



## Vergebung

Dieser Text soll wertvolle Impulse geben zum Thema Vergebung und Verzeihen. Ich habe beim Schreiben des Textes die Anrede "Du" gewählt und hoffe damit niemand auf unangenehme Art und Weise zu nahe zu treten, es erschien mir einfach die sinnvollste Art jemand auf so ein Thema vorzubereiten.

Dieser Text ist etwas Besonderes, genauso wie Du etwas ganz Besonderes bist. Er wurde vor einiger Zeit von mir verfasst, weil mir jeder einzelne Besucher meiner [Webseite](#) sehr wichtig ist, und mir der Gedanke gefällt eine Welt mit Euch erschaffen zu können, die lebenswert ist, voller Spass mit einer hohen sozialen Verantwortung für uns selbst, unsere Nächsten und mit Respekt für unsere natürlichen Ressourcen.

Dieser Text ist auch bewusstseinsverändernd! Was ein Audiofile kann, kann dieser Text natürlich auch. Dabei wurden hohe moralische Standards und zumindest ein guter Wille meinerseits an den Tag gelegt. Trotz allem möchte ich dies an dieser Stelle erwähnen.

Du liest weiter? Los gehts!

### **Vergebung**

Vielleicht hast auch Du schon einmal dieses Gefühl in Dir verspürt, dass Du jemand nicht für das vergeben konntest, was er Dir angetan hat. Viele Menschen empfinden es hart oder sogar für unmöglich zu vergeben, weil ihnen unverständlich ist, was wahre Vergebung ist.

Vergebung hat in erster Linie damit zu tun DIR selbst etwas Gutes zu tun! Dem Vergebenden!

Jemand zu hassen und zu erwarten, dass er sich dabei schlecht fühlt ist, zumindest für Deine Körperchemie ähnlich, wie wenn Du selbst Gift trinkst und erwartest, dass jemand anderes dadurch stirbt.

Wut und Ärger auf jemand fressen in erster Linie Dich selbst auf! Dieses Gefühl, nicht vergeben zu können zerstört Deine Freude, Deine Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden, offen und vorurteilsfrei zu lernen und glücklich zu sein.

Vergebung bedeutet etwas gehen lassen, was Dich zurück hält.

Vielleicht fragst Du Dich jetzt, wie Du jemand vergeben könntest, der Deine Kinder misshandelt hat, wie Du ihn jemals wieder Deine Kinder anvertrauen könntest, oder wie Du jemand vergeben kannst, der Dich in einer Beziehung betrogen hat, oder bei einem Geschäft, wie Du Dich jemals wieder auf diese Person einlassen könntest. Würdest Du jemals wieder mit dieser Person eine Art von Beziehung eingehen? Würdest Du jemals wieder jemand Geld leihen, der Dir das vorherige Mal Dein Geld nicht zurück gegeben hat?

Vergebung erschafft keine Beziehung! Beziehung basiert auf gegenseitigem Nutzen! Was Vergebung aber erzeugt ist freie Energie, die Du nutzen kannst!

Solange Menschen nicht die Wahrheit sagen, ihre Einstellung bezüglich der Werte ändern, die sie bei Dir verletzt haben, oder ihr Verhalten ändern ist eine Beziehung mit Vertrauen natürlich nicht möglich.

Wenn Du jemanden vergibst, lässt Du los von einem Urteil, aber ohne eine richtige Veränderung ist es nicht möglich eine tatsächliche Beziehung wieder zu heilen.

Viele Menschen sind erst bereit zu verzeihen, wenn sich eine Person ändert. Diese Veränderung ist sicherlich notwendig um eine Beziehung zu heilen, nicht aber um zu verzeihen!

Verzeihen bedeutet auch nicht, dass man vorspielen soll, dass gewisse Dinge niemals passiert sind. Überspielen ist nicht das gleiche wie verzeihen. Warum solltest Du Dich auch so quälen, wenn jemand Dir wirklich etwas Böses getan hat?

Vergebung bedeutet keinen Verlust an Authentizität, an Deiner Echtheit, sondern eine Befreiung Deiner Aufmerksamkeit, die an eine Sache oder ein Ereignis gebunden ist. Es geht nicht darum einen anderen aus irgendeiner Energie zu entlassen, sondern darum Dich selbst zu befreien und nichts mehr weiter zu verlieren, was Du vielleicht verlierst wenn Du an gewissen Mustern der Verletzung fest hältst.

Vergebung heisst auch nicht, dass Du einen "Fehler" vergessen musst, aber Du kannst einen Menschen trotzdem lieben. Vergebung bedeutet auch nicht, dass Du demjenigen fortan wieder vertrauen musst.

Die Möglichkeit dass jedoch so etwas beginnt, dass die andere Person wirklich bereut, steigt und sollte dies passieren kann ein Prozess beginnen, den wir in unserer Sprache "Versöhnung" nennen. Manchmal repariert dieser Prozess der Versöhnung auch die Beziehung und es kommt zu einer vollkommenen Heilung.

Vielleicht denkst Du jetzt gerade noch, dass Du diesen Text, welchen ich Dir hier verfasst habe, zwar verstehst, aber dennoch kommt dieses Gefühl auf, als käme der andere zu ungeschoren davon. "Wie kann ich das tragen, was er/ sie tat ? Es ist einfach nicht fair... es ist gemein und es tut gut wütend zu sein..."

Vergebung entschuldigt nichts, rechtfertigt nichts, erklärt nichts für gut, was getan wurde. Die Person mit der Verfehlung ist danach immer noch nicht frei, sie wird erst frei, wenn sie wirklich bereut. Vergebung befreit den Menschen mit der Verfehlung nicht. Es liegt an der Person selbst. Die eigene Ignoranz hält sie zurück bis er/ sie sich darüber bewusst wird und das getane "transformieren" kann.

Wie vergibt man richtig?

Das ist eine gute Frage, sage es laut zu der Person, der Du vergibst: "Ich vergebe Dir!" Sag es aber in erster Linie zu Dir selbst!

Wozu? Wenn Du losgelassen hast, wirst Du mehr Energie besitzen. Du wirst Dich lebendiger und glücklicher fühlen.

Vielleicht fragst Du Dich ob es okay ist, dass Du immer noch wütend bist... und natürlich ist es okay, denn was die andere Person getan hat, war eben NICHT OKAY!

Wenn etwas falsch ist, ist es das gute Recht, Deines emotionalen Systems mit Ärger zu reagieren, sogar gesund! Aber lasse den Ärger und den Schmerz nicht siegen und erlaube

Dir Deinen Fokus von der Person weg zu lenken. Vergebung geht darum den eigenen Schmerz loszulassen.

Ärger ist sicherlich ein normales Feedback, wenn etwas nicht gut ist und Vergebung hat nichts, absolut nichts damit zu tun, Ärger zu vertuschen und runterzuschlucken. Viele Menschen halten es für schwierig, zu vergeben, weil die Vergebung eben noch nicht gelernt haben, oder es zumindest nicht von verschiedenen Seiten angeschaut.

Ärger ist eine starke Kraft und er gibt Dir die Möglichkeit Dich zu verteidigen und zu schützen. Ärger ist aber nicht mit Groll zu verwechseln. Ärger steuert Deine Aufmerksamkeit und dadurch Deinen Fokus, während Groll einfach verneint und Dir die Energie nimmt die Dinge zu verwirklichen, die Dir gut tun. Groll ist ein Symptom des Nicht-Dürfer-Denkens.

### **Negative Gefühle sind auch beim und nach dem Verzeihen erlaubt!**

Diese wirken als starke Motivatoren, echte Veränderungen vorzunehmen. Beispielsweise kann man einem Partner der untreu war zwar verzeihen, aber dennoch ausziehen und sich von ihm trennen. So löst man sich vom Fokus der Verletzung und ist wieder offen für neue Dinge, die interessanter und spannender sind.

Manchmal ist es sogar notwendig die Person, die einen verletzt hat, gehen zu lassen. Es wird bei manchen Beziehungen der Zeitpunkt kommen in dem es untragbar ist, die Werteverletzungen weiter zuzulassen. Dann werden sich auch Deine Gefühle auf natürliche Weise von der Person trennen, als Hypnosetherapeut und Ausbilder nenne ich diesen Vorgang Dissoziation. Erlaube Dir aber eine Tür zu bauen und nicht eine Mauer.

### **Davor Antunovic**

#### **Webpräsenz:**

[www.hypnoenergetics.de](http://www.hypnoenergetics.de)

[www.realitycreators.de](http://www.realitycreators.de)

[www.antunovic.blogspot.de](http://www.antunovic.blogspot.de)

[www.hypnoseverlag.de](http://www.hypnoseverlag.de)