



Die

5

Sprachen des Verzeihens

Die Kunst, wieder
zueinanderzufinden

GARY 
CHAPMAN
MIT JENNIFER THOMAS

francke

Gary Chapman mit Jennifer Thomas

Die 5 Sprachen des Verzeihens

Die Kunst, wieder zueinander zu finden

The logo for Francke, featuring a stylized bird-like symbol above the word "Francke".

Über das Buch:

„Wie oft soll ich denn noch sagen, dass es mir leidtut?“
Jeder macht mal einen Fehler. Doch manchmal reicht ein „Tschuldigung“ als Reaktion nicht aus. Unsere Beziehungen werden umso stabiler, je konsequenter wir bereit sind, um Vergebung zu ringen.

Fünf verschiedene Sprachen stehen uns dafür zur Verfügung – heilende Worte und praktische Taten, die neue Brücken schlagen in das verwundete Herz unseres Gegenübers.

Doch wie kommt meine Entschuldigung beim anderen auch wirklich an? Indem ich mein Bedauern ausdrücke, Schuld eingestehe, Wiedergutmachung anbiete, Besserung gelobe oder Vergebung erbitte? Entdecken und sagen Sie den Satz, auf den der andere so sehr wartet.

Mithilfe dieses Buches wird sich Ihr Wortschatz rapide erweitern!

Über den Autor:

Gary Chapmans Leidenschaft besteht darin, Menschen zu helfen, damit sie dauerhafte Beziehungen aufbauen können. Er ist der Autor der Bestsellerreihe Die 5 Sprachen der Liebe, Leiter des Beratungsinstituts Marriage and Family Life Consultants und hält auf der ganzen Welt Seminare.

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de>
abrufbar.

ISBN 978-3-96362-882-5

Alle Rechte vorbehalten

This Book was first published in the United States by
Northfield Publishers, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610

with the Title The Five Languages of Apology, copyright

© 2006 by Gary Chapman and Jennifer Thomas

Translated by permission.

© der deutschsprachigen Ausgabe

2007/2010 by Francke-Buch GmbH

35037 Marburg an der Lahn

Deutsch von Ingo Rothkirch

Umschlaggestaltung: www.provinzglueck.com

Satz und Datenkonvertierung E-Book:

Francke-Buch GmbH

www.francke-buch.de

Einleitung

Minuten bevor mein Eheseminar beginnen sollte, kam Jana auf mich zu und stellte sich vor: „Mein Mann und ich sind extra aus Kalifornien gekommen. Wir sind richtig froh, hier zu sein, aber eins möchte ich vorher noch wissen: Werden Sie auch auf das wichtige Thema des Verzeihens eingehen und wie man sich entschuldigt?“

„Ein interessantes Thema, in der Tat“, erwiderte ich.

„Aber warum fragen Sie?“

„Ich habe da ein Problem. Mein Mann sagt immer nur: ‚Tut mir leid‘, aber das ist für mich keine ernst gemeinte Entschuldigung.“

„Was soll er denn stattdessen tun?“, wollte ich wissen.

„Er soll ausdrücklich seinen Fehler eingestehen und mich dann darum bitten, ihm zu verzeihen. Und dann soll er mir noch zusichern, dass es nicht noch einmal vorkommen wird.“

Ich lächelte und sagte: „Ich freue mich, dass Sie mich darauf angesprochen haben, weil ich mich gerade intensiv mit diesem Thema beschäftige.“

„Ach, tatsächlich?“, sagte sie, und ich las es an ihren Augen ab, wie sehr ihr das Thema am Herzen lag.

„Ja, mir ist irgendwann bewusst geworden, dass der eine etwas für eine Entschuldigung hält und der andere sieht das gar nicht so. Sie haben dafür gerade ein Beispiel gegeben. Für Ihren Mann bedeutet ein *Tut mit leid* vielleicht durchaus, dass er etwas ernsthaft bedauert. Nur kommt es bei Ihnen nicht richtig an.“

„Könnte sein.“ Sie nickte mit dem Kopf. „Es muss für mich schon mehr sein als ein lapidares *Tut mir leid*. Manchmal

weiß ich gar nicht, worauf es sich gerade bezieht.“

„Darf ich Sie bitten, den Fragebogen auszufüllen, den Sie im Laufe des Tages erhalten? Ich möchte damit herausbekommen, wie häufig Mann und Frau ein ganz unterschiedliches Verständnis für die Form des Verzeihens haben. Und Ihre Mitarbeit wäre dafür sehr willkommen.“

Ich verließ Jana damals mit der Gewissheit, mit meinen Untersuchungen unbedingt fortfahren zu müssen. Gleichzeitig dachte ich an meine Begegnung mit Dr. Jennifer Thomas achtzehn Monate zuvor. Sie saß damals bei mir im Büro und erzählte von ihrer Idee, dass Männer und Frauen nicht nur verschiedene Liebessprachen, sondern auch verschiedene Sprachen des Bittens um Verzeihung benutzen. (Das ist ein bisschen lang, und deshalb sprechen wir im weiteren Text nur noch von den *fünf Sprachen des Verzeihens*.) „Ich habe Ihr Buch über die fünf Sprachen der Liebe gelesen“, erzählte sie weiter. „Es hat meinem Mann und mir viel für unsere Beziehung gebracht. Auch in meiner Praxis wende ich diese Prinzipien an. Der Gedanke, dass jeder von uns eine eigene Muttersprache der Liebe spricht und man sich nicht geliebt fühlt, wenn man diese vom anderen nicht hört, hat so manchem Klienten die Augen geöffnet. Oft habe ich dann mitbekommen, wie einer die Liebessprache des anderen gelernt hat und wie sich das emotionale Klima in der Ehe darauf gebessert hat. Es handelt sich offenbar um ein sehr geeignetes Werkzeug, mit dem das Paar lernt, wieder emotional aufeinander zuzugehen. Wie Sie es in Ihrem Buch nennen: den Liebestank des anderen gefüllt halten.“

Als Buchautor, dessen Liebessprache *Lob und Anerkennung* ist, freute ich mich natürlich über Jennifers Komplimente, aber ihre weiteren Ausführungen ließen mich wirklich aufhorchen.

„Ich glaube, dass Menschen darüber hinaus auch ganz unterschiedliche Arten haben, ihr Bedauern auszudrücken, und was für den einen eine ernst gemeinte Entschuldigung ist, ist es für den anderen noch lange nicht. Jeder spricht sozusagen eine andere Sprache, wenn er um Verzeihung bittet.

Ich habe das oft in meiner Seelsorgepraxis erlebt. Da sagt der eine: ‚Wenn er/sie sich doch einmal entschuldigen würde!‘, und der andere wendet ein: ‚Aber das habe ich doch längst getan!‘ – ‚Hast du nicht! Du hast nie eingestanden, dass *du* es verbockt hast.‘ Und dann streiten die beiden darüber, was es heißt, um Verzeihung zu bitten. Offensichtlich hat jeder eine ganz andere Vorstellung davon.“

Ich war augenblicklich angetan von dem Gedanken. Solche Konflikte hatte ich schon oft bei Paaren erlebt. Es war jedes Mal klar, dass sie aneinander vorbeiredeten. Die ausgesprochene Entschuldigung zeigte nicht die erwartete Wirkung. Es kam nicht zur Vergebung und zur Versöhnung. Ich erinnerte mich auch an so manche Situation in meiner eigenen Ehe, wenn Carolyn sich entschuldigt hatte und ich mit dem Gefühl kämpfen musste, dass es gar nicht so recht von Herzen gekommen war. Oder ich hatte mich entschuldigt, und sie mühte sich, mir zu verzeihen, weil sie nicht von meiner Ernsthaftigkeit überzeugt war.

Deshalb sagte ich zu Jennifer: „Sie sind da einer Sache auf die Spur gekommen! Der Gedanke fällt bei mir auf so fruchtbaren Boden, weil ich entsprechende Erfahrungen gemacht habe. Was wollen Sie mit dieser Idee anfangen?“

„Ich möchte einen Artikel schreiben“, antwortete sie. „Und ich frage mich, ob Sie mir dabei helfen könnten.“

„Das täte ich gern“, sagte ich. „Schreiben Sie ihn doch und schicken Sie ihn mir. Dann sehen wir weiter.“

Im Laufe der Woche ließ mir der Gedanke keine Ruhe. Und ausgerechnet in dieser Zeit saß ein Paar in meinem Büro, das sich nicht darüber einigen konnte, ob der Mann sein Fehlverhalten wirklich bereute. Hatte er sich echt entschuldigt? Die Frau hatte große Mühe, ihm zu verzeihen, weil er sich aus ihrer Sicht noch nie wirklich entschuldigt hatte. Eine Woche später rief ich bei Jennifer an und sagte: „Ich habe über Ihre Idee nachgedacht und bin zu der Überzeugung gekommen, dass da mehr drin ist als ein Artikel. Was halten Sie davon, wenn wir beide zusammen weiter recherchieren und schließlich ein Buch darüber schreiben?“ Sie war begeistert, und auch ich war erfreut, denn ich wusste, dass ihre Idee das Potenzial hatte, vielen Paaren dabei zu helfen, einander wahrhaft zu verzeihen und sich zu versöhnen.

Zwei Jahre später – nach vielen Recherchen – liegt nun dieses Buch vor. *Die fünf Sprachen des Verzeihens* haben wir es genannt, denn unsere Untersuchungen belegen eindeutig, dass Menschen, die etwas bedauern, dies auf ganz unterschiedliche Weise zum Ausdruck bringen – also ganz unterschiedliche Sprachen sprechen, damit ihnen verziehen wird. Und so kommt es, dass durchaus ernst gemeinte Entschuldigungen den Adressaten nicht erreichen und eine vollständige Vergebung ausbleibt. Als Ehe-therapeuten beobachten wir immer wieder, dass es den Menschen viel zu selten gelingt, ihr echtes Bedauern verständlich zu machen. Wir sind zu der Überzeugung gelangt, dass der Mangel an Ausdrucksfähigkeit im Bereich des Bedauerns mit zum Niedergang der Ehe in unserer Zeit beiträgt.

Jennifer und ich haben eng zusammengearbeitet, um die einschlägigen Forschungsergebnisse zu sichten und zu analysieren, auf denen dieses Buch aufbaut. Wir kamen

überein, dass ich (Gary) aufgrund meiner Erfahrungen als Autor den Text verfasse, während Jennifer eine Vielzahl von Fallbeispielen beiträgt, gewonnen aus der täglichen Erfahrung einer professionellen Therapeutin. Es wird jedes Mal im Text darauf hingewiesen, wenn es um ihre Beiträge geht. Es ist unser Wunsch, dass Sie bei der Lektüre dieses Textes unser gemeinsames Bemühen spüren, eine Botschaft zu verbreiten, die großes Potenzial in sich trägt, Beziehungen auf eine höhere und gesündere Stufe zu stellen.

Im ersten Teil des Buches stellen wir jede einzelne der fünf Sprachen des Verzeihens vor und beschreiben sie näher, und im zweiten Teil zeigen wir auf, wie die Kenntnis dieser fünf Sprachen das Leben erleichtert und schöner macht - in Ehen, im Verhältnis zu den Kindern, bei der jungen Liebe und am Arbeitsplatz.

Sich entschuldigen – wozu soll das gut sein?

In einer perfekten Welt gäbe es keinen Grund, sich zu entschuldigen. Aber da die Welt nun einmal nicht vollkommen ist, gibt es kein Zusammenleben ohne die Bitte um Verzeihung. Für meine Ausbildung habe ich unter anderem auch Anthropologie studiert, die sich mit der kulturellen Entwicklung des Menschen befasst. Und zu den Beobachtungen der Anthropologen gehört, dass alle Menschen einen Sinn für Moral besitzen. Jeder von uns entscheidet ständig zwischen Richtig oder Falsch. Die Menschen sind also unheilbar moralisch. In der Psychologie spricht man vom *Gewissen* und in der Religion vom „*Du sollst*“ in den Geboten, vom Gespür für den göttlichen Willen zum Guten.

Es ist offensichtlich, dass der Maßstab, nach dem das Gewissen urteilt, von der jeweiligen Kultur mitbestimmt wird. So ist es zum Beispiel bei den Eskimos (Inuit) üblich, dass ein auf Wanderschaft befindlicher Stammesangehöriger in jeden fremden Iglu eindringen darf, um sich mit Nahrung zu versorgen, wenn ihm selber die Vorräte ausgegangen sind. In den meisten westlichen Gesellschaften wird das Eindringen in fremdes Eigentum oder dessen Wegnahme als Einbruchdiebstahl geahndet. Aber auch wenn sich die Maßstäbe des angewandten Rechts von Kultur zu Kultur und selbst innerhalb von Kulturen unterscheiden mögen, so gibt es unter allen Völkern ein grundlegendes Rechtsbewusstsein.

Und wer das Recht eines anderen missachtet, muss mit Sanktionen rechnen. Der Betreffende bekommt zu spüren,

dass er falsch gehandelt und das Vertrauen der anderen gebrochen hat. Das Fehlverhalten steht nun als Barriere zwischen den Beteiligten, und Beziehungen haben Schaden genommen. Selbst wenn sie es wollten, könnten sie nicht so weiterleben, als wäre nichts geschehen. Etwas im Innern des Geschädigten schreit nach Gerechtigkeit. Und dieses Grundbedürfnis des Menschen hat zur Herausbildung von verschiedenen Rechtssystemen geführt.

Die Beziehung muss gerettet werden

Zwar mag es jemanden, der verletzt worden ist, zunächst zufriedenstellen, wenn ihm Gerechtigkeit widerfährt, aber die gestörte Beziehung wird dadurch nicht automatisch geheilt. Der Angestellte, der seine Firma bestohlen hat, wird, nachdem man ihn ertappt hat, verurteilt und bestraft. Man sagt: „Er hat seine gerechte Strafe bekommen.“ Und dennoch wird er kaum wieder eine Führungsposition dort bekommen. Stiehlt der Angestellte jedoch, erkennt sein Fehlverhalten, gesteht es seinem Vorgesetzten, spricht sein tiefstes Bedauern aus, bietet an, den Schaden wiedergutzumachen, und bittet um Gnade, so besteht für ihn zumindest die Chance, bei der Firma weiter beschäftigt zu bleiben.

Der Mensch ist im tiefsten Innern vergebungsbereit. Vor ein paar Jahren war ich in Coventry, und ich besichtigte die Ruinen der Kathedrale, die die Nazis im Zweiten Weltkrieg bombardiert hatten. Ein Fremdenführer erzählte die Geschichte der neuen Kathedrale, die direkt neben der Ruine der alten steht. Ein paar Jahre nach Kriegsende war eine Gruppe Deutscher herübergekommen, um als Zeichen der Sühne beim Aufbau der neuen Kathedrale mitzuhelfen. Sie wollten wiedergutmachen, was ihre Landsleute an

Schaden angerichtet hatten. Man war übereingekommen, die alte Kathedrale im Schatten der neuen stehen zu lassen – und beide Gebäude haben nun einen hohen Symbolwert. Das eine steht für die Erbarmungslosigkeit, die zwischen Menschen herrschen kann, und das neue Gebäude ist ein Zeichen für die Fähigkeit, zu vergeben und sich zu versöhnen.

Etwas tief in uns verlangt nach Versöhnung, wenn Fehlverhalten eine zwischenmenschliche Beziehung zerstört hat. Und dieses Verlangen ist oft stärker als der Hunger nach Gerechtigkeit. Je enger die Beziehung vorher war, desto stärker die Sehnsucht nach Versöhnung. Behandelt ein Mann seine Frau schlecht, ist sie in ihrer Verletztheit zwischen dem Verlangen nach Gerechtigkeit und Gnade hin und her gerissen. Auf der einen Seite möchte sie, dass er für sein Verhalten zur Rechenschaft gezogen wird, und gleichzeitig sehnt sie sich nach Versöhnung. Erst seine ernst gemeinte Bitte um Vergebung würde diese Versöhnung ermöglichen. Entschuldigt sich der andere aber nicht, gewinnt der Gerechtigkeitssinn die Oberhand und die Frau verlangt den Ausgleich. Wie oft bin ich Zeuge von Scheidungen geworden und habe mitbekommen, wie der Richter um einen gerechten Ausgleich gerungen hat. Und dann habe ich mich jedes Mal gefragt, wie anders alles wohl ausgegangen wäre, wenn echte Reue zu einer ernst gemeinten Entschuldigung geführt hätte.

Aus Mangel an Entschuldigung

Ich habe einmal in die zornigen Augen eines jungen Mannes geschaut und mich gefragt, wie anders die Welt aussähe, wenn gewalttätige Väter sich entschuldigen

könnten. Jugendliche Gewalt gegen Eltern kann man auf zwei Ursachen zurückführen. Erstens: Der junge Mensch fühlt sich von den Eltern schlecht behandelt und erlebt niemals, dass man ihn um Verzeihung bittet. Zweitens: Der Jugendliche spürt die Liebe seiner Eltern nicht. In einem meiner früheren Bücher habe ich mich mit dem Thema beschäftigt, wie man Teenager *so liebt*, dass sie es auch merken.¹ Im vorliegenden Buch will ich mich nun damit beschäftigen, wie man sie so um Verzeihung bittet, dass sie die Ernsthaftigkeit dahinter auch mitbekommen.

Keine zwischenmenschliche Beziehung kann auf Dauer gedeihen, wenn die Beteiligten nicht bereit sind, sich gegenseitig ihre Schuld einzugestehen, sei es in der Ehe, im Verhältnis von Eltern und Kindern, in der jungen Liebe oder im Kollegenkreis am Arbeitsplatz. Nirgends geht es ohne Entschuldigungen. Ohne das Ventil des Verzeihens baut sich Ärger als Druck auf und treibt uns dazu, unnachgiebig nach Gerechtigkeit zu verlangen. Stellt sich diese Gerechtigkeit aber nicht von allein ein, nehmen wir die Dinge selbst in die Hand und versuchen, es dem anderen heimzuzahlen. Die Wut staut sich auf und alles endet in Gewaltausbrüchen. Der Mann, der ins Büro seines früheren Chefs stürmt und ihn und drei weitere Kollegen erschießt, ist meist kein Geistesgestörter. Sind nicht seine Nachbarn hinterher völlig entgeistert, weil sie gerade diesem Mann so etwas niemals zugetraut hätten? Er wirkte doch immer so normal und anständig! Aber dieser Mann hat das Gefühl gehabt, ungerecht behandelt worden zu sein, und da hat er sich nicht anders zu helfen gewusst. Alles wäre anders verlaufen, wenn er den Mut aufgebracht hätte, den anderen freundlich zur Rede zu stellen – und der andere wäre imstande gewesen, sich zu seinem Fehler zu bekennen.

In den Ehen ist häuslicher Streit oft auf die mangelnde Bereitschaft zurückzuführen, sich bei dem anderen zu entschuldigen. So sagt die Frau: „Er behandelt mich wie den letzten Dreck, und dann will er hinterher, dass ich mit ihm ins Bett gehe. Wie kann er mir so etwas antun?“ Worauf der Mann erwidert: „Sie behandelt mich wie ein kleines Kind und möchte alles in meinem Leben bestimmen. Ich habe sie doch nicht geheiratet, damit ich noch eine Mutter dazukriege.“ Beide sind verletzt, beide voller Groll, und keiner ist bereit, seine Schuld einzugestehen. Man erklärt sich gegenseitig den Krieg, und der dauert manchmal Jahre, bis das Ganze mit der Scheidung endet. Das Kennzeichen gesunder Ehen ist die Bereitschaft, um Verzeihung zu bitten.

Vor der Vergebung die Entschuldigung

Echte Vergebung und Versöhnung zwischen Menschen setzt voraus, dass mindestens einer sich entschuldigt. Gerade unter Christen wird manchmal die Vergebung ohne vorherige Entschuldigung propagiert. Man zitiert dann das Wort von Jesus: „Wenn ihr ihnen aber nicht vergeben wollt, dann wird Gott auch eure Schuld nicht vergeben.“² Und so hält man der Frau vor, deren Mann fortgesetzt Affären hat: „Du musst ihm vergeben, sonst wird Gott auch dir nicht vergeben.“ Doch eine solche Auslegung lässt die übrige biblische Lehre über die Vergebung völlig außer Acht. Wir Christen sind darauf angewiesen, anderen so zu vergeben, wie Gott uns vergibt.³ Wie aber vergibt Gott uns denn? Es heißt dazu in der Schrift: „Wenn wir unsere Sünden bekennen, wird Gott uns unsere Sünden vergeben.“ Nirgendwo im Alten oder Neuen Testament steht etwas

darüber, dass Gott Menschen die Sünden vergibt, die nichts davon einsehen und nichts bereuen.

Wenn der Pastor also eine Frau auffordert, ihrem böswilligen Ehemann zu vergeben, während der gar nicht daran denkt, sich zu ändern, dann fordert er etwas von ihr, was nicht einmal Gott tut. Nach Jesu Lehre sollen wir stets bereit sein zu vergeben, so wie Gott all denen vergibt, die Reue zeigen. Der eine oder andere wird jetzt vielleicht einwenden, dass Jesus auch denen vergab, die ihn töteten. Aber das steht dort gar nicht. Jesus betete vielmehr: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“⁴ Es ist sein Herzenswunsch in diesem Augenblick. Auch wir sollten diesen Herzenswunsch hegen und im Gebet aussprechen. Aber die eigentliche Vergebung kam später, nachdem der eine oder andere bekannte, dass er den Sohn Gottes getötet hatte.⁵

Vergebung ohne Entschuldigung wird oft als gute Tat gesehen, die dem Vergebenden einfach nützt, ohne dass der Schuldner etwas davon haben müsste. Aber eine solche einseitige Entschuldigung hat nichts mit Wiederherstellung einer Beziehung zu tun. Entschuldigt sich der andere nicht, soll der Christ ihn der Gerechtigkeit Gottes überlassen⁶ und seinen Zorn Gott bringen, damit Nachsicht daraus wird. Auch Dietrich Bonhoeffer, der von den Nazis noch 1945 umgebracht wurde, sprach sich gegen „das Predigen von Vergebung, ohne Buße zu verlangen“ aus. Dies sei „billige Gnade, ... die die Sünde rechtfertigt, aber nicht den reuigen Sünder.“⁷

Echte Vergebung räumt die Barrieren weg, die durch schuldhaftes Verhalten aufgerichtet worden sind, und sie öffnet die Türen, damit im Laufe der Zeit Vertrauen wiederhergestellt werden kann. War die Beziehung vorher warm und herzlich, so kann sie wieder herzlich werden.

War es nur ein flüchtiges Begegnen, kann Vergebung nun größere Tiefe bewirken. Geschieht das Unrecht durch einen Dritten – wie zum Beispiel bei einer Vergewaltigung –, geht es nicht um wiederhergestellte Beziehungen. Folgt in diesem Fall nach der Reue die Vergebung, dann geht jeder frei seiner Wege. Nur die von der Gesellschaft geschaffene Gerechtigkeit wird dann noch auf eine Bestrafung pochen.

Die Macht des Verzeihens

Wer sich entschuldigt, übernimmt Verantwortung für sein Verhalten, und er bemüht sich darum, sich ganz neu mit dem Schuldiger zu arrangieren. Erst so kann die Beziehung wieder auf ein neues Fundament gestellt werden. Zeichen guter Beziehungen ist immer die Bereitschaft, sich zu entschuldigen, zu verzeihen und sich zu versöhnen. Zu einer unterkühlten und distanzierten Beziehung kommt es meist dann, wenn niemand sich entschuldigen will.

Jede ernst gemeinte Entschuldigung ist eine Wohltat für ein belastetes Gewissen. Stellen Sie sich Ihr Gewissen als einen Zehn-Liter-Tank vor, den Sie auf dem Rücken tragen müssen. Wann immer Sie an jemand schuldig werden, ist es, als würden Sie einen weiteren Liter eingießen.

Irgendwann ist der Tank randvoll und schwer. Und diese Last besteht aus Schuldgefühl und Scham. Die einzige Möglichkeit, diesen Tank zu leeren, besteht darin, sich bei Gott und der betreffenden Person zu entschuldigen. Erst dann können Sie Gott wieder ins Gesicht blicken, sich selber im Spiegel betrachten und dem anderen in die Augen sehen – nicht, weil Sie perfekt geworden wären, sondern weil Sie die Bereitschaft aufgebracht haben, die Verantwortung für Ihre Fehler zu übernehmen.

Man mag die Kunst des Verzeihens als Kind gelernt haben – oder auch nicht. Normalerweise bringen die Eltern ihren Kindern bei, um Verzeihung zu bitten. Doch viele Kinder wachsen in gestörten Familien auf, wo Verletzungen, Wut und Bitterkeit zum täglichen Leben gehören und niemand jemals um Verzeihung bittet. Aber ich kann Ihnen versichern, dass man es lernen kann, um Verzeihung zu bitten.

Die Kunst, sich richtig zu entschuldigen

Bei unseren Recherchen ist uns aufgefallen, dass es fünf Aspekte der Sühne gibt – fünf Sprachen, mit denen wir um Verzeihung bitten können. Und jede hat Gewicht. Aber für den Einzelnen spricht eine davon eine deutlichere Sprache als alle anderen. Der Schlüssel zu guten Beziehungen liegt darin, diese individuelle Sprache des Verzeihens kennenzulernen und bereit zu sein, sie im Streitfall anzuwenden. Wer auf die individuelle Sprache seiner Mitmenschen eingeht, der erleichtert es ihnen, die Bitte um Verzeihung anzunehmen. Wenn man sich dieser Sprache nicht bedient, macht man es dem anderen schwer, sich wohlwollend zu zeigen, denn er ist sich nicht sicher, ob es ernst gemeint ist.

Es wird allen Ihren Beziehungen guttun, wenn Sie die fünf Sprachen des Verzeihens verstehen und anwenden lernen.

In den folgenden fünf Kapiteln werden wir alle fünf Sprachen näher erläutern. Und in Kapitel 7 wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie sowohl die eigene als auch die Sprache eines anderen herausbekommen. Sie erfahren außerdem, wie Sie Ihr Bemühen um Entschuldigung so wirkungsvoll wie möglich gestalten.

In dem bekannten Film *Love Story* aus den Siebzigern fällt ein interessanter Satz: „Liebe heißt, niemals um Entschuldigung bitten zu müssen.“ Das hört sich hübsch an, aber es stimmt nicht! Das Gegenteil ist richtig. Liebe heißt ja gerade, frei sagen zu können, dass es einem leid tut. Nur auf diese Weise werden liebevolle Beziehungen immer wieder erneuert und belebt. Der Schlüssel zu allem sind die fünf Sprachen des Verzeihens, die man lernen und dann richtig anwenden kann, wenn einer am anderen schuldig geworden ist.

1. Das Eingeständnis: „*Es tut mir leid.*“

Am Abend des 6. April 2005 zappte ich zwischen zwei Sendern hin und her. Auf dem einen Kanal sprach Larry King mit Jane Fonda über ihre Autobiografie, während auf dem anderen der Vietnam-Kämpfer Oliver North interviewt wurde, der sich darüber ausließ, wie oft Jane Fonda während des Vietnam-Krieges angeblich Verrat am eigenen Land geübt hatte.

Der Reporter sagte: „Aber sie hat sich doch dafür entschuldigt“, worauf North widersprach: „Das hat sie eben nicht getan.“

„Sie hat sehr wohl bekundet, dass es ihr leid täte.“

„Das ist doch keine Entschuldigung“, sagte North. „Sie hat nicht gefragt: Wollt ihr mir verzeihen? *Tut mir leid* ist keine Entschuldigung.“

Über ihre politischen Differenzen hinaus konnten sich Oliver North und sein Gegenüber offenbar auch nicht darüber verständigen, was zu einer ordentlichen Entschuldigung gehört. Und das bestätigt die Botschaft dieses Buches: Menschen sprechen oft ganz unterschiedliche Sprachen des Verzeihens.

Drückt jemand sein Bedauern aus, so erwartet der Adressat zuallererst, dass es von Herzen kommt. Die Entschuldigung soll echt sein. Aber woran erkennt man Echtheit überhaupt? Das ist das eigentliche Problem. Für jeden drückt sich Ernsthaftigkeit anders aus.

Unsere Recherchen haben uns zu dem Schluss kommen lassen, dass es fünf Arten des Um-Verzeihung-Bittens gibt. Wir sprechen kurz von den fünf Sprachen des Verzeihens.

Dabei muss man sich nicht aller gleichzeitig bedienen. Wichtig ist, dass man die individuell richtige trifft, die Sprache, die einem bestimmten Menschen verständlich macht, dass man es ernst meint. Nur dann wird sie auch angenommen.

Die erste Sprache ist das *Eingeständnis*, am eigenen Fehlverhalten zu leiden. Wenn man es kurz macht, sagt man: „Es tut mir leid.“ Man muss es einmal wörtlich nehmen: Die Sache *tut mir Leid an*. Das ist eine emotionale Aussage. Es ist das Eingeständnis, Schuld auf sich geladen zu haben und nun darunter zu leiden. Man empfindet Schuld und Scham darüber, dass das eigene Verhalten verletzt hat.

Das Eingeständnis des Leidens an der eigenen Schuld ist die Wiege aller Entschuldigungen. Wir gestehen unser Bedauern ein, weil wir Kummer, Enttäuschung, widrige Umstände oder Vertrauensverlust verursacht haben. Der andere fühlt Schmerz, und es bringt ihm Erleichterung, wenn wir ihm eingestehen, dass auch wir nun mitleiden. Das ist es, was manche hören wollen. Ohne dieses Eingeständnis ist für sie eine Entschuldigung leeres Gerede.

Ein schlichtes „Tut mir leid“

Ein schlichtes *Es tut mir leid* kann Wunder wirken und die Bereitschaft zum Frieden stärken. Das Ausbleiben aber kann schmerzen wie ein gequetschter Daumen. So manchem, der Unrecht getan hat, entgeht es völlig, dass er die wenigen Worte, auf die der andere so händeringend wartet, schlichtweg vergessen hat.

Ich (Jennifer) möchte ein persönliches Erlebnis schildern. Im vergangenen Frühjahr gehörte ich zu einer Gruppe von

Frauen, die ein kleines Geschenk dafür erhalten sollten, dass sie ein ganzes Jahr lang eine Kleingruppe geleitet hatten. Jede hatte sich etwas aus einem Versandkatalog aussuchen dürfen, und ich erwartete schon gespannt mein Geschenk. Der Sommer ging ins Land, ohne dass etwas geliefert wurde, und ich fragte mich, was aus meiner Bestellung geworden war. Irgendwann verlor ich die Geduld. Mein Geschenk würde wohl gar nicht mehr kommen. Aber es war mir lästig, wegen der relativ kleinen Gabe einen Aufstand zu machen. Immerhin hatte es mir Spaß gemacht, die Gruppe zu leiten, und ich schloss die Sache mit der Bemerkung ab: „Wie gewonnen, so zerronnen.“

Sie können sich vorstellen, wie überrascht ich war, als ich im nächsten Frühjahr einen Anruf vom Versandhaus bekam. Die Frau am anderen Ende der Leitung erzählte, dass sie Fächer sauber gemacht habe, und da sei meine Bestellung aufgetaucht! Nun werde man schleunigst meine Bestellung bearbeiten. Es freute mich natürlich, doch noch zu bekommen, was ich längst abgeschrieben hatte. Und doch nagte etwas in mir. Ich dachte über unser Gespräch nach, und dann fiel mir auf, dass sich die Frau überhaupt nicht für ihren Fehler entschuldigt hatte. Kein Ausdruck des Bedauerns. Ein *Tut mir leid* hätte ich bestimmt sofort angenommen.

Schließlich fragte ich mich, wie oft ich es wohl selber genauso mache. Versuche ich Dinge aus der Welt zu schaffen, ohne mein Bedauern einzugestehen? Wie oft würde das Zauberwort *Es tut mir leid* die Welt ein kleines Stückchen besser machen!

Viele von Ihnen werden wissen, wovon Jennifer hier spricht. Karen zum Beispiel ist mit ihrem Mann Jim seit 27 Jahren verheiratet. Eines Tages fragte ich sie: „Welche

Entschuldigung erwarten Sie, wenn Jim Ihnen Unrecht getan hat?“ Und wie aus der Pistole geschossen antwortete sie: „Vor allem möchte ich wissen, ob er überhaupt eine Ahnung davon hat, wie sehr er mir wehgetan hat. Ich möchte wissen, ob er sich in mich hineinversetzen kann. Er soll mir eingestehen, dass es ihm leid tut, wirklich leid tut.

Das hilft schon. Auf diese Weise erfahre ich, dass er etwas verstanden hat. Wenn es etwas wirklich Schlimmes war, soll auch er traurig sein, dass er so viel Leid verursacht hat.“

Ich hakte nach: „Wenn Sie sagen ‚etwas wirklich Schlimmes‘, was meinen Sie dann damit?“

„Na ja, wie damals, als er ein junges Ding aus dem Büro zum Essen einlud, ohne mir Bescheid zu sagen. Ich bekam es durch eine Freundin heraus, und das verletzte mich doch sehr. Hätte er damals auch noch mit Ausflüchten reagiert, ich glaube, ich hätte es ihm nie verziehen. Mein Mann ist nicht der Typ, der Frauen reihenweise zum Essen abschleppt. Die Kleine musste ihm also schon sehr gefallen haben. Sonst hätte er es nicht gemacht. Aber er gestand ein, dass ich Recht hatte, und es tat ihm richtig leid. Er wusste, dass ich niemals mit einem fremden Mann ausginge und wie sehr es ihn verletzen würde. Hätte er es doch nie getan. Als ich die Tränen in seinen Augen sah, wusste ich, dass er es bitter ernst meinte.“ Für Karen gehört zu einer echten Entschuldigung das Eingeständnis des tiefen Bedauerns.

Die passende Körpersprache

Wichtig dabei ist, dass unsere Körpersprache mit den Worten in Einklang steht, damit der andere an unsere Ernsthaftigkeit glaubt. Karen erwähnte Jims Tränen als

Zeichen seiner Ehrlichkeit. Lesen Sie, was eine andere Frau zu berichten hat: „Ich weiß immer, wann meinem Mann etwas wirklich leid tut. Er wird dann ganz still, obgleich er sonst eine Plaudertasche ist. Wenn er sich entschuldigt, bekommt er eine so sanfte Stimme, und er senkt den Kopf dabei. Das sind eindeutige Zeichen, dass er sich richtig schlecht fühlt. Dann weiß ich, dass er es ernst meint.“

Robert und Katie sind seit sieben Jahren verheiratet. Auf meine Frage an Robert, woher er denn wisse, dass Katie es mit ihrer Entschuldigung ernst meint, antwortete er: „Ich brauche dazu Blickkontakt. Wenn sie mir in die Augen schaut und sagt, dass es ihr leid tut, spüre ich einfach, dass sie es ernst meint. Das ist mehr, als wenn sie nur im Vorübergehen eine Entschuldigung vor sich hin murmelt. Auch eine Umarmung dabei und ein Kuss sagen mir, dass sie es ehrlich meint.“

Robert zeigt hier, dass die Gestik manchmal lauter spricht als das gesprochene Wort. Das gilt vor allem, wenn sich beide Signale widersprechen. So erzählte eine Frau: „Wenn er mir mit mürrischem Gesicht sagt: ‚Entschuldige bitte‘, dann will er nur meine Entlastung haben. Schwamm drüber, und das war’s. Wie es mir dabei geht, scheint ihn gar nicht zu interessieren. Nur schnell zur Tagesordnung übergehen.“

Die Schuld konkret benennen

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass man konkret wird. Anne schien dies begriffen zu haben, als sie mir erzählte: „Ich erwarte von dem, der sich entschuldigt, den Satz: ‚Es tut mir leid, weil ...‘ Und dann möchte ich etwas Konkretes hören, weswegen es dem anderen leid tut.“ Erst wenn man

Details nennt, wird dem Verletzten deutlich, wie sehr man sich seiner Schuld bewusst ist.

Je mehr Einzelheiten man anspricht, desto besser. Wenn ich (Jennifer) jemanden vor dem Kino warten lasse, reicht es nicht aus, wenn ich sage: ‚Tut mir leid, dass wir den Anfang verpassen.‘ Der andere nimmt es viel verständnisvoller auf, wenn ich ihm erkläre: ‚Du bist sicher pünktlich los, hast alles stehen und liegen lassen. Dann die Hetze im Berufsverkehr. Hast dir sicher Sorgen gemacht, wo ich bleibe. Und du siehst gern den Film von Anfang an. Ich wäre umgekehrt auch ganz schön sauer. Bist mit Recht wütend. Mann, tut mir das leid!‘

Die Details zeigen, wie sehr man sich in die Lage des anderen hineinversetzt und einem bewusst ist, was man dem andern angetan hat.

Das berühmte Aber vermeiden

Das Eingeständnis des Bedauerns muss allein stehen bleiben. Es sollte auf keinen Fall ein Aber darauf folgen. Tim, der seit drei Jahren mit seiner zweiten Frau verheiratet ist, sagt: „Ich weiß, dass meine Frau es ernst meint, wenn sie sagt: ‚Es tut mir leid. Ich weiß, dass ich dich wieder angebrüllt habe.‘ Es kommen dann bei ihr keine langen Erklärungen, die alles bemänteln sollen, so, wie es immer bei meiner ersten Frau war.“

Viele, die wir im Rahmen unserer Untersuchung befragten, machten dagegen eher folgende Aussagen: „Sie entschuldigt sich zwar, gibt aber letztlich mir die Schuld, weil ich irgendetwas provoziert hätte. Solche Schuldzuweisungen sind wenig geeignet, ihre Entschuldigung glaubwürdig klingen zu lassen.“

Brenda erinnert sich gut an einen fehlgeschlagenen Versuch ihres Mannes, sich von seiner Schuld zu befreien. Es war am Abend bevor sie zum ersten Mal zu einem meiner Eheseminare kommen wollten. Der Mann ging noch zur Geburtstagsfeier eines Kollegen, der fünfzig geworden war. Brenda aber blieb zu Hause bei ihren vier Kindern. Da ihr Mann Nachtschicht bis sechs Uhr morgens hatte, war sie davon ausgegangen, am Abend noch ein wenig Zeit miteinander verbringen zu können.

„Obgleich ich furchtbar enttäuscht war, zog er los und versprach, eine Stunde später wieder zu Hause zu sein“, erinnert sich Brenda. „Aber erst nach zweieinhalb Stunden, als wir alle schon im Bett lagen, tauchte er wieder auf. Er entschuldigte sich zwar, meinte aber, ich würde mich bockig wie ein kleines Kind aufführen. Er sei schließlich ein erwachsener Mann, der frei entscheiden könne.“

Seine Abbitte war also für die Katz, denn letztlich gab er mir die Schuld für sein Verhalten. Ich hatte noch gebetet, dass ich nicht schlechter Laune sei, wenn er heimkäme. Aber ich war so außer mir, dass ich nicht an mich halten konnte.“

In dem Augenblick, wenn wir dem anderen die Schuld in die Schuhe schieben, verwandeln wir die Entschuldigung in einen Angriff, und Angriffe sind nun wahrlich nicht dazu geeignet, Vergebung und Versöhnung zu fördern.

Maria ist 27 Jahre alt und seit drei Jahren mit einem Mann fest befreundet. Sie erzählte mir: „Jedes Mal, wenn eine Bitte um Verzeihung mit Erklärungen für das Fehlverhalten einhergeht, überdecken die Ausflüchte die Entschuldigung in meinem Kopf. Er soll sich nicht immer entschuldigen und dann fadenscheinige Gründe vorbringen. Wenn er es doch mal bei der Entschuldigung beließe!“