



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Angelika Rohwetter

Versöhnung

**Warum es keinen inneren Frieden
ohne Versöhnung gibt**

Klett-Cotta



Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2017 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Jutta Herden, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von © Jack Kaminski/usplash

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-96149-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
1 Vergeben, Verzeihen, Versöhnen – Gedanken über Worte	12
2 Die größtmögliche Verletzung: das Trauma	18
3 Scham, Beschämung und Geschwister	21
Der Zeuge – oder: Warum Kain Abel wirklich erschlug	24
4 Keine Versöhnung – nirgends	32
Ich verzeihe keinem – Geschichten der Unversöhnlichkeit.....	32
5 Zwischenzeiten: Fixierungen, Grollen, Opfer- und Tätersein	39
Der Mythos vom unschuldigen Kind	39
Folgen der Verletzungen	44
6 Vom Aufwachsen und Verletztwerden	56
Margaret Mahler: Wir – oder ich und du?	58
Möglichkeiten von Verletzungen und Kränkungen	66
Erik H. Erikson: Urvertrauen, autonomer Wille und Initiative.....	68
Schwierigkeiten und Störungen bei der Bewältigung von Entwicklungskrisen	76
John Bowlby: sicher, unsicher oder desorientiert?	78
Wie Bindungsunsicherheiten entstehen können	83
7 Vom Erwachsenwerden und der Befreiung vom Opfersein	92
Erwachsenwerden	93

8 Elemente der Versöhnung	99
Die eigene Beteiligung ansehen	100
Fragen stellen – und zwar sich selbst	102
Umdeutungen	104
Verzicht auf Wiedergutmachung, Rache und Vergeltung	105
Die Ähnlichkeit mit dem anderen sehen	108
Den Schatten kennenlernen	110
Vom Ende des Opferseins	114
Ein paar Worte über das Loslassen	118
9 Wege der Versöhnung	122
Die Entdeckung der inneren Anteile	123
Die Arbeit mit den inneren Anteilen	130
Gewaltfreie Kommunikation und Versöhnung	138
Versöhnung durch Beobachtung der eigenen Gefühle	140
10 Versöhnung in besonderen Fällen	142
11 Versöhnung über den Tod hinaus	157
12 Versöhnung geht über das Private hinaus	164
13 Schlussgedanken: Versöhnung – und kein Ende	173
Zusammenfassung	176
Literatur	178

Vorwort

Ich wollte ein Buch über die *Versöhnung mit den Eltern* schreiben. Davon gibt es schon einige, auch sehr gescheite. Ein Gedanke brachte mich weiter: Versöhnung ist ein großes Thema, es bedeutet, sich von den kleinen und großen Konflikten, den sich permanent wiederholenden Klagen über die Eltern zu verabschieden. Versöhnung ist grundsätzlich eine Haltung allen Menschen und dem Leben gegenüber. Das wurde mir deutlich, als ich mir die etymologischen Bedeutungen verschiedener Begriffe angesehen habe, die in diesem Zusammenhang immer wieder gebraucht werden: verzeihen, vergeben, versöhnen und entschuldigen.

Versöhnung, das Versöhntsein, ist in erster Linie ein Gefühl. Aus diesem Grund gibt es viele Geschichten in diesem Buch, die es nicht nur als Fachbuch auszeichnen, sondern auch als Lesebuch. Wie kann man ein Gefühl besser darstellen für Menschen, die es (noch) nicht haben, als wenn man ihnen eine Geschichte erzählt? In der Psychotherapie hat sich das Erzählen von Geschichten als außerordentlich hilfreich erwiesen. Eine schier unerschöpfliche Quelle solcher Geschichten sind die Bücher des argentinischen Psychiaters und Gestalttherapeuten Jorge Bucay.

Natürlich vergesse ich dabei nicht, dass die Hauptsache in der Psychotherapie darin besteht, Geschichten zu hören – und sie umzuschreiben oder weiterzuerzählen. Über einen gewissen Zeitraum sind Patientin und Therapeutin Autoren von und Akteure in der gleichen Geschichte. Ich erzähle also in diesem Buch Geschichten, um deutlich zu machen, wie sich Versöhnung anfühlt. Manche ist wohl dabei, die geradezu eine Sehnsucht nach Versöhnung hervorrufen kann.

In der Psychotherapie ist das Thema der Versöhnung noch zu selten im Mittelpunkt. Das ist verständlich, da es in erster Linie um die Verletzungen geht, die die Patienten erlitten haben und die Therapeuten auf der Seite der Opfer stehen (müssen). Auch ist es schwierig, bei Patienten, die sich als Opfer fühlen, von Versöhnung zu sprechen, da der Therapeut dann als Aggressor erlebt werden kann und sich selbst so empfindet. Es ist leichter, sich mit dem *verletzten Kind* zu verbinden. Diese Identifikation kann auch aufgrund eigener, nicht genügend aufgearbeiteter Geschichte des Therapeuten geschehen. So ergab eine Umfrage im Rahmen einer Doktorarbeit, dass ungefähr 90 Prozent aller Psychotherapeuten in ihrer Kindheit keine sichere Bindung erfahren haben. Wir haben es also oft mit *verletzten Helfern* zu tun, die ihre eigene Versöhnung noch nicht abgeschlossen haben (vgl. Schröder, Annette und Reis, Dorota). Dieser persönliche Hintergrund kann besonders junge Therapeuten unbewusst dazu bewegen, als *bessere Eltern* für ihre Patienten zu agieren und Partei gegen die Eltern zu ergreifen, statt an Verständnis und Versöhnung zu arbeiten.

Anmerkung: Persönlich eine schwierige, leidvolle Kindheit erlebt zu haben, ist eher ein Vorteil für einen Therapeuten. Wichtig ist der Grad der Verarbeitung und der Versöhnung mit der eigenen Geschichte. Und auch das ist ein Prozess, der nicht mit der Ausbildung zum Psychotherapeuten abgeschlossen ist.

Ein anderes Hindernis für die Arbeit an der Versöhnung ist der Mangel an Theorie. Mit wenigen Ausnahmen ist jede psychologische oder psychoanalytische Theorie eine, die mehr oder weniger schematisch Entwicklungsschritte und deren *Störungen* beschreibt – und außerdem zu früh endet. Ausnahmen bilden hier die Entwicklungspsychologie Eriksons und Teile der jungianischen Theorie, vielleicht auch die Individualpsychologie Alfred Adlers (1870–1937). Adler geht davon aus, das Wesentliche am Menschen sei, dass er Entscheidungen treffen könne. Manche Entscheidungen sind unbewusst, aber bewusstseinsfähig. Sein Schüler Rudolf Dreikurs formulierte diesen Aphorismus: »Wenn du wissen willst, was du willst, musst

du schauen, was du tust.« Dreikurs drückt damit aus, dass jedes Handeln (und Fühlen) zielgerichtet ist, so eben auch das Sich-Versöhnen oder Nicht-Versöhnen.

Ich habe als theoretische Grundlage dieses Buches die unterschiedlichen Ansätze miteinander in Beziehung gesetzt. Dabei habe ich mich weitgehend an die *Klassiker* wie Mahler, Erikson und Bowlby gehalten. Die *Ego-State-Therapie*, die der neueste Ansatz in dieser Reihe ist, nimmt nicht für sich in Anspruch, eine *Theorie* zu sein. Sie entwickelte sich aus der *Traumatherapie*, zu der es auch keine geschlossene Theorie gibt. Was ich damit sagen will, ist Folgendes: Ich fühle mich immer noch sehr verbunden mit den Theoretikern der ersten und zweiten Generation. Viele ihrer Theorien stecken ungenannt in den neueren Ansätzen, manchmal modifiziert und unserer Zeit angepasst. (Aber wie heißt es so schön? Man muss das Rad nicht immer wieder neu erfinden.)

Auch wenn dieses Buch ein Fachbuch ist, habe ich mich bemüht, die Theorien so darzustellen, dass sie auch für Laien verständlich sind. Dabei habe ich manche Zusammenhänge vereinfacht dargestellt. Sollten mir hierbei Fehler unterlaufen sein, bitte ich dafür um Entschuldigung. Auch für einen entsprechenden Hinweis bin ich dankbar. Ebenso wichtig war mir, dass, obwohl kein *Ratgeber* im eigentlichen Sinn, dieses Buch auch Hilfe anbieten kann für Menschen, die aus eigener Kraft an sich arbeiten – und sich versöhnen – wollen. Außerdem gilt es anzumerken, dass dieses Buch nur in eingeschränkter Form für Menschen mit massiven Traumatisierungen gedacht ist, besonders, wenn diese in der Kindheit geschehen sind. Bei singulären Traumatisierungen (wie Unfälle, einzelne Übergriffe) kann es den Betroffenen sehr helfen, das Geschehene hinter sich zu lassen.

Für die Unterstützung bei der Entstehung dieses Buches möchte ich mich bei einigen Menschen bedanken: Mein Dank gilt allen Patienten, die mir ihre Geschichte zur Verfügung gestellt haben, meinen Freundinnen M., K. und E. (die nicht namentlich genannt werden möchten) für ihre Geschichten und Hinweise. Er gilt auch meinen

Söhnen für Geschichten und technische Arbeit an dem Text und meinem Mann, der mit Geduld meine manchmal komplizierten Sätze korrigiert und einen guten Blick für Fehler jeder Art hat. Außerdem bedanke ich mich besonders bei *meiner* Lektorin Frau Dr. Tremel-Begemann – dies ist nun unser drittes Buch! Von ihr ist außerdem die Idee, den Gedanken *Versöhnung mit den Eltern* weiter zu fassen.

Kurze Versöhnungsgeschichte 1

Der Gesang der Vögel

Es war vor zehn Jahren, als ich diese Melodie zum ersten Mal hörte. Ich war nach dem vorangegangenen Cellokonzert emotional schon sehr aufgeweicht. Das Cello ist ein Instrument, mit dem meine Seele direkt zu kommunizieren scheint. Aber auch das übrige Publikum war begeistert, so sehr, dass der norwegische Cellist Truls Mørk eine kurze Zugabe gab. Dabei handelte es sich um eine ruhige Melodie, die etwas ungemein Anrührendes und Traurig-Schwebendes hatte. Nach dem Konzert erfuhr ich, dass es sich um *El cant dels ocells*, ein Weihnachtslied, gehandelt hatte. Ich fand heraus, wie der berühmte katalanische Cellist Pau (Pablo) Casals mit diesem Lied verbunden war. Im Freiheitskampf der katalanischen Bevölkerung Spaniens wurde es zur Hymne.

Damals hatte ich gerade seit wenigen Monaten Gesangsunterricht und wollte dieses Lied gern singen. Ich erzählte verschiedenen Menschen von meiner Neuentdeckung, und anlässlich eines Abendessens schenkte mir eine Bekannte, selbst Musikerin, ein Blatt mit Text und Noten dieses Liedes mit den Worten: »Das ist ein schönes Lied, aber du kannst es nicht singen, es ist zu schwierig für dich.«

Also legte ich das Blatt enttäuscht und ein wenig verletzt beiseite – und vergaß es. Nach einigen Jahren holte ich es wieder hervor. Es war wirklich schwierig. Die Notierung, die mir Sabine geschenkt hatte, war viel zu hoch für meine Altstimme – und die unbekannten Sprachsilben den Noten zuzuordnen, gelang mir auch nicht.

Meine Gesangslehrerin transponierte das Lied für mich, und ich entdeckte im Internet die Interpretation von Lluís Llach, einem katalanischen Schriftsteller und Sänger, zum Dahinschmelzen. Wieder und wieder hörte (und höre) ich mir dieses Lied an. Langsam entschlüsselten sich mir Musik und Text. Endlich gelang es mir, die erste Strophe ganz zu singen. Dann erzählte ich meiner Gesangslehrerin die Vorgeschichte zu diesem Lied – und sie lachte und meinte, ich solle dieses Lied doch mal unter Sabines Fenster singen.

Ich lachte auch, fühlte mich voller Freude – und spürte keinerlei Groll gegen Sabine mehr. Ich habe *El cant dels ocells* gesungen.

KAPITEL 1

Vergeben, Verzeihen, Versöhnen – Gedanken über Worte

Psychische und manchmal auch physische Verletzungen sind das Hauptthema jeder analytischen oder tiefenpsychologischen Therapie. Es geht um Verletzungen, die durch die Eltern zugefügt wurden, auch durch andere Erwachsene, manchmal die Großeltern, Lehrer, gar nicht so selten auch durch die Geschwister. Bei sexuellen Verletzungen spielen oft neue Partner der Mutter eine Rolle. Wenn Patienten davon erzählen, zeigen sie häufig tiefe emotionale Erschütterungen und weinen. Dabei ist es fast völlig unabhängig, wie alt die Menschen heute sind. Es gibt bittere Erinnerungen an Geschehnisse, die schon fünfzig Jahre vergangen sein können. Dies ist keine Übertreibung, ich arbeite oft mit älteren Menschen. Beim Erzählen ist es so, als habe sich alles gerade erst ereignet.

Wenn ich dann behutsam auf den zeitlichen Abstand zum Erzählten hinweise, bekomme ich genau das als Antwort: »Ich denke ja nicht jeden Tag daran, aber wenn ich daran denke, tut es noch weh. Und erst recht, wenn ich es erzähle.« Auf meine Frage, ob es nicht an der Zeit wäre, sich mit dem Vergangenen und den beteiligten Personen zu versöhnen, bekomme ich den oft heftigen Bescheid: »Das kann ich niemals verzeihen.«

Je nach Stand des therapeutischen Prozesses und der Tragfähigkeit der Beziehung zwischen mir und der Patientin beende ich hier (die Aussage vorläufig akzeptierend) das Gespräch oder frage weiter, was die Person unter *verzeihen* versteht. Die Angst vieler Menschen,

wenn es darum geht, zu verzeihen oder sich zu versöhnen, ist folgende: Sie befürchten, sie müssten die Täter *freisprechen*, so tun, als sei nichts geschehen, oder einräumen, das Geschehene sei *nicht so schlimm* gewesen. Viele Menschen, die als Kinder Opfer von Gewalt wurden, kennen Sätze wie »stell dich nicht so an« oder »du bist selbst schuld«.

Genau aus diesen Gründen ist es wichtig, das Thema Versöhnung nicht zu früh in der Therapie in den Fokus zu nehmen. Zuerst gilt es immer, die kindlichen Schmerzen und Leiden bedingungslos zu akzeptieren. Es war wirklich schrecklich, was sie erlebt haben, sie fühlten sich einsam, wertlos, ungeliebt, ungewollt. Zuerst müssen diese Menschen ein verständnisvolles Mitgefühl (nicht Mitleid) für sich selbst entwickeln und lernen, geduldig an ihrem Heilungsprozess zu arbeiten.

Später kommen die Patienten meist von selbst auf das Thema der Versöhnung zurück, wenn sie feststellen, dass der Umgang mit den noch lebenden Eltern leichter geworden ist oder die Gedanken an bereits verstorbene Eltern nicht mehr so bitter und schmerzhaft sind. Was ist geschehen? »Ich muss ihnen das alles nicht mehr vorwerfen«, sagen manche Patientinnen dann, »es ist vorbei – und irgendwie konnten sie wohl nicht anders handeln.«

Nichts anderes meint das Wort *verzeihen*. Es bedeutet nicht *freisprechen* oder *ent-schuldigen*, es bedeutet: darauf zu verzichten, jemandem etwas vorzuwerfen. Verzeihen und verzichten sind auch etymologisch, also von ihrer Herkunft und Bedeutung her, eng verwandte Begriffe. Ohne die Vorsilbe bedeutet das Wort *anklagen* – das dazugehörige Verb *zeihen* ist weitgehend aus der deutschen Sprache verschwunden. Es kommt in umgewandelter Form noch im Ausdruck *bezüglich* vor. Das Präfix *ver* verwandelt Verben, entweder einfach in etwas anderes als das ursprünglich Beabsichtigte, wie bei *fahren*, *verfahren*, oder bezeichnet etwas, was über die ursprüngliche Absicht hinausgeht, wie bei *arbeiten/verarbeiten*. Manchmal verkehren diese drei Buchstaben den Wortsinn auch in ihr Gegenteil. Das ist der Fall bei den Wörtern *spielen* und *verspielen*. Diese Verkehrung ins Gegenteil ist auch beim Wort *verzeihen* der Fall. Man

könnte es so übersetzen: Ich klage nicht mehr an, ich verzichte darauf, weiterhin Vorwürfe zu machen, jemanden für seine Taten zu hassen.

Bei diesem Gedanken wird schnell klar, dass es beim Verzeihen nicht um den *Täter* geht, sondern darum, selbst etwas wegzulassen, was seit Langem die Seele belastet, die körperliche und psychische Gesundheit schwächt. Der Mensch, dem wir verzeihen, wird unter Umständen gar nichts davon erfahren, zum Beispiel, weil es schon lange keinen Kontakt mehr gibt.

Ähnlich verhält es sich mit dem *Vergeben*. Es bedeutet ungefähr: weggeben, zurückgeben, aber auch verteilen, hergeben, schenken (jemand vergab sein ganzes Hab und Gut). Dahinter verbirgt sich die Vorstellung, jemand sei uns etwas schuldig – und wir erlassen es ihm, uns das Geschuldete zurückzugeben. Genau so formuliert es das christliche *Vaterunser*: »... wie auch wir vergeben unsern Schuldigern«.

Nun kommen wir zu dem Wort *Versöhnen*, dessen Bedeutung ein wenig komplexer ist. Ursprung ist in unterschiedlichen Formen der Begriff der Sühne. Ein Sühneopfer zu bringen hieß also, etwas zu tun, um eine Schuld auszugleichen. Das Sühneopfer erbringen kann nur die Person, die dem anderen etwas angetan hat. Die gekränkte Person kann das Sühneopfer erlassen, das entspräche etwa dem Vergeben. Was nun unterscheidet diese beiden Begriffe? Im Kurztext über das jüdische Fest *Jom Kippur* gehe ich später darauf ein. Das Versöhnungsfest setzt aller Sühne ein Ende – keine Vergeltung, auch keine Wiedergutmachung sind mehr erforderlich.

In unserem Alltagsverständnis und unseren Erfahrungen in der Psychodynamik dieses Verarbeitungsprozesses (der Versöhnung) erwerben wir einen Eindruck für die Unterschiedlichkeit dieser Begriffe, und sei es nur, indem wir uns Zeit nehmen, unserem Gefühl für das jeweilige Wort Aufmerksamkeit zu geben. Wenn wir vergeben oder verziehen haben, haben wir das Geschehene natürlich nicht vergessen. Das meiste werden wir vielleicht nie vergessen. Doch geht Versöhnung einen Schritt weiter: Es ermöglicht einen Kontakt zu

Menschen, die uns etwas angetan haben – oder auch Orten, an denen uns ein Unglück geschehen ist. Und dieser Kontakt ist nicht (mehr) vom geschehenen Unglück bestimmt. Zwei Menschen können sich wieder auf gleicher Ebene begegnen, nicht mehr als Täter und Opfer, nicht mehr als Schuldner und Gläubiger. Dabei ist es wichtig zu wissen: Sich zu versöhnen bedeutet nicht, die beklagte Handlung gutzuheißen oder auch nur zu akzeptieren. Es bedeutet, sich von ihr aktiv zu distanzieren. Der beliebte Begriff des *Loslassens* ist hier wenig hilfreich, es scheint mir zu wenig freier Wille darin zu stecken. Wir lassen auch aus Versehen (oder Ärger) manchmal etwas los.

Versöhnung geschieht in Liebesbeziehungen, Freundschaften, in Beziehungen zwischen Eltern und Kindern häufig und ebenso häufig ganz von selbst und ohne dass *über die Sache* noch einmal gesprochen wurde.

Manchmal, häufig bei Paaren, trägt sich Folgendes zu: Es gibt einen Streit um kleine Dinge, der plötzlich eine besondere Dynamik entwickelt. Bald ist nicht mehr klar, worum es eigentlich geht. Plötzlich sagt einer von beiden: »Damals hast du auch...«, und es folgt ein Hinweis auf ein vor langer Zeit begangenes Unrecht, das nie wieder eine Rolle gespielt hat – bis jetzt. Da hat offensichtlich noch keine vollständige Versöhnung stattgefunden. Versöhnung verzichtet nämlich auf jeden Hinweis, dass einmal etwas geschehen ist, was eine Wiedergutmachung erfordert hätte, erhebt also keine weiteren Ansprüche mehr. Versöhnung schließt das Recht aus, dem anderen noch Vorwürfe zu machen.

Leichter als in bestehenden Beziehungen gelingt dies oft bei getrennten Paaren oder Freunden. Es ist vorbei, das Leben ist weitergegangen, die alte Verletzung tut nicht mehr weh. Sollte man sich zufällig treffen, kann man sich grüßen, ein wenig plaudern, vielleicht sogar einen Kaffee zusammen trinken. Manche Paare werden Freunde. Es gibt keine Anklage mehr, keinen Vorwurf und keinen Anspruch. Es ist akzeptiert, dass man als Paar nicht zusammen leben konnte. Gleichzeitig kann man sich zu einem Geburtstag bei Freunden oder dem gemeinsamen Kind treffen, vielleicht sogar daran interessiert sein, wie der ehemalige Partner nun sein Leben gestaltet.

Im besten Fall empfindet man sogar Mitgefühl, wenn in seinem Leben etwas schief läuft. Vor der Versöhnung wäre hier noch ein Gefühl der Genugtuung entstanden.

Dass diese Versöhnung nicht so einfach vollständig gelingt, zeigt, dass sie ein Prozess ist, der viele Stadien durchläuft, in dem es scheinbare Wiederholungen und Rückfälle geben kann. Wir können willentlich entscheiden, zu vergeben und zu verzeihen, für das Versöhnen gilt: Die Entscheidung ist der Anfang eines längeren bis langen Weges.

Das bisher Gesagte nimmt die Position des *Opfers* ein, also dessen, der etwas zu verzeihen hat. Natürlich gibt es auch die Position desjenigen, dem etwas zu verzeihen ist. Was auch immer uns in unserem Leben angetan worden ist, es gibt Zeiten und Situationen, da sind wir nicht Opfer, da bestimmen wir unser Leben selbst oder sind diejenigen, die anderen etwas zufügen. Manchmal ist es sogar so: Je mehr uns angetan worden ist, umso bereiter sind wir, in die Position des Täters oder Aggressors zu gehen. Die Psychoanalyse nennt diesen Vorgang, der der Angstabwehr dient, *Identifikation mit dem Aggressor*. Ich werde in dem Kapitel über den *Mythos vom unschuldigen Kind* auf diesen Aspekt zurückkommen.

Zur Versöhnung gehört also auch die Versöhnung mit unseren eigenen dunklen Seiten, unseren Fehlern und auch dem, was wir anderen angetan haben, vielleicht sogar schon als Kinder.

Hier gilt es auch, ein paar Bemerkungen über den Begriff der *Entschuldigung* zu machen. Dieses Wort hat im Laufe seiner Geschichte seine Bedeutung sehr verändert. Ursprünglich bedeutet dieses Wort, jemand um Verzeihung zu bitten. Ich bitte darum, dass der andere mir die Schuld erlässt, mich also ent-schuldigt. Damit liegt die Entscheidung bei demjenigen, der verletzt worden ist. Er kann also sagen »Ich entschuldige dich« oder auch »Das kann ich jetzt (noch) nicht«, im schlimmsten Fall auch einfach »Nein«. Im heutigen Sprachgebrauch sagen wir: »Ich ent-schuldige mich.« Nun könnten wir denken, dass dieser Unterschied unbedeutend sei. Keineswegs, denn wer kennt nicht das Gefühl, neben der Kränkung auch noch vermittelt zu

bekommen: Stell dich nicht so an. Nun muss es endlich *gut sein*. So wird dem *Opfer* das Recht abgesprochen, seine Verletzung je wieder zu erwähnen. Vermittelt durch den mit harter Stimme ausgesprochenen Satz »Ich habe mich doch entschuldigt«, wird der andere ins Unrecht gesetzt. So macht sich der Täter zum Opfer, ist verletzt und wütend, wenn *ein Wort der Entschuldigung* nicht ausreicht. Hier wird deutlich, welcher weitere Weg zu gehen ist von einer Entschuldigung zur Versöhnung. Man kann also um eine Entschuldigung bitten, wenn man es ernst meint: »Ich bitte um Entschuldigung.« Das entspricht wieder dem ursprünglichen Sinn des Wortes und macht dem anderen die Versöhnung leichter, weil er sich nun nicht bedrängt fühlen muss.

KAPITEL 2

Die größtmögliche Verletzung: das Trauma

Der Begriff des Traumas wird heute häufig verwendet, vielleicht zu häufig. Nicht alles ist ein Trauma, was schmerzt, kränkt oder ängstigt. Viele Patientinnen rufen an mit dem Wunsch nach einer Traumatherapie. Ich frage dann, wann diese Traumatisierung geschehen ist, da ich für akute Traumatisierungen wie schwere Unfälle, Überfälle, eine körperliche Gewalttat Therapieplätze zeitnah zur Verfügung stelle. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Folgen einer gerade geschehenen traumatisierenden Begebenheit mit Mitteln der Traumatherapie relativ schnell und leicht zu beheben sind. Dies gilt vor allem, wenn kein Familienmitglied oder eine andere vertraute Person an dem auslösenden Geschehen beteiligt war. Hier spricht man dann auch von einer *Reaktion auf eine schwere Belastung* beziehungsweise von einer *akuten Belastungsreaktion*. Diese tritt auf bei Menschen, die psychisch eigentlich stabil und nicht behandlungsbedürftig sind.

Völlig etwas anderes ist es, wenn die traumatisierende Erfahrung Jahre oder gar Jahrzehnte zurückliegt. Dann haben sich (vielleicht Traumafolgen, vielleicht aus ganz anderen Gründen) Abwehrstrategien und psychische Leiden entwickelt, die mit einer reinen Traumatherapie nicht zu heilen sind. Es kommt mir dann so vor, als solle ich die umgefallene Kerze, die einen Brand entzündet hat, aus dem brennenden Haus holen. Bei lang zurückliegenden traumatischen Erfahrungen ist meiner Meinung nach eine *normale* Langzeittherapie, vielleicht mit traumatherapeutischen Elementen, notwendig. Noch deutlicher wird dies bei multiplen und/oder lang andauernden

Traumatisierungen, wie sie Kindern geschehen, die in einem gewalttätigen Milieu aufwachsen. Die Folgen einer *echten* Traumatisierung sind vielfältig und nicht immer gleich als solche zu erkennen. Luise Reddemann schreibt in der Einleitung zu ihrem Buch *Imagination als heilsame Kraft*: »Heute wissen wir, dass hinter sehr vielen seelischen und psychosomatischen Erkrankungen, insbesondere den Persönlichkeitsstörungen vom Borderlinetyp, aber auch Suchterkrankungen, Essstörungen, selbstverletzendem Verhalten und den Somatisierungs- und Angststörungen, traumatische Erfahrungen als Ursache oder Mitursache zu finden sind.« (Reddemann 2002, S. 9)

Immer mehr Traumatisierungen tauchen heute in unserer Welt auf wie die Opfer von Missbrauch durch Priester, Misshandlungen in Kinderheimen und Folteropfer unter den Flüchtlingen.

Der Weg aller traumatisierten Menschen zur Heilung ist lang. Nicht immer gelingt diese vollständig, und entsprechend ist für diese Menschen eine Versöhnung sehr schwer. Am besten gelingen kann die kleine Versöhnung mit Menschen, Zeiten, Situationen und Orten, die am traumatisierenden Geschehen nicht direkt beteiligt sind.

Ist die Bewältigung der Traumafolgen weit fortgeschritten, können in der Therapie wie im Leben neue Aspekte auftauchen. Einer davon ist die *Dankbarkeit*. Man kann dankbar sein, noch zu leben und das Schlimme hinter sich zu haben. Man ist handlungsfähig und kann sein Leben neu und vor allem *selbst* gestalten, vielleicht zuerst nur in ganz kleinen Schritten. Es kann eine Einsicht entstehen, dass jedes noch so schmerzliche Leiden, wenn man es überwunden hat, zum persönlichen Wachstum beitragen kann.

Zum Thema Versöhnung schreibt Reddemann: »Menschen zu danken oder sich mit ihnen zu versöhnen, die einem nach üblichen Maßstäben geschadet haben, ist für viele nicht vorstellbar und auch nicht möglich, ja, in manchen Fällen wäre dies eine erneute Verletzung. [...] Wenn es sich dennoch ergibt, ist es ein Geschenk, das einen Menschen reich machen kann. Darauf ausdrücklich hinzuarbeiten, wenn die Patientin nicht will, halte ich für Gewaltanwendung.« (Reddemann, S. 167)

Ich stimme Frau Reddemann zu: Man kann niemanden dazu zwingen, sich zu versöhnen. Wir erinnern uns an die nur äußerlich wirksame Aufforderung der Eltern, die da lautete: *Vertragst euch wieder*. Versöhnung ist ein gänzlich freiwilliger, aktiver und autonomer Akt, der nicht dem *Täter* zuliebe geschieht, sondern zur Erleichterung und zur Erfahrung von Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit des *Opfers* beiträgt. Diese Möglichkeit sollte allen Menschen offenstehen. Vielleicht führt der Weg dahin über die oben beschriebenen *kleinen Versöhnungen*.