

„Versöhnung ist schön, macht aber viel Arbeit“

(frei nach Karl Valentin)

Ein Gespräch mit Gebhard Ringler, dem Gründer und ehemaligen Leiter des Gesprächszentrums „Der Brunnen“ im DEZ. Das Interview führte Lydia Kaltenhauser.

Warum ist Versöhnung so wichtig?

„Dicke Luft“ beeinträchtigt den Alltag sehr. Sie durch Versöhnung loszuwerden, ist unglaublich erleichternd und befreiend. Das Leben wird viel freier und schöner. Aber Kränkungen heilen nicht auf Knopfdruck. Wir tun uns schon im alltäglichen Miteinander schwer, miteinander zu reden – in Konfliktsituationen erst recht.

Warum fällt uns das so schwer?

Die Frage ist, was wir eigentlich befürchten. Dass eigene Verletzungen hochkommen? Die Liebe oder Zuwendung des Gegenübers zu verlieren? Der Preis ist, dass sich wie bei einer Biberburg viel anstaut. Irgendwann kann sie das tosende „Konflikt-Wasser“ nicht mehr halten und der Damm bricht. Und wie wir vom Dampfkochtopf wissen: Es ist gefährlich, Druck unkontrolliert abzulassen.

Was kann ein erster Schritt sein, eine verfahrenere Situation zu lösen?

Wenn ich selbst noch sehr emotional bin, hilft es, erstmal alles aufzuschreiben und so die heiße Luft etwas herauszulassen. Wenn ich soweit bin, zu reden, kann ich ein erstes Zeichen setzen. Wenn der andere es auch ist, konkret Ort und Zeit für ein Gespräch vereinbaren.

Was ist hilfreich für ein klärendes Gespräch?

Ein Türöffner ist, im Gespräch zuerst meinen Anteil an der Situation und eigenes Verbesserungspotential zu benennen. „Killerphrasen“ wie „immer machst du...“



Pixabay.com

oder „nie tust du ...“ sowie voreilige Interpretationen sind zu vermeiden. Auch wenn ich sie nicht verstehen kann, sollte ich die Perspektive des anderen anerkennen. Kinder können uns ein Vorbild sein, wenn sie ganz unbefangen sagen, was sie stört und dann fragen: „Sind wir wieder Freunde?“

Was kann ich tun, wenn mein Gegenüber die Versöhnung verweigert?

Zunächst: Vergeben bzw. Verzeihen kann ich von mir aus frei schenken, unabhängig von der Bereitschaft und Reaktion des Anderen. Auch wenn die betreffende Person vielleicht schon gestorben ist. Es beginnt also bei mir! Versöhnung aber braucht die Bereitschaft des Gegenübers. Sie ist ein Prozess, den man nicht erzwingen kann. Wenn der andere sich verschließt, hilft es umso mehr, sich nach dem Grund der Verletzung zu fragen.

Wie kann ich mit eigenen starken Gefühlen umgehen, die dabei vielleicht hochkommen?

Es tut gut, Gefühle wie Wut, Ärger oder

Traurigkeit bewusst anzuschauen und zu fragen, welche Bedürfnisse sich darunter melden. Wenn möglich sollte man das mit der Hilfe eines geschulten Beraters oder einer guten Freundin tun, die nicht werten oder verurteilen, sondern mir helfen, Ordnung in mein Gefühlschaos zu bringen. Es ist dabei hilfreich, sich nicht ganz und gar mit den eigenen Emotionen zu identifizieren, denn: „Ich bin mehr als mein Zorn!“. Diese Haltung ist heilsam, lässt Vertrauen wachsen. Mir persönlich ist es aber auch wichtig, die Wut als Kraftquelle zu sehen, um etwas anzugehen – zum Beispiel ein klärendes Gespräch zu führen.

Was ist so belastend daran, wenn man nicht verzeihen kann?

Am Negativen festzukrallen, stur in der Opferrolle zu verharren, lässt verbittern und macht ungenießbar. Das ist der ideale Nährboden für Zynismus, Miesmacherei sowie körperliche und seelische Krankheiten. Nachtragen ist belastend für mich selbst. Wer gebückt durchs Leben geht, sieht nicht mehr nach oben und kaum nach vorn.

Wie kann man sich mit sich selbst versöhnen?

Auch hier hilft ein ehrlicher Blick aufs eigene Leben – auf das Schöne, Gute und Gelungene genauso wie auf das Zerbrochene, Verpfuschte, auf die Schuld. Wichtig ist es, beides als Teil der Lebensgeschichte anzunehmen und sich nicht nur vom Negativen her zu definieren. Wer das Gute bei sich selbst sehen kann, dem gelingt es auch bei anderen.

Welcher Aspekt von Versöhnung bewegt Sie am meisten?

Als Seelsorger erlebe ich oft, dass sich die Menschen nach Versöhnung sehnen, auch im Sakrament. Sie sind nach der Beichte aber frustriert, weil sich nach ihrem Empfinden nichts ändert. Meine Erfahrung ist, dass sie zwar Gott um Vergebung bitten, sich aber selbst nicht vergeben können. Dabei sollte es gerade für religiöse Menschen eine große Hilfe sein, zu wissen: Wenn Gott vergibt, kann ich es auch – mir selbst und anderen. Oder stelle ich mich über Gott?

Tun sich religiöse Menschen leichter, zu vergeben?

Nein, ich denke, dass diesbezüglich alle Menschen ähnlich sind. Alle haben die gleichen Ängste, den gleichen Stolz. Aber religiöse Menschen haben eine zusätzliche Chance, zu vergeben: „Wie Gott mir, so ich dir!“

Zur Person:

Gebhard Ringler ist Priester und Logotherapeut. Nach seinen Tätigkeiten als Kooperator (Zirl), Jungscharseelsorger (Diözese Innsbruck und Österreich), Pfarrer (Innsbruck-St. Paulus) und seiner Ausbildung in Logotherapie (nach Viktor E. Frankl) gründete er 2002 das ökumenische Gesprächszentrum „Der Brunnen“ im Innsbrucker Einkaufszentrum DEZ und leitete es 20 Jahre lang bis zu seiner Pensionierung im vergangenen Jahr.