Verzeihen

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 59

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Verzeihen: Emotionsregulation: Compassionate Reappraisal

Episode 2: Verzeihen: Vergebungsforschung: REACH-Arbeitsbuch

Episode 3: Verzeihen: Schreibtherapie: Benefit Writing

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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 Übung ist nicht dafür gedacht, Verständnis für jemanden aufzubringen, der dir Gewalt antut.

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. Seitdem läuft die Szene abends immer wieder ab, und du formulierst im Bett Anklagen. Bei der **Compassionate Reappraisal aus der Emotionsregulation** (deutsch: *mitfühlende Neubewertung*) spielst du die Szene nicht noch einmal als Anklage ab, sondern schaust bewusst auf den ganzen Menschen dahinter – ohne gutzuheißen, was er getan hat.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsregulation kommt es darauf an, wie du die Szene im Kopf abspielst: als Anklage, die jeden Abend neu verhandelt wird – oder mit dem Blick auf den ganzen Menschen dahinter. Jedes neue Argument hält den Ärger warm. Wie bei einem Kameraobjektiv: Der Film zeigt nur die eine Sekunde in Großaufnahme – du zoomst zurück in die Totale.

Großaufnahme: die Anklage

„Wie konnte sie nur?“ – der eine Satz, die Blicke am Tisch, jeden Abend neu

→

Totale: der ganze Mensch

ihr Tag, ihre Lage, ihre Schwächen – und trotzdem: Was ich nicht in Ordnung finde, bleibt stehen

So geht es – jeden Abend, 10 Minuten

1. **Groll vorher** von 0 bis 10 eintragen.
2. **Die Szene in einem einzigen Satz** – nicht mehr.
3. **Drei Fragen:** Was weiß ich über die Lage dieses Menschen in dem Moment? · Welche ganz menschliche Schwäche steckt dahinter? · Was wünsche ich ihm oder ihr für die Zukunft?
4. **Was ich trotzdem nicht in Ordnung finde** – dieses Feld lässt du nie aus. Verstehen heißt nicht gutheißen. Die Verantwortung bleibt bei der Person, die dich verletzt hat.
5. **Groll nachher** eintragen; am nächsten Morgen ankreuzen: leicht oder schwer eingeschlafen? Am 7. Tag zurückschauen.

Tagsüber: Läuft gerade der Film?

Springt die Szene tagsüber an, mach einen Strich auf dem Arbeitsblatt und spiel den Film nicht weiter: „Das hebe ich mir für heute Abend auf.“ Die drei Fragen gehören an den Abend.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts Verständnisvolles ein? „Ich weiß es nicht“ ist erlaubt – dann nur die dritte Frage. Du wirst wütender? Für heute aufhören, Groll notieren, morgen kürzer. Es fühlt sich an wie Kleinreden? Zuerst das Feld „Was ich trotzdem nicht in Ordnung finde“. Ob du die Person darauf ansprichst, entscheidest du – manchmal ist es klüger, Abstand zu halten. Dazu Episode 2: fünf Schritte · Episode 3: über den Gewinn schreiben.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das nur in Experimenten mit einer einzigen Übung, gemessen in derselben Nacht und am nächsten Morgen – eine Studie über eine ganze Woche gibt es noch nicht. Mit dem mitfühlenden Blick hatten die Menschen weniger Ärger, konnten eher verzeihen und schliefen schneller ein als nach dem Grübeln.

Wichtig: Gekränkt zu sein und nicht verzeihen zu können, kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und kein Zeichen von Schwäche. 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. Die Übungen

sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.
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.

Nicht noch einmal anklagen, sondern anders hinschauen: drei Fragen, zehn Minuten, am Abend.

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?

1 · Jeden Abend, 10 Minuten (am besten vor dem Schlafen) – zwei Zeilen je Tag

Tag	**Groll vorher** 0–10 / **Groll nachher** 0–10	**Die Szene in einem Satz** / **Was ich trotzdem nicht in Ordnung finde** (jeden Tag ausfüllen)	**1 Was weiß ich über die Lage dieses Menschen in dem Moment?**	**2 Welche ganz menschliche Schwäche steckt dahinter?**	**3 Was wünsche ich ihm oder ihr für die Zukunft?** / **Läuft gerade der Film?** Striche
1	8	erzählt vor allen von meiner Stelle	nervös, wollte etwas Lustiges erzählen	vorschnell reden	Dinge für sich behalten
	6	es war meine Sache – sie hat mein Vertrauen gebrochen		schwer	IIII
2	7	dieselbe Szene, alle schauen mich an	redet viel, wenn sie unsicher ist	im Mittelpunkt stehen wollen	erst denken, dann reden
	6	sie hat mich vorher nicht gefragt		schwer	IIII
3	7	sie erzählt, ich werde rot	hat die Feier geplant, viel Stress	will es allen recht machen	dass sie Ruhe findet
	5	vor allen – das war unfair		schwer	III
4	6	ihr Satz beim Kaffee	weiß nicht, wie sich das anfühlt	denkt nicht weit genug	dass sie nachfragt
	5	sie hat nie nachgefragt, wie es mir geht		leicht	III
5	6	alle schauen mich an	wollte die Stimmung lockern	redet, bevor sie denkt	dass sie gelassener wird
	4	es war meine Nachricht, nicht ihre		schwer	II
6	5	erzählt von meiner Stelle	an dem Tag selbst unsicher	vorschnell reden	Dinge für sich behalten
	3	Vertrauen gebrochen – das bleibt so		leicht	II
7	5	die Szene beim Geburtstag	nervös, so viele Gäste	im Mittelpunkt stehen wollen	dass sie es lernt
	3	vor allen erzählt – nicht in Ordnung		leicht	I

Tagsüber: **Läuft gerade der Film?** Strich machen, nicht weiterspielen – die drei Fragen für den Abend aufheben. „Ich weiß es nicht“ ist als Antwort erlaubt.

2 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich an meinem Blick verändert?

nicht nur die, die mich bloßgestellt hat – sie war nervös

abends läuft der Film seltener

Was finde ich weiterhin nicht in Ordnung?

dass sie es vor allen erzählt hat

ob ich es anspreche, entscheide ich später

Dazu: Episode 2: fünf Schritte · Episode 3: über den Gewinn schreiben

BEISPIEL

Nicht noch einmal anklagen, sondern anders hinschauen: drei Fragen, zehn Minuten, am Abend.

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?

1 · Jeden Abend, 10 Minuten (am besten vor dem Schlafen) – zwei Zeilen je Tag

Tag	**Groll vorher** 0–10 / **Groll nachher** 0–10	**Die Szene in einem Satz** / **Was ich trotzdem nicht in Ordnung finde** (jeden Tag ausfüllen)	**1 Was weiß ich über die Lage dieses Menschen in dem Moment?**	**2 Welche ganz menschliche Schwäche steckt dahinter?** / **eingeschlafen** leicht / schwer (am Morgen)	**3 Was wünsche ich ihm oder ihr für die Zukunft?** / **Läuft gerade der Film?** Striche
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Tagsüber: **Läuft gerade der Film?** Strich machen, nicht weiterspielen – die drei Fragen für den Abend aufheben. „Ich weiß es nicht“ ist als Antwort erlaubt.

2 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich an meinem Blick verändert?

Was finde ich weiterhin nicht in Ordnung?

Dazu: Episode 2: fünf Schritte · Episode 3: über den Gewinn schreiben

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.

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 läuft die Szene abends immer wieder ab. Beim **REACH-Arbeitsbuch aus der Vergebungsforschung** gehst du fünf Schritte schriftlich durch, einen am Tag: erinnern, einfühlen, Verzeihen als Geschenk, sich festlegen und dranbleiben (REACH steht für fünf englische Wörter). Für dich, wenn du dich entschieden hast, den Groll nicht länger mit dir herumzutragen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Vergebungsforschung wird aus der Kränkung mit der Zeit eine Haltung: Der Groll fühlt sich an wie ein Schutz – und hält dich gleichzeitig an der Kränkung fest. Der Wunsch nach Rache und das Ausweichen bleiben, auch wenn du längst nicht mehr wütend bist.

Der Groll als Stein im Rucksack
schwer, aber vertraut – du trägst ihn schon lange

→

Den Stein bewusst abstellen
Liegt er wieder in der Hand, stellst du ihn wieder ab – genau dafür ist der fünfte Schritt da.

So geht es

- Ⓡ **Tag 1 · Erinnern:** Barometer ausfüllen. In fünf Sätzen aufschreiben, was passiert ist – sachlich, ohne die Person abzuwerten und ohne dich kleinzumachen. Groll heute von 0 bis 10.
- Ⓔ **Tag 2 · Einfühlen:** kurz drei Möglichkeiten, was in der Person vorgegangen sein könnte. Verstehen heißt nicht gutheißen.
- Ⓐ **Tag 3 · Verzeihen als Geschenk:** Wann hat mir selbst jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt? Barometer noch einmal.
- Ⓒ **Tag 4 · Sich festlegen:** „Mein Satz“ aufschreiben – nicht abschicken, er ist nur für dich. Oder „noch nicht“ ankreuzen.
- Ⓗ **Tag 5–7 · Dranbleiben:** Kommt der Groll zurück, Satz lesen: „Der Groll ist eine Erinnerung – kein Zeichen, dass ich nicht verziehen habe.“ Jeden Abend: zurückgekommen? · Satz gelesen? · Groll 0–10. Tag 7: Wie schwer ist der Rucksack jetzt? Barometer.

Wenn es nicht gleich klappt

Tag 4 geht nicht? „Noch nicht“ ist ein ehrliches Ergebnis – wiederhole Tag 1 bis 3. Der Groll kommt immer wieder? Das ist normal, genau dafür ist Schritt H da. Du merkst, du willst eigentlich Abstand? Du kannst verzeihen und trotzdem Abstand halten. Ob du die Person darauf ansprichst, entscheidest du – manchmal ist es klüger, Abstand zu halten. Wenn du Kontakt willst und es sicher ist: verzeihen und sagen, was sich ändern muss. Und wenn die Person dich weiter verletzt, ist Verzeihen nicht die Aufgabe – erst Schutz und Abstand.

Vorweg: Gekränkt zu sein und nicht verzeihen zu können, kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und kein Zeichen von Schwäche. Fang mit einer kleineren Kränkung an, nicht gleich mit der schwersten. 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. Ehrlich: Geprüft wurde ein Arbeitsbuch zum Selbermachen, gemessen zwei Wochen danach – wie lange die Wirkung anhält, zeigt diese Studie nicht. Geprüft wurde das ganze Arbeitsbuch; welcher Schritt wie viel beiträgt, weiß man nicht. In einer Studie war eine Gesprächsgruppe ohne Verzeihen als Thema ähnlich hilfreich.

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 3: über den Gewinn schreiben.

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?

Fünf Schritte, eine Woche: erinnern, einfühlen, schenken, festlegen, dranbleiben.

1 · Tag 1 · R – Erinnern: Was ist passiert? (5 Sätze, sachlich – ohne die Person abzuwerten, ohne dich kleinzumachen)

Meine Schwester hat beim Geburtstag vor allen erzählt, dass ich meine Stelle verloren habe.

Ich hatte sie gebeten, es noch für sich zu behalten.

Alle haben mich angeschaut.

Ich bin früher gegangen.

Entschuldigt hat sie sich bis heute nicht.

Mein Groll heute (0 = gar nicht · 10 = sehr stark): 8

2 · Tag 2 · E – Einfühlen (kurz)

3 Möglichkeiten, was in der Person vorgegangen sein könnte:

Sie war selbst nervös.

Sie wollte im Mittelpunkt stehen.

Sie redet viel, wenn sie unsicher ist.

Verstehen heißt nicht gutheißen.

3 · Tag 3 · A – Verzeihen als Geschenk

Wann hat mir selbst jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt?

Umzug abgesagt, obwohl versprochen –

er hat es mir nicht nachgetragen.

Ich war erleichtert.

4 · Tag 4 · C – Sich festlegen: Mein Satz (nicht abschicken – nur für dich)

Ich habe mich entschieden, meiner Schwester den Geburtstag nicht länger nachzutragen.

Ob ich mit ihr darüber rede, entscheide ich später.

☐ **noch nicht** – auch das ist ein ehrliches Ergebnis. Dann Tag 1–3 wiederholen.

5 · Tag 5–7 · H – Dranbleiben

Kommt der Groll zurück: Satz lesen und dir sagen: „Der Groll ist eine Erinnerung – kein Zeichen, dass ich nicht verziehen habe."

Tag	**Kam der Groll zurück? (ja/nein – wann?)**	**Satz gelesen ✓**	**Groll 0–10**
Tag 5	ja – als sie angerufen hat	✓	6
Tag 6	nein	–	5
Tag 7	ja – kurz vor dem Familienessen	✓	4

Tag 7 · Rückblick

Wie schwer ist der Rucksack jetzt?

Leichter – der Stein kommt noch, aber ich stelle ihn schneller ab.

Verzeihen ≠ Versöhnen – ob du Kontakt willst, entscheidest du. Wenn du Kontakt willst und es sicher ist: verzeihen und sagen, was sich ändern muss. Wenn dich jemand weiter verletzt, ist Verzeihen nicht die Aufgabe – erst Schutz und Abstand. Dazu Episode 1: anders hinschauen · Episode 3: über den Gewinn schreiben.

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?

Fünf Schritte, eine Woche: erinnern, einfühlen, schenken, festlegen, dranbleiben.

1 · Tag 1 · R – Erinnern: Was ist passiert? (5 Sätze, sachlich – ohne die Person abzuwerten, ohne dich kleinzumachen)

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

2 · Tag 2 · E – Einfühlen (kurz)

3 Möglichkeiten, was in der Person vorgegangen sein könnte:

3 · Tag 3 · A – Verzeihen als Geschenk

Wann hat mir selbst jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt?

Verstehen heißt nicht gutheißen.

4 · Tag 4 · C – Sich festlegen: Mein Satz (nicht abschicken – nur für dich)

☐ **noch nicht** – auch das ist ein ehrliches Ergebnis. Dann Tag 1–3 wiederholen.

5 · Tag 5–7 · H – Dranbleiben

Kommt der Groll zurück: Satz lesen und dir sagen: „Der Groll ist eine Erinnerung – kein Zeichen, dass ich nicht verziehen habe."

Tag	Kam der Groll zurück? (ja/nein – wann?)	Satz gelesen ✓	Groll 0–10
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

Tag 7 · Rückblick

Wie schwer ist der Rucksack jetzt?

Verzeihen ≠ Versöhnen – ob du Kontakt willst, entscheidest du. Wenn du Kontakt willst und es sicher ist: verzeihen und sagen, was sich ändern muss. Wenn dich jemand weiter verletzt, ist Verzeihen nicht die Aufgabe – erst Schutz und Abstand. Dazu Episode 1: anders hinschauen · Episode 3: über den Gewinn schreiben.

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.