

BEZIEHUNGSCOACH

Ich würde es so gerne ungeschehen machen!

DER FALL. Auf einem Betriebsausflug habe ich meinen Freund betrogen. Ich habe es sofort danach bereut und hätte es gerne ungeschehen gemacht. Er hat es kürzlich herausgefunden – und mir verziehen. Aber ich schäme mich, wie kann ich das wieder gutmachen? (Claudia J.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater &
Autoren, www.boesels.at

Liebe Claudia!

Gratulation! Sie zeigen sehr viel Verantwortungsgefühl für Ihre Beziehung, indem Sie so viel über Ihren „Fehltritt“ nachdenken und sich an uns wenden.

Das Schwierige daran, wenn wir jemandem Unrecht zugefügt haben: Wir wissen es meist ganz genau und bald, nachdem es geschehen ist, spüren wir unangenehme Gefühle. Sie sagen es ja selbst: Sie schämen sich so. Scham ist ein ganz besonders klebriges Gefühl. Was uns peinlich ist, wofür wir uns schämen, das werden wir oft länger nicht mehr los. Wir neigen dazu, unsere „Tat“, also das Unrecht, das wir jemandem anderen angetan haben, zu leugnen, zu vertuschen oder herunterzuspielen.

Hier ist es wichtig, Eigenverantwortung zu übernehmen. Es hilft wenig, wenn einem verziehen wird, ohne dass man selbst das Gefühl hat, einen Ausgleich geschaffen zu haben. Es hilft auch wenig, „um Entschuldigung zu bitten“, was meist nicht auf Augenhöhe zum Partner geschieht. Viel wichtiger ist, dass Ihr Partner spüren kann, dass es Ihnen leid tut. Und dass Sie Empathie für beide Seiten empfinden lernen. Für sich selbst, indem Sie anerkennen, dass es zu diesem „Ausrutscher“ kam – vermutlich gab es Gründe dafür. Und Empathie für Ihren Partner, für seine Verletztheit. Vielleicht können Sie einen Ausgleich schaffen. Keine Angst: Mit Ausgleich ist nicht gemeint, Ihren Freund auch zum Fremdgehen zu animieren. Ein Ausgleich kann in anderer Form angeboten werden. Etwa indem Sie für irgendetwas aus Ihrer Komfortzone rausgehen und über Ihren Schatten springen, um Ihrem Freund, nachdem Sie ihm wehgetan haben, Ihre Liebe zu zeigen. Gutes Gelingen!

Generationenkonflikte sind fixer Bestandteil menschlicher Entwicklung. Die heute 50-Jährigen haben es aber besonders schwer, weil sie im Schatten ihrer Eltern und Kinder stehen. Verdient die „Generation X“ Mitleid?

Von Klaus Höfler



Eltern kennen es, Kinder erleben es, Großeltern erfahren es: Unverständnis der jeweils anderen Altersgruppe(n) für das eigene Denken und Tun. Prallen Sicht- und Handlungsweisen der Generationen aneinander, wird der Ton lauter, das Kopfschütteln intensiver, die Argumente platter und wahlweise das Wundern oder die Wut über das Gegenüber größer. Willkommen im Familienkrach!

Emanzipation durch Eskalation, Selbstbehauptung durch Abgrenzung – man kann es als fixen Baustein der Evolutionsgeschichte abtun. Eltern pubertierender Kinder wissen, was gemeint ist. „Alles eine Phase“, beruhigen Erziehungsratgeber. Tatsächlich glätten sich Konflikte, beruhigen sich Befindlichkeiten, verbreitet sich Verständnis. Aber eine Grundanspannung zwischen den Generationen bleibt. Auch das sei normal, beruhigen Psychologen, weil Vergangenheit auf Zu-

kunft trifft, Tradition auf Fortschritt, Lebenserfahrung auf Entdeckergeist, Routine auf Neugier. Das sorgt für beständige soziale Dynamik.

Um dabei die Übersicht zu behalten und sich selbst besser zu verstehen, hat sich die Gesellschaft eine Art Epochenmodell wie in der Kunstgeschichte oder Musik geschaffen. In dieser Matrix werden Jahrganggruppen unter Buchstaben-Kürzeln katalogisiert: X, Y, Z – jedem Dezenium seine Chiffre.

Das war nicht immer so. Für das Fundament dieser Alterspyramide fand man noch andere Etikettierungen. Nach den „Traditionalisten“, geboren zwischen den 1920ern und dem Ende des Zweiten Weltkriegs, kam die bis zum Mythos überhöhte „68er-Generation“ (geboren in den wirtschaftlichen Aufbau- und gesellschaftlichen Aufbruchsjahren bis 1955). Es folgten die „Babyboomer“, geboren bis zu Beginn der 1970er-