

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



FAMILIE

„Wie kann ich meinem Vater verzeihen?“

Therapiestunde: Als Kind wurde sie von ihm geschlagen, heute braucht ihr demenzkranker Vater ihre Hilfe. Frau H. will ihm verzeihen, aber wie?

VON ANDREAS KNUF

 12. JUN 2019

Meine neue Klientin, Frau H., schildert mir eine Lebenssituation, die ich recht häufig höre. Sie erzählt, ihr mittlerweile 78-jähriger Vater sei neuerdings auf ihre Hilfe angewiesen. Er leide an einer beginnenden Demenz und lasse außer ihrer Schwester und ihr keine weitere Hilfe ins Haus. Auch die Mutter sei schwerkrank und könne sich kaum um ihren Mann kümmern. Sie habe viele Jahre den Kontakt zu ihrem Vater sehr knapp gehalten, doch nun sei sie gefordert und müsse immer wieder zu ihm. Aber das sei sehr schwierig für sie, da ihr Vater sie in der Kindheit oft geschlagen habe, einmal musste sie deswegen sogar im Krankenhaus behandelt werden. Sie wolle ihrem Vater aber vergeben, schließlich sei er jetzt ein alter Mann. Ihre Schwester sage, sie habe ihm bereits vergeben, das müsse sie doch auch hinkriegen. Sie habe schon vieles ausprobiert, um ihm nun endlich verzeihen zu können, habe Mitgeföhlübungen praktiziert und mit einem Seelsorger gesprochen. Doch wenn sie an

ihren Vater denke, fühle sie sich nur taub und unberührt. Sie möchte wieder eine positive Haltung ihm gegenüber gewinnen, damit sie sich jetzt um ihn kümmern kann.

Wir sprechen lange darüber, was in ihrer Kindheit passiert ist, über Ereignisse, die über 40 Jahre zurückliegen: Der Vater prügelte, sobald eines der Kinder nicht hundertprozentig parierte. Viel Raum geben wir dem Schmerz des damaligen Kindes: Wie hat sich das kleine Mädchen gefühlt? Sie wünschte sich so sehr eine liebevolle Familie und war erstarrt, wenn der Vater wieder zuschlug. Die Mutter duldete das – zumindest schützte sie ihre Töchter nicht. „Das Schlimmste aber“, sagt Frau H., „war die Angst vor dem Vater. Und über die hat er sich dann auch noch lustig gemacht.“ Also entschied das kleine Mädchen, sollte er die Angst nicht sehen. So wurde sie immer starrer, innerlich taub.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen

Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Habe ich Borderline?

Elinor Greenberg beschreibt die narzisstische und die Borderline-Persönlichkeitsanpassung als Reaktion auf unerfüllte kindliche Grundbedürfnisse.

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.