

Heilsame Briefe

Gedanken und Gefühle, die Sie nicht loslassen, hängen oft mit einer wichtigen Person in Ihrer Vergangenheit zusammen. Die Beziehung zu dieser Person fühlt sich "unbeendet" oder irgendwie unvollständig an. (...) Wenn man auf die Mitarbeit des Anderen angewiesen ist, kann es ziemlich kompliziert werden, alte Erfahrungen abzuschließen. Auch wenn Sie selbst bereit sind, die notwendigen Schritte zu gehen, um sich dieser emotionalen Bürde zu entledigen, sieht die andere Person das vielleicht ganz anders. Vielleicht will sie keine Auseinandersetzung mit Ihnen führen, vielleicht ist sie aber auch körperlich oder psychisch nicht (mehr) dazu fähig, nicht erreichbar oder tot. (...) Die heilsamen Briefe sind in solchen Situationen eine wirksame Hilfe. Weil man nie weiß, wie kooperativ die Person aus Ihrer Vergangenheit wäre, sind diese Briefe so konzipiert, dass sie ohne deren Mitarbeit funktionieren. Sie können so - unabhängig von der Antwort der Person, die Ihnen Leid zugefügt hat - psychologisch gesehen weitergehen. Wenn Ihr Gegenüber erreichbar und bereit ist, mit Ihnen zusammen zu arbeiten, dann können diese Briefe eine gute Vorbereitung für die Auseinandersetzung sein.

Bitte lesen Sie erst den gesamten Text durch, bevor Sie mit der Übung beginnen. (...)

Adressieren Sie die Briefe an jene Person(en), mit denen sie ungeklärte Gefühle verbinden. Die Briefe sind nicht zum Abschicken gedacht, nehmen Sie sich also jede Freiheit aufzuschreiben, was immer Sie sagen wollen oder müssen. (Wenn Sie die Briefe geschrieben haben, können Sie sie natürlich auch verschicken. Aber wenn Sie sich das vorher schon vornehmen, kann der therapeutische Effekt vermindert werden, weil Sie sich im Schreiben einschränken).

Die Übung besteht aus vier Teilen. Brief 1 kann in einer Sitzung geschrieben werden. Brief 2 und 3 sollen direkt nacheinander geschrieben werden, der dritte Brief unmittelbar nach Brief 2. Damit soll sichergestellt werden, dass der Prozess des Schreibens therapeutisch und nicht traumatisch verläuft. Brief 4 kann zu einem anderen Zeitpunkt geschrieben werden.

Planen Sie für Brief 1 eine Stunde ein, zwei Stunden für Brief 2 und 3, und eine weitere Stunde für Brief 4. (...) Meist werden die Briefe an drei aufeinander folgenden Tagen geschrieben, aber Sie können sich gerne auch mehr Zeit zwischen den einzelnen Sitzungen nehmen. (...)

Brief 1: Umgang mit unerledigten Gedanken und Gefühle

Schreiben Sie einen Brief an die Person, der gegenüber sie Gefühle aufgestaut haben oder Unerledigtes empfinden. Beschreiben Sie, was es für Sie bedeutet hat, mit dieser Person zu tun zu haben, beschreiben sie die Auswirkungen ihrer Worte oder Handlungen auf Sie. Erklären Sie genau, welche Antwort oder Reaktion Sie sich von dieser Person erwarten.

Dieser Brief soll Ihnen Gelegenheit geben, alle die Gedanken und Gefühle auszudrücken und zu akzeptieren, die Sie in Bezug auf die vergangene Beziehung immer noch quälen.

Brief 2: Negative internalisierte Botschaften loslassen

Schreiben Sie so, als ob der Adressat/die Adressatin von Brief 1 Ihnen antworten würde. Geben Sie all dem Raum, was Sie als Reaktion der Person befürchten: die Weigerung Ihnen zuzuhören oder für das Verständnis zu zeigen, was Sie in Brief 1 geschrieben haben. Wenn dieser Brief fertig ist, sollten Sie unbedingt sofort den dritten Brief schreiben, das ist wichtig!

Ziel des zweiten Briefes ist es, alle negativen Überzeugungen und Botschaften loszuwerden, die Sie als Resultat der Handlungen des "Empfängers" zu Ihnen gemacht haben.

Brief 3: Internalisierte Hoffnungen loslassen

Schreiben Sie nun einen neuen imaginären Antwortbrief der Person, die Ihnen Leid angetan hat. Anders als im zweiten Brief sollten Sie hier Ihren Hoffnungen und Wünschen Raum geben und so schreiben, wie Sie sich eine Reaktion wünschen: dass er/sie die Verantwortung dafür übernimmt, was er oder sie Ihnen angetan hat.

Lassen Sie ihn/sie z.B. reuevoll-bedauernd und eventuell voller Gewissensbisse antworten.

Der dritte Brief soll Ihnen das Gefühl der heilsamen Erleichterung geben, die Antwort zu erleben, die Sie jetzt oder damals gerne bekommen hätten.

Brief 4: Sich selbst befreien

Schreiben Sie einen abschließenden Brief an die Person, die Sie verletzt hat. Antworten Sie auf das, was sie im dritten Brief geschrieben hat, reflektieren Sie die Veränderungen und Lösungen, die er Ihnen ermöglicht hat. Beziehen Sie auch alles ein, was Sie im ersten Brief vielleicht vergessen oder worüber Sie zwischenzeitlich nachgedacht haben.

Sie können diesen Brief direkt nach Brief 3 schreiben oder einige Tage, Wochen, ja Monate warten. (...)

Das beste Zeichen dafür, dass Sie die Briefe in einer für Sie hilfreichen Weise geschrieben haben, ist, wenn Sie sich danach ruhig und zufrieden fühlen. (Und wenn Sie Unterstützung oder Hilfe brauchen, zögern Sie nicht, sie sich zu holen. Es kann ein hartes Stück Arbeit sein!)

(Yvonne Dolan: One Small Step. Moving Beyond Trauma and Therapy to a Life of Joy, Watsonville 1998)