

Renate Riedler-Singer

Zur Psychologie der Versöhnung

Kann man sich zum Verzeihen willentlich entschließen? Wie kann Kommunikation wiederhergestellt werden, wenn durch Schuld Beziehungen unterbrochen waren? Wie kann der moralische Druck, der durch einen zu raschen Anspruch zur Versöhnung entstehen kann, vermieden oder abgebaut werden? Die Autorin dieses Beitrags bietet aufgrund ihrer Erfahrungen einige Anregungen, wie Versöhnung geschehen kann. Es wäre auf jeden Fall grundfalsch, die eigene Verletztheit und Bitterkeit nach innen zu lenken, zu unterdrücken oder zu verdrängen. Man soll weder sich selbst noch anderen vor-schnell Frieden predigen. Die Erinnerung an eigene und fremde Versöhnungserlebnisse ist eine der Hilfen, die man aufnehmen sollte. Eine ehrliche Beantwortung verschiedener Fragen, wie man den Groll loslassen kann, eine weitere. red

Meine Unfähigkeit zu vergeben / macht offenbar / daß die Wunde, die mir zugefügt wurde / nicht geheilt ist. / Wenn ich bereit bin / mein Verletztes von Gott heilen zu lassen / dann steht der Weg / zum Vergebenkönnen / offen. (Sabine Naegeli)

Über Versöhnung zu schreiben ist mir gleichermaßen Freude und Anliegen, nicht nur von meiner Stellung und Ausbildung als Ehe- und Familientherapeutin her, sondern auch aus persönlichen Gründen.

Doch ist „Versöhnung“ nicht ein Thema aller Menschen in allen Religionen? Wir Christen haben im Vaterunser schon unzählige Male gebetet: „Vergib uns unsere Schuld, so wie auch wir vergeben unseren Schuldigern . . .“ Auch wissen wir, was uns Paulus im Kolosserbrief (Kol 3, 13) geraten hat: „Ertraget einander, und verzeihet einander, wenn jemand Klage hat wider den andern; wie der Herr euch verziehen hat, so auch ihr!“

Jeder von uns leidet an Menschen, von denen wir meinen, daß sie an uns schuldig geworden sind. Doch können wir, nur weil wir christlich sind, uns zum Verzeihen willentlich entschließen? Die Antwort kennen wir alle. Die Gefühle gehorchen unserem Willen

nicht leicht. Verletzung, Ärger und Haß sind einfach zu groß. Ethische Forderungen alleine helfen hier gar nichts, wenn uns nicht auch jene seelischen Prozesse bewußt sind, die das Verzeihenkönnen behindern oder auch fördern; und diese möchte ich im folgenden etwas näher beleuchten.

Schuld unterbricht Beziehungen und macht Anstrengungen nötig, die Kommunikation wiederherzustellen. Ein wenig verallgemeinernd kann gesagt werden, daß denjenigen von uns das Vergeben leichter fällt, die in ihren Familien oder in ihrem Freundeskreis Versöhnungen immer wieder erlebt haben. Wie ist man denn bei uns, wenn einer am anderen schuldig geworden war, damit umgegangen? Hat man sich mit der schlichten Formel „Sind wir wieder gut“ oder ähnlichem begnügt? „Nicht gemeint ist jedenfalls“ – so der Philosoph Josef Pieper – „etwas Schlechtes ‚gut sein zu lassen‘, es einfach nicht wichtig zu nehmen, als sei da nur ein Versehen passiert. Vergeben kann man nur etwas, das man ausdrücklich für schlimm hält und dessen Negativität man gerade nicht ignoriert.“¹

Oder kennen wir das versöhnliche Sich-wieder-in-die-Arme-Fallen, das Aufatmen, wenn wir einander endlich wieder in die Augen schauen können, das nach langem Stau Wieder-miteinander-reden-Können, das befreiende, klärende Eingeständnis, den vergibenden Händedruck, die versöhnende Tat, das Bereinigen durch eine Handlung der Wiedergutmachung, die mündliche oder schriftliche Entschuldigung, die befreiende Wirkung einer Aussprache?

Ein persönliches Ritual einer Versöhnung in Erinnerung rufen

Ich möchte Sie einladen, heute einmal ganz bewußt ein persönliches Ritual einer Versöhnung aus Ihrer Erinnerung zu rufen, denn das Zustandebringen eines solchen Ausgleichs macht Mut und Hoffnung. Versuchen Sie sich lebhaft an eine gelungene Versöhnung zu erinnern und sie möglichst plastisch auszumalen. (Ich selbst liebe zum Beispiel das Bild der entgegengestreckten Hände.) Was genau empfinden Sie dabei? Freude – Erleichterung – Dankbarkeit . . .? Versöhnung haben wir alle nötig. Denken wir an

¹ J. Pieper, Über die Liebe, München 1972, 69.

Petrus, der seinen Meister aus Feigheit dreimal verleugnet hatte, und der sich in der Folge seines schämlichen Verhaltens im klaren war. „Und er ging hinaus, und weinte bitterlich“ (Mt 26, 75): Da erkannte Petrus die Enge seiner Grenzen und hat seine Zerknirschung vor sich zugelassen. Als ihm später der Auferstandene erschien, ihn also nicht ignorierte, sondern sich ihm zeigte – was hat das wohl für Petrus bedeutet? Offenbar brachte es so viel Licht in sein bedrücktes Leben, daß er sich trotz seiner Schuld wieder voll angenommen und geliebt wußte. (Diese tröstlichen Gedanken zum Matthäusevangelium stammen von dem Theologen W. Grundmann.)

Konfliktvolle Ereignisse haben oft genug die Blockade von Kommunikation zur Folge. Sie machen Anstrengungen nötig, Kommunikation wiederherzustellen. Damit dieser Einstieg leichter gelingt, kann eine lebhaftere Erinnerung daran, wann und unter welchen Umständen eine Versöhnung schon erfolgreich vollzogen wurde, als große Ressource benutzt werden. Diese Fragestellung zu beantworten, ist deswegen wichtig, weil auch Versöhnungsrituale Anleitung und Einübung voraussetzen. Können wir aus unserem Herkunftssystem oder unserer Gegenwartsfamilie auf solche Rituale zurückgreifen?

In der therapeutischen Praxis hilft uns dabei eine Reihe von Orientierungs- und reflexiven Fragen, die eigene Familie richtig einzuordnen. Welche Konventionen, welchen Umgang pflegen wir bei der Bearbeitung von Ambivalenzen und Konflikten? Haben wir dafür lebendige Symbole, oder ist unser Umgang in Konfliktsituationen zu Klischees erstarrt? Schon S. Freud hat erkannt, daß auch ein (körperliches) Symptom ein Symbol sein kann – für die Nichtbewältigung eines Konflikts.

Haben Sie eine lebhaftere Erinnerung hervorzurufen vermocht, wann und wo Sie Versöhnung und Neubeginn schon positiv erlebt haben? Ist Ihnen vielleicht auch ein persönliches Symbol für Versöhnung eingefallen? Wenn ja, halten Sie es präsent. Wenn noch nicht, so legen Sie sich die Frage vor: Wie würde ich mir eine gelungene Versöhnung wünschen? Prägen Sie sich dieses Bild und die dazugehörigen Gefühle ein.

Der Psychologe Reinhard Tausch beschreibt das Vergeben wie folgt²:

1. Schuldzuweisung, Anklage und Vergeltungswünsche treten zurück.
2. Der andere wird von der Schuld befreit.
3. Die erlittene Verletzung wird nicht mehr angerechnet, nicht mehr nachgetragen. Die Angelegenheit wird als abgeschlossen betrachtet. Das Geschehene wird jedoch nicht ignoriert, verdrängt oder vergessen. Wohl wird genau erinnert, aber nicht mehr negativ bewertet.

Aus theologischer Sicht ist Vergeben ein anderes Wort für Verzichten, nämlich der Verzicht auf Rache und Sanktionen. „Vergeben heißt nicht: ungeschehen machen“ (W. Zauner).

Doch halten wir noch einmal inne. Vergeben braucht, bei allem guten Willen, seine Zeit. Seien wir uns dessen bewußt, daß der hohe Anspruch, christlich zu vergeben, nur unlösbaren moralischen Druck auslöst, wenn er zu rasch an uns gestellt wird. Es wäre grundfalsch, jemanden mit der Forderung nach großzügigem Vergeben zu bedrängen. Unterdrückter Schmerz, Zorn und Wut würden den Menschen lediglich in Depressionen stürzen. Diese innengeleiteten Gefühle, die ursprünglich einem äußeren Gegner galten, wenden sich gegen das eigene Selbst. Der Jesuit und Exerzitienmeister Antonio De Mello sagt dazu: „Häufig sammeln Menschen nie ausgesprochene Kränkungen bei sich an, weil sie Angst davor haben, stark zu sein. Die Festigkeit, die sie gegenüber anderen Menschen zeigen sollten, richten sie deshalb gegen sich selbst. Vergebung und Milde sind aber keine Tugenden, wenn man sie nur aus Furcht, für die Wahrheit einzustehen, übt. Dann sind sie nur ein Deckmantel für Feigheit.“³

Verletzttheit nicht unterdrücken oder verdrängen

Lenken Sie also Ihre eigene Verletzttheit und Bitterkeit nicht nach innen, indem Sie sie unterdrücken oder gar verdrängen. „Was kränkt, macht krank.“ Versuchen Sie lieber, die unerledigten Spannungen ins Wort zu

² R. Tausch, Verzeihen: Die doppelte Wohltat, in: Psychologie heute, 20. Jg., Heft 4, April 1993, 20 ff.

³ A. De Mello, Befreiung von Ressentiments, in: Meditieren mit Leib und Seele, Kevelaer 1984, 94.

bringen – auch Gott gegenüber können Sie das machen. Er hält unsere Verbitterung, Verletztheit und Wut aus, hinter der so viel Hilflosigkeit und Verlassenheit steckt. Hiob ist uns dafür ein Beispiel. Er hatte alles verloren, was ihm einst lieb und teuer gewesen war, und schrie in seinem Elend hadernd zu Gott. Wenn es nur möglich gewesen wäre, hätte er den Allmächtigen vor einen Richterstuhl gebracht, um Rechtfertigung dafür einzufordern, warum ihm so schier unerträgliche Verluste zugefügt worden waren (Hiob 23, 4). Doch seine Freunde wollten ihn zurückhalten und stellten ihm die Frage, ob nicht doch sein Unglück selbst verschuldet sei. In ihren Augen hätte er sich demütigen sollen. Hiob verwahrt sich jedoch gegen sie; er empfindet sie (je nach Übersetzung) als „quälende Ratgeber“, „lästige Tröster“, „Seelenpeiniger“. Wie hat Gott nun darauf reagiert? Immer wieder habe ich mir die Bibelstelle in Zeiten eigener Verbitterung durchgelesen und habe sie mit Erfolg auch in meiner praktischen therapeutischen Arbeit zitiert, vor allem in der Trauerarbeit mit Klienten, die große Verluste hinzunehmen hatten. – Gott hielt auch dann zu Hiob, als dieser seine seelische Not als Anklage hinaus-schrie. Auch Er schien es für unumgänglich zu halten, daß Hiob seine Verluste beklagte und seinem Jammer Luft machte. Er hielt also nichts von der Unterdrückung negativer, wütender Gefühle, auch wenn sie Ihm selbst galten; im Gegenteil, Hiobs Freunde wurden, als unaufrichtig gemaßregelt. Er wußte um die erdrückende Schwere von Hiobs Schicksalsschlägen, Er verstand seine Klage und wollte keine weitere Demütigung durch die Freunde. Allerdings muß Hiob sich auch sagen lassen, daß sein Blick durch Zorn und Gram verschleiert ist und er in diesem Zustand die Komplexität der Ereignisse nicht wirklich zu erkennen vermag.

Wer, wie Hiob, die gravierendsten Verletzungen hinnehmen mußte, kann es nicht brauchen, daß ihm vorschnell Frieden gepredigt wird, denn das erobst nur noch mehr. Dem Menschen ist es hilfreicher, wenn wir sein tiefes Verletztsein zunächst einmal anerkennen. Betuliches Schönreden oder eiliges Beschwichtigen können in einer Situation großer Kränkung nicht das tragfähige Fundament für eine Versöhnung sein. Nicht unverzüglich vergeben und verzeihen zu

können hat eine große Schutzfunktion. Es ist der Schutz vor neuerlicher Verwundung, vor neuerlichem Untergang. Manche meinen, daß sie wehrlos ausgeliefert wären, wenn sie wieder vergeben würden. Auch der Wunsch, durch die unversöhnte Haltung zu dominieren, und der eigene Stolz, die eigene Unnachgiebigkeit hindern am Vergeben. Erheblich erschwert wird die Verggebung auch, wenn die verletzende Person mit ihren Beeinträchtigungen fortfährt, sich nicht entschuldigt und ein Gespräch über das Geschehene ablehnt.

Nun hingegen: Was erleichtert das Vergeben? Viele Menschen sehen den richtigen Weg darin, vor dem Vergeben in klärenden Worten den Verletzungen Ausdruck zu verleihen und den Beschuldigten zu einer Stellungnahme herauszufordern. Zu einer konstruktiven Form der Mitteilung ist weder nachgebendes noch aggressives Verhalten dienlich, durchaus aber jene Beharrlichkeit in der Auseinandersetzung, die erst aus einem gewissen Abstand vom Geschehenen möglich wird.

Fragen, um den Groll loslassen zu können

Um schließlich den Groll loslassen zu können, tut es gut, sich die folgenden Fragen reiflich zu überlegen.

1. Ist das Ereignis wirklich wert, daß ich weiter an meiner Erbitterung festhalte?
2. Aus welchem unbefriedigten Bedürfnis heraus ist mein Ärger entstanden?
3. Wie stellt sich die Situation aus der Sicht der anderen Person dar? Welche Gründe gab es für ihr Verhalten? Etwa Krankheit, Erschöpfung, unterschiedliche Werthaltungen, irrige Überzeugungen . . .? Was waren deren wirkliche Absichten?
4. Was waren meine eigenen Antriebe an dem Geschehen?
5. Waren meine eigenen Erwartungen an diese Person realistisch? Habe ich vielleicht ein Maß an Perfektion verlangt, dem die Person nicht nachkommen konnte? Sind eigene, überzogene Positionen im Licht neuer Erkenntnisse zu relativieren?
6. Zu welchen Zugeständnissen bin ich selbst bereit? Was kann ich entgegenkommenderweise als Lösungsschritt vorschlagen?
7. Welche Konsequenzen will ich in Zukunft aus meinen Erkenntnissen ziehen? Ist es viel-

leicht sogar möglich, zu vergeben und Vergebung zu erhalten, dennoch aber die nachteiligen Folgen für den Wiederholungsfall ganz offen darzustellen? Welche Signale gilt es zu verstehen, um eine Wiederholung schon im Keim zu erkennen und von Anfang an zu vermeiden?

Ein solches Vorgehen würde nicht als Schwäche ausgelegt werden können. Es bedeutete nur, daß berechtigter Grund zum Konflikt gewesen wäre, auf eine Verlängerung des Spannungszustandes aber verzichtet wird. Sind wir einmal so weit gekommen – und ich betone noch einmal, daß dies oft ein langwieriger Prozeß ist –, so sind wir wieder unendlich freier und von neuem eines ungezwungenen Kontaktes fähig. Unser Selbstwertgefühl steigt; der innere Friede ist wieder gefunden.

Wichtige Hilfen zum Vergeben sind: die genaue Kenntnis der nötigen Schritte, das Vertrauen in die Konfliktregelung sowie positive Vorbilder – sei es aus der Familie, dem Freundeskreis, der Literatur oder aus anderen Quellen. Erinnern Sie sich deshalb so oft und so lebhaft wie möglich an Erlebnisse gelungener Vergebung oder auch an gute Gespräche in einem Konfliktfall mit einem einfühlsamen, nicht vorverurteilenden Dritten (Freund, Beichtvater, Therapeut, Vermittler . . .).

Das umfassende Ziel des Sich-Versöhnens hat seine Bedingungen; es kann nicht erreicht werden unter Vernachlässigung des Wissens um unsere psychische Natur. Den genauen Teilschritten dient als Modell die „Grundfigur des Gesprächs“⁴ (L. Wachinger). Selbst da, wo ich mich mit mir selbst versöhnen möchte, wird eine „innere Verhandlung“ zwischen dem Richter, dem Angeklagten, dem Anwalt, dem Zeugen und dem Fürsprecher in mir ausgetragen.

Imaginative Verfahren in der Psychotherapie zeigen eindruckliche, positive Ergebnisse. Phantasiebilder sind imstande, einen auf geheimnisvolle Weise zu verwandeln. Warum lassen wir also nicht einfach den gütigen Gott selbst ins Bild treten, wenn wir nach Versöhnung suchen? Sehen wir ihn als aktiv Teilnehmenden an der Verhandlung: Welche Rolle, welche Position bei den äußeren und

inneren Versöhnungsverhandlungen würde Er wohl einnehmen? Was wird seine Anwesenheit bewirken?

Diese Vorstellung lebendig sein zu lassen, sei hiemit eingeladen . . .

Paul Stadler

Integratives Potential der christlichen Gemeinde – eine Chance

Konflikte sind Zeichen des Lebens. Ihre „Lösung“ darf aber nicht nur in (billiger) Versöhnung bestehen, sondern die Konflikte müssen konstruktiv ausgetragen und für eine „Kirche in der Welt von heute“ fruchtbar gemacht werden. Wie das in einer individualisierten Gesellschaft, besonders auch mit Hilfe von Gemeindeberatern, geschehen kann, soll hier dargestellt werden. red

Vorliegender Beitrag geht davon aus, daß zwischen christlicher Gemeinde und dem sie umgebenden Gemeinwesen immer eine gewisse Interaktion stattfindet. Thematisch fokussiert er jedoch nur eine Seite dieser wechselseitigen Beziehung, indem er folgende These entfaltet:

Christliche Gemeinde bewegt sich immer innerhalb eines vorgegebenen sozialen und kulturellen Kontexts. In dieser konkreten Situation sucht sie eine Gemeinschaft von Menschen zu bilden, die sich vom Geist und Weg Jesu leiten läßt. In der individualisierten Gesellschaft von heute kann sie einen gemeinschaftsfördernden Beitrag an das Gemeinwesen leisten, vorausgesetzt, daß sie sich selber auf gemeinschaftsbildende Prozesse einläßt, indem sie eine Dialogkultur entwickelt, mit Spannungen und Konflikten konstruktiv umgeht und Veränderungen initiiert und durchführt.

Einleitung

Das Bild des Weges begleitet viele Pfarrgemeinden, die in den letzten Jahren ein Leitbild erarbeitet haben, um sich in der sich rasch verändernden Gesellschaft neu zu orientieren. Sie beschreiben sich als eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, Kindern und Jugendlichen, die miteinander unterwegs sind. Der Blick und die Dynamik des

⁴ L. Wachinger, Gespräche über Schuld, Mainz 1988.