Verzeihen heißt nicht, dass du dich versöhnen musst, und nicht, dass das, was passiert ist, in Ordnung war. Du kannst verzeihen und trotzdem Abstand halten. Verzeihen ist ein Angebot, keine Pflicht – auch nicht, wenn andere dich drängen.
Wenn dir jemand Gewalt antut, dich bedroht oder dir weiter schadet, geht es nicht um Verzeihen: Dann hol dir sofort Hilfe – bei einem Menschen, dem du vertraust, oder bei einer Beratungsstelle.
Diese Schreibübung ist für eine Kränkung, die hinter dir liegt.

Beim siebzigsten Geburtstag eurer Mutter erzählt deine Schwester vor der ganzen Familie, dass du deine Stelle verloren hast – obwohl du sie gebeten hattest, es noch für sich zu behalten. Entschuldigt hat sie sich nie. Seitdem fühlt es sich an, als hätte dir die Szene nur etwas genommen: das Vertrauen, die Familienfeste. Beim **Benefit Writing aus der Schreibtherapie** (auf Deutsch etwa: über den Gewinn schreiben) schreibst du zwanzig Minuten lang nicht über das, was dich verletzt hat, sondern darüber, was du durch diese Erfahrung über dich gelernt oder gewonnen hast. Das heißt nicht, dass es gut war, dass es passiert ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Schreibtherapie bleibt eine Kränkung offen, solange sie nur als Verlust abgespeichert ist: Du siehst, was sie dir genommen hat – und nicht, was du dabei über dich gelernt hast. Jedes Mal, wenn die Szene abläuft, bestätigt sie den Verlust, und es kommt nichts Neues dazu.

Die Narbe
erinnert nur daran, was es dir genommen hat

→

Kompass statt Narbe
Die Narbe bleibt – aber du fragst: Wohin zeigt sie mir den Weg?

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen, Groll von 0 bis 10 eintragen. Dann 20 Minuten mit Uhr schreiben – für niemanden bestimmt, Rechtschreibung egal. Nimm eine der vier Leitfragen: Was weiß ich jetzt über mich, was ich vorher nicht wusste? · Wer war für mich da? · Was mache ich künftig anders, welche Grenze ziehe ich? · Was hat mir geholfen, es durchzustehen?
2. **Tag 2, 4 und 6:** nur eine Zeile – „Was ich heute davon merke“.
3. **Tag 3:** wieder 20 Minuten, gern mit einer anderen Leitfrage. Barometer noch einmal.
4. **Tag 5:** der dritte Schreibtag, 20 Minuten.
5. **Tag 7:** Was zeigt mir die Erfahrung für meinen Weg? Groll noch einmal von 0 bis 10, Barometer ein letztes Mal.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts ein? Erlaubt ist auch: Mir fällt noch nichts ein. Fang dann mit „Wer war für mich da?“ an. Du rutschst ins Anklagen? Stift hinlegen, eine Zeile „Was ich daraus lerne“, für heute aufhören. Du wirst zynisch („Na toll, das hat mir ja viel gebracht“)? Das heißt nicht, dass es gut war, dass es passiert ist. Du bist nach einem Schreibtag mehr als einen Tag aufgewühlt? Mach eine Pause.

Vorweg: Gekränkt zu sein und nicht verzeihen zu können, kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und kein Zeichen von Schwäche. Bei Gewalt oder Missbrauch musst du darin nichts Gutes finden – dann lautet die Frage nur: Was hat mir geholfen, es durchzustehen? Wenn sich Bilder von dem, was passiert ist, immer wieder aufdrängen, du Albträume hast oder sehr schreckhaft geworden bist, lass das fachlich abklären – dann ist das keine Übung für allein. Fang mit einer kleineren Kränkung an, nicht gleich mit der schwersten. Ehrlich: Geprüft wurde das vor allem mit einer einzigen Schreibaufgabe von zwanzig Minuten, dazu in einer kleineren Studie mit drei Schreibtagen – gemessen wurde, wie leicht die Menschen verzeihen konnten. Nicht über das Verletzende selbst schreiben: Das brachte in der Studie nicht mehr als ein neutrales Thema.

Dich lässt eine Kränkung seit Monaten fast jeden Tag nicht los? → Episode 9.
Dir tut jemand Gewalt an oder bedroht dich? → Hol dir sofort Hilfe.

Dazu Episode 1: anders hinschauen · Episode 2: fünf Schritte.

Mein Verzeihen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft ist dir die Kränkung durch den Kopf gegangen?	3	3	2
2. Wie stark waren Groll oder Ärger, wenn du an die Person gedacht hast?	3	2	1
3. Wie sehr hast du die Person oder Begegnungen mit ihr gemieden?	3	3	2
4. Wie sehr hast du dir gewünscht, dass die Person dafür bezahlt?	2	1	1
5. Wie schwer ist dir der Alltag wegen der Kränkung gefallen?	2	2	1
Summe (0–20)	13	11	7

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Nicht über die Wunde schreiben, sondern über das, was du gelernt hast – nur für dich.

Die drei Schreibtage: Tag 1 · Tag 3 · Tag 5 – je 20 Minuten mit Uhr, für niemanden bestimmt. Nimm pro Tag die Frage, zu der dir am meisten einfällt:

1. Was weiß ich jetzt über mich, was ich vorher nicht wusste?
2. Wer war für mich da?
3. Was mache ich künftig anders, welche Grenze ziehe ich?
4. Was hat mir geholfen, es durchzustehen?

Tag 1 · Mein Groll heute (0 = gar nicht · 10 = sehr stark): 7

Schreibtag 1 · Tag 1 (Frage Nr. 1 · die ersten Sätze hier, weiter im Heft)

Ich weiß jetzt, wem ich was zuerst erzähle.

Mir ist wichtig, selbst zu entscheiden, wann andere etwas über mich erfahren.

... weiter im Heft

Tag 2 Was ich heute davon merke: Bei ihrem Anruf kurz überlegt, statt gleich wegzudrücken.

Schreibtag 2 · Tag 3 (Frage Nr. 2 · Barometer noch einmal)

Mein Schwager hat mich nach dem Essen angerufen.

Er hat gefragt, wie es mir geht, und nichts weitererzählt.

... weiter im Heft

Tag 4 Was ich heute davon merke: Nichts Besonderes gemerkt.

Schreibtag 3 · Tag 5 (Frage Nr. 3)

Ich darf sagen: Das erzähle ich selbst.

Was ich noch für mich behalten will, sage ich nur Menschen, denen ich das zutraue.

... weiter im Heft

Tag 6 Was ich heute davon merke: Meiner Freundin zuerst von der neuen Stelle in Aussicht erzählt.

Tag 7 · Rückblick

Was zeigt mir die Erfahrung für meinen Weg?

Wichtiges erzähle ich zuerst denen, die zu mir halten – und was mich betrifft, erzähle ich selbst.

Mein Groll heute (0–10): 4 · Tag 1 war: 7 · Barometer ein letztes Mal ausfüllen

Erlaubt ist auch: Mir fällt noch nichts ein. Dann fang mit „Wer war für mich da?“ an. Rutschst du ins Anklagen: Stift hinlegen, eine Zeile „Was ich daraus lerne“, für heute aufhören. Das heißt nicht, dass es gut war, dass es passiert ist. Dazu Episode 1: anders hinschauen · Episode 2: fünf Schritte.

BEISPIEL

Mein Verzeihen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft ist dir die Kränkung durch den Kopf gegangen?			
2. Wie stark waren Groll oder Ärger, wenn du an die Person gedacht hast?			
3. Wie sehr hast du die Person oder Begegnungen mit ihr gemieden?			
4. Wie sehr hast du dir gewünscht, dass die Person dafür bezahlt?			
5. Wie schwer ist dir der Alltag wegen der Kränkung gefallen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Nicht über die Wunde schreiben, sondern über das, was du gelernt hast – nur für dich.

Die drei Schreibtage: Tag 1 · Tag 3 · Tag 5 – je 20 Minuten mit Uhr, für niemanden bestimmt. Nimm pro Tag die Frage, zu der dir am meisten einfällt:

1. Was weiß ich jetzt über mich, was ich vorher nicht wusste?
2. Wer war für mich da?
3. Was mache ich künftig anders, welche Grenze ziehe ich?
4. Was hat mir geholfen, es durchzustehen?

Tag 1 · Mein Groll heute (0 = gar nicht · 10 = sehr stark): _____

Schreibtag 1 · Tag 1 (Frage Nr. ____ · die ersten Sätze hier, weiter im Heft)

Was ich heute davon merke:

Tag 2

Schreibtag 2 · Tag 3 (Frage Nr. ____ · Barometer noch einmal)

Was ich heute davon merke:

Tag 4

Schreibtag 3 · Tag 5 (Frage Nr. ____)

Was ich heute davon merke:

Tag 6

Tag 7 · Rückblick

Was zeigt mir die Erfahrung für meinen Weg?

Mein Groll heute (0–10): _____ · Tag 1 war: _____ · Barometer ein letztes Mal ausfüllen

Erlaubt ist auch: Mir fällt noch nichts ein. Dann fang mit „Wer war für mich da?“ an. Rutschst du ins Anklagen: Stift hinlegen, eine Zeile „Was ich daraus lerne“, für heute aufhören. Das heißt nicht, dass es gut war, dass es passiert ist. Dazu Episode 1: anders hinschauen · Episode 2: fünf Schritte.