



Versöhnung
Arbeitsmaterial

Liebe darf weh tun!

Wenn zwei Menschen eine Ehe eingehen, dann ist kaum etwas Verbindliches vorgegeben. Es gibt widerstreitende Ansprüche von Mann und Frau: Wer übernimmt was? Wessen Bedürfnisse gehen vor? Wer hat wann frei?

Man muss sich alles ausmachen und einen gemeinsamen Weg finden. Deshalb hängt heutzutage die Qualität der Beziehung bzw. oft schon der Fortbestand einer Beziehung stark von unserer Fähigkeit ab, von innen her einen gemeinsamen Weg zu finden. Es ist unsere Aufgabe, unsere unterschiedlichen Denkweisen, Werte, Lebensweisen, Kommunikationsformen und Rituale zu einer neuen Einheit zusammenzufügen.

Eine wichtige Komponente auf diesem Weg ist: Wie gehen wir mit unseren unterschiedlichen Sichtweisen, wie gehen wir mit unseren Konflikten, mit den widerstreitenden Ansprüchen um?

Wir wundern uns nicht darüber

Konflikte sind etwas ganz Normales. Wir benützen sie dazu, mehr übereinander zu erfahren und miteinander in der Einheit zu wachsen.

Konflikte sind etwas ganz anderes als Verletzungen und Schuld. Das Wort Kofflikt kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „zusammenstossen“. Das heißt, wir stossen zusammen, weil wir verschiedener Meinung sind und da brauchen wir ein Handwerkszeug, wie wir damit umgehen.

Konflikte führen oft zum Streit und lösen dann oft Verletzungen aus, weil wir nicht auf der Sachebene bleiben, sondern der Konflikt emotional wird. Deshalb ist es gut anzuschauen: Um was geht es jetzt? Geht es um die Sachebene oder um die Beziehungsebene?

Sachebene oder Beziehungsebene?

Ein Beispiel: Eine Familie kommt nach Hause. Die Kinder sind müde und grantig. Der Vater sagt: „Ab ins Bett!“ Die Mutter sagt: „Wieso, lass sie doch noch ein bisschen aufbleiben.“ Der Vater sagt: „Ab ins Bett!“ Die Kinder weinen, das Chaos ist fertig. Die Kinder gehen schlafen, die Mutter ist sauer und der Vater fühlt sich unverstanden. Der Abend ist gelaufen.

Am nächsten Tag haben sie geschaut: Was war denn eigentlich los? Der Mann hätte gerne noch Zeit mit seiner Frau verbracht, vielleicht noch ein Gläschen Wein getrunken und über den Tag geredet. Die Frau hat sich gedacht: Die Kinder sind eigentlich heute zu kurz gekommen. Sie hat die Bedürfnisse der Kinder gesehen.

Beides war legitim, beide hatten ein gutes Anliegen. Jetzt ist der Knackpunkt: Was können wir das nächste Mal besser machen? Sie haben sich dann ausgemacht, dass sie das nächste Mal schon am Heimweg absprechen, wie sie den Abend verbringen wollen.

Viel schöne Zeit miteinander erlebt, alles harmonisch.

Eine Kleinigkeit am Anfang, plötzlich ein Riesenproblem für mich.

Raus aus mir müssen alle Argumente, Vorwürfe und das laut!

Streiten, toben, beleidigt sein.

Öd und leer fühle ich mich.

Höhlenmensch, Rückzug.

Nachdenken

Umdenken

Näher zum anderen hingehen, zuwenden.

Genug gestritten, in Ruhe besprechen, verzeihen.

Es ist also normal, dass wir miteinander zu kämpfen haben. Wir müssen keinem Bild von perfekter Harmonie nachlaufen nach dem Motto: Es wäre ja so schön, wenn wir uns nicht dauernd aneinander reiben müssten. Was tun wir also mit unseren Konflikten?

Nicht nach aussen tragen

Unsere Konflikte finden intern statt, wir tragen sie nicht nach aussen. Sie sind normale Mitbewohner unseres Hauses. Es geht darum, sie in ihrem Sinn zu verstehen, anzunehmen, durchzutragen und nach und nach Lösungen zu finden. Das geht aber nicht sehr schnell. Konflikte sind Möglichkeiten, etwas über meinen Partner zu erfahren, über seine Ansichten und seine Überzeugungen.

Pater Kantenich formuliert: „Die Ehe ist Genuss- und Opfertisch.“ Die Ehe ist ein Sakrament und zur Natur des Sakraments gehört es, dass es Momente gibt, wo es schön ist und dass es Momente gibt, wo es schwierig wird.

Genuss- und Opfertisch

Wir sagen gerne: Liebe darf weh tun. Liebe ist nicht nur Genuss, nicht nur das Schöne, sonder Liebe heißt auch durchtragen. Erst beides zusammen ist eine christliche Ehe.

Es gibt zwei Entartungsformen im Umgang mit Konflikten: konfliktsüchtig und harmoniesüchtig. Jede dieser Formen hat ihre Schattenseiten und fördert nicht unser gemeinsames Wachstum. Unser Bemühen sollte dahin gehen, konfliktfähig zu werden. Das heißt, sich richtig einbringen zu können, ohne ständig alles „hinunterzuschlucken“; den anderen aufnehmen, ohne gleich eine Wertung vorzunehmen.

Wo hast du dein Anliegen? Ich will dich verstehen. Je nachdem zu welcher Entartungsform ich eher tendiere, kann ich mir dann auch - im Sinne der Selbsterziehung - einmal vornehmen, dagegen zu steuern. Es gibt Paare, die müssen einander immer korrigieren oder kritisieren. Konfliktfähig sein heißt teamfähig sein.

Gemeinsames Ziel

Wenn wir ein gemeinsames Ziel haben, hilft uns das ungemein. Da verschwinden manche Konflikte fast von selbst. Wenn zum Beispiel einer von uns eher verschwenderisch im Umgang mit Geld ist und der andere eher geizig, aber wir sparen auf ein gemeinsames Haus, dann ist das oberste Priorität. Wenn wir ein gemeinsames Anliegen haben, schauen wir nicht nur einander an („Du schon wieder mit deiner Sparsamkeit!“), sondern wir schauen: Wo geht es mit uns hin? Was ist für uns wichtig? Wenn unsere Ziele immer klarer sind, sind Einzelentscheidungen leichter und ergeben sich mit der Zeit fast von selbst.

Eine Lösung muss SOFORT her? - Nicht immer!

Wenn eine Maschine nicht funktioniert, muss das Problem dahinter sofort behoben werden, weil das sonst Geld kostet und ein Mitarbeiter unnötig herumsteht. Unsere Ehe ist keine Maschine. Es kann sogar Konflikte geben, die Jahre dauern, bis wir sie lösen können.

Wichtig ist, dass wir für den Moment zu einem gangbaren Kompromiss kommen. Eine Familie hat einmal erzählt, dass die Frau zu Hause sehr unglücklich war. Der Mann hat gesagt: „Dann geh` halt arbeiten.“ Die Frau wollte nicht arbeiten gehen, sie wollte etwas mehr Anerkennung zu Hause, hat sich teilweise mit den kleinen Kindern überfordert gefühlt. Der Mann hat gedacht: „Früher, als meine Frau gearbeitet hat, war sie nicht so unzufrieden.“



Versöhnung
Arbeitsmaterial

Wenn wir ein gemeinsames Ziel haben, hilft uns das ungemein. Da verschwinden manche Konflikte fast von selbst.



Versöhnung Arbeitsmaterial

*Wir lösen, was
zu lösen ist,
das ist klar und
wichtig, aber
den Rest lösen
wir dadurch,
dass wir ihn er-
tragen.*

Also nicht immer sind die schnellen Lösungen die besten. Es geht darum, verstehen zu wollen: Was bewegt den anderen? Schön ist es, wenn man so etwas wie eine Einigungsstelle hat, einen Ort, wo man hingehen kann, um Einheit zu schaffen. Das kann ein Gebetseck sein oder unser Hausheiligtum. Da kann einer von uns hinkommen und sagen: „Ich wünsche mir so, dass es zwischen uns anders wird.“ Und der andere kommt dazu und kann vielleicht im Moment gar nichts sagen. Und das darf sein.

Wenn wir ein Hausheiligtum haben und sie einladen, bei uns zu wohnen, dann wird sie zum Mittelpunkt unseres Hauses. Sie hat die Kraft, uns wieder zusammenzuziehen, zu einigen. Christus lebt im Sakrament unserer Ehe, deshalb hat jedes Ehepaar viel mehr Kraft, als ein normales Team. Da kommt die Kraft, die Einheit schenkt, dazu.

Sinn der Konflikte ist also, dass wir uns besser kennenlernen und uns besser verstehen; dass wir in der Einheit wachsen. Es gibt kaum ein schöneres Erlebnis, als sagen zu können: „Ich fühle mich von dir verstanden.“ Manchmal wird uns das nicht gleich geschenkt. Die Mutter Gottes hat auch nicht alles verstanden, aber sie hat Dinge aufgenommen und in ihrem Herzen bewahrt. Un diese Eigenschaft, Dinge anzunehmen und im Herzen zu bewahren, mitzutragen in der Überzeugung: „Einmal weiß ich, wofür das gut ist.“ - das macht uns konfliktfähig.

Wir lösen, was zu lösen ist, das ist klar und wichtig. Aber den Rest lösen wir dadurch, dass wir ihn ertragen. Das Ziel bleibt, einander immer besser zu verstehen, aber nicht als Selbstzweck, sondern um unserer Ehe willen. Es ist wichtig, dass wir aktionsfähig bleiben, dass wir die Kraft haben, für die Menschen da zu sein, die uns brauchen. Da sind durchgestandene Konflikte eine Bereicherung. Denn alles, was man selbst durchgestanden hat, darüber kann man reden und das kann man auch an andere weitergeben.

Umgang mit Verletzungen

Es gibt Dinge, die über einen Konflikt hinausgehen, wo ich schuldig werde. Schuld entsteht dort, wo ich meinen Partner zurücksetze wegen eines geringeren Wertes - wo ich meinen Partner herabsetze, allein lasse, wo ich ihn vor anderen demütige, wo ich ihm misstrauere oder ein Versprechen nicht gehalten habe.

Schuld kann man nicht selber in Ordnung bringen. Wenn ich schuldig geworden bin, kann ich das nicht mehr umdrehen. Das bleibt wie ein Kratzer auf einem Stein. Wir können davon befreit werden, indem uns unser Partner vergibt. Eine Tat, die uns vor dem anderen schuldig werden lässt, ist uns selbst entzogen. Man kann sie selbst nicht mehr ungeschehen machen. Diese Schuld begleitet einen, kann sogar krank machen, wenn man sich nicht davon befreit.

Es gibt nur einen Weg, da herauszukommen: Das Eingestehen der Schuld demgegenüber man schuldig geworden ist. Und der andere muss dann ehrlich verzeihen und das auch loslassen. Viele halten ihrem Ehepartner jahrelang die selben Dinge vor. Das ist dann nicht wirklich vergeben. „Das hat mir weh getan, aber jetzt ist es wieder gut.“ - In diese Haltung sollten wir langsam hineinwachsen.

Verzeihen ist eine Lebensform in unserer Ehe, die einfach in unser Marschgepäck dazugehört. Sonst bricht unsere Einheit auseinander, weil wir dauernd vom anderen enttäuscht sind, was der mir wieder angetan hat.

Schritte zur Versöhnung

Was können wir also konkret tun:

1. Ich gestehe die Sache ein: „Du, das war ein Blödsinn, es tut mir leid.“ Es ist eine große Leistung, wenn jemand ehrlich seine Schuld eingesteht. Es kann sein, dass der

andere dann etwas Zeit braucht, um das zu verdauen.

2. Der Partner muss die Entschuldigung wirklich annehmen. Es hilft nichts zu sagen: „Du brauchst dich nicht entschuldigen“, oder eine Verzeihung vorzutäuschen, die nicht echt ist. Es kann sein, dass ich sage: „Ja, das hat weh getan.“ oder „Ich freue mich über deine Entschuldigung, aber innerlich bin ich noch sehr enttäuscht.“

Wir verharmlosen die Schuld nicht, aber wir überbewerten sie auch nicht. Wir warten, bis wir sie innerlich loslassen können.

3. „Komm, es ist wieder gut: Ich schenke dir die Verzeihung, es ist dir vergeben.“ Das bedeutet, es ist wirklich vorbei und ich bringe es nicht wieder aufs Tapet. Die Sache ist damit abgeschlossen.

Wir spüren dann unsere Einheit wieder. Das ist sehr schön, wenn wir das in unserer Familie erleben dürfen. Wir machen dem lieben Gott Freude mit unserer eingestandenen Schuld. Er ist die Liebe, er will sich verschenken. Das Eingestehen meiner Schwäche ermöglicht, sein Wesen zu erfahren.

Wir Christen können die Bruchstelle unseres Nicht-Könnens zu einer Einbruchstelle seiner Liebe machen. Das kann uns auch offen für das Sakrament der Beichte machen. Unsere Beziehung zu Gott ist danach besser als vorher. Der Moment eigestandener Schuld macht unsere Beziehung zu Gott danach schöner, tiefer und inniger.

In unserer Ehe ist das genauso. Es ist schön, wenn man sagen kann: „Du darfst mich belasten. Du, meine Frau; du, mein Mann, darfst etwas von mir verlangen, weil Liebe darf weh tun.“

Wenn wir mit dem lieben Gott verbunden sind, wenn wir den lieben Gott als Dritten im Bund unserer Ehe erleben, dann ist echtes Verzeihen möglich und dann führen wir eine richtige christliche Ehe.



Versöhnung
Arbeitsmaterial



Ausschnitte aus einem
Impuls
von Familie Sickinger

Eheteamfragen:

- ☺ Was hat mir in letzter Zeit weh getan?
- ☺ Was habe ich dir innerlich noch nicht ganz verziehen?
- ☺ Wann spüren wir unsere Einheit?
- ☺ Liebe darf weh tun - was heißt das für uns?



3/09
*Familie als
Berufung*
35