

## Vergebungsritual: In 5 Schritten verzeihen & loslassen

Schritt 1: Nimm dir Zeit, um herauszufinden, was und wem du noch nicht vergeben hast.

Schreib dir erst einmal die **Namen der Menschen** auf, die dich in deinem Leben **enttäuscht, verletzt oder gekränkt** haben, auf die du vielleicht **wütend oder nicht gut zu sprechen** bist oder bei denen du das Gefühl hast, dass es **noch etwas zu verzeihen** gibt. Notiere dir außerdem alles, was du **dir vielleicht selbst (noch) nicht vergeben** hast.

Wundere dich nicht darüber, was da alles zu Tage tritt. Vielleicht erinnerst du dich auch an Ereignisse, die du meinst, längst vergessen zu haben.

Wenn du fertig bist, schau dir deine Liste an und frag dich:

- Was ist wirklich erledigt und wo trag ich noch etwas mit mir rum?

Einige Namen wirst du gleich wieder von deiner Liste streichen können, weil es da wirklich nichts mehr zu verzeihen gibt, alte Geschichten bereinigt sind oder du heute sogar darüber lachen kannst.

Mit den Menschen und deinen Punkten, die übrigbleiben, gehst du einzeln die nachfolgenden Punkte durch.

### Schritt 2: Schreib dir die Erinnerung von der Seele.

Bring auf Papier, **was genau passiert ist, wie du dich gefühlt hast** und was das Schlimme daran war. Notiere dir alles, was du jetzt loswerden willst. Denk nicht lang nach, wie du die Dinge formulierst, sondern lass es einfach raus, wie es kommt.

Bekanntlich gehören in den meisten (aber nicht in allen!) Situationen, die „schief“ laufen, zwei dazu. Schreib also auch auf, was vielleicht **dein eigener Beitrag in dieser Geschichte** war – auch wenn er noch so klein war.

Am Schluss ergänze den Satz: **Wenn du wüsstest, warum sich dieser Mensch so verhalten hat, dann ist das, weil...**

# VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

## Schritt 3: Heil dich mit einem Vergebungsmantra.

**Alles ist mit Allem verbunden.** Was immer da draußen in der Welt passiert und was wir erleben, hat in irgendeiner Form mit uns selbst zu tun. Erst wenn wir die volle Verantwortung für unser Leben übernehmen, kommen wir wirklich in unsere Macht und in unseren Flow.

Gerade wenn es um Vergebung geht, gilt es sich selbst **aus der Opferrolle zu befreien**, alte Verbindungen und Verstrickungen zu (er)lösen und schmerzhaftige Erinnerungen zu transformieren. Mit anderen Worten geht es darum, sich selbst zu heilen.

Dabei hilft ein **Vergebungsmantra**.

Ich nutze gerne eine vereinfachte Form von **Ho'oponopono** – einem alten Vergebungsritual aus Hawaii. Dabei wiederholst Du immer wieder die Sätze:

- Es tut mir leid – in mir.
- Ich verzeih dir – in mir.
- Ich liebe dich – in mir.
- Ich danke dir.
- Ich übergebe die Angelegenheit Gott (dem Universum, der höheren Ordnung oder der Liebe)
- Ich bin bereit ein Wunder zu bezeugen.

Du reinigst dich mit diesem Mantra von dem, was in deinem Energiefeld gespeichert ist und du mit der betreffenden Person und dem alten Ereignis verbindest. Du verzeihst dir – und in dir – und bist bereit, loszulassen und das göttliche Prinzip (oder welchen Namen du verwenden möchtest) um Wandlung zu bitten.

## Schritt 4: Mach ein Loslass-Ritual

Nimm das Papier mit deinen Erinnerungen und **verabschiede dich davon auf deine Weise**. Du kannst es zum Beispiel verbrennen, zerreißen oder als Schiffchen in den nächsten Fluss setzen.

# VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

## Schritt 5: Entdecke das Geschenk.

Nachdem du symbolisch losgelassen hast, frag dich:

- Was habe ich daraus gelernt?
- Wozu könnte es vielleicht sogar gut gewesen sein?
- Wie hilft mir diese Erfahrung jetzt, um gestärkt in die Zukunft zu gehen?

Wenn du diese Schritte wirklich machst – nicht nur liest – wirst du dich befreit fühlen und spüren, dass dein Rucksack ein gutes Stück leichter geworden ist. Du wirst deutlich mehr Energie haben und mehr im Flow sein.

