

Versöhnen und verzeihen

Das Vorgehen bei der Bewältigung einer Jahrzehnte alten Verletzung oder eines Konfliktes, der zwei Stunden als ist, ist in den Grundzügen gleich. In einigen Konflikten ist eines der „Täter“, das andere das Verletzte, in anderen Konflikten sind beide „Täter“ und beide Verletzte.

Nachbesprechung eines aktuellen Konfliktes

Falls es beim Streitgespräch zu Verletzungen kam, die am nächsten Tag die Paaratmosphäre noch belasten, kann eine Nachbesprechung wichtig sein:

- Standpunkt und eigenes Erleben erläutern
Beide Partner erläutern, was ihre Absicht war, was sie gefühlt und gedacht haben, weshalb sie so und nicht anders handelten (z.B. „das hat mich sehr getroffen, deshalb wurde ich so verletzend“).
- Gegenseitiges Verständnis entwickeln
Das Ziel dieses Austausches ist, dass beide Verständnis für das andere entwickeln und das auch ausdrücken. Wenn Verständnis für den Partner entwickelt wird, werden meist auch die eigenen Fehler, die man im Konflikt gemacht hat, erkannt.
- Fehler anerkennen, Reue zeigen, Verzeihung
Oft kommt es bereits durch das gegenseitige Verständnis zur Versöhnung. Ergänzend kann es aber wichtig sein, dass die eigenen Fehler anerkannt werden und Reue gezeigt wird (z.B. „ja, da habe ich einen Fehler gemacht, das tut mir leid“); dass eine Entschuldigung angenommen wird (z.B. „es freut mich, dass du das sagst, ich nehme das gerne entgegen“); oder dass um Verzeihung gebeten wird.
- Aus dem Konflikt lernen
Beide versuchen auszudrücken, was sie aus dem Konflikt gelernt haben (z.B. „das nächste Mal werde ich das und das anders machen“). Ebenso hilfreich ist es, den Partner nach seinen /ihren Ideen zu fragen (z.B. „Hast du eine Idee, wie ich mich in ein anderes Mal ausdrücken könnte, damit meine Botschaft bei dir besser ankommen würde?“) oder selbst zu sagen, was man sich vom anderen wünscht (z.B. „ich wünsche mir, dass du es das nächste Mal so und so sagst“).

Eine Nachbesprechung ist nur dann sinnvoll, wenn sie konstruktiv läuft. Auf keinen Fall sollte das Paar darüber zu streiten beginnen, wer weshalb verletzend war.

Versöhnung bei alten Konflikten

Unerledigt Konflikte, Verletzungen und Enttäuschungen aus der Vergangenheit können die Beziehung jahrzehntelang belasten und zu Entfremdung, Verbitterung oder chronischen Streitigkeiten führen. Je versöhnter wir mit unserem Leben aber sind, umso besser können wir unsere Vergangenheit loslassen, umso mehr können wir sie als Reichtum in unserer Gegenwart schätzen und umso befreiter können wir die Zukunft auf uns zu kommen lassen. Wenn alte Verletzungen wieder auftauchen, hat eine Auseinandersetzung damit statt zu finden. Ohne Versöhnung können sie unmöglich „vergessen“ werden!

Aufgaben des Verletzten

- Bewussten Entscheid treffen, ob ich verzeihen will.
- Sich die alten Gefühle der Verletztheit eingestehen, sie deutlich wahrnehmen und dem Partner mitteilen.
- Verantwortung übernehmen für meinen Anteil, dass die Verletzung in diesem Ausmass möglich war.
- Verzicht auf Rache und Verzicht die Verletzung als Waffe einsetzen zu können.
- Wenn diese Vorbereitungen getroffen sind, hat das Verzeihen gegenüber dem Partner ausgesprochen zu werden. Verletzungen können nicht wieder gut gemacht werden. Deshalb bleibt das Verzeihen ein bewusster, autonomer Entscheid. Verzeihung kann letztendlich immer nur geschenkt werden, auch wenn gewisse Voraussetzungen dazu erfüllt sein müssen.

Aufgaben des „Täters“

- Den Fehler offen eingestehen und dies aussprechen – „Ja, ich habe dich damals verletzt“.
Vielen fällt es schwer, so offen dazu zu stehen. Derjenige, der eine Schuld beim Partner hat, spürt, dass er auf das Verzeihen des anderen angewiesen ist, dass er also in diesem Punkt ohnmächtig ist. Für viele ist es schwierig, sich diese Angewiesenheit einzugestehen.
- Meinen Partner ausdrücklich um Verzeihung zu bitten kann sehr hilfreich sein. Das braucht Demut.
- Wiedergutmachung: Es kann eine „Sonderleistung“ des „Täters“ vereinbart werden. Die Wiedergutmachung kann aber nur einen symbolischen Charakter haben. Eine Wiedergutmachung funktioniert zudem nur, wenn der Verletzte ausdrücklich anerkennt, dass die Sache damit ein für alle Mal erledigt ist.

Umgang mit alten Enttäuschungen

Fragen wie „was habe ich falsch gemacht“ oder „was ist schief gelaufen“ können immer wieder klagend gestellt werden, entweder sich selbst oder dem Partner. Daraus kann sich ein Teufelskreis ergeben, den es zu durchbrechen gilt:

Verstehen: sich der Begebenheit nochmals ausführlich widmen, intellektuelles und emotionales Verständnis finden. Ziel: versöhnliche Haltung finden wie: „wir haben uns bemüht, mehr lag aber nicht drin, wir verzeihen uns das, was uns nicht gelungen ist“.
Erwachsene Kinder haben jetzt ihre Eigenverantwortung zu übernehmen.

Trauer: dieses versöhnliche Verständnis ermöglicht echte Trauer, die wiederum die Versöhnung fördert.

Loslassen: Dazu ist auch eine bewusste Anstrengung nötig. Wenn das Alte wieder hervor geholt wird, es gütig mit sich selbst (oder dem Partner) wieder ablegen. Sich evtl. mit einer Abmachung darin gegenseitig unterstützen.