

Pfad der Klärung

Wie ich durch Selbstbegegnung zu echter Verbindung finde

Gemeinsam zur Klarheit finden

Der Pfad der Klärung ist eine Übung, die ich mit Hilfe von anderen Menschen durchführe, um zu mehr Klarheit und emotionaler Stabilität zu gelangen. Allein ist es mir oft kaum möglich, den Weg aus einem emotionalen Drama zu finden, da ich in meinen eigenen blinden Flecken und tief verinnerlichten Vermeidungsmustern gefangen bin. Wenn ich mich angegriffen, unverstanden oder hilflos fühle, neige ich dazu, in alte Muster zu verfallen: Vorwurf, Rückzug oder Verteidigung. Ich brauche die Außensicht und die Sicherheit eines wohlwollenden Gegenübers, um meine psychologischen Abwehrmechanismen zu überwinden und wirklich ehrlich zu mir selbst sein zu können.

Der sichere Rahmen

Da wir diese Übung nicht allein gehen können, braucht es einen bewussten Rahmen. Ich lade (einen)Menschen ein, der/die bereit sind, mir wertfrei den Raum zu halten:

- **einem wohlwollenden Partner**
Ein Freund oder eine vertraute Person unterstützt mich durch das Vorlesen der Stationen und ihre bloße, ruhige Präsenz.
- **einer Gruppe**
Als gemeinsames Training, in dem wir uns gegenseitig als Begleitende zur Verfügung stehen.
- **mit dem Menschen im Konflikt**
Wenn beide Seiten bereit sind, ist dies der Weg zur direkten Versöhnung. Die Struktur schützt uns davor, uns gegenseitig erneut zu verletzen.

Die Vorbereitung

- **Den Raum schaffen**
Ich lege die ausgedruckten Stationskarten nacheinander in einer Reihe auf den Boden.
- **Die Rolle des Begleitenden**
Deine Aufgabe ist es, den Raum zu halten. Du bewertest nicht, du berätst nicht. Du liest die Texte zu den Stationen ruhig vor und wartest geduldig, bis ich bereit für den nächsten Schritt bin. Du bist mein Anker in der Realität.

los gehts 😊

Der Begleitende liest vor:

Ich atme ein und spüre meine Wahrheit.
Ich atme aus und erlaube mir,
ehrlich mit mir zu sein.
Ich nehme den Moment an,
so wie er jetzt ist

die Stationen

Station 1: Beobachtungen

Der Begleitende liest vor:

Komm erst einmal an. Nimm einen tiefen Atemzug. Schau auf das, was passiert ist, wie eine sachliche Kamera. Erzähle mir nur die nackten Fakten, ohne sie zu bewerten oder zu interpretieren. Was genau ist passiert? Was wurde gesagt oder getan?“

Mein Satz: „**Was ich beobachtet habe, ist...**“

Station 2: Innenwelt (Körper & Gefühl)

Der Begleitende liest vor:

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt nach innen. Was passiert gerade in deinem Körper? Spürst du Enge, Wärme, ein Kribbeln? Und welche emotionale Färbung nimmst du wahr? Beobachte es einfach, ohne es ändern zu wollen. Ah, so fühlt es sich gerade in mir an...“

Mein Satz: „**Ich spüre in mir... und es fühlt sich an wie...**“

Station 3: Bedürfnis

Der Begleitende liest vor:

„Hinter jedem starken Gefühl steht ein Wert oder ein Bedürfnis, das gerade nicht erfüllt werden konnte. Bedürfnisse sind nie schlecht - sie sind! Grundsätzlich haben wir das Bedürfnis, etwas zu bekommen und das Bedürfnis, etwas zu geben!“

Was ist dir in dieser Situation wirklich wirklich wichtig?
Was hättest du gebraucht, um dich sicher und wohl zu fühlen?“

Mein Satz: „**Mir ist wichtig... / Ich brauche gerade...**“

Der Bedürfniskompass kann dem/den Begleitenden dazu dienen dem Menschen zu helfen der gerade diesen Weg geht, herauszufinden, welches oder welche Bedürfnisse in dieser Situation nicht erfüllt werden konnten.

- **Verbindung:**
Gesehen werden, Vertrauen, Nähe, Wertschätzung, Zugehörigkeit
- **Autonomie:**
Freiheit, Raum für mich, Selbstbestimmung, Eigenverantwortung
- **Sicherheit:**
Klarheit, Struktur, Schutz, Verlässlichkeit, Ruhe
- **Leichtigkeit:**
Freude, Sinn, Beitrag, Wachstum, Spiel
- **Körperliches Wohl:**
erholsamer Schlaf, Nahrung, Bewegung, Berührung

Station 4: Vermutung (Meine Geschichte)

Der Begleitende liest vor:

„Hier ist Platz für dein Kopfkino. Welche Geschichte erzählst du dir darüber, warum der andere so gehandelt hat? Lass alle Urteile und Vermutungen zu – erkenne sie aber als deine eigene Geschichte an, die nicht die Wahrheit sein muss.“

Mein Satz: „**Die Geschichte in meinem Kopf ist... / Ich vermute, dass...**“

Station 5: Angst

Der Begleitende liest vor:

„Unter den Geschichten liegt oft eine tiefe Verletzlichkeit. Wenn du die Situation weiterdenkst: Was befürchtest du im schlimmsten Fall? Wovor hast du in Bezug auf unsere Verbindung gerade wirklich Angst?“

Mein Satz: „**Meine Sorge ist... / Ich habe Angst, dass...**“

Station 6: Bitte (An mich & an dich)

Der Begleitende liest vor:

„Du bist am Ziel angekommen. Jetzt geht es um deinen nächsten Schritt für mehr Leichtigkeit. Formuliere eine konkrete Bitte an dich selbst. Wie sorgst du jetzt gut für dich? Und was brauchst du von deinem Gegenüber/der Gruppe damit es dir wirklich gut geht?“

Mein Satz: „**Meine Bitte an mich selbst ist... / Meine Bitte an dich/die Gruppe ist...**“

Abschluss: Ich bin gut zu mir

(Der Begleitende liest diesen Text zum Abschluss vor)

Ich schaffe mir einen inneren Raum,
in dem ich sicher bin.
Und vor allem bin ich gut zu mir.
Ich tue, was ich kann – wann ich es kann,
und wie es mir möglich ist von ganzem Herzen.
Und wenn das gerade nicht geht,
dann geht es eben nicht.
Ich gebe mir Zeit.
Ich ruhe mich aus.
Und bin vor allem ganz lieb zu mir selbst –
bis meine Seele wieder Kraft getankt hat.

Hinweis für die Weitergabe

Dieser Pfad ist ein Geschenk von **Lebenstraum.org**. Er darf gerne geteilt und weitergegeben werden, um mehr Klarheit und Verbindung in unsere Welt zu bringen.

Beobachtungen

Innenwelt

Bedürfnis

Angst

Bitten

an mich

Bitten

an den anderen Menschen bzw. die Gruppe