

Erhard Scholl

Das Thema „Vergeben – Verzeihen spielt in fast jeder Paarberatung eine große Rolle, denn Krisen in Ehen und Partnerschaften sind fast immer (mit-)bedingt durch Kränkungen, Verletzungen, Enttäuschungen, die das Gespräch in der Partnerschaft erschweren oder unmöglich machen. Denn es ist schwer, nach großen Enttäuschungen, wie Untreue oder Abwertung, Bloßstellen eines Partners durch den anderen wieder miteinander ins Gespräch zu kommen. Tiefe Verletzungen, die nicht verarbeitet bzw. bewältigt sind, machen es für Paare oft unmöglich wieder ein gutes Miteinander zu finden. Die Ratlosigkeit in dieser kritischen Situation für Paare ist auch dadurch bedingt, dass in unserer Gesellschaft eine „Kultur der Versöhnung“ erst noch zu schaffen ist. Der Rat „alte Geschichten doch endlich ruhen zu lassen“ ist wenig hilfreich, denn Wut, Enttäuschung, Traurigkeit, Gefühle von Verlassenheit melden sich immer wieder zu Wort und führen zu nicht enden wollenden gegenseitigen Vorwürfen, wenn es nicht gelingt, Wege der Versöhnung zu finden: Erst die Aussprache über die erfahrenen seelischen Verletzungen und die damit verbundene neue Erfahrung, dass diese Gefühle beim Partner ankommen und verstanden werden führen zum Ausstieg aus diesem Teufelskreis der Entwertungen, machen Versöhnung möglich.

Versöhnen und Verzeihen in Paarbeziehungen – Thema beim Bundesverband

Aus diesem Grund hat der Bundesverband Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V. für die Jahrestagung 2012 das Thema „Versöhnen und Verzeihen in Paarbeziehungen“ gewählt. Der Blick in die empirisch-wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema ergab das zunächst erstaunliche Ergebnis, dass es relativ wenig empirische Forschungen zu diesem Thema gibt. Daher hat es sich der Bundesverband zur Aufgabe gemacht, sich dem Thema „Vergeben in Paarbeziehungen“ auch empirisch anzunähern. Ziel dieser Forschungen sollte sein, den Prozess der Vergebung besser zu verstehen und Wege zu finden, wie Vergebung in Ehe und Paarbeziehung in der Beratung besser gefördert werden kann. Deshalb wird untersucht, welche Voraussetzungen, Fähigkeiten, Fertigkeiten gezielt gefördert werden müssen, damit der Vergebungsprozess mit Aussicht auf Erfolg begonnen werden kann und zu einem befriedigenden Ergebnis führt.

Repräsentative EMNID-Umfrage – „Mitstreiter“

So wurde durch die Vermittlung des Bundesverbandes der Kontakt zu Privatdozent Dr. Christoph Kröger, dem Geschäftsführenden Leiter der Psychotherapieambulanz der TU Braunschweig hergestellt. Er hat bereits verschiedene Studien zur Diagnostik und Behandlung von Partnerschaftsproblemen durchgeführt. In Zusammenarbeit mit ihm wurde ein Fragebogen für eine deutschlandweit repräsentative Umfrage entwickelt, die der Bundesverband bei TNS-EMNID

in Auftrag gab. Knapp 1400 Personen wurden zum Thema befragt.

Außerdem wurden Paare, die Beratung in Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen in Anspruch nahmen, mit einem annähernd gleichen Fragebogenpaket befragt, wie in der repräsentativen EMNID-Umfrage. Parallel beantworteten diesen Fragebogen auch Paare, die nicht in Beratung waren. Ebenfalls durch die Vermittlung des Bundesverbandes entstand der Kontakt zu Prof. Dr. Peter Kohlgraf. Er ist Professor für Pastoraltheologie an der Katholischen Hochschule Mainz. In seinem Seminar zum Thema „Vergebung“ wertet er die offen formulierten Antworten auf die Fragen zum Vergebungsprozess nach inhaltsanalytischen Untersuchungsmethoden aus. Diese Ergebnisse und erste pastorale Konsequenzen wurden beim Studententag zum Thema „Vergeben und Verzeihen in Paarbeziehungen“ am 5. Februar 2015 im Maternushaus in Köln vorgestellt.

Erste Ergebnisse

Ein wichtiges Ergebnis der Befragungen: der eingesetzte Fragebogen zur Erfassung der Vergebungsbereitschaft, die „Marital Offence-Specific-Forgiveness Scale hat sich in der deutschen Übersetzung als praktikables, reliables und valides Instrument mit 10 Fragen herausgestellt. Zudem liegen erstmalig Normwerte vor, so dass das Antwortverhalten von Einzelpersonen mit dem von Frauen bzw. Männern der Allgemeinbevölkerung verglichen werden können. Damit steht eine Hilfe für Beraterinnen / Berater zur Verfügung, die es möglich macht, Aussagen über das augenblickliche Ausmaß von Wohlwollen/Versöhnungsbereitschaft oder von Groll, Ärger und Vermeidung partnerschaftsrelevanter Themen im Vergleich zur Gesamtbevölkerung zu machen. Diese empirisch gesicherte „Momentaufnahme“ kann dem Berater/ der Beraterin helfen, die augenblickliche Versöhnungsbereitschaft genauer einzuschätzen und sich so in seiner Beratung genauer auf die augenblickliche Situation des Paares einzustellen.

Es ist hier nicht möglich, die Ergebnisse der Befragung umfassend darzustellen. Diese Darstellung erfolgt im Rahmen des Studententages; die Ergebnisse wurden, bzw. werden im Rahmen von Wissenschaftlichen Abschlussarbeiten am Psychologischen Institut der TU Braunschweig vorgelegt. Diese Arbeiten werden betreut durch Dr. Christoph Kröger.

Prof. Dr. Peter Kohlgraf: Auswertung der offenen Antworten

Neben der psychologischen Aufarbeitung des Phänomens Vergebung gibt es auch einen theologischen Schwerpunkt. Die theologische Aufarbeitung wird sich an den empirischen Daten aus den Untersuchungen orientieren. Prof. Kohlgraf, Katholische Hochschule in Mainz, hat im Wintersemester 2014/15 in einem Seminar damit begonnen, die offen formulierten Antworten auf die Fragen zum Vergebungsprozess nach qualitativen Untersuchungsmethoden auszuwerten.

Erfahrungen von Verletzung sind recht verbreitet und wirken nach

Einer weiteren Auswertung bedürfen die Antworten, die auf folgende Frage gegeben wurde:

„Bitte beziehen Sie sich auf ein Ereignis oder auf eine Serie von Ereignissen, bei denen Ihre aktuelle Partnerin bzw. Ihr aktueller Partner etwas getan hat, was Sie besonders verletzt und Ihre Beziehung bedeutend gestört hat (z.B. vor anderen abwertend über Sie sprechen, ein Geheimnis preisgeben, etwas verheimlichen, lügen). Wenn ein Ereignis erst kürzlich in Ihrer Beziehung aufgetreten ist, dann wählen Sie bitte dieses Ereignis“.

Erste Ergebnisse sprechen schon eine deutliche Sprache: Etwa 15 % der Befragten berichten von einem – oder mehreren Vorfällen, wo sie sich fühlen sich „unfair“ oder „sehr unfair“ behandelt fühlten. Klar ist, dass in jeder Partnerschaft verletzend Äußerungen geschehen, manches Verhalten kränkt den Partner. Es liegt nahe, dass man in solchen Situationen sich eher zurückzieht, oder den Dingen ihren Lauf lässt. Dieses Verhalten birgt die Gefahr, dass Groll und Ärger stärker werden, dass die innere Distanz zwischen den Partnern sich vergrößert. Sehr aufschlussreich sind auch die ersten Ergebnisse zur folgenden Frage:

„Jede der folgenden Aussagen beschreibt Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, die Sie möglicherweise als Reaktion auf das Fehlverhalten Ihrer Partnerin bzw. ihres Partners gerade durchleben. Bitte bewerten Sie das Ausmaß ihrer (Nicht-)Zustimmung zu jeder Aussage.“

Der Aussage: *„Obwohl sie/er mich verletzt hat, lasse ich das Geschehene definitiv hinter mir, so dass wir unsere Beziehung weiterführen können.“*

Etwa 20 % der Befragten fühlen sich noch durch das verletzend Ereignis in ihrer Beziehung beeinträchtigt. Das heißt, dass die erfahrene Verletzung, Enttäuschung bei diesen Personen noch weiter wirkt.

Partnerschaftszufriedenheit wird geringer, je länger die Partnerschaft dauert

Wie aus vorhergehenden Studien bekannt, zeigt sich auch in der EMNID-Umfrage, dass die Partnerschaftszufriedenheit in Abhängigkeit von der Partnerschafterdauer niedriger ausfällt. Wenn die Leidenschaft nachlässt bzw. sich ein realistischer Blick auf den Partner und die Partnerschaft einstellt, so die wahrscheinliche Erklärung, wird auch die Zufriedenheit geringer. Natürlich kann dies auch eine Folge der geringen Zeit, die Paare im Verlauf für- und miteinander verbringen, und der damit einhergehenden Entfremdung sein.

Lebendig gelebter christlicher Glaube hilft, dass Verzeihen leichter gelingt

Diejenigen, die ihren christlichen Glauben im Alltag miteinander leben, berichten von einem guten psychischen Wohlbefinden und von einem ausgeprägten Wohlwollen ihrem Partner gegenüber. Die Ergebnisse legen nahe, dass diese Personengruppe offensichtlich leichter verzeihen kann, weil sie „Vergeben und Verzeihen“ als Element ihres partnerschaftlichen Lebensstils und zugleich Teil ihres Glaubens umsetzen kann. Ein gemeinsames christliches Fundament, das auch in die Gestaltung der Partnerschaft hineinwirkt,

scheint für das Wohlbefinden des Einzelnen und die Vergebungsbereitschaft wichtig zu sein.

Psychisches Wohlbefinden und Wohlwollen dem Partner gegenüber machen es insgesamt leichter, einander zu verzeihen. Bestehen hingegen Groll und Ärger, stockt der Prozess des Vergebens und die Paare bleiben unzufrieden.

Aufgabe: wie kann religiös orientierte Praxis helfen, besser mit Kränkungen umzugehen?

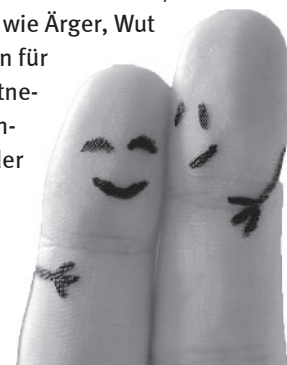
Wie religiös orientierte Praxis helfen kann, mit Kränkungen und Verletzungen im konkreten Leben besser umzugehen, stellt sich daher als Aufgabe für die Kirchen und religiösen Gemeinschaften, aber auch für die Gesellschaft: Paare sollen befähigt werden, nach Kränkungen, herablassender Kritik oder sexueller Untreue in der Partnerschaft das verloren gegangene Wohlwollen wieder aufzubauen, die emotionale Bindung wiederherzustellen und Groll bzw. Ärger angemessen auszudrücken.

Nutzen und Grenzen der Erhebungen

Kritisch ist darauf hinzuweisen, dass alle hier getroffenen Aussagen auf den Selbstbeschreibungen der befragten Personen beruhen. Sie werden nicht gestützt durch zusätzliche Fremdbeurteilungen oder –beobachtungen der Paare. Da die Daten nur zu einem Messzeitpunkt erhoben wurden, ist es auch unzulässig, kausale Zusammenhänge herzustellen und diese mit den Ergebnissen der Befragung belegen zu wollen. Dazu wären mehrere Messzeitpunkte bei gleicher Stichprobe notwendig. Trotzdem sind die Daten hilfreich, weil sie bestehende Gegebenheiten beschreiben. Dies ist hervorzuheben, da bisherige Forschung an kleinen Stichproben, meist aus dem anglikanischen Sprachraum erfolgte, und daher Ergebnisse nur eingeschränkt übertragbar sind. Aufgrund der dargestellten Zusammenhänge ist es zudem legitim, weitere Hypothesen zu bilden, die in zukünftigen Studien auf ihre Stimmigkeit überprüft werden sollten. Beispielsweise wäre zu untersuchen, ob die Partnerschaftszufriedenheit steigt, wenn es gelingt, Wohlwollen in der Partnerschaft zu fördern und Rachegefühle/Groll zu verringern bzw. Vermeidung partnerschaftsrelevanter Themen aufzugeben.

Was wäre hilfreich, damit Vergebung gelingt?

Dabei wäre es notwendig, aktiv aufeinander zuzugehen, die erlittene und zugefügte Verletzung in Sprache zu bringen, sich seitens des/ der Gekränkten um Verständnis für das Motiv zu bemühen, das zur Verletzung geführt hat. Der/ die „Verletzende“ sollte sich bemühen, das verletzend Verhalten nicht kleinzureden, sich nicht zu verteidigen, sondern Verständnis und Einfühlung zu zeigen in das Erleben der/ des Gekränkten. So können sich Gefühle wie Ärger, Wut und Groll allmählich wieder in Wohlwollen für und Annäherung an den Partner/ die Partnerin verwandeln. Das Erleben einer gemeinsam bewältigten kritischen Situation in der Beziehung trägt dazu bei, dass man sich stärker verbunden erlebt als vorher, das Erfolgserlebnis stimmt zuversichtlich, auch künftige Stresssituationen in der Partnerschaft gut bewältigen zu können.



Ausblick - nächste Schritte

- Am 5. Februar 2015 lud der BV EFL zusammen mit dem Familienbund der Katholiken und der Katholischen Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung zu einem Studientag mit dem Thema „Vergeben und Verzeihen in Paarbeziehungen – damit Beziehungen lebendig bleiben“ ein. Im Rahmen dieses Studientages wurden die Ergebnisse der Befragungen von Privatdozent Dr. Kröger ausführlich dargestellt. Professor Dr. Kohlgraf nahm in seinem Referat auf die Ergebnisse der Befragungen aus pastoraler Sicht Bezug und stellte erste Konsequenzen für die Pastoral vor. (www.bv-efl.de)
- Als weiteren Schritt planen wir die Erstellung eines Modulhandbuchs „Vergebung und Versöhnung in Paarbeziehungen“. Dieses soll für Beraterinnen und Berater in Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen und anderen, paar- und familienorientierten Beratungsstellen unterschiedlicher Arbeitsweisen, eine Unterstützung und Orientierung bei der Arbeit mit Klienten, die eine Schwierigkeit im Vergebungs- und Versöhnungsprozess haben, sein. Aus diesem Grund wird das Konzept modulatorientiert ausgerichtet sein. Schwerpunkt ist dabei die Handlungsebene, die für die beraterisch und therapeutisch arbeitenden Fachleute zu erstellen ist.
- Wir suchen derzeit weitere Paare, die sich selbst als christlich-religiös ansehen, d.h. deren Glauben sich zeigt in regelmäßigem Gottesdienstbesuch und/ oder in regelmäßigem persönlichen Gebet. Ihre Befragung per Fragebogen soll dazu beitragen, den Einfluss von verschiedenen Formen der Religiosität auf die Vergebungsbereitschaft besser zu verstehen.
- Die Studie macht deutlich, dass eine Form von Vergebungskompetenz zu einem „Allgemeingut“ im Sinne von Wissen und Handlungskompetenz werden sollte. Um dieses Ziel zu erreichen, ist es nach Meinung des Bundesverbandes, der Katholischen Bundeskonferenz

für Ehe-, Familien- und Lebensberatung und des Familienbundes der Katholiken und der beteiligten Hochschulen nötig, das Thema „Vergeben und Verzeihen“ in Unterricht, Erwachsenenbildung, Ehevorbereitung sowie in kirchlicher Verkündigung ausdrücklich und praxisnäher einzubringen, als dies bisher geschieht. Der Bundesverband wird sich in Fortsetzung der Zusammenarbeit mit dem Psychologischen Institut der TU Braunschweig und der Katholischen Hochschule Mainz um die weitere Auswertung der Daten und den Transfer der Ergebnisse in die beraterisch-therapeutische Praxis und in die verschiedenen Tätigkeitsfelder der Kirche bemühen. Darüber hinaus sollen Handreichungen für Seelsorge, Erwachsenenbildung und Schulen entwickelt werden, die helfen können, stärker auf das Thema „Vergeben und Verzeihen“ einzugehen.

Um diese Ziele zu erreichen, sind wir auf die weitere Mitwirkung von EFL-Beratungsstellen, des Familienbundes der Katholiken und der beteiligten Hochschulen angewiesen. Dank gilt dem Bereich Pastoral der Deutschen Bischofskonferenz, dem Familienbund der Katholiken, der Katholischen Hochschule Mainz und der TU Braunschweig für die finanzielle Unterstützung und die Mithilfe beim Gewinnen von Paaren für die Beteiligung an der Umfrage „Vergeben und Verzeihen“. Ohne diese Unterstützung wäre es nicht gelungen, diese große Zahl von Paaren für die Umfrage zu gewinnen. Herzlichen Dank dafür.



Erhard Scholl

Diplompsychologe, Diplomtheologe, Supervisor (BAG/BDP),
Vorsitzender des Bundesverbandes kathol. Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V.
Verheiratet, drei erwachsene Kinder

Foto: BV EFL

"WECHSEL IN DER WORTWAHL"

Elisabeth Löckener, NRW-Landesvorsitzende und Mitglied im Präsidium des FDK, stand nach der Tagung dem Domradio für ein Gespräch zur Verfügung.

DOMRADIO.DE: Vergeben und Verzeihen – das war die Überschrift über dem Treffen der deutschen Bischöfe mit katholischen Eheberatern am Donnerstag. Warum gerade das Thema Vergeben?

ELISABETH LÖCKENER: Der Verband der Ehe-, Familien- und Lebensberater hat gemeinsam mit dem Familienbund dieses Thema bearbeitet, weil das Vergeben und Verzeihen in Paarbeziehungen ein ganz wesentlicher Bestandteil ist, dass Beziehungen bestehen können. Und bestehende Paarbeziehungen sind nicht die einzige aber eine sehr wichtige Voraussetzung für das Gelingen von Familie, das heißt eine

gute Basis für alle Mitglieder, die in der Familie leben.

DOMRADIO.DE: Einer Studie zu Folge vergeben sich christlich geprägte Paare leichter als andere. Was hatten Sie denn da noch zu diskutieren?

LÖCKENER: Die Studienergebnisse sind nicht ganz so eindeutig, wie das vorher erwartet worden war. Man ist ausgegangen von der These, dass in der Kontrollgruppe der Paare, die sich als christlich identifizieren, eine wesentlich größere Versöhnungsbereitschaft vorhanden ist. Das ist nicht per se nicht so deutlich herausgekommen. Es ist wohl ein größeres Wohlwollen in Bezug auf das Gelingen der Partnerschaft bei diesen Paaren feststellbar.

DOMRADIO.DE: Für viele Gläubige spielt die Lehrmeinung der Kirche bei der Gestal-

tung von Familie keine große Rolle mehr. LÖCKENER: Ich weiß aus dem katholischen Kontext heraus, dass unabhängig davon, wie Kirche sich äußert, die katholischen Beratungsstellen sehr gut angenommen werden und auch von Menschen aufgesucht werden, die sich nicht als Christen bezeichnen. Abgesehen davon wird aber auch sowohl von den Beraterinnen als auch von den Klienten im Moment der Prozess, der in der katholischen Kirche läuft, sehr wohlwollend wahrgenommen. Das heißt zum Beispiel: Es findet ein Wechsel in der Wortwahl statt. Man spricht nicht mehr von einer sündigen Beziehung, sondern von verwundeter Beziehung, wenn eine Ehe in der Krise ist.

Das vollständige Interview finden Sie auf www.domradio.de (Themen – Ehe und Familie)