

Automatisiertes Transkript

Liebe Hörerinnen und Hörer,

in der heutigen Folge von "Die liebe Familie" widmen wir uns einem sehr emotionalen Thema: Dem Verzeihen.

Eine Klientin hat uns die Frage gestellt, warum sie ihrer Mutter nicht verzeihen kann, obwohl sie sich bereits intensiv mit sich selbst und in Therapien auseinandergesetzt hat.

Die Klientin hatte eine sehr schwere Kindheit, in der sie sich früh selbst versorgen musste, da ihre Mutter mit psychischen Problemen zu kämpfen hatte und der Vater ebenfalls nicht präsent war. Trotz vieler Therapien spürt sie einen tiefen Hass und eine Verbitterung gegenüber ihrer Mutter.

In der heutigen Folge haben wir darüber gesprochen, dass es nicht immer notwendig ist, zu verzeihen. Manchmal kann es sogar befreiend sein, auf das Verzeihen zu verzichten und die Verantwortung bei den Eltern zu lassen. Wir haben über die wichtige Rolle der Selbstachtung gesprochen und wie manche Dinge einfach unverzeihlich sind.

Es ist auch wichtig, das innere Kind zu trösten und zu versichern, dass es nicht schuldig ist. Wir haben darüber gesprochen, wie die Klientin möglicherweise mehr davon profitieren könnte, die Verantwortung abzugeben, anstatt verzweifelt zu versuchen zu verzeihen.

Wir wünschen der Klientin alles Gute auf ihrem Weg und stehen natürlich für weitere Fragen und Gespräche zur Verfügung.

Dr. Karin Achleitner erklärt, warum es manchmal nicht nötig ist, zu verzeihen, und wie die Klientin lernen könnte, die Verantwortung bei ihren Eltern zu lassen, um vorwärts zu kommen. Es wird diskutiert, wie man die tiefe Trauer über die vergangene Kindheit verarbeiten kann, und wie wichtig es ist, das innere Kind zu trösten. Diese Folge gibt Einblicke und Tipps, wie man mit solchen schwierigen Emotionen umgehen kann

Welche Rolle spielt die Kindheit bei der Fähigkeit oder Unfähigkeit, Vergebung zu gewähren?

Warum kann das nicht Verzeihen in manchen Fällen ein Akt der Selbstachtung sein?

Inwiefern kann das Festhalten an Vorwürfen die Person weiterhin an die Vergangenheit binden?

Wie können schwere Kindheitserfahrungen zu Verbitterung und innerer Unzufriedenheit führen?

Warum könnte es wichtig sein, das innere Kind zu trösten und zu bestätigen, dass es nicht schuldig ist?

Welche konkreten Schritte könnte die Klientin unternehmen, um sich von der schweren Kindheit zu befreien und eine gesunde Beziehung zu sich selbst aufzubauen?

Erfahren Sie, warum es nicht immer notwendig ist zu verzeihen und wie man sich von der Last des Hasses befreien kann. Lassen Sie die Verantwortung bei den Eltern und nehmen Sie Ihr inneres Kind in den Arm, um Trauer zu verarbeiten und sich selbst zu trösten.

Automatisiertes Transkript

Der Podcast zum Nachlesen

Eine Klientin stellt mir die Frage, warum sie nicht verzeihen kann. Sie hat schon viel an sich gearbeitet und einige Therapien hinter sich und trotzdem kann sie ihrer Mutter nicht verzeihen. Immer wieder denkt sie darüber nach, was die Mutter nicht gegeben hat. Sie hat sich nicht gekümmert als Kind. Sie musste sich schon früh selbst versorgen, weil die Mutter viele psychische Probleme hatte. Der Vater war auch nicht da und sie hatte eine sehr schwere Kindheit und musste schon als 6-Jährige viel für sich selbst sorgen. Die Klientin meinte, ich gerate in eine totale Verbitterung und in einen abgrundtiefen Hass gegen meine Mutter, obwohl ich weiß, dass sie manchmal einfach nicht in der Lage war. Aber sie hat auch sehr viel getrunken und so gebe ich ihr auch immer wieder selbst die Schuld, dass sie mich und meinen Bruder vernachlässigt hat.

Wir haben uns halt so durchgekämpft in der Kindheit und das Beste daraus gemacht und ich komme einfach nicht raus aus diesem Hass und ich spüre, dass mir diese Wut selbst schadet. Immer wieder habe ich in meinen Therapien gehört, dass ich meiner Mutter verzeihen muss, dass ich sonst krank werde in dieser Verbitterung. Aber warum schaffe ich es nicht? Vielleicht haben sie einige Tipps für mich, was ich tun könnte. Ja, eine schwere Kindheit kann uns natürlich auch verbittern und wir leben oft lange im Vorwurf, das innere Kind weint in uns und ist unglücklich. Und es ist aber zu einem bestimmten Zeitpunkt sehr wichtig, dass wir selbst für uns die Verantwortung übernehmen und aus den Vorwürfen rausgehen. Denn sonst verbittern wir tatsächlich und es schadet unserer Gesundheit und unserem Lebensgefühl. Also schaden wir uns letztlich selbst. Die Kindheit ist lang vorbei und trotzdem wirken diese Erfahrungen dann im Hier und Jetzt so extrem auf uns.

Es sind aber unsere Gedanken, wie wir zurückschauen, die uns letztlich wieder einholen und unsere Gefühle im Hier und Jetzt bestimmen. Also stellen wir uns die Frage, was können wir tun? Wir können nur hier und jetzt diese Gedanken anhalten und uns bewusst machen, dass wir uns schaden. Auf die Frage, warum sie nicht verzeihen kann, möchte ich sagen, wir müssen nicht alles verzeihen, denn Es kann auch ein befreiender Akt der Selbstachtung sein, auf das Verzeihen zu verzichten und diese Entlastung nicht zu geben und etwas Unverzeihliches eben nicht zu verzeihen, sondern wirklich in der Verantwortung der Eltern zu lassen oder der Person, die uns nicht versorgt hat. Es ist wichtig, sich das bewusst zu machen. Manche Dinge sind nicht verzeihlich. Und ein Kind hat ein Recht, versorgt zu werden. Wir entschulden manchmal das Verhalten der Eltern, weil wir sie dennoch lieben, weil wir trotzdem die Eltern im Guten sehen wollen. Es ist aber so, dass sich die Klientin im Hass zerfrisst.

Sie kann also nicht verzeihen und sie muss auch nicht. Es ist vielleicht die Lösung für sie, dass sie einfach ihrer Mutter sagt, Es war eine schwere Kindheit für mich und du hast uns nicht gut versorgt und auch der Vater war nicht da für uns. Und wir mussten schon sehr früh erwachsen sein und für uns selbst sorgen. Und das lasse ich ganz in deiner Verantwortung. Denn wir waren unschuldige Kinder und es wäre eure Pflicht gewesen uns gut zu versorgen. Möglicherweise hilft diese Einstellung, diese Haltung der Klientin mehr als der Versuch verzweifelt etwas zu verzeihen, was sie nicht verzeihen kann. Denn dieser Vorwurf bindet die Klientin weiterhin an die Vergangenheit. Wenn sie jedoch loslässt und diese Verantwortung bei den Eltern lässt, ist es möglich, dass sie einen Schritt vorwärts gehen kann.

Das wünsche ich ihr auch von ganzem Herzen, Denn die Wut, die sie mitträgt, ist eigentlich eine tiefe Trauer. Es wäre vielleicht auch nötig, diese Trauer zu verarbeiten, die Kindheit zu verarbeiten, das eigene innere Kind in die Arme zu nehmen und es zu trösten. Denn nur da kann Trost zu ihr kommen, dass sie das Kind, das verzweifelt ist, sieht und liebt und dem Kind versichert, dass es nicht ihre Schuld war. Denn Kinder fühlen sich immer schuldig, für alles, was geschehen ist, leider. Und dem Kind heute zu sagen, du warst okay und du warst ein liebenswertes Kind und deine Eltern waren nicht in der Lage, dich gut zu versorgen und dir die Liebe und Geborgenheit, Trost und die Unterstützung zu geben.

Aber das darf ich jetzt, heute, selbst für mich tun. Und ich entlasse meine Eltern aus meinem Bedürfnis und Sorge selbst für mich. Ich lasse die Verantwortung bei meinen Eltern. Ich wünsche der Klientin alles Gute dabei und stehe natürlich für weitere Fragen gerne zur Verfügung.