

Vergebungs- und Versöhnungsprozesse

Dr. Konrad Stauss, geboren 1943, Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin, war von 1979 bis 2000 ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin in Bad Grönenbach/Allgäu. In dieser Arbeit stieß er auf die Bedeutung von Schuldkompetenz und Vergebungsprozessen sowie auf die spirituellen Ressourcen, die vom christlichen Gottesbild her zur Verfügung stehen. Heute ist der Verfasser in der Weiterbildung von Psychotherapeuten und Seelsorgern tätig.

Konrad Stauss

Vergebungs- und Versöhnungsarbeit in Therapie und Seelsorge

Vergebung als Intervention hat in den Kanon der Therapieausbildung noch keinen Eingang gefunden, obwohl empirisch gut abgesicherte therapeutische Vergebungsprozesse – vor allem in Amerika¹ – entwickelt wurden. Das hängt damit zusammen, dass Vergebung und Versöhnung einen spirituellen Ursprung haben. Die wissenschaftliche Psychotherapie hat noch eine gewisse Scheu, ihr Menschenbild um die spirituelle Komponente zu erweitern – zu einem bio-psycho-sozio-spirituellen Menschenbild. Diese Erweiterung wird von der Palliativmedizin und der Altersmedizin zunehmend mehr gefordert.

Bei der Seelsorge zeichnet sich ein anderes Bild ab. Aus seelsorglicher Sicht ist bei der Aufarbeitung von erlittenen Beziehungsverletzungen und in der Vergangenheitsbewältigung Vergebung unverzichtbar. Allerdings hat die Pastoralpsychologie noch keine detaillierte Methodik entwickelt, wie solche Vergebungsprozesse gestaltet werden können.

So wird ein Dilemma sichtbar: Die Psychotherapie verfügt über hinreichendes empirisch abgesichertes Wissen über den Ablauf von Vergebungsprozessen, aber nimmt sie kaum zur Kenntnis. Die Theologie dagegen weiß um die Bedeutung der Vergebung, hat aber noch keine genügend theologisch fundierte Methodik des Ablaufes eines Vergebungsprozesses entwickelt. Dies ist umso überraschender als Vergebung ein Kernthema der Theologie ist.

Die Psychotherapie traut sich aus weltanschaulichen Bedenken nicht, ihr Wissen anzuwenden; die Seelsorge hat keine weltanschaulichen Bedenken, weiß aber noch zu wenig über den Prozess der Vergebung. Aus diesen Gründen ist ein intensiver Dialog zwischen Psychotherapeuten und Theologen wünschenswert. Ein vom Autor gegründetes Netzwerk für Vergebung und Versöhnung soll ein Forum für diesen Dialog anbieten².

Psychologische Voraussetzungen für das Gelingen von Vergebungsprozessen

Der Prozess¹ der Vergebung ist nicht psychologisch oder psychotherapeutisch instrumentalisierbar. Vergeben-Können oder -Wollen ist ein -Dürfen zum geschenkten Zeitpunkt. Theologisch ausgedrückt: Vergeben-können ist Gnade. Aus diesem Grund kann man Vergebung in der Behandlungsplanung einer Psychotherapie nicht verordnen. Man kann freilich psychologische Voraussetzungen benennen, die für das Gelingen des Vergebungsprozesses bedeutsam sind:

Die Wunde ist die Aufgabe

Vergebung geht mitten durch die erlittene seelische Verletzung hindurch und nicht an ihr vorbei. Die durch die Verletzungen hervorgerufenen Gefühle wie Schmerz, Traurigkeit, Wut und Groll sind eine normale emotionale Reaktion auf diese Verletzungen. Diese Gefühle sollten benannt und emotional ausgedrückt werden.

Fähigkeit zum empathischen Perspektivenwechsel

Durch einen Perspektivenwechsel sollte man sich probenhalber mit der Sicht des Täters identifizieren

¹ Siehe Stauss, K. (2010): Die heilende Kraft der Vergebung, Die sieben Phasen spiritueller therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit. Kösel Verlag

können, um seine Motive für die Tat nachvollziehen und verstehen zu können. Wer versteht, vergibt leichter. Dieses empathische Sich-Einfühlen in den Täter rechtfertigt oder entschuldigt freilich die Tat nicht. Dafür trägt der Täter die volle Verantwortung. Trotz Empathie gilt: Unrecht bleibt Unrecht.

Unterscheidung zwischen Vergebung und Versöhnung

Vergebung ist ein innerseelisches Geschehen. Versöhnung ist ein zwischenmenschliches Geschehen. Vergeben kann man immer, um sich von der Last der Nichtvergebung zu befreien. Die Last der Nichtvergebung ist eine emotionale Last in Form von Bitterkeit, Schmerz, Wut und Groll etc. Diese emotionale Last der Nichtvergebung vergiftet die Herzen der Menschen oft über Jahre und Jahrzehnte.

Vergebung als innerseelisches Geschehen ist unabhängig vom Verhalten des Täters

Man kann Menschen vergeben, die nicht mehr am Leben sind und Menschen die zu einer Einsicht in ihre Schuld nicht fähig sind.

Spirituelle Voraussetzung für das Gelingen von Vergebungsprozessen

Gnade

Vergeben-können ist ein spiritueller Akt, ein Geschenk, Gnade. Dem muss bei der Entscheidung zum Vergeben-wollen Rechnung getragen werden. Nochmals: Vergebung kann nicht psychologisch instrumentalisiert werden, indem man meint, Vergebung als Intervention verordnen zu können. Die Erfahrung zeigt, dass verordnete Vergebungsprozesse wenig Wirkung entfalten.

Praktische Umsetzung

Entsprechend den psychologischen und spirituellen Voraussetzungen wird in Vergebungsprozessen das profane psychologisch-psycho-therapeutische Vorgehen vom spirituellen Vollzug der Vergebung unterschieden. Räumlich ausgedrückt heißt das: Man unterscheidet einen „profanen psychologisch-psychotherapeutischen Raum“ von einem „Heiligen Raum“. Diese Unterscheidung bedeutet aber nicht, dass ein Raum besser oder heilender sei als der andere. Der Geist weht wo er will! Das Heilige ist immer dort präsent, wo Verstehen, Liebe, Integration und Heilung geschieht. Dies kann in beiden Räumen geschehen.

Vorgehensweise im profanen psychologischen Raum

Anklage – Ein-Stuhl-Arbeit³

Im profanen psychologischen Raum wird das Vergebungsthema bestimmt: *Wem will ich vergeben? Was wurde mir angetan? Was hat mich am meisten emotional getroffen?* Diese Fragen führen zu der Bestimmung der "traumatischen Schlüsselszene". Diese wird durch die Beantwortung der Frage: *"was war am Schlimmsten"* definiert. *Wie habe ich diese traumatische Schlüsselszene, die als pars pro toto viele ähnliche Szenen repräsentiert, emotional erlebt?*

Durch diese Frage soll die emotionale Selbsterforschung angeregt werden. Die Gefühle werden in einem weiteren Schritt als „Anklage an den Täter“ vorgetragen und ausgedrückt. Dazu imaginiert man sich den Täter auf einem leeren Stuhl. Die Gefühle werden vorbehaltlos in Form der Anklage ausgesprochen und ausgedrückt. Die Anklage ist in der Regel eine Mischung aus Wut und Schmerz. Der Seelsorger/Therapeut hilft dem Klienten diese beiden Gefühle zu differenzieren. Die Frage *"was war ungerecht und unfair?"* dient dazu die Wut zu aktivieren und die Frage *"was hat weh getan, was hätte ich mir gewünscht?"* den Schmerz.

Empathischer Perspektivenwechsel – Zwei-Stuhl-Arbeit⁴

In einem weiteren Bearbeitungsschritt nimmt man einen imaginativen Dialog mit dem Täter auf. Der imaginierte Täter wird auf einem Stuhl repräsentiert und der Klient sitzt auf einem Stuhl gegenüber. Der Klient identifiziert sich mit dem Täter und gibt eine Antwort auf die Anklage. Durch einen häufigen Wechsel der Stühle soll ein Perspektivenwechsel herbeigeführt werden, so dass die Perspektive des Opfers und des Täters erlebbar werden. Durch diesen Perspektivenwechsel entsteht ein Dialog zwischen Opfer und dem imaginierten Täter, in dessen Verlauf oft das Bild des Täters sich

verändert. Er wird weniger übermächtig, sondern als ein Mensch mit seinen eigenen Begrenzungen, Schwächen und lebensgeschichtlichen Verwundungen und deren Auswirkungen erlebbar. Dieser Dialog wird beendet indem man dem Täter die volle Verantwortung für seine Tat zurückgibt. Dieser Schritt ist deswegen so wichtig, weil sich zwischen Täter und Opfer oft folgende Dynamik abspielt: Je weniger der Täter bereit ist, die Verantwortung für seine Tat zu übernehmen, umso mehr entwickelt das Opfer Schuldgefühle und glaubt, für die Tat Mitverantwortung tragen zu müssen. Die eindeutige Rückgabe der Verantwortung an den Täter hilft dem Klienten, sich vom Täter und seiner Tat zu differenzieren.

Vorgehensweise im Heiligen Raum

Mit den oben beschriebenen Schritten im profanen Raum ist die Vorbereitung abgeschlossen für den nächsten Schritt im Vergebungsprozess. Dieser Schritt ist ein spiritueller Schritt. Voraussetzung dafür ist, dass die psychologischen Vorbedingungen für die Vergebung erfüllt wurden: Auseinandersetzung mit der Wunde, deren emotionale Bearbeitung und die Fähigkeit zur Empathie und Perspektivenwechsel.

Nun folgt im nächsten Schritt des Vergebungsprozesses die Vorbereitung zur Betretung des Heiligen Raumes. Im psychologischen Raum herrschen psychologisch-psychotherapeutische und im Heiligen Raum spirituelle Gesetzmäßigkeiten. Die spirituellen Gesetzmäßigkeiten werden aus christlicher Sicht durch die Merkmale des Heiligen Geistes definiert. Der Heilige Geist ist durch drei Aussagen charakterisiert:

- Gott ist barmherzig und gütig,
- du bist bedingungslos angenommen und geliebt,
- deine Schuld ist dir vergeben.

Diese drei Aussagen sind die Signatur des Heiligen Geistes. Im Heiligen Raum wird die Dynamik durch diese drei Größen bestimmt: gütige Barmherzigkeit, bedingungslose Annahme und Liebe und Vergebung. Die Dynamik, die sich im Heiligen Raum durch die Interaktion dieser drei Kräfte entfaltet, ist nicht machbar oder vorhersehbar - sie entfaltet sich aus Gnade.

Der Vergebende versucht im nächsten Schritt eine neue, für ihn oft ungewohnte Perspektive: auf den Täter und seine Tat einzunehmen. Er nimmt die Haltung der Barmherzigkeit, Liebe und Vergebung ein. Diese Haltung und die sich daraus ergebende Sicht wird als *"Schau der Herzens"* bezeichnet. Er schaut auf den Täter, wie er es sich wünschen würde, wie Gott auf ihn schauen möge, wenn er Schuld auf sich geladen hat.

Dazu sagt Thomas von Aquin: *"Es gibt keine größere Barmherzigkeit, als dem Beleidiger zu vergeben"*. Jesus fordert die Menschen auf: *„Seid barmherzig, wie euer Vater barmherzig ist“* (Lukas 6,36). Man kann auch sagen, die vergebende Barmherzigkeit ist das Göttlichste an Gott und sie ist das Vollkommenste des Menschen. Dazu Basilius der Große: *"Durch die Barmherzigkeit für den Nächsten bist du Gott ähnlich."*

In dieser Haltung der *„Schau des Herzens“* schreibt der Klient aus der Sicht des Täters an sich selber fünf fiktive Briefe und ein Vergebungszertifikat⁵. In diesen Briefen sollen die Motive des Täters benannt werden, die Konsequenzen der Tat bezogen auf den Täter, Benennung der Schuld, die der Täter gegenüber dem Opfer und Gott auf sich geladen hat, Reue des Täters und die Bitte um Vergebung für seine Tat. In einem abschließenden Vergebungszertifikat macht der Klient seine Bereitschaft zur Vergebung und sein Bemühen, die Last der Nichtvergebung abzulegen, so gut er kann, deutlich.

Vergebungsritual

Nach dieser spirituellen Vorbereitung wird das „Vergebungsritual“ vollzogen. In diesem Ritual bringt der Vergebende seine Bereitschaft zur Vergebung vor das „Angesicht Gottes“. Mit dem Vergebenden wird vorher bestimmt, welches Gottesbild er vertritt. Der beschriebene Vergebungsprozess beruht zwar auf dem christlichen Verständnis von Vergebung, ist aber offen für jede andere Glaubensvorstellung oder Gottesbild⁶. Der Vergebende betritt den Heiligen Raum, der vorher

ausgewiesen wurde. In diesem Heiligen Raum werden die sieben Stationen, die in dem Ritual durchlaufen werden, in einem Kreis ausgelegt. Oft wird dieses Ritual bei christlich orientierten Klienten in einer Kirche oder Kapelle vollzogen, die in ihrer Architektur den Heiligen Raum symbolisieren. Wenn dies nicht gewünscht oder nicht möglich ist, kann das Ritual an jedem beliebigen stillen Ort durchgeführt werden. Bevor der Vergebende den Heiligen Raum betritt, wird er gefragt, ob er die psychologischen Voraussetzungen zur Vergebung erfüllt hat. Bei Bejahung wird er in einer zweiten Frage gefragt, ob er seine Vergebungsbereitschaft vor das „Angesicht Gottes“ bringen will.

Bei dem Ritual wird er vom Seelsorger oder Psychotherapeuten begleitet. Der Vergebende liest an den einzelnen Stationen die vorher geschriebenen Briefe und das Vergebungszertifikat vor. Am Schluss des Rituals bringt er seine Bereitschaft zur Vergebung vor das „Angesicht Gottes“, an der letzten Station in Form eines stillen Gebetes oder Dialoges mit seinem Gott. Die Gestaltung an dieser Station ist dem Vergebenden selbst überlassen.

In diesem Ritual entfaltet sich oft eine tiefe emotionale Dynamik und die Gegenwärtigkeit des Heiligen Geistes ist für alle intuitiv erlebbar.

Entscheidung zur Aufrechterhaltung der Vergebung

Nach dem Vergebungsritual wird der Klient gefragt, ob er bereit ist, die Vergebung aufrechtzuerhalten. Denn vergeben ist nicht vergessen. Die alten Wunden können noch manchmal aktiviert werden. Mit dem Entschluss zur Aufrechterhaltung der Vergebung ist gemeint, dass man nicht wieder in die alten Emotionen wie Groll und Hass „einsteigt“, sondern sich erinnert, wie man sich nach dem Vergebungsritual gefühlt hat. So können die alten schmerzlichen Erfahrungen mit der neuen Erfahrung eines gelungenen Vergebungsprozesses überschrieben werden.

Versöhnung

Vergabung ist ein innerseelisches Geschehen. Versöhnung dagegen ist ein zwischenmenschliches Geschehen. Zur Versöhnung gehören zwei: einer der sie anbietet und einer der sie annimmt. Man kann sich nur mit einem Täter versöhnen, wenn er die Verantwortung für seine Tat übernimmt und diese bereut. Bereuen bedeutet, dass der Täter sich empathisch einfühlen kann, was seine Tat bei dem anderen für einen emotionalen Schaden verursacht hat. Versöhnung kommt dem sogenannten Opfer-Täter-Dialog oder wie er im Jugendrecht als Täter-Opfer-Ausgleich (TOA)⁷ bezeichnet wird, sehr nahe. Der Täter-Opfer-Ausgleich wurde im Jugendstrafrecht gesetzlich verankert. Er wird aber auch bei erwachsenen straffälligen Tätern immer häufiger angewandt. Wünschenswert wäre bei dem Täter-Opfer-Dia-log, dass das Opfer durch Vergebungsarbeit sich mit seinen seelischen Verwundungen auseinandergesetzt hat und der Täter durch Schuldarbeit die Schuld auf sich nimmt, ohne sich hinter seinen Abwehrstrategien wie Verleugnung, Bagatellisierung oder projektive Schuldzuschreibungen zu verschanzen.

Kurz das Opfer sollte „Vergabungskompetenz“ lernen, um sich aus seiner Opferrolle zu befreien und der Täter sollte „Schuldkompetenz“ lernen, um sich ein würdiges Weiterleben nach der Tat zu ermöglichen. Das Ziel wäre, dass beide, Opfer und Täter, durch Versöhnung in einem Täter-Opfer-Dialog lernen, das Geschehene in ihre Lebensbiographie zu integrieren, sich ihre Zukunft offen zu halten und den jeweiligen Wachstumsauftrag anzunehmen, den beide durch den Vergebungs-, Schuld- und Versöhnungsprozess erfahren haben. Denn durch die Vergebungs- und Versöhnungsarbeit verändern sich Opfer und Täter.

Wie Klienten auf die Vergebungsarbeit reagieren

Die Vergebungsarbeit wird entweder innerhalb von Seminaren für Erwachsene oder im Rahmen von Exerzitien – eingebettet in die biblische Geschichte des verlorenen Sohnes – oder in einer laufenden Psychotherapie angewandt.

Die Ergebnisse sind ermutigend. Wichtig ist, dass die Klienten vorher über die einzelnen Schritte

des Vergebungsprozesses aufgeklärt werden. Der Vergebungsprozess sollte auf die Bedürfnisse des Klienten zugeschnitten werden. Vor allem die Bestimmung des individuellen Gottesbildes und dessen Berücksichtigung im Vergebungsprozess ist entscheidend für das Gelingen. Im Rahmen einer Psychotherapie sind Vergebungswünsche bezogen auf die Eltern oder geschiedene PartnerInnen sehr häufig. Die Vergebungsarbeit sollte erst in Erwägung gezogen werden, nachdem die Beziehungen zu den jeweiligen subjektiv erlebten Tätern psychotherapeutisch durchgearbeitet worden sind. Die Psychotherapeuten berichten über durchweg positive Erfahrungen.

Typische Erfahrungsberichte von Teilnehmern, die ihren Vätern vergeben haben:

Eine Frau schreibt: *"Ich hatte sowohl in der vorbereitenden Arbeit wie auch im eigentlichen Vergebungsritual oft das Gefühl, dass enorme Umwälzungen in meiner Seelenlandschaft vor sich gehen. Berge wurden abgetragen, die dort mein ganzes Leben lang gehockt hatten, die für unverrückbar galten. Der Blick auf gänzlich neue Wiesen und Täler eröffnete sich- Perspektiven die ich nie für möglich gehalten hätte. Bass erstaunt war ich dann bei meinem ersten Treffen mit meinem Vater nach einiger Zeit. Er hatte sich total verändert! Seine sonst so schwer zu ertragenden Charakterfehler waren völlig in den Hintergrund getreten und ich bemerkte so viele kleine, liebenswerte Wesenszüge an ihm. Erstaunlich. Ich konnte neben ihm gehen und einfach eine tiefe, warme Zuneigung spüren zu dem wie und wer er ist."*

Ein Mann berichtet: *"Seit dem Seminar kann ich die ganze Wut und den Hass, die ich gegen meinen Vater hatte loslassen. Ich habe die Seile gelöst, mit denen ich mich an ihn gefesselt hatte. An diese Befreiung habe ich nicht geglaubt, weil mein ganzes Leben durch diese Verstrickung bestimmt war."*

Freilich können bei dieser Arbeit auch Probleme auftauchen: (1) Der Vergebungsprozess kann seiner spirituellen Dimension entkleidet zu einer psychologischen Bewältigungsstrategie verkürzt und damit instrumentalisiert werden. (2) Der Vergebungsprozess kann zu Abwehrzwecken missbraucht werden: Eine vorschnelle Vergebung soll dazu dienen, zu vermeiden, einen aktuellen Konflikt auszusprechen und zu lösen. Oder Vergebung wird dazu benutzt, eine quälende Beziehung besser ertragen zu können. (3) Es wird nur zum Teil vergeben: die Vergebung wird an Bedingungen geknüpft. *"Ich vergebe dir nur, wenn du .(Bedingung)"* (4) Der Vergebungsprozess geht mitten durch die emotionale Wunde. Aus diesem Grunde ist er kontraindiziert, wenn bei Klienten die Fähigkeit zur Emotionsregulierung eingeschränkt ist. Dies ist häufig bei Klienten der Fall, die unter ich-strukturellen Störungen oder schweren Traumatisierungen leiden. Die Gefahr bei diesen Klienten besteht darin, dass sie bei der Auseinandersetzung mit der traumatischen Schlüsselszene von ihren Emotionen überschwemmt werden, weil sie diese nicht regulieren können. Nach einer erfolgreichen strukturorientierten Psychotherapie oder Traumatherapie, die in die Hände von Fachpsychotherapeuten gehört, ist dieser beschriebene Vergebungsprozess möglich, wenn er gewünscht wird.

Die Vergebungsarbeit verlangt also die Bereitschaft, den Prozess nicht nur als psychotherapeutisches Mittel, sondern als einen *spirituellen Vollzug* zu verstehen, die Bereitschaft und Fähigkeit, sich seinen *emotionalen Wunden* zu stellen, die Fähigkeit zum *empathischen Perspektivenwechsel* und den Entschluss, dem Täter *bedingungslos* zu vergeben.

Literatur

¹ Siehe: Enright, R. D. (2006). *Vergabung als Chance*. Bern, Verlag Hans Huber und Worthington, E. (2001). *Five Steps to forgiveness. The art and science of forgiveness*, Crown Publishers, New York

² Siehe: *Netzwerk Vergebung und Versöhnung* in: www.dr-stauss.de

³ Naranjo, C. (1978): *Techniken der Gestalttherapie*, Isko-Press, siehe auch: Greenberg LS, Rice, L, Elliot, R (1993) *Facilitating emotional changes: The moment by moment process*. Guildford, New York

⁴ Wenzelmann, G. (2006): *Innere Heilung*. Wuppertal: Brockhaus

⁵ In Anlehnung an: Worthington, E. (2001). *Five Steps to forgiveness. The art and science of forgiveness*, Crown Publishers, New York

Erschienen in Charismen-Heft 4/2014 zum Thema Wege der Vergebung und Versöhnung

⁶ Der Autor hat diesen Vergebungsprozess mit Christen, Moslems, Schamanen oder Mitglieder der Anonymen Selbsthilfegruppen, die an eine „Höhere Macht“ glauben, etc. durchgeführt. Der Vergebungsprozess ist religions- oder glaubensübergreifend konzipiert worden. Bei der Aufklärung über den Vergebungsprozess wird mit dem Klienten sein Gottesbild geklärt und in dem Vergebungsritual Rechnung getragen.

⁷ Siehe: www.projekt-handschlag.de