

# 5

Gabriela Haefliger

## ***Innere Klärung durch Versöhnung***

Meine Geschichte greift die heilende Kraft des Versöhnungsprozesses von Marshall B. Rosenberg auf und zeigt, wie stellvertretende Empathie zu Klarheit und Handlungskraft im Umgang mit einem Konfliktthema beiträgt.

Seit früher Kindheit erlebte ich in der Beziehung zu meinem Vater ungewollt Ablehnung und Schuldzuweisung. Je älter ich wurde, desto heftiger wurden diese Konflikte und endeten vor ein paar Jahren in einem Kontakt-Abbruch. Dieser Bruch löste bei mir einerseits unendliches Bedauern und grosse Traurigkeit aus. Andererseits spüre ich seither grosse Erleichterung, den direkten Angriffen nicht mehr standhalten zu müssen. Da bei mir der Wunsch nach einem respektvollen und wertschätzenden Umgang bestehen blieb, zweifelte ich immer wieder an der Richtigkeit dieses Entscheides. Sollte ich nicht doch über meinen eigenen Schatten springen und das Verhalten meines Vaters weiterhin im Kontext seiner Lebensgeschichte zu verstehen versuchen? Würde das nicht heissen, dass ich meine Bedürfnisse hinten anstelle? Oder sollte ich meine Verletzlichkeit ernst nehmen und mich schützen?

Aus diesem Grund hatte ich mich entschlossen, mich einem Versöhnungsprozess zu stellen. In diesem Prozess schlüpft eine GFK-Trainerin in die Rolle des Gegenübers. Mittels der „anbetonierte Giraffenohren“, die in allen Äusserungen einzig Gefühle und Bedürfnisse hören, konnte ich das erste Mal die innere Betroffenheit und das Bedauern meines Vaters spüren. Das hatte ich mir ein Leben lang gewünscht. Mein Vater, der durch die Trainerin vertreten wurde, begegnete meinen Anliegen als Tochter auf einführende und wertschätzende Art. Ohne Sorge, angegriffen zu werden, konnte ich alles sagen, was mich belastete. Da erlebte ich erstmals die Kraft der stellvertretenden Empathie. Das war ein unschätzbar wertvolles Erlebnis! Ich realisierte, wie gross einerseits das Aus-

mass meiner emotionalen Verletzungen und Trauer war und andererseits, wie gross meine Sehnsucht nach verlässlicher Nähe, Sicherheit, Unterstützung, Vertrauen und Liebe ist. Durch dieses Prozesserlebnis bekam ich Klarheit, dass ich weiterhin meine eigenen Kräfte und Energien schützen und meinen Vater ohne Groll, frei von Erwartungen und mit den besten Wünschen loslassen wollte. Mir wurde bewusst, dass hinter dem Nein zum Kontakt ein kraftvolles Ja für meine eigene Familie steckte. Ich spürte grosse Dankbarkeit dem Umstand gegenüber, mit meinem Ehemann und unseren beiden Kindern verlässliche Wertschätzung, Respekt, Nähe, Vertrauen, Sicherheit, Geborgenheit und Liebe leben zu können. Es ist mir seither ein noch grösseres Herzensanliegen, meine nun frei gewordene Handlungskraft umso mehr in das mir so kostbare Zusammenleben mit unseren Kindern fliessen zu lassen.

Gabriela Haefliger



### **Wir feiern unseren 15. Geburtstag mit 15 Erfolgsgeschichten mit der GFK**

Machen Sie mit und teilen Sie Ihre GFK-Erfolgsstory mit uns. Während 15 Monaten wird monatlich eine Geschichte veröffentlicht. Am Ende entsteht ein E-Book daraus.



**Erfolgsgeschichten an:**  
office@tcco.ch