

Überlegungen zu Vergebung und Versöhnung

Christoph Schmidt-Lellek, Frankfurt a.M.

1. Der Begriff Versöhnung

Der Begriff „Versöhnung“ entstammt religiösen Vorstellungszusammenhängen: Ein gestörtes Verhältnis zwischen Göttern und Menschen soll durch eine *Sühneleistung* wiederhergestellt werden. Dies besagt auch der entsprechende lateinische Begriff „*reconciliatio*“ (davon abgeleitet franz., engl. usw. *reconciliation*), der wörtlich „Wiederverbindung“ bedeutet. Dies kann in Form eines Opfers geschehen, indem der Mensch darin etwas von seinem Besitz hergibt. Es kann wie ein Handel rein äußerlich bleiben, sozusagen eine materielle „Wiedergutmachung“ eines dinglichen Schadens, wie es in manchen archaischen Religionen vielleicht der Fall sein mag. Eine wirkliche Wiederverbindung verlangt jedoch ein Bewusstsein des Menschen, wodurch er die Beziehung verletzt hat („Schuldbewusstsein“) und die Bereitschaft zu einer Veränderung seiner Haltung und seines Verhaltens („Reue“); und dies kann dann durch eine Sühneleistung („Buße“) zum Ausdruck gebracht werden. Das Ziel ist, die gestörte Beziehung wiederherzustellen, auch indem die *Regeln*, die die Beziehung konstituieren und schützen, wieder anerkannt und eingehalten werden (moralische und religiöse Gebote).

In der hebräischen Bibel und im Judentum ist dies in verschiedenen Entwicklungsstufen deutlich erkennbar. Es ist ein zentraler Aspekt der Religion. Dem entspricht bis heute im Judentum der hohe jüdische Feiertag Jom Kippur („Versöhnungstag“). Hier ist besonders hervorzuheben, dass dabei immer eine *Beziehungsdreieck* im Blick ist: Die Versöhnung mit Gott wird dadurch erreicht, dass wir uns miteinander versöhnen. Dies setzt voraus, dass wir die Verletzung der Regeln eines guten Miteinanders voreinander anerkennen. So heißt es im Talmud: „Der Versöhnungstag befreit von Sünden gegen Gott, jedoch von Sünden gegen den Nächsten erst, nachdem die geschädigte Person um Vergebung gebeten worden ist.“

2. Psychologische Aspekte

Vergabung lässt sich sowohl als innerpsychische Haltung begreifen wie auch als zwischenmenschlicher Prozess. *Versöhnung* meint in jedem Fall beides: die Wiederherstellung einer Beziehung aufgrund einer Vergebung. Die Frage ist: Was sind die Bedingungen einer Versöhnung? Welche – inneren oder äußeren – Ressourcen können eine Versöhnung ermöglichen?

In der Psychotherapie werden sowohl die innerpsychischen als auch die interaktiven (zwischenmenschlichen) Dynamiken in den Blick genommen. Bei einem Menschenbild, das die grundlegende *dialogische Existenz des Menschen* betont, muss man davon ausgehen, dass es im Grunde keine *rein* innerpsychischen Dynamiken gibt, dass also alles, was wir als „Persönlichkeit“ ansehen, in erlebten Beziehungen zu Anderen entstanden ist und ein Ergebnis der individuellen Verarbeitung dieses Erlebens darstellt. Glück, Gesundheit ebenso wie Unglück, Krankheit, psychische Deformationen usw. sind nicht vorstellbar ohne (positive bzw. negative) dialogische Beziehungserfahrungen. Unser Selbst bzw. unser Selbstwertgefühl entwickelt sich dadurch, dass wir von Anderen, insbesondere zunächst von unseren Eltern, als wertvolle Menschen gesehen und anerkannt werden (d.h. geliebt werden und uns als geliebte Menschen erleben können). Unter normalen günstigen Bedingungen entsteht mit dem Erwachsenwerden ein hinreichend stabiles Selbst, das aber lebenslang auf die Anerkennung von Anderen angewiesen bleibt. Denn wir sind niemals völlig autark, und wir bleiben in unserem Selbstwertgefühl kränkbar und verletzbar. Deswegen sind Verletzungen des Selbstwertgefühls (durch Missachtung, Demütigung, Erniedrigung bis hin zu Gewalt) letztlich der zentrale Fokus, unter dem Beziehungsstörungen und generell psychische Störungen zu betrachten sind.

Ein Rachebedürfnis entspringt letztlich aus dem tieferen Bedürfnis, ein verletztes Selbstwertgefühl wiederherzustellen: Die aktive Erniedrigung des Anderen, der mich erniedrigt hat, soll die erlebte eigene Erniedrigung kompensieren. Das Ergebnis wäre in diesem Fall keine Wiederherstellung einer zwischenmenschlichen Beziehung auf der Basis von wechselseitiger Anerkennung und außerdem nur eine kompensatorische *Hilfskonstruktion für das Selbstwertgefühl*, ohne dass dieses eine eigene Stabilität gewinnen könnte, denn es bleibt eine Abhängigkeit von der Erniedrigung des Anderen.

Demgegenüber ist Vergebung (statt Rache oder Vergeltung) die Voraussetzung für eine neue, veränderte Beziehung. Dazu muss es andere Möglichkeiten geben, das eigene Wertgefühl wieder herzustellen. Der beste zwischenmenschliche Weg ist sicher, wenn der „Täter“ sich entschuldigt und damit anerkennt, dass er verletzend gehandelt hat. Aber auch diese Entschuldigung muss vom Anderen angenommen werden, damit eine Versöhnung und eine neue Beziehung möglich werden.

In gewöhnlichen Alltagssituationen geschehen Verletzungen zwischen Menschen in der Regel allerdings nicht einseitig nach dem Täter-Opfer-Schema, sondern auf Grund von wechselseitigen Eskalationen. Als Psychotherapeut mit Ehepaaren mache ich häufig die Erfahrung, dass es hier eine lange Geschichte von gegenseitigen Kränkungen gibt – und zugleich von riesigen Erwartungen, dass der jeweils Andere endlich die ersehnte Anerkennung und Wertschätzung für einen selbst zum Ausdruck bringt. Ähnliches lässt sich bei vielen Menschen feststellen, die zeitlebens ihren Eltern mit Vorwürfen und Verachtung begegnen, weil diese sie als Kinder nicht besser behandelt hätten oder sie in ihrem wahren Sein nicht anerkannt und unterstützt hätten. Der „Verfehlungen“ der Eltern werden dann ein Leben lang für das eigene Leiden oder das Scheitern eigener Ziele verantwortlich gemacht. Aber damit kann sich keine *Selbstverantwortung* entwickeln, die zum Erreichen der eigenen Lebensziele notwendig ist.

Ein Ausweg aus dieser Situation kann in der Anerkennung liegen, dass der jeweils Andere (der Ehepartner, die Eltern, die Kinder usw.) – ebenso wie man selbst – ein Mensch mit Widersprüchen, Paradoxien, Ängsten, Stärken und Schwächen ist. Der Andere ist nicht nur der verletzende Böse und man selbst nicht nur der verletzte Gute. Damit kann der Horizont des Verstehens erweitert werden, indem die verletzenden oder entwertenden Handlungen des Anderen vielleicht auf dem Hintergrund von dessen eigenen Verletzungs- oder Entwertungserfahrungen gesehen werden können und indem generell Kränkungen und Verletzungen zwischen Menschen als Bestandteil der Realität menschlichen Daseins in der Welt begriffen werden können; sie gehören zur *conditio humana*. Ein solcher Perspektivenwechsel kann eine bedeutsame Ressource darstellen, um sich für Prozesse der Vergebung und der Versöhnung zu öffnen.

Aber dazu brauchen viele Menschen einen Anstoß und eine Unterstützung von außen, wie z.B. durch nahestehende Menschen, durch eine intellektuelle Auseinandersetzung, durch eine philosophische Erkenntnis oder eine religiöse Erfahrung usw., insbesondere durch neue Beziehungserfahrungen, in denen man Anerkennung und Wertschätzung seiner Person erleben und damit sein Selbstwertgefühl stabilisieren kann. Daraus folgend wird jemand eher in der Lage sein, anderen Menschen zu verzeihen, was er als Verletzung – vielleicht über lange Jahre hin – in sich getragen hat. Er wird dann vielleicht den „ersten Schritt“ tun können, auf den Anderen zuzugehen, um eine neue, veränderte Beziehung zu eröffnen. Eine tatsächliche *Versöhnung* verlangt allerdings, dass auch der Andere zu einer Veränderung bereit ist, also z.B. seinerseits eigene Widersprüche anerkennt, die Hintergründe seines eigenen verletzenden Verhaltens erkennt und Verletzungen benennen kann, die von ihm ausgegangen sein können, statt in Selbstgerechtigkeit zu verharren.

Gelingt eine solche zwischenmenschliche Versöhnung nicht, dann bleibt immerhin eine innere *Aussöhnung* mit der Tatsache, unter widrigen Umständen verletzt worden zu sein, ein wichtiges Ziel. Auch dies verlangt Ressourcen für eine Überwindung der Kränkung und ein hinreichend stabiles Selbstwertgefühl.

Zusammenfassend gesagt: Vergeben-Können hat eine psychische Stärke bzw. Gesundheit zur Voraussetzung und ist andererseits die Voraussetzung von Gesundung bzw. Heilung – also offensichtlich ein Zirkelschluss zwischen Ursache und Wirkung. Andersherum gesagt: Nicht vergeben zu können, ist eine Fixierung auf die Verletzung in der Vergangenheit und damit eine Bedingung von Krankheit bzw. psychischer Deformation: Das Bedürfnis nach „Rache“ zermürbt die eigene Seele; sie bleibt dabei an die Verletzung durch den Anderen und auch in destruktiver Weise an den Anderen gebunden. Und es bleibt eine letztlich erfolglose Hilfskonstruktion für die Stabilisierung seines Selbstwertgefühls.

Das Streben, an einer solchen Hilfskonstruktion festzuhalten, wird sicher oft von der Angst angetrieben, man würde sich wiederum verletzbar machen und könnte erneut verletzt werden, zumal wenn der Andere mächtiger ist bzw. als mächtiger erlebt wird. Diese Angst vor einer verletzenden Macht des Anderen ist insbesondere in asymmetrischen Beziehungen zu berücksichtigen, wie z.B. zwischen Kindern und Eltern, Angestellten und Vorgesetzten, Schülern und Lehrern oder in patriarchalischen Beziehungsmustern auch zwischen Frauen und Männern. Die Angst zu überwinden, verlangt vertrauensbildende Maßnahmen, wie sie insbesondere durch *dialogische Erfahrungen zwischen gleichwertigen Partnern* geschehen kann (vgl. Schmidt-Lellek 2006 sowie meine Thesen zum Dialog-Konzept auf der 2. Akademie 2005).

Ein besonderes Anliegen der Religion ist darin zu sehen, den Kreislauf von Rache und Gegenrache zu durchbrechen. Die Möglichkeit dazu liegt für den religiösen Menschen in dem Bewusstsein, von Gott beschenkt zu sein und deswegen reiche Ressourcen des Selbstwertgefühls zu haben und sodann aus diesem Reichtum heraus etwas weiter schenken zu können, also dem Anderen die verletzenden Handlungen vergeben zu können. In der Praxis kann dann jedoch das Problem entstehen, dass aus dem „Ich kann“ ein „Ich muss“ wird, also eine moralische Forderung, mit der die Frage, ob es tatsächlich ein Fundament eines stabilen Selbstwertgefühls gibt, nicht mehr berücksichtigt wird. Damit entsteht aber die Gefahr, dass der Heilungsprozess, nämlich die Wiederherstellung des Selbstwertgefühls, blockiert oder übersehen wird. Es muss also auch in religiös motivierter Versöhnung immer das eingangs genannte Beziehungsdreieck im Blick sein und konkret bearbeitet werden.

3. Aspekte einer Versöhnung von größeren Kollektiven

Prozesse der Vergebung und Versöhnung werden sehr viel komplexer, wenn es sich um kollektive Verletzungen und um kollektive Gewalt zwischen größeren Gruppen oder zwischen Völkern handelt, wie insbesondere in Kriegen, Bürgerkriegen oder bei rassistischen Gewaltexzessen. Hier muss eine Veränderung noch stärker als in persönlichen Beziehungen in sichtbaren Handlungen zum Ausdruck kommen. Aber auch hier sind dialogische Erfahrungen der entscheidende Schlüssel zur Veränderung der zwischenmenschlichen und der inter-ethnischen Situation.

Dafür hat der israelische Psychologe und Psychotherapeut Dan Bar-On¹ ein Dialog-Modell entwickelt, in welchem er kollektive (sozialpsychologische) und individuelle (psychodynamische) Betrachtungsweisen miteinander verbindet. Das Modell ist im Kontext der interethnischen Dialogarbeit und der politischen Verständigung nach gewaltsamen Konflikten (Holocaust in Deutschland und ganz Europa, Kriege und Bürgerkriege wie in Irland, Bosnien, Palästina, rassistische Konflikte in Südafrika) entwickelt worden.

Insbesondere war Bar-On in der äußerst mühsamen Friedensarbeit in Israel zwischen Juden und Palästinensern engagiert. Hier ist es vor allem das Anliegen, nach dem Scheitern der Ver-

¹ Dan Bar-On, geb. 1938 in Haifa, Israel, Sohn deutsch-jüdischer Eltern, die bereits Okt. 1933 von Hamburg nach Palästina ausgewandert sind; Professor für Psychologie an der Ben-Gurion-Universität in Beer-Sheva; seit 1985 Forschungen zu den Nachwirkungen des Holocaust bei den Kindern von Nazi-Tätern in Deutschland; 1999 gemeinsam mit dem Palästinenser Prof. Sami Advan von der Universität Bethlehem Gründung von PRIME (Peace Research Institute in the Middle East). Er ist am 4.9.2008 in Tel Aviv gestorben.

einbarungen von Oslo (1993-95), die nur einen „Top-down-Prozess“ ohne eine wirkliche Verankerung in der Bevölkerung Israels und Palästinas darstellten, die Entwicklung zu einem Frieden durch „Bottom-up-Prozesse“ zu ermöglichen. Denn erst wenn zwischen den betroffenen Menschen die Basis einer wechselseitigen Verständigung geschaffen wird, können auch politische Abkommen und Vereinbarungen dauerhaft Bestand haben. Hintergrund dieses Dialog-Modells sind sozialpsychologische und psychodynamische Überlegungen zum Identitätsbegriff. Er unterscheidet zwei Möglichkeiten, individuelle und kollektive „Identität“ zu entwickeln bzw. zu beschreiben:

- (1) Eine „*monolithische*“ Identität wird durch die Abgrenzung von Anderen entwickelt. Sie denkt in Schwarz-Weiß-Kategorien zwischen „Selbst“ und „Anderem“: hier die Guten – dort die Bösen. Eine solche Identität braucht zu ihrer Aufrechterhaltung immer einen äußeren Feind. Dieser (kollektive oder individuelle) Andere wird ebenso wie das (kollektive oder individuelle) Selbst monolithisch gesehen, mit einer stabilen, konsistenten und kohärenten Struktur. Hier wie dort gibt es anscheinend keine inneren Widersprüche, Paradoxien oder Ambivalenzen, alles erscheint eindeutig (monolithisch).
- (2) Eine „*dialogische*“ Identität sucht die verschiedenen und oft unvereinbaren Komponenten in sich selbst wahrzunehmen und zu integrieren und ist deswegen zunächst schwieriger zu entwickeln. Individuelle und kollektive Identität wird hier als ein fortdauernder Prozess verstanden: „Dieser Prozess muss im Hinblick auf Vergangenheit und Zukunft immer wieder neu beschrieben werden, wobei reale Ereignisse und Veränderungen, die in der Realität sowie in deren Interpretation stattfinden, zu berücksichtigen sind“ (Bar-On 2001: 18). Wer die widersprüchlichen Komponenten in sich selbst und das Prozesshafte seiner Identität wahrnehmen kann, ist auch in der Lage, die Identität des „Anderen“ als Prozess mit denselben Widersprüchen und Veränderungen wahrzunehmen.

Aus diesen Überlegungen lässt sich folgern, dass ein wahrhaftiger Dialog und eine Überwindung von Konflikten zwischen verfeindeten Gruppen nur gelingen können, wenn die monolithische Vorstellung von Identität überwunden wird und ein innerer Dialog mit den eigenen Widersprüchen stattfindet; kurz, wenn das „Andere“, d.h. die als „böse“ oder „schlecht“ negierten oder abgespaltenen Anteile auf der eigenen Seite erkannt und anerkannt werden. Dann sind die Anderen nicht nur „Täter“ und man selbst nur „Opfer“, sondern man erkennt bei sich selbst auch die Täteranteile und beim Anderen auch die Opferanteile. Eine wirksame Versöhnung zwischen Konfliktgruppen verlangt, dass nicht nur Hass, Feindseligkeit und der Wunsch nach Rache aufgegeben werden, sondern auch die eigene monolithische Identität, die auf den Konflikt aufgebaut war (Bar-On 1993/2003: 327). Versöhnung bedeutet, „dass sich eine neue Identität und gleichzeitig eine neue Beziehung zwischen den ehemaligen Feinden entwickeln kann“ (ebd.). Dafür reicht eine kognitive Konfliktlösung in der Regel nicht aus, sondern es muss ein emotionaler *Prozess* hinzukommen.

Dieser Prozess kann dadurch gefördert werden, dass die Mitglieder der beiden Gruppen sich gegenseitig ihre eigene Geschichte erzählen. Durch ein solches „Storytelling“ können die jeweils andere Geschichte von Verletzungen und damit auf beiden Seiten die Widersprüche und legitimen Lebensbedürfnisse erlebbar werden. Auf diese Weise wird eine veränderte Wahrnehmung des jeweils Anderen und damit zugleich auch seiner selbst ermöglicht: Das Bild einer monolithischen Identität, die zu ihrer Stabilisierung den Anderen als Gegensatz zum Selbst braucht, lässt sich also verändern, indem die Gegensätze und Widersprüche sowohl im Anderen als auch in sich selbst wahrnehmbar werden.

Aber analog zu individuellen Blockierungen in diesem Prozess, insbesondere bei asymmetrischen Machtverhältnissen, muss man auch bei kollektiven Versöhnungsprozessen auf ungleich verteilte Machtverhältnisse achten, denn auch hier kann eine empfundene und/oder tatsächliche Asymmetrie neue Erfahrungen und Veränderungen in der Beziehung behindern oder verhin-

dem. Macht lässt sich an unterschiedlichen Faktoren festmachen, wie z.B. an der Größe des Kollektivs bzw. der jeweiligen Nation, an politischen Einflussmöglichkeiten im internationalen Kontext, an der Wirtschaftsmacht, etwas subtiler wohl auch an einer Mentalität von Dominanz oder Missachtung gegenüber den Anderen, und nicht zuletzt an den Erfahrungen der näheren und fernerer Geschichte, durch die die Beziehung zwischen den Kollektiven/Nationen geprägt wurde. So kann man beobachten, dass das Wissen um die Kultur und die Geschichte des Anderen auf der Seite des Dominanteren oft geringer ist als umgekehrt. Dies alles verlangt einen kenntnisreichen und respektvollen Umgang miteinander, um mögliche Blockierungen und Störungen in einem Versöhnungsprozess zu überwinden.

Solche Prozesse hat Bar-On für verschiedene Kontexte dokumentiert, z.B. für deutsche und israelische Jugendliche (Bar-On, Brendler, Hare 1997) oder für jüdische und palästinensische Studenten in Israel (Bar-On 2001, 2004). Er hat aus diesen Erfahrungen *sieben Parameter der Versöhnungs- und Verständigungsarbeit* abgeleitet, die als Bedingungen für eine gelingende Versöhnung betrachtet werden können:

(1) Zerstörtes Vertrauen muss wieder aufgebaut werden

Das Vertrauen ist nicht nur zu anderen Menschen, sondern auch in die staatlichen Institutionen zerstört. Es lässt sich wieder aufbauen z.B. durch wechselseitiges Erzählen seiner Geschichte, begleitet von Handlungen.

(2) Ein hinreichendes Niveau an Reflexionsvermögen muss wiederhergestellt werden.

Innere Distanzierung von früheren Prägungen, Anerkennung der Tatsachen, Überwindung des Verschweigens.

(3) Die durch Feindbilder geprägte Identitätskonstruktion muss durch eine dialogische ersetzt werden.

Die „Dekonstruktion und Rekonstruktion“ von Identität verlangt eine sichere Umgebung und soziale Unterstützung, damit sich der blockierte innere Dialog entfalten kann.

(4) Versöhnungsprozesse brauchen genügend Zeit.

Top-down-Prozesse durch politische Abkommen können in relativ kurzer Zeit auftreten, bleiben aber wirkungslos, wenn die viel länger dauernden „Bottom-up-Prozesse“ fehlen.

(5) Veränderungen müssen im subjektiven Erleben und in dessen Ausdrucksweise bemerkbar sein.

Insbesondere auf der schwächeren Seite, sonst bleibt Versöhnung abstrakt und wirkungslos.

(6) Die nicht-dominanten Zielgruppen müssen in den Versöhnungsprozess einbezogen werden.

Frauen, Kinder, traumatisierte, verletzte Soldaten. Sie alle brauchen eine angemessene Unterstützung bei der Verarbeitung ihrer posttraumatischen Reaktionen.

(7) Hoffnung darf keine Illusionen erzeugen, die dann wieder Verzweiflung auslösen.

Hoffnung braucht konkrete, realistische Anhaltspunkte, die eine Orientierung bieten können.

Zusammenfassend lässt sich festhalten: Wenn man bedenkt, dass „Versöhnung“ ursprünglich ein christliches Konzept ist, dann scheint es notwendig, „diesen religiösen, etwas idealistischen Diskurs (...) auf den Boden der Tatsachen zurückzuholen“ (Bar-On 2004: 239). Statt nur einer kognitiven oder einer vielleicht religiös motivierten moralischen Entscheidung wird in diesem Modell das *Prozesshafte und Erlebnishafte von Veränderungen* anhand von über-

prüfbaren Parametern aufgezeigt. Von Personen, die solche Prozesse initiieren und anleiten wollen, wird allerdings verlangt, dass sie selbst die monolithische Identitätskonstruktion in sich überwunden und „die Anderen in sich selbst“ (Bar-On 2001) wahrzunehmen und anzuerkennen gelernt haben.

Literatur

- Bar-On, D. (1993/2003): Die Last des Schweigens. Gespräche mit Kindern von Nazi-Tätern (hrsg. von C.J. Schmidt). Frankfurt/M., New York: Campus (Orig.: The Lagacy of Silence. Cambridge, MA: Harvard University Press); erw. Neuausgabe Hamburg: Edition Körper Stiftung, 2003.
- Bar-On, D. (Hrsg.) (2000): Den Abgrund überbrücken. Mit persönlicher Geschichte politischen Feindschaften begegnen. Hamburg: Edition Körper Stiftung (auch in engl.: Bridging the Gap. Storytelling as a way to work through political and collective hostilities).
- Bar-On, D. (2001): Die „Anderen“ in uns. Dialog als Modell der interkulturellen Konfliktbewältigung. Sozialpsychologische Analysen zur kollektiven israelischen Identität. Hamburg: Edition Körper Stiftung (hebr. Orig.: Beer-Sheva: Ben Gurion University Press, 2000).
- Bar-On, D. (2004): Erzähl dein Leben. Meine Wege zur Dialogarbeit und politischen Verständigung. Hamburg: Edition Körper Stiftung.
- Bar-On, D., Brendler, K., Hare, A.P. (Hrsg.) (1997): „Da ist etwas kaputtgegangen an den Wurzeln ...“. Identitätsformation deutscher und israelischer Jugendlicher im Schatten des Holocaust. Frankfurt/M., New York: Campus.
- Schmidt-Lellek, C. (2006). Ressourcen der helfenden Beziehung. Modelle dialogischer Praxis und ihre Deformationen. Bergisch Gladbach: Edition Humanistische Psychologie.

Dr. phil. Christoph Schmidt-Lellek, Taunusstr. 126, D-61440 Oberursel, Tel. 06171/708994
Mail: Kontakt@Schmidt-Lellek.de; Internet: www.Schmidt-Lellek.de