

SWR2 Wissen

Entschuldigung im Privaten – Von echter Reue zur Versöhnung (2/2)

Von Tassilo Hummel

Sendung vom: Donnerstag, 28. März 2024, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2024

Sechs Schritte gehören zu einer Entschuldigung: Sagen, dass es einem leid tut. Den Fehler benennen. Verantwortung übernehmen. Bedauern ausdrücken. Wiedergutmachung anbieten. Um Vergebung bitten.

SWR2 Wissen können Sie auch im **Webradio** unter www.swr2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Musik bis zur Tltelansage

Autor:

Wir sagen es täglich, dutzende Male: Entschuldigung, sorry, tut mir leid, Verzeihung. Bei kleinen Missgeschicken, bei schweren Verfehlungen. Warum machen wir das?

O-Ton 01, Annegret Wolf:

Entschuldigungen sind wirklich so der soziale Klebstoff auch, was helfen kann, Vertrauen wiederherzustellen, aber es beinhaltet auch immer, dass wir versuchen, eigentlich unser Selbstbild wieder zu kitten.

Autor:

Studien belegen, dass Entschuldigungen und anschließendes Verzeihen gut für die Gesundheit sind. In Beziehungen und in der Therapie können sie Heilung bewirken. Manche Vergehen sind jedoch so schlimm, dass das Opfer nicht verzeihen kann.

O-Ton 02, Jörg Schleyer:

Verzeihen kann man sowas, also ich zumindest, nicht. Ihr vergeben, auch ganz schwierig. Ich nehm die Entschuldigung an. Und damit ist aber auch, glaub ich, genug.

Autor:

Für zwei Folgen von SWR2-Wissen gehe ich dem Phänomen der Entschuldigung auf den Grund. Im zweiten Teil will ich verstehen: Wie entschuldigt man sich richtig für eigene Fehler und wie kann eine Entschuldigung eine gestörte Beziehung wieder ins Reine bringen?

Sprecherin Ansage:

„Entschuldigung im Privaten – Von echter Reue zur Versöhnung“. Teil zwei von zwei. Von Tassilo Hummel.

Autor:

Hallo, liebe Radiofreunde und Podcast-Hörerinnen. Wie soll ich es sagen? Mir ist etwas Dummes passiert. Ich hatte mich in Lampertheim, bei Mannheim, mit Annelie Hesse zum Interview verabredet. Sie ist nicht nur ordinierte Pfarrerin, sondern auch systemische Beraterin in eigener Praxis, unter anderem für Paar- und Familientherapie. Also perfekt für einen Beitrag zum Thema Entschuldigung. Doch als ich vor ihrer Kirche parke, merke ich: Ich habe Mikrofon und Rekorder vergessen. Deswegen musste ich beim Termin mit meinem iPhone herumwursteln, und es klingt, nun ja, etwas bescheiden.

Atmo 01a (Autor und Annelie Hesse): Weil ich so schlecht aufgestellt bin... Je näher Sie da dran sind ... Ich kann ja auch quasi... (rascheln)... So, jetzt machen wir das mal so...

Autor:

Das entspricht nicht unseren Standards bei SWR2 Wissen, dafür war ich ganz allein selbst verantwortlich und die anderen Interviews in dieser Sendung haben eine bessere Qualität, versprochen. Ich bitte Sie, mir das zu verzeihen. Und bei Annelie Hesse habe ich mich natürlich auch direkt entschuldigt. Aber da war mein iPhone noch aus.

Atmo 01b (Autor und Annelie Hesse): *Dann mach ich das hier mal so ultranah ... Dann müssen wir auch nicht so laut sprechen.*

Autor:

Doch nun zu meiner Gesprächspartnerin (Annelie Hesse):

O-Ton 03, Annelie Hesse + Autor:

Tassilo: Sind Sie denn gut darin, sich zu entschuldigen? Haben Sie darin viel Übung?

Hesse:

Ich hoffe (lacht), ich sollte es haben mit drei Kindern und selber schon lange Jahre auch verheiratet. Ich versuche immer besser zu werden, weil ich es als heilsam erlebe, tatsächlich.

Autor:

Annelie Hesse kennt das Leben mit all seinen Konflikten. Sie arbeitet in einer halben Stelle als Seelsorgerin für alte und kranke Menschen in Lampertheim. Die andere Hälfte ihres Berufslebens widmet sie der Beratung ihrer Klienten, spezialisiert auf Trauma-, Sexual-, Paar- und Familientherapie. Sie nutzt Entschuldigungen auch in der Therapie. Zum Beispiel in Beziehungen, die wegen eines Seitensprunges auf die Probe gestellt wurden. Oder bei Eltern, die mit der Erziehung ihrer Kinder nicht zurechtkommen. Viele drücken sich um eine Entschuldigung.

O-Ton 04, Annelie Hesse:

Es kann sein, dass Menschen, wenn sie eigentlich ein Schuldgefühl in sich tragen, was falsch gemacht zu haben, dem anderen was zuleide getan zu haben, das eher vermeiden möchten, das zu empfinden und dadurch wird es aber kämpferisch oder dadurch wählen Menschen eher die Gegenanklage:

Autor:

„Kognitive Dissonanz“ wird das in der Psychologie übrigens genannt, das ist hoch interessant. Dazu komme ich später noch.

O-Ton 05, Annelie Hesse:

„Du hast ja auch was dazu beigetragen, oder?“ „Ach na ja, es war ja gar nicht so schlimm!“ Also eher eine Rechtfertigung. Das alles ist ja keine Entschuldigung, aber es entsteht daraus, dass es eher leichter ist, dem auszuweichen. Also ein Schuldgefühl, das ich wirklich fühle, ist ja etwas extrem Unangenehmes. Und da erstmal hinzukommen, das braucht, glaube ich, eine Menge Kraft.

Atmo 02: Ankunft Viernheim - Autotür; Begrüßung

O-Ton 06, Annika Müller:

Bei mir war es so, dass ich Schuldgefühle sehr lange mit mir rumgetragen habe, eben die Zeit davor und wirklich da massiv mit zu kämpfen hatte und mich immer dieser Gedanke begleitet hat, wie sehr ihn das verletzen würde, wenn er das wüsste? Aber eigentlich den Wunsch in mir hatte, das nicht mehr als Geheimnis zu haben.

Autor:

Das ist Annika Müller, aus einer kleinen Stadt in der Nähe von Mannheim. Ich habe sie und ihren Mann Jan zuhause besucht. Wir sitzen im Wohnzimmer. Die beiden, seit knapp 20 Jahren ein Paar, erzählen mir, wie sie die bislang schwerste Krise in ihrer Ehe überwunden haben. Die Namen habe ich geändert, um ihre Privatsphäre zu schützen. Über Jahre hatten sie sich gegenseitig betrogen, außereheliche Beziehungen geführt. Bis sie im Covid-Lockdown nicht mehr voreinander und vor ihren Problemen davonlaufen konnten.

O-Ton 07, Annika Müller:

Ich hatte Schlafstörungen, ich bin oft nachts hochgeschreckt, aufgewacht mit Herzrasen und Panik, würde ich mal sagen: Das Ganze fliegt auf, ich kann es nicht erklären.

O-Ton 08, Jan Müller:

Panische Angst, natürlich, dass jemand das Geheimnis, das ich mit niemandem auf der Welt geteilt habe, wenn das rauskommt. Diese Vorstellung war für mich unvorstellbar, das hätte ich gar nicht ausgehalten.

Autor:

Jan Müller war Manager bei einem Konzern, war 200 Tage im Jahr unterwegs, hatte Liebschaften. Annika krepelte gerade ihr Leben um, schulte beruflich um – und war viel allein. Auch sie hatte einen Liebhaber. Irgendwann hält sie es nicht mehr aus, wird immer misstrauischer, liest heimlich die Nachrichten ihres Mannes. Es kommt zur Konfrontation. Annelie Hesse begleitet das Paar als Therapeutin.

O-Ton 09, Annelie Hesse + Autor:

Tassilo Hummel: Was raten Sie den Menschen denn, wie begleiten Sie die?

Annelie Hesse: Ich arbeite mit den Menschen erstmal in die Richtung, dass sie das bei sich akzeptieren können, also selber zu akzeptieren, was gerade da ist, oder akzeptieren zu können, dass es erstmal nur ein Gefühl ist, das nichts Vernichtendes haben muss. Aber wenn ich permanent im Schuldgefühl bleibe, lähmt es mich, das geht dann in die Richtung, ich mache mich selbst fertig. Aber was da wirklich hilfreich ist, ist, dass ich sage, ja, ich bin verantwortlich, ich habe das damals getan und was kann ich heute tun, damit es besser ist? Das ist dieser Schritt, in dem ich beginne, Verantwortung zu übernehmen, für das, was ich da getan habe.

Autor:

So Annelie Hesse. Dazu, wie die Müllers sich beieinander entschuldigt haben und welche Schritte zu einer gelungenen Entschuldigung gehören, komme ich später.

Musik**Autor:**

Doch beim Interview konnte ich mich sofort mit den Müllers identifizieren. Wenn uns ein eigener Fehler quält, wenn wir sehen, dass wir eine Person, die uns was bedeutet, verletzt oder in Schwierigkeiten gebracht haben, ist eine ehrliche Bitte um Entschuldigung unendlich schwer. Es hängt auch damit zusammen, wie unser Gehirn funktioniert. Wegen der kognitiven Dissonanz, zu der ich ja noch kommen wollte. Genauer erklärt hat mir das die Psychologin Dr. Annegret Wolf, wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Halle.

Musik raus**O-Ton 10, Dr. Annegret Wolf:**

Weil das ein Spannungszustand ist, der dadurch zustande kommt, dass unser Idealbild, also wie wir uns selber gerne sehen wollen und wie wir uns positiv wahrnehmen und was wir auch aufrechterhalten wollen, nicht ganz zu dem passt, wie wir uns eigentlich verhalten. Wenn ich mich eben auch als eine sehr empathische oder gute Freundin halte, aber mein Partner verletzt habe, dann treten häufig sehr automatische Mechanismen ein, um diese Dissonanz eben aufzulösen.

Autor:

Eine Bitte um Entschuldigung kann einer dieser Mechanismen sein, um die Dissonanz aufzulösen – sie ist gewissermaßen der Idealfall.

O-Ton 11, Annegret Wolf:

Also, dass ich halt versuche diesen Fehler irgendwie in dieses Selbstbild zu integrieren. Deswegen können übrigens sehr selbstbewusste Menschen, die ein recht stabiles Selbstbild haben, sich auch eher entschuldigen. Es kann aber eben auch sein, dass ich meinem Partner ne Mitschuld gebe oder mich verstärkt daran erinnere, Mensch, der hat mich doch auch mal verletzt, oder der hat sich auch mal danebenbenommen.

Musik wieder rein**Autor:**

Ich will wissen: Wie entschuldigen sich Menschen, wenn es um so schwere Fehler geht, dass sie sich vor Gericht verantworten müssen? Nach dem Strafgesetzbuch ist es eigentlich egal, ob ein Täter sich bei den Opfern im Strafverfahren entschuldigt oder nicht. „Ent-schuldigt“ im rechtlichen Sinne ist man nämlich nur, wenn man sich in bestimmten Situationen von Schuldunfähigkeit, Notstand oder Irrtum befand – nicht, wenn man das Opfer um Verzeihung bittet. Doch es gibt eine wichtige Ausnahme: Den Täter-Opfer-Ausgleich. Hat sich – so das Gesetz – der Täter beim Opfer ernsthaft um Wiedergutmachung bemüht, können Ermittlungsverfahren

eingestellt oder Strafen gemildert werden – wenn sich beide Seiten darauf einlassen. Ich treffe zwei, sie sich damit auskennen:

Regie: Die zwei O-Töne ggf. verschränken mit Schnitten jeweils nach den Namen

O-Ton 12, Lea Bohn:

Mein Name ist Lea Bohn. Ich arbeite bei der Bewährungs- und Gerichtshilfe Baden-Württemberg, Einrichtung Mannheim, bin dort Bewährungshelferin, Mediatorin in Strafsachen und Gerichtshelferin und auch Spezialistin für Täter-Opfer-Ausgleich.

O-Ton 13, Johannes Lenk:

Mein Name ist Johannes Lenk. Ich arbeite im Bezirksverein für soziale Rechtspflege hier in Mannheim, hab hier die Geschäftsführung, bin aber auch als Sozialarbeiter tätig und da im Täter-Opfer-Ausgleich auch, ich bin Mediator in Strafsachen.

Autor:

Lea Bohn ist für die Erwachsenen zuständig, Johannes Lenk für Jugendliche und sogenannte Heranwachsende. Sie erzählen, Entschuldigungen an der richtigen Stelle, können ganze Strafprozesse obsolet machen.

O-Ton 14, Lea Bohn:

Weil viele Geschädigte sagen, wenn sich die beschuldigte Person unmittelbar richtig und gut bei mir entschuldigt hätte, dann hätte ich gar keine Strafanzeige gemacht und vielleicht auch keinen Strafantrag gestellt. Dementsprechend würde ich sagen, eine Entschuldigung zum richtigen Zeitpunkt kann sogar eine Eskalation im Rahmen des Strafverfahrens, würde ich jetzt mal sagen, verhindern.

O-Ton 15, Johannes Lenk:

Ich hatte vor ein paar Monaten ein Täter-Opfer-Ausgleich mit zwei Jugendlichen, die beide 16 Jahre waren, wenn ich mich richtig erinnere, die sich vorher nicht kannten und im Rahmen einer Party und unter Alkoholeinfluss aneinandergeraten sind. Eine Person hat angefangen, die andere hat dann nicht zurückgezogen, so wie es dann oft ist. Also der eine hatte dann ne gebrochene Nase und der andere hat sich dabei aber selber gewehrt und dem anderen auch noch Wunden zugefügt.

Autor:

Es kam zwar zu gegenseitigen Anzeigen, die beiden Jungs waren aber bereit, sich mit Johannes Lenk an einen Tisch zu setzen.

O-Ton 16, Johannes Lenk:

Es war so eine gewisse Sorge, auch wie gehen wir miteinander um, falls wir uns wieder zufällig irgendwo treffen. Eine Seite, am Ende hatte er einen größeren Schaden, sage ich mal. Und dafür hat sich dann die andere Seite entschuldigt, aber auch die andere Person hat dann gesagt und ich möchte mich aber in dem Fall auch bei dir entschuldigen, weil ich natürlich meinen Teil dazu beigetragen habe, dass das Ganze so eskaliert ist.

Autor:

Freunde wurden die beiden nicht, aber sie fanden einen pragmatischen Weg und schlossen dank der gegenseitigen Entschuldigungen eine schriftliche Vereinbarung, die für beide Seiten ok war, falls sie sich noch einmal über den Weg laufen.

O-Ton 17, Johannes Lenk:

Wir gehen aneinander vorbei, aber wir müssen uns nicht ignorieren, wir müssen aber auch nicht Smalltalk miteinander führen, und das ist jetzt unsere Unterschrift, die ist jetzt auch symbolisch und steht dafür, dass wir das ganze jetzt beilegen.

Autor:

Manche Beschuldigte brauchen länger, bis sie eine zufriedenstellende Entschuldigung abgeben, drucksen herum. Dann greift Lea Bohn ein:

O-Ton 18, Lea Bohn:

Das sind dann manchmal zwei Sätze, wo ich sage, Entschuldigung, aber das ist nicht ausreichend! Sie haben nicht mal formuliert, was eigentlich war oder für was sie Verantwortung übernehmen oder für was sie sich entschuldigen. Ganz oft frage ich auch die geschädigte Person, wie soll eine Entschuldigung für sie aussehen? Also was müssen Sie hören oder was möchten Sie gerne hören?

Autor:

Eine angenommene Entschuldigung kann also auch bei Strafdelikten dazu beitragen, gestörte Beziehungen zu reparieren. Deutlich schwieriger bis unmöglich ist das bei schwersten Straftaten wie Mord und Vergewaltigung. Aber auch hier spielen Entschuldigungen eine Rolle, wie ich bei einem Besuch beim forensischen Psychotherapeuten Dr. Heinz Scheurer in Karlsruhe lerne.

Scheurer ist einer der Leiter der forensischen Ambulanz Baden und des Instituts für Medizinische Ethik in Mannheim. Er ist ein so feiner, zurückhaltender Mann, dass ich kaum glauben kann, dass er sich seit über vierzig Jahren mit schlimmsten Gewaltverbrechern beschäftigt. Mit Männern, die ihre Frauen töten, und Vätern, die ihre Kinder missbrauchen.

O-Ton 19, Heinz Scheurer + Autor:

Tassilo Hummel im On: Ja, welche Rolle spielt denn jetzt die Entschuldigung für Sie in der Psychotherapie, welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?

Heinz Scheurer: Also Entschuldigung bedeutet also für uns gerade in der Psychotherapie von Straftätern, sich zu seiner Tat bekennen, also die Taten nicht leugnen, die Taten nicht abstreiten, die Taten aber auch nicht bagatellisieren, verniedlichen (...) gerade Sexualdelikte wie sexueller Missbrauch von Kindern oder Vergewaltigung sind ja sehr sozial tabuisierte Delikte. (...) Dann ist bei uns, gerade bei unserem Täter, bei unserem Klientel, das Vokabular für Gefühle relativ begrenzt, da muss man zuerst einmal auch entsprechendes Vokabular für die Gefühlsebene mit denen erarbeiten.

Autor:

Scheurer sagt, wem die Worte für eine Entschuldigung fehlen, der kann genau das zum Thema machen. Also erstmal konkret beschreiben, wie schwierig es gerade ist, die eigenen Gefühle auszudrücken und sich gewissermaßen „warmzureden“. Doch in der Psychotherapie mit verurteilten Straftätern ist die Entschuldigung in erster Linie als Aufgabe zur Selbstreflektion gedacht. Meistens kommt es ja nicht zu Aussprachen, oft gibt es sogar Kontaktverbote. Entschuldigungen werden dann als rein fiktive Briefe an das Opfer formuliert.

O-Ton 20, Heinz Scheurer + Autor:

Tassilo Hummel im On: Das heißt, die Äußerung der Entschuldigung „es tut mir leid“ einem Adressaten gegenüber, die ist bei Ihnen zweitrangig?

Heinz Scheurer: Die ist zuerst einmal zweitrangig. Die Briefe, die sollen zuerst mal nicht abgeschickt werden. Sie müssen sich ja vorstellen, also jemand beispielsweise, der sexuellen Missbrauch begangen hat, oder auch in anderen Fällen Vergewaltigungen begangen hat, da will ich ja zuerst mal als Opfer, keinen Entschuldigungsbrief dann kriegen in den allermeisten Fällen. Man darf nicht Wunden noch weiter öffnen, die noch vorhanden sind.

Musik**Atmo 03: S-Bahn Berlin****Autor:**

In der Regel hören Opfer einer schweren Straftat und deren Angehörige nach dem Gerichtsverfahren nichts mehr vom Täter. Manchmal schon.

Atmo 03: hoch bei Ansage „S-Bahnhof Zehlendorf“, überblenden auf**Atmo 04: „Vögel und Schritte“****Autor:**

Ich fahre nach Berlin und besuche Jörg Schleyer, dessen Vater entführt und ermordet wurde, als er 23 Jahre alt war.

Atmo 05: Begrüßung Jörg Schleyer**Autor:**

Ja, es geht um *den* Schleyer mit E-Y. Hanns Martin Schleyer, der Arbeitgeberpräsident und Vorsitzende des Bundesverbandes der Deutschen Industrie, wurde 1977 von der linken Terrororganisation RAF zuerst brutal entführt, musste wochenlang als ihre Geisel in einem Kleiderschrank leben und wurde schließlich ermordet. Die Bundesregierung hatte sich zudem geweigert, mit den RAF-Leuten zu verhandeln. Ermordet wurde Jörg Schleyers Vater am 18. Oktober 1977. Wer genau die finalen Schüsse auf ihn abgab, und auf welche Weise, ist bis heute ungeklärt.

O-Ton 21, Jörg Schleyer + Autor:

Tassilo Hummel im On: Sie waren Halbweise, ihre Mama Witwe. Hat sich denn in der Zeit, in den Jahren nach dem Tod ihres Vaters jemand bei Ihnen entschuldigt?

Jörg Schleyer: Nein, keiner.

Tassilo Hummel: Auch nicht von Seiten der Bundesrepublik? Es gab ja große Ermittlungsspannen.

Jörg Schleyer: Ja, aber, ich sag mal, wenn man jetzt das Jahr 78 oder 79 nimmt, wo alles noch relativ frisch war, hätte man vielleicht erwartet, dass sich – ich sag mal – handelnde Personen dafür entschuldigt hätten. Es war ne schwierige Geschichte und die Regierung selbst hat sich ja im Grunde genommen beim Staatsakt entschuldigt. Also die Rede von Walter Scheel war ja in diese Richtung.

Autor:

Bundespräsident Scheel bat bei diesem Staatsakt „im Namen aller Deutschen“ die Familie Schleyer um Vergebung. Doch von den Terroristen fehlte jede Reue. Bis die Familie 40 Jahre später, 2017, einen Brief bekam.

O-Ton 22, Jörg Schleyer:

Und im Zuge der, was war das dann, des 40. Gedenktages, hat Steinmeier meinem Bruder den Brief überreicht. Und da hat sie sich in ihrem Namen entschuldigt dafür.

Autor:

Das verurteilte Ex-RAF-Mitglied Silke Maier-Witt schrieb, dass sie die Familie um Entschuldigung für ihre Rolle bei der Entführung des Vaters bittet. Sie hatte während der Entführung Protokolle von Verhören mit Schleyer verschriftlicht, konnte also genau mitlesen, wie es ihm erging, als das ganze Land nach ihm suchte. Maier-Witt spielte auch eine wichtige Rolle am Tag der Entführung, beobachtete Schleyers Auto, als Späherin.

Musik rein

Autor:

Journalisten machten Maier-Witt, kurz nachdem sie den Brief geschrieben hatte, in Skopje, Nordmazedonien, ausfindig, wo sie nach ihrer Gefängniszeit in Deutschland hingezogen war. Sie arrangieren ein Treffen und bieten Jörg Schleyer an mitzufliegen, der zögert – steigt schließlich doch in den Flieger.

O-Ton 23, Jörg Schleyer:

Weil sie die Einzige bisher war, die sich überhaupt entschuldigt hatte. Ne und deswegen hab ich mich damals dann mit meinem Bruder abgesprochen, der gesagt hat, vielleicht kriegst du was raus. Wir wussten ja nicht, wie jetzt die letzten Stunden oder Minuten meines Vaters sich zugetragen haben und das hatte ich eigentlich gehofft, dass ich das von ihr rausbekomme.

Musik

Autor:

In Skopje fahren die beiden mit einer Seilbahn auf einen Berg. Dort oben, fernab der Großstadt, verbringen sie viele Stunden. Spazieren, setzen sich auf Parkbänke, sprechen sich aus.

O-Ton 24, Jörg Schleyer + Autor:

Eine alte Frau, sie also alt wie ich, und ich muss sagen, ohne mich jetzt da anders darzustellen, aber ich hab gedacht, die ist bestimmt 20 Jahre älter als ich. Gezeichnet, glaube ich, auch von ihrem ganzen fehlverlaufenen Leben. So würde ich das mal interpretieren, denn die war ja Medizinstudentin und ist dann über das sozialistische Patientenkollektiv in die Szene gerutscht. Und nicht, dass ich das jetzt entschuldigen wollte. Aber ich glaube, dass sie am Anfang gar nicht wusste, auf was sie sich da einlässt.

Tassilo Hummel: Ich hab das Gefühl, der Leidensdruck war bei Frau Maier-Witt auf jeden Fall vorhanden, die hat stark darunter gelitten unter ihrer Schuld.

Jörg Schleyer: Das denke ich tatsächlich ja. Nicht weil ich es jetzt denken will, sondern ich hatte das geglaubt zu spüren aus ihren ganzen Aussagen, aus ihrem ganzen Verhalten. Sie hat auch sehr stark immer den Kopf nach unten, damit man nicht in die Augen schauen muss von seinem Gegenüber. Und ich war immer angetrieben, dass ich sie irgendwann mal soweit bekommen kann, dass sie mir sagt, wie war der, wie war der Schuss? Und dann kam ja diese berühmte Aussage: „Brigitte Mohnhaupt wird mich verfolgen bis ins Grab. Wenn ich da etwas sage.“

Autor:

Jörg Schleyer sagt, die Reise sei deswegen für ihn eine Enttäuschung gewesen. Sie war seine letzte Hoffnung, mehr über die Umstände des Todes seines Vaters – seine letzten Tage, Stunden und Minuten herauszufinden. Doch die „Omerta“, wie er sagt, das Schweigekartell der noch lebenden RAF-Mitglieder, darunter die ehemalige Anführerin Brigitte Mohnhaupt, war größer.

O-Ton 25, Jörg Schleyer + Autor:

Tassilo Hummel: Hat sie ihnen leidgetan?

Jörg Schleyer: Nee. Sie hat es ja selbst gewählt, und was du selbst wählst, dafür bist du auch verantwortlich. Verzeihen kann man sowas, also ich zumindest nicht. Ihr vergeben? Auch ganz schwierig, muss ich sagen. Ich nehme die Entschuldigung an und damit ist aber auch glaub ich genug.

Autor:

Ich versuche Silke Maier-Witt zu kontaktieren, um ihre Version der Geschichte zu erfahren. Schreibe an ihren ehemaligen Arbeitgeber in Nordmazedonien, wo man mir versprach, eine Mail an sie weiterzuleiten. Leider blieb sie unbeantwortet. Jörg Schleyer hat mir erzählt, er habe die Entschuldigung der Ex-Terroristin am Ende angenommen, ihr die Hand geschüttelt und ist nach Hause geflogen. Vergeben oder Verzeihen, hat er mehrmals gesagt, das konnte er nicht.

Musik

Autor:

Verzeihen, Vergeben, Versöhnen – was heißt das eigentlich genau? Die Philosophie-Professorin Susanne Boshammer hat über diese Begriffe 2020 ein Buch geschrieben. „Verzeihen“ nennt sie es, wenn wir jemandem sagen: Du musst dir die Geschichte nicht mehr selbst vorwerfen. „Vergeben“ verwendet sie weitgehend synonym, oft aber mit der Richtung, dass das Opfer durch den Vergebungsprozess seinen eigenen Groll ablegt. Und „Versöhnung“ ist das Festhalten an der Beziehung, das Band, das zwei Personen verbunden hat, wird nicht zerschnitten, sondern bleibt bestehen – so wie beim Ehepaar Müller.

O-Ton 26, Annika Müller:

Also ich habe immer diesen Einstieg gesucht, lass uns doch mal alles auf den Tisch legen und lass uns darüber reden. Und das erschien mir natürlich leichter mit der Anklage zu starten und dann, sozusagen „Nicht so schlimm, weil ich hab auch noch was.“. Ist natürlich unfair, aber ich war im Guten unterwegs. Um eben genau das zu erreichen: Lass uns mal zusammen draufschaun, was ist hier eigentlich passiert?

Autor:

Annika Müller, deren Ehe mit ihrem Mann Jan nach Seitensprüngen auf beiden Seiten auf der Kippe stand, sagt, sie sei nicht der Typ, um in einer großen Geste formell um Verzeihung zu bitten. Trotzdem war es auch für sie entscheidend, dass beide Partner, in mehreren langen Gesprächen, ihre Verfehlungen klar benannt haben und ihre eigene Verantwortung dafür anerkannten.

O-Ton 27, Jan Müller:

Ich habe das immer noch sehr sehr präsent, habe (ich) das Gefühl gehabt, ich befinde mich in einer Art Freeze-Zustand. Ich war vollkommen ruhig, absolut ruhig.

O-Ton 28, Annika Müller:

Und ich hatte, wenn wir nochmal über die Gefühle sprechen und Symptome mit dem Schuldthema zusammen, auch so eine Sehnsucht, das aufzulösen. Das Verzeihen und der Wunsch, das verzeihen zu bekommen, der hat da sicherlich auch eine Rolle gespielt.

O-Ton 29, Jan Müller:

Wobei ich in dem Moment, als das alles auf den Tisch kam, mir überhaupt nicht hätte vorstellen können, dass sie überhaupt in der Lage sein würde, mir das alles zu verzeihen. Und das hat das Ganze natürlich relativiert, als sich herausstellte, dass auch Annika eine Beziehung gehabt hatte, was ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht hätte vorstellen können.

Autor:

Ihre Bitte um Entschuldigung habe für beide die Möglichkeit eröffnet, alle Gefühle – Wut, Trauer, Verzweiflung jeder für sich und als Paar gemeinsam miteinander durchzumachen und die Beziehung, letztlich, zu retten. Bisher klappt das ganz gut, auch wenn die ernsthafte Versöhnung ein langer und anstrengender Weg ist. Beide sagen, sie fühlen sich heute viel besser – und auch wieder gesünder. Laut Studien können Entschuldigungen und Gesten des Verzeihens positiv wirken.

O-Ton 30, Annegret Wolf:

Dieses chronische Schuldgefühl, das kann halt wirklich nachgewiesenermaßen Effekte darauf haben, dass wir eben mehr Niedergeschlagenheit empfinden, Depression möglicherweise entwickeln, uns hoffnungslos fühlen, unser Selbstbild letztendlich auch darunter leidet. Also es ist schon echt nicht zuträglich, das ständig zu empfinden für unsere psychische Gesundheit.

Autor:

So Annegret Wolf, die Psychologin von der Universität Halle. Auch für jene, bei denen sich jemand entschuldigt, ist es offenbar positiv für die Gesundheit, die Entschuldigung dann auch anzunehmen. Wolf erzählt mir von einer Langzeitstudie der Harvard-Universität, veröffentlicht 2020. Die Wissenschaftler haben die Gesundheitsdaten und Fragebögen von über 100.000 Krankenpflegerinnen – eine besonders gestresste und von Schuldgefühlen betroffene Berufsgruppe – ausgewertet. Das Ergebnis: Krankenschwestern, die offen über ihre Fehler sprechen, andere um Verzeihung bitten und angeben, sich auch selbst verzeihen zu können, leben gesünder. Bei einer anderen Harvard-Studie 2023 kam heraus, dass das bewusste Verzeihen sogar für Opfer von Straftaten gesundheitsfördernd ist. Zu ähnlichen Ergebnissen kam auch eine Metastudie an der University of Wisconsin-Madison von 2019. Menschen, die anderen verzeihen, schlafen besser, haben eine robusteres Herz-Kreislauf-System und weniger Schmerzen.

Musik**Autor:**

Am Ende dieser SWR2 Wissen-Folge möchte ich natürlich verraten, was wissenschaftliche Erkenntnisse dazu sagen, wie eine Entschuldigung erfolgen sollte, um auch angenommen zu werden?

O-Ton 31, Annegret Wolf:

Das Team um Roy Lewicki von der Ohio State University, die haben 2016 ne experimentelle Studie dazu durchgeführt, welche Punkte eine glaubhafte, aufrichtige Entschuldigung aufweisen sollte, damit eben auch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass einem vergeben wird, und die beinhaltet sechs Punkte.

Autor:

Dann bin ich mal gespannt...

O-Ton 32, Annegret Wolf:

Das erste ist, man muss erstmal sagen, dass es einem leid tut, also so n Wort wie „ich entschuldige mich“ oder „es tut mir leid“, das sollte tatsächlich auch vorkommen, kommt es aber häufig nicht, meistens geht man gleich so in die Rede über und in der Rechtfertigung. Der zweite Punkt ist, man muss erklären, was falsch gelaufen ist, also nicht so „es tut mir leid, dass ich einen Fehler gemacht habe“, sondern ganz konkret eben zu benennen, was war die Situation und was habe ich beim anderen ausgelöst. Der dritte Punkt ist, man sollte zugeben, dass man verantwortlich ist. Also ich hab mich so verhalten, ich bin allein verantwortlich dafür.

Autor:

Viertens, so die Wissenschaftler, sollte man sein Bedauern zum Ausdruck bringen und fünftens eine Wiedergutmachung anbieten.

O-Ton 33, Annegret Wolf:

Und der sechste Punkt ist, um Verzeihung zu bitten, um Vergebung zu bitten, das heißt, dem anderen auch ganz klar so das Zepter in die Hand zu geben und zu sagen: „Okay, ich habe jetzt das getan, was ich tun konnte, jetzt ist es an dir, mir quasi auch zu gewähren, okay, der Fehler ist vergeben.“

Musik**Autor:**

Jetzt wissen Sie auch, woran ich mich bei meiner Einstiegs-Entschuldigung für das vergessene Mikro orientiert habe. Ich muss zugeben, ich fand das ziemlich sperrig, alle sechs Punkte da reinzupacken. Doch die Statistik der Studie mit einigen Hundert Probanden spricht eine klare Sprache. Je mehr dieser Punkte enthalten waren, desto glaubwürdiger wurde die Entschuldigung eingestuft. Den größten Unterschied machte es, ob man sich klar zur eigenen persönlichen Verantwortung bekannt hat und eine Wiedergutmachung angeboten hat. Probieren Sie es nach ihrem nächsten Ehekrach oder Ärger im Büro doch einfach mal aus.

Abspann über Jingle SWR2 Wissen und Musikbett

Sprecherin:

„Entschuldigung im Privaten – Von echter Reue zur Versöhnung, Teil 2 von 2“. Autor und Sprecher: Tassilo Hummel. Redaktion: Sonja Striegl. Regie: Andrea Leclerque. Auch der erste Teil „Entschuldigung in der Öffentlichkeit – Vom Kniefall zur Social-Media-Floskel“ steht in der ARD-Audiothek und überall, wo es Podcasts gibt.

* * * * *