

# Hospiz-Forum

## Versöhnen

# hospizbewegung lebensHAUS

M ü n s t e r

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<i>Hermann W. Erbslöh</i> .....	Seite 04
<b>Verzeihen – Vergeben –Versöhnen</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 05
<b>Die Kapelle der Versöhnung</b> .....	<i>Jutta Schulzki</i> .....	Seite 06
<b>Gemeinsam machen wir die Welt friedlicher</b> .....	<i>Walburga Altefrohne</i> .....	Seite 08
<b>30 Jahre friedliche Revolution</b> .....	<i>Erna Baumgart</i> .....	Seite 10
<b>Gemeinsam sind wir stark</b> .....	<i>Stefan-Matthias Richter</i> .....	Seite 12
<b>Ach, wären wir doch unverletzbar</b> .....	<i>Erna Baumgart</i> .....	Seite 14
<b>Buchtip</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 15
<b>Ein gutes Ende</b> .....	<i>Helga Albers-Heiser</i> .....	Seite 16
<b>Allein der Wille war da</b> .....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 17
<b>Frieden schließen</b> .....	<i>Norbert Mucksch</i> .....	Seite 18
<b>Was Versöhnung für mich bedeutet</b> .....	<i>Helga Albers-Heiser</i> .....	Seite 20
<b>Schreiben wirkt heilend</b> .....	<i>Schreibwerkstatt</i> .....	Seite 22
<b>Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen</b> .....	<i>Irmgard Bröker</i> .....	Seite 24
<b>Und was bleibt, Bruder?</b> .....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 25
<b>Verbindung unterbrochen</b> .....	<i>Stefan-Matthias Richter</i> .....	Seite 26
<b>Das dünne Eis der Freundlichkeit</b> .....	<i>Eva Schmidtke</i> .....	Seite 28
<b>Versöhnung – Niemals!</b> .....	<i>Marlis Lamers</i> .....	Seite 30
<b>Später Friede</b> .....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 32
<b>Lebensweisheit eines Freundes</b> .....	<i>Dr. Doris Wolf</i> .....	Seite 34
<b>Impressum</b> .....		Seite 36



Foto: Sabine Faber



Zeichnung: Antonius Witte

## Vorwort

### Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung und des lebensHAUS, liebe Leserinnen und Leser!

Vor Ihnen liegt das aktuelle Forumsheft mit dem Themenschwerpunkt Versöhnung. Das Redaktionsteam hat sich also mal wieder ein anspruchsvolles Thema ausgesucht.

Der Begriff „Versöhnung“ macht zunächst neugierig auf die Etymologie. Die naheliegende Vermutung ist, dass hier das Wort „Sohn“ drinsteckt. Eine denkwürdige und erläuternde Versöhnungsszene findet sich im Alten Testament: die Geschichte der Zwillingssöhne Esau und Jakob (1. Mose, 25-33). Dort wird jedoch deutlich, dass Versöhnung in Wirklichkeit von „Sühne“ kommt.

Wenn zwei Menschen in Streit geraten, warum auch immer, ist Versöhnung ein wichtiges Thema. Die interessante Frage dabei ist, wer die Versöhnung initiiert: Der Verursacher des Zwists oder der Leidtragende. Letztlich ist von beiden Seiten die Bereitschaft zur Versöhnung erforderlich. Der Satz *„Komm, lass' uns wieder vertragen“* erfordert immer ein abschließendes „ok“ der anderen Seite.

Dabei spielt der Faktor Zeit eine elementare Rolle. Sich sofort zu versöhnen, ist meistens schwierig. Versöhnung steht immer am Ende eines Auseinandersetzungsprozesses, der recht lang sein kann.

Dabei wünschen sich die meisten, dass Versöhnung schnell den Schlusspunkt unter einen Streit setzt. Und manchmal wird Versöhnung erst am Ende eines Lebens möglich.

In diesem Heft werden einige Aspekte dieses komplexen Themas erörtert: **Wie** ist Versöhnung definiert, und was ist der Unterschied zu Vergeben und Verzeihen? Wie sind die eigenen Erfahrungen mit dem Versöhnen.

**Warum** ist Versöhnung so elementar, wenn wir nach Frieden streben? Im eigenen Land und weltweit, auch in religiöser Hinsicht. ?

In der hospizlichen Arbeit begegnet uns der Aspekt der Versöhnung recht häufig. Wer sein Leben in Frieden abschließen möchte, dem kommt vielleicht noch die eine oder andere

offene Rechnung, die es im Leben gibt, zu Bewußtsein. Wir hören zu, wenn über Schuld und Sühne nachgedacht wird, über Vergeben, Verzeihen und Versöhnen.

Da ist es berührend, miterleben zu dürfen, wie Menschen sich darum bemühen, ihr Leben in Frieden beschließen zu können.

Auch innerhalb unseres Gemeinschaftslebens in den sozialen Einrichtungen gibt es zuweilen Meinungsverschiedenheiten, die am Ende der Versöhnung bedürfen. Meistens gelingt es, Meinungsverschiedenheiten mit Konsens und Kompromissen beizulegen.

Ich finde es hilfreich, immer wieder an diese Frieden stiftenden und für die Weiterentwicklung notwendigen Prozesse erinnert zu werden. Zum Wohle der Arbeit, für die wir Verantwortung übernehmen.

*Hermann W. Erbslöh*

## Verzeihen – Vergeben – Versöhnen

*Welche Unterschiede gibt es zwischen diesen Begriffen, die oft synonym gebraucht werden. Die feinen Abweichungen sind allerdings nur schwer voneinander abzugrenzen. Ein Versuch, Ordnung in die Unklarheiten zu bringen.*

**Verzeihen** bedeutet, damit aufzuhören, jemandem vorzuwerfen, er oder sie hätte etwas Unrechtes gesagt oder getan. Die Fähigkeit, verzeihen zu können, ermöglicht das Heilen emotionaler Wunden. Zum Verzeihen gehört die bewusste Überwindung des eigenen Grolls und Schmerzes. Es geht darum, bewusst loszulassen, sich zu befreien durch Akzeptanz der Situation. Das kann Erleichterung für Seele und Körper bringen, denn beide können unter dem Dauerschmerz konkrete Symptome bilden und dadurch das allgemeine Wohlbefinden der beteiligten Personen belasten oder – bei Konfliktklärung – mildern.

Der französische Priester Vinzenz von Paul (1581-1660) meint: *“Die empfangene Ungerechtigkeit zu verzeihen, bedeutet, sich selbst die Wunde seines Herzens heilen.”*

**Vergeben** kann als Fortsetzung des Verzeihens betrachtet werden. Wir entschuldigen den anderen also. Das Wort Entschuldigung wird in diesem Zusammenhang häufig falsch benutzt: *„Ich habe mich doch entschuldigt“*, lässt viele Menschen glauben, dass mit diesem leicht dahin gesagten Satz sofort alles wieder gut ist. Sie sind erstaunt oder empört, wenn die Streitpartner nach einem Konflikt nicht sofort wieder wohlgesonnen ist.

Eigentlich müsste es heißen: *„Ich bitte um Entschuldigung“*, *„ich bitte um Vergebung“*, damit der andere bewusst und aktiv entschuldigen oder vergeben kann, wenn er ernst zu nehmende Reue spürt. Wie sind die eigenen Erfahrungen mit dem Versöhnen. Wie sind die eigenen Erfahrungen mit dem Versöhnen Das gilt im Kleinen, bei Konflikten zwischen Kindern, PartnerInnen, FreundInnen genauso wie im Großen, wenn zum Beispiel Bundespräsident Walter Steinmeier 2019 das polnische Volk um Vergebung bittet für das Elend, das durch den Beginn des 2. Weltkrieges vor 80 Jahren ausgelöst wurde. Vergebung ist ein *„Akt des Herzens“* und eine Möglichkeit, selbst entlastet zu werden.

**Versöhnen** ist ein theologischer und philosophischer Begriff, der über das Verzeihen und Vergeben hinausgeht. Er bedeutet vor allem die Auseinandersetzung mit den eigenen Anteilen am Konflikt und den bewussten Verzicht auf das Opfer-Sein. Dies ist ein hoher Anspruch für Menschen, die in ihrer Kindheit verletzt wurden oder andere traumatische Erfahrungen gemacht haben. Denn sich zu versöhnen, erscheint vielen als Verleugnung des erlittenen Leids.

Die Fähigkeit zum Versöhnen braucht vor allem Mut und Stärke, denn möglicherweise werden un-

angenehme Erinnerungen geweckt. Versöhnung kann aber dazu beitragen, den Ballast der Vergangenheit und die Schwere der negativen Gefühle loszulassen. Die eigenen Selbstschutz- und Selbstheilungskräfte neu zu entdecken, kann Zuversicht entwickeln und die Möglichkeit bieten, befreit nach vorne zu blicken.

Willy Weber, Pastor und Ausbilder für klinische Seelsorge, weiß aus seiner Praxis, dass Versöhnung selbst alte Verletzungen heilen und so – ähnlich wie eine Psychotherapie – wirken kann. Denn es kommt darauf an, die individuellen Gefühle nicht zu verdrängen, sondern zu bearbeiten. Dieser schmerzhaft Prozess benötigt unter Umständen viel Zeit und Geduld. Aber er lohnt! Denn er kann dazu beitragen, Feindseligkeit und Hass, Hilflosigkeit und Aussichtslosigkeit zu beseitigen. Am Lebensende verhilft das Geschenk – die Aussöhnung mit anderen Menschen – zu innerem Frieden und kann das Loslassen des Lebens erleichtern.

*Gabriele Knuf*

*Quelle:*

*Willy Weber: „Vergabung geht nicht nur im Kopf“, SCM Verlag  
Psychologie Heute, Sept. 2019*

*„Solange du dem anderen sein Anderssein nicht verzeihen kannst,  
bist du noch weit weg vom Weg der Weisheit.“*

Chinesisches Sprichwort

## Die Kapelle der Versöhnung

**Die Kapelle der Versöhnung in Berlin ist vieles: Mahn- und Erinnerungsort, Gedenk- und Begegnungsort. Besonders eindrücklich ist das „Gedenken an die Todesopfer der Berliner Mauer“, denn bei dieser Andacht wird an einen der Menschen erinnert, die an der Mauer ihr Leben verloren.**

Als ich an diesem kühlen Herbsttag die Kapelle der Versöhnung an der Bernauer Straße in Berlin betrete, ist die Kapelle gut besucht. Ich suche mir einen Platz in den hinteren Bankreihen und beobachte das Kommen und Gehen der BesucherInnen. Schnell wird klar, nicht alle wissen, dass hier gleich eine Andacht zum Gedenken an eines der Maueropfer stattfinden wird. Viele Gäste sind Touristen, die Kapelle ist Teil des großen Geländes *Gedenkstätte Berliner Mauer* und gehört für viele zum Standard-Besichtigungsprogramm.

Die Besucher sehen sich das außergewöhnliche Innere der Kapelle an, stehen und staunen. Die Kapelle ist ein moderner minimalistischer Sakralbau von beeindruckender Schönheit. Der ovale Grundriss der Kapelle ermöglicht Intimität und Begegnung zugleich. Das Fenster in der Decke sorgt für Offenheit und eine Verbindung zum Himmel.

Die Kapelle ist unbeheizt, die schlichten Wände des inneren Lehmkörpers unverputzt. Die Lehmbauweise ist eine der architektonischen Besonderheiten der Kapelle und verleiht ihr eine ganz eigene Atmosphäre. In die Wände ist Material der 1985 gesprengten Versöhnungskirche eingearbeitet. Die alte Kirche der evangelischen Versöhnungsgemeinde lag auf dem Berliner Todesstreifen und wurde 1985 von der DDR-Regierung gesprengt.

Nach der Wiedervereinigung wurde das Grundstück der Gemeinde zurückgegeben, und es wurde eine

neue „*Kapelle der Versöhnung*“ gebaut, die 2000 eingeweiht wurde.

Seit dem 13. August 2005 wird hier an vier Tagen der Woche einem der Maueropfer gedacht. Eingebettet in den großen Geschichtszusammenhang erlangt das Einzelschicksal auf diese Weise Würdigung und besondere Bedeutung, umgekehrt wird große Geschichte durch das Einzelschicksal erfahrbar.

Es ist kurz vor Mittag und unter den BesucherInnen macht sich eine erwartungsvolle Spannung breit. Pünktlich um 12:00 Uhr betritt eine Frau den Raum und geht zum Altar. Sie öffnet eine Schublade, holt einen Zettelkasten und ein dickes Buch heraus.

Es ist der 04.10.2019, der Todestag Bernd Lünzers (11.3.1939 Berlin; † 04.10.1961 Berlin).

Die Andacht beginnt. Das Besondere hier ist, dass auf konkret einen einzelnen Menschen geschaut wird. Für 15 Minuten wird noch einmal sein Leben erzählt, das auf so unheilvolle Weise mit der Geschichte des Mauerbaus verbunden ist.

Obwohl ich in diesem Jahr die Hälfte des Berliner Mauerwegs zu Fuß abgelaufen bin und viele Geschichten der Todesopfer an der Berliner Mauer gelesen habe, kenne ich diese eine Geschichte noch nicht.

Es ist die Erzählung eines spektakulären und dramatischen Fluchtversuchs. Bernd Lünzer war eines der ersten Todesopfer an der Berliner Mauer.

Er studierte Bauwesen im Westen Berlins, wohnte aber noch im Osten, als die Mauer gebaut wurde. Wegen des Mauerbaus musste er sein Studium aufgeben. Da er dieses aber fortsetzen wollte, beschloss er, im Wintersemester 1961/1962 in den Westen zu fliehen. Er floh über das Dach des Hauses Bernauer Straße 44. Beim Fluchtversuch kam es zu einem Schusswechsel.

Als Bernd Lünzer versuchte, sich vor verfolgenden Grenzsoldaten mit einem Sprung in den Westen zu retten, verfehlte er das von der West-Berliner Feuerwehr aufgespannte Sprungtuch und verletzte sich tödlich.

Die Andacht endet mit einer Schweigeminute und einem Vaterunser. Die Geschichte Bernd Lünzers hallt nach in mir. Letztlich ist es unbegreiflich. Ein junger Mann, 22 Jahre, der nichts anderes wollte als studieren. Studiert habe ich auch einmal, hier in dieser Stadt, an der Freien Universität zu Berlin. Was hätte ich getan, fragte ich mich, hätte ich das Pech gehabt, zufällig im falschen Teil der Stadt zu wohnen.

Das werde ich mich in den nächsten Monaten immer wieder fragen, wenn ich durch die Stadt gehe, in der auch 30 Jahre nach Mauerfall noch Spuren der Teilung zu sehen sind.

So heilt die Zeit nicht einfach alle Wunden, sondern es bedarf der aktiven Auseinandersetzung. Erinnerungsorte wie die Versöhnungskapelle halten die Erinnerung wach und ermöglichen eine Auseinanderset-



Foto: Sabine Faber

zung mit der Vergangenheit und den Folgen staatlicher Gewaltherrschaft und Willkür. Versöhnung hat viel mit Gerechtigkeit zu tun.

Diejenigen, denen Unrecht geschehen ist, möchten die Anerkennung der Tat als Unrecht, möchten in ihrem Schmerz gesehen werden. Erinnerungsarbeit und Wahrheitsfindung sind wichtig für die Suche nach Gerechtigkeit.

Gerade bei politischer und staatlicher Gewalt gehört die wissenschaftliche Aufarbeitung zur Wahrheitsfindung. So wurden 2005 das „Zentrum für zeithistorische Forschung Potsdam“ und die „Stiftung Berliner Mauer“ damit beauftragt, die Zahlen und Identitäten der Maueropfer wissenschaftlich zu klären.

Teil der Fluchtgeschichte Bernd Lünser ist auch der Volkspolizist, der bei dem Schusswechsel auf dem Dach der Bernauer Straße verletzt wurde.

Was genau während des Schusswechsels geschehen ist, konnte auch in dem Ermittlungsverfahren nicht geklärt werden, das 1990 gegen die beteiligten Grenzposten eingeleitet wurde. Dass Wahrheitsfindung Grenzen hat, ist eine Tatsache, mit der sich auszusöhnen oft nicht leicht fällt. Aussöhnung ist eine Möglichkeit, mit Lebenssituationen umzugehen. Kampf, Flucht oder Abwarten sind andere. In manchen Lebenslagen sind sie vielleicht die besseren Alternativen, das kommt letztendlich auf die jeweilige Situation des Einzelnen an.

Aussöhnen konnte oder wollte Bernd Lünser sich nicht mit den neuen Lebensumständen. Er wollte nicht kämpfen für andere Lebensbedingungen in der DDR, wollte aber auch nicht länger abwarten und hoffen. Er entschloss sich zur Flucht, um seine Situation zu verändern. Ein riskanter und mutiger Schritt, der ihn das Leben kostete.

*Jutta Schulzki*

*Evangelische Versöhnungsgemeinde  
Kapelle der Versöhnung  
Bernauer Straße 4 - 10115 Berlin  
Gedenken an die Todesopfer an der  
Berliner Mauer  
Dienstag – Freitag 12:00 Uhr  
(Winterpause: 01.01. bis 17.03.2020)*



Foto: Walburga Altefrohne

## „Gemeinsam machen wir die Welt friedlicher. Jeden Tag.“

Wer hätte sich vor einigen Jahren vorstellen können, dass 75 Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg Rassismus und Antisemitismus in Deutschland und Europa wieder um sich greifen. Die „Aktion Sühnezeichen Friedensdienste“ (ASF) will darauf in besonderem Maße aufmerksam machen und junge Menschen für die Vergangenheit sensibilisieren.

Viele Jugendliche möchten sich in den Sommerferien für gesellschaftliche Belange engagieren. So kam auch vor vielen Jahren bei unserem ältesten Sohn der Wunsch auf, die Sommerferien anders als bisher gewohnt zu gestalten.

Es begann die Suche nach einer international gemeinnützig arbeitenden Organisation. Die Entscheidung fiel nach der kritischen Betrachtung etlicher Institutionen auf die ASF, die verhindern will, dass das unvorstellbare Leid der Opfer des Nationalsozialismus in Vergessenheit gerät.

Als Menschen wegen ihrer Herkunft, ihrer religiösen Ausrichtung und/oder ihrer politischen Einstellung

beschimpft, bedroht oder sogar ermordet wurden.

Die ASF, die sich 1958 auf der Synode der Evangelischen Kirche Deutschlands in Berlin-Spandau gründete, steht in der Tradition der Bekennenden Kirche, ist weltanschaulich und konfessionell offen und handelt nach dem Motto: „Gemeinsam machen wir die Welt friedlicher. Jeden Tag.“

In dem Aufruf des damaligen Präses Lothar Kreyszig vom 30. April 1958 heißt es: „Wir Deutschen haben den Zweiten Weltkrieg begonnen und schon damit mehr als andere unmesbares Leiden der Menschheit verschuldet. Deutsche haben in frevlerischem

*Aufstand gegen Gott Millionen von Juden umgebracht. Wer von uns Überlebenden das nicht gewollt hat, der hat nicht genug getan, es zu verhindern.*

*Wir haben vornehmlich darum noch immer keinen Frieden, weil zu wenig Versöhnung ist...*

*Wir bitten die Regierungen Polens, der UdSSR und Israels, den Dienst – wie viele sich immer dazu bereitfinden möchten - nicht als eine irgendwie beträchtliche Hilfe oder Wiedergutmachung, aber als Bitte um Vergebung und Frieden anzunehmen und zu helfen, dass der Dienst zustande kommt.“*



Die ASF setzt sich für Menschenrechte ein und möchte die Gesellschaft, besonders junge Menschen, auf die Auswirkungen der nationalsozialistischen Geschichte aufmerksam machen. Jugendliche sollen sich mit der beschämenden Vergangenheit auseinandersetzen.

Um das zu ermöglichen, werden in 13 Ländern „Sommerlager“ organisiert.

Hier haben Interessierte ab 16 Jahren die Möglichkeit, sich nicht nur mit der Geschichte Deutschlands, sondern auch mit den Nachkommen anderer ehemaliger Kriegsteilnehmer auseinander zu setzen. Das versuchen jährlich ca. 300 junge Menschen in Polen, Israel, Serbien, Kroatien und Rumänien.

Unser Sohn wurde für ein Sommerlager, im KZ „Groß-Rosen“ eingeteilt, einem Konzentrationslager in Niederschlesien, im heutigen Polen.

Es wird geschätzt, dass in Groß-Rosen samt den dazugehörigen Außenlagern 13.300 Menschen untergebracht waren, 3.648 Menschen überlebten nicht.

Zur Instandhaltung der Gedenkstätte gehörten damals einfache handwerkliche Arbeiten und Renovierungen. Die Freiwilligen kümmerten sich um anstehende Arbeiten an Gebäuden und in Gärten. Sie strichen Türen, jäteten Unkraut oder errichteten Gedenkwege.

Selbstverständlich werden sämtliche Arbeiten nicht nur von einem erfahrenen Team der ASF begleitet, sondern auch von Kooperationspartnern vor Ort. Das ist besonders wichtig, da auch Archivierungs- und Rechercharbeiten durchgeführt werden.

So ist es möglich, anhand von Einzelschicksalen und Fundstücken, sich der Vergangenheit der Gedenkstätten zu nähern.

Neben den handwerklichen Tätigkeiten wurden thematische Workshops mit inhaltlichen Exkursionen angeboten. Unser Sohn berichtete, wie sehr es ihn beeindruckt habe, sich auf dem Gelände zu bewegen.

Sich unmittelbar am Ort des Geschehens das menschliche Leid, die Gewalt und das menschenverachtende System bewusst zu machen und zu erspüren, hat eine andere Dimension als darüber zu lesen.

Außerdem wurde den jungen Leuten damals die Möglichkeit geboten, sich mit einer Überlebenden der Schoah (nationalsozialistischer Völkermord an den Juden Europas) zu treffen. Diese alte Dame berichtete über das unwürdige Leben, die Gräueltaten und den Alltag im Konzentrationslager - ein Erlebnisbericht aus erster Hand, den die meisten Jugendlichen kaum vergessen werden.

Denn solche Begegnungen mit Zeitzeugen können aufzeigen und bewusst machen, wie diktatorische Regime zu den schlimmsten Entwicklungen führen können.

Leider sind Gespräche mit Holocaust-Überlebenden heute kaum noch möglich, da die meisten Überlebenden inzwischen verstorben sind.

In seiner Bundestagsrede vom 1. Juni 1995 zur Geschichte der Vertreibung sagte der damalige Bundeskanzler Helmut Kohl (1930-2017): „*Wer die Vergangenheit nicht kennt, kann die Gegenwart nicht verstehen und die Zukunft nicht gestalten.*“ Anlässlich der 30-jährigen Wiederkehr des friedlichen Mauerfalls sagte Berlins Regierender Bürgermeister Michael Müller am 09.11.2019: „*Populisten, die Hass und Hetze verbreiten, greifen unser Zusammenleben ganz kalkuliert an. Wir dürfen sie nicht gewähren lassen, sondern müssen entschieden für unsere Werte eintreten.*“

Ich bin fest davon überzeugt, dass die direkte Auseinandersetzung mit der Vergangenheit in jungen Menschen das Bewusstsein schärfen kann, dass Populismus keine positiven Auswirkungen auf die zivile Gesellschaft haben kann, dass man mutig aufstehen muss gegen Hass, Rechtsradikalismus und gewaltverherrlichende Sprache.

Walburga Altefrohne

Quelle:

*Aktion Sühnezeichen Friedensdienste e.V.-Jahresbericht 2018, [www.asf-ev.de](http://www.asf-ev.de)*

*Aktion Sühnezeichen veröffentlicht zweimal jährlich eine Zeitschrift, das Herbstheft 2019 beschäftigt sich mit dem Thema „Antisemitismus“.*

**„Wer anderen nicht verzeihen kann, zerstört die Brücke, über die er selbst gehen muss. Jeder Mensch braucht Vergebung.“**

*Thomas Fuller (1608 - 1661), englischer Historiker*

**„Was unsere Seele am schnellsten und am schlimmsten abnutzt,  
das ist Verzeihen ohne zu vergessen.“**

Arthur Schnitzler (1862 – 1931), österreichischer Dramatiker und Erzähler

## 30 Jahre friedliche Revolution in Deutschland

**Anlässlich der Feiern zum Gedenken an die friedliche Revolution von 1989 war von verschiedenen Seiten zu hören, es sei höchste Zeit für eine Aufarbeitung der unmittelbaren Nachwendzeit - am besten in einer breiten gesamtdeutschen gesellschaftlichen Debatte.**

Die sächsische Integrations- und Gleichstellungsministerin Petra Köpping weist darauf hin, dass noch heute viele Ostdeutsche unbewältigte Kränkungen, Demütigungen und Ungerechtigkeiten aus dieser Zeit mit sich herumtragen.

Vielen Westdeutschen ist noch immer nicht klar, welche Brüche die Wende in ostdeutschen Lebensläufen verursacht hat und welche Herausforderungen die rasante Umstellung von der Plan- auf die Marktwirtschaft mit sich brachte.

Die Organisation des Alltagslebens mit all den ungewohnten Neuerungen – zum Beispiel beim Ausweis, bei der Postleitzahl, dem Geld und/oder bei Versicherungen – beanspruchte sehr viel Energie. Nicht nur wurden kurzfristig viele Betriebe geschlossen mit dem Argument, sie seien marode und nicht konkurrenzfähig in der Marktwirtschaft; es verschwanden auch Betriebsunterlagen und Patente.

Die Menschen wurden nicht nur quasi über Nacht arbeitslos, sie wurden auch um ihre Arbeits- und Lebensleistung betrogen. Der Betrieb bedeutete in der DDR nicht nur den Arbeitsplatz, sondern war auch Anknüpfungspunkt für das gesamte soziale Umfeld.

Menschen, die sich in der relativen Gleichheit der DDR-Gesellschaft als wohlhabend einschätzten, zählten nun plötzlich zur Armutsschicht.

Die Arbeitslosigkeit ließ Familien auseinanderbrechen, so manche/r kam nicht mehr richtig auf die Beine. Wer die Gunst der Stunde nutzte und sich selbständig machte, nahm ein beträchtliches Risiko auf sich, da nur äußerst selten Privatvermögen oder ein Erbe vorhanden war.

Neben IngenieurInnen und Führungskräften waren vor allem auch WissenschaftlerInnen vom Abstieg betroffen. An den Universitäten und Hochschulen wurden die Strukturen sehr stark verändert und viele Führungspositionen von Westdeutschen besetzt.

Diesem war oft nicht einmal bewusst, dass die ostdeutschen KollegInnen bei der Besetzung einfach übergegangen worden waren. Noch heute sind sowohl in Politik, Verwaltung und Wirtschaft die Spitzenpositionen mehrheitlich in westdeutscher Hand.

Auch ein Großteil der Immobilien in den sanierten Städten ist in Besitz von westdeutschen Unternehmen und PrivateigentümerInnen.

Die bundesweit 500 vermögendsten Familien kommen alle aus Westdeutschland.

Frank Richter, ostdeutscher Theologe und selbst Akteur der friedlichen Revolution, betont, dass es bei der „Wiedervereinigung“ keine politische Augenhöhe gegeben habe.

Auch deshalb nicht, weil die Mehrheit der Deutschen in der DDR die Übernahme der politischen Ordnung und die Anpassung an die ökonomischen und kulturellen Verhältnisse der alten Bundesrepublik begrüßte.

Ein bürgerliches und demokratisches Verständnis war im Osten kaum entwickelt, die Menschen hatten wenig Übung darin, sich zur Wehr zu setzen oder die Verantwortung für das persönliche Wohlergehen in die eigenen Hände zu nehmen. Viele hofften einfach, dass durch die Vereinigung mit einer demokratischen Gesellschaft alles besser werden könnte.

In den alten Bundesländern wiederum wurde die Wiedervereinigung kaum als Chance zur Erneuerung wahrgenommen. Forderungen und Ideen der DDR-BürgerrechtlerInnen zur Änderung des Grundgesetzes wurden abgelehnt.



Foto: Sabine Faber

Viele Westdeutsche sahen sich als überlegen an und beanspruchten die Deutungshoheit über DDR-Leben und -Werte.

Köpping und Richter betonen, dass es bei der Aufarbeitung nicht um pauschale Schuldzuweisungen gehen kann.

Notwendig sei ein differenzierter sachlicher Blick auf die konkreten Vorgänge und ihre Auswirkungen, auf Gelungenes und Schiefgelaufenes, ein auf beiden Seiten offener und selbstkritischer Rückblick.

nes, ein auf beiden Seiten offener und selbstkritischer Rückblick.

Ost und West können nur wirklich zusammenwachsen, wenn es gelingt durch fachlichen Austausch und gemeinsame kreative Ideenfindung die aktuellen Probleme wie den Strukturwandel, das Auseinanderdriften der Gesellschaft und das Anwachsen der nationalistischen Strömungen zu lösen.

Erna Baumgart

Quellen:

Petra Köpping, *Integriert doch erst mal uns!*

*Eine Streitschrift für den Osten.*

Ch. Links Verlag 2018

Frank Richter, *Hört endlich zu!*

*Weil Demokratie Auseinandersetzung bedeutet.* Ullstein 2018

**„An der Tür, mit der du die Vergangenheit zuschließt, steht nur ein Wort: Vergebung.  
Denken wir daran, was Menschen alles mit Menschen machen,  
was Menschen alles mitmachen, dann kann Frieden nur durch Vergebung werden.  
Jedes Wort und jede Geste,  
die Vergebung schenkt, trägt bei zum Frieden.“**

*Phil Bosmans (1922 - 2012), belgischer Ordenspriester, Telefonseelsorger und Schriftsteller*

**„Zwischen anderen Versöhnung und Frieden herbeizuführen,  
ist wertvoller als alles Beten und Fasten des Menschen.“**

Mohammed, arabisch: der Gepriesene (um 570 – 632)

## Gemeinsam sind wir stark

**Kriege, Gewalt, Unterdrückung – all das wird häufig dem Kampf zwischen den Religionen zugeschrieben. Religion stiftet auch im 21. Jahrhundert an vielen Orten der Welt Unfrieden. Dabei kann eine Gemeinschaft nicht funktionieren ohne den Respekt vor den Unterschieden.**

Schiiten gegen Sunniten in Syrien und im Irak, Christen gegen Muslime in der Zentralafrikanischen Republik, Buddhisten gegen Hinduisten in Sri Lanka. Ebenso die Konflikte zwischen Katholiken und Protestanten in Nordirland, zwischen Christen und Muslimen in Bosnien, Christen, Juden, Drusen und Muslimen im Libanon, zwischen Muslimen und Hindus in Kaschmir.

Zum Teil geht diesen gewalttätigen Auseinandersetzungen eine Geschichte lange schwelender religiöser Spannungen voraus, die jedoch erst in Verbindung mit anderen gesellschaftlichen Faktoren zu offenen Feindschaften eskalieren.

Anlässlich ihrer Weltversammlung kamen im August 2019 die „*Religions for Peace*“ in Lindau am Bodensee zusammen, um die „*Friedensverantwortung der Religionen*“ in den Blick zu nehmen. Ca. 900 Teilnehmende aus mehr als 100 Ländern, die insgesamt 17 verschiedene Religionen vertraten, diskutierten über Friedenssicherung und Toleranz.

Die 1961 gegründete und in New York ansässige Nichtregierungsorganisation trifft sich im Fünf-Jahres-Rhythmus, um sich mit Themen wie Friedensarbeit, Umwelt- und Klimaschutz, interreligiöse Erziehung und dem Gender-Thema zu beschäftigen.

Für mich sind zwei Aspekte der Tagung besonders wichtig: Der offene Dialog trotz des Konflikts und die Rolle der Frauen in den Religionen.

Um diesen Austausch zu ermöglichen, wurde für VertreterInnen aus Konfliktregionen, wie z.B. aus Russland und der Ukraine, dem Iran und Israel, Myanmar und Bangladesch in einem „*geschützten Raum*“ die Chance zum Gespräch gegeben. So sollte den zum Dialog bereiten Kräften in den verschiedenen Religionen Mut gemacht werden, in ihren Zivilgesellschaften das Wort zu ergreifen.

In Lindau wurde erstmals eine Frau zur Generalsekretärin dieser Weltversammlung gewählt. Die 50 Jahre alte ägyptische Muslima, Professorin Azza Karam, wird für ihren Einsatz zugunsten des interreligiösen Dialogs weltweit geschätzt. Dieser Wechsel ist nicht nur ein Generationswechsel.

Es wurde damit die Bedeutung von Frauen bei der Friedenssicherung als gleichberechtigte Gesprächs- und Verhandlungspartnerinnen wertschätzend anerkannt und die Gleichberechtigung bei der verantwortlichen Mitarbeit weiterhin gestärkt, denn Frauen sind in religiösen Führungspositionen noch immer unterrepräsentiert.

Zwar trat bei dieser „*Religions for Peace*“-Weltversammlung eine der ersten Rabbinerinnen des jüdisch-orthodoxen Glaubens auf, aber diese Entwicklung ist erst am Anfang. Seyran Ates, Rechtsanwältin, Autorin und Frauenrechtlerin türkischer und kurdischer Abstammung, ist Initiatorin und Mitbegründerin der Ibn-Rusht-Göthe-Moschee in Berlin, die für einen liberalen Islam steht, der weltliche und religiöse Macht voneinander trennt und sich um eine zeitgemäße und geschlechtergerechte Auslegung des Koran bemüht.

In der römisch-katholischen Kirche sucht man Priesterinnen und verheiratete männliche Priester noch immer vergeblich. Gäbe es echte Gleichberechtigung von Frauen und Männern bei der Ämterbesetzung wie auch in der konstruktiven Zusammenarbeit, könnten sich möglicherweise schneller Lösungen in den vielen Problembereichen in Politik, Gesellschaft und Religionen anbieten.

Diese Auffassung vertritt nun auch Papst Franziskus. Bei der Neujahrsmesse 2020 im Petersdom in Rom sagte er, „*Frauen seien Quellen des Lebens*“.

Mehr Mitsprache durch sie könne die Welt geeinter und friedvoller machen.

Azza Karam machte auf der Tagung in Lindau auch deutlich, dass der Missbrauch von Religion gestoppt werden und für alle eine entschiedene Friedensarbeit angestrebt werden müsse. Dafür sei es aber notwendig, das eigene Handeln reflektiert zu überprüfen.

Mir persönlich erscheint es wichtig, geschützte Räume für Dialoge zu schaffen, wie es bei der „Religions for Peace“-Weltorganisation der Fall ist.

Auch VertreterInnen aus Ländern, in denen freie Meinungsäußerung von Sanktionen bedroht sein kann, brauchen die Chance, ihre Meinung angstfrei im Dialog äußern zu können.

Freiheit bedeutet ja immer auch, dass man sich gegenseitig etwas zumutet, nämlich eine unterschiedliche Sicht auf die Dinge. Diese gilt es auszuhalten, auch dann, wenn sie einem selbst fremd ist oder suspekt erscheint.

So ist der Preis für die eigene Freiheit, die Freiheit des oder der anders Denkenden zu tolerieren und zu respektieren. Würden sich alle Beteiligten dies bewusst machen und anerkennen, wären realistische Voraussetzungen zum interreligiösen Dialog und damit langfristig zur Versöhnung geschaffen.

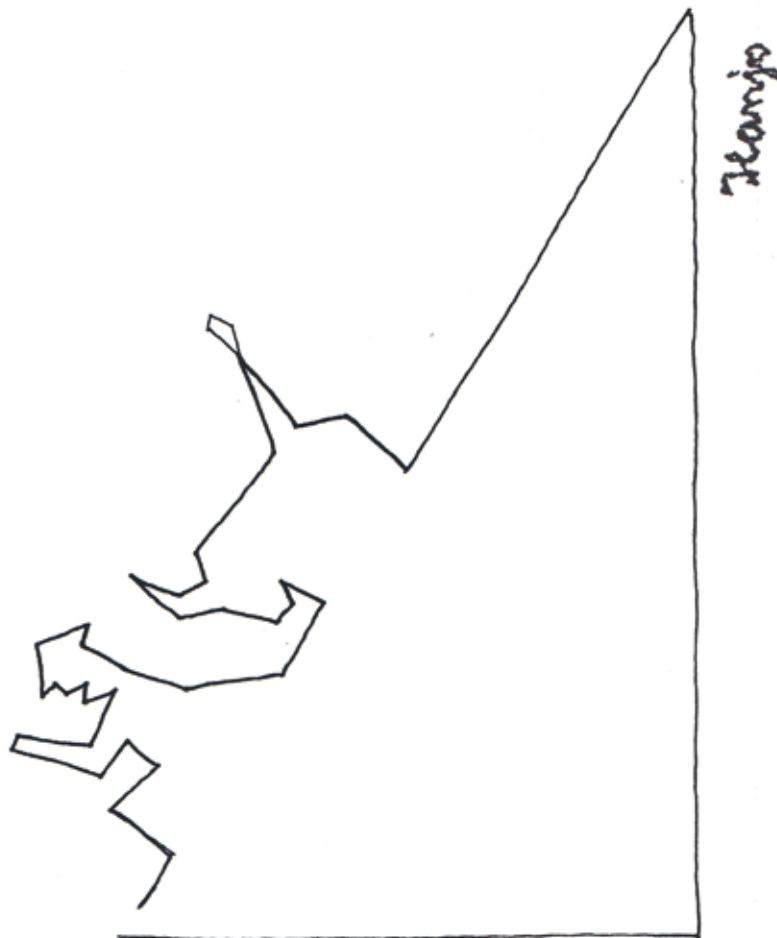
*Stefan-Matthias Richter*

*Quelle:*

*PDW online: 17.6.2019 und 23.8.2019*

## **Erkenntnis**

Versöhnen heißt:  
Furchtlos sein!



Text & Einstrichzeichnung von Hanjo Winkler

## Ach, wären wir doch unverletzbar

**Täglich werden wir auf vielerlei Weise mit dem Thema „Opfer sein“ konfrontiert – sei es durch Informationen über Opfer von Naturkatastrophen, kriegerischen Auseinandersetzungen oder gewaltsamen Übergriffen, die uns durch Erlebnisse und Erzählungen unseres Umfelds oder durch die Medien näher gebracht werden.**

So werden wir ständig daran erinnert, dass seelische und körperliche Verletzlichkeit wesentlich zum Menschsein dazugehört und wir – zumindest unterschwellig – oft Angst haben, selbst in irgendeiner Form Opfer zu werden. Opfer sein hat etwas zu tun mit schmerzlichen Gefühlen von Hilflosigkeit, Scham, Ohnmacht und Ausgeliefertsein – Erfahrungen, denen wir gern aus dem Weg gehen würden.

Seelische Kränkungen gehören zum alltäglichen Miteinander – jede/r empfindet etwas anderes und in unterschiedlichem Ausmaß als verletzend. Das kann der nicht erwiderte Gruß sein, ein unfreundlicher Blick, eine nicht gewährte Anerkennung, eine abwertende Geste, eine kritische Bemerkung, ein ironisches Lachen.

Der/die Kränkende ist sich nicht unbedingt bewusst, beim Gegenüber eine Grenze zu überschreiten oder den anderen Menschen nicht angemessen wahrzunehmen bzw. nicht in der Form auf ihn zu reagieren, wie er vermutlich erwartet hatte. Fühlen wir uns körperlich oder seelisch „angeschlagen“, sind wir für Kränkungen empfänglicher und empfinden sie heftiger.

Je wichtiger ein Mensch und seine Anerkennung für uns sind, umso leichter kann er uns oft auch kränken – wenn er unsere Erwartungen,

Wünsche oder Hoffnungen nicht erfüllt.

Dann fühlen wir uns getäuscht und enttäuscht und reagieren mit Ärger, Empörung oder Frustration, vielleicht auch mit Zorn oder Rachegeanken. Ärger und Wut können sich auch gegen uns selbst wenden, weil wir uns nicht ausreichend schützen konnten.

In diesem Zustand ist es schwierig bis unmöglich, innerlich einen Schritt zurückzutreten und einfühlsam die eigene Verfasstheit und die der anderen wahrzunehmen. Darum ist es sinnvoll, im Nachhinein solche Situationen genau anzuschauen und in Gedanken mit alternativen Verhaltensweisen und Erwartungshaltungen zu experimentieren.

Im alltäglichen Zusammenleben und -arbeiten laufen die gegenseitigen Grenzziehungen, das Bestimmen des jeweils eigenen Macht- und Wirkungsbereiches größtenteils unbewusst ab. Menschen mit stabilem Selbstbewusstsein fällt es wesentlich leichter, sich ausreichend eigenen Raum zu verschaffen und zu erhalten als Menschen mit Minderwertigkeitsgefühlen oder sehr selbstkritischem Blick.

Stecken wir unsere Ziele zu hoch und geraten unter Leistungsdruck, so verlieren wir leicht unsere Mitte und können unsere Gefühle und

Bedürfnisse nicht mehr gut spüren. Dann bieten wir ein gutes Ziel für Kränkungen und geraten leichter in die Opferrolle.

Manchmal ist es auch bequem, in der Opferrolle zu verharren – verantwortlich ist dann immer die andere Seite oder die persönliche Lebensgeschichte. Die eigenen aggressiven und ängstlichen Züge anzuschauen und sie zu akzeptieren, ist nicht angenehm. Wenn wir lernen, zu diesen Anteilen zu stehen und üben, mit ihnen umzugehen, bekommen wir aber die Chance, Gestaltungsfreiräume zu erkennen und alte Verhaltensmuster aufzulösen. Wir verstricken uns dann nicht mehr so schnell und tief in eine Opfer-Angreifer-Konstellation.

Schließlich können Kränkungen auch ein förderliches Potential haben: sie weisen uns auf unsere „Achillesferse“ hin, auf Themen die wir uns einmal intensiver anschauen sollten. Im positiven Sinn machen sie uns klar, was oder wer uns wichtig ist und uns viel bedeutet.

*Erna Baumgart*

*Quellen:*

*Verena Kast: „Abschied von der Opferrolle. Das eigene Leben leben“*

*Herder Verlag 2010*

*Reinhard Haller: „Die Macht der Kränkung“*

*Verlag Ecowin 2015*

**„Jedes Wort und jede Geste, die Vergebung schenkt, trägt bei zum Frieden.“**

Phil Bosmans (1922 – 2012), belgischer Ordenspriester, Telefonseelsorger und Schriftsteller

## Buchtipp – Dr. Edith Eva Eger – „Ich bin hier, und alles ist jetzt.“

**Sie hat es geschafft, die Hölle des Konzentrationslagers Auschwitz und den Mord an ihren Eltern zu überleben und zu überwinden. Ihre schrecklichen Erfahrungen veranlassten sie, später in Amerika eine lebensbejahende Therapie zu entwickeln, um traumatisierten Menschen zu helfen.**

Das Buch beschreibt das Leben der Edith Eva Eger, einer 90-jährigen Psychologin und Traumatherapeutin, die als junges Mädchen/junge Frau den Holocaust überlebte. Es zeigt den langen und schmerzlichen inneren Heilungsprozess, der immer wieder von der Vergangenheit eingeholt wird. Erst durch die Freundschaft und den intensiven Briefwechsel mit dem österreichischen Psychiater und Holocaust-Überlebenden Viktor Frankl (1905-1997) gelingt ihr der Weg von der Verdrängung zur Verarbeitung. Ihr wird klar, das Schweigen lähmt, aber das Reden über das Erlebte heilen kann.

Intensiv beschreibt die Autorin ihre unvorstellbar erschütternden Erlebnisse, die Ereignisse und unmenschlichen Qualen in verschiedenen Vernichtungslagern. Obwohl ihr mehrfach versichert wird, dass sie die Todeslager niemals lebend verlassen wird, nutzt das junge Mädchen beim Vortanzen vor dem KZ-Arzt Josef Mengele eine innere Stimme, die ihr hilft, die Ängste zu steuern.

„Das ist nur vorübergehend, ich bin frei in meinem Kopf, was er niemals sein kann. Er wird immer mit dem Leben müssen, was er getan hat. Er ist gefangener als ich es bin.“ Die innere Vorstellungskraft „Wenn ich den heutigen Tag überlebe, bin ich morgen frei.“ rettet sie.

Die Suggestion hilft ihr, dem Geschehen innerlich zu trotzen und die Opferrolle zu verweigern.

„Ich werde das mir Widerfahrene nie vergessen. Sich mit einem Trauma zu arrangieren, heißt, dass man viele Schritte tun muss – das ist harte Arbeit... Weisen Sie dem Täter die Scham und die Schuld zu, gehen Sie durch die Phase von Zorn und Wut... Aber richten Sie sich dort nicht ein. Schaffen Sie sich in der Gegenwart... ein Leben mit Freude und Leidenschaft... Vergebung ist ein Geschenk, das man sich selbst schenkt, indem man einem anderen Menschen nicht erlaubt, dass er sich in Körper und Geist breitmacht. Am Zorn festzuhalten, hätte mich eines erfüllten Lebens beraubt. Meine Form des Vergebens gibt mir die Freiheit, jeden Moment des Lebens zu genießen und in der Gegenwart zu leben. Wir können uns kein Leben ohne Leid aussuchen. Aber wir können uns aussuchen, dass wir frei sein wollen, dass wir die Vergangenheit hinter

uns lassen, egal, was uns zustößt und dass wir das Mögliche wagen“, so die ungarische Jüdin über die Notwendigkeit von Bewältigungsstrategien.

Der 1918 geborenen, in den USA lebenden Autorin ist ein bewegendes Buch gelungen, dessen Bilder lange im Kopf bleiben. Die erschütternde Geschichte ist ein aufrüttelndes Zeugnis des Sieges der Menschlichkeit über den Hass. Es zeigt, dass das bewusste Verzeihen helfen kann,



aus dem psychischen Chaos zur inneren Freiheit zu gelangen und regt dazu an, selbst in schwierigen Situationen einen alternativen Blickwinkel einzunehmen. Es macht die Möglichkeit bewusst, dass man im Leben immer wieder die Wahl hat. Dass das Leben trotz allen Leidens Unverzichtbares zu bieten hat: Nämlich das Gute, das Positive und die Liebe.

Text & Foto: Gabriele Knuf

**„Versöhne dich mit deiner Vergangenheit,  
damit sie dir gegenwärtig nicht deine Zukunft vermiest.“**

Willy Meurer (1934 – 2018), deutsch-kanadischer Kaufmann, Aphoristiker und Publizist

## Ein gutes Ende

**Hier im lebensHAUS steht das Thema Versöhnung oft im Raum. Menschen in ihrer letzten Lebensphase haben verschiedene Beweggründe, sich mit jemandem oder etwas auszusöhnen. Das gelingt nicht immer.**

Manche Menschen tun sich schwer damit, Frieden zu finden mit sich und anderen. Viele Situationen bleiben ungeklärt, manche Fragen unbeantwortet.

Andere Gäste kommen ganz ausgesöhnt hierher, haben alles geregelt und besprochen.

Frau S. erzählte uns von Schwächen und Fehlern in ihrer Vergangenheit, dass sie sich zum Beispiel nicht genügend Zeit für ihre Kinder genommen habe, beruflich gescheitert war. Aber sie hadere nicht damit, was sie alles hätte besser oder anders machen können. In ihrer letzten Lebensphase sei ihr bewusst, welche wundervollen Kinder sie habe, die auch miteinander gut in Kontakt sind. Das sei ihr das Wichtigste im Leben geworden, dafür sei sie sehr dankbar. Die Zeit mit Besuchen genießt sie bei einer Zigarette und einem Espresso auf ihrer kleinen Terrasse. Sie fühlt sich hier sehr zufrieden und kann Hilfen annehmen. Dadurch macht sie sich ihre letzte Lebenszeit leichter.

Frau K. war seit ihrem Einzug bei uns von innerer Unruhe getrieben, die sich auch nach außen hin deutlich zeigte. Ihr Zimmer wirkte meist ziemlich chaotisch.

Sie erzählte uns viel von ihren Katzen, die sie zurücklassen musste in ihrem kleinen Haus am See. Gerne würde sie sich noch mit ihrer Tochter aussöhnen. Als alleinerziehende Mutter hatte es mit ihr viele Auseinandersetzungen gegeben.

Trotz von uns wiederholt angebotener medialer Gespräche war an eine echte Versöhnung nicht zu denken. Als Frau K. schwächer wurde, wurde ihr klar, dass etwas geschehen müsse, damit sie inneren Frieden finden könne.

Der Verkauf ihres geliebten Hauses wurde geregelt, zwar nicht ganz entsprechend ihrer Vorstellungen, dennoch war sie entlastet, auch ihre Haustiere wusste sie gut untergebracht.

Innerlich schien sie nun etwas mehr Ruhe gefunden zu haben, obwohl das Abschiednehmen ohne umfassende Versöhnung mit sich und anderen ein schwerer Weg für sie gewesen sein muss.

Aber wer kann das beurteilen?

Wieder anders war die Situation bei Herrn L. Er kam als Alleinstehender zu uns, hatte nur wenige Kontakte und einen gesetzlichen Betreuer an seiner Seite.

Allerdings war da noch sein Bruder, den er – aus uns unerklärten Gründen – nicht sehen wollte. Zwar telefonierten die Brüder noch einige Male, zu einem Besuch kam es jedoch nicht. Aber der Bruder organisierte die Beerdigung von Herrn L. und entsprach seinen Wünschen hinsichtlich des Grabes.

Sterben hat immer mit Abschied, Tränen, Angst, Schmerzen, Wut und Trauer auf Seite der Gäste und ihrer Zugehörigen zu tun.

Hat Versöhnung in einer so schwierigen Lebensphase überhaupt noch Platz? Friedliches und würdiges Sterben scheint in einem Hospiz ganz einfach zu sein. Aber ist es das wirklich?

Wichtig für uns in der Begleitung von Sterbenden ist es, die eigenen Vorstellungen von einem selbstbestimmten, würdigen, glücklichen und versöhnten Sterben loszulassen.

Und ob versöhnt oder unversöhnt: Meist sieht man doch ein friedliches Gesicht der Verstorbenen in den Stunden nach ihren letzten Atemzug.

*Helga Albers-Heiser*

**„Wer unfähig ist, zu vergeben, der ist auch unfähig, zu lieben.“**

Martin Luther King (1929 –1968), amerikanischer Geistlicher und Bürgerrechtler



## Allein der Wille war da

**Zum Lebensende kommen manchmal Dinge in Bewegung, die jahrzehntelang zwar nicht vergessen, aber immer wieder umgangen worden sind. Selbst wenn es nicht mehr zu einer letzten Begegnung kommt, sind allein die beidseitigen Signale, aufeinander zugehen zu wollen, tröstlich.**

Und dann war es doch einen Tag zu spät. Für mittwochs hatten wir uns verabredet, am Dienstag war sie nach langer Krankheit gestorben.

Nach einem Briefwechsel hatte auch sie den Wunsch, dass wir uns nochmal sehen und sprechen sollten, geäußert. Unsere Trennung lag 20 Jahre zurück, und trotz allem waren wir durch den gemeinsamen Sohn und eine lange gemeinsame Lebenszeit verbunden.

Nur wenige Male hatten wir uns in all den Jahren gesehen. Beide waren wir in verschiedene Richtungen gegangen, haben unser Leben in anderen Konstellationen weiter gelebt, ohne Berührungspunkte. Außer unserem Sohn gab es keine Gemeinsamkeiten mehr. Die Dinge waren geregelt worden, und keiner stand dem anderen im Weg.

„Oh, ich verstehe mich gut mit meinem geschiedenen Partner“, konnte ich nicht sagen, zu tief die Enttäuschung und die anfängliche Verbitterung über die Trennung.

Das gebrochene Versprechen konnte ich nie entschuldigen. Ich musste zwangsläufig lernen, mein Leben anders auszurichten – darüber hatte ich vorher nie nachgedacht, und gewünscht hatte ich es mir erst recht nicht.

Nach der Trennung das Unabwendbare zu akzeptieren, die Trauer zu überwinden, kostete unendlich viel Kraft. Das alles vergessen, wie soll das gehen? Ich führe kein Leben in Schubladen.

„Schublade altes Leben zu, Schublade neues Leben auf“, das kann ich nicht. Es war mir nie in den Sinn gekommen, alles zu entschuldigen.

Was geschehen war, war nicht rückgängig zu machen. Für mich gab es auch in den folgenden Jahren nichts zu beschönigen oder zu relativieren.

Mein Leben ging aber nicht unglücklich weiter und ihres, soweit ich das weiß, auch nicht. Wichtig war für uns immer, dass sich unser Sohn bei jedem von uns gut aufgehoben fühlte.

Diese Sorge um das gemeinsame Kind hielt uns – unausgesprochen – weiter verbunden. Unendlich viele gemeinsame Erlebnisse, lange, weite gemeinsame Reisen vor der Geburt unseres Sohnes, das Studium, die gemeinsame Berufstätigkeit – all das ist geblieben.

Die letzte Begegnung auf dem Sterbebett – zu der es dann nicht mehr kam – was sollte sie bringen? Warum jetzt nach all den Jahren? Nach dem letzten Briefwechsel war gewiss, dass keiner von uns beiden den anderen vergessen hatte oder dass wir uns egal geworden wären.

Vielleicht ging es jetzt darum, ohne Vorwürfe Verständnis für die Jahrzehnte zurückliegende Trennung zu signalisieren, eine Art der Versöhnung?

Ich glaube, es ging uns beiden einfach darum, uns – ohne große Worte – noch ein letztes Mal zu sehen.

Antonius Witte

## Altersweise

Versöhnung  
Mit dem  
Eigenen Ich!



Text & Einstrichzeichnung von Hanjo Winkler

## Frieden schließen – Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerbegleitung

**Oft müssen trauernde Menschen damit zu Recht kommen, dass nicht geklärte Situationen aus der gemeinsamen Lebensgeschichte mit verstorbenen Menschen un-versöhnt bleiben. Das belastet den Trauerprozess zusätzlich erheblich. Dabei spielt es keine Rolle, ob es um Partner, Eltern, Kinder, andere Angehörige oder Freunde geht.**

Trauer bringt immer eine Schwere und eine Last mit ins Leben der Hinterbliebenen und die wird – oft auch auf längere Sicht – nicht leichter, wenn man sich mit den un-versöhnten Anteilen einer gemeinsamen Lebensgeschichte nicht auseinandersetzt. Das Weiterleben wird dadurch noch schwerer und die Einsicht, dass es in einer Beziehung nicht nur Licht-, sondern auch Schattenseiten gab, belastet zusätzlich.

Ich möchte Versöhnung nicht als Aufgabe eines trauernden Menschen verstanden wissen, die dieser unbedingt erledigen muss. Die Versöhnung scheint mir eher eine Chance und ein Geschenk zu sein. Also etwas, das man annehmen kann. Ich bin davon überzeugt, dass es durch einen Versöhnungsprozess möglich ist, einen verstorbenen Menschen mit all seinen Eigenschaften, Fähigkeiten, Begrenzungen, mit seinem Unvermögen und seinen Hilflosigkeiten, mit seinem Unbeholfen-Sein, seinen Macken, Ecken und Kanten anzunehmen.

Auch und vor allem in den Bereichen, wo er oder sie mir – durchaus auch ganz objektiv – etwas schuldig geblieben ist. Trauer und das Erleben von Trauer sich auch einmal mit dieser inneren Brille anzuschauen und diesem Aspekt Aufmerksamkeit zu schenken, scheint mir bedeutungsvoll und vor allem hilfreich zu sein.

Denn ohne eine solche Brille können wichtige Aspekte aus einer Lebensgeschichte bzw. einer Beziehungsdynamik übersehen werden,

die Hinterbliebenen in einem stagnierenden Trauererleben festsitzen.

Diesen inneren Blick benötigen jedoch nicht nur trauernde Menschen, sondern vor allem auch diejenigen, die Trauende begleiten. Wir wissen alle, dass es gerade in Krisenzeiten und in Zeiten persönlicher Verwirrung und Desorientierung oftmals einer Botschaft bzw. eines Signals von außen bedarf.

Die innere Versöhnung mit einem verstorbenen Partner, Kind oder Elternteil wird nicht die Trauer an sich beenden, wohl aber die (selbst-)quälenden und letztlich die Trauer behindernden Anteile.

Insofern kann das Element Versöhnung in einer Trauerbegleitung mit dazu beitragen, einen schwierigen, scheinbar auch stagnierenden Trauerweg leichter und offener zu machen und zu einem versöhnlichen Abschluss zu führen.

In einer solchen Situation gehört es mit zu den zentralen Aufgaben von Trauerbegleitenden, das Neu-sortieren empathisch zu begleiten und die Signale des Trauernden besonders achtsam, verantwortungsvoll und wertschätzend wahrzunehmen und zu reflektieren.

Wie immer in der Trauerbegleitung gilt: Nicht der Begleitende geht voran! Oder anders formuliert: *„Es gilt den Trauernden da ernst zu nehmen, wo er ist, und ihn nicht dahin bringen zu wollen, wo ich es als Helfer gerne hätte“*,

so der Krankenhauseelsorger Erhard Weiher in seinem Buch: *„Die Religion, die Trauer und der Trost. Seelsorge an den Grenzen des Lebens“* (2. Aufl., Mainz), Seite 105.

*„Das Geheimnis der Versöhnung heißt Erinnerung“*, so ist in einer altjüdischen Weisheit zu lesen. Und Trauern bedeutet Erinnern, immer und immer wieder. TrauerbegleiterInnen brauchen ein tief verinnerlichtes Wissen darüber, wie wichtig dieses beständige Sich-Erinnern für Trauernde ist.

In Begleitungssituation sind die Begleitenden so etwas wie ZeugInnen dieser Erinnerungen, sie wissen um die Bedeutung der fortgesetzten Wiederholungen verschiedener Lebensphasen. Denn darin liegt die Chance, dass diese vielen Teile einer gemeinsamen Biographie ausgesprochen und erinnert werden können - ohne Angst vor einer Bewertung oder gar Abwertung.

Ein Trauernder, der eine solche Atmosphäre erlebt, wird zum Sprechen und zum Erinnern ermutigt und kann durch diese Ermutigung auch an die Teile einer Beziehung herangeführt werden, die etwas mit Angst und Beschämung zu tun haben, vielleicht auch mit objektiver Schuld oder auch subjektiven Schuldgefühlen.

Wenn das im Rahmen einer Trauerbegleitung gelingt – was nicht immer der Fall sein kann – dann eröffnet sich die große Chance, die Beziehung und Lebensgeschichte mit

**„Wenn du dich zur Versöhnlichkeit geneigt fühlst,  
so frage dich vor allem, was dich eigentlich so milde stimmte:  
schlechtes Gedächtnis, Bequemlichkeit oder Feigheit.“**

Arthur Schnitzler (1862 – 1931), österreichischer Dramatiker und Erzähler

einem verstorbenen Menschen nicht nur fragmentarisch sondern vollständig zu sehen. Nur in der Vollständigkeit einer Betrachtung mit allen Anteilen, die eben auch Licht und Schatten zeigen, liegt die Chance, einen un-verklärten, realistischen und erwachsen-emanzipierten Blick auf einen Menschen zu werfen. Nur dadurch wird das Bild dieses Menschen vollständig, scharf, eindeutig und klar.

Ein solches Bild, ein solcher Blick schützt vor Idealisierung und Überhöhung, es kann den Verstorbenen mit all seinen Anteilen sichtbar sein lassen. Und die trauernden Hinterbliebenen können diesem vermissten Menschen auf partnerschaftlicher Augenhöhe begegnen.

Jeder andere Blick wird eine Aussöhnung erschweren oder sogar unmöglich machen.

Auch hier sind die TrauerbegleiterInnen gefragt, auf solche besonderen Momente zu achten und sie sensibel zu erspüren, möglichst sie sogar im Vorfeld zu erspüren. Nicht zuletzt ist die palliative Haltung auch in der Trauerbegleitung wichtig – es braucht die Empathie und die Achtsamkeit für den richtigen Augenblick.

Das Angebot, auch mit dem Versöhnungsthema in einer Trauerbegleitung präsent zu sein, ist ein wichtiges Werkzeug für die Begleitung von trauernden Menschen.

Darüber hinaus geht es aber auch um die Versöhnung der Trauerbegleitenden mit sich selbst, wenn eine Begleitung nicht den eigenen hohen Zielen und hehren Idealen entsprechen hat.

Die Reflexion über die eigenen Anteile, die von persönlichen Erfahrungen geprägt sind und das Annehmen der

Hilflosigkeit, können dazu beitragen, die eigene Begrenztheit nicht nur als Last, sondern möglicherweise auch als Schutzraum, sowohl für Begleitende als auch für Trauernde, zu betrachten.

Ein Schutzraum, hinter dessen Grenze etwas Neues, Anderes beginnen kann und darf, das sich jetzt noch meiner unmittelbaren Einflussnahme entzieht.

*Norbert Mucksch*

*Dipl. Theol./Dipl. Soz.Arb., Supervisor (DGSv, GwG), Pastoralpsychologe (DGfP), Trauerbegleiter (BVT)*

Autor der Bücher:

*„Trauernde hören, wertschätzen, verstehen“ – Die personenzentrierte Haltung in der Begleitung.*

*V&R, Göttingen 2015*

*„Frieden schließen“ – Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerbegleitung.* V&R, Göttingen 2018



„Verzeihen ist keine Entscheidung... Verzeihen ist ein Prozess.“

Damaris Wieser (\*1977), deutsche Lyrikerin und Dichterin

## Was Versöhnung für mich bedeutet

### Mal wieder gab es Krach mit unseren Kindern. Wie so oft ging es um Banalitäten.

Erst neulich gab es wieder eine Auseinandersetzung mit unseren beiden Kindern. Sie sind acht und zwölf Jahre alt und möchten am liebsten in möglichst vielen Bereichen selbständig entscheiden. Diesmal ging es erneut darum, kleine Aufgaben im Haushalt zu übernehmen, wie zum Beispiel den Müll rauszutragen, Geschirr weg- und aufzuräumen oder mal den Tisch zu decken.

Leider sind diese Bereiche – was Selbständigkeit angeht – für unsere Kinder nicht so wichtig! Wir alle waren bockig, keiner hatte konstruktive Ideen, wie wir uns aus dieser – gar nicht so unbekannt – Situation befreien und uns wieder vertragen, uns versöhnen könnten.

„Was bedeutet Versöhnung überhaupt?“ fragte ich meine Kinder. „Das ist, wenn man sich nach einem Streit wieder verträgt und Entschuldigung sagt.“, war die spontane Antwort unseres Jüngsten. „Das ist eine gute Deutung“, dachte ich, aber ist das so schnell erklärt?

Für mich bedeutet Versöhnung, dass ich nach einem Streit, einer Kränkung oder einem Konflikt mit einem Mitmenschen wieder Frieden mit dem anderen schließen und ihm vergeben kann.

Das heißt dann auch, dass alles wieder gut ist, ich ihm nichts nachtrage oder weiter Vorwürfe mache.

Dann lasse ich die Vergangenheit ruhen und kann mich auf einen Neuanfang einlassen. Das Gefühl, den anderen durch Nicht-Beachtung bestrafen zu wollen oder ihn gar für sein Tun zu verachten, lege ich damit zur Seite.

Für mich ist Versöhnung ein aktiver Prozess, der von mir selbst ausgeht. Ich kann und darf nicht warten oder hoffen, dass sich alles von allein regeln wird.

Zunächst muss ich mich mit mir selbst auseinandersetzen und mich nach meinen eigenen Anteilen fragen. Die Erkenntnis, dass ich ja auch nicht immer Recht habe, hilft mir, die Ereignisse so anzunehmen wie sie sind.

Und ich kann versuchen, mich in die/ den anderen hinein zu versetzen. Und mich fragen: Was ist in ihm/ ihr vorgegangen? Vielleicht kann ich dadurch ihr/sein Handeln besser verstehen?

In einem Gespräch, in das ich freundlich, offen und lösungsorientiert gehe, können wir uns austauschen und die Beweggründe beider Seiten hören.

Wir können uns entschuldigen, unser Bedauern ausdrücken, Reue zeigen. Das sind erste Schritte für ein Aufeinander-zugehen.

Nach einem verständnisvollen, versöhnlichen Gespräch kann ich mich frei von Schuldgefühlen und Ärger fühlen, denn ich bin versöhnt.

Das bedeutet auch, dass meine negativen Gefühle nachlassen und ich zum Beispiel wieder besser schlafen kann und mehr Energie für die schönen Dinge im Leben habe. Denn mit der Versöhnung tue ich etwas für mein eigenes seelisches Wohlbefinden.

Allerdings ist Versöhnung immer nur mit dem Gegenüber möglich, denn es braucht die Zustimmung des Anderen.

Manchmal muss einige Zeit verstreichen, bis alle wieder miteinander versöhnt sind, das gilt für Kinder ebenso wie für Erwachsene, im Kleinen wie im Großen.

Sich mit sich selbst oder auch sich mit anderen wieder zu versöhnen, ist nicht immer leicht.

Aber es lohnt sich zu versuchen, mit sich selbst und anderen ins Reine zu kommen!

Helga Albers-Heiser

„Vergeben können heißt: neues Leben und neue Freude geschenkt bekommen.“

Unbekannt

## Wortschätze horten

*Wie leichtfertig doch manche bösen Worte unseren  
Mund verlassen.*

*Verletzende, kränkende Worte*

*lieblose, verächtliche Worte*

*niederschmetternde, zerstörende Worte*

*Worte wie Keulenschläge*

*Worte wie Peitschenhiebe*

*Worte wie Giftpfeile*

*Du kannst sie nicht zurückholen,  
das Unheil, das sie anrichten  
kannst du nicht rückgängig machen.*

*Besser, sich beizeiten einen Vorrat anzulegen*

*an guten, nährenden Worten.*

*Worte sammeln, auf die man sich verlassen kann*

*Worte, die halten, was sie versprechen*

*wohltuende, freundliche Worte*

*aufbauende, ermutigende Worte*

*aufrichtige, herzliche Worte*

*Gute und böse Worte sind Samenkörner.*

*Sei gewiss, die Saat geht auf.*

*Gisela Baltes*

*gilaba@gmx.de*



## Schreiben wirkt heilend

Die Trauernden in der Schreibgruppe unter der Leitung von Eva Schmidtke schreiben, weil sie erfahren haben, dass es ihrer Seele gut tut. Schreiben gibt ihrer Trauer persönlichen Raum. Jeder Ausdruck, den sie für ihre Trauer finden, jeder Ausdruck, der einfach aus ihrem Inneren auf das Papier fließt, macht ihren Schmerz verstehbarer, erträglicher.

**Versöhnung?** Was meint das?

Mit Raimund muss ich mich nicht versöhnen. Wir sind nicht im Streit getrennt worden.

Ganz im Gegenteil: Unsere letzten Gespräche und Nachrichten waren sehr liebevoll und auch voller Pläne für die Zukunft.

Also, soll ich mich mit dem Schicksal versöhnen?

Das ist aber sehr abstrakt und nicht greifbar. Aber vielleicht ist das ja wichtig, um wieder neuen Lebensmut zu erlangen und seinem Leben einen neuen Sinn, ja eine neue Richtung zu geben.

Versöhnung heißt evtl. auch, dass ich ohne Groll Pärchen begegnen kann, sie nebenan im Garten reden höre, während ich alleine in meinem sitze.

Zusammenfassend kann ich feststellen, dass ohne Versöhnung mein zukünftiges Leben nicht lebenswert wäre.

Regina

**Versöhnung** mit dem Leben, nach dem Aushalten des Schicksalsschlauges um weiterzumachen? Um zu sehen was bleibt, nach Überwindung des größten Schmerzes?

Versöhnung mit Dir in Gedanken für die kleinen oder größeren Missverständnisse in unserer gemeinsamen Zeit. Hatten wir die? Alltagsprobleme, Nichtigkeiten aus heutiger Sicht und zum Zeitpunkt des Gesagten wohl auch mal ungerecht.

Warum musstest Du wieder für einen Kollegen einspringen, warum so viel lieber im Flugzeug sitzen als bei mir?

Ich weiß es, wusste es immer – eigentlich war das „auf Dich sauer sein“ auch nur oberflächlich.

Es war Dein Hobby, Berufung, alles in allem einfach „Dein Ding“.

Erst in Deinen letzten Lebensjahren wurde Dir manchmal bewusst, wie viel gemeinsame Zeit uns dadurch entgangen ist. Versöhnend waren aber dann unsere gemeinsamen Zeiten, Deine absolute Aufmerksamkeit für mich. Liebevoll und von ganzem Herzen.

Ramona

**Versöhnung** ... bei diesem Wort denke ich an schlimme Streitigkeiten, die es vor einer Versöhnung gab. Im Ramadan sollen sich die Gläubigen mit ihren Kontrahenten versöhnen.

Aber was bedeutet Versöhnung für mich? Ich habe mich mit niemandem zerstritten, bin auf keinen sauer – und doch arbeite ich seit Monaten daran, mich mit meinem Schicksal zu versöhnen.

Warum gerade wir? Wir waren doch mit unserem Leben zufrieden, hatten noch so viele Pläne, wollten zusammen alt werden.

Warum werden gerade wir auseinander gerissen? Begreifen, kann ich es immer noch nicht. Kann ich mich irgendwann mit meinem/unserem Schicksal versöhnen? Stellenweise gelingt mir das, bei Gedanken wie: Manfred geht es gut dort, wo er jetzt ist – irgendwann sind wir dort alle – er war nicht krank, hat nicht gelitten – war einfach plötzlich nicht mehr da – es gibt schlimmere Schicksale – und mir persönlich geht es ja eigentlich gut, also – ist doch alles gut – oder doch nicht?

Sabine



**Versöhnung** ist ein großes Wort und beschreibt einen langen Prozess. Versöhnung – ein großes Wort und ein schwieriger, aber heilender Prozess. Wann versöhne ich mich mit einer Tatsache? Wann versöhne ich mich mit einem Menschen?

Mit einer Tatsache, einem Schicksal kann ich mich erst dann versöhnen, wenn ich keinen Groll, keine Wut mehr in mir spüre, wenn ich die Gegebenheit zulasse und sie zu mir einlade, ohne sie gut zu heißen. Wenn ich sie akzeptiere, dann kann ich mich mit ihr versöhnen.

Sich mit einem Menschen zu versöhnen bedeutet Interaktion – versöhnen sich zwei oder mehrere Menschen miteinander, so akzeptieren sie das, was zwischen ihnen geschehen ist.

*Angelika*

Mir fällt spontan die **Versöhnung** mit Gott ein. Ich weiß gar nicht, ob ich im herkömmlichen Sinne an Gott glaube. Trotzdem – ich bin ja katholisch aufgewachsen und erzogen, diese Einflüsse prägen und begleiten mich mein Leben lang auf irgendeine Weise.

Ich hatte in der Vergangenheit oft das Gefühl, dass „jemand“ mein Leben begleitete, ein Auge auf mich hatte, manchmal die Hand schützend über mich hielt, manchmal meinem Leben eine positive Wendung gab...

Monate lang einen schrecklichen Kampf fechten, den er dann doch verlor und starb.

Da war ich böse auf Gott! Ich weiß, das hört sich kindisch an. Aber so war mein Gefühl, ich wollte nichts mehr von Gott wissen.

Was war das für ein Gott, der meinen Mann so leiden und schließlich mit 63 Jahren sterben ließ? Warum tat er das Klaus an, der doch niemandem etwas zuleide getan hatte. Das machte keinen Sinn, und mit einem Gott, der so willkürlich handelte, wollte ich nichts mehr zu tun haben.

Dann begann die schwere Zeit des Trauerns, die natürlich immer noch nicht abgeschlossen ist, und es sicher auch nie sein wird. Im ersten Jahr nach Klaus' Tod beschäftigte ich mich viel mit dem Thema „Tod“, in jeglicher Hinsicht, Gedanken, Gespräche, Vorträge, Aufsätze, Gedichte, Bücher...

Es drängte mich, das Thema zu bearbeiten, ich wollte verstehen, nachvollziehen, in unbekannte Sphären vordringen.

Ich musste jedoch feststellen, dass ich immer wieder an einen Punkt gelangte, wo ich nicht weiterkam, wo der letzte Bereich in Spekulation endete.

Nun hat sich etwas Schorf über die große Lebensverletzung gelegt, ich bin etwas ruhiger geworden.

Und da blitzt in letzter Zeit ein etwas etwas anderer Gedanke auf:

Kann es sein, dass unser von uns so unglaublich wichtig genommenes irdisches Leben nur ein kleiner Ausschnitt eines großen Ganzen ist? Ein Mensch kommt auf die Welt und verlässt sie nach einer gewissen Zeit wieder. Wann, das wissen wir auf dieser Welt nicht, und wohin, das wissen wir ebenfalls nicht. Dazu ist dieser Ausschnitt, unser Leben auf der Erde, zu klein.

Wir können und sollten diesen Ausschnitt, das Leben, nach unseren Möglichkeiten sinnvoll gestalten und Freude daran haben, aber wir müssen akzeptieren, dass wir irgendwann gehen müssen.

Wohin? In ein großes Ganzes.

Also ist es an der Zeit, mich mit Gott zu versöhnen. Gott, den ich nicht als allwissende Person sehe, sondern als ganzheitliches Sein, was unserem Dasein einen Sinn gibt. Ich muss akzeptieren, dass der Tod zum Leben dazu gehört. Aber das ist verdammt schwer.

Denn der Abschied, die Trennung, die Sehnsucht sind verdammt schwer zu ertragen.

Gott jedoch kann nichts dafür.

*Margret*





Foto: Claus Will

## Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen

**„Eines Tages wirst Du aufwachen und keine Zeit mehr haben für Dinge, die Du immer tun wolltest. TU SIE JETZT“, so der bekannte brasilianische Schriftsteller Paulo Coelho. Er fordert uns auf, die begrenzte Lebenszeit nicht mit Nach-tragen zu belasten.**

Wie schnell hat uns jemand vermeintlich Unrecht getan, uns zutiefst gekränkt durch eine gedankenlos dahingesagte Bemerkung, einfach so in einem Nebensatz.

Vielleicht wissen die FreundInnen, PartnerInnen, Verwandten gar nichts von unserer Betroffenheit, spüren aber durchaus die Störungen zwischen uns.

Das kennen wir alle! Und uns selbst kann das ja auch passieren, dass ein beiläufig geäußertes Satz eine Verletzung beim Gegenüber zur Folge hat. Und dann wundern wir uns, wenn ein Mensch sich plötzlich anders verhält, sich zurückzieht oder den Kontakt sogar abbricht.

Fühlen wir uns selbst durch einen anderen Menschen ungerecht behandelt, sind wir innerlich so verletzt, dass wir es nicht schaffen, mit dem anderen darüber zu sprechen, so bleibt das Ende offen und kann alle Beteiligten viel Kraft kosten.

Aber wenn wir den Versuch, über die Unstimmigkeit ins Gespräch zu kommen, ablehnen, können langjährige Beziehungen, Freundschaften, ja ganze Familien daran zerbrechen. Warum fällt es uns manchmal so schwer zu verzeihen, sowohl uns selbst, als auch anderen?

Wir alle machen Fehler, sei es durch Wegsehen, wenn jemand Hilfe braucht, durch Passivität oder fadenscheinige Ausreden. Dann verdrängen wir die eigenen Schuldgefühle, tun so, als wäre alles in Ordnung. Und hoffen, dass alles nur ein Missverständnis ist oder sich von allein regelt.

Aber das innere Unwohlsein bleibt im Hinterkopf oft sehr lange präsent. Doch wir können uns aus diesem Kreislauf befreien, wir können kritisch reflektieren und dadurch den anderen und uns selbst verzeihen.

Das gelingt manchmal, aber nicht immer, denn der Weg des Verzeihens ist einer, der von allen Parteien gleichermaßen gegangen werden muss. Er braucht Zeit, Verständnis und Wertschätzung.

Gelingt dieser Weg, befreien wir uns von einer Last, können wieder leichter durchatmen und die schönen Dinge des Lebens bewusster wahrnehmen.

Deshalb sollten wir versuchen, den Moment einer möglichen Aussprache, den Moment des Aussöhnens, nicht zu lange aufzuschieben.

Denn dieser Augenblick kann urplötzlich vorbei sein. Keiner weiß, wie viel Zeit jedem von uns bleibt. Ein unerwarteter Tod kann uns für alle Zeit von jemandem trennen, dem wir Unrecht getan haben oder der uns Unrecht getan hat.

Niemals wieder bekommen wir die Chance zu verzeihen, zu sagen: *„Ja, es ist wieder alles ok zwischen uns“.*

Niemals wieder werden wir unbeschwerte, unbelastete Augenblicke mit diesem Menschen erleben können.

Das Nicht-verzeihen-haben, kann auf lange Zeit eine schwere Last sein.

Während ich gerade diese Zeilen schreibe, wird mir durch den plötzlichen Tod eines sehr geschätzten langjährigen Mitarbeiters wieder deutlich, wie schnell das Leben zu Ende sein kann. Dass dann nichts mehr aus dem Weg geräumt werden kann.

Ich nehme mir fest vor, keine Zeit mehr mit Groll und Verbitterung auf andere Menschen zu verschwenden. Verzeihen ist ein Geschenk, das wir anderen und auch uns selbst machen können.

*Irmgard Bröker*



## Und was bleibt, Bruder?

**Es ist nicht immer möglich, Dinge nachzuholen, da die Zeit keine Rücksicht auf Versäumnisse nimmt. Darum sollte man nichts auf die lange Bank schieben und glauben, es gäbe später noch einmal Gelegenheit, die Dinge zu regeln. Schön wäre ein Fundbüro für verlorene Gelegenheiten!**

Immer wenn wir uns trafen war es so, als hätten wir uns gerade in der letzten Woche gesehen.

Und doch war es mit uns eigentlich ganz anders, denn wir haben uns viele Jahre nicht getroffen und wenn doch, dann zu Beerdigungen oder anderen familiären Angelegenheiten. Nie gab es Streit, und doch fehlten Gemeinsamkeiten, um mehr Zeit miteinander zu verbringen. Zeit für Unternehmungen oder Gespräche, die mehr gewesen wären als small talk.

Wie es dazu gekommen war, lässt sich vielleicht so erklären, dass unser beider Leben keine Berührungspunkte bot und jeder mit seinem Leben genug zu tun hatte. Gelegentlich kamen Informationen über die gemeinsamen Geschwister, wie es ihm gerade so geht, was er aktuell macht oder wo er mal wieder in Urlaub war.

In meiner Kindheit waren es gerade seine Urlaube, die die Sehnsucht nach fernen Ländern, anderen Kulturen, dem Fremden in mir auslösten. Ich hatte ihn darum zwar nicht beneidet, wohl aber bewundert, denn unser Altersunterschied war so erheblich, dass ich mich nicht unmittelbar mit ihm vergleichen konnte.

Die bunten Postkarten mit den exotischen Briefmarken, seine Schilderungen, in den frühen 1960er Jahren mit dem Propellerflugzeug auf dem Weg nach Ostafrika den Nil

hinaufgeflogen zu sein, ließen mich staunen. Während ich gerade in die Schule kam, hatte er eine Ausbildung begonnen, und nach seinem späteren Studium ging er für einige Jahre nach Skandinavien, um dem Militärdienst zu entgehen. Seinen seltenen Besuchen zuhause fieberte ich voller Spannung, Erwartung und Bewunderung entgegen.

Später übernahm er den elterlichen Betrieb, der für mich immer wieder der Ort war, wo ich helfen konnte, der Arbeit meines Vaters näher kam und der später ein willkommener Ort für Ferienjobs für mich war.

So sahen wir uns wieder häufiger, zumal er bis zu seiner Heirat im elterlichen Haus wohnte. Danach wurden die Kontakte seltener und beschränkten sich auf das gemeinsam im Familienkreis gefeierte Weihnachtsfest.

Ein unverrückbares Event, das bei wachsender Zahl von Neffen und Nichten mit bis zu zwanzig Personen gefeiert wurde.

Doch nach und nach begann die Entfremdung. Die verschiedenen Wohnorte und die sehr unterschiedlich verlaufenden Biografien ließen unsere Leben auseinanderlaufen. Mit dem Tod unserer Eltern entfiel auch das gemeinsame Jahresfest.

So kam es, dass jahrelang Funkstille war. Die Sehnsucht nach gemeinsamen familiären Unternehmungen

war auch nicht so groß, um die verschiedenen Leben enger miteinander zu verknüpfen.

Zwar gab es immer mal wieder Versuche von mir und meinem auch viel älteren zweiten Bruder, ihn zu treffen und den Kontakt wieder aufzunehmen.

Vergebens! Keine Rückmeldung! Desinteresse?

Dann - eines Tages - die Nachricht seiner Tochter über seine schwere Krankheit. Nun eilten alle Geschwister zu ihm ins Krankenhaus. Ihn endlich wiedersehen.

Wir sahen ihn auch wieder, allerdings auf dem Totenbett, denn in der Nacht zuvor war er gestorben.

Ich war wütend, wütend darüber, dass nun, da es zu spät war, jeder Dialog unmöglich war. Tausend Gedanken blieben, natürlich auch die Trauer.

Aber das, was ich verloren hatte, war schon vor Jahrzehnten verloren gegangen. Schmerzlich die Erkenntnis, dass er nun endgültig in meiner Erinnerung weiterleben muss, Erinnerung auch daran, dass er eines Abends - es war Send in Münster - mit einem gewonnenen riesigen Teddybär für mich nach Hause kam, der mir kaum Platz in meinem Kinderbett ließ.

*Antonius Witte*

## Verbindung unterbrochen – Fortsetzung folgt?!

„Ehre ein Mutterherz, solange es schlägt; wenn es gebrochen ist, ist es zu spät.“

Ja, das gute alte Poesiealbum hat viele Sprichwörter zu bieten. Kinder verstehen sie oft nicht, denn diese Form der bildhaften Sprache setzt schon ein wenig Lebenserfahrung voraus. Dennoch bieten diese antikierten Zeilen die Möglichkeit über das Thema „Versöhnen“ nachzudenken.

Wenn ich im Rahmen der hospizlichen Begleitung mit Betroffenen ins Gespräch komme, begegne ich immer wieder dem Wunsch nach Versöhnung.

Menschen, die auf ihr Leben zurückblicken und mit sich und ihren Mitmenschen im Reinen sind, haben oft weniger Mühe, sich vom Leben zu lösen. Denjenigen, denen das Loslassen besonders schwer fällt, liegt häufig eine ungeklärte Konfliktsituation auf der Seele, wenn z.B. zu den eigenen Kindern oder anderen nahestehenden Menschen kein Kontakt mehr besteht.

Oft aufgrund von schwerwiegenden Ereignissen in der gemeinsamen Vergangenheit, manchmal nur wegen eines Missverständnisses. Es herrscht „Funkstille“. Signale werden weder ausgesendet noch empfangen.

Je länger diese „Funkstille“ dauert, desto höher wird häufig die Schwelle empfunden, den ersten Schritt auf die jeweils andere Person zuzugehen. Die Angst vor Zurückweisung oder gar durch Schweigen ignoriert zu werden, bremst den Mut zur Kontaktaufnahme.

Schweigen kann sogar als noch schmerzhafter empfunden werden, denn Zurückweisung ist immerhin eine Reaktion, ein Signal, dass man

den anderen Menschen noch wahrnimmt.

Hat man aber die Courage, das Schweigen überwinden zu wollen und der erste Schritt aufeinander zugemacht ist, so kommt es immer wieder zu Gesprächen, die von Sterbenden und den Angehörigen als klärend und sogar sehr wohltuend empfunden werden, da sich die Entlastung auf alle Beteiligten positiv auswirkt, besonders auf den Sterbenden.

Der Mensch auf seinem letzten Weg kann nun loslassen und die zurückbleibende Person braucht nicht damit zu hadern, die letzte Chance auf Versöhnung verpasst zu haben.

Wenn ich als Begleiter in der Hospizarbeit in Gesprächen mit Sterbenden oder ihren Angehörigen von diesen Situationen erfahre, denke ich auch über meine persönlichen Kontakte nach. Bisher hatte ich keine ungeklärten Konfliktsituationen, die sich nicht zu Lebzeiten aller noch klären ließen.

Darüber bin ich sehr froh. Längere Pausen innerhalb meiner freundschaftlichen Beziehungen kenne ich aber schon, und ich merke immer wieder, dass es mir schwerfällt, diese stillen Phasen lange auszuhalten,

wenn es von meiner Seite Klärungsbedarf gibt.

Dann verspüre ich nach einer gewissen Zeit doch das Bedürfnis, den ersten Schritt zu machen, um die Sprachlosigkeit zu überwinden. Ein wichtiger Grund – neben der Wertschätzung des anderen Menschen – ist mein Bewusstsein dafür, dass unser aller Zeit begrenzt ist, und zwar unabhängig vom jeweiligen Lebensalter.

Jede/r von uns kann morgen im „irdischen Sinn“ plötzlich nicht mehr da sein. Und dann gäbe es keine Chance zur Klärung.

Nicht immer schafft man es in einem Gespräch, die Dinge für alle Beteiligten gleichermaßen zufriedenstellend oder gar beglückend zu bereinigen. Das ist dann bedauerlich und enttäuschend. Aber zumindest ist es gemeinsam gelungen, die „Funkstille“ zu überwinden und sich dem anderen mitzuteilen.

Ob sich danach die Wege trennen oder eine vereinbarte Auszeit Chancen bietet, irgendwann doch wieder zueinander zu finden, wird die Zeit erweisen. Die Zeit des Schweigens und der Ratlosigkeit zu überwinden, ist jeden Versuch wert.

Stefan-Matthias Richter

„Jeder sagt, Verzeihen ist eine wunderbare Idee – bis er selbst etwas zu verzeihen hat.“

Unbekannt

## Miteinander reden

*Ich war überzeugt, dass du mich falsch verstanden hast,  
dass du falsch gehandelt hast,  
dass du im Unrecht warst.*

*Ich hab geschwiegen,  
auf dein versöhnliches Wort gewartet  
und Schweigen erhalten  
und viel Zeit zum Nachdenken.*

*Da habe ich entdeckt,  
dass auch ich dich falsch verstanden habe,  
dass auch ich falsch gehandelt habe,  
dass auch ich im Unrecht war.*

*Ich spüre,  
auch du hast nachgedacht.  
Lass uns nun miteinander reden.*

*Gisela Baltes  
gilaba@gmx.de*

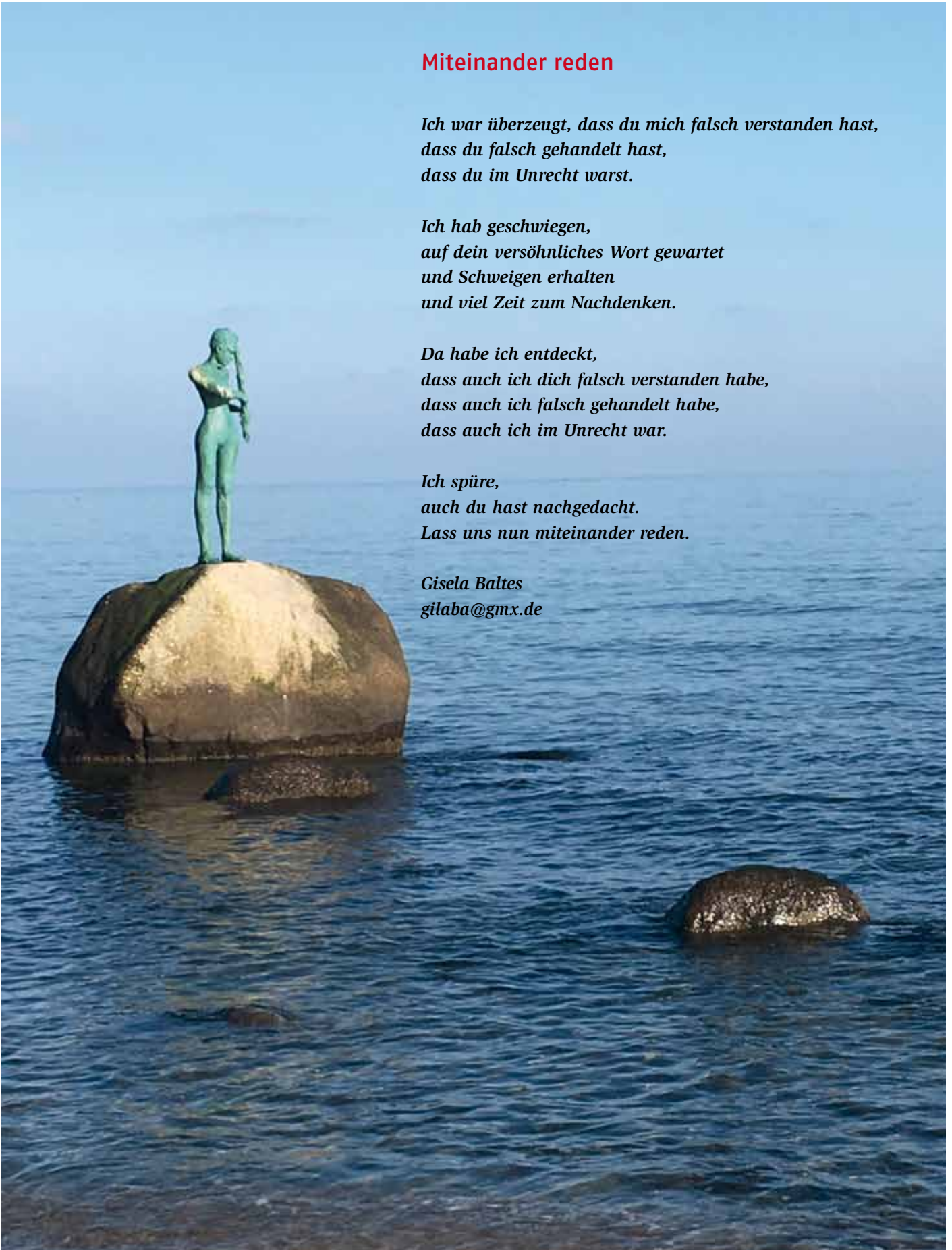




Foto: Sabine Faber

## Das dünne Eis der Freundlichkeit

**Jeder Mensch braucht Freundlichkeit, um menschlich leben zu können. Aber leider ist nicht jeder bereit selbst freundlich zu sein. Ebenso wenig ist jeder bereit sich zu versöhnen, wenn die Freundlichkeit einmal tiefgreifend gescheitert ist.**

Ich fühle es sofort: die Metapher ist nicht nur anschaulich, sondern vor allem wahr. Ein Lebensgefühl. Man muss sich nicht sehr bemühen, um in unserem Alltag Beispiele für dieses Lebensgefühl zu finden. Sie reichen von den unscheinbarsten Alltagsbegebenheiten bis hin zu tief einschneidenden Beziehungskatastrophen.

Gerade noch freundlich geredet, da funkt ein ehrliches oder kritisches oder einfach nur ein Wort dazwischen, und das oft dünne Eis der Freundlichkeit bricht. Derjenige, der das Wort benutzt hat, ist sich oft dessen gar nicht bewusst. Was ist denn passiert? Welches Wort war es überhaupt? Und was hat das Wort beim Anderen in Bewegung gesetzt?

Gerade noch in freundlichem Einvernehmen, beim Einkaufen, im Gespräch mit Nachbarn, in allen

möglichen Ämtern, in der Arztpraxis oder aber in einer Beziehung kann ein unschuldig und harmlos verwendetes Wort vom Anderen so verstanden werden, dass dieser sich verletzt fühlt.

Unbewusst, manchmal auch absichtlich. Eine eben noch unverfängliche Situation kippt. Das Eis bricht, und an die Stelle der Freundlichkeit treten Kühle, Abwehr, Feindseligkeit. Schmerz für den, der die Freundlichkeit für robust gehalten hat und für echt. Gibt es ein Zurück? Manchmal. Die Intensität und der Hintergrund einer so willkürlich entstandenen Kränkung sind schwer einzuschätzen. Die Versöhnung aber könnte es schaffen, die Freundlichkeit wieder herzustellen.

Das Wort Versöhnung klingt für unser heutiges Sprachgefühl ein wenig veraltet.

Man verbindet damit spontan Wörter wie Sühne, Sünde und Vergebung. Wörter, die an den einstigen Religionsunterricht erinnern. Und Worte, die immer noch schwer wiegen.

Aber, ob religiös oder philosophisch betrachtet, das Sich-Versöhnen ist in jeder Lebenssituation eine hohe Anforderung an beide Betroffene. Sich Versöhnen verlangt von beiden Seiten Bereitschaft, Souveränität, Liebe, Stärke. Sie könnten uns alle retten.

Wir, Du und ich, wir waren nicht zu retten. Als unsre Eisdecke, die mir lange so beständig wie Stein erschienen war, gesplittert ist, wurde mir erst so richtig klar, wie es um die Freundlichkeit zwischen Menschen bestellt ist.

Sie ist zerbrechlich.  
Sehr zerbrechlich.

Und plötzlich begriff ich die Bedeutung und Wichtigkeit des Wortes Versöhnung, des Sich-Versöhnens selbst. Mag der Begriff auch veraltet sein, wir Menschen brauchen diese Fähigkeit, sonst wird es kalt um uns.

Ich habe es immer wieder versucht, dich für eine Versöhnung zu gewinnen. Mit vielen Worten, Bekenntnissen, Entschuldigungen, ohne wirklich zu wissen, wofür ich mich entschuldigte. Meine Worte haben dich nicht erreicht.

Ich werde wohl nie erfahren, warum und wie das offenbar dünne Eis der Freundlichkeit brechen konnte. Erinnerst Du Dich, dass die Lyrikerin Else Lasker-Schüler in meiner Jugend mein großer Schwarm war? Auf einer Ausstellung über sie sah ich plötzlich in Riesenlettern das Wort „Versöhnung“ an der Wand und darunter ihr Gedicht, das ich früher liebte und auswendig lernte.

Ich konnte es nicht glauben. Warum gerade jetzt dieses Gedicht?

*„Es wird ein großer Stern in meinen Schoß fallen ...  
Wir wollen wachen die Nacht, ...  
Wir wollen uns versöhnen die Nacht,  
Wenn wir uns Herzen, sterben wir nicht.“*

Würden dich diese Worte erreichen? Zurück bleiben der Schmerz und der wohl endgültige Verlust eines wichtigen, geschätzten und geliebten Menschen, mit dem ich mich so gerne versöhnt hätte.

*Eva Schmidtke*





Foto: Sabine Faber

## Versöhnung – Niemals!

**Das Gefühl der Schuld wird in der letzten Lebensphase häufig offenbar. Nicht offen ausgesprochen, sondern nur am Verhalten und/oder der Körpersprache sichtbar. Was aber, wenn keine Ent-Schuldigung möglich ist?**

Klaus lag aufgrund seiner schweren Krebserkrankung mittlerweile im Hospiz, denn seine Gangunsicherheit war täglich schlimmer geworden, und seine Wortfindungsstörung machte eine Kommunikation zunehmend schwieriger.

Seine Frau, die drei Kinder und seine Mutter kümmerten sich liebevoll um ihn. Sie hatten sich so organisiert, dass ständig – außer in der Nacht – jemand bei ihm war. Die Gegenwart seiner Mutter schien immer schwieriger für ihn zu ertragen.

Er zeigte deutliche Anzeichen von Abwehr, ja beinahe Ekel. Seine Oberlippe hob sich an, sobald sie den Raum betrat, oder er presste einen Mundwinkel ein, das zuverlässige Zeichen für seine deutliche Missbilligung.

Eine aufmerksame Pflegekraft, die ihn regelmäßig betreute, bemerkte seine mimischen Expressionen.

Anfangs konnte sie sich keinen Reim darauf machen und sprach ihre Beobachtung in der Teamsitzung an.

Die Physiotherapeutin bestätigte ihren Eindruck. Man beschloss gemeinsam, ein Gespräch mit dem Patienten und der Mutter zu führen, zunächst allerdings getrennt voneinander.

*„Herr Z. ich habe den Eindruck, dass Ihnen der Besuch Ihrer Mutter nicht gefällt. Sie sind dann aufgeregt und wehren ihre Berührungen ab. Möchten Sie nicht mehr, dass sie Sie besucht?“*

Klaus schaute ernst und ärgerlich. Dabei nickte er kräftig mit dem Kopf und hob die rechte Hand. Er streckte den Daumen in die Höhe:

*„Mama, nein! Weg!“* *„Sie wollen Ihre Mutter nicht mehr sehen?“*  
*„Ja!“, rief er und gestikuliert wild mit den Armen.*

Die Mutter begann im Gespräch gleich zu weinen:

*„Ich meine es doch nur gut! Wissen Sie, wie schwer es ist, ein Kind wieder loszulassen? Zusehen zu müssen, wie mein Sohn von Tag zu Tag weniger selbständig ist, kaum noch mit ihm reden zu können?“*

*Ihm Essen anzureichen, das er aber kaum noch schlucken kann?“*

*„Ich glaube Ihnen, dass es sehr schwer für Sie ist. Gleichzeitig steht der Wille Ihres Sohnes an erster Stelle in der Begleitung. Haben Sie eine Idee, warum er Ihnen gegenüber so abweisend reagiert? Warum sprechen Sie von „wieder“ loslassen?“*, fragte die hinzugezogene Psychologin.

Die Mutter druckste herum und schaute traurig:  
*„Ich habe ihn in der letzten Zeit mehrfach um Entschuldigung gebeten.“*

*Als er ein Kind war, habe ich ihn einige Jahre zu seiner Großmutter gegeben, da ich im Ausland mein Glück finden wollte. Das hat er mir nie verziehen, selbst jetzt nicht in der wenigen Zeit, die uns noch bleibt.“*

Die Mutter wurde während des Gesprächs immer kleiner auf ihrem Stuhl, sank vollkommen in sich zusammen.

Der mimische Ausdruck der Schuld ähnelt der der Trauer.

Der Kopf ist gesenkt, die Mundwinkel sind nach unten gezogen und der Blick geht von unten nach oben. Der ganze Körper scheint in sich zusammenzufallen – mit rundem Rücken und hängenden Schultern.

Schuld ist ein Gefühl, das nie verjährt. Gerade im Zusammenhang der hospizlichen Begleitung werden wir mit dieser Emotion konfrontiert. Alte Verfehlungen wollen zum Ende des Lebens bereinigt werden.

Die Entschuldigung soll beide Seiten entlasten und ein ruhiges Sterben und Loslassen ermöglichen. Der Verursacher braucht allen Mut, um seinen Fehler einzugestehen, sich vor einem anderen Menschen klein und schlecht zu fühlen.

Oftmals sind jahrelang unausgesprochene Vorwürfe und Schuldgefühle am Ende des Lebens für Unruhe, Wut und Abwehr beim Opfer verantwortlich.

Nehmen die Schuldgefühle beim Täter überhand, kann es zu Selbstverletzungen und -bestrafungen kommen.

Häufig ist ein übergroßes Verantwortungsgefühl der Auslöser für dieses Verhalten. In diesem Fall sind die Auswirkungen der Schuld pathologisch und müssen behandelt werden.

Warum eine Entschuldigung nicht angenommen wird, kann viele Gründe haben, hier nur einige: Die Verletzung ist so tief, dass es unmöglich scheint, dem anderen zu vergeben.

Die Gründe für die Verfehlung können nicht akzeptiert werden. Das Opfer hat kein Interesse an einer weiteren Verbindung zum Täter.

Am Ende des Lebens ist es besonders bitter, wenn es keine Möglichkeit gibt, die alte Werteordnung wieder herzustellen. In solchen Fällen helfen die wertschätzende Akzeptanz und der Respekt vor der Entscheidung des Opfers.

Es ist ein Entschluss, der nicht diskutabel ist.

Es bleibt nur der achtsame Umgang mit der Person oder der Kontaktabbruch, wenn die Beziehung nachhaltig gestört ist. Sicherlich nicht einfach, aber im Hospiz gilt der Wille des Gastes, immer!

Die aufmerksame Wahrnehmung der Pflegekraft war in diesem Fall besonders wichtig. In einem durch eine Psychologin begleitetes Gespräch zwischen Mutter und Sohn konnte sie Klaus' Entscheidung, ihre Entschuldigung nicht anzunehmen, anerkennen und respektieren.

Ihr einziger Wunsch sei es, ihn weiterhin besuchen zu dürfen. Man verabredete, die Besuchszeit zu minimieren, aber von einem völligen Kontaktabbruch abzusehen. Klaus reagierte in der nächsten Zeit weniger emotional auf seine Mutter. 14 Tage später starb er im Beisein seiner Ehefrau. Die Mutter war kurze Zeit vorher heimgefahren.

*Marlis Lamers*

## **Versöhnen**

- V** verstehen
- E** erleben
- R** reagieren
- S** sprechen
- Ö** sich öffnen
- H** hören
- N** nachgeben
- E** einig werden
- N** neu beginnen

*Irmgard Bröker*

„Versöhne dich mit dem Leben. Nimm es hin, so wie es ist.

Heute! Jetzt!

Um das bisschen Glück, das auf dich wartet, nicht auch noch zu versäumen.“

Unbekannt

## Später Friede

**Dass das Wissen über die Lebensgeschichte eines Menschen vieles erklärt und so zur Versöhnung beitragen und zu innerem Frieden führen kann, habe ich selbst erlebt. Eine gute Erfahrung!**

Meine Mutter, geboren 1926, war eine strenge Frau, die Erziehungsprinzipien ihrer eigenen Mutter, meiner Großmutter, waren ihre Richtwerte. Festgestampft, unverrückbar, unreflektiert! Den 1950-er Jahren nicht angepasst. Nicht mein Wohlergehen war ihre Leitlinie, sondern das äußere Erscheinungsbild und die Meinung von Nachbarn und/oder Bekannten.

Mein Vater, 21 Jahre älter als meine Mutter, war aus beruflichen Gründen viel abwesend, am Montag in der Früh brachte meine Mutter ihm das Köfferchen mit der sauberen Garderobe zum Auto und putzte, wenn nötig, Scheiben und Außenspiegel. Der Mann durfte sich ja die Manschetten nicht beschmutzen. Freitags, am späten Nachmittag, war alles ordentlich und liebevoll gerichtet für seinen Empfang, und das Wochenende gestaltete sich ganz nach seinen Bedürfnissen und Wünschen.

Größere Umgestaltungen in der Wohnung wurden so organisiert, dass der „Herr des Hauses“ keine Einschränkungen erleiden musste. In seinen späteren Jahren wurde er wegen des Einbaus der Heizung in Münster in meiner Wohnung in Hamburg „geparkt“.

Mit mir wurde so gut wie nie gespielt, kaum etwas besprochen, wenig erklärt.

Stattdessen gab es „Ansagen“, was ich zu tun und zu lassen hatte. Auf meine Frage, was sie sich denn zum Geburtstag wünsche, antwortete meine Mutter...*„ein braves Kind.“*

Ich versuchte, nicht weiter aufzufallen, um dem heftigen Zorn beider Elternteile zu entgehen. Das gelang nicht immer. Das eigene Kind zu schlagen, war damals noch eine Selbstverständlichkeit, wurde nicht hinterfragt.

In der Grundschule konnte ich noch glänzen, ich verehrte meine ältere Lehrerin, sie fand den Zugang zu mir. Schlechte Leistungen auf der weiterführenden Schule in den naturwissenschaftlichen Fächern nahm meine Mutter persönlich, nach dem dritten *„mangelhaft“* in Folge wollte sie wissen: *„Warum tust Du mir das an?“* Die Nachhilfestunden verhalfen mir zwar zu besseren Noten, hatten aber auch Vorwürfe zur Folge, denn ich belastete dadurch das ohnehin knappe Familienbudget. Auch mein schlechtes Gewissen trug dazu bei, dass ich frech und ständig auf Kra-wall gebürstet war.

Diese und viele andere Vorkommnisse trübten das Verhältnis zu meinen Eltern über viele Jahre und Jahrzehnte. Entsprechend eilig hatte ich es, der von Druck und Forderungen geprägten Atmosphäre so schnell wie möglich zu entkommen.

Schon im Alter von 16 Jahren verließ ich mein Elternhaus. Für eine weitere Ausbildung kam ich noch einmal für knapp zwei Jahre zurück in die räumliche und soziale Enge. Dass sich an der Haltung meiner Mutter nichts verändert hatte, bewies sie, als sie mich mit knapp 18 Jahren im Treppenhaus unseres Zehnfamilienhauses anbrüllte: *„Wo hast Du Dich rumgetrieben“*, als ich zehn Minuten zu spät nach Hause kam. (Aus dieser Erfahrung resultiert wohl meine Unfähigkeit, unpünktlich zu sein.)

In den folgenden 25 Jahren beschränkten sich unsere Kontakte auf wenige Wiedersehen bei Familienereignissen, einige Briefe und gelegentliche Telefonate. Allerdings zitierte mich meine Mutter zur Pflege meines Vaters herbei, als sie eine Kreuzfahrt machen wollte. Mit wenig Begeisterung tat ich, was sie verlangte, auch, weil meine Tante zusätzlich drängte.

An meine Halbschwester wurden derartige Erwartungen nie gestellt. Im Nachhinein betrachte ich es allerdings als Glücksfall, dieser Forderung nachgekommen zu sein, denn mein Vater starb kurz danach.

Als ihre Krebserkrankung 1989 viel zu spät erkannt und weder Operation noch Chemotherapie erfolgreich waren, wurde schnell klar, dass sie zuverlässige Hilfe benötigte.



Anfangs reichte etwas Unterstützung im Haushalt, später kam der Pflegedienst zweimal am Tag. Ich kam regelmäßig aus meinem entfernten Wohnort nach Münster und kümmernte mich. Die Hilflosigkeit meiner Mutter dauerte mich, ihre Contenance bewunderte ich.

Achtung und Respekt vor ihrer Haltung vermittelten mir eine neue Sicht auf sie, der Blick in ihre Biografie half mir, ihre Beweggründe für ihr Handeln – besonders in den früheren Jahren – neu zu bewerten und zu akzeptieren.

Ich sah eine Frau, die sich lange betrogen gefühlt hatte vom Leben. Die Hoffnungen auf ein Leben in Freiheit wurden zwar erfüllt durch den Weggang aus der damaligen sowjetisch besetzten Zone, aber der lebenserfahrene Mann erwies sich eben nicht als der unerschütterliche Prinz, der ihr ein sorgenfreies Leben garantierte.

Sondern als jemand, der mutlos und müde geworden war durch die Kriegserlebnisse, die Gefangenschaft

in Russland, den Verlust von Heimat, Vermögen und Ansehen, den Tod seiner ersten Ehefrau; seiner, ihm bis zur „Heimkehr“ aus Sibirien unbekanntem Tochter, konnte er nicht gerecht werden.

Der falsche Stolz meines Vaters verbot meiner Mutter, zum kargen Einkommen der ersten Jahre in Münster beizutragen. Heimlich verdiente sie etwas dazu, trotzdem gab es kaum finanzielle Spielräume. Der frühe Tod ihrer Mutter, den sie begleitete, war erneut eine Zäsur.

Danach konnte sie ihr Elternhaus nur unter großen Einschränkungen und Belastungen ab und zu besuchen; dass sie ihren Vater in der ehemaligen DDR nicht stärker unterstützen konnte, bedrückte sie sehr.

Und auch ich hatte ihr bei weitem nicht die Freude gemacht, die sie sich gewünscht hatte. Dass ich mich von ihr abschottete, sie kaum teilhaben ließ an meinen Freuden oder Sorgen, trug mit dazu bei, dass wir uns entfremdeten.

Als ich nach dem Tod meines Vaters die Mietwohnung kaufte und ihr damit die Sorge über eine unkalkulierbare Miete nahm, entsprach ich wohl eher ihrem Bild einer „wohlgeratenen“ Tochter.

Die letzten sechs Wochen ihres Lebens war ich durchgehend bei ihr. Als abzusehen war, dass das Ende nahe war, gab es im Hospiz kein freies Zimmer. Als kurz danach doch die Möglichkeit bestand, sie ins Hospiz zu bringen, war meine Mutter zu einer selbstbestimmten Entscheidung nicht mehr in der Lage.

Und ich hielt an meiner Entscheidung fest, nämlich der, dass allein sie den endgültigen Abschied aus ihrem Zuhause bestimmen sollte.

In den letzten Tagen wich ich kaum von ihrer Seite, und so war ich auch bei ihrem letzten Atemzug bei ihr.

Zuvor hatte sie ihr letztes Wort gesprochen: „Liebling!“

*Text & Foto: Gabriele Knuf*



**„Wir vergeben fast immer, wenn wir verstehen.“**

*Michail Lermontow (1814 - 1841), russischer Dichter*



Foto: Vanessa Kranz

## Lebensweisheit eines Freundes

Zwei Freunde wanderten durch die Wüste.  
Während der Wanderung kam es zu einem Streit, und der Eine schlug dem Anderen im Affekt ins Gesicht. Der Geschlagene war gekränkt. Ohne ein Wort zu sagen, kniete er nieder und schrieb folgende Worte in den Sand:  
*„Heute hat mich mein bester Freund ins Gesicht geschlagen.“*

Sie setzten ihre Wanderung fort und kamen bald darauf zu einer Oase.  
Dort beschlossen sie, ein Bad zu nehmen.  
Der Freund, der geschlagen worden war, blieb auf einmal im Schlamm stecken und drohte zu ertrinken. Aber sein Freund rettete ihm buchstäblich in letzter Minute das Leben.

Nachdem sich der Freund, der fast ertrunken war, wieder erholt hatte, nahm er einen Stein und ritzte folgende Worte hinein:  
*„Heute hat mein bester Freund mir das Leben gerettet!“*  
Der Freund, der den anderen geschlagen und gerettet hatte, fragte erstaunt:  
*„Als ich dich gekränkt hatte, hast du deinen Satz nur in den Sand geschrieben, aber nun ritzt du die Worte in einen Stein. Warum?“*

Der andere Freund antwortete:  
*„Wenn uns jemand gekränkt oder beleidigt hat, sollten wir es in den Sand schreiben, damit der Wind des Verzeihens es wieder auslöschen kann.  
Aber wenn jemand etwas tut, was für uns gut ist, dann können wir das in einen Stein gravieren, damit kein Wind es jemals löschen kann.“*

Dr. Doris Wolf

Quelle:  
[Palverlag.de/lebensweisheit-kraenkung-verzeihen.html](http://Palverlag.de/lebensweisheit-kraenkung-verzeihen.html)  
©1999-2019 PAL Verlag-Lebensweisheit eines Freundes

## Zitate

**„Belaste dich nicht mit dem, was Du vergeben kannst!“**

Bruno O. Sörensen (\*1936), Kaufmann im Ruhestand und Buchautor

**„Um jemandem leichter vergeben zu können,  
muss man eine kleine Sünde gegen ihn begehen,  
damit er auch etwas zu vergeben habe.“**

Christian Friedrich Hebbel (1813 – 1863),  
deutscher Dramatiker und Lyriker

**„Vergebung sollte sein wie ein Schriftstück, das,  
in Stücke zerrissen und verbrannt,  
nie wieder jemandem vorgehalten werden kann.“**  
Henry Ward Beecher (1813 – 1887), US-amerikanischer Geistlicher

**„Es schadet nichts, wenn einem Unrecht geschieht.  
Man muss es nur vergessen können.“**

Konfuzius (551 – 479 v. Chr.)

**„Stolz ruft Unheil herbei;  
Demut lässt die Ernte reifen.“**

Aus China

**„Der Mensch ist nichts an sich.  
Er ist nur eine grenzenlose Chance.  
Aber er ist der grenzenlos Verantwortliche für diese  
Chance.“**

Albert Camus (1913–1960), französischer Schriftsteller und Philosoph

**„Du hast zwei Hände, eine linke und eine rechte.  
Strecke die eine Hand nach links aus und die andere  
Hand nach rechts.  
Versöhne die Menschen miteinander!“**

Phil Bosmans (1922 – 2012), belgischer Ordenspriester

**„Versöhnung setzt gänzlich Vergeben des geschehenen  
Unrechts voraus,  
und dies Vergessen erfordert Liebe.  
Liebe vergibt und vergisst, weil sie zu lieben verlangt.“**

Fanny Lewald (1811 – 1889), deutsche Schriftstellerin

**„Wer zum Zorn gereizt wird und nicht zornig wird,  
der ist ein Esel; wer aber um Versöhnung gebeten wird,  
und sich nicht versöhnt, der ist ein Teufel.“**

Abu Hamid al-Ghazâlî (1058 – 1112),  
persischer Theologe des Islam

**„Ehe man tadelt, sollte man immer erst versuchen,  
ob man nicht entschuldigen kann.“**

Georg Christoph Lichtenberg (1742 – 1799), deutscher Physiker und  
Aphoristiker

**„Wer unter euch ohne Sünde ist,  
der werfe den ersten Stein...“**

Neues Testament. Das Evangelium nach Johannes (Joh. 8,7)

**„Der Schwache kann nicht verzeihen,  
denn Verzeihen ist eine Eigenschaft der Starken.“**

Mahatma Gandhi (1869 – 1948)  
indischer Rechtsanwalt, Widerstandskämpfer, Publizist, Morallehrer,  
Asket und Pazifist

**„Es ist mehr als Beichte, wenn man auch das bekennt,  
worüber man nicht Absolution bedarf.“**

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832),  
deutscher Dichter, Naturwissenschaftler und Staatsmann

**„Den ersten Schritt machen - das sollte man nicht  
von denen erwarten, die am Abgrund stehen.“**

© Heimito Nollé (\*1970), Medienanalystin



Foto: Ulrich Möbius

## Impressum

Ausgabe 57/ Frühjahr 2020

### Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.

Sonnenstraße 80

48143 Münster

Tel.: 0251 519874

Fax: 0251 4828246

forum@hospizbewegung-muenster.de

www.hospizbewegung-muenster.de

Hospiz *lebensHAUS*

Dorbaumstraße 215

48157 Münster

Tel.: 0251 899350

hospiz-lebenshaus@muenster.de

www.hospiz-lebenshaus.de

### Redaktionsteam

Helga Albers-Heiser

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Gabriele Knuf

Stefan-Matthias Richter

### Textbeiträge

Helga Albers-Heiser

Walburga Altefrohne

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Hermann W. Erbslöh

Gabriele Knuf

Marlis Lamers

Norbert Mucksch

Stefan-Matthias Richter

Eva Schmidtke

Schreibwerkstatt

Jutta Schulzki

Hanjo Winkler

Antonius Witte

Dr. Doris Wolf

### Fotonachweise

Walburga Altefrohne

Sabine Faber

Gabriele Knuf

Vanessa Kranz

Ulrich Möbius

Helga Ruthe Mausbach

Claus Will

Antonius Witte

### Druck

Copy Center CCC

Coerdestraße, Münster

### Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster

*lebensHAUS*, Münster

Auflagenhöhe: 1.800

Versand an alle Mitglieder

(kostenlos erhältlich)

### Spendenkonten

Hospizbewegung-Förderkreis

DKM Darlehnskasse Münster

IBAN: DE 57 4006 0265 0018 2211 00

BIC: GENODEM1DKM

Förderverein

Hospiz *lebensHAUS* e.V.

Sparkasse Münsterland-Ost

IBAN: DE 64 4005 0150 0024 0081 53

BIC: WELADED1MST

### Nächster Erscheinungstermin

Herbst 2020

### Thema: Vertrauen

Redaktionsschluss: 17.07.2020

### Schlussredaktion & Gestaltung:

Gabriele Knuf

### Layout & Gestaltung

Verena Rehring