

# „Wenn die Seele ruhig wird...“ Verzeihen und Versöhnen in (Paar) - Beziehungen

Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

www.hji-freiburg.de    www.vontiedemann.de    www.professio.de

© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

1



Friederike von Tiedemann (Hrsg.)

## Versöhnungsprozesse in der Paartherapie

Ein Handbuch für die Praxis

Mit DVD

Junfermann 2017

REIHE FACHBUCH • Paartherapie



2



DVD im Buch  
Regie: J. Joebbert

© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

# „Wie stark haben Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin vergeben?“

2012 (n = 1396)

2015 (n = 543)

© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

## Umgang mit Kränkungen/Verletzungen -5 Strategiegruppen-

1. Das Gespräch zu suchen
2. Das Geschehene/Erfahrene durchdenken,  
Distanz zu den eigenen Gefühlen entwickeln,  
um Einsicht ringen, eigene Anteile erkennen,  
Verantwortung übernehmen
3. Sich in den anderen hineinversetzen,  
Perspektivenwechsel

2016 N.Klann, P. Kohlgraf, E.Scholl

5

## Umgang mit Kränkungen/Verletzungen -5 Strategiegruppen-

4. Versöhnung ist ein Entwicklungsprozess,  
braucht Zeit
5. Eine geeignete Entschuldigung ist die  
Voraussetzung für bewusstes Vergeben und  
die Basis für den Versöhnungsprozess

2016 N.Klann, P. Kohlgraf, E.Scholl

6

## Umgang mit Kränkungen/Verletzungen -5 Strategiegruppen-

Die 5 Strategiekombinationen orientieren sich  
an zwei übergeordneten Gesichtspunkten:

- Es geht darum, das **Wohlwollen** bei den  
beteiligten Personen füreinander zu  
vermehrten
- gleichzeitig **Groll, Ärger und Distanz** zu  
reduzieren (Paleari, Regalia & Fincham, 2009)

2016 N.Klann, P. Kohlgraf, E.Scholl

Verzeihen ist ...  
die intraindividuelle, **prosoziale**  
Veränderung in der Haltung  
gegenüber einem  
wahrgenommenen Verletzer ...

(M.E. Mc Cullough)

© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

„Verzeihen ist ein Prozess, in dessen Verlauf die Motivation für Rache und Rückzug vom verletzten Partner sinkt und die Motivation für wohlwollendes und versöhnliches Verhalten steigt.“

(Paleari, 2009)

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

9

1. Dankbarkeit
2. Geduld
3. Mitgefühl
4. Mitfreude
5. Gemeinschaft
6. Kooperation
7. Wohlwollen



© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

10

Verzeihen ist eine Fähigkeit, die mit seelischer und körperlicher Gesundheit korreliert.

(Maltby, Macaskill u. Day, 2001  
Berry u. Worthington, 2001)

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

## Versöhnung und Gesundheit

- Rückenschmerzen
- Kopf-Magenschmerzen
- Müdigkeit und Schwindel
- Herzprobleme
- Erschöpfung
- Bluthochdruck
- Schlafstörungen

deutlich weniger!

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann



2019:  
Studie in St. Gallen  
Kantonsspital

© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

13

## Bernhard Bueb:

„Es hapert am Vorbild der  
gesellschaftlichen Öffentlichkeit.  
Dort ist Aufrichtigkeit schwer  
wahrnehmbar.

Für uns Pädagogen ist aber genau das  
eine Katastrophe!“

© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

14

Was empfinden Sie, wenn eine Person Fehler eingesteht?

Hochachtung	88 %
Erleichterung	73 %
Mitleid	28 %
Verachtung	5 %
Schadenfreude	3 %

EMNID-Studie 2012

© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

## Beim Umgang mit Fehlern hilft:

- Echtheit
- Offenheit
- Wahrheit
- Schnelligkeit

Frank Roselieb-Institut für Krisenforschung der Universität Kiel

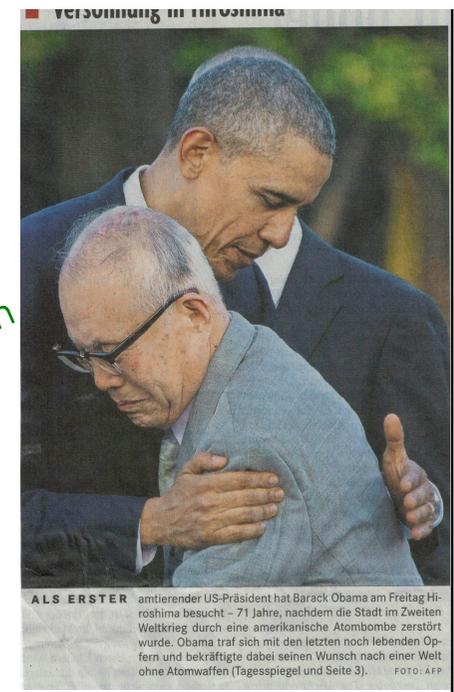
© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

## Willy Brandt in Warschau - 7.12.1970



Bildquelle: 24.4.21:https://www.sueddeutsche.de/kultur/ausstellung-bilder-im-kopf-wahre-luegen-1.949076

17



Barack Obama -  
eine Geste der  
Versöhnung nach 71 Jahren

(BZ 05/2016)

ALS ERSTER amtierender US-Präsident hat Barack Obama am Freitag Hiroshima besucht – 71 Jahre, nachdem die Stadt im Zweiten Weltkrieg durch eine amerikanische Atombombe zerstört wurde. Obama traf sich mit den letzten noch lebenden Opfern und bekräftigte dabei seinen Wunsch nach einer Welt ohne Atomwaffen (Tagesspiegel und Seite 3). FOTO: AFP

18

## Ende des 1. Weltkrieges vor 100 Jahren



Eine Partnerschaft für den Frieden: Bundeskanzlerin Angela Merkel und Frankreichs Präsident Emmanuel Macron. FOTO: DP

B7 12.11.2018

Tiedemann

Fehlverhalten

Verletzung

Schuld

Verantwortung

Verzeihen/Vergeben

Wiedergutmachung

Selbstversöhnung

Versöhnung

Befreiung

© 2021 Dinl Psch Friederike von Tiedemann

## Übersicht

Ziel = Versöhnungsprozesse initiieren,  
gestalten und steuern können

1. Schritte auf dem Weg
2. Hilfreiche Bedingungen
3. Wiederherstellung von Vertrauen
4. Versöhnung mit der eigenen Geschichte

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

21

Erfahrungen  
aus Lehre  
und Praxis

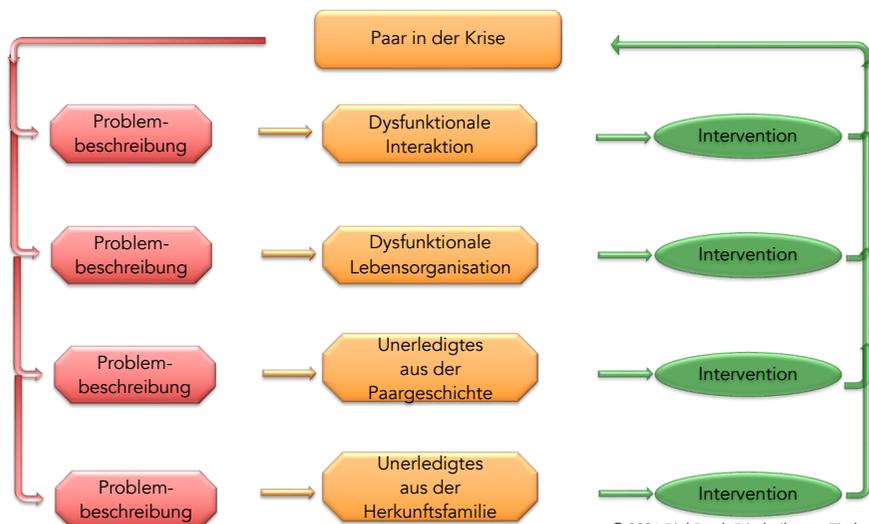


Bildquelle: © pastorale Dienste Generalvikariat Paderborn

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

22

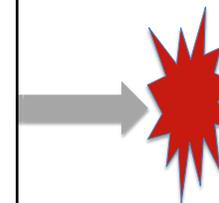
## Ebenenmodell nach Hans Jellouschek



© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

## Rahmenvertrag

*Keine endgültige Entscheidung für oder gegen die Beziehung*



heute

Themen unserer Paarberatung:

- Paarinself schaffen
- Kommunikation verbessern
- Elternrolle klären
- **Alte Verletzungen ausräumen!**

06.10.21

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

## Verzeihensarten

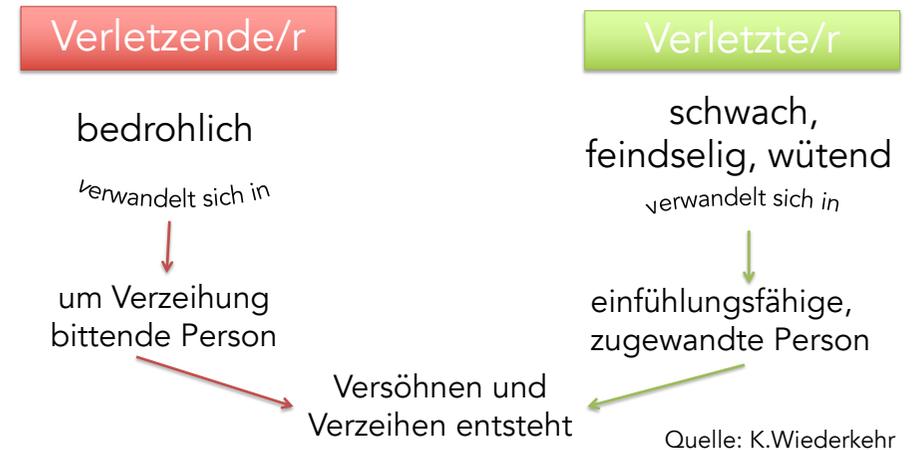
- Stillschweigendes Verzeihen
- Scheinbares Verzeihen
- Ambivalentes Verzeihen
- Echtes Verzeihen
- Erschöpfungsverzeihen

nach: Fincham et.al.2006/de Cremer 2011

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

25

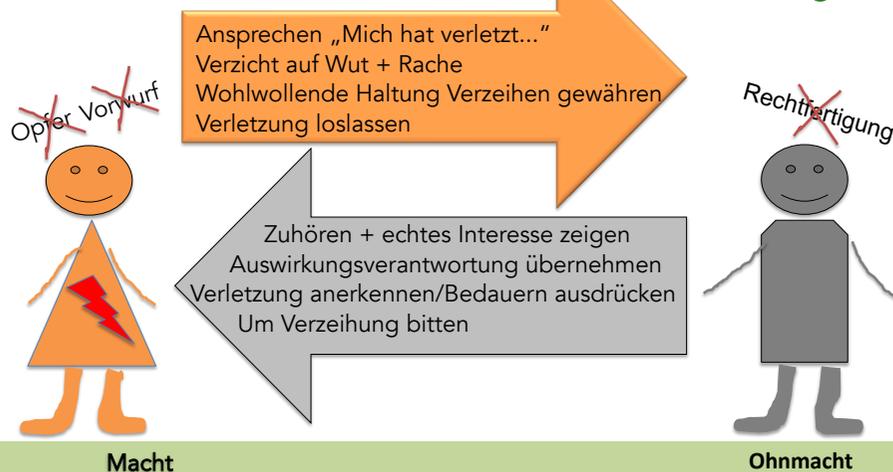
## Versöhnen als innerer Transformationsprozess



Quelle: K. Wiederkehr  
© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

26

## Verzeihen und Versöhnen Voraussetzungen



Versöhnung setzt Verzeihen voraus! © 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

## Übersicht

Ziel = Versöhnungsprozesse planen,  
gestalten und steuern können

1. Schritte auf dem Weg zur Versöhnung
2. Hilfreiche Bedingungen
3. Wiederherstellung von Vertrauen
4. Versöhnung mit der eigenen Geschichte

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

## 1. Voraussetzungen:

- Konfliktniveau klären
- Verzeihensmotivation herstellen

© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

29

## 2. Aufbau einer positiven Gegenseitigkeit

- Stoppen destruktiver Interaktion
- Vorwürfe in Wünsche verwandeln
- Positive Rückmeldungen an den Partner geben
- Teufelskreise analysieren und unterbrechen

© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

30



### Stopp - Signal vereinbaren

- nonverbal
- ein Symbol legen =  
"Lass uns hier eine Pause machen..."



© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

## „Was uns verbindet ist ....“



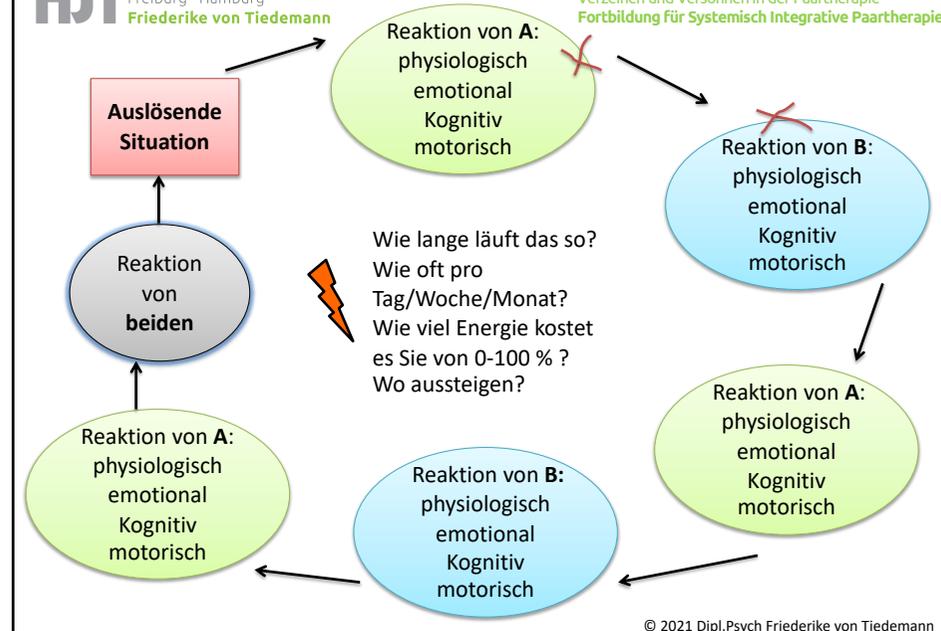
© 2021 Dipl. Psych. Friederike von Tiedemann

# „Was uns verbindet ist ....“



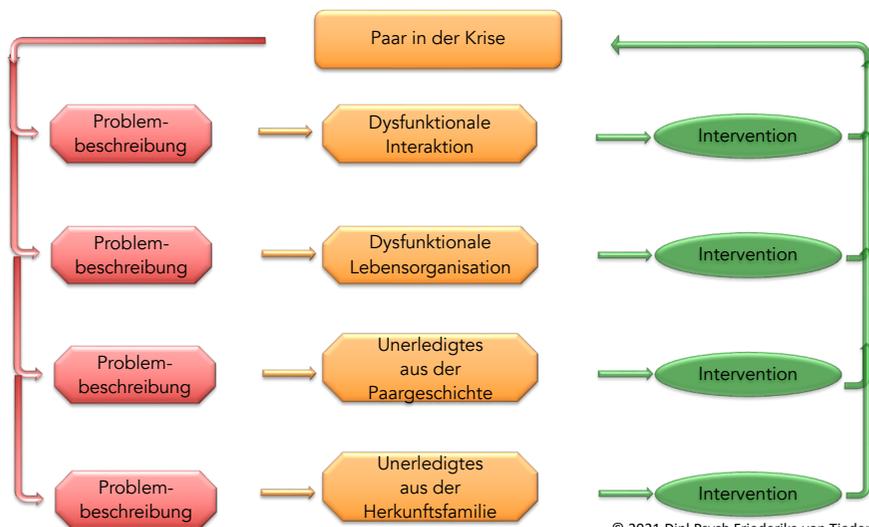
Friederike von Tiedemann

33



34

## Ebenenmodell nach Hans Jellouschek



## 3. Umfokussierung der negativen Sicht

- Rückblick auf die Paargeschichte
- Paarkurve erstellen
- Bilanzritual

☑ Ziel: Wohlwollende Haltung fördern!

## Paarkurve erstellen



© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

37

## Bilanzritual- Vorbereitung

1. „Was ich von Dir bekommen habe und wofür ich dir danke...“
2. Was ich Dir nicht habe geben können...(so wie du es gebraucht hättest)... und mir leid tut...“

Schriftlich notieren und mitbringen

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

38

## Elemente von Ritualen

- Symbole
- Symbolische Handlungen
- Offene und geschlossene Elemente
- Zeit
- Raum

Nach E. Imber-Black (1998):Rituale in der Familientherapie, Carl-Auer Verlag

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

## Funktion von Ritualen

Ein Ritual ist eine metaphorische Antwort auf die Widersprüche der menschlichen Existenz (C.Crocker)

- Bereitstellen eines „Erwartungsrahmens“ an einem kontrollierten, sicheren Ort
- Durchführungssicherheit + Zeugenfunktion
- Schutzrahmen, um starke Emotionen auszuhalten
- Wirken auf tiefer, nicht rationaler Ebene
- Symbolhaftigkeit

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

## 4. Arbeit mit konkreten Verletzungen

- Vorbereiten von Verletzungskarten
- Hierarchisieren der Verletzungskarten
- Doppeln zur emotionalen Tiefung
- Dauer über 2-4 Sitzungen

## Verletzungsritual - Vorbereitung

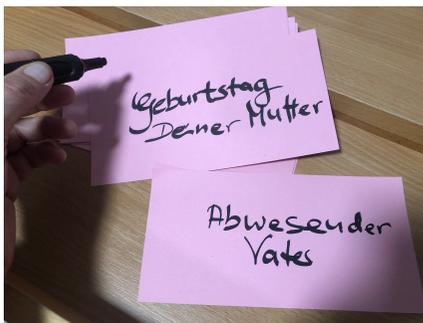
3. Frage:



„Was mich verletzt hat...  
und immer noch weh tut...“

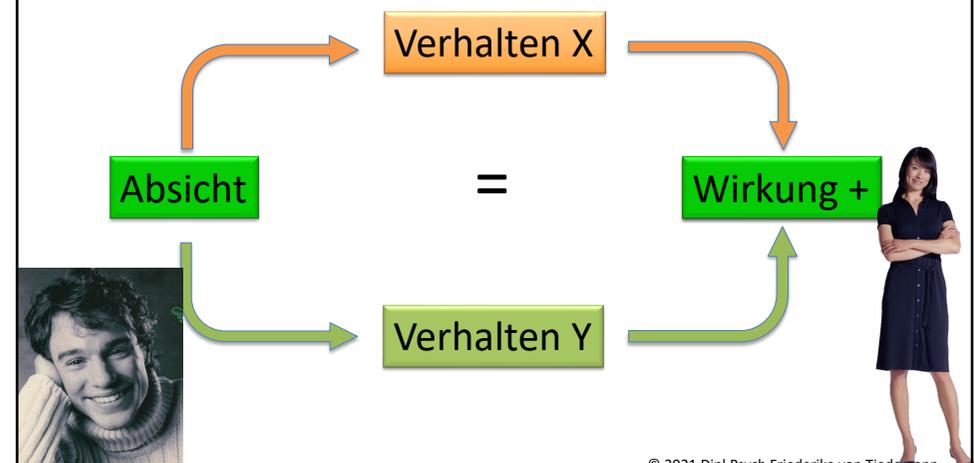
Pro Nennung eine Karte – Karten in die nächste Sitzung mitbringen

## Vorgehen im Verletzungsritual

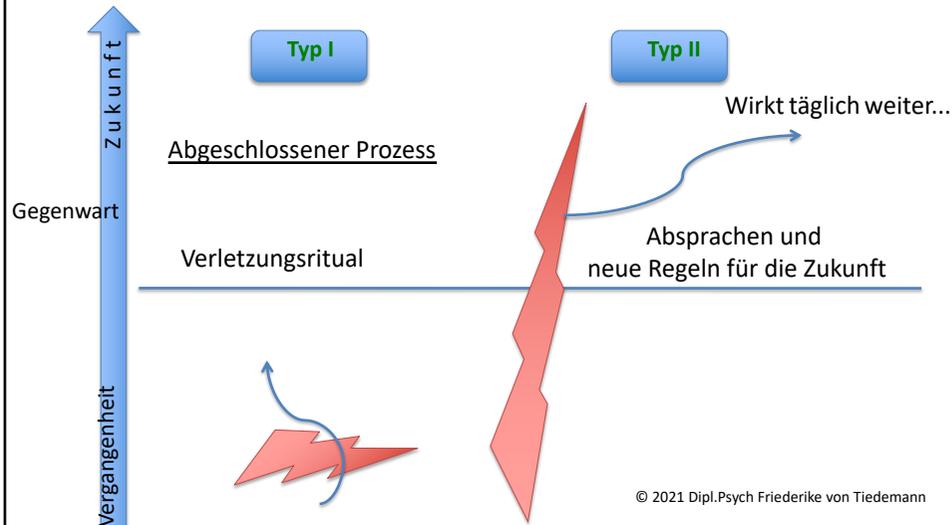


- Ansprechen
- Verstehen
- Anerkennen
- Um Verzeihung bitten - Verzeihung gewähren
- Wiedergutmachende Handlung
- Abschlussritual

## Trennung von Absicht und Wirkung



## Zwei Arten von Verletzungen



45

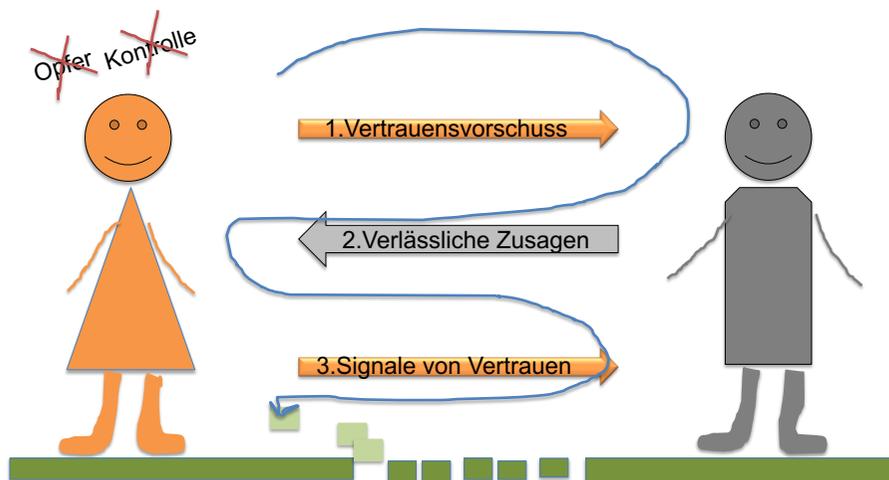
## 5. Umsetzen konkreter Vereinbarungen

- Wiedergutmachung bei schweren Verletzungen (Typ I)
- Neues Verhalten, neue Absprachen im Umgang (Typ II)

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

46

## Wiederherstellen von Vertrauen – Voraussetzungen



Vertrauen als Grundlage menschlicher Beziehungen

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

## Arbeiten mit Verletzungen aus der Herkunftsfamilie im Paarsetting

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

## 6. Verletzungen aus der Herkunftsfamilie

- „Der milde Blick“
- Bild malen: „So habe ich mich als Kind gefühlt“
- Biographische Rollenanalyse
- Arbeit mit dem leeren Stuhl
- Parallele Einzeltherapie

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

49



50

**Vergebung heißt nicht das „Ja“  
zu einer vergangenen Schuld,  
wohl aber das „Ja“ zu einem  
Menschen  
mit seiner vergangenen  
Schuld...**

Zitat: Otto Herrmann Pesch

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann

## Abschluss



Wenn nach den Herbststürmen sich die Ruhe in unseren Herzen wiederfindet,  
sollten Fehltritte im tiefsten Inneren verziehen sein.....

Bildquelle ©Foto Alp Line 81-012-04

© 2021 Dipl.Psych Friederike von Tiedemann



Einladung zur Diskussion...



**KONTAKT:**

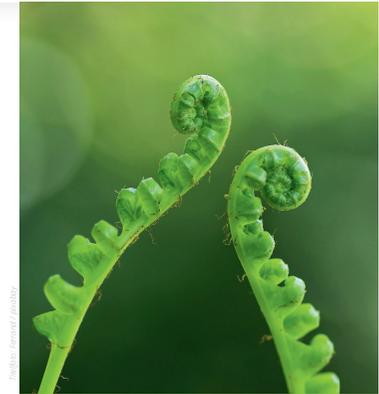
Hans Jellouschek Institut Freiburg-Hamburg  
Sekretariat:  
Im Rebstall 5, D-79285 Ebringen (bei Freiburg)  
office@vontiedemann.de  
Telefon +49 7664 618058  
[www.hji-freiburg.de](http://www.hji-freiburg.de)



Seminarort Freiburg



Seminarort Hamburg



**40 JAHRE ERFAHRUNG IN DER FORTBILDUNG  
VON PAARTHERAPEUTEN/IN**

- professionell
- strukturiert
- methodenintegrativ
- wertschätzend
- praxisnah Paartherapie erlernen