



FRIEDEN FINDEN MIT ALTEN VERLETZUNGEN

Wie das Versöhnungsgespräch helfen kann, tief sitzenden Schmerz zu überwinden.

VON GABRIELE LINDEMANN

Wenn Worte Brücken schlagen, wo früher Schweigen oder Schuld herrschten, geschieht etwas Besonderes: menschliche Verbindung. Diese Kraft zeigt sich eindrücklich in der Arbeit, die Marshall B. Rosenberg einst „Healing“ nannte oder „den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht“.

„Versöhnungsgespräch“ nenne ich diesen Prozess. Er wird heute selten gelehrt – dabei öffnet er Türen zu echter Aussöhnung. Er berührt alte Wunden und ermöglicht Verbindung und Verständigung im Hier und Jetzt.

Wenn Klient:innen in einem Coaching plötzlich sagen: *„Ich weiß, dass es vorbei ist – aber es tut immer noch weh“*, beginnt oft die eigentliche Arbeit. Gewaltfreie Kommunikation versteht diesen Schmerz als Signal unerfüllter Bedürfnisse – und als große Sehnsucht, verstanden zu werden.

Ein Gespräch mit der „Vergangenheit“

Oft tragen Klient:innen Situationen in sich, die längst vergangen sind – und doch in ihrem Inneren weiterwirken. Begegnungen, in denen sie sich Verständnis gewünscht hätten und Einfühlung für ihren Schmerz. Menschen, mit denen sie heute nicht mehr sprechen können, weil der Kontakt abgebrochen ist oder weil sie nicht mehr leben. Die Verletzung bleibt, leise, aber bedrückend: fühlbar in gegenwärtigen Beziehungen, in Momenten von Rückzug, Härte oder Überanpassung.

In einem Versöhnungsgespräch bekommt dieser Schmerz eine Stimme. Als Coachin biete ich mich an, stellvertretend die Rolle der Person einzu-

nehmen, auf die sich der Schmerz richtet. Eine Mutter spricht mit „ihrem Sohn“. Ein Mann mit „seinem Vater“. Eine Frau mit der „Freundin“, die sie vor Jahren brüsk zurückgewiesen hat.

Re-Connecting – Empathie als Raum für Wiederverbindung

Zu Beginn lädt die Coachin die Klient:innen ein, alles auszusprechen, was unausgesprochen blieb: Urteile, Vorwürfe, Trauer, Enttäuschung. Nichts wird korrigiert, nichts relativiert. Die Coachin hört zu – nicht analytisch, sondern mit offenem Herzen. Jede Regung, jedes Wort bekommt Raum. Sie spiegelt, was sie hört, in einer Sprache der Empathie: *„Du warst so allein damit ... sehnst du dich danach, verstanden zu werden, was das für dich bedeutet ...?“*

In dieser Resonanz kann sich etwas lösen. Der Schmerz, der jahrelang festgehalten wurde, darf sich zeigen. Die Spannung weicht, der Atem wird ruhiger. Oft fließen Tränen, manchmal entsteht tiefe Stille. Die Klient:innen erfahren, dass ihr Erleben nicht abgewiesen, sondern endlich gewürdigt wird.

Der Moment der Würdigung und des Bedauerns

Nach diesem emotionalen Höhepunkt hält die Coachin inne. Sie würdigt das Vertrauen, das sich in dieser Offenheit zeigt – dass die Klient:innen bereit waren, die Tür zur Vergangenheit noch einmal zu öffnen. Dann spricht die Coachin als Stellvertreter:in der anderen Person: *„Ich bin berührt, dass du mir das alles sagst. Ich höre, wie sehr du gelitten hast. Danke, dass du trotzdem noch mit mir redest, das bedeutet mir Aufrichtigkeit und Vertrauen.“*

„Wenn ich jetzt daran denke, was mein Verhalten bei dir ausgelöst hat, bedaure ich das zutiefst. Denn ich merke, wie wenig sich Rücksichtnahme durch mein Handeln erfüllt hat. Wie geht es dir jetzt, wenn du das von mir hörst?“

Diese Worte sind mehr als ein Rollenspiel. Sie sind Ausdruck echter Anteilnahme – im Hier und Jetzt, zwischen zwei Menschen.

Die vermuteten Beweggründe – verstehen, ohne zu rechtfertigen

Erst danach folgt ein weiterer Schritt. Die Coachin fragt nach, ob gehört werden will, was die Beweggründe gewesen sein könnten. Wenn ja, dann versucht sie zu ergründen, welche Bedürfnisse die damalige Person sich mit ihrem Verhalten zu erfüllen versuchte. Vielleicht wollte der Vater seine Tochter schützen, wusste aber keinen anderen Weg als Kontrolle. Vielleicht sehnte sich die Freundin nach Nähe, zog sich aber zurück, um sich selbst zu schützen. Die Coachin teilt diese Vermutungen vorsichtig, ohne sich zu rechtfertigen. Sie spricht nochmals ihr Bedauern aus – nicht als Geste der Schuld, sondern als Ausdruck von Mitmenschlichkeit, und fragt nach der Resonanz im Hier und Jetzt: *„Wie geht es dir jetzt, das alles von mir zu hören?“*

In diesem Moment entsteht etwas Neues: Mitgefühl, das verbindet.

Wenn das Herz aufatmet

Eine Klientin, Mutter einer erwachsenen Tochter, durchlebt in einem solchen Gespräch den Bruch, der sie seit Jahren belastet. Als die Tochter den Kontakt abbrach, blieb Leere zurück –

■ SPRACHE, DIE VERBINDET



Im Versöhnungsgespräch mit der Coachin darf alles, was bisher unausgesprochen blieb, gesagt werden.

und viele unbeantwortete Fragen. Im Versöhnungsgespräch darf sie alles sagen, was sie nie sagen konnte und was nie gehört wurde. Die Coachin, in der Rolle der Tochter, hört zu, antwortet mit Empathie, drückt später ihr eigenes Bedauern aus. Nach der Sitzung sagt die Frau leise: „Jetzt kann ich wieder an sie denken, ohne Schmerz in der Brust.“

Ein anderer Klient, Mitte fünfzig, arbeitet die Beziehung zu seinem verstorbenen Vater auf. Jahrzehntlang hatte ihn dessen autoritäres Verhalten geprägt. Erst im Gespräch mit dem „Vater“ – der Coachin – kann er nachvollziehen, dass hinter der Strenge vielleicht Angst und Liebe zugleich standen. Er sagt: „Zum ersten Mal spüre ich Mitgefühl – für ihn und für mich.“ Am Ende kehrt die Coachin in ihre eigene Rolle zurück. Beide atmen auf. Manchmal bleibt Stille. Manchmal entsteht ein leises Lächeln. Und oft dieser Satz, der wie eine Essenz klingt: „Jetzt kann ich weitergehen.“

Sprache als Brücke – Begleitung mit Erfahrung

Dieser Prozess erfordert von Coaches tiefe GFK-Erfahrung, Präsenz, Klarheit und emotionale Standfestigkeit, und großes Vertrauen in die Kraft empathischer Verbindung.

Es braucht zudem Klarheit in der Profession als Coach:

- Kenne ich die Klient:innen genügend?
- Kann ich ihre psychische Stabilität so einschätzen, dass sie sich auf diesen Prozess einlassen können?

- Empfehle ich alternativ eine therapeutische Maßnahme oder traumasensible Begleitung?

Gewaltfreie Kommunikation zeigt hier ihr eigentliches Wesen: Sie ist keine Technik, sondern eine Haltung – eine Art, dem Menschsein zu begegnen. Wenn Sprache nicht mehr trennt, sondern verbindet, wenn Worte ausöhnen, statt zu verletzen, dann zeigt sich, wozu sie ursprünglich gedacht war: Beziehung zu ermöglichen – auch dort, wo sie längst verloren schien. ■

Lesetipp:

Marshall B. Rosenberg. **Den Schmerz überwinden, der zwischen uns steht – Wie Heilung und Versöhnung gelingen**, Junfermann, Paderborn 2015.



Zum Weiterlesen:

Gabriele Lindemann, Vera Heim
Erfolgsfaktor Menschlichkeit
Wertschätzend führen – wirksam kommunizieren.
Ein Praxishandbuch

Die 4., überarbeitete Auflage
erscheint im Sommer 2026
bei Junfermann.



Gabriele Lindemann

arbeitet als zertifizierte GFK-Trainerin, Coach und Organisationsentwicklerin in Nürnberg. Über viele Jahre hat sie eng mit

Marshall B. Rosenberg zusammengearbeitet und den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation gezielt für die Arbeitswelt weiterentwickelt. In ihren GFK-Ausbildungen und Leadershiptrainings fördert sie ein wertschätzendes, wirksames Miteinander. Im Coaching und Retreat begleitet sie Menschen dabei, nachhaltig Selbstfürsorge zu leben, Verantwortung für sich zu übernehmen und ihr Leben bewusst zu gestalten.

www.menschen-und-ziele.de