



Versöhnung geht nicht allein

Wenn es in der Partnerschaft oder der Familie zu Konflikten kommt, reicht „vergeben und vergessen“ oft nicht aus. Dann ist tiefgehende Beziehungsarbeit angesagt. Von Piroska Gavallér-Rothe



Familienfeier: Mona sitzt am gedeckten Tisch, um sie herum klirren die Gläser. Monas Zwillinge, Anton und Max, spielen mit dem Essen – obwohl Mona sie bereits mehrfach ermahnt hat. Als Max die Soße auf dem Tischtuch verteilt und ein Wasserglas umzukippen droht, wird Mona laut. Die Gäste verstummen. In das Schweigen hinein hört Mona ihre Schwiegermutter sagen: „Mona, den Kindern ist langweilig – dafür kannst du sie doch nicht anschreien!“ Mona spürt, wie ihr Herz zu pochen beginnt. Sie sieht Paul an, in der Hoffnung, dass er etwas sagt. Doch er nickt seiner Mutter zu und fügt – fast beiläufig – hinzu: „Mama hat recht. Dein Geschrei macht es nicht besser!“

Das trifft Mona mitten ins Herz. Als sie sieht, wie die Schwiegermutter zufrieden den Kopf neigt und die Anwesenden weiter stumm auf ihre Teller blicken, platzt es aus ihr heraus: „Anstatt mich einmal zu verstehen, bin immer ich die Blöde. Wisst ihr was – wenn ich so furchtbar bin, dann feiert doch allein!“ Wütend steht Mona auf, greift nach ihrer Handtasche und fährt nach Hause.

Auch drei Monate später ist die Stimmung zwischen Mona und Paul immer noch frostig. Die Schwiegereltern hat Mona seitdem nicht mehr gesehen. Zwar hat die

Schwiegermutter Mona mehrfach telefonisch zu erreichen versucht, doch Mona geht nicht ans Telefon. Irgendwann platzt es aus Paul heraus: „Jetzt sei doch nicht so unversöhnlich! Irgendwann ist doch auch mal gut. Und für Mama ist längst Gras über die Sache gewachsen.“ Mona schaut Paul zornig an und erwidert: „Ich bin nicht unversöhnlich! Ich habe nur keine Lust, mich vor der ganzen Familie vorführen zu lassen und dann so zu tun, als wäre nichts gewesen!“

Den Bruch erkennen

Diese fiktive Episode zeigt: Paul und Mona haben unterschiedliche Vorstellungen von Versöhnung. Für Paul bedeutet es, die Dinge gut sein zu lassen. Mona allerdings scheint etwas anderes zu brauchen. Hört man genau hin, lässt sich aus ihren Worten herauslesen, worum es ihr geht: Mona ist es wichtig, anzuerkennen, dass der Vorfall sie verletzt hat, und die Bereitschaft zu haben, darüber in einen klärenden Austausch zu gehen.

Wer versucht, Konflikte unter den Teppich zu kehren oder um der Harmonie willen zu beschwichtigen, schafft keinen Frieden. Stattdessen werden Beziehungen dadurch krank. Sie leiden dann an Anspannung, wachsenden Animositäten und emotionaler Distanz. Das



Miteinander wird schwierig, bis sich im schlimmsten Fall die Beziehung endgültig entzweit.

Versöhnung findet dort statt, wo beide Seiten anerkennen, dass ein Bruch in der Beziehung entstanden ist, und sich auf eine ehrliche Auseinandersetzung mit dem Geschehen einlassen. Mit anderen Worten: Versöhnung bedeutet, dass das, was durch einen Konflikt zerrüttet wurde, sich wieder stimmig fügen kann. Im Fall von Mona, Paul und seiner Mutter bedeutet das:

„Vergeben und vergessen“ wird nicht funktionieren. Es braucht ein tieferes, emotionales Verstehen des Geschehenen. Erst wenn das geschieht, können die Beteiligten Ruhe finden und die Beziehung in Frieden kommen.

Zwei Seiten der Versöhnung

Während Vergebung etwas ist, das Menschen allein vollziehen können, ist Versöhnung ein gemeinsamer Weg, auf dem alle Beteiligten miteinander und aneinander lernen und gemeinsam wachsen können.

Dass Paul und seine Mutter verstehen, dass Mona einen versöhnlichen Austausch braucht, ist das eine. Ebenso wichtig ist es aber, dass Mona Verständnis für ihre vermeidende Haltung entwickelt: Viele Menschen

haben nicht gelernt, offen über Konflikte zu sprechen, oder sie haben negative Erfahrungen gemacht, die sie davor zurückschrecken lassen. Zudem können viele emotionalen Schmerz, den sie bei anderen ausgelöst haben, nicht annehmen und aushalten – ohne sich dabei schuldig und schlecht zu fühlen.

Doch nicht nur das: Versöhnungsgespräche können leicht in die falsche Richtung laufen. Das ist der Fall, wenn man sich in Details oder in endlosen Diskussionen verliert oder der eigene Schmerz eine emotionale Dramatisierung erfährt. In letzterem Fall verfallen die Betroffenen in die Opferrolle und in Schuldzuweisungen. Das verstärkt die üblichen Rechtfertigungsimpulse.

Dominieren solche Muster, führen Versöhnungsgespräche leicht zu einer emotionalen Überforderung aller Beteiligten. Schnell ist dann ein neuer Streit entfacht, die Situation eskaliert und die Kluft zwischen ihnen vertieft sich weiter.

Versöhnung erfordert den ganzen Menschen

Versöhnung erfordert mehr als ein sachliches Abarbeiten der problematischen Themen. Sie verlangt, sich mit sich selbst und dem Gegenüber bezogen auf das Erlebte tiefer auseinanderzusetzen:





„WÄHREND VERGEBUNG DAS MENSCHEN ALLEIN IST VERSÖHNUNG EIN

1. Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse klären und ehrlich ausdrücken

Mona erkennt: „Drei Stunden allein verantwortlich für die Kinder – ich war restlos gestresst. Ich merke, wie wichtig es mir gewesen wäre, damit gesehen zu werden, dass ich Unterstützung brauche.“

2. Einfühlsam und bedürfnisorientiert auf das Gegenüber eingehen und dessen Erleben nachempfinden

Paul: „Verstehe ich dich richtig: Weil sich über drei Stunden außer dir niemand um die Kinder gekümmert hat und sie immer unruhiger wurden, warst du gestresst und hättest gebraucht, dass das jemand sieht und dich unterstützt?“

Mona: „Ja genau! Drei Stunden allein mit den Jungs, ohne dass wir den Tisch verlassen konnten – das hat mich völlig überfordert.“

3. Das Gesagte auf sich wirken lassen und sich davon berühren lassen

Paul lässt Monas Worte auf sich wirken. Dann beginnt er zu nicken und sagt: „Ja, ich verstehe langsam, wie gestresst du warst und wie sehr du gebraucht hättest, mit deiner Überforderung gesehen zu werden. Und ich selbst war so ins Gespräch mit meinen Geschwistern vertieft ...“

4. Eigene Anteile erkennen und bedauern – ohne in Selbstwürfe zu verfallen

Paul: „Jetzt, wo ich sehe, worum es dir ging, tut es mir aufrichtig leid, dass ich mit meiner Aufmerksamkeit nur bei meinen Geschwistern und nicht auch bei dir und den Kindern war.“

Als Mona das hört, wird ihr warm ums Herz und Tränen steigen ihr in die Augen. „Paul, es tut so gut zu spüren, dass du jetzt verstehst, wie es mir bei der Familienfeier ging.“ Sie schaut ihm tief in die Augen, fasst nach seiner Hand und atmet erleichtert auf.

5. Für die Zukunft lernen und neue Verhaltensoptionen entwickeln

Paul: „Mona, was ich aus unserem Konflikt gerade lerne, ist: Es war wirklich keine gute Idee, die Kinder mitzunehmen. Mama war eh die ganze Zeit in der Küche, und zwischen all den Antiquitäten meiner Eltern können die Jungs nicht einfach spielen – da muss ständig jemand auf sie achten. Und gleichzeitig ist es so: Wenn ich endlich mal meine Geschwister sehe, dann möchte ich diese Zeit entspannt genießen und nicht ständig nach den Jungs schauen. Dich allerdings mit der ganzen Verantwortung allein zu lassen, ist nicht fair.“

Lösungsoptionen:

- Die Kinder bleiben einstweilen bei formellen Familienfeiern zu Hause.
- Alternativ wird im Vorfeld geklärt, ob Pauls Nichten oder Neffen sich während der Feier um die Kinder kümmern.

Mona: „Was ich aus unserem Konflikt lerne: Ich habe des lieben Friedens willen nachgegeben, als du darauf bestanden hast, dass die Kinder mitkommen. Ich habe meine Bedenken nicht nochmals dargelegt, weil ich nicht unbequem sein wollte. Gleichzeitig frage ich mich, ob du vor unserem Konflikt wirklich bereit gewesen wärest, meine Bedenken ernst zu nehmen? Du hast ja schon oft betont, wie wichtig es dir ist, deine Mutter nicht zu enttäuschen – und genau das war auch diesmal dein Hauptargument. Diesen Aspekt möchte ich noch mit dir klären.“

Jetzt, wo wir darüber reden, merke ich gerade, wie sehr ich bei der Familienfeier versucht hatte, dir und deiner Familie ungestörte Zeit miteinander zu ermöglichen. Dabei habe ich zu viel Verantwortung übernommen. Statt dich um Hilfe zu bitten, habe ich es einfach allein getragen. Wenn ich das so ausspreche, spüre ich, dass dahinter noch ein tieferes Thema bei mir liegt.“

Lösungsoptionen:

- Eine Pinnwand in der Küche, auf die unabhängig voneinander Themen notiert werden können, die einen ausführlicheren Austausch erfordern. Jeden Sonntagabend, wenn die Kinder im Bett sind, werden die gesammelten Themen besprochen.
- Begleitungstermine, um an den langsam sichtbar werdenden persönlichen Themen zu arbeiten:

Gelingende Kommunikation

Eine gelungene Gesprächsführung, die Verbindung schafft, ist in der Realität oft eine Herausforderung. Häufig fehlen die sprachlichen Fertigkeiten, um sich

ETWAS IST, VOLLZIEHEN KÖNNEN, GEMEINSAMER WEG.“

PIROSKA GAVALLÉ-ROTHE

sowohl klar als auch wertschätzend auszudrücken – ebenso wie die Fähigkeit, kritische Bemerkungen einfühlsam aufzunehmen, während all das gleichzeitig in einen ausgewogenen Austausch gebracht werden muss.

Bei den meisten Paaren und in vielen Familien sprengt das den Rahmen des kommunikativ Leistbaren – und genau das kann den Versöhnungsprozess gefährden.

Nicht nur kommunikative Hürden, auch starke Emotionen können einer gelingenden Klärung entgegenstehen. Mona beispielsweise wird es ohne klärende Vorarbeit vermutlich schwerfallen, sich sowohl gefasst als auch emotional nachvollziehbar mitzuteilen. In meiner Arbeit erlebe ich das häufig. Viele Menschen wissen sehr wohl, dass ihnen etwas nicht passt („Ich fand den Spruch deiner Mutter unmöglich!“). Doch warum es ihnen jenseits von Forderungen an das Gegenüber („Deine Mutter soll sich nicht in meine Erziehungsmethoden einmischen!“) oder einseitigen Erwartungshaltungen („Ich finde, du könntest durchaus sehen, wann ich Unterstützung brauche!“) tatsächlich geht, können sie oft nur schwer in Worte fassen.

Für Paul und seine Mutter wiederum stellt sich die Frage: Können sie es aushalten, wenn Mona emotional wird und heftiger reagiert, als es zu den ungeschriebenen Regeln ihres Familiensystems passt? Oder zieht sich Paul reflexartig auf seine gewohnte Loyalität zu seiner Mutter zurück, anstatt Mona in ihrem Empfinden ernst zu nehmen?

Die richtige Gesprächskonstellation finden

Unbewusste innere Dynamiken und subtile Einflüsse des Familiensystems spielen in Versöhnungsgesprächen innerhalb der Familie eine zentrale Rolle. Gerade im Kontakt mit Eltern und Schwiegerfamilien prallen nicht nur unterschiedliche Persönlichkeiten aufeinander, sondern auch ungleiche Rollenerwartungen, Loyalitätsansprüche und Verhaltenskulturen. Das macht es schwieriger, ein solches Gespräch zu navigieren.

Bei einem Konflikt mit mehr als zwei Beteiligten müssen gegebenenfalls mehrere Gespräche geführt werden. In unserem Beispiel gibt es Themen, die Mona und Paul unter sich klären müssen, andere, die zwischen Mona und ihrer Schwiegermutter besprochen werden sollten. Doch auch Paul selbst hat möglicherweise einen Klärungsprozess mit seiner Mutter vor sich. Denn solange Paul unbewusst das Gefühl hat, dass er seine Mutter nicht enttäuschen darf, wird es für ihn schwer sein, im Spannungsverhältnis zwischen Mona und seiner Mutter erwachsen zu interagieren.



Die Paarbeziehung zuerst!

Im Erwachsenenalter ist die Paarbeziehung die primäre Bindung. Bevor Mona mit Pauls Mutter spricht, ist es essenziell, dass sie und Paul ihre Themen klären. Wichtig wird dabei insbesondere sein, inwieweit Paul seine kindliche Angst, seine Mutter zu enttäuschen, erkennt und lernt, erwachsen mit dieser umzugehen. Gelingt ihm das, entlastet das nicht nur ihn, sondern auch Mona. Es erleichtert ihr, ihrer Schwiegermutter offen und souverän zu begegnen, weil sie weiß, dass Paul sich nicht von unausgesprochenen Loyalitätserwartungen oder alten Mustern vereinnahmen lässt.

Herauswachsen aus der eigenen Begrenzung

Versöhnungsgespräche erfordern nicht nur Einfühlungsvermögen und Kommunikationsfähigkeit, sondern auch innere Klarheit sowie eine hohe Gesprächsführungskompetenz. Zudem kann ein unbeteiligter Blick von außen helfen, damit die Beteiligten sich nicht in alten Mustern verstricken.

Für Mona, Paul und seine Mutter bedeutet das, sich nicht nur mit dem Konflikt auseinanderzusetzen, sondern auch mit den eigenen Begrenzungen. Manchmal braucht es die Einsicht, dass tief verwurzelte Muster und Dynamiken schwer allein zu durchbrechen sind. Die Unterstützung einer Fachperson in Anspruch zu nehmen, ist daher kein Zeichen von Unvermögen, sondern Ausdruck von Achtsamkeit und Verantwortung für die eigenen Beziehungen. ||



**PIROSKA
GAVALLÉ-ROTHE**
ist Trainerin für Konflikt- und Kommunikationskompetenz und Paartherapeutin.
www.gavaller-rothe.com