

Versöhnungsbank

beim [StimmVolk Friedens-Singen «Wind des Wandels» in Bern, 24. August 2024](#)

Herzlichen Dank an Felix Glatz-Böni und Claudia Böni Glatz ... & Konrad Seidel (Fotos)

Impuls 8 der stimmvolk.ch/kur-friedfertigkeit

[Ho ike mai ke aloha](#) - [Youtube zum Mitsingen](#)

Ho ike mai ke aloha, puni ka aina 4x - U alele amanu (... a-ma.nu) 4x

Möge sich die Liebe ausbreiten über die ganze Welt - Fliegen wie ein Vogel. (Hawaii)

Friedens-Impuls **“Schritte zur Versöhnung”** Ich prüfe: “Gibt es Menschen, zu denen ich in einer konfliktbeladenen Beziehung stehe?” Ich nehme mir vor, in naher Zukunft den ersten (mutigen) Schritt zur Versöhnung zu machen – unabhängig davon, welche Beteiligung ich meines Erachtens am Konflikt habe. Ich kann dieser Person auch so begegnen, als würde ich sie zum ersten Mal wahrnehmen – mit neuen Augen.

Anregung: Bei unbeabsichtigten Verletzungen des Gegenübers (also keine ‘Schuld’ durch absichtliche Destruktivität oder Aggressivität) hilft oft die Formulierung: “Es tut mir leid, dass ich dir gegenüber diese Worte geäussert, resp. so gehandelt habe (mit konkreten Beispielen). Ich kann mir gut vorstellen, dass das für dich verletzend war. Das war nicht meine Absicht. Dies tut mir leid.” ... und wie Thich Nhat Hanh schreibt: “Es tut mir leid, ich habe dich aus meiner Unwissenheit heraus verletzt, aus mangelnder Achtsamkeit, aus Ungeschicklichkeit.” Anschliessend spreche ich nicht nur mit Worten, sondern auch mit meinem Leben und gehe auf den anderen Menschen weiterhin lebenswürdig zu.

Nach einer Versöhnung ist mein Reisegepäck im Leben leichter.



Versöhnungs - Bank

Eine Einladung an Dich

Ich prüfe: "Gibt es Menschen, zu denen ich in einer konfliktbeladenen Beziehung stehe?"

Ich nehme mir vor, in naher Zukunft den ersten (mutigen) Schritt zur Versöhnung zu machen – unabhängig davon, welche Beteiligung ich meines Erachtens am Konflikt habe. Ich kann dieser Person auch so begegnen, als würde ich sie zum ersten Mal wahrnehmen – mit neuen Augen.

Anregung

Bei unbeabsichtigten Verletzungen des Gegenübers (also keine 'Schuld' durch absichtliche Destruktivität oder Aggressivität) hilft oft die Formulierung: "Es tut mir leid, dass ich dir gegenüber diese Worte geäussert, resp. so gehandelt habe (mit konkreten Beispielen). Ich kann mir gut vorstellen, dass das für dich verletzend war. Das war nicht meine Absicht. Dies tut mir leid." Nach einer Versöhnung ist mein Reisegepäck im Leben leichter.

Inspiration

Vielleicht kannst du deine Absicht, diesen Schritt der Versöhnung in der nächsten Zeit zu tun, mit jemandem teilen – einer bekannten oder unbekanntem Person, die vielleicht auch auf dieser Bank sitzt. Tauscht die Telefonnummern aus und rufe die Person nach deinem mutigen Schritt an und erzähle ihr von deinem Friedens-Weg.

Weitere Friedens-Inspirationen für den Alltag findest du auf

☀ www.stimmvolk.ch/kur-friedfertigkeit

☀ www.stimmvolk.ch/friedensimpulse