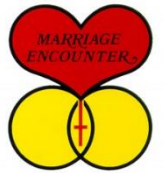


Dialogreise: Entlasten

Einer trage des anderen Last (Gal 6, 2a)



In guten Tagen füreinander da zu sein, ist ein Kinderspiel. Sorgen, Nöte, Probleme, Ängste, Niedergeschlagenheit, Krankheit des Partners/der Partnerin mitzutragen ist eine andere Sache. Da können wir schon an unsere Grenzen stoßen.

1) Unsere Kultur des Erzählens



[Für bessere Qualität auf das Foto klicken]

Bilder: pixabay

**Erzählen wir einander von meinen, deinen, unseren Problemen, Ängsten und Nöten?
Wann haben wir einander von unseren Problemen das letzte Mal erzählt? WFIM, wenn ich
an unsere „Kultur“ des Erzählens denke?**

2) Ich öffne mich



Wenn ich mich Dir gegenüber öffne, Dir von meiner Last erzähle und Du mir zuhörst:
WFIM, wenn ich daran denke?

3) Ganz Ohr sein



Ich höre Dir ganz aufmerksam zu, was Dich belastet: WFIM, wenn ich daran denke, dass ich
ganz Ohr für Dich bin?

4) Gegenseitig Lasten tragen



**Wie können wir einander wechselseitig unsere Lasten mittragen?
WFIM, wenn ich dir dies schreibe?**

5) Ich denke zurück



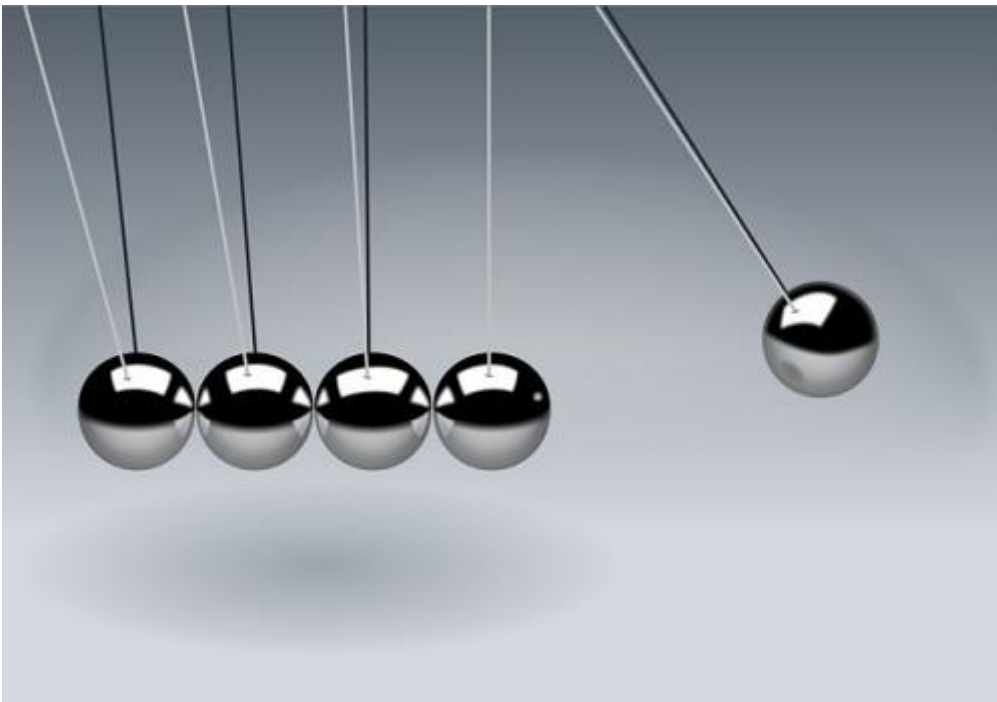
Ich denke daran zurück, als du das letzte Mal eine Last von mir mitgetragen hast. Wie war das für mich? Was habe ich damals gespürt? WFIM, wenn ich an dein damaliges Mittragen denke?

6) Ich helfe dir



Wenn ich dir helfe, deine Last mitzutragen: wie erlebe ich das selber?
WFIM, wenn ich mir das vergegenwärtige?

7) Ausgleich



Meinem Wunsch, dich zu entlasten, stelle ich meine eigene Belastbarkeit gegenüber.
WFIM, wenn ich mir dies vor Augen halte?

Viel Freude beim Schreiben und Austauschen!