

LEID UND UNRECHT

Von Beginn an ist es so: Wo Menschen zusammenleben, geschieht auch Leid und Unrecht. Oft unabsichtlich und ungewollt, manchmal boshaft. Diese Übung soll die Wahrnehmung für Unrecht und Leid, in das das eigene Leben verstrickt ist, schärfen.

Schritt I

- Haben andere Menschen dir schon einmal sehr wehgetan oder haben sie dir Unrecht getan, dich ausgelacht? Versuche, dich zu erinnern, wann das war und wer beteiligt war.
- Wie ging es dir in diesen Situationen? Bist du irgendwie darüber hinweggekommen und wie? Oder tut es dir heute noch weh und wie äußert sich das?

Schritt II

- Gab es Situation in deinem Leben, in denen du anderen Unrecht getan oder sie verletzt hast? Wann war das, wer war beteiligt, was hast du dabei gefühlt?

Ist diesen Situationen etwas gemeinsam?

- Gibt es bestimmte Leute, mit denen du immer wieder aneinandergerätst und denen du gern eins auswischst? Warum sind es gerade diese Leute?
- Wenn du selber etwas falsch gemacht oder böse gehandelt hast – wie reagieren dann die anderen? Und wie verhältst du dich dann?
