

Was der Vorgang mit mir gemacht hat

Dieses Blatt bleibt bei dir. Du gibst es keiner Behörde und keiner Begutachtungsstelle, und du bewahrst es so auf, dass niemand es ohne dich liest. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Keine Namen anderer Menschen. Schreib die Rolle: „Polizist“, „Richterin“, „der andere Fahrer“, „Sachbearbeiter der Behörde“.

Dieses Blatt darf wehtun. Wenn beim Ausfüllen etwas hochkommt, das du nicht allein tragen willst, hör auf und nimm es mit zu einem Menschen aus Blatt 21 oder zu der Hilfe aus Blatt 22.

Bevor du anfängst: der Übertrag. Du musst keine Blätter nebeneinanderlegen. Schlag jedes Blatt einmal auf und schreib hier ab, was du brauchst. Ein Stichwort reicht.

Von Blatt 5 – was in deiner Anordnung steht:

Von Blatt 7 – die Nummern deiner Taten:

Von Blatt 15 – deine Selbstlüge:

Teil 1 – Die Stationen

Eine Zeile für jede Station seit deiner Tat. Das Gefühl damals und wie stark es heute noch ist.

Datum	Station (Polizei · Verfahren · Urteil · Entzug · Brief · Untersuchung · Gutachten · wer es erfahren hat)	Gefühl ☐ Scham ☐ Wut ☐ Kränkung ☐ Stolz ☐ anderes: _____	Stärke damals / heute 1–10
_____	_____	☐ S ☐ W ☐ K ☐ St	____ / ____
_____	_____	☐ S ☐ W ☐ K ☐ St	____ / ____
_____	_____	☐ S ☐ W ☐ K ☐ St	____ / ____

_____ ☐ S ☐ W ☐ K ☐ St _____ / _____

_____ ☐ S ☐ W ☐ K ☐ St _____ / _____

_____ ☐ S ☐ W ☐ K ☐ St _____ / _____

Wem gebe ich die Schuld an meiner jetzigen Lage?
(schreib, ohne nachzudenken)

Teil 2 – Die Prüfung

Nimm die drei Zeilen aus Teil 1 mit der höchsten Zahl bei „heute“.

Station: _____ Gefühl: _____

Was stimmt daran?

Was deckt es von mir zu?

- ☐ Es bleibt bei einem Detail, über das man reden kann.
- ☐ Es nimmt das Ganze, und von meinem Anteil bleibt nichts übrig.

(Dreimal.)

Teil 3 – Zwei Sätze zur Scham

Ein Satz, der mit „Ich habe ...“ anfängt – über eine Tat, an einem Tag:

Ich habe _____

Ein Satz, der mit „Ich bin ...“ anfängt – der Satz, den die Scham
über dich sagt:

Ich bin _____

Welcher Satz sitzt bei mir tiefer? ☐ „Ich habe ...“ ☐ „Ich bin ...“

Wenn es der „Ich bin ...“-Satz ist: Ist er ein Urteil über mich
oder eine Beschreibung, mit der ich arbeiten kann?

☐ ein Urteil ☐ eine Beschreibung

Zu Teil 3. „Ich bin schlecht“ ist ein Urteil. „Ich bin eine, die alles schluckt und dann platzt“ ist eine Beschreibung, und mit ihr kannst du arbeiten. Sie steht vielleicht schon auf Blatt 16.

Teil 4 – Der Brief, den du nicht abschickst

Schreib einen Brief an die Station, die dich am meisten beschäftigt: an die Behörde, die Polizei, den Richter, den Gutachter, den anderen Menschen von damals. **Du schickst ihn nicht ab. Nie.** Leg ihn eine Woche weg. Schreib darin, was der Vorgang mit dir gemacht hat, nicht noch einmal, wie es genau passiert ist. Und nichts, was nicht in deinen Papieren steht. Dieser Brief ist nur für dich. Wenn die Behörde, ein Gericht oder dein Anwalt eine Antwort von dir braucht, ist das ein anderes Schreiben. Das machst du getrennt davon, mit ruhigem Kopf und zusammen mit deinem Anwalt.

Geschrieben am: _____ An (Rolle): _____

Eine Woche später gelesen am: _____

Mit einem Stift in der Hand – zähl:

Sätze über die anderen: _____

Sätze über mich: _____

davon über eine Tat („Ich habe ...“): _____

davon über mich als Mensch („Ich bin ...“): _____

Der Satz, den ich beim Schreiben nicht bemerkt habe:

Meine Geschichte heute, in fünf Sätzen, ohne einen Satz gegen
jemand anderen:

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Erzählt am _____ an (Rolle): _____

Zu Teil 4. Wenn du schon einen solchen Brief hast, wie Jana ihre vier Seiten, nimm den. Wenn fast nur Sätze über die anderen dastehen, deckt die Wut etwas zu. Wenn fast nur „Ich bin . . .“-Sätze dastehen, ist es die zweite Scham. Beides ist ein Befund, kein Versagen.