



Verstehen und Verzeihen

Es gibt einen unfehlbaren Kompass, der Dir mitteilt, wann Du einem anderen Menschen Unrecht getan, sie/ihn unfair behandelt, verletzt oder sie/ihn nicht respektvoll, liebevoll und achtsam behandelt hast: Deine Seele weiß es in dem Moment, in dem Du handelst. Sie vergisst nicht, auch wenn Du versuchst, ihre Stimme durch Ablenkungen und Rechtfertigungen aller Art zum Schweigen zu bringen. In Momenten, wenn Du es nicht erwartest, wird sie Dich daran erinnern, dass es etwas zu tun gibt, um Deinen weiteren Lebensweg leichter und lichtvoller zu gestalten und auch scheinbar unergründliche Gesundheitsstörungen abzustellen.

Anhand des Beispiels „Ghosting“ möchte ich zeigen, wie sich ein Fehler für einen Menschen als Verletzung auswirken kann und warum Verzeihung für beide Seiten heilsam ist.

Unsere heutige Zeit macht es leicht, Beziehungen zu beginnen und wieder abubrechen. Vor allem dann, wenn es sich um Fern-Beziehungen handelt. Persönliche Aussprachen – von Herz zu Herz, wobei man sich in die Augen schaut – vor allem bei unangenehmen Themen, die auch in den besten Beziehungen vorkommen, kann man so einfach aus dem Weg gehen. Du antwortest einfach nicht mehr auf Mails oder Textbotschaften, blockierst den anderen oder gehst nicht mehr ans Telefon. Warum auch? Die/der nächste wartet ja schon. Ein solches Verhalten wird als „Ghosting“ bezeichnet. Es ist leider ein Zeichen unserer Zeit.

Was möglicherweise für einen Menschen während eines jahrelangen Kontakts zu einem anderen Menschen bedeutsam und wertvoll geworden ist, wird durch denjenigen, der „ghostet“ von einem auf den anderen Moment gestohlen. Für die/den anderen fühlt es sich an, als ob ein geliebter Mensch unerwartet gestorben wäre. Noch schlimmer, dieser Mensch – Du, wenn Du „ghostest“ - bist nach wie vor auf der Welt, hast Dich aber entschieden, nicht mehr in der Welt dieses Menschen zu sein, der sich tief verwundet fühlt, weil er sich keines Vergehens bewusst ist und daher gar nicht verstehen kann, was Dich zum Abbruch der Verbindung gebracht hat. Dies ist besonders schlimm für ihn dann, wenn er geglaubt hat, dass Eure Beziehung eine besonders vertrauensvolle war.

Vielleicht hast Du auch eine 3-Zeilen-Mail geschrieben, z.B. „Es tut mir leid, ich werde mich nicht mehr melden, bitte verzeih mir.“ Vielleicht hast Du auch einen Vorwand genannt. Ein „Vorwand“ ist etwas VOR der Wand eines Hauses. Der eigentliche Grund liegt im Haus verborgen. Möglicherweise weißt Du selbst nicht, warum Du die Beziehung plötzlich beendet hast. Es würde sich lohnen, eine Antwort auf diese Frage zu suchen. Denn die Antwort würde den Spiegel beleuchten, in dem Du das siehst, was Dir die andere Person über Dich selbst gezeigt hat, was Du aber nicht anschauen wolltest:

- Kann ich Tiefe bei einer Beziehung überhaupt zulassen?
- Aufgrund welcher Erfahrungen will ich bei Beziehungen an der Oberfläche bleiben?
- Was könnte die/der andere entdecken, was mein Selbstbild stört und mich dann in ein schlechtes Licht setzt?

- Warum kann ich nicht offen, ehrlich und authentisch dem anderen mitteilen, wie es mir geht? Wovon habe ich Angst?
- Habe ich selbst entschieden, die Beziehung zu beenden oder sah ich mich aufgrund eines äußeren Einflusses gezwungen? Warum lasse ich das zu?

Menschen haben einen freien Willen. Zuneigung, Freundschaft und Liebe sind Kinder der Freiheit und können nie eingefordert oder erbettelt werden. Es kann aber auch niemandem verboten werden, sie zu verschenken (wenn Dein Partner Dir verbieten würde, mit jemandem Kontakt zu pflegen, spricht das nicht für einen Dich liebenden Menschen, sondern eher für einen Gefängniswärter).

Hast Du nach einiger Zeit – und das kann tatsächlich Jahre dauern – oben genannte Fragen beantwortet und festgestellt, dass Du eine Dir eigentlich wichtige Beziehung respektlos, ohne die Gefühle des anderen zu achten, aus möglicherweise sehr egoistischen Gründen, aufgrund der eigenen Unreife oder aufgrund einer Abhängigkeit gegenüber jemand anderem (z.B. aufgrund der Drohung „Wenn Du wieder mit ihm sprichst, dann setze ich Dich auf die Straße“) abgebrochen hast, ist immer noch Zeit, JETZT korrekt (ehrlich, authentisch) für Deinen Seelenfrieden zu handeln. Auch wenn Du selbst die Beziehung nicht mehr fortführen möchtest oder Du vielleicht vom anderen keine zweite Chance bekommst:

- Nimm Kontakt auf, solange die/der andere noch in dieser Welt ist. Es ist Dein Recht, niemand kann es Dir verbieten.
- Bitte – als die Person, die Du bist - um die Möglichkeit für ein 4-Augen-Gespräch.
- Sei im Gespräch Du selbst, beschönige nichts, bleibe wahr und klar, lasse nichts aus.
- Gib dem anderen Zeit, eine Entscheidung zu treffen und akzeptiere sie, wie auch immer sie ausfällt.
- Einen Fehler wieder gut machen? Du als einzigartiger Mensch hast sicher auch einzigartige Ideen dazu. Billy Eckstine hat dafür seine Begabung genutzt und ein Lied kreiert <https://www.youtube.com/watch?v=9nqD0M6pHDw>

Wenn Deine Worte von Herzen kommen, werden sie ihre Wirkung zeigen. Sie können der Grundstein für eine für beide Seiten gewinnbringende Vertiefung der Beziehung sein oder Dich – wenn dadurch die Beziehung einen fairen Abschluss findet – von einer schweren Last befreien, die Dich möglicherweise über Jahre hinweg viel Kraft, Energie und schlaflose Nächte gekostet hat. Der andere Mensch kann, nachdem er jetzt die wahren Gründe für Deine damalige Entscheidung kennt und versteht, verzeihen und damit seine emotionalen Wunden heilen.



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
 Von Eichendorff Ring 10a, 84405 Dorfen, Tel 08081-9158, www.best-in-balance.de