

NACHTRAGEND

Ich habe schon seit meiner Kindheit ein echt großes Problem: Ich bin unglaublich nachtragend. Wenn ich mit jemandem streite und ein Verhalten als kränkend empfinde, kann ich das nicht einfach vergessen. Ich beneide Menschen, die das locker wegstecken und rasch verzeihen – ich liege dagegen dann nächtelang wach und ärgere mich, und auch Jahre später beschäftigen mich manche Situationen immer noch, obwohl ich das überhaupt nicht möchte. Gibt es eine Möglichkeit, hier zu einer anderen Lebenseinstellung zu kommen?

(M. ████████ aus Graz)

Wenn jemand etwas Kränkendes sagt oder tut, kann es sein, dass das noch lange nachwirkt. Wenn man die Möglichkeit hat, kann ein klärendes konstruktives Gespräch mit der betreffenden Person oft hilfreich sein, um mit etwas gut abschließen zu können. Es geht aber grundsätzlich gar nicht so sehr darum, dass Sie ein Verhalten, das Sie gekränkt hat, vergessen. Es kommt darauf an, dieser Erinnerung eine andere Bedeutung zu geben. So können Sie sich z. B. vorstellen, dass es da eine Seite in Ihnen selbst gibt, die sich meldet, wenn Sie sich als nachtragend erleben. Und Sie können sich die Frage stellen: Was ist das berechtigte Anliegen dieser Seite in mir, die dieses „nachtragende Verhalten“ hervorbringt? Dann können Sie sich als nächsten Schritt überlegen, was Sie für dieses Anliegen tun könnten, ohne dass es zu diesen unerwünschten Nebenwirkungen kommt.



Astrid Wonisch

Psychotherapeutin aus Graz,
www.astrid-wonisch.at

