

28.05.05
RL

Neues Verhalten

Und ist es nicht viel natürlicher, dem anderen meinen Ärger ordentlich um die Ohren zu schlagen? Ja, das verspricht kurzfristige Entlastung, aber keine Lösung.

Nur wenn es uns gelingt, uns gemeinsam liebevoll über unsere Verletzungen zu beugen, kann etwas Neues entstehen. Wir agieren nicht mehr unsere Verhaltensmuster aus, die sich im Laufe unseres Lebens herausbildeten, um uns vor Verletzungen zu schützen. Inzwischen sind sie zu einem lästigen Panzer geworden. Wir springen über unseren Schatten, probieren neues Verhalten aus. Ändern uns an einem Punkt und erleben mit der Veränderung unseres Verhaltens die Veränderung der Verhältnisse. Jedenfalls der, in denen wir leben.

▪ Harro Lucht

*

Der Autor ist Krankenhaus-Seelsorger in Neuruppin.

wurfs tritt die Selbsterläuterung. Ich verlagere meine emotionalen Schwerpunkte nicht auf den anderen. Ich lasse mein Gefühl bei mir.

Vielleicht sage ich dann: Als du vorhin zu mir sprachst, fühlte ich mich an meine Kindheit erinnert, als ich mich nicht wahrgenommen, nicht ernst genommen fühlte. Und ich erkenne die Quelle, aus der sich mein Vorwurf, die Verletzung für den ändern, speiste: meine eigene Ohnmacht und Schwäche. Gehe ich nicht ein Risiko ein, mich dem anderen schwach zu zeigen? Ja, ich liefere mich aus, bin angewiesen, dass er meine Schwäche nicht gegen mich ausnutzt

Nein, mit dieser Resignationshaltung bekomme ich keine echte Versöhnung, keinen wirklichen

Frieden. Der ist nur zu erreichen, wenn wir gemeinsam durch den Konflikt hindurchgehen, wenn ich meine Verletzung ebenso ernst und wichtig nehme wie die des anderen. Und wenn mein Partner bereit ist, auch meine Verletzung zu sehen, und nicht nur die eigene.

Eine Alternative könnte sein zu sagen: Wir sind jetzt beide verletzt, statt uns dafür die Schuld zuzuschieben, wollen wir nur von uns reden, jeder von seinem Gefühl. An die Stelle des Vor-

Nun sind wir beide in dieselbe unglückliche Falle getappt. Beide haben wir uns zum Opfer erklärt, Opfer auf-

grund der Handlung des anderen. Ein Opfer hat Anspruch, bemitleidet zu werden, und dass ihm Erste Hilfe geleistet wird. Wenn aber zwei Verletzte in der Gegend herumliegen, wer soll dann der Arzt spielen?

Sollte ich nun, um dieser Falle zu entgehen, meine Verletzung weniger ernst nehmen? (Ich bin ja nicht so wichtig!) Oder: Es ist ja immer dasselbe. Um des lieben Friedens willen muss ich meine Bedürfnisse und Wünsche hintanstellen. Der Klügere gibt eben nach!

GEDANKEN ZUM WOCHENENDE

Die stärksten seelischen Verletzungen können sich gerade die Menschen zufügen, die am nächsten miteinander verbunden sind: Eltern und Kinder, Geschwister oder Lebenspartner untereinander.

Dann kann es passieren, dass ich mich bis ins Mark getroffen fühle. „Du trampelst auf mir herum!“, versuche ich mich vielleicht zu wehren. Der Ausdruck meines Schmerzes ist gut. Aber die Form nicht ganz unproblematisch. Dieser Satz, so weisen uns Psychologen hin, ist eine Du-Botschaft. Er beinhaltet einen Vorwurf: Du machst etwas falsch, so dass ich mich schlecht fühlen muss.

Noch komplizierter wird es, wenn der Partner meinem Schmerz seine Verletzung entgegenhält. Und zwar ebenfalls in der problematischen Du-Form: „Du weißt ja gar nicht, wie sehr du mich verletzt hast!“