

Text zu Vergebung und zur Rolle als Tochter

Vergeben heißt sich selbst frei machen. Vergebung heißt nicht, etwas als gut zu bewerten, was wirklich nicht gut war. Vergebung heißt nicht, jemand von seiner Verantwortung frei zu sprechen. Vergebung heißt auch nicht, dass es keine Konsequenzen gibt.

Vergebung heißt für uns selbst das Gewicht abzulegen, das damit verbunden ist. Können wir vergeben, geben wir etwas zurück und werden selbst leichter. Können wir nicht vergeben und bleiben im Gedanken an das erlittene Unrecht hängen, bleibt die Schwere bei uns. Wie es der anderen Person dabei geht, ist dabei ganz offen, das haben wir ohnehin nicht unter Kontrolle.

Vergebung ist daher zuallererst eine Handlung, die für mich selbst wirkt.

Vielleicht hilft in dem Zusammenhang die folgende Ausrichtung:

Ich vergebe alles, was in diesem Zusammenhang steht. Ich vergebe mir selbst und allen Beteiligten jetzt und für immer. Ich lasse dabei die Verantwortung dort, wo sie hingehört. Ich darf mich erinnern und darf würdigen was geschehen ist. Zugleich kann ich endlich frei sein und ohne diese Last weitergehen.

Du kannst diesen Satz (mehrmals) aussprechen oder aufschreiben. Vielleicht möchtest du auch noch genauere Details dazufügen oder Nomen denen die Vergebung gilt. Du könntest die abgegebene Last auch symbolisch in einen Stein hineinlegen und diesen Stein in einen Fluss werden. Achte dabei besonders darauf, wie deine Schultern leichter werden.

Tochterrolle

Wie weiß ich, dass ich in der richtigen Rolle der Tochter bin?

Als ich aus dem Fenster blickte und meine Mutter im Garten mit den Blumen hantieren sah, wusste ich plötzlich wie es sich anfühlen würde, den richtigen Platz der Tochter eingenommen zu haben.

Ich war ihr so dankbar, dass ich auf der Welt sein darf und ich konnte sie genauso sein lassen wie sie ist, ohne Bedürfnis ihr mitzuteilen was richtig und was falsch ist! Ich konnte sie in ihrer Welt sein lassen und gleichzeitig aber auch zu meiner Welt stehen.