

Das Verzeihen in der Liebe
Vortrag Graz – Bildungshaus Maria Trost:
Cöllen/Holm 20. – 22. November 2015
31.10.2015

➤ **Folie: Verzeihen – Herausforderung zur seelischen Reifung**

Es muss verwundern, dass das Verzeihen als ein zentraler Ankerpunkt jeder Liebesbeziehung über lange Zeit kaum in der psychotherapeutischen Theorie noch in der Praxis behandelt wurde. Dieses doch sehr menschliche Thema war über Jahrhunderte im religiösen Rahmen und im kirchlichen Raum der Theologie angesiedelt, - verbunden mit moralischen Vorstellungen.

Wir als Paartherapeuten betrachten heute das Verzeihen als einen Prozess im seelischen Spannungsfeld menschlicher Bindungen, - verbunden mit psychologischen Vorstellungen von menschlichem Wachstum. Das gilt ganz besonders für die Dynamik von dauerhaften Liebesbeziehungen wie in Ehe und Familie. Hier brechen alle unsere narzisstischen Grundkonflikte auf. Diese zu überwinden, ist die größte Herausforderung für die Persönlichkeitsreifung der Partner.

Das Zusammenleben von Menschen und insbesondere von Liebenden ist ohne das Zusammenspiel von Lieben, Streiten und Versöhnen nicht lebbar. Verzeihen ist der Ankerpunkt in der Liebe.

Wir sagen: Das Verzeihen erst erhält alle Dinge am Leben. Ohne den psychologischen Vorgang des Verzeihens gibt es entweder nur Aggression oder Depression.

Warum ist es aber oft so schwer, zu verzeihen?

➤ **Folie Worte finden**

Es fängt damit an, dass viele kaum eine Sprache für das Verzeihen haben. Oft wird dann mühsam nach Worten gesucht. In unserer Gesellschaft wird eine Kultur des Verzeihens kaum gepflegt. Oder kennen wir einen Politiker, der öffentlich um Verzeihung bittet für seine Fehler? Oder einen Unternehmer, der um Verzeihung bittet für entstandene Umweltzerstörung und eine nachhaltige Wiedergutmachung anbietet?

Weil eine öffentliche Kultur des Verzeihens fehlt, müssen wir das Verzeihen in unseren Beziehungen zum Partner und mit den Kindern besonders üben. In der professionellen Arbeit mit Paaren ist die Arbeit am Verzeihen das entscheidende Kriterium für Effektivität von Beratung und Therapie. Vergleichbar sagt Leon Wurmser, dass keine Therapie ohne die Arbeit an der Scham wirklich abgerundet sein kann. Die beiden Themen Scham und Verzeihen gehören in der Praxis eng zusammen

Um dafür gleich zu Beginn ein Gefühl zu wecken, schlagen wir Ihnen vor, zusammen mit Ihrem Stuhl-Nachbarn oder Partner oder Kollegen folgende Fragen zu erörtern:

➤ **Folie: Kann ich verzeihen?**

Übung: mit dem Nachbar besprechen: Bin ich ein Verzeihens-Typ?

1. Kann ich eigene Fehler zugeben?
2. Kann ich Kritik annehmen? Denke ich selbstkritisch?
3. Kann ich um Verzeihung bitten? Kann ich nachgeben?
4. Kann ich nach einem Streit den ersten Schritt zur Versöhnung tun?
5. Bin ich nachtragend? Bin ich leicht kränkbar?
6. Verfalle ich leicht oder schnell in Groll oder beleidigtes Schweigen?
7. Ändere ich mein Verhalten nach Kritik?
8. Kann ich gute Kritik üben?

Kurze Einführung in das Problem des Verzeihens

Kränkungen sind wie Ohrfeigen für die Seele, sagt Bärbel Wardetzki. Sich selbst zu überwinden und Kränkungen zu verzeihen, ist für die meisten von uns Schwerstarbeit der Seele.

Wir nehmen an, dass Sie alle, die heute Abend hierhergekommen sind, sich selbstkritisch mit Verzeihen befassen und auseinandersetzen. Damit sind Sie bereits Fortgeschrittene in Sachen Liebe. Fortgeschrittene deshalb, weil Sie auf dem Weg zur reifen Liebe sind, über das Stadium des sturen, endlosen und blinden Streitens hinaus sind.

Hier anzukommen, ist die **Reifeprüfung** für die Liebe. Es verlangt tatsächlich sehr viel an Selbstüberwindung und auch an Selbstdisziplin, um über unsere alten Kränkungsmuster hinaus zu wachsen. Den eigenen inneren Schweinehund zu überwinden, über seinen Schatten zu springen, das eigene Ego zurückzustellen, stattdessen Größe zu beweisen und großherzig, großmütig zu sein, verlangt Mut. Alte reflexartige Muster von Rechthaben, sich Durchsetzen-Müssen, Vorwürfe machen, sofort Gegenklage erheben, all das abzulegen und stattdessen ein Gleichgewicht, eine Balance zwischen Emotion und Kognition, zwischen Gefühl und Vernunft herzustellen, das ist die Herkules-Aufgabe der Liebenden.

Nach einer tief greifenden Kränkung müssen die meisten von uns schwer daran arbeiten, unser eigenes seelisches Gleichgewicht soweit wiederherzustellen, dass wir wieder stabilen Boden unter die Füße bekommen. Es braucht viel menschliche Energie, aus dem Strudel der Gefühle herauszufinden, der uns infolge seelischer Verletzung wie z.B. Treuebruch, Demütigung, Vernachlässigung, Beschimpfung oder Gewaltanwendung und Missbrauch in die Tiefe zu reißen droht.

In der Paartherapie fängt hier die harte Arbeit an, nämlich den Widerstand der gekränkten Partner gegen das Verzeihen zu überwinden.

Verzeihen lohnt sich. Es ist gesund für den ganzen Organismus, für Körper, Geist und Seele:

1. Wir lesen bei Carl Simonton, Le Shan und Ornish, dass selbst Krebsheilung durch Verzeihen möglich ist. Verzeihen senkt Blutdruck, schützt vor Übersäuerung und stärkt das Immunsystem. Das bedeutet: Der Verzeihende tut in erster Linie sich selbst etwas Gutes an – er fördert seine eigene Gesundheit.

2. Die Seele reagiert ausgeglichener, Menschen werden gelassener, geduldiger, friedfertiger.

3. Der Umgang mit dem Partner gestaltet sich menschlicher. Verzeihen ist menschlich: Es geht darum, Fehler, die wir alle begehen, zu verzeihen und konstruktiv mit diesen umzugehen. Es geht nicht darum, Fehler auszumerzen, sondern durch sie zu wachsen und daraus zu lernen. Kinder müssen aus ihren Fehlern lernen – Erwachsene erst recht und möglichst schnell. Verzeihen bedeutet, dem Partner überhaupt diese Chance zu geben, aus seinen eigenen Fehlern lernen zu dürfen. Es bedeutet aber auch, dass **ich selbst für mich diese Chance bekomme.**

Soll Liebe überdauern, braucht sie das Verzeihen. Nichtverzeihen ist unmenschlich.

➤ Folie Liebe überdauert durch Verzeihen

Nun zur Psychodynamik des Verzeihens

Kränkungen in der Liebe wirken umso schwerwiegender und zerstörender, je mehr wir uns dem Partner anvertraut, uns ihm ausgeliefert und hingegeben haben. Je intimer wir mit einem Partner auf den Ebenen von Körper, Geist und Seele sind, umso verletzlicher werden wir.

Deshalb kommt es oft zur paradoxen Wunschumkehrung: Die Sehnsucht nach Hingabe, dieses Verlangen nach Intimität, der Wunsch nach sexueller

Erfüllung und Verschmelzung wird häufig im Vorhinein abgeblockt und verunmöglicht. Die Angst sitzt oft zu tief, in der intimen Hingabe verletzt zu werden.

Achtung: Hier beginnt die sogenannte narzisstische Paardynamik:

Die Eigenliebe erfordert, dass ich mein eigenes Selbst vor Verletzungen schütze, oft genug im Abwehrkampf und Widerstand gegen den Partner. Viele Paare fangen deshalb sogar Streit miteinander an, um eben gerade diese gefährliche Intimität mit der grenzenlosen Öffnung füreinander zu vermeiden. Doch die Partnerliebe erfordert, dass ich mich immer wieder neu öffne.

Im Kern geht es für uns alle darum, zu begreifen, warum verzeihen so schwer ist. Wer kann verzeihen,- und wer nicht? Und wie kommt es zur Fähigkeit oder Unfähigkeit, zu verzeihen und um Verzeihung zu bitten?

Fragen an das Publikum

Die wichtigste Erkenntnis dazu ist, dass es vor allem Menschen sind, die in ihrer Selbst- und Eigenliebe gekränkt sind, die nur sehr schwer verzeihen können.

Die Ursachen dafür sind immer in unserer eigenen Geschichte zu suchen. Je weniger gesundes und in sich stimmiges Urvertrauen wir mit uns bringen, desto schlechter können wir verzeihen. Wir haben dann kein Fundament, auf das wir bauen könnten, - auf dem wir sicher stehen können, auch wenn wir nachgeben und Fehler eingestehen.

In ihrer Selbstliebe verunsicherte oder gestörte Menschen können nur schwer vergeben, weil ihnen zuvor zu wenig gegeben wurde. Narzisstisch gekränkte Menschen können nicht verzeihen, weil sie im Kränkungsblock

sitzen. In ihnen ist ein Schrei nach Gerechtigkeit, nach Zuwendung und Anerkennung. Vermehrt bei Männern zeigt sich manchmal eine Sucht nach Selbstwertzufuhr in Form von Sex, Macht, Geld oder anderen Status-Symbolen. Bei Frauen eher der Schrei nach Zuwendung, absoluter Liebe und innerer Erlösung von Selbstzweifeln. Im Grunde kostet die Sorge um das eigene Ich ganz viel Energie. Die Beziehungswünsche drehen sich egozentrisch um das eigene Selbst.

Entstanden ist das in der Regel, weil wir als Kinder nicht richtig gespiegelt wurden, - nicht im Glanz der elterlichen Augen baden konnten. Die Beziehungskompetenz der so Betroffenen ist gestört, weil sie selbst wenig intakte und wenig tiefe Beziehung erlebt haben. Niemand hat sie die Liebe richtig gelehrt. Dieses Defizit führt dazu, dass sie als Erwachsene auch nicht verzeihen können, weil sie nichts zu geben haben. Sie sind um die Liebe betrogen worden – und werden es jetzt als Erwachsene in der Partnerschaft wieder, weil sie im Nichtverzeihen auch keine Liebe ernten können. So werden Menschen, die in ihrer Selbstliebe gekränkt wurden, doppelt um die Liebe betrogen: Als Kind war es zu wenig oder die falsche Liebe. Als Erwachsene sorgen wir durch Nichtverzeihen und Nicht-um-Verzeihung-Bitten wieder für einen schmerzenden Mangel an Liebe – und nehmen dies zum Anlass, neuen Streit herauf zu beschwören.

In der Selbstliebe blockiert Menschen haben nichts zu geben, weil sie nichts bekommen haben. Sie können nicht vergeben, weil ihnen nicht gegeben wurde. So bleiben sie die um die Liebe doppelt Betrogenen.

➤ Folie: Grafik von Selbst und Ich

Die Kunst des Verzeihens, das Glück des Verzeihens in der Liebe liegt eben gerade darin, die aus Angst oder bitterer Erfahrung **verschlossenen**

Ich-Grenzen wieder zu öffnen. Stattdessen haften wir oft an den erlittenen Kränkungen und schotten uns ab.

Das bedeutet, dass wir an den Gefühlen von Wut, Zorn, Aggression einerseits, Trauer, Enttäuschung, Verzweiflung andererseits festhalten, manchmal Tage, oft Wochen, Monate und sogar Jahre, einige bis zum Tod mit Folgen bis in die Enkelgeneration hinein. In der Regel fühlen die Betroffenen sich unverstanden, fühlen sich im Recht und halten daran fest, ein Anrecht auf diese Unversöhnlichkeit zu haben. Sie reagieren aggressiv, bissig, ironisch, manchmal sadistisch. Oder sie leiden still in sich hinein, verlieren darüber ihre Lebensfreude. Dies zeigt sich besonders auch im Lustverlust: Die sexuelle Lust verschwindet, der Körper verschließt sich, die Seele in der Tiefe auch. Kälte und Fremdheit blockieren die trotzdem ersehnte Hingabe, die die Erstarrung wieder auflösen könnte.

Noch dramatischer: Jemand will verzeihen, sogar mit aller inneren Anstrengung, es gelingt aber nicht. Gerade in Fällen von Treuebruch erleben wir das in der Paartherapie immer wieder: In einem Fall warf sich eine Frau verzweifelt auf den Boden und krampfte sich zusammen. Weinend rief sie immer wieder: Ich will Dir ja verzeihen, aber ich kann es einfach nicht – ich weiß nicht, wie das gehen soll!!

- **Folie: Herz und Faust – Folie Racheengel**
- **Folie Stacheldraht –**

Tatsächlich zerfrisst das Nichtverzeihen-Können unsere Seele langsam aber sicher. Vergleichbar einem Tumor wühlen die zerstörten Liebesgefühle in ihrer psychodynamischen Umkehrung in uns fort. Sie verhindern Versöhnung, sie verhindern einen Neuanfang, ein Lernen aus den Fehlern, und damit das tiefe Sich-Erkennen und Sich-Wiederfinden auf dem Grund der Seelen. Menschen können so nicht erwachsen werden.

Die gute Nachricht dazu: Menschen mit gesunder und stabiler seelischer Entwicklung, mit gesundem Urvertrauen und mit einem stabilen Selbstwertgefühl können in der Regel das Verzeihen im Lauf des Erwachsenwerdens immer besser praktizieren.

Die kritische Nachricht dazu: Viele von uns haben ein geschwächtes oder gefährdetes Selbstbewusstsein aus Kindheit und Jugend mitgebracht. Seelische Defizite und Altlasten aus dem Elternhaus oder in besonderer Weise auch aus der Schulzeit mit unheilvollen Lehrern und schrecklichen Mitschülern haben häufig Wunden in unsere Seele eingegraben. Die finden dann in der Folge nicht nur in der Seele, sondern als sogenannte neuronale Verschaltungen, als Nervenbahnungen in unseren typischen Verhaltensmustern ihren Niederschlag. Diese wirken unbewusst immer weiter.

Vor allem im intimen Zusammenleben mit dem Partner kommt es zur Reaktivierung dieser eingebraunten Kindheitsverletzungen, die dann später mit vollem Konfliktpotential am Partner abgearbeitet werden. Dieser reißt mit seinem Verhaltensmuster bei uns wie mit einem **Trigger** genau die alten Wunden auf. Er trifft uns an unseren empfindlichsten Stellen.

Natürlich wirkt diese Dynamik auch in umgekehrter Richtung: Mit unseren eigenen Verhaltensmustern **triggern** wir die Ängste, Befürchtungen, das **Sich-Ungeliebt-Fühlen** und **Unverstandensein** des Partners.

Wir sprechen dann von sogenannten **narzisstischen Kränkungen** bzw. **narzisstischer Paardynamik**. Besonders starke negative Basal-Affekte oder Grundgefühle werden auf diese Weise heraus provoziert:

➤ **Folie: Indikatoren für narzisstische Kränkung**

Angst, Aggression - Trotz, Trauer, Bedürftigkeit, Selbstzweifel, Kränkbarkeit, Erstarrung und Leere, Scham, Schuldgefühle

Übung mit dem Nachbarn: *Jeder kann sich beim Lesen selbst prüfen, wieweit er in solche Grundgefühle verstrickt ist. Es ist wichtig, sich selbst immer wieder zu überprüfen, zusammen mit dem Partner, aber auch mit Freunden und Verwandten. Nur so können diese Muster allmählich erkannt und abgebaut werden. Auch wenn Sie zunächst Widerstand spüren, möchten wir Sie jetzt einladen und ermutigen, einen kurzen Austausch mit Ihrem Nachbarn darüber zu führen
Liebe kostet Mut, sich nämlich selbst zu bekennen.*

Um die Psychodynamik des Verzeihens zu verstehen, ein **Exkurs zum Narzissmus**

Trotz vielfacher Literatur und Verbreitung des Begriffs Narzissmus in der Alltagspsychologie – jeder kennt ihn – herrscht eine erstaunliche Unkenntnis und Unerfahrenheit im Umgang mit diesem Phänomen. Eine Ausnahme davon bildet die Beschreibung der Pathologie des Narzissmus und seiner Behandlung in der klinischen und professionellen Psychotherapie, wie von Kohut, Kernberg und auch Wardetzki vorgestellt. Wir aber wollen hier heraus analysieren, was Narzissmus im Zusammenspiel des Liebeskonfliktes zwischen den Partnern bedeutet. Jeder von uns besitzt Narzissmus, - so hoffen wir wenigstens. Entscheidend ist bei dieser unserer Betrachtung allein das Ausmaß der Ausprägung, nämlich vom gesunden bis zum pathologischen Schweregrad.

➤ **Folie: Ausprägungen des Narzissmus**

Wir unterscheiden drei Erscheinungsformen, die für Konfliktlösung und Bearbeitung der Partnerprobleme ausschlaggebend sind:

gesunder Narzissmus, offensiver Narzissmus und defensiver Narzissmus

Diese Unterscheidung ist sehr wichtig, weil sie für die Indikation, Prognose und Durchführung einer Paartherapie, aber auch für den Umgang der Partner im alltäglichen Miteinander, für den Umgang mit den Kindern und für die weitere Lebensgestaltung entscheidend ist.

Gesunder bzw. primärer Narzissmus:

Gesunder Narzissmus gehört zur notwendigen Grundausstattung eines jeden Menschen. Diese **Selbstliebe** hilft uns, mit Achtung und Würde unserem eigenen Sein gegenüber in das Leben einzutreten und in die Welt hineinzugehen. Nur dann können wir eine stabile seelische Entwicklung vollziehen und die in uns angelegten Talente, Begabungen und Potenziale erfüllen.

Der gesunde Narzissmus, die notwendige Selbstliebe entsteht im Glanz der elterlichen Augen (Kohut). Durch deren rückhaltlose Wertschätzung erst begreifen wir unseren eigenen Wert, gewinnen das Selbstwertgefühl, das so entscheidend ist für die weitere Lebens- und Beziehungsgestaltung.

➤ **Folie Carmen**

➤ **Folie: Schön -**

Wir kommen zur gestörten Selbstliebe: Offensiver Narzissmus

➤ **Folie: Defensiver und Offensiver Narzissmus**

Offensiver bzw. **gestörter Narzissmus** (Freud) ist in seiner volkstümlich verbreiteten Auffassung gekennzeichnet durch ein übergroßes Streben nach Anerkennung, Selbstbehauptung, Egozentrik und teils maßloser Bedürftigkeit, die eigene Person vor sich selbst und in den Augen anderer aufzuwerten. Besonders der eigene Partner dient unbewusst dazu, das eigene Selbst zu stabilisieren. Beziehung ist dann kein selbstverständliches Geben und Nehmen, sondern oft ein Ringen um Selbstbehauptung, Rechthaben und Durchsetzung. Partnerschaft wird zur manipulativen Konstruktion, eigene Ängste und Selbstzweifel auf den Partner abzuwälzen. Diese Erscheinungsform zeigt ihre Wirkung natürlich nicht nur in der engen Zweierbeziehung, sondern in der Regel auch in beruflichen, gesellschaftlichen und politischen Leben: Der laute Narzisst verschafft sich immer eine Bühne. Dies gilt natürlich auch in Bereichen der Öffentlichkeit wie gerade in den sozialen Berufen von Lehrern, Pastoren, Psychotherapeuten und Ärzten, aber ganz besonders auch und dort am gefährlichsten in Politik und Wirtschaft. Es sind nicht nur die Diktatoren dieser Erde, sondern auch ganz demokratisch gewählte Politiker, die aber alles tun, die eigene Macht zu erhalten oder zu erweitern und dafür die Stimmen bzw. die Stimmungen des Volkes missbrauchen.

Die größte Gefahr im täglichen Umgang und besonders in der Beziehung mit einem solchen Partner liegt allerdings in der häufigen und schnellen **Kränkbarkeit**. Läuft etwas nicht nach den Idealen, den Wünschen und Vorstellungen des offensiven Narzissten, wird er gar kritisiert, infrage gestellt oder angezweifelt, dann reagiert er manchmal in Sekunden, oft aber nachhaltig und ausdauernd mit Wut, Aggressionen, oft auch mit beleidigtem Rückzug, mit Trotz, schweigendem Groll und saurer Miene. Gerade die Frauen und manchmal auch die Kinder solcher Männer gewöhnen sich oft einen ganz vorsichtigen und besänftigenden

Umgangston an, um auf keinen Fall wieder eine Streiteskalation auszulösen.

Dadurch gleicht der alltägliche Umgang in der Beziehung oft einem **Minenfeld**: vorsichtig und ängstlich werden mögliche Trigger und Auslöser für **Beleidigtsein** vermieden. Häufig herrscht in solchen Beziehungen das **Syndrom des rohen Eies** vor: Die Partner behandeln den Narzissten **ganz ganz** vorsichtig, in der Hoffnung, dass es dann zu keinem Ausbruch kommt.

Neben der Kränkbarkeit ist das **Nicht – Verzeihen - Können** die zweite große Gefahr und Schwäche des Narzissten. Das ist besonders tragisch, denn dadurch zerstören Narzissten häufig das Gute und Große, was sie mit so viel Eifer und Liebe aufgebaut haben. Deshalb wird es zur besonderen Aufgabe gerade in der Paartherapie, aber auch in der täglichen Beziehungsdynamik, das Verzeihen als menschliche Grundhaltung systematisch zu erarbeiten und einzuüben.

Defensiver Narzissmus bzw. Komplementär-Narzissmus:

Diese Dynamik ist bei weitem nicht so bekannt und in ihrer zerstörerischen Wirkung viel schwerer zu erkennen.

Die Eigenschaften des **Komplementär-Narzissten** sind dem des offensiven Narzissten genau entgegengesetzt: Eher freundlich, still und bescheiden, zurückhaltend und ängstlich, an sich selbst zweifelnd, in der Fürsorge für andere aufgehend bzw. mit der Tendenz, selten zu den Wünschen, Nöten und Bedürfnissen anderer Menschen ein deutliches Nein sagen zu können. Sie sind meist hilfsbereit, ohne Rücksicht auf die eigene Erschöpfung oder auf das Schwinden der eigenen Kräfte. Sie können sich selbst nicht in den Mittelpunkt stellen. Sie wagen kaum eine laute Forderung auf Erfüllung eigener Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte.

Im schlimmsten Fall kennen sie diese Wünsche gar nicht bzw. können sie nicht formulieren.

Oft wählen sie sich einen Partner, der als Gegenpol den lauten Narzissmus vertritt. Dann kommen sie ihrem inneren Trieb nach, den Partner aufzuwerten, ihn anzustauen, ihn auf den Thron zu erheben, ihn zu umsorgen und alles zu seinem Wohlergehen zu tun. In der Fürsorge für den anderen vergessen sie sich selbst.

Das führt manchmal über Ermüdung und Erschöpfung bis hin zum Verlust der Lebensfreude, bis hinein in tiefste Depression. Natürlich sind gerade diese **defensiven Narzissten**, die die Selbstliebe so hinten anstellen, für das Gemeinwohl, die Gesellschaft, den Partner und die Familie unersetzlich. Sie leisten sehr viel im Stillen, erhoffen und erwarten zwar auch Dank und Anerkennung dafür, erkennen aber nicht, dass sie nur ausgebeutet werden und vergeblich auf diesen Dank warten. Im Gegenteil: Sie verführen den Anderen sogar dazu, diese Ausbeutung immer exzessiver zu betreiben, die Grenzen des eigenen Selbst immer heftiger zu überschreiten. Oft erwecken sie Mitleid für tapferes Leiden.

Das (scheinbare) Verzeihen als Mittel der Beziehungsgestaltung ist ihnen in die Seele geschrieben. Sie geben meist nach, fügen sich diplomatisch, machen als erste den Schritt zur Versöhnung und verzeihen oft auch schwerste Übergriffe. Das ist nicht nur gut. Es kostet zu viel seelische Substanz und verändert nichts am Verhalten des Partners.

Zusammenfassung: Nicht-Verzeihen bedeutet Erstarrung, Bestrafung, Zerstörung, Absterben, Gnadenlosigkeit und Chancenverweigerung. Ohne Verzeihen hat die Liebe keine Chance, ohne Verzeihen stirbt die Menschlichkeit.

Doch: Es gibt auch existentiell notwendige **Grenzen des Verzeihens:** Dort, wo Zerstörung, Gewalt, Untreue, Missbrauch und Verletzung nicht

Ausnahme, sondern wiederholt oder häufig auftreten, braucht die Seele den Schutz des Nichtverzeihens, der Abgrenzung: Ein klares Nein – mit den entsprechenden Konsequenzen.

Aber: Die Reifeprüfung für starke Liebe und menschliche Reife ist das Verzeihen. Menschliches Reifen meint Erwachsenwerden im Dialog mit dem Partner, d.h. nicht von Trotz, Wut oder schneller Kränkung beherrscht und fremdbestimmt zu werden. Herr im eigenen Haus zu werden und selbstbestimmt zu handeln, heißt seine Enttäuschungen zu überwinden und den Partner trotzdem zu lieben. Das verletzte Kind in uns wird geheilt durch das Verzeihen – dem Partner gegenüber. Neues Urvertrauen wird geboren. Von daher gilt es auch, den Eltern, den Kindern, den Geschwistern gegenüber ebenso zu verzeihen.

Die Praxis des Verzeihens –

Wir stellen diese Arbeit unter den Leitgedanken:

➤ **Folie Leitgedanke**

➤ **Folie: Therapeutische Treppe Verzeihen**

Damit es zu einem wahrhaftigen Verzeihen kommt, - und nicht zu einem Sterben der Beziehung, müssen alle Kräfte und Möglichkeiten ausgeschöpft werden. Wie dies nachhaltig geschehen kann, dafür wollen wir jetzt in 5 praktischen Arbeitsschritten aufzeigen. Wir wollen Sie dafür gewinnen, solche Seelenarbeit auf sich zu nehmen, weil davon zuallererst Sie selbst, dann aber der Partner, die Kinder, die ganze Familie, - die Gesellschaft letztendes profitiert. Das ist Friedensarbeit, die wir dringend und allüberall brauchen.

Die Schritte beginnen mit dem gegenseitigen Anhören von Verletzungen, setzen sich fort mit dem Bearbeiten früherer Verletzungen aus Kindheit, Jugend und Vorbeziehungen. Im 3. Schritt geht es um das gegenseitige Verstehen statt sich im Streit zu verhaken, dann schließlich um das Finden eines sinnvollen gemeinsamen Weges gegenseitiger Entwicklungshilfe bis zum abschließenden Wiedergutmachen der voraus gegangenen Kränkungen.

1. Anhören, um den Schmerz hinter der Kränkung zu verstehen

- Terminverabredung – das bedeutet ein gewisses Einlenken, nicht weiter zu streiten, raus aus der kompletten Involvierung, auf emotionale Distanz gehen, Krisengespräch verabreden – wie Politiker und Firmen auch, - oder auch Therapeuten: - Klagen ohne Anklage und Schuldzuschreibung
- aktives Zuhören, mit offenem Herzen, Neugier und Kennenlernen, richtige und wichtige Fragen stellen:
- **Übung Anhören: Aufschreiben – jeweils einen Punkt: Wie sehr habe ich dich verletzt? Wie hast du unter mir gelitten? Was habe ich von dir erlitten?**

5. Wiedergutmachen

- kreativer Umbau der Beziehung – raus aus den alten Mustern
- Dich neu entdecken – Dein Wesen suchen
- Regelrechtes Einüben – neuroplastisches Training (Schnarch)
- neue Liebeserklärung

Am Ende dieses Abends wendet Euch bitte Eurer Frau, Eurem Mann zu.

Jeder und jede von Euch hier sagt sich: Ich entscheide mich jetzt für dich. Ich will wach werden für diesen kostbaren Raum zwischen uns, in dem ich Dich wirklich sehe und über Dich staune. Ich entscheide mich richtiggehend dafür, dass ich mein Herz öffne und Dich neu sehe:

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, sagt der Kleine Prinz bei Antoine de Saint Exupery.

Schaut Eure Frau, Euren Mann mit voller Aufmerksamkeit an, nehmt sie, ihn ganz tief wahr. Lasst Euch ergreifen von der Kostbarkeit dieses menschlichen Lebens vor Euch – einzig unter 7 Milliarden Menschen auf dieser Erde. Dich habe ich getroffen, mit Dir habe ich mich zusammen getan – Dir beigewohnt. Mit Dir teile ich mein Leben.

Euer Herz darf ruhig beben und erschauern und sich weit auf tun. Dieser Begegnung in dem heiligen Raum des Paares wohnt ein Zauber inne. Er ist da, aber wir müssen uns dafür öffnen, uns entscheiden, ihn zu betreten – indem ich dir verzeihe und dich um Verzeihung bitte.

Wie die jüdische Philosophin Hannah Arendt von der >Geburtlichkeit des Menschen< spricht und feststellt: „Neugeborene haben in sich das Potential, die Welt zu verändern“, so sagen wir: Liebende haben in sich das Potential, die Welt zu verändern. Entgegen allem Kulturpessimismus in der aktuellen Gegenwart trägt die Liebe die Möglichkeit zur Vollkommenheit in sich. So können wir alle als Liebende durch unser Verzeihen und um Verzeihung bitten die Welt verbessern. Wir tragen dadurch menschliche Wärme in die Welt.

So wenden wir uns einander zu als Partner und staunen übereinander und miteinander: Ich staune über Dich. Du bist ein Wunder, ein einzigartiges Geschöpf in diesem Universum.

Nun schließt die Augen und habt das Bild Euer Frau, Eures Mannes in Euch, in Eurem Herzen, Eurer Seele. Dann öffnet die Augen, erfasst noch einmal das Wesen vor Euch und schreibt einen Brief über

Übung Verzeihensbrief: Ich verzeihe dir – und bitte dich um Verzeihung

Aufruf zur Mitarbeit an einer Kultur des Verzeihens

- **Folie Verzeihenskultur**
- **Folie Brücke zum Partner**
- **Folie Küsse**

Abschluß: Würde-Übung