

Bauliche Wege aus der Misere

Umbauen | Das Zusammenleben mit mehreren Generationen in einer Bauernfamilie räumlich neu zu organisieren ist eine grosse Herausforderung. Bevor man aber an einen Neubau denkt, empfiehlt sich zuerst Lösungen für einen Umbau zu suchen. Der Fachmann sagt warum.

Ein junger Betriebsleiter schreibt: «Da unser Haus viel zu klein ist, damit mehrere Generationen ungestört miteinander leben können, möchte ich etwas Neues bauen. Unsere Familiensituation präsentiert sich wie folgt: Da ist zunächst unsere Grossmutter Alice (92 Jahre) mit Wohnrecht in unserem Haus. Sie besorgt ihren Haushalt noch selber, kauft ein und kocht für sich und ihren Sohn Gustav. Ihr Zimmer hinter der Stube ist nur durch den Backofen beheizt und sehr hellhörig, was dazu führt, dass ich nicht mehr fernsehen kann. Onkel Gustav, IV-Rentner mit schweren Rücken- und Alkoholproblemen, ist eine grosse Belastung für unsere Familie: er kann nichts helfen. Meine Eltern Theres und Fritz, ebenfalls mit Wohnrecht, brauchen dringend eine behindertengerechte Wohnung: der Vater ist IV-Rentner und kann nur mit zwei Stöcken gehen, er bewohnt zurzeit ein provisorisches Zimmer, das nur durch einen Vorhang von der Stube

abgetrennt ist. Er kann keine Treppen mehr hochgehen. Die Mutter hat eine Herzoperation hinter sich. Mein älterer Bruder Ernst bewohnt zurzeit ein Zimmer im Keller ohne Heizung. Ich und meine Verlobte bewohnen zurzeit ein sehr kleines Zimmer, das nur 12 m² gross ist, ohne Küche, ohne Badezimmer und ohne Stube. Der Praktikant bewohnt im ersten ein sehr kleines Kinderzimmer. Bitte finden Sie für uns eine gute bauliche Lösung!»

Wohnsituationen werden oft vernachlässigt

Bei Akquisitionen trifft man häufig die Situation an, dass im Zugzwang des Tiereschutzes Stallbauten bevorzugt realisiert werden. Entsprechend wird die Wohnsituation der Bauernfamilie vernachlässigt. Ausserhalb von Baugebieten gelten bezüglich Wohnverhältnissen spezielle Bedingungen, wie in der Raumplanungsverordnung (RPV) festgehalten sind (Erläuterun-

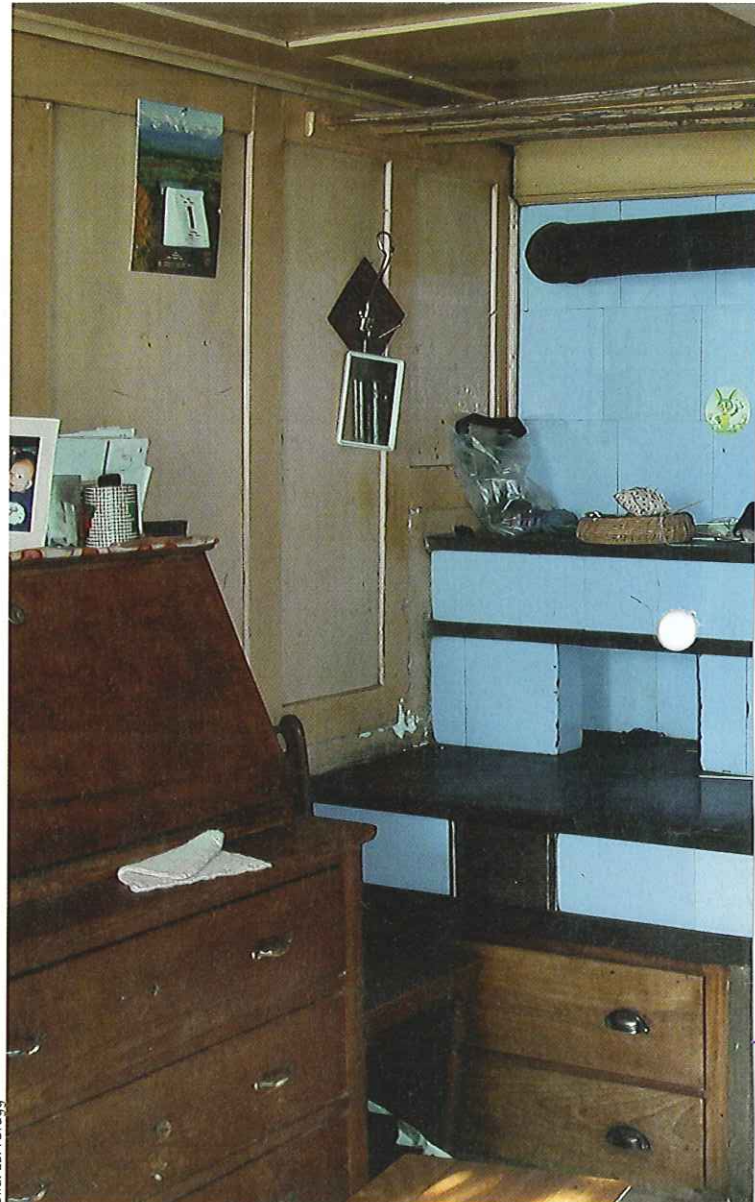


Bild: LBA Brugg

Ähnliche Gegebenheiten wie diese Bauernstube treffen die Architekten häufig an. kann, ist aber nicht mehr zukunftstauglich, wenn es darum geht, Wohnverhältnisse

gen zu Artikel 42 a-d der RPV). Es lohnt sich daher, einen Architekten mit Erfah-

aber als nicht einfach. Denn wo sollen die Menschen während des Umbaus woh-

Die alten räumlichen Gegebenheiten im Innern und das Zusammenleben wie früher sind oft nicht mehr denkbar, denn Veränderungen in den Familienverhältnissen sind heute häufiger. Neue Bedürfnisse verändern die Anforderungen an den Wohnraum.

rung ausserhalb Bauzone ein-zubeziehen.

Zuerst Umbau- respektive Anbaulösungen suchen

Raumplanerisch empfiehlt sich zuerst eine Umbau- respektive Anbau-Lösung zu suchen. Das erweist sich oft

nen? Eine Wohnung mieten? Oder einen Wohncontainer? Die Probleme scheinen hier oft fast nicht lösbar. Eine Bruttogeschossflächenberechnung ist unabdingbar. Zu beachten sind die kantonalen Vorgaben, bzw. Richtlinien. Als nächster Schritt sind



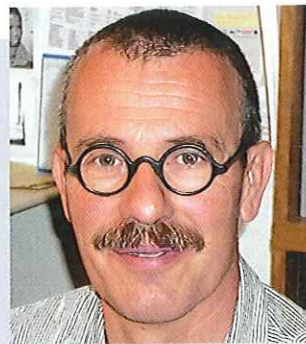
Was a...en ersten Blick archaisch, ursprünglich und sogar romantisch wirken neuen Familienstrukturen anzupassen.

die Rahmenbedingungen für ein Stöckli oder Betriebsleiterhaus abzuklären. Aus meiner Erfahrung heraus kann sich eine Umbaulösung als echte und auch schöne Herausforderung entwickeln und ist für die Bauherrschaft und den Architekten eine spannende Gelegenheit. Denn beim Begehen dieser Alt-Liegenschaften zeigt sich häufig, dass im Laufe der Zeit immer wieder gebaut worden ist. Weil Renovations- und Umbauarbeiten kostenintensiv sind, ist es umso wichtiger, vor Baubeginn den Kostenrahmen genau zu kennen. Das Einholen

von Offerten – oder bei grösseren Projekten der Kostenvoranschlag – ist zwar mit mehr Aufwand verbunden, gibt aber die nötige Kostensicherheit. Denken Sie zudem an genügend finanzielle Reserven. Umbauten bieten selbst für versierte Fachleute immer wieder Überraschungen.

Ein familiärer Prozess, der ausdiskutiert werden sollte

Die verschiedenen Wohnverhältnisse, wie sie im obigen Briefauszug zutage treten, müssen natürlich berücksichtigt und zuvor gelöst werden.



NACHGEFRAGT BEI...

**Christian Erni, Leiter
Regionalbüro LBA
Architekturbüro, Brugg.**

Was ist der erste Schritt oder sind die Schritte, bevor jemand einen Umbau vornehmen will?

Christian Erni: Die Bauherrschaft sollte sich frühzeitig mit der Situation auseinander setzen. Dazu gehören auch finanzielle Abklärungen und Abklärungen der familiären Bedürfnisse. Daraus ergibt sich dann ein minimales Raumprogramm, das vom Bauherrn erarbeitet werden sollte.

Ab welchem Planungsschritt sollte man einen Architekten mit Erfahrung ausserhalb der Bauzone einbeziehen?

Christian Erni: Nach den vorgenannten Schritten selbstredend frühzeitig, damit auch die gesetzlichen Bedingungen abgeklärt werden können. Es ist in jedem Fall sehr schade, wenn mit viel Geld Planungsarbeiten getätigt werden, die nachher nicht bewilligungsfähig sind. Nicht selten werden wir erst nach missglückten Planungsversuchen zu Hilfe gerufen.

Wie lange dauert erfahrungsgemäss ein Umbau von den ersten Planungsschritten bis zur Fertigstellung, wenn angenommen eine komplett neue Wohnung eingerichtet wird?

Christian Erni: Sehr unterschiedlich, je nach Komplexität der Bewilligung und des Umbaus. Die Planungsphase bis zur Baubewilligung kann zwischen 6 und 8 Monate dauern. Die Zeit nach der Baubewilligung bis zur Fer-

tigstellung kann zwischen 8 und 12 Monate dauern. Kein Umbau lässt sich mit anderen vergleichen.

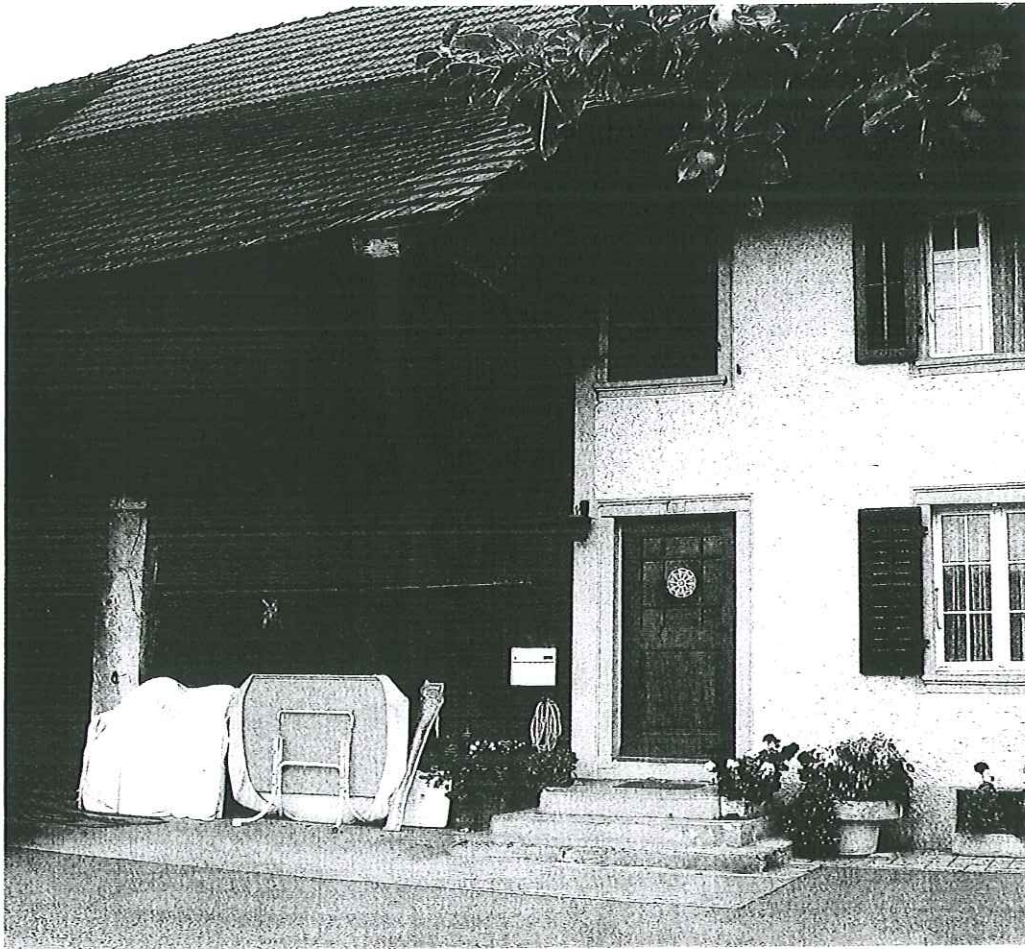
Was ist der Vorteil eines Umbaus gegenüber einem Neubau?

Christian Erni: Der Vorteil ist die Werterhaltung oder sogar die Wertsteigerung.

Lässt sich abschätzen, wie viel ein Umbau für den eingangs im Artikel geschilderten Fall kosten würde?

Christian Erni: Nur selten ist ein älteres Haus für Um- und Anbauten vorbereitet. Will man eine neue Raumorganisation realisieren, den Estrich ausbauen, einen Hausteil anbauen, stösst man deshalb schnell auf bauliche Hindernisse. Mit einer geschickten Planung lässt sich ein Teil dieser Hindernisse aber umgehen, andere jedoch erfordern entweder Kompromisse oder aufwändige Eingriffe in die bestehende Struktur. Die moderne Bautechnik setzt hier zwar nur wenig Grenzen, doch solche Massnahmen können schnell ins Geld gehen. Bauliche Grenzen wie minimale Raumhöhen, fehlende Belichtung, ungenügende Wärmedämmung, Grundwasser oder schlechter Baugrund müssen erkannt werden, sonst lohnt sich ein «Umbau» weniger, da in der Regel die nötigen Mittel fehlen. Daher gibt es nur bedingt Erfahrungswerte, was ein Umbau kosten würde. Denn jeder Umbau ist anders.

| gre



Ein Bauernhaus vor und nach dem Umbau: Ursprünglich ein Zweifamilienhaus, konnte es in ein Dreifamilienhaus umgebaut werden. Der Umbau hat sich für die Bauherrschaft trotz schlechter Bausubstanz gelohnt.

Grossmutter mit Wohnrecht, Onkel mit Wohnrecht, eventuell IV-Rentner, Sohn oder Tochter sind auch noch unter dem gleichen Dach, dann noch der Betriebsleiter mit Ehefrau und der zukünftige

Denken Sie zudem an genügend finanzielle Reserven. Denn Umbauten bergen selbst für versierte Fachleute immer wieder Überraschungen.

Betriebsleiter kurz vor der Familiengründung usw. erschweren die Planung nicht unwesentlich. Der oft sehr schwierige Entscheid, ob der noch aktuelle Betriebsleiter nach dem Umbau im viel kleineren Stöckli oder Wohnteil und der künftige Betriebsleiter im Haupthaus wohnen soll, ist ein familiärer Prozess, der sicher vor dem Umbau ausdiskutiert werden sollte.

Zusammenleben wie früher oft nicht mehr denkbar

Die alten räumlichen Gegebenheiten im Innern und das Zusammenleben wie in früheren Zeiten sind oft nicht mehr denkbar, denn Veränderungen in den Familienverhältnissen kommen heute häufiger vor. Neue Bedürfnisse verändern die Anforderung an den Wohnraum. Separate Wohnungseingangstüren, Sitzplatzausgänge, bestenfalls gemeinsame Keller, sind vorgängig abzuklären und ausdiskutieren.

Ebenso viel Einfluss haben die fortschreitende technische Entwicklung, neue Bauvorschriften und veränderte Wohnbedürfnisse: waren es 1980 noch 45 m² Wohnfläche pro Kopf, hat sich der Wert heute auf 50 m² erhöht, was sicher auch Einfluss auf die Kosten hat. Doch Veränderungen können auch einen neuen Schwung und Motivation für die Zukunft sein.

[Christian Erni

Christian Erni ist Leiter des LBA Architekturbüros in Brugg

«Es ist nicht gut, wenn die Eltern den Rauch des Kaminfeuers sehen»

Verbleib der Eltern | Ob die abtretende Generation ins Stöckli zieht, sie im Wohnhaus verbleibt oder sie den Hof ganz verlässt: In der Schweiz folgt die Tradition bei der Hofübergabe keinem klar erkennbaren räumlichen Verhaltensmuster.

Wie ist der Verbleib der Eltern nach der Hofübergabe traditionell geregelt? Vor 70 Jahren machte sich eine Gruppe Volkskundler daran, diese Frage zu beantworten und zog weizweit von Dorf zu Dorf. Die Volkskundler befragten die Bevölkerung in 387 Dörfern. Die Daten, die sie erhielten, dienten als Grundlage für das Blatt I/101 im «Atlas der schweizerischen Volkskunde» (vgl. Karte unten).

Im Tessin und in einzelnen Gegenden des Bündner-, Freiburger- und Waadtlandes und im Jura kam eine Abtretung

des Gutes bei Lebzeiten der Eltern gar nie vor.

Wenn der Hof an eines der Kinder oder an mehrere Kinder übergeben wird, gibt es grundsätzlich fünf Möglichkeiten. Die erste ist die Grossfamilie. Die Eltern bleiben im Haus und behalten das Wohnrecht. Diese Lösung wurde in sehr vielen Gemeinden der Schweiz beobachtet. Wo dies vorkam ist in der unten stehenden Karte ein schwarzer weisser Kreis eingezeichnet. Ebenfalls über die ganze Schweiz verbreitet ist die Tradition, wonach die Eltern

nach der Hofübergabe in einen separaten Teil innerhalb des Hauses ziehen, dieser Teil ihnen aber gehört. Dörfer, wo dies vor 75 Jahren beobachtet worden ist, sind in der unten stehenden Karte blau gekennzeichnet.

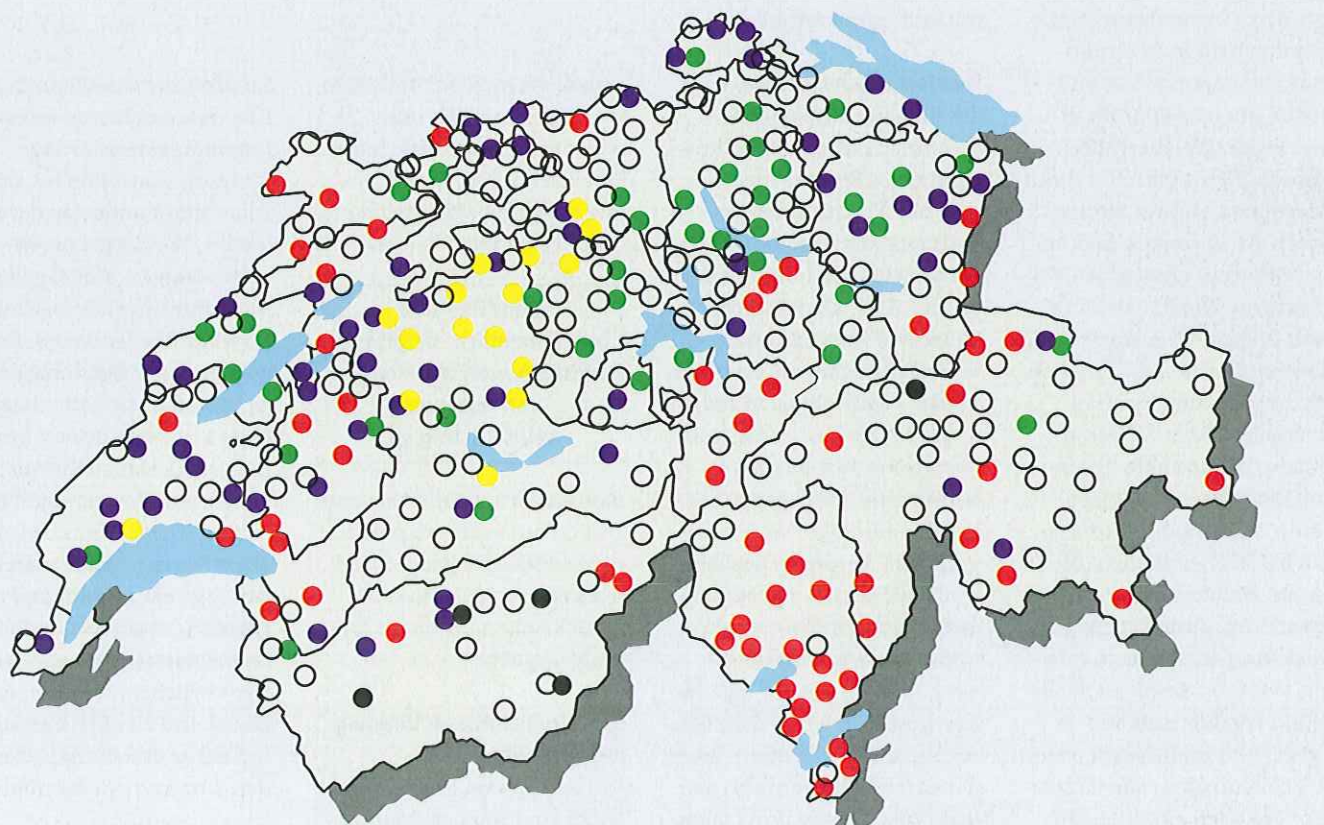
Bei der dritten Form des Verbleibs (mit gelben Punkten gekennzeichnet) zieht die abtretende Generation in ein Stöckli, also in ein Nebenhaus auf dem Boden des Hofguts. Diese Übergabeform kennt man heute im ganzen Mittelland, vor 70 Jahren beschränkte sie sich auf das Ber-

ner Mittelland und deren Randgebiete.

In vielen Fällen hatten die Eltern in ein Haus zu ziehen, das ausserhalb des Hofguts liegt. Dass man damit ganz bewusst versucht hat, möglichen Konflikten aus dem Weg zu gehen, zeigt eine Redensart aus dem Dorf La Brévine, die frei übersetzt sagt: «Es ist nicht gut, wenn die Eltern den Rauch des Kaminfeuers der Kinder sehen.»

Bereits vor 70 Jahren wurde die fünfte Lösung als «altertümliche Form» der Altersversorgung bezeichnet: Hier wohnen und essen die Eltern während einiger Monate abwechselungsweise bei jedem ihrer Kinder.

| Stefan Kohler



- Die Abtretung des Guts bei Lebzeiten der Eltern kommt nicht vor.
- Die Eltern bewohnen eigene Räume im Hause des Übernehmers.
- Die Eltern bewohnen ein Nebenhaus auf dem Boden des Hofguts.

- Die Eltern beziehen ein Haus ausserhalb des Hofguts.
- Die Eltern essen und wohnen abwechselungsweise bei jedem ihrer Kinder.
- Die Eltern behalten ein Wohnrecht im Haus des Übernehmers

Streiten ja, aber bitte fair bleiben!

Konfliktbewältigung | Streiten kennt jeder, und fast jeder tut es auch. Destruktiv streiten zerstört. Konstruktiv und fair streiten schafft hingegen nur Gewinner. Das braucht ein bisschen Übung, doch jeder kann es lernen.

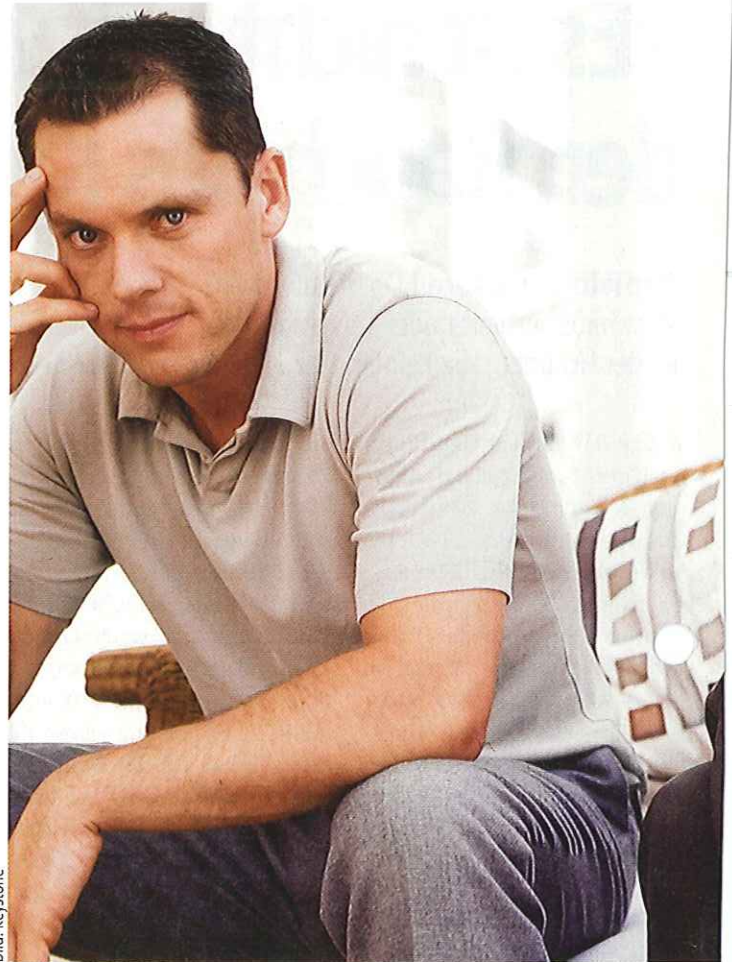
Jeder kennt seine eigene Geschichte im Sandkasten: Der unerbitterliche Kampf um die Schaufel etwa. Streiten gehört zum Menschen wie die Butter aufs Brot. Die meisten Streite münden bald in Destruktivität und benötigen so viel länger, um den Konflikt in gute Lösungen überführen zu können. Denn schnell führen destruktiv geführte Streitigkeiten zu seelischen und immer öfters zu physischen Verletzungen. Doch man kann auch im positiven Sinn richtig streiten: Das heisst, über Konflikte reden, den eigenen Standpunkt klar vertreten, andere Standpunkte erkennen, dem Gegenüber zuhören, was er oder sie zu sagen hat. Es heisst auch, die innere Welt des anderen respektieren, ohne die eigenen Ansichten aufgeben zu müssen, oder mit Kritik an der eigenen Person umgehen zu lernen und schliesslich positive Beziehungssignale zu setzen, um nach einer Lösung aus dem Konflikt zu suchen. Wer konstruktiv streiten kann, weiss, dass es dabei we-

der einen Gewinner noch Verlierer gibt, sondern zwei Gewinner. Beim Streiten kann man ein gutes Vorbild sein, vor allem bei Konflikten mit den eigenen Kindern.

Problematisch ist meist der Umgang miteinander

Meist ist das eigentliche Problem eines Streites nicht so sehr das Thema eines Gespräches, sondern die Art und Weise, wie man miteinander spricht. Deshalb kommt es häufig vor, dass aus einer «kleinen Mücke» ein «riesiger Elefant» wird. De facto steht das Ergebnis eines ausgereiften Streites in keinem Verhältnis zum Ausgangspunkt. Klar ist: Konflikte sind unvermeidlich, sie gibt es deshalb, weil der Mensch von Natur aus selbstsüchtig ist. Die Art und Weise wie gestritten wird, hat viel mit der eigenen Lerngeschichte und dem Charakter zu tun: Die einen leben den Streit hemmungslos aus und tanken sogar ihre Lebensenergie daraus, indem sie das Gegenüber mit Vorwürfen geradezu bombardieren,

Bild: keystone



Die Art, wie gestritten wird, hat viel mit der eigenen Lerngeschichte und dem Charakter zu tun: Der eine ist mehr Nashorn, der andere mehr Igel.

andere vermeiden Streitigkeiten um jeden Preis und schweigen. Eine dritte Sorte Mensch hat den Zwang, immer alles und offen anzusprechen. Fazit: Manche beneh-

Konflikte sind unvermeidlich, sie gibt es deshalb, weil der Mensch von Natur aus selbstsüchtig ist.

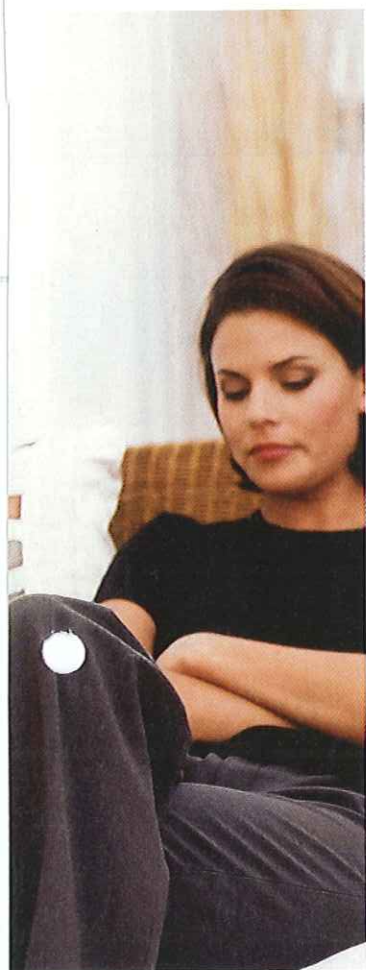
men sich wie Nashörner und greifen an, wenn sie provoziert werden, andere verhalten sich wie Igel, die sich zurückziehen, wenn sie bedroht werden.

Drei Grundsätze im Umgang mit Konflikten

Die erfahrenen Eheberater Nicky und Sila Lee, Mitarbeiter der Holy Trinity Church in London und 27 Jahre verheiratet, haben insbesondere die

Konfliktmechanismen in der Ehe untersucht und einen Ehekurs («The Marriage Course») ausgearbeitet, der Paare unter anderem darin einübt, Konflikte konstruktiv zu bewältigen. Dabei geht es nicht nur um ethetypische Konfliktmechanismen. Es geht generell um Verhaltensweisen, die auch alle möglichen Konfliktparteien innerhalb eines Haushalts mit mehreren Generationen betreffen. Diese sehr erfolgreichen Kurse werden auch in der Schweiz zunehmend angeboten, vorab von kirchlichen Organisationen respektive christlichen Gemeinden. Nicky und Sila Lee formulieren dabei drei Grundsätze für den Umgang mit Konflikten.

■ Gegenseitig Wertschätzung zeigen ist ein wesentliches Fundament zur Konfliktbe-



Sechs Schritte zum Frieden mit dem Gegenüber

■ Finden Sie heraus, wann der beste Zeitpunkt ist, um über den Konflikt in Ruhe, ohne Termin- und ungestört zu reden.

■ Stellen Sie gegenseitig fest, was das wirkliche Problem ist, das zu einem Konflikt führen könnte respektive geführt hat. Überlegen Sie sich schon vorher, was Sie in etwa sagen wollen.

■ Besprechen Sie das Problem, anstatt sich gegenseitig anzugreifen. Machen Sie keine Vorwürfe, sondern äussern Sie konkrete Wünsche. Vermeiden Sie dabei Verallgemeinerungen wie «nie»

oder «immer». Verwenden Sie «Ich»-Aussagen wie: «ich fühle mich gering geachtet, wenn ...». Hören Sie dem Gegenüber zu und unterbrechen Sie ihn nicht. Zwingen Sie sich notfalls, ihm gut zuzuhören. Sie können sich allenfalls als Hilfe stichwortartig Notizen machen, wenn Sie danach auf etwas entgegen möchten. Sagen Sie abwechselnd Ihre Meinung zur Sache. Wärmen Sie dabei nicht Vergangenes auf, das mit dem eigentlichen Konflikt nichts zu tun hat. Vergewissern Sie sich, ob Sie das Gegenüber auch wirklich richtig verstanden haben. Fragen Sie nach.

■ Finden Sie mögliche Lösungen, die Sie notfalls gemeinsam auf einer Liste fixieren.

■ Entscheiden Sie sich für die Lösung, die für Ihre Beziehung am besten geeignet ist. Finden Sie heraus, ob diese Lösung wirklich funktioniert, oder es doch noch eine bessere geben könnte.

■ Seien Sie nun auch bereit, die Konfliktsituation neu einzuschätzen. Überlegen Sie sich auch, wie Sie das eigene Verhalten ändern könnten.

| gre

Quelle: Nicky & Sila Lee, The Marriage Course

den anderen verändern zu wollen. Diesem gefährvollen Versuch unterliegt man gerade in der Ehe häufig. Versuchen Sie vielmehr, sich gegenseitig zu ergänzen. Es ist befriedigend, die Stärken des anderen zu sehen und mit diesen zu leben. Dadurch wird es möglich, sich auch gegenseitig in den eigenen Schwächen zu unterstützen. «Nehmt euch gegenseitig an, so wie Christus euch angenommen hat», schrieb schon der Apostel Paulus als Ermunterung an die Christengemeinde in Rom. Und Jesus selbst warnte über den Richtiggeist der Menschen: «Warum kümmerst du dich um den Splitter im Auge deines Bruders (oder deiner Schwester) und bemerkst nicht den Balken in deinen eigenen?» (Matthäus 7.3).

■ Konfliktsituationen lassen sich immer überwinden. Man kann über das Problem verhandeln, anstatt den anderen anzugreifen oder selbst zu kapitulieren oder auf dem eigenen Recht zu bestehen. So ist es möglich, Schritte zum Frieden zu unternehmen (siehe Box).

| Christoph Greuter

wältigung. Darin kann man sich täglich üben. Es hat mit Dankbarkeit und der Erkenntnis zu tun, was das Gegenüber tut und wer er oder sie ist. «Ich kann von einer Wertschätzung zwei Monate leben», sagte einmal Mark Twain über die Wichtigkeit von Wertschätzung. Überlegen Sie sich beispielsweise, wofür Sie ihrem Gegenüber dankbar sind und sagen oder schreiben Sie es ihm respektive ihr. Zum Beispiel: «Danke, dass du so hart arbeitest, um für uns zu sorgen», oder: «Danke, dass du das Zuhause zu einem einladenden Ort machst.»

■ Die Unterschiede wahrnehmen. Jeder hat Unterschiede in Temperament, der Persönlichkeit, der Herkunft und seinen Erwartungen. Daher sollte man nicht versuchen,



NACHGEFRAGT BEI...

Ann Bockslaff, Mediatorin, Kommunikationstrainerin, Zürich. www.streitschule.ch

Was beeinflusst unser Streitverhalten?

Wie wir miteinander streiten hat damit zu tun, wie wir es gelernt haben beziehungsweise, was uns vorgelebt wurde. Ebenso spielen Temperament und Veranlagung eine Rolle, also ob ich eher aggressiv mit Konflikten umgehe, lieber alles unter den Teppich kehre oder so tue, als sei nichts geschehen.

Man könnte doch Streit vermeiden. Wäre das nicht besser?

Wir können Streit vermeiden, indem wir lernen, mit Konflikten konstruktiv und lösungsorientiert umzugehen. Aber wir werden nie Konflikte vermeiden können, weil die einfach sind. Ob sich ein Konflikt in einen Streit entwickelt,

hängt davon ab, wie wir mit unseren Unterschiedlichkeiten umgehen. Kann ich akzeptieren, dass der andere aus seiner subjektiven Sicht vielleicht genauso Recht hat wie ich aus meiner subjektiven Sicht?

Weshalb wollen wir Streit vermeiden?

Weil destruktiver Streit sehr zerstörerisch ist und fast immer Narben hinterlässt. Die Angst davor kann lähmen. Aber ungeklärte Konflikte häufen sich an, irgendwann kommt der Druck unkontrolliert raus und es knallt. Und dann geht oft noch viel mehr in die Brüche, manchmal leider unreparabel. Das kann vermieden werden durch Kommunikations- und Konfliktkompetenz. Es lohnt sich! | gre

Bild: PixelQuelle.de



Wer dem anderen verzeihen lernt, freut sich auch über die Möglichkeit, eine neue, gemeinsame Perspektive mit dem Gegenüber zu sehen.

Wer verzeihen kann, befreit sich

Versöhnung | Ärger und ungelöste Probleme mit anderen Menschen machen auf die Dauer krank. Wer aber loslassen kann, lernt verzeihen. Kränkungen anderer verzeihen und vergeben kann sehr viel bewirken und befreien. Aber wie geht das?

Sätze wie «Das werde ich dir nie verzeihen» kennen die meisten. Er ist einer der bittersten Sätze überhaupt. Nicht nur bitter für das Gegenüber. Denn wer nicht verzeihen kann, schadet vor allem einer Person: sich selbst. Wer nicht verzeihen will, möchte den anderen strafen und sich für die erlittenen Schmerzen, Scham oder Demütigungen rächen. Dieses Bedürfnis ist zwar menschlich verständlich respektive nachvollziehbar, aber nicht nutzbringend. Im Gegenteil. Wer gedanklich festhält, was ihm angetan

wurde, hält auch den Schmerz aufrecht. Das kann krank machen. Doch fast jeder kennt das befreiende Gefühl und die Erleichterung nach einer Versöhnung, wenn einem der sprichwörtliche Stein vom Herzen fällt. Eine Versöhnung aber besteht nicht darin, Menschen ihren Schmerz auszureden oder die Sache zu «vergessen». Denn das geht nicht. Versöhnung hat mit Loslassen zu tun. Doch wie geht Verzeihen? Nachfolgend ein paar Hilfen.

■ Gestehen Sie sich die Wurzeln des Grolls ein und rufen Sie sich in Erinnerung, das Sie bisher nicht verzeihen konnten. Fragen Sie sich aber auch: «Was habe ich selbst dazu beigetragen?»

■ Klarheit über Gefühle, die man einer kleinen Anzahl Menschen mitteilt, helfen eine objektivere Sichtweise zu erlangen. In Ruhe und etwas Zeit lässt sich überlegen, was und wem man alles zu verzeihen hätte. Das Erstellen einer Liste ist hilfreich und aufschlussreich.

■ Entscheiden Sie nicht länger zuzulassen, dass der unvergebene Umstand ihr Leben länger negativ beeinflusst. Entscheiden Sie sich, verzeihen zu wollen, denn: Was hilft mir stolz und stark zu sein oder Recht zu behalten, wenn mein Körper und meine Seele leiden?

■ Sollten Sie noch nicht mit dem Menschen sprechen können, der kränkte, hilft das Schreiben eines Briefes. Es kann genügen, diesen Brief nur für sich zu schreiben, ohne ihn abzuschicken. Durch das geschriebene Wort kann klarer werden, wann Sie mit dem Menschen, der kränkte, sprechen könnten. Denn mit einem gewissen zeitlichen Abstand lässt sich das Gegenüber auch differenzierter wahrnehmen.

■ Nicht immer schafft man es, allein zu verzeihen und loszulassen. Denken Sie auch über seelsorgerische Hilfe nach. Da kann folgende Überlegung helfen: Auch ich habe schon andere beleidigt und verletzt, verhalte mich

Studien zeigen: Verzeihen ist gesund

«Unerledigte Dinge» unterdrücken kann Körper und Seele aus dem Gleichgewicht bringen. Wie befreiend verzeihen ist, zeigen diverse Studien – etwa jene des Psychiaters James Carson, die belegen, dass Verzeihen den Blutdruck senken, chronische Rückenschmerzen und Depression lindern soll. Eine andere Studie von Frederic Luskin zeigt, dass Verzeihen Stresssymptome wie Kopf- und Magenschmerzen, Müdigkeit, Schwindel und Muskelverspannungen reduziert. Fast schon selbstredend verbesserte sich auch der seelische Zustand der 250 Probanden Luskins. | gre

Buchtipps

Lewis B. Smedes: Vergeben und vergessen? Die heilende Kraft der Vergebung. 192 Seiten. Pb Paperback. Fr. 17.50. ISBN 978-3-86122-512-6.
Hennelore Risch: Vergeben hilft leben. Nachdenken über den Segen der Versöhnung. 96 Seiten. Tb Taschenbuch. Fr. 10.30. ISBN 978-3-7751-2796-7.

manchmal böse und brauche Vergebung. Dann kann das letzte Eis brechen, das dem Vergeben noch im Weg steht. Und die Befreiung ist nahe.

| Christoph Greuter

Quelle: www.livenet.ch