

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Die Opferrolle aufgeben

Rezension: Angelika Rohwetter zeigt in ihrem Buch, wie Versöhnung zu innerem Frieden führen kann

VON STEFANIE CHARLOTTE MAECK



09. MAI 2018

Bei der Dynamik des Verzeihens von emotionalen Verletzungen – seien sie aus Kindheit, Partnerschaft, Freundschaft oder rivalisierenden Geschwisterbeziehungen erwachsen – geht es darum, anzuerkennen, dass die Verletzungen der Vergangenheit angehören und nicht unsere Gegenwart bestimmen müssen: dass wir loslassen können, was unsere Seele schwächt.

Anhand zahlreicher Fallerzählungen zeigt die Therapeutin Angelika Rohwetter, dass Versöhnung zum Erwachsenwerden dazugehört. Und dass es notwendig ist, seinen Opferstandpunkt aufzugeben, um Lebensglück zu erlangen.

Aus ihrer Erfahrung schildert Rohwetter, was zum therapeutischen Versöhnungsprozess gehört, der einen Perspektivwechsel vom Opfer zum souverän Handelnden einleitet: In einem ersten Schritt gehe es um Anerkennen dessen, was einen einmal verletzt hat – eine Haltung voller Selbstmitleid und Trauer. Die erwachsene Position, die sie in einem zweiten Schritt entwirft, besteht darin, anzuerkennen, dass einen heute niemand mehr so verletzen kann wie damals.

Verzicht auf Vergeltung

In einem beinahe zu lang geratenen Theoriekapitel zeigt Rohwetter, dass Verletztwerden und Schmerz unvermeidlich zum Aufwachsen und zur Weiterentwicklung gehören und in jeder Kindheit passieren. Rohwetter geht auch auf schwere Traumata ein, die eine Unmöglichkeit des Verzeihens nahelegen: Einige Analytiker, wie auch Alice Miller, vertraten in der Vergangenheit eine unverzeihliche Position. Rohwetter erkennt an, dass so eine Haltung möglich sein kann, führt aber auch die bekannte Autobiografie von Fritz Zorn als Negativbeispiel einer regelrecht depressiven Opferfixierung an. In seinem 1977 erschienenen Buch *Mars* macht er die schweizerisch-bürgerliche Umwelt für seine Krebserkrankung verantwortlich, an der er im Alter von nur 32 Jahren starb.

Rohwetters Buch hilft, ein Leben in Autonomie, Dankbarkeit, Selbstbestimmung und Heilung zu führen und auf Wiedergutmachung, Rechtbekommen, Rache, Vorwürfe und Vergeltung zu verzichten. Ein Buch, das für jeden empfehlenswert ist: Denn es gibt kein Leben ohne Verletzungen, und unsere Verletzlichkeit macht auch Lebendigkeit aus. Doch als Erwachsene sollten wir nicht bei den Wunden unserer Kindheit stehenbleiben und lieber unsere Welt gestalten. Lohnenswerte Lektüre!

Angelika Rohwetter: *Versöhnung. Warum es keinen inneren Frieden ohne Versöhnung gibt.* Klett-Cotta, Stuttgart 2017, 181 S., € 20,-
