

Sich selbst zu vergeben macht frei

Nach Verletzungen und Enttäuschungen setzt sich oft eine Spirale von Ausgleichsforderungen in Gang, die wieder nur destruktiv auf die Beziehung wirkt. Dieser Kampf lässt sich beenden, wenn man es will.

URSULA KASTLER

Enttäuschungen, Ungerechtigkeiten und Verletzungen in Beziehungen sind normal. Sie gehören zum Leben, Menschen können nicht perfekt sein, meist sind sie auch nicht zu ändern. Entscheidend ist daher, wie man selbst damit umgeht. Vergebung ist eine Möglichkeit. Der Arzt und Psychologe Arnold Retzer erklärt, was er darunter versteht.

SN: Vergebung klingt sehr religiös. Muss man den Begriff in der Psychologie von der Religion trennen?

Arnold Retzer: Man muss nicht, aber es gibt Unterschiede. Wenn wir auf das Vaterunser schauen, dann ist klar, dass es hier darum geht, dass einer – eine höhere Macht – die eigene Schuld vergeben muss. In der Religion ist ziemlich unklar, was da genau passiert. Es ist ein Akt der Gnade, von oben herab.

In meinem Modell ist Selbstvergebung möglich, man braucht dazu niemanden.

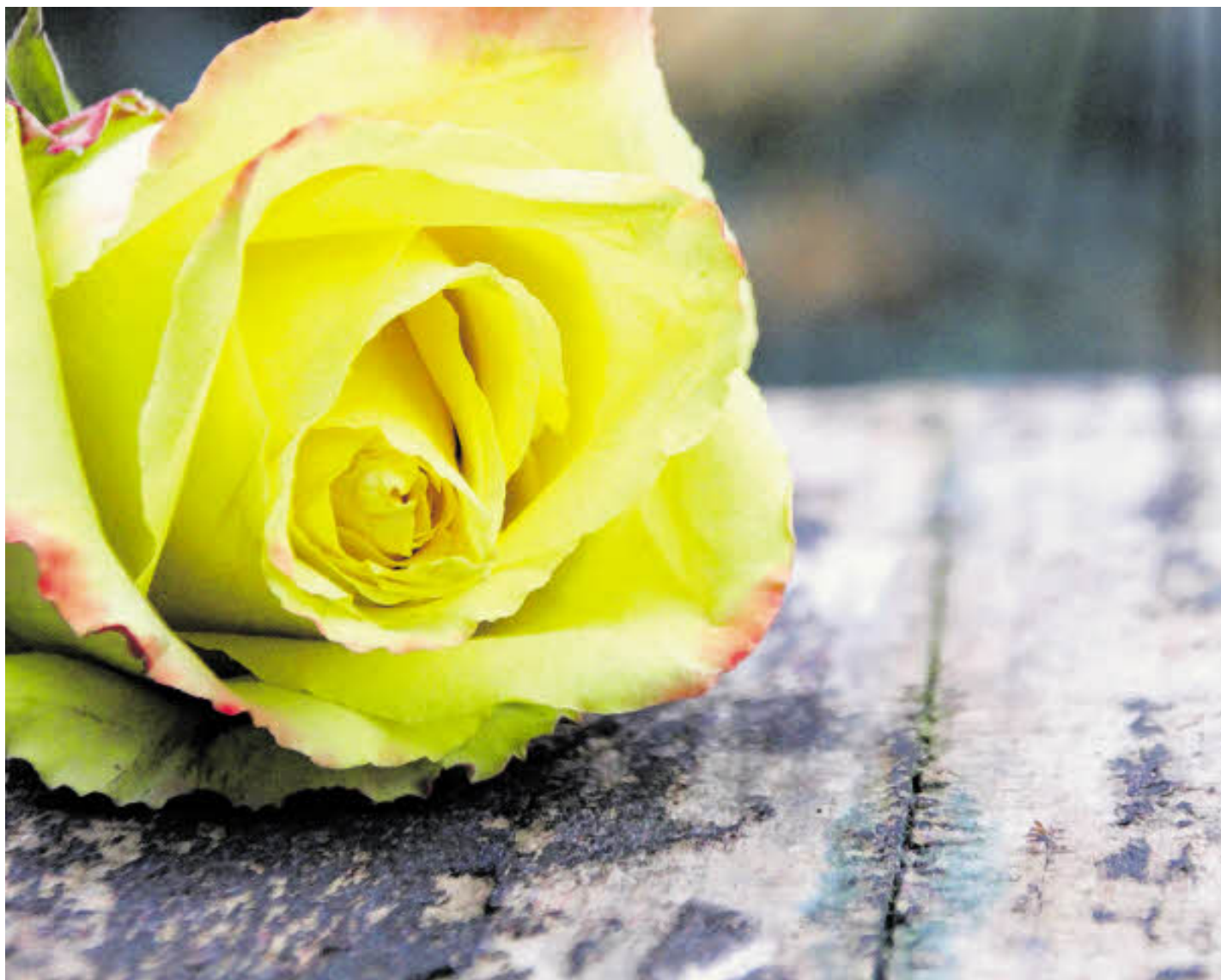
SN: Was verstehen Sie unter Vergebung?

In meinem Modell vergibt man keiner anderen Person. Vergebung passiert nicht unter vier Augen, sondern unter zwei Augen mit sich selbst. Der Vergebende gibt die Ansprüche auf, die er hat. Etwa den Anspruch auf Gerechtigkeit und gerechten Ausgleich, der sich oft in Beziehungen nicht erfüllt. Stattdessen versucht er, mit der unvermeidlichen Ungerechtigkeit zu leben. Vergeben ist ein innerer Vorgang beim Vergebenden. Der andere, der davon betroffen ist, muss nie davon erfahren.

Für mich entsteht eine erfolgreiche Ehe oder Beziehung durch die Möglichkeit der Vergebung. Wir können auf eine Ungerechtigkeit oder Verletzung mit Selbstbeschuldigung und Fremdanklage, mit Wut und Rachedenken und mit Forderungen nach Wiedergutmachung reagieren. Das Vergeben ist eine Verfahrensweise der Vernunft, die von alldem entlastet. Es hat zudem den Vorteil, dass sich der andere nicht schuldig oder gedemütigt fühlt und hier somit wieder ein Kreislauf beginnt.

SN: Ist vergeben etwas anderes als verzeihen?

Ja. Verzeihen ist ein Akt der Höflichkeit, der dafür sorgt, dass der Alltag reibungslos weitergeht. Vergebung betrifft eine existenzielle Erschüt-



Durch die Vergebung hat sich der Vergebende selbst befreit.

BILD: SN/GOLDBANY - FOTOLIA

terung, eine Verletzung zentraler Grundregeln und moralischer Überzeugungen, etwas, was für mich unverzeihlich ist. Was für mich existenziell ist, muss ich allerdings selbst entscheiden. Die Bewertung muss ich selbst vornehmen. Ein Seitensprung etwa kann etwas sein, das ich verzeihen oder das ich vergeben kann.

Vergeben ist auch nicht Vergessen. Um zu vergeben, muss man sich an das, was zu vergeben ist, erinnern. Erst danach könnte man vergessen.

SN: Wie kann man sich selbst vergeben?

Die wichtigste Voraussetzung ist die Beschuldigung. Ohne Beschuldigung macht Vergebung keine Freude. Schuld ist aber auch hier im subjektiven Sinn zu verstehen.

Nehmen wir als Beispiel eine Scheidung: Ich kann denken, dass ich meinen Kindern eine funktionierende Familie schuldig bleibe und mir selbst eine geglückte Partnerschaft. Oder ich gebe dem Partner die Schuld, weil er weggelaufen ist. Schuld ist die Differenz zwi-

schen dem, wie es ist, und dem, wie es sein soll.

Man geht dann also mit sich selbst in Klausur und schaut nach, welche Ansprüche man hat. Die entscheidende Frage ist nicht, ob sie berechtigt sind oder nicht. Die Frage ist: Lohnt es sich, psychisch auf das Einhalten der Ansprüche zu bestehen, oder nicht? Wenn ich die Ansprüche aufgeben kann, kann ich mir vergeben. Damit entledge ich mich einer Last. Man legt eine Last ab, etwa die Last, für das zu kämpfen, was man für Gerechtigkeit hält.

Wenn man nicht vergibt, schleppt man die Last weiter. Es gibt viele Menschen, die leben nur in der Vergangenheit. Man sieht das oft an ihrer Bitterkeit. Vergeben bedeutet das Ermöglichen von Gegenwart und Zukunft. Durch das Vergeben wird der Blick in eine neue Richtung gelenkt.

SN: Worin besteht die Entlastung?

Die Entlastung kann darin bestehen, dass keine Schuld mehr vergolten werden muss. Es kann die Ent-

lastung davon sein, den anderen – der verletzt hat – für das Leben des Verletzten verantwortlich zu machen. Es ist der Verlust der Vorstellung, der Verletzte habe etwas, was der Verletzte will oder braucht. Derjenige, der vergibt, macht sich das Geschenk der Freiheit. Es findet eine Selbstermächtigung statt.

Vergeben bedeutet zudem immer, ich kann etwas aufgeben oder ich will etwas aufgeben. Es heißt nicht, dass ich es muss. Es ist ein freiwilliger autonomer Akt der Vernunft.

SN: Sie sprechen davon, dass Vergeben noch andere Folgen haben kann...

Ja. Wenn sich der Blick von der Vergangenheit abwendet, so kann das für eine Beziehung Unterschiedliches bedeuten. Manchmal habe ich Paare bei mir in der Beratung, die ich vor der Vergebung warne. Die neue innere Freiheit kann einen Neuanfang für das Paar bedeuten, es kann aber auch das endgültige Ende der Beziehung sein, weil diese nur noch vom einigenden Band der Schuld gehalten wurde.

Nicht einmal als Fachmann kann ich die Auswirkungen beurteilen. Ich kann nur darauf hinweisen, dass Vergeben ein autonomer Akt der Entscheidung ist und dass jede Entscheidung riskant ist. Eine mögliche Schlussfolgerung könnte also sein: nicht zu lang mit dem Vergeben warten, wenn man an der Fortsetzung der Beziehung oder Ehe interessiert ist.

Arnold Retzer ist Arzt und Psychologe, gehört zu den renommiertesten Therapeuten in Deutschland und berät Unternehmen. Er ist Privatdozent für Psychotherapie an der Universität Heidelberg sowie Gründer und Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg (SIH). Großen Erfolg hatten seine Bücher „Lob der Vernunft: Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Ehe“, Fischer Verlag (Frankfurt/Main) 2009, und „Miese Stimmung: Eine Streitschrift gegen positives Denken“, Fischer 2012.

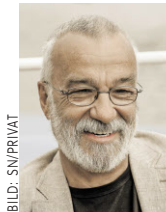


BILD: SN/PRIVAT

Ärzte warnen untrainierte Läufer: „Marathon ist schwere Arbeit“

NEW HAVEN. Zu Beginn der heurigen Marathonsaison warnen Mediziner untrainierte Hobbysportler vor Überlastung von Sehnen, Muskeln und Knochen. Ärzte der Yale University in den USA veröffentlichten jetzt eine Studie, wonach bei vier von fünf Läufern nach einem Marathon in Connecticut 2015 Anzeichen für akutes Nierenversagen festgestellt wurden. Blut und Urin, vor und nach dem Lauf verglichen, hatten hinterher erhöhte Kreatinin-

und Proteinwerte aufgewiesen. „Die Niere reagiert auf den physischen Stress durch den Marathonlauf genauso, als ob sie verletzt wären – ähnlich wie bei Krankenhauspatienten, deren Niere durch Medikamenten- oder Operationskomplikationen beeinträchtigt ist“, sagt Studienleiter Chirag Parikh. Die Vorbereitung auf den Lauf sei gesünder als der Marathon selbst. Der Lauf sei „Schwerarbeit“, sagen Orthopäden.

SN, APA



Rom-Marathon, April 2017. BILD: SN/APA

Ruhige Schäferstündchen sollen Schweinswale retten

MEXIKO-STADT. Es sieht nicht gut aus für den Kalifornischen Schweinswal. Weniger als 60 Exemplare des kleinen Meeressäugers schwammen vor Kurzem noch im Golf von Kalifornien im Nordwesten Mexikos. Anfang Februar hatte die Organisation WWF gemeldet, dass der Bestand der Vaquitas (Kälbchen der Meere) innerhalb eines Jahres um die Hälfte eingebrochen ist – auf nur noch 30 erwachsene Tie-

re. Mit einem Notfallplan soll der Kalifornische Schweinswal nun gerettet werden. Das mexikanische Umweltministerium will einige Tiere einfangen und sie vorübergehend in eine Schutzzone umsiedeln. Dort sollen sich die Wale in Ruhe vermehren. Die Idee stammt vom Internationalen Komitee zur Rettung der Vaquita (Cirva). Die mexikanische Regierung hat drei Millionen US-Dollar für das Projekt bereitgestellt.

SN, dpa