

# VERGEBUNG

VERZEIHEN UND VERGEBEN

# VERGEBUNG

Was ist das laut Wikipedia?

- Vergebung ist ein Verhaltensmuster, mit dem Menschen auf verletzendes Verhalten reagieren.
- Die genaue Definition von Vergebung ist genauso wie die Abgrenzung „Verzeihung“ umstritten.
- In der Vergangenheit galt Vergebung in vielen Religionen eher als Gottgegeben. Auch Könige waren in der Lage Vergebung auszusprechen.

# WANN IST VERGEBUNG MÖGLICH?

Wenn auf ein Fehlverhalten mit

- Nachsicht reagiert wird.
- Entschuldigendes Verzeihen ausgesprochen wird.
- Durch Duldung des Fehlverhaltens, ohne Widerspruch und Widerstand wird es hingenommen.
- Durch ignorieren, wenn jemand sich bewusst oder unbewusst weigert, das Fehlverhalten zur Kenntnis zu nehmen.
- Durch vergessen, wenn die Erinnerung an das schädigende Verhalten nicht mehr vorhanden ist.

# VERGEBUNG

## IST NICHT EINFACH, WENN

- Verggebung ist nicht einfach, wenn Ungerechtigkeit durch traumatisierte Situationen entstanden ist.
- Verggebung ist nicht einfach, wenn Ungerechtigkeit sich ständig wiederholt (z.B. Ämter-Wahnsinn, Erpressungs- Zahlungen, Rechtsbankrott, usw.).
- Verggebung ist äusserst schwer, bei massiver Gewalt und lebensbedrohlichen Übergriffen.
- Verggebung ist nicht einfach, wenn der geschädigte Mensch keine Unterstützung erhält.

# VERGEBUNG

## IST MÖGLICH, WENN

- Unterstützung vorhanden ist (aus der Gemeinschaft, professionelle Hilfe, Familie, Freunde).
- Die Bereitschaft muß da sein, deine Vergebung ist ein Prozess.
- Die Gefühls- Kaskade muß richtig durchgearbeitet werden (professionelle Hilfe, Anleitung).
- Wenn Ungerechtigkeit aufgearbeitet wird und Rechtssprechung möglich ist.
- Wenn aus der Sicht eines höheren Bewusstseins der geschädigte Mensch „unberührt“ bleibt, weil er in sich ruhend ist.

# VERGEBUNG

## AUS DER SICHT EINES HÖHEREN BEWUSSTSEINS

- Ich vergebe, weil meine Stabilität nicht von der Verletzung abhängt.
- Vergebung ist vielleicht auch noch ein weiterer blinder Fleck unserer Spezies. Vielleicht ist diese so besondere Zeit des Erwachens genau die Zeit, um Vergebung erst richtig zu lernen.

# VERGEBUNG

## PRAKTISCH GESEHEN

- Selbstvergebung und Vergebung durch Meditation.
- Vergebung durch Rituale, eigenständig oder in einer Gruppe.
- Vergebung als Reinigung, Durchführung von selbst erfundenen Ritualen.
- Vergebung durch aktive Aufklärung und sichtbar aktive Offenlegung von Gerechtigkeit (in Form z.B. eines Projektes).

# VERGEBUNG

## WORTSPIEL

- **VER-GEBEN**
- Vielleicht kann ich vergeben, wenn ich mich darauf **VER**-lassen kann, dass ich selbst überhaupt erst meine Bereitschaft **GEBEN** kann.

# VERGEBUNG

## ANSÄTZE ZUM THEMA VERGEBUNG

- Interessantes zu „Vergebung“ bietet auch „Ho’oponopono“, ein hawaiianisches Vergebungsritual für den Alltag ([www.hooponopono.org](http://www.hooponopono.org)).
- Im international organisierten Friedenskurs von Prem Rawat wird ebenfalls intensiv auf das Thema „Vergebung“ eingegangen (<https://www.premrawat.com>).

# VERGEBUNG

VERZEIHEN UND VERGEBEN

WERTE INTEGRIEREN