KIRCHE UND GESELLSCHAFT ■ THEMEN DER ZEIT

Moment

DIÖZESE INNSBRUCK

SONDERBEILAGE DER TIROLER TAGESZEITUNG Nr. 209 - März 2023

Versöhnung ist ein Weg mit vielen kleinen Schritten und bietet die Chance, das Leben neu zu umarmen. Foto: iStock

Versöhnung – das Leben neu umarmen

Die Fastenzeit und das bevorstehende Osterfest regen an, sich mit dem Thema Neuanfang auseinanderzusetzen. Die Versöhnung ist dabei oft ein erster, heilsamer Schritt zur Veränderung.

Etty Hillesum wollte „ein Pflaster auf vielen Wunden sein", wie sie in ihr Tagebuch schrieb. Die niederländisch-jüdische Lehrerin, 1943 in Auschwitz ermordet, hat durch ihren Einsatz für Kranke und Alte im Durchgangslager Westerbork hautnah erfahren, was Menschenverachtung anrichtet. Auf die Frage, wozu wir denn auf dieser Erde seien, notierte sie: „Früchte tragen, und Blumen, auf jedem Flecken Erde, wo man gepflanzt wurde – wäre das nicht der Sinn?" Das Leben aufblühen lassen und gute Früchte tragen! Versöhnung ist die Voraussetzung dafür.

Böden entgiften

Unweit vom Bauernhof meiner Eltern befand sich eine Müllhalde im Wald. In den 1970er Jahren gab es kein Gespür, was dort hingehört und was nicht – Plastikabfälle, Autoreifen, Batterien, alles wurde dort entsorgt. Ich habe mich als Kind nur gewundert, warum die Bäume rundherum ihren „Geist aufgaben" und verdorrten. Aus einem vergifteten Boden wird kaum Neues hervorkommen, geschweige denn etwas aufblühen. Versöhnung ist eine Entgiftung, eine notwendige Müllentsorgung. „Wir müssen den Müllkübel des Herzens regelmäßig ausleeren!" Mit diesen Worten versuche ich oft Kindern die Bedeutung von Versöhnung zu erklären. Jedenfalls eine notwendige Reinigung, damit das Leben aufblühen kann. Und ein weiteres Bild ist mir wertvoll geworden.

Foto: DIBK/Aichner

Bischof Hermann Glettler hat den Fastenhirtenbrief, der vor der Corona-Pandemie entstanden ist, heuer nochmals neu aufgelegt und dem Thema Versöhnung gewidmet.

Gläser reinigen

Brillen müssen gereinigt werden – ich kenne den permanenten Kampf gegen verschmierte Gläser. Ebenso brauchen die Fensterscheiben unserer Wohnungen einen regelmäßigen Putz, auch wenn sich nicht die großen Dreckbatzen angesammelt haben. Ebenso bedürfen Herz und Gedanken einer regelmäßigen Reinigung. Nur so lassen sich der alltägliche Staub der „feinen" Lieblosigkeiten sowie die Schmutzpartikel von Vorwürfen, Neid und Missgunst entfernen. Damit wird ein ungetrübter, unvoreingenommener Blick auf unsere Nächsten wieder möglich. Sie sind nicht länger die Projektionsfläche für das, was eigentlich an unseren verunreinigten Blickfiltern hängt. Und das, was Jesus gesagt hat, wird wieder möglich: „Ihr sollt Licht sein!"

Neue Lebensqualität

Versöhnung ist ein lebenslanger Weg mit vielen kleinen Schritten. Oft ist es nur ein Moment der Unterbrechung, um einen eskalierenden Streit zu stoppen. Emotionen runterfahren, nachdenken, hinhören, sich Zeit nehmen. Meist wäre es nur ein: „Sorry! Es tut mir leid." Damit rechnet kaum jemand in einer Zeit unzähliger Schuldzuweisungen und ebenso vieler Selbstrechtfertigungen. Aber wenn uns diese Bitte um Entschuldigung gelingt, folgt meist darauf eine enorme Erleichterung, eine Last fällt vom Herzen. Vergebung tut tief hinein in die Seele gut. Gerade angesichts des verheerenden Krieges in der Mitte Europas können wir es uns nicht leisten, privat „Krieg zu führen". Lasst uns miteinander Worte und Gesten abrüsten – jetzt!

Sich umarmen lassen

Die 40 Tage der Fastenzeit bieten die Chance, ganz individuelle Schritte der Versöhnung zu setzen. Ein Blick in die Bibel macht deutlich, dass uns Gott dabei entgegenkommt. Denken wir an das Gleichnis vom Barmherzigen Vater (Lk 15): Der Gutsherr, der sein gesamtes Vermögen aufgeteilt hat, läuft hinaus, um seinen verlorenen Sohn wieder aufzunehmen. Und mit welcher Leidenschaft! Er umarmt ihn, obwohl er alles verschleudert und in seinem Elend auch noch nach Schweinemist gestunken hat. Kein Vorwurf, nur Vergebung! Gott umarmt mit seiner verrückten Liebe den Menschen, was auch immer passiert ist. Das ist das Herzstück der Frohbotschaft Jesu.

Eine Neuentdeckung

Es braucht neue Kreativität und Mühe, um eine „Kultur der Versöhnung" zu verwirklichen. Wir alle können dazu beitragen. Nicht wenige entdecken recht überraschend auch wieder das Sakrament der Versöhnung, die Beichte. Es ist zumindest einen Versuch wert: Das Herz vor Gott ausschütten, den Kübel ausleeren und durch den Priester die Lossprechung empfangen: „Du kannst neu beginnen!" Was auch immer Ihnen möglich ist, ich wünsche Ihnen eine gute Vorbereitung auf Ostern! Mit einem versöhnten Herzen können wir in unserer nervösen Gesellschaft heilsam wirken – und das Leben neu umarmen.

THEMA DIESER AUSGABE:

VERSÖHNUNG

Hermann Glettler
moment@dibk.at

Krankenhaus-Seelsorgerin Maria Radziwon begleitet Menschen in Gesundheit und Krankheit, im Leben und Sterben. Versöhnung spielt dabei eine wichtige Rolle. Foto: Melanie Granegger

In den Übergang hinein blühen

Eine „Sterbeszene" im Film: Die Angehörigen stehen um das Krankenbett, weinen, bitten um Verzeihung – und dann … ist alles gut.

Ein solches Bild haben viele Menschen vom Sterben. Es scheint ein Augenblick zu sein, in dem Versöhnung das Wichtigste ist, damit „alles wieder gut" ist. Wenn ich auf meine fast 10 Jahre als Krankenhaus-Seelsorgerin zurückblicke, fällt mir auf, dass es zwar diese „filmische Sehnsucht" gibt, die Realität aber oft anders aussieht. Denn da gibt es Lebenswirklichkeiten, in denen es eben nicht so einfach ist. Menschen, die gar keine Absicht haben, geschehenes Unrecht plötzlich anzunehmen oder zu verzeihen. Und Menschen, die gar nichts Unrechtes sehen im eigenen Handeln. Menschen, die Briefe schreiben an alle Zurückbleibenden und mit ihnen „abrechnen", und solche, die Worte voller Liebe und Wärme finden.

Menschen, die sterben, bevor noch überhaupt ein Angehöriger realisiert, dass es „schon so weit" ist. Manchmal weiß das Umfeld auch gar nichts von der Schwere einer Diagnose. Zu sehr wird der Schein aufrechterhalten. Es gibt Menschen, die es nie schaffen, über sich hinauszuwachsen, und kaum jemals Liebe erfahren haben. Menschen, die nie eigene Bedürfnisse ausleben konnten. Oder mit allem gewartet haben „bis zur Pension" und diese gar nicht erreichen. Es gibt auch Menschen, die mit allen gebrochen haben – zu groß ist die Enttäuschung und am Lebensende ist da nur mehr Verbitterung und Traurigkeit.

Annehmen, dass nicht alles perfekt war

Es gibt aber auch Menschen, in deren Leben alles mit Wert bedacht wurde. Das Schwere wie das Schöne. Da gibt es „am Schluss" nichts „endlich" zu besprechen oder zu klären. Man kann einfach da sein und die letzte verbleibende Zeit miteinander auskosten. Sich gemeinsam erinnern, lachen, dankbar sein – und annehmen, dass eben nicht alles „perfekt" war. Das ist vielleicht das Wesentliche: dass man – während aller Höhen und Tiefen im Leben – miteinander im Gespräch bleibt. Ungutes anspricht. Sich entschuldigt. Sich selbst auch mal hinterfragt. Spürt: Das Leben ist genau deshalb so kostbar, weil nicht alles planbar ist – und rückblickend vielleicht erkennt, dass aus Schwerem auch manch Wunderbares entstehen kann. So kann tief im Inneren Frieden wachsen. Wie ein Same, der unter der Erde schlummert, langsam wächst und sich entfaltet.

Versöhnung fängt bei sich selbst an

Ein schneller Versöhnungssatz ist zwar schön, aber davon wächst kaum jemals etwas weiter. Es braucht beständige und sorgsame Achtsamkeit. Manchmal trägt man selbst mehr dazu bei als das Umfeld. Und manchmal ist es umgekehrt. Manches braucht Jahre, um es zu begreifen und als Teil der eigenen Lebenserfahrungen annehmen zu können. Und manches bleibt vielleicht bruchstückhaft und unvollkommen.

Versöhnung ist so gesehen etwas, das bei mir selbst anfängt. Nicht erst am Sterbebett, sondern jeden einzelnen Tag meines Lebens. Der Same tief in meinem Inneren braucht Zuwendung und Liebe, übersteht auch schwere Zeiten – und trägt vielleicht auch Narben davon. Aber er wächst und entwickelt sich weiter.

Und vielleicht ist es mit dem Sterben so ähnlich: Es braucht einfach diese (ganze Lebens-) Zeit, Erfahrungen und Lernen – bis der tiefe Frieden mit dem eigenen Leben erreicht ist, der in den Übergang hinein blüht.

Maria Radziwon
moment@dibk.at

Moment

24. März 2023 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993 †; Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;
Medieninhaber (Verleger):
Schlüsselverlag J.S. Moser GmbH; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner;
Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Anna Wanker;
Redaktion: Bischof Hermann Glettler, Walter Hölbling, Andreas Liebl, Lydia Kaltenhauser, Nina Ortler, Maria Radziwon.

Zentraler Dienst Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit:
Fiona Zöhrer

Anschrift für alle:
Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578,
Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at

Wie beichten? Eine Anregung von Bischof Glettler

Willkommen mit dem, was Du mitbringst.
Das Sakrament der Versöhnung ist eine Einladung, das Herz vor Gott auszuschütten. Es geht um eine Umkehr zu Gott, der wie ein barmherziger Vater oder eine liebende Mutter auf jeden von uns wartet.

Hurra, endlich wieder beichten?
Mit dieser Euphorie geht wohl kaum jemand zur Beichte. Meist gibt es eine stille Sehnsucht, eine verborgene Last loszuwerden bzw. den inneren Mistkübel auszuleeren. Zur Vorbereitung blickt man zurück auf Vergangenes.

Was kann ich sagen?
Wichtig ist der Blick in die Zukunft: Wie möchte ich leben? Was erwartet Gott von mir? Was brauchen die Menschen in meiner Umgebung? Dieser Perspektivenwechsel macht die Defizite bewusst, die es zu benennen gilt.

Mit einem Dank anfangen
Undankbarkeit ist in unserer maßlos gewordenen Gesellschaft die eigentliche Sünde. Unter dem Vorzeichen des Dankens lässt sich wesentlich leichter der Blick auf Verfehlungen und Unterlassungen richten.

Am besten das Herz sprechen lassen
Das Eingeständnis eigener Schuld fällt niemandem leicht. Das klare Benennen dient einer Distanzierung: Dies oder jenes will ich nicht. So möchte ich nicht leben!

Losgesprochen – und entlastet!
Gibt es Schöneres? Der Beichtvater ist weder Lebensberater noch Therapeut. Er wurde geweiht und beauftragt, um das entscheidende Wort zu sagen: „Im Namen Gottes ist Dir alle Schuld vergeben!"

Sich auf das Neue einstellen
Gute Vorsätze allein sind zu wenig. Das neue Leben, das durch das Sakrament der Versöhnung ermöglicht wird, braucht Einübung. Geläufig ist dafür die Bezeichnung „Buße". Sie kann eine Ermutigung zum regelmäßigen Gebet sein oder zu einem Dienst für jemanden.

Krankenhaus-Seelsorgerin Maria Radziwon begleitet Menschen in Gesundheit und Krankheit, im Leben und Sterben. Versöhnung spielt dabei eine wichtige Rolle. Foto: Melanie Granegger

In den Übergang hinein blühen

Eine „Sterbeszene" im Film: Die Angehörigen stehen um das Krankenbett, weinen, bitten um Verzeihung – und dann … ist alles gut.

Ein solches Bild haben viele Menschen vom Sterben. Es scheint ein Augenblick zu sein, in dem Versöhnung das Wichtigste ist, damit „alles wieder gut" ist. Wenn ich auf meine fast 10 Jahre als Krankenhaus-Seelsorgerin zurückblicke, fällt mir auf, dass es zwar diese „filmische Sehnsucht" gibt, die Realität aber oft anders aussieht. Denn da gibt es Lebenswirklichkeiten, in denen es eben nicht so einfach ist. Menschen, die gar keine Absicht haben, geschehenes Unrecht plötzlich anzunehmen oder zu verzeihen. Und Menschen, die gar nichts Unrechtes sehen im eigenen Handeln. Menschen, die Briefe schreiben an alle Zurückbleibenden und mit ihnen „abrechnen", und solche, die Worte voller Liebe und Wärme finden.

Menschen, die sterben, bevor noch überhaupt ein Angehöriger realisiert, dass es „schon so weit" ist. Manchmal weiß das Umfeld auch gar nichts von der Schwere einer Diagnose. Zu sehr wird der Schein aufrechterhalten. Es gibt Menschen, die es nie schaffen, über sich hinauszuwachsen, und kaum jemals Liebe erfahren haben. Menschen, die nie eigene Bedürfnisse ausleben konnten. Oder mit allem gewartet haben „bis zur Pension" und diese gar nicht erreichen. Es gibt auch Menschen, die mit allen gebrochen haben – zu groß ist die Enttäuschung und am Lebensende ist da nur mehr Verbitterung und Traurigkeit.

Annehmen, dass nicht alles perfekt war

Es gibt aber auch Menschen, in deren Leben alles mit Wert bedacht wurde. Das Schwere wie das Schöne. Da gibt es „am Schluss" nichts „endlich" zu besprechen oder zu klären. Man kann einfach da sein und die letzte verbleibende Zeit miteinander auskosten. Sich gemeinsam erinnern, lachen, dankbar sein – und annehmen, dass eben nicht alles „perfekt" war. Das ist vielleicht das Wesentliche: dass man – während aller Höhen und Tiefen im Leben – miteinander im Gespräch bleibt. Ungutes anspricht. Sich entschuldigt. Sich selbst auch mal hinterfragt. Spürt: Das Leben ist genau deshalb so kostbar, weil nicht alles planbar ist – und rückblickend vielleicht erkennt, dass aus Schwerem auch manch Wunderbares entstehen kann. So kann tief im Inneren Frieden wachsen. Wie ein Same, der unter der Erde schlummert, langsam wächst und sich entfaltet.

Versöhnung fängt bei sich selbst an

Ein schneller Versöhnungssatz ist zwar schön, aber davon wächst kaum jemals etwas weiter. Es braucht beständige und sorgsame Achtsamkeit. Manchmal trägt man selbst mehr dazu bei als das Umfeld. Und manchmal ist es umgekehrt. Manches braucht Jahre, um es zu begreifen und als Teil der eigenen Lebenserfahrungen annehmen zu können. Und manches bleibt vielleicht bruchstückhaft und unvollkommen.

Versöhnung ist so gesehen etwas, das bei mir selbst anfängt. Nicht erst am Sterbebett, sondern jeden einzelnen Tag meines Lebens. Der Same tief in meinem Inneren braucht Zuwendung und Liebe, übersteht auch schwere Zeiten – und trägt vielleicht auch Narben davon. Aber er wächst und entwickelt sich weiter.

Und vielleicht ist es mit dem Sterben so ähnlich: Es braucht einfach diese (ganze Lebens-) Zeit, Erfahrungen und Lernen – bis der tiefe Frieden mit dem eigenen Leben erreicht ist, der in den Übergang hinein blüht.

Maria Radziwon
moment@dibk.at

Moment

24. März 2023 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993 †; Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;
Medieninhaber (Verleger):
Schlüsselverlag J.S. Moser GmbH; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner;
Redaktionelle Koordination: Fiona Zöhrer, Anna Wanker;
Redaktion: Bischof Hermann Glettler, Walter Hölbling, Andreas Liebl, Lydia Kaltenhauser, Nina Ortler, Maria Radziwon.

Zentraler Dienst Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit:
Fiona Zöhrer

Anschrift für alle:
Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578,
Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at

Wie beichten? Eine Anregung von Bischof Glettler

Willkommen mit dem, was Du mitbringst.
Das Sakrament der Versöhnung ist eine Einladung, das Herz vor Gott auszuschütten. Es geht um eine Umkehr zu Gott, der wie ein barmherziger Vater oder eine liebende Mutter auf jeden von uns wartet.

Hurra, endlich wieder beichten?
Mit dieser Euphorie geht wohl kaum jemand zur Beichte. Meist gibt es eine stille Sehnsucht, eine verborgene Last loszuwerden bzw. den inneren Mistkübel auszuleeren. Zur Vorbereitung blickt man zurück auf Vergangenes.

Was kann ich sagen?
Wichtig ist der Blick in die Zukunft: Wie möchte ich leben? Was erwartet Gott von mir? Was brauchen die Menschen in meiner Umgebung? Dieser Perspektivenwechsel macht die Defizite bewusst, die es zu benennen gilt.

Mit einem Dank anfangen
Undankbarkeit ist in unserer maßlos gewordenen Gesellschaft die eigentliche Sünde. Unter dem Vorzeichen des Dankens lässt sich wesentlich leichter der Blick auf Verfehlungen und Unterlassungen richten.

Am besten das Herz sprechen lassen
Das Eingeständnis eigener Schuld fällt niemandem leicht. Das klare Benennen dient einer Distanzierung: Dies oder jenes will ich nicht. So möchte ich nicht leben!

Losgesprochen – und entlastet!
Gibt es Schöneres? Der Beichtvater ist weder Lebensberater noch Therapeut. Er wurde geweiht und beauftragt, um das entscheidende Wort zu sagen: „Im Namen Gottes ist Dir alle Schuld vergeben!"

Sich auf das Neue einstellen
Gute Vorsätze allein sind zu wenig. Das neue Leben, das durch das Sakrament der Versöhnung ermöglicht wird, braucht Einübung. Geläufig ist dafür die Bezeichnung „Buße". Sie kann eine Ermutigung zum regelmäßigen Gebet sein oder zu einem Dienst für jemanden.

„Versöhnung ist wie eine Umarmung“

Versöhnung ist viel mehr, als einfach „Entschuldigung“ zu sagen: Deshalb hat der bekannte Benediktiner Anselm Grün dem Thema sein neuestes Buch gewidmet. Im Gespräch spannt er einen weiten Bogen – von Selbstliebe zu Umweltschutz, von der gesellschaftlichen Relevanz von Versöhnung bis hin zum Kreuz.

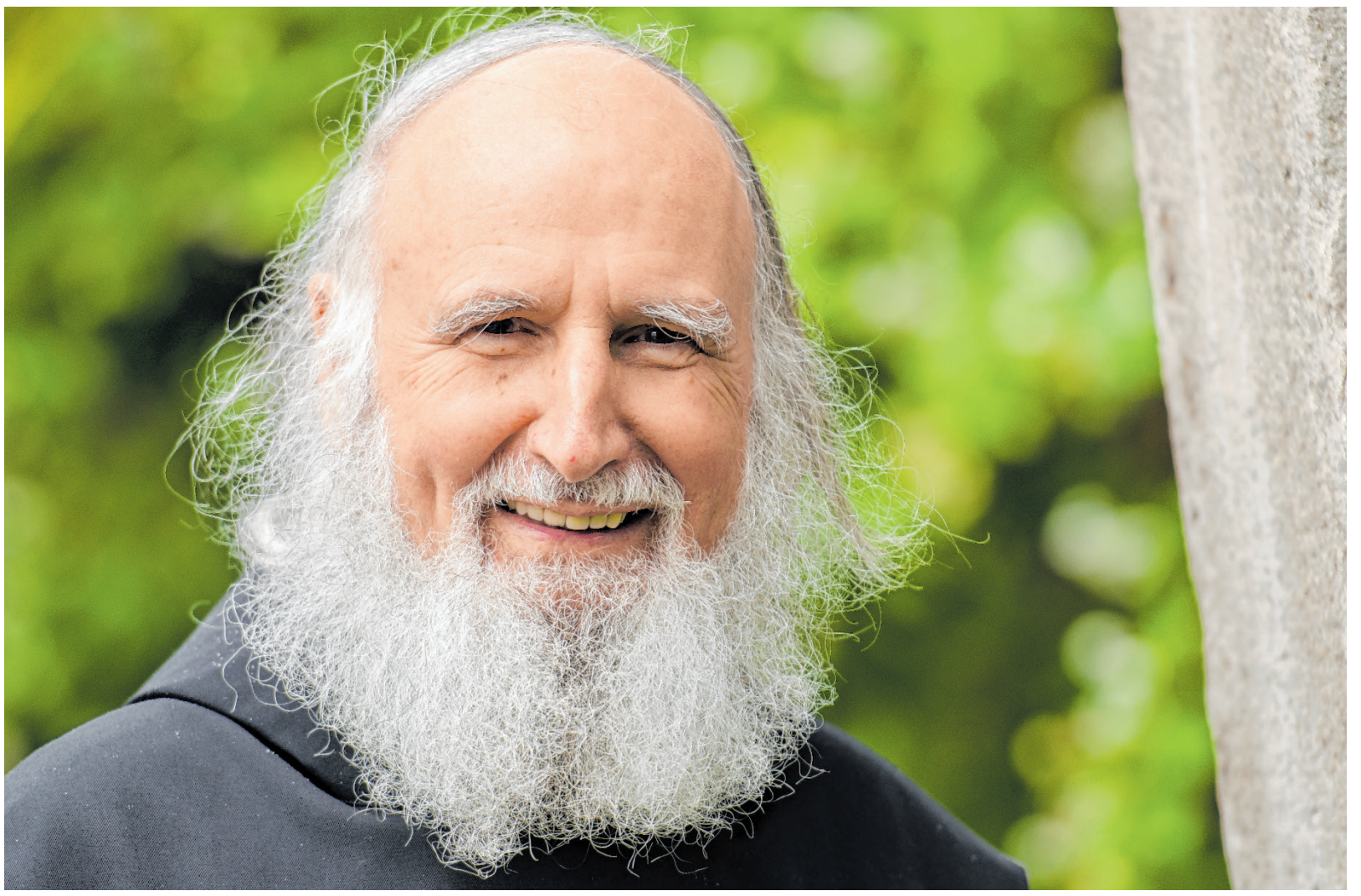


Foto: Herder Verlag

Anselm Grüns neues Buch „Zeit für Versöhnung“ ist ein Plädoyer dafür, gut mit sich selbst, den Mitmenschen und der Umwelt umzugehen.

Seit Corona wird über die „Spaltung der Gesellschaft“ geklagt, von vielen Seiten wird Versöhnung angemahnt. Denken Sie, wir haben in der momentanen Situation überhaupt Kapazitäten dafür?

Anselm Grün: Natürlich sind die Menschen momentan durch Krieg, Inflation und drohende Armut sehr sensibilisiert. Aber gerade der Krieg zeigt ja, wie wichtig Versöhnung ist. Wir können den Krieg nicht beenden, aber wenn wir im Gespräch bleiben und versöhnt miteinander sprechen, haben wir schon einen Einfluss auf unsere Gesellschaft, in der viele unter Hassbotschaften leiden. Viele Menschen leiden auch unter Einsamkeit. Da hilft Versöhnung, denn sie führt zu Verbundenheit, einer Ursehnsucht des Menschen.

Was können wir noch zu Versöhnung beitragen?

Grün: Versöhnung soll nicht moralisierend sein – Forderungen schaffen keine Versöhnung. Versöhnung geschieht, wenn wir uns bemühen, zu verstehen, statt zu bewerten. Wenn wir verletzt wurden, können wir uns fragen: Was ist eigentlich geschehen? Warum fühle ich mich verletzt? Hat der andere seine schlechte Laune weitergegeben, seine eigenen Verletzungen? Was ist meine Achillesferse, warum reagiere ich so empfindlich? Das hat immer mit meiner eigenen Lebensgeschichte zu tun und mit der des Gegenübers.

Daher ist es auch sehr wichtig, sich mit sich selbst und mit der eigenen Lebensgeschichte auszusöhnen – mit dem Leib, den Schattenseiten, den Fehlern. Viele Menschen können sich selbst nicht lieben, weil ihr Selbstbild zerbrochen ist.

Sie schreiben in Ihrem Buch: „Gott ist viel gnädiger mit uns, als wir es uns gegenüber sind.“ Wie hängen Gottes- und Selbstbild zusammen?

Grün: Gottes- und Selbstbild korrespondieren miteinander, man kann nicht sagen, was zuerst da ist. Wer ein hartes Gottesbild hat, hat auch ein hartes Selbstbild. Das betrifft übrigens auch Menschen, die nicht fromm sind. Wer dagegen barmherzig mit sich selbst umgeht, kann auch leichter an einen barmherzigen Gott glauben und umgekehrt: Wer an einen barmherzigen Gott glaubt, tut sich leichter, sich selbst liebevoll anzunehmen.

Sie sprechen auch von Versöhnung mit Gott ...

Grün: Ja, denn Christus hat uns gesagt, wir sollen uns mit Gott versöhnen. Gott ist versöhnt mit uns. Aber wir sind oft nicht versöhnt mit ihm, wir haben ein schlechtes Gewissen, trauen uns nicht, zu ihm zu gehen.

Die christliche Botschaft lautet aber: Trau dich, mit allem, was in dir ist – mit deiner Schuld, deinen Fehlern, deinem Chaos –, zu Gott zu gehen. Du bist von Gott bedingungslos angenommen.

Was kann dabei helfen, sich mit sich selbst zu versöhnen?

Grün: Man kann lernen, liebevoll mit sich selbst umzugehen und sich von überhöhten Selbstbildern zu verabschieden, die nicht mit der Realität übereinstimmen.

Heute gibt es die Tendenz, sich überall als perfekt darzustellen. Hier hilft Demut: Das lateinische Wort für Demut, „humilitas“, hat mit „humus“, der Erde, zu tun. Demütig sein, heißt, mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen, in die eigene Wirklichkeit hinabzusteigen und sich selbst versöhnt anzunehmen.

Man kann beim Leib anfangen: Viele können sich nicht annehmen, weil der Leib kränklich ist oder nicht der Mode entspricht. Sich bewusst zu sagen: Das ist mein Leib, darin wohne ich gern, ich behandle ihn gut, ist ein wichtiger Weg der Versöhnung. Sich so annehmen, wie man ist, ist Kern der christlichen Botschaft.

Ist damit das gemeint, was Sie in Ihren Büchern als den Prozess beschreiben, sich immer mehr dem Bild anzunähern, „das Gott sich von uns gemacht hat“?

Grün: „Das Bild, das sich Gott von mir gemacht hat“, würde ich so übersetzen: mein wahres Selbst, mein eigentliches Wesen. Man kann es nicht wirklich beschreiben, nur spüren. Wenn ich still bin und das stimmige Gefühl habe, ich bin in Frieden und versöhnt mit mir selbst, dann bin ich mit dem Bild, das Gott sich von mir gemacht hat, in Einklang. Ich bin in Berührung mit meiner eigenen Mitte, mit meinem wahren Selbst. Ich muss mich nicht beschreiben, ich bin einfach. Jesus sagt nach seiner Auferstehung: „Ich bin ich selbst.“ Das lasse ich Menschen oft den ganzen Tag lang üben.

> „Das Kreuz ist eine Geste der Umarmung, es sagt uns zu, dass wir umarmt sind mit all unseren Gegensätzen, und dass wir uns selbst umarmen sollen.“
>
> Anselm Grün

Wenn wir uns das zusprechen, spüren wir, wie sehr wir uns oft anpassen, beliebt sein und gut dastehen wollen. Wenn ich einfach ich selbst sein kann, muss ich mich nicht darstellen, beweisen oder rechtfertigen – das führt zu innerer Freiheit.

Wie kann nun Versöhnung mit anderen Menschen gut gelingen? Gibt es auch Grenzen?

Grün: Vergebung bedeutet, die Verletzung wegzugeben, sie beim anderen zu lassen und sich zu fragen, ob ich wieder eine gute Beziehung aufbauen kann. Manchmal ist es erforderlich, Abstand zu halten, wenn ich so verletzt bin, dass ich keine gute Beziehung mehr eingehen kann. Das Verhältnis kann auch freundlich-distanziert sein. Aber ich sollte innerlich versöhnt sein mit dem anderen.

Natürlich gibt es auch Grenzen der Versöhnung, die sehr individuell sein können. Dann ist es wichtig, zu betrauern, dass die Situation so ist, aber keinen Groll zu hegen. Ich selbst kann mich aber auch nicht verleugnen, kann nicht alle Wünsche des anderen erfüllen. So kann ich innerlich versöhnt sein und doch die Hoffnung haben, dass mein Gegenüber sich irgendwann wieder öffnet.

Auch die Versöhnung mit der Natur hat einen Platz in Ihrem Buch. Wie kann sie bei den gegenwärtigen Herausforderungen helfen?

Grün: Wir brauchen eine neue, eine spirituelle Beziehung zur Natur: in dem Bewusstsein, dass wir in der Tiefe alle eins sind, aus dem gleichen Sternenstaub geformt wie der ganze Kosmos. Wer das Geheimnis und die Schönheit der Natur – bei allem Respekt vor ihrer auch zerstörerischen Macht – schätzen kann, ist mit ihr versöhnt und spürt, sie ist nicht machbar, sie ist kein Objekt, das wir ausbeuten dürfen. Dann gehe ich achtsam mit ihr um, schaue darauf, was ich tun kann, und lasse mich vom Verhalten der anderen nicht lähmen.

Nur zu moralisieren, ein schlechtes Gewissen zu machen, schafft Aggressionen. Es ist besser, kreativ damit umzugehen, zu schauen, was ich selbst verändern kann – und damit auch andere anzustecken!

In Tirol wird gerade wieder über Kreuze in Klassenzimmern diskutiert. Sie beschreiben das Kreuz als Symbol der Versöhnung – wie meinen Sie das?

Grün: Das Kreuz ist ein uraltes und zugleich modernes Symbol, das von der Einheit der Gegensätze spricht, auch in anderen Religionen: Himmel und Erde, Licht und Dunkel, rechts und links, bewusst und unbewusst, männlich und weiblich ... C.G. Jung sagt, wir haben immer zwei Pole in uns – Liebe und Aggression, Vertrauen und Angst, Glaube und Zweifel – und wenn wir einen Pol verdrängen, gerät er in den Schatten und wirkt sich destruktiv aus. Zur Ganzwerdung des Menschen gehört nach Jung, die eigenen Gegensätze anzunehmen. Sonst spalten wir ab, und wer in sich gespalten ist, spaltet die Gesellschaft.

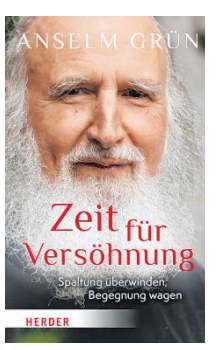
> „Die christliche Botschaft lautet: Trau dich, mit allem, was in dir ist, zu Gott zu gehen, du bist von Gott bedingungslos angenommen.“
>
> Anselm Grün

Das Kreuz ist ein Heilssymbol. Jesus sagt vom Kreuz: Ich werde alle an mich ziehen. Das Kreuz ist eine Geste der Umarmung. Es sagt uns zu, dass wir umarmt sind mit all unseren Gegensätzen, und dass wir uns selbst umarmen sollen. Das ist ein Zeichen von Versöhnung: das Kranke, das Schwache in uns nicht abzuspalten, sondern zu umarmen. Versöhnung im Blick auf das Kreuz ist eine Umarmung!

Das Kreuz steht für die vollendete Liebe, dafür, dass Liebe stärker ist als Hass.

Zum Weiterlesen:

Anselm Grün: Zeit für Versöhnung. Spaltung überwinden, Begegnung wagen. Herder Verlag 2023, 18,50 Euro.



Lydia Kaltenhauser
moment@dibk.at

Der Benedektiner P. Anselm Grün ist Autor spiritueller Bücher, Referent und Betriebswirt. Seine Bücher wurden millionenfach verkauft und in über 30 Sprachen übersetzt. Er lebt in der Abtei Münsterschwarzach (D).