

## M6 – Blockaden lösen

### Vergebung

Steine können in einem Fluss das freie Fließen behindern. Genauso ist es bei uns: Wenn uns etwas bedrückt oder belastet, dann ist der Energiefluss in uns gestört. Um wieder auf unser volles Energiepotential zugreifen zu können, ist es wichtig, dass wir uns selbst und auch anderen Menschen vergeben.

Im Wort Vergebung steckt das Wort „geben“. Um den Energiefluss wieder in Schwung zu bringen, ist es wichtig, dass wir etwas geben.

Durch einen anderen Menschen haben wir vielleicht eine Erfahrung gemacht, bei der wir Schmerz empfunden haben, traurig oder sogar wütend geworden sind. Dabei könnten wir uns wünschen, dass dieser Mensch beim nächsten Mal in einer ähnlichen Situation anders (z.B. liebevoller) reagieren kann. Auch machen wir uns bewusst, dass wir uns selbst und unseren Gefühlen durch diese Situation näher gekommen sind. Im Idealfall dürfen wir für diese Erfahrung Dankbarkeit empfinden.

Es ist wie ein Geschenk, das verpackt ist. Diese äußere Hülle schmerzt, aber der Inhalt ist sehr wertvoll. Wenn wir das Geschenk auspacken und die Botschaft erkennen, dann ist das wie ein Quantensprung in unserer Entwicklung. Wir lernen etwas Wertvolles über uns selbst. Hierbei ist es wichtig, dass wir uns selbst diese Aufmerksamkeit und diesen liebevollen Umgang geben und uns trösten, wenn uns etwas verletzt hat.

*Warum ist Loslassen so wichtig?*

*Was ist das Gegenteil von Loslassen?*

Das Gegenteil vom Loslassen ist etwas Festhalten. Und das machen wir, wenn wir nicht vergeben können, einem anderen Menschen grollen oder negative Gedanken einem anderen Menschen gegenüber haben.

Wir holen uns eine Situation, die bereits Vergangenheit ist, immer wieder ins JETZT zurück. Dann kommen auch die negativen Gefühle wieder hervor und die negativen Gedanken und wir „schimpfen“ vielleicht in Gedanken auf den anderen Menschen, oder wir sind wieder ganz traurig und verletzt. Entweder sind wir bei uns und spüren den Schmerz noch einmal oder wir sind beim anderen und haben eben keine positiven Gedanken über den anderen.

*Aber macht uns dieses Verhalten glücklich?*

Nein, es macht uns nicht glücklich.

Deshalb wäre es gut, wenn wir loslassen und uns diese vergangenen Ereignisse, die in uns negative Gedanken und Gefühle auslösen, nicht mehr ins JETZT zurück holen.

Wir sollten unser **Mindset shiften**.

Es geht darum eine Verhaltensweise, die uns nicht gut tut und die uns nicht glücklich macht, zu verändern, anstatt diese festzuhalten.

Es geht darum positive Gedanken auszusenden, auch und vor allem uns selbst gegenüber.

Im Wort „Loslassen“ steckt auch das Wort LASSEN, den anderen so sein lassen, wie er oder sie ist. Die Veränderung findet in dir selber statt. Wenn du den anderen so lassen kannst und das als Geschenk annimmst, was dir dieser andere Mensch gezeigt hat, dann ist in deinem Leben Veränderung möglich. Ob der andere sich verändern möchte, ist seine Sache.

Im Idealfall kannst du dem anderen danken und ihn segnen. Es geht auch nicht darum, dass du das, was der andere gemacht hat, gutheißt. Es geht darum, dass du selbst frei werden willst von negativen Gedanken. Das setzt ein unglaubliches Energiepotenzial frei, wenn du nicht mehr in der Vergangenheit hängst und alte Situationen hervorholst. Du kannst dann immer mehr im Jetzt leben und deine Schöpferkraft in Anspruch nehmen.

Wie wir schon in M1 Let's swing besprochen haben, ist alles Schwingung. Das heißt auch Situationen und Menschen um uns herum haben eine bestimmte Schwingung.

Die Frage, die sich daraus ergibt, ist folgende:

Haben diese Situationen und Dinge bereits die Schwingung, in der du sein bzw. in die du dich hinentwickeln möchtest. Siehe auch die Skala des Bewusstseins von Dr. David Hopkins<sup>1</sup>.

Durch das Loslassen und das Vergeben/Segnen kommst du aus der Opferrolle raus und gibst dem anderen keine Schuld mehr oder fühlst dich selbst schuldig. Du kommst dann wieder in deine Kraft und Macht. Dann bist du in der Lage auch wieder etwas zu tun und dich weiterzuentwickeln. Groll und nicht vergeben können bindet sehr viel Energie und macht dich letztendlich machtlos.

Durch Vergebung gehen die Schleusen auf und die Energie überflutet wieder dein gesamtes Sein und dann kommt die Kraft – deine Schöpferkraft - wieder zurück und dein gesamtes Umfeld wird wieder aufblühen.

### **Aufgabe 1** zur Vergebung:

Vergebung ist etwas ganz Individuelles und hängt auch von der Situation und den beteiligten Menschen ab. Du kannst dich in einer Situation verletzt oder ignoriert fühlen und in einer anderen nicht. Vergebung setzt voraus, dass du dich verletzt fühlst und negative Gedanken hegst. Wenn du dich rundum wohl fühlst, brauchst du nicht vergeben.

Ein fiktives Beispiel: Du hast eine Veranstaltung (mit)organisiert, warst damit wochenlang beschäftigt und an dem Tag, wo dann das Event endlich stattfindet, vergisst der Moderator der Veranstaltung dir zu danken. Er bedankt sich bei Menschen, die gar nichts oder viel weniger zur Veranstaltung beigetragen haben und deine Arbeit wird einfach ignoriert. Du fühlst dich enttäuscht und verletzt.

In so einem (oder einem anderen) Fall darfst du zuerst dir selbst vergeben. Du könntest beispielsweise Folgendes tun:

1. Schreibe einen Brief an dich selbst, indem du dich bei dir selbst bedankst für alles, was du bei dieser Veranstaltung geleistet hast. Würdige alles, auch die kleinen Erfolge.

---

<sup>1</sup> David R. Hawkins, Die Ebenen des Bewusstseins. Von der Kraft, die wir ausstrahlen

2. Schreibe auf ein eigenes Blatt alles auf, was dich verletzt oder gekränkt hat und wie du dich gefühlt hast.

3. Dann schreibst du dazu: „Ich vergebe mir, dass ....“ z.B. könntest du im obigen Fall aufschreiben: Ich vergebe mir, dass ich den Moderator nicht sofort zur Rede gestellt habe. Ich vergebe mir, dass ich mich selbst zu wenig wertgeschätzt habe und ich verspreche mir, dass ich mich ab nun wertschätzen werde.

4. Du zerreißt den Zettel, auf dem du dir deine (negativen) Gefühle notiert hast und verbrennst ihn mit den Worten, ich vergebe mir und ich vergebe dir.