

05

# Vergib deinen Eltern



Vergebung heißt, dass man aufhört, sich eine bessere Vergangenheit zu wünschen.

Jack Kornfield

# Modul fünf

Vergib deinen Eltern

## Zu vergeben

heisst, sich dem Schmerz der Vergangenheit zu stellen. Es tut weh, doch es bringt auch die grösste Heilung mit sich.



Je nach dem, wie die Beziehung zu unserer Mutter war, haben wir angefangen, sowohl über uns, als auch über Frauen allgemein und damit auch über die ganze weibliche Energie zu schlussfolgern. Unsere Mutter vertritt alles Weibliche, sie ist das Yin unseres Energiefeldes. Und je nach dem, wie wir unsere Mutter erlebt haben, haben wir auch Charaktereigenschaften übernommen, Verhaltensweisen und Überzeugungen. Was du also über z.B. Männer, Geld, Sexualität, Weiblichkeit, Familienleben, Erfolg denkst, hat massgeblich damit zu tun, wie die Beziehung zu deiner Mutter war am Anfang deines Lebens. Denn hier prägen sich tiefe Muster nach der Vorbildfunktion, von der wir in den ersten Lebensjahren abhängig sind. Hast du aus bestimmten Erfahrungen mit deiner Mutter negative Schlussfolgerungen abgeleitet, entwickelst du daraus Vorwürfe gegen sie und auch automatisch eine negative Verbindung zum Weiblichen.

Der Konflikt zu deiner Mutter wird sich immer in den Beziehungen in deinem Leben, vor allem zu deinen Partner\*innen widerspiegeln. Du wirst immer wieder getriggert werden und die weibliche Energie nie ganz akzeptieren & integrieren können. Dies gilt auch für Männer, da wir alle die weibliche & die männliche Energie – Yin und Yang – in uns tragen

Daher wird es Zeit die Energie wieder in einen gesunden Fluss zu bringen und in dir ein Gleichgewicht zu erschaffen, frei von Vorwürfen & Blockaden.

## Zu vergeben

PASSIERT IMMER FÜR  
DICH. SIE SETZT DICH  
IM INNERN FREI. WAS  
WAR, WIRD NICHT  
VERÄNDERT, ABER  
MACHTLOS DIR  
GEGENÜBER.

Da die zwei mächtigsten Energien in dir die weibliche UND die männliche Energie, das Yang, sind, ist die Vergebung deinem Vater ggü. ein ebenso elementarer Teil der Vergebungsarbeit und der Selbstbefreiung. Dein Vater steht für das all das Männliche in dir und deinem Leben. Auch hier ist es so, dass die Beziehung zu deinem Vater, gerade in den ersten 7 Lebensjahren, entscheidend dafür gewesen sind, wie du die Welt um dich herum bewertest und was maskulin sein für dich bedeutet.

Alle Vorwürfe, die du gegen deinen Vater hast und an denen du festhältst, ebenso wie alle negativen Gedanken, die du über ihn hast, z.B., dass er unzuverlässig/ aggressiv/ schwach oder gefährlich ist, sorgen dafür, dass du immer wieder Männer in dein Leben ziehst, die das widerspiegeln und bestätigen.

Auch hier wirst du getriggert werden & bekommst dadurch immer wieder die Aufforderung, etwas mit deinem Vater aufzulösen oder zu heilen. Diese Männer können in Form von Partnern, Freunden oder Vorgesetzten in dein Leben kommen. Zusätzlich wird es dir, ob als Mann oder Frau, schwerer fallen deine männliche Energie anzunehmen und zu leben.

Entfalte wieder dein volles Potential und bring auch diese Energie wieder in einen gesunden Fluss in dir. Löse dich von alten Vorwürfen und Blockaden und erschaffe dir dein glückliches Leben in Leichtigkeit und Liebe

# Ich vergebe meiner Mutter / Vater



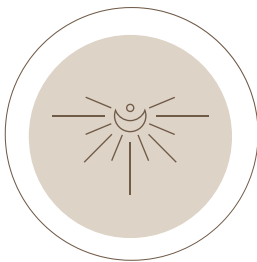
## Komm ins Herz

Schliesse deine Augen, atme tief in dein Herz und frage dich: Was gilt es noch meiner Mama zu vergeben?



## Erkennen

Was würde passieren, wenn ich nicht vergebe?  
Wie würde ich mich dann fühlen & verhalten?



## Perspektive wechseln

Was würde passieren, wenn ich loslasse? Wie würde ich mich ohne den Vorwurf an sie fühlen und verhalten?  
Was würde es in meinem Umfeld verändern?



## Neu bewerten

Wie kann ich diese Erfahrung neu bewerten?  
Was kann ich ihr für eine neue Bedeutung geben?  
Welchen Zweck kann ich hinter der Erfahrung sehen?



## Loslassen

Welche neue Sicht kann ich jetzt über meine Eltern haben, wenn ich die alte Überzeugung loslasse? Wer kann sie jetzt für mich sein? Wer wird noch davon profitieren?

Auch du hast deiner Mutter in deinem Leben schon einmal weh getan. Es ist ein wichtiger Teil der Vergebungsarbeit zu erkennen, dass verletzende Beziehungen selten einseitig ablaufen. Erkenne an, dass du Dinge getan oder gesagt hast, die deine Mutter verletzt haben. Übernimm hierfür ganz bewusst die Verantwortung. Spür in dich hinein: Wo hast du deiner Mama vielleicht Unrecht getan? Wisse: Auch deine Mutter hat zu jedem Zeitpunkt das getan, was sie konnte, auch wenn du vielleicht mehr oder etwas anderes gebraucht hättest. Wofür willst du dich bei ihr entschuldigen? Es ist so wichtig, diese Anerkennung zu praktizieren, um den Kreislauf von „Hurt People Hurt People“ zu durchbrechen und die Welt ein Stück mehr zu heilen.



---

VERGEBEN BEDEUTET,  
EINEN GEFANGENEN  
ZU BEFREIEN UND ZU  
ERKENNEN, DASS

*Du gefangen warst.*

LEWIS B. SMEDES

---

Vergebung passiert immer absichtslos, d.h., dass es sein kann, dass dein Gegenüber noch nicht bereit ist zu verzeihen. Das sollte dich weder beeinflussen, noch daran hindern, um Verzeihung zu bitten. Entschuldige dich deswegen nicht in der Erwartung, dass deine Mutter es direkt annimmt, sondern einfach mit dem Wunsch und der Intention, Verantwortung für deinen eigenen inneren Frieden zu übernehmen. Wenn deine Mutter dir etwas vielleicht noch nicht vergeben möchte oder kann, hat das nichts mit dir zu tun, sondern ist eine Entscheidung, die bei der anderen Person liegt. Wichtig ist, dass du hier ganz bei dir bleibst und aus Liebe heraus handelst. Leiste deinen Beitrag und geh den Schritt in die Richtung deiner eigenen Heilung. Wenn wir vergeben oder um Vergebung bitten, verändert das immer etwas in unserem und dem Energiefeld der anderen Person. Bleib im Vertrauen.

Was für deine Mutter gilt, gilt auch für deinen Vater. Auch du hast ihm im Laufe deines Lebens weh getan. An altem Groll und Vorwürfen festzuhalten, ist genauso effektiv, wie Gift zu trinken und zu hoffen, dass der andere stirbt. Nämlich gar nicht. Das wusste bereits Buddha. Nun gilt es, dass auch in deinem Leben zu verinnerlichen. Erkenne an, dass du Dinge getan oder gesagt hast, die deinen Vater verletzt haben. Übernimm hierfür ganz bewusst die Verantwortung. Spür in dich hinein: Wo hast du deinem Papa Unrecht getan? Wisse: Auch dein Vater hat zu jedem Zeitpunkt das getan, was er konnte. Wofür willst du dich bei ihm entschuldigen? Erschaffe wieder Frieden in dir & damit in der Welt.



---

VERGEBEN HEISST AUF  
ALLEN EBENEN ZU  
ENTGIFTEN. ES IST DIE  
BESTE ART FÜR

*seelische Reinigung.*

---

Vergebung passiert immer absichtslos, d.h., dass es sein kann, dass dein Vater noch nicht bereit ist zu verzeihen. Lass dich davon, wie schon im Kapitel zu deiner Mutter, weder beeinflussen, noch daran hindern, um Verzeihung zu bitten. Entschuldige dich nicht in der Erwartung, dass dein Vater es direkt annimmt, sondern einfach mit dem Wunsch und der Intention, Verantwortung für deinen eigenen inneren Frieden zu übernehmen. Wenn dein Vater dir etwas vielleicht noch nicht vergeben möchte oder kann, hat das nichts mit dir zu tun, sondern ist eine Entscheidung, die bei ihm liegt. Wichtig ist, dass du hier ganz bei dir bleibst und aus Liebe heraus handelst. Leiste deinen Beitrag und geh den Schritt in die Richtung deiner eigenen Heilung. Wenn wir vergeben oder um Vergebung bitten, verändert das immer etwas in unserem und dem Energiefeld der anderen Person. Bleib im Vertrauen.

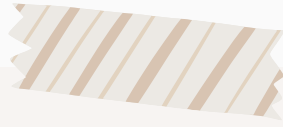


## Möglichkeiten zu vergeben:

Du vergibst in erster Linie für dich, doch in zweiter Instanz auch für sie. Ist dein Herz wieder frei, kann auch sie sich befreien.

- 1) Du kannst auf verschiedenen Wegen um Entschuldigung bitten. Wähle zuerst einen für dich stimmigen Weg der Kommunikation, zum Beispiel per Brief, telefonisch, im persönlichen Gespräch, via E-Mail oder Sprachnachricht. (Falls deine Mutter nicht mehr lebt, keinen Kontakt mehr will oder du sie z.B. nie kennen gelernt hast, kannst du dich auch entschuldigen, ohne den Brief/die E-Mail zu senden.)
- 2) Teile deinen Eltern mit, dass du dich gerne entschuldigen willst. Sage/Schreibe ihr, dass deine Entschuldigung erwartungsfrei ist. Es ist dir einfach nur wichtig ihr zu zeigen, dass das, was du getan hast, zu Verletzungen geführt hat und dass es dir leid tut.
- 3) Erkenne an, was du getan und wie du dadurch deine Eltern verletzt hast.
- 4) Bitte aus dem Herzen heraus, aufrichtig um Entschuldigung.
- 5) Wenn du eine Erkenntnis teilen kannst /willst, tu das gerne und auch wie du es in Zukunft besser bzw. anders machen möchtest.
- 6) Bedanke dich bei deinen Eltern dafür, dass sie dir das Leben geschenkt hat, Teil deines Lebens ist/war und dass du sie wertschätzt.

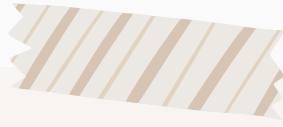
# Deine Gedanken



A large, light beige rectangular area, likely intended for writing or drawing, occupying the majority of the page below the title and decorative element.



# Deine Gedanken



A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing thoughts or reflections.