

# Verzicht auf Rache

Beleidigungen verzeihen: Wie Paare dieses geistige Werk der Barmherzigkeit umsetzen können

**MÜNCHEN.** Die Hochzeitsglocken läuten und das frisch getraute Paar schwebt glücklich im siebten Himmel: So enden viele Märchen und Hollywoodstreifen. Vom schwierigen Beziehungsalltag, der früher oder später auf alle Paare zukommt, erfahren wir in diesen Filmen nichts. Da gibt es zum Beispiel das Ehepaar, das nach vielen Jahren verlernt hat, miteinander zu sprechen. Die Folgen sind Missverständnisse, Streitigkeiten oder dass man überhaupt nicht mehr miteinander redet. Fehlende Kommunikation tötet schließlich auch die Intimität zwischen den Partnern. Bis zum Sei-

tensprung ist es dann nicht mehr weit, erzählt Anjolie Goldrian von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Erzbistums München und Freising. Eine Negativ-Spirale komme in Gang, aus der die Betroffenen alleine nicht mehr herausfinden.

Denn gerade, wenn das „Glück im Außen“ gesucht wird, entstünden heftigste Verletzungen, erklärt die erfahrene Paarberaterin. Vorwürfe und Beleidigungen seien da an der Tagesordnung. Hier einen Weg zu finden, dass der Betroffene dem Partner verzeihen kann, wie es einem geistigen Werk der Barmherzigkeit entspricht, sei die entscheidende Herausforderung für die Paarberatung. Dabei versuchten die Therapeuten einen Versöhnungsprozess in Gang zu setzen, der aus mehreren Phasen besteht. Zunächst müsse geklärt werden, welche Ursachen Wut, Enttäuschung oder Kränkung überhaupt haben. Danach sei entscheidend, dass „darauf verzichtet wird, sich zu rächen“, meint Goldrians Kollegin Isabelle Überall.



Versöhnung ist möglich. Foto: Fotolia/rodjulian

Nur wenn der Betroffene es schafft, auf Genugtuung zu verzichten, könne Versöhnung gelingen. Außerdem müsse es dem gekränkten Partner gelingen, sich nicht automatisch im Recht zu sehen und den anderen nicht als einzigen Schuldigen zu bezeichnen, betont Überall. Nur so könne er eine ernst gemeinte Entschuldigungsgeste annehmen. Viele bräuchten auch „Wiedergutmachungs-Rituale“, um verzeihen zu können. Das alles mache deutlich, „wie komplex die Vergebung

ist und dass es ein Prozess ist, der wirklich auch lange Zeit brauchen kann“.

Die Zeit heilt aber nicht alle Wunden. „Ein Übermaß an Verzeihen kann auch schädliche Wirkung haben“, betont Überall. Gerade, wenn Kinder mit im Spiel sind, müsse man schauen, bis zu welchem Punkt Verzeihen Sinn mache. „Scheinversöhnlichkeit“ verhindere letzten Endes, dass der betroffene Partner sich wirklich Hilfe sucht und sein Problem löst. Auf der anderen Seite bedeute Versöhnung auch, eine vertrauensvolle Beziehung wieder herzustellen, „auch wenn man nicht weiß, ob diese Verfehlung nicht erneut vorkommen kann“, zitiert Goldrian aus einem Buch der Psychotherapeutin Verena Kast. Die Entscheidung, die Kränkungen und Beleidigungen in einer Partnerschaft zu verzeihen, müssen die Eheleute am Ende selber treffen. Eine Erfolgsgarantie dafür gibt es nicht. *Paul Hasel*

*Der Autor ist Redakteur beim Münchner Kirchenradio.*

## Serie



Im Heiligen Jahr der Barmherzigkeit schildern die Münchner Kirchenzeitung und das Münchner Kirchenradio Beispiele dafür, wie sich die sieben geistigen Werke der Barmherzigkeit praktizieren lassen.

# Werke der Barmherzigkeit für heute

Sieben Impulse des Erfurter Altbischofs Joachim Wanke

**1. Einem Menschen sagen: Du gehörst dazu.** Was unsere Gesellschaft oft kalt und unbarmherzig macht, ist die Tatsache, dass in ihr Menschen an den Rand geschoben, ja vergessen werden: Arbeitslose, Ungeborene, psychisch Kranke, Asylsuchende und Flüchtlinge und so weiter. Das positive Signal, auf welche Weise auch immer ausgesendet: „Du bist kein Außenseiter!“; „Du gehörst zu uns!“ – ist ein sehr aktuelles Werk der Barmherzigkeit.

**2. Ich höre dir zu.** Eine oft gehörte und geäußerte Bitte lautet: „Hab doch einmal etwas Zeit für mich!“; „Ich bin so allein!“; „Niemand hört mir zu!“ Die Hektik des modernen Lebens, die

Anzeige

**Klavier Hirsch**  
Das traditionsreiche Familien-Unternehmen seit 1888  
• Moderner Meisterbetrieb •  
80337 Mü.  
Tel. 2 60 95 23  
Lindwurmstraße 1  
U-Bahn Sendlinger Tor  
www.klavierhirsch.de

Ökonomisierung von Pflege und Sozialleistungen zwingt zu möglichst effektivem, freilich auch zeitsparendem Handeln. Es fehlt oft – gegen den Willen der Hilfeleistenden – die Zeit, einem anderen einfach einmal zuzuhören. Zeit haben, zuhören können – ein Werk der Barmherzigkeit, paradoxerweise gerade im Zeitalter technisch perfekter, hochmoderner Kommunikation so dringlich wie nie zuvor!

**3. Ich rede gut über dich.** Jeder hat das schon selbst erfahren: In einem Gespräch, einer Sitzung, einer Besprechung – da gibt es Menschen, die zunächst einmal das Gute und Positive am anderen, an einem Sachverhalt, an einer Herausforderung sehen. Natürlich: Man muss auch manchmal den Finger auf Wunden legen, Kritik üben und Widerstand anmelden. Was heute freilich oft fehlt, ist die Hochschätzung des anderen, ein grundsätzliches Wohlwollen für ihn und seine Anliegen und die Achtung seiner Person.

**4. Ich gehe ein Stück mit dir.** Vielen ist mit einem guten Rat allein nicht geholfen. Es bedarf in der komplizierten Welt von heute oft einer An-

fangshilfe, gleichsam eines Mitgehens der ersten Schritte, bis der andere Mut und Kraft hat, allein weiterzugehen. Das Signal dieses Werkes der Barmherzigkeit lautet: „Du schaffst das! Komm, ich helfe dir beim Anfangen!“ Es geht freilich hier nicht allein um soziale Hilfestellung. Es geht um Menschen, bei denen vielleicht der Wunsch da ist, Gott zu finden. Sie brauchen Menschen, die ihnen Rede und Antwort stehen und die ein Stück eines anfangenden Glaubensweges mit ihnen mitgehen.

**5. Ich teile mit dir.** Es wird auch in Zukunft keine vollkommene Gerechtigkeit auf Erden geben. Es braucht Hilfe für jene, die sich selbst nicht helfen können. Das Teilen von Geld und Gaben, von Möglichkeiten und Chancen wird in einer Welt noch so perfekter Fürsorge notwendig bleiben. Ebenso gewinnt die alte Spruchweisheit gerade angesichts wachsender gesellschaftlicher Anonymität neues Gewicht: „Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude!“

**6. Ich besuche dich.** Eine vielfach bewährte Erfahrung ist: Den anderen

in seinem Zuhause aufsuchen ist besser, als darauf warten, dass er zu mir kommt. Der Besuch schafft Gemeinschaft. Er holt den anderen dort ab, wo er sich sicher und stark fühlt. Die Besuchskultur in unseren Pfarreien ist sehr kostbar. Lassen wir sie nicht abreißen! Gehen wir auch auf jene zu, die nicht zu uns gehören oder die nur selten im Gottesdienst auftauchen. Sie alle gehören Gott, das sollte uns genügen.

**7. Ich bete für dich.** Wer für andere betet, schaut auf sie mit anderen Augen. Er begegnet ihnen anders. Auch Nichtchristen sind dankbar, wenn für sie gebetet wird. Ein Ort in der Stadt, im Dorf, wo regelmäßig und stellvertretend alle Bewohner in die Fürbitte vor Gott eingeschlossen werden, die Lebenden und die Toten – das ist ein Segen. Sag es als Mutter, als Vater deinem Kind: Ich bete für dich! Tun wir es füreinander, gerade dort, wo es Spannungen gibt, wo Beziehungen brüchig werden, wo Worte nichts mehr ausrichten. Gottes Barmherzigkeit ist größer als unsere Ratlosigkeit und Trauer.