

# Reparieren einer Situation

## Session 7

### Von der Schuld zum Bedauern

Wir haben im Folgenden den Prozess einer heilsamen Beziehungswiederherstellung für Situationen skizziert, in denen wir auf eine Art gehandelt haben, die wir eigentlich nicht in Ordnung finden. Du findest zudem eine Audiodatei im Zusatzmaterial, die du dir anhören kannst, wenn du gerade einen aktuellen Fall mit deinen Kindern erlebt hast. Darin wirst du durch diesen Prozess geleitet.

#### Auslösersituation:

Emotionaler Ausbruch: anschreien, schimpfen, sich beleidigt zurückziehen, kalt sein, verbal übergriffig sein, das Kind allein stehen lassen, das Kind abkanzeln ...

#### Schritt 1:

Nimm dir einen Moment Zeit und laufe dem Kind nicht sofort hinterher.

## Schritt 2:

### Selbstempathie

- 1) Nimm wahr, was in dir in diesem Moment geschieht. Deinen eigenen Schreck vielleicht, deine Angst, die Beziehung beschädigt zu haben, deine Wut auf dich oder deine Wut auf das Kind, dass es immer so sein muss, wie es ist. Was auch immer da in dir lebendig ist.
- 2) Nimm wahr, wie du dich in diesem Moment womöglich fühlst. Vielleicht ausgeliefert, hilflos, trotzig, rachsüchtig, kalt, ohnmächtig, überfordert, in „mörderischer“ Wut, unsicher, in Weltuntergangsstimmung. Das alles sind Wahrnehmungen, die dir zeigen, dass du gerade im Kindbewusstsein bist.
- 3) Verbinde dich mit dem Bedürfnis, das du in diesem Moment eigentlich hattest. Was war da für dich gerade nicht erfüllt? Was wolltest du mit deinem Handeln erreichen? Was war dein guter Grund für dein Handeln? Wolltest du gehört werden? Verbindung? Ruhe? Raum für dich? Gesehen werden?
- 4) Verbinde dich einen Moment ganz tief mit deinem guten Grund. Vielleicht merkst du, dass hier etwas mehr Verständnis für dich und Ruhe in deinem Nervensystem entsteht.

## Schritt 3:

Verbinde dich für einen Moment mit deinem Kind.

Session 7

Wenn in Schritt 2 etwas mehr Raum für dich entstanden ist, du also wieder mehr im Erwachsenenbewusstsein zu Hause bist (das merkst du daran, dass dich die

Schuld nicht mehr so im Griff hat), dann schlüpfte von dort aus mal in die Mokassins deines Kindes. Wie hat sich die Situation für dein Kind angefühlt?

Lausche mit deinem Herzen einen Moment dorthin. Um nicht in Schuldgefühlen zu versinken, hilft es dir vielleicht, dir zu sagen, dass du dein Kind sicher nicht in seinem Schmerz alleine lassen wirst, sondern dich alsbald zu ihm gesellen wirst und Trost spenden kannst und diese Schritte einzig dem dienen, dass du das wirklich tun kannst.

Schritt 4

Trauern/Bedauern

Wenn dir Schritt 3 möglich ist, wirst du womöglich automatisch ein Bedauern in dir spüren. Ein Bedauern ist eine Form von Trauer, die das, was Schmerz ausgelöst hat, innerlich oder manchmal auch äußerlich betrauert.

Von hier aus kannst du bedauern, dass du auf eine Art gehandelt hast, die womöglich nicht schön für dein Kind war. Ja, das ist traurig! Wenn du dir erlauben kannst, das in dir zu fühlen, ohne irgendetwas daraus zu machen; wenn du dir ganz frei zugestehen kannst: „Ja, so war es, einfach wirklich blöd und schmerzhaft“, dann kann sich in dir die Vergangenheit so auflösen, dass sie wirklich zur Vergangenheit wird.

Achte dabei auf Folgendes:

Falls du dich für dein Handeln „fertig machst“ oder ständig grübelst, wie es hätte anders sein sollen, oder, oder – dann bist du fast sicher noch mit einer toxischen Energie identifiziert.

## Session 7

Gerade das Grübeln ist hier ein Zeichen, dass ein Filter von Selbsthass und Scham darüber liegt, ein Gemisch aus Angst, Unsicherheit und Stress. Denk daran, du bist nicht alleine, es geht vielen, vielen Menschen so und wir wollen uns dem

gemeinsam mehr zuwenden. Es ist so schmerzhaft! Schau einfach, ob du das mehr sehen kannst und nimm dich freundlich an die Hand.

Vielleicht brauchst du einfach eine Pause, lenk dich ab, tue dir etwas Gutes! Und wenn du wieder Lust hast, nimm dich freundlich selbst an die Hand und gehe, vielleicht mit einem Menschen, der dir zur Seite steht, zu Schritt 3 zurück. Unsere Erfahrung ist es, dass wir an solchen Stellen jedoch auch manchmal therapeutische Hilfe brauchen und dass es eine große Erleichterung bringen kann, uns dem zuzuwenden. Hier mehr Raum zu bekommen, ist Geschenk und ein Segen für uns, für unsere Kinder und für unsere Nachfahren.

Trauer und Schuld unterscheiden sich voneinander wie Tag und Nacht. Um zu trauern, bedarf es einer echten Liebe zum Leben. Man empfindet tiefe Traurigkeit darüber, dass man mit dem, was man getan hat, nicht zum Leben beigetragen hat. Wenn du mit dieser göttlichen, lebensbejahenden Energie verbunden bist, aber nicht in ihrem Sinne handelst, dann ruft dein Handeln Schmerz hervor. Du wirst dich aber dafür nicht hassen, sondern trauern.

Marshall Rosenberg

Schritt 5:  
Bedauern in Kontakt bringen

Wenn du den Eindruck hast, du kannst die Situation aus deinem Erwachsenenbewusstsein heraus bedauern, und wenn du dir dafür auch ein bisschen Zeit

genommen hast, dann erst gehe zu deinem Kind und teile ihm gerne dein Bedauern mit.

Du musst dir keinen Plan machen, sondern einfach aus deinem Herzen heraus sein. Dann wirst du das Richtige sagen oder tun. Nimm dir gerne die Zeit davor, die du brauchst!

Wenn es dir nicht möglich ist, in einen Erwachsenenzustand zu kommen, weil dich vielleicht das schlechte Gewissen so im Griff hat, schau nach einer Möglichkeit, dein Bedauern anders auszudrücken. Ein kleiner Zettel und/oder ein schöner Obstteller. Du kannst auch am Abend dein Bedauern ausdrücken.

Nur im Kindbewusstsein können wir Panik haben, sofort die Beziehung zu zerstören, wenn wir uns nicht gut oder „brav“ verhalten haben. Im Erwachsenenbewusstsein wissen wir, dass das nicht so schnell geschieht und nehmen uns die Zeit, die es braucht.

