

Die Kunst, um Verzeihung zu bitten



Menschen machen Fehler. Manchmal aus Unwissenheit, manchmal aus Unreife, manchmal aus übergestülpten Glaubenssätzen aus ihrer jeweiligen Kultur oder aus ihrem Elternhaus, aus einem Gefühlschaos heraus oder manchmal aufgrund schlechter Ratschläge von anderen.

Jeder hat schon einmal auf die eine oder andere Weise so gehandelt, dass durch sein Wirken ein anderer Mensch verletzt oder geschädigt wurde. Wenn Du aber genauer hinschaust, war jedoch die Ursache stets, damit oben genannte Einfluss-Faktoren überhaupt wirken konnten, weil Du den eigenen untrüglichen Kompass, das, was die eigene Intuition oder die Seele sagt, überhört hast oder dieser Botschaft nicht gefolgt bist.

Betrachtet man sich selbst mit einigem zeitlichen Abstand oder spätestens dann, wenn man schmerzlich die Konsequenzen seines eigenen Handelns erfahren muss (was manchmal Jahre dauern kann), entsteht oft der Wunsch, etwas ungeschehen zu machen. Man fühlt tiefes Bedauern, Schuld und Reue gegenüber einer wichtigen Person. Es wurde eine wertvolle Beziehung sabotiert, was möglicherweise sogar dazu führte, dass dieser Mensch ganz aus dem eigenen Leben verschwunden ist. Doch die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen. Wenn Du auf einmal erkennst, dass Du durch Dein Handeln einen schmerzlichen Verlust erlitten hast, musst Du in der Gegenwart aktiv werden, damit Schuld und Schmerz nicht Deine Zukunft überschatten und Dein psychisches und physisches Wohlbefinden beeinträchtigen. Je länger Du es hinausschiebst, erneut Kontakt aufzunehmen, um so nagender und selbstschädigender werden diese Gefühle. Je länger Du wartest, um so mehr wird bei der geschädigten Person der Eindruck geweckt, dass sie Dir stets gleichgültig war und sie sich in Dir einfach getäuscht hat.

Verständliches Zögern

Viele Menschen sind erfolgreich darin, Gespräche zu führen, wenn es um schwierige Geschäftsverhandlungen geht. Sie arbeiten zielstrebig an ihrer „Performance“, wenn geschäftliche oder sportliche Leistungen verbessert werden sollen. Sind jedoch Gefühle involviert, werden aus mutigen Helden Feiglinge, die durch Aufschieberitis und Vermeidung Konflikten aus dem Weg gehen. Die Gründe dafür können in der Kindheit liegen, wo schlechte oder keine Vorbilder das „Davonrennen“ vor potenziell gefühlsmäßig unangenehmen Situationen praktiziert haben.

Ein weiterer Grund kann sein, dass jemand es vermeiden will, sein eigenes Selbst deutlich wahrzunehmen. Denn authentisch, offen und ehrlich einen Menschen um Verzeihung für das

eigene Verhalten zu bitten, bringt ans Tageslicht, was sich hinter einer gefälligen Maske im Alltag gut verstecken lässt. Es ist auch der Mut zu Verletzlichkeit gefordert, denn es besteht die Möglichkeit, dass der andere nicht verzeihen wird. Man wird bei einem Versöhnungsgespräch mit den damaligen Verhaltensweisen konfrontiert, die das eigene positive Selbstbild eines liebevollen, wertschätzenden und erfolgreichen Menschen stören. Versteckspielen ist nicht möglich. Es könnte genau das an sich selbst offenkundig werden, was man bei anderen verachtet.

Eine Floskel reicht nicht

Wenn Du erkannt hast, dass Dein früheres Handeln für einen Menschen, der Dir wirklich wichtig ist, verletzend und schädlich war, reicht ein „Bitte verzeihe mir“ nicht, um in den Augen des anderen wieder zu dem zu werden, was Du einst im Auge dieser Person warst. Das bloße „Verzeih’ mir“ kann dann als Desinteresse an einer zukünftigen tragfähigen Beziehung aufgefasst werden.

Damit dir der andere wirklich verzeihen kann, ist es für ihn erforderlich zu sehen, dass von Dir wirklich erkannt wurde, was Dein Handeln verursacht und welche Wirkung es bei ihm ausgelöst hat. Nur dann, wenn dies vom Verursacher klar benannt, erklärt und ausgesprochen wird, ist anzunehmen, dass es in Zukunft nicht mehr passieren wird. Das „Bitte verzeihe mir“ bleibt sonst eine hohle Phrase und entspricht einem „Schwamm drüber“ oder „Unter den Teppich kehren“. Die eigentliche Ursache für das damalige Handeln muss beleuchtet und nachvollziehbar sein. Nur so besteht die Chance, erneut Vertrauen zu gewinnen.

Aktiv werden

Der beste Zeitpunkt, um für ein Gespräch Kontakt aufzunehmen, ist **JETZT**, egal, wie lange Dein Handeln zurückliegt. Bitte um ein persönliches Gespräch via sms, Mail oder Post, aber mit Deinen **authentischen** Kontaktdaten. Wenn Du deutlich machst, dass Dir das Gespräch wichtig ist, wirst Du eine Rückmeldung erhalten. Sei im Gespräch offen, ehrlich, beschönige nichts und lasse auch keine wichtigen Details weg. Der plötzliche Abbruch einer Beziehung durch eine Verletzung hat in den meisten Fällen „offene Enden“ und viel Ungesagtes hinterlassen. Dies jetzt nachzuholen, ist Balsam für beide Seiten, auch wenn es zunächst schmerzlich sein kann, sich den Themen zu stellen. Ein solches Gespräch kann genau die Grundlage für eine noch tiefere und vertrauensvolle zukünftige Beziehung werden, in der Du und Dein Gesprächspartner wachsen und ein Miteinander genießen können. Oder beide entscheiden gemeinsam, die Beziehung nicht wiederzubeleben und in Zukunft getrennte Wege zu gehen, aber in Frieden.

