

Vergebung – vom Zauber eines neuen Anfangs

Heilkunst und Lebenskunst in der Logotherapie

Vergebungswillige Menschen schöpfen beschwingt aus der Faszination des neuen Anfangs. Wie uns das gelingen kann, erklärt Elisabeth Lukas, Viktor Frankls renommierteste Schülerin.

AUSGEWÄHLT VON: Edith Bramberger

Von Hermann Hesse stammt der poetische Satz: „Jedem neuen Anfang wohnt ein Zauber inne“. Vergebungswillige Menschen schöpfen beschwingt aus der Faszination eines solchen „Wieder-neu-anfangen-Könnens“. Menschen, die nicht dazu bereit sind, schleichen indes gebückt durchs Leben, klirrende „Beinfesseln“ hinter sich herziehend. Das Schlechte, dem sie rückwärts gewandt nachhängen, bildet sozusagen die ehernen Gewichte, die ihre Schritte hemmen.

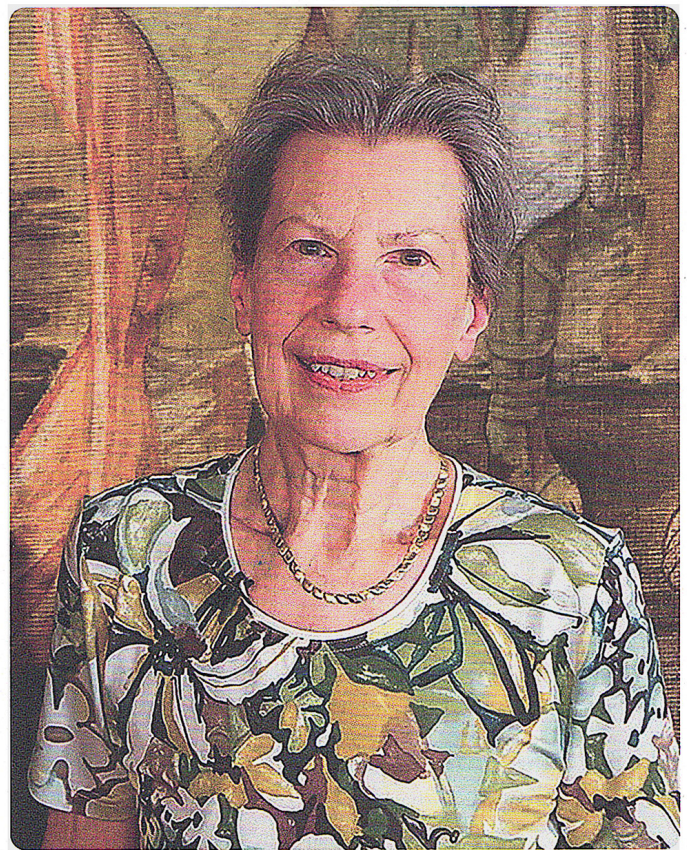
Wir alle wissen aus eigener Erfahrung, um wie viel leichter es ist, zu vergeben, wenn man zuvor eine ernst gemeinte Entschuldigung zu hören bekommen hat. Einem Bösewicht, der zerknirscht vor einem steht und bekennt, dass er gefehlt hat, kann man fast nicht mehr böse sein. Jedes Eingeständnis eines Fehlers lockert die Wut und Verbissenheit auf der Gegenseite. Damit will ich nicht sagen, dass Vergebung kein selbständiger Akt wäre, der nicht auch allein aus der Liebe heraus geschehen könnte. Er ist es. Aber die einseitige Vergebung eines „Feindes“ gleicht einem Höchstleistungsakt knapp an der Grenze des Menschenmöglichen, und desgleichen gelingt uns selten. Deshalb ist es im zwischenmenschlichen Miteinander wichtig und nötig, dass der Mut aufgebracht wird, sich zu entschuldigen. Er hilft den „Opfern“, ihren Groll ohne geistige Akrobatik loszuwerden und vom klagend-kläglichem Nachtragen befreit durchs Leben zu wandeln. Und er hilft den „Tätern“, mit ihrem Bekenntnis ein Stück Erkenntnis zu gewinnen – und Erkenntnis macht bekanntlich weise.

Fragen wir: Was macht es jemandem leichter, sich zu entschuldigen? Die Antwort liegt auf der Hand: Wenn er die Aussicht hat, dass er wohlwollend angehört, und dass ihm schlussendlich verziehen wird. Über welchen Schatten muss der Betreffende dabei springen? Nun, er sollte darauf verzichten, „mildernde Umstände“, Ausreden und Begründungen für seine Fehltat aufzuzählen (selbst wenn es solche gibt). Es gehört zum Wesen einer Entschuldigung, dass sie einzig dort ihren Sinn hat, wo auch anders und besser gehandelt hätte werden können als gehandelt worden ist. Man gesteht, man hat sich falsch verhalten, und Punkt.

Wie gesagt, hilft dies dem Leidtragenden, den Ballast des Nachtragens abzuwerfen, doch auch er muss über gewaltige Schatten springen. Da ist zum einen die Angst vor Gesichtsverlust. Der zum Vergeben Aufgerufene fürchtet, dass ihm sein Vergeben als Schwäche oder Dummheit ausgelegt wird. Vielleicht hat er einst Rache geschworen, hat mit tödlicher Revanche gedroht und „mit Säbeln gerasselt“. Jetzt soll er auf einmal „den Schwanz einziehen“ und mit dem verhassten Gegner „Shakehands“ machen? Da wird er vor sich und seiner Lobby unglaublich. Dieser Schatten ist pechschwarz. Zum anderen sitzt ihm neben der sozialen Angst eine Art metaphysische Angst im Nacken. Sie wird oft so ausgedrückt: „Ich will nicht (ich kann doch nicht) so tun, als wäre nichts gewesen!“ Es ist die Angst, das Leid, das einem zugefügt worden ist, mit dem Vergebungsakt zu verniedlichen, zu verharmlosen, zu annullieren, geradeso, als könnte man problemlos zur Tagesordnung übergehen, weil „sowieso nichts von Belang vorgefallen ist“. Es ist die Angst, das Gewesene dem Vergessen zum Fraße vorzuwerfen, und dieser Schatten ist noch schwärzer als pechschwarz.

„Im zwischenmenschlichen
Miteinander ist es
wichtig und nötig, dass
der Mut aufgebracht wird,
sich zu entschuldigen.“

Wer also die „Himmelsspitze“ unter den Gipfeln der menschlichen Liebe erklimmen, nämlich vergeben will, der muss über tief dunkle Schatten hinwegkommen, die in seiner Seele nisten. Er muss für eine Wende zum Guten eintreten, unabhängig davon, ob sie auf irdischer Ebene logisch oder nachvollziehbar erscheint. Vielleicht hilft ihm dabei die Einsicht, dass nichts aus der ewigen Wahrheit herausfällt, gewusst oder nicht gewusst – und dass es ja vielleicht Einen gibt, der alles weiß. „Jede Tat ist ihr eigenes Denkmal“ hat der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl formuliert. Die „Täter“ sind genug gestraft mit dem „Denkmal“, das sie sich mit ihrer Untat selbst gesetzt haben. Wir wollen ihnen zugestehen, dass eine ehrliche Reue dieses Denkmal noch aufpolieren kann, aber Geschehenes wird nicht mehr ungeschehen. Die „Opfer“ haben wahrscheinlich ebenfalls kein blütenweißes Denkmal vorzuweisen, doch immerhin – ihre barmherzige Vergebung erlöst sie nicht nur von der elenden Nachtragerei, sondern lässt ihr selbstgesetztes Denkmal im „Zauber eines neuen Anfangs“ hell und strahlend aufleuchten.



© Elisabeth-Lukas-Archiv gGmbH

Elisabeth Lukas
Den ersten Schritt tun
Konflikte lösen,
Frieden schaffen
Butzon & Berker, 2025
192 Seiten, Festumschlag
EAN 9783766637239



Ob im Berufsleben, in der Partnerschaft, im öffentlichen und politischen Raum: Schier unlösbar erscheinende Konflikte vergiften unsere Beziehungen und uns selbst, schaukeln sich hoch und eskalieren oftmals tragisch. Wie kann dieser Teufelskreis durchbrochen werden?

In ihrer langjährigen Tätigkeit als Therapeutin hat Elisabeth Lukas auf der Grundlage von Viktor Frankls Logotherapie tragfähige Modelle dafür entwickelt. „Finale Vorleistung“ lautet das entscheidende Stichwort hierfür. Ein Trainingsbuch für alle, die in ihrem Umfeld und Verantwortungsbereich zu einer Atmosphäre des Friedens beitragen wollen.

Mitmachen und dieses Buch gewinnen: Seite 42