

Dietmar Pfennighaus

# Endlich versöhnt

– mit Gott, dem Nächsten  
und mir selbst

scm | R.Brockhaus

Die zitierten Bibeltexte entstammen  
der Lutherbibel, revidierter Text 1984,  
durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,  
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

*RBtaschenbuch Bd. 739*

1. Taschenbuchauflage 2008

© 2005 R. Brockhaus Verlag  
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten  
Grafiken: Kerstin Sommerfeld, [www.sommerfelddesign.de](http://www.sommerfelddesign.de)  
Umschlaggestaltung und Umschlagfoto:  
Kolja Kunstreich, Wuppertal  
Satz: Christoph Möller, Hattingen  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
ISBN 978-3-417-20739-2  
Bestell-Nr. 220 739

## INHALT

<b>Einblick</b>	7
Das Versöhntsein macht den Unterschied	7
Entschlossenheit und Demut	9
<b>Mit seinem Platz versöhnt ist, ...</b>	13
1. ... wer nicht länger die Pleiten von gestern bedauert	14
2. ... wer das heilige Land unter seinen Füßen erkennt	22
3. ... wer damit rechnet, dass es gut weitergeht	29
<b>Angstfreier lebt, ...</b>	40
4. ... wer sich versorgt fühlt	41
5. ... wer sich seiner Errettung sicher ist	52
6. ... wer sich führen lässt	62
<b>Geborgenheit erlebt, ...</b>	73
7. ... wer die eigenen Eltern schätzen lernt	74
8. ... wer den Traum von einem Partner nutzen kann	86
9. ... wer den Nächsten ihre Freiheit lässt	95
<b>Sicher fühlt sich, ...</b>	105
10. ... wer seinen natürlichen Begrenzungen zustimmt	106
11. ... wer von den Wachstumschancen der Krisen weiß	116
12. ... wer auf den letzten großen Wunsch auch verzichten kann	128
<b>Ausblick</b>	139

Meiner Frau Ruth gewidmet, die mich seit etwa einem Vierteljahrhundert auf dem Weg der Versöhnung begleitet – mit einer Liebe, die mich immer wieder erstaunt und beschenkt

# Einblick

## Das Versöhntsein macht den Unterschied

Uns fällt sofort auf, wenn die Nähe bestimmter Menschen uns gut tut. Würden sie uns fragen, ob wir mit ihnen auf einem Bauernhof einen riesigen Misthaufen umsetzen wollen, wären wir sofort dabei. Andere ziehen uns dagegen runter. Wenn sie uns einladen, einen Abend an ihrer Seite zu verbringen, bleiben wir doch lieber zu Hause und beobachten, wie die Milch dick wird.

Als Heather Whitestone, die gehörlose Miss America von 1995, einen ihrer Fahrer nach seinem Leben fragte, erzählte dieser, dass er keinen Schulabschluss hat und seinen Kindern Mut macht, auf die Uni zu gehen. Er sagte: »Aber für mich habe ich beschlossen, in meinem Leben nichts zu bedauern. Denn wenn ich es täte, würde mein Leben sehr traurig. Darum konzentriere ich mich auf die positive Seite der Dinge (...). Jeden Tag kann ich die Bäume sehen, die wundervollen Berge, diesen prächtigen Ausblick. Ich lerne faszinierende Leute kennen, die in meinem Wagen fahren, und sie bezahlen mich sogar noch für dieses Vergnügen. Das Leben ist schön!«<sup>1</sup> Solche Zeitgenossen helfen uns, noch einmal anders aus dem Fenster zu schauen.

Was unterscheidet uns Menschen letztlich voneinander? Unsere Träume ähneln sich im Grunde ebenso wie die Widrigkeiten bei ihrer Umsetzung. Wirklich gegensätzlich fallen unsere Reaktionen jedoch oft aus, wenn irgendetwas nicht wie gewünscht verläuft. Manchmal ist uns abverlangt, einen Traum aufzugeben oder zu korrigieren, und manchmal, mit einem mutigen Schritt etwas endlich zu wagen. Häufiger aber müssen wir erst einmal respektieren, dass es eine Spannung zwischen Wunsch und Wirklichkeit geben darf.

Wir sind gefragt: Reiben wir uns ständig an irgendwelchen Gegebenheiten? Und können wir deshalb weder mit noch ohne Arbeit, weder mit noch ohne Partner und Kind, weder mit noch ohne

Wohlstand glücklich sein? Oder haben wir zu einer versöhnten Grundhaltung gefunden? Natürlich geht es dabei um etwas ganz Grundlegendes: unsere Lebenseinstellung. Und die lässt sich nicht einfach mit Kippschalter verändern. Dennoch gibt es gute Gründe, auf ein versöhnteres Leben zu hoffen:

\* Wir haben in Gott einen starken Verbündeten, der unsere Versöhnung im Großen wie im Kleinen schon immer zur Chefsache gemacht hat.

\* Es ist uns selbst besonders wichtig. Denn nichts wünschen wir uns mehr, als Geborgenheit zu erleben!

\* Von unseren Mitmenschen kann niemandem wirklich daran gelegen sein, dass wir unversöhnt leben und demzufolge Unfrieden verbreiten.

Die nächsten zwölf Kapitel greifen jene Punkte auf, in denen für jeden Menschen Versöhnungsbedarf entstanden ist. Welche konkreten Schritte wir dabei gehen können, verdeutlichen die drei Etappen des ABCs der Versöhnung:

**A** steht für Anschauen. Um mich mit etwas versöhnen zu können, muss ich erst einmal bereit sein, einen Herd der Unversöhnlichkeit überhaupt anzuerkennen und genauer hinzuschauen.

**B** steht für Bedenken. Ich muss überdenken, was eine versöhnliche Haltung beinhaltet. Wovon habe ich mich zu verabschieden, und was gewinnt für den weiteren Weg an Bedeutung?

**C** steht für Chancen nutzen. Einsichten werden sich nur durchsetzen, wenn sie durch Handlungen bekräftigt werden.

## ABC der Versöhnung

<b>A</b> Anschauen	eines wichtigen Versöhnungsschrittes	= das Wahrnehmen
<b>B</b> Bedenken	der Möglichkeiten und Barrieren	= das Überdenken und Einfühlen
<b>C</b> Chancen nutzen	um das Neue zu bekräftigen	= das Handeln

## Entschlossenheit und Demut

Mose wurde von einer Sklavin geboren und von deren befehlshabenden Peinigern adoptiert. Der politische Graben zwischen Herrschern und Beherrschten zog sich mitten durch seine Seele. Er wuchs in einem Palast auf, in dem es von vermeintlichen Göttern nur so wimmelte. Wirklich wichtig war für ihn jedoch nur der eine Gott – der Abrahams, Isaaks und Jakobs. Mose hatte weder einen Namen noch ein Bild von diesem Gott vorzuweisen – und trug ihn umso stärker in seinem Herzen.

*Was nun aber, wenn Zwiespalt und Unrecht überhand nehmen?* Dann scheint nichts näher zu liegen, als in die Hände zu spucken und kräftig aufzuräumen. Mose stellte fest, dass die Steine unter seinen Füßen von Ungerechtigkeit getränkt waren. Er sah es nicht nur, wie wir so manches an uns vorbeiflimmern lassen (müssen). Als ein Mann der Tat war er so betroffen, dass er zuschlug. Und gerade weil er tödlich traf, haute er voll daneben (2. Mose 2,11-15). Auf beiden Seiten waren viele betroffen. Auch die Israeliten spürten: So schaukelt sich die Spirale des Hasses nur noch weiter hoch. Solch einen Haudegen, einen Elefanten im Porzellanladen brauchen wir nicht. Gerechtigkeit um jeden Preis – nein, danke! So stand Mose vor einem tragischen Dilemma: Die Ungerechtigkeit war zu groß, um einfach darüber hinwegzusehen. Als er jedoch versuchte, wenigstens vor seiner Haustür etwas zurechtzu-

biegen, bekam er von allen Seiten Prügel. Das macht die Hilflosigkeit und die Einsamkeit nur noch schmerzhafter.

Der wild gewordene Mose ist der Prototyp der Weltverbesserer, die ihre Grenzen nicht scharf genug sehen. Sie lösen angstvolle Fragen aus: Wer weiß, ob er den Richtigen trifft? Und bin ich selbst vor solchen vermeintlichen Gerechtigkeitsaposteln sicher? Radikale Weltverbesserungspläne entpuppen sich bald als ein gefährliches Monstrum.

Solche Zwickmühlen kennen wir irgendwie – aus der großen Politik und der klitzekleinen unseres Alltags. Wir wollen auf Ungerechtigkeit reagieren. Wozu ballen sich instinktiv die Hände in den Taschen, wenn wir nichts durchboxen dürfen? Und wenn wir schon nicht aktiv werden können, wollen wir das Böse beim Namen nennen. Doch wir können nicht einmal das Unkraut vom Weizen unterscheiden. Und schon gar nicht wird es uns nach den Worten von Jesus möglich sein, das eine ohne das andere auszureißen (vgl. Matthäus 13,29).

So bekommen wir unterschiedlichste Normen und Werte nicht zusammen. Wir lernen viele Formeln und bekommen dann eine Aufgabe präsentiert, die vor Unbekannten nur so strotzt. Es ist uns ein Rätsel, wie uns das gelingen soll: Wir sollen Gott lieben, den wir nicht sehen, unseren Nächsten, den wir nicht verstehen, und noch dazu uns selbst, die wir uns nicht ausstehen können – manchmal zumindest.

*Wenn Besonnenheit fehlt, geht alles schief.* Oft brauchen wir mehr Mut, gegen Ungerechtigkeit aufzustehen. Doch wenn wir es dann tun, ist überaus wichtig, ob wir über eine demütige Grundhaltung verfügen.

Eine Bauersfrau in den USA namens Myrtle hatte sich trotz aller Mühe und harter Arbeit ein fröhliches Herz bewahrt. An ihrem Kühlschrank fand sich nach ihrem Tod ein Zettel, den sie offensichtlich jeden Morgen gelesen hatte: »Guten



Morgen, Myrtle, hier spricht Gott. Wie geht es dir heute? Ich brauche dich auch heute nicht, um die Welt zu regieren. Das schaffe ich alleine. Deshalb wünsche ich dir einen schönen Tag!«<sup>2</sup>

So entspannt und gelassen kann man das Leben schon etwas länger vertragen.

*Gott hat immer noch eine Idee, wie wir Demut lernen können.* Nach seinem Mord konnte Mose nur noch sein nacktes Leben retten. Doch Gott hatte eine gute Rückzugsmöglichkeit für ihn bereitgestellt. Es war ein Platz abseits aller Träume, die er und andere für ihn bestimmt hatten – und doch genau der richtige. Und in all den Jahren, die vergingen, wurde Mose von Gott beständig weitergeführt. Dabei veränderte er sich so einschneidend, dass die Vorher-Nachher-Bilder nicht mehr zusammenpassten. Mose wollte gegen Ende seiner Wanderschaft nichts mehr beanspruchen. Dass er der größte Prophet war, ist Stoff für die Geschichtsbücher. An einem mit allen Ansprüchen versöhnten Mose ging das vorbei. Es war ihm einerlei, wie wichtig er genommen wurde. Selbst wenn wir von solch einem Frieden kaum noch zu träumen wagen, will Gott uns zu diesem Zur-Ruhe-Kommen führen.

## 1. Versöhnungsschritt:

1

### ***Vermessenheit begegnen***

Wie hören sich diese Sätze für Sie an?

- Den Gewaltakt, die Welt um mich herum aufzuräumen, kann ich mir schenken.
- Diese Welt wird nicht besser und gerechter sein, wenn ich von ihr abtrete.
- Ich werde letztlich keinen Menschen zum Guten bewegen, indem ich ihn unter Druck setze.

- Will ich etwas Sinnvolles bewirken, muss ich meine Möglichkeiten und meine Grenzen gut kennen.
- Meine Geduld mit meinen Nächsten wird immer hinter der Geduld Gottes zurückbleiben.

Womit sind Sie nicht einverstanden?

- Weshalb eigentlich nicht?

*Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht im Besuch neuer  
Länder, sondern im Erwerb neuer Augen.*

Marcel Proust

## Mit seinem Platz versöhnt ist, ...

Nur selten ist es so eindeutig wie im Konzertsaal, welcher unser Platz ist. Ganz sicher, dass wir am einzig richtigen Platz sind, waren wir uns zuletzt im Mutterleib. Und zuweilen sind wir uns besonders unsicher. Dann wollen wir uns vielleicht beschweren, dass wir nicht besser platziert sind: Wir sind zornig und beginnen zu streiten ...

Natürlich sollten wir unhaltbare Zustände nicht einfach träge abnicken. Doch erst das grundsätzliche Ja zu den vorgegebenen Lebensumständen gibt uns die Standfestigkeit, um etwas verändern zu können.

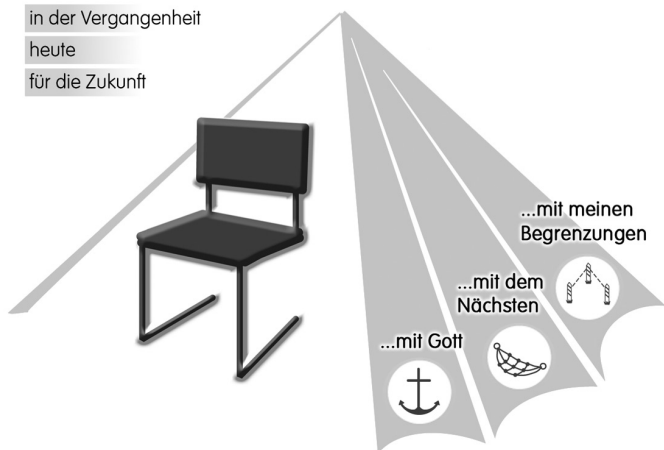
### *Zelt der Versöhnung...*

#### **...mit meinem Platz**

in der Vergangenheit

heute

für die Zukunft



*Erfolg ist nie endgültig; Versagen ist nie tödlich.*

*Es ist der Mut, der zählt.*

Winston Churchill

## 1. ... wer nicht länger die Pleiten von gestern bedauert

Totgeglaubte leben sowieso länger. Mein Kfz-Mechaniker sagte diesen Satz neulich, als wir über das Durchstehvermögen unseres alten Familienbusses sprachen. Auch dem Bücherlesen hat man das Ende vorausgesagt, als das Internet populär wurde – was uns nicht davon abhält, unvermindert weiter gebundenes Papier in die Hand zu nehmen. Das Gleiche gilt auch für frustrierende Erfahrungen: Sie sind besonders einflussreich, wenn man versucht, sie totzuschweigen. Wer um einen wunden Punkt immer nur herummarschiert, kommt nicht wirklich voran: Der kreisförmige Weg tritt sich immer weiter fest.

### A Altlasten anschauen

*Belastendes steigt immer wieder an die Oberfläche* wie ein Stehaufmännchen, das sein Gewicht nicht verliert. Im Gespräch mit manchen älteren Leuten aus meinem Bekanntenkreis bin ich darauf eingestellt, dass sie von jedem beliebigen Thema bald auf einen bestimmten Punkt zu sprechen kommen: Vielleicht die (alte, eigentliche) Heimat, aus der sie vor etwa 60 Jahren vertrieben worden sind. Oder jemand erwähnt seine Kriegserfahrungen. Und während er beteuert, dass das doch alles gar nicht so schlimm war, ist der Schmerz unübersehbar. Gerade dieses An- und Aussprechen ist überaus wichtig.

Mose überschritt nach dem Mord an einem Ägypter die Landesgrenze. Vor den Zeiten der internationalen Steckbriefe konnte er

ganz neu anfangen. Im Asyl in Midian stellte niemand unangenehme Fragen. Hier war der verhinderte Revolutionär Mose undercover. In der Hoffnung auf Abstand von seiner inneren Zerrissenheit hat er wahrscheinlich lange Zeit das Thema Ägypten einfach nicht mehr ins Gespräch gebracht. Wenn etwas sehr wehtut, werden wir es zumindest zeitweise immer wieder ausblenden wollen. Auf diesen Schutz können wir oft nicht verzichten.

Auch wenn wir niemanden umgebracht haben, findet sich in unserer Geschichte irgendetwas Verkorstetes. Und wir neigen sehr dazu, das als schlafende Hunde anzusehen, die man nicht wecken soll. Allerdings wachen sie manchmal doch auf, obwohl (oder weil?) wir uns ganz still verhalten haben.

*Geträumt haben wir eher davon, alles Alte einfach hinter uns zu lassen.* Solch ein Traum kann uns schon mal streifen: Irgendwo weit weg wie auf den Hochglanzbildern der Urlaubsprospekte aufwachen, wo sich alles neu (und natürlich besser) anpacken lässt. All das durch bestimmte Erfahrungen und Prägungen Festgefahrene – wie Schnee von gestern soll es sein, der in der prallen Sonne keine Spur mehr hinterlässt. Doch einem wichtigen Lebensthema können wir nur für eine bestimmte Zeit ausweichen. Zum Glück. So wusste Mose genau, dass für ihn niemals ein anderes Thema wichtiger war, ist und sein wird als dieses eine: Israel in Ägypten.

Auch unsere Neuanfänge beginnen nie bei null, weil das dann doch zu wenig wäre. Was käme auch für ein Horrorszenarium heraus, wenn wir uns unserer Vergangenheit entledigen könnten? Wir wüssten gar nicht mehr, wer wir sind. Die Heimatlosigkeit wäre nicht zu ertragen. Keine noch so radikale Flucht lässt uns in Windeseile etwas Ungelöstes abstreifen wie ein verschlissenes T-Shirt. Wir nehmen uns immer mit. Deshalb sind wir am neuen Ort mit unserem Herzen auch ein Stück am alten. Vor allem, wenn wir uns nicht richtig verabschiedet haben.

*Etwas Schweres zu umarmen erfordert Mut.* Manche gravierenden Erfahrungen erscheinen uns wie ein gefährliches Tier. Wir versuchen vergeblich, auszuweichen oder davonzulaufen – vielleicht weil wir befürchten, dass ein schmerzhaftes Gefühl wie Im-Stich-Gelassen-Sein (wieder) über uns herfällt. Doch wenn wir ihm in die Augen schauen, merken wir, dass wir jetzt keine Verletzungen mehr zu befürchten haben – ja, dass es sich vielleicht sogar von uns streicheln lassen würde.

Wenn die Zeit dafür reif ist, werden wir alte Erfahrungen in ihrer Bedeutung anerkennen. Das ist dann wie eine Umarmung. Die ist allerdings nur stimmig, wenn wir das auch anschauen können. Für das, was wir umarmen wollen – und sei es, um uns davon zu verabschieden –, müssen wir erst einmal einen intensiven Blick übrig haben. Nur dann können diese Erfahrungen so auf uns wirken, dass wir genug von ihnen lernen, um nicht die gleichen Fehler wieder zu machen.

## 2. Versöhnungsschritt:

2

### **Vertrauensvoll hinschauen**

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Gibt es eine Lebensphase, an die ich nicht erinnert werden möchte (und an die ich vielleicht trotzdem immer wieder denken muss)?
- Kenne ich den Traum, irgendwo völlig neu anfangen zu können? Bin ich mir darüber im Klaren, dass vieles daran eine Illusion ist?
- Ist es für mich dran, mich mit einer schweren Erfahrung noch einmal auseinander zu setzen, um darüber mehr Frieden zu finden?

## B Ablenkungsversuche überdenken

Vergangenes, das uns nachhängt, kann sehr unterschiedlich aussehen: Es kann etwas sehr Schönes sein, dem wir nachweinen. Oder etwas wirklich Schlimmes, das wir beklagen. Dabei sind es vor allem drei Verhaltensweisen, die uns blockieren können:

\* *Wir bedauern unsere Entscheidungen und finden dabei kein Ende.* Dann fangen die bestimmenden Sätze des inneren Selbstgesprächs mit »Hätte ich doch ...« an. Aber wir machen uns etwas vor, da wir irgendeinen Umstand nicht anerkennen wollen. Dass wir gekonnt »hätten«, ist abgehobene Theorie. Es hat seine Gründe, dass wir genau das getan haben, was wir getan haben. Wir haben uns so entschieden, weil es zu diesem Zeitpunkt nach dem damaligen Wissen, unserer seelischen Verfassung, den Fähigkeiten und anderen Ressourcen als das Vernünftigste oder einzig Mögliche erschien. Natürlich sehe ich von meinem jetzigen Standpunkt klarer. Das ist aber erst nach all den (auch unangenehmen) Erfahrungen möglich. »Hätte ich doch ...« übersieht all diese Tatsachen. So betrügen wir uns selbst und versauern mit Selbstmitleid unser Leben. Schlimmer als unsere Fehlentscheidungen ist es, wenn wir darüber verzagen. Fehler lassen sich meist korrigieren, sobald wir aufhören, sie und uns selbst zu bedauern.

\* *Wir weinen vermeintlich verlorenen Jahren nach.* Wodurch sind denn Jahre verloren? Doch vor allem dadurch, dass wir sie als solche erachten. Mose kam die Ausbildung am Hofe Ägyptens für seine späteren Führungsaufgaben zugute. Gott arbeitet umsichtig mit den Ressourcen der Erfahrungen, die wir aus unserem bisherigen Lebensweg ziehen. Er verschwendet nichts davon. Unser Lebensweg mag manche Schlenker und ausgebrochene Kurven aufweisen, die uns gänzlich überflüssig erscheinen. Doch Gott setzt sich dafür ein, dass uns gerade dies weiterhilft. Selbst die vermeintlichen Umwege dienen zur notwendigen Ortskenntnis. Sich ständig über verloren gegangene Zeit Sorgen zu machen, ist wahrscheinlich die größte aller Zeitverschwendungen. Stattdessen

darf unsere ganze Aufmerksamkeit der nächsten Wegmarkierung gelten.

\* *Vorwürfe gegen wen auch immer belasten uns selbst.* Manchmal halten wir einen Vorwurf fest wie etwas, an das man sich bis zuletzt klammern muss. Ob wir Gott, unseren Eltern, anderen Menschen oder uns selbst etwas vorwerfen – all das liegt so dicht beieinander, dass die Zielscheibe unseres Zorns schnell wechseln kann. Ganz zu Anfang himmelten wir unsere Eltern oder den Partner an. Als wir merkten, dass es sich um ein zuweilen übel gelauntes Fleisch-und-Blut-Geschöpf handelt, fühlten wir uns betrogen, ohne genau zu wissen, von wem eigentlich: Vom anderen? Von unseren Träumen? Vom Leben insgesamt? Von Gott? Oder allen zugleich?

Wenn wir dem anderen nicht verzeihen können, uns alles (also wie ein Gott) zu sein, verteufeln wir ihn vielleicht. Schwarz-Weiß-Denken lässt grüßen. Niemand hat die letzte Verfügungsgewalt, mich glücklich oder unglücklich zu machen. Weil ich niemandem gehöre, sondern nur Zugehörigkeit möglich ist.

*Schauen wir dagegen auf die Ressourcen.* Unter dem Prägenden gibt es vieles, was uns weitergebracht hat. Moses Wegbegleiter war ein Stab mit vielen Einkerbungen, die für die Erfahrungen der vielen Jahre standen. Derselbe Stab wird ihn auf den Stationen des Befreiungshandelns Gottes begleiten. Negativen Erfahrungen steht nicht die Macht zu, uns heute alle Fröhlichkeit zu nehmen. Stets haben wir einen Spielraum, die Augen zu öffnen: für die Türen, die sich noch immer öffnen lassen; für ein freundliches Lächeln, das jemand uns entgegenbringt; für den Blick zum Himmel und eine Hand voll Erde, auf der jetzt etwas wachsen kann.



#### **Fallen entlarven**

Inwieweit treffen diese drei Aussagen auf Sie zu?

- Dass ich damals eine bestimmte Entscheidung getroffen habe, kann ich mir nicht verzeihen.
- Ein bestimmter Lebensabschnitt kommt mir wie verloren vor. Ich wünschte, ihn nie durchlebt zu haben, und will auch nicht darauf angesprochen werden.
- Ich habe gegen jemanden eine Wut im Bauch und hoffe, dass dieser Mensch nie mehr meinen Weg kreuzt.

● Ergibt sich hier Handlungsbedarf für ein versöhnteres Leben?

#### C Gekonnt einen Schlusstrich ziehen

*Wir können dem heißen Thema entgentreten.* Erst dadurch wird es möglich sein, mit dem Vergangenen Frieden zu schließen. Mose steht vor dem Dornbusch, der gar nicht mehr aufhört zu brennen, und versteht: Was in uns entfacht ist, wird nicht automatisch mit der Zeit verlöschen. Unser Lebensthema kann nicht einfach ausgesessen werden. Und bald darauf erkennt er, dass die Zeit für einen Befreiungsschritt reif ist. Wenn uns etwas immer wieder beunruhigt, kann daraus genug Mut erwachsen, hier gründlich aufzuräumen.

*Manches Frühere müssen wir noch einmal aufsuchen.* Mose soll noch einmal an den Tatort zurückkehren. Danach darf er Ägypten erneut verlassen. Aber nun mit erhobenem Haupt. Ohne

Angst und Wut. Nichts Vergangenes lässt sich ungeschehen machen. Aber die Auswirkung kann sich ändern.

In meiner therapeutischen Arbeit beobachte ich immer wieder, wie Menschen noch einmal zu einer prägenden Erfahrung zurückkehren, die oft mit einem Scheitern verbunden ist. Sie tun es nicht ohne Zittern. Aber ihre Hoffnung auf Erleichterung wird nicht enttäuscht.

Die entscheidende Voraussetzung hierfür ist die Bereitschaft, eine versöhnte Haltung einzunehmen. Dann verbeugen wir uns vor dem Geschehenen und Verpassten, statt uns dabei zu verausgaben, es gerade rücken zu wollen. Wir verzichten auf Entschädigungsforderungen an irgendjemanden. Wir müssen nichts nachgeliefert bekommen. Wenn vom anderen ein Wort kommt, das Vergebung erleichtert, nehmen wir es dankbar an. Doch sobald wir etwas einklagen, löst das bei unserem Gegenüber einen Verteidigungsinstinkt aus, und eine Annäherung ist nicht möglich.

*Weinen und Klagen haben ihre Zeit.* So steht es im Buch Prediger, Kapitel 3,4. Sich dem Trauern zu verschließen, ist ebenso ein Trauerspiel, wie in der Traurigkeit zu versinken. Weinen mag der Schminke schaden, nicht aber den (ohnehin recht trockenen) Augen. Wenn uns nichts mehr so stark bewegt, dass uns Tränen in den Augen stehen, ist vieles in uns ausgetrocknet.

Zu Recht tun wir vieles, um etwas zu lachen zu haben. Doch wer lehrt uns, etwas auch einmal beweinen zu können? Allerdings gibt es darin Unterschiede, die wie eine Weggabelung sind. Traurigkeit voller Selbstmitleid stiehlt uns das Leben, weil es keine Vorwärtsbewegung gibt. Auf der anderen Seite gibt es eine heilsame Traurigkeit, die ganz im Dienst der Gegenwart und Zukunft steht (vgl. 2. Korinther 7,10).

Sich mit früheren Erfahrungen zu beschäftigen, ist nur dann heilsam, wenn wir dabei nicht in ihnen versinken. Sie sollten wie ein Durchgangszimmer für uns sein, in dem man sich nicht hinlegt. Wenn es schmerzliche Erlebnisse sind, schauen wir sie nur noch

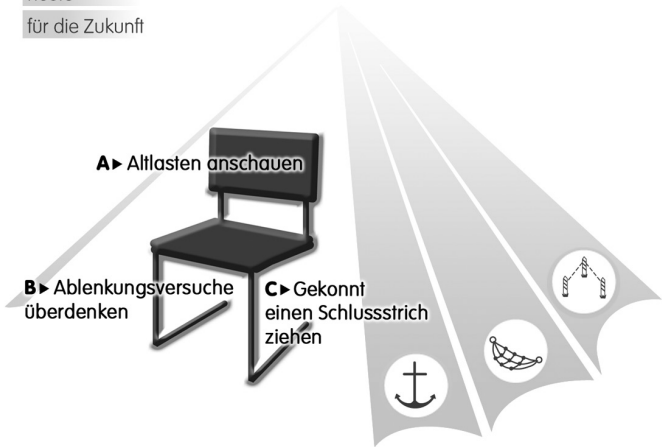
einmal an – um uns von ihnen zu verabschieden. Ein gereiftes Abschiednehmen ist daran erkennbar, dass die Wehmut über manches Verpasste geringer wird.

### Versöhnung mit meinem Platz

#### ► in der Vergangenheit

heute

für die Zukunft



## 4. Versöhnungsschritt:

4

### ***Noch einmal zurückkehren***

Besonders wichtig ist dieser Schritt für diejenigen, die immer wieder traurig werden, ohne dass die momentane Situation das ausreichend begründet. Dann könnte eine frühere Erfahrung dafür verantwortlich sein. Lassen Sie sich von einigen Vorschlägen anregen, um Ihren ganz eigenen Weg zu finden: Fahren Sie nochmals an den Ort, der Sie immer noch aufwühlt, wenn Sie sich daran erinnern. Vielleicht

wollen Sie noch einmal Ihren damaligen alltäglichen Weg (z. B. zur Schule) abgehen. Sie können dann von diesem Ort, der für einen Lebensabschnitt steht, anders weggehen: erleichtert statt hastig (weil Sie jetzt etwas versöhnter auf diese Erfahrung schauen können). Vielleicht fällt Ihnen dazu ein kleines Abschiedsritual ein.

Oder Sie schreiben einen Brief an eine Person, mit der Sie engen Kontakt hatten. Wenn es eine Adresse gibt, an die Sie ihn verschicken könnten, kann das nur Sinn machen, wenn das Geschriebene niemanden anklagt.

*Als Gott dich schuf, legte er liebevoll ein Stück  
von sich selbst in dich hinein.*

Ruth Heil