



# Versöhnung als Heilung

Der Alltag ist ein Abenteuer, bestehend aus vielen kleinen Erfolgen – aber auch vielen Verletzungen. Um damit besser umgehen zu können, hat die Psychotherapeutin Katrin Wiederkehr nicht zuletzt aus persönlicher Betroffenheit das Konzept der «Versöhnung» entwickelt.

Text: **Katrin Wiederkehr**

**D**as Thema der Versöhnung schlich sich vorerst leise in mein Leben. Mit meinem Älterwerden verdichtete sich die Erkenntnis, dass die Versöhnung mit der eigenen Biografie eine grosse Erneuerungschance ist. Meine Erwartung, das Leben im Griff zu haben, zu wissen, was zu tun ist und im Recht zu sein, schwächte sich mit den Jahren ab.

Die Lebenslektionen bringen uns die Grenzen des Machbaren bei. Wir können nicht so viel dafür, und die anderen auch nicht, und im Übrigen ist vieles von dem, was uns in jüngeren Jahren furchtbar aufregte, nicht mehr so brennend wichtig.

Diese «Einstellungs-Veränderungen» laden die Versöhnlichkeit ein. Zudem: Wenn man jung ist, kann man Unaufgeräumtes hinter sich lassen und weiterziehen. Das wird später schwieriger. Das mittlere oder höhere Alter findet oft in den festen Mauern von erprobten Ein-

stellungen und lange gehegten Beziehungsnetzen statt. In den Umständen festgeschraubt, entkommt man sich weniger. Die Folgen eigener und fremder Handlungen müssen ausgehalten werden. Die verbleibende Lebenszeit schrumpft, und es wird immer sinnloser, Unerledigtes mitzuschleppen.

## **Anstoss für einen Reifeschub**

Dann schob mir eine persönliche Krise das Versöhnungsthema resolut ins Bewusstsein. Ich geriet in Turbulenzen, die meinen Versöhnungsbedarf stark erhöhten und mir gleichzeitig jede Versöhnungsbereitschaft nahmen. Das Versöhnungsthema verwandelte sich von einem Gegenstand theoretischer Überlegungen in eine persönliche Herausforderung.

Nachdem Krisen bekanntlich Entwicklungsanstösse sein können, schienen die idealen Voraussetzungen für einen

inneren Reifeschub und ein Buch mit dem Thema Versöhnung gegeben, sozusagen als direkter Weg zur Erleuchtung.

Nun, es kam vorerst anders. Ich verlor mich in Ideenskizzen und in den Massen der Literatur über Versöhnung und damit zusammenhängend über Ethik, und bei mir persönlich wollte sich die weise Milde der Versöhnlichkeit partout nicht einstellen.

Und trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – hielt mich dieses Thema gegen alle Widerstände besetzt. Es blockierte meinen Weg und verlangte imperativ, behandelt zu werden.

Das Versöhnungsthema liess mir keine Ruhe, weder privat noch beruflich. Deshalb kam mein Buch über Versöhnung doch noch zustande. Nach wie vor bin ich in vielem aber unversöhnt. Doch stosse ich immer wieder auf Inseln der Versöhnlichkeit, in mir und in andern – und sie wachsen.



### Katrin Wiederkehr

Die 1942 geborene Katrin Wiederkehr ist Psychotherapeutin, Ausbilderin für Gesprächspsychotherapie und psychologische Beraterin für Studierende an der Uni Zürich. Sie publiziert Artikel in Fachzeitschriften und in der «Neuen Zürcher Zeitung». Im Scherz Verlag erschien 1997 ihr Buch «Wer loslässt, hat die Hände frei».

### Der Körper will heil sein...

Die Versöhnung heilt als alltägliches Wunder die Beziehungsschäden, die das Zusammenleben unweigerlich verursacht. Wir erfahren Heilung am eigenen Leib. Ein Schnitt verletzt die Haut. Es blutet. Die Wunde reinigt sich.

Wir unterstützen diesen Heilungsprozess, indem wir das Blut stillen, die Wunde desinfizieren und sie verbinden. Es bildet sich eine Kruste. Unter ihr entsteht eine neue Haut, die die Kruste schliesslich abstösst.

Wir kennen die chemischen und physischen Vorgänge, die zur Heilung führen. Auf dieser Ebene lässt sich die Heilung erklären. Indessen greift eine solche Erklärung zu kurz. Heilung ist mehr als ein naturwissenschaftlich fassbares Phänomen. Der Körper will heil sein. Er stellt die gestörte Ordnung wieder her. Diese Tendenz zur Funktionsfähigkeit, zur Gesundheit und Ganzheit setzt die physischen und chemischen Prozesse der Heilung erst in Gang.

Dem Körper wohnt eine Heilkraft inne, die gebrochene Knochen zusammenwachsen lässt, Verletzungen vernarbt und Krankheiten besiegt. Diese Heilkraft steht hinter und über dem, was wir mit unseren Sinnen beobachten können.

### ... und die Seele auch

Analog dazu kann auch im seelischen Bereich von einer Selbstheilungskraft ausgegangen werden. Auch dort finden Heilungsprozesse statt. Die Seele möchte heil sein. Die heile Seele ist die liebesfähige Seele, die Seele, die für die Liebe durchlässig ist. Der Mensch, nach dem Kampf der Geburt in die Arme seiner Mutter und an ihre Brust gelegt, ist zur Liebe geboren. Die Einsamkeit der Feindschaft spaltet ihn von seiner Urheimat der Geborgenheit ab. Die Sehnsucht nach der Liebe drängt ihn von der Feindschaft zur Versöhnung.

Versöhnung und Liebe gehören zusammen. Die Liebe will die Versöhnung, und die Versöhnung bringt die Liebe zum Fliessen. Die Verletzung der Seele setzt einen Heilungsprozess in Gang. Die Versöhnung mit sich selber und die Versöhnung mit den andern bringen die Heilung.

Während die Versöhnung zwei Entfremdete wieder zusammenführt, verändert das Verzeihen einen einzelnen Menschen. Im Gegensatz zur Versöhnung ist das Verzeihen als innerseelischer Prozess nicht vom Verhalten eines anderen abhängig. Versöhnlichkeit ist die innere Haltung, die das Verzeihen erlaubt. Verzeihen bildet die individuelle Basis der Versöhnung.

### Vom Wert echter Versöhnung

Indessen steht der Heilkraft das lebensfeindliche Destruktive gegenüber. Eine Heilung wird dann notwendig, wenn eine Verletzung geschehen ist. In der Partnerschaft ist es die Wunde des Liebesverrats, die einen Versöhnungsprozess auslösen kann. Der Liebesverrat zerstört die Behausung der Geborgenheit. Es gibt so viele Arten, die Liebe zu verraten, wie es Arten der Liebe gibt: unzählige. Der Faden, an dem man nicht ziehen darf, weil sonst die Maschen auseinander-schlüpfen und das Ganze sich auflöst, ist bei jedem Paar ein anderer.

Weitaus schädlicher als keine Versöhnlichkeit ist die falsche Versöhnlichkeit. Falsche Versöhnlichkeit bewirkt keine psychische Veränderung. Versöhnlichkeit ist die reife, die wünschenswerte, die ethisch wertvolle Haltung. Nur schon deshalb liegt der Betrug einer vorschnellen falschen Versöhnlichkeit nahe.

Der moralische Druck in Richtung Versöhnlichkeit bedroht den Prozess der





## Abenteuer Alltag

Das Basler Ausbildungsinstitut perspectiva präsentiert seinen diesjährigen Kongress zum Thema «Lebenskunst – Abenteuer Alltag» am 24. und 25. November 2007 im Congress Center Basel. Namhafte Referentinnen und Referenten wie Katrin Wiederkehr, Franz Alt, Josef Imbach, Michela Glöckler, Wilhelm Schmid und Jürg Willi gehen der Frage nach, wie eine erfüllende Lebensgestaltung verwirklicht werden kann.

Die Vortragspalette umfasst Themen wie die Philosophie der Lebenskunst und erörtert auch Fragen nach dem Lebensstil von morgen.

Weitere Informationen und das vollständige Kongressprogramm finden Sie unter: [www.perspectiva.ch](http://www.perspectiva.ch) oder bei perspectiva, Postfach, 4125 Riehen 1, 061 641 64 85

## 5 Tagestickets zu gewinnen!

Natürlich verlost 5 Kongress-Tagestickets im Wert von je Fr. 130.– für Sonntag, 25. November 2007. Interessiert? Schreiben Sie ein Mail an [marina.djordjevic@azag.ch](mailto:marina.djordjevic@azag.ch) oder per Post an: Natürlich, Stichwort «Perspectiva», Neumattstr. 1, 5001 Aarau. Einsendeschluss ist der 17. November 2007

inneren Wandlung mit seiner Trauer und seiner Selbstkonfrontation, der die Basis einer wirklichen Versöhnung bildet, und er verhindert das Reifen der Versöhnlichkeit auf dem Boden einer mitmenschlichen Bezogenheit. Das Erkennen und Beurteilen der Grenzverletzung unterbleibt, und die eigenen negativen Gefühle werden verdrängt im hastigen Überpflastern einer Verletzung, die kaum zugegeben wird. Unter dem Druck, sofort verzeihen zu müssen, umgehen falsch Versöhnende den ganzen schmerzhaften Prozess der Konfrontation und des Erkennens. Sie verpassen die Chance zu einer echten Lösung der Situation. Falsche Versöhnlichkeit entwürdigt die Beteiligten ebenso wie sture Verurteilung.

## Nicht um jeden Preis

Versöhnen und Verzeihen sind nicht der einzige Weg der seelischen Heilung nach einem Liebesverrat. Nicht zu verzeihen kann eine ebenso ausgereifte und ethisch vertretbare Entscheidung sein wie die zum Verzeihen. Zwischen blindem Hass und einer wohlwogenen Entscheidung, nicht zu verzeihen, liegen Welten. Es gibt moralische Versöhnlichkeitsverweigerer, die sich mit ihrer Entscheidung auf die Seite ihrer Integrität und der Stützung von Recht und Anstand stellen. Unakzeptable Handlungen, die eine Verletzung der Grundwerte des Opfers darstellen, schliessen Versöhnlichkeit manchmal aus.

## Ein Wunder – das keines ist

Wir wissen, wie sich die seelische Heilung anfühlt. Das Wunder der Wende zum Guten hat viele Gesichter. Der Blick, der in eisiger Ablehnung alles Leben erstarren liess, erwärmt sich wieder. Die Erlösung durch das richtige Wort entspannt das verkrampfte Herz und lässt die Zärtlichkeit einfließen. Plötzlich findet sich im ausweglosen Labyrinth der Wege zueinander der Ort der Liebe.

Wir alle haben derartige Sonnenaufgänge erlebt. Diese Erfahrungen bilden den Humus der Lebenshoffnungen, genau wie ihr Gegenteil, die erlittenen Abstürze ins bodenlose Dunkel der Feindschaft, die das Grundvertrauen ins Leben schmälern. Es gibt sie, die Wende zum Guten. Sie ist ein Wunder, ein unbegreifliches Geschenk, und paradoxerweise auch kein Wunder, sondern die Frucht einer Entscheidung, eines Willensaktes.

Das Wunder des wiedergefundenen Vertrauens ist eines und ist keines. Geschenk und psychische Schwerstarbeit zugleich, ist es nicht zu fassen und doch teilweise zu erarbeiten. Versöhnung ist beides: Arbeit und Geschenk. Sie verlangt einen Weg der Integrität in der Auseinandersetzung mit dem Geschehenen und eine willentliche Entscheidung, die Versöhnung anzustreben und durchzuhalten – aber das reicht nicht. Ein inneres Engagement für die Versöhnung macht sie wahrscheinlicher. Ob sie dann aber auch eintrifft, steht in den Sternen. ■

