



Verzeihen kann man lernen

Zinser Daniela

Welt N24 Digitalzeitung

- [Panorama](#)
- Paar-Therapie: Verzeihen kann man lernen - im Workshop
Vom 12.4.2013

Dem anderen zu verzeihen, ist ein Zeichen von Größe – und ganz schön schwer. Doch wer das kann, wird nicht nur gelassener, sondern auch erwachsener. Unsere Autorin hat einen Paar-Workshop begleitet.

Seine Faust geht einfach nicht auf. „Wie Stein“ ist sie, sagt er. Seine Frau versucht fünf Minuten lang, die Faust zu öffnen. Sie umfasst sie, streichelt sie, wärmt sie. Ist ganz darauf konzentriert. Er hat die Augen geschlossen. Seine Gesichtszüge sind hart. Dann muss sie aufgeben. Die Zeit für die kleine Übung ist um. Ratlos sitzt sie da. Er lächelt freundlich, entschuldigend. „Vielleicht hätte ich mehr Zeit gebraucht“, sagt er. Aber es geht nicht so schnell mit dem Verzeihen. Auch ihre Faust wird gleich geschlossen bleiben.

Das Paar ist seit 35 Jahren verheiratet. Die beiden Söhne sind aus dem Haus, der schöne Ruhestand, den sie sich einst zusammen ausgemalt haben, könnte beginnen. Sie ist klein, quirlig, lacht viel, möchte endlich das Leben genießen. Aber er arbeitet mehr denn je, sie fühlt sich allein gelassen, er sich dauernd von ihr kritisiert. Irgendwann kam sie nicht mehr an ihn heran. Seit vier Wochen ist die große Krise da. Er hat zugestimmt, eine Therapie zu versuchen. Er möchte sie nicht verlieren, auch wenn er wirkt, als hätte er all diese Seelendinge bislang lieber für sich behalten. Als hätte er lieber zugepackt, die Sorgen weggearbeitet. Doch an diesem Abend wird er sich verändern. Und seiner Frau wieder näherkommen. Sie werden nicht die Einzigen sein. Aber sie sollen hier ein Beispiel sein.

Ein Vorbild dafür, dass wir alle Verzeihen lernen müssen. Wie wichtig es ist, um weiterzumachen. Sich angenommen und verstanden zu fühlen. Es ist ein Zeichen von Respekt, Größe, Entwicklung. Aber wir haben ein Problem damit – sowohl mit dem Verzeihen also auch mit dem Um-Verzeihung-Bitten. In Deutschland gibt es nicht gerade eine ausgeprägte Kultur des Entschuldens. Man sieht es schon an all den ausweichenden und abschwächenden Formulierungen dafür. Zum Beispiel. „Ey, sorry“ oder „tschuldigung“. Und die Fernsehshow „Verzeih mir“ ist auch schon lange abgesetzt.

„Verzeihen ist der Ankerpunkt der Liebe“

Weil man ja irgendwo beginnen muss mit dem Verzeihenlernen, fangen wir am besten im Kleinen an, und gleichzeitig beim Größten: bei der Liebe. Der zwischen zwei Menschen. Dort, wo es vielleicht am schwersten ist, wo aber auch der Grundstein für alles andere liegt. „Liebe bringt Versöhnung in die Gesellschaft und macht sie dort erst möglich“, sagt [Michael Cölln](#). Der Paartherapeut sitzt in einem Seminarraum irgendwo in Berlin, neben ihm Ulla Holm, seine Kollegin, mit der er seit 20 Jahren zusammenarbeitet. Irgendwann sind sie selbst dabei ein Paar geworden. An diesem Abend wollen sie im Workshop „Verzeihen in der Liebe – wie Paare neue Nähe finden“ Versöhnen lehren.

Gekommen sind neben dem älteren zwei weitere Paare und drei Frauen allein, sie alle haben längst gespürt, dass da was nicht stimmt in ihren Beziehungen, aber sie wollen daran arbeiten. Der Schlüssel dazu: Verzeihen. Die Therapeuten sagen: „Verzeihen ist mindestens so wichtig wie Umweltschutz. Es ist der Ankerpunkt der Liebe, die Reifeprüfung, Schwerstarbeit für die Seele. Aber ohne es kann Liebe nicht gelingen. Verzeihen hält alles am Leben, ohne gibt es nur Aggression oder Depression. Und es senkt den Blutdruck, stärkt das Immunsystem,

schützt vor Übersäuerung. Wer verzeiht, wird gelassener, friedfertiger, ausgeglichener. Und erwachsen.“

Sich entschuldigen? Fällt ziemlich schwer

Doch die Sache mit dem Verzeihen ist schwer. Wer darum bittet, gesteht Fehler, Niederlagen, Schuld ein – und derjenige, der verzeiht, wird oft das Gefühl nicht los, damit der Unterlegene zu sein, nun nicht mehr auf sein Recht pochen zu können und auf Rache, oder nennen wir es: Wiedergutmachung. Bitten Politiker, die selbst per Rücktritt Schuld bekennen, um Verzeihung? Verzeihen die Wähler? Wer gesteht in der Wirtschaft Fehler ein? Was war es für ein Hin und Her, bis die Deutsche Bahn sich in ihren Durchsagen zur Formulierung durchrang: „Wir bitten, die Unannehmlichkeiten zu entschuldigen.“ Zuvor setzte sie die Entschuldigung voraus.

Dabei sind es gar nicht immer die großen Klötze, die zu verzeihen sind. Das Fremdgehen, die Gewalt, die Lügen, die Schulden und die Schuld. Es sind die Alltagsnadelstiche. Der eine arbeitet zu viel, der andere fühlt seine Träume verraten, wie beim lang verheirateten Paar. Oder die beiden, selbst Therapeuten, bei denen der große Streit im Urlaub kam, nach fünf Jahren. Plötzlich passte nichts mehr. Ihr Tempo und seine Gemächlichkeit, ihr extrovertiertes Wesen und seine Verslossenheit. „Ich verbittere so“, sagt sie. Er sitzt hilflos daneben.

In fünf Schritten zur Versöhnung

Sie alle lernen in den nächsten vier Stunden die fünf Schritte der Paarsynthese, eine von Cöllen entwickelte Methode, die den Weg für eine Kultur des Streitens und Verzeihens in der Beziehung breiten soll. Cöllen ist so etwas wie der „Meister des Verzeihens“, er brennt für das Thema, hat es erst so richtig publik gemacht. In seinem Buch „Das Verzeihen in der Liebe“, mit Vorträgen und bei Workshops wirbt er eindringlich um die Bereitschaft zur Versöhnung.

Der erste Schritt seiner Methode: Konfliktpotenziale aus der Vergangenheit aufarbeiten, die Verletzungen aus dem Elternhaus, aus der Schule und die daraus entstandenen Verhaltensmuster, die immer noch nachwirken, vor allem, wenn der Partner die Wunden – meist unbewusst – aufreißt. „Oft verletzen wir den anderen so, wie wir als Kind verletzt wurden“, sagt der Therapeut. Der Austausch darüber, die eigenen Muster und die des Partners zu verstehen, all das ist, so Cöllen, bereits ein Drittel des Wegs.

Deshalb sollen sich die Teilnehmer die Frage stellen: Welche drei Dinge haben mich an Vater und Mutter besonders belastet als Kind, was hat mich erniedrigt, gekränkt, behindert? Und was davon habe ich, ohne es zu wollen, übernommen? Was spielt davon in die Beziehung mit hinein? In einem weiteren Schritt geht es darum, sich gemeinsam damit auszusöhnen und einen neuen Sinn für die Beziehung zu finden, etwa, was man selbst durch die Fehler des anderen auch gewinnen kann. Am Schluss steht: „Wiedergutmachung durch kreatives Ändern“. So nennen das Cöllen und Holm. „Was würde ich ändern, wenn ich wüsste, dass du in einem halben Jahr stirbst?“ Da wüssten die meisten ganz genau, was zu tun ist.

Das Wichtigste in der Praxis ist Reden

Soweit die Theorie. In der Praxis steht am Anfang eben die Faust. Die sollen die Workshop-Teilnehmer ballen und alle Verletzungen hineinlegen. Der Partner muss versuchen, sie zu öffnen, stumm. Auf seine eigene Art und Weise. Daran lässt sich schon viel ablesen, was die Beziehung betrifft. Cöllen erzählt von einem Arzt, der die Faust seiner Partnerin gewaltsam per kundigem Griff an den Ellenbogen geöffnet hat. Eine Frau streichelte fünf Minuten lang die Wange ihres Mannes und ignorierte das Problem Faust schlichtweg. Im Workshop versuchen sie es sanfter. Es fließen Tränen. Nur bei dem älteren Ehepaar bleiben die Fäuste zu. Die Übung zeigt: Verzeihen kann anstrengend sein. Und manchmal geht es auch gar nicht. Oder nicht mehr.

Das Wichtigste ist: Reden drüber. Ohne Vorwürfe, ohne Wutschaum vorm Mund. „Klage ohne Anklage“ nennen die Therapeuten das. „Ich habe das Gefühl, deine Arbeit ist wichtiger als unsere Beziehung. Ich fühle mich alleingelassen“, sagt die Quirlige schließlich. „Ich fühle mich nicht wertgeschätzt und hilflos bei all deinen Erwartungen“, entgegnet ihr Mann. Uff, er wirkt erleichtert. Froh, Worte gefunden zu haben. Beim anderen Paar liegt die Ursache im unterschiedlichen Tempo. Kaum eine halbe Stunde ist vorbei und das Problem wird überraschend klar. „Ich bin langsamer als du, komme nicht dazu, auszureden. Dann fühle ich mich nicht wahrgenommen“, klagt er. Da bricht es aus ihr heraus: „Ich habe das Gefühl, immer auf dich zu warten. Ich muss mich bremsen und damit verleugnen.“ Ihr kommen die Tränen. Da liegt das ganze Drama ihrer Beziehung plötzlich offen.

Verletzungen aus der Kindheit belasten die Beziehung

In der Kindheit entwickelt jeder Schutzmuster, die in einer Paarbeziehung zu Abwehrmustern werden, erklären die Experten. Alte Verletzungen werden an den Partner weitergegeben. So erzählt der ältere Mann von seinem Vater: „Er hatte sieben Kinder und hat doppelt und dreifach gearbeitet. Es war zu viel für ihn. Er ist oft wütend geworden, laut. Damit hat er mir viel Angst gemacht.“ Nach einer langen Pause fügt er hinzu: „Ich habe verstanden, dass ich heute dir Angst mache.“ Er rückt mit dem Stuhl näher zu seiner Frau. Sie hat erlebt, wie ihre Mutter ihrem Vater für alles die Schuld gab, heute, das merkt sie nun, kritisiert sie zu viel und wertschätzt zu wenig, was ihr Mann alles für die Familie tut. Das erzählt sie ihm und beide wirken ein wenig stolz darüber, dass sie nun sich und einander erkannt haben.

Es ist erstaunlich, wie viele der Probleme der Paare fassbar werden, wenn man zurück in die Kindheit geht. Wie das unterschiedliche Tempo, welches das eine Paar belastet. Seine sorgenvolle Mutter hat alle Ängste auf ihn übertragen, ihn damit ausgebremst in seiner kindlichen Leichtigkeit. Vieles davon hat er übernommen. „Ich nehme dir damit die Lebendigkeit. Und ich behindere die Lebendigkeit zwischen uns“, gesteht er. Sie, die so darunter gelitten hat, dass ihre zerstrittenen Eltern jeweils immer forderten: Sag, dass du mich liebst. Sie fordert diese Bestätigung jetzt von ihm. „Ich mache dich zum Buhmann und bringe dich noch mehr in Rückzug und Ängste.“

Ein Lob macht vieles wieder gut

Jeder ist Opfer und Täter zugleich. Das lehrt die Übung. Gemeinsam kann man aus den Fehlern lernen, „Entwicklungshelfer füreinander werden“, wie Cöllen es nennt. Zum Wiedergutmachen gehöre unbedingt: Loben. Die Teilnehmer sollen aufzählen, was sie am anderen schätzen. „Ich finde es toll, dass er überhaupt mit hierhergekommen ist. Ich kann mich auf ihn verlassen, er ist ein wunderbarer Vater“, sagt sie. Er dankt mit einer kleinen Ode an ihre Lebendigkeit und wirkt wie frisch verliebt: „Sie ist die schönste Frau für mich.“ Sie lächelt. Beim anderen Paar lobt er ihre Angstfreiheit, ihren Humor, ihr Einfühlungsvermögen. Sie seine Verlässlichkeit, die Ausdauer, die Güte.

Es gibt keine große Verzeihenszeremonie, keine großen Worte. Aber alle sind näher zueinander gerückt, die Tränen getrocknet, Erleichterung steht in den Gesichtern. Was sie an diesem Abend über sich erkannt haben, sollen sie mit nach Hause nehmen, damit arbeiten. Langsam den Weg bereiten für echtes Verzeihen. Zum Schluss sollen sie sich gegenüberstehen und die Hände langsam von der Brust weg nach außen bewegen. Das soll symbolisieren: Die Herzen sind offen fürs Verzeihen.

Wenn Ihnen das nächste Mal ihr Partner, ein Politiker oder der Bahnschaffner begegnen – breiten Sie doch einfach mal die Arme aus.