familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

DESINFEKTIONSSPRAY FÜR SEELISCHE VERLETZUNGEN

Aufgeschlagene Knie gehören fast unvermeidbar zum Leben von kleinen Kindern. Mal ist es ein Sturz vom Laufrad, mal ein Stolpern über eine Wurzel oder über einen Absatz, das zu Tränen und Schürfungen führt. Wenn die Wunde gut versorgt wird, ist ein aufgeschlagenes Knie dann auch nicht weiter schlimm.

Wenn die Verletzung jedoch nicht behandelt wird, kann es zu einer Entzündung und im schlimmsten Fall zu einer Blutvergiftung kommen. 75`000 Menschen sterben jedes Jahr allein in Deutschland daran. Damit ist die Sepsis, wie eine Blutvergiftung medizinisch genannt wird, nach Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen die dritthäufigste Todesursache.

Wunden müssen versorgt und nicht einfach überdeckt werden. Das gilt für seelische genauso wie für körperliche Verletzungen. Die Wunden, die wir uns in unserer Beziehung gegenseitig zugefügt haben, können nicht einfach verdrängt werden, sonst melden sie sich irgendwann als eiternde und schmerzende Infektionsherde zurück. Sigmund Freud hat es so ausgedrückt: „Nicht ausgedrückte Gefühle sterben nicht, sie werden lebendig begraben und kommen irgendwann auf unschöne Weise wieder hervor."

Der Desinfektionsspray für seelische Verletzungen heißt Vergebung. Wenn wir vergeben, können unsere Wunden heilen. Vergebung bedeutet nicht, dass wir das Vorgefallene gutheißen, verdrängen oder kleinreden. Vergebung bedeutet vielmehr, dass wir unser Recht auf Wiedergutmachung oder Bestrafung des Täters loslassen.

Damit dieser Desinfektionsspray seine volle Wirkung entfalten kann, muss die Wunde zuerst offengelegt werden. Man darf benennen, wo und wie man verletzt wurde. Natürlich ist es wichtig, dafür einen geeigneten Rahmen zu wählen und sein Gegenüber nicht völlig unvorbereitet mit seinen Verletzungen zu überfallen.

Die Heilung der Wunde geschieht dann normalerweise nicht von heute auf morgen. Es dauert eine gewisse Zeit. Häufig bleibt eine Narbe zurück. Diese gehört von nun an zu einem dazu, aber sie schmerzt und „vergiftet" auch nicht mehr.

Wenn man einen Vergebungsprozess durchlaufen hat, sollte man Vorkehrungen treffen, damit sich eine solche Verletzung nicht wiederholt. Während beim Laufradfahren vielleicht Knieschoner das Problem beseitigen, muss man sich in der Partnerschaft fragen, wie man sich in zukünftigen ähnlichen Situationen anders verhalten kann, damit man sich nicht wieder verletzt. Hier sind beide Partner gefragt, um zusammen eine gute Strategie zu finden.

NEXT LEVEL

FÜR DEINE BEZIEHUNG:

Welche Verletzungen eitern bei dir vor sich hin?