

# Vergeben

## ... ist niemals vergebens

Vergeben fällt uns schwer. Wir sträuben uns zu verzeihen, weil wir dem anderen vermeintlich damit Recht geben. Wir befürchten, mit einer Vergebung Respekt zu verlieren, uns eine Blöße zu geben. Der andere ist schuld, weshalb sollte ich den ersten Schritt machen? Wir halten daran fest, weil wir uns scheinbar überlegen und besser fühlen. Dabei beinhaltet das Wort „vergeben“ mit seiner klaren, ursprünglichen Bedeutung des Gebens oder Darreichens eine wunderschöne Eigenschaft. Es ist ein Geschenk! Wenn wir vergeben können, beschenken wir aber nicht nur den anderen, sondern auch uns selbst. Lassen Sie mich dazu eine Geschichte erzählen.

## Geschichte zum Vergeben können

*Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Irgendwann auf ihrer Reise fingen sie an zu streiten und der eine gab dem anderen eine Ohrfeige. Der Freund, von der Ohrfeige zutiefst verletzt, sagte nichts dazu und schrieb in den Sand: „Heute hat mir mein Freund eine Ohrfeige gegeben.“ Sie gingen weiter, bis sie schließlich zu einer Oase kamen, in der sie baden wollten. Der zuvor Geohrfeigte wäre dabei fast ertrunken, hätte sein Freund ihn nicht gerettet. Als er sich schließlich wieder erholt hat, gravierte er in einen Stein: „Heute hat mir mein Freund das Leben gerettet.“*

*Der andere wunderte sich und fragte ihn, warum er dies täte. Der Freund lächelte und antwortete: „Wenn ein Freund uns verletzt, sollten wir es in den Sand schreiben, wo der Wind der Vergebung es wieder auslöschen kann. Aber wenn uns etwas wirklich Schönes widerfährt, dann sollten wir es in einen Stein gravieren, in die Erinnerung des Herzens, von wo es nicht mehr verschwinden kann.“*

(Autor unbekannt)

## Vergeben und vergessen?

Vergeben lernen wir bereits im Kindesalter ab 4 Jahren. Wenn beispielsweise ein Kind das andere von der Schaukel schubst, dann entschuldigt sich das eine Kind, das andere vergibt und sie spielen kurz darauf wieder weiter. Kein großes Ereignis und doch wird dabei eine nicht aufgelöste Emotion gespeichert. Anstatt vergeben und vergessen, beginnt in diesem Alter bereits ein erstes Sammeln von Emotionen, was sich später in der Schule, im Sport, bei der Arbeit, mit der Familie oder im Beziehungsleben fortsetzt. Mit der Zeit fühlt sich jede ähnliche Situation schwer an. Wir erwarten vom anderen Reue oder Entschuldigungen und mehr und mehr geht dabei die Dynamik von Freiheit verloren. Nur was könnten wir dagegen unternehmen? Wie kann Vergeben tatsächlich als Sand im Wind zerstreut werden, ohne dass etwas zurück bleibt?

Wer dazu bereit ist, kann alte Muster auflösen mit einer ...

## Vergebungsübung (nach der Methode von Colin Tipping)

### 1. Erzähle die Geschichte:

Entweder erzähle es einem guten Freund:in oder schreibe auf, was vorgefallen ist und dich belastet.

Du musst es aus den Tiefen deines Innersten herausholen und erklären.

### 2. Fühle das Gefühl:

Erinnere dich zurück, wie es dir in der Situation ergangen ist und empfinde es nach. Weine, schreie, tobe!

Alles ist erlaubt, solange du niemanden damit schadest. Eventuell kommen auch andere Ereignisse hoch, die auf ein ähnliches Muster verweisen.

### 3. Zum Einsturz bringen:

Was sind Fakten und was davon ist (m)eine Geschichte? Wie haben dich dieses Ereignis oder ähnliche Folgeereignisse im Leben beeinflusst? Schau genau hin und eliminiere Gedanken wie „Ich habe schon immer oder Ich habe noch niemals...“

### 4. Mit frischem Blick:

Übertrage eine neue ungetrübte Sicht auf das Ereignis. Dieser Prozess wird begleitet von Einsicht und Vergebung.

Es ist ein Kampf gegen das Ego und ein Loslassen. Gleichzeitig ist es ein Geschenk, das viel Freiheit und neuen Raum bedeutet.

### 5. Integrieren:

Verinnerliche den unbeschwerten Zustand und schreibe dies auf einen Stein, der dich künftig positiv dazu ermuntern wird.

---

„Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg,  
denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck.“

"Leichtes Gepäck" Silbermond

---

## Termine:

**move**-Seminar \_\_\_\_\_ 21.-23.04. 2023 | 20.-22. 10. 2023

**reset**-Seminar \_\_\_\_\_ 27.-29.01. 2023 | 21.-23. 07. 2023

„Energievampire“ von Susanne F. Gopalan



Bestellen Sie unter: [susanne@gopalan.de](mailto:susanne@gopalan.de)

Wir senden Ihnen gerne Informationsmaterial zu.

Anfragen bitte per E-Mail an [seminar@gopalan.de](mailto:seminar@gopalan.de)

Susanne F. Gopalan | Performance Coaching & Training | Am Römerkastell 9 | 73525 Schwäbisch Gmünd |

Fon 0049 (0)1728725231 | [susanne@gopalan.de](mailto:susanne@gopalan.de) | [www.gopalan.de](http://www.gopalan.de)

*Haben Sie kein Interesse an unserem moveletter, bitten wir um eine kurze Mitteilung per E-Mail*