

## **Buchrezension: Monika Renz „Versöhnung und Vergebung – Wie Prozesse der Befreiung im Leben und im Sterben möglich werden“**

Von Claudia Völker-Cheung

Konflikte sind zehrend und kosten viel Kraft. Kaum etwas erscheint schwieriger und gleichzeitig befreiender als Versöhnung und Vergebung. Doch, wie können Versöhnung und Vergebung gelingen? Monika Renz benennt in ihrem Buch die Faktoren, die Versöhnung und Vergebung ermöglichen.

Anhand zahlreicher Beispiele und Geschichten von Sterbenden veranschaulicht die Autorin, was Menschen bewegt, sich überhaupt für Versöhnung zu entscheiden. Ihre Erfahrung: Oft würden erst im Zugehen auf den Tod erstarrte Gefühle aufgeweicht, alles komme ins Fließen, sodass ein Lebensthema abgeschlossen werden könne. So werde der Blick auf etwas Neues und Versöhnung erst wieder möglich.

### **Entscheidung für Versöhnung und Vergebung**

Zunächst erläutert die Autorin die Unterschiede, die sie zwischen Versöhnung und Vergebung ausmacht. Versöhnung sei als Beziehungsgeschehen anzusehen, als ein Prozess, der den Weg zur Wiederherstellung friedlicher Ordnungsverhältnisse zwischen verfeindeten Parteien beschreibe. Vergebung hingegen finde meist in der Tiefe der eigenen Seele statt. Während Vergebung auf eine Gabe und einen Geber verweist, betone Versöhnung die Reue, Sünde und das Moment der Wandlung. Sobald beide Parteien das Rechthaben hinter sich ließen, könne ein Versöhnungsprozess erst in Gang gesetzt werden. Versöhnung und Vergebung geschähen jedoch nicht einfach so, sondern ihnen wohne das Moment der Entscheidung inne.

Vergabung sei als ein Akt zu verstehen, den jeder auch allein für sich anstoßen könne, so sei Versöhnung jedoch meist abhängig vom Gegenüber. Es sei das bedingungslose Ja dem anderen, sich selbst, dem Leben, dem Schicksal und Gott gegenüber.

### **Phasen im Versöhnungsprozess**

Im Kapitel über kulturhistorische, anthropologische und biologische Hintergründe ordnet die Autorin Schuld und Versöhnung in die jüdisch-christliche Tradition ein. Letztere sei als uralte Praxis zu verstehen, in der es darum gehe, die ursprüngliche Verbundenheit zwischen Gott und Mensch wiederherzustellen. Versöhnung sei als ein Akt zu sehen, der den Menschen wieder mit der eigenen Seelentiefe verbinde.

Dem Buch liegt eine Studie zugrunde, die Versöhnungsprozesse im Zugehen auf den Tod untersucht. Wie gehen verschiedene Menschen um mit dem Unversöhnten in ihnen und um sie herum? Die Macher der Studie interessierte vorrangig die innere Dynamik von Versöhnungs- und Vergebungsprozessen: Was hemmt, was treibt voran? Was fällt extrem schwer, was fällt einem zu und wenn ja, unter welchen Voraussetzungen? Was öffnet oder führt dazu, dass sich Frieden einstellen kann? Als Ergebnis der Studie konnte ein Fünf Phasen-Modell herausgearbeitet werden, das den Versöhnungsprozess veranschaulicht. Folgende Phasen haben die Teilnehmer\*innen durchlaufen, bis Versöhnung stattfinden konnte: Vermeidung, Zuspitzung, Hoffnungserfahrung, Entscheid, Versöhnung/Wandlung/Entspannung.

Vergabung und Spiritualität gehören nach Auffassung von Monika Renz zusammen. Sie fragt: Was motiviert Menschen, sich auf den Prozess einzulassen? Und sie ist überzeugt: Vergeben ermöglicht

Loslassen und neu anfangen, viele erleben es so, dass sich Türen zum Göttlichen öffnen. Doch ohne Leidendruck fände weder Versöhnung noch Vergebung statt. Die Beweggründe für Versöhnung seien vielfältig: der Wunsch, mit sich im Reinen und unbeschwert von alten Lasten sein oder im Herzen wieder weich werden zu wollen. Wenn eine Vergebungsbereitschaft vorhanden sei, öffne sich ein Hoffungsraum. In der Studie hatten einige Teilnehmer\*innen angegeben, dass sie sich selbst zuliebe vergeben würden, um frei zu werden von einer Last, die sie nicht länger durchs Leben mitschleppen wollten. Am häufigsten bewegte Todesnähe die Studienteilnehmer\*innen zu Versöhnung und Vergebung. „Sterben ist eine Vergebungszeit. Liebe ein Vergebungsmotiv. Leiden eine Vergebungsangelegenheit. Schwindende Zeit ist die Antreiberin“, zitiert die Autorin hier Dietmar Mieth.

### **Auf der Suche nach Wahrheit**

Um das Leben abschließen zu können, machten sich Sterbende auf die Suche nach Wahrheit. Dadurch befänden sie sich verstärkt in einem spirituellen Zustand. Der Ort, wo Vergebung und Versöhnung gelänge, sei zwischen zwei Welten angesiedelt, zwischen dem Ich und Gott – so die promovierte Psychotherapeutin und Theologin Monika Renz, die auch hier wieder auf die christliche Versöhnungslehre abhebt. Versöhnung und Vergebung seien gleichzeitig auch Ausdruck von Stärke, indem eigene Schwächen zugegeben werden könnten und Einfühlung in den Partner oder die Partnerin stattdende.

Versöhnungsprozesse geschähen nicht linear, sie unterlägen Schwankungen zwischen Vermeidung und Bereitschaft. Lösungen würden „erdauert“. Wo Vergebung stattgefunden habe, würden Verbindung und Fluss wiederhergestellt, die Menschen seien wieder in Beziehung mit ihren Mitmenschen. Vergebung sei dabei nichts Isoliertes. Wo immer man einem Mitmenschen vergebe, werde auch im eigenen Innern ein Prozess angestoßen. Vergebung beinhalte oft ein generelles Ja zu allem. Leben und Sterben glückten im Bezogensein, zeigt sich die Autorin überzeugt. Sterbende sagten dann: „Es fließt wieder“, „ich fühle Sinn“, „der Kreis hat sich geschlossen.“

### **Versöhnung und Vergebung setzen einen Kategorienwechsel voraus**

Wichtig ist Monika Renz, dass Versöhnung und Vergebung nichts sind, was unter normalen Bedingungen in unserem Leben, sozusagen alltäglich stattfindet. Versöhnungsprozesse setzten bestimmte Qualitäten im Innern und im Außen voraus. Sie träten ein, wo man nicht mehr rechthaben und festhalten müsse, und wo doch wahr sein dürfe, was einst so verletzt hat. Versöhnung und Vergebung würden dann möglich, wenn eine neutrale Drittperson mitfühle und den Prozess wertschätze. Prozesse der Bewusstwerdung und Wahrheitsfindung seien mühsam und schmerzlich. Den eigenen Schatten für wahr zu halten und Fehler auch bei sich selbst zu erkennen, beschäme. Deswegen vollzögen sich an Sterbebetten Krisen, die die Sterbenden als Wendepunkte erlebten.

Versöhnungsprozesse nähmen ihren Anfang im Unversöhntsein, in der Verdrängung, so Renz, was auch als Vermeidung und Projektion erlebt werde. Therapeut\*innen und Pflegende würden in diesem Stadium oft zu Sündenböcken gemacht. Patient\*innen entlüden ihre Emotionen bei diesen. Doch ohne Krise finde kein Prozess statt. In der Studie zeigte sich, dass zwanzig Versöhnungsprozesse direkt in der Krise begonnen haben. Als Krise versteht sie dabei bereits einen Aufenthalt im Krankenhaus und zwar eine Krise auf körperlicher Ebene. Patient\*inne sähen sich ihren Alltagskompetenzen beraubt und befänden sich mit Schmerzen in einer Situation, in der ihre Zukunft ungewiss sei.

**Worin liegt die Chance der Krise?** Monika Renz zeigt sich überzeugt, die beschleunigen Reifeprozesse und holt einen Konflikt aus der Warteposition der Verdrängung heraus. Die Krise fördere zutage, was vorher schwelend da war.

**Hoffnungserfahrung oder der Faktor Gnade:** Damit Versöhnung und insbesondere die – ihr innewohnende – Vergebung stattfinden könne, brauche es meist eine von außen kommende Motivation. Hoffnungserfahrung ermögliche dann die erste Entscheidung zur Versöhnung. Um zu vergeben und sich versöhnen zu wollen sei eine bewusste Entscheidung erforderlich. Das „Ja“ helfe, den Versöhnungsprozess in Gang zu setzen.

### **Fazit**

Das Buch liest sich flüssig und ist verständlich, es enthält jedoch auch viele religiöse Verweise: Bezüge zum Neuen Testament, zahlreiche Bibelzitate, vor allem aber die christliche Grundüberzeugung, dass Begegnungen mit dem Transzendenten oder Göttlichen möglich sind. Für Leser, denen der Zugang zur christlichen Religion fehlt, wird es daher an einigen Stellen schwierig zu folgen. Im Kern geht es um die Fragestellung „Welche Erfahrungen machen Versöhnung und Vergebung möglich?“ Als Faktoren, die Versöhnung und Vergebung ermöglichen, nennt die Autorin Hoffnungserfahrungen, tiefe spirituelle Erfahrungen, Nahtoderfahrungen, Religiosität. Nicht religiöse Patient\*innen beschrieben, dass ihnen tiefe menschliche Beziehungen wichtig seien: Gemeinsamkeit, sich einlassen können, sich berühren lassen, sich öffnen.

Was man in diesem Buch von Monika Renz lernt: Sterben ist ein Prozess wie Geborenwerden, die Bereitschaft muss vorhanden sein. Die zahlreichen Beispiele von Versöhnungsprozessen Sterbender sind anschaulich und emotional bewegend dargestellt. Sie verdeutlichen, wie Versöhnung im Sterbeprozess vollzogen wird. Das Buch ist empfehlenswert für alle, die sich fragen, wie Versöhnung gelingen kann und die gegenüber christlichen Deutungsmustern keine Berührungspunkte haben.