



GIPP

Deutsche Gesellschaft für  
Integrative Paartherapie  
und Paarsynthese e. V

**Valentinstag 2010**

**07.02.10**

Liebe Frauen und Männer, liebe Paare, liebe Eltern und Kinder,

es ist das 5. Mal, dass wir als Paartherapeuten zu Ihnen sprechen dürfen an diesem Ort, - dieses Mal über das >Verzeihen in der Liebe<.

Dieses Thema: > Verzeihen< geht uns alle an: Als Kinder müssen wir es möglichst früh lernen. Als Erwachsene - besonders in der Paarbeziehung - brauchen wir diese Fähigkeit des Verzeihens, damit im Alltag gegenseitiger Kränkung die Liebe zukunftsfähig bleiben und überleben kann. Und manche haben noch auf dem Sterbebett zu verzeihen oder um Verzeihung zu bitten.

>Verzeihen und um Verzeihung bitten< heißt: einen Raum schaffen - einen ganz besonderen Raum, einen Raum zwischen Dir und mir, in dem etwas Besonderes geschieht.

Dieser Raum ist vergleichbar mit dem Kirchenraum: dieser Raum hat etwas Beschützendes, etwas Friedvolles etwas Heilsames und damit auch etwas Heiliges. In der Zauberflöte heißt es in der Arie des Sarastro:

**„In diesen heiligen Hallen  
Kennt man die Rache nicht.  
Und ist ein Mensch gefallen,  
Wird Liebe ihm zur Pflicht.“**

Dieses Thema geht uns alle an, weil, - ja weil wir ganz sicher irgendwann gefordert sind, - dir, meinem Partner oder - dir, meiner Mutter oder meinem Vater oder meinem Sohn oder meiner Tochter, einem Nachbarn oder Freund oder Kollegen etwas zu verzeihen.

---

**Leitung:**

Dipl. Psych. Michael Cöllen [info@michaelcoellen.de](mailto:info@michaelcoellen.de) Dipl. Päd. Ulla Holm [info@ullaholm.de](mailto:info@ullaholm.de)  
Sekretariat GIPP e.V.: Keplerstr. 35, 22763 Hamburg, Tel 040-79301010 Fax 040-3907007 info@ullaholm.de  
Postbank Hannover Kto-Nr. 26 19 303 BLZ 250 100 30  
Informationen im Internet: [www.paarsynthese.de](http://www.paarsynthese.de) & [www.michaelcoellen.de](http://www.michaelcoellen.de) & [www.ullaholm.de](http://www.ullaholm.de)

Und noch mehr betrifft uns dieses Thema, - jeden von uns, weil jeder von uns typisch menschliche Fehler hat, mit denen wir andere kränken, verletzen, beschämen oder entwerten - bewusst oder unbewusst - dafür habe ich dich um Verzeihung zu bitten.

Durch Verzeihen entsteht ein innerer seelischer Raum für menschliches Wachstum, nämlich Fehler machen zu dürfen und daran letzten Endes lernen zu können

*Verzeihen, Versöhnen und Wiedergutmachen* gehören zu den besonderen menschlichen Fähigkeiten. Sie entscheiden mit über die gesamte Liebeskultur und Lebensqualität der Partner und ihrer Kinder und auch noch ihrer Kindeskinde.

### **Aber Verzeihen wird zur inneren Zerreißprobe**

Verzeihen ist zumeist Schwerarbeit für die Seele. Statt zu verzeihen, trennen sich viele Gekränkte. Statt Versöhnen wählen sie Zerstören, statt Dialog führen sie Krieg – zerstrittene Paare genauso wie zerstrittene Politiker. Das ist keine sinnvolle Strategie: Tiefe seelische, oft auch materielle Schäden und Wunden bleiben zurück. Bis in die Generation der Kinder und selbst noch in die Generation der Enkel und Urenkel wirken diese Verletzungen hinein. Scheidungsfolgen und Kriegsfolgen haben eins gemeinsam: Sie sind grausam und hinterlassen Kummer.

Das Paradoxe daran: Auch der Gewinner solch unversöhnlicher Auseinandersetzungen wird auf Dauer nicht glücklich. Verfeindete Beziehungen bilden eine neurotisierende Hinterlassenschaft, die auch der neuen Beziehung schadet. Die Seelen der Nichtverzeihenden bleiben in ständiger Alarmbereitschaft gefangen. Wichtige seelische Energie wird dadurch abgezogen. Diese Verfangenheit kränkt und macht krank.

Nicht um Verzeihung bitten zu können oder nicht verzeihen zu können, das ist eine seelische Störung. Tatsächlich tauchen bei uns in der

Paartherapie viele mit solch tiefgreifenden Störungen auf, die aber im übrigen Umfeld, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft und im Beruf nicht auffällig werden. Doch durch die intime Verdichtung und Anforderung im menschlichen Miteinander einer Paarbeziehung treten Schwächen, Fehler und Störungen viel krasser zutage oder sie werden besonders heraufbeschworen.

### **Verzeihen wird zur Reifeprüfung:**

Verzeihen bedeutet für die Seele eine psychologische Höchstleistung an Selbstüberwindung. Verzeihen kommt einer großen inneren Anstrengung gleich – eine Herkulesarbeit für die Seele. *Selbst-Überwindung* ist dazu erforderlich, die zunächst paradox erscheint. Wozu verzeihen, wenn der Partner mich schlecht behandelt hat?

Damit kein Missverständnis aufkommt: Verzeihen meint nicht grenzenloses Nachgeben. Keine Scheinharmonie soll erreicht werden.

Verzeihen heißt nicht, auf seinen Zorn zu verzichten, auf Streit zu verzichten, heißt nicht, einfach klein beizugeben. Verzeihen meint im Kontakt und Dialog nach Lösungen zu suchen, um schließlich zum Verstehen und Verzeihen zu kommen. Ziel ist ein Reifungs- und Läuterungsprozess abhängig von 1.) der Veränderungsbereitschaft des Einzelnen, 2.) der Fähigkeit zur Selbstkritik und 3.) von dem Einfühlungsvermögen in den Anderen.

Die Liebe zwischen den Streitenden erreicht im Verzeihen ihren Höhepunkt, denn Verzeihen bedeutet die Überwindung des eigenen Selbst zugunsten des Geliebten, im Ringen um ihn.

Bei uns in der Paartherapie, aber besonders im Alltag aller Paare kommt es nun darauf an, nicht nur bei guten Worten und guten Vorsätzen zu bleiben. Auch wenn die Liebe eine Himmelsmacht ist, fällt das Verzeihen nicht vom Himmel. Um die Reife dafür zu finden, brauchen die Liebenden ein seelisches Kraft - Training, um die reflexartig hochschießende und andauernde Kränkungsbereitschaft zu überwinden.

Im menschlichen Miteinander der engen und intimen Zweierbeziehung gibt es derart viele Kränkungen, dass wir ohne Verzeihen und Versöhnen kaum überlebensfähig wären (siehe die Schweizer Paartherapeutin Doris Portmann Hodel)

### **Gehen wir nun in die Praxis:**

Wir vermitteln den Paaren ein Kraft-Training zum Verzeihensprozess, der 5 Schritte umfasst:

1. **Anhören:** „Opfer und Täter“ hören einander zu, warum diese Kränkung von Seiten des Täters stattgefunden hat und was sie beim Opfer an seelischem Schaden angerichtet hat. Der Teufelskreis von Anklage und Gegenklage wird dadurch gestoppt.

**Achtung:** Es genügt nicht, einfach nur „entschuldigung“ zu murmeln oder zwischen den Zähnen herauszupressen. „Tut mir leid“ und damit Schwamm drüber, nach dem Motto: Jetzt ist alles wieder gut. Ausführliches Anhören und zu Herzen nehmen, ist der erste Schritt.

2. **Bearbeiten:** Wir Menschen speichern unbewusst alte Kränkungen aus Kindheit, Jugend und früheren Beziehungen im Seelenhaushalt ab und stülpen sie im akuten Streit unserem Partner über. Daher versuchen die Partner jetzt in diesem 2. Schritt herauszufinden, welche typischen Kränkungs- und Streitmuster sie jeweils aus früherer Zeit mitbringen und in die Beziehung hineintragen. Auf diese Weise werden Altlasten und Seelenmüll abgebaut.

3. **Verständigen:** Jetzt erst ist der Weg offen, nicht mehr die Schuld und die Anklagen hin und her zu schieben, sondern einen ganz neuen Blickwinkel einzuführen. Dazu stellen wir uns die Frage: Nicht nur Deine guten Seiten habe ich in der Partnerwahl ausgesucht, sondern auch Deine schwierigen. Welchen Sinn macht das?

Was habe ich durch Dich und auch gerade durch Deine ‚Fehler‘ für mich zu lernen?

**4. Verzeihen und Versöhnen:** Diese Sinnfrage: >Welchen Sinn machen Deine Fehler? < öffnet nun den Horizont für den wichtigsten Grund, das >Verzeihen in der Liebe< zu üben. Es ist kein Zufall, dass das Leben uns zusammengeführt hat, - und wir dürfen uns nicht der Streitereien wegen voneinander trennen. Vielmehr suchen wir nach Antworten auf die Fragen: Wozu hat das Leben Dich mir gegeben? Was für ein Sinn steht dahinter, dass das Leben gerade uns zusammengeführt hat?

**5. Wiedergutmachen:** In der Sprache der Kinder bedeutet Verzeihen, dass danach wieder alles gut ist. In Wirklichkeit beginnt jetzt erst der kreative Teil des Verzeihens: die Wiederaufbauarbeit. Die Erwartung, dass nach dem Verzeihen alles gut sei, ist tatsächlich naiv. Der Sinn des Verzeihens liegt gerade darin, dass sich am bisherigen Verhalten etwas ändert, dass neue Wege gebahnt werden. Das „Opfer“ gibt dem Verursacher eine Chance für einen Neustart, der „Täter“ zeigt Reue und will sich ändern. Wiedergutmachen bedeutet, nicht beim Verzeihen stehen zu bleiben, also z.B. nur Blumen zu überreichen oder mal zum Essen einzuladen.

Beide haben in der Wiedergutmachung die Aufgabe, gemeinsam die Schuldproblematik zu überwinden. Und deutlicher noch: Wiedergutmachung ist nicht das Werk des einzelnen Partners, des „Täters“ allein. Wiedergutmachung ist ein Gemeinschaftsprojekt, um die kreative Neu- und Umgestaltung der bisherigen Liebe voranzutragen.

**Aufruf:** Ihr Verzeihen hilft, den Verlust von Seele zu stoppen. Sie wirken dadurch unmittelbar an der Rückkehr der Liebe mit. Das ist Friedensarbeit. Die Früchte dieser Arbeit werden nicht Sie allein mit Ihrem Partner ernten, sondern auch die Umwelt und die Gesellschaft bis

hin zu den Kindern. Diese sollten auf jeden Fall integriert werden, denn sie sind Teil des Systems. Nur so können sie von den Eltern eine Kultur des Verzeihens erlernen.

Auf diese Weise arbeiten wir mit an einer Kultur der Liebe, die wir alle nicht nur persönlich und privat brauchen, sondern die auch von öffentlicher und politischer Bedeutung ist. Auch in der Beziehung der Völker miteinander brauchen wir Verzeihen, Versöhnen und Wiedergutmachen, damit die Liebe zurückkehren kann.