

Beate Fritsch



Telefon: 0176 - 43 28 45 53

beatefritsch50@gmx.net

<https://vergeben-macht-sinn.de>

<http://gruppentherapie-fritsch.de>

Psychologische Psychotherapeutin

Verhaltens-, Gestalt-, Schematherapie

Vergebungsbearbeitung nach Dr. Stauss

Über mich und meine Berufserfahrungen

In meinem bewegten Berufsleben habe ich reiche und vielfältige Erfahrungen sammeln können. Am meisten aber haben mich meine letzten 13 Berufsjahre in der psychosomatischen Hochgrat-Klinik im Allgäu geprägt. Das Klinik-Konzept fußte auf dem sog. „Bad Herrenalber Modell“ mit den Grundpfeilern „Therapeutische Gemeinschaft“ und Gemeinschaftstherapie, Bonding-Psychotherapie sowie Hilfe zur Selbsthilfe in den anonymen Gruppen mit ihrem spirituellen 12-Schritte-Programm. Ein Zitat von Richard Beauvais drückt einen der Leitgedanken dieser Gemeinschaftstherapie aus. Seine Wahrheit berührt mich nach wie vor tief und beeinflusst mein Leben im Beruflichen wie im Privaten:

„Wir sind hier, weil es letztlich kein Entrinnen vor uns selbst gibt. Solange der Mensch sich nicht selbst in den Augen und Herzen seiner Mitmenschen begegnet, ist er auf der Flucht. Solange er nicht zulässt, dass seine Mitmenschen an seinem Innersten teilhaben, gibt es für ihn keine Geborgenheit. Solange er sich fürchtet, durchschaut zu werden, kann er weder sich noch andere erkennen – er wird allein sein.

Wo können wir solch einen Spiegel finden, wenn nicht in unseren Nächsten? Hier in der Gemeinschaft kann ein Mensch erst richtig klar über sich werden und sich nicht mehr als den Riesen seiner Träume oder den Zwerg seiner Ängste sehen, sondern als Mensch, der – Teil eines Ganzen – zu ihrem Wohl seinen Beitrag leistet. In solchem Boden können wir Wurzeln schlagen und wachsen; nicht mehr allein – wie im Tod – sondern lebendig als Mensch unter Menschen.“

Richard Beauvais (1964)

Meine Gruppenarbeit ist nach diesem Leitbild ausgerichtet.
Ihm zu folgen, ist in meinen Augen eine Lebensaufgabe.

Spirituell-therapeutische (Selbst-) Vergebungsarbeit nach Dr. Konrad Stauss

In den letzten Jahren meiner Berufstätigkeit erlernte ich die wunderbare Methode der „Sieben Phasen spirituell-therapeutischen Vergebungs- und Schuldarbeit“ – noch bei Dr. Konrad Stauss selbst zu seinen Lebzeiten, woran ich mich mit Dankbarkeit erinnere. Er leitete viele Jahre die psychosomatische Klinik in Bad Grönenbach und führte auch Fortbildungen in der Hochgrat-Klinik durch. Seine Vergebungsarbeit durfte ich im klinischen Feld anwenden. Und auch nach dem Wechsel in den Ruhestand ließ es mich nicht los, denn – wie sagte Martin Luther King: „Vergebung ist keine einmalige Sache, Vergebung ist ein Lebensstil.“

Dr. Konrad Stauss schrieb 2012:

„Die meisten seelischen Verwundungen werden auf dem ‚Schlachtfeld der Liebe‘ geschlagen. Auf diesem Schlachtfeld töten, verletzen, verraten, belügen und betrügen sich die Menschen gegenseitig. Sie kränken und werden gekränkt. Sie enttäuschen und werden enttäuscht. Mal sind sie Opfer, mal Täter. Sie schlagen sich tiefe körperliche und seelische Wunden.“

Spätere Kränkungen treffen quasi auf eine bereits bestehende seelische „Wunde“. Alt-bekanntes Gefühle nagen dann an uns, so dass „vergeben und vergessen“ schwer fällt, unsere Lebensqualität leidet.

Die Vergebungsarbeit begleitet Schritt für Schritt durch einen Prozess der inneren Befreiung aus belastenden Verstrickungen.

Das abschließende Vergebungsritual führt idealerweise zum Erleben eines tiefen inneren Friedens.

Es ist nicht zwingend notwendig, dass alle Phasen bis zum Vergebungsritual am Schluss durchlaufen werden. Jede/r kann – eingebettet in den Gruppenprozess – im eigenen Tempo mit Gewinn bis zum Ende teilnehmen.

Es ist auch nicht wichtig, ob derjenige Mensch, dem wir vergeben wollen, erreichbar ist oder überhaupt noch lebt. Es geht um innerseelisches Wachstum, heraus aus einer Opferhaltung, die oft mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Schmerz, Groll und Hader bis hin zur Verbitterung verbunden ist.

Jede der Phasen ermöglicht Selbsterkenntnis und seelische Verarbeitung, hilft Last und Bürde abzuwerfen und innerer Balance näher zu kommen.

In der Vergebungsarbeit geht es darum, das Leiden an der Nicht-Vergebung loszulassen, die innere oder äußere Opfer-Täter-Dynamik zu erkennen, loszulassen und schließlich wieder hin zu Selbstannahme und Selbstliebe – dem inneren Frieden und Einklang mit sich selbst – zu finden.

Dabei geben spirituelle Aspekte – unabhängig von der Zugehörigkeit zu einer Religionsgemeinschaft - der (Selbst-)Vergebungsarbeit Richtung und Tiefe.

Auch Menschen, die sich selbst als Atheisten bezeichneten, haben daran schon mit Gewinn teilgenommen.

Es wird strukturiert in einzelnen Schritten gearbeitet, in einer liebevollen, haltgebenden Gruppen-Atmosphäre, in einer Mischung aus Vermittlung, Demonstration durch die Leitung, Arbeiten in Klein- oder Zweier-Gruppen sowie Austausch und Klärungen in der Gesamtgruppe.

Begleitend sind kurze Einzelgespräche möglich.

Ganz ähnlich wird auch in den Seminaren zur Selbstvergebung gearbeitet, in denen es um einen heilsamen Umgang mit Schuldgefühlen geht.

Hier werden wir in der Erforschung unseres Gewissens den verinnerlichten Täter-Aspekten auf die Spur kommen und einen Umgang mit ihnen erwerben, der aus dem inneren „Kriegszustand“ herausführt und Frieden schafft.

Auch die Selbst-Vergebungsarbeit findet in einem strukturierten Rahmen und in einer liebevollen und haltgebenden Gruppenatmosphäre statt, sind begleitend kurze Einzelgespräche möglich.

Voraussetzung für die Teilnahme an beiden Seminaren ist ein telefonisches Vorgespräch mit mir. Hier können Fragen beantwortet, kann nähere Auskunft erteilt und zu den Seminaren individuell beraten werden.

Was ist das Spirituelle an der Vergebungsarbeit? Die Verbindung zu etwas, das „größer ist als ich selbst“

Nach meinem Eindruck kann unsere Welt reichlich Vergebungs- und Schuldarbeit gut gebrauchen! Und tatsächlich geschieht ja Vergebungs- und Versöhnungsarbeit an vielen Orten und auf vielfältigste Weise zum Wohle vieler. Auch und gerade in Deutschland ist mit der „Wieder-Vereinigung“ ein großes Vergebungsthema aufgebrochen – verlief der Prozess der „Einheit“ doch nicht frei von kränkendem Unrecht und verletzender Ent-Würdigung - mit Folgen bis heute.

Ich denke, auch wir selbst haben immer wieder etwas zu vergeben: entweder einem anderen Menschen oder uns selbst. - nicht selten im Zuge von Trennungen und Scheidungen oder auch nach Verlusten durch Krankheit und Tod. Wenn ein Trauerprozess nicht aufhören mag, nicht zu einem Abschluss findet, stehen oft (Selbst-) Vergebungsthemen dahinter.

Vergebungsarbeit ist Arbeit sowohl auf der Beziehungsebene als auch am inneren Raum - und immer wird dabei die Verbindung zu etwas gesucht, das „größer ist als ich selbst“. Vor allem in der Arbeit mit Schuldgefühlen und Gewissensfragen geht es u.a. um **WERTE** und Wertvorstellungen – ob ich an das Grundgesetz und die Menschenrechte denke oder an eine Höhere Wirklichkeit, ein Höheres Wesen, ein Höheres Prinzip oder an Gott – das bleibt jeder/jedem selbst überlassen.

Was über mich selbst hinausweist ist die Haltung, dass in meiner persönlichen Wunde, in der erlittenen Verletzung wie auch in der von mir verursachten Verfehlung oder Schuld eine „Aufgabe“ liegt. Im bewussten Umgang damit nämlich liegt die Chance des Wachstums – hin zu einer persönlichen Größe oder Reife.

Und damit die Chance der Heilung auch in Beziehungen: zu mir selbst, zu anderen, zur Höheren Macht, wie auch immer wir sie verstehen.

Dieser Wachstumsauftrag soll eine Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit anstoßen, die ohne die Erfahrung der Verletzung bzw. der Schuld, der (Selbst-) Vergebung und im Idealfall auch der Versöhnung nicht möglich gewesen wäre.

Vergebung ist dabei zu verstehen als ein inner-seelischer Prozess, der nicht das reale Gegenüber braucht. Versöhnung ist dagegen ein zwischenmenschliches

Geschehen und braucht in der Regel die spürbare Reue d. Anderen, die Bitte um Vergebung und ggf. auch eine Wiedergutmachung.

Der innere Prozess der Bewältigung der Schuld bzw. der Befreiung von Verstrickungen bei Verletzung kann idealerweise zu einer Änderung der eigenen Lebensauffassung, der Gewinnung einer neuen Weltsicht (i.S. von „Umkehr“) führen - womit jede/r von uns die Welt ein bisschen besser macht ;-)

Ich möchte einen Begriff vorstellen, der für mein Gefühl sehr wesentlich ist für das Verstehen des spirituellen Aspektes der Vergebungsarbeit. Es ist der Begriff des „Heiligen Raumes“. Von Anfang des Seminars an wird sich darum gekümmert - neben und mit aller wissenschaftlich fundierten Methodik aus Psychologie und Psychotherapie - einen „Heiligen Raum“ erfahrbar werden zu lassen, in dem Vergebung dann - letztlich - einfach - „geschieht“ oder geschehen kann. Wie wir vielleicht alle wissen, lässt sich Vergeben weder einfach verordnen – weder durch Ärzte noch durch Therapeuten noch durch Seelsorger – noch können wir sie MACHEN - sondern sie geschieht.

Das werden wir verstehen, wenn wir uns daran erinnern, wie wir uns mitunter mit dem Vergeben abgemüht haben, ohne dass es wirklich gelingen wollte. Und wie es dann, sei es unterm Christbaum an Weihnachten, bei einem unverhofften Wiedersehen in schwerer Zeit oder an einem Totenbett, plötzlich „einfach geschah“ – ohne unser bewusstes Planen, Wollen und Tun.

Vergeben-dürfen ist letztlich eine „Gnade zu einem geschenkten Zeitpunkt“. Dieser Zeitpunkt lässt sich nicht planen, nicht erzwingen, nicht beschleunigt herbeiführen. Aber es lassen sich Bedingungen schaffen, in denen die Möglichkeit, die Wahrscheinlichkeit, die Chance des Vergebens wächst.

Wann und wie entsteht also ein „Heiliger Raum“?

Die Gruppe ist eine solche Bedingung, die **Energie und Dynamik der Gruppe**, die Energie von Menschen, die sich ernsthaft in einen Prozess der Vergebung begeben, die sich einlassen. Das hat etwas ganz anders und ist auch etwas ganz anderes als das Vergeben-wollen im stillen Kämmerlein oder in der Zweisamkeit der Therapiebeziehung.

Wir wissen vielleicht aus eigener Erfahrung, dass in einer gut arbeitenden Gruppe etwas entstehen kann und zu wirken vermag, das mehr ist als die Summe ihrer Teile, das größer ist als das, was alle die Einzelnen grad einbringen.

Einem christlichen Wort zufolge, das Jesus gesagt haben soll: „Wo Zwei oder Drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ Aber natürlich erleben auch Nicht-Christen diese Energie.

Und **Rituale** gehören zu den Bedingungen, die einen Heiligen Raum schaffen können. Daher wird das Vergebungseminar auch mit einem Ritual beendet und daraufhin gearbeitet. Jeder Schritt hin zu diesem Ritual vermag den Heiligen Raum zu öffnen, denn: es geht um die **Öffnung des Herzens**. Das christliche Wort ist: Barm-Herzig-keit. Zunächst muss das Herz aber zu uns selbst, die wir vergeben wollen, ganz geöffnet werden. Das ist etwas anderes als sich zu bemitleiden oder zu jammern.

Wir wenden uns in den ersten Phasen der eigenen „Wunde“ zu, die durch die Verletzung entstanden ist. Diese Wunde ist gleichzeitig unsere Aufgabe. Keine Trauerarbeit, keine Vergebungsarbeit geht um die Wunde herum, sondern mitten hindurch. Dazu brauchen wir Vertrauen. Vertrauen darauf, dass wir es aushalten.

Dass eine Kraft, eine Macht bei uns bleibt, uns trägt, uns da durch trägt. Gott und/oder unsere Gemeinschaft, gute Freunde, unser/e Partner/in. Und: Vertrauen darauf, dass trotz der Wunde und durch die Wunde, ja: IN der Wunde für uns eine Aufgabe, ein Auftrag enthalten ist, nämlich an unserem Schicksal zu wachsen. Dass die Wunde, die Verletzung einen **SINN** hat.

Um diesen Sinn zu entdecken, müssen wir uns aber damit befassen und uns einlassen.

Im geschützten Rahmen der Gruppe und im Zweiergespräch geht es also um die Betrachtung der Wunde und um das Zulassen der Gefühle, die mit der Verletzung einhergehen. Sie dürfen sein, sie werden gewürdigt, sie erfahren Empathie / Mitgefühl. Hier kann Heilung der Beziehung zu sich selbst stattfinden. Hier kann das verletzte Herz, die verletzte Seele gesunden und sich aus schützendem Panzer oder Verhärtung heraus wieder in die Lebendigkeit und Liebe hinein erweichen.

Der zweite notwendige Teil der Vergebungsarbeit dient dem erweiterten Verstehen-Wollen dessen, was da in der verletzenden Situation geschehen ist, mit dem empathische Perspektiv-Wechsel.

Als wesentlicher Teil der Vergebungsarbeit wird er von uns mit verschiedenen Methoden angeregt, angeleitet und begleitet. Vergebung beginnt nicht mit der Tat, sondern mit dem Blick auf den Menschen, der sie begangen hat. Wir nennen es „**Schau des Herzens**“.

Hier scheitern auch viele Christen. Bei vielen Menschen sind ihre Gefühle irgendwie leiser geworden, Zeit hat gemildert. Aber tief drinnen wollen sie den Täter/die Täterin als Mensch nicht anschauen. Der oder die ist für sie „gestorben“. Sie vermeiden den Blick auf den Anderen, die Andere. Das aber hat mit Vergebung noch nichts zu tun. Das ist Verdrängung - und Selbst-Täuschung, wenn ich es „Vergeben und Vergessen“ nenne. Es soll vielleicht vergessen werden, aber vergeben ist es noch lange nicht.

Das ist unerlässlich für Vergebung: den Anderen wirklich zu sehen, der mir Schlimmes angetan hat, Geist und Herz für ihn zu öffnen im Verstehen-Wollen.

Versöhnung braucht die Reue des Täters, dessen Wunsch zur Wiedergutmachung. Es ist ein zwischenmenschliches Geschehen. Vergebung aber ist ein inner-seelischer Prozess - unabhängig von dem, was der Täter tut oder nicht, ob er bereut oder nicht. Wie eine Betroffene es einmal ausdrückte: „Vergebung ist etwas, was mich betrifft, was mich ganz persönlich dazu bringt, anders weiterzuleben.“

Auch wenn uns selbst Schlimmes angetan wurde: es ist immer ein Mensch gewesen - mit eigenen Grenzen, Schwächen, einer eigenen Geschichte oder einem eigenen Schicksal.

Dies vergegenwärtigen wir in der Vergebungsarbeit und üben, unser Herz zu weiten und einen Schritt zurückzutreten – eine Perspektive einzunehmen, die auf das GANZE schaut, auf beide: auf mich als Mensch und auf den Täter als Mensch - wie ich – vor dem menschlichen Wertesystem, in dem wir leben, oder vor dem großen Geist, vor Gott, wie auch immer wir Gott verstehen oder vor dem Universum – wie auch immer. Wir üben uns darin, eine barmherzige und gütige Instanz in uns selbst zu suchen, die größer ist als wir selbst, sie zu finden und aufzurufen – die uns dabei hilft.

Vergebung nimmt der Tat nichts von ihrer Wucht, der Schuld nichts von ihrer Schwere. Vergebung braucht Zeit. Auch wenn es nicht immer stimmt, dass „Die Zeit alle Wunden heilt.“ Vergebung lässt sich ja, wie schon gesagt, weder verordnen noch „machen“ noch auch Er-warten im Vergehen der Zeit. Vergeben-Können,

Vergeben-Wollen ist zu allererst ein Vergeben-Dürfen zum geschenkten Zeitpunkt, ist ein spiritueller Akt, ein Geschenk.

Was wir tun können ist, im Laufe der Zeit eine innere Bereitschaft zu entwickeln, vergeben zu wollen, und alle Möglichkeiten zu nutzen, die sich uns dafür bieten.

Im Seminar dürfen wir es immer wieder erleben: „es geschieht“ – die Öffnung des Herzens, des Heiligen Raumes.