

⌚ WIE GELINGT VERGEBUNG?

„Ich kann jederzeit gehen. Ich bin kein Kind mehr“

Von Susanne Grautmann 12.05.2025, 06:14 Lesezeit: 6 Min.



Nach Jahren der Funkstille schafft eine Tochter es, ihrem gewalttätigen Vater zu verzeihen. Warum Vergebung wichtig für die Psyche ist – und wie sie gelingen kann.

🎧 Anhören

🕒 Merken

🔗 Teilen

🎁 Verschenken

🖨️ Drucken

Silke Lewe hat nichts vergessen: nicht ihre Angst, nicht ihre Ohnmacht, nicht den Horror, den sie in den Augen ihrer kleinen Schwester sah. Sie hat die Jüngere jedes Mal beobachtet, wenn der Vater ausrastete, und der Schmerz durchzuckte sie wie ein glühender Draht. Im Leid ihrer Schwester sah sie ihr eigenes gespiegelt. Dennoch hat Lewe ihrem Vater heute, Jahre später, vergeben. Ein Treffen am Grab ihrer Großmutter gab den Ausschlag.

Vergbung, das klingt nach Bibel, Epos, Marvel-Film. Sünden vergeben, das kann ein gütiger Gott oder die katholische Kirche - gegen einen kleinen Obulus, versteht sich. Aber wie kann man das als Normalsterblicher schaffen? Wenn der Begriff Vergebung fällt, geht es ja nicht um Verfehlungen

vom Kaliber Notlüge. Wenn von Vergebung die Rede ist, stehen moralische Kapitalverbrechen zur Debatte: Der Ehemann hat eine Affäre mit der besten Freundin angefangen, der Onkel hat die Mutter an die Stasi verraten, jemand ist seelisch oder körperlich misshandelt worden.

So wie Silke Lewe. Sie ist in den Sechziger- und Siebzigerjahren in einer Akademikerfamilie im Allgäu aufgewachsen, einer Zeit, in der Handgreiflichkeiten durchaus noch als Erziehungsmethode verbreitet waren. „Und bei uns war es besonders arg“, sagt Lewe. Der Vater brüllte seine Töchter an und teilte Ohrfeigen aus, setzte die Mädchen massiv unter Druck. „Ich hatte das Gefühl, es konnte jederzeit eskalieren.“

Der Kontaktabbruch als einzige Möglichkeit

Lewe, die heute 60 Jahre alt ist, sagt, an ihr habe sich der Zorn des Vaters oft aufgezäumt, weil sie ein widerspenstiges Kind gewesen sei. Wenn sie nicht artig und gehorsam war, brannten dem Vater die Sicherungen durch. Es sei zu regelrechten Verfolgungsjagden durch die Wohnung gekommen.

Das änderte sich erst, als die Eltern sich trennten. Danach lebten die Mädchen überwiegend bei der Mutter. Verbal aggressiv blieb der Vater trotzdem. Mit 18 Jahren war Lewe nicht mehr bereit, das hinzunehmen. Sie brach den Kontakt zu ihm komplett ab - wie sie glaubte, für immer. „Ich dachte, das war's jetzt“, erzählt Lewe, die eigentlich anders heißt und auch nicht im Allgäu groß geworden ist, aber Wert darauf legt, nicht erkannt zu werden.

Wir entwickeln uns selbst ständig weiter

Kontaktabbruch, Rückzug, Rache, das sind naheliegende Reaktionen, wenn jemandem ein solches Unrecht angetan wird. Man will zurückschlagen, es dem anderen heimzahlen, ihn oder sie leiden sehen. Auf jeden Fall die Grenzverletzung mit drei Ausrufezeichen markieren und bestrafen. Auch um sich selbst zu schützen.

Drei Jahre lang hatten Vater und Tochter keinerlei Kontakt. Dann starb Lewes Oma, die Mutter ihres Vaters. An der Beerdigung wollte sie auf jeden Fall teilnehmen, auch wenn sie wusste, dass sie dort ihrem Vater begegnen würde.

Als sie am Friedhof ankam und ihr Blick auf den Vater fiel, spürte sie sofort, dass der in der Zwischenzeit jemand anders geworden war für sie. Sie sah nicht mehr den lauten, angsteinflößenden und gewaltsaugen Mann aus ihrer Kindheit vor sich. Sie war jetzt erwachsen, und vor ihr stand ein Mann,

dessen Kleinheit und Schwäche sich ihr unmittelbar offenbarten.

Manchmal bringt die Zeit neue Perspektiven

Auf der Trauerfeier saßen die beiden länger nebeneinander. Sie unterhielten sich und teilten auch ihren Schmerz über den Verlust eines Menschen, den sie beide geliebt hatten. Ihre Oma, seine Mutter. Lewe beschreibt es als einen emotional offenen Moment unter Erwachsenen. An diesem Tag habe sie realisiert: „Ich bin vollkommen frei ihm gegenüber und kann jederzeit gehen. Ich bin kein Kind mehr“, erzählt Lewe. Das war der Wendepunkt.

Ihr wurde bewusst, dass sie ihren Vater nicht auf ewig aus ihrem Leben verbannen wollte, denn sie empfand trotz allem eine Nähe zu ihm. Sie beschloss, daran zu arbeiten, dass sie ihren Vater wieder treffen konnte – ohne dabei negative Gefühle zu empfinden. Dafür hat sie sich in Therapie begeben.

Lewe sagt, sie habe alles, was vorgefallen ist, in eine Kiste in ihrem Inneren gepackt und diese fest verschlossen. Unter dieser Voraussetzung könne sie heute wieder mit ihrem Vater zu tun haben. „Was passiert ist, kann nie wieder gut werden, aber ich habe die Tafel so weit gewischt, wie es nötig ist“, sagt sie. „Ich kann ihm die Hand reichen. Für mich ist das der Prozess, den ich Vergebung nenne.“

Anderen Menschen zu vergeben, wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus

Wie aber kann man jemandem die Hand reichen, der so viel Schuld auf sich geladen hat? Die Philosophin Hannah Arendt hat sich in ihrem Werk „Vita activa oder Vom tätigen Leben“ damit auseinandergesetzt, warum das auch angesichts größter Verfehlungen möglich ist. Sie schreibt: „Das Vergeben bezieht sich nur auf die Person und niemals auf die Sache. (...) 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.“

Das ist eine saubere Analyse. Sie bleibt aber auch sehr theoretisch. Wie soll das gehen, die Tat vom Täter zu trennen? Die Wut, die Verachtung, der Groll, den man empfindet, richten sich ja nun mal gegen den Täter.

Die Psychiaterin und Psychotherapeutin Angela Merkl-Maßmann von der Medical School Berlin kennt den Weg. Sie sagt: „Bevor man vergeben kann, muss man sich ganz bewusst dazu entscheiden. Erst dann kann man negative

Gedanken und Impulsreaktionen aufgeben.“

Vergebung ist gut für die Psyche

Am leichtesten geht das, wenn der andere Reue zeigt und sich aufrichtig entschuldigt. Aber man kann der oder dem anderen auch vergeben, ohne dass er oder sie um Verzeihung bittet. Ein Motiv wäre zum Beispiel, die Wutgefühle und die Bitterkeit loszuwerden, die das eigene Innere besetzt haben und es vergiften, und nicht mehr so viel Zeit und Energie darauf zu verwenden, das erlittene Unrecht immer wieder in seinem Kopf hin und her zu wälzen. Und so aus einer passiv-leidenden Opferrolle wieder in eine aktiv-handelnde Position zu kommen.

Vergebung spielt eine entscheidende Rolle für die Emotionsregulation, sagt Merkl-Maßmann. Wer vergeben, der habe weniger negative Emotionen zu verarbeiten: weniger Ärger, weniger Wut. „Durch Vergebung können wir zum Beispiel erlittene Kränkungen bewältigen.“ Das geht sogar, ohne dass die andere Person involviert ist. Man kann jemandem sogar noch nach dessen Tod vergeben.

Studien, an denen Merkl-Maßmann beteiligt war, haben erwiesen, dass Vergebung sich positiv auswirkt auf die psychische Verfasstheit: So empfanden die Probanden mehr Zufriedenheit und Resilienz, Erleichterung und einen gestärkten Selbstwert, nachdem sie vergeben hatten. Gleichzeitig fühlten sie weniger Groll und Feindseligkeit.

Die Effekte waren sogar körperlich messbar: Der Blutdruck der Probanden sank, und sie schliefen besser. Das Gegenteil ist der Fall, wenn jemand nicht vergeben kann und die Vorfälle immer wieder in seinem Inneren von links nach rechts wendet und darauf rumbrütet: Dann können Verbitterung und sogar Depressionen die Folge sein. Nicht zuletzt kann der dadurch bedingte Stress das Risiko für gefährliche Erkrankungen wie etwa Herzinfarkte erhöhen.

Auch für unsere sozialen Beziehungen ist das Verzeihen wichtig

Auch als prosoziales Verhalten spielt Vergebung eine wichtige Rolle, sagt Merkl-Maßmann. „Nur durch Vergebung können wir Beziehungen aufrechterhalten, sie ist die Grundlage für die Wiederherstellung von beschädigten Beziehungen.“

Die Philosophin und Publizistin Svenja Flaßpöhler bringt es in ihrem Buch „Verzeihen“ auf den Punkt: „Tatsächlich besteht ja die außerordentliche Leistung des Verzeihenden darin, sich eines Impulses, eines Affektes, eines

emotionalen Automatismus zu erwehren.“ Er verzichtet auf Rache oder Rückzug und damit auch auf ausgleichende Gerechtigkeit. „Wer verzeiht, handelt weder gerecht noch ökonomisch noch logisch. (...) Der Verzeihende fordert nicht, was ihm eigentlich zusteht.“

Erst dadurch wird es möglich, die Entzweiung zu überwinden. Eine Beziehung auch dann noch kitten zu können, wenn sich jemand einen schweren Fehlritt geleistet hat, ist relevant für das menschliche Wohlergehen, weil unsere psychische Gesundheit eng mit der Größe unseres sozialen Netzes zusammenhängt. Als Gruppenwesen sind wir darauf angewiesen, mit anderen zusammenzuleben.

Wie weit kann die Vergebung gehen?

Das gelte allerdings nicht für alle Beziehungen, betont Merkl-Maßmann. Wenn das Verhältnis missbräuchlich oder gewalttätig sei und nicht absehbar, dass sich daran etwas ändern werde, sei prosoziales Verhalten kaum sinnvoll. Dann sei es eher ratsam, den Kontakt abzubrechen.

In solchen Fällen können therapeutische Interventionen dabei helfen, trotzdem Entlastung zu finden und das Erlittene positiv zu bewältigen. „Die Patienten können lernen, zu akzeptieren, dass ausgerechnet ihnen das zugestoßen ist. Sie können dann etwa ihrem Schicksal vergeben, um nicht länger damit zu hadern, dass sie dieses Unrecht erleiden mussten“, so Merkl-Maßmann.

Silke Lewe weiß nicht, wie oft sie sich gefragt hat, ob sie den richtigen Weg gewählt hat, lange war sie mit sich selbst im Konflikt. Sie hat ihren Vater bis heute nicht mit seinen Taten konfrontiert, er hat sich auch nie dafür entschuldigt. Aber die Schuld des Vaters und ihr Schmerz haben sich ja nicht in Luft aufgelöst. „Wenn man das alles, was ich in der Schatulle in meinem Inneren verschlossen habe, auspacken würde, würde ich auch heute noch weinen wie verrückt.“ Trotzdem ist sie immer wieder zu dem Schluss gekommen, dass es so genau richtig ist für sie. Sie kann und will die Vergangenheit ruhen lassen.

[MEHR ZUM THEMA](#)

Wir müssen über Opa reden – und seine Zeit bei der SS

Wie Kinder unter narzisstischen Eltern leiden

Meisterin der Manipulation

Lewe findet: „Jetzt auch noch die Vergangenheit mit ihm aufzuarbeiten, das wäre ein Liebesdienst zu viel an ihm.“ Diesen Prozess anzustoßen, das wäre seine Aufgabe. „Ich habe meinen Stall aufgeräumt, und er muss seinen Stall aufräumen.“ Wenn der Vater sich heute im Ton vergreift, geht sie einfach.

Inzwischen ist der Vater 87 Jahre alt. Fragt sie sich manchmal, ob er vielleicht in der Stunde seines Todes doch noch Reue zeigen und sich entschuldigen könnte? Nein, sagt Lewe, damit rechne sie nicht mehr. Wenn da noch etwas käme, würde sie das umhauen. Und dann sagt sie noch: „Aber ich würde es annehmen.“

Quelle: FAZ.NET [Artikelrechte erwerben](#)



 Zur Startseite

Frankfurter Allgemeine