

„Versöhnung und Verzeihung – eine psychotherapeutische Perspektive“

Arno Remmers

Geschichte: "Was geschehen ist kann man nicht ungeschehen machen."

Ein Gelehrter, dessen ganze Freude die Beschäftigung mit der Wissenschaft und das Studium der Bücher war, wurde von seinen Kollegen, die ihm die sichtbare Freude an der Arbeit neideten, verachtet und verleumdet. Der Gelehrte war darüber sehr betrübt, konnte und wollte er doch nicht in Unfrieden mit seinen Mitmenschen und erst recht nicht mit seinen Kollegen leben. Eines Tages erkrankte er vor lauter Kummer und fühlte, dass seine letzte Stunde gekommen war. Die Kollegen, aufgeschreckt durch diese Nachricht, erkannten, dass sie den Mann der Weisheit ungerecht behandelt und gekränkt hatten. Sie beschlossen gemeinsam, ihn aufzusuchen, um ihn um Vergebung zu bitten. So erschienen sie am Krankenlager des Gelehrten, der matt und bleich, von vielen Kissen gestützt in seinem Bett lag. "Oh Meister des Wortes und Meister der Feder", sprach einer der Kollegen, "wir sind gekommen, um unsere Schuld zu bekennen. Wir bitten Dich um Vergebung und dass Du das, was geschehen ist, ungeschehen machst." „Ich sehe, ihr seid gekommen", hauchte der Gelehrte, "groß ist meine Freude. Ich will Euch gerne vergeben, doch das, was geschehen ist, kann ich nicht ungeschehen machen.“ Die Gelehrten schauten sich betroffen an. Warum gab der Meister ihnen nicht die Gelegenheit, ihr Gewissen zu erleichtern? "Oh Meister", ergriff ein anderer Gelehrter das Wort, "sag, was können wir tun, um Dich versöhnlich zu stimmen. Wir sind bereit, jeden Deiner Wünsche zu erfüllen." Der Kranke zog mühselig eines der zahlreichen Kissen unter seinem Kopf hervor und reichte es dem am nächsten Stehenden: "Hier, nehmt dieses meiner Kissen, steigt damit auf den Turm der Stadtbefestigung, öffnet das Kissen und schüttet alle Federn aus' Dann gehet hin und sammelt die Federn wieder ein und führet diese Arbeit mit großer Sorgfalt aus, damit am Ende keine davon fehle.“ Erschöpft schwieg der Kranke und die anderen schauten sich an. Einer der Kollegen sprach aus, was alle dachten und was auf ihren Gesichtern abzulesen war: "Oh Meister, wie sollen wir das vollbringen? Der laue Abendwind wird die Federn davontragen, in Ecken und Ritzen wehen, so dass wir unmöglich alle wiederfinden können." „Seht ihr", sprach da der Sterbende, "was geschehen ist, kann man nicht ungeschehen machen".

Peseschkian (1991), Psychosomatik und Positive Psychotherapie, Fischer, 450f.

Versöhnung und Verzeihung in der Psychotherapie

"Es geht mir nicht um **Verzeihen und Versöhnen als** moralische Forderung, sondern als eine **psychologische Fähigkeit, fast eine Kunst**, die hohe Anforderungen an uns stellt. Verzeihen und Versöhnen ist aus meiner Sicht ein beziehungs-dynamisches Konzept" (Kast 2009, 9). Es geht im Leben und in der Psychotherapie letztlich immer auch darum, sich mit sich selbst zu versöhnen, mit dem eigenen Schicksal, mit Menschen, die uns geschadet haben. Der psychologische Versöhnungsprozess ist ungeheuer kompliziert. Verena Kast beschreibt ihn als reflexives Streiten. Besonders schwierig sei es, sich zu versöhnen, wenn es sich beim aktuellen Konflikt um ein altes Thema, um ein Komplex-Thema und/oder um ein Schattenthema handelt. „Schattenanteile, das sind all die Seiten, die wir an uns nicht

akzeptieren können, weil sie unserem Ideal von uns selbst nicht entsprechen und die wir deshalb gerne auf andere projizieren und dort bekämpfen.“

Verzeihung: Präfigierung zu zeihen ‚anklagen‘, mit der Funktion des Gegensatzes, also etwa „nicht für sich beanspruchen“, ...diese Bedeutung zeigt sich noch in „Verzicht“, während das Verb selbst auf „jemandem etwas nachsehen“ eingeeengt wurde (Kluge 1999)¹. Die Form des Begriffs Verzeihen (nhd.) geht zurück auf das althochdeutsche „farzihan“, aus dem sich das mittelhochdeutsche „verzihen“ entwickelt. Der Wortstamm „zeihen“ bedeutet ursprünglich „sagen“; er bekommt durch die Vorsilbe einen negativen Sinn. So taucht das Wort Anfang des 9. Jahrhunderts erstmals in der deutschen Sprache auf mit der Bedeutung: „jmd. etwas versagen, abschlagen, vorenthalten, verweigern“ (Grimm & Grimm 1956, Sp. 2513). Diese inhaltliche Verwendung ist bis ins 16. Jahrhundert belegt. Im 12. Jahrhundert entsteht mit dem reflexiven Gebrauch des Begriffes ein neuer Geltungsbereich. Verzeihen meint jetzt: „sich einer sache versagen, sich lossagen, sich entziehen. verlassen, verlieren, verzichten“ (Grimm & Grimm 1956, Sp. 2513, 2515). Ver-Zeihen: Jemanden nicht eines Vergehens zeihen.

„Verzeihen meint, sich etwas zu versagen, den Anspruch auf Genugtuung oder Rache aufzugeben. Sich zu versöhnen bedeutet, eine Verfehlung, oder was wir für eine Verfehlung halten, schuldhaftes Verhalten, nicht mehr übel zu nehmen, sondern zu verzeihen und darüber hinaus wieder eine vertrauensvolle Verbindung herzustellen, auch wenn man nicht weiß, ob diese Verfehlung nicht erneut vorkommen wird. ... *Es ist ein Brückenschlag über einen Abgrund hinweg – und alle wissen um den Abgrund, lassen aber diesen Abgrund nicht mehr das Leben bestimmen.*“ (Kast 2009, 11)

„Im Verzeihen siegt tatsächlich das Gute über das Böse, das Leben-Fördernde über das Leben-Zerstörende, der Sinn über den Un-Sinn. Das Verzeihen macht „den Fluch der bösen Tat“ zunichte, die „fortzeugend, immer Böses muss gebären“ (Schiller).“ (Elisabeth Hegge und Randolf Ochsmann, Gedanken über das Verzeihen, Diplomarbeit Osnabrück 2000)

„Die Verzeihung ist auf beiden Seiten ein Akt der Freiheit. Sie ist ein gemeinschaftlicher Akt mit außergewöhnlicher Bindekraft. Paradoxerweise ist die Verzeihung aber ein Akt der Freiheit, der *nicht* Ausdruck des Willens und nicht Ausdruck der Macht des Menschen ist, sondern genau sein Gegenteil. Der Akt der Verzeihung zeigt die Menschlichkeit in ihrer Schwäche und legt sie offen, anstatt sie zu verbergen. Damit ist sie Ausdruck wahrer Humanität.“ (Erika Schopich, in: Rheinischer Merkur 26, 25.6.99, 19.

Versöhnung: Abgeleitet von Sühne²; Sühne: altnordisch sóa: opfern, töten, althochdeutsch suonon (entspr. Sühneopfer bringen)³:
Ver-Söhnung bedeutet: Kein Sühneopfer bringen müssen, auf die eigentlich fällige ausgleichende Sühne verzichten können. Inwieweit hier die Bedeutung „Sohn“ hineinspielt, ist nicht geklärt.

Versöhnung ist das vorläufige Ende eines Prozesses, der mit emotionalem Erleben in einer Konfliktsituation beginnt, gefolgt von der Auseinandersetzung, dem Streit, oft mit Schuld und Beschuldigung verbunden. Schließlich ist die Voraussetzung für eine reife Konfliktlösung die

¹ Kluge, Etymologisches Wörterbuch, de Gruyter, Berlin 1999

² nach Kluge, Etymologisches Wörterbuch, de Gruyter, Berlin 1999

³ nach Kluge, Etymologisches Wörterbuch, de Gruyter, Berlin 1999

Anerkennung der Würde, Einzigartigkeit und auch der eigenen Interessen des Konfliktpartners, um Verzeihung und schließlich Versöhnung zu ermöglichen.

Dieser **Ablauf der Interaktion** lässt sich sowohl in der innerseelischen Auseinandersetzung mit sich selbst beobachten als auch in interpersonellen Konflikten. Ähnlichen Mustern folgen Konflikte zwischen Gruppen und Wertkulturen. Drei Elemente sind darin zu finden: Verbundenheit (das Gemeinsame sehen und fühlen), Unterscheidung (das Unterscheidende erkennen), Ablösung (das miteinander Erfahrene im eigenen Alltag umsetzen, integrieren) (nach Peseschkian 1982). Hier werden die **drei Phasen** deutlich: Emotionalität, Auseinandersetzung und Integration. Die drei **Interaktionsstadien** entsprechen der Alltagsbegegnung: Guten Tag!, Wie geht's?, Auf Wiedersehen – emotionale Verbundenheit, Austausch und Unterscheidung, Integration mit Ablösung.

Ein Beispiel **innerseelischer Konflikte** und Versöhnung: Ich habe etwas „angerichtet“, fühle mich schuldig, quäle mich selbst mit Vorwürfen, rechtfertige mich zwischenzeitlich vielleicht vor mir selbst, ärgere mich über mich, oder suche den Schuldigen außerhalb. Nach dieser Phase der Emotionen und Affekte kommt das Abwägen – Gerechtigkeit und Annahme stehen sich gegenüber wie zwei Waagschalen. Was kann ich mir zugestehen, auch einmal falsch zu machen, was empfinde ich als unverzeihlich? Wie kann ich mit auch mit meinem Fehler annehmen, Mitleid mit mir selbst empfinden? Die Schuld annehmend, sie wenn möglich zum Anlass zu nehmen, etwas wieder gut zu machen, bereitet die Versöhnung mit sich selbst vor. Das Geschehene wird damit nicht ungeschehen, doch als eine Erfahrung im Leben annehmbar. Die Verantwortung wird im künftigen Handeln durch das Erlebte schneller bewusst.

Ein literarisches und psychotherapeutisch von Hermann Hesse als Beispiel für **zwischenmenschliche und innerseelische Konflikte**, beschrieben in „Eigensinn macht Spaß“ (1986, 9-52): Der kleine Hermann fühlt sich alleine, möchte den Vater aufsuchen, der nicht in seinem Zimmer ist. Wider bessere Einsicht stiehlt er dem Vater Schreibfedern und Süßigkeiten, wohl wissend, dass die Missetat aufgedeckt werden wird. Der unbewusste Grundkonflikt von Nähe und Geborgenheit versus das Eigene leben bildet die Grundlage für den jetzt aktualisierten inneren, unbewussten Konflikt zwischen: „Nähe und Geborgenheit beim Vater suchen, deshalb sich etwas von ihm aneignen, dadurch ihm gegenüber schuldig werden und in der Schuld die emotionale Beziehung über die Zuwendung durch Strafe suchend“. H. Hesse stellt den Konflikt in ihm und mit dem Vater so lebendig dar, bis hin zur Verzeihung und Versöhnung, für die er die Eltern wieder bewundert.

*Das Wort „Verzeihen“ ist ein Familienschatz.
Chinesisches Sprichwort*

Ein Beispiel für Gruppen- und Wertekulturkonflikte, die selten in ihren eigentlichen unbewussten Inhalten reflektiert werden, eher vom Zeitgeist gewertet werden: Willi Brandts Kniefall in Polen ist ein Beispiel für die Annahme der Schuld, den Wunsch nach Versöhnung, gerade auch im Bewusstsein, dass der Kniefall selbst die eigene Schwäche und den Wunsch nach Verzeihung symbolisiert.

*„Frieden ist nicht allein die Abwesenheit von Gewalt. Frieden ist die Anwesenheit von Versöhnung. Das wird verdammt schwer, ist unausweichlich und muss angepackt werden.“
...Verteidigungsminister Rudolf Scharping vor dem deutschen Bundestag*

Versöhnung und Verzeihung in der psychotherapeutischen Situation

Psychotherapie beschäftigt sich mit Störungen, die auf innerseelischen und interpersonellen Konflikten, Persönlichkeitsbesonderheiten oder erlerntem einseitigen Wahrnehmen, Denken und Handeln beruhen. Schuld, Scham, Angst, Wut und andere negative Affekte, Konflikthalte, dysfunktionale Beziehungsmuster oder störende Verhaltensweisen tauchen als Begriffe in den meisten Therapiegesprächen viel häufiger auf als das Thema Verzeihung oder gar Versöhnung, die in religiösem Kontext vergleichsweise selbstverständlicher wirken.

Die Lösung von Konflikten, die Reduzierung von Störungen, das konstruktive Weiterleben erfordern in der Therapie nach dem Klären und Verstehen das Durcharbeiten, die Konfrontation, die Änderung – und doch letztlich die Verzeihung, die Versöhnung, um für die Betroffenen wirksam zu werden. Dies trifft auch für die Paarkonfliktsituation, nach erlebtem Mobbing, in der innerseelischen unbewussten Konfliktlage oder im Annehmen und der Verantwortungsübernahme einer persönlichen, für andere schwierigen Besonderheit zu.

Verzeihung und Versöhnung stellen wesentliche Schritte in der **Lösung eines inneren Konfliktes** dar, um zu reifen und sich zu wandeln in der Beziehung mit sich selbst, mit emotional bedeutsamen Personen, mit Andersdenkenden im Arbeitsfeld, in Gruppen- oder auch Völker-Konflikten und im eigenen Bezug zu Welt, höherer Macht und Schicksal.

Verzeihung und Versöhnung können Ergebnis eines Durcharbeitens im psychotherapeutischen Prozess sein, besonders beim Vorliegen negativer Überzeugungen im Verhältnis

- zu sich selbst: „Was ich auch mache, es ist immer falsch“ (10j. Schüler mit ADHS und impulsiver, aggressiver Verhaltensstörung)
- von sich im Verhältnis zu anderen in wiederkehrenden Beziehungsmustern: „Jemand wie ich wird von anderen nicht wahr genommen, keiner will mit mir Kontakt aufnehmen, nie hört mir wirklich einer zu!“ (55j. Pat. mit langjährigen Depressionen)
- zu anderen als den scheinbar Schuldigen: „Immer wieder erwische ich die falschen Partner, die viel gestörter sind als ich selbst, und muss unter ihnen leiden!“ (35j. Sozialarbeiterin mit Depression bei Persönlichkeitsstörung)
- in der Beziehung zu Gott und Schicksal: „Seit ich meinen Mann auf diese Weise verloren habe, kann ich an Gott nicht mehr glauben – wie könnte er so etwas zulassen, wenn es ihn gäbe?“ (59j. Witwe mit posttraumatischer Belastungsreaktion)

Zu spüren sind zunächst Schuldgefühle und -konflikte, Angst, Ablehnung, Hass, Enttäuschung, Verbitterung – heftige emotionale Qualitäten, die das Leben begleiten und aus dem unbewussten Untergrund heraus geradezu nach Situationen zu suchen scheinen, in denen das erlebte Unrecht wieder als Unrecht bestätigt wird.

In einer Kultur religiös geprägter Moralerziehung wirken Begriffe der Sünde, der Buße, der Verantwortung für den Anderen, Versorgung der Leidenden für einen Menschen nach persönlich erlebtem schwerem Unrecht oft sehr ambivalent. Ungelöste Konflikte um Gerechtigkeit/Ungerechtigkeit, Liebe/Annahme, Aufopferung/Abhängigkeit, Unterwerfung/Macht oder zwischen normativem Über-Ich und Antrieben sind in der tiefenpsychologischen Psychotherapie häufig erkennbare Ursachen der durch die unbewusst wirkenden Konflikte ausgelösten krankheitswertigen Symptome. Inhaltlich spielen meist Themen der Gerechtigkeit - Ungerechtigkeit, der Ordnung versus der Willkür, der angstbesetzten Aggressionshemmung und der Aggression gegen sich und andere eine

wesentliche Rolle im Verstehen innerer Konflikte und schließlich ihrer Bearbeitung durch Versöhnung und Verzeihung.

*„Die schönste Blume des Sieges ist das Verzeihen“
Arab. Sprichwort*

In der therapeutischen Begegnung ist dies möglich

- durch das unmittelbare Erleben von bedingungsloser Annahme,
- durch die Deutung traumatisierenden Erlebens als Verantwortung der Täter sowie als individuelles, unabänderliches Schicksal,
- durch das geduldige Aufnehmen und Annehmen von zum Teil zerstörerischen, zum Teil vereinnahmenden Affekten (Containerfunktion),
- durch Vertrauensaufbau als Ausgleich für fehlend entwickeltes Urvertrauen
- durch die Begleitung in der Phase des Aufbruchs der unterdrückten Emotionen, des Verstehens der Ursprungssituation, des bisherigen eigenen und des situationsbedingten Unvermögens,
- durch ein Verständnis für die in der Patientin/dem Patienten liegenden Fähigkeiten,
- durch die Fokussierung auf die affektauslösenden Konflikthalte,
- durch die Begleitung in der Umsetzung der neuen Erfahrungen im Alltag,
- durch wertschätzende Rückschau und ressourcenorientierte Zukunftsvorbereitung,
- durch das Zutrauen, dass es die Patientin in der Therapie und danach schaffen kann auf ihre Weise und so den Therapeuten überflüssig werden lässt.

Katharina Ley beschreibt diesen Prozess in der Therapie: „Versöhnung kann aus Einsicht in das Zerstörungspotential von Unversöhntem angestrebt werden. Diese Einsicht kann in der therapeutischen Arbeit erlernt werden. Die ungunstigen Gefühle müssen zugelassen werden. Ohne die Verarbeitung von Konflikt, Aggression, gar Hass kann es keine Versöhnung geben. Ein Mensch verarbeitet seine seelischen Konflikte, wenn er Versöhnung anbieten kann. Er meistert damit seine nahe liegenden, oft auch berechtigten Gefühle von Rache, Hass und Groll in einem aufwändigen, schmerzvollen innerseelischen Trauer- und Versöhnungsprozess mit sich selbst und mit anderen.“⁴

Die Verzeihung im intrapsychischen Konflikt

*Anderen magst du viel verzeihen: Dir nicht!
Decimus Magnus Ausonius, Sentenzen*

In der Therapie besteht die Aufgabe, im **intrapsychischen Konflikt** die eigenen erheblichen Schuldintjekte, die Täterintjekte, und die Überich-Konflikte zu verstehen als einen Schutzmechanismus vor weiterem Übergriff, vor Lebensbedrohung und Vernichtung als Mensch: Es geht um die Verzeihung im inneren Konflikt zwischen Schuldannahme und Existenzbedrohung. Angestrebt ist die Annahme des eigenen Schicksals als Erfahrung und die proaktive Umsetzung der Erfahrung in neuen eigenen Schutz.

⁴ (Katharina Ley, Versöhnung lernen - mit sich selber, mit Anderen“, Lindauer Psychotherapiewochen 2005)

„Wenn wir nicht Frieden schliessen mit uns selbst, verharren wir ein Leben lang in der Situation des inneren verletzten Kindes. Das lässt uns erstarren und bringt uns nicht weiter. Liebe kann man lernen.“ (Erika Chopich, „Ausöhnung mit dem inneren Kind“)

Die Verzeihung im interpersonellen Konflikt

Eine in der Pubertät vergewaltigte Patientin begegnet regelmäßig den Eltern, die sie damals beschuldigten, anstatt sie zu schützen und das Vergehen zu sühnen. Sie begegnet immer wieder einem der Täter, der keinerlei Schuldempfindung zeigt, sie im Gegenteil herabsetzt. Ziel ist in der Therapie, eine neue Form der Beziehung zu den gleichzeitig geliebten und gefürchteten Eltern zu erreichen, die sie auf ihre eigene Weise durchaus lieben, Verzeihung im interpersonellen Konflikt.

*Verzeihung ist die Antwort auf den Kindertraum vom Wunder, wodurch das Zerschlagene heil wird und das Schmutzige rein.
Dag Hammarskjöld, Zeichen am Weg*

Verzeihung hat notwendige Grenzen

Der Umgang mit dem Täter und den eigentlich gegen ihn, jedoch bisher gegen sich selbst gerichteten Aggressionen gestaltet sich schwieriger: Mit klarer Verachtung für ihn, durch Verbesserung des eigenen Selbstwertgefühls gelingt ihr in einem ersten Schritt die Distanzierung. Sie wird damit frei, ihn als schwach, als unfähig zur Einsicht und zur Buße sehen zu können. Ziel ist aktuell nicht die Versöhnung mit einem Menschen, zu dem sie heute keine reale Beziehung hat, und der selbst kein wertschätzendes Interesse an ihr hat.

„Verzeihen ist nicht immer erstrebenswert und positiv, Verzeihen kann auch belastend sein – Verzeihen führt (dann) zu einer „töricht“ Versöhnung, die nicht selbstschätzend und positiv ist“ (Harreis 2005). Frau Harreis führt das Beispiel der regelmäßig geschlagenen Frau an, die ihrem alkoholkranken Mann immer wieder verzeiht, so dass der Teufelskreis nicht unterbrochen wird – ein aus der Praxis allzu bekanntes Beispiel.

Wirkung von Verzeihung und Versöhnung

Die Patientin erlebte existenzielle Bedrohung, völlige Hilflosigkeit und Ohnmacht, Abwesenheit schützender Personen und das gegen sie handeln nahe stehender Menschen. Hierdurch war sie traumatisiert über einen Zeitraum von zwei Jahrzehnten. In der Therapie in der Mitte ihres Lebens konnte sie begleitet durch die therapeutische Beziehung schrittweise aus dem inneren Drehkreisel des Traumas heraustreten bis hin zur Verzeihung und Versöhnung mit sich selbst und den Eltern.

Trauma, Salutogenese, Verzeihung und Versöhnung

Drei Grundprinzipien der Salutogenese (Antonovsky⁵) werden durch Verzeihung und Versöhnung wirksam:

- Sinnhaftigkeit: Erst das Sinn-volle Einordnen des Geschehenen in der Versöhnung und Verzeihung gibt der Situation einen neuen Sinnzusammenhang und stellt einen

⁵ dargestellt u. a. in Jork, Klaus, N. Peseschkian: Salutogenese und Positive Psychotherapie, 2003

höheren Sinn über den des Hasses oder der Unversöhnlichkeit in der erlebten Ungerechtigkeit, die Annahme und Liebe über die Rache.

- Verstehbarkeit: „Alles Verstehen heißt alles verzeihen können“ (dt. Sprichwort) heißt hier, im vorher übermächtig erscheinenden Schicksal nun eine individuell verstehbare Erklärung finden, Zusammenhänge neu sehen können, durch Verstehen der alten Geschichte neue Verwundung verhindern lernen.
- Handhabbarkeit: Verzeihen und Versöhnen können zu neuer individueller und gemeinsamer Handlungsfähigkeit führen, zu menschlicher Freiheit, zu Eigenverantwortung, wo bisher Unbewusstes hemmend wirkte. Die Wandlung ermöglicht nun konstruktives Handeln, wo bisher nur Kampf, Flucht oder Starre möglich schienen.

Verzeihen und die menschliche Fähigkeit zu Empathie und Mitleid

Nach C. Schwennen und Christina Harreis, Duisburg (2005) spielt „Mitleid ... beim Verzeihen eine zentrale Rolle“ als „prosoziale Emotion, wie Empathie“ für ein „positives soziales Miteinander“ zum „Erhalt und Verbesserung von Beziehungen“. Sie zieht den Schluss: „Die Große Bedeutung von Verzeihen für das Wohlbefinden verdeutlicht die Wichtigkeit und Notwendigkeit von Interventionen, um Verzeihen zu fördern“, da „Mitleid ... auch zur Wiederherstellung von zwischenmenschlichen Beziehungen nach Auseinandersetzungen beitragen“ kann. „Mitleid ermöglicht Verzeihen, Mitleid geht gewissermaßen Verzeihen voraus.“ „Verzeihen ist eine Fähigkeit, die bereits sehr früh im Individuum in Form prosozialer Emotionen vorhanden ist.“

Versöhnung ist ein Prozess konstruktiver Interaktion, Respekt für die Würde des Gegenübers mit seiner ganzen Persönlichkeit ebenso wie für die eigene Person. Man kann psychotherapeutisch auch sagen: Aus unreiferen Abwehrformen wie Projektion, Projektiver Identifikation, Idealisierung und Verteufelung, Spaltung, Abwertung, Identifikation werden in einem aktiven Prozess höhere wie Rationalisierung, Sublimierung, schließlich Konfliktverarbeitung und Humor.

Was sind die Entwicklungen aus psychotherapeutischer Sicht, bis es zur Verzeihung und Versöhnung kommen kann?

1. Das Verstehen der Grundbedingungen und des Grundkonfliktes, des eigenen Stils, der eigenen Kultur und Persönlichkeit als Voraussetzung für das Verstehen des Andersseins
2. Erkennen des Konflikthanlases und der Schädigung (direkt oder als Bedrohung aus der Ferne), Definition der Konflikthalte und subjektive und kulturelle Wertungen
3. Therapeutische Begegnung als Prozess der Interaktion, in dem die Dimensionen der Verantwortung, des Schicksalhaften, des Persönlichen und des Eingebundenseins in eine Familie und Kultur verständlich werden, schließlich können Verzeihen und Versöhnen möglich werden.

Diese drei Schritte können

1. intrapsychisch einen inneren Konflikt beschreiben,
2. interpersonelle Konflikte betreffen,
3. Konflikte zwischen Gruppen beschreiben und/oder
4. auf Wertemodelle und Ideale bezogen sein.

Daraus lassen sich Fragen ableiten:

- Wer bin ich, was ist mein eigener Stil, meine Kultur, meine Persönlichkeit, mit denen ich in anderen gegenüberstehe und in einen Konflikt trete?
- Was für Gefühle löst der Konflikt in mir aus, woher kenne ich diese (eigene Anteile),
- Welche Wünsche habe ich und welche Gefühle möchte ich für mich?
- Worum genau geht es im Konflikt zwischen uns?
- Was ist gemeinsam zwischen uns?
- Was ist unter dem erkennbaren Konflikt verborgen (Grundkonflikt, innerer Konflikt)?
- Wie kann ich in Beziehung zu meinem Konfliktpartner treten?
- Wie wäre es, wenn wir ein neues Verständnis gefunden hätten, wie würde sich das auswirken?
- Was ist zur Verzeihung erforderlich?
- Will und kann ich mich versöhnen?

*In dem ganzen Bereich menschlicher Schuld
gibt es nur eine unverzeihliche:
nicht verzeihen können.
Marie von Ebner-Eschenbach, Aphorismen*

Literatur:

- Erika Chopich, Aussöhnung mit dem inneren Kind
- de Mello, Anthony: Wer bringt das Pferd zum Fliegen? Weisheitsgeschichten, Herder Spektrum, Freiburg 1989
- Harenberg, Lexikon der Sprichwörter und Zitate, Dortmund 1997
- Harreis, Christina: Verzeihen in der Psychotherapie, ppt-Präsentation im Internet, Uni Duisburg 2005, Hauptseminar interpersonales Verzeihen, Ltg. C. Schwennen
- Jork, Klaus, N. Peseschkian: Salutogenese und Positive Psychotherapie, Bern 2003, Hans Huber Verlag, zu *Prinzipien der Salutogenese nach Antonovsky im Vergleich zum Balancemodell Peseschkians*
- Kast, Verena: Wenn wir uns versöhnen, Kreuz Verlag
- Kluge, Ethymologisches Wörterbuch, de Gruyter, Berlin 1999
- Ley, Katharina: Versöhnung lernen - mit sich selber, mit Anderen, Vortrag Lindauer Psychotherapiewochen 2005
- Peseschkian N: Positive Familientherapie, Frankfurt 1982, Fischer TB, S. 140 ff. zu *drei Stadien der Interaktion*
- Peseschkian N: Positive Psychotherapie, Frankfurt 1977/1994 Fischer TB, S. 413-426 zu *Aktualfähigkeiten als Inhalte der Konflikte und Konzepte*
- Peseschkian N, N und H: Erschöpfung und Überlastung positiv bewältigen, 2003 Stuttgart, Trias Verlag zu *inhaltlichen Vorgehen in der Stress- und Verzweiflungssituation*
- Reddemann L: Psychodynamisch imaginative Traumatherapie PITT – das Manual, Stuttgart 2004 zu *Gegenübertragung, traumatischem Stress, Ressourcenorientierung*
- Terwite, Bruder Paulus: Verzeihen und versöhnen, in www.pfarrbriefservice.de, Referat Öffentlichkeitsarbeit, Texte zur Fastenzeit
- Wöller, W, Kruse: Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Stuttgart 2005