

Die Sache mit dem scheinbaren Vergeben

Dr. Oliver Marc Wittwer / 18.12.2024 / www.provisions.ch



Mit dem Vergeben ist das so eine Sache.... es passiert schnell und wohl zu oft, dass wir uns von Wohlfühlum-Sprüchen verleiten lassen, und uns einbilden, wir hätten vergeben. Denn dann können wir, weil wir den Schmerz in Wahrheit einfach noch weiter weggesperrt haben, gefühlsmässig wieder diesen Menschen öffnen. Und werden vielleicht auch wieder geliebt, und wir haben wieder Friede, Freude, Eierkuchen.

Doch der Schein kann trügen. Auch wenn wir "Verständnis" dafür haben, dass sie so und so waren und es nicht besser konnten... trotzdem schwelt der Schmerz und die Wut weiter in uns.

Zuerst muss der ganze Schmerz raus. Er muss sich entladen, wie auch immer das ablaufen mag. Ja, und es darf auch laut, direkt, ungeschönt sein. Hauptsache authentisch, wahrhaftig, echt. Schliesslich haben sie dir diesen Schmerz zugefügt. Und das hat dich leiden lassen. Vielleicht dein ganzes Leben schon.

Dann darf das auch mal gesagt werden! Und diesen Schmerz müssen und dürfen sie auch mal aushalten. Was ist dieser kleine Piks, den du ihnen zumutest, im Vergleich zu deinem verkackten Leben? Und in dem Moment darfst und musst du auch mal alle Konzepte und Sichtweisen einfach aussen vor lassen, dass man die Sache auch aus einer anderen Perspektive betrachten kann. Das kann später kommen. Und das tut hier, in diesem Prozess, nichts zur Sache.

Es befreit ungemein, einfach mal den ganzen Dreck zurückzugeben, den man sich aufgeladen hat - sich hat aufladen lassen. Sich abzugrenzen, und mal zu sagen: "Du kannst den ganzen Scheiss wieder zurücknehmen, den ich für dich jahrelang getragen habe. Räum bei dir selber auf. Schliesslich bist du aus genau dem Grund hier. Es ist nicht mein Job, dies für dich zu tun".

Vor allem dann, wenn sie das Spiel noch immer mit dir treiben, und vor allem, wenn du es immer noch mit dir machen lässt: Dich immer wieder duckst, dich anpasst, schönst, brav bist, dich in die eigentlich schon längst verlassene Söhnchen- oder Töchterchenrolle

hineindrücken lässt und schön duckig kuschst.

Schluss. Aus. Basta!

Und wenn sie weiterspielen wollen, dann sollen sie dies gefälligst mit sich selber tun. Und wenn sie heulen müssen, dann sollen sie heulen. Wenn es etwas in ihnen bewegt, umso besser.