

Übung 2

Worte der Versöhnung



Versöhnung mit dir selbst – Ein Weg zur inneren Freiheit

Heute möchte ich dich auf eine besondere Reise mitnehmen – die Reise der Versöhnung mit dir selbst. Es geht darum, liebevoll anzuerkennen, was war, ohne dich dabei selbst zu verurteilen oder Schuldgefühle mit dir herumzutragen. Oft tragen wir alte Geschichten und Verletzungen in uns, die uns unbewusst belasten. Diese Praxis der Versöhnung ist eine liebevolle Einladung, alte Lasten abzulegen und dir selbst mit Mitgefühl zu begegnen.

Im Unterschied zur Vergebung, die oft Schuld voraussetzt, geht es bei der Versöhnung darum, liebevoll anzuerkennen, dass du immer dein Bestes gegeben hast – auch in Momenten, in denen du vielleicht anders hättest handeln wollen. Es gibt nichts zu vergeben, nur zu verstehen und zu akzeptieren. Fehler sind keine Hindernisse, sondern Wegweiser auf deiner Reise. Sie gehören zu deinem Wachstumsprozess dazu. Heute machst du den ersten Schritt, um in Frieden mit dir selbst zu kommen.

Schritt 1: Eine liebevolle Atmosphäre schaffen

Finde einen Ort, an dem du dich sicher und wohl fühlst. Schaffe eine ruhige, sanfte Atmosphäre, in der du dich auf dich selbst konzentrieren kannst. Nimm dir Stift und Papier zur Hand – oder wenn du möchtest, kannst du auch in deinem Gedankenraum bleiben. Setze dich bequem hin und bereite dich darauf vor, diesen wichtigen Schritt der Versöhnung mit dir selbst zu gehen.

Schritt 2: Schreibe eine liebevolle Begrüßung an dich selbst

Beginne damit, dir selbst eine liebevolle Begrüßung zu schreiben. Verwende freundliche Worte, wie du es bei einem guten Freund tun würdest. Zum Beispiel: „Liebes Ich, ich möchte mich heute mit dir aussöhnen und dir danken, dass du immer da warst, auch in den schweren Zeiten.“

Schritt 3: Erkenne deine Erfahrungen an

Erlaube dir, nun die Situationen und Gedanken zu benennen, bei denen du dich selbst verurteilt oder enttäuscht hast. Betrachte diese Momente ohne Bewertung. Schreibe auf, was du damals vielleicht nicht sehen konntest oder in deinem Handeln bereust. Dabei ist es wichtig, sanft zu dir zu sein und zu erkennen, dass du damals nur das Wissen und die Möglichkeiten hattest, die dir zu jener Zeit zur Verfügung standen. „Ich verstehe, warum ich so gehandelt habe, und erkenne, dass ich es damals nicht besser wusste.“

Schritt 4: Versöhnung und liebevolle Annahme

Nun gehe den nächsten Schritt und formuliere Sätze der Versöhnung. Schreibe dir auf, dass du dich selbst annimmst, wie du bist. Zum Beispiel: „Ich erlaube mir, mich zu versöhnen mit dem, was war. Ich bin bereit, die Vergangenheit loszulassen und in Frieden mit mir zu kommen.“ Du musst nichts vergeben, sondern einfach die Weisheit deiner Erfahrungen annehmen.

Schritt 5: Schließe mit aufbauenden Worten

Beende den Brief oder die Übung, indem du dir selbst Mut und Liebe zusprichst. Schreibe dir, wie stolz du auf dich bist, diesen Weg der Versöhnung zu gehen. Zum Beispiel: „Ich bin stolz auf mich, dass ich heute diesen Schritt zur Versöhnung mit mir selbst gehe. Ich erlaube mir, meine Geschichte liebevoll anzunehmen.“

Schritt 6: Lies es laut und lass los

Wenn du deinen Brief oder deine Gedanken zu Ende formuliert hast, lies sie laut vor. Spüre, wie befreiend es sein kann, diese Lasten loszulassen. Dieser Prozess ist ein kraftvoller Schritt auf deinem Weg zur Selbstliebe. Lass den Moment der Versöhnung wirken und nimm die Erleichterung wahr, die entsteht, wenn du erkennst, dass du nichts mehr zu beweisen hast.

Schritt 7: Schaffe Platz für Neues

Schließe die Übung ab, indem du dir bewusst machst, dass du nun bereit bist, alte Verletzungen hinter dir zu lassen. Du kannst den Brief aufbewahren oder ihn symbolisch loslassen, indem du ihn verbrennst. Mach Platz für neue, liebevolle Erfahrungen in deinem Leben und öffne dich für mehr Selbstliebe und innere Ruhe.

Diese Übung hilft dir, in eine liebevolle Beziehung zu dir selbst zu treten und die Vergangenheit loszulassen, um deinen Weg in mehr inneren Frieden zu finden.

