

## COACHING-TIPP

### Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer  
Coach Akademie Schweiz  
Rebstein  
Tel. 071 770 02 62  
[www.coachakademie.ch](http://www.coachakademie.ch)



FOTO: ZVG

## Verzeihen und vergeben

➔ Kränkungen sind ein häufiges Thema im Coaching. Viele Menschen tragen eine Vielzahl von unverdauten Verletzungen mit sich herum, was permanenten Frust, Wut und Hass auslösen und erhalten kann. Solche Erfahrungen zu befrieden kann eine schwierige innere Arbeit sein, wird jedoch hoch belohnt. Ich lasse manchmal meine Kunden für jede unerledigte Krän-

kung einen Stein sammeln und in einem Sack in das Coaching mitbringen. Kleine Steine für kleine Wunden und grosse für markante Erlebnisse. Wir gehen Stein für Stein durch und suchen Gemeinsamkeiten. Welche Form wiederholt sich immer wieder? Ist es Ablehnung, Kritik, Demütigung, die uns dabei musterhaft wiederfahren? Jeder Mensch hat seine Wunden Punkte, das beschreibt den Umstand, dass wir – oft in unserer Kindheit – verletzt wurden, das nicht verarbeiten konnten und als Erwachsene genau dort wieder getroffen werden, wodurch alten Gefühle mit aller Macht zum Vorschein kommen. Ich lade den Kunden ein, sich vorzustellen, in einem Kino zu sitzen und auf die Leinwand zu schauen. Dort läuft der

«Kränkungs-Film»: Der Kunde soll von aussen sehen, was sich dabei abgespielt hat und alle seine Gefühle beschreiben. Der Film wird so lange wiederholt, bis sich die Gefühlslage merklich bessert. Dann darf der Kunde in den Film eintreten, dem Verursacher in die Augen schauen und ihm sagen: «Ich verzeihe dir dein Tun und übernehme für meinen Teil die Verantwortung.» Oft tritt eine starke Abwehr gegen diese Formulierung auf («Leiden ist leichter als Lösen»). Das Entscheidende ist jedoch diese Aussage, auch wenn sie schwerfällt. Je öfter das nun wiederholt wird – das kann Tage oder auch Wochen brauchen –, desto leichter fällt es, bis die Erfahrung befriedet ist und der Kunde einen Stein weniger herumtragen muss.