

# Vergeben und frei sein

---

## Darum geht es:

Bei Vergebung geht es darum, **Vorwürfe, gegen andere oder uns selbst, loszulassen**. Es geht dabei nicht darum, denjenigen, gegen den der Vorwurf gerichtet ist, rechtzugeben, sondern darum, den Preis des Vorwurfs zu kennen und **bewusst zu entscheiden**, ob man bereit ist, diesen in Zukunft noch zu zahlen oder sich davon zu lösen.

**Solange du anderen Menschen Schuldzuweisungen machst, ist es so als würdest du die ganze Zeit Gift trinken, in der Hoffnung, dass die andere Person daran stirbt – aber eigentlich trinkst Du das Gift und du bist die Person die dadurch krank wird.**

In dem Moment, wo du deine Vorwürfe loslässt, kommst Du wieder in deine eigene Kraft. Bei Vergebung geht es deswegen in erster Linie darum, dass Du deine negativen Erfahrungen loslässt und deine Zukunft frei leben kannst.

Nutze die folgende Aufgabe, bestehende Vorwürfe zu identifizieren, um danach eine bewusste Entscheidung treffen zu können.

---

## Aufgabe:

### Schritt 1:

**Beantworte die folgenden Fragen ehrlich und aufrichtig.**

### **Frage 1:**

Was ist ein Vorwurf, den du einer anderen Person machst?

---

---

---

---

**Frage 2:**

Welchen Effekt hat dieser Vorwurf auf dich, auf dein Leben und auf die Beziehung zu dieser Person?

---

---

---

**Frage 3:**

Was wäre ohne diesen Vorwurf möglich? Vor allem für eure Beziehung?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Frage 4:**

Welche Freiheit hättest du, wenn du den Vorwurf loslassen würdest?

---

---

---

---

---

---

---

---

Schritt 2:**Wie kannst du Mitgefühl für die Person haben, die dich verletzt hat?**

Schreibe mindestens zwei Gründe auf.

Beispiel

Vielleicht erkennst Du: Mama konnte mir keine Liebe geben, weil sie es selber nie gelernt hat. Papa war nicht bindungsfähig, weil der selber zu Hause kein Elternhaus hatte, kein Vater, keine Mutter, weil die immer arbeiten mussten. Dann wirst du auch sofort milder der Person gegenüber, die dir Schmerz zugefügt hat.

Schritt 3:**Vergib endlich!**

Schreibe hier einen **ehrlichen Brief** an die Person, die dich verletzt hat und vergib ihr für das, was passiert ist.

Bitte beende den Brief mit folgenden vier Sätzen:

1. Ich vergebe dir.
2. Ich vergebe mir.
3. Ich liebe dich.
4. Ich liebe mich.