

Gedankenimpuls

Umgang mit Verletzungen in Paarbeziehungen

Verletzungen in Paarbeziehungen

Verletzungen

Menschen, die zusammenleben, wie zum Beispiel Paare, verletzen einander, auch dann, wenn sie das nicht wollen. Verletzungen können entstehen durch schlechtes Benehmen, Stress, Unachtsamkeit, aus mangelndem Einfühlungsvermögen usw. Verletzungen entstehen auch durch nicht eingelöste Verheißungen und Versprechen, durch Verrat an der gemeinsamen Beziehungsutopie. Das kommt in den seltensten Fällen aus dem bösen Willen der Partner, sondern ist oft eine Vermischung von illusionären Erwartungen, unrealistischer Selbsteinschätzung, psychischer und existentieller Begrenztheiten der Partner. Im Laufe einer Ehe werden so manche Erwartungen enttäuscht und Ansprüche nicht erfüllt.¹ Verletzungen, die geschehen sind, lassen sich nicht ungeschehen machen, sie sind und bleiben Teil der persönlichen und gemeinsamen Geschichte. Sie sind zwar vergangen, bleiben aber trotzdem in der Gegenwart präsent und eventuell auch in der Zukunft wirksam. Verletzungen, die nicht ausgeräumt sind, stören die Beziehung, wirken trennend und schlimmsten Falls auch zerstörend. Was nicht ausgetragen wird, wird nachgetragen – oft jahrelang, sogar jahrzehntelang. Und: „Wer nachträgt, trägt schwer.“²

Opfer – Täter

„Verletzte“ kann man als „Opfer“ bezeichnen. „Verletzende“ bzw. „Verletzer“ sind „Täter“, denn sie haben etwas tatsächlich getan, nämlich eine verletzende Tat begangen, ob sie das wollten oder nicht. Andere Worte für Opfer sind „Geschädigter“ oder „Gläubiger“. Ein Gläubiger ist jemand, der von einem anderen etwas zu bekommen hat, dem also jemand etwas schuldet. Wer etwas schuldig bleibt, ist „Schuldner“. Dem Gläubiger steht also der Schuldner gegenüber. Auch wenn das Wort Opfer mittlerweile, vor allem in der Jugendkultur, eine negative Bedeutung bekommen hat, drückt es Wesentliches aus. Der Einfachheit halber verwende ich das Gegensatzpaar Opfer und Täter.

Schuld – eigene – fremde – existentielle

Der Verletzende, der Täter, gerät dem Verletzten, dem Opfer gegenüber in Schuld. Das kann beim Opfer als eigene Schuld empfunden werden, weil Einsatz und Anstrengungen oder die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten nicht ausreichten oder weil getroffene Entscheidungen falsch waren.³ Oder es war der Partner, der enttäuscht hat: „Er hat verhindert, dass ich das, was ich wollte, erreicht habe! Mein Partner ist mir etwas schuldig geblieben.“⁴ Das Schuldigbleiben ist primär meist keine „moralische“ Schuld, sondern eher eine „existentielle“, ein Nicht-fähig-Sein, ein Nicht-besser-Können. Existentielle Schuld entsteht, wenn ich dem anderen etwas versage

¹ Vgl. Arnold Retzer, Lob der Vernunftelie. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe, S. 99.

² Vgl. Melanie Wolfers, Die Kraft des Vergebens. Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden, Herder 2013²

³ Vgl. Retzer, S. 99.

⁴ Vgl. Retzer, S. 99.

(verweigere) oder schuldig bleibe, was er brauchen würde, weil ich zum Beispiel nicht im Stande bin, ihm das zu geben. Schuld wird in ökonomischer Sinnbildlichkeit umgedeutet als Ausgleichsverpflichtung von Schulden. Schuld lässt sich aber nicht einfach durch (materielle) Wiedergutmachung wie ein Minuskontostand ausgleichen, da nicht nur die Ebene der Partnerschaft (Gerechtigkeit), sondern auch die Ebene der Liebe davon betroffen ist. Liebe funktioniert nicht einfach nach „ich gebe“ und „du gibst“ und dann ist alles ausgeglichen, sondern ist ein Vorgang der frei geschenkten Hingabe. Wer in einer Liebesbeziehung verletzt, ist auf verzeihen, vergeben und versöhnen angewiesen.⁵ Der Prozess des Verzeihens, Vergabens und Versöhnens ist ein autonomer Akt des Verletzten, also des Opfers.

Wortbedeutungen: verzeihen – vergeben – versöhnen

verzeihen

„Verzeihen“ kommt von „zeihen“, das heißt hinweisen, aufzeigen, anzeigen, anschuldigen, beschuldigen. Die Prozess-Dynamik ist also grundsätzlich das Aufzeigen und das Hinweisen darauf, dass etwas vorliegt. Es soll also etwas in den Blick genommen und beachtet werden. Das Wort „verzeihen“ wird aber auch verwendet, um auszudrücken, dass Verschuldetes nicht angerechnet und ein Anspruch aufgegeben wird. Doch das ist bereits die Dynamik des Vergabens.

vergeben

„Vergeben“ hat griechische und lateinische Wurzeln. Die im Griechischen dafür verwendeten Worte „aphesis“ und „aphiemi“ bedeuten wegschicken, wegwerfen, entlassen, loslassen, freilassen, freisprechen. Das lateinische „dimittere“ heißt wegschicken, entlassen, nachlassen, loslassen. Die Prozess-Dynamik des „Vergabens“ ist also grundsätzlich das Weggeben und Loslassen.

versöhnen

„Versöhnen“ kommt von „versüenen“, und das bedeutet Frieden stiften, schlichten, still machen, beschwichtigen, küssen. Das lateinische „reconciliare“ drückt die Prozessdynamik aus, bei der es um wieder herstellen, wieder vereinigen, eine Zusammenkunft wieder ermöglichen geht.

verzeihen – vergeben – versöhnen

Verzeihen, vergeben und versöhnen sind also drei unterschiedliche Dynamiken, die in drei unterschiedlichen Phasen drei unterschiedliche Prozesse im Gesamtprozess auslösen. Diese drei Phasen sind in zehn Schritten zu durchschreiten. Das Prozedere, das Voranschreiten im Gesamtprozess des Verzeihens, Vergabens und Versöhnens ist zu beachten.

Drei Prozessphasen und zehn Schritte des Verzeihens, Vergabens und Versöhnens

Erste Prozessphase: verzeihen

1. Schritt: (Opfer)

Die Verletzung wahrnehmen – als Tatsache für wahr nehmen

Es ist wichtig, dass die Person, die sich verletzt fühlt, also das Opfer, sich erlaubt, das wirklich wahrzunehmen, also für wahr zu nehmen, was ihm in der Tat angetan wurde, was ihm tatsächlich weh tut. Es braucht das Eingeständnis des Schmerzes

⁵ Vgl. Hans Jellouschek.

und der Verletztheitsgefühle, auch dann, wenn das Opfer gerade nicht versteht, warum es das so verletzt hat. Das Opfer muss sich selbst erlauben, das (eventuell nochmals) zu spüren, was es spürt. Das Opfer darf nicht sagen: „Das war doch nichts, ich bin eine Mimose.“ In diesem Fall macht sich das Opfer klein und stellt sich drunter. Das Opfer darf auch nicht sagen: „Den Gefallen, zu sagen, dass mich das verletzt hat, den tue ich dir nicht.“ In diesem Fall würde das Opfer in der Machtposition des „moralisch“ Guten verharren und sich drüber stellen. Das Opfer darf auch nicht gleich großmütig sagen: „Das kann ich schon verzeihen.“ Man kann erst wirklich vergeben, wenn man zugelassen hat, dass man verletzt worden ist. Das Vergeben kann also nicht unmittelbar nach dem Verrat, dem erlittenen Unrecht, der Verletzung stattfinden. Es muss erst eine Zeit der Realisierung der Verletzung vergangen sein.⁶ Man muss wissen, was man vergibt.

- Welche Regeln, auf denen die Beziehung basiert, sind verletzt worden?
- Welche Handlungen des Partners führten zur Verletzung?
- Welche Bedeutung hat dieses Unrecht für mich?
- Was sind die Konsequenzen des Unrechts für mich?

2. Schritt: (Opfer)

Die erlittene Verletzung und die Verletztheitsgefühle benennen und mitteilen

Nach dem Wahrnehmen der Verletzung und dem Zulassen der Verletztheitsgefühle, braucht es die klare Mitteilung an den Täter, der verletzt hat. Der Täter muss wissen, was konkret passiert ist, was er tatsächlich getan hat, wie das angekommen ist und was er somit bewirkt hat. Der Täter ist mit der Tatsache, mit seiner Tat, zu konfrontieren. Er ist zu beschuldigen, denn ohne jemanden zu beschuldigen, kann man auch niemandem vergeben. Das Beschuldigen des Täters kann dem Opfer das Gefühl zurückgeben, ein gewisses Maß an Kontrolle über sein eigenes Leben (wieder) zu haben.⁷ In dieser Phase kann es zu einer entscheidenden Entzerrung von demütigender Selbstbeschuldigung und Verantwortungszuschreibung an den anderen kommen, zu einer emotionalen Trennung und Unterscheidung von Opfer und Täter.⁸ Zur Wiedergewinnung von Handlungsoffensiven und zur Stärkung des Opfers braucht es die Beschuldigung und die Benennung der Schuld, um die Schuldvorwürfe in Schulden umwandeln zu können und sie zu Ansprüchen zu machen. Es geht darum, Beschuldigungen in Forderungen zu verwandeln.

- Was ist er / sie mir schuldig geblieben?
- Was sind meine offenen Rechnungen?
- Was muss mir zurückgezahlt werden?
- Was sind meine Ansprüche an meinen Partner / meine Partnerin?
- Was muss geschehen, um den Ausgleich herzustellen?
- Auf welche Wiedergutmachungsleistungen erhebe ich Anspruch?

Es wird ein Schuldenregister angefertigt, ein Katalog der Ansprüche auf ausgleichende Gerechtigkeit und Schuldenausgleich. In der Sprache des Geldes formuliert: die Schuldscheine eines Gläubigers werden ausgestellt. Ich habe den Anspruch darauf, dass du ...

- eingestehst, dass du mir etwas angetan hast.

⁶ Vgl. Retzer, S. 108.

⁷ Vgl. Retzer, S. 111.

⁸ Vgl. Retzer, S. 110.

- zugibst, dass du schuld bist.
- dich aufrichtig entschuldigst.
- mir die Sicherheit gibst, dass so etwas nicht wieder vorkommt.
- mir die Sicherheit gibst, dass ich der wichtigste Mensch für dich bin.

3. Schritt in Verbindung mit dem 4. Schritt: (Täter) Anerkennen und eingestehen der Tat (Verletzung)

Täter dürfen sich nicht herausreden! Sie dürfen nichts abstreiten! Es ist wichtig zu beachten, wenn sich der Partner verletzt fühlt, bestimmt sich die Verletzung und das Verletztheitsgefühl nicht nach der Absicht, sondern nach dem Effekt, nach der Wirkung, den die Tat hatte. Der Täter darf nicht sagen: „Das wollte ich doch nicht.“ „Das war ja nicht meine Absicht.“ „Ja, aber ...“ „Das war doch gar nicht so.“ „Das hast Du missverstanden.“ Die Verantwortung für ein Tun, dessen sich der Täter vielleicht gar nicht bewusst ist und das er vielleicht nicht einmal aus freien Willen getan hat, und für die Wirkung des Tuns ist zu übernehmen.

4. Schritt in Verbindung mit dem 3. Schritt: (Täter) Die Tat und die Tatsache, verletzt zu haben, bereuen

Reue ist eine innere Einsicht und ein Schmerz der Seele. Wer bereut, vollzieht eine innere Umkehr, nämlich die Abkehr vom Bösen und die Hinkehr zum Guten. Wer bereut, ist bemüht, (wieder) seine besseren Möglichkeiten zu aktivieren und einzusetzen.

5. Schritt: (Opfer und Täter) Bemühen um Verstehen – Das Geschehene aus der Distanz objektiv(er) beurteilen

Der Weg zur Versöhnung braucht den Schritt des Perspektivenwechsels. Das Opfer darf nicht in der Verletztheitsposition bleiben, sondern muss bereit sein, einen Schritt zurückzutreten und das Ganze von außen anzuschauen. Das Bemühen um Verstehen heißt, dass beide anfangen, sich darüber zu unterhalten:

- Warum war denn das für dich so verletzend?
- Was war genau das Verletzende?
- Was ist bei dir die Situation, dass dich das so verletzt hat?
- Was ist bei mir die Situation, dass ich so verletzend geworden bin?

Der Perspektivenwechsel fordert die Distanz zu den Verletzungen und den Verletztheitsgefühlen.

Das wechselseitige Verstehen kann schon den Ausgleich schaffen.

Zweite Prozessphase: vergeben

6 Schritt: (Täter) Ausdruck des Bedauerns und Bitte um Vergebung

Bedauern ausdrücken wird von vielen Tätern als Demütigung empfunden. Um Vergebung bitten ist das Ersuchen, dass mir die „Schuld“ erlassen wird, in dem sie mir nicht mehr vorgehalten und nicht mehr angerechnet wird. Um Vergebung bitten kann nur, wer zu dem steht, was er gesagt und getan und vor allem was er damit bewirkt hat, ob er es wollte oder nicht.

7. Schritt: (Opfer) Die Vergebung als Hergebung

Besonders dann, wenn man sich lange Zeit als Opfer erlebt hat, kann das Opfersein zu einem festen Bestandteil der Identität geworden sein. Mit dem Selbstverständnis, Opfer zu sein, ist man moralisch meist auf der Siegerseite, zumindest auf der besseren Seite als der für das Unrecht verantwortliche Täter. Die Opferposition ist deshalb eine verführerische Position, weil sie eine Machtposition ist. Sie gibt dem „moralisch guten“ Opfer Macht über den „moralisch schlechten“ Täter. Das Opfer kann dem Täter permanent ein schlechtes Gewissen machen. Es braucht daher beim Opfer eine Selbstermächtigung zur autonomen Entscheidung, diese Machtposition mit ihren Ansprüchen und Rachegefühlen dem Täter gegenüber loszulassen, sie nicht mehr zu nähren und zu pflegen. Es braucht die Entscheidung zum Vergeben durch einen Verzicht. Wer vergibt, verzichtet auf Ansprüche, auf gerechten Schuldenausgleich, auf Entschädigung, auf destruktive Wiedergutmachungsprozeduren, auf Vergeltung, auf Rache. Das eigentliche Vergeben ist aufgeben und hergeben. Das Schwierigste in der Vergebung ist die Hergebung. Vergabung erfordert vom Opfer, dem Täter die Schuld nicht mehr vorzuhalten und anzurechnen. Vergeben als aufgeben und hergeben, ist eine Entlastung, die der Vergebende auch an sich selbst vollzieht. Das vergebende Opfer wird unabhängig(er) vom Täter. Die Fixierung auf den Täter wird aufgegeben. Durch das Vergeben wird der Blick in eine neue Richtung gelenkt. Vergabung ermöglicht die Opferrolle und die Täterrolle zurückzulassen, sich dem anderen gegenüber wieder neu zu öffnen. Das heißt nicht automatisch, dass die Beziehung wiederhergestellt ist; sie kann auch zu Ende sein.⁹ Die Ehe hat ihre eingebaute Tragik in der Tatsache, dass die Verheißung der Gleichheit nicht eingelöst wird. Die Vernunft einer Ehe liegt darin, dass sie diese Tragik aushält.¹⁰

8. Schritt: (Opfer und Täter) Ausgleich

Durch die Tat entsteht ein Ungleichgewicht, entsteht ein Oben-Unten. Der Ausgleich durch Wiedergutmachung oder durch Abschreibung kann mithelfen, die Ebenbürtigkeit wieder herzustellen. Die Gefahr des Ausgleichs liegt jedoch im Verständnis des Mechanismus und Automatismus. Der Ausgleich kann aber einen Symbolcharakter haben und den Verzeihens-, Vergabens- und Versöhnungsprozess unterstützen. Materielles zum Ausgleich bewirkt kein „freikaufen“, sondern hat einen Symbolcharakter. Eine materielle Ausgleichsleistung macht unter Umständen den Abschluss des Prozesses deutlicher, weil sichtbarer und kann somit eine Befreiung vom Psychoterror sein. Zu unterscheiden ist der Ausgleich von der Ausgleichsleistung.

Ausgleich durch Anerkennung der Ausgleichsverpflichtung

Der eigentliche Ausgleich liegt in der Anerkennung der Ausgleichsverpflichtung. Die Ausgleichsleistung wird nur wirksam als sichtbarer Ausdruck dieser Anerkennung. Die Ausgleichsleistung selbst leistet nie den Ausgleich.

Ausgleich durch Vergeltung und Rache (Ausgleich im Bösen!)

Das Opfer vergilt dem Täter mit Gleichem („Du hast mich betrogen, jetzt betrüge ich dich.“¹¹) oder rächt sich am Täter („Du hast mich enttäuscht, jetzt musst du büßen.“¹²) und stellt damit vermeintlich das Gleichgewicht wieder her: Ausgleich durch

⁹ Vgl. Jellouschek.

¹⁰ Vgl. Retzer, S. 100.

¹¹ Vgl. Retzer, S. 99.

¹² Vgl. Retzer, S. 99.

Vergeltung oder Rache ist Ausgleich im Bösen und bricht den Verzeihungs-, Vergebungs- und Versöhnungsprozess ab. Vergeltung und Rache sind destruktiv, sie zerstört die Liebe. Es bleiben zwei Verlierer zurück.

Ausgleich durch Wiedergutmachung (Ausgleich im Guten!)¹³

Falls von Opfer und Täter ein Ausgleich durch Wiedergutmachung vereinbart wird, hat das Opfer zu sagen, was es vom Täter als Ausgleich braucht. Die Ausgleichsleistung hat also in der Währung des Opfers zu erfolgen. Sonst könnte das Opfer zum Ausgleich des Täters sagen: „War nicht das Richtige. War nicht genug.“

Ausgleich durch Abschreibung

Das eigentliche Vergeben besteht darin, die vorher formulierten Ansprüche auf Schuldenausgleich aufzugeben. Das Opfer schreibt die Schuld des Täters als uneinbringlich ab.

9. Schritt: (Opfer)

Zusage der Vergebung

Die Vergebung muss ausdrücklich zugesagt werden. Die Zusage der Vergebung beinhaltet die innere Selbstverpflichtung des Opfers, seine „Waffenkammer“ / das „Verletzungsmuseum“ auszuräumen und diese Verletzung in der Beziehung nie mehr zum Thema zu machen. Ein Vergebungswort „von oben herab“ kann den anderen jedoch demütigen und verletzen. Daher braucht es nicht nur die Bereitschaft zur Vergebung, sondern auch die „discretio“, die Gabe der Unterscheidung der Geister, um zu erkennen, wann und wie wir einander vergeben können.

Dritte Prozessphase: versöhnen

10. Schritt:

Besiegelndes Ritual, das ausdrückt: „Und jetzt ist es wieder gut!“

Versöhnungsrituale ermöglichen wieder die Zusammenkunft. Das kann ein Handschlag sein, wenn der passiert, ist das eine ganz eindeutige Bezeugung, dass es wieder in Ordnung ist. Das Ritual, der Händedruck, die Umarmung, der Kuss ... muss geeignet sein, das Wieder-einverstanden-Sein mit dem anderen, die Wiederherstellung der Beziehung zu besiegeln.

Vergebungsritus

(nach Hans Jellouschek)

Täter

- N., ich habe gehört, womit ich Dich verletzt habe.
- Ich anerkenne, dass ich Dich damit verletzt habe, auch da, wo ich es nicht wollte.
- Es tut mir leid, dass ich Dich damit verletzt habe.
- Bitte vergib mir.

Opfer

- N., ich höre und sehe, dass Du meine Verletzungen anerkennst, und dass sie Dir leid tun.
- Ich nehme Deine Bitte an, ich vergebe Dir, und bin bereit, meine Verletzungen loszulassen.

¹³ Vgl. Matthias Varga von Kibéd, Von der moralischen zur ökonomischen Ethik. Schuld und Ausgleich in der systemischen Therapie, in: TPQu 2007/4, S. 367-372.

- Darum sichere ich Dir zu, dass ich sie in Zukunft in Auseinandersetzungen nicht mehr nennen werde.
- Befreit von dieser Last möchte ich mit Dir zusammen in eine neue Zukunft gehen.

(© Franz Harant, vgl. **Anselm Grün**, Vergib dir selbst; **Hans Jellouschek**, Wie Paare sich verlieren und wiederfinden. Beziehungskrisen und ihre Bewältigung, Vortragsmitschrift; ders. Die Kunst der Balance. Das Eigene und das Gemeinsame, Vortragsmitschrift; **Matthias Varga von Kibéd**, Von der moralischen zur ökonomischen Ethik. Schuld und Ausgleich in der systemischen Therapie, in: TPQu 2007/4, S. 367-372; **Arnold Retzer**, Lob der Vernunft. Eine Streitschrift für mehr Realismus in der Liebe, S. 99-123; **Melanie Wolfers**, Die Kraft des Vergebens. Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden, Herder 2013²)

Handlungsimpuls

Umgang mit Verletzungen in unserer Paarbeziehung

Das will ich (Opfer) Dir (Täter) verzeihen

Über diese Verletzung, die Du (Täter) mir (Opfer) zugefügt hast, will ich reden, weil ich (Opfer) schon bereit bin, Dir (Täter) zu Vergeben.

Persönliche Überlegungen zur Vorbereitung der Versöhnung

1. Schritt (Opfer):

Die Verletzung wahrnehmen und den Schmerz und zulassen

Ich nehme (nochmals) wahr, was ich als Verletzung empfunden habe, bzw. wodurch ich mich von Dir verletzt fühlte (noch verletzt fühle).

...

2. Schritt (Opfer):

Die erlittene Verletzung und die Verletztheitsgefühle benennen und mitteilen

Ich benenne für mich und Dich, was mich verletzt hat und teile Dir das mit.

...

3. Schritt in Verbindung mit 4. Schritt (Täter):

Anerkennen und eingestehen der Tat, der zugefügten Verletzung

Ich wünsche mir (Ich will), dass Du die Verletzung anerkennst und eingestehst.

...

4. Schritt in Verbindung mit 3. Schritt (Täter):

Die Tat und die Tatsache, verletzt zu haben bereuen

Ich wünsche mir, dass Du bereuen kannst und tatsächlich auch bereust, was Du getan hast.

...

5. Schritt (Opfer und Täter):

Bemühen um Verstehen – Das Geschehene aus der Distanz objektiv(er) beurteilen

Das war bei mir die Situation, dass mich das so verletzt hat. Das (vermute ich) war bei Dir die Situation, dass Du so verletzend geworden bist.

...

6. Schritt (Täter):

Ausdruck des Bedauerns und Bitte um Vergebung

Ich wünsche mir von Dir, dass Du bedauerst, was Du mir angetan hast und mich um Verzeihung bittest. Was werde ich dabei gut hören können? Was kann ich dazu tun, dass Du die Bitte um Vergebung nicht als Demütigung empfindest?

...

7. Schritt (Opfer):

Vergebung durch „Hergebung“ – Verzicht auf Ansprüche, Schuldenausgleich, Machtposition, Vergeltung ...

Ich entscheide autonom, dass ich auf folgende Ansprüche, Schuldenausgleich, meine Opfer-Machtposition und Vergeltung verzichte. Ich vergebe Dir, indem ich all das hergebe. Ich will mir auch die negativen Verletztheitsgefühle nicht behalten.

...

8. Schritt (Opfer und Täter):

Ausgleich durch Anerkennung der Ausgleichsverpflichtung – (und Wiedergutmachung) – und Abschreibung

Ich bin bereit, die Sache wieder gut sein zu lassen, wenn Du einerseits die Ausgleichsverpflichtung anerkannt (und andererseits folgende Wiedergutmachung leistest). (Ich sage, was ich zum Ausgleich brauche, wissend, dass Ausgleich in der gleichen Währung nicht möglich ist.) Ich will deine „Schuld“ als uneinbringlich abschreiben.

...

9. Schritt (Opfer):

Zusage der Vergebung

So will ich Dir meine Vergebung zusagen, Dich wissen lassen, dass ich Dir das Getaute nicht mehr vorhalte und in Zukunft nicht mehr anrechne.

...

10. Schritt (Opfer und Täter):

Die Versöhnung besiegelndes Ritual

Ich werde Dir folgendes Versöhnungsritual vorschlagen. Bin ich bereit, auch ein anderes, von Dir vorgeschlagenes Versöhnungsritual zu akzeptieren?

...

Darum will ich (Täter) Dich (Opfer) um Verzeihung bitten

Über diese Verletzung, die ich (Täter) Dir (Opfer) zugefügt habe, möchten ich reden, weil ich (Täter) schon bereit bin, Dich (Opfer) um Verzeihung zu bitten.

Persönliche Überlegungen zur Vorbereitung der Versöhnung

1. Schritt (Opfer):

Die Verletzung wahrnehmen und den Schmerz und zulassen

Ich nehme (nochmals) aus meiner Position wahr, was Du als Verletzung empfunden hast, bzw. wodurch Du Dich durch mich verletzt fühltest (noch verletzt fühlst).

...

2. Schritt (Opfer):

Die erlittene Verletzung und die Verletztheitsgefühle benennen und mitteilen

Ich versuche für Dich und mich zu benennen, was Dich verletzt hat.

...

3. Schritt in Verbindung mit 4. Schritt (Täter):

Anerkennen und eingestehen der Tat, der zugefügten Verletzung

Ich anerkenne und gestehe Dir ein, dass ich Dich dadurch verletzt habe.

...

4. Schritt in Verbindung mit 3. Schritt (Täter):

Die Tat und die Tatsache, verletzt zu haben bereuen

Ich bereue, dass ich Dir das angetan habe.

...

5. Schritt (Opfer und Täter):

Bemühen um Verstehen – Das Geschehene aus der Distanz objektiv(er) beurteilen

Das war bei mir die Situation, dass ich so verletzend geworden bin. Das (vermute ich) war bei Dir die Situation, dass Dich das so verletzt hat.

...

6. Schritt (Täter):

Ausdruck des Bedauerns und Bitte um Vergebung

So kann ich (schon) mein Bedauern glaubwürdig ausdrücken, ohne die Bitte um Vergebung als Demütigung zu empfinden. Mit diesen Worten will ich Dich um Vergebung bitten.

...

7. Schritt (Opfer):

Vergebung durch „Hergebung“ – Verzicht auf Ansprüche, Schuldenausgleich, Machtposition, Vergeltung ...

Ich wünsche mir von Dir und bitte Dich, dass Du Dich autonom entscheidest, auf folgende Ansprüche, Schuldenausgleich, Deine Opfer-Machtposition und Vergeltung zu verzichten. Außerdem wünsche ich mir von Dir, dass Du mir Deine Vergebung zusagst, mich wissen lässt, dass Du mir das nicht mehr vorhältst und in Zukunft nicht mehr anrechnet.

...

8. Schritt (Opfer und Täter):

Ausgleich durch Anerkennung der Ausgleichsverpflichtung – (und Wiedergutmachung) – und Abschreibung

Ich anerkenne meine Ausgleichsverpflichtung. Ich bin bereit, die Wiedergutmachung, die Du brauchst, zu leisten. Ich wünsche mir, dass Du mir sagst, was Du zum Ausgleich brauchst, wissend, dass ein Ausgleich in der gleichen Währung nicht möglich ist.

...

9. Schritt (Opfer):

Zusage der Vergebung

Ich wünsche mir, dass Du mir Deine Vergebung zusagst und mich wissen lässt, dass Du mir das Getane nicht mehr vorhältst und in Zukunft nicht mehr anrechnet.

...

10. Schritt (Opfer und Täter):

Die Versöhnung besiegelndes Ritual

Bitte schlage mir ein Versöhnungsritual vor. Ich bin bereit, dieses zu akzeptieren?

...

© Franz Harant

Aphorismen – Sprichwörter

austragen – nachtragen

Was nicht austragen wird, wird nachgetragen – oft jahrelang – sogar jahrzente-lang.

© Franz Harant

schwer tragen

Wer nachträgt, trägt schwer.

© Melanie Wolfers

Vergebung durch Hergebung

Das Schwierigste in der Vergebung ist die Hergebung.

© Franz Harant

Die Station „Versöhnung“ wird betreut von Mag. Josef Lugmayr

Leiter von **BEZIEHUNGLEBEN.AT**

Abteilung Beziehung, Ehe und Familie im Pastoralamt der Diözese Linz
Beziehungs-, Ehe- und Familienseelsorger der Diözese Linz
www.beziehungleben.at | josef.lugmayr@dioezese-linz.at

Version: 16.06.2020 | Ausdruck: 03.07.2020 12:20