

„Wer nachträgt, hat viel zu schleppen“

Lebensberatung Facharzt Dr. Tischinger gibt Tipps, wenn es in Beziehungen kracht

VON RUPERT MAYR

Kempten „Menschen, die sich nahe sind, fügen sich unweigerlich Verletzungen zu.“ Dies gelte nicht nur für Paarbeziehungen, sondern auch für Personen beispielsweise im beruflichen und schulischen Umfeld, sagte Dr. Michael Tischinger vor 100 Zuhörern im Pfarrsaal St. Lorenz. Für den Chefarzt der Adula Klinik in Oberstdorf ist eines klar: „Wir können nicht verhindern, dass wir auch mal gekränkt werden, aber wir können entscheiden, ob wir in der Kränkung verbleiben“.

Für den Facharzt für psychosomatische Medizin und Diplomtheologen geht es darum, die Kraft, Einsicht und auch Fähigkeit aufzubringen, um vergeben und verzeihen zu können. Nur so könne der Weg für Versöhnung und Neubeginn geebnet werden.

In einer Zeit, in der jede zweite Ehe geschieden werde und gar mancher mehr Zeit ins Haus, in den Garten und ins Auto investieren würde als in die eigene Beziehung, komme

es leicht zu seelischen Verletzungen – oft gar nicht aus Börsartigkeit heraus, sondern eher als Folge von Unachtsamkeit, Überforderung und Stress. Da könne es nur mit dem Willen zur Vergebung und Versöhnung weitergehen, so Tischinger.

Wobei das Vergeben ein einseitiger Prozess sei, vergeben könne man beispielsweise auch einer bereits verstorbenen Bezugsperson aus Kindheitstagen, die vielleicht sogar unwissentlich Narben auf der Seele hinterlassen habe. Vor allem die schon früh erworbenen Verletzungen würden offene und mitfühlende Gespräche zwischen den Partnern erfordern.

Ausgrenzung macht krank

Es gelte, von alten und neueren Kränkungen loslassen zu können. Schon deshalb, weil das „Gift der Bitterkeit“ beide schädige, sowohl den Kränker als auch den Gekränkten. Ausgrenzung könne die Beteiligten krank machen. Falsch sei es, erklärte Tischinger weiter, wenn man dem Partner immer wieder

„Der Groll ist eine starke Macht. Wir müssen alles tun, um ihn aus unserem Herzen zu verbannen.“

Dr. Michael
Tischinger



Fehler aus der Vergangenheit vorwerfe: „Wer nachträgt, hat viel zu schleppen.“ Der Verzicht auf Rache sei nötig, um damit eine unheilvolle Kette zu stoppen.

Natürlich dürfe man Verletzungen nicht einfach verdrängen, diese seien sensibel und möglichst entspannt von beiden Seiten zu realisieren. Der Verzicht auf „große Unterwerfungsgesten“ ist für den Paar- und Familientherapeuten eine wichtige Voraussetzung für den Neubeginn. Andererseits solle die Person, die Fehler gemacht habe, diese auch freimütig bekennen und gegebenenfalls Wiedergutmachung anbieten.

Da könne man sich vieles vorstellen – vom gemeinsamen Tanzkurs bis hin zum romantischen Wochenende in einem Wohlfühlambiente. Ziel müsse es sein, wieder einen achtsamen, respektvollen und wertschätzenden Umgang zu pflegen und sich von alten Belastungen lösen. Nur im verständnisvollen Miteinander könne die Versöhnung gelingen, sagte Tischinger.

Die Ehe im Mittelpunkt

„Der Mensch ist ein Beziehungswesen. Das Leben gelingt, wenn unsere Beziehungen gelingen“. Mit diesen Worten hatte Dr. Erich Farkas den Vortrag eröffnet. Zusammen mit seiner Ehefrau Maria gehört er zu den Kontaktpersonen, die nach dem Motto „Gutes für Ehepaare“ die „Marriage Week“ auch in Deutschland eingeführt haben. In der von England übernommenen Aktion werden auch hierzulande in der Woche vor dem Valentinstag Vorträge, Gesprächsimpulse, Kurse und Themengottesdienste angeboten.