

## Zusammenfassung

Folge 0019 Das zu schnelle Verzeihen

"Die Liebe Familie". In der aktuellen Folge beschäftigen wir uns mit dem Thema

"Das zu schnelle Verzeihen" und untersuchen, ob es wirklich gut ist, alles rasch zu verzeihen oder ob dieses Verhalten möglicherweise die Chance nimmt, über das Verhalten anderer nachzudenken. Dr. Karin Achleitner teilt uns einen anonymisierten Fallbericht aus ihrer Praxis und stellt die Frage, ob schnelles Verzeihen wirklich gut für Beziehungen und Freundschaften ist.

In dieser Folge erfahren Sie von einer Klientin, die sich oft frustriert fühlt, obwohl sie stets bereit ist zu verzeihen und dem Partner die Hand zu reichen, selbst wenn das Verschulden bei ihm liegt. Doch ist schnelles Versöhnen wirklich gut für die Beziehung? Dr. Achleitner beleuchtet, wie ein unausgeglichenes Geben und Nehmen zu Ungleichgewichten führen kann und wie wichtig es ist, auch für die eigenen Bedürfnisse einzustehen.

Die Geschichte dieser Klientin regt zum Nachdenken über unsere eigenen Grenzen und Bedürfnisse an und zeigt, dass ein ausgewogener Ausgleich in Beziehungen von entscheidender Bedeutung ist.

Wenn Sie sich weiter über systemische Familienaufstellungen und Persönlichkeitsentwicklung informieren möchten, besuchen Sie gerne die Website von Dr. Karin Achleitner unter [www.karinachleitner-mairhofer.at](http://www.karinachleitner-mairhofer.at).

Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören und Sie in der nächsten Folge wieder begrüßen zu dürfen.

Warum rasches Verzeihen nicht immer die beste Lösung ist.

Ist schnelles Verzeihen wirklich immer gut für eine Beziehung?

Welche Rolle spielt die Selbstachtung beim Verzeihen und Einstehen für die eigenen Grenzen?

Wie kann ein unausgewogenes Geben und Nehmen eine Beziehung belasten?

Welche Konsequenzen kann es haben, wenn man sich zu sehr an das schnelle Verzeihen gewöhnt?

Inwiefern können Kindheitserfahrungen das Verhalten in Beziehungen im Erwachsenenleben beeinflussen?

Warum ist es wichtig, auch für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen einzustehen?

Wie kann man Konflikte in einer Beziehung konstruktiv lösen, ohne zu schnell zu verzeihen?

Welche Möglichkeiten gibt es, um eine Beziehung auf Augenhöhe zu halten und einen ausgewogenen Ausgleich zu schaffen?

## Der Podcast zum Nachlesen

### Automatisches Transkript

Herzlich willkommen bei Die Liebe Familie, der Podcast für verdeckte Familienaufstellungen und mehr. Ich wünsche dir einen wunderbaren Tag.

Schön, dass du da bist. Mein Name ist Dr. Karin Achleitner und ich arbeite seit über 20 Jahren in meiner eigenen Praxis für systemische Familienaufstellungen und Persönlichkeitsentwicklung. Entwicklung. In diesem Podcast erzähle ich euch anonymisierte Fallberichte direkt aus der Praxis und in der ersten Folge erfährst du mehr über mich und über die verdeckte Methode der Aufstellungsarbeit. Heute geht es das Verzeihen und wir stellen uns die Frage, ob es wirklich gut ist, wenn man immer alles rasch verzeiht oder nimmt das schnelle Verzeihen den anderen vielleicht auch die Chance, über sein Verhalten nachzudenken.

Eine Klientin erzählt mir, dass sie nicht nachtragend ist und Konflikte vermeidet, indem sie sofort meint, schwamm drüber, alles ist gut. Sie fühlt sich jedoch oft nicht gut und ist im stillen verärgert und sie sagt sie sei stets die gebende auch dann wenn es nicht angemessen ist. Zum Beispiel ärgert sie sich sehr dass ihr Partner zu spät zum Theater kommt oder Einladungen vergisst, die Kinder nicht wie vereinbart versorgt oder abgeholt hat und auch nach Meinungsverschiedenheiten ist immer sie diejenige, die wieder einlenkt und auf ihn zugeht. Und zwar auch dann, wenn eindeutig das Verschulden des Streites oder des Konfliktes bei ihm liegt. Er kommt, sagt sie, gar nicht auf die Idee, sorry zu sagen. Ganz im Gegenteil, er zieht sich oft sogar zurück und spielt den Beleidigten, denn er ist es ja so gewöhnt, dass sie immer kommt oder agiert. Aber ist dieses rasche versöhnende Verhalten wirklich gut für die Beziehung oder sollten wir anderen Menschen nicht auch die Chance geben zu reflektieren und einen Ausgleich zu verlangen? Ja, Große Verletzungen verlangen auch einen größeren Ausgleich. Und wenn wir alles gleich verzeihen, dann gerät die Partnerschaft oder auch Freundschaften aus dem Gleichgewicht.

Denn das Geben und Nehmen muss einfach ausgewogen bleiben, im Guten wie im Schlimmen. Die Umwelt gewöhnt sich sonst daran, dass wir nichts verlangen, dass wir immer alles nur geben und auch hinnehmen und großzügig sind im Aushalten. Hinter dem schnellen Verzeihen steckt einfach oft nur die Konfliktvermeidung und auch ein Mangel an Selbstachtung. Denn sich selbst zu achten bedeutet doch auch seine Grenzen zu beachten. Und wenn wir uns aber so leicht verletzen lassen oder Kränkungen wegstecken, wäre es wichtig sich selbst zu fragen, was wir damit vermeiden wollen, weshalb wir nicht für uns einstehen können. Die Umwelt gewöhnt sich daran, dass ein Fehlverhalten keine Konsequenzen hat und keinen Ausgleich fordert. Und irgendwann fühlt man sich wahrscheinlich als Opfer und sieht Konsequenzen. Für meine Klientin war es wichtig zu erkennen, warum sie sich so verhält und wie so oft kamen wir wiederum in ihre Kindheit zu den Rollenspielen ihrer Eltern.

Denn da wurde sehr viel gestritten und damals hat sie sich geschworen, niemals so zu werden wie ihre Mutter. Lieber alles ertragen, aber ist das die Lösung? Es gibt auch die Möglichkeit der konstruktiven Problemlösung und der sinnvollen Konfliktbewältigung und das kann man auch später im Erwachsenenleben noch lernen, wenn wir es schon in der Kindheit nicht durch die Eltern sehen konnten. Ich möchte noch ein kurzes und eher mildes Beispiel nennen für einen mangelnden Ausgleich. Ein Paar fährt zum Beispiel seit 15 Jahren stets in die Berge auf Urlaub.

Die Frau liebt aber das Meer. Sie setzt sich aber nie durch. Hier fehlt der Ausgleich. Die Frau verzichtet auf ihre Bedürfnisse, es dem Partner recht zu machen.

Glücklich war sie natürlich nicht und nach 15 Jahren war die Liebe plötzlich verschwunden. Damit eine Beziehung auf Augenhöhe bleibt, ist es wichtig einen Ausgleich zu schaffen. Daher ist es auch wichtig sich ab und zu zu fragen, verdränge ich oder kann ich das jetzt wirklich so schnell verzeihen oder vermeide ich für mich einzustehen für meine Bedürfnisse und für meine Grenzen. Ja, ich hoffe die Geschichte dieser Klientin hilft einigen Hörern und Hörerinnen auch die eigenen Grenzen zu überdenken und gut für sich einzustehen. Danke für deine Aufmerksamkeit. Ich freue mich, dass du dabei warst und wenn es interessant war, dann bitte weitersagen und mit Freunden teilen. Vielleicht möchtest du auch auf meiner Website vorbeischaun unter [www.karinachleitner-mairhofer.at](http://www.karinachleitner-mairhofer.at) Da findest du nämlich viele Informationen zu den Seminaren und Terminen. Ich freue mich auch wenn du mir schreibst.

Vielleicht hast du ein eigenes Thema oder eine Idee?

Dann schreib mir einfach eine E-Mail [dieliebefamilie@deinthema.at](mailto:dieliebefamilie@deinthema.at) Ich freue mich über deine Zuschriften und Ich wünsche ihr eine schöne Zeit.