



# INNER BONDING®

The Power to Heal Yourself

## **Einen missbrauchenden Elternteil konfrontieren**

Von Dr. Margaret Paul, 19. Oktober 2020

**Ist es liebevoll gegenüber dir selbst, einen Elternteil mit früheren Misshandlungen und Verletzungen zu konfrontieren? Entdecke, was für dich richtig ist.**

Eine Frau schrieb und fragte:

"Ich versuche, eine Verbindung zu meiner Herkunftsfamilie herzustellen. Ich arbeite seit etwas mehr als einem Jahr an meiner Heilung. Ich wünsche mir eine gesunde Beziehung zu meiner Ursprungsfamilie, dies natürlich mit gesunden Grenzen.

Aber ich scheine noch keine Beziehung zu meiner Mutter haben zu können, da ich meine Verletzungen von ihrem Missbrauch noch verarbeite. Ich habe auch das Gefühl, dass ich sie konfrontieren muss (wenn ich dazu bereit bin), damit sie meine Wahrheit erfährt, anstatt so zu "tun", als ob zwischen uns alles in Ordnung ist.

Obwohl ich weiss, dass meine Mutter mir nicht das geben kann, was ich mir wünsche, frage ich mich, ob es mir in meiner Beziehung zu ihr helfen würde, wenn ich sie konfrontiere?



Ich weiss, dass einige Leute mit Konfrontationen nicht einverstanden sind. Ich bin deswegen hin- und hergerissen. Ich möchte schlussendlich Vergebung für meine Mutter haben, aber so weit bin ich noch nicht".

**Die Frage, die du dir stellen kannst, lautet: "Was erhoffe ich mir von der Konfrontation mit meiner misshandelnden Mutter oder meinem misshandelnden Vater?"**

Hier sind einige mögliche Antworten:

- Ich hoffe, dass ich verzeihen kann, wenn ich meine Wahrheit sage

- Ich hoffe, dass wir durch die Konfrontation mit meinem Elternteil reinen Tisch machen und zu einer besseren Beziehung zueinander übergehen können
- Ich hoffe, dass meine Eltern mich hören und verstehen werden
- Ich hoffe, dass ich einige Dinge lerne, die ich vorher nicht wusste

Ich möchte dich bezüglich dieser Hoffnungen warnen. Ich werde jede einzelne durchgehen, um dir zu zeigen, warum diese Hoffnungen vielleicht nicht realistisch sind.

- *Ich hoffe, dass ich vergeben kann, wenn ich meine Wahrheit sage*

Vergebung wird geschehen, wenn du lernst, dir selbst die Liebe und das Mitgefühl zu schenken, welches du von deinen Eltern nicht erhalten hast, als du ein Kind warst. Wenn du in der Lage bist, dich selbst als beständig liebenden Erwachsene zu zeigen, dann wirst du auf natürliche Weise anderen vergeben, indem du erkennst, dass sie von ihrem programmierten verwundeten Selbst aus handelten.

- *Ich hoffe, dass wir durch die Konfrontation mit meinen Eltern reinen Tisch machen und zu einer besseren Beziehung zueinander übergehen können*

Wenn dein Elternteil die Misshandlung leugnet, dann könnte er oder sie sich angegriffen und zutiefst beleidigt fühlen, anstatt bereit zu sein, reinen Tisch zu machen. Dein Elternteil könnte sich von ihrer missbräuchlichen Handlung distanziert haben, und eine Konfrontation könnte es tatsächlich schwieriger machen, eine bessere Beziehung zu entwickeln. Vor der Konfrontation müsstest du einige Zeit mit deinen Eltern verbringen und beurteilen, ob sie offen sind oder nicht. Wenn ihre Haltung eher narzisstisch oder abweisend ist, werden sie alles verleugnen.

- *Ich hoffe, dass meine Eltern mich hören und verstehen werden*

Wenn dein Elternteil nicht viel innere Arbeit geleistet hat, hast du höchst wahrscheinlich eine unrealistische Erwartung. Wenn du dich selbst konsequent im Stich gelassen hast, dann wirst du nicht in der Lage sein, sie zu hören und zu verstehen. Dein Elternteil könnte sich durch dich beschuldigt fühlen und wütend werden.

- *Ich hoffe, einige Dinge zu lernen, die ich vorher nicht wusste*

Noch einmal: Wenn deine Eltern sich nicht mit ihren eigenen Problemen befasst und sich nicht selbst geheilt haben, werden sie sich wahrscheinlich selbst verleugnen und dir nichts Wesentliches zu sagen haben. Vielleicht haben sie ihre eigene Kindheit völlig verdrängt und auch, wie sie dich früher behandelt haben.

### **Das bedeutet jedoch nicht, dass du sie nicht konfrontieren solltest.**

Der einzige Grund, sie zu konfrontieren, ist, wenn es wirklich das ist, was zu deinem höchsten Wohl ist. Du kannst zu deiner spirituellen Führung gehen und fragen: "Was liegt in meinem höchsten Wohl? Was ist meinem Inneren Kind gegenüber am liebevollsten?"

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine Konfrontation selten befriedigend ist. Stattdessen könnte es für dich liebevoll sein, dich darauf zu konzentrieren, das Verhalten deiner Eltern dir gegenüber loszulassen und zu lernen, angesichts deines gegenwärtigen lieblosen Verhaltens mit dir selbst in Verbindung zu bleiben.

### **Zu lernen, angesichts des lieblosen Verhaltens anderer liebevoll für dich selbst zu sorgen, ist das, was schliesslich die Vergangenheit heilt.**

Wenn sich eine Konfrontation jedoch so anfühlt, als ob sie wirklich liebevolle Fürsorge für dich selbst bedeutet, dann ist es das Richtige für dich. Es gibt hier keine Regeln - nur du kannst wissen, was deinem höchsten Wohl dient.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc  
©Dr. Margaret Paul, Dr. Erika Chopich, Inner Bonding, inc. 1990-2024

©Markus Dietrich für die deutsche Übersetzung  
Kontakt [info@innerbonding-community.ch](mailto:info@innerbonding-community.ch)  
<https://innerbonding-community.ch>

Hole dir den Gratis 7 Tage Einführungskurs in Inner Bonding unter:  
<https://innerbonding-community.ch/ebook-7-tages-kurs/>

Podcast: Unter **Inner Bonding Community Deutsch** ua. zu finden auf YouTube, Spotify, Apple und Google Podcast.