

Wiedergutmachung

Brief an den anderen

Schreibe nun einen Brief an eine der Personen aus deiner Liste.

Wisse, du brauchst den Brief nicht an die Person absenden. Tue das nur, wenn du das wirklich willst.

Beispiel:

Lieber Thomas,

ich habe dir keine Zeit gelassen, deine Trennung von der Frau, mit der du nach unserer Beziehung zusammen warst, zu verarbeiten, weil ich unbedingt wieder mit dir zusammen sein wollte. Das tut mir aufrichtig leid, und ich bitte dich um Entschuldigung.

Es tut mir sehr leid, dass ich damals nur mich selbst gesehen und nur darauf geachtet habe, was ich gerade brauchte, weil ich mich selbst sehr verloren fühlte. Es tut mir sehr leid, dass ich in diesem einen Jahr dich mit all meinem Stress und Aufgebrachtsein konfrontiert habe, weil ich von dir gesehen werden wollte und dadurch deine Liebe zu mir gar nicht sehen konnte.

Ich bin dir sehr dankbar für deine Frage: Wenn ich in deinen Augen so scheiße bin, warum willst du dann mit mir zusammen sein? Damit hattest du mich auf mich selbst zurückgeworfen und mir wurde zum 1. Mal bewusst, mit welcher Selbstgerechtigkeit ich unterwegs war, weil ich dich einfach nicht gehen lassen wollte.

Ein Jahr lang bist du trotzdem in meinem Leben geblieben und ich kann erst jetzt erkennen, welche tiefe Liebe du damit ausgedrückt hast.

Ich habe es uns nicht möglich gemacht, dass wir wieder zusammenkommen konnten und das tut mir aufrichtig leid.

Ich habe einfach deine Bedürfnisse ignoriert, weil ich so sehr um mich selbst kreiste. Allein die Tatsache, dass du dich in deinem Kummer an mich gewendet hattest, reichte mir aus, um von dir zu verlangen, wieder mit mir in Beziehung zu sein.

Ja, ich habe das von dir verlangt, weil ich mir so sehr gewünscht habe, dass wir miteinander alt werden und dafür bitte ich dich um Verzeihung, es tut mir aufrichtig leid.

Gerne möchte ich das wiedergutmachen. Wir sind nicht mehr in Kontakt, schon sehr lange nicht mehr. Ich will mal schauen, was ich da finde.

Ich liebe dich

Deine Jivana

Schreibe unbedingt unter den Brief „Ich liebe dich“.

Nimm dir dafür Zeit, falls es dir schwerfallen sollte. Es geht hier nicht um romantische oder erotische Liebe. Spüre die Kraft, die in diesen 3 Worte liegt und lasse sie durch dich hindurchfließen.