

Vergessen

Bedeutet: etwas aus dem Gedächtnis verlieren,
Jemanden vergessen,
die Kontrolle über die eigenen Handlungen verlieren, sich
vergessen,
etwas unterlassen.

In unserer Bewertung hat Vergessen einen schlechten Ruf.
Wir sagen : „Der hat ein Gedächtnis wie ein Sieb.“
Das Vergessen erscheint uns als etwas Negatives und Belastendes.
Es macht uns Angst, zum Beispiel dement zu werden oder Alzheimer zu bekommen.

Was ist positiv am Vergessen?

Vergessen macht uns frei für neue Erfahrungen und Gedanken und Entscheidungen.

Vergessen lenkt unsere Achtsamkeit nicht immer auf alte oder belastende Erfahrungen.

Vergessen macht frei für Kommunikation.

Wenn wir uns an alles erinnern würden, wäre unsere Erinnerung und unser Denken sehr kleinkariert. Wir blieben auf die alten Verhaltensmuster fixiert. Auch unsere Phantasie würde sich nicht entfalten können.
Wir könnten keinen großen Gedankenwurf mehr schaffen.

Wer dauernd zu viele Eindrücke aufnehmen und speichern muss, der ist anfällig für schnelles vergessen. (Schule)

Sozialverhalten ist nur möglich, weil wir alte Verhaltensmuster vergessen können.

Nicht vergessen wollen wir all die schönen Augenblicke in unserem Leben.

Wir erinnern zuerst Gefühle. Und suchen dann die Fakten und Erlebnisse, die dazu gehören.

Wir fahren im Urlaub zum Beispiel an einen Ort, an dem wir schöne Erlebnisse hatten, an einen Ort, an den wir uns gerne erinnern.

Wir hoffen, die schönen Gefühle, die wir einmal hatten, wieder zu

bekommen.

Oder wir befürchten böse oder belastende Gefühle, wenn wir zum Beispiel an einen Unfallort fahren.

Wer versucht, seine Erinnerungen zu konservieren, hat oft Angst vor Neuem, vor der Zukunft.

Wer unsicher ist, sucht Sicherheit in Vertrautem und Bekanntem.

Woran ich schöne Erinnerungen habe, kann einem anderen Menschen Ängste bereiten.

Ich kann nicht erwarten, dass alle Menschen immer gleich mit mir fühlen.

Für uns sind in unseren Einsätzen Gespräche über Erinnerungen sehr wichtig.

Ich sagte schon, dass wir uns zuerst an Gefühle erinnern.

Deshalb fragen wir nach den Gefühlen, die unser Gesprächspartner jetzt in der Gegenwart hat.

„Wie fühlen Sie sich jetzt?“

Wir sollen nicht Gefühle ins Gespräch bringen, die irgendwann einmal akut waren.

Wenn Jemand ein akutes Gefühl benennen konnte und es nicht gleich einordnen kann, dann kann man fragen „Kennen Sie das Gefühl?“

Dabei soll es nur um Einordnung gehen!

Wir können unsere Erinnerungen und Gefühle nur in der Gegenwart ändern.(Wie überhaupt alles andere auch!)

Schauen Sie jetzt unter dem Stichwort **Das konkrete Gespräch (in der NFS) nach.**

Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen können ihre Belastungen mindern, indem sie hinschauen und ihre Gefühle wahrnehmen und sie einem Partner, der im Zuhören geübt ist, laut erzählen. Der Partner darf nur zuhören und nicht bewerten oder deuten!

Es geht hier um das Formulieren und Aussprechen.

Wenn die belasteten Personen sich und ihre Gefühle einige Male wahrgenommen und sie gleichzeitig dem Partner erzählt haben, verliert die Panik ihre Kraft.

Bei jedem Aufruf eines Gefühles wird die Erinnerung verändert.

(Manchmal wird dabei aus einer Mücke ein Elefant. Oder es werden Erklärungen/Entschuldigungen eingefügt.)

Ohne Erinnerung und ihre Verarbeitung können wir nicht vergessen, um eine neue Identität zu entwickeln.

Noch ein Gedanke: Dürfen wir die Greuel des Dritten Reiches vergessen? Sobald wir akzeptiert haben, dass wir Deutschen die Täter waren und wir Vergebung erfahren haben: Ja!

Wir können sie aber nicht vergessen, weil wir sie meist nur verdrängt haben.

Was verdrängt ist, blockiert neue Erfahrungen und daher auch neue Einstellungen.

Es gibt aber auch das „heillose Gedenken“, das nicht verzeihen kann.

Vergessen ist ein Segen nach Vergebung!

Sprüche und Sprichwörter:

Aus den Augen aus dem Sinn
Goethe

Ich vergesse es dir nie!
Drohung

Die Erinnerungen verschönern das Leben, aber das Vergessen allein macht es erträglich.
Honoré de Balzac

Nichts hält etwas intensiver in Erinnerung fest, als der Wunsch es zu vergessen.
Miche de Montaigne

Vergessen ist eine Form von Freiheit.
Khalil Gibran

Was man nicht im Kopf hat, muss man in den Beinen haben.
Sprichwort

Jemanden vergessen wollen heißt, an ihn zu denken.

Nichts wird langsamer vergessen als eine Beleidigung und nichts eher als eine Wohltat.

Martin Luther

Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen.

Jemand sagte: „Ich habe ein gutes Gedächtnis!“

Sein Freund antwortete: „Das ist nur Groll!“