

Fünf Schritte auf dem Weg des Vergebens

Der Kern einer Kränkung liegt darin, dass sie das Selbstwertgefühl angreift und schwächt. Darauf weist bereits die Etymologie des Wortes hin („krenken“).

1. Die eigene innere Realität wahrnehmen

- Zeige deine Wunde. (Joseph Beuys)
- Sich Zeit nehmen und in die Situation zurückgehen, die heute noch kränkt. Sich das Ereignis in seinen Einzelheiten in Erinnerung rufen.
- Den eigenen Gefühlen und Gedanken eine Audienz gewähren

2. Eine realistische(re) Sicht vom Kränkungskonflikt gewinnen

Wer eine realistischere Sicht vom anderen und von sich selbst und den eigenen Anteilen am Konflikt gewinnt, kann die erlittene Verletzung gedanklich leichter verarbeiten.

3. Perspektivenwechsel: Ein neuer Blick auf die belastende kränkende Situation

Ist jemand gekränkt, bewegt er sich – auf lange Sicht gesehen – nur dann weiter, wenn er die Blickrichtung ändert: weg vom WARUM hin zum WOZU.

4. Sich innerlich zum Frieden entschließen

Vergeben bedeutet: Ich höre auf, auf eine bessere Vergangenheit zu hoffen.

Vergeben ist nicht nur ein Akt der Freiheit, sondern führt auch in eine neue Freiheit.

5. Vergebung geschehen lassen

Zum Vortrag vgl.: Melanie Wolfers, Die Kraft des Vergebens. Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden, Herder ⁹2023

Im Podcast GANZ SCHÖN MUTIG gibt es mehrere Folgen, welche die Thematik vertiefen.

Im Kontakt bleiben über FB, Insta oder über einen sechs Mal im Jahr erscheinenden Newsletter (www.melaniewolfers.de/Newsletter)