

„Hätte ich das doch bloß nie getan“ Sich selbst verzeihen können



Vortrag von Dr. Stephan Peeck

Klosterforum am **Mittwoch, 22. September 2021**
um 20.00 Uhr
im Mariensaal von Kloster Arenberg

Einem anderen Menschen eine Schuld zu verzeihen, die er uns gegenüber hat, ist gar nicht so leicht. Noch schwerer aber kann es zuweilen sein, uns selbst zu verzeihen. „Warum bloß habe ich das getan?“ „Ich wünschte ich könnte es rückgängig machen!“ „Hätte ich diese Entscheidung doch nie getroffen, sie war falsch!“ „Hätte ich das doch nie gesagt!“ So und vielfältig anders lauten häufig die Selbstvorwürfe für vermeintliche und auch tatsächliche Fehler, die wir begangen haben, für vermeintliche und auch tatsächliche Schuld, die wir auf uns geladen haben. Zuweilen quälen wir uns damit Tag und Nacht, Wochen, Monate oder auch Jahre.

In seinem Vortrag möchte der Hamburger Psychotherapeut Dr. Stephan Peeck in anschaulicher und praxisnaher Weise Wege aufzeigen, auf denen es möglich ist, gütiger und verständnisvoller mit sich selber zu sein, ohne dabei Fehler und Schuld verleugnen zu müssen. „Wie kann ich mir selber verzeihen“ – das soll das Leitthema dieses Vortrags sein.

Eintritt auf Spendenbasis