

Schritte zur Versöhnung

Konflikte gehören zu unserem Leben. Doch wie man mit ihnen umgeht, ist eine nicht ganz einfache Frage. Oft wartet man zu lange, bis man den Konflikt löst und es kommt zu einer Eskalation. Wie geht man dann miteinander um?

Vorschläge für eine Versöhnung

1. Abkühlen lassen

Wenn wir uns aufgeregt haben, haben wir kaum einen kühlen Kopf und können nicht sachlich denken. Es dauert ca. 20 Minuten, bis der **biochemische Prozess** einer Aufregung abklingt. **In dieser heißen Phase lässt sich kein Konflikt lösen.** Hier gilt es, sich zurückzuziehen, Distanz zu schaffen und einen Termin zu vereinbaren, wann man das Problem weiter bespricht (heute Abend, morgen, ...).

2. Akzeptieren der Person

Nun geht es darum, wie ich mein Gegenüber wahrnehme. Solange ich die **andere Person nicht ernst nehmen will** und sie „dämonisiere“, gibt es keine konstruktive Möglichkeit des Gesprächs. Als Erstes muss ich den anderen mit seinen eigenen Gefühlen und Erfahrungen ernst nehmen.

3. Zuhören

Es ist wichtig, dem anderen zuzuhören, **wie er die Sache sieht.** Dabei soll man nicht dazwischen reden.

4. Rückmeldung geben

Es braucht die Rückmeldung: „**Habe ich dich richtig verstanden,** dass nach deinem Empfinden die Sache so und so aussieht?“ Würden wir dies immer machen, könnten schon die meisten Konflikte gelöst werden. Denn jeder von uns interpretiert das Gehörte auf eine bestimmte Weise. Habe ich den anderen wirklich verstanden oder interpretiere ich ihn falsch?

5. Verschiedene Lösungsvorschläge einbringen und gemeinsam bewerten

Konstruktive Lösungen werden gefunden, wenn beide Seiten **möglichst**

viele Lösungsvorschläge einbringen. Es kommt so nicht zu einer Gewinner-Verlierer-Situation. Vielleicht findet man eine Lösung, die aus einer Kombination mehrerer Lösungsvorschläge besteht.

6. Gemeinsame Schritte und einen Zeitpunkt der Auswertung vereinbaren

Dort wird dann das **Erreichte gefeiert** und es werden **gemeinsame Kurskorrekturen** vorgenommen. Damit ist man weiterhin flexibel genug, um neue Wege zu beschreiten und sich der veränderten Situation anzupassen.

Als **Nachfolger von Jesus** gibt es Punkte, die eine **Versöhnung erleichtern** sollten.

1. Zu Fehlern stehen können

Als Christ sollte es einfacher sein, **zu Fehlern stehen zu können**, weil wir in der Bibel ermutigt werden, Fehler beim Namen zu nennen: „Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von jeder Ungerechtigkeit.“ (1. Johannes 1,9) Nicht der, der mehr Schuld hat, sollte den ersten Schritt machen, sondern der, **dem es leichter fällt.** Wir denken oft, derjenige mit mehr Schuld sollte immer den ersten Schritt tun.

Aber wenn wir Gottes Vergebung erfahren haben, können wir auch einfacher über unseren Schatten springen.

2. Wiedergutmachung

In vielen Fällen gibt es **keine volle Wiedergutmachung.** Wir werden aneinander schuldig. Man kann gewisse Dinge nie mehr in Ordnung bringen. Es ist zerbrochen. Das müssen wir den Opfern eingestehen und Gott bitten, dass er die Wunde heilt.

3. Schuldfrage

Ebenso können wir nicht erwarten, dass die **andere Seite uns von Schuld freispricht** (rehabilitiert). Hier kann uns Gottes Barmherzigkeit



helfen. Wir müssen die **Verantwortung tragen** und dazu stehen.

4. Feindesliebe und Barmherzigkeit

Wir werden aufgefordert, auch Menschen zu lieben, die uns gegenüber feindlich gesinnt sind. **Erlebte Barmherzigkeit hilft, selbst barmherzig mit sich und anderen zu sein.**

5. Ort der Begleitung und Ermutigung

Christen sind Menschen, die sich mit ihrer Unzulänglichkeit auseinandersetzen. Der **Schuldige** und das **Opfer erfahren** beide **Mitgefühl und Verständnis.** Petrus schreibt: „Vor allen Dingen aber habt untereinander eine innige Liebe; denn die Liebe deckt auch der Sünden Menge“ (1. Petrus 4,8). Man ermutigt einander, dranzubleiben.

6. Loslassen

Paulus schreibt (Römer 12,17-21): „Vergeltet niemals Unrecht mit neuem Unrecht. Euer Verhalten soll bei allen Menschen als ehrbar gelten. **Soweit es irgend möglich ist** und von euch abhängt, **lebt mit allen Menschen in Frieden.** Liebe Freunde, **verschafft euch nicht selbst Recht.** Überlasst vielmehr Gott das Urteil, denn er hat ja in der Heiligen Schrift gesagt: »Es ist allein meine Sache, euch zu rächen. Ich, der Herr, werde ihnen alles vergelten.« Handelt so, wie es die Heilige Schrift von euch verlangt: »Wenn dein Feind hungrig ist, dann gib ihm zu essen; ist er durstig, gib ihm zu trinken. So wirst du ihn beschämen.« Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern **besiege das Böse durch das Gute.**“

Hanspeter Obrist