

Sozialinfo

Versöhnung
und Vergebungvon Brigitte
Kienast*

In diesen Tagen neigt sich 2020 dem Ende zu. Der Jahreswechsel stellt den Übergang vom alten zum neuen Jahr dar. Den grössten Übergang, den wir Menschen erfahren, ist derjenige vom Leben zum Tod. Die Sterbeforschung hat herausgefunden, dass Menschen ruhiger sterben, wenn ein Versöhnungsprozess abgeschlossen werden konnte. Es wird beschrieben, dass der Tod oft wenige Minuten oder Stunden nach der Versöhnung eintritt. Tatsächlich scheint es so, dass viele Menschen am Ende ihres Lebens bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen. Vielleicht spüren sie, dass er notwendig ist, um hinüberzutreten. Eigentlich doch schade. Wäre unser Leben nicht erfüllender und vollständiger, wenn Versöhnungsprozesse bereits früher stattfänden? Destruktive Wiederholungsmuster würden aufgegeben, und Platz für Neues dürfte entstehen. Ein Lebensabschnitt könnte abgeschlossen und neue Freiheiten erlebbar werden.

In der Psychiatrie kennen wir Verhärtungen, ausgelöst durch unverarbeitete Prozesse. Wut oder Groll gegen Menschen ist ein Gift, das sich tief in unseren Körper und unsere Seele einfrissen kann. Versöhnung und Vergebung bezeichnen dabei unterschiedliche Geschehen: Beim Versöhnungsprozess muss sich immer auch ein Gegenüber auf den Prozess einlassen können. Alle Beteiligten müssen das Pochen auf Recht aufgeben. Bei der Vergebung geht es um einen Prozess, der mit oder in uns selber stattfindet. Es ist ein einseitiger Vorgang, der einen Neuanfang darstellt. Vergeben heisst verzeihen. Damit ziehen wir uns aus dem Kreislauf der Bezeichnung, der Anklage heraus und verzichten auf Vergeltung. Wahrlich ein grosser Schritt! Er bedeutet nämlich das bedingungslose Ja dem Anderen, mir selbst, dem Leben und dem Schicksal gegenüber.

Versöhnen und Vergeben sind grosse Gesten gegenüber sich selbst und dem anderen. Wäre nicht gerade die stille, dunkle Jahreszeit um den Jahreswechsel mit seinen Familienfesten eine gute Zeit, um darüber nachzudenken, ob es der richtige Zeitpunkt wäre, einen Schritt aufeinander zuzugehen? Schafft man solche Schritte alleine? Das ist durchaus möglich. Aber in der heutigen Zeit darf es kein Tabu mehr darstellen, Hilfe für solche Prozesse zu suchen. Sei es im Familien- und Freundeskreis oder bei professionellen Helfern und Helferinnen. Unsere Ambulatorien für Psychiatrie und Psychotherapie im Kanton Schwyz mit Standorten in Einsiedeln und Lachen sind für Sie da. Holen Sie sich Hilfe, bevor Ihre Seele übersäuert!

Triaplus AG, Ambulatorien in
Einsiedeln: 055 412 22 33 und
Lachen 055 451 27 17. Personen,
die im Hausarzt- oder Telcaremodell
versichert sind, benötigen eine
ärztliche Überweisung, die Übrigen
können sich direkt anmelden.

* Psychotherapeutin SBAP