



Dienstag, 28. Mai 2024, 14:00 Uhr  
~13 Minuten Lesezeit

# Salz in die Wunden

Emotionale Verletzungen kommen oft gerade zwischen Menschen vor, die sich nahestehen. Um den Schaden zu begrenzen, lohnt es sich, die tieferen Ursachen zu ergründen.

von Stefanie Balk  
Foto: Ground Picture/Shutterstock.com

*Wenn wir uns durch einen nahestehenden Menschen emotional verletzt fühlen, kann es sein, dass wir ihn angreifen oder dass wir uns zurückziehen. Manchmal*

*geschieht auch beides. Danach wissen wir oft nicht, wie es weitergehen soll, und hängen fest. Nicht selten ist unser Gegenüber ebenfalls verletzt, sodass ein klärendes Gespräch nicht möglich zu sein scheint. Wie kommt es zu schmerzhaften emotionalen Verletzungen zwischen Menschen, die sich verbunden fühlen? Was steckt dahinter?*

**Die Übungen am Ende des Textes laden dazu ein,** eigenverantwortlich mit einem aktuell erlebten Konflikt so umzugehen, dass er diesmal nicht umsonst war. Es kann sich daraus eine neue emotionale Erfahrung ergeben, die uns dem inneren und äußeren Frieden näherbringt.

Durch eine aktuelle psychische Verletzung wird in nahezu allen Fällen auch ein persönliches Thema aus der Kindheit in uns ausgelöst – weil es aus dieser Zeit bei allen Menschen unverarbeitete Verletzungen gibt. Diese Energie gibt einem Konflikt die emotionale Ladung, die es erschwert, auf einer erwachsenen Ebene damit umzugehen.

Sonst würden uns die Worte/das Verhalten unseres Gegenübers nicht verletzen, es würde uns nicht triggern, wir würden nicht in Resonanz gehen, würden einen Satz, ein Thema vielleicht gar nicht bemerken, oder wir würden uns vielleicht ein wenig wundern, es gäbe vielleicht eine Meinungsverschiedenheit, über die wir diskutieren könnten, wir würden erkennen, dass das, was der andere sagt/macht, seine Persönlichkeit, seine Überzeugungen betrifft und wir der Auslöser dafür sind, wir könnten unsere Wünsche klar und freundlich äußern, wir würden nach Wegen suchen, nicht nach Gründen, wir hätten konstruktive, inhaltliche

Vorschläge für Kompromisse, wir hätten die Möglichkeit, mit einem klaren „Nein“ eine konstruktive Grenze zu setzen, und wir könnten dieses Nein unserem Gegenüber erklären – ohne uns zu rechtfertigen – und so weiter.

Wenn uns etwas tief trifft, bedeutet dies, dass tiefe innere Strukturen in uns berührt sind.

Viele unterschiedliche Alters- und Themen-Schichten in uns können gleichzeitig berührt sein, wenn wir uns durch einen aktuellen Auslöser verletzt fühlen. Dadurch sind wir mit unseren Gefühlen und Empfindungen immer auch in der Vergangenheit und nicht nur im Hier und Jetzt. Leider meist ohne es zu merken.

Ein häufiger Auslöser sehr vieler Konflikte mit nahen Menschen ist ein empfundener Mangel an Empathie. Die meisten von uns wünschen sich, dass zumindest die uns Nahestehenden achtsam und einfühlsam mit uns umgehen. Was uns nicht bewusst ist: Die Erfüllung dieses Wunsches wird oft deshalb als besonders wichtig empfunden, weil er auch ein frühes Thema triggert:

In der Kindheit fast aller Menschen in unserer Kultur hat Empathie – aufgrund der psychischen Begrenzungen unserer ersten Bezugspersonen – immer wieder in entscheidenden Situationen gefehlt.

***Die Erfahrung, „mein Gegenüber ist nicht eins mit mir“, wird in einer Phase der realen Abhängigkeit als elementar bedrohlich erlebt und kann vom Kleinkind, je nach Intensität und Häufigkeit, meist nicht nachhaltig verarbeitet werden.***

Dies hat weitreichende Folgen. Die frühe Mangelenerfahrung wird dann in bestimmten Situationen oft ein Leben lang emotional wiederholt erlebt. Jede aktuelle Alltagserfahrung, die wir als nicht

empathisch genug empfinden, weckt dann die frühe Mangelersfahrung und vermischt sich emotional mit dem aktuellen Erleben. Die gute Nachricht: Wir können uns bewusst machen, dass hier noch etwas Altes verarbeitet werden möchte, und uns darum mit Selbstmitgefühl kümmern.

Auslöser einer emotionalen Verletzung kann auch eine aktuell empfundene allgemeine Ähnlichkeit mit einem Menschen sein, unter dessen Verhalten wir früher gelitten haben. Es kann auch sein, dass ein Gegenüber etwas auslebt, was uns in unserer Herkunftsfamilie verboten war. Es ist möglich, dass ein Gegenüber befremdlich handelt und wir irritiert sind – so wie wir Irritation schon als Kind in unserem Umfeld erlebt haben und nicht verstehen konnten – und vieles mehr.

Die meisten alltäglichen emotionalen Verletzungen, die sich nahe Menschen zufügen, geschehen nicht bewusst. Aufgrund unseres oft überhöhten Anspruchs, den Kinder ihren Eltern gegenüber ganz natürlich haben, können/wollen wir die Begrenztheit unseres Gegenübers nicht erkennen. Dann kann es sein, dass wir eine bewusste Absicht unterstellen:

*„Er/Sie muss mich doch kennen und wissen, wie schlimm das für mich ist! Sonst könnte er/sie das doch nicht gesagt/getan haben.“*

Oft ist der andere aber gerade nur mit sich selbst beschäftigt. So wie wir.

Und natürlich kann es auch sein, dass es einen deutlich aggressiven Ausdruck unseres Gegenübers gibt, der sich gegen uns richtet und gegen den wir uns mit einem klaren STOPP abgrenzen sollten.

In großen, anonymen Gesellschaften haben wir im Zusammenleben Regeln, Gesetze, Moral, Ethik gefunden, die uns vor psychischen und physischen Verletzungen schützen sollen. Und wir sind uns

darin einig, die anderen für unsere Verletzungen verantwortlich zu machen. Dabei berücksichtigen wir nicht, dass unsere Traumata, die eigenen und die unseres Gegenübers, Moral und Ethik oft aushebeln.

***Besonders indem wir uns auf Moral berufen, bewerten und verurteilen wir und missbrauchen so unbewusst diese Werte durch die emotionale Ladung aus unserer Vergangenheit.***

Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, wenn wir selbst so sprechen und uns verhalten, wie wir es bei unserem Gegenüber verurteilen. Dann rechtfertigen wir dies damit, „im Recht zu sein“, und merken nicht, dass ein entscheidender Aspekt dieses Affektes ein altes, aufgeladenes Thema in uns betrifft. Das verstellt den Blick auf die Angemessenheit unserer Reaktion in der aktuellen Situation und macht uns unempathisch für unser Gegenüber.

Wenn unser Gegenüber es genauso macht, geht es bei einem aktuellen Konflikt vordergründig meist nur um die Frage, wer seinen Anspruch am besten durchsetzt: Wille gegen Wille – ein Machtkampf. Auf diese Weise will ein machtvoller Anteil in uns vergeblich alten Mangel einklagen und meist einen verletzlichen und früh verletzten Anteil in uns schützen.

Doch selbst, wenn wir diesmal die Runde für uns entscheiden: Innerer Frieden kann auf diese Weise nicht entstehen. Erst wenn wir erkennen, dass neben dem aktuellen Auslöser unbewusste Aspekte in uns – und oft auch in unserem Gegenüber – für den Konflikt entscheidend mitverantwortlich sind, und wenn wir bereit sind, uns diesen mitfühlend zuzuwenden, können wir wieder in eine vertraute Bezogenheit zu uns selbst und zu unserem Gegenüber gelangen.

Traumatische Erfahrungen, wie Entwicklungstrauma,

Schocktrauma, kollektives Trauma, kann alles sein, was wir bisher emotional nicht vollständig verarbeiten konnten. Stattdessen wurden diese Erfahrungen mit den dazugehörigen Gefühlen verdrängt oder abgespalten und durch unbewusste, kreative Überlebensstrategien ersetzt.

***Neuronal bleiben die verdrängten und abgespaltenen Anteile jedoch aktiv und zeigen sich, besonders in Konfliktsituationen, durch einen hilflosen oder durch einen machtvollen Anteil oder beides.***

Um uns selbst besser verstehen zu können, ist es sinnvoll, dass wir uns die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile in uns bewusst machen. Da wir zu allen Anteilen – die wir durch ganz unterschiedliche Emotionen und Haltungen erleben – „ich“ sagen, verstellt sich uns der Blick dafür, dass es zwei Gruppen von Persönlichkeitsanteilen in uns allen gibt. Sie haben ganz unterschiedliche Haltungen und Überzeugungen. Übergeordnet geht es der einen Gruppe um Verbundenheit – von Liebe bis Abhängigkeit –, während es anderen Persönlichkeitsanteilen um Autonomie – von Klarheit im Willen bis Abgrenzung in Einsamkeit – geht. Dabei sind alle denkbaren Variationen möglich. In diesem Spannungsfeld stecken wir besonders bei einem Konflikt mit einem nahestehenden Menschen.

So sehr die Überlebensstrategien, die unsere Psyche in unserer Kindheit kreierte hat, damals für uns wichtig waren, so sehr schränken diese uns inzwischen oft ein. Zum einen, weil wir ihren Schutz heute in vielen Situationen gar nicht mehr brauchen, und zum anderen, weil sie uns bei der nachhaltigen Verarbeitung der alten inneren Konflikte und bei einem vertrauensvollen, erwachsenen Miteinander behindern.

Die folgenden Übungen können dabei helfen, dem ein wenig näherzukommen. In der dritten Übung geht es um eine imaginierte

Begegnung mit einem verletzten Persönlichkeitsanteil. Dieser Anteil ist meist seit unserer Kindheit mit seinem Schmerz allein. Bis heute hat er nicht die Aufmerksamkeit, das Verständnis und das Mitgefühl bekommen, das er damals so sehr gebraucht hätte. Zuerst fühlte er sich von den Menschen in unserer Kindheit verraten, dann von den Menschen, die uns im Laufe unseres Lebens verletzten, und zuletzt sind wir selbst es, die diesen Anteil immer wieder als störend, anstrengend und Ähnliches abwerten.

Wenn wir uns diesem Anteil mit Selbstmitgefühl und ohne Selbstmitleid zuwenden, seine Ohnmacht, sein Leid anerkennen und würdigen, kann uns das – vielleicht nicht gleich beim ersten Mal – nachhaltigen Frieden bringen. Ein erwachsener, fürsorglicher Persönlichkeitsanteil in uns wird in diesen Übungen aufgefordert, für den verletzten Anteil da zu sein.

## Übungen

### 1.

Die aktuelle Verletzung fühlen (schriftlich): Schreibe ausführlich alles auf, was du an deinem Gegenüber, falsch, ungerecht, schlimm, verwerflich, nicht haltbar et cetera findest ... fühle alles, zum Beispiel Wut, Trauer, Hilflosigkeit, Angst, Gedanken an Konsequenzen, Vergeltungswünsche et cetera. Lies dir alles noch einmal durch. Verzichte von nun an vorerst darauf, Energie in deine Gefühle, deine Gedanken und deine verbalen Äußerungen über das Verhalten deines Gegenübers zu geben.

### 2.

Woran erinnert dich das? (gedanklich): Was haben Eltern, Geschwister, Großeltern, LehrerInnen oder andere damals gesagt/getan, was ähnlich schlimm für dich war? Entscheidend sind

dabei nicht ähnliche Sachverhalte, sondern, dass die aktuelle Verletzung ähnliche Gefühle in dir ausgelöst hat, wie damals als du ein Kind warst.

### 3.

Die alte Verletzung fühlen, mit deinem „inneren Kind“ mitfühlen (imaginär): Schließe die Augen und fühle die Verletzungen aus deiner Kindheit, an die du dich eben erinnern konntest. Erlaube alle Gefühle und Bilder, die aufsteigen, und drücke sie in der Weise aus, die diesem Anteil entsprechen, zum Beispiel laut, leise, körperlich ...

Nimm jetzt parallel dazu einen Perspektivwechsel vor und aktiviere in dir zusätzlich einen Anteil, der mit dem verletzten Kind von damals mitfühlen kann. Das ist leichter, als du vielleicht denkst.

Switche von nun an zwischen diesen beiden Gefühlen, dem verletzten und dem mitfühlenden, hin und her. Sage aus dem mitfühlenden Anteil folgende Sätze:

„Ja, zeige mir deine Verletzung.“ Switche. Welche Bedeutung hat das Mitgefühl für den verletzten Anteil. Reagiert er? Wie fühlt er sich jetzt? Achte auf Nuancen, es kann schlimmer werden oder besser, *alles* darf so sein. Es geht nicht darum, dass es dem verletzten Anteil gleich besser geht. Es geht darum, dass er sich endlich von dir selbst in seinem Leid mitfühlend gesehen fühlt. Das ist die Voraussetzung, dass es ihm irgendwann auch besser gehen kann.

„Ich sehe dich.“ Switche. Fühle, welche Bedeutung dein Mitgefühl für den verletzten Anteil hat, wenn er sich jetzt in seinem Leid von dir gesehen fühlt. Wie fühlt er sich jetzt?

„Das war so schlimm für dich.“ Switche. Welche Bedeutung hat dein Mitgefühl für den verletzten Anteil, wenn du jetzt mit ihm mitfühlst. Wie fühlt er sich jetzt?

„Du gehörst zu mir.“ Switche. Welche Bedeutung hat dein Mitgefühl für den verletzten Anteil, wenn du das zu ihm sagst. Wie fühlt er sich jetzt?

Lass dir, wenn du möchtest, zusätzlich eigene Sätze einfallen, die du mitfühlend sagen kannst, ohne das Ritual zu verlassen. Achte darauf, dass du wirklich ins Mitfühlen kommst und den kindlichen Anteil in dir nicht „tröstest“ und damit das Leid vielleicht beschwichtigst. Du könntest ihm damit signalisieren, dass das von ihm Empfundene übertrieben oder falsch ist. Oder dass du willst, dass er bald Ruhe gibt. Er könnte sich daraufhin erneut verschließen, weil er sich wieder einmal nicht wirklich gesehen und verstanden fühlt.

Wenn du fühlst, dass der verletzte Anteil zur Ruhe kommt, dass alles friedlich in dir wird, ist die Übung beendet. Forciere das nicht. Es kann auch sein, dass der Schmerz und das Mitgefühl nebeneinander stehen bleiben, erst mal. Dann wiederhole die Übung zu einem späteren Zeitpunkt. (nach Christiane Haase, HerzRaum)

#### 4.

Die aktuelle Beziehung betrachten (schriftlich): Schreibe ausführlich auf, was dir an deinem Gegenüber wichtig ist, wertvoll, was du magst, womit du dich wohl fühlst, warum er/sie in deinem Leben eine Rolle spielt, fühle es.

Frage dich dann:

- Werde ich meinem Gegenüber mit meinen Vorstellungen und Wünschen gerecht? Oder muss ich von meinem Idealbild Abschied nehmen?
- Da ich von meinem Gegenüber ent-täuscht bin, worin lag meine Täuschung?

Mach dir die Begrenzungen deines Gegenübers bewusst und

erkenne deine eigenen. Dabei können dich die folgenden Zusatzübungen unterstützen.

## 5.

Schnelle Zusatzübung: „So wie ich“

Schaue noch mal auf dein Blatt der ersten Übung und sage nach jedem Vorwurfsatz: „SO WIE ICH“, ergänze dann den Satz und sei dir selbst gegenüber so offen und mutig wie möglich.

Beispiel:

Er/Sie hört mir gar nicht richtig zu, so wie ich auch manchmal jemandem nicht richtig zuhöre.

Oder: Er/Sie lügt mich an, so wie ich auch schon einmal jemanden angelogen habe.

Oder: Er/Sie schaut nur auf seinen/ihren Vorteil, so wie ich es niemals machen würde, weil ich nicht egoistisch sein will/darf und so weiter. (Autor unbekannt)

## 6.

Schnelle Zusatzübung: „Die drei Finger“

Ich zeige mit dem Finger auf mein Gegenüber und spreche meinen Vorwurf aus. Dabei zeigen drei Finger auf mich selbst. Welche drei verborgenen Aspekte gibt es in mir, die zu diesem Vorwurf/oder Konflikt geführt haben?

Beispiel:

Der Zeigefinger richtetsich mit einem Vorwurf auf mein Gegenüber,

zum Beispiel: „Er lügt mich an.“

Erster Finger: Ich hab auch schon mal gelogen.

Zweiter Finger: Ich setze ihn unter Druck, sodass er sich nicht traut, mir die Wahrheit zu sagen.

Dritter Finger: Es war anstrengend mit ihm, durch einen Streit kann ich mich erstmal zurückziehen. (Autor unbekannt)

Wenn wir uns nach diesen Übungen mit allen Begrenzungen annehmen und auch die Begrenzungen unseres Gegenübers erkennen und respektieren, sind wir in der Gegenwart angekommen und können uns entspannen. Dann können wir auf einer erwachsenen Ebene inhaltliche Aspekte des Konfliktes erkennen. Gemeinsam können wir nach praktischen Lösungen suchen, die für uns beide passen.

Jetzt können wir, wenn wir möchten, unserem Gegenüber unsere Verletzung eingestehen, ohne ihn/sie für das Verletztsein verantwortlich zu machen.

Jetzt können wir vielleicht auch unsere Wünsche freundlich äußern.

Verletzt fühlen wir uns nicht nur durch andere Menschen, sondern auch durch innere oder äußere Bedingungen und Zustände. Auch dann fallen wir meist – parallel zu den aktuellen Herausforderungen – emotional auf einen frühen Zustand zurück. Die Übung zum Selbstmitgefühl nach Christiane Haase, die dritte Übung, eignet sich ebenfalls gut, um sich auch diesen emotionalen Verletzungen zuzuwenden.

## **Das Loch**

aus der Autobiografie von Nyoshul Khenpos, zitiert von Sogyal Rinpoche

*Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verzweifelt.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.*

*Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich tue so, als sähe ich es nicht.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, wieder herauszukommen.*

*Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich sehe es.  
Ich falle noch einmal hinein ... aus Gewohnheit.*

*Meine Augen sind offen.  
Ich weiß, wo ich bin.  
Es ist meine eigene Schuld.  
Ich komme sofort heraus.*

*Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich gehe darum herum.*

*Ich gehe eine andere Straße.*

Fortsetzung:

# Das Loch und sein Geheimnis

von Frederike Mertens

*Es ist eine neue, schöne Straße.  
Doch nun gibt es auch hier ein Loch.  
Ich wundere mich und gehe darum herum.*

*Ich erkenne: Die Löcher entstehen  
durch die Schritte der Menschen.  
Auch durch meine eigenen.*

*Ich betrachte das Loch genauer.  
Ich stehe am Rand.  
Außer Dunkelheit kann ich  
nichts erkennen. Ich gehe weiter.*

*Ich bin bereit, erneut hinzuschauen.  
Das Loch ist tief.  
Ich entschliefse mich, hinabzusteigen.*

*Dort sitzt ein Kind.  
Zusammengekauert lehnt es an der Wand,  
den Kopf gesenkt. Stumm, verlassen und  
verloren in seiner Einsamkeit.*

*Ich fühle deinen Schmerz in mir. Vieles  
war schlimm für dich. Jetzt sehe und höre  
ich dich. Ich bin da für dich, sage ich.*

*All die Jahre habe ich dich übersehen.  
Das tut mir so leid, sage ich.*

*Von nun an besuche ich das Kind in seinem*

*Loch. Es ist mißtrauisch, ob ich es ernst meine,  
mit meinem Mitgefühl.*

*Es schaut mich an. Es kommt zu mir.*

*Ich öffne die Arme. Es schmiegt sich an mich.*

*Ich nehme es mit ans Tageslicht.*

*Wir gehören zusammen.*

*Sollte ich erneut auf ein Loch stoßen,  
werde ich hinabsteigen. Vielleicht ist  
das Kind wieder reingefallen?*

*Oder ein anderes meiner inneren Kinder  
wartet dort auf mich?*

---



**Stefanie Balk** arbeitete als Pädagogin in Schule und Erwachsenenbildung und später im Bereich Supervision und Beratung. Sie lebt seit vielen Jahren in Hamburg und Schweden. Seit geraumer Zeit beschäftigt sie sich erneut mit dem Zusammenhang von „normaler“ individueller, psychischer Begrenzung – aufgrund früher Erfahrungen – und der daraus entstehenden begrenzten gesellschaftlichen Realität. Braucht es für bewusste, friedliche und kreative Gemeinwohlgesellschaften „nur“ eine andere, neue Kindheit? Und wenn ja, welches sind die nächsten Schritte, die wir einleiten können und wollen?