

Übung zum Verzeihen - Akzeptanz

„Releasing the facts - die Tatsachen frei lassen“

Schreib auf ein Blatt alles auf, wie sich jemand dir gegenüber falsch verhalten hat.
Schreib alle Tatsachen auf. Was die Person getan hat - und das kannst du auch selbst sein, wenn du dich für etwas manchmal anklagst:

.....
.....
.....
.....
.....

Halt nun dieses Blatt gegen meine Schulter.
Und drücke mit dem Zeigefinger härter und härter dagegen.
Alternativ drücke es mit dem Zeigefinger gegen eine Wand.
Oder stell es dir am Bildschirm vor. Drück noch fester. Und fester.

Bemerke: wenn es der anderen Person weh tut - tut auch dein Zeigefinger weh (vielleicht kann man es mit Wut eine zeitlang narkotisieren oder dem Gedankenfeuer des Recht haben)

Hefte das Blatt wirklich an die andere Person, in Gedanken, im Rollenspiel, mit der Wand

Erste Veränderung:

Nimm etwas Druck heraus. Halte es leichter.

Es tut der anderen Person (der Wand :-) nicht mehr so weh und deinem Zeigefinger auch nicht.
Aber, es ist ziemlich schwer, dich jetzt frei im Raum zu bewegen, oder? Du würdest entweder dort stehen bleiben müssen oder die andere Person würde dir (innerlich) immer folgen müssen. Du würdest immer damit herumlaufen. Mit den Vorwürfen und dieser Form der Beziehung.

Zweite Veränderung:

Nimm den Finger weg.

Das Blatt fällt zu Boden.

Lass es fallen.

Wie ist das? Was empfindest du?

Heb es dann auf.

Und schau es dir an.

Sind das auf dem Papier Tatsachen oder Worte, komische Striche und Punkte?

Liegen diese Erlebnisse in der Vergangenheit?

Wie ist es das so zu sehen?

Was entsteht durch diese Übung und Betrachtung?

Notes für Berater*innen:

Leider behandeln wir Erinnerungen oft wie gegenwärtiges Geschehen.
Aber es sind Gedanken und Erinnerungen daran, was jemand uns gegenüber falsch gemacht hat,
oder uns schuldig geblieben ist oder uns angetan hat.

Vergebung:

heisst nicht die Tatsachen zu erklären
oder sie zu verstehen
oder sie zu vergessen
oder sie zu entschuldigen
aber du hörst auf, sie jemandem (oder dir selbst) anzuheften.

Wenn das Papier fällt treten oft Gefühle des Verlusts auf und es wird emotional.
Vielleicht der Verlust der gewohnten Beziehung zu diesem Menschen oder des Drucks

Was machst du wenn die Trauer kommt:

- ich fühle mich traurig, dass ich nicht bekomme / bekommen habe was ich wollte
- wenn du traurig genug bist kommen Tränen
- dann kommt Naselaufen und Schluchzen
- dann beginnt der ganze Körper zu zucken und zu zittern
- warte warte warte
- und dann schlafen wir ein und frühstücken morgens ein Müsli.

Trauer ist wie alles was wir verdauen. Es wird durch uns durchgehen, wenn wir es einfach lassen.
Aber: viele von uns haben einfach sehr wenig Übung, mit der Trauer zu sein.

Versöhnung:

bedeutet jemandem die Chance zu geben, uns erneut zu verletzen.
Und zwar möglicherweise in genau der gleichen Form noch einmal.

sie ist eine Wahl - muss man nicht machen.

Vergebung richtet sich an die Person, die vergibt: wirkt befreiend.
Versöhnung ist für die Menschen, mit denen man sich versöhnen möchte.

Und wieder:

- mache ich das zähneknirschend (closed heart) und bereitwillig (open heart)?