

Wie kann man sich selbst verzeihen

Wer Fehler findet darf Sie behalten.

Ich mache das heute zum ersten mal.

Ich schreibe öffentlich heute darüber das erste mal.

Was ich mir hier von erwarte? Jemanden der die Frage in der Überschrift beantworten kann.

Was es sich bringt? Ich habe nicht wirklich jemanden mit dem ich darüber "das erste mal" darüber sprechen kann. Meine Umgebung kennt das Thema und ist sich Müde sich darüber zu Unterhalten geschweige denn eine Antwort zu finden. Ich erhoffe mir auch darüber das ich hier offen sprechen/schreiben kann, mich damit selbst zu entlasten und es hoffentlich in eine Richtung geht.

Lang ist es her. Ich denke aber daran jeden Tag. Daran wie sehr es mir fehlt. Wie sehr es mich ruft und zwingt es wieder und wieder zu durchleben. Im Aug 2018 brach eine Welt für mich zusammen. Für Aussenstehende mag es sich schlimm anhören, doch wenn man weiterliest und sich darüber im klaren ist was es eigentlich war. Ja, Sagt man die Welt dreht sich weiter und das Leben geht weiter...

Ja ... das ist mir bewusst, nur trotzdem war es ein schwerer Schlag für mich.

Einen sehr besonderen Mensch habe ich Mitte November 2017 kennengelernt. Man kam sich näher und es war müsst ihr wissen für mich wie ein Traum. Ich bin kein Mensch der Personen einfach so auf der Straße anspricht geschweige denn kennenlernt. In diesem Fall war es anders.

In einer Berufsschule bin ich dem Menschen näher gekommen und es begann mit Freundschaft. Nach einiger Zeit entwickelte sich aber in meinem Gegenüber und in mir das Gefühl für eine Beziehung und Liebe. Diese Zeit, diese gemeinsamen Momente, es ist wie eine Sucht wenn man an sie danach denkt. Man vergisst die dunklen Zeitpunkte und kann sich nur an die schönsten erinnern ... Ich habe mich am Anfang aber unsicher gefühlt und hatte einen Seitensprung. Das war ein Fehler. Ich habe mein Gegenüber betrogen. In einen Moment in unserer Beziehung war ich so Dumm und machte reinen Tisch. Wir hatten einige sehr intensive und anstrengende Streite / Gespräche wie es denn weiterging. Alles schien sich mit der Zeit wieder selbst zu heilen, so schien es. Weit gefehlt. Über 2 Monate trug mein Gegenüber dieses Missvertrauen, diese Trauer wegen dem Verrat und Vertrauensbruch in sich. Sie redete nicht mit mir darüber, ich war auch zu selbstsicher meiner selbst das ich es nicht erkannte und sah was mit meinem Gegenüber los war. Es kam wie ... es ... kommen ... musste. In der Zeit kurz vor dem Ende spickten Ausreden die Stille warum man sich nicht treffen konnte. Es war nun soweit. Wir standen an einem Ort und es ging los. Mein Gegenüber schaute auf den Boden. die Hände leicht zu fäusten. Ich spannte meinen Körper an und sah verschreckt auf. Mein Gegenüber sprach folgende Worte:

Ich pack es nicht mehr. Ich liebe dich nicht mehr. 2 Monate habe ich versucht damit klarzukommen doch ich schaffe es nicht.

Die Worte waren wie Haken in meinem Gesicht. Schlugen mit einer gnadenlosigkeit in mich hinein und brachen zu allererst meinen Verstand. Meine Stimme. Bis hinab zu meinen Herzen. Ich bin ehrlich ich war in dem Moment geschockt, verletzt, beleidigt, es waren so viele Emotionen... und ach hätte ich Sie doch einfach gezeigt!!! Ich beiße mir nach wie vor in den Hintern das meine Gedankengänge an diesem Tag nur so liefen das ich keine emotion zeigen soll. Mein Gegenüber kam auf mich zu wollte mich umarmen und ich konnte spüren das tränen auf der anderen Seite bereits flossen. Ich war kurz davor. Doch Warum ich drückte mir gedanklich meine tränen wieder zurück in die Trauer und spannte während dieser Umarmung meinen Körper an und zeigte keine Regung. Ich kann mich erinnern, ich war dann in einem Zug und war auf dem Heimweg. Die tränen und schluchzer und emotionen konnte ich nicht mehr halten. Ich brach auseinander in einem Meer aus solchen oben genannten Einflüssen. Zuhause ich erinnere mich nicht wie es dann weiter ging. die Zeit ist schon solange her. Ich zog meine soziale

Umgebung um rat, ich fand keine tröstung durch das was ich anfangs getan habe. Ja ich habe es getan, ich habe sie betrogen. Ich fordere kein Mitleid, ich brauche Hilfe. Meine Hilfe zur damaligen Zeit sah dann wie folgt aus. Ich dachte mir je weniger ich kontakt zu meinem Gegenüber suchte/traf desto besser könnte ich diese Gefühle verarbeiten und mich damit abfinden. Weit gefehlt ... ich habe es für 6 Wochen ausgehalten und dachte mir ich müsste gegen mein Gegenüber ein psychologisches gemeinsames Spiel führen. Ich schrieb daraufhin und konnte ein treffen arrangieren bei mir zuhause. Ich fand heraus das mitunter 2 Wochen nach dem Ende mein Gegenüber sich mit jemandes neuen traf. Ich dachte zu diesem Zeitpunkt wo mein Gegenüber bei mir war aber nicht daran. Ich genieße die Zeit, das gefühl jemanden bei mir zu haben, jemanden in den Arm zu halten, und nach einigen schlaflosen Stunden, berauscht von der Nähe meines Gegenübers bekam ich eine frage ob ich mein Gegenüber noch liebe? Ich dachte in diesem Moment nicht weiter. Ich hatte nur im Kopf das jemand neues mein Gegenüber hatte und diese beiden sollten glücklich sein und mein Gegenüber solle sich damit nicht belasten sondern sich auf die neue Zukunft einfinden.

Ich sagte nein.

Das war ein Stich wie ein Messer für mein Gegenüber und es herrschte Stille und ein Meer aus aufgewühlten emotionen sprang zwischen uns hin und her und war kein angenehmes. Ich dachte mir ich habe alles verloren und ich habe noch soviel von meinem Gegenüber bei mir zuhause und es erinnert mich täglich daran was ich verloren habe und nie mehr wieder in meinem Arm halten werden kann. Ich erfuhr von einem besten Freund meiner Seite der mit meinem gegenüber 2 Wochen vor dem aus auf einer Veranstaltung war und wo mein Gegenüber dort jemanden neuen von dem ich schon vorher erfahren habe sich das erste mal getroffen habe. Mein Gegenüber hat sich laut angaben von meinem besten sich an jede Person die auf der Veranstaltung anzutreffen war an den hals geworfen.

Nun nach diesen erkenntnissen und erfahrungen und auch Gegenständen die ich in unserer Zeit bekam und bei mir hatte was denkt ihr war wohl die logischste Schlussfolgerung?

Richtig, schreib einen Brief über 3 Tage und schütte deine restliche Liebe, deinen Zorn, deinen Hass, deinen Verlust alles was dieses Aus mit sich brachte in diesen Brief hinein. Versiegele ihn und packe Ihn mit allen Gegenständen die mein Gegenüber mir in der Beziehung gab mit hinein und bringe es unhöflich und verletzt vor die Türschwelle meines Gegenübers. Lösche jedes gemeinsame Foto oder auch einzelne Foto von meinem Gegenübers und versuche das ganze zu verdrängen. Im diesem Sinne dachte ich auch weiter und sagte zu meinem Gegenüber es soll die Kette die ich zum halbjährigen schenkte mir wieder zurückzugeben um auch mich zu vergessen und am besten nach vorne zu schauen. Weit. Gefehlt. Ich bekam die Kette und mit dazu einen Sprüher vom Lieblingsparfüms meines Gegenübers das beim ersten Kuss den Hals meines Gegenübers schmückte Die Wege für die Nostalgie und der Trauer und des Verlustes waren geebnet. Seit diesem Zeitpunkt an hat mein Gegenüber mich verachtet und wollte mit mir nicht mehr zu tun haben. Ich habe mein handeln bereut und realisierte nun auch was ich getan habe und was ich nun noch mehr verloren habe. Nicht nur eine Beziehung zu einem besonderen Menschen, sondern auch eine wichtige freundschaft. Entschlossen das es nie mehr wieder was werden kann, ging ich mit der kette in der Hand auf eine brücke mitten in der Nacht und starrte eine Zeit lang auf das Wasser. Die Luft strich kalt um mein Gesicht und meine Hände zitterten. Ich hielt inne und ich lies die Kette fallen und sah zu wie sie in die tiefe sank.

Ich habe mich mit dem Verlust der Beziehung und meines Gegenübers abgefunden. Aber ich kann mir selber nicht Verzeihen und ich will mir so so so gerne verzeihen was ich getan habe ich empfinde wenn ich darüber nachdenke eine solche tiefsitzende trauer und sie übermannt mich zu den ungünstigsten Zeitpunkten. Seitdem habe ich auch das Gefühl das ich wie in der art einen fluch auf mir trage denn ich habe nicht ein einziges mal seitdem auch wieder in irgendeiner art und weise so gefühlt wie vor dem aus, geschweige denn auch ein anderes Gegenüber gehabt. Ich weiß das hört sich hier jetzt so an wie ich will liebe erzwingen, ich wünsche mir nur das ich über mein Verhalten und meine Schuld hinwegkommen kann und dies abschließen kann und in frieden gehen kann.

Meine Frage an euch, was würdet ihr sagen oder wer kann mir helfen. Wie kann ich mir oder wie kann man sich selbst in diesem Fall am besten verzeihen. Danke im vorraus für alle die sich meinen kauderwelsch von Papier durchlesen.

~Ron

©

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)