannt.“ Oder der Partner beteuert, dass seine Absichten eigentlich gut waren und er nur falsch verstanden wurde. Vielleicht kommt auch noch eine Verharmlosung und Bagatellisierung: das kann ja wirklich jedem mal passieren.

Nehmen wir weiter an: Der verletzte Partner will nochmal ausführlich zeigen, wie sehr ihn das verletzt hat oder enttäuscht hat, aber der Partner unterbricht: Es tut mir ja leid! Vielleicht kontert er sogar: Es tut mir leid, aber was ist mit dem, was du getan hast?

Oder der Partner bettelt um Harmonie und wirft sich in Schutt und Asche: Ich kann gar nicht glauben, dass ich dir das angetan habe. Ich bin so ein furchtbarer Mensch. Kannst du mir jemals wieder verzeihen?

Nehmen nun weiter an, es geht bei dem Paar nicht um eine Kleinigkeit sondern um größere Enttäuschungen, evtl. sogar um richtig große Enttäuschungen wie z. B. große Mengen von Geld im Casino verspielt, extremere Wutausbrüche, Alkoholexzesse, Fremdgehen oder Gewalt gegen den Partner oder gegen die Kinder.

Nachteile einer voreiligen Versöhnung Wenn nun der verletzte Partner zu schnell einwilligt und der Bitte nach Versöhnung nachkommt, kann dies mehrere Nachteile mit sich bringen:

- Der verletzende Partner arbeitet nicht genügend an sich und die verletzenden Taten wiederholen sich immer wieder.
- Der verletzte Partner muss evtl., weil er verzeihen will oder sich moralisch verpflichtet fühlt, seine Verletzungen, seine Enttäuschungen und seine Wut verdrängen und herunterschlucken. Das nennt Schwartz ein vorzeitiges Vergeben.
- Und drittens nimmt der verletzte Partner den verletzenden Partner bei einer schnellen Versöhnung zu wenig in die Pflicht, Verantwortung für seine Taten zu übernehmen und an sich zu arbeiten.

Hier wäre eine differenzierte Antwort sicherlich besser: „Wenn Du Dich so schnell entschuldigst, befürchte ich, dass du die Strategie anwendest: Schwamm drüber! Und nach paar Wochen passiert etwas ähnliches. Deswegen hier meine Antwort: Ich will innerlich den Weg des Verzeihens gehen! Ich werde mich um meine Enttäuschungen kümmern, so dass sie heilen mögen. Und gleichzeitig bitte ich Dich: Arbeite an Dich! Ich möchte jetzt von Dir eine ernste Zusicherung, dass Du entschlossen etwas ändern möchtest. Vielleicht erzählst Du mir auch, wie Du das umsetzen willst.“

Hier zeigt sich, dass man **Innen und Außen unterscheiden** kann: Ich kann innerlich dem anderen von Herzen verzeihen und auf der äußeren Ebene klar sagen „Ich will das in Zukunft anders! Ansonsten ziehe ich Konsequenzen!“

Verletzungen und Enttäuschungen sind unvermeidbar in Paar-beziehungen. **Wie kann man also gut seine Handlungen bedauern, um Verzeihung bitten und sich versöhnen?**

Beginnen wir beim verletzenden Partner, der um Vergebung und Versöhnung bittet.

1. Wenn er seine Taten vor dem anderen Partner bedauert, muss man merken, dass er für das eigene Handeln die volle Verantwortung übernimmt.
2. Wenn ich nicht verteidigend, verharmlosend sondern wirklich aus meinem Selbst heraus um Verzeihung bitte, dann bin ich ehrlich, offen, verständnisvoll für den Anderen, ertrage, dass der andere auch seine Wut heraus lässt, und gehe mit der Wut verständnisvoll um.
3. In der äußeren Form kommt normalerweise vor:

Bezeugen, was geschehen ist (in der gewaltfreien Kommunikation nennt man das: Tatsachen ohne Deutung und Verzerrung ansprechen)

Verständnis zeigen, dass es den anderen verletzt hat (in der gewaltfreien Kommunikation nennt man das: empathisch in den anderen hineinversetzen und dessen Gefühle und Bedürfnisse vermuten)

Bedauern ausdrücken (in der gewaltfreien Kommunikation nennt man das: Ich bin bei dieser Tat mir wichtigen Bedürfnissen bzw. Werten nicht gefolgt und das bedauere ich!)

Meine konkreten Schritte vorstellen, damit sich was in Zukunft wandelt. (Das ist besonders bei größeren Verletzungen wichtig)

4. Dabei kann helfen, dass ich den Partner anschau und mir sage: Da ist jemand drin! Dann habe ich schneller eine Verbindung vom Selbst zum Selbst des anderen, eine Ich-Du-Verbindung.

5. Gerade bei eingefleischten Gewohnheiten sollte man ehrlich zum Partner sein, dass der Wandel Zeit braucht. „Ich nehme wahr, wie oft ich dich verletzt habe, indem ich so kritisch war. Deswegen werde ich daran arbeiten, dass das aufhört. Es dauert vielleicht eine Zeit lang. Ich bin aber fest dazu entschlossen, weil ich dich liebe und dich nicht mehr verletzen möchte.“ⁱ

Pfarrer Michael Pflaum

ⁱ Schwartz, R.: Mutige Liebe, 2019, S. 195