

Karte 5.3.2: Verletzungsritual – therapeutisches Vorgehen

Aufgabe:

„Fertigen Sie für das nächste Mal ‚Verletzungskarten‘ an. Es geht um Verletzungen aus der Vergangenheit, die jetzt noch wehtun. Jede Verletzung schreiben Sie bitte als Stichwort auf eine Karte, jeder für sich, und bringen diese das nächste Mal mit. Wir werden dann in einer bestimmten Weise damit arbeiten. Ziel ist es, den Verzeihensprozess anzustoßen mit dem Ziel, Frieden zu schaffen.“

Nächste Sitzung:

Würdigung, dass beide die Karten dabei haben und das Verletzungsritual gemeinsam angehen wollen.

1. „Wie ging es Ihnen mit der Aufgabe?“
2. Stühle zueinander drehen.
3. „Sortieren Sie die Verletzungen nach ihrer Schwere: Schwerste nach unten, leichteste nach oben.“
4. „Sie werden sich jetzt nacheinander in einer bestimmten Form Ihre Verletzung mitteilen. Wer möchte beginnen? Ich erläutere danach den nächsten Schritt.“
5. Zu der Person, die beginnen will: „Nehmen Sie bitte die erste Karte in die Hand und legen Sie alle anderen Karten beiseite.“ (Der oder die Zuhörende legt die eigenen Karten ebenfalls beiseite, nur EINE Karte ist jetzt zwischen dem Paar.)
6. „Sie sprechen jetzt von sich und erzählen von ihrer Verletzung.“ (Zur anderen Person gewandt:) „Sie hören nur zu.“
7. „Meine Unterstützung wird sein: 1. Einzugreifen, wenn es nicht mehr günstig verläuft, wenn z. B. wieder Vorwürfe auftauchen. 2. Doppeln: Das geht so: ...“ (Aufstehen und kurz demonstrieren)
8. Zu dem oder der Zuhörenden: „Gehen Sie innerlich an einen Ort von Kraft. Können Sie jetzt zuhören?“ (Dann Zeichen für Start: Eine erste – die leichteste – Verletzung wird geschildert.)
9. Hilfreiche Fragen zur Prozesssteuerung:
Zu der oder dem Zuhörenden: „Können Sie das hören, was Ihre Frau / Ihr Mann sagt? Erreicht Sie das? Können Sie auch nachvollziehen, was sie / ihn verletzt hat? Können Sie ihr / ihm das mit eigenen Worten sagen? Können Sie ihr / ihm auch sagen ‚Es tut mir leid‘?“
Zu der oder dem Sprechenden: „Erreicht Sie das? Was brauchen Sie noch, damit Sie Ihre Verletzung loslassen können?“ (Evtl. Wiederholung des Ausdrucks von Bedauern mit Blickkontakt)
Optional: Klärung des Themas zu einer anderen Zeit vereinbaren (falls z. B. Interesse für die Gründe des verletzenden Verhaltens bestehen). Hierzu einen Zeithorizont festlegen: „Wie lange bleibt die Karte noch bei ihnen?“
10. „Können Sie ihr / ihm sagen: ‚Ich verzeihe dir und ich werde es nie wieder zum Thema machen‘?“ (Zerreißen des Zettels oder andere Handlung abfragen, um den Prozess des Verzeihens symbolisch abzuschließen.)
11. Pause – durchatmen – dann Wechsel.
12. Abschluss: Stühle zurückdrehen ins offene Dreieck. „Wie geht es Ihnen jetzt?“
13. Anerkennung geben für den Prozess. Fortsetzung ankündigen in der nächsten Stunde. Termin ausmachen. Keine neuen Themen bearbeiten. „Lassen Sie es wirken, bewahren Sie die restlichen Karten auf bis zum nächsten Mal (oder in der Praxis des Therapeuten / der Therapeutin lassen).“

Tipp:

Die Karten können mit symbolhaften Handlungen verknüpft werden (zerreißen, verkleinern, wegwerfen) und sind daher wesentlicher Teil des therapeutischen Rituals.

Die Bearbeitung der Karten sollte nur im Rahmen der Paarsitzungen stattfinden und nicht allein zu Hause erfolgen. Das schützt vor der Gefahr neuer Verletzungen.