

# DONNA-Dossier

---

# DIE KRAFT DES VERZEIHENS

Schuld, Lieblosigkeit, Betrug – Gründe, mit jemandem zu brechen, gibt es viele. In unserem Dossier erzählen vier Frauen, wie sie es geschafft haben, sich mit den Menschen, die ihnen wehgetan haben, auszusöhnen und Frieden mit der Vergangenheit zu machen



„ERST  
als **IN**  
MIR *kein*  
KRIEG  
mehr   
TOBTE,  
konnte ICH  
FRIEDEN  
 **FINDEN**“  
 

„ICH habe  
lange **AUF** EINE  
ENTSCULDIGUNG  
**MEINER** MUTTER  
gewartet, HEUTE  
BRAUCHE  
ich, **SIE**  
nicht MEHR“



FOTO LINKS: UWE DITZ; HAARE & MAKE-UP: SEBASTIAN SALS RODRIGUEZ. FOTO RECHTS: DOMINIK ASBACH; HAARE & MAKE-UP: ILIAS KATRANTZIDIS

HEUTE *denke* ICH  
VOR *allem* **AN**  
DIE *★* *schönen*  
MOMENTE,  
*die* WIR *😊*  
HATTEN.  
**DAS** *konnte*  
ICH *vorher*  
*nicht* *😊*



ES HAT  
LANGE

ge dauert,  
BIS ICH  
merkte:

VERZEIHEN

BRAUCHT  
ZEIT





**KATHARINA KÖRNER, 46, VERLOR DURCH DIE RASEREI EINES FAMILIENFREUNDES SOHN, MANN UND BRUDER**

Es ist zehn Jahre her, dass sich Katharina Körners Leben in ein Vorher und ein Nachher teilte. Bei einem Autounfall verlor sie drei ihrer Liebsten: ihren Partner, den kleinen Sohn, den Bruder. Der Fahrer des Unglückswagens sei gerast, kommt später heraus – es war der beste Freund ihres Mannes. **Nicht ein Wort des Bedauerns, kein „Es tut mir alles so wahnsinnig leid“ hat sie von ihm gehört, bis heute nicht.** „Damals, nach dem Unfall“, sagt sie, „habe ich nicht nur einmal an Selbstmord gedacht. Aber ich musste ja weiterleben für meine zweijährigen Zwillingsschwestern Lina und Anna.“ Mithilfe alternativer Therapien versuchte sie, mit ihrer Trauer und Unversöhnlichkeit zurechtzukommen, doch der Weg war lang und hart: „Meistens schaffte ich es nur, meine Gefühle zu unterdrücken. Möglichst wenig zu spüren, war meine Überlebensstrategie.“ Auch, weil es weitere Verletzungen gab: Freunde zogen sich zurück, ebenso die ganze Familie ihres Lebensgefährten. **In einer Familienaufstellung lernte sie schließlich, Wut und Hass zuzulassen; nur so, lernt sie, kann sie irgendwann weitergehen.** Sie nimmt ihr Psychologiestudium wieder auf, spezialisiert sich auf Trauerbegleitung und Trauma-Verarbeitung. Mittlerweile hilft sie Menschen, die Ähnliches erlebt haben (katharina-koerner.com). Sie kann wieder positiv denken, ist neu liiert und hat eine Form gefunden, mit ihrem Schicksal umzugehen. Hat sie verziehen? Sie formuliert es so: **„Ich habe meinen inneren Frieden gefunden. Darum geht es: mit sich ins Reine zu kommen, einen guten Weg zu gehen.** Heute habe ich ein ganz anderes, aber wieder lebenswertes Leben.“ Und der Raser? „Den lasse ich für sich stehen, denke nicht an ihn. Das Wichtigste ist, dass ich endlich liebevoll auf mich schauen kann.“

FOTOS: STEPHAN MINX, UWE DITZ (2)



**ANJA REIMITZ, 41, KÄMPFTE, SEIT SIE DENKEN KANN, UM DIE LIEBE UND ANERKENNUNG IHRER MUTTER**

Zweimal in der Woche sind sich Mutter und Tochter ganz nah. Dann streckt sich die Ältere auf der Liege in der Reiki-Praxis ihrer Tochter aus, während Anja Reimitz das Licht dimmt und Öl wärmt. Ausgerechnet ihre Mutter sanft zu massieren, hätte sich die 41-Jährige bis vor wenigen Jahren nicht vorstellen können. „Wir hatten nie ein zärtliches Verhältnis“, sagt sie, „gekuschelt habe ich als Kind nur mit Papa.“ Ihre Mutter erlebte sie dagegen meist als aufbrausenden Menschen: **„War sie gestresst, hatte ich eine Heidenangst vor ihr.“ Dann musste sich die Tochter bei jedem Fehler anhören, dass sie zu doof oder ungeschickt sei.** Eine Ohrfeige ab und zu war nicht das, was am meisten schmerzte, sondern vor allem das Gefühl, nichts wert zu sein, nichts richtig zu machen. „Später habe ich versucht, mit meiner Mutter darüber zu reden, aber sie spielte alles herunter. Das hat mich nur noch mehr verbittert“, sagt Anja, die lange auf eine Entschuldigung wartete – bis sie sie nicht mehr brauchte. **Denn als sie selber Mutter von zwei Töchtern wurde, die heute zehn und acht sind, spürte sie das erste Mal, dass Familiengeschichten zwei Seiten haben.** Wenn das Baby die Nacht durchbrüllte oder die Große Grenzen austestete, sah sie ihre Mutter plötzlich in einem anderen Licht – nicht nur als Mensch, der launisch sein konnte, sondern als eine von drei Kindern und dem Job als Lehrerin oft überforderte Frau. „Ich sah meist nur ihre Fehler, heute erkenne ich auch ihre guten Seiten. Etwa, dass sie mich immer unterstützt hat.“ Den Groll loszulassen, hat Anja freier gemacht – viel zu lange, sagt sie, habe sie sich in ihrer Opferrolle eingerichtet, stets ihre Kindheit für alles verantwortlich gemacht. Heute sprechen die Frauen nicht mehr über das, was war, sondern das, was noch vor ihnen liegt.



## BIANCA WESTPHAL, 45, WURDE VON IHREM MANN VON EINEM TAG AUF DEN ANDEREN VERLASSEN

**A**uch wenn heute alles wieder gut ist, die Erinnerung an manche Momente bleibt. Vor allem die an den 18. März 2007. Der Tag, an dem ihr Mann vor ihr steht und sagt: „Ich ziehe aus.“ In Biancas Ehe hatte es da schon eine Weile gekriselt. Die Jobsituation ihres Mannes war schwierig, sie stritten viel. Aber eine Trennung? Von jetzt auf gleich? **Für Bianca und ihre zwei Töchter brach eine Welt zusammen. Und dann zog ihr Mann kurz darauf mit einer Kollegin zusammen...** Lief da schon länger was? Bianca stand unter Schock, hatte keine Ahnung, wie sie weitermachen konnte. Um besser klarzukommen, lässt sie sich von Familientherapeuten begleiten. Diese raten ihr, dem Ex nicht die Kinder zu entziehen, sonst werde ein gutes Miteinander schwierig. Trotz Schmerz und Wut hält sie sich daran. Auch wenn es wehtut, wie die Kinder von Papa und seiner Neuen schwärmen. Aber: Das Ex-Paar schafft es, sich zu arrangieren. Dabei hilft es, dass auch Bianca jemanden kennenlernt. „Plötzlich konnte ich die Vergangenheit hinter mir lassen.“ **Als die neue Frau ein Kind erwartet, beschließt Bianca, einen Schritt nach vorne zu machen. Sie geht mit den Töchtern in die Klinik, gratuliert zur Geburt.** Und dann stirbt Biancas Vater, wenig später auch der geliebte Onkel ihres Ex-Mannes. In seiner Trauer ruft er Bianca an, sie treffen sich. „Der gemeinsame Schmerz riss Mauern ein, zum ersten Mal nach vier Jahren saßen wir an einem Tisch, weinten miteinander. Dann sagte er: ‚Es tut mir so leid, was passiert ist! Kannst du mir verzeihen?‘“ Da merkte Bianca, dass ihr Mann ihr nie absichtlich wehgetan hatte. „Ich sah, wie allein auch er damals in unserer Beziehung war. Und dass zu einer Trennung immer zwei gehören. Ich hatte ihm längst verziehen. Es ging nur noch darum, es auszusprechen.“



## CORDULA HUEBNER, 54, WAR JAHRELANG WÜTEND ÜBER DEN HARTEN RÜCKZUG IHRER FREUNDIN

**N**ichts konnte sie trennen, 20 Jahre lang: Cordula, 54, und Manuela, 44. Sie lernten sich 1991 im Reisebüro kennen, Manu war Cordulas Azubi. Sie gingen oft aus, Manuela wurde Patentante von Cordulas Sohn. **Sie waren beste Freundinnen, es waren gute Zeiten. Bis die schlechten kamen:** Da wurde Cordula krank. Eine Routine-OP 2011 löste bei ihr die Autoimmunerkrankung CRPS aus, die mit großen Schmerzen einhergeht, zeitweise drohte die Amputation eines Fußes. Cordula, bis heute arbeitsunfähig, stürzte ins Bodenlose. Und klammerte sich an die Freundin. „Es ging mir so schlecht. Da musste Manu für mich da sein!“ Manu versuchte es. Tröstete, gab Rat. Und zog sich irgendwann zurück, meldete sich nicht mehr. „Sie wusste nicht, wie sie mir hätte helfen können, es war alles zu viel.“ **Zwei Jahre währte die Funkstille. Cordula war wütend, verbittert. Und am Ende nur traurig über den Verlust: „Sie fehlte mir so!“** Sie schrieb sich ihre Gefühle von der Seele (mehr auf [cr-huebner.wix.com/chuebner](http://cr-huebner.wix.com/chuebner)). Dann hörte sie von einem Bekannten, Manuela sei schwanger. Mit 40, das erste Kind! „Es war wie ein innerer Ruck, ich dachte: Das ist ein Zeichen!“ Sie fuhr zu ihr, nur einen Kilometer entfernt. Klingelte, einen Kloß im Hals. „Als Manu die Tür öffnete, schauten wir uns an, drückten uns ganz fest. Unter Tränen sagte sie: ‚Wie schön, dass du wieder da bist!‘ Es war, als fiel etwas Schweres von mir ab.“ Sie redeten stundenlang, jede erklärte sich. Cordula lernte, auch die andere Seite zu sehen. Am Ende waren sie sich einig: „Das wollen wir nie wieder passieren lassen!“ Heute hört Manuela einfach zu, wenn Cordula von schweren Momenten erzählt. Die Funkstille, da sind sich beide einig, hat ihre Freundschaft letztlich viel stärker gemacht.

## WARUM IST VERZEIHEN SO WICHTIG?

Mobbing, ein Seitensprung, ein unbedachtes Wort: Jeder wird irgendwann verletzt – oder fügt anderen Verletzungen zu. Manch eine davon wiegt so schwer, dass es unmöglich ist, mit ihr ein gutes Leben zu leben. Das Ganze ist wie eine Wunde, die nicht heilen will, immer wieder kreisen wir um den Schmerz, drohen daran zu verbittern. Ist die Kränkung ständig präsent, kann sie sogar krank machen, Schlafstörungen, Nervosität und weitere Folgeerkrankungen bis hin zur Depression verursachen. Auch anderen zu vertrauen, fällt dann schwer. Höchste Zeit, sich auszusöhnen. „Erst wenn wir den Schmerz hinter uns lassen, können wir wieder

nach vorne schauen und wirklich glücklich werden“, sagt die Psychoanalytikerin Luise Reddemann. Dabei geht es aber weder darum, Erlittenes zu vergessen oder eine verletzende Tat zu rechtfertigen, noch darum, sich vom Unrecht frei zu machen und emotionalen Abstand zu gewinnen. Denn wer sich ständig über ein Thema den Kopf zerbricht, sich mit negativen Gedanken umgibt, grübelt oder Rachepläne schmiedet, befindet sich in einem ewigen Kampf. Und das bedeutet Dauerstress fürs eigene Ich! Schafft man es dagegen, anderen (oder auch sich selber) zu verzeihen, ist der Effekt tatsächlich körperlich messbar: Der Blutdruck sinkt, die innere Anspannung verringert sich. Verzeihen, also Frieden schließen, ist eine Erleichterung für Körper und Seele.

## WIE SCHAFFE ICH ES?

Selbstsichere Menschen verzeihen schneller, belegen Studien. Und: Je mehr Zeit seit der Verletzung vergangen ist, umso höher ist die Bereitschaft dazu. Meistens ist Verzeihen aber ein langer Prozess. „Nicht 7-mal, 77-mal sollst du verzeihen, sagte Jesus“, so Theologin Susanne Esposito. „Lass gut sein“, reicht also nicht – so drückt man das Unrecht nur weg. Es ist zunächst wichtig, Gefühle zuzulassen, das Ganze nachzuerleben, die dunklen Seiten einer Geschichte (und eines Menschen) zu sehen. Das kostet Mut und Ehrlichkeit und heißt oft, erst mal tiefer in den Schmerz zu rutschen. Nächste Stufe: Nehmen Sie einen Perspektivenwechsel vor, fühlen Sie sich in die andere Person ein. Was hat sie selbst erlitten, warum hat sie so gehandelt? Verstehen geht vor allem durch Reden – ob mit Freunden oder Profis. Mediatorin Christina Wenz ([mediation-wenz.de](http://mediation-wenz.de)) beispielsweise geht bei ihrer Arbeit so vor: „Alle meine Fragen, die ich stelle, zielen darauf ab, sich selbst und auch den anderen besser zu verstehen, und so eine neue Sichtweise zu finden.“ Damit, so die Expertin, verändern sich auch die Gefühle, man kann die Wut loslassen. Auch eine gute Übung ist es, eine Gedanken-Reise zu machen – an deren Ende man die schuldige Person trifft und ihr verzeiht. Oder bewusst eine Begegnung nutzen, in der das Verzeihen ausgesprochen werden kann.



## BRAUCHE ICH EIN MANTRA?

Der Satz „Ich verzeihe dir“ (ob laut ausgesprochen oder nur im Kopf) kann beim Loslassen helfen. Sätze wie dieser wirken aber nur, wenn sie wirklich gefühlt werden, also „emotionsbasiert“ sind, wie Experten sagen. Verzeihen kann auch in einem Blick liegen, einer Umarmung. Oder einem Ritual des Loslassens. Etwa, indem man einen Stein im See versenkt – als Symbol für die erlittene Verletzung. Es ist der Akt, der zählt, jeder kann ihn für sich gestalten. So ist es auch möglich, einseitig zu verzeihen, beispielsweise, wenn die Eltern bereits gestorben sind. Dann kann man ihnen einen Brief schreiben, in dem man das Unrecht zu Papier bringt, sich fragt, warum sie so gehandelt haben. Am Ende hat sich oft die Sicht gewandelt – und man kann die belastende Sache abschließen.

## MUSS ICH ALLES VERZEIHEN?

**Manche Dinge wiegen so schwer, dass sie unverzeihlich sind.** Wer dann glaubt, sie dennoch verzeihen zu müssen, erlegt sich einen Druck auf, der alles noch schwerer macht. Verzeihen sei in diesen Fällen aber nicht vorrangig, weiß Christina Wenz aus ihrer Praxis als Mediatorin. Letztlich sei nur das wichtig: einen Weg zu finden, mit etwas Schwerwiegendem umzugehen, eine Lösung, mit der man gut leben kann. Dann könne man das Gegenüber und dessen Schuld auch einfach für sich stehen lassen. Aber oft sei es auch so: „Hat man es geschafft, einen Schlusstrich zu ziehen, kommt überraschend auch das Verzeihen dazu.“ ▣