

# Der Weg der (einseitigen) Versöhnung



Wer wünscht sich das nicht: mehr zu leben und weniger gelebt zu werden, sich endlich von alten Kraftfressern zu befreien und mit Freude kraftvoll das eigene Leben zu gestalten. Doch die Realität scheint uns oft auszubremsen. Da kann es gewisse alte Ängste oder unbearbeitete Themen wie Scheidung, Elternkonflikte oder zerbrochene Freundschaften geben. Diese Erlebnisse schmerzen uns, sie werden zu Kraftfressern, die uns aussaugen. Irgendwann, wenn wir nichts dagegen tun, werden wir leerer und leerer und schließlich gehen wir unserem Alltag nur noch müde, freudlos, fast wie ferngesteuerte Roboter nach.

Doch was können wir tun? Muss es so weitergehen wie bisher? Sind wir verurteilt uns nicht ändern zu können, zu dürfen? Ich glaube nicht, denn wir haben viel mehr Möglichkeiten unser Leben neu zu gestalten, als wir mithin glauben. Sicher, das was passiert ist, das WAS, können wir zumeist nicht ändern. Dinge passierten und

werden passieren. Aber unsere große Möglichkeit liegt im „Wie gehen wir damit um“. Mit welcher Mentalität wollen wir unser Leben gestalten?

An dieser Stelle setzt das Konzept des Weges der Versöhnung – insbesondere in der Ausprägung der einseitigen Versöhnung – als einen Ausdruck aktiver, eigenständiger und eigenverantwortlicher Lebensgestaltung ein. Durch (einseitige) Versöhnung können alte, schmerzhaft Erfahrungen in neuen, inneren Frieden und somit in neue (Lebens-) Kraft gewandelt werden. Dieser gesamtheitliche Ansatz, der die Vergangenheit einerseits zulässt, aber ihr andererseits auch eine neue Deutung gibt, macht uns zu Kapitänen unseres Lebens!

Wenn wir uns unseren schmerzlichen Gefühlen offen und ehrlich stellen, können wir alte, belastende Erlebnisse innerlich heilen und

neue Lebensabschnitte friedlicher, eigenverantwortlicher und souveräner mit mehr Lebensfreude gestalten. Häufig halten uns aber die klassischen Reaktionsmuster wie Kampf oder Flucht gefangen. Hier gilt es, innere Sackgassen zu vermeiden und entschieden den Weg der Versöhnung zu beschreiten – einen Weg, der uns zu uns selbst führt und damit zu unserer inneren Kraftquelle wird. Der Weg der Versöhnung will inspirieren, sich aktiv der eigenen Lebensrealität zu stellen, dabei zu lernen, eigene Spielräume zu erkennen und diese für die eigene Lebensgestaltung zu nutzen.

## Wie funktioniert der Weg der Versöhnung?

Der Weg der Versöhnung besteht aus fünf Schritten, die als Orientierungspunkte dienen. Jeder Mensch ist anders, jeder Fall hat seine Besonderheiten. Deshalb ist Versöhnungsarbeit ein dynamischer

Prozess und kein nach Vorlage oder Bauplan abzuarbeitendes Thema. Die fünf Schritte heißen:

**1. Was ist mein Anliegen?** Hier wird konkret und knapp in weniger als 7 Worten definiert, welches Anliegen bearbeitet und versöhnt werden soll. Beispiel: Ich will Frieden mit meiner Scheidung. Wichtig ist, dass das Anliegen innerlich voll akzeptiert wird und dass eine einseitige Versöhnung komplett im Rahmen der eigenen Möglichkeiten liegt. Ein Anliegen wie „Ich will Frieden mit meiner Scheidung, aber nur wenn er/sie sich bei mir entschuldigt“ ist kein machbares Anliegen für einseitige Versöhnung, da eine Abhängigkeit von einer anderen Person oder ihrem Verhalten besteht.

**2. Alles auf den Tisch.** Dieser Schritt steht für den Moment der inneren Wahrheit. Alle Gefühle, Gedanken, Meinungen und Glaubenssätze, die zum definierten Anliegen gehören, werden ausge-



sprochen und angeschaut. Man stellt sich sich selbst: ohne Scham oder Selbstmitleid. Am Ende dieses Schrittes kristallisieren sich über verschiedene Filtertechniken die zentralen Belastungen heraus. Gefühle, die uns gefangen nehmen, die uns fremdsteuern, wie Zorn, Angst, Ungerechtigkeiten, Einsamkeit, Minderwertigkeit oder Sprachlosigkeit.

**3. Den Energiewandel erleben.** Dieser Schritt beschreibt den Wendepunkt, die Katharsis, in der aus alten Kraftfressern neue Kraftquellen werden. Mit Hilfe einer Technik des inneren Energiewandels können die alten, schmerzhaften Gefühle aus dem zweiten Schritt nun in neue, positive Energien wie Akzeptanz, Selbstvertrauen oder Souveränität gewandelt werden. Auf Basis dieser neuen, positiven Energien wird eine Antwort auf das alte Problem möglich.

#### 4. Mein Friedensvertrag mit mir selbst.

Jetzt wird der Energiewandel aus dem dritten Schritt formalisiert, quasi in eine im Alltag umsetzbare, anwendbare Form gebracht. Mit Hilfe des Friedensvertrags besiegeln wir die Versöhnung mit uns selbst. Der Friedensvertrag wird somit zu unserem Manifest, unserer Unabhängigkeitserklärung. Durch ihn sagen

wir: so soll es nun sein. Somit wird der Friedensvertrag ein Symbol aktiver Lebensgestaltung und unserer Fähigkeit, aus dem bisherigen Opferland auszuziehen und unser Leben aktiv in die eigene Hand zu nehmen.

#### 5. Und nun? – Die neue Kraft im Fluss des Alltags nutzen.

Zum Abschluss gilt es ein Zeichen zu setzen, die neugewonnene Kraft und Lebensfreude konkret in Handlung umzusetzen. Der Impuls lautet: Mach etwas anders, neu! Zeige, dass du auch anders agieren kannst und das in einem Thema, welches dir Sinn und Freude schenkt.

Im Ergebnis ist der Weg der Versöhnung eine Hinführung zu uns selbst, eine Form der Selbstreflektion, durch die wir neue Kraft und Lebensfreude finden.

#### „Die Zeit heilt alle Wunden“ – oder?

Leider nein. Fast alle Kriege sind das Ergebnis von Wunden, die die Zeit eben nicht geheilt hat. Egal ob wir die beiden Weltkriege des letzten Jahrhunderts betrachten oder die aktuellen Konflikte in Afrika, im Mittleren Osten oder in der ehemaligen UDSSR. Das Fazit ist ernüchternd: die Zeit allein heilt nicht alle Wunden. Im Gegenteil. Oft scheinen alte Wunden oberflächlich zu verheilen, nur um dann in der Tiefe weiter zu schwären und mit plötzlicher Wucht, fast wie ein Vulkan, wieder aufzubrechen.

Zeit kann nur heilen helfen, wenn wir sie aktiv nutzen und in die Hand nehmen. Carpe Diem – nutze den Tag, so wussten es schon die alten Römer. Und wie nutzen wir die Zeit am besten? Mein Vorschlag: Die Dinge, die uns wirklich tief belasten, als solche annehmen und Wege suchen, um mit ihnen in einen neuen Frieden zu kommen. Wer Frieden in sich selbst hat, der wird auch Frieden mit anderen Menschen und schweren Erlebnissen finden.

#### Warum Versöhnung, wenn es doch um die Zukunft geht? Wäre es nicht besser, die Vergangenheit ruhen zu lassen?

Leider tut uns die Vergangenheit nicht den Gefallen zu ruhen, besonders wenn es um schwere biographische Herausforderungen geht. Die Vergangenheit ist der Boden, auf dem unsere Gegenwart wächst. Unser Tun in der Gegenwart wird ganz wesentlich von unseren Erfahrungen, unserem Wissen, unseren Fähigkeiten und unseren Einschätzungen gesteuert. In anderen Worten: Die Vergangenheit fährt in unserem Leben immer mit.

Ich vergleiche die Vergangenheit gerne mit dem Boden, auf dem eine Pflanze wächst. Ist dieser Boden verseucht, dann werden auch die Pflanzen und ihre Früchte, also die Gegenwart, vergiftet sein. Wer baut schon sein Haus auf dem kontaminierten Boden einer ehemaligen Chemiefabrik?

#### Wer soll sich eigentlich mit wem versöhnen?

Zunächst einmal gibt es bei der Versöhnungsarbeit kein Muss. Versöhnung ist ein freiwilliges Geschenk des Herzens, also kein Automatismus und schon gar kein Anspruch. Und Versöhnung ist auch nicht immer die richtige Antwort auf alle Lebenssitua-

tionen. Manchmal sind Kampf, Flucht oder Abwarten vielleicht die besseren Optionen. Das hängt von der jeweiligen Situation ab.

Wenn wir uns allerdings für den Weg der Versöhnung entschieden haben, dann sollten wir diesen auch beherzt und aufrichtig zu Ende gehen. Dann wird auch schnell klar, wer sich mit wem (oder was) versöhnen sollte. Mein Rat: Fangen wir zunächst bei uns selbst an. Wenn wir unseren eigenen Frieden mit dem alten Kraftfresser gefunden haben, dann entstehen völlig neue Möglichkeiten und Chancen.

#### Was sind die größten Hindernisse auf dem Weg zur Versöhnung? Worin liegt die größte Herausforderung? Wie kann man diese meistern?

In meiner persönlichen Erfahrung war meist ich selbst mit meinen Schwächen und Unsicherheiten das größte Hindernis auf meinen Wegen der Versöhnung. Mein Ego schrie nach Rache, Gerechtigkeit (wo es keine geben konnte), nach Anerkennung (die nie kommen wird) oder nach einem Warum. Diese Gedanken waren meine größten Sackgassen. Es fiel mir schwer, diese Sackgassen überhaupt als solche zu erkennen. Doch mit der Zeit reifte in mir die Erkenntnis, dass wenn es in einer Situation keine Gerechtigkeit, keine Fairness, kein Warum gibt, ich dennoch aufgerufen bin, mit dieser Situation so umzugehen, dass ich trotzdem in Frieden und Freude weiterleben kann. Nochmal: man kann nicht das Was ändern, wohl aber das Wie, wie man mit einer Situation umgeht. Die größte Herausforderung liegt dabei im Zwang zur Ehrlichkeit gegenüber uns selbst und in der Herausforderung, mit Konsequenz einen neuen, versöhnten Weg zu gehen und zu leben.

#### Welche Rolle spielen für Sie Wegbegleiter?

Wegbegleiter sind sehr wichtig, denn sie schenken uns ihre Erfahrungen, Inspirationen und Gedanken. Ich durfte viele Wegbegleiter in unserer Kultur finden – so Seneca, die Stoiker, Viktor Frankl mit seiner Logotherapie und christliche Autoren wie Nikolaus von der Flüe, Theresa von Avila oder Hildegard von Bingen. Wichtige lebende Wegbegleiter sind meine Familie, vor allem meine Frau, aber auch Menschen wie Pater Anselm Grün.

#### Was würden Sie einem 20-Jährigen raten?

Wäge und Wage. Geh raus, gestalte dein Leben und mach Dein Ding. Habe den Mut zu neuen Antworten und bleibe dir selbst treu. „Just do it!“



#### Über Walter Kohl

Walter Kohls Wunsch ist es, Menschen zu mehr Lebensfreude und innerem Frieden zu verhelfen. Dazu können wir einerseits die Kraft der Versöhnung mit unserer Vergangenheit und andererseits die Energie des Sinns für die Gestaltung unserer Gegenwart und Zukunft nutzen. Er ist überzeugt: wenn wir das Belastende unserer Vergangenheit befrieden und zugleich mit Kraft und Entschiedenheit unsere Gegenwart und Zukunft gestalten, dann werden wir glücklich und erfolgreich. Gerade weil er in einem sehr politischen Umfeld aufwuchs, kennt er Erfahrungen von Gewalt, Ausgrenzung und Vorurteilen. In seiner Jugend kamen weitere Belastungen durch die terroristischen Bedrohungen der 1970er Jahre sowie Diskriminierungen dazu. Das ist der Grund, warum ihm heute Themen wie Freundschaft und innerer Friede besonders wichtig sind. Sie machen für ihn den Kern einer positiven, lebensbejahenden und freudvollen Grundeinstellung und Lebensgestaltung aus. Er ist überzeugt: Wir sind auch bei widrigen Lebensumständen dazu aufgerufen, Gestalter unseres Lebens zu sein, also mehr zu leben und weniger gelebt zu werden. 2011 veröffentlichte Walter Kohl den Bestseller „Leben oder gelebt werden“ und 2013 das Praxisbuch „Leben was du fühlst“. In Zusammenarbeit mit Pater Anselm Grün schrieb er das Buch „Was uns wirklich trägt“, das im September 2014 erschienen ist. Seit 2011 ist Walter Kohl zudem als Referent und Coach tätig.

[www.walterkohl.de](http://www.walterkohl.de)



#### Buchtipp

Anselm Grün & Walter Kohl  
„Was uns wirklich trägt:  
Über gelingendes Leben“  
Verlag Herder, 2014  
ISBN: 978-3451332920