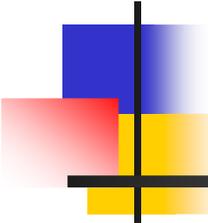


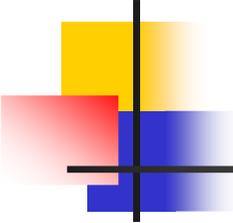
Verzeihung und Versöhnung – eine psychotherapeutische Perspektive



Arno Remmers

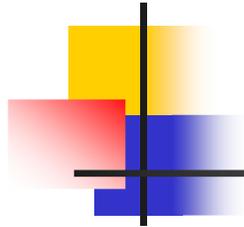
Wiesbadener Akademie für Psychotherapie - WIAP

Institut für Ethik, Gesundheitskultur und
Psychotherapie - IEGP, Mannheim



Psychotherapeutische Perspektiven

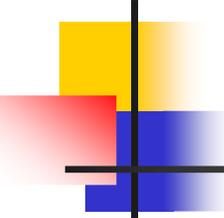
- Phasen der Interaktion
- Konfliktmodell
- Salutogenese



"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"

Verena Kast 2009, 9



Verzeihen

- 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“ eingeengt wurde
- *Ver-Zeihen: Jemanden nicht eines Vergehens zeihen*

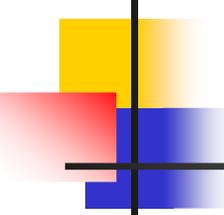
ergänzt, nach Kluge 1999



Verzeihung

...ist ein Brückenschlag über einen Abgrund hinweg –
und alle wissen um den Abgrund,
lassen aber diesen Abgrund nicht
mehr das Leben bestimmen.“

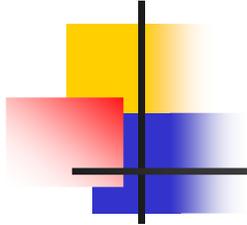
Verena Kast 2009, 11



Versöhnung

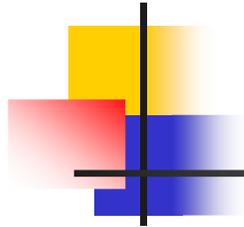
- Abgeleitet von Sühne: altnordisch sóa: opfern, töten, althochdeutsch suonon (entspr. Sühneopfer bringen)
- *Ver-Söhnung bedeutet also: Kein Sühneopfer bringen müssen, auf die eigentlich fällige ausgleichende Sühne verzichten können.*

ergänzt, nach Kluge 1999

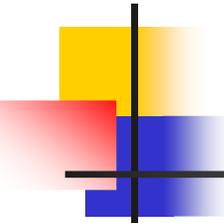


Wo Liebe ist,
da ist Versöhnung leicht.

Walisches Sprichwort

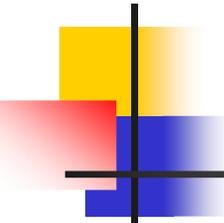


Hast du den Mund aufgetan
gegen den Freund,
verzage nicht:
Es gibt eine Versöhnung.



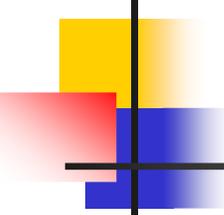
Innerer unbewusster Ambivalenzkonflikt

- **Inhalte** des in früherer Zeit zwischen **Bedürfnis und Angst** entstandenen und damals kompromisshaft gelösten **Grundkonfliktes** werden in einer aktuellen **auslösenden Situation** wiedererkannt und mit den **früheren Affekten/Gefühlen/Reaktionen** verbunden, die jedoch in der heutigen Situation nicht angemessen sind.



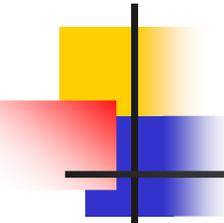
Innerer unbewusster Ambivalenzkonflikt

- Unbewusst entsteht durch die Erinnerung an frühere Situation und Gefühle ein
- **Dilemma** zwischen dem früher erfolgreichen Kompromiss und der Angst vor neuem, eigenständigen Handeln



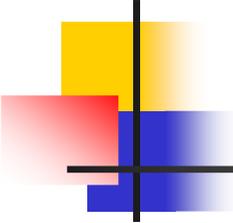
Vier Grundbedürfnisse

- In Beziehung zu sein
- Beim Anderen sicher, geborgen zu sein
- Autonom zu sein
- Mit sich identisch sein



Vier Grundkonflikte, Ängste

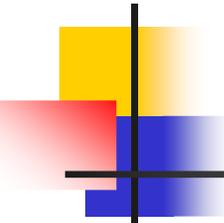
1. Angst sich selbst zu verlieren in der Beziehung - Beziehungskonflikt
2. Angst, das Objekt zu verlieren – (depressiver) Bindungskonflikt
3. Angst die Handlungsfähigkeit zu verlieren – Autonomiekonflikt
4. Angst die körperliche oder soziale Identität zu verlieren - Identitätskonflikt



Grundkonflikte

- Nähe (*Berührung, Geborgenheit*)
- Bindung (*Vertrauen, Sicherheit*)
- Autonomie (*eigenständig denken/handeln*)
- Identität (*sich selbst sein*)

Rudolf 2000,141, *ergänzt*



Abwehrmechanismen

Humor

Sublimierung

Verdrängung

Rationalisierung

Verschiebung

Verleugnung

Wendung gegen sich selbst

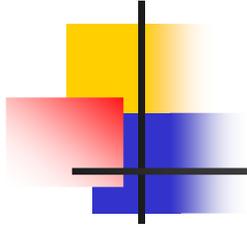
Reaktionsbildung

Projektion

Spaltung

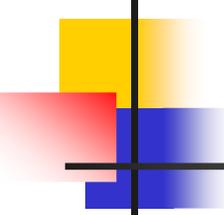
Projektion

Projektive Identifikation



Das Wort „Verzeihen“ ist ein
Familienschatz.

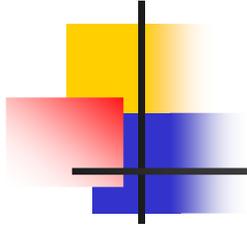
Chinesisches Sprichwort



Frieden

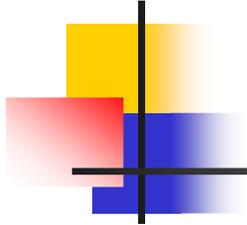
- „Frieden ist nicht allein die Abwesenheit von Gewalt.
- Frieden ist die Anwesenheit von Versöhnung.
- Das wird verdammt schwer, ist unausweichlich und muss angepackt werden.“

Verteidigungsminister Rudolf Scharping vor dem
deutschen Bundestag



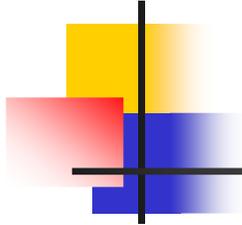
Die schönste Blume des
Sieges
ist das Verzeihen

Arab. Sprichwort



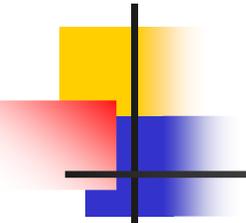
Anderen magst du viel
verzeihen:
Dir nicht!

Decimus Magnus Ausonius, Sentenzen



Verzeihung ist die Antwort
auf den Kindertraum vom Wunder,
wodurch das Zerschlagene heil wird
und das Schmutzige rein.

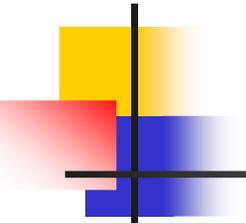
Dag Hammarskjöld, Zeichen am Weg



Salutogenetischer Ansatz

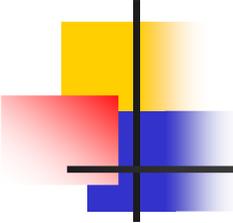
(Antonovskys Salutogenese-Modell)

- Sinnhaftigkeit
- Verstehbarkeit
- Handhabbarkeit



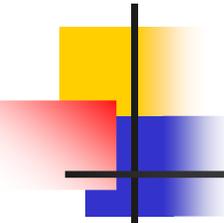
Sinnhaftigkeit

- Erst das Sinn-volle Einordnen des Geschehenen in der Versöhnung und Verzeihung gibt der Situation einen neuen Sinnzusammenhang und stellt
- einen *höheren* Sinn über den des Hasses oder der Unversöhnlichkeit nach der erlebten Ungerechtigkeit und stellt
- die Annahme und Liebe über die Rache



Verstehbarkeit

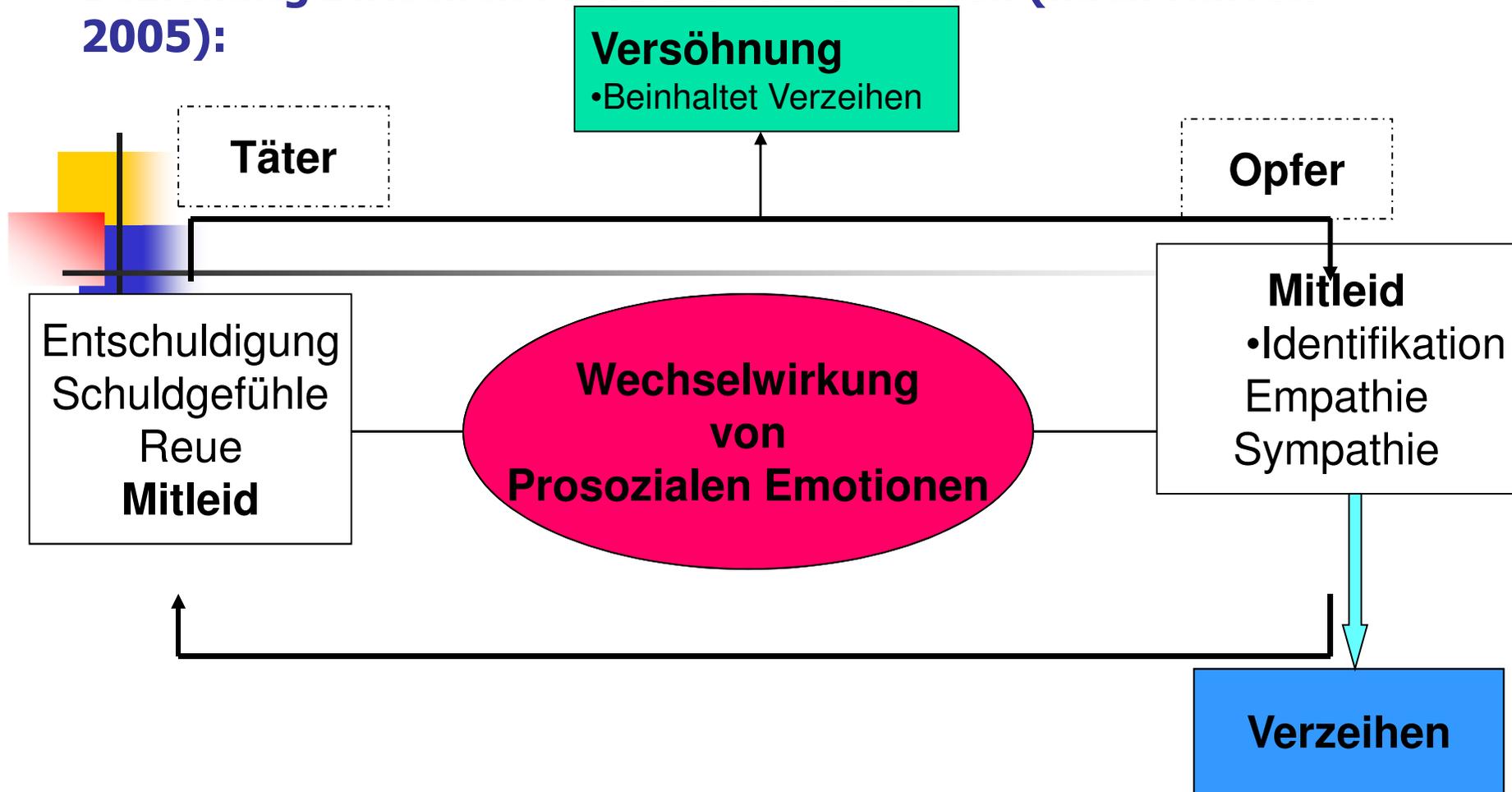
- „Alles Verstehen heißt alles verzeihen können“ heißt hier,
- im vorher übermächtig erscheinenden Schicksal nun eine individuell verstehbare Erklärung finden,
- Zusammenhänge neu sehen können,
- durch Verstehen der alten Geschichte neue Verwundung verhindern lernen



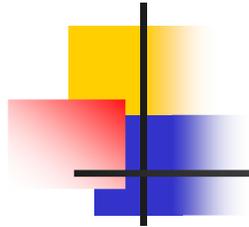
Handhabbarkeit

- 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.

Beziehung zwischen Mitleid und Verzeihen (nach Harreis 2005):



- Verzeihen ist nicht nur ein intrapsychischer Prozess
- Verzeihen läuft in einem interpersonalem Kontext ab
- Die Wechselwirkung von prosozialen Emotionen reguliert das Verzeihen



In dem ganzen Bereich
menschlicher Schuld
gibt es nur eine unverzeihliche:
nicht verzeihen können.

Marie von Ebner-Eschenbach, Aphorismen

Quellen *auszugsweise*

- 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*
- Kluge, Ethymologisches Wörterbuch, de Gruyter, Berlin 1999
- 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 *zum inhaltlichen Vorgehen in der Stress- und Verzweiflungssituation*
- Reddemann L: Psychodynamisch imaginative Traumatherapie PITT – das Manual, Stuttgart 2004 *zu Gegenübertragung, traumatischem Stress, Ressourcenorientierung*
- Wöller, W, Kruse: Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, 2005