

**Karl Tomm, M.D.**  
**University of Calgary/Canada**

## **Vergebung und Versöhnung ermöglichen**

*Übersetzung des unveröffentlichten Artikels  
„Enabling Forgiveness and Reconciliation in Family Therapy“  
mit Erlaubnis des Verfassers:*

© by Gaby Müller-Moskau, Münchner FamilienKolleg, 2001

*Interpersonelle Konflikte sind in Familien aufgrund der Unterschiede hinsichtlich Wissen, Sehnsüchten, Verstehen, Macht, Überzeugungen, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Werten etc. fast nicht zu vermeiden. Familienmitglieder werden im Laufe der Konflikte oft sehr verletzt und bisweilen geschieht ein signifikanter Vertrauensbruch. Manchmal wird ein Familienmitglied ein bestimmtes Ereignis als nicht versöhnungswürdig betrachten und sich überhaupt nicht um Vergebung bemühen. Meistens versuchen Familienmitglieder, wieder ein Gefühl von persönlichem und beziehungsmaßigem „sich wohl fühlen“ herzustellen, indem sie versuchen, zu verzeihen und sich zu versöhnen. Das kann ein langer, schwieriger Prozess sein; Therapeuten werden konsultiert, um diese Art von Heilen zu erleichtern. Ziel dieses Artikels ist es, mein Verständnis der Komplexität dieses Prozesses mitzuteilen.*

### **Gegenseitige Verletzungen**

Dauer und Effekte jedes spezifischen Konflikts zwischen Familienmitgliedern sind davon abhängig, wie Unterschiede in den Familieninteraktionen gehandhabt werden. Konflikte variieren von kurzen Meinungsverschiedenheiten, die fast nicht wahrgenommen werden, bis zu extrem destruktiven, emotionellen und physischen Kämpfen, die jahrelang dauern. Während einer längeren Episode eines Konflikts fühlen sich alle Beteiligten von den anderen unfair behandelt.

Zum Beispiel: In einem alltäglichen Familienstreit versucht jede Person, sich vor unfairen Beschuldigungen zu schützen, die das Selbst angreifen, indem defensive Aussagen oder Gegenangriffe benutzt werden, die dann damit enden, dass der andere disqualifiziert und verletzt wird. Beide Konflikt-Parteien fühlen sich ungerecht behandelt und beide tragen zu der Verletzung und dem Leiden bei. Gegenseitige Ungerechtigkeiten gleichen sich nicht auch gegenseitig aus und es entsteht oft eine signifikante „Wichtigkeitslücke (magnitude gap)“ im Hinblick auf die Summe der Verletzlichkeiten, die ein Partner dem anderen zufügt. Eine Person wird meistens mehr traumatisiert als die andere. Das heißt: Wenn echte Versöhnung stattfinden soll, ist es notwendig, dass eine Person eher die Initiative ergreift, um Fehler zuzugeben, sich zu entschuldigen und wiederherstellende Handlungen zu unternehmen und die andere stärker die Initiative hinsichtlich Vergeben ergreift, um die Beziehung wieder ins Lot zu bringen. Wenn auf diese Weise ein heilender Prozess einmal angefangen wird, kann gegenseitiges Entschuldigen und Vergeben stattfinden und Versöhnung hat dann mehr Chancen.

## **Die Notwendigkeit der Rechtfertigung**

Generell gesagt: Wenn eine Person verletzt wird, vermindert sich der Selbstwert als Ergebnis der Verletzung. Eine „automatische“ heilende Antwort darauf, um zu versuchen, das Selbstwertgefühl wieder herzustellen, besteht darin, sich zu rechtfertigen oder sich zu verteidigen. Es gibt zwei kontrastierende Methoden, wie Menschen sich rechtfertigen können. Die eine ist, den Wert des anderen herabzusetzen, indem der eine sich rächt; die andere, Gerechtigkeit mittels Vergeltung herzustellen. Menschen können sich aber nicht gut über sich selbst fühlen, wenn sie anderen wehtun und deshalb ist Rache oder Vergeltung selten eine adäquate Lösung. Der alternative Weg, sich selbst zu verteidigen ist der, auf Methoden zu fokussieren, die den eigenen Selbstwert erhöhen. Das kann auf verschiedene Art und Weise geschehen: Im Kontext der Gesellschaft kann dies durch Erhöhen der persönlichen Kompetenz erreicht werden, indem größere Beiträge im Hinblick auf die Gesellschaft geleistet werden. In Familien kann es bedeuten, großzügiger zu sein und zu versuchen, die Beziehungen wieder herzustellen. Eine solche Bemühung könnte darin bestehen, anderen zu vergeben und sich dadurch wieder gut in Beziehung zu sich selbst zu fühlen. Die Neigung einer Person zur Vergeltung im Gegensatz zu ihrer Stärke, sich über die Verletzung hinwegzusetzen und zu vergeben, wird natürlich die Richtung stark beeinflussen, in welcher sich die Beziehung entwickelt.

## **Der Kreis der Gewalt**

Der Impuls, sich zu wehren und sich zu rächen, wenn man verletzt wird, ist natürlich. Lebt man diesen Impuls aus, wird der Konflikt genährt und die Lage wird schlechter. Zurückschlagen (physisch oder emotional) lädt zu weiterer Rache ein und kann zu eskalierenden Zyklen von Gewalt führen. Weniger offensichtlich ist dabei, wie eine „Glaubwürdigkeitslücke“ in Bezug auf die Natur und Ernsthaftigkeit der geschehenen Verletzung, die Dinge noch schlechter machen kann, auch wenn der Wunsch zur Versöhnung vorhanden ist. Eine „Glaubwürdigkeitslücke“ bezieht sich auf Unterschiede im Verständnis, was wirklich im Konflikt passiert ist. Das geschieht durch einfache Missinterpretationen, durch Unterschiede der Positionen während des ursprünglichen Konflikts, Unterschiede in den Verletzlichkeiten, Unterschiede von Bedeutungen, die Ereignissen gegeben werden und/oder Verzerrungen der Wahrnehmung von einem oder beiden Beteiligten. Diese Lücke, gekoppelt mit einem hohen Grad von Rückwirkung (welche wegen der Gefühle von Scham und Schuld hochkommen), löst die Voraussetzungen für wiederkehrende Argumente über den ursprünglichen Konflikt aus. Wenn diese Argumente in das übliche interpersonelle Muster von Maximieren gekoppelt mit Minimieren abgeleiten, wird die „Glaubwürdigkeitslücke“ größer. Uneinigkeit über den Konflikt arten in mehr Konflikt aus. Gutgemeinte Anstrengungen zu klären, was passiert war (um den Täter für sein Verhalten verantwortlich zu machen), erweisen sich als kontraproduktiv. Was als klärendes Feedback gemeint war – in Bezug auf Verantwortung – kann als unfaire Beschuldigungen wahrgenommen werden. Das aktiviert die selbstschützende Abwehr des Feedbacks, Verleugnung der Klagen und Disqualifikation des anderen und das wiederum löst weitere Versuche des anderen aus, mit dem Ziel, das Feedback zu intensivieren. Die Tragödie dieses Interaktionsprozesses ist jedoch, dass Versuche, die Ungerechtigkeit der Verletzung zu klären, das „Opfer“ oft dazu bringen, Strafbarkeit zu übertreiben und dem ursprünglichen „Täter“ gegenüber Verletzungen zuzufügen. In anderen Worten, das Opfer wird unbeabsichtigt in einen Täter transformiert. Beide Parteien werden so zu Opfern und Tätern in einem Muster gegenseitiger Anschuldigungen. Das wiederum endet in mehr psychologischer und emotionaler Gewalt. Das heißt, dass gegenseitige Gewalt sowohl durch Verteidigung als auch durch Rache entstehen kann.

## **Gegenseitiges Vergeben**

Eines der effektivsten Gegenmittel für diese eskalierenden Zyklen gegenseitiger Gewalt stellen Zyklen gegenseitiger Vergebung dar. Vergeben impliziert eine Bereitschaft, gegenseitiges Übelnehmen, das Recht zurückzuschlagen oder Vergeltung zu üben, aufzugeben; stattdessen kann Empathie, unverdientes Mitleid und Großmütigkeit gegenüber einem wahrgenommenen Täter geäußert werden. Das ist ein unglaublicher Wandel für jeden, der dies verwirklichen will. Daher kommt es wahrscheinlich auch, dass viele Menschen Vergebung als spirituelle Praxis betrachten – alle bedeutenden Religionen der Welt ermutigen zur Vergebung. Psychotherapeuten und Ärzte unterstützen mehr als je zuvor Vergebung als heilenden Prozess sowohl in Beziehungen als auch im Hinblick auf persönliche Gesundheit. Die Großzügigkeit und Liebe, welche durch Vergebung vermittelt wird, ist für diejenigen Personen sehr unterstützend, welche verletzt wurden; sie werden oft inspiriert, ebenfalls in einer vergebenden Haltung zu antworten. Die Gegenseitigkeit dieses Vergebens ermöglicht die beidseitige Vergebung und unterstützt einen Prozess der Versöhnung.

## **Vergebung und Versöhnung unterscheiden sich**

Während es wichtige Verbindungen zwischen Vergebung und Versöhnung gibt, so handelt es sich doch um zwei ganz verschiedene Phänomene. Versöhnung enthält die Wiederherstellung von Vertrauen in einer Beziehung, welche geschädigt wurde. Es ist eine große interpersonelle Leistung. Beide Parteien müssen beteiligt sein und zur Auflösung beitragen. Vergeben ist etwas, das eine Person gewährt, der Unrecht angetan wurde. Es kann allein oder in der Interaktion mit dem Täter stattfinden. Vergebung bedeutet nicht, dass Versöhnung stattfinden könnte oder sollte. Zum Beispiel: Eine Person kann sich entschließen, dem Partner für seinen Betrug zu vergeben, welche die Beziehung beendete, sich aber trotzdem entscheiden, sich nicht zu versöhnen. Auch wenn Versöhnung nicht eintritt, ist Vergebung ein lohnendes Ziel. Es befreit die Person von Bitterkeit und vom Übelnehmen. Das kann sehr befreiend wirken, denn dauerndes Übelnehmen behindert das innere Selbst und kann eine Quelle von psychologischen und physiologischen Stress sein. Vergebung ist auch sehr befreiend für das äußere (soziale) Selbst, indem die behindernden Effekte des Übelnehmens in der Interaktion mit dem Täter aufgegeben werden. Wenn ich unwillig oder unfähig war, jemanden zu vergeben, habe ich erlebt, dass ich ganz bewusst die Person mied, die mich verletzt hatte oder dass ich mit ihr in einer sehr beschränkten und ungeschickten Art und Weise umging. Ich habe auch die enorme Erleichterung erlebt, wenn es mir möglich war, zu vergeben.

Es ist interessant festzustellen, dass Versöhnung nicht unbedingt bedeutet, dass Vergebung bereits stattgefunden hat oder stattfinden wird. Eine Partei oder beide betroffenen Parteien, die den Konflikt haben, können ihn als Episode wegschieben oder so tun, als wäre nichts passiert. In anderen Worten: Bereiche von Konflikt oder Meinungsverschiedenheit können von anderen Bereichen abgetrennt werden, die weiter anhaltende Verbundenheit bedeuten; dieser Vorgang ist von den jeweiligen Fähigkeiten der Familienmitglieder abhängig, mit dieser Komplexität umzugehen. Diese Methode des Beiseiteschiebens des Konflikts ist ein Weg, potentielle Komplikationen der „Glaubenslücke“ zu vermeiden. Während die Erinnerung an die Tat mit der damit verbundenen Verletzung langsam „verblasst“, wird auch der Groll losgelassen. Auf diese Weise „heilt Zeit“. Leider aber kann die Erinnerung und der Schmerz bei einer ähnlichen Tat reaktiviert werden. Wenn das passiert, kann der Groll verdoppelt werden, der dann überhaupt nicht im Verhältnis zur aktuellen Tat steht. Als Resultat wird das Risiko der Eskalation durch die „Glaubenslücke“ substanziell gesteigert. Das Versäumnis, alte Verletzungen zu vergeben, birgt sowohl ein größeres Risiko im Hinblick auf zukünftige Konflikte in sich als auch die Last der Zurückhaltung bezüglich des nicht gelösten Grolls. Zum Teil deshalb versuche ich, einen „Lebensstil des Vergebens“ für mich zu pflegen und meine Klienten und Kollegen auch zum Nachdenken über ihren „Lebensstil“ anzuregen.

## **Schritte zum Vergeben**

Einige der ersten Schritte auf dieses Ziel hin beinhalten die Selbsterkenntnis und die Anerkennung, dass man zutiefst verletzt wurde und die Identifikation der starken Gefühle darüber, dass einem Harm angetan wurde. Einfach zu sagen „ich vergebe Dir“, kann nur wenig dazu beitragen, den Schmerz und Groll zu mindern. Es ist wichtig, dass die Person sowohl erkennt als auch bereit ist, bestimmte Bedürfnisse und/oder Hoffnungen, welche nie erfüllt werden können, als Ergebnis des Konflikts loszulassen und die Verluste, welche durch die Verletzungen entstanden sind zu akzeptieren. Das kann ein großes Stück emotionaler Arbeit bedeuten. Ferner ist notwendig, ein Stück kognitiver Arbeit zu leisten, um die eigene Perspektive auf den Täter zu verschieben. Es ist notwendig, Dinge bis zu dem Punkt klar zu durchdenken, an dem die Person den Täter von der Tat als getrennt ansieht und Empathie und Mitgefühl in Bezug auf den Täter entwickeln kann, ohne die Tat an sich zu akzeptieren. Mit der Zeit, wenn die Person in der Lage ist, ein neues Verstehen der ganzen Situation, von sich selbst und vom Täter zu konstruieren, kann die Haltung des Vergebens stabilisiert werden. Es kann mitunter noch geschehen, dass man in den alten Schmerz und in eine Haltung des „Nichtvergebens“ zurückrutscht, so dass gewisse Situationen dann unter Umständen öfter einen Prozess des „Wiedervergebens“ benötigen.

Wenn Therapeuten versuchen, Raum für Klienten zu öffnen, um ihnen Vergebung zu ermöglichen, ist es förderlich, ihnen dabei zu helfen, den Nutzen für sich selbst zu erkennen, wenn sie vergeben. Es ist ebenso hilfreich, die spezifischen Hindernisse auf dem Weg zum Vergeben zu identifizieren, die ihnen im Weg stehen. Wie auch immer, für Therapeuten ist es wichtig zu erkennen, dass jegliches Drängen zur Vergebung, wenn der Klient nicht bereit dazu ist, eine weitere Verletzung dieser Person ist. Diese Grenzüberschreitung fügt nur weitere Beleidigungen und Verletzungen zu und ist deshalb das Gegenteil von hilfreich, egal ob der Druck vom Täter kommt, von anderen Familienmitgliedern, Freunden, Priestern oder Therapeuten. Für den Täter ist es legitim, um Vergebung zu bitten, wenn eine adäquate Anerkennung der begangenen Fehler mit einem echten Ausdruck des Bereuens und der Entschuldigung verbunden ist. Es ist aber nicht angemessen, Vergebung unter allen Umständen zu verlangen. In der Tat sollte jedes Individuum, das dies versucht, dazu aufgefordert werden, der Person dafür zu vergeben, dass diese noch nicht vergeben kann oder will. Trotz dieser Gefahr, kann ein Therapeut doch viel dazu beitragen, indem er Raum für Klienten öffnet, um ihnen den heilenden Wert von Vergebung zugänglich zu machen – für sich selber und für die Beziehungen, die sie mit anderen haben.

## **Entschuldigung**

Wegen der Ungerechtigkeit, ein Opfer mit Druck dazu zu bringen zu vergeben, sollte ein Therapeut den Heilungsprozess am anderen Ende der konfliktreichen Interaktion beginnen, indem er dem Täter Raum für eine echte Entschuldigung ermöglicht. Dies kann aus einer Reihe von Gründen schwierig sein. Täter schämen sich oft oder fühlen sich so schuldig, dass die Teilnahme an einer Therapie nicht möglich ist. Sie können keine Bereitschaft zeigen oder es nicht fertig bringen, mit Verletzungen aufzuhören. Sie können ein sehr begrenztes Bewusstsein bezüglich der von ihnen begangenen Verletzungen haben. Sie können so überbeschäftigt mit ihren guten Intentionen sein, dass sie die zerstörerischen Effekte ihrer Taten nicht erkennen. Sie können Angst vor Erniedrigung und/oder Strafe haben, wenn sie zu ihren Fehlern stehen. Oder sie fürchten sich vor den Kosten einer wiedergutmachenden Handlung. Eine Reihe geschickter Fragen eines Therapeuten kann oft für Täter Raum öffnen, so dass die Person erkennt, welche konstruktiven Initiativen sie im Hinblick auf eine mögliche Versöhnung unternehmen kann, und wie sie sich dann gut über sich selbst fühlt, wenn sie diesen Beitrag geleistet haben wird. Zu einer echten Entschuldigung trägt eine klare Erkenntnis der Verletzung und der Ungerechtigkeit der Tat bei, die Anerkennung der schmerzlichen Erfahrung des Opfers, ein ehrliches Bedauern und eine Bereitschaft zu einer wiederherstellenden Handlung. Das Fehlen

eines der Elemente kann ein Hindernis in Bezug auf die Fähigkeit des Opfers zur Vergebung darstellen. Individuelle Arbeit mit dem Täter kann notwendig sein, um ihm zu helfen, die Art und Weise zu erkennen, auf welche er aktiv die Möglichkeiten zur Vergebung und Versöhnung blockiert.

## **Hindernisse für Vergebung**

Jedoch kann manchmal auch eine volle und angemessene Entschuldigung den Weg des Vergebens für das Opfer nicht ebnen. Es gibt viele opferbezogene Hindernisse wie z.B. überwältigende negative Emotionen, die Angst, dass sich die Verletzung wiederholen wird, Annahmen, dass es notwendig ist zu vergessen, wenn man vergibt, und die Angst schwach zu erscheinen. In manchen Situationen kann ein starker Glaube vorherrschend sein, dass Gerechtigkeit durch Vergebung nicht wieder hergestellt werden kann und dass das Vergehen nicht entschuldbar ist. Die andere Seite der Münze ist, dass manchmal der Status als „Opfer“ bestimmte Vorzüge mit sich bringt, welche verloren gehen könnten, wenn man vergibt. Zum Beispiel: Man könnte das Recht zu kritisieren verlieren, das Recht Vergeltung zu üben, das Recht Kompensation zu verlangen, oder das Recht einen moralischen Vorteil über den Täter zu haben. Eine weitere Schwierigkeit ist die potentielle Gefahr, dritte Parteien zu verraten, bei denen sie Unterstützung in der Zeit der akuten Qual suchten. Die anderen haben die Möglichkeit, eine Koalition mit dem Opfer gegenüber dem Täter einzugehen, um auf diese Art und Weise ihren eigenen Groll über die Ungerechtigkeit weiter zu pflegen. Manchmal ist es notwendig, mit diesen dritten Parteien zu arbeiten, um ihnen zu helfen, die Sehnsucht und die Berechtigung des Opfers zu erkennen, sich von Ärger zu befreien und sich auf den Weg des Überlebens und der Freiheit zu begeben, der durch Vergebung erlangt werden kann. Es ist für eine Person gewiss viel einfacher, Vergebung zu erweisen, wenn die Unterstützung durch solch dritte Parteien vorhanden ist.

## **Vertrauen**

Volles Versöhnen kann gleichwohl manchmal nicht erreicht werden, obschon Entschuldigungen ausgesprochen und akzeptiert wurden, Vergebung gewährt und akzeptiert wurde und beide Parteien einen starken Wunsch nach Versöhnung haben. Versöhnung impliziert, dass ein vorheriger Bruch des Vertrauens stattgefunden hat und dass dieses Vertrauen ausreichend wiederhergestellt wurde, um sich in Richtung von mehr Erwachsensein/Reife zu bewegen. Wenn Vertrauen eine zentrale Voraussetzung für Versöhnung ist, kann es nützlich sein, vorher zu prüfen, was in diesem Prozess enthalten sein sollte. Vertrauen, das eine Person der anderen erweisen kann, beinhaltet zwei Komponenten. Die erste hat mit der wahrgenommenen Motivation des anderen zu tun. Man muss glauben, dass der andere gute Intentionen in Bezug auf das Selbst hat. Das ist sehr deutlich und gradlinig. Die zweite Komponente von Vertrauen ist weniger augenscheinlich und hat mit Verhaltenskompetenz zu tun. Um einer anderen Person zu vertrauen, ist es notwendig zu glauben, dass sie nicht nur gute Motivation in Bezug auf das Selbst hat, sondern auch die Fähigkeit, effektiv zu handeln, um diese Motive zu verwirklichen. Es ist diese zweite Komponente, die meistens nicht vorhanden ist, wenn es scheint, dass Versöhnung möglich wäre, aber noch nicht realisiert wurde.

## **Mangel an Kompetenz**

Zum Beispiel: Vor einigen Jahren habe ich mit einem Paar gearbeitet, bei dem der Mann ein sexuelles Verhältnis mit einer anderen Frau hatte. Seine Partnerin war verständlicherweise tief verletzt und fühlte sich hintergangen. Zwischen beiden entstand ein intensiver Konflikt, der zum Bruch

der Beziehung führte. Während der Therapie beendete der Mann die Beziehung zu seiner Liebhaberin, erkannte, wie verletzend sein Verhalten für seine Partnerin war, drückte sein ehrliches Bedauern aus, entschuldigte sich mehrmals und bemühte sich um wiedergutmachende Handlungen. Nach einiger Zeit vergab sie ihm und beide nahmen an, dass sie sich versöhnt hätten. Mit den Jahren wurde er zunehmend gereizter als er immer wieder mit dem Misstrauen seiner Frau konfrontiert wurde. Beide erkannten zu dieser Zeit noch nicht, dass er noch nicht genügend Kompetenz entwickelt hatte, um klare Grenzen zwischen sich und anderen Frauen zu ziehen. Sie glaubte, dass er gute Intentionen hatte, loyal zu ihr zu sein und sie nicht wieder zu betrügen. Aber sie konnte noch nicht glauben, dass er seine guten Intentionen durchhalten würde. Zwei Muster in seinem Verhalten trugen zu ihrer Skepsis bei. Erstens versuchte er ganz aktiv, die Vergangenheit zu vergessen und ermutigte sie, dasselbe zu tun. Je öfter er das tat, desto mehr erinnerte sie sich, was wiederum ihn frustrierte. Sich an eigene Fehler zu erinnern und was man aus ihnen gelernt hat, ist wichtig, wenn man vermeiden will, sie zu wiederholen. Der Ort des sich Erinnerns muss am richtigen Platz sein, so dass er seine Funktion auch erfüllen kann. In dieser Situation war es notwendig, dass der Ort in ihm und nicht in ihr sein musste. Nur wenn er damit fortfuhr, die Last des Erinnerns selber tragen, konnte sie „vergeben und vergessen“. Zweitens folgte er weiter seiner alten Gewohnheit, zu freundlich zu anderen Frauen zu sein. Er freute sich an der Aufmerksamkeit anderer Frauen und hatte die Gewohnheit zu flirten. Das brachte sie zum Nachdenken, ob er angemessene Grenzen einhalten würde, wenn sie nicht anwesend ist. Deshalb erlebte sie ihn als nicht vertrauenswürdig, obwohl er sehr klar dazu stand, sie nicht mehr zu betrügen. Leider erkannte er sowohl seinen Mangel an Kompetenz in Bezug auf Grenzen als auch die Notwendigkeit, mehr Verantwortung in Bezug auf Vertrauen zu übernehmen, erst nach der Trennung. Zur Zeit ist noch offen, ob sie sich hinreichend versöhnen können, um wieder miteinander zu leben.

© 2001 by Karl Tomm, University of Calgary

**Bitte beachten Sie  
sowohl das Copyright des Autors als auch das der Übersetzerin.**

\* MFK \*