

Aufrichtiges Verzeihen rettet die Liebe

Selbst in einer harmonischen Beziehung sind Verärgerungen und Verletzungen nicht ausgeschlossen: Partner müssen offen über Kränkungen sprechen – und vor allem nicht voreilig vergeben. **VON STEFAN SÄEMANN**

Es sind nur drei Worte: Ich verzeihe Dir. Sie über die Lippen zu bringen, ist für etliche Menschen allerdings eine seelische Höchstleistung. Viele schaffen es trotz bester Vorsätze nicht. „Dabei ist es für eine Partnerschaft elementar wichtig, einander vergeben zu können“, sagt Michael Cöllen, Autor des Buchs „Verzeihen in der Liebe“. „Wer das nicht kann, scheidet schon bald.“ Keine Liebe sei frei von Kränkungen und Verletzungen. Das fange bei alltäglichen Meinungsverschiedenheiten an und gehe schlimmstenfalls bis hin zum Seitensprung. „Das muss man realistisch sehen – alles andere ist naiv“, sagt der Hamburger Diplom-Psychologe. Daher müsse man sich klarmachen: „Liebe gelingt nur, wenn die Fähigkeit zum Verzeihen erworben wurde.“

Selbstverständlich gerate auch das Verzeihen an Grenzen, nämlich dort, wo Gewalt oder Missbrauch anfangen, oder wenn das Verzeihen zum wiederholten Mal ausgenutzt wird. Dem anderen zu vergeben, komme nicht nur der Partnerschaft zugute, sondern vor

allem auch der eigenen Gesundheit, hält Cöllen fest. „Nachtragende Gedanken, Enttäuschung, Verbitterung, Wut oder gar Hass bringen uns aus dem inneren Gleichgewicht und können sogar auf unser körperliches Befinden schlagen.“

Cöllen weiß, dass Verzeihen alles andere als einfach ist. Viele Menschen seien schlicht unfähig dazu, so sehr sie es sich auch wünschten. Statt dessen reagierten sie starrsinnig, schweigend und grollgeladen, aggressiv, oder sie flüchteten. „Sie haben das Verzeihen in ihrem Leben einfach nicht gelernt“, erklärt Cöllen. Die Ursache dafür sieht der Psychologe im europäischen Kulturkreis, in dem das Verzeihen als soziale Kompetenz vernachlässigt werde. Worte alleine machen noch keine Verzeihung. „Das ist ein Reifungsprozess“, erläutert Cöllen. Dieser koste Selbstüberwindung, seelische Kraft, Mut und einen Verzicht des Egos.

Voraussetzung sei zunächst allerdings die Einsicht, dass der Partner nicht vollkommen ist, merkt Paartherapeutin Ulla Diallo aus Essen an: „Man kann sich nur der Liebe hingeben, wenn man auch die Fehlerseiten des Partners annimmt.“ Zwischen Kränkung und Gespräch sollten Paare nach Ansicht Diallos ein wenig Zeit verstreichen lassen. „Jeder muss prüfen, ob er verzeihen kann – und das darf durchaus Tage oder Wochen dauern.“ Solange der Tiefschlag innerlich

nicht überwunden sei, solle man sich keineswegs drängen lassen. Abzuwarten bringe zudem den Vorteil mit sich, dass die Bereitschaft zum Dialog höher sei, wenn sich die Gemüter besänftigt haben. „Die Worte Ich verzeihe Dir müssen wirklich aus dem Herzen kommen“, unterstreicht die Paartherapeutin.

Cöllen stellt immer wieder fest, dass Partner zu leichtfertig verzeihen.

schluckten sie ihren Frust und Schmerz und rechneten ihn innerlich auf. Damit das intime Verhältnis zwischen den Partnern tatsächlich wieder hergestellt werden könne, müsse das Paar offen und ohne Scheu über die Kränkung sprechen, rät Cöllen. „Der Verletzte muss seinen Schmerz mitteilen, ohne einen Gegenangriff zu starten – der Kränkende muss das begreifen und würdigen.“ Im nächsten Schritt gehe es darum, frühere Verletzungen preiszugeben. „Kränkendem Verhalten liegen meist Enttäuschungen zugrunde, die weit zurückliegen“,

sagt Cöllen. Paare, die diesen unheilvollen Zusammenhang erkennen, sehen plötzlich, dass sie sich immer wieder kränken und nach welchen Mustern dies geschieht.

Nun könnten sie gemeinsam einen Ausweg suchen und diesen mit Vorsätzen abstecken.

Schließlich bleibe noch der Kraftakt, diese umzusetzen und somit die Beziehung neuzugestalten. „Die Kunst des intimen Dialogs zu kultivieren, versetzt Paare nicht nur in die Lage, sich zu verzeihen und zu versöhnen, sondern trägt dazu bei, tiefgreifende Kränkungen zukünftig zu vermeiden“, fasst Paartherapeutin Diallo zusammen.

Wer sich nicht zu einem direkten Gespräch überwinden könne, solle seine gekränkten Gefühle zunächst in Form eines Briefs niederschreiben, empfiehlt Michael Cöllen.

Oft reiche es, diesen nur für sich selbst zu schreiben – ohne ihn zu übergeben. Und bevor man im Angesicht des anderen „Ich verzeihe Dir“ sage, könne man diese Situation mit einem Bild der betreffenden Person üben.



Einander die Hand reichen: Sich entschuldigen und einander verzeihen sollten das Grundgerüst in einer jeden Beziehung sein.

Foto: pixelio/Rothenbahn

» Worte allein machen noch keine Verzeihung.«

MICHAEL CÖLLEN, DIPL.-PSYCHOLOGE

Hamburger Diplom-Psychologe. Daher müsse man sich klarmachen: „Liebe gelingt nur, wenn die Fähigkeit zum Verzeihen erworben wurde.“

Selbstverständlich gerate auch das Verzeihen an Grenzen, nämlich dort, wo Gewalt oder Missbrauch anfangen, oder wenn das Verzeihen zum wiederholten Mal ausgenutzt wird. Dem anderen zu vergeben, komme nicht nur der Partnerschaft zugute, sondern vor

Voraussetzung sei zunächst allerdings die Einsicht, dass der Partner nicht vollkommen ist, merkt Paartherapeutin Ulla Diallo aus Essen an: „Man kann sich nur der Liebe hingeben, wenn man auch die Fehlerseiten des Partners annimmt.“ Zwischen Kränkung und Gespräch sollten Paare nach Ansicht Diallos ein wenig Zeit verstreichen lassen. „Jeder muss prüfen, ob er verzeihen kann – und das darf durchaus Tage oder Wochen dauern.“ Solange der Tiefschlag innerlich

Das Gefährliche daran: „Dieses oberflächliche Verzeihen ist bei genauem Hinsehen ein gekränktes Nachgeben, um Konflikten auszuweichen“, erläutert er. Wer nicht streiten könne, könne allerdings auch nicht vergeben. Harmoniesüchtige Menschen erweckten den Eindruck, als verzeihen sie – tatsächlich aber

Buchtipps zum Thema

Michael Cöllen, „Das Verzeihen in der Liebe – Wie Paare neue Nähe finden“, Kreuz-Verlag, 16,95 Euro. Gerald G. Jampolsky, „Verzeihen ist die größte Heilung“, Heyne Verlag, 6,95 Euro. Dalai Lama, „Die Weisheit des Verzeihens“, Lübbe Verlag, 8,95 Euro. Eileen R. Borris-Dunchunthang, „Verzeihen – Die sieben Schritte zur Vergebung“, Pendo Verlag, 16,90 Euro. (ddp)

KIND UND KEGEL

Geldgeschenke richtig verpacken

Kinderwünsche sind oft gar nicht so einfach zu erfüllen: Wenn der Flachbildfernseher zu teuer, das Piercing indiskutabel und die Weltraumfähre nicht aufreibbar ist, schenken viele den Kleinen daher lieber Geld. „Wichtig ist bei einem Geldgeschenk, dass das beschenkte Kind alt genug ist, um eine Vorstellung von Geld zu haben“, sagt Matthias Müller-Guth vom SOS-Familienzentrum Berlin. Kleinere Kinder, die den Wert eines solchen Geschenks gar nicht einordnen könnten, fühlten sich sonst oft unbeschenkt. „Sie haben oft mehr Freude an einem Präsent, mit dem sie gleich etwas anfangen können“, betont der Diplom-Psychologe.

Damit der Akt des Schenkens auch deutlich wird, empfiehlt Müller-Guth, Geldgeschenke auch zu verpacken. „Anstatt einen Betrag auf das Sparbuch zu überweisen, kann man den Geldschein schön dekorieren oder etwas Kleines dazuschicken.“

DAS BESONDERE BETONEN

Außerdem sollte man Kindern deutlich machen, dass Geld nicht beliebig verfügbar ist und dass das etwas Besonderes ist. „Es ist wichtig, dass Kinder auch selbstständig über Geldbeträge und deren Verwendung entscheiden dürfen“, sagt Müller-Guth. Beim Ausgeben größerer Summen sollten Eltern allerdings noch ein Wörtchen mitzureden haben.

Grundsätzlich seien Geldgeschenke eher unpersönlich. „Ein Sachgeschenk kann das Kind besser mit der Person verbinden“, sagt Müller-Guth. Man könne auch gemeinsame Zeit schenken. Ein Nachmittag im Zoo, ein Kinobesuch oder andere besondere Unternehmungen seien eine schöne Alternative. (ddp)

Mütter wie Felsen in der Brandung

Ilsemarie Straub-Klein gibt Lebenshilfe aus Erfahrung

Mit der Geburt eines Kindes ändert sich das Leben der Frau. Nichts ist mehr, wie es war: Die Frau wird zur Mutter, ein Kind wird geboren und der Mann an der Seite entpuppt sich plötzlich als Vater – von der Mutation der restlichen Familie samt Großeltern ganz zu schweigen. Das ist eine harte Herausforderung für alle Beteiligten, und nicht selten funktioniert das Prinzip Familie nur dann, wenn das vermeintlich schwache Geschlecht über sich hinaus wächst.

„Mütter sind wie Felsen in der Brandung“ (Shaker Media Verlag Aachen) heißt das Buch von Ilsemarie Straub-Klein. Die Journalistin aus dem niedersächsischen Barsinghausen ist selbst Mutter dreier Kinder und hat ihre Erfahrungen aus dem Familienalltag in heiteren und nachdenklichen Erzählungen auf 110 Seiten zusammengetragen. „Eine Mutter muss wohl hundert Herzen haben und

tausend Hände“ – das russische Sprichwort liefert einen Teil der Beschreibung des mütterlichen Charakters, wie ihn die Autorin in ihren kurzen Abhandlungen immer wieder aufblitzen lässt.

Das Buch ist mehr als nur eine Sammlung lustiger Begebenheiten: Die Autorin berichtet von durchaus berührenden Schicksalen, beleuchtet das Leben von Müttern behinderter Kinder und gibt auch den Alleinerziehenden Raum. Das Fazit der Autorin: „Obwohl Mütter keine Lobby haben, kann ich mir ein Leben ohne Kinder nicht vorstellen. Die Sorgen hören niemals auf – aber auch nicht die vielen kleinen Freuden.“ (awi)



Sicheres Zuhause für die Kleinsten

Mit Kindern im Haus sind FI-Schalter & Co. ein Muss

Eine Minute nicht aufgepasst, und es kann schon zu spät sein. Für Kinder ist die Welt ein riesiger Spielplatz und auch das eigene Zuhause birgt Gefahren, die oft unterschätzt werden. Auf Augenhöhe eines Kleinkindes gibt es nicht nur Spielzeug und anderes Interessantes zu entdecken, sondern auch Steckdosen, Elektrogeräte und Stromkabel. „Die Unfallgefahr, die von elektrischen Geräten und Strom ausgeht, ist besonders für Kleinkinder enorm. Deshalb sollte jede Familie die eigenen vier Wände sicher machen. Viele Schutzmaßnahmen sind schnell und günstig zu installieren“, weiß Hartmut Zander von der Initiative Elektro+.

KINDERSICHERUNGEN

Fasst beispielsweise ein Kind in eine Steckdose, droht ein gefährlicher elektrischer Schlag. Eine einfache und sichere Vorsichtsmaßnahme sind Kindersicherungen

mit einem eingebauten Verschlussmechanismus, die verhindern, dass das Kind mit dem Strom in Berührung kommt.

Im Bruchteil einer Sekunde kann ein Fehlerstrom-Schutzschalter Leben retten. Besteht zwischen der Menge Strom, die eine Steckdose verlässt, und der, die wieder zurückkehrt, eine Abweichung, unterbricht der sogenannte FI-Schalter die Stromzufuhr zum elektrischen Gerät sofort. Das ist besonders im Bad wichtig, schnell kann hier Wasser an Elektrogeräte geraten. Aber auch Kinderzimmer sollten durch FI-Schalter abgesichert werden, dort kann beispielsweise elektrisches Spielzeug schnell zu einer ernstzunehmenden Gefahr werden. Ein Netz von Rauchmeldern sichert zusätzlich die Räume auch während der Schlafenszeit ab.

Weitere Informationen zur Elektrosicherheit mit Kindern unter: www.elektroplus.com. (nwd)

FAMILIENBANDE

Verdächtige Telefonate sofort abblocken

Eine Methode, Senioren um ihre Habe zu bringen, ist der sogenannte „Enkeltrick“. „Bei dieser Masche rufen Kriminelle bei Senioren an und melden sich nur mit den Worten Hallo, ich bin! Die Angerufenen denken, ein Angehöriger sei am anderen Ende“, sagt Seniorensicherheitsexpertin Regina Falk vom Berliner Landeskriminalamt. Wer jetzt mit „Ach, bist Du es, Thomas?“ antwortet, sitzt schon in der Falle. Der vermeintliche Verwandte oder Bekannte bittet dringend um Geld, schickt unter einem Vorwand einen „Bekanntes“, um das Geld abzuholen – und damit zu verschwinden. Grundsätzlich rät Falk, misstrauisch zu werden: „Echte Verwandte oder Freunde würden mit so einem Anliegen doch eher vorbeikommen.“ (ddp)

„Alpträum Scheidung“ als kostenloser Download

Wenn zwei einstmals ineinander verliebte Menschen sich trennen oder gar scheiden lassen, ist ein respektvolles und friedliches Miteinander nicht programmiert. Autor Flavio Sardo beschreibt in seinem Buch „Alpträum Scheidung“ (Edition Winterwork, 19,50 Euro oder kostenloser Download unter www.alptraum-scheidung.ch) seinen persönlichen Rosenkrieg der Superlative. „Ein Tatsachenbericht“ ist der Untertitel des Buches, in dem sich der Autor mit seiner Scheidung, den Ängsten und Nöten rund um das Sorgerecht für seinen Sohn und dem Scheidungsrecht auseinandersetzt: „Recht hat nichts mit gerecht zu tun“, konstatiert der Autor nicht ohne Verbitterung. Seine Autobiographie kann – so erschütternd einzelne Schilderungen auch sind – ähnlich Betroffenen Mut machen, dass sie auf dem Leidensweg Scheidung nicht allein unterwegs sind. (awi)

Kinder brauchen klare Regeln der Eltern

Fehlverhalten der Sprösslinge unmittelbar ansprechen: Liebevolle Unterstützung stärkt die Bindung

Kinder machen nicht immer das, was die Eltern von ihnen verlangen – manchmal unbewusst und manchmal auch aus trotzigem Ungehorsam. Häufig endet ein Zwist mit den Erziehungsberechtigten mit einer nicht selten von den Kleinen als drakonisch empfundenen Strafe. Wie Eltern sich bei Fehlverhalten ihrer Sprösslinge richtig verhalten und wie man Kindern Regeln setzen sollte, darüber sprachen wir mit Diplom-Psychologe Horst-Volkmar Trepte, Leiter der Erziehungsberatungsstellen des Landkreises Cuxhaven.

Wie reagieren Eltern angemessen auf Fehlverhalten ihrer Kinder?

Möglichst unmittelbar, eindeutig und ohne das Kind dabei zu demütigen. Wenn Kinder nicht den Erwartungen der Eltern entsprechen, sollten diese einen Weg der Verständigung suchen. Sie sollten klare Anforderungen und feste Regeln

EXPERTEN IM GESPRÄCH

» Wenn einmal die Hand ausrutscht, ist eine Entschuldigung ein versöhnlicher Weg.«

VOLKER TREPTE, DIPL.-PSYCHOLOGE



setzen, dabei liebevoll und unterstützend sein. Kinder sollten auch eine Chance für eine eigene Position eingeräumt bekommen. Welche Folgen können körperliche oder psychische Strafen für Kinder haben? Verunsicherung, mangelndes Selbstwertgefühl sowie Aggression und mangelnde Fähigkeit, die

eigenen Gefühle zu regulieren. Langfristige Folge körperlicher und psychischer Strafen kann die Belastung der Beziehung oder Bindung zwischen Eltern und Kind sein und damit der elementaren emotionalen Sicherheit, die Kinder für eine gelungene Entwicklung brauchen.

Und wenn doch einmal die Hand ausrutscht?

Bloß keine Rechtfertigungsversuche unternehmen! Sich bei dem Kind und bei dem anderen Elternteil unmittelbar zu entschuldigen, ist ein geeigneter und versöhnlicher Weg. (joe)