

„Würde er mich lieben, täte er das nicht“

Veränderungen und Umbrüche können Kränkung und Verbitterung auslösen und das Selbstwertgefühl massiv beschädigen. Das gilt für persönliche Beziehungen, aber auch für gesellschaftliche Erschütterungen wie die Flüchtlingskrise.

BÄRBEL WARDETZKI

Veränderungen und Umbrüche gehören zum Leben, auch wenn wir dazu neigen, sie lieber auszublenden. Denn alles Neue macht zuerst Angst, mitunter sogar positive Veränderungen wie die bevorstehende Hochzeit, eine Beförderung oder ein herausforderndes Engagement.

Noch schwieriger erleben wir Situationen, in denen das Leben uns vor Herausforderungen stellt: Wir verlieren den Job, werden vom Partner verlassen, bekommen eine Krankheit, die uns hindert, unsere Pläne zu verfolgen u.v.m. Aber auch gesellschaftliche Umbrüche können unser Selbstwertgefühl stark ins Wanken bringen, wie wir das in der Flüchtlingsdebatte erleben.



Bärbel Wardetzki ist Therapeutin, Coach und Autorin. Bild: SN/PRIVAT

Solche Erlebnisse wirken in unserer Seele häufig wie Kränkungen. Wir fühlen uns persönlich getroffen von Ungerechtigkeit und Demütigung, reagieren mit Selbstzweifeln und Verunsicherung verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht und Wut. Im schlimmsten Fall münden die negativen Erfahrungen in einer posttraumatischen Verbitterungsstörung. Kränkungen und anhaltender Ärger führen häufig dazu, sich abzuschotten, zurückzuziehen und in der Opferrolle zu verharren.

Zu schweren Verbitterungsreaktionen kommt es, wenn wichtige „Grundannahmen“ grob verletzt werden. Wenn also Einstellungen und Wertorientierungen, an denen

man sein Verhalten und Leben ausrichtet, ihre Gültigkeit verlieren. „Mein Partner betrügt mich nicht!“ gilt nur, solange die Treue herrscht. Geht einer fremd, bricht dieser Glaubenssatz in sich zusammen und führt zur seelischen Krise. Wir richten Wut und Hass gegen den Partner und die „Neue“ und stehen vor den Scherben der Beziehung. Neben der Verbitterung wird unser Selbstwertgefühl beschädigt. Wir fühlen uns entwertet und gedemütigt. „Würde er mich lieben, täte er das nicht“ (auch so eine Grundannahme). Also liebt er mich nicht, lehnt mich ab, will mich nicht.

Diese Kränkung ist umso tiefer, je schwächer das Selbstwertgefühl ausgebildet ist. Hat jemand starke Selbstzweifel, werden sie durch die Untreue des Partners bestätigt und verfestigt. Die Kränkung führt zu Gefühlen von Scham, Hilflosigkeit, Verzweiflung und mitunter zu Hass und Racheimpulsen. Wir wollen zum Alten zurück, es so haben, wie es immer war, wehren uns gegen das Neue und spüren gar nicht, wie stark wir uns und andere dadurch behindern und verletzen.

Das Gefühl des Ausgeliefertseins und die Vorstellung, keinen Einfluss nehmen zu können, hindern uns daran, uns auf die neue Situation konstruktiv einzustellen. Lebensumbrüche jeglicher Art erfordern aber Flexibilität und neue Verhaltensweisen. Erleben wir Veränderung hauptsächlich als Bedrohung, dann spüren wir nur Angst und Panik, wir sind wie gelähmt, verzweifelt, in Tränen aufgelöst. Hinter diesen Reaktionen können frühe, traumatische Erfahrungen stehen, die in der Konfrontation mit dem aktuellen Ereignis wiederbelebt werden. Sie stehen der Wandlungsfähigkeit diametral entgegen.



Was brauchen wir, was müssen wir in uns entwickeln, um jeder für sich und als Gemeinschaft mit Veränderungen so umzugehen, dass wir nicht verbittern und uns gekränkt gegen das Neue stellen?

Wandlungsfähigkeit bedeutet, sich an neue, andere Bedingungen anzupassen und danach zu handeln. Es bedeutet, ein gewisses Maß an Flexibilität zu haben, um dem Neuen auch Gutes abzugewinnen und Sinn zu geben. Die Weisheitstherapie hat zum Ziel, die Problembewältigungs- und Kränkungs-kompetenz zu erhöhen. Dazu gehört, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen, denn die Tatsache, dass wir uns gekränkt fühlen, hat mehr mit uns zu tun als mit dem Kränkenden. Darauf hat schon der griechische Philosoph Epiktet hingewiesen: „Sei dir dessen bewusst, dass dich derjenige nicht verletzen kann, der dich beschimpft... es ist vielmehr deine Meinung, dass diese Leute dich verletzen.“

Mithilfe psychologischer Techniken können wir lernen, neue Perspektiven des Problems zu erforschen und zu erkennen, welche Handlungsmöglichkeiten uns trotzdem offenstehen. Wer Sinn findet in dem, was er erlebt, hat andere Möglichkeiten, das Unausweichliche anzunehmen und daran zu wachsen. Auch emotionale Kompetenzen wie Empathie, Einfühlung und Vergebung spielen bei der Bewältigung von Kränkungen und Verbitterung eine große Rolle. Statt sich gegen Veränderungen zu wehren, brauchen wir Halt und Unterstützung auch durch andere Menschen, um uns auf das Neue einzulassen und bestenfalls dessen Wert und Zugewinn zu genießen.

Info zu Coaching und Seminaren auf: WWW.BAERBEL-WARDETZKI.DE

Fortsetzung von Seite 1

heiten zu pflegen, damit sie einen Rückzugsort haben bei all dem Neuen, das auf uns einströmt und das ich für ein Gottesgeschenk halte, damit wir nicht in Selbstzufriedenheit versinken – die Gefahr war in den vergangenen Jahren groß.

Länder wie Deutschland und Österreich sind gut durch die Krisensituationen seit 2008 gekommen. Das hat bei manchen Menschen dafür gesorgt zu glauben, dass das für alle Zeiten so bleibe. Aber es bleibt im Leben niemals etwas für alle Zeiten so. Sondern genau dann, wenn etliche sich auf ihr Sofa zurückgelehnt haben, kommt die große Herausforderung – im persönlichen Leben, dass zum Beispiel eine Beziehung kriselt, oder im politischen Leben.

Ich vermute, dass die Flüchtlingskrise vor allem diejenigen Menschen zutiefst irritiert hat, die den Propheten Glauben geschenkt haben, dass es im Leben nur noch um Glück geht.

SN: Worum geht es stattdessen? Um Lebensbewältigung. Und die hat mit der Bewältigung von Schwierigkeiten zu tun.

SN: Sie sehen das Leben als ständige Aufgabe? Ich kann mich nie zurücklehnen? Zwischendurch sicherlich. Das ma-

che ich auch. Es wäre ein Unding, permanent im Viereck zu rennen. Deshalb heißt ein wichtiger Schritt von Gelassenheit die Pflege von Gewohnheiten. Dazu zählt auch, sich zurückzuziehen und tief durchzuatmen, indem die eigenen Gewohnheiten gepflegt werden – auch wenn es noch so viel Aufruhr gibt in der Familie oder in der Gesellschaft.

Und dann wieder raus in die Welt und ran an die Probleme.

SN: Also wieder Veränderung und raus aus der Gelassenheit?

Damit würden Sie Gelassenheit mit Nicht-Veränderung gleichsetzen. Das wäre ein Trugschluss. Gelassenheit heißt, Veränderung geschehen zu lassen, und nicht, das Leben festhalten zu wollen. Das geht immer schief, auch in privaten Beziehungen. Wenn ich glaube, jetzt ist meine Beziehung endlich an dem Punkt, wo nichts mehr infrage steht, wird sie schnell infrage stehen, weil sie zu langweilig wird.

Gelassenheit besteht darin, sich dem ständigen Prozess der Veränderung anheimzugeben und nicht darüber zu klagen, dass es schon wieder Veränderung gebe.

SN: Gelassenheit kommt von lassen. Warum fällt das uns selbstbestimmten Menschen der Moderne so schwer? Moderne Menschen wollen immer

aktiv bestimmen. Das würde jetzt in der Herausforderung der Flüchtlingskrise heißen, ich bestimme darüber, dass dieses Problem verschwindet. Das wird nicht erfolgreich sein. Wir dürfen uns sicher darauf einstellen, dass die nächste Krise wartet, wenn die gegenwärtige einigermaßen im Griff ist.

Überall auf der Welt sehen Menschen auf ihren Handys, dass das Leben anderswo nicht so katastrophal ist wie zu Hause. Sie werden sich in Bewegung setzen. Es wird uns daher mittelfristig beschäftigen, legale Mittel der Zuwanderung

zu schaffen, sodass Menschen eine faire Chance haben, ihr Leben dadurch zu verbessern.

SN: Gelassen leben heißt demnach, mich auf Veränderung einzustellen. Wie lernt man das, wie übt man das?

Indem ich die eigenen Beziehungen anschau, die eigene Liebesbeziehung, die wir hoffentlich haben, und versuche, in der Weise, wie sich mein Gegenüber verändert, auch bei mir die Veränderung zu suchen. Das würde heißen, wenn mein Gegenüber sich für Neues interessiert, mich auch adäquat für Neues zu interessieren. Sonst laufe ich Gefahr, dass mein Gegenüber sich für problematische neue Dinge interessiert.

SN: Noch einmal zum Gottesgeschenk Zuwanderung. Was ist unser Nutzen?

Es kommen viele Menschen, die unsere Kultur nicht kennen. Sie beobachten unsere Kultur als jemand, der gleichsam von einem anderen Planeten kommt. Sie sagen: Aha, das sind eure Feste, das sind eure Rituale, das sind eure Werte. Das sind andere Werte als unsere, aber wir respektieren sie selbstverständlich, wenn wir hier zu Gast sind.

Auf diese Weise reflektieren wir uns selbst und werden uns klarer darüber, was wir erreicht haben. Wen hat denn zum Beispiel Reli-

gionsfreiheit noch interessiert? Das war die blanke Selbstverständlichkeit geworden. Jetzt, wo andere Menschen sich auch mit ihrer anderen Religion bemerkbar machen, kommen wir auf den Gedanken: Ah, Religionsfreiheit ist ganz wichtig. Es ist ganz wichtig, dass Religion nicht Sache des Staates ist und jeder andere in Frieden gelassen wird, der seine Religion lebt. Das versuchen wir ohne Gewalt hinzubekommen. Das war bisher in der Normalität verschwunden. Jetzt wird das eine großartige Errungenschaft, die wieder vor unsere eigenen Augen tritt.

SN: So wie die Gleichberechtigung der Frau?

Das ist das Gute am Schlimmen, dass wir durch die Silvesternacht in Köln bemerkt haben: Wir haben im Verhältnis der Geschlechter etwas erreicht – und in unserem eigenen Land gibt es Menschen, die noch nicht ganz so weit sind. Indem alle mit den Fingern gezeigt haben auf diejenigen Zuwanderer, die das in Köln verursacht haben, zeigten vier Finger auch zurück. Vielleicht sind einige draufgekommen: Oh, da scheint sich etwas weiterentwickelt zu haben in der Respektierung von Frauen. Das hatte ich bisher noch gar nicht so gesehen.

Also: Selbstbesinnung ist einer der großen Gewinne, die wir der Zuwanderung verdanken.

IM SN-SAAL

„Unsicherheit und Gelassenheit“

Pre-Opening der Goldegger Dialoge 2016
Im SN-Saal geht der Lebenskunstphilosoph und Erfolgsautor Wilhelm Schmid unserem Alltag im Spannungsfeld von „Unsicherheit und Gelassenheit“ nach.

Vortrag und Diskussion mit Wilhelm Schmid, Berlin.

Dienstag, 24. Mai, 19.00 Uhr, SN-Saal, Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg.
Buslinie 10 – Eintritt frei.