

Oriëntatie

**Even geen liefde en dan ...**

De weg van vergeven leren kennen

We gaan ons oriënteren op vergeven. Vergeven is een persoonlijk innerlijk proces, waarbij de ander niet direct nodig is. Aan de noodzaak tot vergeven gaat meestal een oordeel, een verwijt en beschuldiging van de ander vooraf. Dit oordeel projecteren we op ons zelf en dat maakt ons boos of verdrietig. Bij vergeven ga je dit oordeel ont-schuldigen, letterlijk de schuld ervan afhalen en daarmee jezelf en de ander bevrijden. In feite heb je daar de ander niet bij nodig en dat is een hele opluchting. Vergeven doe je dus voor jezelf! De ander is soms wel de aanleiding van onze gevoelens, maar is niet verantwoordelijk voor onze gevoelens. Gelukkig, want dan kan je er iets mee!

Beeld een spreekwoord over vergeven uit.

Knip onderstaande spreekwoorden uit en verdeel de kring over tweetallen en laat ze enkele spreekwoorden non-verbaal uitbeelden. Geef ze 5 minuten de tijd om zich voor te bereiden. De anderen raden de spreekwoorden.

iets met de mantel der liefde bedekken.

iets slikken van de ander.

iets van je af gooien.

iets door de vingers zien.

Vurige kolen op iemands hoofd stapelen.

Ergens een punt achter zetten.

Vergeven en vergeten.

Als iemand je op de rechterwang slaat, keer hem ook de linker toe.

Kwaad met goed vergelden.

iets van je af werpen/zetten.

Gesprek:

- Welk spreekwoord spreekt je aan?
- Met welk spreekwoord heb je moeite?
- Wat betekent vergeven voor jou?
- Wanneer is vergeven makkelijk en wanneer is vergeven moeilijk?
- Wat gebeurt er als je niet kunt vergeven?