

# Das Vergebungsritual

*Johannes der Täufer fragte Jesus: „Welche Last ist am schwersten zu tragen?“  
Dieser antwortete: „Der Zorn Gottes.“  
„Was-“ fragte Johannes, „könnte Gottes Zorn am ehesten heraufbeschwören?“  
„Dein eigener Zorn,“ antwortete Jesus.  
„Und was wühlt den eigenen Zorn auf?“ fragte  
Johannes. Jesus sagte:  
„Stolz, Dünkel, Gefallsucht und Überheblichkeit.“*

Eine Legende aus dem Persischen Islam (ca. 1000 nach Chr.:

Dieses Ritual, eingebunden in die polynesischen Kultur, diente dazu, Familienfrieden immer wieder herzustellen, wenn Vorbehalte untereinander entstanden waren. Für unsere individualisierte Gesellschaft ist hier eine Variante entstanden, die vorerst ohne die Begegnung mit dem „Täter“ auskommt. Im Weiteren ist selbstverständlich ein klärendes Gespräch wünschenswert.

Für das Ritual nehmen Sie sich einen Sonntag Vormittag, o. ä. Ungestörte Zeit. einen Stift, Schreibblock und eine Kerze. Hund, Katze, Kind und Partner raus. Dann gehen Sie Schritt für Schritt wie geschrieben vor.

Wenn andere uns verletzt haben, müssen wir daran nicht lange leiden. Wir können verzeihen und vergessen, oder mindestens Abstand nehmen. Bei allen Verletzungen, die wir noch so nachtragen, dass sie uns bei der Gestaltung unseres Lebens behindern, haben wir uns auch selbst verletzt, und uns diese Selbstverletzung noch nicht verzeihen.

Wenn ein anderer mich geschädigt hat, so werde ich ihm verzeihen, wenn er Einsicht gezeigt und den Schaden wieder gut gemacht hat. Ähnlich hat die Verzeihung mir selbst gegenüber oft bestimmte Bedingungen, die ich klar erklären und dann auch erfüllen kann. Beachte dazu die verschiedenen Möglichkeiten des Verzeihens.

Wir nehmen vier oder fünf einzelne Blätter, A, B, C, D oder E und nummerieren jeden Vorwurf auf Blatt A. Auf den weiteren Blättern beziehen sich die Aussagen immer auf diese Ziffern.

**A:**  
Ich beschuldige  
den oder die  
anderen....

**B:**  
Ich beschuldige  
mich in diesem  
Punkt....

**C:**  
Dies verzeihe  
ich mir nach  
Punkt....

Für jede Beschuldigung auf Blatt A suche einen entsprechenden Selbstvorwurf für Seite B.

Dann sei sehr ehrlich mit dem, was Du auf Blatt C erklärst, nach welchem Punkt von dem Kapitel über das Vergeben Du dir verzeihen kannst oder was Du wirklich tun oder erreichen musst, bis der gekränkte Bereich Deines Selbstgefühls wieder beruhigt ist.

Erst dann ist es Zeit sich zu überlegen, was man in Richtung auf den anderen tun wird. Nichts mehr mit ihm zu tun zu haben, ihn mit seinem Fehlverhalten konfrontieren, die Angelegenheit vergessen, verzeihen, oder was nötig ist.

Geh dann eventuell auf einem fünften Blatt durch, was Du in ähnlichen Situationen tun wirst

**A:**  
Ich beschuldige  
den oder die  
anderen....

**D:**  
Wie werde ich  
jetzt danach mit  
dem Täter  
umgehen?

**A:**  
Ich beschuldige  
den oder die  
anderen....

**E:**  
Wie werde ich  
jetzt mit  
Ähnlichem  
umgehen?

## Hilfe zum Vergeben

Solange Du der Person, die Dich verletzt hat, oder dem Geschehnis Widerstand leistest, solange hältst Du Spannung, Groll, Verlangen sich zu rächen, und Verlangen nach Wiedergutmachung in Dir. Dies hält Dich im "Nein", hält eine Trennung zwischen Dir und dem anderen aufrecht, aber auch zwischen Dir und dem Leben überhaupt.

Vergebung verweigern ist das Ungünstigste, was Du tun kannst. Durch Vergebung kommst Du wieder ins "Ja", hast mehr Energie und Offenheit und weniger Zorn oder Angst. So geht es nicht darum, der Person, die Dich verletzt hat, durch Vergebung etwas Gutes zu tun, sondern Dir selbst.

Vergeben ist nicht ein Gutheißen der Tat, sondern ein Ändern von Denken und Fühlen. Bevor Du anderen vergibst, stärke Deine Selbstachtung, indem Du Dir selbst vergibst.

Folgende Möglichkeiten werden vorgeschlagen:

1. Ich vergebe nicht die Tat, sondern Unwissenheit und Unverstand, die zu der Tat geführt haben.
2. Ich vergebe den Glauben oder das Wertsystem, was mich, bzw. den anderen zu seiner Tat veranlaßte.
3. Es ist solange her, es ist jetzt nicht mehr wichtig. Ich bin, oder wir sind darüberhinausgewachsen.
4. Ich denke an das schwere Schicksal des anderen oder imaginiere eine schreckliche Bestrafung. Dann vergebe ich dem Täter.
5. Ich vergebe nicht die Tat, sondern Unwissenheit und Unverstand, die zu der Tat geführt haben.
6. Ich versetze mich auf den Mond oder hundert Jahre danach. Von dort werfe ich einen Blick auf das Geschehnis.
7. Ich ändere meine Bewertung über das Geschehnis, indem ich es mit untertreibenden Worten beschreibe, oder Gutes darin finde.

## Dem Schicksal vertrauen?

Das allumfassende Energiefeld (Gott)schafft sich und alle Wesen ständig neu. Die (liebende) Verbindung, das fraglose Eingebettet sein bedeutet Heilsein. Trennung der Wesen untereinander bedeutet Kränkung des Energiefeldes. Das Feld beginnt sich zu balancieren und die Verursacher der Störung zu schwächen, zu blockieren und

zu töten.

Ist ein Mensch in seinem Leben durch Krankheit, Todesfälle, Schicksalsschläge, Erfolglosigkeit, Partner- oder Kinderlosigkeit betroffen, ist ein Blick darauf zu werfen, wie Vorfahren, Eltern, er selbst oder Menschen des näheren Umfeldes die organisch-natürliche Ordnung des universalen Energiefeldes gestört haben.

In der christlichen Tradition weisen, leider oft falsch verstanden und missbraucht, die 10 Gebote, mit dem Bilderverbot, Ideologien und Dogmen eingeschlossen, sowie die Überlieferung der sieben Todsünden auf diese Gesetzmäßigkeiten hin.

Verstehen und Anerkennen dieser natürlichen Gesetzmäßigkeiten, sowie entsprechendes Handeln, hilft dem allumfassenden Energiefeld seine Ordnung wieder herzustellen und gesunde Verhältnisse eintreten zu lassen.

Mit Begriffen wie Ehrfurcht Reue, Demut, Anerkennen von Fehlverhalten, Wiedergutmachung, Opfer und Dienst an anderen gilt es sich wieder auseinanderzusetzen.

Sich selbst akzeptieren, sein Schicksal annehmen,

Sich selbst akzeptieren, sein Schicksal annehmen, seinen Platz finden, sein Potential leben und sich getragen wissen in der Verbundenheit mit dem allumfassenden Energiefeld, Gott, lösen die Verwicklungen und führen zu einem erfüllten Leben.

## Die Verzeihensformel:

Ich verzeihe(mir, ihr, ihm mit Namen), .....

dass (ich, sie, er)  
(die Tat) .....

getan/unterlassen habe/hat,

indem ich einsehe/wahrnehme, dass.....

Und ich will und werde .....

In Liebe und Dankbarkeit.

(C) Hartmut Müller