

REACH Prozess – Eine Übung

Eine gute Übung zum Verzeihen ist das REACH Modell des amerikanischen Psychologie-Professors Everett Worthington. Es ist wie ein „Hand ausstrecken“ zum PartnerIn. Jeder Buchstabe symbolisiert den nächsten Schritt auf dem Weg zur Vergebung.

Recall

Erinnern Sie sich, was Ihr Partner Ihnen zugefügt hat. Akzeptieren Sie für sich, dass es eine Verletzung war. Dann versuchen Sie bitte zu akzeptieren, dass diese Verletzung erfolgt ist. Das muss nicht heißen, die Tat gut zu heißen. Verdrängen Sie Ihre (auch negativen) Gefühle nicht und vor allem bedienen Sie diese auch nicht ständig.

Empathie

Versuchen Sie, sich in den Partner einzufühlen. Was ging in Ihrem Partner in der Situation, in der die Verletzung erfolgte, vor? Vielleicht hat die Situation auch viel Stress für ihren Partner bedeutet und hatte damit einen negativen Einfluss auf sein Fehlverhalten. Fühlen Sie mit ihm, indem Sie kurz versuchen in seine Gedankenwelt einzutauchen.

Altruismus

Geben Sie dem Menschen, der Sie verletzt hat nun das Geschenk des Verzeihens. Vielleicht gibt es eine Situation, in der sie selbst ihren Partner oder einen anderen Menschen verletzt haben. Rufen Sie sich diese Situation ins Gedächtnis. Erinnern Sie sich wie wohltuend es ist, wenn Ihnen vergeben wurde. Machen Sie Ihr eigenes Verzeihen nicht vom Verhalten des Partners abhängig. Entwickeln Sie Mitgefühl mit sich selbst und lassen Sie dieses Mitgefühl in sich wachsen.

commit, sich festlegen

Halten Sie an der Vergebung fest. Legen Sie am Besten schriftlich fest, dass Sie verzeihen. Schreiben Sie einen Verzeihensbrief für sich selbst und behalten Sie diesen Brief für sich. Wann immer die Gedanken an die Verletzung hochkommen, seien Sie freundlich zu dem Partner und stärken Sie Ihre Haltung des Verzeihens. Wenn es Ihnen schwer fällt, ist es hilfreich, sich Vorbilder zu suchen. Z.B. Mahatma Gandhi oder Martin Luther King.

Hold on (Dran bleiben)

Finden Sie für sich selbst ein Ritual, das Sie erinnert, dass Sie verzeihen haben. Das kann durch das regelmäßige Lesen Ihres Briefes sein oder Sie finden ein passendes Symbol des Verzeihens für sich.

© Susanne Beucher, PAARLAMENT

...viel Glück!

Ihre Susanne Beucher
www.paarlament.de