

Manuel Aicher Verletzungen

Ein besonders heikles Thema in Beziehungen sind Verletzungen. Es spielt dabei keine Rolle, welcher Art sie sind, körperlich oder seelisch.

Es gibt verschiedene Wege, damit umzugehen. Zwei sind ganz radikal:

Der eine folgt einem Schwur. Der Schwur ist meist sehr alt, geht weit zurück in die Kindheit und ist meist das Ergebnis tiefer eigener Verletzungen. Der Schwur lautet: *Nie wieder*. Wer sich das geschworen hat, wird jede Verletzung um jeden Preis vermeiden. Der Preis heisst dann: Keine Beziehung. Immer wenn eine Intimität entsteht, die mich verwundbar macht, ziehe ich mich zurück. Denn ich kann nie sicher sein, dass ich nicht doch verletzt werde. Vor allem, wenn alte Verletzungen noch nicht geheilt sind, ist oft das Gefühl verloren gegangen, aus welcher Richtung Verletzungen zu erwarten sind und aus welcher nicht. Der Kompass gibt keine klare Richtung an, manchmal eine falsche, oder er rotiert dauernd. Wer mit diesem Schwur lebt, kann sich nicht auf eine tiefe Beziehung oder gar eine Bindung einlassen. Bindung wird wahrgenommen als etwas, das einem jeden Rückzug abschneidet, wenn Verletzungen drohen. Beziehungen bleiben oberflächlich oder wechselhaft. Eine besondere Variante sind dann Partner, die so lieb sind, dass sie alles machen, was man nur will. Doch mit denen wird es irgendwann langweilig, weil die Herausforderung fehlt, an der ich ja auch wachsen will. Wer ganz geschickt damit umgehen kann, der legt sich eine seichte Partnerschaft zu und sucht die Herausforderung in Freundschaften, die dann manchmal intensiver sind, aber nicht als Beziehung definiert werden, also jederzeit den Rückzug ermöglichen. Wer diesen Weg wählt, versucht, sich aus dem Spiel zu halten. Es erspart ihm Verletzungen. Aber er spürt das letztlich Unerfüllte oft als Sehnsucht.

Der andere radikale Weg lebt mit einem Versprechen des anderen: *Meine Liebe zu Dir ist so gross, dass ich Dich nie verletzen werde. Unsere Seelen sind so miteinander verbunden, dass Dich zu verletzen bedeuten würde, mich selbst zu verletzen*. Es gibt Menschen, die das als wahre Liebe verstehen.

Das mag sein. Nach meinem persönlichen Eindruck übersteigt dieses Versprechen menschliches Mass und ist daher eine permanente Überforderung, die zu Stress führt. Dieser Weg würde voraussetzen, dass man die andere Seele wirklich jederzeit wie seine Eigene wahrnimmt. Und, mehr noch, dass man sie in einer Tiefe kennt, wie der andere selbst sich nicht kennt. Denn viele Verletzungen treffen uns ja in einer Tiefe oder an Orten, die uns selbst oft nicht bewusst sind. Dieser Weg setzt auch voraus, dass ich mich selbst sehr gut kenne. Und er setzt eine permanente Achtsamkeit auf einem Niveau voraus, zu dem wohl nur wenige fähig sind.

Zwischen diesen Extremen mag es viele Wege geben. Einer von ihnen hat mit Demut zu tun. Er geht davon aus, dass ich fehlen kann. Die Botschaft ist dann, als Abwandlung des zweiten Weges: *Meine Liebe zu dir ist so gross, dass ich alles daran setze, Dich nicht zu verletzen. Unsere Seelen sind so miteinander verbunden, dass Dich zu verletzen bedeuten würde, mich selbst zu verletzen. Ich lebe jedoch mit der Gewissheit, dass es mir passieren kann. Und wenn es mir passiert, möchte ich Dir sagen können, dass es mir Leid tut*.

Ich rede hier nicht von billigem 'tschuldigung'. Es geht darum, dass ich, wenn es mir passiert ist, selbst wahrnehmen kann, wo und wie ich den Anderen verletzt habe, und ich dann wirklich ernsthaft meine, dass mir das Leid tut. Es ist für eine Beziehung heilsam, wenn ich nicht zu schnell reagiere, wenn ich sehe, der andere ist verletzt, oder wenn er mir das sagt. Es tut gut, so lange zu warten und in mir selbst zu suchen, bis ich den Schmerz des anderen fast wie eigenen spüren kann. Man sollte *Es tut mir Leid* erst über die Lippen bringen, wenn man es wörtlich wahrnehmen kann. Das schnelle *Es tut mir Leid* ist billig und wenn es zu billig ist, weigert sich das Gegenüber oft, es anzunehmen. Das langsame, das aus der Tiefe kommt, ist

kosbar. Nach meiner Erfahrung führt es auch weniger zu Wiederholungen. Denn wenn ich einmal den Schmerz des anderen wirklich ganz tief in mir wahrgenommen habe, ist das eine starke, bleibende Erfahrung, die das weitere Verhalten eher prägt als ein rasches Reagieren, um dem Anderen zu gefallen oder einer Spannung aus dem Weg zu gehen. Es kann manchmal lange dauern, bis ich das wirklich in mir spüre. Und es braucht Standfestigkeit, dann mit dem *Es tut mir Leid* wirklich zu warten, bis es herangereift ist. Der Andere mag das dann als Härte wahrnehmen. Wenn er jedoch diesen Prozess versteht und die Geduld aufbringt, ist der Gewinn am Ende umso grösser. Er kann mit der Zeit wachsen.

Dieser Weg scheint mir ohne Überforderung gangbar. Wenn sich Zwei auf diesen Weg einigen, haben sie gute Chancen, mit Verletzungen umgehen zu können, ohne ihre Gesundheit oder ihre Beziehung zu gefährden. Und die Chancen für eine tiefe, intensive Beziehung sind gross.

Auf diesem Weg liegt ein Fallstrick: Eine Verletzung kann dazu führen, dass sich der Verletzte zurück zieht – das geschieht manchmal reflexhaft wie beim Griff auf die heisse Herdplatte –, und zwar so weit, dass es ihn nicht mehr erreicht, wenn der andere ihm sagt: *Es tut mir Leid*. Er mag das dann noch hören, aber in der Tiefe hat er sich schon aus dem Staub (der Beziehung) gemacht und es erreicht sein Herz nicht mehr. Ich habe einmal sehr geliebt und trotzdem verletzt und habe hinterher ganz tief gespürt: Da bin ich zu weit gegangen, das war nicht gut. Das Gegenüber sagte mir das nicht, ich habe es selbst in mir gefunden. Als ich dann sagte, dass es mir Leid tue und deutlich spürte, dass das Gegenüber zwar mit Worten akzeptierte, es ihn aber nicht wirklich erreichte, tat mir das sehr weh. Es war, als kehre der Schmerz wie ein Bumerang zu mir zurück. Vielleicht wird auf diese Weise das Versagen, das aufrichtige Bedauern anzunehmen, zu einer heimlichen Rache: Ich als Verletzer werde mit grösserer Distanz, also eigentlich mit einem Abbruch der Beziehung in ihrer vorher da gewesenen Tiefe und Intensität bestraft.

Was passiert dann: der Verletzte, wenn für ihn die Rache nicht selbst etwas Süsses hat, ist nicht weniger verletzt und der Verletzende bleibt auf seinem *Es tut mir Leid* sitzen. So wird aus einfachem doppelter Schmerz. Die sich wie ein Kreisel drehende Beziehung verliert an Schwung und kann sogar ganz absterben.

Wenn sich Zwei auf diesen Weg einigen, müssen sie also vereinbaren, dass der Andere das auch annimmt, wenn es aus dem Innern kommt. Es kann sein, dass er dafür einen Preis verlangt oder dass beide einen Preis aushandeln. Ich finde diese Lösung für den, dem es schwer fällt, ein *Es tut mir Leid* anzunehmen, besser, als wenn er sich unter Druck setzt, das zu müssen oder wenn er sich strikt weigert, es anzunehmen. Diese Lösung lässt auch viel Kreativität zu.

Es gibt noch einen zweiten Fallstrick, mit dem der Umgang noch anspruchsvoller ist. Ich habe einmal erlebt, dass mein Verhalten eine Frau, die ich liebte, verletzt hat, und ich das Verhalten dennoch angemessen fand und bis heute finde. Es ist wichtig, dass man das eigene Verhalten von der Wirkung auf das Gegenüber unterscheidet. Und manchmal hat es eben verschiedene Wirkungen, auf verschiedene Personen und auf verschiedenen Ebenen. Jeder kennt Erlebnisse, die kurzfristig schmerzhaft sind, aber langfristig wichtige Prozesse in Gang setzen oder halten. Diese geschehen meist in Beziehungen. Die Falle besteht darin, ein Verhalten nur danach zu beurteilen, ob es dem Anderen weh tut und es allein deshalb für falsch zu halten, weil dies passiert. Das führt zu einer Anpassung an den anderen, die ein Stück weit gesund ist, aber ihre Grenzen hat. Wenn mir so etwas passiert, könnte die Botschaft heissen: *Ich sehe, dass mein Verhalten dich verletzt. Es tut mir Leid, dass das so ist, aber ich stehe zu meinem Verhalten.* Das braucht Kraft. Und gibt Kraft!

Wer diese Kraft nicht aufwendet, dem steht ein einfacher Ausweg zur Verfügung. Der sagt dann: Wenn dich mein Verhalten verletzt, hat das nichts mit mir zu tun, das ist alles nur in dir selbst. Ich höre das immer dann in Beziehungen, wenn einer dem anderen etwas zumutet, aber die Schwere der Folgen selbst nicht erträgt. Wenn man genau hinschaut, geht man damit

vollkommen aus der Beziehung, nämlich auf die rein individuelle Ebene. Natürlich ist die Botschaft auf dieser Ebene korrekt. Aber wenn ich mich als in Beziehungen geflochtenen Menschen sehe, ist das eine kaschierte Absage: Ich ziehe mich zurück, weil ich deinen Schmerz nicht ansehen mag.

Der dritte Fallstrick ist die Entschuldigung. Wer um Entschuldigung bittet, verlangt vom Anderen, dass er einen aus der eigenen Schuld entlässt. Dann hat der zum Schmerz auch noch die Schuld. Und er macht den anderen auch zum Richter, stellt ihn über sich. Wenn ich sage *Es tut mir Leid*, behalte ich meine Schuld und trage sie. Ich übernehme die Verantwortung für mein Verhalten voll und ganz. Übrigens hat Hellinger herausgefunden: Schuld, die getragen wird, wird kleiner mit der Zeit.