

# Vom Sinn der Vergebung

Von Cornelia Schenk

Wer Konflikte bewältigen will,  
kommt nicht umhin, zu vergeben  
– dem Freund und dem Feind.

Wie schaffen wir das? Ein Plädoyer  
für das Zugehen auf den Anderen.



**A**meneh Bahrami ist blind, ihr Gesicht vernarbt. Es sei ein Gefühl gewesen, als ob man ihr die Haut vom Kopf reißen würde, als hätten sich Tausende Nadeln in ihr Gesicht gebohrt, so beschreibt die 32-jährige Iranerin den Augenblick, als ihr ein Mitstudent aus Rache für ihre Zurückweisung eine ätzende Flüssigkeit ins Gesicht schüttete. Ameneh Bahrami ging vor Gericht und forderte Vergeltung im wahrsten Sinn des Wortes: Auge um Auge. So wie es die Scharia, das islamische Recht, vorsieht. Ameneh Bahrami hat den Prozess gewonnen. Sie darf in Teheran ihrem Peiniger mit einer Pipette Säure in seine Augäpfel träufeln, so dass auch er erblinden wird.<sup>1</sup>

Wir Menschen tragen in uns ein tief empfundenes Bedürfnis nach Gerechtigkeit. Ein Unrecht schreit nach Wiedergutmachung, nach einem Ausgleich, nach einer Entschuldigung, damit die Waage der Gerechtigkeit wieder ins Lot kommt. Ameneh Bahramis Seele ist verletzt, sie dürstet nach Rache. Einerseits. Andererseits muss sie an ihren Großvater denken, der sagt, den Wettstreit um die Menschlichkeit gewinne nur, wer verzeiht. Nicht der, der nimmt oder zerstört. In ihrem Buch „Auge um Auge“<sup>2</sup> beschreibt die Iranerin ihre innere Zerrissenheit zwischen Rache und Vergebung.

<sup>1</sup> Bahrami verzichtete am 31. Juli in letzter Sekunde auf die Vollstreckung des Vergeltungsaktes.

<sup>2</sup> Ameneh Bahrami: Auge um Auge, mvg Verlag, München 2010

## Rache ist süß?

Die Geschichte vom Ameneh Bahrami spiegelt einen Urkonflikt menschlichen Daseins. Zum einen ist der Wille zur Vergebung als eine zutiefst menschliche Regung in uns lebendig. Intuitiv sind wir angezogen von der ganz eigenen Lebensqualität, die in der Vergebung liegt. Zum anderen machen die Höllenqualen eines erlittenen Leids Vergebung zu einer Zumutung. Dieser Konflikt zwischen Vergeltung und Vergebung wurde im westlichen Kulturkreis lange von der Religion gelöst. Dem anderen zu verzeihen gehörte zu den Geboten einer christlichen Lebensführung. Der moderne Mensch, weniger geprägt vom Christentum als von der Ellbogenmentalität der Leistungsgesellschaft, neigt dazu, Vergebung als eine weichliche Haltung zu betrachten, die zur Herabsetzung führt. Es sei allemal besser, sich nicht die Butter vom Brot nehmen zu lassen. Oft werden wir regelrecht von der Vorstellung überwältigt: Rache ist süß.

Verzeihen oder nicht verzeihen? Das ist eine existenzielle Frage, die sich dem psychotherapeutischen Methodenvokabular entzieht. Wir haben das sichere Gespür und ein tiefes inneres Empfinden dafür verloren, dass Vergebung ein Urphänomen ist, das seinen Grund in sich selbst trägt. Die alten theologischen Regeln sind verblasst und wurden ersetzt durch psychoanalytische, verhaltenstherapeutische oder neurowissenschaftliche Erkenntnisse, die aber bei existenziellen Entscheidungen wenig Halt und Orientierung bieten.

Der Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl trug diesem Mangel an Sinnorientierung Rechnung. Aus eigener Betroffenheit, als ein Mensch, der das KZ überlebt hatte, erkannte er, dass die uralte Frage, was der Mensch im Leid ist und wie er sein Leid besteht, nicht durch einen Reduktionismus der menschlichen Existenz auf evolutionsbiologische und neuropsychologische Kausalgesetzmäßigkeiten erklärt und gelöst werden kann. Unter dem Begriff Logotherapie und Existenzanalyse entwarf Frankl für den *homo patiens*, den leidenden Menschen, als Antwort auf diese Frage eine sinnzentrierte Psychotherapie.

Heute ist seine Lehre unter dem Etikett „Die dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ neben der Psychoanalyse Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers bekannt.<sup>3</sup> Freud unterstellt dem Menschen den Willen zur Lust als Triebfeder für sein Handeln, Adler den Willen zur Macht. Beide Motivationsantriebe vertragen sich wenig mit dem Ideal der Vergebung. Denn zu vergeben kann mit heftigen Gefühlen der Unlust verbunden sein. Wird man vom Streben nach Macht gelehrt, dann schmälert Verzeihung



AUSKÜNFTEN

Ilka Voigt, Badersleben

*Wem sind Menschen eher bereit zu vergeben: sich selbst oder anderen?*

Das weiß ich nicht, ich kenne nicht alle Menschen persönlich. Ich vergebe eher anderen.

*Was gewinnt ein Mensch, wenn er anderen vergibt?*

Verschiedenste Erfahrungen, aber auch inneren Frieden mit dem Thema und den damit verbundenen stressauslösenden Gedanken. Vertrauen, Achtung und vor allem Liebe.

*Was gewinnt ein Mensch, wenn er sich selbst vergibt?*

Inneren Frieden mit sich selbst, Selbstakzeptanz, Selbstbewusstsein – denn er wird sich seiner selbst bewusst – und Selbstachtung.

*Was könnte es Menschen erleichtern, zu vergeben?*

- Der Glaube daran, dass hinter jedem Verhalten eine positive Absicht steckt.
- Die Einsicht, den Kampf gegen die Wirklichkeit zu beenden.
- Die Erkenntnis, dass wir den Dingen die Bedeutung geben.

die Machtposition. Frankl stellte darum den Willen zum Sinn als primäre Motivation heraus und machte damit die Frage nach Verzeihung abhängig von ihrer Sinnhaftigkeit. Wir bekommen für den Entscheidungsprozess „Vergebung ja oder nein“ in der Logotherapie eine Orientierung am Sinnvollen geliefert.

## Ich weigere mich zu hassen

*Warum soll Ameneh Bahrami, die nun blind durchs Leben geht, dem Täter verzeihen? Das ist im Kontext der Logotherapie eine sinnlos gestellte Frage. Vielmehr stellt das Leben eine Sinn- Anfrage an die junge Frau: Wie willst du umgehen mit dem Leid, das dir dieser Mann zugefügt hat? Wozu fordert dich das Attentat heraus?*

<sup>3</sup> vgl. Viktor E. Frankl: Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Hans Huber, Bern, <sup>3</sup>2005

Nietzsche sagte dazu, wer ein Wozu hat, kann jedes Wie ertragen. Statt der Warum-Frage die Wozu- oder Wie-Frage zu stellen, aktiviert im leidenden Menschen seinen Willen, einen Sinn zu finden. Dieser stellt die Alleinherrschaft des menschlichen Reiz-Reaktion-Schemas oder Triebmechanismus infrage und erleichtert es ihm, eine freie Entscheidung zum Thema Verzeihung zu treffen.

Ameneh Bahrami kann ihrem Peiniger die Säure in die Augen tröpfeln, so wie es ihr das Gericht zugesprochen hat. Sie kann aber auch Abstand davon nehmen, die Strafe zu vollziehen, und vergeben. Frankl, der vier Konzentrationslager überlebte, der seine komplette Familie im KZ verlor, entschied: „Ich weigere mich, meine Widersacher zu hasen“. Er wählte das Verzeihen. Denn schon im Konzentrationslager erkannte er, dass ihm der Hass die Lebenskraft nimmt, die er notwendig zum Überleben brauchte. Statt nach Vergeltung und Rache zu streben, schrieb sich Frankl nach seiner Befreiung – als Psychologe wohl wissend um sein Trauma – seine Erlebnisse im Konzentrationslager von der Seele. In nur neun Tagen Stille und Einsamkeit, fast wie in einem meditativen Akt. Sein Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen – Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“ gehört in den USA noch heute zu den zehn meistgelesenen Büchern, wurde allein dort neun Millionen Mal verkauft. Es ist in 26 Sprachen übersetzt.

Für Frankl wird die Menschlichkeit zum Maßstab, der sinnvollerweise unbedingtes Verzeihen fordert. Für ihn steht außer Frage, dass man, was man an Schlechtem empfangen und erlitten hat, nicht eins zu eins weitergeben, dass man nicht vom Opfer zum Täter werden muss. Denn das würde bedeuten, die Kette endloser Racheakte und Streitigkeiten weiterzuschmieden. Jeder hat die Freiheit, diese unheilvolle Kette zu sprengen und zu beschließen: Ich will das Empfangene nicht mit Gleichem vergelten. Ich will etwas Sinnvolles, einen Neuanfang entgegensetzen. „Niemand“, sagt Frankl, „hat das Recht, Unrecht zu tun, auch der nicht, der Unrecht erlitten hat.“ Dann aber wird das Verzeihen, das ich hier synonym zum Vergeben benutze, zu einer notwendigen Voraussetzung, um die menschliche Existenz zum Guten zu verändern.

### „Das ist unverzeihlich“

Aus meiner Praxis als Coach und Beraterin weiß ich, dass der Akt der Vergebung vielen fast unmöglich ist. Was sind die gängigen Argumente und Vorurteile, mit denen Verzeihung abgelehnt wird?

„Das ist unverzeihlich.“ Das sagen Klienten oft in Fällen, in denen sie gemobbt, gedemütigt und ausgeschlossen wurden und die Täter sich offenbar über die gelungenen Quälereien freuen. Oder in solchen schwerwiegenden Fällen, in

denen dem Opfer bleibende körperliche und seelische Schäden zugefügt wurden.

„Das hat der doch gar nicht verdient.“ Zuweilen erlebe ich auch diese Reaktion: Erst werde ich geschädigt und dann muss ich dem anderen, dem es ja nicht einmal leidtut, auch noch die Absolution erteilen? Das kann ja wohl nicht gerecht sein? Der lacht sich doch ins Fäustchen! Dann sage ich: Vielleicht können Sie das auch so sehen: Sie werfen Ballast ab. Sie kommen zu Frieden. Vergebung ist für denjenigen da, der vergibt, und für niemanden sonst.



AUSKÜNFTE

Harald Berenfänger, Bonn

*Wem sind Menschen eher bereit zu vergeben: sich selbst oder anderen?*

In der Partnerschaft: sich selbst. Beim Thema persönliche Macken und Eigenarten: den anderen.

*Was gewinnt ein Mensch, wenn er anderen vergibt?*

Innere Freiheit – denn er durchtrennt die unsichtbare und doch stabile Verbindungsschnur aus Groll und Rachsucht und öffnet den Raum für den Blick nach vorn und neue Perspektiven (nicht zu verwechseln mit Feigheit vor dem Feinde).

*Was gewinnt ein Mensch, wenn er sich selbst vergibt?*

Entspannung und Selbstbewusstsein – denn er beendet den zermürbenden Dauerkampf gegen die eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten und nimmt sich endlich so an wie er ist (nicht zu verwechseln mit Fatalismus).

*Was könnte es Menschen erleichtern, zu vergeben?*

- Stärkung des Selbstbewusstseins auf allen Ebenen: mental, körperlich, spirituell.
- Die ehrliche Bejahung der NLP-Vorannahme, nach der jeder zu jeder Zeit genau das tut, wozu er in der Lage ist.
- Ein guter Coach, der den Finger auf den blinden Fleck des eigenen Hochmuts legt (sich selbst und anderen gegenüber).
- Humor, Humor, Humor ...



Viele fürchten, wenn sie verzeihen, dann müssten sie auch die Folgen der abscheulichen Tat *vergessen*. Doch alles, was einmal geschehen ist, hat Bestand, unabhängig davon, wie wir uns dazu verhalten. Verzeihen bedeutet daher niemals, die Schuld, die Schwere der Tat zu verharmlosen oder gar zu verleugnen. Das geschehene Leid erfährt keine Abwertung oder Verkleinerung, sondern eine neue Art der Bewältigung. Dieser Prozess zwischen Leid-Anerkennung und Vergebung wird oftmals erleichtert durch das Verfassen einer heilenden Lebensbilanz, einer sinnorientiert geführten Biografiearbeit.<sup>4</sup>

Wer andererseits Unrecht zu schnell zur Seite schiebt und behauptet, für alles Verständnis zu haben, der praktiziert oft ein *Pseudoverzeihen*. Er verzeiht vielleicht aus Angst, den anderen zu verlieren, sich unbeliebt zu machen, und demütigt sich auf solche Art selbst. Vor allem Menschen mit schwachem Selbstwertgefühl pflegen zwei Extreme: Entweder nichts zu vergessen und zu vergeben oder alles zu verstehen und zu verzeihen.

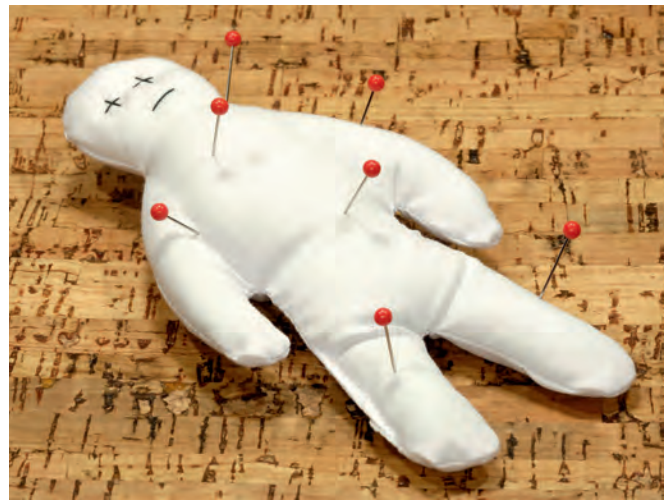
Auch das höre ich zuweilen: „*Ich kann dem Täter nicht gegenüberstehen*.“ Das muss auch niemand. Vergeben ist eine Qualität, die mich vom Täter erlöst und befreit. Dafür muss ich dem Täter nicht persönlich gegenüberstehen. Verzeihen kann man sogar jemandem, der bereits verstorben ist. Jeder kann diesen Akt für sich allein durchführen. Es ist eine persönliche Entscheidung. Man übernimmt Verantwortung für seine Lebensqualität und entlässt den Täter aus seinem eigenen Leben. Manche schreiben sich in einem Brief noch einmal alles von der Seele, listen – mit all ihren Affekten und Gefühlen – auf, was ihnen so wehtat und sie verletzte. Diesen Brief können sie dem Täter schicken oder auch nicht. Man kann ihn der reinigenden Kraft eines Feuers übergeben, bis der Schmerz in Schutt und Asche versinkt. Wenn der Täter nicht mehr lebt, kann man die Asche des Briefes auf sein Grab streuen, um mit der toten Vergangenheit abzuschließen.

### Verzeihen als Vertrauensvorschuss

Solche Rituale haben eine starke und Frieden spendende Symbolkraft für den Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben. Man kann auch versuchen, Raum und Zeit mental zu überwinden und mit dem abwesenden anderen im Geiste in ein Gespräch einzutreten. Bei dieser Methode, die wir in der Logotherapie als fantastischen Dialog bezeichnen, kann man erfahren, was den anderen bewegte, dass er vieles nicht so gemeint oder gewollt hat, dass er womöglich selbst be-reut und Frieden möchte. So entsteht eine innere Annäherung, eine Ahnung, dass der andere Mensch mehr Facetten

aufzuweisen hatte als kalte Feindseligkeit oder Boshaftigkeit. Auf dem Boden eines neu aufkeimenden Verständnisses entwickelt sich ein neuer Beziehungsraum für den Akt des Verzeihens.

Verzeihen zu können heißt nicht automatisch, mit dem anderen wieder gut zu sein. Sie können ihm für immer den Rücken kehren.



„*Der Täter muss sich erst entschuldigen*.“ Wenn jeder darauf wartet, dass der andere mit einer Entschuldigung den Weg zur Vergebung ebnet, kann sich die Situation zu einem quälenden Teufelskreislauf aus Sturheit und Vergeltung hochschaukeln. Auch wenn es keine Frage ist, dass eine Entschuldigung, eine Wiedergutmachung, eine wertschätzende Geste uns das Verzeihen erleichtern – wir können sie nicht erzwingen oder selbstverständlich erwarten. Statt mit dem Verzeihen zu warten, bis der andere sich entschuldigt und Wiedergutmachung anbietet, kann ich auch eine Vorleistung, einen Vertrauensvorschuss als Investition in eine glücklichere Zukunft erbringen. Erwartungen sind mit Berechnungen verknüpft, Vorleistungen werden mit offenem Herzen, aus Zuversicht und freiem Entschluss erbracht. Man fühlt sich verantwortlich für sein Tun, unabhängig vom Handeln und der Reaktion des anderen, ohne Garantie auf eine positive Veränderung. Diesen Akt der Selbstüberwindung und -transzendenz zu wagen, in der Hoffnung, dass etwas mehr Frieden und Versöhnung in die Welt kommen, ist eine reife menschliche Leistung.

„*Was habe ich denn davon?*“ So lautet die Frage so mancher Klienten. Verständlich aus der Sicht einer ökonomisch vom Kosten-Nutzen-Gedanken geprägten Gesellschaft. Vergebung ist nicht immer zu meinem Vorteil. Trotzdem rate ich dem modernen Menschen, der Selbstverwirklichung und

4 vgl. Elisabeth Lukas: Spannendes Leben. Ein Logotherapiebuch. Profil, München, 32003

Egozentrierung auf seine Fahnen geschrieben hat: Im Verzeihen tut er sich selbst am meisten gut. Wenn er verzeiht, dann handelt sich es um einen Akt aus egoistischen Gründen. Es geht um das eigene Wohlbefinden!

### Vergabung als Gesundbrunnen

Empirische Vergabungsstudien aus den Bereichen der Psychologie, Pädagogik und Soziologie wiesen nach, was Frankl intuitiv erspürt und erkannt hatte: Verzeihung hat eine heilende Wirkung. Durch sie lassen sich auch schwerste Traumata heilen. 1994 gründete der Soziologe Dr. Robert Enright in Wisconsin das International Forgiveness Institute. Anliegen seiner Studien ist es, mit wissenschaftlichen Methoden zu bestätigen, dass Vergabung seelisch und körperlich guttut. Die Studienteilnehmer sind Opfer von Inzest, Krebspatienten im Endstadium, Ehepaare kurz vor der Scheidung, jugendliche Gefängnisinsassen. Zu den Studienergebnissen gehört, dass nach einer Vergabungstherapie die Opfer weniger Symptome von Angst und Depression zeigten. Seit 1999 führt der Psychologe Frederic Luskin das Stanford Forgiveness Projekt durch. Für traumatisierte Menschen in Nordirland, die durch terroristische Gewaltakte ihre Angehörigen verloren hatten, entwickelte er ein Vergebenstraining.

Die Studien zum Vergeben bestätigen, dass Verzeihen wie ein Gesundbrunnen wirkt. Wer verzeihen kann, ist zufriedener mit seinem Leben, weniger depressiv und hat ein besseres Selbstwertgefühl. Zu verzeihen senkt den Blutdruck und den Pulsschlag sowie den Spiegel des Stresshormons Kortisol. Stresssymptome wie Muskelverspannungen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Gereiztheit, Rücken-, Kopf- und Magenschmerzen sowie unklare Schmerzzustände reduzieren sich. Das Körpergewicht von Übergewichtigen normalisiert sich. In Versuchsgruppen, die nicht zum Vergeben bereit waren, gab es deutlich mehr Ängste, mehr Groll, Verstimmungen, Ärger und Traurigkeit, ihre Anfälligkeit für Infektions-, Tumor- und Stoffwechselerkrankungen war größer. Inzwischen interessieren sich auch im deutschsprachigen Raum Mediziner, Psychiater, Psychologen, Soziologen und Pädagogen zunehmend für Vergabung als Interventionsmöglichkeit in Beratungs- und Heilungsprozessen.<sup>5</sup>

„Vergaben bedeutet harte Arbeit“, sagt Robert D. Enright, einer der Pioniere der *Forgiveness*-Forschung. Zusammen mit seinem Kollegen Richard Fitzgibbons beschrieb er im Jahr 2000 auf der Grundlage seiner Forschungen ein vier-



AUSKUNFTE

**Mathias Maul, Hamburg**

*Wem sind Menschen eher bereit zu vergeben: sich selbst oder anderen?*

Ich glaube: Wer anderen vergibt, tut das oft (intendiert oder nicht) aus der Motivation heraus, sich selbst zu vergeben. Wer sagt „Ich vergebe dir“, der denkt unabwendbar gleichzeitig „Ich vergebe zunächst mir, damit ich ihm vergeben kann“. Menschen sind eher bereit, anderen zu vergeben – und bemerken nicht, dass sie, um dies zu schaffen, erst sich selbst vergeben müssen.

*Was gewinnt ein Mensch, wenn er anderen vergibt?*

Wenn er anderen vergibt und es ihnen mitteilt (statt „still“ zu vergeben), wird er milder sich selbst gegenüber. Wer aber nur sagt „Ich entschuldige mich“, ohne den anderen zunächst zu fragen, ob der ihn denn entschuldigt, redet nur leere Worte und gewinnt daraus gar nichts, außer der Illusion, „sich entschuldigt“ (als wenn das überhaupt möglich wäre!) und damit dem verbreiteten Floskeltum Genüge getan zu haben.

*Was gewinnt ein Mensch, wenn er sich selbst vergibt?*

Wenn es echt ist und nichts mit dem von der Eso-Szene hochstilisierten, oft theatralischen, universellen Ich-vergebe-mir-und-dem-Universum-Gehabe zu tun hat, dann gewinnt ein Mensch, der sich wirklich vergibt, vor allem eines: Ruhe.

*Was könnte es Menschen erleichtern, zu vergeben?*

Den Wert von „Vergaben“ nicht allzu hoch zu hängen und es nicht zu einer „Kunst“ zu erklären. Vergaben ist kein schwieriges oder abstraktes Konzept, für das man Trainings oder Retreats besucht haben müsste, um es zu „lernen“ oder zu „verstehen.“ Vergaben ist alltäglich, einfach und normal, wie Zähneputzen. Wer das versteht, kann leichter, schneller und einfacher vergeben.

stufiges Prozessmodell der Verzeihenstherapie.<sup>6</sup> Dabei durchschreiten die Probanden insgesamt vier Phasen zur Er-

5 Konrad Strauss: Die heilende Kraft der Vergabung. Die 7 Stufen spiritueller-therapeutischer Vergabung und Versöhnung. Kösel, München 2010

6 Robert D. Enright & Richard P. Fitzgibbons: Helping Clients Forgive. An Empirical Guide For Resolving Anger and Restoring Hope. American Psychological Association (APA), Washington DC 2000



leben in  
resonanz

Wissen und Weisheit verbinden – die innere Stärke als Erfolgsfaktor:  
NLP-Resonanz Ausbildungen (Pract., Master, Trainer, Coach),  
Spezialisierungen für Business, Gesundheit, Kinder-Jugend und  
Familie, Resonanz-Coach Ausbildungen

Kursbeginne in D/A/CH unter [www.kutschera.org](http://www.kutschera.org)

**institutkutschera**  
Kommunikation in Resonanz

langung körperlichen und seelischen Wohls, die je nach individueller Veranlagung variieren können: In der Phase der *Aufdeckung* (1) erkennt die verletzte Person, in welcher Weise der Täter und seine Tat ihr Leben beeinflusst. In der *Entscheidungsphase* (2) steht die Entscheidung des Klienten im Mittelpunkt, dem Übeltäter zu verzeihen. Dem Klienten werden die Vorteile des Verzeihens und die positiven Auswirkungen einer Vergebung nahegebracht.

In der *Arbeitsphase* (3) wird der Täter in den Mittelpunkt des Vergebungsprozesses gerückt. Das Opfer erkennt, dass der Täter sich nicht nur auf seine schlechten Seiten reduzieren lässt. Die Therapie konzentriert sich hier auf die Entwicklung von Empathie für den anderen. Diese Phase benötigt sehr viel Zeit. In der *tiefergründigen Phase* (4) hat der Klient die Vorzüge des Verzeihens verinnerlicht, und er ist nun in der Lage, Verzeihung zu üben. Er hat sich befreit von den Gefühlen der Verbitterung und fühlt wieder Stabilität und Wohlbefinden in seinem Leben.

## Raus aus der Opferrolle

Was hilft uns zu vergeben? Vor allem zwei Dinge.

*Anerkennen, was ist.* Am Anfang eines jeden Vergebungsprozesses steht die ehrliche Anerkennung negativer Gefühle. Der Hass, die Wut, Rachefantasien, sie dürfen sein. Gut ist eine Bilanz über das, was einst verletzte und heute noch schmerzt. Was genau ist passiert? Dabei ist zwischen den nüchternen Fakten der Tat und ihrer emotionalen Bewertung zu unterscheiden. Wir sind erzogen worden, negative Gefühle in den Schattenbereich unserer Seele zu verbannen. Dort wüten sie dann unbewusst und destruktiv.

Zum Verzeihen gehört es, die bitteren Gefühle aus Hass, Neid, Eifersucht und Wut anzuerkennen, ohne sie bewerten zu wollen. Entspannungs- und meditative Verfahren helfen, dass wir uns von negativen Gefühlen nicht überwältigen lassen, und fördern einen Zustand aus Ruhe und Gelassenheit. Aber auch darüber zu reden, lindert den Schmerz. Frankl sagt dazu, *mitgeteiltes Leid ist halbes Leid*. Und: Wer mit eigenen Fehlern nachsichtiger umgeht, der kann auch anderen toleranter begegnen und eher verzeihen.

*Raus aus der Opferrolle.* Jede Vergeltungsmaßnahme lässt den Rächer nicht ruhiger schlafen, sondern bindet ihn an den Täter. Niemand von uns kann in der Opferrolle auf die Dauer glücklich werden. Denn wir bezahlen sie mit Gefühlen der Hilflosigkeit, Ohnmacht und des passiven Erleidens. Manchmal scheinen wir uns an die bittere Süße des Leides schon so gewöhnt zu haben, dass wir den Heilungseffekt der Verzeihung fürchten. Wir ahnen, dass wir durch den Entschluss zu verzeihen die falsche Hoffnung begraben müssen, die Vergangenheit doch noch zu unseren Gunsten umzuschreiben. „Corriger la fortune“, heißt es charmant bei den Franzosen: Korrigiere deine Erwartungshaltung und dein Anspruchsdenken.

Wer nicht zu vergeben vermag, wird bitter und ungenießbar. Man betreibt mit dieser Haltung eine schleichende Selbstvergiftung und -zerstörung. Die süße Genugtuung der Rache hilft mir nur kurzfristig und schlägt schnell wieder um in die bittere Erkenntnis, dem Leid noch immer ausgeliefert zu sein. Seit Kurzem beschäftigt sich die Psychiatrie<sup>7</sup> mit dem Krankheitsbild der posttraumatischen Verbitterungsstörung. Zu ihren Symptomen zählen ein ständiges Hadern mit seinem Schicksal, eine Haltung der Unversöhnlichkeit.

7 Kai Baumann und Michael Linden: Frieden mit früher, in: Gehirn und Geist, Nr.12/2009, S.42 ff.

Viktor Frankl überlebte die alltägliche Hölle des Konzentrationslagers, indem er u.a. versuchte, sich weniger auf die konkrete Situation zu konzentrieren, in der er gezwungen war zu existieren, sondern sich das Leben nach dieser Hölle vorzustellen. Vor seinem geistigen Auge, wir können auch sagen auf den Flügeln der Fantasie, sah er sich an einem Rednerpult in einem schönen, warmen und hellen Vortragsaal stehen und einer interessierten Zuhörerschaft einen Vortrag halten unter dem Titel „Psychotherapeutische Erfahrungen im Konzentrationslager“. Und in dem spricht er von all dem, was er – soeben – erlebte. Frankl hielt diesen Vortrag später tatsächlich. Er hatte ein Ergebnis der Vergebungsforschung vorweggenommen, das besagt: Triff mit dir eine Vereinbarung, jetzt etwas zu tun, das dich wegführt vom Leid hin zum Handeln, hin zu etwas, das dir gut tut.

### Verbunden mit Gott und der Welt

Wir kennen neben dem Begriff des Verzeihens, Vergebens auch den Begriff der Versöhnung. Beide werden oft synonym gebraucht. Auch in der Fachliteratur sind sie nicht immer klar definiert. Man könnte sagen, dass das Verzeihen der Schlüssel zur Versöhnung ist. Während Verzeihung ein personaler Akt ist, in dem wir einmal in der Rolle des Verzeihenden sind und einmal in der Rolle desjenigen, der um Verzeihung bittet, ist Versöhnung weit mehr als nur ein personaler Akt.<sup>8</sup> Sie steht für die Verbundenheit mit Gott und der Welt, für die Integration der Gegensätzlichkeiten des Lebens, seien es Liebe und Hass, Abschied und Neuanfang, Licht und Schatten.

Versöhnung ist Lebensbejahung und Lebenswertgefühl, das sich bemerkbar macht in einer entspannten Lebenshaltung, im Sinn für Humor, in einer gelassenen Haltung, in einem hohen Maß an Lebenszufriedenheit. Wer seinen Lebensgroll *aufgibt* und vieles *vergibt*, macht die Erfahrung, dass auch das Leben *vergibt* – und zwar Glück, Liebe und Freude.

Wie Viktor Frankl sieht auch Robert Enright, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg der Vergebung finden muss. Dies bis ins Letzte auszuleuchten, fehlt der Wissenschaft eine angemessene Sprache. Der Prozess des Verzeihens sei vielschichtig und berührt immer Affekte, Kognitionen und Verhalten. Richard Fitzgibbons empfiehlt den Opfern, sich auf eine „kognitive Vergebung“ einzulassen. Das heißt, man kann schon innerlich damit beginnen, klärende Gedanken in Richtung Vergebung an jene Person zu richten, die einen verletzt hat. Nach dem kognitiven Vergebungsakt kann dann die emotionale Vergebung, die aus Güte und Nächstenliebe geschieht, aus ganzem Herzen erfolgen.

Beide Wissenschaftler räumen ein, dass die emotionale Vergebung für sie ein Geheimnis bleibt. Sie weist über die Wissenschaftlichkeit hinaus und wird am ehesten erfahren, wenn einem selbst vergeben wurde. Doch auch wenn eine kognitive und emotionale Vergebung gelungen ist, so begleiten die Folgen der Tat das Opfer ein Leben lang. Ameneh Bahrami wird weiterhin ihre leeren Augenhöhlen hinter einer Sonnenbrille verbergen. So wie Frankl seiner Familie beraubt blieb. Je schlimmer das uns zugefügte Leid gewesen ist, umso mehr Schmerz gilt es zu ertragen. Und bei dieser Leidbewältigung, die auch nach dem Akt der Vergebung geleistet werden muss, können wir uns immer wieder aufs Neue so oder so verhalten.



**Cornelia Schenk**, Coach und Beraterin in Augsburg, Autorin des Buches „Vom Sinn der Krankheit“ (Pattloch, 2011).  
Website: [www.corneliaschenk.de](http://www.corneliaschenk.de)

---

---

8 Cornelia Schenk: Das kleine Buch von der Versöhnung. Schlütersche Verlagsanstalt, Hannover 2008