



# Verzeihen – Vergessen – Verdrängen

von Rosemarie Kienmandl

In einer geselligen Runde stellte jemand die Behauptung auf, vergeben könne man nur, wenn man auch vergesse. Obwohl ich dies als absolut unrichtig empfand, ging ich damals nicht näher darauf ein, Ort und Zeit schienen mir für eine diesbezügliche Diskussion unpassend.

Verzeihen – das erfordert Größe, es erfordert, dass man sich mit den Motiven des „Übeltäters“, mit seinem individuellen Hintergrund, auseinandersetzt, ihn als Persönlichkeit wahrnimmt, ihm eventuell auch mit Milde und Nachsicht begegnet. Es setzt viele menschliche Eigenschaften voraus, vielleicht in gewisser Weise auch Liebe.

Wie ist das aber mit dem Vergessen? Vergessen ist doch im Prinzip nichts Positives. Man vergisst einen Regenschirm, einen Text für eine Prüfung, eine wichtige Besorgung, einen Termin oder auch ein Ereignis, ein Gespräch, eine Begegnung, die man als unwichtig, uninteressant ansah, denen man nicht viel Beachtung geschenkt hat. Wo bleibt da die Größe? Wo bleibt da die Menschlichkeit? Bedeutet es denn nicht tatsächlich, dass man den Verursacher eines Unrechts – ganz gleich, wie groß es auch war – nicht wirklich ernst, ihn als vollwertige Persönlichkeit nicht wahrnimmt?

Oder meinte damals die betreffende Person gar nicht wirklich das Vergessen, sondern das Verdrängen von Unangenehmem? Das kann ich mir eher vorstellen. Doch wozu soll Verdrängen gut sein? Ist es nicht so, dass Verdrängtes meist wieder ans Licht drängt? Und was geschieht dann? Die bitteren Gedanken werden noch bitterer, das Gefühl, auf eine Verletzung nicht angemessen reagiert zu haben, wird immer mächtiger, der Wunsch nach Genugtuung nagt an der Seele, kann aber wegen der Verzögerung nicht mehr befriedigt werden und wird – sofern er nicht zu nunmehr sinnloser Eskalation führt – weiterhin unterdrückt. Ist das mit Verzeihen gleichzustellen? Genauso gut könnte man seine Traumata in Alkohol zu ertränken versuchen. Aber sagt da nicht ein bekannter Spruch, dass man Sorgen nicht ersäufen kann, weil sie schwimmen können?

Vergessen, Verdrängen, das ist doch genau betrachtet eher billig.

Aber verzeihen, vergeben zu können im Bewusstsein eines erlittenen Unrechts, dazu muss man sich selbst überwinden, die belastenden kleinlichen Gedanken und Gefühle verarbeiten, sich davon befreien, indem man mit dem Geschehenen

in Frieden lebt und es als Formung der eigenen Persönlichkeit ansehen kann. Und sich sagen zu können: „Es war nicht gut, doch ich will es ihr – ihm – ihnen – nicht nachtragen, es soll unsere Beziehung nicht auf Dauer beeinträchtigen!“, das bringt ganz selbstverständlich auch ein sehr positives und angenehmes Gefühl der Genugtuung, der inneren Erleichterung. Es löst auf wunderbare Weise schwere Lasten, doch es erfordert auch ein großes Maß an Selbstüberwindung, die ihrerseits aber auch echtes Selbstbewusstsein (ohne peinliche Selbstüberhöhung) einfordert, und ist überaus schwierig.

Rosemarie Kienmandl, geboren in Wien, fand durch ihre vielfältigen Interessen und Beschäftigungen den Weg zum Verband Geistig Schaffender und Österreichischer Autoren, dessen Leitung ihr im Jahr 2009 anvertraut wurde.

## Was du vergraben hast ...

von Eva Kittelmann

war nimmer da  
nicht mehr zu Händen  
du fandest nur die Stelle  
Stein und Zeichen

Die Moose überwuchern  
mit den Jahren  
der Humus steigt  
die Dinge sinken

Wir können ewig nicht  
aus einer Quelle trinken  
die Monde kreisen  
und was floss, versiegt

Was einmal in dem Grabe liegt  
ist uns entzogen –  
um die Erinnerung betrogen  
sind wir nicht.

Aus Eva Kittelmann: *Ergündungen*.  
Edition Doppelpunkt, Wien 2017