

# Statt Weglaufen: Brücken bauen

Wer erinnert sich nicht an einen Konflikt mit seinem Partner oder seiner Partnerin, der so verletzt, so sehr die Basis der Beziehung gestört hat, dass man am liebsten weggelaufen wäre. Doch irgendwie, nach langen Auseinandersetzungen, aus den Umständen heraus oder wie auch immer war plötzlich eine Brücke da ... Wie schön, wie erleichternd!

Verzeihen und sich versöhnen gehören zu den wichtigsten Fähigkeiten in jeder Beziehung, die auf Nähe und Dauer angelegt ist. Anders funktionieren Bindungen zwischen Eheleuten, Freunden, Eltern und Kindern nicht, denn Menschen hegen nun einmal unterschiedliche Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen und werden sich zwangsläufig, auch ohne jede böse Absicht, enttäuschen und gegenseitig verletzen. Umso erstaunlicher finde ich, dass diese Thematik lange Zeit in der Fachwelt kaum aufgegriffen wurde, auch kirchlicherseits nicht, obwohl doch die katholische Kirche mit dem Bußsakrament hier mittendrin im Thema ist. Erst in jüngster Zeit scheint sich das zu ändern – gut so, denn wenn Verletzungen kumulieren und Paare das „einfach wegstecken“, drohen nachhaltige Störungen der Bindung und der Ehezufriedenheit.

Die Beiträge in diesem Heft möchten den Vorgang des Verzeihens und Versöhnens ein Stück weit aufdröseln, um Anregungen über den eigenen Umgang mit Verletzungen zu geben. Dabei sprechen wir sehr unterschiedliche Grade von Verzeihen und Versöhnen an: Mal geht es um eine momentane Verletzung, eher eine Irritation, die quasi in Bruchteilen von Sekunden wahrge-

nommen, geprüft, bewertet und als vernachlässigbar empfunden oder durch positive Erfahrungen mit dem anderen aufgewogen wird – eine „innere Versöhnung“ gewissermaßen. Mal geht es um Verletzungen, die massiv kränken und wehtun, die uns beschäftigen (Was will mir der andere damit sagen? Warum trifft mich das so?) – Verletzungen, über die wir miteinander sprechen müssen und/oder die sich womöglich später wieder „melden“, wenn wir sie „einfach“ zu vergessen versuchen. Und manchmal geht es auch um Verletzungen, die in gegenseitigen Vorwürfen, Argumentationen und Erklärungen eskalieren, die vielleicht sogar an den Grundfesten einer Beziehung rütteln und sich nur noch mit Hilfe eines neutralen Dritten reparieren lassen. Wenn sie sich nicht am Ende nach allem Mühen und Abwägen doch als „unverzeihlich“ erweisen und zum Abbruch der Beziehung führen ...



Eine anregende Lektüre und eine großzügige Bereitschaft zum gegenseitigen Verzeihen in Ihren eigenen Beziehungen wünscht Ihnen

Ihre

*Johanna Rosner-Mezler*

Johanna Rosner-Mezler

