

ANALYSE DES PHÄNOMENS DES VERZEIHENS

Phänomenologischer Zugang zur Forschung des Erlebens: Einzelfalldarstellung und Methode der empirisch- phänomenologischen Forschung

SVETLANA W. KRIVTSOVA

Eingangs werden verschiedene Fälle von Kränkungen und ihre existenzanalytische Therapie geschildert. Die Analyse der Fälle enthält wichtige Aspekte des Phänomens Verzeihen. Diese werden mit der Sichtweise von A. Längle verglichen und anschließend mit anderen Forschungsansätzen parallelisiert. Dazu werden auch Ergebnisse aus den phänomenologischen Interviews amerikanischer Psychologen wie Row et al. und Fow beschrieben.

SCHLÜSSELWÖRTER: empirisch-phänomenologische Forschung, Falldarstellung, Phänomenologie, Verzeihen

ANALYSIS OF THE PHENOMENON OF FORGIVENESS
Phenomenological access to research of experience: Individual case studies and method of empirical-phenomenological research

In this article, different cases of existential analytical therapy of wounds caused by offence are described. The analysis enables the observation of certain aspects of the phenomenon of forgiveness. The phenomenon is also delineated according to A. Längles point of view. For sake of comparison, an overview of research approaches towards the phenomenon of forgiveness as well as their results by means of phenomenological interviews with American psychologists such as Row et al. and Fow is presented.

KEYWORDS: empirical-phenomenological research, case studies, phenomenology, forgiveness

Die methodische Beschreibung von Einzelfällen hat in eine lange Tradition in der Psychotherapie. Sie begann 1895, als Breuer und Freud die Geschichte des berühmten Falls Anna O. publiziert hatten. Im Gegensatz zum psychoanalytischen Zugang, der sich auf die psychodynamischen Motivationsmechanismen konzentriert, ist die phänomenologische Psychotherapie auf die offen gestellte Frage fokussiert: „Was ist das Thema des Leidens bei diesem Menschen?“ Die Einzelfallstudie kann nicht nur als Schlüssel zum Verständnis des Leidens des Patienten dienen, sondern auch zu Fragen wie: Was macht die Überwindung des Leidens möglich? Wie findet der Mensch den Zugang zu den personalen Ressourcen? Was zwingt ihn dazu, sich wieder und wieder darum zu bemühen, das Problem zu bearbeiten? Mit ihren Geschichten geben uns die Patienten eine Antwort auf diese Fragen. In diesem Artikel sind drei Geschichten vorgestellt, die sich um das Thema des Verzeihens gruppieren.

Aus unserer Sicht ergänzt die Phänomenologie des beschriebenen tiefen persönlichen Erlebens wesentlich das Wissen über die Mechanismen und die Gesetze des Verzeihens, das in den neueren Forschungen zu diesem Thema entwickelt wurde. Der Artikel versucht Möglichkeiten der Einzelfalldarstellung im Rahmen der existenzanalytischen Psychotherapie zu beschreiben. Zum Schluss werden die Möglichkeiten der Einzelfallanalyse und der empirisch-phänomenologischen Methode bei der Forschung des Verzeihens verglichen (Rowe et al. 1989; Fow 1988, 1996). Für die Autorin begründet sich das Interesse für diesen Vergleich darin, dass alle Methoden zur phänomenologischen Traditi-

on gehören und viel Gemeinsames haben.

EINFÜHRUNG IN DAS PROBLEM

Das Phänomen des Verzeihens und des Leidens, wenn man nicht verzeihen kann, ist jedem Menschen gut bekannt, es gehört zu den Phänomenen des Person-Seins. Die geistige (noodynamische) Dimension wurde zum Bestandteil der Anthropologie der Psychotherapie dank den Arbeiten von V. Frankl¹. Er spricht in diesem Kontext von der Person als dem Freien im Menschen, das grundsätzlich unerklärbar ist und nicht endgültig faßbar. Dank dieser personalen Dimension des Mensch-Seins können wir uns auf das Erleben, auf die Bedürfnisse, die Impulse, sowie auf den primären Eindruck von der Welt aus einer Distanz und eigenständigen Haltung beziehen. Von seiner Natur aus ist der Mensch darin unfrei, sich nicht beeindruckt zu lassen, zum Beispiel, sich nicht verletzt zu fühlen, aber er ist frei genug, um auf „eine Distanz“ zu seinem Verletztsein zu gehen, es in ein gewisses Verstehen der Situation, der Welt, des Lebens im Allgemeinen zu integrieren, und dann wird für ihn eine Entscheidung über das Verzeihen möglich. Diesen Schritten folgt die existenzanalytische Methodologie eines personalen Verarbeitungsprozesses, auf dem die Theorie des Verzeihens aufbaut.

Die realen Geschichten des Verzeihens (sowohl des stattgefundenen als auch des nicht stattgefundenen) werfen viele Fragen auf:

¹ Frankl bezog sich in starkem Masse auf die Axiologie von Max Scheler, und dieser verwendete seinerseits das Strukturmodell von N. Hartmann, in dem die körperliche, psychische und geistige (freie) Ebene als von verschiedener Natur und gleichzeitig eine Einheit der menschlichen Persönlichkeit bildend, dargestellt werden. Offenbar geht solch eine Vorstellung über die drei Ebenen auf die christliche Anthropologie von Thomas von Aquin zurück.

- Mangelnde Bereitschaft zum Verzeihen und hartnäckige Forderung nach einer gerechten Vergeltung – ist das eine psychodynamische Rachsucht oder eine personale Entscheidung?²
- Was soll als ein Ergebnis (oder als Krönung) des Verzeihens gelten: die Versöhnung und entstandenes Vertrauen und Liebe oder das Fehlen des Schmerzens? Oder bleibt das Erleben des Schmerzens selbst bei demjenigen bestehen, der verziehen hat? Oder ist das Ziel des Verzeihens die Beruhigung (das Abklingen der psychodynamischen Impulse)? Ob man überhaupt immer verzeihen soll?
- Auf welchem Grund wird eine Entscheidung über das Verzeihen oder das Nichtverzeihen getroffen?
- Und ob das Verzeihen überhaupt eine Entscheidung ist – oder kann man es nur als ein Geschenk bekommen, kann es nur geschehen?

DIE GESCHICHTE VON NORA: VERZEIHUNG IST ZU VIEL

Nora, eine bildhübsche Frau, kam vor acht Jahren in die Therapie. Sie war im Bereich Kunst tätig und führte erfolgreich ihr eigenes Unternehmen. Sie fühlte sich sicher in ihrem Job, im Privatleben war dies jedoch nicht der Fall. Ihr Anspruch an die Therapie war ernst und kompromißlos: „Ich will meinem Geliebten verzeihen, damit wir uns versöhnen und alles wieder wie früher ist.“

Sergei war derjenige, in den sich Nora verliebt hatte. Sie hatte ein Kind von ihm. Zu Beginn der Therapie war Nora bereits seit fünf Jahren alleinerziehend. Sergei hatte sie nicht geheiratet und die Familie kurz nach der Geburt des Sohnes verlassen. Während dieser Zeit hatte er sich nicht gemeldet. Nora kam mit allem selbst zurecht, führte weiterhin erfolgreich ihre Geschäfte und hoffte stets auf eine Versöhnung mit dem Vater ihres Kindes. Für sie war es wichtig zu wissen, was er macht, wo und mit wem er lebt. Sie stellte sich immer wieder die gleichen Fragen: „Was ist falsch an mir? Was soll ich tun, um die Beziehung wieder zu gewinnen?“ Gleichzeitig erzählte Nora viel von den Kränkungen, die sie während der Zeit mit dem leichtsinnigen und zynischen Sergei verschmerzen hatte müssen, der ihr klar mitgeteilt hatte, dass er keine Anstrengungen möge und die Freiheit bevorzuge. Seine geschickte Art, Kurzbeziehungen zu führen machte ihn zu einem Frauenheld. Sergei blieb Nora nicht lange treu. Er hatte das Interesse für sie verloren, als sie sich dafür entschied, das Kind von ihm zu bekommen. Sergei hatte ihr nie versprochen treu zu sein, aber Nora hoffte darauf. Sie konnte verstehen, dass Sergei ein Mann war, auf den sie sich nicht verlassen konnte und mit dem es unmöglich wäre, eine ernsthafte Beziehung zu führen. Stärker als diese rationale Überlegung war jedoch die Sehnsucht nach ihm, die ein Leben ohne ihn nahezu unerträglich machte. Nicht einmal das Kind konnte sie von ihren Gedanken ablenken.

Meine Patientin konnte Sergei weder verzeihen, noch loslassen, um bereit für eine neue Beziehung zu sein. Sie litt einige Jahre darunter. Die Tiefe von Noras Leiden hat mich sehr berührt, ich fragte sie: „Was war für Sie wichtig, was konnte Sergei Ihnen in dieser Beziehung geben? Was fehlt Ihnen jetzt an meisten?“ Diese Frage half einiges zu klären – sowohl für mich, als auch für meine Patientin. Nora erzählte, dass sie ihre Kindheit in einer kleinen Stadt im Süden Russlands mit ihrer Großmutter verbracht hatte. Ihre Eltern waren nach Moskau gezogen, um dort Geld zu verdienen. Die Großmutter passte nur ungern auf Nora auf und machte sich nicht einmal die Mühe, ihr zu erklären, dass die Eltern sie nicht verließen, sondern auch ihretwegen fort gingen, um sie finanziell unterstützen zu können. Nora fühlte sich sehr einsam. Als sie 18 war, reiste sie zu ihrer Mutter nach Moskau, die sich zu diesem Zeitpunkt gerade von Noras Vater scheiden ließ. Trotz aller Erwartungen war es für Nora nicht möglich, ein gemeinsames Leben mit ihrer Mutter zu führen: „Sie hat mich rausgeschmissen. Wir haben uns nur gestritten, weil ich es ihr nicht verzeihen konnte, dass sie mich mit Oma zurückgelassen hat. Sie warf mir Undankbarkeit vor. Ich fühlte mich sehr einsam. Ich fing an zu studieren und traf Sergei. Er war der erste, der mich so behandelt hat, als ob ich der größte Schatz auf Erden wäre! Er hat mich bewundert und immer verstanden, mit ihm konnte ich ‚Ich selbst‘ sein. Er mochte mich so wie ich wirklich war! Und damals war ich weder erfolgreich, noch reich... Ich habe mich in ihn verliebt, und so fing das Ganze an.“

Nora bekam von Sergei etwas äußerst Wichtiges, an dem es ihr das ganze Leben lang gefehlt hatte: Akzeptanz, Aufmerksamkeit und Bewunderung. Mit Sergei hat sie sich selbst neu erlebt und ihr wahres Ich entdeckt. Dies war ein sehr intensives Erlebnis, das ihr die Kraft gab, an sich selbst zu glauben. Das Liebesverhältnis dauerte fünf Jahre. Plötzlich war ihr klar, dass die Ehrlichkeit in der Beziehung nur von ihrer Seite kam. Tatsache war jedoch, dass sie sich ohne Sergei „leer, wie ein Loch im Weltall, als Nichts“ fühlte. Er verließ sie. Mit Sergei verlor Nora auch das Gefühl, sich selbst zu sein. Das Leiden meiner Patientin war ein Leiden um den verlorenen Selbstwert, welchen sie nur in Anwesenheit ihres Ex-Partners zu spüren vermocht hatte. „Sie haben wirklich das Recht auf Liebe und Respekt anderer Menschen! Jede Frau hat das Recht dazu, und jedes Kind. Es ist sehr schade, dass während dieser 18 Jahre niemand für Sie da war, der Ihnen Liebe und Aufmerksamkeit schenken konnte!“ Nora weinte. Etwas begann ihr klar zu werden: das, was sie so unablässig vom Leben verlangte, war keine Krankheit oder Sucht, sondern es war eine angemessene emotionale Reaktion eines Menschen auf den starken Mangel an individueller Anerkennung. Keinem ist so etwas gleichgültig, jeder möchte anerkannt und angesehen werden. Nora hat mit allen Kräften gekämpft. Sie konnte jedoch ihr Bedürfnis nach Anerkennung und die Abhängigkeit von Sergei nicht voneinander unterscheiden.

Daraufhin habe ich ihre Menschenkenntnisse untersucht, um herauszufinden, ob sie in der Lage ist, realistische Vorstellungen zu bilden. Wir näherten uns der Frage, ob es re-

¹ Selbst im Christentum, wo das Verzeihen ein Weg zur geistigen Reinigung, die als Katharsis erlebt wird, ist, gibt es mehrere Hinweise auf die Notwendigkeit eine gerechte Vergeltung zu fordern. Vgl., z.B. Die Taten der Apostel [16: 36–39].

alistisch war, sich auf Sergei zu verlassen. Plötzlich brach meine Patientin die Therapie ab – Sergei war wieder da. Nora, überfüllt von Glück, ließ sich erneut auf die Beziehung ein. „Wir fliegen nach Paris! – sagte sie aufgeregt, – er hat „ja“ gesagt! Sie haben mir so sehr geholfen!“ Ich bezweifelte das.

Ein Jahr später kam Nora wieder. Sie hatte die Beziehung nicht retten können. Die Verzweiflung war vernichtend. Nun konnte von Versöhnung keine Rede mehr sein. Wir haben mit der Therapie an derselben Stelle eingesetzt, an der wir aufgehört hatten: „Erzählen Sie mir bitte von diesem Menschen so, als ob er für Sie nicht so nah wäre.“

Nora verstand nun selbst, dass das, was mit ihr passierte, absurd war. Sie hatte nur wenige Tage mit ihm verbracht, nach dem Geschlechtsakt wurde ihr übel. Mit Geduld und Leiden ließ sie die Idee der Versöhnung das ganze Jahr lang nicht los. „In den ersten zwei Wochen hat er nicht einmal an seinen Sohn gedacht! Er trinkt die ganze Zeit!“

Nach der Trennung und der Wiederaufnahme der Therapie machte Nora wieder berufliche Fortschritte. Dies geschah aus dem Grund, dass wir die Begriffe der Verzeihung und der Versöhnung voneinander getrennt haben.

In der existenzanalytischen Psychotherapie müssen Verzeihung und Versöhnung voneinander getrennt werden. Eine Situation, in der das Thema der Verzeihung vorkommt, ist mit einer Kränkung verbunden, die aufgrund des Verlustes des eigenen Ichs und des Selbstwertgefühls entsteht, und von einer anderen Person verursacht wird. Verzeihen bedeutet, sein eigenes Leiden am Verlust des Ichs von der konkreten anderen Person zu trennen. Es bedeutet aufzuhören, ständig etwas vom Anderen zu verlangen, was dazu dienen soll, wieder ‚Ich selbst‘ zu sein.

Die zentralen Punkte der Arbeit mit Nora waren folgende: ihre geringe Selbstschätzung, das Fehlen des Selbstbildes, die nicht ausgebildete Fähigkeit, eigene Gefühle zu erkennen und auf sie zu achten, sich selbst und andere Menschen zu beurteilen. Sie musste sich in all diesen Aspekten entwickeln. Wir haben uns langsam von einer aktuellen Situation zu anderen bewegt. Meine Patientin fing an, Vertrauen sowohl zu anderen Menschen als auch zu sich selbst zu entwickeln. Nora führte ein interessantes Unternehmen. Sie hatte eine Schneiderei, die sich auf Näharbeit und Sticken mit Goldzwirnen spezialisiert hatte. Ihre Kunden stammten sowohl aus der Theaterbranche, als auch aus religiösen Organisationen. Eines Tages hat sie sich an ein altes Lied erinnert: «И как же это вышло так, что все шелками вышито судьбы моей простое полотно?»³ Sie war von dieser Metapher tief berührt. Wir redeten über ihre großen und kleinen Probleme, die sie immer beharrlich, aber bescheiden zu lösen versuchte. Das Mädchen aus einer kleinen Küstenstadt wurde zu einer angesehenen Großstadtbewohnerin, schaffte die Bedingungen für die Entwicklung ihres Sohnes, die sie selbst als Kind nicht gehabt hatte, und wurde schließlich zu einer starken eigenständigen Frau. Es war für sie nicht leicht, das Alleinsein zu lernen ohne die Einsamkeit zu fürchten. Sie lernte, sie selbst zu sein und sich zu spüren: „Wenn nie-

mand da ist, ist doch jemand da: das bin ich selbst. Ich habe mich, ich werde mich nicht im Stich lassen, ich kann mir selbst helfen, ich kann mich verstehen. Wir schaffen es zusammen“. Auf dem Fundament dieses Vertrauens wurde ihr Selbstwertgefühl immer stärker. Nicht einfach war für sie vor allem, die Beziehung mit Sergei in eine Beziehung getrennt lebender Elternteile zu überführen. Nun bestand sie darauf, dass er sich mit seinem Sohn regelmäßig traf und achtete darauf, dass diese Treffen sich möglichst positiv auf das Kind auswirkten. Noras Gefühle waren immer noch instabil, aber sie lernte, der Verlockung zu widerstehen. Ein paar andere Beziehungen trugen ebenfalls zur Therapie bei und förderten ihr Selbstwertgefühl als Frau. Noras Weg zu sich selbst war lang und kompliziert, unseiner Treffen waren immer seltener. Einmal sagte sie: „Was sollte ich Sergei verzeihen? Ich bin doch selbst schuld, wie konnte ich so blind sein!“ Somit wandelte sich das Thema der Verzeihung in das Thema der Schuld, das bei genauerer Betrachtung ebenso stark übertrieben schien. Am Ende dieser Arbeitsphase weinte Nora um ein junges Mädchen, das von seinen Verwandten in Irrtum geführt, von seiner Mutter abgelehnt und in einer Großstadt ohne jede Hilfe und Unterstützung alleingelassen worden war. Nora weinte viel in dieser letzten Zeit, wurde sensibler und kam sehr natürlich zu der Entscheidung, dass sie sich selbst nichts vorzuwerfen hatte, dass alles in ihrem Leben so ist, wie es ist, und sie konnte darüber nur noch Traurigkeit empfinden. „Wenn ich nicht so dumm gewesen wäre, hatte ich jetzt nicht meinen Sohn, den ich so sehr liebe. Also sei Gott mit ihm, mit Sergei. Wissen Sie, er ist unglücklich mit all seinen Weibern. Und zu Recht, denn ich bin nicht die Ursache für sein Unglück, sondern er zahlt für seine Leichtsinnigkeit! Gott ist gerecht, wissen Sie.“

Der Inhalt des Begriffes „Verzeihen“, kurz und phänomenologisch gefasst, lässt sich verstehen als „den Anderen aus der Schuld entlassen“⁴. Das ist „eine Einstellung gegenüber dem Anderen, die bedeutet, *nichts mehr zu verlangen*, sowie nichts gegen denjenigen zu haben, der einen gekränkt hatte. Man empfindet keine Wut und möchte sich nicht mehr rächen, der Kampf ist vorbei. Diese Einstellung führt zu Ruhe, befreit von der Abhängigkeit und der negativen Erfahrung, was das Wiedersehen möglich macht.“ (Längle 1999) In Bezug auf den Anderen gibt es keine „offene Rechnung“. Du bist mir nichts schuldig, ich verlange keine Satisfaktion. Jedoch sehen wir, dass nach dem Verzeihen der Schmerz und die Traurigkeit nicht immer verschwinden. Das, was verschwindet, ist das Gefühl der Zerrissenheit, der Orientierungslosigkeit, des persönlichen Nichtsseins. Die Person kehrt zu ihrem Selbst zurück und kann sich somit wieder dem Leben zuwenden.

Wir haben uns in dieser Darstellung bewusst nicht allzu stark auf die Persönlichkeitsstörung unserer Patientin konzentriert, denn ihre emotionalen Störungen haben die Therapiezeit zwar verlängert, aber nicht ihre Noodynamik geändert, denn Menschen mit emotionalen Störungen sind ebenso fähig zum personalem Handeln.

³ „Wie kam es dazu, dass das einfache Leinen meines Schicksals mit Seidenzwirnen gestrickt ist?“

⁴ Auf Altgriechisch bedeutet „verzeihen“ – ἀφίημι – unter anderem jemanden „von der rechtlichen Verantwortung befreien“. Genau dieser Begriff wird auch in der Bibel verwendet

DER FALL VON SOFJA SAWELJEWNA: EIN LEBENSLANGES VERZEIHEN

In der psychotherapeutischen Praxis beobachten wir einige Fälle, bei denen die Verzeihung extrem lange dauern kann – dutzende von Jahren oder sogar ein ganzes Leben lang. Wir kennen unter anderem ein solches Phänomen wie die *Rückkehr der Kränkung* (возвращение обиды), welche vergessen zu sein schien. Mit der Rückkehr der Kränkung ist das Wiedererstehen des Erlebens einer Dynamik (Spannung, Unruhe) gemeint, die mit einer konkreten Person assoziiert ist. Wie läuft der Prozess des Verzeihens ab und was kann zum Phänomen des Wiederauflebens der Kränkung führen?

Um die Struktur des Ablaufs besser verstehen zu können werden im Folgenden zwei Protokolle meiner Patientin Sofja S. angeführt. Das erste Protokoll wurde im Jahre 2008 verfasst. Damals beschäftigten wir uns mit dem Thema der Selbsterkenntnis im Rahmen eines Seminars. Das zweite Protokoll stammt aus dem Jahr 2010, als meine Patientin nach dem Tod ihres Mannes in die Therapie kam.

Das erste Protokoll

K.: In meiner Jugend habe ich mich in einen Menschen verliebt, mit dem ich dann ziemlich lange zusammen gelebt habe. Er wollte keine Kinder, und er hat es mühelos geschafft, mich ebenfalls davon zu überzeugen. Wir waren jung und wollten Karriere machen. Ich hatte mehrere Abtreibungen, denn früher war es mit der Verhütung nicht so einfach wie heute. Eines Tages hat er mich plötzlich verlassen und sagte, ich hätte keine eigene Wohnung, im Gegensatz zu seiner neuen Freundin. Ich war 22.

Danach lief mein Privatleben keinesfalls einfach. Ich denke der Grund lag darin, dass ich trotz meiner Empörung vor allem sehr stark an mir selbst zu zweifeln begann. Seine Tat und die letzten Worte haben mich davon überzeugt, dass mich keiner braucht, dass man mich auf diese Weise behandeln darf und ich Nichts bin, sowohl als Frau, als auch als Person. Weitere Beziehungen mit Männern verletzten mich immer wieder, doch nur meinem ersten Geliebten konnte ich nicht verzeihen. Vielleicht, weil ich die Weiteren einfach nicht geliebt hatte. All diese Jahre merkte ich, dass ich in meinen Gedanken mit ihm spreche und versuchte, ihm irgendetwas zu beweisen, hörte immer wieder seine bitteren Worte, erwiderte und verteidigte mich. Die Situation hat sich erst nach zehn Jahren geändert, als ich eine glückliche Beziehung einging. Ein sehr guter Mensch hatte sich in mich verliebt. Mit der Zeit habe auch ich mich verliebt. Wir gründeten eine Familie. Wir hatten zwei Söhne, der ältere ist schon erwachsen. Als er 22 wurde, habe ich wie gewöhnlich gedacht: „Er ist doch noch so jung, hat kaum das Leben eines Erwachsenen, er braucht unsere Hilfe.“ Und plötzlich dachte ich daran, dass mein Geliebter damals genauso alt war wie mein Sohn heute. Wie konnte er für mich eine Stütze sein? Wie kann man überhaupt in diesem Alter für jemanden eine Stütze sein? Dieser Gedanke erschreckte mich. Ich hatte auf ihn einfach zu große Hoffnungen gesetzt. Es war traurig und gleichzeitig lächerlich. Danach konnte ich mich nicht mehr

beleidigt fühlen. Außerdem spielte natürlich die Tatsache eine große Rolle, dass ich stärker geworden war und mein Selbstwertgefühl als Frau sich während der glücklichen Jahre mit meinem Ehemann entwickelt hatte. Ich bin eine zufriedene Frau. Wenn ich es nicht wäre, vielleicht hätte ich ihm bis heute nicht verziehen.

T.: Verstehen Sie nun, welche Erwartungen Sie bezüglich Ihres damaligen Geliebten gehabt hatten?

K.: Bei uns zu Hause herrschte immer Harmonie und Gemütlichkeit, es gab jedoch keine Tradition für lange, vertrauliche Gespräche. Die Gespräche über wichtige Themen scheiterten immer. Vielleicht deswegen fühlte ich, dass mich keiner versteht. Jetzt weiß ich genau, dass dies nicht der Fall ist! Mein jüngerer Sohn ist mir sehr ähnlich. Jetzt ist er ein Teenager und versucht, von mir und seinem Vater Abstand zu nehmen, obwohl ich sehe, dass er uns braucht. Mit seinen Freunden kann er stundenlang reden. Ich denke, ich habe meine Eltern auch nicht sehr nah an mich heran gelassen und war schon als Kind kompliziert gewesen. Ich weiß nicht, wer solch einen Widerstand ertragen kann. Jedoch stimmt es nicht, dass ich nicht ernst genommen worden war, in unserer Familie war es nicht so. Aber mit diesem jungen Mann (meine Patientin sagte niemals seinen Namen – S. K.) konnte ich gut reden. Ich glaubte, dass er mich versteht und liebt. Das Gefühl, dass ich liebe und dass jemand mich liebt, empfand ich zum ersten Mal. Dabei fühlte ich, dass ich viel wert bin, und genau das hatte mir früher gefehlt. Das Gefühl der Wertlosigkeit verstärkte sich nach der Trennung wieder. Ich habe damals sehr schlecht über mich selbst gedacht und darunter gelitten. Psychotherapie gab es zu dieser Zeit nicht. Ich habe alles immer nur für mich behalten und mit niemanden mein Leiden geteilt. Es war schmerzhaft und ich fühlte mich sehr einsam. Ich habe mich zu sehr dafür geschämt um es jemandem erzählen zu können.

T.: Welche Gefühle und Impulse hat diese Kränkung verursacht?

K.: Oh, das waren nicht nur Gefühle, ich habe so viel Dummes angestellt. Aber jetzt habe ich mir das Ganze verziehen. Ich wollte beweisen, dass ich besser bin, als er dachte. Ich wollte mich nicht rächen, denn ich liebte ihn ja. Aber eine Affäre mit jemandem aus seinem Freundeskreis anzufangen, hielt ich für durchaus möglich. Oder mich auf einer Party mit einem tollen Kavalier zu zeigen. Aber das sagte ihm wahrscheinlich nur, dass mit mir alles in Ordnung ist, dass ich nicht leide. Jetzt verstehe ich das.

T.: Und auf diese Weise hat sich das Gefühl entwickelt, welches die Verzeihung ermöglichte?

K.: Mein Mann liebt mich, er ist ein wundervoller Mensch. Meine Interessen und die unserer Kinder stehen für ihn auf dem ersten Platz. Ich fühle mich unglaublich wertvoll, aber nicht nur seinetwegen. Meine Karriere hat dabei auch eine große Rolle gespielt. Meine Söhne sind wunderbar, mein Mann auch. Außerdem verstehe ich jetzt, dass ich von dem jungen Mann zu viel erwartet habe, er konnte es mir einfach nicht geben. Es war für ihn auch nicht einfach, unter diesem Druck zu leben. Eigentlich ist es sehr schön zu fühlen, dass mit dem Klang seines Namens mein Herz nicht wie früher still steht. Alles ist gut. Man kann sich schnell auf andere Sachen einstellen. Du bist frei! An das Gute gewöhnt man sich schnell...

Das zweite Protokoll

K.: Das Jahr nach dem Tod meines Mannes war sehr schwer. Eine Depression, die man nicht zeigen darf, die Kinder würden es merken. Der eine ist doch noch ein Jugendlicher, er trauert auch sehr. Wir sprechen viel über den Vater. In der letzten Zeit merke ich, dass ich sehr verbittert bin und wieder die gleichen Träume habe, die mit meinem ersten Geliebten zu tun haben. Ich habe letztens von ihm geträumt und mich erschrocken. Ob dieser Horror jetzt wiederkehren wird? Aber dann vergeht die Furcht, Kinder und Freunde sind ja da, sie geben mir viel Aufmerksamkeit. Aber nachts denke ich darüber nach, dass ich jetzt alt und einsam bin. Ohne Zweifel bin ich jetzt viel weiser als ich es in meiner Jugend war. Deswegen ist es ein anderes Gefühl. Ich spüre eine gute Stütze in mir selbst. Außerdem hilft mir meine existentiell psychologische Ausbildung. Ich überwinde mein Unglück mit Demut und Gelassenheit. Vielleicht sind diese Träume Reste des Schmerzes, der noch tief in meinem Körper steckt, wie ein Splitter. Aber der Splitter ist schon desinfiziert, nichts entzündet sich mehr. Ich spüre ihn nun mal ab und zu...

Der Prozess des Verzeihens dauerte 38 Jahre. Zu den persönlichen Beiträgen zählen hier: 1) Neue Kontexte, in welche Sofja Saweljewna ihr bekannte Fakten, den Zustand der Kränkung und die Beteiligten dieser Kränkung bringen konnte; 2) gesunde Ansichten bezüglich sich selbst, die Fähigkeit, sich selbst für die falschen Erwartungen und Fehler zu verzeihen; 3) eine persönliche, verantwortungsvolle Einstellung gegenüber den Lebenszielen, die eine Beruhigung der seelischen Defizite zur Folge hatte. Grundlegend hat die glückliche Beziehung mit ihrem Ehemann dazu beigetragen. Auf der Basis dieser Erfahrung war es für die Patientin möglich, sich für die Verzeihung zu entscheiden. Die tiefe Trauer aufgrund des Todes ihres Mannes verursachte den bereits bekannten Schmerz, aber Sofja Saweljewna verhinderte dessen Weiterentwicklung. Sie kehrte immer wieder zu sich selbst zurück, behandelte sich selbst mit Liebe und Wohlwollen. Dieses Gefühl war weder von ihrem ersten Geliebten, noch von ihrem Ehemann abhängig. Die Trauer um ihn ist ein phänomenologischer Prozess, der von Gefühlen der persönlichen Deprivation aufgrund der Nichtanwesenheit eines bestimmten Menschen verschieden ist. Die phänomenologische Forschung und die psychotherapeutische Erfahrung zeigen, dass niemand in der Lage ist, zu verzeihen, wenn man nicht vorher selbst eine Beziehung zu sich entwickelt hat. Nur dann, wenn ich in der Lage bin zu fühlen, dass ich nichts mehr vom anderen brauche, finde ich die Anregung zur Befreiung. Dies ist ein Reifeprozess. Er kann Jahre dauern oder gar kein Ende haben.

Die geistige Arbeit der Distanzierung vom Erlittenen und der innere Dialog in einer offenen, annehmenden Einstellung zu sich führen zum Verzeihen. Die Phasen dieser Arbeit können wie folgt dargestellt werden:

1. Phase: Die Situation beschreiben, die Tatsache der Kränkung akzeptieren, die Arbeit beginnen. Das Geschehene genau *betrachten* und bewerten. Die *Betrachtung* und *Bewertung*, sowie die damit verbundene Erkenntnis auf der Basis einer geistigen Distanz verschaffen eine *Über-*

sicht. Vom Ganzen ausgehend sollte man nun auf *das Konkrete* schauen.

2. Phase: *Die Emotion verstehen*: dabei die Gefühle frei fließen lassen. Die Wut spüren, später (vielleicht) auch die Traurigkeit und das Bedauern. Zum Beispiel: *Wie fühlte ich mich mit dem, was passiert ist? Wie habe ich das überstanden? Welche Gefühle weckt es in mir heute?*

Ohne das Verstehen der Emotion kann die Verzeihung nicht abgeschlossen werden. Ich muss mir darüber bewusst sein, an welchem Ort meines Inneren ich mich gerade befinde und wissen, was genau das Geschehene für mein Leben bedeutet. Um dies zu ermöglichen ist es wichtig, das Geschehene mit Emotionen zu verbinden.

3. Phase: *Die Entscheidung treffen*. Die innere Gegenüberstellung zum Erlebten.

Nun treffe ich die Entscheidung, wie ich damit umgehen werde und *was ich von dem anderen möchte*. Dies bedeutet, dass ich auf Distanz davon gehe, was der andere mir angetan hat, und nichts mehr verlange, weil ich mich selbst gefunden habe. Oder jemand anderes hat mir geholfen, mich aus der Abhängigkeit heraus zu nehmen. In der annehmenden Nähe und Beziehung zu mir kann ich mich von der Abhängigkeit befreien – dies ist der Weg zur Verzeihung.

DIE GESCHICHTE VON TRUDI (VON A. LÄNGLE)

Ein Beispiel aus der psychotherapeutischen Praxis von A. Längle, wenn das Nichtverzeihen zur persönlichen Entscheidung wird.

Trudi hat Brustkrebs. Sie möchte dies einigen Freundinnen selbst erzählen und bittet ihren Mann, es keinem zu sagen. Aber am folgenden Tag erzählt er es seiner Schwester, die die Nachricht weiter verbreitet. Bald wissen alle gemeinsame Bekannten und Freunde davon. Die Patientin meint, es ginge ihm nur darum, sich wichtig zu machen und Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

Trudi fühlt sich ausgenutzt und kann es ihrem Ehemann sogar nach vier Jahren immer noch nicht verzeihen.

Als Hintergrund sehen wir in dieser Geschichte die individuelle Kraft: „Ich lasse mich nicht wegdrängen, das wäre zu schmerzvoll für mich, ich werde Widerstand leisten. Ich war immer sehr nachgiebig. Ich habe von ihm nie wirklich etwas verlangt, was nur mich betrifft. Er hat es nicht verstanden und sich respektlos mir gegenüber verhalten. Er wurde nicht einmal auf meinen Zustand aufmerksam, in dem ich mich damals befand, er konnte sich nicht daran halten. Ich würde so etwas niemandem antun.“

Deswegen konnte Trudi ihn nicht aus der Schuld entlassen, das hätte ihm zu wenig gekostet. Für sie bedeutete es Selbstverteidigung. So markiert Trudi ihre Außengrenze. Diese Entscheidung betrifft ihren Ehemann, sie verlangt

etwas von ihm: dass er sich weiterentwickelt. Trudi nimmt sich aus der Beziehung zu ihrem Mann nicht heraus. Es ist ihr zu wenig, dass es ihm Leid tut. Sie will Taten sehen. Erst dann wird es für sie konstruktiv. Das Wesen ihrer Entscheidung besteht in dem Gedanken: „Ich lasse weder mich, noch dich in Ruhe. Und das ist keine Rache.“

A. Längle fasst die Ergebnisse zusammen und kommt zum Schluss: „Der phänomenologische Blick auf das Verzeihen ist voraussetzungslos und enthält keine Anforderung. Wenn man verzeiht, kehrt man zu sich selbst zurück. Aber manchmal sollte man nicht verzeihen, um das eigene Ich zu erhalten und seine Position und Forderung zu vertreten. Sonst könnte es sich um eine Romantisierung des Begriffs ‚Verzeihen‘ handeln. Denn Verzeihen ist im Grunde ein sehr *existentieller* und *nüchterner Akt*. Er besagt lediglich: ‚Wenn ich dir verzeihe, musst du mir dafür nichts mehr bezahlen. Du schuldest mir nichts mehr.‘ Aber es kann mir trotzdem wehtun. Das bleibt meine Sache. Ich kann verzeihen, oder auch nicht verzeihen, selbst wenn ich weiß, dass es mir in Zukunft ein Problem sein wird. Ich kann mich entscheiden, dich aus der Schuld zu entlassen, um mich vor dir zu schützen – weil ich dich nicht mehr dabei haben will. Die Gesellschaft oder die Religion verlangt manchmal: ‚Verzeih doch!‘. *Aber man kann sich das Verzeihen nicht befehlen, nicht machen. Die Bereitschaft muss innerlich wachsen.* Bevor diese Bereitschaft und innere Freigabe nicht gewachsen ist, ist echtes Verzeihen nicht möglich – es bliebe ein formaler Akt. Wenn aber die Bereitschaft gewachsen ist, dann kann es zu jenem inneren ‚Sprung‘ des Sich-Ergreifens kommen (Kierkegaard), und ich kann den Akt vollziehen. – Dann ist es wahres Verzeihen, personales Verzeihen. Nicht mehr und nicht weniger ist Verzeihen.“ (Längle 2003)

KURZBESCHREIBUNG VON ERGEBNISSEN DER EMPIRISCH-PHÄNOMENOLOGISCHEN FORSCHUNG DES VERZEIHENS

Im Weiteren werden die Ergebnisse von zwei empirisch-phänomenologischen Untersuchungen zum selben Thema dargestellt und erörtert.

Der Beginn von Forschungen zum Phänomen des Verzeihens fällt in die 80-er Jahre⁵; sie wurden unter Anwendung von empirischen Methoden durchgeführt, wie zum Beispiel die Forschung des Verhältnisses zwischen der Fähigkeit zu verzeihen und dem Wohlbefinden bei älteren Menschen (Strasser 1984), zwischen dem Erfolg der persönlichen Strategien der Selbstbeherrschung und der Bereitschaft der geschiedenen Ehepartner sich mit dem Verzeihen zu beschäftigen (Trainer 1981) und andere ähnliche Arbeiten. Die Forschungen dieser Art kommen üblicherweise zu einem bestimmten Schluss, den man auf der Basis einer genau festgelegten Auswahl von Probanden erlangt. Zum Beispiel: „Es besteht eine positive Korrelation zwischen der Fähigkeit zum Verzeihen und dem Wohlbefinden im hohen Alter.“ Aber solche Forschungen können nichts darüber sagen, was das Verzeihen von seinem Wesen her ist, deswegen

sind ihre Ergebnisse nicht unmittelbar anwendbar für die Beratung und für die Psychotherapie.

Als Beispiel der Anwendung der phänomenologischen Methode in Verbindung mit den statistischen Methoden gelten zwei unten angeführte Arbeiten. Im Laufe der empirisch-phänomenologischen Forschung (Fow 1988) wurden von sechs Probanden ihre eigenen Erfahrungen des Verzeihens einer anderen Person beschrieben. Anschließend folgte ein Interview mit jedem einzelnen, wo sie gebeten wurden, ihre Beschreibungen zu erweitern und die vertiefenden Fragen zu beantworten: „Könnten Sie darauf eingehen, was das für Sie bedeutet hat?“ - „Wie war es für Sie, zu verzeihen?“ Das Resultat der Analyse dieser Beschreibungen bezüglich ihrer Ähnlichkeit und Unterschiedlichkeit war eine „Kondensation des Sinnes des Verzeihens“, wie die Teilnehmer dieser Forschung ihn gesehen haben. Die Forschungsergebnisse wurden vom Autor in folgenden *Leitsätzen* zusammengefasst:

1. Zum Umstand, der den Menschen dazu zwingt die Arbeit am Problem des Verzeihens zu beginnen, wird eine Situation, wo der Mensch mißbraucht oder beleidigt worden ist und in der Regel Schmerz oder Zorn empfindet. Die Zeit vergeht, aber er kann die Situation nicht lassen (vergessen) und sich weiter bewegen, «fixiert sich» auf sie, bleibt verstimmt und erniedrigt.
2. Als Folge dieser sich wiederholenden peinlichen Rückkehr zur Konfliktsituation beginnt der Mensch seinen Blick für das Geschehene zu verändern. Er kann versuchen sich vorzustellen, er wäre an der Stelle der Person, die ihn beleidigt hat, und wird feststellen, dass er sich selbst in dieser Situation genauso verhalten würde, oder eine Rechtfertigung in seiner eigenen Lebenserfahrung finden. Zwar rechtfertigt das den Beleidigenden nicht völlig, aber der Blick des Betroffenen wird ein Stück breiter und neben den Schmerz- und Zorngefühlen kommen auch andere Gefühle dazu, zum Beispiel Mitleid und Bedauern.
3. Für die Verzeihung ist das jedoch nicht immer ausreichend, geschweige denn für die Versöhnung mit demjenigen, von dem man einmal verletzt wurde. Manchmal öffnet sich dadurch die Möglichkeit eines Dialogs, in dem der Verletzte dem Beleidiger bereits eine Chance für Erklärungen und Entschuldigungen geben kann. Aber da solch ein Dialog nicht immer ohne erneutes Verletzungsrisiko ist, ist es durchaus möglich, dass er nicht stattfindet.
4. Nicht unbedingt folgt dem Verzeihen eine Versöhnung. Der Autor berichtet, dass „die Versöhnung davon abhängt, inwieweit der andere imstande ist die Zweifel zu vertreiben, dass durch sein Verschulden keine weiteren Verletzungen entstehen. Ohne das entwickelt sich kein Vertrauen, und das passiert oft, wenn der Beleidiger sein Verhalten nicht besprechen will.“ (Fow 1988, 4)

Die Beschreibungen der Probanden mit einer Erfahrung des Verzeihens haben in der Forschung von N. Fow keinen eindeutigen Zusammenhang zwischen der Entschuldigung

⁵ Literaturverzeichnis zum Thema „Verzeihen“. <http://www.forgivenessweb.com/RdgRm/Bibliography.html>, <http://www.forgiving.org/Campaign/biblio4.asp> u.a.m.

des Beleidigers mit dem Prozess des Verzeihens aufgewiesen. Das Verzeihen kann viel später als die Entschuldigungen entstehen. Zwar können die Entschuldigungen und die Reue den Prozess des Verzeihens beschleunigen, aber nicht garantieren.

N. Fow macht bei der Analyse von Beschreibungen eines typischen Erlebens auf einen psychischen Mechanismus in der Motivation zum Verzeihen aufmerksam, den man mit Hilfe der kognitiven Dissonanz von Festinger verstehen kann. Eine Motivation auf die eigene Wahrnehmung der Situation des Verletztseins anders zu schauen entsteht erst dann, wenn die Person fühlt, dass sie wegen des Geschehenen in einem *Konflikt mit sich selbst steht*.

In den Forschungen von J. Rowe (Rowe et al. 1989) wird die Aufmerksamkeit der „Bewegung zum Verzeihen“ geschenkt. Damit man versteht, wie man zu diesem Ergebnis gelangt, haben der Forscher und seine Kollegen ihren Probanden folgende Aufgabe gestellt: *„Erzählen Sie bitte von der Zeit mit einer für Sie relevanten Beziehung, wo etwas geschehen ist, was Sie dazu gezwungen hat sich mit dem einem anderen Verzeihen zu beschäftigen.“* In der Aufgabenstellung wird der Charakter der Beziehung nicht betont, betont wird nur die Tatsache, dass dem Beleidiger von dem Probanden letztendlich verziehen wurde. In den Forschungen von J. Rowe schildern die Probanden das Erleben von dem Schmerz, der durch die Verletzung entstanden war, den Wunsch sich zu rächen in Abwechslung mit dem Wunsch sich zu versöhnen, sowie den „zunehmenden Wunsch endlich mal einen Seelenfrieden zu empfinden und nicht mehr von den Gespenstern aus der Vergangenheit verfolgt werden“, „das Schuldgefühl, weil man dem anderen gegenüber Zorn empfindet“, „eine innere Forderung den lieben Menschen zu verzeihen“. In dieser Forschung, genauso wie in der Forschung von N. Fow, wird betont, dass ein Katalysator des Verzeihens und der Entdeckung des neuen Sinnes der Wunsch ist in der peinlichen Situation nicht stecken zu bleiben und das Bedürfnis, die Beziehung wiederherzustellen. Die Autoren unterstreichen, dass sie nicht wissen, wie die Dynamik und die Struktur des Verzeihensprozesses aussehen würde, wenn es nicht um die nächsten Menschen, sondern um eine spontane Situation gehen würde (z.B. eine Beleidigung durch einen Betrunknenen auf der Strasse, ein Verzeihen in der Psychotherapie und in einer politischen oder arbeitsbezogenen Situation).

In der Forschung von Droll, auf die sich N. Fow bezieht, wurden die Faktorenanalyse von Interviews und die von Businessgames-Protokollen verwendet. Er führt den Fachbegriff „Transformation der Bedeutung“ ein, unter dem er das Verzeihen als Entwicklung einer neuen Bedeutung: „Extrahieren einer neuen Wahrheit aus der Vergangenheit“ (Zitiert nach: Fow 1996, 223) versteht. Brandsma (1982) betont besonders „ein breiteres Verstehen von Motiven, Bedürfnissen und Ursachen der Handlungen anderer Menschen, das dem Menschen hilft großzügiger zu werden. Zum Beispiel wird die Persönlichkeitsstörung des Beleidigers dann nicht als ein Grund für die Beschuldigung empfunden, sondern als eine Realität: „Sein Verhalten bezieht sich nicht auf mich persönlich, so geht er mit allen anderen auch um.“ In seiner Forschung wurden dafür spezielle Fragen des Interviews verwendet: *„Kann es sein, dass ich auf Grund eines Mißverständnisses die Absichten des anderen falsch verstanden habe?“* - *„Was könnte in meinem Benehmen eine Beleidigung provozieren?“* Hier

wird also die Rolle des eigenen Beitrages des Probanden zur andauernden Situation des Unbehagens unterstrichen: ein Vorurteil kann das Verzeihen verlangsamen.

In den Forschungen von J. Rowe wird besonders hervorgehoben, dass der verbale Ausdruck des Verzeihens zu den wesentlichen Faktoren des Phänomens gehöre. Wenn die Person ihre Entscheidung mitteilt, dann hat sie bereits verziehen. Darüber hinaus gibt es viele Situationen, wo es nicht möglich ist das Verzeihen mitzuteilen.

Die empirisch-phänomenologischen Forschungen von J. Rowe und N. Fow lassen uns zum folgenden Schluss über das Phänomen des Verzeihens kommen:

1. Es besteht eine Möglichkeit des Verzeihens ohne Versöhnung (bei diesem Punkt diskutieren die Vertreter der empirisch-phänomenologischen Forschung mit Forschungsrichtungen der christlichen Psychologie, bei denen das Verzeihen selbst als eine Phase und Zwischenziel auf dem Wege zur Versöhnung verstanden wird).
2. Der Prozess des Verzeihens ist eine Transformation des Verstehens des anderen Menschen, sich selbst und der Welt durch den Verletzten, wobei derjenige, der verziehen hat, offener zu denken beginnt.
3. Die Aktivität des Anderen (des Beleidigers) ist nicht so wichtig, wie die Aktivität der Persönlichkeit des Verzeihenden: „Selbst die Entschuldigungen genügen nicht, um zu verzeihen, und manchmal verzeiht man, selbst wenn der Beleidiger seine Schuld nicht eingesteht.“ (Fow 1996, 241–242)
4. Der Höhepunkt des Verzeihens, sein wirksamster Faktor, ist der peinliche Punkt des Eingestehens des eigenen Beitrages zu der Situation.

DER VERGLEICH VON MÖGLICHKEITEN DER EMPIRISCH-PHÄNOMENOLOGISCHEN FORSCHUNGEN UND DER EINZELFALLANALYSE FÜR DIE FORSCHUNG DES NOODYNAMISCHEN ERLEBENS

Wie wir bereits in den Falldarstellungen gesehen haben, wird es dank den phänomenologischen Forschungen möglich, ein feines konsequentes strukturelles „Portrait“ von einem schwierigen Erleben zu schaffen, seine Dynamik, seine Phasen zu beschreiben, wobei man einen Raum auch für die individuelle Entstehungsbahn des Erlebens behält. Wenn wir uns in der Haltung der Offenheit auf das Phänomen des Verzeihens konzentrieren, ist es so, als ob wir den Wahrnehmungsfokus auf die „Tiefenschärfe“ einstellen, bei der hinter einem so gut bekannten Verhalten, das „allzu menschlich“ voll von Vorwürfen und Klagen ist, eine personale Dimension zum Vorschein kommt: Kann ich verzeihen? Darf man das verzeihen? Wie soll ich jetzt damit leben? Ob es gut für ihn ist, wenn ich verzeihe? Ob es für die Zukunft gut ist? Diese Fragen beziehen sich auf das Wesen des Prozesses des Verzeihens im Gegensatz zu den empirischen Forschungen, die einzelne Zusammenhänge zwischen den speziellen As-

pekten des Seins nachweisen, aber uns kaum im Verstehen dessen, was das Verzeihen selbst ist, weiterbringen. Dank der Phänomenologie haben wir einen Prozess erlebt, den man nicht „machen“ kann, genauso wie es nicht möglich ist mit dem Willen ein personales Erleben zu machen. Der Prozess des Verzeihens hat seine eigene Dynamik, die von dem Gefühl getrieben wird, welches seine Kraft in der Erfahrung des Selbstwertes der Persönlichkeit schöpft⁶.

Die Verzweiflung ist persönlich, und sie hat ein Thema. Unter was leidet unser Patient? Beide Methoden weisen darauf hin, dass die Situation des Verletztseins den Menschen spaltet, ihn aus der eigenen Mitte hinauswirft; das Verzeihen ist einer der Wege, durch den man zu dem Selbstsein zurückkehrt. Zu verzeihen fällt einem nicht leicht, aber genauso wie in der Reue, entscheidet sich der Mensch in Verzeihen für sich selbst. Wenn er verziehen hat, verändert er sich – und gleichzeitig wird er wieder er selbst. Wir haben gesehen, dass stattgefundenes Verzeihen ist personal. Aber das noch nicht stattgefundenes – auch. Ohne zur Ruhe zu kommen, dabei immer wieder zu einem Dialog mit sich selbst, mit dem Beleidiger, mit der Welt gezwungen zu sein, bleibt der Mensch „in Frage gestellt“. Er kann sich nicht beruhigen, also seine Offenheit, sein Dialog mit der Welt geht weiter. Oft ist dieser Dialog blockiert – man kommt wieder und wieder auf den gleichen Punkt zurück – und oft braucht man in diesem Augenblick den Blick eines Anderen; deswegen besuchen Menschen ihre Freunde oder sie kommen in die Psychotherapie. Aber unter dem Druck des blockierten Dialogs befindet sich seine, zwar unbewusste, aber absolut personale Entscheidung – diese „schreckliche Situation“ zu klären, zu verstehen. Die Entscheidung dafür, das zu verstehen, die Versuche das zu verstehen sind genauso wertvoll, und öfter sogar noch mehr, als jede gefundene Antwort auf die Frage: was ist das eigentlich gewesen?

Sowohl dank dem empirisch-phänomenologischen Zugang, als auch der Arbeit am Einzelfall, bekommt man ein nicht reduziertes Bild des noodynamischen Erlebens, das üblicherweise mit dem psychodynamischen Erleben eng zusammenhängt.

Schauen wir uns die vorhandenen Unterschiede zwischen den beiden Methoden genauer an.

Was die Anwendung der phänomenologischen Methode angeht, haben wir gesehen, dass:

1. alle Forscher damit angefangen haben, dass sie von den Probanden eine Darstellung der eigenen Erfahrung des Verzeihens in lockerer Form verlangt haben (in einigen Forschungen wird besonders darauf hingewiesen, dass ein abgeschlossener Prozess des Verzeihens notwendig ist, oder beispielsweise das Verzeihen in einer wichtigen Beziehung, das Verzeihen naher Personen);
2. dann ein Interview folgte, in dem die Fragen auf die Beschreibung *des Erlebens in allen Phasen dieses Prozesses* gezielt waren;
3. auch die Fragen über das *persönliche Verhalten* des Proban-

den dazu, dass er solch eine Erfahrung einmal gehabt hat und darüber, welchen Sinn er darin sieht, aufgefallen sind.

Die Darstellung des Einzelfalles bietet ein Spektrum von Themen an, die oft nicht direkt mit dem Verzeihen verbunden sind. Die Patienten kommen mit neuen aktuellen Themen und die Aufgabe des Psychotherapeuten besteht darin, dass er sie an die Arbeit an dem Verzeihen nicht anbindet, aber den tatsächlich vorhandenen Zusammenhang erkennt, wie die Bearbeitung des Schuldgefühls – sowohl der tatsächlichen Schuld, als auch eines neurotischen (gelernten) Schuldgefühls –, die Prozesse des Betrachtens und der Einschätzung, das Problem des mangelnden Eingestehens usw. Wir haben erfahren, dass es nicht möglich ist das Verzeihen direkt zu intendieren, es muss im Menschen heranreifen, und der Reifungsprozess verläuft parallel zur Stärkung der personalen Kraft der Persönlichkeit.

Wir haben gemerkt, dass bei der Anwendung der Einzelfallmethode intimere Situationen des Verletztseins in das Blickfeld des Forschers geraten, das ist die einzige Methode, mit der man einen Zugang zum tiefsten Leiden des Menschen bekommt. Es ist fraglich, ob ein Interview oder eine Fokusgruppe passend für die Aktualisierung solcher Erfahrung sein können. Gleichzeitig kann man einen breiteren Blick auf das Verzeihen bekommen: die Methode erlaubt die Phasen des Verzeihens im Laufe von Jahren zu beschreiben. Anhand von Beispielen aus den Forschungen von J. Rowe und N. Fow, stellen die Menschen in den Interviews die Fälle der Verletzung an der Arbeitsstelle, manchmal, das Verzeihen der Angehörigen, aber nie die „Verletzungen des ganzen Lebens“ dar. Dafür gibt es eine gute Erklärung: in der Psychotherapie besteht auch mehr Vertrauen zum Therapeuten, über das Verzeihen wird nie in den ersten Sitzungen gesprochen, damit das Vertrauen in der therapeutischen Beziehung entsteht, braucht es Zeit. In der empirischen Forschung gibt es in der Regel zu wenig Zeit.

Eine Forschung hat als Ziel etwas aufzudecken, das nicht nur individuell und besonders ist, sondern typisch und allgemein menschlich. In diesem Aspekt bietet die empirisch-phänomenologische Forschung mehr Möglichkeiten, als die Methode des Einzelfalles. Wir haben gesehen, dass die Autoren in beiden Gruppen mit der empirischen Arbeit auf der Basis von Darstellungen der Probanden einige typische, sich wiederholende Ausrichtungen und Erlebens- und Gedankenmuster festgestellt haben. Die Faktorenanalyse war eine zusätzliche mathematische Methode, dank der einige Verallgemeinerungen zum Thema des Verzeihens möglich geworden sind. Ganz deutlich sind einige Hinweise darauf, was man in der Praxis als Hilfe für die Menschen, die unter den Verletzungen leiden, anwenden kann. Wichtige Empfehlungen beziehen sich auf folgende Punkte: 1) das Verzeihen hängt nicht stark von dem Verhalten des Beleidigers ab – es ist eine persönliche Aktivität von der Person, die verletzt ist; 2) das Ziel des Verzeihens soll nicht unbedingt eine endgültige Versöhnung und die Wiederaufnahme der Beziehung mit dem Beleidiger sein; 3) um verzeihen zu können, muss eine

⁶ Hier ist darauf hinzuweisen, dass die höchste Latte Christus vorgegeben hat, der gleichzeitig in sich auch den höchsten menschlichen Selbstwert getragen hat, deswegen haben die gläubigen Menschen in ihrem Glauben einen sehr starken Halt und sind mehr bereit zu verzeihen. Die Analyse der Arbeiten der religiösen Psychotherapeuten ist kein Ziel dieses Artikels, vgl (Grawe 2007; Kriwtsova 2010).

bestimmte Arbeit zur Umstrukturierung der Wahrnehmung der Verletzung geleistet werden, um ihr eine neue Bedeutung zu verleihen; 4) einer der Bestandteile der Umstrukturierung ist der Prozess der Einbringung des „eigenen Anteils“ in die Konfliktsituation, d.h. die „Fehlerkorrektur“. Und zum Schluß: 5) zum Motiv dieser schwierigen, leidvollen Arbeit der Persönlichkeit wird die gewonnene Befreiung und ein breiterer Blick auf die Welt: der Mensch steigt aus diesem Prozeß verändert aus.

Diese Empfehlungen sind zweifellos wertvoll, weil sie auf die wichtigen Inhalte hinweisen, deren Erleben und Bearbeiten das Verhalten des Klienten zur Situation verändern.

Die Besonderheit des phänomenologischen Zuganges, egal in welchen Formen er angeboten wird, ist eine Entsprechung zur personalen Dimension der Persönlichkeit. Er verlangt ein personales Engagement und einen respektvollen und vorsichtigen Umgang des Forschers mit dem Probanden. Das ist eine Herausforderung an den Phänomenologen: auf eine Distanz zu dem Probanden zu gehen, und trotzdem mit der eigenen Person in einer Resonanz mit ihm und seiner Person zu bleiben

SCHLUSSWORT

Die Existenzanalyse des Phänomens des Verzeihens leistet einen weiteren Beitrag zum Verstehen des Verzeihens, das in der empirisch-phänomenologischen Forschung erreicht sind.

Verzeihen – das ist keine Tätigkeit, und doch können wir etwas tun für die Veränderung dieser schmerzvollen Dynamik, die von dem Gefühl des Selbstverlustes „wegen dieses Menschen“ geprägt wird:

- verzeihen wollen, d.h. die Verantwortung für das Verzeihen zu übernehmen, und es nicht mit bestimmten Handlungen des Beleidigers in Verbindung zu setzen; zu schauen, was ich selbst tun kann;
- „die Latte tiefer legen“ in Bezug auf den Ergebnissen, indem man auf zu hoch gesetzte Ziele, wie „sich mit dem Beleidiger versöhnen“, „nicht mehr leiden“, „zu dem psychologischen Befinden zurückkehren, das es vor der Verletzung gegeben hat“ usw. verzichtet. Dazu trägt das Verstehen des Verzeihens bei als einer Haltung, die meine Möglichkeit mich selbst zu sein von keinem konkreten Tun meines Beleidigers abhängig macht, insofern „will ich nichts mehr von ihm“;
- wieder und wieder auf die Analyse der Situation zurückgreifen, versuchen auf sie unvoreingenommen zu schauen, wodurch sich langsam das Verstehen von sich selbst und von dem Anderen und von der Situation, die zu der Verletzung geführt hat, verändert;
- das Gefühl „ich kann verzeihen“ heranreifen lassen, sich zu keiner Eile drängen;
- ehrlich seine Lebensaufgaben lösen, was das Selbstwertgefühl entwickelt und das Ich stärkt, und im Endeffekt dazu führt, dass ich mir immer mehr erlaube ich selbst zu sein;
- sich um die Abdeckung der geistigen Defizite kümmern, indem man eine Beziehung zum Leben aufnimmt, und das Risiko eingeht, das personale Gespür („Handle ich richtig? Darf ich? Entspricht das mir?“) in den Aspekten des Lebens zu bewahren, wo die Inhalte, die mit der Verletzung zu tun haben, „zu Hause sind“;
- verstehen, dass die Quelle dieser Auffüllung sowohl ein anderer Mensch sein kann, als auch ich, der Verletzte, weil im Rahmen der Entwicklung des Selbstwertes ich vieles für mich selbst machen kann: ein ehrliches Urteil fällen, Stellung zu mir selbst beziehen. In dieser Arbeit verbindet sich das Verzeihen mit der personalen Bearbeitung der Schuld, mit der Reue und mit der geistigen Arbeit, die mit diesen Prozessen zusammenhängt;
- sich erlauben nicht zu verzeihen, wenn es ein inneres Gefühl gibt, dass es so stimmt, sowohl für mich, als auch für den anderen.

Literatur

- Brandsma JM (1982) Forgiveness: A Dynamic Theological and Therapeutic analysis. *Pastoral Psychology*, 31, p. 40-50
- Fow N (1988) An empirical-phenomenological investigation of the experience of forgiving another. Doctoral dissertation, University of Pittsburgh
- Fow N (1996) The Phenomenology of forgiveness and reconciliation. *Journal of Phenomenological Psychology*, 2, v. 27
- Grawe M (2007) *Iskusstvo proschtschenija. Oswoboschdenie ot nanesennih obid.* Minsk: Tesej
- Krivtsova S (2010) Tema proschtschenija v fenomenologicheskikh issledowanijah i v existencial'nom analise. – IV Wserossijskaja nauchno-prakticheskaja konferencija po existencial'noj psihologii: materialy pod. red. Leontjeva D. – Moskwa: Smisl
- Längle A (1999) Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. In: *Fundamenta Psychiatrica* 12, 139-146. In Russian paper called *Existential Analysis - to agree with life. - Moscow psychotherapeutic Journal*, # 1, 2000, p. 5-13.
- Längle A (2003) Stenogramm des Seminars mit A. Längle in Moskau, Oktober 2003
- Rowe J, Hailing S, Davies E, Leifer M, Powers D & van Bronkhorst J (1989) The psychology of forgiving another: A dialogical research approach. In: R. Valle & S. Hailing (eds.), *Existential-phenomenological perspectives in psychology: Exploring the breadth of human experience* (pp. 233–244). New York: Plenum Press
- Strasser J A (1984) The relation of general of forgiveness and forgiveness type to reported in the elderly. Doctoral dissertation – Catholic Univ. of America, 1984/ Diss. Abstract Inter. B-45, 1733
- Trainer M (1981) Forgiveness: intrinsic, role expected, expedient, in the context of divorce. Doctoral dissertation, Boston University

ÜBERSETZUNG: OKSANA LARCHENKO, ANNA SCHAPKINA

Adresse der Autorin:

Светлана Кривцова:
svkrivtsova@mail.ru