The book cover features a light blue background with large, abstract, overlapping shapes in orange and dark blue. The text is centered and reads:

Anselm Grün
Hsin-Ju Wu

Warum immer ich?

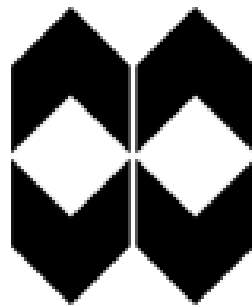
**Beziehungsmuster
erkennen und
aufbrechen**

Vier-Türme-Verlag

Anselm Grün, Hsin-Ju Wu

Warum immer ich?

Beziehungsmuster erkennen und aufbrechen



Vier-Türme-Verlag

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Printausgabe

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2022
ISBN 978-3-7365-0420-2

E-Book-Ausgabe

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2018
ISBN 978-3-7365-xxxx-x

Alle Rechte vorbehalten

E-Book-Erstellung: Dr. Matthias E. Gahr
Lektorat: Marlene Fritsch
Covergestaltung: wunderlichundweigand
Covermotiv: Cienpies Design / shutterstock.com

www.vier-tuerme-verlag.de

Inhalt

Vorwort

1. Schuldgefühle

Wie entstehen Schuldgefühle?

Schuldgefühle und Schuldeinsicht

Anderen Schuldgefühle vermitteln

Schuldgefühle und Selbstwertgefühl

Emotionale Erpressung

Geistlicher Missbrauch

Therapeutische Lösungswege bei Schuldgefühlen

Biblische Lösungswege bei Schuldgefühlen

Therapeutische Lösungswege bei emotionaler Erpressung

Biblische Lösungswege bei emotionaler Erpressung

Therapeutische Lösungswege bei geistlichem Missbrauch

Biblische Lösungswege bei geistlichem Missbrauch

Fragen zum Umgang mit Schuldgefühlen

2. Passive Aggression

Therapeutische Lösungswege

Biblische Lösungswege

Fragen zum Umgang mit passiver Aggression

3. Projektion

Therapeutische Lösungswege

Biblische Lösungswege

Fragen zum Umgang mit Projektion

4. Minderwertigkeitskomplexe

Therapeutische Lösungswege

Biblische Lösungswege

Fragen zum Umgang mit Minderwertigkeitsgefühlen

5. Unklare und angemessene Formen der Abgrenzung

Therapeutische Lösungswege

Biblische Lösungswege

Fragen zum Umgang mit Abgrenzung

6. Den anderen kränken und verletzen

Therapeutische Lösungswege

Biblische Lösungswege

Fragen zum Umgang mit Verletzungen

7. Der christliche Heilungsweg: Vergebung, Versöhnung und ein gesundes Selbstwertgefühl

Vergebung

Versöhnung

Selbstwertgefühl

Schlussgedanken

Literatur

Vorwort

In der Begleitung vieler Menschen und in Gesprächen mit Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern haben wir, Frau Hsin-Ju Wu und Pater Anselm Grün, immer wieder von Mechanismen gehört, die die Beziehung in der Partnerschaft, der Familie, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz und in kirchlichen Gemeinden stören und verdunkeln. Oft sind sich die Betroffenen dieser Mechanismen nicht bewusst. Sie spüren nur die Beziehungsstörung und erleben schmerzlich die Verletzungen, die durch solche Mechanismen entstehen. Aber sie wissen nicht, wie sie sich von deren zerstörerischer Kraft befreien können.

Christen appellieren in solchen Situationen oft an den guten Willen. Sie meinen, mit gutem Willen und mit Gebet könne man diese Probleme lösen. Doch durch Moralisieren oder Wegbeten kann ich die Mechanismen nicht auflösen, die mich immer wieder in neue Schwierigkeiten bringen und mich verletzen. Andere suchen in der Psychotherapie einen hilfreichen Weg. Sie lesen Bücher zum Thema und finden darin psychologische Theorien, die ihnen erklären, was in ihnen abläuft. Aber die Theorie ist oft kompliziert und hilft nicht immer weiter. Wir schätzen die psychologischen Einsichten und kennen auch die Fachliteratur dazu. Aber wir möchten das, was wir gelesen

und in Gesprächen mit Menschen erfahren haben, in einfachen Worten wiedergeben beziehungsweise auf dem Hintergrund psychologischer Einsichten das Leben so beschreiben, wie es ist. Dabei haben wir bewusst in der christlichen Tradition nach Wegen gesucht, wie man mit den beziehungsstörenden Mechanismen umgehen kann. Für uns ist die Bibel eine Quelle psychologischer Einsichten. Aber es braucht eben auch eine psychologische Brille, um die Weisheit der Bibel für uns heute neu zu entdecken. Erst dann kann man erkennen, dass in biblischen Geschichten und Worten oft Lösungswege aufgezeigt werden, die uns helfen können, uns von den Mechanismen zu befreien und die Verletzungen zu heilen, die durch sie verursacht wurden.

So möchten wir in diesem Buch sechs verschiedene Mechanismen oder Muster darstellen, die unsere Beziehungen stören. Wir verstehen unser Buch als Einladung, sich selbst nach diesen Mechanismen zu befragen. Auf keinen Fall sollten die Einsichten dieses Buches dazu dienen, andere anzuklagen. Natürlich sagen die Mechanismen, die wir beschreiben, auch etwas über andere aus. Wir können dann besser verstehen, was in unserem Gegenüber abläuft und warum unsere Beziehung zu ihm so schwierig ist. Aber wir sollten auf keinen Fall werten und das Gelesene dazu missbrauchen, dem anderen zu sagen: Du projizierst jetzt deine Probleme auf mich, du hast mich emotional missbraucht. In erster Linie geht es darum, sich selbst besser kennenzulernen und sich von

Mechanismen zu befreien, die unser Miteinander behindern. Die Darlegungen sollen wie ein Spiegel sein, in dem wir uns selbst wahrnehmen. Aber auch dabei geht es nicht um Bewerten, sondern um Verstehen. Nur wenn wir verstehen, welche Mechanismen in uns wirken, können wir uns davon befreien.

Im vorliegenden Buch werden auch psychologische Einsichten berücksichtigt. Doch wir möchten sie möglichst konkret an vielen Beispielen erläutern, die wir in unseren Gesprächen erlebt und erfahren haben und die diese Einsichten verständlich werden lassen. Zudem werden wir Lösungswege beschreiben. Dabei geht es uns vor allem um biblische Lösungswege, die oft mit den Lösungen aus psychologischer Sicht übereinstimmen, aber manchmal auch weiterführen. Es gibt also keinen Gegensatz zwischen Spiritualität und Psychologie, aber es braucht eine Spiritualität, die keine Angst hat vor den Erkenntnissen der Psychologie, die sich vielmehr deren Einsichten öffnet, ohne dass sie ihre eigene Identität aufgibt. In der christlichen Spiritualität steckt viel psychologische Weisheit. Sie ist immer auch eine heilende Spiritualität. Jesus ist gekommen, die Menschen zu heilen und sie aus den Verwicklungen zu befreien, die durch lebenshindernde Mechanismen entstehen.

Wir wollen die Beschreibung jedes Mechanismus mit vier Fragen abschließen, die wir uns selbst stellen können. Zudem versuchen wir, auf diese Antworten zu geben. Das

kann uns helfen, die Lösung für das jeweilige Muster konkret in unser Leben zu übersetzen. Diese Fragen zeigen uns die Schritte an, wie wir die Mechanismen, die unsere Beziehungen trüben und manchmal auch zerstören, überwinden können.

1. Schuldgefühle

Schuldgefühle sind ein großes Thema bei vielen Menschen. Dabei muss man unterscheiden zwischen den Schuldgefühlen, die in uns auftauchen, weil wir wirklich schuldig geworden sind, also zum Beispiel einem Menschen bewusst geschadet und ihn verletzt haben, und Schuldgefühlen, die wir spüren, die aber keine reale Schuld anzeigen. Bei dieser letzten Art von Schuldgefühlen können wir uns fragen: Woher kommen diese Gefühle? Sind es die Normen und Vorstellungen unserer Eltern, die wir übernommen haben und gegen die wir unbewusst verstoßen? Oder sind es Gefühle, die vielleicht auf eine seelische Krankheit hinweisen, etwa auf eine Depression?

Wie entstehen Schuldgefühle?

In der Psychologie sagt man: Schuldgefühle tauchen auf, wenn wir ein Gebot oder eine Regel, die in der Gesellschaft oder in der Familie gilt, übertreten. Die Regeln, die in der Familie gelten, haben mit wirklicher Schuld nichts zu tun. Dennoch werden diese von uns schon als Kind verinnerlicht. Sie bilden dann später das sogenannte Über-Ich, das uns klare Regeln vorgibt. Viele Schuldgefühle werden von diesem Über-Ich erzeugt. Eine junge Mutter fühlt sich beispielsweise schuldig, wenn sie sich einmal

ausruht. Denn das Über-Ich verlangt von ihr, dass sie rund um die Uhr nur für das Kind da ist und sich nicht um sich selbst kümmern darf. Andere fühlen sich schuldig, weil sie die Erwartungen ihrer Familie, ihrer Kollegen und Arbeitgeber, ihrer Freunde nicht erfüllen können. Drei Beispiele sollen das verdeutlichen: Eine Frau ist auf dem Bauernhof aufgewachsen. Immer, wenn sie als Kind spielen wollte, sagte die Mutter zu ihr: »Es gibt Wichtigeres zu tun. Putz mal die Küche oder geh in den Stall und hilf dem Vater.« Die Frau hat heute Schuldgefühle, sobald sie sich Zeit gönnt, die Zeitung zu lesen oder einfach einmal nichts zu tun. Hier geht es nicht um wirkliche Schuld, sondern darum, dass ihr Über-Ich ihr heute noch sagt, dass sie sich nicht ausruhen darf. Obwohl sie vom Verstand her weiß, dass es sinnvoll ist, eine Pause zu machen, tauchen in ihr Schuldgefühle auf, wenn sie sich wirklich eine solche gönnt.

Ein anderes Beispiel: Eine Frau hat ihrer Mutter vor Zeiten versprochen, dass sie sie in der Krankheit begleiten und sie nicht in ein Pflegeheim geben wird. Doch dann brach sie zusammen und wurde krank. Die Ärzte und ihre Geschwister sagten ihr, sie könne so nicht weitermachen, sonst sterbe sie noch vor der Mutter. Auf Druck der Geschwister willigte sie also ein, die Mutter doch in ein Pflegeheim zu geben. Dort besucht sie sie jeden Tag. Aber sie kann nachts nicht schlafen, weil sie Schuldgefühle hat: »Ich habe es doch der Mutter versprochen und das Versprechen nicht gehalten«, wirft sie sich selbst vor.

Objektiv hat die Frau richtig gehandelt. Aber ihre Schuldgefühle lassen sie nicht zur Ruhe kommen. Diese haben ihren Grund in ihren eigenen inneren Gesetzen. Zu diesen gehört der Satz: Wenn ich etwas versprochen habe, muss ich es halten, ganz gleich, welche Umstände eintreten und das Versprechen unmöglich machen. Ihre Schuldgefühle waren also keine Antwort auf eine reale Schuld, sondern nur auf die inneren Gesetze, die sie sich selbst gegeben oder die sie von ihren Eltern übernommen hat.

Ein drittes Beispiel: Eine Frau versprach ihrer Mutter, dass sie in der Stunde des Todes bei ihr sein wird. Doch als sie nur kurz zum Einkaufen unterwegs war, starb die Mutter. Ein Jahr lang machte sich die Frau Vorwürfe, warum sie es nicht gemerkt hatte, dass der Tod der Mutter bevorsteht. Ihr Mann erlebte sich hilflos gegenüber den ständigen Selbstbeschuldigungen. Auch hier haben die Schuldgefühle ihren Grund im Übertreten der eigenen inneren Regel: Ich muss mein Versprechen halten. Doch es wird noch etwas anderes sichtbar: Schuldgefühle sind zwar unangenehm, aber offensichtlich hatte die Frau lieber Schuldgefühle, als dass sie sich ihrer Trauer stellte und wirklich akzeptierte, dass die Mutter gestorben ist und dass sie sie loslassen muss. Manchmal fliehen wir lieber in die Schuldgefühle, um anderen unangenehmen Gefühlen zu entgehen, wie zum Beispiel dem Gefühl der Trauer.

Es gibt noch andere unangenehme Gefühle, denen wir lieber in Schuldgefühle ausweichen: Hilflosigkeit und Schmerz. Ein Beispiel: Ein kleines Kind stirbt den sogenannten Sekudentod, den die Ärzte bis heute nicht erklären können. Statt sich dem Schmerz zu stellen, grübeln die Eltern darüber nach, was sie hätten tun können, um den Tod zu verhindern. Und so sucht man die Schuld bei sich: »Ich hätte früher nach dem Kind schauen sollen« - »Ich hätte das Fenster offen lassen sollen, dann wäre es nicht passiert«. Oder man sucht die Schuld bei anderen, beispielsweise beim Arzt, der nicht davor gewarnt hat. In diesen Fällen flieht man lieber in die Schuldgefühle, als die eigene Ohnmacht und Hilflosigkeit und den Trauerschmerz wahrzunehmen.

Schuldgefühle und Schuldeinsicht

Wir unterscheiden zwischen Schuldgefühlen und Schuldeinsicht. Schuldgefühle schwächen uns. Das schlechte Gewissen, das ein Zeichen für Schuldgefühle ist, lähmt uns und raubt uns die Kraft. Die Schuldeinsicht ist dagegen wichtig für den Menschen. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, war der Ansicht, dass sie zur Würde des Menschen gehört. Ähnlich äußert sich der Münchner Psychiater Albert Görres. Er schreibt: »Wenn der Mensch die Möglichkeit, Schuldiger zu sein, nicht mehr wahrnimmt, dann nimmt er seine wesentliche Existenztiefe, das Eigentliche und ihn