



familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

Entschuldige bitte!

Heute geht es um ein Thema, das auf den ersten Blick bekannt und klar erscheint. Doch so einfach es klingt, so schwer fällt es oft, es im Alltag zu leben.

Neulich Abend standen meine Frau Chrissi und ich im Korridor und spürten eine unangenehme Beklemmung in der Luft. Vielleicht kennt ihr das – es knirscht, aber es ist nicht klar, wo es eigentlich klemmt. An diesem Punkt steht man als Paar vor der Entscheidung: "Einfach weitermachen" oder "Innehalten"? Wir entschieden uns fürs Innehalten und dem Nachspüren. Unsere Körpersprache spiegelte das wider – wir hielten inne und nahmen uns bei den Händen. Da wir die Ursache nicht sofort erfassen konnten, entschieden wir uns, Gott einzubeziehen. Als Christen glauben wir, dass Gott längst weiß, was gerade nötig ist, was angesprochen werden sollte, weil er uns besser kennt als jeder andere.

Also begannen wir laut zu beten und sprachen unsere Gedanken voreinander und vor Gott aus. Langsam fanden wir Worte und merkten, in welche Richtung es ging. Ich sagte: „Es tut mir leid, dass ich versucht habe, dich zu verändern. Entschuldige bitte, das war der falsche Weg.“ Chrissi antwortete: „Es tut mir leid, dass ich so kritisch war. Das verletzt. Entschuldige bitte.“

Dieses gegenseitige Eingestehen und Vergeben, auch vor Gott, war ein emotionaler Wendepunkt. Die Beklemmung wich einem Gefühl von Nähe und Verbundenheit – eine wirklich gute Erfahrung.

Warum ist das so wirksam?

Weil Vergebung ein kraftvolles Mittel in jeder Beziehung ist. Jesus selbst fordert uns in der Bibel auf: „Vergebt einander, und euch wird vergeben werden.“ (Matthäus 6,14). Und er lädt uns ein: „Kommt her zu mir, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken.“ (Matthäus 11,28).

Diese Zusagen ermutigen uns, aktiv zu werden. Gott bietet uns Versöhnung an – und damit auch die tägliche Chance, uns mit unserem Partner zu versöhnen. Für mich ist es eine große Erleichterung, dass wir keine Masken aus Stolz, Scham oder Schweigen tragen müssen, die uns voneinander entfernen. Stattdessen können wir mutig voreinander unsere Fehler eingestehen und einander Vergebung zusprechen. Diese drei Schritte können euch helfen, Versöhnung im Alltag konkret zu leben:

1. Überlege dir, welchen Anteil du an dem Konflikt hast.
2. Steh zu deinem Anteil und sprich es aus: „Es tut mir leid, kannst du mir verzeihen?“
3. Lass dir Vergebung vom Partner zusprechen und nimm diese an.

Wenn ihr möchtet, betet auch gern gemeinsam. Es ist eine kraftvolle Möglichkeit, eure Beziehung zu vertiefen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Sprecht darüber: Wie geht ihr mit dem Thema Fehler einräumen und Vergebung in eurer Partnerschaft um?

Von Franz Mätzold, Mitarbeiter von FAMILYLIFE und verheiratet mit Chrissi.

Weitere Artikel: familylife.de/time