

Konrad Stauss

**Die heilende Kraft
der Vergebung**

Konrad Stauss

Die heilende Kraft der Vergebung

Die sieben Phasen
spirituell-therapeutischer
Vergebungs- und Versöhnungsarbeit

Mit Vorworten von Joachim Bauer
und Michael Klessmann

Kösel



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten
Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften

www.fsc.org Zert.-Nr. SGS-COC-001940

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Munken Premium Cream liefert Arctic Paper Munkedals AB,
Schweden.

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: griesbeckdesign, München
Umschlagmotiv: gettyimages/BrandXpictures/Don Bishop
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-36892-1

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Vorwort von Prof. Dr. Joachim Bauer	11
Vorwort von Prof. Dr. Michael Klessmann	16
Religion und Wissenschaft – Ein kreativer Dialog	19
Weltanschauliche Grundlagen der Vergebung	28
Die ›Variable‹ Gott bleibt unberücksichtigt.	29
<i>Welche Menschenbilder gibt es?</i>	31
<i>Religion versus Psychotherapie: Der Kampf um die Seele</i>	36
<i>Grenzen wissenschaftlicher Menschenbilder</i>	38
Der Vergebungsprozess im christlichen Verständnisrahmen	41
Das christliche Menschenbild	41
<i>Beziehungssein als Urweise des Seins</i>	44
<i>Die trinitarische Grundfigur der Beziehung</i>	49
Vergebungsverständnis im Alten und Neuen Testament	52
Gibt es Bedingungen für die göttliche Vergebung?	55

Formen der Vergebungs- und Versöhnungsarbeit	65
<i>Säkular orientierte Vergebungs- und Versöhnungsarbeit.</i>	65
Psychotherapeutische und biblische Grundlagen zur Heilung von Beziehungs- verletzungen	75
Die sieben Phasen auf dem Weg zum Reich Gottes	75
Der Unschuldswahn	76
Täter-Opfer-Täter-Reigen – der Wiederholungszwang	80
<i>Befreiung aus dem Täter-Opfer-Täter-Reigen</i>	84
Die drei Grundbeziehungen in der Vergebungsarbeit.	91
<i>Beziehung zum Ewigen Du</i>	93
<i>Barmherzigkeit Gottes</i>	94
<i>Vergebung und Barmherzigkeit</i>	95
Das Reich Gottes	97
Eine spirituelle Evolutionslehre	98
Umgang mit seelischen Verletzungen aus spiritueller Sicht	101
<i>Passion des Menschen</i>	104
Reinigung des Herzens – puritas cordis	106
Die christliche Form der Selbstverwirklichung .	108

**Praxis der Vergebungs-
und Versöhnungsarbeit 114**

Vergebung – Verzeihen – Versöhnen 114

Vergebung im Alltag 115

Vorschnelle Vergebung 116

*Die Last der Nichtvergebung – die Frucht der
Vergebung* 118

*Diagnostische Hinweise für Vergebungs- und
Versöhnungsarbeit* 121

Sieben Phasen des Vergebungs- und
Versöhnungsprozesses 123

Drei Varianten der Vergebungs- und Versöhnungsarbeit 124

**Vergebung und Versöhnung im
therapeutischen Prozess, in der Erwachsenen-
bildung und als geistliche Übung 127**

**Vergebungs- und Versöhnungsarbeit in der
Psychotherapie 128**

Die sieben Phasen der Vergebungsarbeit 128

Vorbereitung 130

1. Phase: *Die traumatische Schlüsselszene und ihre
Auswirkung auf die Beziehungsgestaltung* 131

2. Phase: *Heilung der Ich-Beziehung – Reinigung des
Herzens* 142

3. Phase: *Heilung der Du-Beziehung* 144

4. Phase: *Heilung der Beziehung zum Ewigen Du –
zu Gott* 147

5. Phase: Das Vergebungsritual	152
6. Phase: Aufrechterhaltung der Vergebung	154
7. Phase: Versöhnung	156
Fallbeispiel: Suchtproblem und sexueller Missbrauch. . .	159
Lebensrückblick	160
Die Phasen der Vergebungsarbeit von Johannes A.	164

Vergebungs- und Versöhnungsarbeit in der Erwachsenenbildung 200

Vorbedingungen und Zeitrahmen	200
Vorbereitung	201
1. Schritt: Das biblische Gleichnis vom verlorenen Sohn als Rahmenhandlung	201
2. Schritt: Rembrandt van Rijn, Der verlorene Sohn – Bildbetrachtung	208
3. Schritt: Das persönliche Vergebungsthema und die Hinweise, die für eine Vergebungsarbeit sprechen . . .	212
Die sieben Phasen der Vergebungsarbeit	213
1. Phase: Die traumatische Schlüsselszene	213
2. Phase: Heilung der Ich-Beziehung	214
3. Phase: Heilung der Du-Beziehung	214
4. Phase: Heilung der Beziehung zum Ewigen Du	217
5. Phase: Das Vergebungsritual.	219
6./7. Phase	219

**Vergebung und Versöhnung als
geistliche Übung 221**

Sieben Phasen der verbungsorientierten Arbeit
als geistliche Übung 221

Leben in Fülle 223

Bildbetrachtung: Rembrandt van Rijn,
Die Heimkehr des verlorenen Sohnes 225

Figürliche und räumliche Bildbetrachtung 225

Farbliche Bildbetrachtung 227

Die sieben Phasen der Vergebungsarbeit. 237

1. Phase: Vorbereitung 237

2. Phase: Die traumatische Schlüsselszene und ihre
Auswirkung auf die Beziehungsgestaltung 243

3. Phase: Heilung der Ich-Beziehung – Reinigung des
Herzens 244

4. Phase: Heilung der Du-Beziehung. 245

5. Phase: Heilung der Beziehung zum Ewigen Du –
zu Gott. 247

6. Phase: Das Vergebungsritual 248

7. Phase: Aufrechterhaltung der Vergebung 250

Ausblick 252

Anhang 255

Anmerkungen 255

Literatur 264

Vorwort

von Prof. Dr. Joachim Bauer

Ob es Sinn hat, über das Thema Vergebung nachzudenken, hängt in der Tat von unserem Menschenbild ab. Auf diesen Punkt weist Konrad Stauss gleich zu Beginn seines Buches zu Recht hin. Warum? Menschenbilder versuchen eine Antwort auf die Frage zu geben, wie wir glauben, dass der Mensch ›funktioniere‹. Allerdings sind – darauf werde ich nachfolgend eingehen – anthropologische Annahmen keineswegs das Produkt eines Beliebigkeits- oder Willküraktes. Man kann sich – will man nicht alsbald als Idiot vorgeführt werden – ein Menschenbild nicht nach eigenem Gutdünken erfinden, sondern muss es auf starke Evidenzen gründen. Gesetzt den Fall, wir würden davon ausgehen, der Mensch sei ein im Wesentlichen durch einen primären ›Aggressionstrieb‹ und durch ›egoistische Gene‹ gesteuertes Wesen, dann wäre das Konzept der Vergebung der Versuch, dem Menschen eine seiner Natur im Grunde zuwiderlaufende Übung anzutrainieren. Ich möchte nachfolgend ausführen, warum ich glaube, dass es sich beim Konzept der Vergebung keineswegs um den Versuch handelt, einem Reiterpferd den Galopp im Rückwärtsgang beizubringen, sondern im Gegenteil darum, die Zügel zu lösen, die einen Galopp nach vorn behindern.

Wie also funktioniert der Mensch, was sind seine Grundmotivationen? Den meisten unbekannt ist, dass Charles Darwin in seinem 1872 erschienenen Werk *The Expression of Emotions in Man and Animals* die Empathie als den stärksten menschlichen Trieb (›Instinct‹) bezeichnet hat (Näheres dazu siehe¹). Was sich in der Darwin-Rezeption, die in keinem Land derart intensiv wie in Deutschland war, in den Jahren zwischen 1870 und 1933 aber durchsetzen sollte, war nicht Darwins

Statement über die zentralen empathischen Instinkte des Menschen, sondern seine allgemeinen Überlegungen zur Selektion und zum Artenkampf (›War of Nature‹), wobei er Letzteren irrigerweise als das Hauptinstrument der Selektion ansah. ›Den Menschen als Individuum‹ sah Darwin also als ein durch Empathie geleitetes Wesen (die menschliche Aggression erkannte Darwin eindeutig als reaktives Phänomen). ›Den Menschen als Spezies‹ (als ›Rasse‹) sah er dagegen im Kampf ums Überleben stehend. Wollte er nicht degenerieren, so müsse der Mensch ›einem permanenten heftigen Kampfe ausgesetzt bleiben‹, so Darwin in seinem 1871 erschienenen Werk *The Descent of Man* (Näheres dazu siehe²).

Maßgeblichen Anteil an der geradezu bizarr einseitigen Darwin-Rezeption in Deutschland nach 1870 hatten der deutsche Mediziner und Biologe Ernst Haeckel und seine ebenso einflussreichen Epigonen, die einen nicht geringen Beitrag zu dem leisteten, was 1933 folgen sollte (siehe³). Haeckel begründete, was bis heute als ›Darwinismus‹ bezeichnet wird, nämlich den Versuch, Darwins Erkenntnisse zur Grundlage einer Weltanschauung zu machen. Ethische Prinzipien, die den Kern der jüdisch-christlichen Tradition, aber auch des Humanismus im Gefolge der Aufklärung bildeten, insbesondere das gleiche Lebensrecht aller Menschen und die Pflicht der Starken zur Unterstützung der Schwachen, galt jetzt als ›Gefühlsduselei‹. Als ethisch sollte von nun an nur das gelten, was der Selektion, d.h. der Auslese der angeblich Tüchtigsten, nicht zuwiderlief. Haeckel war Ehrenmitglied der 1905 gegründeten *Deutschen Gesellschaft für Rassenhygiene*, der ein Großteil der damaligen deutschen naturwissenschaftlichen Elite angehörte.

Einem Mann wie Sigmund Freud, der Darwin – und dessen in *The Expression of Emotions* nachzulesende frühe Hinweise auf die Dynamik unbewusster Vorgänge – intensiv rezipiert hatte, war der rassistische Dünkel seiner Zeit zuwider. Unter dem Eindruck der begeisterten Hysterie, mit der die Völker Europas in den Ersten Weltkrieg gezogen waren, stellte Freud dem menschlichen Liebestrieb (›Libido‹) in seinem 1920 erschienenen Text *Jenseits des Lustprinzips* den ›Aggressions-

trieb« an die Seite. Der Massenwahn der Hitlerjahre, die folgen sollten, schien diesem Konzept Recht zu geben. In seinem 1963 erschienenen Buch *Das sogenannte Böse* radikalisierte Konrad Lorenz, der seine Karriere in den Nazijahren gemacht hatte und in Interviews noch Jahre nach dem Zusammenbruch erstaunlich nazistisches Gedankengut von sich gab, das Konzept des Aggressionstriebes. Sich ausdrücklich – und insoweit die Sachlage krass verfälschend – auf Darwin und Freud beziehend, bezeichnete Lorenz die Aggression nicht nur als zentralen menschlichen Trieb, sondern definierte Liebe und Bindung explizit als Abkömmlinge umgeleiteter, auf etwas Drittes gerichteter Aggression. Nur dort, wo starke Aggression sei, so Lorenz explizit, könne es Liebe und Bindung geben (Näheres siehe⁴).

Erstaunlicherweise fand Lorenz' Aggressionskonzept in deutschen psychoanalytischen Kreisen in den Nachkriegsjahren nachhaltigen Zuspruch – mit fatalen, erst in jüngster Zeit sich abschwächenden negativen Folgen für die psychoanalytische Theorie und Behandlungspraxis. Auch die Generation der 68er und Nach-68er hatte mit diesem anthropologischen Konzept erstaunlicherweise kein Problem, wobei man sich hier aber weniger auf Freud oder Lorenz, sondern vorzugsweise auf die Milgram-Experimente stützte. In der 68er- und Nach-68er-Zeit, die ich selbst miterlebte, war es Mode, auch dann weitreichende Einschätzungen abzugeben, wenn man keinerlei Faktenwissen hatte. So verhielt es sich auch hinsichtlich der Milgram-Experimente. Diese zeigten nämlich keineswegs, wie damals – und noch heute von manchen ergrauten Altlinken – gern behauptet, dass Menschen Freude daran haben, andere Menschen zu quälen, ganz im Gegenteil. Nur wenn massiver Druck ausgeübt wurde, waren Milgrams Testpersonen bereit, anderen Menschen – als ›Strafe‹ für eine ungenügende Testleistung – Schmerz zuzufügen. Auch dass ein Großteil derer, die dem Druck nachgegeben und anderen Schmerzen zugefügt hatte, später psychologische Behandlung in Anspruch nehmen musste, wird bei Diskussionen über Stan Milgrams Experimente regelmäßig ausgeblendet (Näheres zu Milgrams Experi-

menten und zur Frage menschlicher Aggression siehe⁵). Den Schlussstein zum Konzept eines in seinen Grundmotivationen aggressiven, egoistischen Menschen bildet Richard Dawkins' neodarwinistische Ideologie von den angeblich ›egoistischen Genen‹⁶.

Vergebungsakte bei einem Lebewesen, zu dessen innersten natürlichen Motivationen es gehört, anderen Schaden zuzufügen, wären ein reichlich sinnloses Unterfangen. Ebenso könnten wir den Versuch unternehmen, Hungernden beizubringen, sich nach endlich erfolgter Nahrungsaufnahme dafür zu entschuldigen, gegessen zu haben. Unsere Zeit hat mit Recht genug von scheinheiligen Prozeduren dieser Art. Nein, das Vergebungskonzept hat nur deshalb Sinn, weil sich die auf den ›Aggressionstrieb‹ und die angeblich ›egoistischen Gene‹ basierenden anthropologischen Annahmen als wissenschaftlich unhaltbar erwiesen haben⁷. Die epochale Wende unseres anthropologischen Denkens wurde eingeleitet durch die Ergebnisse der mit den Namen John Bowlby und Mary Ainsworth verbundenen Bindungsforschung. Nähe und Bindung erwiesen sich als primäre Grundmotivationen des Menschen. Eine endgültige Bestätigung der Erkenntnisse der Bindungsforschung erfolgte durch die moderne Neurobiologie: Nähe und soziale Akzeptanz sind, ausweislich einer entsprechenden Ausrichtung der sogenannten Motivationssysteme des menschlichen Gehirns, zentrale menschliche Triebziele (siehe⁸). Darwins ›Instinkt der Empathie‹ fand insoweit also – ebenso wie Freuds ›Libido‹ – in den letzten Jahren eine eindrucksvolle Bestätigung.

Doch wozu Vergebung? Ungeachtet der auf Bindung und soziale Akzeptanz gerichteten Kernmotivation des Menschen bleibt die Aggression eine sowohl neurobiologisch verankerte wie auch psychologisch offensichtliche Tatsache⁹. Wir Menschen leben seit Menschengedenken (d.h. seit wir uns selbst zu reflektieren in der Lage sind) in einer realen Welt der knappen Ressourcen. Ressourcenknappheit bedingt, dass wir in Wettstreit miteinander geraten. Ungeachtet seiner auf Akzeptanz zielenden Motivationen ist der Mensch in einer Situation

knapper Ressourcen kein mit hinreichenden prosozialen Verhaltensautomatismen ausgestattetes Wesen. Ressourcenmangel aktiviert aggressive Potenziale, denn in der Sicherung vitaler Ressourcen liegt – neben der Bewahrung der körperlichen Unversehrtheit – der evolutionäre ›Zweck‹ der Aggression. Aggression führt, wenn nicht zu Verletzung oder Tod, so doch zumindest zur Ausgrenzung anderer Menschen. Da soziale Ausgrenzung wie die Zufügung körperlicher Schmerzen erlebt und daher mit erneuter Aggression beantwortet wird¹⁰, ergeben sich im menschlichen Zusammenleben fatale Aggressionskreisläufe.

Das menschliche Dilemma lässt sich wie folgt beschreiben: Wir sind nicht dafür ›gemacht‹, unter Bedingungen fortgesetzter Aggression zu leben. Tatsächlich werden wir unter solchen Bedingungen erwiesenermaßen krank, ja unsere Lebensdauer verkürzt sich unter der fortgesetzten Einwirkung von Aggression und Stress. Dennoch wird die Aggression der ewige Begleiter menschlicher Gesellschaften bleiben. Einengende Kontexte, insbesondere der Mangel an Ressourcen – wobei auch die Liebe für Menschen eine vitale Ressource ist –, bringen uns immer wieder in Situationen, in denen wir aggressiv agieren, also andere seelisch oder körperlich verletzen. Indem wir dies tun, entfremden wir uns jedoch von unseren inneren Grundmotivationen, die auf Nähe, Bindung und soziales Einvernehmen gerichtet sind. Dies bedeutet: Wir entfremden uns im Moment des aggressiven Handelns von uns selbst – so scheinbar ›begründet‹ aggressives Handeln im Einzelfall auch gewesen sein mag. Es bedarf kultureller ›Techniken‹, dieser Selbst-Entfremdung des Menschen entgegenzuwirken. Als eine besonders bedeutsame ›Technik‹ in diesem Sinne ist die Fähigkeit des Menschen anzusehen, sich gegenseitig zu vergeben.

August 2009

Joachim Bauer

Vorwort

von Prof. Dr. Michael Klessmann

Das Wort Vergebung bezeichnet einen für den christlichen Glauben sehr zentralen Vorgang: Christinnen und Christen glauben, dass Gott, das Geheimnis oder die Quelle des Lebens, im Letzten ein liebender, ein barmherziger, ein vergebender Gott ist – auch wenn unsere Welt- und Lebenserfahrungen dem tagtäglich zu widersprechen scheinen. Und weil Gott dem Menschen Sünde und Schuld vergibt, sind die Menschen ihrerseits aufgefordert, die göttliche Vergebung im Glauben anzunehmen und in einem weiteren Schritt nun auch einander zu vergeben, ihr Zusammenleben also nicht auf die spontanen Impulse von Rache und Vergeltung aufzubauen, sondern auf den komplexen und durchaus anspruchsvollen Prozess der Vergebung und Versöhnung hin auszurichten. Der vielleicht am weitesten verbreitete und bekannteste Text des christlichen Glaubens, das *Vaterunser*, benennt den angedeuteten Zusammenhang in der Anrede an Gott kurz und knapp: ›Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.‹

Wenn man sich klar macht, wie zentral diese Vorstellung für den christlichen Glauben ist, nimmt es umso mehr wunder, dass Praktische Theologie und Religionspsychologie bisher der Praxis der Vergebung relativ wenig Aufmerksamkeit gewidmet haben. In der Dogmatik nimmt die Entfaltung des Themas Vergebung im Kontext der Lehre von der Rechtfertigung des Sünders allein aus Gnade natürlich einen festen Platz ein. In der scholastischen Theologie des Mittelalters hat man eine psychologisch kluge Abfolge des Vergebungsprozesses beschrieben: Am Anfang steht die *contritio cordis*, die Reue, die Zerknirschung des Herzens; auf sie soll die *confessio oris* folgen, das Bekenntnis des Mundes, man muss also Verfehlung und Reue

konkret beim Namen nennen und aussprechen; erst darauf soll die absolutio verknüpft mit der satisfactio operis, der Bereitschaft zur tatkräftigen Wiedergutmachung, erfolgen. Bei dieser Systematik ist man jahrhundertlang stehengeblieben. Wie sich Vergebung konkret vollziehen kann, welche einzelnen Schritte notwendig sind, um den Prozess möglichst wirksam zu gestalten, welche heilsamen Auswirkungen daraus erwachsen können, mit welchen Widerständen und Schwierigkeiten aber auch zu rechnen ist, und wie das Ganze so zu systematisieren wäre, dass man Menschen, die gerne vergeben möchten, sich jedoch aus inneren Gründen dazu nicht in der Lage sehen, in Psychotherapie oder Seelsorge entsprechend anleiten und unterstützen kann, darüber haben sich sowohl Dogmatiker wie Praktische Theologen bisher eher selten den Kopf zerbrochen. In religiöser Erbauungsliteratur gibt es vielfältige Hinweise auf die Notwendigkeit der Vergebung, Religionspsychologie und Seelsorgeliteratur beschäftigen sich eher knapp mit dem Thema – ohne, was die Methodik und den Ablauf angeht, wirklich konkret und detailliert zu werden.

Einen Fortschritt in der theologischen und empirischen Bearbeitung des Themas stellt die Dissertation von Beate M. Weingardt dar mit dem Titel ... *wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. Der Prozess des Vergebens in Theorie und Empirie* (Stuttgart 2000). In dieser Studie wird vor allem der Prozesscharakter von Vergebung herausgearbeitet. Aus Befragungen und Interviews von etwa 20 Personen lässt sich entnehmen, wie die Betroffenen es erleben, wenn sie Vergebung gewähren bzw. annehmen, welche positiven, befreienden Auswirkungen, aber auch welche Schwierigkeiten sie mit diesem Geschehen verbinden.

Das vorliegende Buch von Konrad Stauss geht noch entscheidende Schritte weiter.

Zunächst erscheint es erstaunlich, dass ein Arzt und klinisch tätiger Psychotherapeut sich mit diesem traditionell religiösen Thema beschäftigt. Stauss beschreibt, wie er in der therapeutischen Arbeit mit Alkoholikern, genauer durch das 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker, auf die spi-

rituelle Dimension des Heilungsprozesses gestoßen ist. Wenn Menschen tiefgehende Beziehungsverletzungen erleiden, durch die sie aus Opfern zu Tätern werden, die wiederum neue Opfer schaffen, dann kann eine Heilung nur umfassend sein, wenn sie, mit Martin Buber gesprochen, die Beziehung zum Ich, zum Du und zum Ewigen Du, zum Absoluten, zu Gott, gleichermaßen mit einbezieht. Es gibt inzwischen genügend empirische Forschung, die belegt, dass der Prozess der Vergebung den Täter-Opfer-Täter-Kreislauf unterbrechen und heilende Wirkungen entfalten kann. Anknüpfend an diese Erkenntnisse und auf der Basis bestimmter Grundzüge eines christlichen Menschenbildes (der Mensch als Beziehungswesen, der die Beziehungshaftigkeit des dreieinen Gottes gleichsam abbildet) hat der Autor ein siebenphasiges Vergebungs- und Versöhnungsmodell in drei Varianten entwickelt: Die erste Variante skizziert eine vergebungsorientierte Psychotherapie, die zweite einen Vergebungsprozess, der im Kontext von Seelsorge oder Erwachsenenbildung stattfinden könnte, der dritte Weg entfaltet den Vergebungsprozess als geistliche Übung für Einzelne anhand der Meditation von Rembrandts Bild zum Gleichnis vom verlorenen Sohn.

Der Schlüssel zur Überzeugungskraft des Buches liegt nach meinem Eindruck im interdisziplinären Zugang, den der Autor für das Thema gewählt hat und den er in seiner Person als Arzt und engagierter Christ gleichsam verkörpert. Zentrale christliche Begriffe sind in der Gegenwart nicht mehr rein theologisch zu explizieren, sondern bedürfen der psychologischen oder soziologischen Entfaltung und Plausibilisierung. In diesem Sinn erscheint mir das Buch nicht nur als eine gute Hilfe für eine befreiende Psychotherapie und Seelsorge mit Menschen, die sich in ihrer Vergangenheit gefangen fühlen, sondern zugleich auch als ein gelungenes Beispiel für die Neuinterpretation christlicher Glaubenssätze.

März 2010

Michael Klessmann

Religion und Wissenschaft– Ein kreativer Dialog

Vielleicht werden Sie sich beim Lesen dieses Buches fragen: Wie kommt ein klinisch tätiger Psychotherapeut dazu, sich mit dem Thema Vergebung auf dem Hintergrund des christlichen Menschenbildes zu beschäftigen? Zur Beantwortung dieser Frage einige Anmerkungen.

Ich bin ein Psychotherapeut, der in der psychodynamischen Psychotherapie ausgebildet worden ist. Die psychodynamische Psychotherapie geht von der Grundannahme aus, dass seelische Störungen im Wesentlichen ihre Ursache in biografisch erworbenen Bindungs- und Beziehungsverletzungen haben. Die Tragik der Menschen, die häufige und sich wiederholende Bindungs- und Beziehungsverletzungen erlitten haben, liegt darin, dass sie diese Verletzungen verinnerlichen und diese unbewusst in ihren jetzigen Beziehungen wiederholen. Die Wiederholung durch unbewusste Reinszenierungen dieser Verletzungen nennt man Wiederholungszwang.

Durch den Wiederholungszwang wird das frühere Opfer der Bindungs- und Beziehungsverletzungen unbewusst in seinen jetzigen Beziehungsgestaltungen zum Täter, ohne dass es den eigenen Anteil an der Reinszenierung erkennen kann. Dies aus dem Grund, weil die Wiederholung völlig unbewusst geschieht. Das Bewusstwerden der eigenen Urheberschaft am reinszenierten Beziehungskonflikt wird abgewehrt, indem man projektiv dem anderen die Schuld für den Beziehungskonflikt zuschreibt.

Das ehemalige Opfer als jetziger unbewusster Täter erlebt sich als Opfer der anderen. Darin liegt die tragische Verstrickung der dysfunktionalen menschlichen Beziehungsgestaltung. Hinzu kommt, dass wir heute durch die Ergebnisse der

Bindungsforschung wissen, dass erlittene Bindungs- und Beziehungsverletzungen durch den Mechanismus der Verinnerlichung und Reinszenierung über die Generationsgrenzen hinweg unbewusst weitergegeben werden. Die Folge davon ist eine zunehmende neurotische Beziehungsverelendung.

Die psychodynamische Psychotherapie und die davon abgeleiteten Verfahren (Gestalttherapie, Transaktionsanalyse, Bondingpsychotherapie etc.) haben in ihrer Theorienbildung und in ihrem Interventions- und Veränderungswissen zeigen können, dass es möglich ist, sich aus diesem Teufelskreis zu befreien. Diese Befreiung, die mit einer Verbesserung der Bindungs- und Beziehungsgestaltung einhergeht, steht mit einer deutlichen Abnahme der klinischen Symptomatik und der Zunahme der Lebenszufriedenheit in Wechselwirkung.

Der Schwerpunkt der Behandlung mit psychodynamischen Verfahren ist die Beziehungsgestaltung in ihren gelungenen und weniger gelungenen Formen. Bei vielen meiner Patienten* erlebte ich im Verlauf der Therapie, dass mit der zunehmenden besseren Bewältigung ihrer zwischenmenschlichen Probleme auch die Frage nach der Beziehung zu einem transzendenten Absoluten auftauchte. Uslar¹¹ hat diese Erfahrung der Transzendenz folgendermaßen beschrieben: »Es gibt etwas in uns, worin wir unser eigenes Sein transzendieren, etwas, wo wir uns selbst überschreiten und eine Beziehung zu einem Absoluten haben, das wir nicht selbst sind und das doch zu unserem Sein gehört.« Diese Fragen der Klienten waren genuin spirituelle oder religiöse Fragen. Auf diese Fragen hat die psychodynamische Psychotherapie als wissenschaftliche Disziplin keine Antwort. Sie kann nur Solidarität im soliden Elend anbieten. Freud hat dies so formuliert: »Die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten.«

*Aufgrund der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden darauf verzichtet, die jeweils weibliche Form von Patient, Psychotherapeut, Seelsorger etc. zu nennen, auch wenn dies eine die Wirklichkeit nicht reflektierende Form ist. Autor und Verlag bitten um Verständnis.

Einen entscheidenden Impuls zur Erweiterung meiner rein wissenschaftlichen, das heißt weltlichen Sicht des Menschen bekam ich durch meine alkoholkranken Patienten, die durch das 12-Schritte-Programm der *Anonymen Alkoholiker* (AA) von ihrer Alkoholkrankheit nachhaltig genesen waren.

Das 12-Schritte-Programm ist ein spirituelles Genesungsprogramm. Die *Anonymen Alkoholiker* und die daraus abgeleiteten Gruppen bezeichneten ihre Beziehung zum Absoluten als ihre Beziehung zu einer ›Höheren Macht‹. Durch ihre Beziehung zu dieser Höheren Macht wurden sie von ihrer Alkoholsucht befreit.

Ich erfuhr durch diese Gruppen erstmals, dass nicht nur durch die Verbesserung der Beziehung zu dem eigenen Selbst und zu anderen – also durch die Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen –, sondern auch durch die Verbesserung der Beziehung zum Absoluten nachhaltige Genesungen möglich wurden.

Damit wurde mein Menschenbild um die spirituelle Beziehungskomponente erweitert. Eine umfassende Heilung von seelischen Störungen bedarf nicht nur der Heilung der Beziehung zu sich selbst und zu anderen, sondern auch eine Heilung der Beziehung zum Absoluten, das die AA als ›Höhere Macht‹ und in der religiösen Sprache als die Beziehung zu Gott bezeichnet wird.

Martin Buber, der jüdische Religionsphilosoph, hat diesen Beziehungsraum, der durch die drei Beziehungskoordinaten geschaffen wird, als Beziehung zum Ich, Beziehung zum Du und Beziehung zum Ewigen Du bezeichnet.

In der weiteren Auseinandersetzung mit der spirituellen Beziehung zum Ewigen Du stieß ich auf den christlichen Sündenbegriff. Dieser besagt, dass Sünde die Störung oder Zerstörung von Beziehungen in diesem oben beschriebenen dreifachen Sinne bedeutet: die Störung oder Zerstörung der Beziehung zum eigenen Selbst, zu den anderen und zu Gott.

Diese Definition von Sünde hat mich überrascht, denn ich ging davon aus, dass Sünde ein vorwiegend moralischer Begriff sei. Nun zeigte sich aber bei genauerem Hinsehen, dass es ein beziehungsorientierter, relationaler Begriff ist.

Diese beziehungsbezogene Definition von Sünde deckte sich mit meiner Erfahrung als Psychotherapeut. Meine Patienten, das ist in der psychodynamischen Psychotherapie unumstritten, wurden krank, weil sie wiederholt massive Bindungs- und Beziehungsverletzungen erlitten hatten und diese nicht adäquat verarbeiten konnten. Diese mangelhafte Verarbeitung oder Bewältigung von Bindungs- und Beziehungsverletzungen führte zu einer Störung der Beziehung zu ihrem Selbst in Form eines beeinträchtigten Selbsterlebens und zu einer Beziehungsstörung zu anderen.

Das zentrale Anliegen der psychodynamischen Psychotherapie ist es, den Patienten die Psychodynamik dieses Geschehens bewusst zu machen und die erlittenen Bindungs- und Beziehungsverletzungen in einer Sicherheit und Halt gebenden therapeutischen Beziehung emotional so zu verarbeiten, dass es nicht mehr zu einer weiteren Beschädigung der Beziehung zu sich selbst und zu anderen kommt.

Aber, so fragte ich mich, wenn es das zentrale Anliegen der christlichen Religion ist, Menschen von ihren Sünden zu heilen und ihnen durch diese Heilung ein Leben in Fülle zu versprechen, wie ist ihr zentraler religiöser Verarbeitungsprozess, um diese Bindungs- und Beziehungsverletzungen zu verarbeiten oder zu ›heilen‹?

Vom 12-Schritte-Programm wusste ich, dass man, nachdem man in den ersten drei Schritten eine feste Beziehung zur ›Höheren Macht‹ aufgebaut hatte, sich in den Schritten 4–9 mithilfe einer ›gründlichen und furchtlosen Inventur‹ mit seinen ›Charakterfehlern‹ auseinandersetzte. Man gesteht sich, anderen und Gott seine Fehler ein. Demütig bittet man Gott, diese Fehler zu beseitigen. Man ist bereit, den Schaden, den man anderen durch die eigenen Charakterfehler zugefügt hatte, wiedergutzumachen.

Diese innere Inventur ist kein einmaliger Vorgang, sondern sie wird täglich fortgesetzt. Im 11. Schritt vertieft man seine bewusste Beziehung zu Gott, bittet, seinen Willen zu erkennen und um die Kraft, diesen Willen in seinem Leben umzusetzen. Im 12. Schritt ist die Aufforderung enthalten, die Botschaft des Programms an andere Betroffene weiterzugeben.

In der christlichen Sprache könnte man die Inventur mit der Beichte und die Bereitschaft, den angerichteten Schaden wiedergutzumachen, als Reue bezeichnen. Beichte, Inventur und Reue mit der Bereitschaft, für seine Taten die Verantwortung zu übernehmen, sind Bewältigungsmechanismen des Täters, mit den Folgen seiner Tat umzugehen.

Aber was geschieht mit dem Opfer? Ist das Opfer mit der geleisteten Wiedergutmachung von dem Schaden, der ihm angetan wurde, geheilt? Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass durch die Schädigungen der Tat die Seelen der Opfer so nachhaltig emotional vergiftet sein können, dass Wiedergutmachung, so wünschenswert sie ist, allein nicht ausreicht.

Beichte und Inventur heilt den Täter und nicht das Opfer! Wie aber kann das Opfer sich vom seelischen Schaden, den ihm der Täter zugefügt hat, befreien? Meiner Ansicht nach nur durch Vergebung.

Vergebung heilt das Opfer und Beichte, Inventur und Reue heilen den Täter. Bindungs- und Beziehungsverletzungen, die vom Täter zugefügt und vom Opfer erlitten wurden, können vonseiten des Opfers nur durch Vergebung geheilt werden. Diese Sichtweise wird durch das Neue Testament bestätigt. Der Täter kann die Vergebung von Gott für seine Tat erbitten, aber nach den Aussagen des Neuen Testaments nur dann, wenn das Opfer bereit ist, dem Täter auf der zwischenmenschlichen Ebene zu vergeben.

»Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euer Vater euch eure Verfehlungen auch nicht vergeben.« (Matthäus 6,14–15)

In dieser Aussage Jesu wird seine Sicht des Menschen deutlich. Er sieht den Menschen immer als beides: Opfer und Täter. Dem Menschen als Täter werden seine Verfehlungen nur von Gott vergeben, wenn er bereit ist, als Opfer die Verfehlungen, die ihm von anderen angetan wurden, zu vergeben.

Werden die Tatfolgen vom Opfer nicht durch Vergebung bearbeitet, dann ist es aus psychologischer Sicht sehr wahr-



Konrad Stauss

Die heilende Kraft der Vergebung

Die sieben Phasen spirituell-therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit

Mit Vorworten von Joachim Bauer und Michael Klessmann

Gebundenes Buch, Pappband, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-36892-1

Kösel

Erscheinungstermin: Oktober 2010

Tiefe seelische Verletzungen bedürfen einer Heilung umfassender Art: Therapeutische Bemühungen und seelsorgliche Zuwendungen wissen um die lösende Kraft von Vergebung und Versöhnung. Dr. Konrad Stauss, erfahrener Psychotherapeut, stellt in diesem Buch ein überzeugendes Konzept therapeutisch-spirituelle Versöhnungsarbeit vor. Bahnbrechende Auskünfte für Psychotherapie, Seelsorge, Erwachsenenbildung und individuelle Erfahrungswege.

 [Der Titel im Katalog](#)