



Frei werden

- Eine Ritualübung, wie du dein Recht-haben-wollen loslässt und Verantwortung für dich übernimmst

Schritt 1:

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich geärgert hast. Lass die Person vor deinem inneren Auge auftauchen, die damit zu tun hat: Was hat er/sie gesagt oder getan?

Schritt 2:

Spüre, wie sich das in deinem Körper anfühlt. Nimm deine Körperempfindungen genau wahr, ist es z.B. irgendwo eng oder heiss?

Schritt 3:

Lass jetzt alle Gedanken auftauchen, die du im Zusammenhang mit dieser Situation hast. Schreibe einen nach dem anderen auf einen Zettel auf. Pro Zettel ein Satz. Mit allen Schimpfwörtern, die dir auf der Zunge liegen...

„Du bist echt so ein !!!“

Lass auch alle Urteile über den anderen da sein, z.B. so:

„Ich finde das unmöglich/ fies/ arrogant etc. von dir!!“

„Du bist genau wie deine Mutter/ dein Vater etc.“

„Du hörst mir nie zu/ Du lässt mich nie ausreden!!“

...

Wahrscheinlich fühlst du dich im Recht: Der andere hört dir wirklich nie zu. Und das ist wirklich unfair... Erlaube diesem Recht-haben-wollen da zu sein. Sieh den Teil in dir, der weiss, wer hier die ganze Zeit etwas falsch macht... Sieh den Teil, der weiss, dass das Leben so viel leichter wäre, wenn der andere sich anders verhalten würde... Lass diesen Teil, der sich selbst als Opfer sieht, voll da sein.

Schritt 4:

Schau dir jeden Satz noch einmal einzeln an und spüre genau hin: Welches Bedürfnis hängt an der Wurzel und möchte ins Leben?

Schritt 5:

Nimm jetzt den ersten der Ärgerzettel und lies den Gedanken, der darauf steht, laut vor. Zerknülle ihn dann und verbinde dich bewusst mit der Absicht, das Recht-haben-wollen loszulassen, indem laut sagst:

«Ich lass mein Recht haben wollen los und übernehme die Verantwortung für mein Bedürfnis. Ich finde einen Weg, es ins Leben zu bringen».

Mach das mit jedem Zettel, bis alle Zettel zerknüllt vor dir liegen.

Spüre in deinen Körper: Wie fühlt es sich jetzt in dir an?

Wenn du magst, wirf die zerknüllten Zettel in ein Feuer, das du draussen für dich machst, um deine Entscheidung, dich und deine Bedürfnisse

1. wahrzunehmen
2. ernst zu nehmen
3. für sie die volle VerANTWORTung zu übernehmen, indem du für sie einstehest zu bekräftigen.