

Versöhnung Die Brücke über den Abgrund



Verzeihen und Versöhnen sind eine Kunst, die hohe Ansprüche an uns stellt. Im Ehealltag gibt es genügend Situationen, um diese Kunst einzuüben.

TEXT: Mag. Sandra Lobnig

Sandra Lobnig ist verheiratet und hat vier Kinder. Sie ist Theologin, freie Journalistin und schreibt gerne über Familienthemen.

In meinen Augen gibt es Dinge, die im Laufe einer Ehe immer schwieriger werden und die zugleich immer mehr an Bedeutung gewinnen. Das Versöhnen ist so eine Sache. Zumindest bei uns. Irgendwie war es früher einfacher. Mein Mann und ich hatten auch am Anfang unserer Beziehung und unserer Ehe Konflikte. Damals hatten wir aber auch mehr Zeit und Muße, uns ihnen zu widmen. Wir waren unvoreingenommener, neugieriger auf die Sichtweise des anderen. Heute sind die Ursachen der allermeisten Konflikte bei uns alte Hüte. Verhaltensweisen, die wir schon lange an einander kennen, die uns schon ewig nerven, die immer wieder für Streit sorgen. Unterschiedliche Meinungen und Herangehensweisen, die immer wieder zu Spannungen führen. Ich gebe zu, dass man dabei schon mal "versöhnungsmüde" werden kann.

Nur, was ist die Alternative? Eine Ehe führen, ohne sich zu versöhnen? Wo immer alles unter den Teppich gekehrt wird, Frust und Verletzungen hinunter geschluckt oder bagatellisiert werden? So eine Ehe möchte ich nicht. Auch wenn mich der Schritt nach einem Streit auf meinen Mann hin viel kostet. Auch wenn ich manchmal lieber meine Augen vor dem Scherbenhaufen schließen würde, den ein giftiges Wort oder eine tiefe Verbohrtheit angerichtet haben. Auch wenn ich zeitweise einfach anstehe und nicht weiß, wie Versöhnung in dieser Situation gehen kann.

Unterscheiden zwischen meinem Willen und meinen Gefühlen

Die Schweizer Psychotherapeutin und Psychologin Verena Kast nennt Verzeihen und Versöhnen eine

Kunst, die hohe Anforderungen an uns stellt. Das kann ich unterschreiben. Einfach ist es nicht. Verena Kast sagt außerdem, dass die Fähigkeit, zu verzeihen und sich zu versöhnen, Gnade ist. Arbeit also und Gnade. Und ein Prozess. So kenne ich das auch. Ein Versöhnungsprozess beinhaltet viel: Ich muss zuerst auf mich und mein Verhalten schauen, über meinen Schatten springen, dann mit meinem Mann die Fäden unseres Konfliktes entwirren, eigene Gefühle erspüren und benennen und die meines Mannes annehmen und stehen lassen. Ich muss unterscheiden zwischen meinem Willen und meinen Gefühlen. Denn nicht immer decken sich diese und meine Gefühle hinken meinem Wollen hinterher. "Ich will dir verzeihen, auch wenn ich es im Moment (noch) nicht spüren kann." Auch das darf sein. Für mich ist der Einbruch der Gnade – wenn wir es schaffen, in der verbohrtesten Situation aufeinander zuzugehen – ein Zeichen für das Wirken Gottes in unserer Ehe.

Verzeihen ist nicht gleich versöhnen

Bei komplexen Prozessen wie dem Verzeihen und Versöhnen hilft es mir immer, zuerst einmal theoretisch zu verstehen, was es damit auf sich hat. Denn mit einem "Es tut mir leid!", "Sind wir wieder gut?" oder einem schnellen "Entschuldigung" ist es ja meistens nicht getan - auch wenn diese ausgesprochenen Worte wichtig sind. Verena Kast unterscheidet zwischen dem Verzeihen und dem Versöhnen. Verzeihen kann von einer der beteiligten Personen an einem Konflikt ausgehen. Verzeihen kann die Tochter ihrem längst verstorbenen Vater die Verletzungen, die er ihr zu Lebzeiten zugefügt hat. Verzeihen kann mein Mann mir, ohne dass ich mir einer Schuld bewusst bin oder bei einer bestimmten

DU + ICH = WIR BEIDE

Sache Einsicht zeige. Er entscheidet sich damit, keinen Groll gegen mich zu empfinden, mir mein Verhalten nicht nachzutragen. Er sagt sich: "So ist es, ich lasse es gut sein." Dieser Schritt setzt Großherzigkeit voraus und belohnt den, der verzeiht, mit innerem Frieden. Versöhnung hingegen ist ein Geschehen zwischen den am Konflikt beteiligten Personen. Versöhnen können mein Mann und ich uns also nur, wenn wir beide dazu bereit sind. Verena Kast sagt dazu in einem Interview mit den Stuttgarter Nachrichten: „Bei einer Versöhnung reicht man sich gegenseitig die Hand, man umarmt sich. Das ist wie eine Brücke über den Abgrund. Man darf das schuldhafte Verhalten nicht immer wieder auf den Tisch bringen und aufrechnen. Man weiß auch, dass das Fehlverhalten erneut vorkommen kann. Und dennoch lässt man sich wieder auf den anderen ein. Man gibt sich bei der Versöhnung einen Vertrauensvorschuss.“

Konflikte und Versöhnung – beides gehört dazu

Was mir an dieser Definition besonders gefällt: Versöhnen kann man sich immer und immer wieder, selbst wenn man damit rechnet, dass der andere oder man selbst den gleichen Fehler wieder begehen wird. Das bewahrt vor dem Anspruch, perfekt sein zu wollen und eine perfekte Beziehung führen zu wollen. Denn – das betont Verena Kast auch – Konflikte gehören überall dort, wo Menschen zusammenleben, dazu und sind ganz normal. Somit kann auch Versöhnung etwas werden, was wir in unserer Beziehung üben und kultivieren. Anlässe dafür gibt es ja genug.