

# ÜBUNG: ABSCHIED VOM VATER NEHMEN

abgewandelt nach dem Buch "Weiblichkeit leben" von Astrid Leila Bust

## 1. KRITIK

- Lege dir ein möglichst großes Foto deines Vaters bereit - am besten aus der Zeit, als du klein warst. Wenn du kein Foto hast, stelle dir deinen Vater vor deinem inneren Auge vor. Wenn du deinen Vater nie kennengelernt haben solltest, nutze ein Symbol oder das innere Bild, das sich in diesem Moment zeigt.
- Betrachte das Foto und lasse längst vergessene Erinnerungen wieder lebendig werden.
- Erinnere dich an die schönen und auch an die schmerzhaften Erlebnisse.
- Lass alle Gefühle zu, die dabei auftauchen können.
- Gehe dann ganz bewusst in deiner Erinnerung zu den Erlebnissen, in denen du dich nicht gesehen, anerkannt und gewertschätzt fühltest. Oder in denen du dich allein fühltest, wenn dein Vater abwesend war.
- Spreche deine Vorwürfe laut aus. Formuliere kurze, direkte Sätzen, die mit „Ich kritisiere dich für ..., ich verachte dich für ..., ich hasse dich für...“ beginnen.
- Drücke alle Empfindungen, die du dabei hast, mit deiner Stimme aus. Vielleicht musst du weinen oder bist frustriert, oder du bist wütend und schreist ihn an. Vielleicht möchtest du mit der Faust auf den Boden schlagen oder mit den Füßen aufstampfen. Trau dich, deinen Impulsen zu folgen, halte dich nicht zurück dabei. Das hast du schon viel zu lange getan.
- Vielleicht tauchen Schuld- oder Schamgefühle auf, die dich daran hindern wollen, deine Gefühle auszudrücken. Du musst hier deinen Vater nicht schonen. Sei dir bewusst, dass alles, was du deinem Vater vorwirfst, deine kindlichen Gefühle sind, die du auf deinen Vater projizierst, lass dich also nicht von alten Schamgefühlen bremsen. Es ist nicht unbedingt die Wahrheit über deinen Vater. Du kannst ihn damit nicht verletzen. Bleibe bei dir und deinen Gefühlen. Lass dir Zeit dafür, mindestens 15 Minuten.
- Vielleicht stockst du zu Beginn öfter, weil dir nichts mehr einfällt. Dann wiederhole einfach nur: „Ich hasse dich, ich verachte dich ...“ Wenn du dich so von dem alten Ballast befreit hast, nimm dir einige Minuten, um einen Eindruck zu gewinnen, wie viel Zeit zwischen damals und heute liegt.

# ÜBUNG: ABSCHIED VOM VATER NEHMEN

nach dem Buch "Weiblichkeit leben" von Astrid Leila Bust

## 2. WERTSCHÄTZUNG

- Betrachte weiterhin das Foto deines Vaters (bzw. nutze ein Symbol oder dein inneres Bild)
- Erinner dich an schöne, glückliche Momente, die du mit ihm erlebt hast, wenn es diese gab.
- Rufe dir seine Qualitäten und Fähigkeiten in Erinnerung, von denen du profitiert hast oder die du an ihm gemocht hast.
- Dafür sprich ebenfalls kurze Sätze. Diese beginnen mit: „Vater (oder wie du deinen Vater als Kind angesprochen hast), ich danke dir für .., ich schätze an dir ..., ich liebe dich für ..“
- Solltest du deinen Vater nie kennengelernt haben, kannst du ihm dafür danken, dass er dir das Leben geschenkt hat. Manchmal ist es einfach nicht mehr als das.
- Verbeuge dich vor seinem Bild nach jedem Satz, den du gesprochen hast.
- Erlaube dir auch hierbei alle Gefühle. Vielleicht kommen Tränen, weil du berührt bist oder merkst, wie sehr du deinen Vater liebst. Vielleicht trauerst und weinst du auch um deine unbeantwortete Liebe.
- Bleibe dabei, so gut du kannst. Wenn dir nichts mehr einfällt, wiederhole dich ruhig. Oder sag lediglich: „Ich danke dir. Ich liebe dich.“ Diese Phase sollte mindestens so lange dauern wie die Kritikphase. Beende die Übung, indem du dir ein paar Minuten ausruhst und wahrnimmst, wie es dir jetzt geht.

Wiederhole diese Übung, bis du das Gefühl hast, dich wirklich innerlich befreit und erleichtert zu haben. Einmal reicht da selten aus.

Du erkennst deine Befreiung daran, dass Wut und Trauer nachlassen und mehr Gelassenheit und innere Neutralität einziehen.

Wenn du diese Übung nicht allein machen möchtest, frage eine gute Freundin oder hole dir professionelle Unterstützung.

Aber mach diese Übung bitte NICHT mit deinem Partner!