

Der Ort jenseits von richtig und falsch

Von Brigitte Glaab

Von Rumi, einem Sufi-Mystiker des 13. Jahrhunderts ist dieser Satz überliefert: „Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch: Dort begegnen wir uns.“

Ist nicht das Zusammenleben deshalb oft so schwierig, weil wir uns jeweils an dem Ort aufhalten, der da heißt: „So muss es sein und nur so ist es richtig“? Wie kommen wir an diesen Ort jenseits von richtig und falsch, an dem wir uns begegnen und wohl auch verstehen könnten? Das bedeutet ja nicht, dass wir dann einer Meinung sein müssten. Im Gegenteil: Wenn wir uns auf den Weg machen, die Position des oder der anderen verstehen zu wollen, dann dürfen wir dennoch bei unserer Überzeugung bleiben. Wir müssen lediglich den Anspruch aufgeben, im Besitz der absoluten Wahrheit zu sein. Verstehen heißt nicht, dass wir zustimmen müssen.

„Zweinigung“

Die Kommunikationstrainerin Vera Birkenbihl verwendet den interessanten Begriff „sich zweinigen“. Wenn Menschen merken, dass sie sich nicht einigen können, dann brauchen sie die innere Größe, auf manipulative Strategien, auf emotionale Erpressung und Rechthaberei zu verzichten. Stattdessen sollen sie sich darauf einigen, dass sie sich in diesem Punkt nicht einigen können. „Das ist zweinigen – und schafft über die Uneinigkeit über das Thema hinweg Einigkeit!“

Diese tolerante und wertschätzende Haltung birgt überhaupt erst die Möglichkeit, weiter im Dialog zu bleiben, weil die Gesprächspartner*innen bereit sind, die Denkmöglichkeit der anderen als gleichwertig zu akzeptieren. „Zweinigung setzt allerdings ein hohes Maß an innerer Gelassenheit und professioneller Toleranz voraus“. Wie wahr! Am liebsten möchten wir doch die anderen mit Argumenten überzeugen und dazu bringen, unseren Standpunkt als den Richtigen anzuerkennen.

Wie viele Diskussionen haben wir schon in unserer Kirche geführt, bei denen es den Einzelnen darum ging, die anderen von der Richtigkeit der eigenen Meinung zu überzeugen? Ich gebe zu, dass mir das auch an der einen oder anderen Stelle ein Anliegen war. Und auch dann, wenn ich die Erkenntnis hatte, dass beide Positionen nebeneinanderstehen dürfen, fiel es zuweilen schwer, das wirklich zuzulassen. Letztlich geht es doch darum, die Bedürfnisse der anderen wahrzunehmen und ihnen eine Daseinsberechtigung zuzugestehen. Nicht im Sinne eines ‚Schwamm drüber‘ oder des berühmten ‚Friede-Freude-Eierkuchens‘, sondern mit der Bereitschaft, zu akzeptieren, dass es andere Zugänge und Meinungen gibt als die eigenen.

Wo das nicht gelingt, kommt doch oft beim Gegenüber die Botschaft an: Dein Standpunkt ist falsch. Das verletzt, und wenn Menschen sich verletzt fühlen, ziehen sie sich beleidigt zurück oder holen zum Gegenschlag aus. Am besten noch mit Unterstützung von Gleichgesinnten, die das, was die anderen sagen oder tun, genauso unannehmbar finden wie man selbst.

Das „Zweinigung“ könnte uns helfen, einen Schritt zurückzutreten und die Angelegenheit aus einer Distanz zu betrachten. Es könnte uns bewusst machen, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse ernst nehmen dürfen und so sein dürfen, wie wir sind. Schließlich könnte es uns vor Verletzungen schützen, weil wir erkennen: Die anderen äußern auch nur ihre Bedürfnisse und das muss uns nicht in Frage stellen.

Ob damit schon ein gemeinsamer Weg gefunden werden kann, hängt sicher von der Situation ab. Und vielleicht müssen wir manchmal auch in gutem Einvernehmen getrennte Wege gehen.

Mit Verletzungen umgehen

Was aber, wenn die Gräben schon zu tief sind? Wenn wir einander Wunden zugefügt haben, die (noch) nicht heilen können? Wenn verletzende Worte gefallen sind? Wenn beispielsweise bestimmte Gottesdienstformen als ‚Gedöns‘ oder ‚Spielwiese‘ abqualifiziert werden? Oder wenn Menschen, für die traditionelle Formen wichtig sind, als die ‚ewig Gestrigen‘ abgestempelt werden? Steht auch dahinter jeweils der Wunsch, mit den eigenen Bedürfnissen gesehen zu werden? Wie oft ist es uns gar nicht bewusst, dass wir reagieren oder überreagieren, weil wir uns verletzt fühlen?

Die Kraft der Vergebung

Bei der Jahrestagung des *baf* (Bund alt-katholischer Frauen) zum Thema „Dem Frieden Raum geben“ stellte uns die Referentin Janne Ellenberger den vierfachen Pfad der Vergebung vor. Gedankliche Grundlagen für diesen Prozess findet sie in der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg und in der Vergebungsarbeit von Desmond Tutu. Die vier Schritte der Vergebung sind auch Thema eines Buches mit dem Titel „Das Buch des Vergebens“.

In „vier Schritten zu mehr Menschlichkeit“ legt der Friedensnobelpreisträger Desmond Tutu zusammen mit seiner Tochter Mpho dar, wie Vergebung möglich wird und welche Wirkung das auf die Beteiligten hat. Aus den Erfahrungen heraus, die Tutu als Vorsitzender der Wahrheits- und Versöhnungskommission nach dem Ende des Apartheid-Regimes in Südafrika machte, geht es ihm zunächst um die Notwendigkeit des Vergebens in gesellschaftlichen und politischen Konflikten. In diesem Zusammenhang beeindruckte mich sehr die Erkenntnis von Tutus Weggefährten Nelson Mandela: „Als ich auf das Tor zuschritt, das mich in meine Freiheit führen würde, wusste ich: Wenn ich nicht meine Bitterkeit und meinen Hass zurückließe, würde ich noch immer im Gefängnis sein.“

Desmond und Mpho Tutu betonen gleichzeitig, dass auch ‚im Kleinen‘ Vergebung notwendig ist: in Ehe und Partnerschaft, in der Schule und am Arbeitsplatz, in vielen ganz alltäglichen Situationen.

Der vierfache Pfad der Vergebung

Der erste Schritt heißt: Die Geschichte erzählen.

Die Person, die Verletzungen erlitten hat, braucht einen Raum, in dem sie erzählen kann, was genau passiert ist bzw. wie sie das Geschehene erlebt hat. Sie braucht Menschen, die zuhören, die einfach da sind und den Raum halten, in den hinein die Geschichte erzählt werden kann.

Im zweiten Schritt: Die Verletzung beim Namen nennen.

Wie fühle ich mich aufgrund dieser erlebten Geschichte? Welche meiner Bedürfnisse wurden dabei nicht erfüllt? Es braucht wiederum einen Schutzraum, in dem der Schmerz gefühlt und ausgesprochen werden darf. Der verletzte Mensch bedarf eines empathischen Gegenübers, eines Menschen, der wirklich zuhört, ohne Lösungen zu

präsentieren oder Ratschläge zu geben. Einfach nur da sein, den zum Ausdruck gebrachten Schmerz ernst nehmen und mit aushalten.

Der dritte Schritt: Vergeben – Die Menschlichkeit der anderen anerkennen.

Um vergeben zu können, ist es wichtig, auch die Geschichte des oder der anderen zu kennen. Ich stelle mich in die Schuhe der Person hinein, die mich verletzt hat, und frage, welches unerfüllte Bedürfnis zu ihrem Handeln geführt haben mag.

Der dritte Schritt darf nicht zur Forderung werden, denn möglicherweise sind wir mit diesem Ideal überfordert. Es kann auch zuerst einmal dran sein, die Situation zu verlassen, bis sich die Wut gelegt hat und wir in der Lage sind, uns auf diesen Schritt einzulassen. „Oft wollen wir uns nicht in die Person hineinversetzen, die uns verletzt hat, weil wir glauben, das hieße, dass unser eigener Schmerz nicht mehr zählt.“ Das ist aber nicht der Fall, denn auch hier gilt: Die anderen verstehen, heißt nicht, ihnen zuzustimmen. „Das eigene Erleben bleibt immer noch echt und wichtig“.

Ein vierter Schritt: Die Beziehung erneuern oder beenden?

Am Ende des Weges steht die freie Entscheidung des und der Einzelnen, in eine neue Phase der Beziehung zu treten oder sie zu beenden. Ellenberger betonte, auch eine Trennung von der anderen Person habe nichts mit deren Wert zu tun. Wenn ich die Beziehung beende, tue ich das nicht gegen dich, sondern für mich.

Genauso ist es auch mit der Vergebung: Ich vergebe, weil ich mir etwas wert bin. Die Vergebung ist ein Geschenk an mich selbst.

Der Prozess ist einfach, aber er ist nicht leicht

Ob wir vor der Aufgabe stehen, Unrecht zu vergeben, das uns angetan wurde, oder ob wir selbst eingestehen müssen, dass wir anderen Schmerz zugefügt haben, wir bedürfen der Vergebung. Vergebung gewähren und Vergebung annehmen – beides ist schwer. „Manchmal dauert dieser Pfad einige Minuten und manchmal Jahre.“ Ein Gedicht von Mpho Tutu beginnt so: „Ich werde dir vergeben. Die Worte sind so klein, aber ein Universum verbirgt sich in ihnen.“ Und im Buch der Vergebung heißt es: „Letztlich ist Vergebung der Weg, wie wir die Welt heilen können. Wir heilen die Welt, indem wir gegenseitig unsere verwundeten Herzen heilen. Der Prozess ist einfach, aber er ist nicht leicht.“ Ja, das sind Worte, in denen sich ein Universum verbirgt. Mich beeindruckt vor allem, dass sie von Menschen gesprochen wurden, die nach erlittenen und beobachteten Grausamkeiten für Versöhnung eingetreten sind aus der Überzeugung heraus, „dass es für Südafrika ohne Vergebung ... keine Zukunft gegeben hätte“ und dass „Wut und das Streben nach Rache ... in den Untergang geführt“ hätten.

Wir tun uns selbst etwas Gutes, wenn wir uns trauen und es schaffen, den Ort aufzusuchen, der sich jenseits von richtig und falsch befindet. Ebenso stärkt es den eigenen Selbstwert, wenn wir Vergebung gewähren und annehmen lernen. Es eröffnet uns Räume der wirklichen Begegnung.

*Brigitte Glaab ist Priesterin im Ehrenamt in der Gemeinde Aschaffenburg und
Frauenseelsorgerin des Bistums*