



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, ZRM-Anwenderin, www.herzspur.de

Verstrickt? Sehnsucht nach Verzeihen? Das ist die Einladung zur Ent-Wicklung! 5 Schritte, um sich nach Auseinandersetzungen wieder frei zu machen von Groll und Vorwürfen

Konflikte und auch sich verstricken in ungute Gefühle mit anderen Menschen – das gehört zum Leben dazu. Wir lernen uns selbst möglicherweise von einer ganz neuen Seite kennen, wenn in uns die Kraft einer großen Wut spürbar wird.

„Das kann ich nicht schlucken, das muss jetzt raus,“ ist manchmal der erste Impuls, wenn in uns starke Gefühle wie ein innerer Tsunami losbrechen.

Dann ist es hilfreich, sich zu erinnern, dass es nicht nur die Extreme von „Schlucken“ oder „Raushauen“ gibt. Und dass starke Gefühle „Treibstoff zur Veränderung“ sind (Clinton Callahan). Außerdem ahnen wir, dass alles, was wir aussenden, irgendwann zu uns zurückkommt. Und wer will schon mit Wut überschüttet werden?

Bei Tsunami-Gefühlen liegt es nahe, dass wir uns stark bedroht fühlen und dass unser Reptiliengehirn aktiviert ist mit seinem instinktiven Schutzprogramm von Flucht oder Vernichtung des Gegenübers. Das kann ausgelöst werden durch eine Kleinigkeit, wie dass jemand unachtsam ist und ohne Absicht eine Grenze überschreitet, etwa wenn die Nachbarin wieder mal vergessen hat die Treppe zu putzen. Das würde mich nicht wirklich aus der Ruhe bringen, aber wenn ich wiederholt das Gefühl hatte, ich selbst bin bemüht, Regeln einzuhalten, während andere sich drüber hinwegsetzen, dann kann das schon mal in Rage bringen.

Oder aber es liegt ein schwerwiegender Konflikt vor, der vielleicht schon länger besteht und wir merken: „Jetzt reicht’s mir aber!“

Ein kleiner Anlass kann genügen, um Groll auszulösen, der mich vergiftet. Wenn wir mehr als drei Minuten über ein „nerviges“ Ereignis nachdenken, dann sind wir wahrscheinlich schon verstrickt.

Und dann ist die entscheidende Frage: **„Wie kann ich wieder Frieden finden?“**

Ich empfehle folgende 5 Schritte

1. Zuerst geht es darum zu merken, Achtung, automatische Reaktion!
Einmal weil durch das einfache instinktive Schutzprogramm die Gefahr groß ist, dass wir unser Gegenüber und letztlich damit auch uns selbst verletzen. Und zum zweiten: Wenn unser Schutzprogramm anspringt, heißt das, wir haben es mit einem wichtigen Entwicklungsthema zu tun. Das heißt auch: Hier lauert eine Chance zur Weiter-Entwicklung (auch wenn uns Ruhe und Frieden viel lieber wären ;-))
2. Im zweiten Schritt geht es darum, Tatsachen und Gefühle zu unterscheiden: „Was ist passiert (Was würde eine Kamera aufzeichnen) und „Was löst das, was geschehen ist, bei mir aus?“ Denn oft berühren Konflikte alte Wunden, reißen sie wieder auf. Das ist schmerzlich **und** eine Chance. Oft hat unser Gegenüber keine Ahnung davon, was sie oder er ausgelöst hat (während wir sicher sind, dass pure Bosheit das Motiv war!). Anschließend geht es darum, Verantwortung für meine Gefühle zu übernehmen. Hilfreich ist dann, mich zu fragen, was ich gebraucht hätte, um selbst dafür zu sorgen. Einen Schritt zurücktreten, mich zuerst mir Selbst zuwenden. Für Erforschung meiner Gefühle kann ich mir eine innere Beraterin erschaffen, die mir hilft, mich selbst zu verstehen und mit etwas Abstand auf das Geschehen zu schauen.
3. Wenn ich nun schon besser verstehe, was da solche inneren Tsunami-gefühle auslöst und was ich brauche, um zu heilen, dann bin ich dabei, eine neue Spur zu finden. Zuerst geht es dabei um mich, erst im zweiten Schritt macht es Sinn, sich eventuell auch mit dem Gegenüber auseinanderzusetzen.
4. Weil aber unser Unbewusstes mit seinem instinktgesteuertem Schutzprogramm viel schneller ist als unser Verstand, werden wir vermutlich immer mal wieder vor Wut schäumen oder um uns schlagen wollen. Um unsere neue Spur auszubauen, um das Schutzprogramm überflüssig zu machen, sollten wir die Auslöser für unsere automatischen Reaktionen kennenlernen. So stellen wir sicher, dass wir noch besser für unseren Schutz sorgen können, unsere wirklichen Bedürfnisse kennen lernen und dafür zu sorgen, sie erfüllen zu können.



Ursa Huhn

Diplom-Psychologin, hypno-systemische Psychotherapeutin, ZRM-Anwenderin, www.herzspur.de

5. Um dann, im 5. Schritt, lösungsorientiert auf den Konflikt zu schauen. Um entscheiden zu können, ob es ansteht, ein Konfliktgespräch zu führen, mich abzugrenzen, einen Mediator oder Anwalt hinzuzuziehen. Oder vielleicht Klarheit zu schaffen, dass die Angelegenheit eigentlich unwichtig ist, mich aber darauf hinweist, dass da ein altes Thema aufgebrochen ist und beachtet werden will.

Diese 5 Schritte sind eine Hilfe, mich zuerst mir selbst zuzuwenden, um zu klären, worum es eigentlich geht, anstatt noch tiefere Wunden zu schlagen bei mir und dem Gegenüber. Und dann gelingt es leichter, Verstrickungen zu lösen, sich auch nicht mehr zu einem Schlagabtausch einladen zu lassen. Auf diese Weise befreien wir uns von ungunstigen Bindungen. Ent-Wicklung wird möglich, unabhängig davon, ob im Kontakt mit unserem Gegenüber etwas neu beginnen kann oder Trennung ansteht.

Das hört sich einleuchtend an, die Umsetzung braucht aber Zeit und Geduld. Für alle, die sich intensiv mit dem Thema Verzeihen auseinandersetzen möchten, biete ich Ende 2015 eine Kombination aus Präsenz – und Onlineseminar an:

Schmerz überwinden und wieder frei sein verzeihen - vergeben - versöhnen

Dabei wird es zuerst darum gehen, zu verstehen, was ich brauche, was mein Bedürfnis hinter den automatischen Reaktionen von Groll, Wut und Hass ist. Am Präsenzwochenende kümmern wir uns noch nicht um das Thema Verzeihen. Wir sorgen erst gut für uns selbst um Schritt für Schritt gute Bedingungen für Heilung zu schaffen. Dafür nutzen wir die Selbstmanagement-Methode des ZRM (www.zrm.ch). ZRM ist eine gute Hilfe, unser Schutzprogramm besser kennenzulernen. Im Online-Seminar optimieren wir unser automatisches Schutzprogramm, indem wir die Erkenntnisse aus dem ZRM nutzen (statt unbewusst in gewohnter Weise zu reagieren). Außerdem unterstütze ich den Prozess der einzelnen TeilnehmerInnen und gebe Anregungen zum Thema Verzeihen. Um einen guten Abschluss zu finden, treffen wir uns am Ende noch einmal zu einem Präsenztage.

Struktur des Seminars

- I. 2 Tage Präsenzworkshop: Erlernen der Selbstmanagement-Methode des ZRM (entspricht ZRM-Grundkurs)
- II. 4 Wochen Onlineseminar in einem geschlossenen Forum
Während des Onlineseminars arbeiten alle Teilnehmenden an ihrem ZRM-Prozess, um sich klar zu werden, wie sie sich selbst gefangensetzen, wonach sie sich stattdessen sehnen und wie sie immer wieder Auswege aus dem inneren Gefängnis finden
- III. **1 Tag Präsenzworkshop**
Fragen klären
ZRM-Prozess stärken, damit er eigenständig weitergeführt werden kann;
SelbstMitgefühl stärken

Interessiert? Bitte schreiben Sie mir eine Mail, dann schicke ich Ihnen weitere Informationen, sobald der Termin feststeht.