

WORKBOOK WOCHEN 4

Vergebung

Versöhne dich mit deiner Vergangenheit

Teaching von Laura Malina Seiler



www.wrage.de

Versöhne dich mit deiner Vergangenheit

Teaching von Laura Malina Seiler:

Wir alle haben in unserem Leben negative Erfahrungen gemacht. Wir wurden vielleicht verletzt, belogen und enttäuscht, wir wurden gehänselt und geärgert, man hat sich über uns lustig gemacht, wir wurden verlassen, haben jemanden verloren, man hat uns missverstanden und beschuldigt, und vielleicht wurden wir sogar emotional oder physisch missbraucht. Wir alle tragen Gepäck in Form von Vorwürfen, Schuldzuweisungen, verletzttem Stolz, unerfüllten Wünschen und zerplatzten Träumen mit uns herum.

All diese negativen Erfahrungen packen wir nach und nach in einen riesigen Koffer, den wir dann mit uns herumziehen, als wäre es das Normalste der Welt. Gern packen wir den Koffer auch bei jeder passenden Gelegenheit aus, um allen zu zeigen, wie viel Leid wir schon erfahren mussten und dies als Begründung zu nutzen, warum wir heute nicht mehr voller Freude am Leben teilnehmen. Und obwohl es sich nicht gut anfühlt, ein Leben lang einen Koffer voller negativer Gefühle hinter sich herzuführen, sind nur die wenigsten Menschen bereit, diesen Koffer endlich abzustellen und gründlich auszumisten.

Zu vergeben bedeutet, jede Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit aufzugeben und sich dafür eine erfüllte Zukunft zu schenken.

Wie viele Menschen ruinieren sich aufgrund einer schmerzhaften Erfahrung in ihrem Leben ihre komplette Gegenwart und ihre Zukunft, weil sie emotional in diesem Moment hängengeblieben sind? Durch das Anhaften an Ereignisse, die bereits vor Jahren oder sogar Jahrzehnten geschehen sind, lassen wir zu, dass das Geschehene bis heute unser Leben bestimmt und uns unglücklich macht.

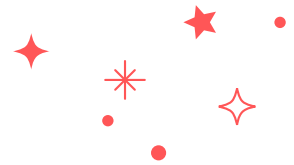
Vor allen Dingen leiden wir, weil wir meinen, die eigene Vergangenheit hätte anders sein sollen, als sie war. Anstatt das Gestern ruhen zu lassen, holen sie die Vergangenheit jeden Tag in die Gegenwart zurück. Wir bleiben in einer Dauerschleife negativer Gedanken hängen, in dem Versuch die Vergangenheit doch noch ändern zu können. Halten wir an Vorwürfen und Schuldzuweisungen fest, sagen wir damit gleichzeitig

immer, es hätte anders sein sollen! Wir sind nicht bereit, zu akzeptieren, dass wir verletzt, verlassen, enttäuscht oder vielleicht sogar emotional oder physisch missbraucht worden wird.

Dabei leiden wir nicht wegen des schmerzhaften Erlebnisses aus der Vergangenheit, sondern wegen der Erinnerung an dieses Ereignis, das wir ständig in der Gegenwart in unserem Kopf wiederholen, samt den verbundenen Gefühlen, die wir mit dem Ereignis verknüpfen. Ist es das wirklich wert? Ist der Preis nicht zu groß, um für einen Moment des Schmerzes – unabhängig wie traumatisch, intensiv oder andauernd er auch gewesen sein mag – das gesamte Leben zu leiden und die ganze eigene Energie und Liebe zum Leben zu verlieren, weil wir denken, wir würden die Ungerechtigkeit wieder ausgleichen und gut machen können?

Das Einzige, was wir in Wirklichkeit bekommen, ist noch größerer Schmerz und die Unfähigkeit, uns der Magie und den Wundern des Lebens zu öffnen. Wir erhalten uns ein Stück weit die Illusion in unserem Kopf, dass, solange wir wütend, enttäuscht oder voller Vorwurf sind, die Vergangenheit sich vielleicht doch noch mal ändern wird. Das wird sie jedoch nicht. Die Vergangenheit ist vorbei. Was du aber ändern kannst, ist deine innere Einstellung deiner Vergangenheit gegenüber. Du kannst hier und jetzt neu wählen, wie du über dich und deine Vergangenheit denken und fühlen möchtest.

Du kannst dich entweder weiterhin selbst als Opfer der äußeren Umstände sehen, oder aber du machst heute den vielleicht wichtigsten Schritt deines Lebens: Du stimmst all deinen bisherigen Erfahrungen zu und gibst deine Hoffnung auf eine bessere Vergangenheit auf.



So, wie du dich heute fühlst, ist das direkte Resultat deiner vorherigen Gedanken, getroffenen Entscheidungen und deinen daraus erfolgten Handlungen. All unsere Gedanken und Entscheidungen sind geprägt von den eigenen Erfahrungen in der Vergangenheit, vielmehr aber sind sie geprägt von der Bewertung, die wir den Erfahrungen gegeben haben. Solange wir nicht bereit sind, die Vergangenheit als unsere ganz individuelle Chance für persönliches Wachstum zu betrachten, und vielmehr darauf bestehen, dass wir ein Opfer der äußeren Umstände sind, verschenken wir die Möglichkeit, erfüllt in der Gegenwart zu leben. Solange wir anderen Menschen Vorwürfe für unser eigenes Unglück

machen, sind wir immer gleichzeitig Opfer und Täter. Wir schwächen und verletzen uns selbst und die andere Person.

Solange wir die Verantwortung für unser eigenes Glück an jemand anderen abgeben, haben wir keinen Einfluss mehr drauf, wie wir uns fühlen. Wir nehmen uns damit die Chance, unser Leben so zu gestalten, wie wir es uns wünschen, und bleiben unfähig, uns für Neues zu öffnen. Das größte Geschenk, das du dir also selbst machen kannst, ist zu vergeben, loszulassen, den Koffer endlich abzustellen und nach vorn zu blicken, um ganzheitliche Heilung von Körper, Geist und Seele zu erfahren.

Der einzige Weg, eine alte Wunde zu schließen, ist Vergebung. Und zwar nicht um der anderen Person willen, sondern mir selbst zuliebe.

Was genau bedeutet es aber eigentlich zu vergeben? Vergebung ist weit mehr als herkömmliches Verzeihen. Es heißt auch nicht, das Vorgefallene zu vergessen, und noch weniger, das Leid, das uns angetan wurde oder das wir anderen Menschen zugefügt haben, gut zu heißen, zu bagatellisieren oder jemanden für seine Taten aus der Verantwortung zu nehmen. Im Gegenteil: Es geht darum wieder 100% Verantwortung für unser eigenes Leben zu übernehmen und das Zepter der Selbstermächtigung zu ergreifen, in der bewussten Entscheidung für das eigene Glück und den inneren Frieden. In dem Moment, wenn du beginnst, deine eigene Vergangenheit anzunehmen und sogar wertzuschätzen, entwickelst du eine enorme Kraft in dir, die dich unaufhaltsam werden lässt.

Die einstige Wut in deinem Inneren verwandelt sich plötzlich in wertvolle Energie für deine Transformation, die du zum Ausstieg aus deiner Opferrolle nutzen kannst, um in deine persönliche Schöpferkraft zu kommen. Du wirst plötzlich in dir all deine Fähigkeiten erkennen und sehen, dass du vor allem aus deinen Krisen lernen konntest und gewachsen bist.

Vergabung zeigt uns, wie wir in unseren Widersachern echte Lehrer finden können.

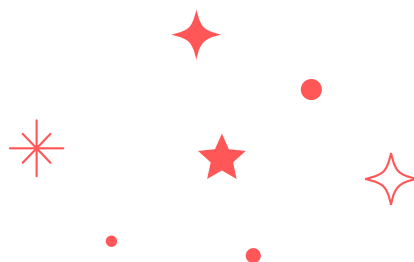
Solange wir nicht bereit sind, die Wunden der Vergangenheit als unsere ganz individuelle Chance für persönliches Wachstum zu betrachten, und vielmehr darauf bestehen, dass wir ein Opfer der äußeren Umstände sind, verschenken wir die Möglichkeit, erfüllt in der Gegenwart zu leben und in der Zukunft bewusstere Entscheidungen zu treffen.

Vergiss nie: Dein Leben ist nicht gegen dich. Dein Leben ist immer für dich. Es dient dir, um dich selbst zu erfahren und immer wieder neu wählen zu können, ob du in Angst und Mangel oder in Fülle und Liebe leben und handeln möchtest. Wir brauchen alle Erfahrungen, inklusive der schmerzhaften, für unser eigenes Wachstum und um selbst immer wieder neu wählen zu können, wie wir als Mensch sein wollen. Aus diesem neuen Blickwinkel können wir den Akt der Vergebung als Befreiung unserer Seele anerkennen.

Güte uns selbst gegenüber ist die stärkste Wandlungskraft, die es gibt. Gelingt es uns, die Erfahrungen mit Güte und Mitgefühl zu betrachten, eröffnen wir den Raum für Heilung.

Auch wenn es verständlich ist, dass wir am besten möglichst schnell allen auf einmal inklusive uns selbst vergeben möchten, ist es ganz wichtig zu betonen, dass Vergebung niemals ein gewaltvoller Akt sein darf. Wenn wir in unserem tiefsten Inneren fühlen sollten, dass wir noch nicht dazu bereit sind zu vergeben, dann sollten wir dieses Gefühl respektieren und uns mehr Zeit geben. Irgendwann wird der Punkt kommen, an dem wir uns sicher genug fühlen, der Vergebung den Raum und die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdient.

Genauso sollten wir nicht vergessen, dass Selbstvergebung in den meisten Fällen kein einmaliger Akt ist. Es kann gut passieren, dass wir immer mal wieder mit Vergangenen konfrontiert werden. Dies kann durch eine Begegnung mit der Person sein, mit der wir das vergangene Ereignis verknüpfen, oder auch ganz banale Dinge im Alltag, die uns an die Vergangenheit erinnern. Erlaube deinen Gefühlen, wie Wut, Groll, Angst, Schuld und Scham, da zu sein. Sei geduldig mit dir selbst und anderen!



Impuls-Fragen:

Emotionen der Vergangenheit loslassen

Folgende Impuls-Fragen geben dir Klarheit für die Übung auf der nächsten Seite.

✦ Gibt es ungeheilte Wunden in meinem Leben? Wenn ja, welche?

✦ Wo war ich in der Vergangenheit zu streng mit mir?

✦ In welchen Situationen oder Momenten habe ich meinen eigenen Ansprüchen nicht genügt?

WORKBOOK WOCHE 4: VERGEBUNG

✦ Für welche meiner eigenen begangenen Fehler empfinde ich heute immer noch Wut/Trauer/Schuld?

✦ Welches ungeklärte Verhältnis bereitet mir auch heute noch Bauchschmerzen?

✦ Gibt es Menschen, mit denen ich im Unfrieden auseinandergegangen bist, und an die ich heute immer noch denke?

✦ Gibt es Menschen, denen ich mit dem Kopf und Worten vergeben habe, aber nicht mit meinem Herzen?

Schreibe deine Geschichte neu

Übung von Laura Malina Seiler:

Finde für diese Übung einen ruhigen Ort, an dem du für die nächsten 20 Minuten ungestört bist. Setze dich bequem hin und schließe deine Augen.

Erinnere dich an eine Situation, in der du dich verraten, verlassen oder verletzt gefühlt hast. Nimm deinen Körper wahr. Wo fühlst du die Emotion? Lege eine Hand auf diesen Bereich deines Körpers, und atme tief in diesen Bereich hinein. Nimm die Emotion wahr, unterdrücke sie nicht, aber lass dich nicht von ihr einnehmen. Stell dir vor, du wärst ein Forscher, der ganz neugierig beobachtet, was passiert, ohne aber selbst involviert zu sein. Du „bist“ nicht deine Emotionen, du „hast“ Emotionen. Stell dir vor, wie du noch mal in die Situation zurückkehrst und beobachtest, was damals geschehen ist. Lass die Szene wie einen Film vor deinem inneren Auge ablaufen. Kannst du dich selbst in dem Moment sehen? Wie geht es dir? Wie fühlst du dich? Wie verhältst du dich? Wer ist noch in der Szene?

Wenn du dich an die Situation gewöhnt hast, geh zu deinem jüngeren Ich, und nimm es fest in den Arm. Halte es solange fest, bis du ein Gefühl von Erleichterung spüren kannst. Seht euch tief in die Augen und spüre die tiefe Verbindung, die ihr miteinander habt. Frage dein jüngeres Ich, was es jetzt braucht, um die Situation zu heilen. Was hättest du damals gebraucht? Jemand, der dich in Schutz nimmt? Jemand, der dir sagt, dass du geliebt bist? Dass alles gut wird? Was auch immer dein jüngeres Ich in dem Moment gebraucht hätte, gib ihm genau das. Sage deinem jüngeren Ich, wie sehr es geliebt wird und dass du gekommen bist, um es zu beschützen und zu heilen. Stell dir vor, wie du deine Hand auf sein Herz legst und wie du über deine Hand wunderschönes weiß-goldenes, heilendes Licht in deinen Körper fließen lässt. Jede Zelle des Körpers von deinem jüngeren Ich wird durch dieses Licht geheilt und empfängt die Information, dass es geliebt und beschützt ist. Bleibe so mit deinem jüngeren Ich verbunden, bis du spüren kannst, dass sich etwas in dir verändert, und du die Liebe wahrnehmen kannst. Vielleicht beginnt dein jüngeres Ich sogar zu lächeln und zu spüren, wie sehr es geliebt wird. Niemand außer wir selbst können uns die Gewissheit geben, geliebt zu sein. Verabschiede dich von deinem jüngeren Ich und schau dich noch mal in dem Moment um. Hat sich etwas verändert? Die Farben? Dein Gefühl? Wenn du einen Schritt weitergehen möchtest, kannst du den Menschen, die dich in diesem Moment verletzt haben, vergeben. Wenn du so weit bist, kehre in deinen Körper in der Gegen-

WORKBOOK WOCHE 4: VERGEBUNG

wart zurück, und atme tief ein und aus. Du kannst natürlich jederzeit zurückkehren und deinem jüngeren Ich all diese Liebe wieder und wieder schenken, bis du in jeder Zelle deines Körpers und in deinem Herz spürst, dass Heilung eingetreten ist.

Nimm dir einen Zettel und einen Stift, und schreibe die Situation so auf, dass sie dir ab heute nutzen wird und dich stärkt. Stell dir vor, du würdest das Drehbuch für den Blockbuster deines Lebens schreiben, in dem du der Superheld bist. Jeder Superheld hat in seiner Vergangenheit einen Schicksalsschlag erlitten und ist dann wie der Phönix aus der Asche gestiegen. Du bist der Superheld deines Lebens.

Die folgenden Fragen können dir dabei helfen, deine eigene Superhelden-Geschichte zu schreiben:

✦ Wie kann ich meine Geschichte ab heute erzählen, sodass sie mich stärkt?

✦ Was konnte ich dank dieser Erfahrung in meinem Leben verändern?

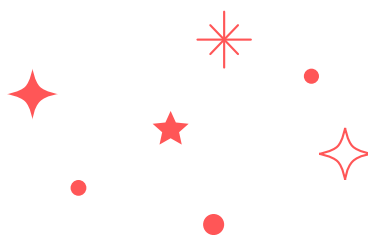
✦ Wenn ich mich daran erinnere, was seitdem alles in meinem Leben passiert ist, war ich damals vielleicht doch sicherer, als ich in dem Moment gedacht habe?

WORKBOOK WOCH 4: VERGEBUNG

✦ Kann ich aus heutiger Sicht die Beweggründe der anderen Person erkennen?

✦ Für wen kann ich dank meiner Geschichte heute Superheld sein?

✦ Wem kann ich dadurch helfen?





Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.