

Das Lernen in verschiedenen Kontexten: Versöhnung lernen – mit sich selber, mit Anderen

Dr. Katharina Ley

Vortrag am 15. April 2005, im Rahmen der
55. Lindauer Psychotherapiewochen 2005 (www.Lptw.de)

Es freut mich sehr, hier in Lindau über das Thema Versöhnung zu sprechen. Ich möchte Sie in dieser Stunde gerne auf eine innere Reise einladen. Das Thema liegt mir am Herzen; das sage ich jetzt im Wissen, dass es in dieser Woche ums Lernen geht. Mein Titel heisst denn auch „Versöhnung lernen“. Ich denke, dass man leichter lernt, wenn es um Herzensanliegen geht.

Sie sind heute Morgen mit Musik empfangen worden: es war „African Marketplace“ von Abdullah Ibrahim (früher Dollar Brand). Er sagte einmal, dass Fröhlichkeit und Versöhnung der Lebensweise in den südafrikanischen Communities entspreche. Und als er nach der Befreiung Südafrikas vom Apartheidsregime aus dem Exil heimkehrte, betonte er, dass wir uns alle verändern müssen, dass wir uns miteinander zu versöhnen haben und nur so weitergehen können. Drei Jahre des Lebens und Arbeitens in Südafrika haben mir denn auch den Mut gegeben, dieses Versöhnungsthema anzugehen.

Zur weiteren Einstimmung ins Thema möchte ich Ihnen zwei Szenen schildern:

Erste Szene: *Am Schluss einer Therapiesitzung reichten sich Mutter und Tochter die Hände. Es war wohl das erste Mal seit sehr, sehr langer Zeit. Bei der erwachsenen Tochter waren Jahrzehnte des Trotzes und Hasses gegenüber ihrer Mutter dieser berührenden Szene vorangegangen. Die Tochter hatte in jahrelanger innerer Auseinandersetzung mit ihrer Vergangenheit erkannt, dass ihr Hass auf die Mutter sie innerlich zu vergiften drohte. Sie wollte endlich frei werden von den quälenden Gespenstern ihres bisherigen Lebens. Im Schutzraum der Therapie suchte sie die Begegnung mit ihrer Mutter. Die Mutter erschien und erzählte von ihrer eigenen leidvollen Vergangenheit. Sie war sich nicht bewusst gewesen, was sie ihrer Tochter angetan hatte. Mit Mühe erkannte sie, weshalb ihre Tochter den Kontakt abgebrochen hatte. Am Ende einer schwierigen und für beide schmerzvollen Sitzung waren Tochter und Mutter bereit für einen Schritt aufeinander zu. Die Tochter reichte der Mutter die Hand und die Mutter ergriff sie.*

Zweite Szene: *Der südafrikanische Richter trifft ein zweites Mal den Mann, der ihm während der Apartheid eine Autobombe in seinen Wagen gelegt hat. Seither hat er einen verstümmelten Arm, ein blindes Auge und weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen. Der Bombenleger*

Seite -1-

erzählt dem Richter, er hätte vor der Wahrheits- und Versöhnungskommission seine Tat gestanden und offen und ehrlich geschildert, wen er alles zu töten versuchte, tötete oder verstümmelte. Darum hatte ihn der Richter dringlich gebeten - und nun war er tief beeindruckt, dass dieser Mann es getan hatte. Er reichte dem Bombenleger die Hand; das hatte er beim ersten Treffen nicht gekonnt. Dieser ging strahlend weg und der Richter, Albie Sachs, wird später schildern, wie er selbst damals fast in Ohnmacht fiel; er wird ausführlich darlegen, dass es sein wichtigstes Anliegen sei, in der jungen Demokratie des Landes Südafrika die Würde jedes einzelnen Menschen wiederherzustellen, und zwar sowohl der Opfer als auch der Täter. Deshalb habe er dem Mann, der ihn zu töten versuchte, die Hand gereicht. Nun könne er im gleichen Land leben und arbeiten wie dieser Mann. Die volle Versöhnung sei aber erst erreicht, wenn niemand mehr in diesem Land in Armut und Elend leben müsse.

Ein Händedruck in der Schweiz, ein Händedruck in Südafrika. Mit einem Händedruck können Menschen die Bereitschaft zur Versöhnung bekunden. Ich versuche zu ermessen, wie *viel* Menschen ertragen haben, bis in ihnen der Wunsch wächst, sich von der übergrossen Last von Angst, Groll, Rache und Hass zu befreien und die Hand zur Versöhnung auszustrecken. Diese Menschen zeigen uns in unserer weithin friedlosen, unversöhnten Welt einen Weg des Herzens, auf den ich aufmerksam machen möchte. Sie wollen in der Gegenwart leben, die Vergangenheit endlich überwinden und eine Zukunft haben.

Versöhnung ist auch ein persönliches Thema von mir. Ich habe mit den wachsenden Jahresringen durch gelegentlich wieder auftauchende Konflikte erkannt, dass mir einige unversöhnt gebliebene, nahe Beziehungen mehr zu schaffen machten als mir lieb war. Der Aufbruch zur Versöhnung dauerte lange und der Weg war schmerzvoll. Heute kann ich sagen, dass es sich gelohnt hat, Versöhnung mit mir selbst und mit diesen anderen Menschen anzustreben. Ich fühle mich ihnen heute in Mitgefühl und in Dankbarkeit verbunden. Alle diese Erfahrungen mit mir und anderen ermöglichen es mir überhaupt, zu Ihnen über Wege zur Versöhnung und zu einer versöhnlichen Lebenshaltung zu sprechen.

In der Psychotherapie und im Leben begegnet uns die Notwendigkeit zur Versöhnung immer wieder. Unversöhnte Beziehungen sind eines der häufigsten Probleme, wage ich zu sagen. Vorab geht es um die Versöhnung mit sich selbst, um ein Frieden schliessen mit den eigenen Stärken und Schwächen, Erwartungen und Ansprüchen; erst dann geht es um Versöhnung mit den Eltern und Geschwistern als den primären Figuren und mit den Nachfahren von ihnen: den Partnerinnen und Partner, Kindern, Freunden und Freundinnen, Arbeitskolleginnen usw. Ich denke, dass bei den meisten Menschen der Versöhnungsbedarf riesig ist. Wenn er zum Wunsch nach Versöhnung wird, kann die Arbeit beginnen.

Ich möchte meine Ausführungen in vier Teile gliedern:

1. Warum Versöhnung?
2. Versöhnung wünschen
3. Versöhnung lernen
4. Versöhnlichkeit leben

Warum Versöhnung?

Von Versöhnung wird geträumt, weil unversöhnte Beziehungen das Leben auffressen. Versöhnung kann aus Einsicht in das Zerstörungspotential von Unversöhntem angestrebt werden. Diese Einsicht kann in der therapeutischen Arbeit erlernt werden. Die unguuten Gefühle müssen zugelassen werden. Ohne die Verarbeitung von Konflikt, Aggression, gar Hass kann es keine Versöhnung geben. Ein Mensch verarbeitet seine seelischen Konflikte, wenn er Versöhnung anbieten kann. Er meistert damit seine nahe liegenden, oft auch berechtigten Gefühle von Rache, Hass und Groll in einem aufwändigen, schmerzvollen innerseelischen Trauer- und Versöhnungsprozess mit sich selbst und mit anderen.

Meine These besagt, dass der Prozess, der zu Versöhnung führen kann (nicht muss), ein Lernprozess ist und dass es dazu einer bewussten Entscheidung bedarf. Gleichzeitig ist Versöhnung ein Geschenk, das uns zufällt. Man kann sich auf Versöhnung einstimmen und sie vorbereiten, aber man kann sie bei anderen Menschen nicht einfordern. Versöhnung kann auch in keinem Fall therapeutisch verordnet werden, aber es kann dazu ermuntert, eingeladen und angeleitet werden. Die Versöhnung mit sich selbst steht an erster Stelle.

Vergebung und Versöhnung sind Begriffe, die in der heutigen Zeit für viele einen religiösen Klang haben. Unter Umständen wecken sie einen Widerwillen, weil sie suggerieren, was man tun müsste, um ein guter Mensch zu sein. Die Etymologie des Begriffes verweist auf die Verwandtschaft von Sühne und Versöhnung. Die Quellen sind nicht eindeutig erwiesen. In den verschiedenen Bedeutungswörterbüchern lesen wir, dass durch Sühne Versöhnung angestrebt wird. Sühne steht in Verbindung zu ‚opfern, töten‘, dass also von Sühneopfern auszugehen wäre. Sühne setzt demnach eine Schuld voraus, die von so genannten sündigen Gedanken, Phantasien und Wünschen bis hin zu Unrecht anrichten reicht; es geht um das Böse, Dunkle in einem selbst und um das Erkennen und Anerkennen der eigenen Anteile. Heute nennen wir das Sühne leisten die Versöhnung mit sich selbst und anderen.

Die Sühne oder Versöhnung mit der eigenen Schuld ist nach dieser Definition zu unterscheiden vom Schuldgefühl, das seinen Sitz im Über-Ich, im Gewissen hat. Das Schuldgefühl hält den Widerspruch zwischen Über-Ich einerseits und dem Ich und den Triebkräften andererseits in Schach. Das Über-Ich bleibt eine übergeordnete Instanz, der sich das Ich meist nur widerwillig unterwirft.

Versöhnung dagegen ist eine integrierende Leistung des Ichs selbst und seiner Anteile.

Versöhnung ist wohl die schwerste und reifste Leistung des Menschen im Umgang mit inneren und äusseren Konflikten. Dass der Mensch des Menschen Wolf ist, wissen wir. „Homo homini lupus est“ wird denn auch entsprechend analysiert und therapiert und das hat seine Wichtigkeit. Doch dass der Mensch dem Menschen ein Freund sein kann und will, wird weniger gewürdigt. In Psychoanalyse und Psychotherapie wird mehr von der Abwehr her vorgegangen als von den Wünschen. Ich denke aber, dass die Kraft des Heilens von den liebenden, versöhnlichen Gefühlen ausgeht, vom Erkennen von Ressourcen und nicht vom gebannten Blick auf die Abwehr und das Leiden. Horst Petri hat darauf hingewiesen, dass in der psychischen Evolution des Menschen die Versöhnungsfähigkeit noch viel zu wenig anerkannt werde. Der Versöhnungsfähigkeit Gewicht verleihen, bedeutet denn auch, die wölfische *und* die friedfertige Seite des Menschen gleichermaßen zu berücksichtigen: mit der wölfischen einen Umgang zu finden und die versöhnliche zu fördern.

Bereits in meinem Buch „Geschwisterbande – Liebe, Hass und Solidarität“ spielt Versöhnung eine entscheidende Rolle, damit Geschwister frei werden für die Gegenwart. Dass ich das Thema heute direkt angehe, hat mit vielem zu tun, was ich in den vergangenen drei Jahren in Südafrika erlebt habe, zehn Jahre nach der Befreiung von der Apartheid. Versöhnung ist in diesem Land ganz pragmatisch, ganz alltäglich und überaus notwendig eine der grundlegenden Fähigkeiten, um Konflikte auf persönlicher, sozialer und gesellschaftlicher Ebene anzugehen. Versöhnung hat mit der Bewältigung einer schlimmen Vergangenheit und mit dem Bestehen der Gegenwart zu tun und damit, was nach 350 Jahren Apartheid - geschürtem Hass, geschürter Verachtung und Unterwerfung - ein friedvolles Zusammenleben erst ermöglicht. In den Hearings der dortigen „Wahrheits- und Versöhnungskommission“ kam die unterdrückte und verdeckte Leidensgeschichte der schwarzen Bevölkerung erstmals ans Licht – das muss man sich vorstellen können. Vorher war dieses Leiden nur von jenen gesehen worden, die es sehen wollten. Nun standen Opfer und Täter einander gegenüber - wenn sie das wollten. Es gab erschütternde Szenen der Unmöglichkeit einer Verständigung der beiden Seiten; es gab Szenen des Einlenkens der einen Seite, meist der Opfer, und der völligen Uneinsicht der Täterseite; und es gab Szenen des Verständnisses, der Reue, des Mitgefühls, der Vergebung und Versöhnung auf der einen und der anderen Seite.

Die Erfahrungen der „Wahrheits- und Versöhnungskommission“ haben den südafrikanischen Menschen gezeigt, was sie intuitiv aus ihrem afrikanischen Kulturgut (Ubuntu, bedeutet Gemeinschaft) wussten: dass unversöhnte Beziehungen zu anderen dazu führen, dass man deren destruktive Energien in sich trägt und sie sich früher oder später gegen einen selbst richten. Die schwarze und farbige Bevölkerung wollte nach 1994 trotz Armut und Aids nicht im Opferstatus verbleiben. Sie wollte die Opfer-Identität überwinden und die neue Demokratie gemeinsam und ebenbürtig mit der weissen Bevölkerung zusammen gestalten. So wurde 1994 zu einem Sieg ohne offensichtliche Verlierer. Das hat es ermöglicht, den Verbrechen der Apartheid mit Klarheit und gleichzeitig mit Menschlichkeit zu begegnen und ihnen entweder Amnestie zu gewähren oder sie fair zu bestrafen. Dadurch haben die Täter ihre destruktive Macht über die Bevölkerung verloren. Noch ist das Problem der

Wiedergutmachung bzw. der Reparationsleistungen an die früheren Opfer nicht zufrieden stellend bewältigt. Doch es gibt einen gesamtgesellschaftlichen Konsens, dass Opfer und Täter in der jungen Demokratie eine neue, nun gemeinsame Identität als südafrikanische Bürger – as Africans – erhalten haben. Die Vielfalt und Unterschiedlichkeit der Menschen wird heute betont und gestärkt und gleichzeitig das Anliegen gefördert, *jenseits* des früheren Opfer- oder Täterstatus gemeinsam weiterzugehen.

Versöhnung heisst für die Menschen in Südafrika, gemeinsam in Würde, Respekt und gegenseitiger Anerkennung das Zusammenleben zu gestalten. Versöhnung ist kein idealistischer Traum, sondern der täglich neue Versuch, so friedlich wie möglich zusammenzuleben; despite all – trotz aller Schwierigkeiten.

Versöhnung wünschen

Ich möchte Ihnen ein Fallbeispiel aus meiner Arbeit in Südafrika schildern, das Versöhnungsbereitschaft meines Erachtens auf den Punkt bringt. In unserem Kontext ist es ein extremes Beispiel, dort ist es ein alltägliches. Ich bringe es hier deshalb, weil wir davon lernen können, dass Versöhnung ein Freiwerden bedeutet für das, was einem Menschen wirklich wichtig ist.

Brenda, eine farbige, vierzigjährige Frau, suchte mich im Trauma-Zentrum einer farbigen Community ausserhalb der Stadt Pretoria in Südafrika um Hilfe auf. Ihr jüngster Sohn war ein halbes Jahr zuvor bei einem Fest von einem Kollegen erschossen worden. Der Zwanzigjährige war am selben Abend verblutet. Der Kollege behauptete, es sei ein Unfall gewesen. Er wurde auf Kautio n freigelassen. Es wusste niemand, was wirklich passiert war an jenem Abend. Die Gerichtsverhandlung stand noch aus.

Eine Woche nach der Beerdigung kam dieser Kollege zu Brendas Haus und bat sie um Vergebung. Brenda erbat sich einige Wochen Bedenkzeit. In dieser Zeit schrieb sie täglich nieder, welche Gefühle der Trauer um ihren erschossenen Sohn sie erlebte, und welche Gefühle sie gegenüber seinem Mörder hatte. Sie verwendete dafür zwei verschiedene Tagebücher. Weiter führte sie imaginäre Gespräche mit ihrem Sohn, ja, ihr Sohn wurde in ihren Imaginationen zum Helfer, der ihr den Weg weisen würde. Diese Gespräche schrieb sie in einem dritten Tagebuch nieder. Das Schreiben brachte ihr Erleichterung. Ihr innerer Helfer (der verstorbene Sohn) riet ihr, dem Kollegen zu verzeihen. Die Auseinandersetzung mit den drei Themen in den drei Tagebüchern wurde immer intensiver. Brenda begann zu fühlen, dass die Gefühle des Hasses auf den Mörder ihre Gefühle der Trauer um ihren Sohn vergifteten. Sie störten auch ihre inneren Gespräche mit ihrem Sohn. Sie fühlte, dass sie sich mit dem Mörder zu versöhnen hatte. Zum einen sich selbst zuliebe, denn sie wollte sich nicht an den Mörder ihres Sohnes binden und sich dadurch selbst schaden. Zum anderen wollte sie in Frieden um ihren Sohn trauern.

Als der Kollege nach zwei Monaten wieder zu ihr kam, fühlte sie sein Unglück zutiefst mit. Er tat ihr leid. Sie sagte ihm, dass sie ihm verzeihen könne und sich mit ihm versöhnt fühle. Es sei nicht an ihr, über ihn zu richten, das liege in anderen Händen. Sie wolle sich auf sich und ihre Trauer konzentrieren; das sei schon mehr als genug für sie und ihre Familie. Sie fühlte noch im Gespräch eine Erleichterung, eine Art Befreiung. Gleichzeitig spürte sie, dass sie diesen Kollegen ihres Sohnes mit ihrem Versöhnungsangebot nicht erlösen konnte. Das war aber nicht mehr ihre Angelegenheit, denn sie hatte ihr Menschenmögliches getan.

Sie hat dem Mörder verziehen, um frei zu werden für die Trauer um ihren Sohn. Doch sie kam nicht aus ihrer Trauer heraus. Ihr Sohn war gestorben und erschien ihr immer wieder in Nacht- und Tagträumen. Er signalisierte ihr, dass es ihm gut gehe. In unseren Gesprächen ging es nicht mehr um den Mörder. Brenda hatte dieses Kapitel vorläufig abgeschlossen. Es ging um sie und ihre Trauer, die ihr ganzes Leben zu verschlingen drohte. Sie hatte Angst, den Kontakt zu ihrer Familie zu verlieren, ja alles zu verlieren, auch ihre Besinnung. Sie war froh, dass sie darüber reden konnte. Ich brachte ihr Bücher von Elizabeth Kübler-Ross mit. Sie verschlang sie und war froh zu erfahren, dass der Trauerprozess viel Zeit braucht und durch verschiedene Phasen durchgeht. In den Gesprächen mit mir versuchte sie, sich mit dem Leben zu verbünden. Noch immer führte sie die Gespräche mit ihrem verstorbenen Sohn und erlebte ihn mehr und mehr in Sonnenstrahlen, Wind und Pflanzen. Was sie nicht mehr mit ihm im Leben erfahren konnte, erlebte sie in Träumen und Stimmungen. Die Grenzen verwischten sich und die Realität mischte sich mit Imagination und Traum. In ihrem Herzen lebte er weiter.

Im Rahmen ihrer Community begann Brenda Trauernachmittage mit Müttern erschossener Söhne zu veranstalten. Es gab Hunderte solcher Frauen in ihrer Gemeinde. Hier konnte sie ihre Erfahrungen teilen und weitergeben. Sie hatte einen neuen Sinn in ihrem Leben gefunden.

Der Gerichtsfall ein Jahr hatte lediglich eine Geldbusse erhalten. Brenda erlitt daraufhin eine Herzattacke. Doch danach führte sie die Trauernachmittage mit den Frauen ihrer Gemeinschaft weiter. Der Umgang mit Versöhnung und Trauer war zu ihrem Lebensinhalt geworden. In dieser Arbeit fühlte sie sich aufgehoben. Zugleich hatte sie erkannt, dass sie nicht allein zu trauern hatte, sondern dass sie Teil einer traumatisierten Community war, die ebenfalls einen Trauerprozess brauchte, um heilen zu können.

Ich war tief beeindruckt davon, wie Brenda ihren eigenen Weg zur Vergebung und Versöhnung mit dem Mörder ihres Sohnes gefunden hat. Sie wollte sich dadurch vom Mörder lösen, weil sie intuitiv spürte, dass ihr eine hass- und rachevolle Beziehung zu ihm schaden würde. Brenda wollte frei sein für die Trauer um ihren Sohn; frei auch für die Arbeit mit ihrer Community.

Ich erinnere an die beiden Szenen, die ich eingangs erwähnte. Auch der südafrikanische Richter hat dem Bombenleger verziehen und sich mit ihm

versöhnt; er wollte frei sein für das neue Südafrika, in dem alle ihre Würde haben, auch dieser Täter. Auch die Tochter hat im Anfangsbeispiel ihrer Mutter die Versöhnungshand entgegengestreckt und die Mutter hat sie ergriffen. Es ging beiden darum, endlich frei zu werden von einer leidvollen Vergangenheit; frei für das eigene Leben in der Gegenwart.

Ich möchte an dieser Stelle auf eine repräsentative empirische Studie über „Konflikt und Versöhnung“ in Deutschland verweisen. Der Psychologe Ekkehard Kleiter hat die Bedingungen und Zusammenhänge von Konflikt und Versöhnung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen untersucht. Seine Ergebnisse zeigen, dass Versöhnungsbereitschaft mit den persönlichen Werten und Normen und letztlich mit einem Entscheid zusammenhängt. Der Grad der Versöhnungsbereitschaft erhöht sich mit steigender Bildung, zunehmendem Alter, mit guter kognitiver und sozialer Kompetenz und mit Ichstärke. Frauen zeigten in seiner Studie eine höhere Versöhnungsbereitschaft als Männer. Kleiter fand in seiner Befragung heraus, dass Versöhnungsbereitschaft im Konfliktfall über die Wahl der Konfliktstrategie und über das Vorgehen im Konflikt entscheidet. Es wird eine Konfliktstrategie gewählt, die Versöhnung wahrscheinlich erscheinen lässt und nicht Sieger und Verlierer produziert. Während eines Konfliktes verhalten sich versöhnungsbereite Personen fair und ehrlich; es ist ihnen daran gelegen, dass der Konflikt zu einem guten Ende kommt. Kleiter hat übrigens aus seinen Ergebnissen Trainingsprogramme zur Förderung von Konfliktregelung und Versöhnungsbereitschaft in deutschen Schulen entwickelt. Ich verweise da auch auf Herrn Cierpkas Projekt „Faustlos“, reden statt schlagen, Möglichkeiten der Gewaltprävention.

Unsere menschliche Natur und unsere Beziehungen sind konflikthaft. Der Umgang mit destruktiven Gefühlen kann jedoch vermittelt und gefördert werden. Versöhnung ist, wie erwähnt, eine integrierende Leistung des reifen Ichs, welches sich mit den antagonistischen Kräften zwischen der Welt der Triebe und dem Gewissen versöhnt. Versöhnung ist die Befriedung des spannungsvollen Kampfes der inneren Kräfte. Aber eben, wie macht man das?

Was liess einen Nelson Mandela seinen Unterdrückern - unter denen er sein Volk so lange und so extrem gelitten haben - die Hand reichen und Versöhnung anbieten? Was macht die Güte und Weisheit des Dalai Lama aus? Es ist die Einsicht, dass in einer unversöhnten Beziehung oder gar in einer Unterdrückungssituation *beide* Seiten nicht frei sind. Ich zitiere Mandela:

„Der Mensch, der einem anderen die Freiheit raubt, ist ein Gefangener seines Hasses, er ist eingesperrt hinter den Gittern von Vorurteil und Engstirnigkeit. Ich bin nicht wahrhaft frei, wenn ich einem anderen die Freiheit nehme, genauso wenig wie ich frei bin, wenn mir meine Freiheit genommen ist. Der Unterdrückte und der Unterdrücker sind gleichermaßen ihrer Menschlichkeit beraubt. Als ich das Gefängnis nach 27 Jahren verliess, war es meine Aufgabe, beide, den Unterdrücker und den Unterdrückten, zu befreien. Um frei zu sein, genügt es nicht, die Ketten abzuwerfen, sondern man muss so leben, dass man die Freiheit des anderen respektiert und fördert.“

Das Erkennen der engen und einschränkenden Verbindung zwischen unversöhnten Menschen, zwischen Tätern und Opfern, und die Einsicht in die Notwendigkeit, dass sich beide Seiten zu befreien haben: das können wir von diesem eindrücklichen Beispiel lernen. Die schwarzen und farbigen SüdafrikanerInnen wollten aussteigen aus dem Opferstatus, sie wollten frei werden für eine Umgestaltung der Gesellschaft auf allen Ebenen, zusammen mit den Weissen. Die Befreiung und die Versöhnung waren lang ersehnt, heiss gewünscht und gewollt und vorbereitet; sie waren schwierig und sie erzeugten schliesslich Lebendigkeit, Wärme und Lebensfreude.

Es sind nicht nur solche aussergewöhnliche Menschen wie Mandela, in deren Nähe wir eine Versöhnungskraft, eine Wärme und Güte fühlen, die uns selbst verwandelt. Es gibt solche Menschen auch in unserem Umfeld. Sie haben eine menschliche Grösse, eine versöhnliche Lebenshaltung, die neue Zeichen setzen kann. Menschen wachsen nach einer Krankheit oder einem Unfall oft in eine menschliche Stärke hinein, die sie mit der Schwäche und dem Leiden versöhnen lässt. Sie können mehr mitfühlen als andere und auch leichter in anderen die Versöhnlichkeit wecken, die in ihnen selbst gewachsen ist. Mitgefühl ist ein Phänomen der Resonanz. Es braucht einen inneren Raum, indem es sich entfalten kann. Man muss anerkennen können, dass andere denselben Wunsch haben wie wir, nämlich glücklich zu sein.

Das fördert eine versöhnungsbereite, gar versöhnliche Haltung. Versöhnung wünschen und Versöhnung wollen kann dann zu einem kreativen Akt und so gestaltet werden, dass sie zu einem selber passt. Kürzlich hat mir eine Frau in der Therapie erzählt, dass sie ihre Geschwister wieder treffen wolle, aber nicht wisse, in welcher Haltung sie ihnen begegnen solle. Spontan sagte ich: so wie Mandela nach seinen 27 Gefängnisjahren seinen Unterdrückern entgegen trat. Sie hat mich verstanden.

Versöhnung lernen

Erinnern wir uns an die Tochter im allerersten Beispiel und geben wir ihr einen Namen, Barbara. Barbara hat einmal zu Beginn der Therapie folgendes gesagt:

„Wie habe ich doch meine strenge, ja unerbittliche und harte Mutter immer gehasst; seit meiner Kindheit. Und schliesslich habe ich die ganze Welt gehasst und natürlich auch mich selbst. Doch das ist kein Leben. Ich werde innerlich aufgefressen. Ich habe eine grosse Sehnsucht, mit mir selbst Frieden zu schliessen. Vielleicht werde ich eines Tages auch meiner Mutter vergeben und mich mit ihr versöhnen können. Sie ist selbst beschädigt. Sie tat, was sie konnte, und es war nicht gut. Aber um meiner selbst willen möchte ich das akzeptieren können und auch ihr Frieden wünschen.“

Barbara hat erkannt, dass sie zuallererst mit sich selbst Frieden schliessen, sich mit sich selbst versöhnen will. Sie hat gemerkt, dass das Festhalten am

Schlimmen, das ihr geschehen ist, und das Festhalten am Hass ihr Leben auffressen und sie endlos zum Opfer ihrer Mutter machen. Mit den Worten von Brenda könnten wir sagen: Barbara wollte nicht länger die negativen Energien der Mutter in sich tragen, sie wollte frei werden davon.

Erika Chopich hat es in ihrem Buch „Aussöhnung mit dem inneren Kind“ so ausgedrückt: *„Wenn wir nicht Frieden schliessen mit uns selbst, verharren wir ein Leben lang in der Situation des inneren verletzten Kindes. Das lässt uns erstarren und bringt uns nicht weiter. Liebe kann man lernen.“* Barbara fühlte ihr inneres verletztes Kind und sie war zugleich die erwachsene Frau, die mit ihm Frieden schliessen wollte. Als Erwachsene konnte sie mit dem inneren Kind Verbindung aufnehmen, mit ihm reden, es umarmen und trösten und ihm das geben, was es früher nicht erhalten hatte, Liebe und Verständnis. Und als Erwachsene konnte sie mit der Zeit trauern um das, was sie erlitten hatte. Noch mehr, sie konnte allmählich erkennen, dass auch ihre Mutter ein verletztes Kind in sich trug. Sie war nun auf dem Weg der inneren Wandlungen, von Hass zu Schmerz, Loslassen und Trauer. Barbara konnte schliesslich mit sich selbst Frieden schliessen, sich auch mit ihrem verletzten Kind und mit ihrer inneren Mutter versöhnen. Was darauf folgte, hat sie schon früh erkannt als sie sagte: *„Vielleicht werde ich eines Tages auch meiner realen Mutter vergeben und mich mit ihr versöhnen können“*.

Es gibt verschiedene Wege, Versöhnung zu lernen. Am Anfang steht die Einsicht in den Schaden, den Leiden, Streit und Unfriede mit sich selbst und anderen anrichtet. Es braucht das langsame Wachsen einer expliziten Bereitschaft zur Versöhnung und den Wunsch, sich vom Schlimmen, das geschehen ist, zu befreien. Das kann man mit sich allein tun, so wie es beispielsweise Brenda getan hat mit ihren drei Tagebüchern. Es kann in einer Psychotherapie oder in anderen, spiritueller ausgerichteten Settings geschehen. Das Vergeben und Versöhnen wird möglich, indem man die Rache bzw. die Strafe in andere Hände gibt und höheren Mächten anvertraut. Psychotherapierichtungen, die sich zum Spirituellen öffnen, betonen das Heilwerden als Ganzwerden in einem versöhnlichen Sinn. Wirtz & Köbeli betonen in ihrem Buch „Hunger nach Sinn“, wie erst dann, wenn eine Psychotherapie in eine letzte Tiefe hinabreicht, wo Sinn, Religiosität und Liebe beheimatet sind, Heilung und Versöhnung möglich werden. Immer zuallererst mit sich selbst, das ist das Schwerste.

Ich möchte eine Methode näher beschreiben. Vielleicht kennen einige von Ihnen die aus Japan kommende, bei uns ebenfalls verbreitete Naikan-Methode zur Selbsterkenntnis, die meditative und psychologische Aspekte verbindet und einen sanften Weg zur Versöhnung mit der Vergangenheit darstellt. Es geht dort um drei zentrale Fragen, die im Kontext unserer Kultur hochinteressant sind - weil sie ungewohnt sind. Naikan stellt versöhnlichere Fragen als wir sie uns üblicherweise stellen und richtet den Blick auf das, was wir erhalten und gegeben haben und nicht darauf, was andere uns schuldig geblieben sind und wo sie uns gekränkt und verletzt haben:

1. Welche Unterstützung habe ich von anderen Menschen erhalten, um an meinen heutigen Ort im Leben zu gelangen?
2. Was habe ich anderen Menschen an Unterstützung zukommen lassen in meinem bisherigen Leben?
3. Welche Probleme und Schwierigkeiten habe ich anderen bereitet, um dahin zu gelangen, wo ich heute bin?

Dazu ein Beispiel: *Rahel ist unzufrieden mit ihrem Leben. Es bietet ihr nicht das an, was sie sich wünscht. Der Traum-Mann ist bisher ausgeblieben. Rahel arbeitet als Violinlehrerin. Auch hier hat sie das Gefühl, sie gebe den Schülern mehr als sie von ihnen zurückbekommt. Die Balance stimmt nicht und erzeugt ständige Frustration. Rahel hat sich monatelang in die drei Naikan-Fragen vertieft. Sie hat dabei erfahren, wie viel Unterstützung sie in ihrem Leben erfahren hat, um zu einer gebildeten Frau und zu einer guten Musikerin zu werden. Dies beschämte sie.*

Sie realisierte auch, dass sie ihren Weg ziemlich egozentrisch gegangen war und kaum andere Menschen förderte und unterstützte. Mit ihren ständigen Ansprüchen und Klagen hatte sie wohl vielen Menschen Probleme und Schwierigkeiten bereitet. Es begann ihr langsam zu dämmern, dass sie vielleicht deswegen nur wenige Freundinnen und Freunde und keinen Partner hatte. Sie hatte bisher in einer Illusion von Unabhängigkeit gelebt und gleichzeitig sehr viel von anderen erwartet. Nun merkte sie, wie abhängig sie in ihrer Arbeit war; freundlicher formuliert: wie verbunden sie mit anderen war und wie sie dies zunehmend anerkennen und wertschätzen konnte. Damit konnte sie auch sich selbst in einer neuen Weise anerkennen und lieben lernen. Und was sie ganz neu zu lernen begann war, dankbar zu sein.

Versöhnung lernen: ich habe erwähnt, dass es verschiedene Wege gibt und dass jeder Mensch den ihm gemässen zu finden hat. Es gibt jedoch Prioritäten und Komponenten der Versöhnung, die überall wichtig sind.

Zu den Prioritäten: an erster Stelle steht die Versöhnung mit sich selbst; erst dann wird Versöhnung mit anderen möglich und glaubwürdig.

Zu den Komponenten: Zu Versöhnung gehören Einsicht in die Notwendigkeit zu friedvollen Beziehungen; gehört vergeben können, sich selbst und anderen; gehören Mitgefühl und Dankbarkeit.

Dankbarkeit und Versöhnung haben viel miteinander zu tun. Dankbarkeit erwächst aus Achtsamkeit. Es geschehen täglich unzählige Dinge, für die wir dankbar sein können. Es ist nicht überflüssig, dem Zeitungsausdräger, der Strassenbahnführerin, der Bäckerin, dem Heizungsmonteur und den vielen anderen, die uns viel näher stehen, täglich bewusst Dankbarkeit entgegenzubringen. Ich denke, dass wir alle aus Gedankenlosigkeit, Kleinlichkeit oder Überlastung immer wieder unachtsam sind und andere

vernachlässigen. Denken wir auf achtsame, mitfühlende Weise über uns selbst nach, bleibt wenig Raum, uns über andere zu beklagen. Wir erkennen, dass wir anderen immer etwas schuldig bleiben. Ebenso bleiben die anderen uns etwas schuldig. Dieses Fehlende haben wir uns selbst zu geben.

Das Gegebene zu akzeptieren heisst nicht, sich ins angeblich Unvermeidliche zu fügen. Indem das Gegebene dankbar angenommen wird, wird der Weg frei für mögliche Veränderungen. Dankbarkeit erweitert unsere Wahrnehmung. Wir nehmen achtsam wahr, was das Leben tatsächlich bietet, anstatt dass wir die Wirklichkeit nach dem abtasten, was wir von ihr erwarten. Die Dankbarkeit hat eine versöhnliche Wärme. Die Entwicklung von Wertschätzung und Mitgefühl für alle Menschen, die uns seit unserer Geburt bis heute begegnet sind, fördert die Versöhnung mit uns selbst. Wir können dann aufhören, über andere zu schimpfen und uns bei anderen zu beklagen. Die innere Abwehr lässt nach, wenn man sich nicht ständig verteidigen muss. Mit der Einsicht in die Notwendigkeit der Versöhnung, mit einer soliden Konfliktkompetenz und mit Mitgefühl und Dankbarkeit sind wir gut gerüstet.

Versöhnlichkeit leben

Versöhnung ist eine Sache der Einsicht und der Herzenskraft. Es geht dabei wesentlich ums Einlenken und Loslassen. Der Geist, die Sinne, das Herz und der Körper sind dabei angesprochen. Uns wirklich zu versöhnen können wir jeden Tag ein bisschen lernen.

Wir können unsere Versöhnungsmöglichkeiten wecken und daran wachsen. Wir können zu Achtsamkeit und Mitgefühl meditieren; ich erwähne dazu Thich Nhat Hanh. Wir können dazu imaginieren, also innere Bilder erschaffen zu den inneren hilfreichen Wesen, zu Dankbarkeit, zu Glück, zu Mitgefühl, zu mit sich selbst Frieden schliessen; da möchte ich Luise Reddemann erwähnen. Es gibt heute sehr schöne, hilfreiche Anleitungen dazu, wie wir unser Herz immer wieder öffnen können; ich nenne dazu Dean Ornish und David Servan-Schreiber.

Wir sind frei, uns Versöhnungsrituale auszumalen und sie vielleicht gar auszuführen: für uns selbst, oder mit einem Menschen, mit dem wir Streit hatten oder den wir gar hassten und verachteten; vielleicht sogar zu Recht. Wenn das Messer noch in der Brust steckt und die Wunde noch zu stark schmerzt, ist die Kraft zur Versöhnung noch nicht da. Wir können diese Kraft jedoch entwickeln und ich denke, dass Mitgefühl und eben Dankbarkeit dabei wichtig sind.

Wir können uns auch mit Toten versöhnen; wir selbst mit ihnen und natürlich zuvor mit uns selbst.

Ich möchte Ihnen eine Übung vorstellen, wo es darum geht, im Ein- und Ausatmen Versöhnung mit sich selbst zu üben und zu vertiefen. Vielleicht können Sie sie in einem ruhigen Augenblick selbst versuchen.

Die Übung beginnt mit langsamem Einatmen und mit noch langsamerem Ausatmen. Die Betonung auf der Ausatmung vertieft die

Entspannung. Bei dieser Übung gehe ich durch mein ganzes bisheriges Leben, sie beginnt bei der Geburt und endet beim heutigen Tag. Beim langsamen Einatmen denke ich „meine Geburt“ und beim noch langsameren Ausatmen sage ich aus ganzem Herzen „Ja“ dazu. Dann folgt das erste Lebensjahr: beim Einatmen denke ich „mein erstes Lebensjahr“ und beim Ausatmen sage ich aus ganzem Herzen „Ja“. Dann kommt das zweite, dritte Lebensjahr und so geht es weiter bis zum heutigen Jahr und Tag.

Wenn wir schon älter sind, dauert die Übung eine gewisse Zeit. Vielleicht fällt es uns am Anfang nicht so leicht „Ja“ zu sagen. Aber das Herz sagt immer Ja. Aus dem Herzen heraus zu leben braucht seine Zeit und ist eine grosse Herausforderung. Wir brauchen dazu unsere ganze Freundlichkeit und Nachsicht. Manchmal tut es weh und es erscheint einfacher, das Herz zu verschliessen. Man kann es aber immer wieder öffnen. Diese Übung lässt sich variieren; sie lässt sich auch zunehmend ausweiten, indem wir beispielsweise bestimmte Personen und Situationen in unser Einatmen einbeziehen und im Ausatmen aus ganzem Herzen bejahen. Ich möchte Sie dazu einladen, eigene Atemübungen, Meditationen und Imaginationen zu erfinden und auszuprobieren, die für eine versöhnliche Haltung durchlässig machen. Versöhnlichkeit hat mit allen unseren Sinnen zu tun, auch mit dem sechsten Sinn, der oft als das Dritte Auge bezeichnet wird. Es geht um den ganzen Menschen.

Versöhnlichkeit ist eine immer wieder zu leistende innere Haltung sich selbst, den anderen Menschen und dem Leben gegenüber. Sie setzt die kontinuierliche Versöhnung mit jenen Personen voraus, die uns seit je, ob willentlich oder nicht, Unrecht, Schmach und Schmerz zugefügt haben: Eltern, Geschwister, Partner, FreundInnen und die „bösen Nachbarn“. Versöhnlichkeit ist kein Erleuchtungszustand, sondern eine lebenslange Ausrichtung auf Achtsamkeit und Mitgefühl für sich selbst und andere. Versöhnung ist das Ergebnis einer Besinnung und letztlich die Entscheidung, sich den nackten Tatsachen des Lebens zu stellen, nicht auszuweichen, nicht zu verdrängen, nicht zu projizieren, sondern sich ehrlich und offen zu stellen.

Das Leben ist unfair und ungerecht. Die meisten Menschen erfahren das von Kindsbeinen an. Jedes Kind erlebt auf mannigfaltige Weise die Macht des Stärkeren und Größeren. Das prägt. Und das Gutgemeinte war und ist oft das Allerschlimmste. Das Vorkommen von Ärger, Groll und feindseligen Gefühlen zeigt immer an, dass unser Selbstwert und unsere Identität als bedroht erlebt werden. Wir haben uns dann selbst zu sagen, dass wir ein Recht haben, auf dieser Welt einen Platz einzunehmen, und dass es an uns liegt, unsere Selbstentfaltung und unser Wachstum voranzutreiben. Je mehr wir unsere destruktiven Emotionen zulassen und wieder loslassen können, desto weniger Macht haben sie über ihn.

Es ist ja nicht so, dass wir unsere Gefühle unterdrücken müssen. Werden wir zornig, haben wir eine Wahl. Wir können unseren Zorn in Schimpfen und

Toben ausagieren und auf ihm sitzen bleiben. Wir können unsere destruktiven Emotionen aber auch langsam und sachte nicht-wertend wahrnehmen und in einen Dialog mit unserer Einsicht oder unserer inneren Weisheit treten. Es hilft, sich bestimmt und klar gegen die eigene Destruktivität auszusprechen und ihr keinen Platz zu geben. Das ist bereits die hohe Schule der Versöhnlichkeit. Loslassen können ist wichtig und die Trauer spielt dabei eine entscheidende Rolle. Ich erinnere an das Kinderbuch von Maurice Sendak „Wo die wilden Kerle wohnen“ oder an das Grimm-Märchen „Ein-, Zwei- und Dreiäuglein“.

Versöhnlichkeit bedeutet Einsicht in das eigene Leiden und in das Leiden der anderen. Sie bedeutet auch den Sieg des Geistes über die Kraft der Emotionen und des Blutes, die nach Rache und Vergeltung schreien. Wenn der Geist frei wird, ist er hell und klar und der Mensch hat Mitgefühl und eine geschärfte Wahrnehmung für Leiden und Unrecht. Die Kraft der Versöhnung liegt im Erleben von Momenten, in denen ein Mensch sich selbst und die Verbundenheit mit anderen in Dankbarkeit spüren und leben kann. Ich denke, dass das Glücksmomente sind, die auch in schweren Lebenssituationen möglich sind.

Ich möchte mit einem Satz von Gandhi schliessen: „Be the change that you want to see in the world – sei du selbst der Wandel, den du sehen möchtest in der Welt.“

Ich danke Ihnen fürs Zuhören.

Literatur

- Becker D. (1992): Ohne Hass keine Versöhnung. Das Trauma der Verfolgten. Kore, Freiburg im Breisgau.
- Braun J. (Hrsg.) (1999): Versöhnung braucht Wahrheit. Der Bericht der südafrikanischen Wahrheitskommission. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh (engl. (1996): Truth and Reconciliation Commission of South Africa Report. Vol 5. Juta Publishers, Cape Town/South Africa).
- Chödrön P. (1997): When Things Fall Apart. Heart Advice For Difficult Times. Shambala, Boston (dtsch. 2001: Wenn alles zusammenbricht. Goldmann, München).
- Chopich E.J. und Paul M. (2004): Aussöhnung mit dem inneren Kind. Ullstein, Ulm.
- Cierpka M. (2004): Das Projekt „Faustlos“. In: Neuen Chr. (2004): Gelassenheit. Vom Umgang mit Angst und Krisen. Walter, Düsseldorf.
- Gobodo-Madikizela P. (2003): A Human Being Died That Night. A Story of Forgiveness. David Philip, Claremont South Africa.

- Goleman D. (2003): Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können. Carl Hanser Verlag, München, Wien (engl.: Destructive Emotions. How can we overcome them? Bantam, New York).
- Jung M. (2000): Versöhnung. Töchter – Söhne – Eltern. Emu Verlag, Lahnstein
- Karen R. (2003): The Forgiving Self: The Road from Resentment to Connection. Doubleday, New York.
- Kleiter E.F. (2003): Konflikt und Versöhnung. Über den empirischen Zusammenhang von Konflikt und Versöhnungsbereitschaft bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Papst Science Publishers, Berlin, Wien, Miami.
- Krech G. (2003): Die Kraft der Dankbarkeit. Die spirituelle Praxis des Naikan im Alltag. Theseus Verlag, Berlin.
- Kübler-Ross E. (1981): Verstehen was Sterbende sagen wollen. Kreuz, Zürich.
- Levine S. (1993): Meetings at the Edge. Dialogues with the Grieving and the Dying, the Healing and the Healed. Gateway, Dublin.
- Ley K. (2001): Geschwisterbande. Liebe, Hass und Solidarität. Walter, Düsseldorf
- Ley K. und Karrer C. (2004): Über-Lebenskünstlerinnen. Frauen in Südafrika. eFeF Verlag, Bern.
- Ley K. (2005): Versöhnung mit den Eltern, mit sich selbst, mit anderen. Walter bei Patmos, Düsseldorf (erscheint Mitte 2005).
- Mandela N. (1994): Der lange Weg zur Freiheit. Autobiographie. S. Fischer, Frankfurt. (engl. (1994): The Long Walk to Freedom. New York).
- Nack C. (2004): Zwischen Liebe, Wut und Pflichtgefühl. Frieden schliessen mit den älter werdenden Eltern. Kösel, München.
- Nerin W.F. (1994): Versöhnung mit den Eltern. Frei werden für das eigene Leben. Kösel, München.
- Ornish D. (1992): Revolution in der Herztherapie. Kreuz, Stuttgart.
- Petri H. (1991): Verlassen und verlassen werden. Kreuz, Stuttgart.
- Reddemann L. (2001): Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart.

Sachs A. (2004): The Free Diary of Albie Sachs. Random House, Johannesburg.

Servan-Schreiber D. (2004): Die neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente. Kunstmann, München.

Thich N.H. (1998): Die Sonne, mein Herz. Theseus, Zürich, München, Berlin.

Tutu D.M. (1999): No Future without Forgiveness. Rider, London & Johannesburg (deutsch: Keine Zukunft ohne Versöhnung).

Wirtz U. und Zöbeli J. (1995): Hunger nach Sinn. Menschen in Grenzsituationen. Grenzen der Psychotherapie. Kreuz Verlag, Stuttgart.

Dr.phil. Katharina Ley
Psychoanalytische Praxis
Sulgenbachstr. 15
CH-3007 Bern

Email: katharina.ley@bluemail.ch