

# Seminar: **Verzeihen und loslassen — nur für sich selbst!**

Dass man endlich verzeihen und loslassen möge, ist ein oft gut gemeinter Ratschlag von Angehörigen, Freunden oder manchmal gar Therapeuten gegenüber Menschen, die sich schwer verletzt fühlen durch andere. Ein solcher Rat vertieft jedoch eher den Schmerz und schafft neue Verletzungen, weil das Gefühl entsteht, dass die Schwere und Bedeutsamkeit der Verletzungen vom Ratenden überhaupt nicht ermessen wird.

Solcherart fühlen sich Betroffene gedrängt, ihren Schmerz zu verraten und ihre Würde aufzugeben. Wenn es nur auf die innerliche Einstellung ankommt, ob „alles wieder gut“ sei, dann verlagert sich die Bedeutsamkeit der zugrundeliegenden Verletzung allein auf die Frage der persönlichen „Empfindlichkeit“. Die Folge ist, dass die Betroffenen um ihre Würde und Autonomie kämpfen – und daher zu dem Schluss kommen, gar nicht verzeihen zu wollen!



Dieses Seminar geht einen anderen Weg. Es lädt dazu ein, den Blick auf den Mut und die Kraft zu richten, vielleicht schon jahrelang mit den Folgen der Verletzungen und den daraus entstandenen Verbitterungen umzugehen. Und es stellt die Frage in den Vordergrund, was Verzeihen und Loslassen überhaupt bringt. Gemeinsam werden Wege gesucht, die nur ein einziges Ziel vor Augen haben – nämlich dass sie allein voll und ganz nur dem Betroffenen dienen, niemand anderem. Das kann nicht gelingen durch Verdrängen und Schönreden, sondern nur durch ansehen, ernst nehmen und verstehen!

## **Seminarinhalte**

- Was Verzeihen und loslassen NICHT ist, sondern stattdessen sein kann – und was es dann bringt
- Wenn an der Sache selbst nichts mehr zu ändern ist – Umgang mit Ohnmacht, Wut und Trauer
- Sich befreien in Würde und Selbstbestimmtheit – hinzugewinnen statt sich aufzugeben

## **Teilnehmer:**

1. Menschen, die Verletzungen erlitten haben und darunter leiden, in ihren Gefühlen gefangen zu sein
2. Suchende, die den ernsthaften Willen haben, sich aus ihrem Gefühlsgefängnis befreien zu wollen
3. Wegbegleiter, die mit Betroffenen arbeiten und Perspektiven dieser Arbeit kennenlernen möchten

## **Methoden:**

Vortrag - Gruppengespräch - Einzelgespräch - Kleingruppenarbeit

## **Vorkenntnisse / Mitbringen:**

Für die Teilnahme an diesem Seminar ist ein Vorgespräch erforderlich, das auch telefonisch erfolgen kann. Für Menschen mit akuter Traumatisierung oder aktuellen Psychosen ist dieses Seminar nicht gut geeignet. Ich möchte Sie schützen vor neuen Verletzungen, bitte sprechen Sie vorher mit mir über Ihre Beweggründe zur Teilnahme. Gegebenenfalls kann ich Ihnen dann etwas anderes anbieten, dass Sie besser unterstützt.