



# Versöhnung: Versöhnungswege für Erwachsene

Arbeitshilfe

## 1. Versöhnungswege als ein Element der Busspastoral

Ganz am Anfang seines öffentlichen Auftretens steht die Forderung Jesu „Die Zeit ist erfüllt! Das Reich Gottes ist nahe! Kehrt um und glaubt an das Evangelium“ (vgl. Mk 1,14). Warum sollen wir aber umkehren? Die menschliche Erfahrung zeigt, es gibt nun einmal Irrwege, Holzwege, Umwege und Sackgassen. Das eigene Leben bewegt sich wortwörtlich manchmal in die falsche Richtung: Konflikte, Verletzungen und die Frage nach Schuld verbauen oft den geraden Weg. So tut es gut, in den biblischen Geschichten von der grenzenlosen, verzeihenden und heilsamen Liebe und Barmherzigkeit Gottes zu hören. Es tut gut, sich einzulassen auf die Versöhnung mit der eigenen Biographie, mit den Mitmenschen und mit Gott.

Die christliche Tradition kennt dabei verschiedene Formen der Versöhnungswege und -feiern. Die Formen ergänzen einander, aber keine Form ersetzt die andere. Oft können auch manche Formen miteinander verbunden werden.

Versöhnungswege können helfen, Fragen von Schuld und Versöhnung überhaupt wieder auf die „Spur“ zu kommen und die Sinnhaftigkeit des Sakramentes der Busse zu erschliessen. Sie können auch mit der Feier des Bussakramentes / einer Beichte abgeschlossen werden.

Einige Modelle sollen nun vorgestellt werden<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Im Jahr 2002 hatte Papst Johannes Paul II. im Apostolischen Schreiben „*Misericordia Dei*“ über einige Aspekte der Feier des Sakramentes der Buße daran erinnert, dass jede/r Gläubige „das Recht hat, persönlich die Gabe dieses Sakramentes zu empfangen“. Zugleich legt er in diesem Schreiben aber auch fest, dass das persönliche und vollständige Bekenntnis und die Absolution den einzigen ordentlichen Weg bilden, auf dem ein Gläubiger, der sich einer schweren Sünde bewusst ist, mit Gott und der Kirche versöhnt wird (vgl. Can 960). Die Schweizer Bischofskonferenz hob deshalb in einem Dekret vom 1. Januar 2009 ihre Partikularnorm von 1989 zu Can. 961 auf. Bussfeiern sollten damit künftig gemäss den Normen des Rituals entweder mit einem vollständigen Einzelbekenntnis und Einzelabsolution oder mit einer einfachen deprivativen Vergebungsbitte abgeschlossen werden. Im Schlusswort des Dekrets der Schweizer Bischofskonferenz werden dann alle „in der Seelsorge Stehenden“ „zur Neuentdeckung der verschiedenen Weisen, wie Gott uns Menschen Vergebung schenkt, eingeladen.

## 2. Versöhnungsweg biographisch gestaltet<sup>2</sup>

Dabei wird anhand von Fragen an die Lebensgeschichte ein Rück- und Ausblick intendiert: Wie kann der Lebensweg aus der Zusage Gottes gesehen werden? Kann Geglücktes und Misslungenes als ein sinnvolles Ganzes verstanden werden? Angeregt durch biblische Impulse werden unterschiedliche Facetten im eigenen Leben wahrgenommen. Welche gelungenen Begegnungen, sinnstiftenden Erfahrungen haben das Leben bis jetzt geprägt? Wo steht die Person heute? Was beherrscht ihr Leben? Welche unerfüllten Träume, misslungenen Beziehungen, welches ungelebtes Leben kann vor und mit Gott wahrgenommen werden? Welche Lebensperspektive, welche Visionen sind zu erkennen?

### Gestaltung

„Es ist nie zu spät daran zu glauben, dass Leiden, Schuld und Trotz, Angst und Ärger aufgelöst werden können und sich in eine versöhnliche Haltung dem Leben gegenüber verwandeln“<sup>3</sup>. Sich mit der eigenen Biographie zu versöhnen, erfordert eine vertrauensvolle Haltung gegenüber dem Leben.

### Gestaltung und Ablauf<sup>4</sup>

- Einführung zum Thema der jeweiligen Lebenssituation (Midlife / Pensionierung / ...)
- Rückblick und kreative Gestaltung des bisherigen Lebensweges (Bewusstwerden der eigenen Vergangenheit durch Bild/Musik/Gedicht)
- Die eigene Geschichte in den Zusammenhang der Heilsgeschichte Gottes<sup>5</sup>

---

<sup>2</sup> Folgende Literatur führen ausführlich diesen biographischen Ansatz der Versöhnung mit Beispielen aus:

- Busswege und Versöhnungsfeiern von Markus Arnold, Karl Graf, Angelo Lottaz, Beat Zosso, Rex Verlag 2010, In diesem Praxisbuch wird besonders ab S. 83 auf die Biographiearbeit bei älteren Erwachsenen eingegangen. Diese praktischen Gestaltungsvorschläge sind aber für alle Erwachsene möglich.
- Hubert Klingenberg, Lebensmutig. Vergangenes erinnern, Gegenwärtiges entdecken, Künftiges entwerfen. Don Bosco Verlag 2002
- Hubert Klingenberg, Lebenslauf. 365 Schritte für neue Perspektiven Bibliographische Angaben. Don Bosco Verlag 2007.
- [www.spirituelle-begleitung.ch](http://www.spirituelle-begleitung.ch)

<sup>3</sup> Katharina Ley (2006), Versöhnung mit den Eltern. S. 11.  
Oder ebenso:

„Wenn du dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, soll ich dich da loben? Wie kannst du voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? Damit deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, muss du also nicht nur für die andren, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Denk` also daran: Gönn dich dir selbst!“ (Bernhard von Clairvaux in einem Brief an Papst Eugen III).

<sup>4</sup> Vgl. dazu die Kursangebote z.B. unter: [www.spirituelle-begleitung.ch](http://www.spirituelle-begleitung.ch):

<sup>5</sup> Z.B.: für 1 Kön 19, 15 wäre folgender Ablauf denkbar: Thema „Geh deinen Weg durch die Wüste zurück!“ Es folgt eine Auseinandersetzung mit der Lebenssituation des Propheten Elia: Der Prophet blickt zurück auf sein Leben, seine Aufgabe, was gelungen ist und was nicht. Diese Lebenssituation kommt dann in Wechselbeziehung mit der eigenen. Wenn ich zurückblicke, was sehe ich in meiner

- stellen (Auseinandersetzung mit biblischen Texten)
- Den gegenwärtigen Standpunkt annehmen. (Stille/Spaziergang)
- und eigene Lebensperspektiven (Zukunft) entwickeln im Bewusstsein der Zusage Gottes. (Gespräch mit TheologIn / spiritueller/m BegleiterIn)
- Neuausrichtung/ kreative Gestaltung (Brief an sich selbst schreiben, Symbol für die Zukunft gestalten)

### 3. Versöhnungsweg in der Natur

In der Natur, beim Pilgern, Durchschreiten eines Labyrinths wird menschliches Unterwegssein erfahrbar. Mit den eigenen Schritten ergeht sich ein Stück Lebensweg. Das Schöne und Beschwerliche, das, was das Leben ausmacht, kommt in Erinnerung. Ebenso sind Ausblicke möglich: Was ist das Ziel im Leben, was ist wichtig? Manche kommen auch beim Unterwegssein an Grenzen, die im Alltag meist ausgeklammert werden. Unterwegssein Wallfahren, und Pilgern führen meist zur eigenen Mitte. Das Leben wird wesentlicher, konzentrierter. Es stellt sich heraus, worauf es ankommt. Der Theologe Karl Rahner hat diese Erfahrung in wenigen Worten verdichtet: „Wir gehen, wir müssen suchen. Aber das Letzte und Eigentliche kommt uns entgegen, sucht uns, freilich nur, wenn wir ihm entgegengehen.“

#### Gestaltung

Das Unterwegssein kann unterschiedliche Etappen beinhalten und ist zeitlich sehr variabel. Spirituelle Pilgerwege<sup>6</sup> benötigen mindestens einige Tage, wenn nicht Wochen, Versöhnungswege in der Natur<sup>7</sup> können auf einen Tag bzw. Nachmittag begrenzt sein, ebenso „gestaltete Wege“<sup>8</sup>.

### 4. Versöhnung in der geistlichen Begleitung<sup>9</sup>

In der geistlichen Begleitung nach der Tradition des östlichen Mönchtums geht es darum, im Gespräch mit einem geistlichen Vater, einer geistlichen Mutter sich selber immer wieder neu zu begegnen. Durch aktives Zuhören erhalten Gedanken, Gefühle, Leidenschaften und Bedürfnisse, Schuld und Beweggründe einen Raum. Das eigene

---

Vergangenheit? Welche Etappen gibt es in meinem Leben? Welche Wüste? Wo kann ich mich neu ausrichten? Elija entdeckt Gott in der Stille. Dort erfährt er Kraft, sich mit seinem bisherigen Leben zu versöhnen.

<sup>6</sup> Angebote für spirituelle Pilgerwege finden sich unter: [www.pilgerweg.ch](http://www.pilgerweg.ch).

<sup>7</sup> Versöhnungsweg Erwachsene z.B. in Sursee unter: [www.pfarrei-sursee.ch/cms/website.php?id=/seelsorgedienste/versoehnung\\_erwachsene.htm](http://www.pfarrei-sursee.ch/cms/website.php?id=/seelsorgedienste/versoehnung_erwachsene.htm)

<sup>8</sup> Z.B. ein Sternmarsch zum Jahresende mit Labyrinth vor der Kirche (Eröffnung-Zwischenhalte-Schlusspunkt) oder Ostermorgenmarsch (sich auf den Weg machen zum neuen Leben).

<sup>9</sup> Unter [www.geistliche-begleitung.ch](http://www.geistliche-begleitung.ch) finden sich ausführlichere Beschreibungen und Beispiele sowie Adressen.

Leben wird in Beziehung zu Gott gesehen, um darauf aufzubauen. Kennzeichen des geistlichen Begleiters, der geistlichen Begleiterin waren schon in der alten Kirche gute Herzenskenntnis, Mitleiden, Mittragen und die Gabe des Gebets. Die geistliche Begleitung ist aufmerksam und besorgt, die Verbindung zu einem Priester herzustellen, wenn eine Beichte gewünscht wird.

## 5. Exerzitien und Versöhnung

Exerzitien sind eine Intensivzeit geistlichen Lebens. Sie wollen dazu anregen und anleiten, Christsein im alltäglichen Leben einzuüben. Sie werden in unterschiedlichen Formen angeboten.<sup>10</sup> Gemeinsam sind folgende Kennzeichen:

- Weg der Übung  
Meditation und Gebet führen mich in die Mitte meiner Existenz, lassen mich achtsam werden für die Gegenwart Gottes in meinem Leben.
- Weg der Erfahrung  
Im Wahr- und Ernstnehmen meiner Lebensgeschichte, Sehnsucht, Gefühle und Fragen finde ich die Spur zu Gott, der den Weg meines Lebens mitgeht.
- Weg der Verwandlung  
Aus der Mitte meines Glaubens und meiner Existenz kann ich mein Leben neu ausrichten und zu tragfähigen Entscheidungen finden.

### Exerzitien im Alltag<sup>11</sup>

Exerzitien im Alltag sind eine spezielle Form. Sie wollen dazu anleiten, Gott mitten im alltäglichen Leben zu suchen und zu finden.

Sie haben folgenden Ablauf:

- Jeden Tag sich morgens oder am Mittag eine halbe Stunde Zeit nehmen für eine kurze Bibelstelle, einen kurzen Text zur Besinnung und Betrachtung eines Bildes und zum Gebet. Für den Tagesrückblick im Licht des jeweiligen Themas sind 10 Minuten vorgesehen.

---

<sup>10</sup> Folgende Formen:

- als Kurzexerzitien (ab 3 Tagen),
- als Einzelexerzitien mit Gemeinschaftselementen,
- als Einzelexerzitien (ab 10 bis 30 Tagen) und

<sup>11</sup> Im Internet finden sich dazu einige ausführliche Beschreibungen und Beispiele

[www.exerzitien.ch](http://www.exerzitien.ch)

- Exerzitien im Alltag <http://www.jesuiten.ch> und [www.jesuiten.org/exerzitien-online](http://www.jesuiten.org/exerzitien-online)
- [www.exerzitien-im-alltag.info](http://www.exerzitien-im-alltag.info) (vgl. auch Hans Schaller SJ, Exerzitien im Alltag, Fastenzeit

Versöhnung lässt leben (Pfarrei Elsenfeld) 2011

- Hans Schaller SJ, Das Lebendige braucht mehr Zeit als das Leblose in:

[http://www.kathaargau.ch/download\\_pdf/dokumente-unterlagen/Fortbildung.pdf](http://www.kathaargau.ch/download_pdf/dokumente-unterlagen/Fortbildung.pdf)

- Exerzitien im Alltag online:

[www.bistummainz.de/einrichtungen/bildungshauser/kardinal\\_volk/zentrum/EXALL/index.html/](http://www.bistummainz.de/einrichtungen/bildungshauser/kardinal_volk/zentrum/EXALL/index.html/)

- Exerzitien online (siehe auch ökumenische Adventskalender Smas.ch

- Nähere Infos für „EinsteigerInnen“ auch unter [www.glaubensvertiefung-und-spiritualitaet.de/](http://www.glaubensvertiefung-und-spiritualitaet.de/) (Bistum Mainz)

- Eventuell 1mal pro Woche geistlicher Austausch mit anderen.

Inhaltlich / thematisch geht es darum:

- Lernen alle Situationen, Ereignisse, Begegnungen, Fragen, Ängste, Hoffnungen ruhig und wach anzuschauen und sie in die Perspektive Gottes lenken (Sehen).
- Anschliessend soll dies im Licht des Evangeliums entschlüsselt werden (Urteilen).
- Im Glauben sollen dann neue Wege gelebt werden (Handeln).

## 6. Versöhnung in bestimmten Lebensphasen<sup>12</sup>

Es gibt Situationen (Krankheit, akute Krise), in welchen Fragen nach Gott, Schuld und Versöhnung aufkommen. Menschen können sich eher mit ihrer Situation versöhnen, wenn sie ihre Gefühle und Sorgen ausdrücken und sich mit ihrer Lage konfrontieren können. Im seelsorgerlichen Gespräch kann dabei eine Deutung persönlicher Lebens- und Leidensgeschichten gesucht werden. Spirituelle Impulse, Gebet, Zeichenhandlungen (Handhalten, Kreuzzeichen auf die Stirn) können zur Bewältigung, zur Versöhnung mit dem eigenen Lebensschicksal im Angesicht der Gegenwart Gottes beitragen.

### Haltungen des Gesprächspartners

1. Bedingungslose positive Wertschätzung gegenüber der Person des Kranken oder Ratsuchenden mit ihren Schwierigkeiten und Eigenheiten.
2. Empathie: Einfühlsames Verstehen der Welt und der Probleme aus der Sicht des Patienten/in, und die Fähigkeit, diese Empathie dem Patienten/in zu kommunizieren.
3. Kongruenz in seiner Haltung (Echtheit, Wahrhaftigkeit gegenüber dem Patienten).
4. Vorsichtiges, einfühlsames Konfrontieren mit der gegebenen Diagnose / Krankheit / Symptome (comfort and challenge).<sup>13</sup>

Veröffentlicht: 05.12.2012

Verantwortlich: Abteilung Pastoral und Bildung

---

<sup>12</sup> Folgende Literatur können empfohlen werden:

- Jean Monbourquette, Comment pardonner, Novalis Quebec 1998. (Vergeben lernen, ISBN 978-3-7867-2439-1, 2010)
- Deutsch: Jean Monbourquette, Vergeben lernen in 12 Schritten, Mainz 2001
- Katharina Ley, Versöhnung Lernen. Versöhnung Leben. Wege zur inneren Freiheit. Patmos 2008
- Matthew. und Dennis Linn (SJ), Beschädigtes Leben heilen. Was Gebet und Gemeinschaft helfen können. ISBN 3-222-11249-1
- Helga Lemke, Seelsorgerliche Gesprächsführung. Gespräche über Glauben, Schuld und Leiden, Köln 1992

<sup>13</sup> Dieses Dokument wurde erarbeitet durch Birgitta Aicher, Solothurn; und Karl Graf, Bern-Bümplitz