

# Über Gott und die Welt

## Von der Kunst, einander zu verzeihen – Teil 2

Um eine verletzende Erfahrung aufarbeiten zu können, braucht es mehrere Schritte. Wie ausgeprägt die einzelnen Elemente sind, ist von Paar zu Paar und von Situation zu Situation unterschiedlich. Jedes Paar muss seine eigene Kultur der Vergebung entwickeln. Dennoch finden sich 5 Punkte immer wieder:

**Ansprechen:** Es hilft wenig, etwas totzuschweigen. Wichtig ist, Verletzungen offen anzusprechen –

**Verstehen:** Beide Seiten müssen versuchen, sich gegenseitig in ihrem Verhalten und Empfinden zu verstehen. **Anerkennen:** Wichtig ist, dass der Verletzende sein Fehlverhalten anerkennt. Diesen Schritten folgt dann:

### 4. Um Verzeihung bitten – Verzeihung gewähren:

Gerade bei schwerwiegenden Verletzungen ist es unerlässlich, sich ausdrücklich zu entschuldigen und zu sagen, dass es einem leid tut. Derjenige

der um Verzeihung bittet, liefert sich damit dem anderen aus. Denn jetzt kann er nichts anderes mehr tun, als auf das Geschenk der Vergebung zu warten. Dies hat etwas Demütigendes an sich und versetzt den Verletzten in eine Art „Machtposition“. Er muss der Versuchung widerstehen, diese Macht gegen den anderen auszunutzen. Wer ehrlich um Vergebung bittet, verdient, dass man ihm auch die Verzeihung gewährt. Damit lässt der Verletzte die Kränkung los und verzichtet darauf, das Sündenregister bei passender Gelegenheit wieder hervorzuholen und gegen den anderen zu verwenden. Die Vergangenheit muss auch einmal ruhen. Zu verzeihen heißt, die Verletzung loslassen – die Sachen auf sich bewenden lassen.

### 5. Wiedergutmachen

Durch die Verletzung ist ein Ungleichgewicht in der Beziehung entstanden. Die Vergebung zielt darauf, dass die Partner sich wieder auf gleicher Augenhöhe begegnen können. Hilfreich dafür ist eine Art Ausgleich, in-dem der Verletzende etwas als Wiedergutmachung und als Zeichen seines guten Willens leistet. Handgreiflich wird für den Verletzten erlebbar, dass der andere es ernst meint und sich seine Entschuldigung etwas kosten lässt. Und umgekehrt eröffnet es dem Verletzenden die Möglichkeit, für das, was nicht mehr rückgängig gemacht werden kann, ein Gegengewicht zu setzen. Freilich liegt es am Verletzten festzulegen, was er für angemessen hält. Hierbei muss es sich um eine konkrete Tat handeln, die zu einem bestimmten Zeitpunkt eindeutig eingelöst ist. Aktionen, die auf „Immer“ oder „Nie wieder“ hinauslaufen, sind keine Wiedergutmachung, sondern ein Druckmittel.