

## Das Museum schließen

**Kennen Sie das?  
Immer wieder werden  
die alten Verletzungen  
hervorgekramt  
und es geht los:**

**"Damals hast du  
auch schon...!  
Erinnerst du dich  
noch daran?  
Das werde ich dir nie  
verzeihen!"**



**Und wenn Sie dann beginnen, dann tut es noch genauso weh, als wäre der Vorfall erst gestern passiert. Was halten Sie davon, diese kleine Übung auszuprobieren und die alten Schmerzen ein für alle Mal zu begraben?**

Schreiben Sie zuerst (jeder für sich allein) alle ehemaligen Verletzungen auf. Nehmen Sie sich dazu viel Zeit. Suchen Sie alte Erinnerungen heraus, alte Fotos, Tagebucheinträge, alles, was Sie finden können.

Dann notieren Sie sich auf jeweils einer Karteikarte ein ganz bestimmtes Ereignis und listen alle Verletzungen in dieser Weise auf, bis sie einen ganzen Packen Karten zusammenhaben. Pro Karte eine alte Verletzung. Nun ordnen Sie die Karten:

- Was ist schon geheilt?
- Worüber bin ich noch immer sehr verletzt?
- Wo brauche ich noch etwas ganz Bestimmtes, um heilen zu können?

Wenn Sie die Karten sortiert haben, dann nehmen Sie sich die drei Stapel noch einmal vor und stellen sich die Frage: Was habe ich daran gelernt? Was war mein eigener Beitrag? Was brauche ich, damit es heilen kann?

Nun schreiben Sie zu Ihren Erkenntnissen einen Brief an Ihren Partner. Laden Sie ihn zu einem ruhigen und ungestörten Gespräch ein. Bitten Sie ihn, im Vorfeld das Gleiche zu tun.

Dann lesen Sie sich die Briefe aneinander vor. Vielleicht helfen Ihnen auch Ihre Karten weiter. Beide hören beim Vorlesen nur zu und sagen nichts zum anderen

Zum Abschluss führen Sie eine kleine und achtsame Verhandlung darüber, wie Ihr Liebster/ Ihre Liebste oder auch Ihr ehemaliger Partner das erlittene Unrecht wieder gut machen kann. Diese Übung können Sie in Abständen wiederholen, falls es dann noch immer zu Vorwürfen über längst vergangene Verletzungen kommen sollte.

Viel Glück.