

Versöhnen, Vergeben, Verzeihen in Paarbeziehungen

Kriselt es in Paarbeziehungen, steht in der Regel der Konflikt im Vordergrund des Beratungsprozesses. Auf dem Weg zur Klärung des Konflikts stellt sich immer wieder die wichtige Frage nach der Versöhnung. Kann ich dem Partner ein mich verletzendes Verhalten verzeihen oder möchte ich am Konflikt festhalten?

Die Psychologin Friederike von Tiedemann beschäftigt sich in ihrer langjährigen Praxis intensiv mit dem wichtigen Aspekt der Versöhnung. In einem Interview erläutert sie deren Bedeutung für die paartherapeutische Beratungsarbeit.

Ein Interview mit Dipl.-Psychologin Friederike von Tiedemann (v.T) von Maria Schnabel



Warum sind die drei Begriffe: Versöhnen, Vergeben, Verzeihen für Paarbeziehungen wichtig?

v.T.: Beziehungen, die auf Dauer angelegt sind, bringen es mit sich, dass man dem Anderen früher oder später weh tut. Die Fähigkeit mit diesen Verletzungen so umzugehen, dass ich verzeihe oder Verzeihung gewähre ist wichtig, um die Beziehung dauerhaft aufrecht zu erhalten. Es ist eine Kompetenz, die Partner früher oder später erwerben müssen, um dauerhaft in ihrer Beziehung glücklich zu sein.

Wenn das solche Kernkompetenzen sind, welche Rolle spielen sie dann im paartherapeutischen Prozess?

v.T.: Ich denke, dass ich einem Paar letztendlich nicht behilflich sein kann, wenn die Vorwürfe und offenen Rechnungen weiter aufrecht erhalten bleiben. Damit sind immer auch die Grundlagen der Beziehung verletzt, nämlich die des Vertrauens, der Liebe und der Zughörigkeit. Letztlich kommt man in der Therapie nicht umhin, sich diesem Bereich der Verletzung zuzuwenden. Sonst werden dem Fundament, auf der die Beziehung gut gedeihen kann, durch wiederholte Vorwürfe oder Vorhaltungen die Nährstoffe entzogen. Deswegen gehört es eigentlich zu jedem paartherapeutischen Prozess, sich den vorhandenen Verletzungen zuzuwenden, sie zum Thema zu machen und ein Paar dafür zu gewinnen, sich damit auseinander

zu setzen. Ziel des Prozesses ist es, Frieden herzustellen und sich auszusöhnen mit dem, was war.

Das wäre dann auch die therapeutische Wirkung, Frieden zu schaffen?

v.T.: Ja, Ziel ist es vor allem, Frieden zu schaffen zwischen den beiden Partnern. Damit das Hadern aufhört, vor allem bezüglich des Schmerzlichen oder dessen, was anders war, als man es sich vorgestellt hatte.

Wie würden Sie die drei Begriffe, Versöhnen, Vergeben und Verzeihen voneinander abgrenzen?

v.T.: Der Begriff der Vergebung ist ein bisschen religiös gefärbt. „Ich ver-

gebe Dir...“, ist ja nicht so ganz unsere Sprache. Ich denke, dieser meint Verzeihen. Dass ich jemandem etwas verzeihe, ist leichter und eine Voraussetzung dafür, dass auch ein Versöhnen möglich wird. Es kann durchaus sein, dass jemand einen Anderen sehr schlimm oder existentiell trifft und dies unverzeihlich bzw. unversöhnt bleibt. Der Betroffene meint: „Dass es so war, ist eine Realität, aber ich kann mit dir darüber keinen Frieden finden. Die Beziehung ist für mich nicht mehr fortsetzbar. In mir wurde etwas zu Tiefgreifendes zerstört, als dass ich noch einmal neu anfangen könnte“.

Der Begriff der Versöhnung steht sozusagen für den Fall, dass die Beziehung eine weitere Fortsetzung erfährt. Wenn ich mich mit dem Partner aussöhne, kann ich weiterhin eine positive Beziehung mit ihm führen. Wenn es zwischen uns unausgesöhnt bleibt, dann nicht. Von daher ist zu unterscheiden, dass Verzeihen die Voraussetzung ist für Versöhnung. Versöhnung aber muss nicht zwangsläufig aus einem Verzeihungsprozess hervorgehen.

Die Begriffe „Vergeben“ und „Verzeihen“ würde ich unterschiedlichen Sprachräumen zuordnen. „Vergeben“ ist eher aus dem religiösen Umfeld.

Mit Verzeihen“ ist eher der psychologische Begriff gemeint.

Gibt es so etwas wie einen typischen Prozess des Verzeihens bzw. Aussöhnens?

v.T.: Also, es gibt vielleicht so etwas wie ein „Geländer“. Dieses Bild macht deutlich, welche Elemente dazugehören müssen, damit der Prozess des Verzeihens erfolgreich verlaufen kann. Ein wichtiges Element als Betroffener ist das Ansprechen dessen, was weh getan hat. Bei mir als Gegenüber ist wichtig, dass ich zuhöre, dass ich mich für die Not des Anderen interessiere und meine eigenen Rechtfertigungen, warum ich es getan habe, zunächst außen vorlasse. Einmal ganz auf die Seite desjenigen zu gehen, der die Verletzung erlitten hat und mich dafür zu interessieren, was genau da weh getan hat. Damit erkenne ich seinen Schmerz an den ich erzeugt habe. Ein wichtiger Schritt.

Das Weitere ist, dass ich um Verzeihung bitte und Verzeihung gewähre. Von beiden Partnern braucht es im Grunde eine Bereitschaft, eine echte Entscheidung: „Ich möchte, dass das Hadern aufhört und mit dem Geschehenen Frieden schließen. Ich möchte verzeihen und mache es dir nicht mehr zum Vorwurf.“

Wichtig ist sicherlich, dass sich beide wechselseitig in die Perspektive des Anderen hineinversetzen. Dass ich sein Verhalten aus seinem Blickwinkel heraus verstehe oder zumindest nachempfinden kann, was für ihn schwer war und dies verbal zum Ausdruck bringe. Ein weiteres wichtiges Element ist es, Bedauern auszudrücken für das, was passiert ist. Irgendein Ausdruck von „Das tut mir leid“, zum Beispiel: „Es berührt mich sehr, dass ich dir damit so weh getan habe und es tut mir leid.“

In manchen Fällen, bei denen die Verletzung sehr groß ist, ist es wichtig auch noch eine Handlung anzufügen, eine Art Wiedergutmachung im Tun. Dies bedeutet, dass der „Täter“ einen Einsatz leistet. Der verletzte Partner könnte zum Beispiel sagen: „Als Ausgleich für das was passiert ist, hätte ich gerne, dass du mir die nächsten vier Wochenenden die Kinder abnimmst.“ Diese „Wiedergutmachungen“ sollten klar begrenzt und benannt werden, damit nicht immer nachverhandelt werden kann. Eine klare Abmachung würde bedeuten: Diese Handlung steht als Ausgleich für diese Verletzung. Dies erleichtert dem Betroffenen zu verzeihen.

Und es wird klar, letztlich ist es die Rolle desjenigen, der die Verletzung



in sich trägt, den Verzeihensprozess zu vollziehen. Es ist hilfreich, wenn der Andere sich bemüht, aber letztlich muss ich mich entscheiden: „Ich lasse diese Verletzung los.“ Damit gebe ich auch eine machtvolle Position auf.

Sie haben den Prozess beschrieben und die Voraussetzungen, die es braucht, um den Verzeihensprozess zu realisieren. Gibt es bei den Voraussetzungen noch etwas zu ergänzen?

v.T.: Neben den benannten Schritten hin zu einem erfolgreichen Verzeihensprozess spielt der zeitliche Rahmen eine große Rolle. Manchmal geht es einfach nicht so schnell und manchmal braucht derjenige, der die Verletzung in sich trägt vielleicht noch ein bisschen Zeit, in der er noch „böse“ auf den anderen sein möchte. Dann könnte man als Berater die Zeit begrenzen und sagen: „Wie lange wollen Sie noch böse auf ihn oder sie sein?“ Dann schmunzeln die Paare oft ein bisschen, weil sie sich ertappt fühlen und zum Beispiel sagen: „... Na ja bis Weihnachten noch oder so“. Einen Impuls in Richtung Begrenzung braucht es manchmal, um dann sagen zu können: „Jetzt ist es gut“.

Die bis jetzt genannten Punkte sind evident hilfreiche Voraussetzungen, damit die Bereitschaft wächst, sich mit dem Thema auseinander zu setzen. Diese sind:

Das wechselseitige Hineinversetzen in den Schmerz des Anderen - ohne sich als erstes selbst zu rechtfertigen. Den Schmerz des Anderen anzuerkennen ist sicherlich eine sehr hilfreiche Bedingung. Letzten Endes ist dies eine Art „Über-den-eigenen-Schatten-Springen“. Derjenige, der die Verletzung erlitten hat muss sich an irgendeinem Punkt überwinden und sagen: „Jetzt ist es gut“. Auch das ist ein aktiver Willensakt und kommt nicht von alleine.

Was würden Sie sagen, wann ist es für Menschen oder Paare unmöglich in den Prozess des Verzeihens und Versöhnens einzusteigen?

v.T.: Hinderlich ist, wenn ich diese Position, die in einer gewissen Weise auch Macht verleiht, nicht aufgeben möchte. Wenn ich dem anderen immer noch etwas vorhalten kann und ich die Machtposition brauche. Zum Beispiel dafür, dass ich den



Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann ist Lehrtherapeutin für systemisch- integrative Paartherapie u.a. gemeinsam mit Dr. H. Jellouschek und Dozentin am Weiterbildungszentrum der Universitätsklinik Tübingen für Supervision sowie Lehrtrainerin bei Professio im Bereich Professionalisierung von Beratern und Coaches.

Sie arbeitet freiberuflich als Psychotherapeutin, vorwiegend als Paartherapeutin in eigener Praxis bei Freiburg, als Supervisorin und

Dozentin an verschiedenen Weiterbildungseinrichtungen, sowie als Personalentwicklerin und Trainerin in der Industrie.

Sie führt seit vielen Jahren in verschiedenen Erzdiozesen mit großem Erfolg Weiterbildungen für Paartherapeuten/innen durch; in letzter Zeit vorzugsweise zum Thema „Versöhnungsprozesse in der Paartherapie“.

Friederike v. Tiedemann ist Autorin des Buches: „Die 13 Stolpersteine der Liebe“ im Herder Verlag, Freiburg, 2007

Anderen darüber auch noch im Griff habe, dass ich mein instabiles Selbstwertgefühl darüber stabilisiere und eine Art Identität finde. Die Identität, Opfer zu sein. Verzeihen kann somit auch destabilisieren. Denn wenn ich selbst nicht stabil bin, dann ist es besser im suboptimalen Zustand des Vorwurfs zu bleiben als ihn aufzugeben.

Sehr hinderlich ist auch, wenn der andere, der die Verletzung verursacht hat, in Rechtfertigungen verfällt und nicht bereit ist, sich diesem Schmerz seines Partners zu stellen.

Auch nicht förderlich ist es, wenn jemand den Vorwurf weiterhin braucht. Die Rachegefühle und die Wut, mit denen er sich innerlich eingerichtet hat, die zu seinem Leben gehören und sich immer wieder in Wutausbrüchen äußern oder darin, den Anderen abzukanzeln, erschweren den Verzeihensprozess erheblich. Dies kann so zur Gewohnheit werden, dass dem Verletzten dann wirklich

etwas fehlen würde, wenn er es aufgeben würde. Er kommt gar nicht an den Punkt, Wut und Rache aufgeben zu wollen, es gehört so zu seiner Selbstdefinition, dass ihm das nicht mehr möglich ist. Der Prozess des Verzeihens kommt dann gar nicht in Gang, dann gibt es weiter nur „Krieg“.

Es gibt ja viele einzelne Menschen oder Paare, die sich weder in eine Beratung noch in eine Therapie begeben. Gibt es von Ihnen Hinweise oder Tipps, wie Menschen das Verzeihen und Versöhnen für sich alleine lernen oder entwickeln können?

v.T.: Insgesamt ist es schwieriger, einen Versöhnungsprozess alleine zu vollziehen. Man kann aber grundsätzlich versuchen, Antworten auf Fragen zu finden wie: Was schuldet der andere mir noch? Was tut eigentlich so weh? Welches „Gesetz“ wurde in mir verletzt, dass es mich so trifft? Was berührt diese Verletzung in mir, dass ich darauf so heftig reagiere?



Was bräuchte ich vom Anderen, damit ich loslassen könnte? Indem ich mir systematisch solche Fragen stelle und unsortiertes Grübeln - vielleicht auch durch Notizen - in klare Gedanken bringe, kann ich einen Klärungsprozess bei mir in Gang setzen.

Sollte, wenn es um eine Paarthematik geht, der Partner mit einbezogen werden?

v.T.: Es wäre natürlich toll, wenn ich soweit kommen könnte, dass ich dem Anderen sagen kann: „Ich hab darüber nachgedacht und es ist etwas Wichtiges herausgekommen, das ich dir gerne mitteilen würde“. Das wäre eine sehr konstruktive Art für ein Paar, die sich deutlich abhebt von einer Vorwurfs- oder Verteidigungsschleife.

Ich glaube, für Paare wäre es auch gut, so etwas zu haben wie regelmäßige Bilanzzeiten. Sich zusammen setzen und zum Beispiel gegenseitig folgenden Check machen: „Wie ist das Geäußerte oder Geschehene bei dir angekommen?“ So würden sie frühzeitig kleinere Verletzungen zum Thema machen. Und wenn dies noch sehr angriffsfrei geschieht, staut sich keine Wut auf, sondern es kann eine Art „Kultur des Verzeihens“ entstehen.

Anschaulich beschrieben, wäre es etwas so wie „immer wieder ein bisschen auskehren, bevor die Schmutzhaufen zu groß werden.“ Wenn man sich regelmäßig eine Insel des Austauschs schafft, ein kleines Ritual, bei dem man sich auch sagt, was schön war und danach über Schwieriges oder Verletzungen spricht, dann kann sich aus solchen Gesprächen eine sehr konstruktive Form einer versöhnlichen Kultur entwickeln. Das Verzeihen nähme dann einen selbstverständlichen Platz ein und das Verständnis, dass Verletzungen dazugehören und Menschen nicht schuldlos durchs Leben kommen, würde zu einem gemeinsames Glaubenssystem des Paares.

Viele Menschen denken, dass es Abstufungen von Verletzungen gibt, solche, die man verzeihen kann und solche, die unverzeihlich sind. Wie würden Sie das beschreiben?

v.T.: Es ist sehr individuell und persönlich, was als „zu viel“ empfunden wird und kein allgemein gültiger Wert. Es hat immer auch mit der Biographie der Person zu tun. Wenn zum Beispiel eine Frau als Kind erlebt hat, dass ihr leiblicher Vater die Mutter betrogen und dann die Familie verlassen hat,

worauf die Tochter ihn schmerzlich vermisse, dann wird sie massiver verletzt und unversöhnlicher reagieren, wenn ihr eigener Mann eine Affäre hat als vielleicht andere Menschen in ihrer Situation. Die ganze Wut auf den Ehemann wird nun zusätzlich auf den Ehemann gerichtet und sie fühlt sich in der Situation existentiell bedroht. Sie kann das Gefühl nicht richtig einordnen, aber sie erlebt das Betrogen-worden-sein als etwas „Unverzeihliches“. Eigentlich ist unverzeihlich, was der Vater gemacht hat. Solche Gefühlsvermischungen kann man versuchen, in einer Einzeltherapie zu bearbeiten, mit dem Ziel, das „Hier und Jetzt“ vom „Dort und Damals“ zu trennen. Wenn dies nicht gelingt, dann kann die Beziehung zerbrechen, denn wenn etwas Unverzeihliches immer wieder vorgehalten wird, dann geht die Beziehung früher oder später daran zu Bruch.

Die Erwartungshaltung von vielen, die Verletzungen erfahren haben ist, dass der Andere sie heilen oder wieder gut machen muss? Geht das?

v.T.: Verzeihen ist ein beidseitiger Prozess. Beide liefern die Bedingungen dazu und beide durchlaufen dabei auch einen inneren Transforma-

tionsprozess. Wenn ich die Opferrolle verlasse und nicht mehr in der anklagenden Position verharre, dann habe ich selber eine Verwandlung durchlaufen und stehe dem anderen geläutert gegenüber. Derjenige, der sich als Täter erlebt, macht auch einen Transformationsprozess durch, indem er sich in den anderen mehr einfühlt und lernt, die andere Sichtweise besser zu verstehen. Er begreift die Wirkung seines Handelns.

Es ist niemals ein einseitiger Prozess, Versöhnung kann niemals vom Täter einseitig geleistet werden. Er kann auf den Knien rutschen, sich das Bülberhemd überwerfen, tausend Blumensträuße kaufen und Sonstiges machen, wenn derjenige, der verletzt ist, nichts zulässt und den anderen immer wieder abblitzen lässt, dann verhindert er letztlich den Weg zum Frieden. Insofern hat er alle Macht. Genau diese Situation ist es auch, die "Täter" oft resignieren lässt. Sie kommen zur Beratung und sagen: "Ich hab schon alles probiert". Sie fühlen sich völlig machtlos und haben sich ganz aufgegeben, weil sie keine Idee mehr haben wie sie das Geschehene jemals wieder gut machen können. Das ist schlimm und daran kann ein Berater oder Therapeut, egal welchen Tipp er gibt, auch nichts ändern. Es ist immer ein zweiseitiger Prozess der am Konflikt beteiligten Partner. Wobei die größere Leistung von dem erbracht werden muss, der die Verletzung in sich trägt, ganz entgegen der Erwartung, die allgemein verbreitet ist, nämlich die, dass es vom Täter, „dem Bösen“, erbracht werden müsste.

Was halten Sie vom dem Sprichwort: Die Zeit heilt alle Wunden?

v.T.: Da glaub ich nicht so ganz dran. Es mag bei kleineren Verletzungen funktionieren, da, wo man kein Riesentheater draus machen muss. Wenn man in solchen Fällen ein paar Tage drüber vergehen lässt, sind sie sicherlich schnell vergessen.

Bei Verletzungen, die tiefer gehen, ist das Heilen durch die Zeit eine Illusion. Es wird dies ganz deutlich, wenn man ein Beispiel aus einem größeren Rahmen heraus greift, nämlich die Aufarbeitung des Nationalsozialismus. Wenn man bedenkt, dass wir uns diesem Thema jetzt erst, nach 65 Jahren, erstmals zuwenden und Politiker in Polen jedes Wort das Frau Merkel

sagt, auf die Goldwaage legen, dann glaube ich, dass diese Jahrzehnte überhaupt nichts dazu beigetragen haben, dass sich etwas versöhnt hat. Ich glaube, es ist etwas milder geworden, wir hauen uns aktuell nicht die Köpfe ein, aber im Herzen sind wir unversöhnt. Versöhnung passiert nur, wenn einer hingehet und sagt: „Wir haben euch schweres Leid angetan, das war nicht in Ordnung; es war großes Unrecht“ und bittet: „Es tut uns leid, verzeiht uns.“ Wenn man diese Worte durch eine innere Haltung zum Ausdruck bringen würde, dann würde an dieser Stelle vielleicht mehr Verzeihung möglich werden. Nur darauf zu hoffen, dass die Zeit alle Wunden auflöst, daran glaube ich bei so schwerwiegenden Verletzungen nicht.

Heißt das auch, dass wir alle sehr ungeübt sind im Verzeihen?

v.T.: Absolut. Ich glaube, dass wir überhaupt keine guten Modelle dafür haben. Weder bei unseren Eltern, noch bei unseren Lehrern, die auch Fehler gemacht haben. Wann hat sich ein Lehrer mal vor die Klasse gestellt und gesagt, es tut mir leid? Ich kann mich nicht erinnern. Auch nicht in den Medien, die uns so viele Modelle vorführen. Da muss man schon lange suchen, bis man eines findet, an dem man sich abschauen kann, wie Verzeihen geht. Ich denke, dass dies ein sehr vernachlässigter Bereich in unserer Gesellschaft ist. Vielleicht erfährt er ja jetzt ein bisschen Konjunktur im Zusammenhang mit der Aufarbeitung des Zweiten Weltkrieges.

Ich glaube auch, dass es in der Schule und im Kindergarten anfangen müsste und die Kinder erleben sollten, wie mit dem Vergeben umgegangen wird.

Warum, denken Sie, ist auch im therapeutischen Kontext das Thema Verzeihen ein bislang so ausgesparter Bereich? Es liegt ja eigentlich so nahe. Warum sind da so viele Widerstände?

v.T.: Ich bin keine Soziologin, aber wenn wir es von der gesellschaftlichen Seite her sehen, dann hatten wir in vielen Zeiten Orte, wo man sich der Schuld entledigen konnte. Die Kirche war für viele so ein Ort, mit der Beichte. Eine Form Verzeihen indirekt zu vollziehen, an einem dritten Ort, wo das Schuldhaftige Gott anvertraut werden kann. Von dieser rituellen

Form haben sich die Menschen zunehmend verabschiedet und es stellt sich die Frage, wo findet es dann statt? Das wäre ein Grund.

Der zweite Grund, warum wir hier verdrängen, hängt stark damit zusammen, dass die Kriegsgeneration emotional nur überleben konnte, weil sie alles abgekapselt und weggedrängt hat. Mein eigener Vater hat als Stalin-gradkämpfer Schreckliches erlebt. Als dann in Winnenden der fürchterliche Amoklauf war, hab ich das emotional sehr stark miterlebt. Ich habe mir vorgestellt, dass das, was hier an einem kleinen Ort stattfindet, damals mein Vater mit seinen 17 Jahren ständig um sich herum hatte. Ich habe ihn angerufen und gefragt: „Sag mal, wie hast Du das eigentlich verarbeitet?“ Er antwortete: „Überleben und weiterleben konnte ich nur aus zwei Gründen: Weil wir arbeiten mussten, um zu überleben und weil ich alles, was ich erlebt habe, abgekapselt habe“.

Ich fand sehr erleichternd, dass er das so klar gesagt hat. Ich glaube, was er da für sich persönlich kundgetan hat, war zugleich auch ein kollektiver Prozess. Ein Prozess, der nötig war, damit diese Generation emotional überhaupt überleben konnte. Viele, die das schreckliche Erlebte nicht „abkapseln“ konnten, haben sich noch nach dem Krieg umgebracht. Das Verdrängen war sicherlich kollektiv für das Weiterleben in dieser Gesellschaft nötig. Wir als nachfolgende Generation haben deshalb keine Möglichkeit gehabt, Verzeihen zu üben, weil es ein Tabu war. So kommt es erst bei der heutigen Generation langsam wieder auf zum Beispiel als psychologisches Konzept in der therapeutischen Arbeit.

Vielen Dank Frau von Tiedemann für das Gespräch.

Maria Schnabel

