

„MAN LÄSST AUCH DIE EIGENEN GEWISSENSBISSE LOS“

**Die Psychologin und Gestalttherapeutin
Dr. Bärbel Wardetzki erklärt, warum
es wichtig ist, sich selbst zu verzeihen**

**Wie schafft man es, sich selbst
zu verzeihen? Gibt es ein Ritual,
einen Fahrplan?**

Zunächst muss man sich eingestehen, was man getan hat. Es geht ja nicht darum, die Schuld einfach wegzudrängen. Sinnvoll ist auch, sich zu fragen, ob man einen anderen Menschen schon mal ähnlich behandelt hat und warum dies vielleicht öfter vorkommt. Steckt eine innere Not dahinter, Angst, Scham oder eine Hemmung?

Dann kann es hilfreich sein, in einer Art innerem Dialog Verzeihung vom anderen zu erbitten: Man stellt sich die Person vor, die man gekränkt hat, äußert sein Bedauern. In der Gestalttherapie steht da stellvertretend für die Person zum Beispiel ein leerer Stuhl. In der eigenen Vorstellung spricht man ruhig mit dem anderen, und der antwortet nicht mit Groll, sondern es kommt zu einer Versöhnung. Dadurch ändert sich das Bild, das man sich vom anderen macht.

Warum ist es wichtig, sich mit der eigenen Schuld zu beschäftigen?

Man akzeptiert, was man getan hat, und lässt die eigene Schuld und damit auch die Gewissensbisse los. Und man erlaubt sich, es sich nicht immer wieder vorzuwerfen. Das klappt nicht von heute auf morgen, das ist ein Prozess. Es hat etwas damit zu tun, sich selbst so zu lieben, dass man sich von Schuld befreien kann, um nicht länger unter der Qual der eigenen Vorwürfe zu leiden.

Gelingt uns das bei anderen besser als bei uns selbst?

Wir sind tatsächlich oft großzügiger mit anderen als mit uns selbst. Weil wir bei uns selbst mit der eigenen

Scham in Kontakt kommen oder auch sonst mit Gefühlen, die uns unangenehm sind. Gerade Scham meiden wir wie der Teufel das Weihwasser.

Sollte man sich, wenn man selbst verletzt wurde, fragen, ob man vielleicht auch einen eigenen Anteil hatte?

Immer wenn wir einen Konflikt mit einem anderen Menschen haben, sind wir beteiligt. Und man kann sich immer fragen: Was ist an meinem Verhalten provozierend? Wie kann ich mein Verhalten korrigieren, damit wir in Frieden kommen? Nur Menschen mit einer starken narzisstischen Anhaftung wie etwa Donald Trump ist es völlig egal, was der andere eigentlich will, was er braucht.

Bringt es noch etwas, über seine eigene Schuld nachzudenken, wenn man mit dem Menschen, den man verletzt hat, gar nichts mehr zu tun hat?

Es ist auf jeden Fall sinnvoll, sich den anderen vorzustellen und um Entschuldigung zu bitten. Das beendet auch einen inneren Konflikt. In der Gestalttherapie sprechen wir von offenen Gestalten, die sonst immer wieder auftauchen, wenn man sie nicht schließt.

Darf man sich alles verzeihen?

Warum nicht? Es heißt ja nicht, dass wir unser Verhalten, mit dem wir uns schuldig gemacht haben, gutheißen. Wir sollten immer differenzieren: Was ist der Mensch, was ist nur sein Verhalten? Das können wir auch bei uns selbst tun.

PH

INTERVIEW: SILKE PFERSDORF

