



Handrock • Baumann

# Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching



**BELTZ**

## 2 Strukturen des Vergebens

Lundahl und Kollegen (2008) konnten zeigen, dass Vergebensprozesse im Vergleich zu Nichtbehandlung wirksam sind. Sie haben in einer Metaanalyse die Wirksamkeit von verschiedenen Vergebensprozessen untersucht. Sie konnten darlegen, dass sich durch entsprechende Interventionen sowohl das Vergeben an sich als auch positive Emotionen und Selbstwert deutlich verstärkten und negative Emotionen abnahmen. Diese Effekte waren über längere Zeiträume stabil. Außerdem zeigte sich, dass individuelle Programme wirksamer waren, als Gruppeninterventionen. Im Folgenden werden die Grundaufgaben, die im Rahmen solcher Prozesse auftreten, im Überblick erläutert.

### 2.1 Grundstrukturen von psychologischen Vergebensprozessen

Im Rahmen von Vergebungsprozessen werden in der Regel **fünf Phasen oder Aufgaben** charakterisiert, die im Rahmen des Prozesses bewältigt werden. Wir sprechen bevorzugt von Aufgaben, da es häufig keinen klaren chronologischen Ablauf des Prozesses gibt. Häufiger *springt* der Klient zwischen den Phasen hin und her.

#### **Aufgabe 1: Erkennen, dass Gefühle des Grolls die weitere freie Entwicklung verhindern**

Am Anfang ist es sinnvoll, die Folgen des Grolls und der Grollgedanken bewusst werden zu lassen und den Nutzen des Vergebens zu klären. Hierzu gehört auch die Psychoedukation über die Abgrenzung von Vergebung gegenüber den Begriffen: Entschuldigung, Akzeptanz, Versöhnung und Vertrauen in den Täter. Wichtig ist, dass die negativen Auswirkungen von Wut, Schuldbindung, Groll und Scham anerkannt werden.

In diesem Rahmen ist sicherzustellen, dass Vergeben keinesfalls eine neue Kontaktaufnahme mit dem Täter bedeuten muss. Es handelt sich um einen intrapsychischen Prozess der Befreiung des Opfers von der Macht des Täters. Er muss von außen nicht einmal bemerkt werden (s. Abschn. 3.5.1).

Diese Phase kann relativ umfangreich sein. Vor allem, wenn in rigiden Familien- und Sozialstrukturen die Forderung nach Versöhnung/Vergebung und dem Akzeptieren von Entschuldigungen einen großen Raum eingenommen hat. Der Prozess des Vergebens ist erst möglich, wenn dem Vergebenden klar ist, dass es sich um seinen persönlichen Schritt der Befreiung aus der Macht des Alten handelt.



Die Herausforderungen während der ersten Aufgabe für den Klienten bestehen darin,

- ▶ sich die Folgen von Groll und Wut über eine vergangene Verletzung für das aktuelle und zukünftige Leben bewusst zu machen.

- ▶ Vergeben klar zu definieren und als einen rein innerpsychischen Prozess zu begreifen, von dem der Täter (zumindest vorerst) nichts erfährt und auch oft niemals etwas erfahren wird.
- ▶ Vergeben als freie Entscheidung für die eigene Freiheit zu begreifen.

### **Aufgabe 2: Die Auseinandersetzung mit der Realität, d. h. Opfer einer vorsätzlichen (oder billigend in Kauf genommenen) Verletzung zu sein**

Die erste Aufgabe ist vornehmlich kognitiv ausgerichtet. Ist diese abgeschlossen, beginnt die zweite Aufgabe. Sie beinhaltet schwerpunktmäßig die emotionale Auseinandersetzung mit der eigenen Verletztheit und mit den eigenen Erwartungen und Ansprüchen.

Der erste Schritt ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Verletztheit. Oft ist die Verletztheit durch den Groll stark überlagert. Zunächst ist es erforderlich, dass der Klient die Größe des Verlustes realisiert. In der Begleitung steht die Validierung des wirklich Geschehenen im Vordergrund: *»Ja, es war so schlimm.«*

Vergeben als Prozess ist nur notwendig und sinnvoll, wenn jemand – ein Täter – einem Opfer schuldhaft Böses (Leid) zugefügt hat. Im Zuge dieses Prozesses kommt der Klient jetzt mit seiner eigenen Perspektive und der Enttäuschung seiner ganz privaten ethischen und moralischen Erwartungen in Kontakt. Dies kann insbesondere in weiterhin bestehenden engen (sowohl familiären als auch betrieblichen) Beziehungen zum Verursacher sehr belastend sein. Hierbei können große Diskrepanzen zwischen den eigenen Erwartungen und der Wirklichkeit zutage treten.

Wenn diese Verletzung traumatische Folgen hatte, sollte der Vergebungsprozess durch eine adäquate Trauma-Therapie/Verarbeitung (z. B. durch Brainspotting, Grand (2014)) begleitet werden. Besser ist es jedoch, wenn die Traumaverarbeitung vorher (weitgehend) abgeschlossen wurde.

**!** Vergeben ist kein Ersatz für eine adäquate Bearbeitung von Traumata!

Im sozialen Zusammenleben, z. B. mit Ehepartnern, werden Verletzungen gerne bagatellisiert, verleugnet oder verdrängt, da sonst das Zusammenleben zu stark belastet wird. Vergeben ist jedoch nur möglich, wenn anerkannt wird, was wirklich geschehen ist. Dabei werden die bisher »unterdrückten« Gefühle von Wut, Groll, Schuld, Scham, Ärger, Angst und Trauer lebendig. Für alle diese Gefühle sollte ausreichend Raum sein.

Nachdem die Gefühle durchlebt und validiert sind, ist es hilfreich zu realisieren, wie stark die Selbstachtung und der Selbstwert verletzt worden sind. Vergeben bedeutet unter anderem auch die Wiederherstellung der eigenen Selbstachtung und des eigenen Selbstwertes.



Vergeben bedeutet, die Beendigung der Ohnmacht des Opferseins durch den freien Akt der Vergebung. Der Täter kann sich dem nicht entziehen, da er keinen real aktiven Part im Vergebungsprozess übernimmt.

Der Vergebende kommt auf diese Weise aus einer Position der Ohnmacht in eine neue Position der Ermächtigung.

Während dieses Prozesses kommt es seitens des Opfers sehr häufig zu Erwartungen oder Illusionen in Bezug auf den Verletzer oder Täter, wie »... wenn ich ihm jetzt vergebe, wird er sich ändern ...«. Prinzipiell ist das denkbar und in einigen Fällen möglich, denn eine veränderte Haltung des Opfers kann auch die Beziehungsstruktur verändern. Entsprechende Ansprüche oder feste Erwartungen seitens des Opfers an den Verursacher müssen allerdings als Illusionen anerkannt werden und dem Opfer verdeutlicht werden.



Vergeben bedeutet, das Opfer verändert seine innere Haltung gegenüber dem Täter. Dies muss eben nicht zur Folge haben, dass der Täter sich dem Opfer gegenüber faktisch verändert.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, die Erwartungen des Opfers an sich selbst zu klären. Häufig steht hinter dem Bedürfnis zu vergeben ein verdeckter Wunsch nach Verbesserung oder Wiederaufnahme des Kontaktes zum Täter.

Es ist wichtig, sehr klar die Grenzen der Fähigkeiten aller beteiligten Parteien aufzuzeigen, das Opfer zu stärken und zu schützen und genügend Zeit für den Vergebungsprozess einzuplanen.

Eine vorschnelle Erklärung, dass ein Vergebungsprozess bereits abgeschlossen sei, wird als Pseudo-Vergebung bezeichnet. Sie zielt oft auf eine (zu) frühzeitige Kontaktaufnahme ab. Der Klient hat die Illusion, dass jetzt alles besser wird, nachdem »ich ja vergeben habe«. Eine Pseudo-Vergebung führt aber nicht selten zur Re-Traumatisierung des Opfers.

Um dies deutlich zu machen, hilft ein Bild: Man kann sich das Bewusstsein als eine Anzahl von Scheinwerfern vorstellen, die in einen nächtlichen Fluss (das Unbewusste) leuchten. Wir haben normalerweise fünf bis neun Scheinwerfer zur Verfügung (im Schnitt sind es sieben). Im Zustand des Grolls sind ein oder mehrere Scheinwerfer dauerhaft auf den Verletzer gerichtet und stehen nicht für den restlichen Fluss zur Verfügung. Wird ein Scheinwerfer vom Täter weg an eine andere Stelle des Flusses gerichtet, verändert der Täter zwar sein Verhalten nicht, aber der Vergebende kann seinen Scheinwerfer wieder frei bewegen. Selbstverständlich muss sichergestellt sein, dass nicht plötzlich ein Krokodil den Fluss verlässt, wenn der Scheinwerfer auf eine andere Stelle gerichtet ist.

Fazit: Wie bei der Trauma-Therapie ist äußere Sicherheit des Klienten eine Voraussetzung für einen Vergebungsprozess.



Die Herausforderungen während der zweiten Aufgabe für den Klienten bestehen darin,

- ▶ das Ausmaß der Verletzung zu realisieren.
- ▶ die Gefühle der Verletztheit wahrzunehmen und eventuell bestehende Verleugnungs- und Vermeidungsmechanismen aufzugeben.
- ▶ die Auswirkungen der Opferrolle und der zugehörigen Gefühle von Wut, Groll, Schuld und Scham anzuerkennen und die daraus folgenden langfristigen Verletzungen von Selbstachtung und Selbstwert zu realisieren.
- ▶ gegebenenfalls die eigene Mitverantwortung an der Situation anzuerkennen.

Ein weiterer Schritt in dieser Phase besteht in der Auseinandersetzung mit der potenziellen Mitverantwortung des Opfers an der Gesamtsituation. Diese kann gleich Null (z. B. bei unvorhersehbaren Überfällen, kindlichen Missbrauchssituationen, etc.) oder geringfügig sein. Ebenso kann die Mitverantwortung auch größere Teile des Ereigniskomplexes betreffen. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn das Opfer nach mehrfachem Erwähnen und Ablehnen bestimmter Handlungen irgendwann – wider besseren Wissens – doch in die betreffende Handlung eingewilligt hat (z. B. um des lieben Friedens willen).

Es geht also um die Auseinandersetzung mit der potenziellen Mitverantwortung an der Verletzung.

In engen Beziehungen treten oft schon jetzt erste Überlegungen zu einer veränderten Beziehungsgestaltung zum Verletzer auf. Diese können von Trennungüberlegungen bis zur vermehrten Übernahme von Verantwortung seitens des Opfers reichen. Wenn möglich sollten weitreichende Entscheidungen jedoch noch zurückgestellt werden, bis der Vergebensprozess weiter durchlaufen wurde.

In jedem Fall geht es primär erst einmal um den klaren Verzicht auf die Opferrolle. (Vgl. Abschn. 3.5.3).



Das bedeutet, Verzicht

- ▶ auf alle Nachteile und Unfreiheiten, die in ihren Begrenzungen auch einen gewissen Nutzen beinhalten können (z. B. sicherheitsstiftend über Vorhersagbarkeiten, Verlässlichkeit und über Verantwortungsabgabe),
- ▶ auf weitere Sekundärgewinne,
- ▶ auf die psychische, innere Anklage des Täters
- ▶ und ggf. Veränderung der Darstellung des Täters in der Kommunikation nach außen.

Es ist explizit nicht gemeint, dass wegen oder durch einen intrapsychischen Vergebensprozess etwa auf eine ausstehende juristische Auseinandersetzung und ein äußeres Herstellen einer klaren Rechtssituation verzichtet werden sollte oder dürfte. Hier wird

ein klarer Unterschied zwischen dem inneren psychischen Vergebensprozess und der politischen Versöhnungsarbeit, z. B. den Reconciliation-Prozessen in Afrika sichtbar.

Teils gegen Ende, teils während der zweiten Prozessphase wendet sich irgendwann der Blick auf die Person des Verletzers. Die explizite Auseinandersetzung mit der Person des Verletzers findet im Rahmen der 3. Aufgabe oder Prozessphase statt:

### **Aufgabe 3: Die Auseinandersetzung mit der Person des Täters**

Häufig wird der Täter in einer Täter-Opfer-Beziehung vollständig auf seine Täterschaft reduziert. Im Verlauf eines Vergebensprozesses besteht die Aufgabe darin, den Täter wieder als Person mit verschiedenen – auch positiven – Seiten und Aspekten wahrzunehmen. Bei der Sicht auf den Täter geht es prinzipiell darum, sich in die Position des Täters einzufühlen. Ein indianisches Sprichwort sagt: «Ich kenne eine Person erst, wenn ich einen Monat in ihren Mokassins gelaufen bin.»

Das Ziel ist, die Sichtweise des Täters im Sinne eines Nachvollziehens zumindest ansatzweise zu verstehen. Verstehen bedeutet aber definitiv nicht, sie zu akzeptieren oder gar gut zu heißen!

Ein solches neu gewonnenes Verständnis führt je nach Situation zu unterschiedlichen Erkenntnissen:

- a) Entweder führt es zu einem vertieften Begreifen der eigenen Mitschuld an der Situation und einer entsprechenden Schuldverteilung.
- b) Oder es führt zu einem Verstehen, dass es sich nicht um den Prozess der Vergebung, sondern um den Umgang mit unvermeidlichen Fehlern handelt – was zu einem Prozess der Akzeptanz und nicht zum Vergeben führen würde.
- c) Oder es führt zu einem immer tieferen Anerkennen des Umfangs der Tat und der wirklichen Schuld des Täters. Häufig kommt es dadurch erneut zu einer vertieften emotionalen Reaktion.

Auch kommt es oft schon jetzt zu einer Einschätzung der Wahrscheinlichkeit (z. B. in engen Beziehungen) oder auch der Unwahrscheinlichkeit (z. B. beim zufälligen Aufenthalt an einem Tatort) einer Wiederholung einer derartigen Tat. Das kann zu einer Verbesserung der Sicherheitssituation des Opfers beitragen. So können beispielsweise Sicherungsmaßnahmen ergriffen werden, wenn die Akzeptanz besteht, dass sich ein hochaggressiver Partner voraussichtlich nicht ändern wird.

In sehr vielen Fällen wird während des Prozesses die Wahrnehmung der eigenen Verletzung intensiviert. Phase zwei und Phase drei sind dabei miteinander verbunden und es kommt häufig zu einem mehrfachen Wechsel zwischen diesen beiden Phasen.

Gelingt es dem Opfer, die Sicht des Täters einzunehmen, kann es zu einer dreifachen Befreiung kommen:

- ▶ Der Verletzte befreit sich selber aus der fixierten Opferrolle. Er erwirbt sich die Freiheit, bewusst auch andere Rollen, sogar die des Täters, einnehmen zu können. (Teilweise macht der Verletzte dabei die Erfahrung, dass er selbst in anderen Situationen analog zum Täter gehandelt hat).

- ▶ Der Verletzte befreit sich selbst aus der dauerhaften Aufrechterhaltung einer vergangenen Beziehung. »Ja, das ist damals geschehen. Ja es war furchtbar. Ja es ist vorbei. Ja, diese Person hat so gehandelt.« »Ja, diese Person war (und ist) fähig und ggf. willig, so zu handeln (und ggf. auch erneut so zu handeln).« Seitdem sind X Jahre vergangen. Es ist (meine) Geschichte und muss nicht mehr meine Gegenwart sein.
- ▶ Der Verletzte befreit den Täter aus der Reduktion auf seine Täterschaft. Durch die Veränderung der Perspektive wird der Täter wieder ein Mensch mit vielen Facetten und Aspekten. Eine seiner negativen Facetten ist seine Bereitschaft und Fähigkeit zu verletzen. Allerdings werden bei einem gelungenen Perspektivwechsel weitere Aspekte des Täters erkennbar. Gerade in nahen Beziehungen wird dadurch das System, in dem beide leben, deutlich entlastet. Dieser Aspekt kann speziell nach belastenden Trennungen mit gemeinsamen Kindern und dem zugehörigen erzwungenen Kontakt zum Verletzer sehr hilfreich sein. Durch eine erfolgte Vergebung verbessert sich die Situation des Verletzten in seinem System, da der Kontakt zum Verletzer danach anders erlebt wird.

Häufig zeigt sich im Rahmen des Perspektivwechsels auch die Konstellation, die den Täter zur Tat führte. Diese Ahnung eines Verständnisses senkt oft den Grad des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit beim Opfer. Es kann ihn allerdings auch in selteneren Fällen – z. B. beim Überfall durch einen unbekanntem Täter – verstärken. In diesem Fall kann noch einmal eine formale Traumabearbeitung erforderlich werden.



Die Herausforderungen für den Klienten bestehen während der 3. Aufgabe darin,

- ▶ zu versuchen, sich in die Sicht des Täters einzufühlen.
- ▶ sich emotional vom Täter abzugrenzen und die reale Schuld des Täters zu erkennen und zu benennen. Stellt sich dabei heraus, dass dem Täter keine reale Schuld zuzuordnen ist, so handelt es sich nicht um einen Vergebensprozess im eigentlichen Sinn. Ggf. bietet es sich an, den Prozess eher in Richtung radikaler Akzeptanz fortzuführen.
- ▶ sich für die »Dreifache Befreiung« durch das Vergeben zu entscheiden:
  - (1) Der Verletzte befreit sich selbst aus der Rolle des Opfers und aus der bisherigen Beziehung.
  - (2) Der Verletzte befreit den Täter aus seiner Rolle, indem er den Verletzer nicht mehr auf die eine Tat reduziert.
  - (3) Der Verletzte befreit ggf. das System aus der Belastung einer gestöten Beziehung zwischen Systemmitgliedern.

Nachdem die Position des Täters und die des Opfers sowie der Nutzen der Vergebung voll und ganz erkundet sind, erfolgt der Übergang zu Aufgabe 4. Es handelt sich dabei um die eigentliche Entscheidung, zu vergeben und die negativen Gefühle gegenüber dem Täter loszulassen.

#### **Aufgabe 4: Entscheidung zur Vergebung und zum Loslassen der negativen Gefühle gegenüber dem Täter**

In dieser Phase wird sehr stark die Doppelnatur des Vergebens sichtbar. Es handelt sich um einen Entscheidungs- und Willensakt, ohne den die Fortsetzung des Prozesses unmöglich ist. Das Opfer muss sich jetzt entscheiden, dem Täter wirklich vergeben zu wollen oder der Prozess endet hier ohne eine Vergebung.

**!** Die Entscheidung zum Vergeben bedeutet, dass der Verletzte jetzt entschieden ist, immer wieder – im Sinne eines andauernden Prozesses – auf die eingefahrenen Muster der inneren Rollenzuschreibung als Täter und Opfer und auf die entsprechenden »Titulierungen« zu verzichten.

Gleichzeitig ist eine gelungene Vergebung ein Prozess des immer weiteren Freiwerdens von belastenden Emotionen. Dabei kann das Vergeben primär als Willensakt betrachtet werden, dem (im Sinne einer Top-down-Regulation) auf die Dauer die emotionale Bewältigung folgt. Allein durch einen Akt des Willens ist die Beeinflussung belastender Emotionen jedoch deutlich schwieriger, als durch emotionale Prozesse. Deswegen bietet sich eine zusätzliche emotionale Bearbeitung mithilfe des Modus-Modelles der Schematherapie an (vgl. Kap. 7).

**!** Die Herausforderungen für den Klienten bestehen während der 4. Aufgabe darin,

- ▶ sich endgültig für eine Vergebung als mögliche Wahl zur Vergangenheitsgestaltung und damit zur Gegenwarts- und Zukunftsgestaltung zu entscheiden.
- ▶ sich für die Vergebung als Prozess und Willensakt zu entscheiden und ggf. ein abschließendes Vergebungsritual durchzuführen.
- ▶ den Umgang mit verbleibenden negativen Gefühlen zu erlernen, ohne den Verletzer wieder als Täter zu definieren und so den Täter-Opfer-Zusammenhang wieder herzustellen.

#### **Aufgabe 5: Definition eines neuen Verhältnisses zum Verletzer**

Zum Abschluss des Vergebensprozesses wird über die weitere Beziehungsgestaltung reflektiert, denn der Akt des Vergebens erfordert die Definition einer neuen Beziehung des Verletzten zum ehemaligen Täter. Sprache erzeugt innere Realität. Es ist hilfreich, ab jetzt nicht mehr vom Täter zu sprechen, sondern die Person mit ihrem realen Namen zu benennen. Dabei kann auch geprüft werden, ob der Klient im inneren Sprachgebrauch abwertende Bezeichnungen für den Verletzer benutzt, die das Täter-Opfer-Verhältnis wieder aufleben lassen könnten.

Ein zentraler Punkt besteht in dieser Phase, ähnlich wie bei der Trauma-Therapie, erst einmal in der Sicherung des Selbstschutzes. Bevor in irgendeiner Form über eine Kontaktaufnahme zum Verletzer oder über die Intensivierung des Kontaktes nach-

gedacht werden kann, sind die Schuldeinsichtsfähigkeit und die Möglichkeit eines veränderten Verhaltens des Verletzers zu klären. Hier wird ein weiterer Unterschied zu den afrikanischen Reconciliation-Prozessen (das sind spezifische politisch-motivierte Versöhnungsprozesse) deutlich. Dort werden Täter und Opfer miteinander in einen strukturierten Austauschprozess gebracht. Das ist im Sinn einer intrapsychischen Vergebensarbeit nicht Teil des Vergebensprozesses.

Bei der Diskussion über eine eventuelle weitere Beziehungsgestaltung ist zu berücksichtigen, wie groß die Vertrauensbereitschaft und Fähigkeiten des Verletzten sind. Aber auch die potenzielle Versöhnungsbereitschaft des Systems ist zu eruieren. Viele Versöhnungen enthalten durchaus hohe Risiken.



Eine Versöhnung ist nicht das Ziel des Vergebens, sondern ggf. ein weiterer eigenständiger Vorgang. Das Opfer kann sich nach der Vergebung gesondert entscheiden, falls die Voraussetzung dafür gegeben ist.

Die Phase fünf schließt dadurch ab, dass ein klares Zielverhalten gegenüber dem ehemaligen Täter definiert wird. Falls dieser schon länger verstorben oder aus anderen Gründen nicht mehr greifbar ist und nicht mehr real im System des Verletzten weilt, ist das innere Zielverhalten zu dieser Person ebenfalls zu klären. Möglicherweise bietet es sich an, in diesem Zusammenhang eine Aufstellung mit den inneren Anteilen des Klienten unter Berücksichtigung der inneren Repräsentanz des Verletzers durchzuführen.



Die Herausforderungen für den Klienten bestehen während der 5. Aufgabe darin,

- ▶ eine abschließende realistische innere Bezeichnung für den Verletzer zu finden.
- ▶ in jedem Fall die eigene Sicherheit zu gewährleisten und die potenziellen Gefahren eines Kontaktes mit dem Verletzer realistisch einzuschätzen (Der Verletzer verändert sich durch die Vergebung, entgegen häufiger Hoffnungen des Verletzten, nicht automatisch). Dazu kann auch gehören, die Schuldeinsichtsfähigkeit des Verletzers für sich selbst zu klären und im Sinne des Selbstschutzes ggf. auf eine (möglicherweise gewünschte) Aussprache zu verzichten.
- ▶ die eigene Vertrauensbereitschaft zu klären.
- ▶ falls gewünscht, eine eventuelle Versöhnungsbereitschaft auszuloten und die Chancen und Risiken einer Versöhnung zu klären. Der Klient definiert das eigene zukünftige Zielverhalten und erarbeitet Kriterien zur Beurteilung der neuen Beziehung.

## 2.2 Andere Vergebensmodelle

Neben den psychologischen Vergebensmodellen, gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Ansätze, die z. T. unterschiedliche Vorannahmen und Glaubenssysteme voraussetzen.

Einerseits sind die verschiedenen Ansätze der verfassten Religionen zu berücksichtigen (vgl. Kap. 4.4). Andererseits stammen heute jedoch viele Ansätze aus dem Bereich der Privatreligionen.

Derartige Vergebungsprozesse können durchaus wirksam sein. Dies gilt unter der Voraussetzung, dass Klient und Begleiter die zugrunde liegenden Vorannahmen und den spirituellen Kontext teilen.

Sie können auf der anderen Seite extrem verletzend wirken, wenn ein Begleiter angeblich über »das richtige Modell« verfügt und der Klient das »nur noch verstehen muss«.

So schreibt z. B. Tipping (2014), der ein besonderes Konzept der radikalen Vergebung vertritt, im Rahmen einer Übung unter anderem:

### Zitat

»Ich bin bereit, das Sterben dieser Person als einen integralen Bestandteil ihrer Lebensweise zu sehen. Der Zeitpunkt und die Umstände ihres Todes sind Teil des göttlichen Plans und wurden möglicherweise sogar von ihrer Seele gewählt. Ich bin jetzt bereit zu sehen, dass der Tod eine Illusion ist.« (Tipping, 2014, S. 230)

Überzeugte Vertreter des jeweiligen Systems schützen ihre Überzeugungen teilweise, indem sie Klienten die Schuld für das »Nichterfolgen« der Vergebung zuweisen. Ihm wird zusätzlich die Schuld für eine falsche Einstellung zugeschrieben oder unterstellt, er vertraue einfach nicht genug. Klienten, die derartiges erlebt haben, reagieren häufig schon auf das Wort Vergebung ablehnend.

Der in diesem Buch dargestellte Vergebensprozess orientiert sich an den wissenschaftlich erforschten, psychologischen Vergebensprozessen und erfordert keine spezifischen spirituellen Vorannahmen.

## 2.3 Die Erweiterung der Modelle durch den Einsatz schematherapeutischer Modusarbeit

Interpersonelles Vergeben bezieht sich auf sozial interaktive, konfliktbelastete Situationen in der Vergangenheit. Jede Interaktion entsteht durch Verhalten aller Beteiligten. Das schließt unbeabsichtigtes oder zufälliges Verhalten ein. Aus diesem Grund ist es ein wichtiger Teil von Vergebensprozessen eigene Anteile sowie Fremd- und Außenperspektive der Situation erfahrbar und auf diesem Wege verstehbar und handhabbar zu machen.

Darüber hinaus müssen die konfliktaufrechterhaltenden Prozesse wirksam verändert werden. Roediger (2016) zeigt auf, dass die Veränderung von konfliktaufrechterhaltenden, emotionalen Prozessen durch erlebnisorientierte, emotionsfokussierte Vorgehensweisen (z. B. Stühlearbeit, imaginatives Vorgehen) wirksamer verändert werden, als allein durch kognitives Vorgehen.

Es hat sich bewährt, diese Perspektiven und Anteile über schemaorientierte Modusarbeit erfahrbar zu machen.

Darüber hinaus können Scham-, Wut-, Groll- und Rachegefühle oft deutlich besser verarbeitet werden, wenn die verschiedenen Persönlichkeitsanteile des Opfers, sowie dessen Ziele und Bedürfnisse ausreichend wertgeschätzt und gewürdigt werden. Mithilfe dieser modifizierten Modusarbeit lassen sich Vergebensprozesse systematisch unterstützen. Außerdem vermitteln sie dem Klienten hilfreiche Ansätze, mit eventuell später wieder auftretenden negativen Gefühlen wirksam umgehen zu können.

Das schematherapeutische Modusmodell kennt prinzipiell drei zentrale Instanzen:

- ▶ Den Fitten Erwachsenen, der für die Ressourcenanteile und die erwachsenenkognitiven Entscheidungen verantwortlich ist und dafür die Verantwortung übernimmt.
- ▶ Die Inneren Elternanteile, auch als Antreiberanteile bezeichnet, die als aggressivfordernde oder strafende Anteile die Auswirkungen negativer Sozialisationsbedingungen darstellen.
- ▶ Die Inneren Kindanteile, die die emotionale Seite der Persönlichkeit widerspiegeln.

Hinzu kommen im vollständigen Modusmodell noch sogenannte Beschützeranteile, die die internen Konflikte nach außen abschirmen. Letztere sind im Rahmen der Vergebensarbeit allerdings meist weniger wichtig und werden hier nicht vertiefend behandelt.

Man kann innerhalb dieses Modells davon ausgehen, dass der kognitive Vergabungsprozess ein Werk des »Fitten Erwachsenen« ist. Die Ressourcenanteile der Persönlichkeit haben eine sinnvolle Entscheidung für ein gutes Weiterleben getroffen.

In vielen Fällen ruft eine solche Entscheidung weitere Anteile auf den Plan:

- ▶ Einerseits werden die »Inneren Eltern« aktiviert, die sich mit Grübelgedanken Gehör verschaffen (z. B.: »Das kannst du dir nicht bieten lassen.« »So was darfst du dem nicht durchgehen lassen.« »Unrecht gehört bestraft«. Oder auch ängstlicheren Forderungen wie: »Der gehört weggesperrt«, ... Oder aber Beschimpfungen wie: »Wie konntest du nur so blöd sein und dich zum Opfer machen lassen, typisch du«. Oder: »Du blöde Kuh, so was kann man doch«, etc.) .
- ▶ Auf der anderen Seite ist mit dem Auftreten kindlicher Anteile zu rechnen, die verletzt und traurig über das Geschehen sind. So können einem Klienten, der eine Kränkung bisher als »Bagatelle« abgetan hat, plötzlich die Tränen über das Gesicht laufen. Auf die Frage »Wie alt fühlen Sie sich jetzt gerade?« erhält man dann als Antwort z. B. »Wie fünf!«

All diesen Anteilen während eines Vergabensvorganges Rechnung zu tragen, ist die Aufgabe des beschriebenen Prozesses.