

*Rosinger: »Es tut mir furchtbar leid.«*

*Wulkau: »Das weiß ich!«*

HARTMUT ROSINGER, 71

*Weil ich an den Sozialismus glaubte, habe ich mich zu DDR-Zeiten mit der Stasi eingelassen und über Peter berichtet. Nach seiner Verhaftung habe ich das zutiefst bereut. Ich schäme mich bis heute dafür.*

PETER WULKAU, 71

*Hartmut hatte damals einfach ein anderes Wertesystem als ich – für ihn war ich der Feind. Dass er mich um Entschuldigung gebeten hat und sich seiner Verantwortung stellt, rechne ich ihm hoch an.*

Verrat am besten Freund: Hartmut Rosinger (sitzend) bespitzelte als Inoffizieller Mitarbeiter der DDR-Staatssicherheit Peter Wulkau, der daraufhin verhaftet und ins Gefängnis gesteckt wurde

# Nichts schwerer als das: Verzeihen

Wenn wir Leid erfahren, geraten wir in einen Strudel aus Rachlust und Wut, der die Seele belastet. Nur wer es schafft, die Tat zu vergeben, befreit sich vom Ballast der Vergangenheit. Aber wie geht das: den eigenen Zorn besiegen, das Schicksal annehmen?

*Text: Ruth Hoffmann  
Fotos: Roman Pawlowski*

*Die Mutter: »Ich fragte mich: Was tue ich meinen Kindern an?«*

*Der Sohn: »Da war so viel Wut in mir über diese verkorkste Kindheit«*

ALEXANDRA SCHMITT, 47

*Die Zeit im Gefängnis war die schlimmste und wichtigste meines Lebens. Ich musste nüchtern die Selbstvorwürfe ertragen, die ich früher mit dem nächsten Schuss betäubt hatte. Was tust du deinen Kindern an? Warum lässt du sie allein? Es tat mir so leid. Marius blieb auf Distanz.*

*Dann hatte er selbst eine schlechte Phase: Seine Beziehung zerbrach, die Ausbildung war nichts für ihn. Er zog wieder zu Hause ein; und ich war für ihn da. Langsam veränderte sich etwas zwischen uns. Ich spürte, dass er das Vergangene loslassen kann. Wir haben ein ehrliches Verhältnis zueinander. Und ich bin glücklich, einen Sohn zu haben, der sich neben eine Mutter wie mich stellt.*

MARIUS, 27

*Als ich 16 Jahre alt war, saß meine Mutter im Gefängnis. Damals bat sie meine Schwester und mich, ihr noch eine Chance zu geben. Doch da war so viel Wut in mir über diese verkorkste Kindheit, in der ich mich so oft im Stich gelassen fühlte.*

*Ich zog weg, was gut war. Wenn wir uns trafen, gab es Streit: Ich schimpfte, sie weinte. Dann hatte ich selbst eine harte Zeit. Ich wandte mich an sie und fühlte: Bei allem, was war, ist es toll, dass sie da ist. Diese guten Gefühle haben die schlechten mit der Zeit verdrängt. Ich hörte auf, sauer und enttäuscht zu sein; wahrscheinlich ist das Verzeihen. Nicht nur meine Mutter, auch mich hat das entlastet. Ich schaue heute kaum mehr zurück.*

Alexandra Schmitt war heroinabhängig, darunter hatte besonders ihr damals noch minderjähriger Sohn Marius (im Wohnwagen hinter dem Vorhang) zu leiden



CHRISTOPHER BARTH, 22

*Die letzten Jahre meiner Schulzeit waren der Horror. Für Marco war ich ein Idiot, mit dem man alles machen kann. Mal verspottete er mein Aussehen, mal meine Klamotten. Wie hilflos ich mich fühlte, als er selbst gedichtete Lieder über mich sang.*

*Dann geriet Marco selbst in die Schusslinie. Ein Kumpel grenzte ihn aus. Keiner sprach mehr mit ihm. Jetzt weiß er, wie sich das anfühlt, dachte ich. Ich empfand Mitgefühl. Zwei Jahre später traf ich Marco zufällig. Er sagte: „Es tut mir ehrlich leid, mein Verhalten von damals.“ Ich blieb skeptisch. Dann gab er ein Zeitungsinterview, erzählte, dass er einen Jungen jahrelang gemobbt habe. Als er sich entschuldigte, mailte ich ihm: Du hast meinen Respekt, es ist alles okay zwischen uns.*

MARCO KRÜGER, 23

*Einmal packte jemand Christopher an den Beinen und schleuderte ihn durch die Jugendherberge. Ich fand das lustig. Oft grölte ich Lieder, in denen ich ihn als stinkenden Müffel beschrieb. Nachdem ich ihn zwei Jahre lang schikaniert hatte, hetzte mein bester Kumpel die Klasse gegen mich auf. Nun war ich der Depp.*

*Nach der Schulzeit musste ich wegen Depressionen stationär behandelt werden. Wenn man mit 18 nicht Party macht, sondern in der Therapie sich selbst auseinandernimmt, ist Schluss mit Verdrängen. Ich konnte mein Verhalten auf niemanden schieben, ich selbst hatte den Impuls zum Mobbing gehabt. Nur warum? Ich wollte Aufmerksamkeit, lustig sein, dazugehören. Es tat weh, das zu erkennen. 2017 gründete ich den Anti-Mobbing-Verein „Das M steht für Mut“. Christopher hat mir verziehen. Das ist wichtig für mich.*

*Das Opfer: »Für ihn war ich ein Idiot, mit dem man alles machen kann.«*

*Der Täter: »Christopher hat mir verziehen, das ist wichtig für mich«*



Über Jahre schikanierte Marco Krüger (sitzend) seinen Mitschüler Christopher Barth. Bis er eines Tages selbst zum Ziel von Mobbing wurde

# E

EVERETT WORTHINGTON kennt sich aus mit dem, was Menschen einander antun. Als Paartherapeut weiß er um die zerstörerische Wucht gegenseitiger Verletzungen, von Verrat und Gewalt. Das hatte den Psychologen der Virginia Commonwealth University veranlasst, eine bis dahin kaum untersuchte Gabe des Menschen zu erforschen: die Kunst des Verzeihens. Er hatte wissenschaftliche Studien verfasst und das Manuskript für das erste Buch zum Thema vorangetrieben, Arbeitstitel: „Vergeben ist menschlich“.

Da wurde seine Mutter auf grauenhafte Weise ermordet.

Sein Bruder Michael fand die Leiche der 76-Jährigen am Neujahrsmorgen 1996 in dem kleinen Haus in Knoxville, Tennessee, wo sie beinahe ihr ganzes Leben verbracht hatte. Sie lag vor ihrem Schlafzimmer, zwei große Blutlachen um Kopf und Hüfte. Der Täter hatte ihr mit einer Brechstange auf den Rücken, den Schädel und ins Gesicht geschlagen und sie dann mit einer Weinflasche vergewaltigt.

Und als wäre das noch nicht fürchterlich genug, hatte Michael, als er das Haus betrat, nichtsahnend seinen kleinen Sohn an der Hand. Er konnte ihm nicht schnell genug die Augen verdecken.

Michael rief die Polizei und dann seine Geschwister Kathy und Everett, die voller Schrecken den Tatort besichtigten: die Wände im Flur blutbespritzt, die Zimmer verwüstet, aufgeschlitzte Kissen, umgestürzte Schränke, Familienfotos hinter zerbrochenem Glas. Den Anblick könne er niemals mehr vergessen, sagt Everett Worthington heute, 23 Jahre danach.

Nachts saßen die drei Geschwister zusammen, noch immer betäubt vom

Unfassbaren, als Everetts Blick auf einen Baseballschläger an der Wand fiel und sein Entsetzen in Zorn umschlug: „Ich würde dem Kerl auf der Stelle das Hirn heraus schlagen“, sagte er, „keine halbe Stunde würde er leben.“ Sein Bruder sagte: „Bei mir wäre er schon nach zehn Minuten tot.“ Kathy sagte: „Ich würde ihn langsam zu Tode quälen.“

Dem heute 72-jährigen Everett Worthington ist anzumerken, wie ihn die Erinnerung immer noch quält, auch wenn, wie er sagt, die Zeit ihr die schärfsten Kanten genommen habe. Die ohnmächtige Wut von damals aber, der brennende Wunsch nach Rache – sie hätten sich vollständig aufgelöst.

Noch in jener Nacht sei ihm bewusst geworden, welch finstere Richtung er gerade eingeschlagen hatte: „Plötzlich ging mir auf, dass ich nicht ein einziges Mal an das gedacht hatte, womit ich mich doch seit Jahren beschäftigte. Was ist all das Gerede vom Verzeihen wert, wenn mir selbst nichts Besseres einfällt, als nach Vergeltung zu schreien? Wessen Herz ist schwärzer: das des Täters oder meines?“ Dieser Wechsel der Perspektive habe ihm geholfen: „Es war eine gewaltige Erleichterung.“

Als sich die Geschwister ein paar Wochen später wiedersahen, stellten sie fest, dass sie unabhängig voneinander zum selben Ergebnis gekommen waren: Auch Michael und Kathy hatten beschlossen, dem Mörder ihrer Mutter zu vergeben.

Unvorstellbar? Vielleicht.

Unmöglich? Keineswegs.

# M

MENSCHEN SIND in der Lage, selbst denjenigen zu verzeihen, die ihnen das Liebste genommen oder schlimmste Qualen zugefügt haben. Beispiele aus der ganzen Welt legen eindrucksvoll Zeugnis davon ab: Da ist etwa die Amerikanerin Marietta Jaeger, die dem Mann vergab, der 1973 ihre damals siebenjährige Tochter Susan kidnappte und ermordete. Seit mehr als 40 Jahren kämpft sie zusammen mit anderen Gewaltopfern und Hinterbliebenen für die Abschaffung der Todesstrafe.

PETRA HOHN, 61

*Carsten ist einfach gegangen. „Ihr seid tolle Eltern!“, sagte er im letzten Telefonat. Am nächsten Tag gegen halb drei stand die Polizei vor unserer Tür; ein Spaziergänger hatte ihn an einem Waldsee gefunden, vergiftet mit den Abgasen seines Wagens. Er war 18 Jahre alt.*

*Wie sehr wünschte ich mir einen Abschiedsbrief, in dem er seine Gründe nannte und uns von Schuld freisprach. Aber den gab es nicht. So suchte ich Schuldige: Wie hasste ich das Mädchen, das ihn verlassen hatte. Und seinen Chef, der ihn nach der Ausbildung nicht übernehmen wollte. Vor allem aber verachtete ich mich. Etwas musste ich falsch gemacht haben. In der Nachbarschaft hieß es, ich hätte ihn zu sehr verwöhnt, zu viel gearbeitet. Monatelang schlief, aß, trank ich kaum mehr. Genuss kam mir wie Verrat vor. Dann begriff ich: Du musst dir verzeihen, sonst richtest du dich zugrunde.*

*Ich habe mich bewusst dem Leben zugewandt, gearbeitet, Freunde getroffen, mich im Verein „Verwaiste Eltern“ engagiert – um meinem Leben und auch Carstens Sterben einen Sinn zu geben. Wut und Schmerz kamen über Jahre immer wieder zurück. Dennoch veränderte sich etwas. Die Farben des Sees, an dem Carsten starb und zu dem ich regelmäßig fuhr, wurden heller. Verzeihen hat mir die Möglichkeit gegeben, wieder an mein Leben zu denken, nicht nur an Carstens Tod.*

*Die Hinterbliebene: »Ich habe mich bewusst dem Leben zugewandt«*

Als sich der Sohn von Petra Hohn das Leben nahm, musste sie erst einmal mit sich selbst ins Reine kommen – und akzeptieren, dass sie keine Schuld trug an seinem Tod



Als die Ehe kriselte, suchte sich Hans Szymanski eine Geliebte. Seine Frau entschloss sich am Ende, ihre Vergebung nicht an Bedingungen zu knüpfen

#### HANS SZYMANSKI, 55

*Mir schien unsere Beziehung am Ende, als die Geschichte mit der anderen begann. Wir sprachen kaum mehr. Den Ehering hatte ich abgelegt. Dass ich meine Frau damit so tief verletzte, hätte ich nicht gedacht. Aber wenn da solche Gefühle sind – Wut bei ihr, Reue bei mir –, dann gibt es eine Chance. Doch die Gespräche verharrten an der Affäre, mündeten in Vorwürfen oder Schweigen.*

*Heute bin ich dankbar für den Neuanfang, auch wenn er wackelig war und noch ist. Wir haben unsere Ringe beim Juwelier in Platin einfassen lassen. Sie sind nun breiter und beständiger.*

#### BIRGIT ODENKIRCHEN-SZYMANSKI, 54

*Ich fühlte mich verraten. Quälend waren die Bilder im Kopf: Mein Mann hatte sich eine Wohnung in München genommen. Und sie war da, in seinem Bett. Zugleich spürte ich, wie viel mir an der Beziehung liegt. Auch Hans bemühte sich um mich.*

*Lange Zeit knüpfte ich mein Vergeben an Bedingungen. Da war das Gefühl, er hat noch etwas gut zu machen, er muss liefern. Mir wurde aber klar: So produzierst du die nächste Krise. Verzeihen war für mich ein Akt des Willens; ich schob die Wut beiseite, um Platz zu machen für schöne Empfindungen. Verzeihen ließ die Wunden zwar nicht verschwinden, aber heilen.*

Oder Kemal Pervanić aus Bosnien, der 1992 mit seinem Bruder in das berüchtigte Konzentrationslager Omarska verschleppt wurde, weil er Muslim war. Dort musste er mit ansehen, wie Menschen gefoltert und geradezu abgeschlachtet wurden. Unter den Peinigern erkannte er Nachbarn aus seinem Heimatdorf, einen seiner Lehrer und einen ehemaligen Mitschüler. Jahre später war Pervanić in der Lage, ihnen zu vergeben – der Hass hätte ihn sonst vergiftet und ihre grauenvolle Arbeit vollendet, sagt der heute 51-Jährige.

Und da ist die Israelin Robi Damelin, die ihren Sohn im Jahr 2002 durch einen palästinensischen Scharfschützen verlor. „Nehmt keine Rache in seinem Namen“, bat sie, als Militärvertreter ihr die Nachricht überbrachten. Später erfuhr sie, dass der Schütze als Kind miterlebt hatte, wie Israelis seinen Onkel ermordeten, dessen Tod er nun als Erwachsener sühnen wollte. Seitdem engagiert sich Damelin in der Organisation „The Parents Circle – Families Forum“ für Versöhnung und Frieden – gemeinsam mit Palästinensern und anderen Israelis, deren Kinder im Konflikt ums Leben kamen.

Wie gelingt es diesen Menschen, trotz ihres Schicksals derart großmütig zu sein? Untersuchungen zeigen, dass sie damit nicht etwa den Tätern den größten Gefallen tun, sondern sich selbst. Weil sie sich von einer Last befreien, die der Gesundheit schadet, der körperlichen ebenso wie der seelischen. Und weil sie den Rest ihres Lebens in größerem Frieden verbringen.

Die Wissenschaft vom Verzeihen ist eine junge Disziplin. Systematisch geforscht wird erst seit 30 Jahren, vor allem in den USA, wo die „Science of Forgiveness“ inzwischen fest etabliert ist. Psychologen, Mediziner, Hirnforscher und Soziologen untersuchen das Phänomen aus verschiedenen Blickwinkeln – und kommen zu ähnlichen Resultaten. „Was anfangs nur eine Hypothese war, lässt sich heute gut belegen: Wer verzeihen kann, ist emotional stabiler und körperlich gesünder“, sagt Robert Enright, Professor für Psychologie an der

Universität von Wisconsin. „Das ist kein Wunschdenken oder esoterischer Hokusfokus, sondern wissenschaftlich nachweisbar.“

# E

EINEN DER ERSTEN Hinweise gab 1996 eine Studie mit Frauen, die Opfer von Inzest geworden waren. Robert Enright konnte zeigen, dass sie die traumatischen Erfahrungen besser verarbeiten, wenn sie mit therapeutischer Hilfe lernen, dem Täter zu vergeben: Die eine Hälfte der Betroffenen erhielt wöchentlich eine Einzel-Therapiestunde, die andere hatte nur alle vier Wochen oberflächlich Kontakt zu einem der Studienleiter. Während der Therapie lernten die Frauen, sich in die Täter einzufühlen und ihnen zu verzeihen.

Im Schnitt brauchten sie gut 14 Monate, um an diesen Punkt zu kommen. Ihre Wunden waren damit zwar nicht weg, aber sie begannen zu heilen: Die therapierten Frauen waren weniger depressiv und ängstlich als die untherapierten. Selbstwertgefühl und Zuversicht waren bei ihnen deutlich gestiegen.

„Es klingt erst einmal absurd und unlogisch“, gesteht Enright ein, „schließlich handelt es sich um ein Verbrechen, das nicht zu entschuldigen ist. Doch hier geht es nicht um den Täter – dessen Schuld steht außer Frage –, sondern um die Heilung des Opfers. Und die ist mit Bitterkeit, Hass oder dem Wunsch nach Rache nicht zu erreichen.“

Verzeihen ist ein komplexer, verwirrender Prozess. Er bedeutet eben nicht, das Unrecht, das einem angetan wurde, zu vergessen, zu beschönigen oder zu entschuldigen. Vielmehr geht es darum, die Macht der bösen Tat zu brechen und durch einen scheinbar widersinnigen Schachzug die Kontrolle über das

*Sie: »Wirklich zu verzeihen, fiel mir so schwer.«*

*Er: »Ich bin ihr dankbar dafür«*

## Der Psychologe: »Was ist all das Gerechte wert, wenn mir selbst nichts Besseres einfällt, als nach Vergeltung zu schreien?«

eigene Leben zurückzugewinnen. „Statt zu verurteilen, übt man sich in Nachsicht und Verständnis, auch wenn derjenige, der uns verletzt hat, es überhaupt nicht verdient“, sagt Robert Enright. „Das ist paradox, aber es funktioniert!“

# D

DER ERSTE NUTZNIESSER dieses heilsamen Paradoxons ist der Körper. Wer seelisch verletzt wurde, neigt dazu, Wut und Schmerz zu verdrängen – aus Scham oder Rücksicht gegenüber der Umwelt. Beeinträchtigen solch unterdrückte Gefühle die Gesundheit? Und wäre Verzeihen ein Heilmittel?

Diese Fragen stellte sich ein Team von Wissenschaftlern im Jahr 2008. Sie betrachteten die Herzen von Männern im Alter zwischen 21 und 79 Jahren, die an Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße litten. Es ist gut belegt, dass andauernder emotionaler Stress, insbesondere Ärger, selbst bei gesunden Menschen das Herz angreift. Die Forscher wollten herausfinden, ob Verzeihen ein Mittel sein könne, die Schäden zu mildern.

Sie wählten ein raffiniertes Studiendesign: Jeder der Männer sollte sich zunächst ein Erlebnis in Erinnerung rufen, das ihn tief getroffen hatte, und es in sämtlichen Einzelheiten schildern. Denn das ist stets der erste Schritt beim Verzeihen: sich der Verletzung überhaupt bewusst zu werden. Davor und danach wurden bei den Männern Blutdruck, Puls und die Blutversorgung der Herzkammern gemessen. An der zweiten Hälfte des Experiments durften sodann nur jene Probanden teilnehmen, die auf das erneute Durchleben des Schmerzes mit einer Verschlechterung des Blutflusses reagiert hatten. Die eine Hälfte von ihnen bekam Verzeihens-

Training, die andere nur eine allgemeine psychologische Beratung.

Anschließend wurden im Abstand von zehn Wochen erneut die Vitalwerte gemessen, und siehe da: Bei den geübten Vergebern hatten sich Blutfluss in der Arterie und Sauerstoffversorgung des Herzens deutlich verbessert. Die Männer hatten sich entärgert – und damit gesünder gemacht.

Eines der Hauptprobleme seelischer Verwundungen: Sie wirken über lange Zeiträume. Wer verletzt wurde, aber nicht vergeben kann, steckt oft für Jahre oder gar Jahrzehnte in einem Gewirr aus Grübeleien, Schuldzuweisungen, Zorn und Depressionen. Wissenschaftler erachten Unversöhnlichkeit daher als chronischen Stressfaktor, der die körperliche und mentale Gesundheit auf die Dauer massiv beeinträchtigt: Bluthochdruck, Schlafstörungen, Nervosität und Ängstlichkeit korrelieren auffällig häufig mit einer unversöhnlichen Grundhaltung.

Ein Experiment am Hope College in Holland, Michigan, war eines der ersten, die die enge Kopplung von Groll und Gesundheit belegten: Als die Probanden an jemanden denken sollten, der sie verletzt hatte, reagierte ihr Körper wie unter Stress. Ihr Puls beschleunigte sich, der Blutdruck stieg, Muskelspannung und Schweißproduktion nahmen zu. Auch emotional war das Durchleben der alten Verwundung schmerzhaft: Die Teilnehmer beschrieben ihr Empfinden als wütend, traurig, ängstlich und ohnmächtig. Als sie dann aufgefordert wurden, sich in den anderen einzufühlen und zu verzeihen, legte sich der Aufruhr in Körper und Gemüt allmählich.

Doch Unversöhnlichkeit hinterlässt auch langfristig Spuren – im Körper und im Leben: Bei einer Studie maß Everett Worthington erhöhte Werte des „Stresshormons“ Cortisol im Speichel jener Teilnehmer, die eine geringe Neigung zu verzeihen zeigten. Ihre Partnerschaft hatten sie zuvor als konfliktreich beschrieben. Wenn sie an sie dachten, schoss ihr Cortisol-Spiegel zusätzlich in die Höhe. Offenbar, so Worthingtons Folgerung, gibt es einen Zusammenhang zwischen der Bereitschaft, dem Partner gegenüber nachsichtig zu sein, der Qualität der Beziehung und der Stressbelastung des Körpers. Auch andere Untersuchungen legen das nahe.

Das Gift seelischer Verletzungen entfaltet seine Wirkung im Verborgenen und über lange Zeit. Oft sind persönliche Probleme und Konflikte das Ergebnis unverdauter Kränkungen, die lange zurückliegen und von den Betroffenen meist gar nicht als solche erkannt und mit ihren aktuellen Schwierigkeiten in Verbindung gebracht werden.

EVERETT WORTHINGTON, 72

*Anfangs wollte ich den Mörder meiner Mutter am liebsten eigenhändig umbringen. Dann erschrak ich über mich selbst: Dieser Hass konnte doch nicht die Antwort sein! Wessen Herz war schwärzer: das des Täters oder meines? Noch am selben Tag habe ich ihm vergeben.*



Everett Worthington dachte, als Professor für Psychologie wüsste er alles über die Wissenschaft des Verzeihens. Bis seine Mutter bestialisch ermordet wurde

Vor allem in den USA üben daher viele Therapeuten mit ihren Klienten gezielt das Verzeihen. Sie arbeiten dabei mit speziellen, von Psychologen entwickelten Therapiemodellen. Eines davon stammt von Robert Enright. Es besteht aus 20 Stufen, die sich grob in vier Phasen gliedern lassen: bewusstes Durchleben; Entscheidung zu verzeihen; Verständnis für den Täter; akzeptieren – nicht: entschuldigen! – des Unrechts, das einem zugefügt wurde, und Verzicht auf Rache (siehe Kasten Seite 104).

Dieser Prozess ist anspruchsvoll und schmerzhaft. Eine Zumutung. Und er braucht Zeit. Viel Zeit.

„Vergebung ist ein Ziel, das ständig in Bewegung ist“, sagt Enright. „Mal scheint es einem zum Greifen nah, dann wieder fast unerreichbar. Fortschritte und Rückfälle wechseln sich ab, das ist völlig normal.“ Wenn alles gut geht, enthüllt sich in Phase vier dann aber schließlich die Erkenntnis, dass es allen Bedenken zum Trotz guttut, die alten, schmerzlichen Gefühle und Verhaltensweisen loszulassen und durch Mit-

gefühl, Großzügigkeit und Wohlwollen zu ersetzen.

Everett Worthington hat ein ähnliches Modell entwickelt: „REACH Forgiveness“. Beide Ansätze haben mittlerweile verschiedene klinische Tests und Studien durchlaufen und sich als gleichermaßen wirksam erwiesen. Beide definieren Verzeihen als eine bewusste Entscheidung, die zu positiven Veränderungen in der Wahrnehmung, dem Gefühl und, sofern möglich, auch im Verhalten gegenüber dem Täter führt.

Das klingt einfach. Tatsächlich aber ist Verzeihen ein ungeheurer, manchmal nahezu übermenschlicher Vorgang.

Denn wer verzeiht, verzichtet: zum einen auf Gerechtigkeit, also auf die

## Die Hinterbliebene: »Das Verzeihen hat mich befreit«



Ein 17-Jähriger ermordete vor zehn Jahren in Winnenden neun Schüler und drei Lehrerinnen. Eine von ihnen war die Tochter von Gisela Mayer. Dem Täter hat sie vergeben – doch dass seine Eltern nicht mit ihr reden wollen, macht ihr zu schaffen

### GISELA MAYER, 60

*Zehn Tage nach dem Amoklauf gab es in Winnenden einen Trauergottesdienst. Als der Pfarrer bat, auch für den Täter eine Kerze zu entzünden, als Zeichen der Vergebung, schüttelte es mich. Unmöglich erschien es mir. Monatelang vermied ich den Gedanken an ihn. Jedes Mal, wenn ich mir diesen Menschen vorstellte, der meine Nina getötet hatte, schoss unerträgliche Wut in mir hoch. Erst nach etwa zwei Jahren wich das Verdrängen dem Wunsch, verstehen zu wollen: wer der Täter war, warum er zum Mörder wurde.*

*Ich besorgte mir zugängliche Unterlagen, suchte Kontakt zu seinen Freunden, bat seine Eltern um ein Gespräch; sie lehnten ab. Langsam ergab sich ein Bild des Täters. Aus dem Monster wurde ein Mensch: der 17-jährige Tim, ein armseliger, tief unglücklicher Junge, der in seiner Hilflosigkeit zu hassen und zu töten begann.*

*Als ich das verstand, nahm das Verzeihen seinen Anfang, wie von allein. Ich habe mich nicht dafür entschieden. Das Gefühl hat sich mit dem Verstehen eingestellt. Ich empfinde es als Gnade, das Verzeihen hat mich befreit.*

*Was ich schwer akzeptieren kann, ist die Verweigerung von Tims Eltern, uns Angehörigen der Opfer zu begegnen. Ich verstehe, dass es schwer ist – aber das ist es für uns alle. Die Offenheit der Eltern wäre hilfreich. Vielleicht auch für sie selbst.*

Erwartung, dass es fair zugeht im Leben. Der Täter bekommt die Vergebung geschenkt, obwohl er sie nicht verdient hat. Zum anderen auf Reue: Ob der Täter bereut oder nicht, ist für das Verzeihen unwichtig. Es ist die alleinige Entscheidung des Opfers. Der Täter hat keinen Einfluss darauf.

Vielleicht liegt hier die eigentliche Stärke der Vergebung: Das Opfer gewinnt seine Macht zurück. Vermutlich aber ist es zugleich gerade dieser Punkt, der den Prozess des Verzeihens so schwer nachvollziehbar macht, solange man ihn nicht selbst durchlebt hat: Viele Menschen reagieren erst einmal mit Unverständnis und Zorn, wenn sie aufgefordert werden, sich auf ihn einzulassen. Der Gedanke an Vergeltung liegt uns näher. So nah, dass wir ihn für die normalere, ja gesündere Reaktion halten, egal, wie viel zusätzliches Leid sie bringt.

Auch die Geschwister Worthington stießen auf Erstaunen und Empörung: Wie könnt ihr dem Monster vergeben, das eure Mutter ermordet hat? Unterton: Wie bringt ihr es übers Herz, eure Mutter zu verraten? Doch die drei waren überzeugt, dass der Wunsch nach Rache gegen alle Werte verstieß, die ihre zutiefst gläubige Mutter ihnen vermittelt hatte. „Sie selbst hätte dem Jungen vergeben“, sagt Everett Worthington. „Unsere Antwort hieß daher immer: ‚Wie könnten wir nicht?‘ Es wäre Verrat, ihm nicht zu vergeben.“

Im Prinzip gilt Milde als hohes Gut: Auch nicht religiöse Menschen zählen Verzeihen zu den erstrebenswerten Tugenden und Vergeltung zu den verwerflichen. „Es gibt offensichtlich eine kollektive Vorstellung davon, dass man nachsichtig sein sollte“, sagt die Soziologin Sonja Fücker von der Universität Bremen, die über das Thema promoviert hat. Dieses „Vergebungsethos“ sei für viele aber nur schwer lebbar, weil es im Widerspruch zu ihren Emotionen stehe: „Sie fühlen sich verpflichtet zu vergeben und schämen sich deshalb für ihre Wut.“

Dabei werden sie jedoch Opfer eines verbreiteten Missverständnisses: Wut ist, ebenso wie Trauer, eine völlig normale Reaktion auf ein verletzendes Erlebnis. „Solchen Gefühlen Raum zu geben, ist legitim und notwendig“, sagt Enright. „Verzeihen heißt eben nicht, ein schädliches Verhalten zu billigen.

Und es verpflichtet einen auch nicht, zur Tagesordnung zurückzukehren oder die Beziehung fortzusetzen, wenn sie einem nicht guttut.“

An der Bewertung des Geschehenen muss sich also nichts ändern. „Das Vergeben bezieht sich nur auf die Person und niemals auf die Sache“, schrieb die Philosophin Hannah Arendt. „Wenn ein Unrecht verziehen wird, so wird demjenigen verziehen, der es begangen hat, was natürlich nicht das Geringste daran ändert, dass das Unrecht unrecht war.“

Einen Menschen nicht nur über das zu definieren, was er getan hat, sondern auch als Person zu sehen, die ihre eigene Geschichte mit sich herumträgt, kann helfen, den Zorn hinter sich zu lassen. Ein wichtiger Schritt auf dem Weg des Verzeihens liegt daher im Versuch, sich in sein Gegenüber hineinzusetzen – ein schwieriger, schmerzhafter Prozess, der sich nicht erzwingen lässt und sehr viel Zeit und Mut erfordert.

**W**ARUM ABER SOLLTE man sich dem aussetzen? Warum jemandem verzeihen, der einen verraten, beleidigt oder übergangen hat? Ganz einfach, sagt Robert Enright: „Sich selbst zuliebe.“

Den meisten widerstrebt es jedoch, nachsichtig zu sein, wenn der „Täter“ keinerlei Bedauern zeigt. „Aus soziologischer Sicht scheint Vergebung ein beiderseitiges Einvernehmen über bestimmte, meist ungeschriebene Regeln vorzusetzen, gegen die einer der beiden verstoßen hat“, sagt Sonja Fücker.

Tatsächlich zeigen Studien, dass eine als aufrichtig empfundene Bitte um Verzeihung den Ärger einer Person, die sich gekränkt fühlt, erheblich reduziert, was wiederum die Bereitschaft erhöht, zu vergeben. In Fückers Untersuchung bezeichnete die Mehrheit der Befragten erkennbare Reue sogar als eine unabdingbare Voraussetzung, um Zorn und Rachegefühle „herunterzufahren“ und dem anderen zu verzeihen.

Diese Einstellung sei weit verbreitet, sagt Enright: Die meisten Leute erwarteten eine Art Gegenleistung, bevor sie bereit seien, übers Verzeihen auch nur nachzudenken. „Was aber, wenn die erhoffte Strafe, eine Wiedergutmachung oder das ‚mea culpa‘ nicht kommen? Was machen wir dann mit unserem Ärger, der zwar berechtigt sein mag, aber letztlich uns selbst am meisten schadet?“

V

VIELE HALTEN ÜBER JAHRE daran fest, rufen sich das Erlebte immer wieder ins Gedächtnis – mit drastischen Folgen für ihre Gesundheit und die neuen Beziehungen in ihrem Leben. Enright ist überzeugt: „Die Reaktionen auf ein erlittenes Unrecht können zerstörerischer sein als das Erlebnis selbst. Wenn wir darauf warten, dass der andere einsieht, was er uns angetan hat, bevor wir unseren Schmerz loslassen, dann geben wir ihm die Macht über unser eigenes Wohlbefinden.“

Diese Macht zurückzuerlangen – das ist das eigentliche Ziel des Verzeihens. Selbst nach den entsetzlichsten Erfahrungen: Wir sind nicht dazu verdammt, in der Ohnmacht unseres Leids zu verharren. In zahlreichen Untersuchungen hat die Vergebungsforschung nachgewiesen, dass die heilsame Kraft des Verzeihens vielen helfen kann: Kindern von Alkoholikern ebenso wie an Krebs erkrankten Frauen; Männern, deren Frauen gegen ihren Willen abgetrieben haben, ebenso wie Gefängnisinsassen; Drogenabhängigen ebenso wie Opfern von Missbrauch; Teenagern mit Lernschwierigkeiten genau wie Angestellten, die unter Ungerechtigkeiten in ihrem Job leiden.

*Die Mutter: »Wer tut so etwas, sein Kind weggeben?«*

*Die Tochter: »Alles hätte ich ihr verziehen.*

*Nur eines nicht: dass sie mir die Antworten vorenthält«*

Aber auch vermeintliche Kleinigkeiten wirken oft wie Gift und bedürfen der Vergebung. Alltägliche Unaufmerksamkeiten und Missverständnisse können sich mit der Zeit zu chronischem Unmut addieren, wenn es nicht gelingt, sie als normale Begleiterscheinung des menschlichen Miteinanders zu sehen. Die Qualität einer Beziehung, gleich welcher Art, steht und fällt mit der Bereitschaft, Fehler zu verzeihen.

Das klingt nach Weihnachtspredigt, ist aber bestens belegt. Was Wissenschaftler in drei Jahrzehnten zusammengetragen haben, liest sich wie ein donnerndes Plädoyer für all jene Tugenden, von denen Weise und Religionsstifter sprechen: Wohlwollen, Empathie, Güte, Barmherzigkeit. Ein Plädoyer für das Gute in uns.

In den USA zweifelt niemand mehr an der Relevanz des Themas, auch für die Wissenschaft. In Deutschland aber führt es noch ein Schattendasein. Dabei gäbe es gerade hier reichlich Bedarf: Zwei Diktaturen haben tiefe Wunden geschlagen und eine große Zahl Traumatisierter und seelisch Verletzter hinterlassen. Die Folgen von Verrat, Doppelmoral und eisernem Schweigen in der DDR belasten bis heute die Beziehungen von Nachbarn und Verwandten, von Kollegen und Freunden, von Eltern und Kindern.

Peter Wulkau, 71, hätte allen Grund, nie wieder ein Wort mit Hartmut Rosinger zu wechseln. Wulkau hielt ihn für einen Freund, bis er 1991 entdeckte, dass Rosinger ihn jahrelang bespitzelt und an die Stasi verraten hatte. Nun wusste Wulkau, wer mit dazu beigetragen hatte, dass er 1978 zu viereinhalb Jahren Gefängnis verurteilt wurde.

Dass die beiden wieder miteinander reden, ist ein Wunder – und eine große Ausnahme: Nach dem Ende der DDR haben die meisten Spitzel und Funktionäre des Unrechtssystems geschwiegen. Von den 39 Inoffiziellen Mitarbeitern (IM) der Staatssicherheit, die auf Wulkau angesetzt waren, hat sich allein Rosinger gemeldet und um Entschuldigung gebeten.

#### URSULA DRENDA, 78

*Wenn es klingelte, dachte ich immer: Sie steht vor der Tür, um mir zu sagen, wie sehr sie mich verachtet. Denn wer tut so etwas – sein Kind weggeben? Aber ich wusste damals nicht, wie ich das Leben schaffen sollte, allein in München, mit zwei Kindern, deren Väter sich davongemacht hatten. Nach der Geburt drängten mich die Hebammen dazu, meine Tochter zur Adoption freizugeben: Ich stimmte zu, weil ich so ein dummes Ding war.*

*Ich war selbst im Waisenhaus aufgewachsen, wo man mir beigebracht hatte, den Mund zu halten. Doch Schuldgefühle quälten mich. Nachts lag ich wach, die Puppe an meiner Seite, meine Emma, die ich als Ersatz gekauft hatte. Und ich fragte mich, wie es meiner Kleinen geht, ob sie schon einmal Nagellack aufgepinselt oder sich verliebt hat. Mit niemandem konnte ich reden, ich wäre doch als Rabenmutter abgestempelt worden. Ich bekam chronische Kopfschmerzen, Herzbeschwerden. Die gerechte Strafe. Nichts wünschte ich mir mehr, als dass sich meine Tochter meldet und ich sie um Verzeihung bitten kann. Und dann erreichte mich 1989 der Brief, Vergissmeinnicht-Blüten auf dem Umschlag.*

*Sie schrieb: Melde dich bitte! Wenige Wochen später stand sie dann vor mir: mein großes, kleines Mädchen, mit dünnen Haaren wie ich, aber selbstbewusster und vernünftiger.*

*Was ich kaum verstand: Sylvia spuckte mir nicht ins Gesicht, verlangte keine Entschuldigung, nur Informationen. Alles wollte sie wissen. Mit unserem ersten Treffen verschwanden die Kopfschmerzen. Und doch bleibt ein Stachel. Denn ich habe mir bis heute nicht verziehen.*

#### SYLVIA SOMMER, 49

*Wut habe ich nie verspürt, nur eine seltsame Traurigkeit. Obwohl meine Adoptivmutter die beste der Welt ist, mit mir verreiste und auf Bäume kletterte. Doch ich wollte gar nicht immer die Abenteurerin sein, sondern*

*die Prinzessin. Ich liebe Rüschen und Nagellack. Bei uns zu Hause war ich allein damit. War mein Bruder jähzornig, hieß es, das hat er vom Papa. Aber wer hatte mir meine Charakterzüge vererbt?*

*Meine Eltern hatten mir früh erzählt, dass ich adoptiert wurde. Lange war das unwichtig für mich. Als ich älter wurde, kamen die Fragen: Wer ist meine Mutter? Warum gab sie mich fort? War etwas falsch an mir? Ich musste das wissen. Als ich 18 Jahre alt wurde, schrieb ich meiner leiblichen Mutter. Wir verabredeten ein Treffen in Düsseldorf, doch dann kam sie zunächst nicht. Für eine Weile*

*kochte doch Wut in mir. Denn alles hätte ich ihr verziehen. Nur nicht, dass sie mir Antworten vorenthält. Doch nach etwa einer Stunde bog ein Taxi um die Ecke. München-Mutti, so nenne ich sie heute, war vor Aufregung in den falschen Zug gestiegen. Wir hatten gleich einen Draht zueinander, und sie erzählte mir alles. Klarheit ist doch das Einzige, was ich dir noch geben kann, sagte sie.*

*Unser Kontakt ist lose, aber geklärt. Ich habe Frieden gefunden, mit meiner Geschichte, mit mir. Und hoffe, dass dies meiner München-Mutter auch noch gelingt.*



Sie sei »ein dummes Ding« gewesen, als sie ihre Tochter zur Adoption freigab, sagt Ursula Drenda. Die Tochter hat Frieden gefunden, die Mutter kann sich noch heute nicht vergeben

Dass ausgerechnet Rosinger zu den IM gehörte, hätte Wulkau nie vermutet. Schließlich hatte er ihn 1973 in der freien Atmosphäre der Evangelischen Studentengemeinde Magdeburg als einen kritischen Geist kennengelernt, der dem Sozialismus ähnlich skeptisch gegenüberstand wie er selbst.

Wütend sei er nicht gewesen, als er den Namen in der Akte fand, sagt Wulkau. „Nur traurig, sehr traurig.“ Als Rosinger ihn anrief und um ein Treffen bat, habe Wulkau zunächst gedacht, es ginge dem anderen nur darum, einen Persilschein zu bekommen, um besser dazustehen. Bei ihrer ersten Begegnung sei er daher reserviert gewesen.

Rosingers Reue erleichterte es Wulkau, den Verrat zu verzeihen. Ohne sie wäre es wohl bei dem einen Treffen geblieben, so aber war Wulkau bereit, sich auf die vorsichtige Wiederannäherung einzulassen.

Seit 2006 beteiligen sich beide als Zeitzeugen an Schulprojekten des thüringischen Landesbeauftragten für die Stasi-Unterlagen. 2011 entstand zudem ein Dokumentarfilm über ihren Fall. So ist es ausgerechnet der Bruch von damals, der sie heute immer mal wieder zusammenbringt. „Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass es Hartmut wirklich ernst ist, vor allem mit sich selbst“, so Wulkau. „Das habe ich ihm hoch angerechnet.“

Rosinger lächelt kurz. Der 71-Jährige ist dankbar für solche Sätze. Immer wieder. Wenn er aber die Akten sehe, die Berichte, die er seinem Führungsoffizier damals auftragsgemäß lieferte, sei es kaum zu ertragen, sagt er. „Ich kann nicht glauben, dass ich das war!“

Unter dem Eindruck von Wulkaus Verhaftung und seiner Beteiligung daran hat Rosinger noch zu DDR-Zeiten sein Leben umgekrempelt und sich von der Stasi losgesagt. Er hat Tränen in den Augen, wenn er davon erzählt. „Es tut mir leid“, sagt er zu Wulkau gewandt – wie schon so oft. „Das weiß ich“, sagt der. „Es ist die Tragik unseres Lebens, dass wir nichts zurückdrehen können.“

Er hege keinen Groll, sagt Wulkau, und ja, natürlich habe er Rosinger verziehen. „Hartmut hatte einfach ein anderes Wertesystem. Für ihn war ich der

Feind, und damit lag er schließlich voll auf der Linie dessen, was in der DDR damals als richtig galt. Es gibt keine absolute Ethik oder Moral.“

Als durch den Film Rosingers Vergangenheit als Stasi-IM in seinem thüringischen Wohnort bekannt wurde, bekundeten ihm viele Respekt für seinen Mut, sich zu offenbaren. Doch er bekam auch Drohanrufe, wurde geschnitten und angefeindet. „Das war hart“, sagt er, schüttelt jedoch sofort den Kopf: bloß kein Mitleid.

Ja, die Stasi habe sich damals seine Unsicherheit zunutze gemacht, aber als Opfer will er sich nicht sehen: „Was immer ich zu meiner Entlastung vorbringen könnte, wird sofort geschluckt von der Schuld, die ich auf mich geladen habe, als ich mich mit der Stasi einließ.“

Die Seelenqual des reuigen Täters ist die Gegenperspektive zum Schmerz des Opfers: Wer einen Menschen verletzt hat, kämpft oftmals selbst dann noch mit Gewissensbissen, wenn der Betroffene ihm längst vergeben hat. Mit sich selber Frieden zu schließen, ist für viele das Schwerste überhaupt.

Besonders schmerzlich wird es, wenn sich die Dinge nicht mehr klären oder wiedergutmachen lassen, weil der andere nicht mehr am Leben ist und man allein ist mit sich und der quälenden Gedankenschleife aus „hätte ich doch bloß“ und „wie konnte ich nur“.

D

DIESE TORTUR MUSSTE auch Everett Worthington erleben. Als wäre der Mord an seiner Mutter nicht Schicksal genug für ein Leben, traf ihn zehn Jahre später ein weiterer Schlag: Sein Bruder Michael beging im Jahr 2006 Selbstmord.

Er hätte es ahnen können, sagt Worthington kopfschüttelnd, sein Bruder hatte sich ihm ja anvertraut: Er bekomme die Bilder jener Nacht nicht aus dem Kopf, das Blut, das zertrümmerte Gesicht der Mutter. Als Psychologe fiel Worthington die Diagnose leicht: posttraumatisches Stresssyndrom. Er brauche Hilfe, riet er, aber Michael wehrte ab: „Ich gehe nicht zu einem verdammten Seelenklempner!“

## VERZEIHEN LERNEN

### Vier Phasen der Vergebung

Der Psychologe Robert Enright hat ein Modell für den Weg des Verzeihens entwickelt, der sich in vier Abschnitte gliedern lässt:

- 1 Zunächst untersuchen wir als Betroffene eine emotionale Wunde, an deren Folgen wir leiden, und durchleben dabei bewusst **Gefühle wie Zorn, Trauer oder Hass**.
- 2 Um uns aus der alten Verstrickung zu befreien, **entscheiden wir, uns auf das Verzeihen einzulassen**, indem wir uns bewusst machen, welche Vorteile damit verbunden sind.
- 3 Wir beginnen, an einer neuen Sicht auf den Menschen zu arbeiten, der uns das Leid zugefügt hat. **Wir versuchen, Verständnis zu entwickeln, ohne die Tat zu entschuldigen**. Wir lernen, das Unrecht, das uns widerfahren ist, als unumkehrbar zu akzeptieren und auf Reaktionen wie Rückzug, Angriff oder den Wunsch nach Rache zu verzichten.
- 4 Schließlich enthüllt sich die **Erkenntnis, dass es guttut, schmerzliche Gefühle und Verhaltensweisen loszulassen** und durch Mitgefühl, Großzügigkeit und Wohlwollen zu ersetzen.

# AVANT GUIDE!

SO EIN INTERIOR DESIGN MAGAZIN GAB ES NOCH NIE.

Machen Sie sich bereit für die ungewöhnlichsten Orte der Welt. IDEAT – das Beste aus Interior, Design, Art und Travel. BON VOYAGE!



www.sunbrella.com

Everett Worthington holt tief Luft, wie um den Schmerz zu vertreiben. Die nächsten Sätze schreit er fast: „Ich bin doch selbst so ein verdammter Seelenklempner! Ich erkenne Abwehrreaktionen, wenn ich sie sehe. Normalerweise gebe ich den Leuten dann etwas Zeit und frage ein, zwei Wochen später wieder nach.“ Bei Michael aber tat er nichts dergleichen. „Stattdessen habe ich mich wie ein beleidigter, hormongesteuerter Achtzehnjähriger benommen und das Thema nie wieder angesprochen.“

Drei Monate später war Michael tot.

Everett Worthington brauchte Jahre, um wieder einigermaßen mit sich ins Reine zu kommen. Er war dankbar, dass ihn Michael in einem Abschiedsbrief gebeten hatte, der Witwe zu helfen und die finanziellen Angelegenheiten der Familie zu regeln. So vermochte er sein Versäumnis zumindest teilweise wieder gutzumachen. Den härtesten Teil der Arbeit aber habe er mit sich selbst ausmachen müssen, sagt er: die Verhandlung vor dem inneren Richter.

# B

BISHER BEFASSEN SICH nur wenige Studien mit Selbstversöhnung. Es gibt Hinweise, dass die Ungnade sich selbst gegenüber ähnlich zerstörerische Spuren in Körper und Seele hinterlässt wie der Unwille, anderen zu vergeben. Noch aber fehlen dafür verlässliche wissenschaftliche Belege; auch gibt es keine valide getesteten Therapien.

Es spricht jedoch einiges dafür, dass es uns noch schwerer fällt, uns selbst zu vergeben, als anderen zu verzeihen – vielleicht auch, weil wir dafür einem Teil von uns Adieu sagen müssen.

„Wir müssen akzeptieren, dass es offensichtlich Seiten an uns gibt, die uns nicht so lieb sind“, sagt die Freiburger Psychologin Friederike von Tiedemann. „Auch wenn es nicht unsere Absicht war: Spätestens wenn wir jemandem Leid zugefügt haben, ist es Zeit zu erkennen, dass wir nicht schuldlos durchs

Leben kommen.“ Dieser Gedanke verbindet die Geschwister Schuld, Reue und Verzeihen. Alle drei verlangen von uns, Veränderungen an unserem Selbstbild vorzunehmen: Wer Schuld auf sich lädt, muss lernen, sich als Täter zu sehen; wer bereut, muss lernen, sich selbst gegenüber gnädig zu sein; und wer verzeiht, muss über sich hinauswachsen.

All das zeigt sich besonders in Liebesbeziehungen. Sie verlaufen selten ohne gegenseitige Kränkungen. Auch kleine Unachtsamkeiten ersticken, wenn sie sich häufen, das Glück. Meist beharren die Partner jedoch auf ihrer jeweiligen Sicht der Dinge. „Zerstrittene Paare kreisen meist nur noch um ihre Verletzungen“, sagt von Tiedemann. „Dass sie aktiv Frieden schaffen könnten, kommt ihnen oft gar nicht in den Sinn.“

Genau dort beginnt Verzeihen.

Egal, ob es sich um einen Konflikt unter Ehepartnern, Freunden, Familienmitgliedern oder Arbeitskollegen handelt: Im Kern geht es darum, anzuerkennen, dass die Wirklichkeit eines anderen nicht immer mit der eigenen übereinstimmt, dieselbe Situation also ganz unterschiedlich erlebt werden kann.

„Der Versöhnungsprozess verlangt beiden Partnern eine Veränderung ab“, sagt von Tiedemann: „Derjenige, der verletzt hat, übernimmt die Verantwortung für die Wirkung seines Tuns, auch wenn er die Reaktion des anderen übertrieben findet. Im Gegenzug verwandelt sich der oder die Verletzte von einer verärgerten in eine nachsichtige Person.“

Beschleunigen lässt sich dieser Vorgang nicht – die Seele braucht Zeit, um die widerstreitenden Gefühle zu verdauen. Doch Geduld und Anstrengung zahlen sich aus: Eine Meta-studie in den USA ergab die Erkenntnis, dass Menschen umso größere Fortschritte beim Verzeihen machen, je länger sie sich darum bemühen. Welches der erprobten Modelle sie anwenden, spielt hingegen keine Rolle – alle sind in etwa gleichermaßen effektiv.

Mit sich und anderen ins Reine zu kommen ist in den meisten Fällen nichts, was sich von selbst einstellt, sondern eine bewusste Entscheidung. Und auch hier stößt man wieder auf eine Paradoxie des Verzeihens: Es erfordert einen veränderten Blick auf das Vergangene. Der amerikanische Psychologe und Meditationslehrer Jack Kornfield sagt es so: „Verzeihen bedeutet, alle Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit aufzugeben.“

Manchmal, erzählt Friederike von Tiedemann, genüge es schon, Klienten die Frage zu stellen, wie lange sie noch leiden und ihrem Partner oder Verflorenen böse sein wollen: einen Monat? Ein Jahr? Zehn Jahre? So rückt in die Aufmerksamkeit, was zwischen Zorn und Schmerz leicht in Vergessenheit gerät – das vielleicht stärkste Argument für Vergebung: die Endlichkeit unseres Lebens. 🌍



**RUTH HOFFMANN** (l.) begriff durch die Recherche, was Verzeihen bedeutet: bereit zu sein, einen steinigen Weg zu gehen. **KATHARINA VON RUSCHKOWSKI** (M.) interviewte für die Protokolle die Betroffenen, der Fotograf **ROMAN PAWLOWSKI** (r.) porträtierte sie. **JARED SOARES** fotografierte Everett Worthington in den USA.