

**«Seelische Energiebilanz»**

Wenn du mit Lesen beginnst, bitte ich dich, dass du dir 5 Atemzüge mit geschlossenen Augen Zeit nimmst. Du befindest dich gedanklich im Wald und bereitest dir eine feine Frucht mit deinem Taschenmesser zu. Der Duft der Schnittfläche steigt bis in die Nase und du freust dich auf den ersten Biss. In Gedanken bist du bereits zwei Schritte weiter und da passiert: Du schneidest dich. Das Messer dringt mühelos ein und hinterlässt eine Schnittwunde. Im ersten Moment spürst du nichts, die Schmerzen entwickeln sich erst später. Spürst du sie?



Betrachte ich das eingehende Beispiel, kann ich das in mein persönliches Erleben mit Menschen transferieren. In Gesprächen kann ich gedanklich zwei Schritte weiter sein und versuche mein Gesprächspartner für mein Anliegen zu gewinnen. Da meine Gedanken weiter sind als meine Handlung, kann das sprechende Messer ausrutschen und Verletzungen zuführen. Diese füge ich bewusst oder unbewusst meinem Gegenüber zu. Damit verletze ich meinen Gesprächspartner. Je nach dem können noch während dem Gespräch oder danach die Schmerzen eintreten und eine Reaktion erzeugen. Durch die erhaltene Reaktion fügte ich mir selbst einen ähnlichen Schnitt in den Finger zu, allenfalls tiefer.

Versetze dich wieder in den Wald. Dein Finger blutet und du verarztet ihn fachgerecht und mit grosser Sorgfalt. Du weisst, dass solche Wunden lange Heilungszeiten haben und logischerweise schmerzen. Mehrere Tage nach dem Schnitt kann der stechende Schmerz bei einer Berührung einen lauten Seufzer auslösen und du kannst deinen Finger, ja deine ganze Hand nicht wunschgemäss einsetzen.

Wirst du in einem Gespräch seelisch verletzt, erhält deine Seele einen Schnitt. Solche Schnitte haben, ähnlich wie beim Finger, lange Heilungszeiten. Durch die Erinnerung an das Gespräch wird deine Seele berührt und das führt zu erneuten Schmerzen. Kreuzen sich die Wege könnte das Pflaster weggerissen werden, die Wunde klafft wieder auf und der Heilungsprozess beginnt von vorne.

Wie heilen seelische Schnittwunden? Aus jeder Verletzung gehen gefühlt Opfer und Täter hervor. Jede Partei kann dies anders deuten und es entstehen Schuldzuweisungen und Vorwürfe. Betrachtet dich als Opfer und entscheidest dich, deinem Täter die Schuld fortwährend nachzutragen, bist du derjenige, der trägt und belastet ist. Damit wird die Schnittwunde fortan belastet und der Schmerz ist für dich spürbar.

Seelische Schnittwunden heilen durch Vergebung. Sprichst du jemandem (auch dir) Vergebung zu, verzichtest du auf die Rechtsprechung einer ungerechten Handlung in der Vergangenheit. Es ist die Entscheidung, jemandem die Schuld nicht mehr vorzuhalten und nachzutragen. Durch das Loslassen dieser Last erlangst du Freiheit. Dieses Freisetzen gelingt mit einem Zeugen besonders gut.

*«Welche schuldzuweisende Last trägst du mit und möchtest sie loswerden?»*