

Verletzungen. Kann man verzeihen lernen?

Günther Baudenbacher:

Jeder von uns weiß, wie es ist, seelisch verletzt zu werden. Aber die wenigsten von uns können damit umgehen. Gegen körperliche Schmerzen kennen wir sofort Mittel. Nur, wie ist das mit den seelischen Schmerzen? Dabei ist es sehr wichtig genau diesen Schmerz zuzulassen und zu akzeptieren. Erst dann können wir die Ursache erforschen. In fast allen Fällen gibt es eine tief sitzende schmerzvolle Erfahrung aus unserer Kindheit. Eine Frau z.B. konnte Ihrem Mann nicht verzeihen, dass er kein Geburtstagsgeschenk für sie gekauft hat. Die Frau fühlte sich abgelehnt. Das Gefühl der Ablehnung kannte die Frau seit Kindesbeinen. Das fehlende Geburtstagsgeschenk selbst, war nur für einen kleinen Teil des Schmerzes verantwortlich. Für die Verletzung, sollte Wiedergutmachung gefordert werden.

Wodurch haben Sie sich schlimm verletzt gefühlt?
Erinnert Sie diese Verletzung an ein Gefühl aus Ihrer Kindheit? Wie sieht das Pflaster aus, das Ihre Gefühle heilen würde?

Weitere Fragen zu den Themen können Sie stellen an:
Ursula Milivojevic, e-mail: stuttgart@familienakademie.de