

Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und  
Paare/Familien (Prof. Dr. Guy Bodenmann)



# Erinnern und Verzeihen in der Partnerschaft

**Prof. Dr. Guy Bodenmann**  
*Universität Zürich*



# Inhalt des Vortrags

- Definition von Verzeihen
- Verzeihen in der Partnerschaft
- Verzeihen von schweren Verletzungen
- Verzeihen von alltäglichen Verletzungen
- Verzeihen bei Trennung/Scheidung

Ich werde verzeihen. Aber ich werde nie  
vergessen.

(Nelson Mandela)



## Definition von Verzeihen (Dorsch Lexikon der Psychologie, Wirtz, 2015)

Verzeihen bezeichnet einen inter- und intrapersonalen Prozess, der sich in einer prosozialen Veränderung von Affekt, Kognition und dem Verhalten gegenüber einem Schadensverursacher äussert.

Verzeihen ist intentional, bedingungslos, nicht notwendig und geschieht in der subjektiven Gewissheit über die Verantwortlichkeit des Täters (Schwennen, 2004).



## Aspekte von Verzeihen

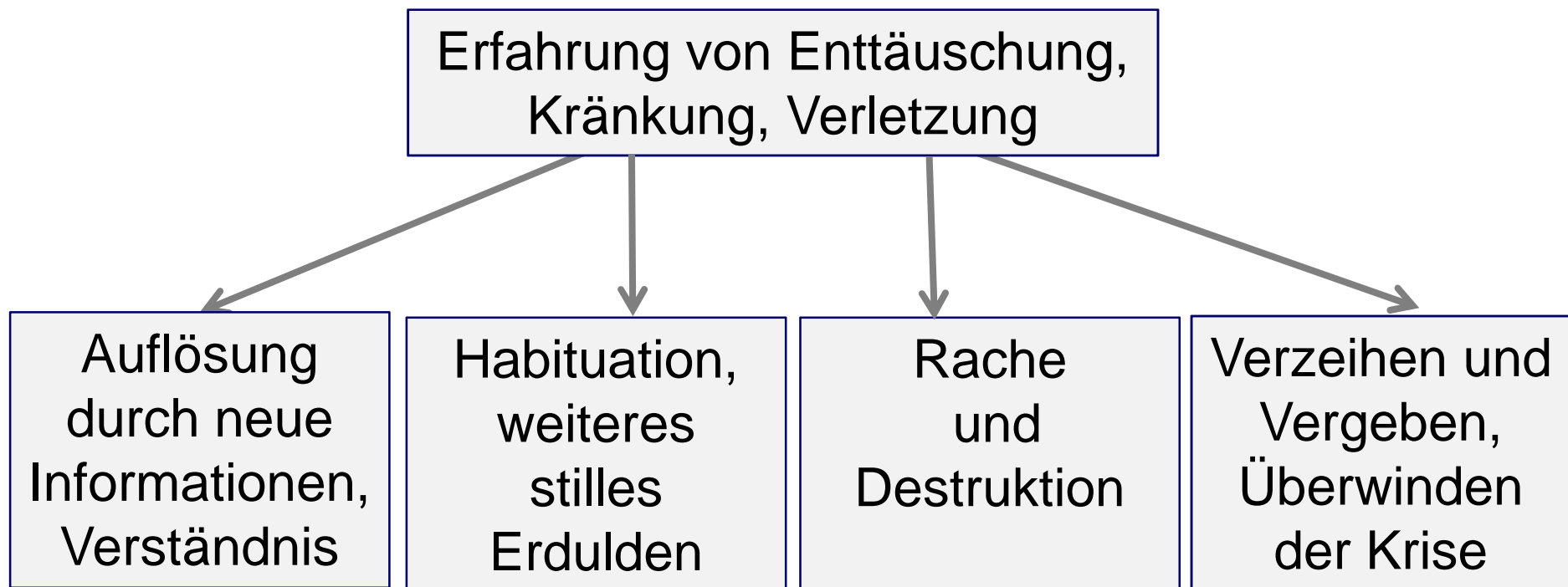
- Prozess hin zum Abstand von Rache
- Überwindung negativer Gefühle (Enttäuschung, Ärger, Hass, Rache, Feindseligkeit)
- Unterlassen der Vermeidung des Verursachers
- Zunahme von prosozialem Verhalten gegenüber dem Verursacher





## Verzeihen als Transformationsprozess

Verzeihen kann man als eine Transformation von negativen Motivationen (z.B. Rache oder Vermeidung) zu neutralen oder positiven Motivationen (z.B. Konfliktminimierung, Fortführung der Beziehung) dem Verursacher gegenüber beschreiben.







# Begriffliche Abgrenzung



## Verzeihen versus Akzeptieren

- Fehler des anderen entschuldigen
- Wiedergutmachung einfordern
- Veränderung seitens des Verursachers nicht notwendig



## Verzeihen versus Versöhnung

- Verzeihen Voraussetzung für Versöhnung
- Versöhnung mit dem Ziel des Wiederherstellens von Vertrauen und Sicherung der Beziehung
- Versöhnung ist ein dyadischer Akt (bedarf beider Partner)



## Faktoren, welche Verzeihen erleichtern

- Attributionsprozesse (Kontrollierbarkeit)
- Empathie mit Verursacher (Mitleiden)
- Reue des Verursachers (Einsicht in Fehler, Entschuldigung)
- Persönlichkeitsmerkmale des Verzeihenden (Grosszügigkeit, Toleranz, Verträglichkeit, niedriger Neurotizismus, niedriger Narzissmus, geringe Tendenz zu Ruminatation)

Der Schwache kann nicht verzeihen. Verzeihen  
ist eine Eigenschaft des Starken.

(Mahatma Gandhi)



# Verzeihen in der Partnerschaft



## Verzeihen in Partnerschaften

Verzeihen von...

- Versäumnissen/mangelnder Beachtung/mangelnder Wertschätzung
- Enttäuschten Erwartungen
- Unzulänglichkeiten
- Macken/Fehlern
- Verfehlungen
- Kränkungen/Schädigungen
- Verletzungen



# Verzeihen von schweren Verletzungen





## Verletzungen in der Partnerschaft

- Vernachlässigung (emotional, sexuell, Karriere ohne Rücksicht auf Partner)
- Blossstellungen, Erniedrigungen, Demütigungen
- Sexuelle Ausbeutung
- Physische oder psychische Gewalt
- Untreue
- Verlassen des Partners



Paar S. ist seit zwanzig Jahren verheiratet. Sie haben zwei erwachsene Kinder. Herr S. ist beruflich sehr erfolgreich, Frau S. opferte ihre Karriere der Kindererziehung. Er hatte über Jahre wegen seiner Karriere nur sehr wenig Zeit für die Familie, die Familie musste wegen ihm ein dutzend Mal umziehen, verlor jedes Mal das Freundesnetz, die vertraute Umgebung. Frau S. trug dies stets mit Fassung, setzte sich für die Familie ein, schuf trotz der vielen Veränderungen und Wechsel ein tragfähiges, schönes Zuhause. Sie opferte viele ihrer eigenen Bedürfnisse für das Wohl der Familie, gab Gegengewicht zum hektischen, unsteten Leben ihres Mannes.

Eines Tages findet sie Hinweise auf eine Aussenbeziehung ihres Mannes. Eine Affäre fliegt auf. Nach mühsamem Prozess in der Paartherapie findet das Paar wieder zusammen. Da kommen neue, frühere Affären ans Licht.



# Verzeihen im Alltag



## Häufige Verletzungen in der Partnerschaft

- Vergessen des Geburtstags, Hochzeitstags oder anderer wichtiger Ereignisse für den Partner
- Nicht auf Bedürfnisse des Partners eingehen
- sich zu wenig Zeit für den Partner nehmen
- mangelnde Wertschätzung
- eigene Bedürfnisse vor diejenigen des Partners stellen
- usw.



Tim verbringt jährlich zwei Wochen Ferien mit einem Freund. Für Sabine ist das in Ordnung. Sie mag es Tim gönnen, auch wenn sie dessen Freund nicht sonderlich mag. Diesmal nun trifft es sich, dass Sabine kurz nach Tims Abfahrt an einer heftigen Grippe erkrankt und mit hohem Fieber im Bett liegt. Sie fühlt sich elend und das Alleinsein fällt ihr schwer. Sie sehnt sich nach Tims Anrufen, vermisst ihn. Tim ruft jeden Abend an. Doch Sabine merkt, dass er dies immer vom Restaurant aus tut, mit seinem Freund daneben und Hintergrundlärm. Die Gespräche sind kurz und oberflächlich. Sie stört dies. Sie kann sich ihm nicht anvertrauen und bittet ihn, sie doch alleine anzurufen. Tim ruft weiterhin jeden Tag an, doch ohne auf ihren Wunsch einzugehen.



# Grosszügigkeit bezüglich Bewertung



# Differenzierte Sicht des Partners



Kumulatives Verzeihen im Alltag ermöglicht  
erst eine längerfristige und glückliche  
Partnerschaft.

Häufig sollten jedoch nicht Verzeihen im  
Vordergrund stehen, sondern Grosszügigkeit  
und eine differenzierte Sicht.





## Verzeihen muss wechselseitig sein





# Verzeihen bei Trennung/Scheidung



## Zielsetzungen der Trennungsbegleitung

- **Negative Gefühle** zulassen und ausdrücken  
(expressives Malen, Schreiben etc.)
- **Verständnis** aufbauen zum Beziehungsverlauf
- **Akzeptanz** erarbeiten durch emotionales  
Verstehen der Trennungsgründe
- **Verzeihen** (Versöhnung mit sich, Partner und  
Schicksal) durch Wiederaufbau von  
Wertschätzung und Dankbarkeit gegenüber  
Erhaltenem
- **Abschied** nehmen (Gestalt schließen und offen  
werden für Neues)



## Zielsetzung dieser Betrachtung/Aufarbeitung der Beziehung:

Positive und negative Aspekte können als Lernerfahrungen gewichtet und integriert werden für die Zukunft:

- Was habe ich gelernt? Wofür bin ich trotz allem dankbar?
- Was bin ich dank dieser Beziehung geworden?
- Wo habe ich Fehler gemacht/wo war es schwierig mit mir?
- Was möchte ich für eine neue Partnerschaft als Erkenntnis mitnehmen? Worauf möchte ich künftig bei Beziehungen besser achten?

Durch Verstehen der Hintergründe von beiden Seiten und Anerkennung der eigenen Anteile wird versöhnliche(re) Haltung dem andern gegenüber möglich



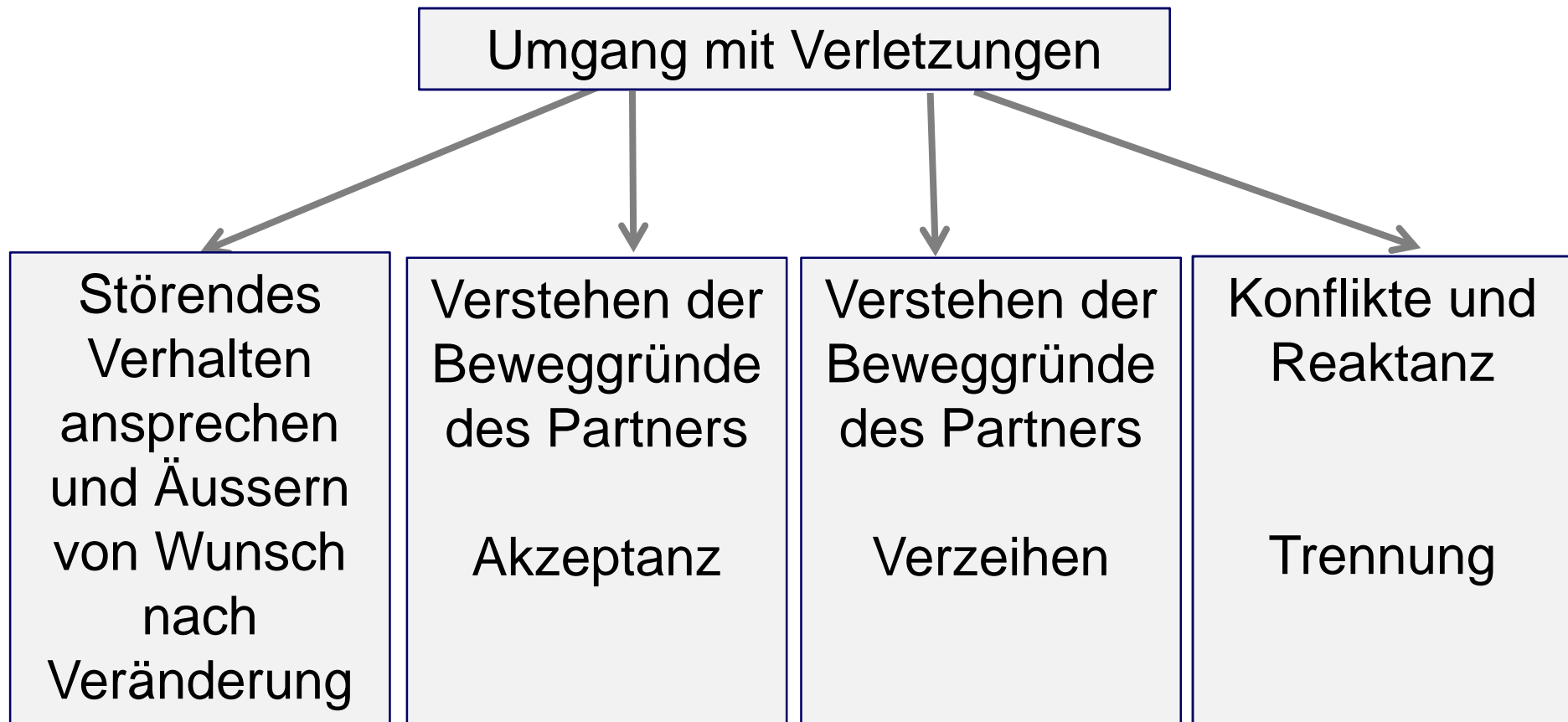
Eigene Befreiung, Loslassen und Neubeginn werden  
durch Verzeihen erleichtert.

Statt Groll/Verbitterung/Hass, der einen an den alten  
Partner bindet, kann durch Verzeihen/Versöhnen  
die Gestalt geschlossen werden.

Nur so nimmt man keine Hypothek mit in eine neue  
Partnerschaft oder einen neuen Lebensabschnitt.



## Zusammenfassung



Gewonnen hat immer der, der lieben, dulden und  
verzeihen kann.

(Hermann Hesse)



## Literatur

Bodenmann, G. (2015). Bevor der Stress uns scheidet. Huberverlag.

Bodenmann, G. & Fux, C. (2015). Was Paare stark macht. Beobachter Edition.