

HÖRZU

Deutschlands erstes Programm-Magazin

NEU
TV-PROGRAMM
jetzt noch besser
übersichtlicher

Lieben statt siegen

Partnerschaft, Freunde, Eltern: Warum
Verzeihen und offene Worte so wichtig sind



Exklusiv für HÖRZU-Leser:
Werden Sie Kandidat
bei „Wer wird Millionär?“



Urlaub an der Algarve
Wo Portugals Küste
jetzt am schönsten ist



Die Hand reichen
Wer immer auf sein Recht
pocht, wird schnell einsam.
Gerade in der Liebe erhöht eine
verträgliche Einstellung die
Aussicht auf ein langes Glück

LIEBEN statt

Wenn Gefühle verletzt werden, macht Rache alles nur schlimmer. Besser: dur

Viele Jahre lang hatte ihr Mann sie kaum beachtet. Er blieb ohne Nachricht weg, verplante das Wochenende ohne sie. Seine Frau distanzierte sich von ihm. Ein liebloses Nebeneinander schlich sich ein. „Dann aber verliebte ich mich in einen seiner Freunde“, erzählt die Frau. „Ich war überrascht, daß mein Mann plötzlich um mich kämpfte. Er wurde wieder zu dem Mann, in den ich mich verliebt hatte: aufmerksam, phantasievoll und loyal.“ Anfangs traute sie der Veränderung nicht. „Wir haben uns langsam wiedergefunden. Wir haben beide begriffen, daß wir zusammengehören.“

Dieses Beispiel aus der Praxis der Züricher Psychotherapeutin Katrin Wiederkehr zeigt, wie eng Opfer und Täter miteinander verbunden sein können. Jeder trägt Schuld, die Erneuerung braucht Zeit, Einsicht und Großzügigkeit – auf beiden Seiten. „Verzeihen heißt, sich mit dem Täter auf die gleiche Stufe zu stellen und den moralischen Vorsprung des Opfers aufzugeben“, erklärt

Katrin Wiederkehr. Bislang war das Thema Vergeben vor allem der Religion und Ethik vorbehalten, nur in den USA gibt es seit gut einem Jahrzehnt eine „Forgiveness“-Welle in der Psychologie. Doch nun erscheinen auch hier zeitgleich Bücher von drei erfahrenen Psychotherapeutinnen (siehe Tip), jedes gibt Anstoß zu mehr Versöhnungswillen.

Wie wichtig Verzeihen ist, zeigt eine aktuelle Studie des Berner Sozialpsychologen Ulrich Orth. 220 Männer und Frauen wurden zu einem verletzenden Vorfall befragt. Häufig genannt wurden: Seitensprung des Partners, Mobbing, Ausgenutzt- oder Gedeemütigtwerden. Es stellte sich heraus, daß Verzeihen das Abschließen mit der Verletzung ebenso begünstigt wie die weitere Klärung, Akzeptanz und Neuorientierung. „Verzeihen hat einen starken Einfluß auf das psychische Wohl“, sagt auch Psychologin Christian Schwennen aus Duisburg. „Menschen, die sich gut mit Konflikten auseinandersetzen und leichter verzeihen können, neigen seltener zu Depressionen und Angst.“

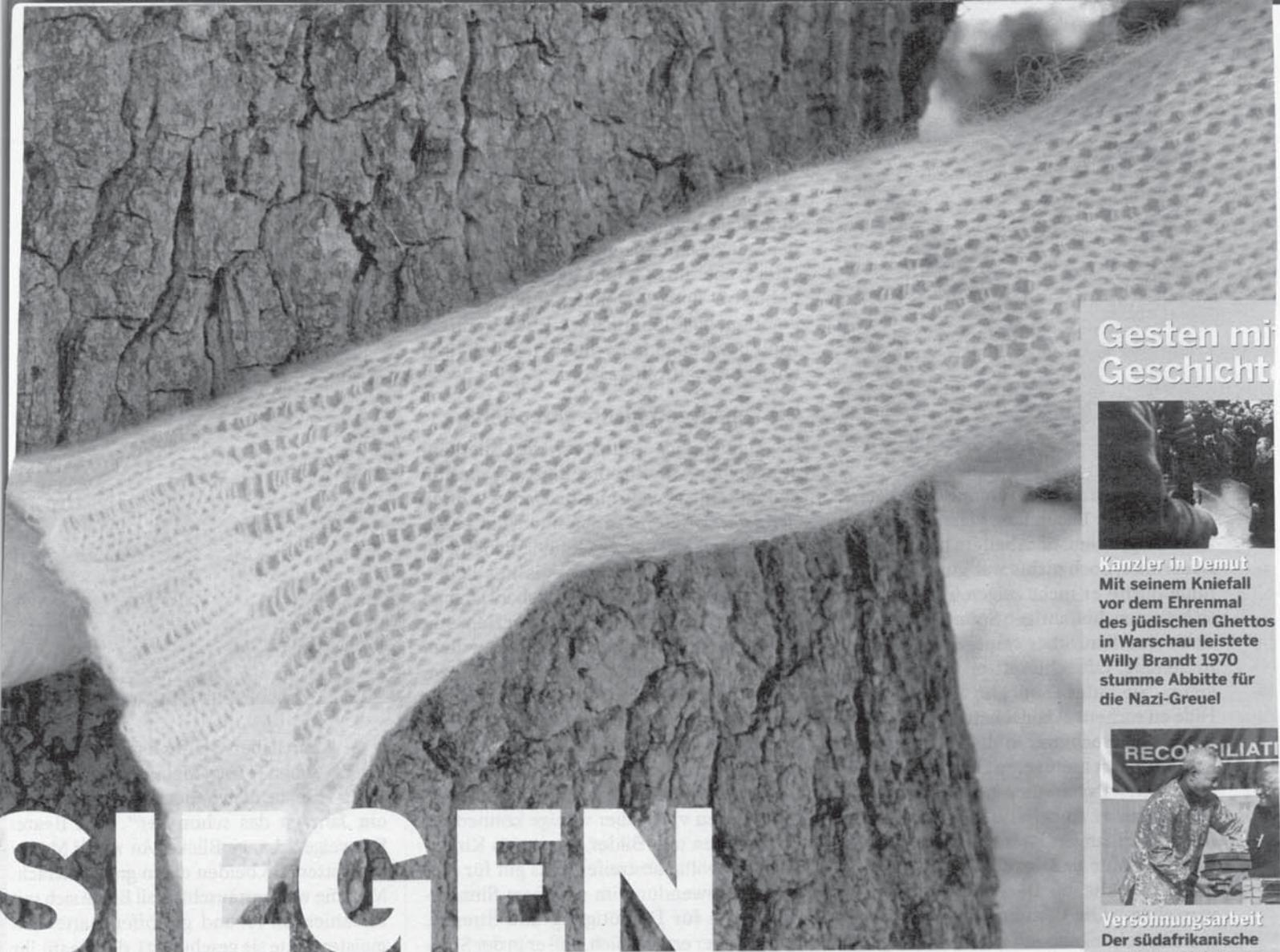
1

In der Liebe

Wer milde und wenig nachtragend ist, hat mehr Chancen auf langlebige Beziehungen



Schon wieder liegen Angelas Kleider auf dem Boden herum. „Ich bin nicht dein Hausdiener!“ schimpft Paul. „Sei nicht kleinlich“, gibt Angela zurück. Doch kurz darauf kommt sie mit seiner Liebesschokolade durch die Tür, räumt ihre Sachen weg und gelobt Besserung, die



SIEGEN

Versöhnung einen Neubeginn zu wagen

beiden besiegeln ihre Versöhnung mit einem liebevollen Kuß.

Nicht immer gelingt es Paaren, die kleinen und großen Verletzungen des Alltags so schnell zu bereinigen. In einer US-Studie mit langjährig Verheirateten zeigte sich, daß die Bereitschaft zum Verzeihen einer der wichtigsten Faktoren für die Beständigkeit der Beziehung und die Zufriedenheit mit der Ehe ist. 27 Prozent der Frauen und 37 Prozent der Ehemänner gaben an, daß der Versöhnungswille ihrer Meinung nach einen Beitrag zu erfolgreichen Langzeitehen leistet.

Doch was so einfach klingt, klappt nicht auf Knopfdruck. Friede, Freude, Versöhnungspfeife – solche Patentrezepte gibt es nicht. Psychologen nennen die Einfühlung in den anderen, die Empathie, als eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine Versöhnung. „Die wenigsten können die Perspektive des anderen einnehmen“, erklärt die Psychologin und Autorin Verena Kast aus Zürich, „weil jeder davon ausgeht, daß

der andere genauso denkt wie er selbst. Aber man kann diese Fähigkeit trainieren.“

Rituale erleichtern die Annäherung

„Auch Rituale sind sinnvoll, weil sie das Annähern erleichtern“, fügt Kast hinzu. „Ebenso ein Blumenstrauß oder eine Reise als Wiedergutmachung. Das ist mehr als ein materieller Ausgleich, es ist ein Sichtbarmachen der Schuld.“ Viel schwieriger wird es, wenn ein Paar schon getrennt ist oder ein schwerer Vertrauensbruch vorliegt. Warum soll man sich dann noch an einen Tisch setzen? „Ohne Versöhnung bleibt man oft an diesem Menschen hängen“, weiß die Paartherapeutin Sabine Schäfer aus Weilheim. „Vergleichbar mit einer Wunde, an der man immer wieder kratzt und die deshalb nicht verschorft. Natürlich ist es besonders für einen Betrogenen schmerzhaft anzuerkennen, daß auch er – in den meisten Fällen – für den Konflikt mitverantwortlich ist. Die Einsicht in das eigene Miteinwirken auf die Beziehung ist ein Grundstein für Verzeihen.“ ▶

BUCH

Katrin Wiederkehr Lieben ist schöner als siegen

Verrat und Versöhnung
bei Paaren

Pendo Verlag, neu,
250 Seiten, 17,90 €

Katharina Ley Versöhnung mit den Eltern

Wege zur inneren
Freiheit, mit Übungen

Patmos Verlag, neu,
220 Seiten, 14,90 €

Verena Kast Wenn wir uns versöhnen

Wie dies gelingen kann
– durch konstruktives
Ärgern, Einfühlung

Kreuz Verlag,
160 Seiten, 17,95 €,
ab Mitte September

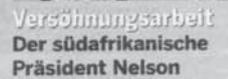
Gesten mit Geschichte



Kanzler in Demut
Mit seinem Kniefall
vor dem Ehrenmal
des jüdischen Ghettos
in Warschau leistete
Willy Brandt 1970
stumme Abbitte für
die Nazi-Greuel



Versöhnungsarbeit
Der südafrikanische
Präsident Nelson
Mandela (l.) setzte
Erzbischof Desmond
Tutu als Vorsitzenden
der „Wahrheits-
und Versöhnungs-
kommission“ ein,
die von 1995 bis
1998 die Verbrechen
der Apartheidszeit
untersuchte. Ein Ziel
war, den Dialog
zwischen Tätern und
Opfern anzuregen



Mea culpa
Johannes Paul II. hat
2000 im Petersdom in
Rom als erster Papst
ein Reuebekenntnis
für die Fehler der
katholischen Kirche
abgelegt. In Fürbitten
spielte er unter
anderem auf die
Inquisition und die
Kreuzzüge an