

Fünf Schritte der Heilung

Eine schwere Verletzung ist nicht automatisch das Ende der Beziehung. Wenn du es richtig angehst, dann wirst du die Verletzung als ein Wendepunkt in deinem Leben wahrnehmen. Ein Wendepunkt, der dich erkennen lässt, was in deiner Beziehung bislang gefehlt hat und wie du dein Leben künftig neu ausrichten und gestaltet möchtest. Wenn du dich der Herausforderung stellst, den Schmerz zulässt und dich mutig auf die Entdeckung verborgener Wünsche und Anteile in dir selbst einlässt, dann wirst du mit Sicherheit an dieser Aufgabe wachsen. Und deine Beziehung hat alle Chancen auf ein wunderbares Comeback! Wenn du dafür bereit bist, dann geht der Prozess wie folgt:

Schritt 1: Die Wunde anschauen (fühlen)

Zum Beginn des Prozesses ist eine Bestandsaufnahme notwendig. Zunächst mal müssen alle Beteiligten das Ausmaß des Schadens ernsthaft betrachten und verstehen. Es wird zu Beginn der Schmerz des Verletzten im Mittelpunkt stehen. Es geht darum, die Gefühle und Verhaltensmuster, die der Schock im Verletzten ausgelöst hat, zu benennen, zu erfassen, zu sortieren und dem Fühlen aller Gefühle Raum zu geben. Es ist hilfreich, wenn beide Beteiligten einen „Schadensbericht“ verfassen. Auch heftige Gefühle wie Wut, Verzweiflung, Groll haben hier ihren Raum.

Die Aufgabe desjenigen, der verletzt hat, ist es, zuzuhören, hinzuhören, Anteil zu nehmen mit der Haltung: „Ich sehe dich mit deinem Schmerz und deiner Verwundung und du darfst deine Gefühle mit mir teilen.“ Es ist wichtig, hier nicht in die Rechtfertigung zu gehen, sondern zu üben, die Gefühle des anderen auszuhalten und zu tragen. Es geht um Anerkennung dessen, was das eigene Verhalten beim anderen ausgelöst hat. Häufig haben die Menschen den Wunsch, der Schmerz möge schnell vorbei gehen und man solle einen Schlusstrich ziehen. Aber diese Hoffnung muss ich enttäuschen. Heilung braucht ihre Zeit und lässt sich nicht durch Druck und Ungeduld beschleunigen.

Wenn besonders heftige Schmerzen auftreten und über eine Weile anhalten, ist das ein Hinweis darauf, dass die aktuelle Verletzung eine **alte Wunde** berührt haben könnte. Eine alte (möglicherweise uralte) Wunde und deren Gefühl- und Schutzmuster werden wiederbelebt und die Schlussfolgerung des Gehirns ist dann womöglich die, dass der Verletzte fühlt: Ich bin nicht liebenswert. Deshalb sind der Selbstwert und die Identität eines Verletzten häufig so stark angegriffen, weil neben der neuen Verletzung auch alle Verwundungen und negative Selbstbewertungen wieder spürbar sind. Es kommt zu einer Vermischung des Neuen und des Alten und damit zu Intensivierung des Schmerzes.

Schritt 2: Die Umstände ergründen (reflektieren)

Wenn die Gefühle sich etwas sortiert und gesetzt haben, wird im Kopf Raum frei, um über die Situation als Ganzes nachzudenken. Es wird jetzt möglich, dass wir auch die Seite desjenigen betrachten können, der die Verletzung verursacht hat. Folgende Fragen sind dabei zentral: Wie war die Beziehung als Ganzes verfasst, als die Verletzung geschah? Was waren die Umstände dafür, dass sich diese Geschichte ereignen konnte? Gab es Konflikte, die die Beziehung belastet haben? Gab es Bedürfnisse, die sich nicht befriedigen ließen? Wie hat der Verletzte selbst womöglich dazu beigetragen, dass sich diese Geschichte so ereignet hat? Hat es zu wenig Gespräche über Bedürfnisse, Sehnsüchte und Wünsche gegeben?

Schritt 3: Bedürfnisse befriedigen (handeln)

Die in Schritt zwei angeregten Reflektionen bringen die Schwachstellen der Beziehung zu Tage. Es wird sichtbar, welches die jeweiligen Knackpunkte sind, an denen es neue Verhaltensweisen für die Zukunft braucht. I.d.R. geht es dabei darum, dass wir unsere Bedürfnisse schneller erkennen und besser kommunizieren. Wir sind in Beziehungen dann langfristig glücklich, wenn wir unseren Werten entsprechend leben und unsere Träume verwirklichen können. Für die eigene Bedürfnisbefriedigung sind beide Partner selbst verantwortlich. Ich darf also üben, meine Wünsche zu kommunizieren und dafür zu sorgen, dass ich bekomme, was ich ersehne. Und es gehört auch dazu, dass ich feststelle: Nicht alles, was ich ersehne, kann mir mein Partner oder meine Partnerin erfüllen. Insofern geht es dann um das Gespräch und einen partnerschaftlichen Aushandlungsprozess, wie ich mir meine Sehnsüchte auch unabhängig von meinem Partner erfüllen kann. Dabei entsteht für beide Seiten ein neuer Freiraum für Handlung. Und Handlung ist die Grundlage von Liebe und Glück.

Schritt 4: Verzeihen lernen (befreien)

Wenn du nun deine Gefühle fühlen und benennen konntest, wenn du Verständnis erfahren hast, wenn du Anteilnahme gespürt hast und auch das aufrichtige Bedauern deines Gegenübers, wenn du dann über den Gesamtkontext reflektiert hast, wenn du siehst, welche verborgenen und unbewältigten Konflikte zum Entstehen der Verletzung beigetragen haben, wenn du auch verstehst, dass du selbst durch bestimmte Verhaltensweisen zur Situation mit beigetragen hast, dann ist es schließlich an der Zeit, zu vergeben. Zu sagen: Wir sind Menschen. Wir machen Fehler. Wir lernen aus unseren Fehlern, denn sicher ist es nicht unser Wunsch, einander wehzutun.

Verzeihen ist deshalb so wichtig, weil du im Akt des Verzeihens dir selbst die Erlaubnis gibst, den Ärger und den Groll loszulassen. Solange du Ärger und Groll festhältst, solange wird dein Gehirn

immer wieder die Schmerzen der Ursprungswunde in den Vordergrund schieben. Dein eigenes Festhalten am Vorwurf hält dich daher im Zustand der Verwundung gefangen. Wenn du spürst, dass dich etwas vom Verzeihen abhält, dann sind folgende Fragen zu stellen: Was befürchte ich, wenn ich den Groll loslasse? Wie schützt mich mein Groll? Was brauche ich, um den Groll loszulassen?

Wenn du so weit bist, dann sage zu deinem Partner (deiner Partnerin): „Ich lasse meinen Ärger und meinen Groll auf dich los und wähle meine zarte Verwundbarkeit. Ich verspreche mir, dass ich selbst in Zukunft auf mich aufpasse. Ich verzeihe dir.“

Schritt 5: Die Beziehung neu aufstellen (wachsen)

Nach dem Verzeihen beginnt ein neuer Abschnitt in eurer Beziehung. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, um sich über neue Werte und Prinzipien zu verständigen, die in Zukunft die Beziehung tragen sollen. Es geht jetzt darum, die angemessenen Strukturen der Couple Care zu erarbeiten und festzulegen, um sicherzustellen, dass eine solche Verletzung des Vertrauens niemals mehr stattfinden wird, und um die Bedingungen für Glück und emotionale Reife optimal zu erschaffen.

Textquelle: Aino Simon/Couple Care®