



**KIRCHE IM NDR**

## Die Morgenandacht

---

Montag bis Samstag, 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

**16. – 21. Mai 2022: Schritte zur Versöhnung wagen**

**Von Alfons Gierse, Theologe und Eheberater in Oldenburg**

Einander verzeihen und sich versöhnen ist eine große emotionale Herausforderung. Alfons Gierse spricht über den Ausstieg aus dem Kreislauf von erlebtem Unrecht und Vergeltung.



Alfons Gierse

Redaktion: Ruth Beerbom

Katholische Kirche im NDR  
Redaktion Osnabrück  
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück  
Tel. 0541 - 318 656

[www.radiokirche.de](http://www.radiokirche.de)

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Kath. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

## **Montag, 16. Mai 2022: Kehrt um**

Der gesellschaftliche Zusammenhalt hat in der Corona-Pandemie deutlich abgenommen. So jedenfalls eine Studie der Bertelsmann-Stiftung. 57 % der Befragten stimmten der Aussage zu, es gebe in der deutschen Gesellschaft so viel Streit wie nie.<sup>1</sup>

Wo Menschen zusammenleben, kommt es ganz selbstverständlich zu Missverständnissen und gegenseitigen Verletzungen. Gerade in langjährigen Beziehungen. Das erlebe ich regelmäßig in meiner Tätigkeit als Ehe- und Lebensberater. Paare streiten darum, wer Recht hat, und geben dem Anderen die Schuld an der Misere. Ich lasse das zunächst ein wenig laufen. Dann unterbreche ich: „Sagen Sie, darf ich Sie mal was fragen? Wie geht es Ihnen eigentlich, wenn Sie so miteinander reden wie gerade jetzt?“ „Nicht gut“, sagt der Eine. „Nicht gut“, sagt die Andere. Niemandem geht es dabei gut. Das zu erkennen und auszusprechen schafft in guten Momenten bereits eine erste Gemeinsamkeit.

Warum aber streiten Menschen dann? So paradox es klingen mag – manchmal ist es der Versuch, Harmonie herzustellen und Unterschiedlichkeit zu vermeiden. Auch können energiegeladene Zustände von Hass und Wut aufeinander so etwas sein wie eine letzte verbindende Klammer. Oder aber es gibt einfach nicht genügend seelische Kraftreserven, um eine Verletzung loszulassen.

„Kehrt um“ – so klingt es wie ein Fanfarenstoß am Beginn des öffentlichen Wirkens Jesu. „Kehrt um, denn Gott hat von sich aus die Initiative ergriffen und von sich aus das Tor der Versöhnung weit aufgestoßen. Damit ist ein neuer Grund – ein Ermöglichungsgrund gelegt für den Weg der Umkehr und der Versöhnung auch zwischen uns Menschen.

Für die Paare in meinen Beratungen wird das ganz konkret: Statt mit dem Finger aufeinander zu zeigen lernen sie, sich selbstkritisch an die eigene Nase zu fassen. Statt verbale Faustschläge auszuteilen wagen sie, die offene Hand aufs Herz zu legen und sich der eigenen Wahrheit zu stellen. Statt Vorwürfe vor der anderen Tür auszuschütten, beginnen sie, selbst sich ihrer tieferliegenden Wünsche gewahr zu werden. „Kehrt um!“ In berührender Weise hat dies eine Klientin formuliert: „Ich habe aufgehört, meinen Mann als Gegner zu betrachten.“ Damit hat sie das Tor für einen Neubeginn weit aufgetan. Der Beginn einer neuen Wirklichkeit.

## **Dienstag, 17. Mai 2022: Vertragt euch**

„Kinder, vertragt euch doch.“ In meinen Ohren klingen die mahnenden Worte meiner Mutter nach. Zu hören waren sie immer dann, wenn friedliches Spiel in eine handfeste Auseinandersetzung umschlug und Tränen flossen. Was für Kinder spontan möglich

---

<sup>1</sup> <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/unsere-projekte/gesellschaftlicher-zusammenhalt/projektnachrichten/erschöpfte-gesellschaft-auswirkungen-von-24-monaten-pandemie-auf-den-gesellschaftlichen-zusammenhalt?msclid=0e7ad05bc23711ec8aaf33e2c1868f06>

ist, ist für Erwachsene oft genug ein langer Weg. Es kann zu einer großen emotionalen Herausforderung werden – sich wieder zu vertragen, einander zu verzeihen, sich zu versöhnen. Für einen solchen Weg hält die traditionelle kirchliche Bußpraxis einen lebensdienlichen und hochaktuellen Erfahrungsschatz bereit. Das gilt auch für Paare, die nach einer Verletzung Hilfestellung für einen Neuanfang suchen.

„Ach, da war nichts.“ Oder: „Das war gar nicht so schlimm.“ Mit solchen Sätzen schieben wir die eigenen Gefühle des Verletzt-Seins leicht zur Seite. Wir spielen Unrecht herunter, verleugnen es oder nehmen es mit Nachsicht hin. Um des lieben Friedens willen. Versöhnung beginnt damit, dass die verletzte Person ihre Verletzung wahrnimmt und anerkennt. Für das eigene Empfinden einzustehen, braucht es schon eine gehörige Portion Mut: „Du hast mir weh getan, dein Verhalten hat mich verletzt und es tut mir immer noch weh.“ Als verletzte Person trete ich so heraus aus meiner Opferposition. Ich übernehme Verantwortung für mich und meine Gefühle, spreche aus, was mich verletzt hat, lasse Gefühle von Wut und Rache los, lasse Vorwürfe fallen.

Und was ist mit der Person, die verletzt hat? Wenn es gut läuft, kann sie die Verletzung nachvollziehen und ist bereit, auf Rechtfertigungen zu verzichten: „Ich höre, was du mir sagst, und ich lasse es an mich heran.“ „Ich spüre meine Unsicherheit und das Gefühl der Scham, aber ich verstecke mich nicht.“ „Ich sehe und anerkenne, dass mein Verhalten dich verletzt hat – auch wenn es nicht meine Absicht war.“ „Es tut mir leid, und ich bitte dich um Verzeihung.“

Der Spielball liegt nunmehr wieder im Feld der Person, die verletzt wurde. Sie entscheidet, ob sie Verzeihung gewährt und die Verletzung loslassen kann. Der verstorbene Paartherapeut Hans Jellouschek hat an dieser Stelle einen hilfreichen Text formuliert. Er markiert den Übergang in eine neue Beziehungswirklichkeit: „Ich lasse die Verletzung los und verzeihe dir. Befreit von dieser Last möchte ich nun mit dir in eine gemeinsame Zukunft gehen.“

### **Mittwoch, 18. Mai 2022: Das Leid umarmen**

Die Corona-Pandemie wirkt wie ein Katalysator – auch für Gefühle wie Hass, Zorn oder Wut. Diese entladen sich an den geltenden Corona-Maßnahmen und sind doch häufig verursacht durch Erniedrigungen oder Ohnmachtserfahrungen aus der Vergangenheit. Wird es zukünftig wieder möglich sein, in respektvollen, persönlichen und versöhnten Beziehungen zu leben – in der Gesellschaft, in den Familien, Nachbarschaften oder am Arbeitsplatz?

Der Standardweg der Versöhnung zur Zeit Jesu lautet „Auge um Auge, Zahn um Zahn“. Indem das Opfer dem Täter einen Schaden in gleicher Höhe zufügte, versuchte es, erlittenes Unrecht „wegzukriegen“. Dadurch war Gerechtigkeit wiederhergestellt. Jesus hatte ein gutes Gespür dafür, dass dieser Weg nicht funktioniert – damals nicht und heute auch nicht. „Ihr habt gehört, dass den Alten gesagt wurde... Ich aber sage euch...“ – mit diesen Worten stellt er sein Verständnis von einer Gerechtigkeit des Himmelreiches dagegen. Der Kreislauf der Vergeltung kann nur unterbrochen werden,

wenn ich als Gekränkter oder Gedeemütigte inneren Abstand gewinne von den Gefühlen der Empörung oder Hilflosigkeit. Mich entkoppelte von dem automatisierten Muster „Unrecht erleiden – Rache üben“. Eine echte Zumutung. Denn es bedeutet, dass ich die Spannungen und all die unangenehmen Gefühle bewusst aushalte, die mit dem zugefügten Unrecht verbunden sind.

Der buddhistische Mönch Thích Nhất Hạnh rät dazu, das Leiden, das das Leben bringt, „mit meiner Achtsamkeit zu berühren“, ja, es geradezu zu „umarmen, wie eine Mutter ihr Kind umarmt“. Daraus kann ein tiefer Trost erwachsen, und ich werde fähig, selbst meine Feinde zu lieben. Was für ein Paradox: Indem ich annehme, was ist, geschieht Verwandlung. Jesus selbst lebte aus einer tiefen Verbundenheit mit Gott. Ihn hatte er erfahren als Urgrund alles Lebendigen, als bergende und freilassende Liebe. Aus dieser Verbundenheit heraus war es ihm möglich, die Grenzen der Lieblosigkeit zu überwinden. Den Kreislauf von erlebtem Unrecht und Vergeltung zu durchbrechen. Zwischen Reiz und Reaktion entsteht ein Freiraum für neue, kreative Lösungen – damals und auch heute.

### **Donnerstag, 19. Mai 2022: Ein neuer Anfang**

„Starre nicht auf das, was früher war.“ So übersetzt der niederländische Theologe und Dichter Huub Osterhuis einen Vers aus dem Buch des Propheten Jesaja.<sup>2</sup> Starren, den Blick nicht abwenden können – das erlebe ich in der Eheberatung in ganz unterschiedlichen Facetten.

Da ist die Frau, die in ihrem Gedächtnis offene Rechnungen und Ansprüche an andere konserviert wie einen kostbaren Schatz. Allerdings um den Preis einer Depression, die sie in ihrem Denken und Erleben an die Vergangenheit festkettet. Da ist die Tochter, die auch als erwachsene Frau die Hoffnung nicht aufgeben will, von ihren Eltern anerkannt und gesehen zu werden. Wahlweise fühlt sie sich niedergedrückt und leer, oder aber sie trotzt wie ein kleines Kind. Da ist der Mann, der mit seinem Schicksal hadert. Etwas ist nicht so geworden im Leben, wie er es sich vorgestellt hat – ein erträumtes Lebensziel, ein Familienmodell oder eine berufliche Karriere. Unzufrieden – ja sogar mit einer Portion Selbstverachtung schaut er auf das, was geworden ist und wie es geworden ist.

Starren – das lähmt auf Dauer unsere Kräfte. Starren – das ist das Gegenteil von einem milden, wohlwollenden Blick: Ich akzeptiere, dass ich mich so entschieden habe, und ich erkenne an, dass ich abhängig war von Bedingungen, die ich nicht kontrollieren konnte. Der Arzt und Psychologe Arnold Retzer nennt dies Widerfahrniskompetenz.

Im „Vater unser“ beten wir: Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Mir persönlich gefällt die Übersetzung dieser Vergebungsbite aus dem Aramäischen: „Löse Du die Stränge der Fehler, die uns binden, wie wir loslassen, was uns bindet an die Schuld anderer.“ Weil ich von Gott her entbunden bin, kann auch ich

---

<sup>2</sup> Jesaja Kap. 43, Verse 18-19.

mich entbinden. Dazu braucht es nicht viele Worte oder große Gesten. Entbindung oder Vergebung sind eine an mir selbst vollzogene Veränderung. Ein Geschenk der Freiheit an mich selbst. Und eine Entscheidung. Ich lenke den Blick in eine neue Richtung. Ich „starre nicht auf das, was früher war, und steh nicht stille im Vergangnen“, wie Huub Osterhuis den Jesajatext überträgt. „Denn ich, sagt Gott, mache neuen Anfang. Es hat schon begonnen. Merkst du es nicht?“

### **Freitag, 20. Mai 2022: Versöhnung über den Tod hinaus**

Die Bilder von Tod und Zerstörung haben sich fest in unser Gedächtnis eingebrannt. Das gilt für den Krieg in der Ukraine genauso wie für die großen Kriege des letzten Jahrhunderts. Schreckliches Leid, das einer Generation angetan wurde, lebt in späteren Generationen weiter, so die Traumaforschung. Es zeitigt Folgen. Offen oder unbewusst wirkt es fort. Wird neu inszeniert. Das gilt für ganze Völker, aber auch für Familienthemen, die sich von Generation zu Generation weitertragen. Oft unbemerkt. Und doch sind die lebenszerstörenden Wirkungen mit Händen zu greifen. Alkohol und Depression, Suizid oder Gewalt – Themen wiederholen sich und können sich anfühlen wie ein dunkler Schatten.

Gelingt es späteren Generationen, sich solcher Schuld bewusst zu werden und sich ihren Folgen zu stellen? Versöhnungsarbeit zu leisten? Versöhnung über den Tod hinaus? Die Psychotherapeutin Monika Renz erklärt dies zu einer „Schicksalsfrage der Menschheit.“<sup>3</sup> Es geht um eine Solidarität mit den Toten. An ihr entscheidet sich im Kern auch die Wahrhaftigkeit des christlichen Auferstehungs-Glaubens. Der Glaube an einen Gott, der die Toten lebendig macht, zeigt sich in konkreter, solidarischer und rechtschaffender Praxis. Wir, die Lebenden, stehen in der hoffnungsvollen Pflicht, die unerfüllten Hoffnungen der Toten nicht zu vergessen. Wir, die Lebenden, sind aufgerufen, den Toten in der Verantwortung für ihre Schuld beizustehen. Stellvertretend für sie Versöhnungsarbeit zu leisten. Stellvertretend den durch sie angerichteten Schaden wiedergutzumachen und damit neues versöhntes Leben jetzt und für die Zukunft zu ermöglichen.

„Auferstehung als Lebensform“ nennt der Theologe Jürgen Manemann eine solche Praxis<sup>4</sup>: Jegliche Komplizenschaft mit dem Tod verweigern; im Alltag gegen die vielen Tode ankämpfen: den Tod durch Verlassenheit und Unsichtbarkeit, den Tod durch Bequemlichkeit und Zufriedenheit, den Tod der Vergessenheit; immer wieder aufs Neue aufstehn gegen Entfremdung und Ungerechtigkeit. Und nicht zuletzt: Das Leben *vor* dem Tod feiern.

### **Samstag, 21. Mai 2022: Auf Hoffnung hin**

Ein Arbeitsverhältnis vorgetäuscht, ein Kind aus früheren Beziehungen verschwiegen – Verletzungen und Enttäuschungen passieren in jeder Liebesbeziehung. Mal aus

---

<sup>3</sup> Monika Renz, Versöhnung und Vergebung. Wie Prozesse der Befreiung im Leben und im Sterben möglich werden, Freiburg i.B.2019, S. 72.

<sup>4</sup> Jürgen Manemann, Revolutionäres Christentum. Ein Plädoyer. Bielefeld 2021, S. 30.

mangelnder Achtsamkeit oder schlichter Bequemlichkeit, mal durch Missverständnisse oder durch zu wenig Offenheit. Das Vertrauen als Grundlage einer Beziehung ist dadurch angeknackst. Häufig durch eine lange geheim gehaltene Außenbeziehung.

Wie kann verloren gegangenes Vertrauen wieder aufgebaut werden? In Versöhnungsprozessen mit Paaren ist dies eine zentrale Frage. Die bloße Ankündigung, man werde ab sofort das Verhalten ändern und wieder ehrlich handeln, reicht zumeist nicht aus. Alle Beteiligten müssen etwas dazu beitragen. Die verletzte Person muss bereit sein, aus der Opferrolle herauszutreten und auf kontrollierendes Verhalten verzichten. Denn durch Kontrolle entsteht kein Vertrauen. Stattdessen braucht es einen Vertrauensvorschuss. Das aber ist alles andere als selbstverständlich und je nach Schwere der Verletzung gar unmöglich. Dann hilft eine neue Perspektive, eine motivierende Hoffnungserfahrung, von wo her ein Verschmerzen der erfahrenen Verletzung möglich werden kann. Der Apostel Paulus beschreibt sie so: „Auf Hoffnung hin sind wir erlöst.“<sup>5</sup> Und für ihn hat diese Hoffnung einen Namen – Jesus von Nazareth, den Gott von den Toten auferweckt hat. Ausgerichtet auf diese Hoffnung kann ich mich über die erlittene Verletzung hinausrecken und Vertrauen wagen. Kann ich durch den Tod einer tiefgreifenden Verletzung hindurchgehen und weiterleben, weiterhopen.

Dabei hilft eine Unterstützung von außen. Eine dritte Person, die nicht nur den Konflikt moderiert, sondern als „holder of hope“ jene österliche Option wachhält, von der her Vergebung und Versöhnung möglich werden.

Den nächsten Schritt zum Vertrauensaufbau hat nunmehr die Täterperson zu leisten, indem sie verlässlich handelt – Zusagen macht, Verpflichtungen einhält. Und schließlich braucht es wertschätzende Vertrauenssignale: „Danke, dass du mich informierst, das hilft mir, dir wieder zu vertrauen.“ Wiederaufbau von Vertrauen gleicht dem Bau einer Brücke – alltäglich neu in kleinen Schritten. Und am besten von beiden Seiten.

---

<sup>5</sup> Römerbrief Kap. 8, Vers 24