

Protokoll des Altenburger Dialogs vom 12.06.2012

„Das verzeihe ich dir nie !“

Protokollführer: Marcus Wennemuth

Teilnehmerzahl: 10

Die Moderation leitete Fr. Dr. Hinkel, den Vortrag hielt Hr. Stötter vom Verein Einblicke e.V. in Vertretung für Fr. Hansen die sich auf das Thema vorbereitete aber zum Termin verhindert war. An dieser Stelle nochmals vielen Dank an Hr. Stötter!!

Teaser des Flyers vom Psychoseseminar

Menschen sind so - sie kränken einander und verletzen sich gegenseitig die Gefühle. Oft geschieht dies beispielsweise in der akuten Phase - unabsichtlich, doch sitzt die Verwundung dann tief. Der Verletzte fühlt sich getroffen, herabgesetzt und in Frage gestellt. Wut, Hass, Schmerz und Verunsicherung belasten die Beziehung. Wie lasse ich mich nicht von meinen Gefühle auffressen? Rainer Stötter vom Verein Einblicke e.V. versucht, eine Antwort zu geben auf diese wichtige Frage.

Wenn man jemanden alles verzeihen hat, ist man mit ihm fertig. (Sigmund Freud)

Hr. Stötter berichtet vor seinem Vortrag, das wenig Material zum Thema auffindbar ist, eher im christlichen Kontext eine Rolle spielt.

Der Vortrag beginnt mit Büchertipps:

Martin Grabe „Lebenskunst Vergebung“ ; Francke-Verlag

Beate M. Weingardt „Das verzeihe ich Dir nie“ ; Brockhausverlag

Dieter Betsändig „Vergabung, Heilung, Befreiung“

Johannes Wendel „ Ich habe dem Mörder meiner Tochter vergeben“ ; Gideonsverlag

Die Bibel

Zur Einstimmung zeigte Hr. Stötter einige themenentsprechende Bilder:

Revenge – a love story (2010)

William Blake – Kain, der Brudermörder

Rembrandt – Der verlorene Sohn

Brücke der Verzeihung (2012)

Die Kreuzigung Jesu

(siehe unter Material und Protokolle)

Gliederung des Vortrags

Wozu Vergebung?
Kränkungen und ihre Auswirkungen
Die drei Wege zur Vergebung
Das Verstehen
Die Relativierung
Der Ausgleich
Faktoren, die Vergebung verhindern
Das Leben wieder ausbalancieren
Und wie steht es mit meiner Schuld?
Christliche Sichtweise

(ausführlich und sehr detailliert lesbar siehe Material und Protokolle zum Altenburger Dialog)

Kernsätze aus dem Vortrag:

Wir schleppen viele Dinge mit uns herum, die wir weder haben wollen noch gebrauchen können (volle Festplatte) – verursacht durch Eltern, Geschwister, Lehrer, Klassenkameraden, Ausbilder, Kollegen, Lebenspartner

Menschen, die Opfer von Unrecht geworden sind, müssen Entlastung und Befreiung von Hass, Angst und Grübeleien finden, um wieder aktiv und kreativ leben zu können. Die Vergebung spielt dabei eine zentrale Rolle.

Wer ein schweres Trauma erlitten hat, bei dem entwickelt die Vergebung eine heilsame Wirkung.

Der eigentliche Gegenstand der Vergebung ist jedoch die zugefügte Kränkung

Wenn wir gescheitert sind oder eine Enttäuschung erlitten haben, dann ist es normal und auch nützlich, sich darüber Gedanken zu machen.

Kränkungen erwischen uns deshalb eiskalt, weil wir uns oft des Raums nicht bewusst sind, den ein Thema als Persönlichkeitsanteil in uns einnimmt.

Teilen wir dem Gegenüber in einem klärenden Gespräch mit, in dem jeder seine Sicht darstellen kann, an welcher Stelle wir uns verletzt gefühlt haben, dann besteht oft die Befürchtung, der andere könne unsere Offenheit ausnutzen. Er kann auch mit Scheinargumenten sein Verhalten rechtfertigen, das Problem herunterspielen oder uns nicht ernst nehmen und etwa zum Sensibelchen abstempeln.

Es kann vorkommen, dass ich erst nach Wochen, Monaten oder Jahren bemerke, dass mich etwas gekränkt hat.

→ Es ist viel Unversöhnlichkeit in der Welt, weil viele Menschen nicht wissen, dass geschehenes Unrecht auch nach langer Zeit angesprochen werden kann, sondern glauben, es sei peinlich, die Verletzung noch zu thematisieren.

Langfristig betrachtet ist keine Freundschaft möglich ohne fortlaufende kleinere oder größere Vergebungen.

Was ist Vergebung?

Vergebung: Mir wurde Unrecht angetan und ich verzichte bewusst darauf, vom Täter eine Wiedergutmachung zu erhalten.

Das Gefühl der Kränkung ist subjektiv wie jede andere psychische Befindlichkeit subjektiv ist.

Wer gekränkt wurde, hat subjektiv immer Recht. Also kann auch Vergebung nur subjektiv sein.

Es gehört dazu, sich mitzuteilen, wie etwas beim anderen ankam. Nur so kann sich der andere erklären und verständlich machen

Man sollte das tun, was man kann, um anschließend nicht unnötig viel Vergebungsarbeit leisten zu müssen. Denn alles, was an Unrecht wieder gut gemacht wurde, muss man anschließend in sich aufarbeiten → Grübeln, Groll, Vergebung sind anstrengend

Vielen Menschen gelingt es im Laufe ihres Lebens die Kränkungen anders wahrzunehmen als sie es zuerst getan haben.

Die Sicht wurde geändert durch innere Prozesse, Erfahrungen mit sich selbst und anderen und eventuell durch eine weiterentwickelte Persönlichkeit.

Aussagen aus der Teilnehmerdiskussion:

- ein viel zu großes Thema für einen Themenabend
- oft muss man mit Menschen weiter auskommen und kann nur versuchen Kränkungen gering zu halten, muss Strategien entwickeln
- es gibt Dinge die man nicht verzeihen kann
- Verzeihung ist die Bereitschaft das Gewesene zu minimieren, die Kränkung/Erfahrung wird bleiben
- man sollte versuchen Vergebung aufzubauen, auch wenn es sich nicht so anfühlt das man das könne
- jeder wird mit Schuldfragen anders umgehen
- wichtig ist auch sich selbst vergeben zu können

- Vergebung ist die Bereitschaft eine Schuld zu verarbeiten
- das Gefühl der Kränkung ist sehr subjektiv
- nicht jeder der Kränkung zufügt tut dies bewusst oder vorsätzlich
- gekränkt sein ist sehr tagesabhängig vom Gesamtzustand
- vergeben können hilft um die eigene Lebensqualität zu verbessern, wieder klar zu kommen

Ältere Bekanntschaften und Freundschaften haben vor neuen hauptsächlich das voraus, dass man sich einander schon viel verziehen hat. (Johann Wolfgang von Goethe)