

Geburt Jesu – Versöhnung mit Gott



Weihnachtszeit, Versöhnungszeit! Foto: Unsplash



Auch im Zusammensein können Störungen ein Hintergrundrauschen bewirken. Foto: Unsplash/Andrik Langsfield

«Christ ist erschienen, uns zu versöhnen», singen wir jeweils zu Weihnachten im Lied «Oh du Fröhliche» voller Inbrunst. Doch was heisst das eigentlich? Und weshalb sind Versöhnungen so wichtig, mit Gott ebenso wie zwischen den Menschen?

Wussten Sie, dass wir an Weihnachten mit der Geburt Jesu auch den Anfang des Versöhnungsprozesses mit Gott feiern? Dabei hat der Begriff «Versöhnung» gar nichts mit «Sohn» zu tun, und mit «Sohn Gottes» schon gar nicht! Vielmehr ist er verwandt mit dem Begriff «Versöhnung», der wiederum das alte Wort Sühne beinhaltet. Dieses stammt vom althochdeutschen Wort «suona» ab, das so viel wie «Gericht», «Gerichtsverhandlung» oder «Friedensschluss» bedeutet. Inhaltlich zusammen-

hängend, aber eben nicht synonym ist das Wort Sünde, das einen Zustand der Trennung beschreibt. «Die Sühne überbrückt, einfach gesagt, also die Sünde», fasst der Steinhauser Pfarrer Hubertus Kuhns zusammen.

Versöhnung mit dem Göttlichen

In einem mittelalterlichen Verständnis, so der Theologe, beschreibt die Sünde eine Trennung von Gott, eine Verfehlung des Menschen gegenüber seinem Schöpfer. Dies verlangt in irgendeiner Form nach Wiedergutmachung, damit die Trennung überwunden werden und die Versöhnung

mit Gott erfolgen kann. «Dabei muss man im Hinterkopf behalten, dass die Christianisierung Europas noch nicht so lang zurück liegt», erinnert der Theologe. Oft erfolgte die Christianisierung nämlich nach dem Prinzip, Elemente des Heidnischen in einen christlichen Kontext umzubetten. Dies sorgte dafür, dass bekehrte Heiden im Christentum schneller eine gewisse spirituelle Heimat finden konnten. «Und wie traten viele vorchristliche Religionen mit ihren Göttern in Kontakt und baten um Vergebung?», fragt Hubertus Kuhns. «Mit Opfern!» Das Konzept des Opfern wurde also verstanden, und die Idee, dass sich der Sohn Gottes für die Verfehlungen der Menschen opfert, wurde bereitwillig akzeptiert. Zumal das ein für allemal einzige Opfer Jesu und die daraus resultierende Versöhnung mit diesem einen Gott das Leben der frisch bekehrten Christinnen und Christen vereinfachte. Nun war es nicht mehr nötig, auf verschiedenen Altären auf unterschiedliche Art für allerlei Götter mit Opfern um Vergebung zu bitten. «Gott repräsentierte für die Gläubigen all ihre alten Göttinnen und Götter, nur eben in Personalunion», sagt der Theologe.

Gott macht den ersten Schritt

Aber halt: Jesus wurde doch von Gott auf die Erde geschickt, um sich dann für die Menschen zu opfern. Ist das nicht etwas anderes, als wenn ein vorchristlicher Priester einen Gott mit einem Tieropfer besänftigen will? «In unserem modernen Kontext haben wir uns von dem Begriff Opfer entfremdet. Aber die Idee, dass nicht Gott wartet,

bis die versündigten Menschen endlich auf die Idee kommen, sich mit ihm zu versöhnen, sondern dass er stattdessen selbst tätig wird, finde ich nach wie vor zentral», erklärt Hubertus Kuhns. «Gott schickt seinen Sohn – und damit einen Teil von sich selbst – und macht damit von sich aus ein Versöhnungsangebot.» Mit der Geburt Jesu wird ein Teil von Gott menschlich, bis in den Tod hinein. «Und die grösste Sünde ist der Tod», sagt Hubertus Kuhns. «Noch grösser kann die Distanz zu Gott nicht sein, denn wenn man tot ist, kann man überhaupt keine Beziehung zu Gott mehr aufbauen.» In dem Jesus stirbt, kommt in ihm Gott den Menschen sogar im Tod nahe. Und wenn die Menschen wie Jesus auferstehen, ist die Versöhnung mit Gott, das Überwinden des Getrenntseins, perfekt. «Jedes Jahr zu Weihnachten feiern wir deshalb mit der Geburt Jesu auch den Anfang des Versöhnungsprozesses mit Gott», fasst der Steinhauser Pfarrer zusammen.

Fokus auf die Gegenwart

Versöhnung spielt aber nicht nur in der Theologie, sondern auch im zwischenmenschlichen Bereich eine wichtige Rolle. «Sich mit jemandem oder mit etwas zu versöhnen bedeutet, seinen Fokus auf die Gegenwart zu richten», sagt Sonya Albrecht, systemische Beraterin bei der Triangel Beratung. Oft stehen Versöhnungen am Ende eines Prozesses, der seinen Anfang irgendwann in der Vergangenheit genommen und das Leben seither begleitet hat. «Dinge, die nicht gut liefen und nie zu einem Abschluss kamen, wirken als Trigger

Versöhnen Sie sich!

Machen Sie jemandem ein besonderes Weihnachtsgeschenk und gehen Sie mit unserer Karte den ersten Schritt zur Versöhnung.

Wie gern regt man sich darüber auf, dass es heutzutage an Weihnachten nur noch darum geht, einander mehr oder weniger sinnvolle und meist kostspielige Geschenke hin und her zu schieben. Einmal ausgepackt, verpufft der Zauber des Neuen recht schnell, verblasst die Freude, die man im ersten Moment gespürt hat. Und überhaupt: Hansueli, Rita, Erwin und Ruth bekommen sowieso

nichts, denn mit denen hat man noch ein Hühnchen zu rupfen! Aber wäre es nicht toll, man könnte die alten Querelen endlich beilegen, sich versöhnen und miteinander im neuen Jahr mal einen Kafi trinken gehen? Unsere Karte, gestaltet von der Zuger Künstlerin Claude Seeberger, gibt Ihnen dazu die Gelegenheit. Trennen Sie sie heraus, schreiben sie ein paar ernst gemeinte Worte an Hansueli, Rita, Erwin oder Ruth – und finden Sie wieder zueinander! Das Porto übernehmen wir. Wir wünschen Ihnen dabei viel Erfolg und ein frohes Weihnachtsfest!





Manchmal scheint Versöhnung undenkbar – und doch ist sie möglich, wie hier zwischen Frederik Willem de Klerk und Nelson Mandela, die gemeinsam die Rassentrennung in Südafrika zu überwinden versuchten.



Triangel-Beraterin Sonya Albrecht weiss, wie anstrengend, aber lohnenswert Versöhnungen sind. Foto: zVg



Mit der Entsendung Jesu zu den Menschen macht Gott ein Versöhnungsangebot, sagt Pfarrer Hubertus Kuhns. Foto: zVg

für das Leben in der Gegenwart», weiss die Beraterin. Man hört ein Lied im Radio und wird an eine alte Verletzung erinnert; man begegnet jemandem auf der Strasse, und sofort ist die Situation von damals wieder präsent. «Das kann durchaus auch negative Auswirkungen haben auf die eigene Selbstachtung und das eigene Selbstwertgefühl», weiss Sonya Albrecht. «Ein zufriedenes Leben ist eigentlich nur möglich, wenn man nicht immer wieder Triggern aus der Vergangenheit begegnet.»

Wie ein Rucksack

In der Beratung geht es in sehr vielen Fällen um Verletzungen, Konflikte und wie man damit umgeht – oder wie man sie eben abschliesst. «Immer wieder begegne ich Menschen in ihren Dreissigern, die immer noch mit Verletzungen hadern, die ihnen im Kindsalter von den Eltern zugefügt worden waren», sagt Sonya Albrecht.

Auch in Paarbeziehungen sind solche lang andauernden Konflikte häufig. Sie müssen noch nicht mal einen Ursprung haben, der auf den ersten Blick schwerwiegend ist. Dies zeigt der Fall eines unverheirateten Paares, bei dem er stillschweigend davon ausgegangen war, dass eine Hochzeit sowieso nicht infrage komme, weil der Akt keinerlei Vorteile bringt. Dem stimmte sie zwar grundsätzlich zu. Dennoch fühlte sie sich verletzt, weil er nicht wenigstens gefragt hatte. «So blieb bei ihr der Ein-

druck, dass er sich nie vollumfänglich für sie entschieden habe», sagt die Beraterin. Diese Verletzung sei bei jedem Streit wieder neu entzündet. «Das ist wie ein kleiner Rucksack, den man immer bei sich trägt, und in den man immer wieder schaut, bis man ihn endlich leert.» Dass man diesen Rucksack mit sich herumschleppt, ist einem oft nicht einmal bewusst.

Versöhnen und miteinander wachsen

Menschen haben die Kunst der Verdrängung perfektioniert. So kann es oft viele Jahre dauern, bis man sich dazu aufrafft, den Weg der Versöhnung zu beschreiten. «Dabei ist eine Versöhnung eine grosse Chance für alle Beteiligten, miteinander zu wachsen», sagt Sonya Albrecht. «Man hat zusammen eine Hürde aus dem Weg geräumt und ist nun in der Lage, zusammen in die Zukunft zu gehen.» Tut man es nicht, befindet sich Sand im Getriebe der Beziehung, der das gemeinsame Vorankommen behindert. Irgendwann kommt dann der Punkt, an dem der Rucksack voll ist und überquillt. «Und dann kommen auf einen Schlag alle Geschichten auf den Tisch, auch die ganz alten», weiss die Beraterin. «Sogar solche, die mit der harzenden Beziehung nichts oder nur wenig zu tun haben, aber dann auf die fragliche Situation projiziert werden.»

Es braucht zwei

Warum tun sich Menschen so schwer damit, sich zu versöhnen, wenn eine Versöhnung doch nur Positives bewirkt? Ein Grund sei, dass man mit der Versöhnung oft viel zu lang wartet,

sagt die Beraterin. Zudem braucht es für eine Versöhnung immer zwei – Menschen versöhnen sich miteinander. Bleibt eine Partei unversöhnlich, muss sich die andere Partei einen anderen Weg überlegen, um mit dem fraglichen Thema abzuschliessen. Ein weiterer verzögernder Faktor ist, dass man bei einer Versöhnung nicht nur auf den anderen zeigen kann. «Man muss auch im eigenen Gärtchen graben, um zu sehen, warum man seinen Standpunkt vertritt und ob man vielleicht sogar eine Mitverantwortung am Konflikt trägt», sagt Sonya Albrecht. Beziehungen mit anderen Menschen sind ein Geben und Nehmen. Vom hohen Ross herabsteigen und die Betriebsblindheit ablegen – darauf ist in der Regel jedoch niemand sonderlich erpicht. Besonders nicht in der modernen Welt, in der schon kleinen Kindern mantra-artig vermittelt wird, dass man sich durchsetzen muss, dass man auch mal die Ellbogen ausfahren darf, um sein Recht zu bekommen, dass jeder und jede eine einzigartige Schneeflocke ist, die sich um andere nicht zu kümmern braucht. Trotz des Hypes um den Begriff Achtsamkeit kommt nur wenigen in den Sinn, auch mal achtsam gegenüber anderen zu sein. «Sich zu versöhnen, haben viele ganz einfach nicht gelernt», sagt deshalb die Beraterin.

Die ersten Schritte

Da stellt sich die Frage: Wie stellt man es denn an, sich mit jemandem zu versöhnen? «An erster Stelle steht, mit sich selbst im Reinen zu sein, was die Situation betrifft», sagt Sonya Albrecht. Was

«Eine Versöhnung ist eine grosse Chance für alle Beteiligten, miteinander zu wachsen.»



Wer sich vor der Versöhnung drückt, läuft Gefahr, Verletzungen in Endlosschleifen zu erfahren.
Foto: Unsplash/Caroline Veronez



Versöhnung bedeutet Annäherung. Foto: Unsplash/Toa Heftiba

ist wirklich geschehen, und wieso habe ich darauf so reagiert? An zweiter Stelle muss man bereit sein, über das Erlebte zu sprechen – «ohne dabei am anderen gleich Kritik zu üben», betont die Beraterin. In der Paartherapie gebe es dafür ein konkretes Kommunikationstraining, bei dem ein Partner konsequent aus seiner oder ihrer Warte erzählt und das

Gegenüber zuhört und immer wieder so objektiv wie möglich zusammenfasst, was er oder sie gehört hat. «Da merkt man schnell, wie anstrengend es ist zuzuhören, und wie schwierig es ist, von sich zu erzählen, ohne Kritik zu üben oder Schuldzuweisungen zu machen», weiss die Beraterin. Ziel ist es, dass beide die Situation des anderen nachvoll-

ziehen und seine Reaktionen und Gefühle darauf verstehen und anerkennen können. Dann kann man über seinen Schatten springen, auf das Gegenüber zugehen – und sich am Ende hoffentlich versöhnen.

Erik Brühlmann

Versöhnung: Das Bild entsteht

Unsere Versöhnungskarte wurde von Claude Seeberger gestaltet. Wir stellen die Zuger Künstlerin vor.

Claude Seeberger war schon von Klein auf vom Malen fasziniert. «Eigentlich wollte ich nach der Schule an die Kunsthochschule», erzählt die 69-Jährige, «doch die Leute dort galten damals als Hippies.» Also besuchte Claude Seeberger erst das Lehrerinnenseminar, bevor sie 1974 an die Kunsthochschule Luzern ging. Seit 1980 ist die Zugerin als freischaffende Künstlerin tätig, daneben arbeitete sie stets als Zeichnungslehrerin an verschiedenen Schulen, darunter 22 Jahre lang an der Kantonsschule Zug. «Ich wollte berufstätig sein», sagt sie, «denn dies gab mir die Gelegenheit, auch ausser Haus und in einem Team zu arbeiten, mit jungen Menschen auf dem Weg zu sein und mit ihnen Neues zu entwickeln.»

Versöhnung in Schichten

Eine prägende Figur für Claude Seebergers Kunst war der irische Maler Francis Bacon (1909–1992). «Er fasziniert mich schon seit der Kunsthochschule, Emotionen standen bei ihm im Zentrum», sagt sie. Die Farbstiftzeichnungen im Frühwerk des Briten David Hockney waren für sie inspirierend. Sie selbst malt zurzeit mit Acryl – auch das Versöhnungsbild. «Die Entstehung dieses Bilds war für mich ein herausfordernder Prozess», erklärt die Künstlerin. Er begann mit Blumen, doch die überzeugten sie nicht. Sie liess das Bild ruhen, und allmählich entwickelte sich das Handmotiv. Die Hand, die zur Versöhnung



Foto: Erik Brühlmann

gereicht wird. Die Hand, die offen ist, die das Gegenüber sucht und diesem signalisiert, weder als Faust zuschlagen noch besitzergreifend wirken zu wollen Und das Netz? «Ein Netz kann schützen, kann den Seiltänzer auffangen, Halt geben und auch Grenze markieren. Da bin ich, da bist du. Transparenz scheint mir wichtig. Und das Netz ist elastisch, darf nachgeben und sperrt nicht ein wie das Gitter.» Claude Seeberger ist jedoch zurückhaltend mit Deutungen. Bedeutung hat für sie Wahrnehmung, Empfindung, die Auseinandersetzung mit dem Leben und der Welt.

Versöhnung braucht zwei

Was bedeutet Versöhnung für Claude Seeberger persönlich? «Ich muss dem Gegenüber verzeihen, vergeben können. Das ist meine Aufgabe, meine anspruchsvolle Arbeit.

Erst dann kann ich auf das Gegenüber zugehen in der Hoffnung, dass auch es mir die Hand reicht und wir unsere Beziehung neu verhandeln, Frieden finden und etwas gutmachen können, das uns weiterbringt, uns eine versöhnte, nicht nachtragende Zukunft ermöglicht. Und dann kann Ruhe einkehren, Streit beigelegt werden.» Versöhnung scheint Claude Seeberger aktuell eine zentrale Aufgabe in unseren Gesellschaften zu sein. Kriege, Despoten, Gewalt, Zerstörung, Skrupellosigkeit, Verschwörungstheorien, Falschaussagen und Hassreden sind dafür Hinweise genug.