



## **Das Verzeihen in der Liebe**

In unserer täglichen Arbeit mit zerstrittenen Paaren kommt dem Verzeihen eine sehr grosse Bedeutung zu. Damit Paare überhaupt zum Verzeihen und Versöhnen kommen, ist es zentral, dass wir Paartherapeuten beiden Partnern gegenüber unparteiisch sind. Wir schaffen Raum und Gelegenheit, dass Paare sich in ihrer eigenen Verletzung zeigen und darstellen können. Wir leisten in diesem Prozess Übersetzungsarbeit. Wir hören mit offenen Ohren zu, lauschen mit dem Herzen und helfen mit unserem professionellen Wissen, dass Paare Schritte aufeinander zu, hin zur Versöhnung machen können. Wir sind für die Paare in ihrem Prozess oft Spiegel, indem wir mitteilen, wie ihre Aussagen, Verletzungen, Angriffe auch auf uns wirken. Auf uns, die wir nicht ein Teil ihrer Geschichte sind und einen professionellen Blick haben.

Der Prozess des Verzeihens läuft spiralförmig. Er beginnt im Kopf, bis er schlussendlich im Herz und in der Seele stattfinden kann. Früh in der Therapie werden Paare deshalb aufgefordert, sich gegenseitig um Verzeihung zu bitten. Dies geschieht in der Weise, dass sie sich gegenüberstellen, um so ein Gefühl für die eigene Würde, aber auch für die Würde der Partnerin oder des Partners zu bekommen.

Die ersten Schritte sind meistens noch ganz im Kopf und können im Herzen und in der Seele noch nicht stattfinden. Erst bei stetigem Wiederholen der Verzeihens-Gedanken entsteht Tiefe. Das setzt voraus, dass Menschen in der Aufarbeitung ihrer eigenen Geschichte und was zwischen ihnen als Paar ab-läuft, immer besser verstehen. Erst daraus wird es möglich, dass Partner, die sich anfänglich für unschuldig hielten, Einsicht in ihre eigenen Fehler, ihr eigenes Dazutun bekommen. Nach oft monatelangem Arbeiten geschieht dann ein Verzeihen, das sowohl aus dem Herzen kommt, mit der Seele verbunden ist und auch aus dem intellektuellen Verstehen heraus geschieht. Je tiefer Menschen dabei mit ihrer eigenen Scham in Kontakt kommen, desto tiefer ist es schliesslich möglich, um Verzeihung zu bitten und auch zu verzeihen.

Doris Hodel, Thun