

„Stell dir jetzt vor, wie du durch eine große, prächtige weiße Türe gehst. Sie führt dich in einen großen, weißen, runden Raum. Er ist hell beleuchtet ...ein angenehmer Raum.

Dort befindet sich nichts, nichts weiter als zwei Stühle. Sie stehen mitten im Zimmer, etwa 2 bis 3 Meter voneinander getrennt. Sie stehen sich parallel gegenüber, schauen sich sozusagen an.

Auf dem einen Stuhl nimmst du jetzt Platz.

Der Stuhl gegenüber von dir ist etwas besonders. Denn die Person, welche bald auf diesem Stuhl sitzen wird, kann weder sprechen, noch sich bewegen... außer wir fragen sie danach.

Ich werde jetzt bald bis 3 zählen, bei 3 wird eine Person auf dem Stuhl sitzen, *(triff deine Auswahl)*

- a) Die dir am meisten weh getan hat in deinem Leben
- b) Die direkt oder indirekt mit dem Problem wozu du zu mir gekommen bist zu tun hat
- c) Die du am meisten liebst
- d) Dem es etwas zu sagen gibt
- e) Der es etwas zurückzugeben gibt
- f) Die wichtigste Person in deinem Leben überhaupt...DU selbst
- g) ...

**1...2...3 lass sie da sitzen und sage mir wer ist es?“**  
*(kann bekannt sein oder auch nicht)*

**„Wie fühlst du dich (Name der Person) gegenüber?**

**Sage ihm/ihr wie du dich fühlst und warum das so ist. Dass du darunter gelitten hast und wie es dein Leben beeinflusst hat. „**

*(Aufbauen, alle Gefühle aussprechen... sollte Ärger, Wut, Hass vorhanden sein, kannst du deinen Klienten dazu auffordern, diesen an die Person zurückzugeben. Hier ist es angebracht, ein Kissen oder ähnliches zur Hand zu haben auf den dein Klient darauf einschlagen kann.*

*Das führt zu einer Entladung der „Abreaktion“, von gesammelten, aufgestauten Emotionen.*

*Jetzt kann Vergebung stattfinden. Ich bevorzuge es, dem Gegenüber eher ein Verständnis entgegen zu bringen, dass sie/er nicht anders reagieren konnte, da er/sie so aufgezogen wurde oder ihre Erfahrungen es nicht anders zuließen)*

## **Bei Verständnis (Vergebung):**

**Ich verstehe dich und setze dich frei... du hast keinen Einfluss mehr auf mein Leben!**

*(Vergebung heißt nicht, das Verhalten des anderen zu dulden oder gut zu heißen, Schuld wird immer Schuld bleiben. Es befreit dich von dem was du jahrelang mit dir herumgetragen hast... du setzt dich selber frei)*

*Sobald die Veränderungsarbeit abgeschlossen ist und es nichts mehr zu sagen oder tun gibt, alle negativen Gefühle dieser Person gegenüber gelöst sind, sage:*

*„Sehr gut. Um nun all diese Verknüpfungen endgültig zu lösen, sage deinem Gegenüber: **Ich verstehe dich und setze dich frei... es hat keinen Einfluss mehr auf mein Leben!***

*Wenn alles getan und gesagt ist, lasse die Person einfach nach Hintern verschwinden. „*

*Falls die Person gegenüber verstorben ist, kannst dann sage:*

*„Wenn alles getan und gesagt ist, dann führe (Person gegenüber) ins Licht“*

## **Bei Selbstvergebung:**

*(Der Einzige Mensch dem ich den Klienten bitte, zu vergeben (Verzeihen), ist sich selbst! Der Klient sitzt sich selbst gegenüber)*

„Wenn es eine Person gibt, der es gilt aus tiefer Überzeugung, aus tiefem Herzen zu verzeihen, dann ist es dir selbst. Dinge die du dir angetan hast, nicht erlaubt hast, du dir Schuld auferlegt hast. Du hast diese Last schon viel zu lange getragen. Die Rechnung ist ein für alle Mal gezahlt.

Sieh dich an und sage dir: Ich verzeihe dir und ich setze dich frei, und das hat alles keinen Einfluss mehr auf unser Leben!“

*(lass den Kunden es laut aussprechen)*

„Jetzt wird etwas Wunderbares passieren. Dein Gegenüber, dein Teil von dir, und du, werdet jetzt aufstehen. Ihr geht aufeinander zu und in der Mitte angekommen, merkst du wie die zwei ineinander gehen, wieder vereint sind und der eine Teil in dem anderen wachsen kann.

Fühlt sich das nicht wunderbar an?“

*(Diese Methode kann bei einer Stuhltherapie grundsätzlich angewendet werden)*