

1. Gott lässt seelische Verletzungen in Familie, Gemeinde, Arbeitswelt, Nachbarschaft etc. zu. Alte, oft vergessene und verdrängte, schmerzliche Erlebnisse werden in aktuellen verletzenden Begegnungen wieder angerührt. Für den Betroffenen kann es bedeuten, den Schädigungen aus seiner Biographie, insbesondere aus der Geschichte mit seiner Ursprungsfamilie auf die Spur zu kommen, um davon geheilt zu werden.
2. Bei einer aktuellen Verletzung ist es wichtig, zwei Aspekte zu sehen: einerseits die aktuelle Grenzüberschreitung (kränkende Verhalten, Bemerkung) und andererseits die mögliche Wiederholung einer ähnlichen, alten und unverarbeiteten Szene mit den dazugehörigen Menschen. Dass mich gerade diese Bemerkung, dieses Verhalten des anderen so schmerzlich berührt, hat mit ihm und *mit mir* zu tun. Fragen: „Woher kenne ich das? Was wiederholt sich hier möglicherweise? Für wen aus meinem Leben steht der Mensch, der mich aktuell verletzt hat?“
3. Der zugefügte Schmerz soll nicht einfach geschluckt werden, sondern darf ausgedrückt werden (Psalm 55, 3; u. a.). Gott ist dem Leidenden besonders nahe. Er vermittelt seinen Trost durch sein Wort (z. B. Psalm 34, 19; 126, 5-6; Jes. 53, 4-5; Mt 5, 4) und durch einfühlerisches Verstehen und Begleiten seitens eines seelsorglichen Menschen. Manchmal ist es wichtig, den aktuellen Verursacher zu konfrontieren (3. Mose 19, 17ff).
4. Bei der Entstehung seelischer Verletzungen spielen zwei Faktoren eine wichtige Rolle: die anlagebedingte psychische Konstitution des Betroffenen und Art und Ausmaß der Einflüsse von außen. Was den einen kaum juckt, das geht dem anderen sehr unter die Haut. Die schädigenden Einflüsse werden vielfach erlebt als **Überforderung** (traumatische Erlebnisse: Grenzverletzungen, Missbrauch durch lebensfeindliche Begegnungen, Beziehungen, Atmosphären, Milieu, Wertesystem u. ä.) und als **Mangel erlebnisse** (Mangel an Förderung, Eingehen auf Bedürfnisse, Wertschätzung, Gesehen-werden, etc.).
5. Die Heilung seelischer Verletzungen, insbesondere solcher, die Jahre zurückliegen und über lange Strecken des Lebens unbewusst geblieben sind, erfordert manchmal einen längeren seelsorglichen Prozess. Dieser umfasst **1.** das **Erinnern** der verletzenden Lebensszene, **2.** das **Spüren des** damaligen **Schmerzes** und **3.** das **Ausdrücken der** aufkommenden **Gefühle** (Wut, Trauer, Enttäuschung, Verachtung, Hass, Ohnmacht, Erschrecken etc.) Die Situationen werden in der seelsorglichen Begegnung noch einmal nacherlebt, als geschähen sie jetzt. Dadurch wird **4.** eine **neue und andere Sicht** der damaligen Begebenheit und des eigenen Verhaltens sowie eine **neue Einstellung** zu den beteiligten Personen **möglich**.
6. Bei seelischen Verletzungen geht es immer auch um Schuld. Das Unrecht besteht darin, dem Mitmenschen, und im familiären Zusammenhang dem anvertrauten Menschen nicht gerecht geworden zu sein. Er wurde in seinem Menschsein, seiner Bedürftigkeit, seiner Würde nicht ausreichend geschätzt. Deshalb ist nach meinem Verständnis der Prozess innerer Heilung erst dann abgeschlossen, wenn das Opfer denen, die an ihm schuldig geworden sind, diese Schuld vergibt und somit die Opferrolle verlässt (Mt 6,12). Die Schuld darf nicht vorschnell entschuldigt, der Verursacher nicht durch Verständnis in Schutz genommen werden. Die Vergebung sollte erst dann ausgesprochen werden, wenn Erinnerungen an die verletzende Szene keine schmerzlichen Gefühle mehr auslöst.
7. Lebendigkeit entsteht in unserem Leben durch eine polare Spannung, die alle Lebensprozesse durchdringt (Prediger 3,1-11). Der fließende und wiederholte Wechsel z. B. zwischen den Polen ‚Nähe und Distanz‘ (V. 5) erhält Beziehungen lebendig. Im Umgang mit uns selbst sorgt die Polarität für Entwicklung und Reifung unserer Persönlichkeit. Wenn wir lernen, diese polare Grundstruktur gegensätzlicher Erlebnisformen zu beachten, tragen wir wesentlich zum Gelingen unseres Lebens bei.