Donnerstag, 21. Mai 2020, 12:00 Uhr
~9 Minuten Lesezeit

Das Leid überwinden

Nur wenn wir lernen zu verzeihen, können wir Frieden mit uns und anderen finden.

von Kerstin Chavent
Foto: fizkes/Shutterstock.com

Nie werde ich vergessen, was mir und den meinen angetan wurde! Wir pflegen die Erinnerung an vergangenen Schmerz und versuchen, dem Erlittenen damit Sinn zu geben. Nie wieder soll so etwas

geschehen dürfen! Gleichzeitig halten wir damit den Gedanken an Schuld und Rache am Leben und verhindern so auf beiden Seiten den Frieden. Nur wenn wir lernen zu verzeihen, kann wirkliche Harmonie eintreten. Hierfür ist es notwendig, uns unsere eigene Fehlbarkeit nachzusehen.

Es war einmal ein Rabbi. Kurz vor seinem Tod kehrte er in seine Geburtsstadt Wien zurück, um einen Vortrag über jüdische Tradition zu halten. Seit er als Kind von einer Gruppe Nazis auf einer Brücke beinahe zu Tode geprügelt wurde, hat er nie wieder einen Fuß in diese Stadt gesetzt. Nun ist er alt und fragt sich, was er der Welt hinterlassen kann. Noch einmal kehrt er zu der Brücke der erlebten Tragödie zurück. Das Kind, das er war, ist noch dort und erwartet ihn. Er nimmt es bei der Hand und führt es mit sich fort.

Diese Geschichte ist kein Märchen. Sie hat sich so begeben und wird in bewegenden Worten von der 2007 verstorbenen Philosophin und Schriftstellerin Christiane Singer in einem Radiointerview erzählt und mit den Worten beendet: „Ne laisse aucune trace de ta souffrance — Lass keine Spur deines Leides in dieser Welt zurück.“ Lass es nicht zu, dass ein dunkles Echo hinter dir zurückbleibt, welchem Ereignis auch immer es entsprungen ist. Nimm dich, so lange du am Leben bist, der Erinnerung an vergangenes Leid an und lass diese Erinnerung sich auflösen, bevor du gehst.

Schmerzhafte Erinnerungspflege

Die meisten von uns machen es nicht so wie der alte Rabbi. Wir vergessen unser Leid nicht. Wir errichten ihm Denkmäler und

wollen nicht vergessen, was uns oder den unsrigen angetan wurde. Jahrzehnte- und jahrhundertelang halten wir den Schmerz über eine Niederlage oder eine Demütigung lebendig. Niemals darf dieses Unrecht vergessen werden! Niemals wieder darf so etwas geschehen! Tat und Täter zu vergessen würde bedeuten, den Leidtragenden ins Gesicht zu spucken und dem Erlittenen den tröstlichen Sinn zu nehmen.

Pflegen wir jedoch die Erinnerung an jene, denen in früheren Zeiten Leid geschehen ist, dann sind wir mit unserem Gedenken oft einseitig. In meiner Wahlheimat Frankreich etwa wird auch nach mehr als 100 Jahren an jedem 11. November vor allem der eigenen Opfer des Ersten Weltkrieges gedacht. Wir erweisen jenen Ehre, die in unserem aktuellen Weltbild die besseren Karten haben, und vergessen die anderen. Nur wenige Herzen sind so groß, alle Leidtragenden hineinzulassen.

> ***Unsere Kirchen werden von unzähligen Gekreuzigten geschmückt, während denjenigen, die im Namen der aus dem Christus hervorgegangenen Religion geopfert wurden, keine Ehre entgegengebracht wird.***

Während wir einen Menschen 2.000 Jahre lang leidend und blutüberströmt an seinem Kreuz hängen lassen, schmückt keinen Altarraum eine Gedenktafel für all jene, die im Namen Gottes ermordet wurden. Es sind eben die Gewinner, die die Geschichte schreiben, und die darüber entscheiden, wessen Leid gedenkwürdig ist.

Leid braucht Widerstand

Auch in privaten Kreisen gibt es Erinnerungen, die bei jeder Kaffeetafel aufgetischt werden, und solche, die man im Keller lässt. Leid ist nicht gleich Leid. Und da die Erinnerung daran so ungleich

verteilt ist, stelle ich mir heute die Frage, ob es nicht besser für uns alle wäre, wie der Rabbi die leidvolle Erinnerung bei der Hand zu nehmen und von der Brücke zu führen.

Mit dieser symbolischen Tat entfiele das, was seit jeher Brennstoff für Konflikte und Auseinandersetzungen ist: der Gedanke an Rache. Denn dort, wo Leid ist, da gibt es die quälende Suche nach dem Schuldigen. Schuld sind der Partner, die Mutter, der Vater, der Bruder, die Schwester, der Freund, der Nachbar, der Kollege, der Fremde und in letzter Konsequenz man selbst. Leid braucht eine Reibefläche, an der es sich entzünden kann, die Begegnung zweier Widersacher, einen Widerstand, an dem es sich stößt.

An dieser Stelle staut sich die Energie. Etwas schwillt an, drückt, pocht, zieht und sucht nach einem Ausweg. Denn wie auch immer Energie geartet ist: Sie will fließen. Wird sie blockiert, erhöht sich der Druck. Die Temperatur steigt, es beginnt zu brodeln, bis sich ein Ventil öffnet und die angestaute Energie entweichen kann. Wird der Widerstand aufgehoben, öffnen sich die Schleusen, das entstandene Ungleichgewicht gleicht sich wieder aus und die Dinge kommen wieder in Fluss.

Den Widerstand aus dem Weg zu räumen kostet mehr Mut, als sich zu bewaffnen und auf Rachefeldzug zu ziehen. Denn hier läutet das Ego alle Alarmglocken, die ihm zur Verfügung stehen. WAS!!? Ich soll so tun, als sei da nichts gewesen!? Nach allem, was mir angetan wurde! Und nicht nur mir! Sollen die Hungernden, die Fliehenden, die Vergewaltigten, die Gequälten ihren Henkern etwa die Füße küssen und einfach vergessen, was geschehen ist!? Sollen die Verbrecher ungestraft weitermachen können?

Der Verstand rechnet ab, das Herz verzeiht

Wenn ich mich in der Welt umschaue, dann sehe ich eine Menge Leid, Wut, Empörung, Bitterkeit, Hader und Groll. Ich sehe eine Art der Zerstörung, wie es sie in unserer Geschichte noch nicht gegeben hat. Ich sehe Menschen voller Angst und Hass. Ich sehe an vielen Orten Kriege und Konflikte. So scheint es mir nicht der richtige Weg zu sein, wenn wir weiter darauf beharren, unserem Leiden Denkmäler zu setzen. Ich finde, es ist einen Versuch wert, die Tafel abzuwischen und verzeihen zu lernen.

Mein Verstand ist mir hier keine große Hilfe. Ihm liegt daran, möglichst viele Probleme zu bearbeiten. Das ist schließlich sein Job. Je mehr er zu tun hat, desto besser. Bloß nicht arbeitslos werden! Kaum ist ein Problem weg, kommen zwei neue. Zwar finde ich es sehr nützlich, einen Verstand zu haben, doch gut geht es mir mit dem Abrechnen und Hin- und Herwälzen der Probleme nicht. Ich bekomme schlechte Laune. Die Erinnerung an alte Sorgen und die Angst vor neuen können mir nicht nur den Tag, sondern das ganze Leben zur Hölle machen.

> ***Verzeihen läuft nicht über den Verstand, sondern über das Herz. Wo der Verstand zerlegt und entzweit, führt das Herz wieder zusammen.***

Verzeihen ist kein Waffenstillstand, kein unterzeichneter Vertrag, sondern das Öffnen der Schleusen, das In-Fluss-Kommen eines reinigenden Gefühlsstromes, in dem das Verletzte weggespült und aufgelöst werden kann. So wird echtes Verzeihen oft von Tränen begleitet. Es sind die Tränen eines tiefen Verstehens, das nicht nur man selbst erlitten hat, sondern auch die andere Seite.

Implizite Kränkungen

Ich erfahre das in bewegender Form bei der Teilnahme an einem *Cercle de pardon*. Die Teilnehmer stehen sich im Kreis gegenüber,

ziehen nach und nach aneinander vorbei und bitten sich gegenseitig um Verzeihung. Wir kennen uns nicht und haben einander nichts getan. Doch es ist zu spüren, dass es hier um einen transzendenten Akt geht: Wir sehen in den Fremden die Menschen, die wir in unserem Leben tatsächlich verletzt haben (2).

Das tun wir ständig. Analog dem Leitsatz Paul Watzlawicks, dass es unmöglich sei, nicht zu kommunizieren, so ist es uns nicht möglich, andere Menschen nicht zu kränken (3). Ein Kompliment kann Freude machen oder den Finger auf eine wunde Stelle legen. Wir haben das nicht in der Hand. Keinen Schritt können wir tun, ohne unter unseren Füssen ungewollt andere Lebewesen zu zermalmen. Jede Geste, jedes gut gemeinte Wort kann auf den anderen wie eine Ohrfeige wirken. Wir können uns nicht dahinter verstecken, es nicht so gemeint zu haben, wie es verstanden wurde. Wir können einander nur zuhören.

Das ist leichter gesagt als getan. Denn sobald einer Mut fasst und uns zu verstehen gibt, dass ihn unser Verhalten verletzt hat, haben wir jede Menge Erklärungen für ihn parat. Er hat das nur falsch verstanden. Er täuscht sich in seiner Wahrnehmung und überhaupt, wie kann er nur annehmen, dass wir ihm Böses wollen! Wenn es darum geht, den anderen von unserer Unschuld zu überzeugen, sind wir um Rechtfertigungen nie verlegen.

Die Harmoniesüchtigen unter uns, diejenigen, die doch nur Frieden wollen, tun sich besonders schwer damit zuzulassen, dass auch sie verletzen können. Mit allen Mitteln versuchen sie, in der Rolle des Opfers zu bleiben und nicht zur Verantwortung gezogen zu werden. Empört schieben sie den Schwarzen Peter weiter und flüchten sich in Rückzugs- und Verteidigungsstrategien, die einen Austausch, bei dem beide Seiten zusammenkommen, unmöglich machen.

In guter Gesellschaft

Wer lernen will zu verzeihen, der muss zunächst sich selbst verzeihen, dass er fehlbar ist. Wir alle irren uns. Wir alle sind auch egoistisch. Wir alle können grob sein und trampeln bisweilen mit klobigen Holzschuhen über zarte Blumenwiesen. Wer von sich glaubt, so klug und sensibel zu sein, dass ihm das nicht passiert, der wird für seine Mitmenschen zur Plage. Er erhebt sich über sie und macht sich unberührbar. Erst das Annehmen der Tatsache, dass wir nicht nur die sind, die wir sein wollen, macht uns bereit, auch anderen zu verzeihen.

Im französischen Wort verzeihen — *pardonner* — klingt mit, dem anderen dessen Teil zurückzugeben und den eigenen Teil anzunehmen. Beide Seiten werden darüber in Kenntnis gesetzt, dass Leid geschehen ist. Es wird informiert, nicht beschuldigt: „So habe ich die Situation erlebt. Das habe ich dabei gefühlt. Ich bin einverstanden, die Verantwortung für meine Gefühle zu übernehmen und überlasse dir die Verantwortung für dein Verhalten“. Wenn ich die Verletzte bin, ist es nun an mir, mir selbst mit Sanftheit zu begegnen. Ich kann nicht erwarten, dass der andere das auch tut.

> ***Immer wieder verliere ich, wenn ich vom anderen eine bestimmte Reaktion erwarte. So bleibt mir nichts anderes übrig, als mich selbst um mich und meine verletzten Gefühle zu kümmern.***

„Sei dir selbst die gute Gesellschaft, in der du leben möchtest“ — so formuliert es der Psychologe und Traumaforscher Franz Ruppert. Nur wenn ich mir selbst gut bin, kann das Wunder des Verzeihens sich vollziehen. Nur in Frieden mit mir selbst gelingt es mir, ein Problem, wie auch immer es sich gestaltet, anzunehmen, um es dem Höchsten und Größten in mir anzuvertrauen, damit es sich dort auflöst.

Ich möchte es so machen, wie der alte Rabbi. Ich gehe an die Stellen, an denen das verletzte Kind, das ich war, auf mich wartet. Erleichtert sieht es mich an und lässt sich bereitwillig von mir an die Hand nehmen. Es wehrt sich nicht, wenn ich — gleichsam Mutter und Vater für das erfahrene Leid — es fortführe. Die Mutter umhüllt es mit bedingungsloser Liebe, und der Vater trägt, was zu schwer geworden ist. So kann hinter mir das zurückbleiben, was ich mir wünsche: eine freie Brücke.

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

(https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html)

Hier können Sie das Buch bestellen: als **Taschenbuch** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html) oder **E-Book** (https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html).

Quellen und Anmerkungen:

(1) Das Interview wird auf französisch geführt: **https://www.youtube.com/watch?v=q7BncnixLNc** (https://www.youtube.com/watch?v=q7BncnixLNc)

(2) Olivier Clerc: Die Gabe des Verzeihens, Enntsthaler 2012.

(3) Reinhard Haller: Die Macht der Kränkung, Ecowin 2019.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Kerstin Chavent ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin**, **Der Königsweg**, **Die Enthüllung**, **In guter Gesellschaft**, **Die Waffen niederlegen**, **Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist**, **Krankheit heilt**, **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**, **Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf **kerstinchavent.de** (https://kerstinchavent.de/).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.