

Erlaube Dir zu vergeben



Verfasst von David W. Schell
Illustriert von R. W. Alley



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Forgiveness Therapy"
© Copyright der Originalausgabe: © 1993 One Caring Place, Abbey Press,
St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1. - 2. Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-024-8

Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2017 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-580-0

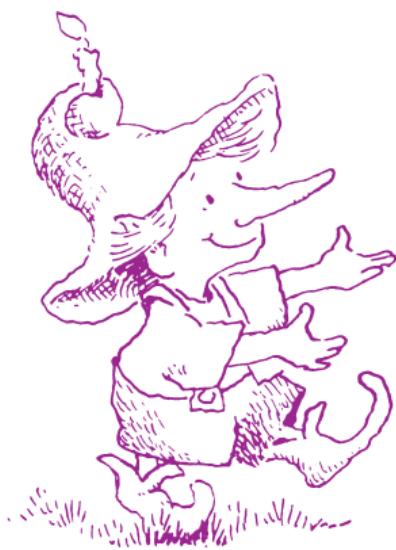
1. Auflage 2017

Satz: XPresentation, Göllesheim

Übersetzung: Sylvester Lohninger

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Vorwort

Ein jeder sagt, Vergebung ist ein großartiger, schöner Gedanke, bis er selbst etwas zu vergeben hat! Unglücklicherweise scheint Vergebung vielleicht gerade dann, wenn wir ihre heilende Kraft am meisten benötigen, nicht so recht eine großartige, schöne Idee zu sein, die uns wirklich stärkt und bekräftigt; es bleibt bestenfalls bei einem flüchtigen, schwer greifbaren Gedanken.

In welcher Weise wir auch unfair und schlecht behandelt und zum Opfer gemacht worden sind, wir machen uns daraufhin meist selbst immer wieder zum Opfer, indem wir der Wut und dem Ärger erlauben, sich in uns einzurichten und von unserer seelischen Lebenskraft zu zehren.

Das Leben ist ein wundervolles Geschenk, das wir zutiefst wertschätzen und miteinander teilen sollten. Aber Wut und Groll, genährt von unserer Weigerung zu verzeihen, blockieren Heilung und Wachstum. Das Geschenk kommt zu Schaden, und wir verlieren alle dabei.

Die fünfunddreißig Grundsätze dieser “Vergebungstherapie” sind von “Geht’s Dir bitter oder geht’s Dir besser? Zum eigenen Wohl die Vergebung wählen!”, einem ausführlicheren Buch des Autors, inspiriert.

Sie können Dich durch jene Zeiten bringen, in welchen Dein Verlangen nach Rache die Kraft der Liebe zu überschatten scheint. Sie können Dir helfen, Deine eigene, gottgegebene emotionale und spirituelle Stärke zu spüren und sie zu leben, um Verbitterung zu vermeiden und zur Vergebung zu gelangen.

Benutze und praktiziere diese Grundsätze. Ringe mit einigen von ihnen, hab Spaß mit anderen – während Du wächst im Feiern Deines Lebens als dem größten aller Geschenke.

1.

Vergebung bedeutet, sich zu biegen, ohne zu brechen, stark genug zu sein, dem schweren Gewicht der Verletzung zu widerstehen, und ausreichend elastisch, nachgebend und "zurückfedernd" zu sein, um zu heilen und es wiedergutzumachen. Sei vergebend!



2.

*Das Leben ist niemals vollkommen
und oft scheinbar unfair.
Sei nachsichtig mit den unvermeid-
lichen Fehlschlägen und Nieten des
Lebens.*



3.

Vergib Dir selbst: Für das, was Du bedauerst, getan zu haben, und für das, was Du wünscht, dass Du es getan hättest; dafür, dass Du nicht voll und ganz Du selbst warst und dafür, dass Du nur Du selbst bist.



4.

*Selbstvergebung reinigt die Seele
und spült Scham und Schuld fort.
Von Selbstvergebung kommt die
Kraft, Vergebung auf andere
auszudehnen.*



5.

Du hast das Recht, Dich traurig, betrogen, zornig oder ärgerlich zu fühlen, wenn Du verletzt oder gekränkt wurdest. Habe Verständnis für Deine Gefühle, akzeptiere sie und bringe sie zum Ausdruck. Sie unter die Oberfläche zu drücken, bedeutet nur, dass sie an anderer Stelle, zu einem anderen Zeitpunkt, hervorbrechen werden.



6.

*Konfrontiere jene, die Dir
Versetzungen zugefügt haben; sag
Ihnen, wie Du Dich fühlst.
Falls das unmöglich ist oder sie
Dir oder einem anderen schaden
können, sprich zu Ihnen in Deiner
Vorstellung.*



7.

Vergebung bedeutet nicht, weiteren Missbrauch oder fortgesetzte zerstörerische Beziehungen zu akzeptieren.

*Stelle Grenzen auf für das, was für Dich akzeptabel ist und mache anderen diese Grenzen klar.
Lasse sie Rechenschaft ablegen für ihre Handlungen.*

