

# Vergeben und Versöhnen

*Wie du Kränkungen und erlittenes Unrecht in Frieden bringen kannst – aber nicht musst*

**Was bedeutet es, zu vergeben und sich vielleicht sogar mit der anderen Person zu versöhnen?**

**Wie können wir nach erlittenem Unrecht wieder zu innerem Frieden finden?**

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“, in der Folge zum Thema „Vergebung und Versöhnung“ habe ich dir eine Übung vorgestellt, um deinem guten Gefühl ein Stückchen näher zu kommen.

Immer gilt dabei ein wichtiges Vorzeichen: Vergeben und Versöhnen sind individuelle und oft langdauernde Prozesse, die aus dir heraus kommen sollten, nie mit Druck von außen.

Auf der folgenden Seite kannst du die Übung nachvollziehen. Ich notiere dir zur Erinnerung noch kurz den Unterschied zwischen Vergeben und Versöhnen. Die Unterscheidung ist wichtig, weil beides nicht unbedingt

zusammenhängt, und weil es auch befreiend wirken kann, keine Beziehung aufbauen zu müssen.

**1. Vergeben** ist ein innerer Prozess. Du überwindest negative Emotionen wie Wut, Schmerz, Bitterkeit oder Rachegefühle – ohne Interaktion mit der anderen Person.

**2. Versöhnen** ist ein Prozess, bei dem man die andere Person mit einbezieht. Es geht um die Wiederherstellung einer Beziehung. Dazu müssen beide Seiten Vertrauen aufbringen – in einen gelingenden Prozess und in die andere Person. Oft gehören auch Reue, Wiedergutmachung, Sühne und/oder eine Entschuldigung dazu.

Ich wünsche dir mit den Fragen auf der nächsten Seite neue und gute Entwicklungen, hin zu mehr innerem Frieden und zu innerer Freiheit.

Deine *Ulrike*





## Stell dir vor ... Versöhnung



**Mit dieser Übung kannst du eine Versöhnungssituation durchspielen. Sag jetzt nicht zu schnell „Ich bin mit allen im Reinen“ oder „Ich bin nicht nachtragend“. Es geht darum, dem Gedanken Raum zu geben. Meist kommt dann doch etwas, und manchmal öffnet allein das Vorstellen schon Türen, die lange verschlossen waren.**

Stell dir vor, du sitzt im Schaukelstuhl auf der Veranda und blickst auf dein Leben zurück, das bald ausklingen wird.

Denke nach – im Geiste oder schreibend – und immer mit Blitzantworten, also dem ersten, was dir in den Sinn kommt:

- Mit welchem Menschen bist du jetzt noch im Unfrieden? – Wegen einer Kleinigkeit oder einer großen Sache.
- Wo empfindest du ein Kränkungsgefühl?
- Mit wem haderst du, weil dir Unrecht widerfahren ist?
- Wem würdest du noch gerne die Meinung sagen?

Stell dir in der Zukunft vor, dich mit dieser Person zu treffen, um sich zu versöhnen:

- Wie ist die Situation?
- Was sagst du?
- Wie reagiert die andere Person?
- Wie entwickelt sich das Gespräch?
- Wie fühlst du dich dabei?
- Wie fühlst du dich danach?
- Wie geht es nach dem Gespräch weiter?