

Das Quadrat - Heilung der Erinnerungen

In unserem Leben spielen Erinnerungen eine wichtige Rolle. Persönliche Erfahrungen prägen unsere Verhaltensweisen. Oft wissen wir gar nicht mehr, warum wir so handeln. Wenn wir mit manchen Verhaltensweisen nicht zufrieden sind, hilft es wenig uns zu sagen, wir müssen etwas anders tun. Warum tun wir dies? ist eine wichtige Frage und führt oft in unsere persönliche Vergangenheit. So bemerken wir Ereignisse, die uns geprägt haben, Erinnerungen die unser Leben bestimmen können.

Manche dieser Erinnerungen sind mit Schmerz und Verletzungen verbunden. Wir können uns auf einen gezielten Umgang mit Erinnerungen einlassen, um sie besser in unsere Person zu integrieren und ihre manchmal negativen Auswirkungen auf uns durch das heilende Wirken des Geistes Gottes ändern zu lassen.

Der symbolischer Umgang mit Erinnerungen, um Heilung zu ermöglichen, ist ein wichtiger Schatz im Leben der Kirche. Jesus Christus ist der Heiland der Welt. Diese geistliche Übung stammt aus einem Buch der Gebrüder Linn.

Schaue auf Dein Leben zurück an Begebenheiten, in denen Du verletzt wurdest. Tue dies beächtig und in einer Haltung des Gebetes.

1. Schreibe in das Quadrat die Namen (Initialen) von fünf Menschen, **die Dich verletzt haben**. (Überlege, vor wem Du Angst hast, wem Du ausweichst, wen Du streng beurteilst usw.)
2. Male einen Kreis um die, die Dir jetzt nicht näher sind. Nimm einen von diesen und erzähle Christus, wie Du Dich fühlst. Sei ehrlich und lasse alles zu, verheimliche nichts.
3. Wenn Du sehen kannst, warum diese Person Dich verletzt haben mag, ziehe eine senkrechte Linie durch ihren Namen (um die anderen Zwänge anzudeuten, mit denen sie sich auseinandersetzen müte.)
4. Wenn Du fühlst, dass Du sagen kannst, was Christus ihr sagen möchte, mache einen waagerechten Strich durch ihren Namen.

5. Wenn Du sehen kannst, da Du selbst ein Teil des Problems warst und Du Dir dennoch vergeben kannst, wie Christus Dir vergeben hat, mache die eine Hälfte eines 'X' durch ihren Namen.
6. Wenn Du etwas Positives in der Verletzung finden kannst (wenigstens 5 Arten des Wachstums) vervollständige das 'X'. Wenn Du Dir das Bauen einer Brücke zu ihr vorstellen kannst, male ein Dreieck um ihren Namen. Du hast angefangen ihr und Dir zu vergeben und Gott zu erlauben, diese Begebenheit zu heilen.
7. Danke Christus für das Wachstum, den Beginn von Heilung.
8. Nimm eine andere Verletzung und wiederhole den Prozeß. (Füge andere Erinnerungen in das Quadrat hinzu.) Wähle eine, die grundlegende Erfahrungen berührt.
9. (Weitere Vertiefung:) Übergebe alle diese Situationen Christus im Bußsakrament mit der Bitte um Vergebung und um Heilung der Beziehung.

