

INHALTSANGABE UND REZENSION ZUM BUCH:

DIE 5 SPRACHEN DES VERZEIHENS

Die Kunst, wieder zueinander zu finden (Francke, 5. Auflage 2022)

ERSTELLT VON MARCO FERRARI

EINLEITUNG:

Eine Bemerkung vorneweg: Es geht uns nicht unbedingt um das Thema «Verzeihen». Denn manchmal geht verzeihen nicht, obwohl eine Versöhnung möglich ist. Statt zu verzeihen kann es genügen, die Verantwortung für die Verletzung beim Gegenüber zu belassen, der sie verursacht hat. Wenn man das tut, schwächt sich der Vorwurf ab und wird es möglich, die Beziehung weiterzuführen.

In allen Partnerschaften passieren Verletzungen, das ist ganz normal. Nein, das kann nicht zu 100% vermieden werden. Freuen Sie sich mit dem Gedanken an, dass Sie zwar (hoffentlich) überwiegend ein Gewinn für Ihre Partner:in sind, aber in gewissen Dingen auch eine Zumutung, weil Sie nun mal so sind, wie Sie sind. Vorausgesetzt, Sie leiden nicht an einer Persönlichkeitsstörung und nutzen Beziehungen auf toxische Weise aus, macht Sie das weder zu einem schlechten Menschen, noch führt es dazu, dass Sie sich grundlegend verändern müssten. Selbst wenn Sie total ok sind, so wie Sie sind, können und müssen Sie nicht perfekt für alle Anderen sein. Wenn es Ihnen also passiert, was wie gesagt ganz normal ist, dass Sie Ihre Ihnen nahen Menschen ab und zu verletzen, braucht es die Kompetenz, wieder zueinander zu finden.

Auf dem Weg dorthin braucht es oft eine Entschuldigung. Beziehungen werden nämlich vergiftet, wenn die Beteiligten nicht bereit sind, sich (immer wieder) ernst gemeint zu entschuldigen. Echte Versöhnung setzt voraus, dass mindestens einer sich entschuldigt.

Beim Thema Entschuldigung kommt es leider sehr oft vor, dass jemand etwas für eine Entschuldigung hält, was beim Gegenüber als nicht wirklich ernst gemeint ankommt. Mit anderen Worten: Was für den einen eine ernst gemeinte Entschuldigung ist, ist es für den anderen also noch lange nicht.

Menschen haben unterschiedliche Arten, ihr Bedauern auszudrücken und sie haben unterschiedliche Bedürfnisse, wie eine an sie gerichtete Entschuldigung ausgedrückt werden sollte. Um genau das geht es in diesem Buch. Es werden auf einfache Art fünf «Sprachen» des sich Entschuldigen beschrieben, die Ihnen nun in kurz zusammengefasster Form erklärt werden.

Achten Sie dabei darauf, welche Art bei Ihnen ankommt und welche nicht. Und überlegen Sie sich, wie das bei den Ihnen nahen Menschen ist. Anschliessend könnten Sie sich mit Ihrer Partner:in austauschen und herausfinden, wie Sie künftig rascher und besser wieder zueinander finden, wenn etwas Verletzendes passiert ist.

Wer sich entschuldigt, leistet einen Beitrag zur Versöhnung und übernimmt Verantwortung für sein Verhalten. Denn die Bereitschaft sich zu entschuldigen und sich zu versöhnen ist ein zentrales Zeichen guter Beziehungen, egal welcher Art.

Der Schlüssel liegt dabei in der Kunst, sich so zu entschuldigen, dass es beim andern ankommt. Das Buch will zeigen, auf welche verschiedenen Arten Menschen eine Entschuldigung benötigen, und wie Sie herausfinden können, welche davon Sie selber brauchen.

Es gibt übrigens einige gute Gründe, warum Menschen sich nicht entschuldigen wollen (können):

- Ein schwaches Selbstwertgefühl. Wenn Sie sich entschuldigen, fühlen Sie sich minderwertig oder denken Sie, dass Sie sich kleinmachen. Daran könnten Sie arbeiten. Wer sich seiner selbst sicher ist und zu sich steht, der hat keine Probleme, sich zu entschuldigen.
- Die Beziehung ist es Ihnen nicht wert.
- Sie fühlen sich im Recht. Das mag ja sein, aber die Frage ist: Wollen Sie recht haben oder wollen Sie glücklich sein?

Ich erkläre Ihnen nun kurz die fünf Arten der Versöhnung bzw. sich zu entschuldigen:

1. DAS EINGESTÄNDNIS: «ES TUT MIR LEID.»

Der Satz «es tut mir leid» ist das Eingeständnis, am eigenen Fehlverhalten zu leiden. Man empfindet Schuld und Scham darüber, dass das eigene Verhalten verletzt hat. Einige Menschen brauchen in einer Entschuldigung vor allem das: Zu spüren, dass es dem andern wirklich, wirklich leid tut. Dieses Eingeständnis muss für sich allein stehen bleiben. Es darf auf keinen Fall mit dem berühmten «Aber..» relativiert werden.

2. VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN: «ES WAR MEIN FEHLER»

Zum Bedauern gehört auch, dass man Verantwortung für sein Handeln übernimmt. Vielen fällt es schwer zu sagen: «Ich habe den Fehler gemacht», weil es den Selbstwert angreift. Aus diesem Grund greifen viele zu Rechtfertigungen. Rechtfertigung bedeutet aber, dass man andern die Schuld für das eigene Fehlverhalten in die Schuhe schiebt. Wer Verantwortung für sein Handeln übernimmt, muss deshalb bereit sein zu sagen: «Das habe ich verbockt, das war mein Fehler». Kaum etwas wirkt versöhnlicher, als zuzugeben, dass man einen Fehler gemacht hat und bereit ist, ihn geradezurücken.

Wenn der andere nicht bereit ist, zu seinem Fehlverhalten zu stehen, dann ist ein lapidares «Es tut mir leid» keine Entschuldigung, die wirklich ankommt.

3. «KANN ICH ETWAS TUN, UM ES WIEDERGUTZUMACHEN?»

Wiedergutmachung ist ein Prinzip, das auch im Recht eine Rolle spielt, sei es als Strafminderung oder als Minderung von Bussen. Die Idee ist, dass der Täter für seine Tat bezahlen muss.

Ohne angebotene Wiedergutmachung wird der Ernst der Entschuldigung bezweifelt. Der Verletzte muss die Bemühungen erkennen, den angerichteten Schaden wieder in Ordnung zu bringen. Für einige Menschen ist das Bemühen um Wiedergutmachung erst das sichere Zeichen dafür, dass der andere sich ernsthaft entschuldigt.

Gute Fragen zur Wiedergutmachung sind zum Beispiel:

- «Kann ich irgendetwas tun, um den Schaden wiedergutzumachen?»
- «Es reicht mir nicht, mich zu entschuldigen und dich um Verzeihung zu bitten. Gibt es etwas, was ich als Ausgleich tun kann, und sei es bloss symbolisch?»

4. ENTWICKLUNG: «ICH ARBEITE AN MIR, DAMIT ES NICHT WIEDER VORKOMMT.»

Hier geht es um das Versprechen: «Ich werde es nicht wieder tun. Und ich arbeite an mir, damit es nicht wieder vorkommt.»

Es geht hier darum, dem andern zu zeigen, dass ich mein Thema, welches zu meinem dich verletzenden Handeln geführt hat, anzugehen bereit bin. Ich bin bereit, mich persönlich weiterzuentwickeln und genau hinzuschauen, damit ich nicht wieder in dieses Verhalten zurückfalle.

Wege zu diesem Ziel könnten zum Beispiel sein, dass man bereit ist, sich in einem Coaching oder einer Therapie weiterzuentwickeln.

Einige verletzte Menschen brauchen vor allem eine solche Zusage, mehr noch als eine gute Entschuldigung.

5. DIE BITTE UM VERZEIHUNG: «BITTE VERZEIH MIR»

Warum brauchen manche die Bitte um Vergebung, um zu verzeihen? Weil die Frage um Verzeihung zeigt, dass der andere bereit ist und den Wunsch hat, die Beziehung von Grund auf wiederherzustellen.

Das Problem dabei ist oft, dass es gewissen Menschen sehr schwer fällt, um Verzeihung zu bitten. Dies betrifft vor allem dominante Menschen. Jemanden um Verzeihung zu bitten hat nämlich zur Folge, dass man sich mehreren Gefahren aussetzt:

- Angst vor Kontrollverlust.
- Angst vor Zurückweisung.
- Angst als Versager dazustehen.

Wer um Vergebung fragt, beweist also Mut. Und wichtig ist, dass man dann nicht auf Vergebung besteht. Weil sie ein Geschenk ist, auf das man keinen Anspruch hat. Und man sollte auch nicht umgehend Vergebung erwarten. Zu vergeben kostet nämlich Überwindung:

- Wer vergibt, lässt allenfalls den Anspruch auf Ausgleich und Gerechtigkeit los.
- Wer vergibt, muss die Folgen loslassen, die aber noch lange spürbar sein werden.
- Wer vergibt, hat allenfalls einen inneren Konflikt, weil ein Teil in mir denkt: «Ich habe vergeben und das ist irgendwie ein Verrat an meinem verletzten Teil. Es kommt mir so vor, als bedeutet das, dass es ja gar nicht so schlimm war.» An dieser Stelle hilft folgende Affirmation: «Auch wenn ich dies nun vergebe, lasse ich die gesamte Verantwortung für dieses Handeln beim andern, und bleibt gewürdigt, dass es sehr schlimm für mich war!»

WIE KÖNNEN SIE HERAUSFINDEN, WELCHE SPRACHE DES VERZEIHENS SIE SPRECHEN?

Meine eigene Erfahrung war recht erstaunlich. Nachdem ich das Buch bis an diese Stelle gelesen hatte, konnte ich noch gar nicht genau sagen, welche Art von Entschuldigung bei mir gut ankommt. Ich merkte es erst, als ich die Tests im Buch ausfüllte. Das bedeutet: Es ist gar nicht so einfach zu merken, welche Form von Entschuldigung wir brauchen, um loszulassen und uns zu versöhnen.

Sie können versuchen es herauszufinden, indem Sie sich folgende Fragen zu stellen:

- «Was müsste der andere sagen oder tun, damit es bei mir ankommt und ich bereit bin zur Versöhnung?»
- «Was verletzt mich am meisten daran?»
- «Welche Art der Entschuldigung benutze ich selber, wenn ich mich entschuldige?» Oft ist es nämlich so, dass wir das, was wir selber für andere tun, auch das ist, was wir von den andern wünschen würden.
- Wenn sich Ihre Partner bei Ihnen entschuldigen: Wie haben Sie es gemacht und wie kam es bei Ihnen an? Was fehlte dabei?

Im Buch finden Sie einen Persönlichkeitstest zu den fünf Sprachen des Verzeihens. Mit diesem können Sie meiner Meinung nach am einfachsten herausfinden, welche Sprache des Verzeihens Ihre ist. Auf Wunsch sendet Paarpraxis Ihnen dieses Dokument für den persönlichen Gebrauch. Senden Sie uns eine entsprechende Anfrage per Email auf info@paarpraxis.ch.

Im Herbst 2025 Marco Ferrari