

Schmerz statt Vermeidung



Nur wenn Probleme angesprochen werden, kann es Versöhnung und Vergebung geben

Quelle: Unsplash / Amy Humphries

In der heutigen Kultur versuchen wir, Schmerz zu vermeiden. Wenn es ein Problem in der Beziehung gibt, ist es deshalb am Einfachsten, sich entweder zurückzuziehen oder es zu ignorieren. Doch auch Vergebung ist in so einem Setting nicht möglich.

Bei Andreas steht ein wichtiger beruflicher Entwicklungsschritt an – der Höhepunkt jahrelanger Arbeit. Er verbringt Abende mit Vorbereitungen, plant, feilt, zweifelt. Doch Lena, seine Partnerin, scheint kaum Notiz davon zu nehmen. Ihre Gedanken kreisen um eigene Herausforderungen, Termine, Erschöpfung. Als Andreas ihr zum dritten Mal beiläufig von einem Gespräch mit seinem Vorgesetzten erzählt und wieder nur ein «Aha» erntet, zieht sich etwas in ihm zusammen. Er lächelt, zuckt mit den Schultern und sagt sich: «Ist nicht so wichtig.» Was er sich wünscht – Mitgefühl, Interesse, Rückhalt – bleibt aus. Statt

diesen Schmerz anzuerkennen, schluckt er ihn hinunter.

Schmerz vermeiden

«Die Kunst des Lebens besteht darin, flüchtige Freuden zu geniessen. Und die intensivsten Freuden sind weder intellektuell noch immer moralisch.» Das sagte vor etwa 2400 Jahren ein Mann namens Aristippos von Kyrene. Er war wie sein Lehrer Sokrates ebenfalls ein griechischer Philosoph. Eine der Kernideen der von ihm begründeten kyrenaischen Schule ist es, das Leben möglichst angenehm zu gestalten: Lust steigern, Schmerz vermeiden.

Diese Form des Hedonismus erlebte im Verlauf der Jahrhunderte immer mal wieder eine Blütezeit. In der heutigen Zeit ist vor allem der zweite Aspekt im Trend: Wir wollen Schmerz und Schwierigkeiten um jeden Preis vermeiden.

Paradoxerweise führt der Versuch, jeglichen Schmerz zu vermeiden, jedoch zu einem Leben voller Abhängigkeiten, Leid und letztlich zu noch mehr Schmerz. Obwohl den meisten Menschen das einigermaßen bewusst ist, sind wir doch nicht gefeit davor, schwierigen Situationen aus dem Weg zu gehen oder unseren eigenen Schmerz zu ignorieren. Das gilt insbesondere auch für das Paarleben.

Zurückziehen, ignorieren ...

Enttäuschungen, Verletzungen und Schwierigkeiten gehören zu jeder langjährigen Partnerschaft, in der sich die beiden Partner emotional nahekomen. Die Erzählung unserer Zeit ist aber, dass das nicht sein dürfte. Dass diese unangenehmen Realitäten nicht in unserem Leben vorkommen sollten, da wir ja jeglichen Unannehmlichkeiten vermeiden sollten. Deshalb sind wir geneigt, diese Spannung aufzulösen. Entweder, indem wir uns innerlich oder äusserlich aus der Beziehung zurückziehen. Oder indem wir so tun, als gäbe es diese Probleme gar nicht.

Heilsam wäre jedoch, wenn wir die Schmerzen annehmen und uns selbst eingestehen würden, dass wir verletzt sind. In der Bibel steht, dass Gott den Menschen nahe ist, die ein gebrochenes Herz haben (Psalm 34, Vers 19). Was aber, wenn wir uns gar nicht erst eingestehen, dass wir ein gebrochenes Herz haben, und zu schnell über unseren Schmerz hinweggehen?

... oder ansprechen?

Einerseits werden wir dann Probleme nicht ansprechen und unangenehme, aber wichtige Gespräche vermeiden. Und andererseits werden wir unserer Partnerin oder unserem Partner nicht vergeben können, weil es ja augenscheinlich gar nichts zu vergeben gibt, weil ja alles in Ordnung ist. Diese beiden Verhaltensweisen rächen sich, indem sich Bitterkeit und Groll in uns ausbreiten.

Besser wäre es, wenn wir bei unserem Schmerz verweilen, ohne dort stehenzubleiben. Wenn wir uns unsere Verletzungen eingestehen und sie als Bestandteil von Beziehungen akzeptieren. Und sie benennen und unserer Partnerin oder unserem Partner dann liebevoll sagen, welche Veränderungen wir uns wünschen. Nur wenn wir in diese schwierigen Prozesse einsteigen, können wir unsere Schmerzen wieder loslassen und eine geklärte Beziehung führen.

Dieser Artikel erschien [bei Familylife.ch](#).

Zum Thema:

[Dossier Beziehungskiste](#)

[Tappen Sie nicht in diese Fallen: Fünf Grundsätze für eine erfüllte Ehe](#)
[Streit zu zweit: So können Paare konstruktiv streiten](#)

Datum: 08.07.2025

Autor: Marc Bareth

Quelle: Familylife

Tags

[Ratgeber](#)

[Beziehungen](#)