

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Das stört Wolfgang Schmidbauer: „Verzeihen wird überschätzt“

Nach einem Konflikt wünschen wir uns, dass uns verziehen wird. Wolfgang Schmidbauer erläutert, warum das einer Konfliktlösung im Weg stehen kann.

VON WOLFGANG SCHMIDBAUER

 03. MÄR 2023

Ob es mit der monotheistischen Tradition und dem Mythos vom Jüngsten Gericht zusammenhängt, dass in der Ratgeberliteratur so gerne vom Segen des Verzeihens und der Vergebung gesprochen wird? Gewiss wünscht ein praktizierender Paartherapeut sich rhetorische Werkzeuge, um der Rachsucht zu begegnen, die sich vor allem nach Eifersuchtskrisen bei Paaren bemerkbar macht.

Wenn das aber dazu führt, beide Teile vor die Entscheidung zu stellen, sich entweder zu trennen oder einander zu verzeihen, finde ich das ärgerlich und wenig empathisch. Unsere Liebesbeziehungen sind aus animalischen und narzisstischen Elementen gemischt. Auf der

animalischen Ebene orientieren wir uns an Lust und Unlust – und Lust darf auch sein, wo vorher Zorn war und wo bei genauem Nachdenken eben nicht so getan werden kann, als sei alles wieder gut.

Versuche der Versöhnung in einer Liebesbeziehung

Ich erinnere mich an ein Paar, in dem die Frau das sexuelle Interesse an ihrem Mann verloren hatte. In einem Streit sagte sie sogar zu ihm, wenn er so unzufrieden sei, solle er sich doch eine Geliebte nehmen. Das tat er dann auch – heimlich. Irgendwann entdeckte sie auf seinem Handy eine verdächtige Botschaft, er gestand, sie empörte sich, bisher hätten sie doch einander vertraut – er solle verschwinden.

Er zog aus, provisorisch zu einem Freund. Inzwischen war sie ruhiger geworden, die beiden fast erwachsenen Kinder reagierten schockiert auf den Konflikt zwischen den Eltern. Diese hielten auch in der Krise an der Tradition fest, einander nie vor den Kindern schlechtzureden, und einigten sich auf eine Paartherapie.

Er beendete die Liebschaft und suchte das Gespräch. „In den letzten Wochen haben wir mehr geredet als in den Jahren vorher“, gestand er. Sie kamen sich sexuell wieder näher, erlebten einen zweiten Frühling, es war eine der Entwicklungen, in denen Partner bereit sind, voneinander zu lernen und sich neu aufeinander einzustellen. In der letzten Sitzung sagte er halb im Scherz: „Eigentlich geht es uns besser als zuvor, da musst du mir doch verzeihen, dass ich fremdgegangen bin!“ „Niemals!“, sagte sie. „Dafür habe ich zu viel gelitten!“

Schmerzen vergessen, Nähe zulassen

Der Wunsch nach Verzeihen ist verständlich, er gehört zu der unauslöschlichen, aber auch gefährlichen Sehnsucht, alles könne gut sein. Wenn mir verziehen wird, habe ich eigentlich keinen Fehler gemacht, ich

darf vergessen, was ich getan und auch angetan habe. Je fordernder der Wunsch vorgetragen wird – am ärgsten in Formen wie „Man muss doch verzeihen können!“ –, desto weniger trägt er dazu bei zu leisten, was dem oben beschriebenen Paar – mit Unterbrechungen, die allmählich seltener wurden – gelang: die Schmerzen, die sich die füreinander nicht mehr zugänglichen Partner angetan hatten, zu vergessen und sich auf das zu konzentrieren, was gegenwärtig an Nähe möglich und schön war.

Der in unserem Beziehungsleben wahrscheinlich blödeste Spruch: „Alles verstehen heißt alles verzeihen“, gehört in diesen Kontext. Denn nur wenn ich verstehe, aus welchen Motiven und Entwicklungen heraus Menschen einander Unverzeihliches antun, kann ich mich und andere schützen.

Wolfgang Schmidbauer arbeitet als Autor, Lehranalytiker und Familientherapeut in München. 2020 erschien sein Buch *Du bist schuld! Zur Paaranalyse des Vorwurfs.*

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Belastende Gefühle zulassen: Alles fühlen, was da ist

Niemand fühlt sich gern beschämt oder verzweifelt. Wir drücken belastende Gefühle oft weg. Ein besserer Weg: Bewusst fühlen – und loslassen.

GESUNDHEIT

Übungsplatz: Vagus-Vibration

In unserem „Übungsplatz“ stellen wir diesmal eine Technik vor, mit der wir den Vagusnerv stimulieren. Das Ziel: Entspannung über den Körper.

LEBEN

Inneres Team: Ordnung im Chaos

Wie will ich leben? Die Methode des „inneren Teams“ kann Menschen in Umbruchsituationen unterstützen. Coaching und Therapie machen sich das zu Nutze.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 LEBEN

Fünf Dinge, die glückliche Menschen tun

Psychologie nach Zahlen: Von Dankbarkeit bis Selbstkontrolle – manche jagen dem Glück hinterher, andere finden es. Wie das gelingen kann.