



# Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

---

## Vergebungs-Prozess

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner  
[www.levara.info](http://www.levara.info)

# Vergebungs-Prozess

---

## Überblick

Nicht zu vergeben ist wie Gift trinken und hoffen, dass der andere stirbt. Der Vergebungs-Prozess bietet einen strukturierten Weg, um Verletzungen loszulassen – nicht um des anderen willen, sondern für die eigene Freiheit. Vergebung heißt dabei weder vergessen noch gutheißen.

Aspekt	Details
<b>Ziel</b>	Innere Freiheit zurückgewinnen durch bewusstes Loslassen von Verletzungen
<b>Weg</b>	Sechs Schritte: Benennen → Fühlen → Verstehen → Entscheiden → Loslassen → Neu leben
<b>Alternative Methoden</b>	Selbstreflexionspraxis, Journaling, Sinn-Perspektiven
<b>Dauer</b>	20–60 Minuten (oder über mehrere Tage)
<b>Teilnehmer</b>	1 Person

## Grundprinzip

### Was Vergebung ist und was nicht

Vergebung ist	Vergebung ist nicht
Eine Entscheidung, nicht auf Rache zu warten	Vergessen
Loslassen des Giftes in mir	Gutheißen des Verhaltens
Für meine Freiheit	Für den anderen
Ein Prozess, kein einzelner Moment	Sofortige Versöhnung
Möglich ohne Kontakt zum anderen	Abhängig von einer Entschuldigung

## Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Befreit von Bitterkeit und Gedankenschleifen	Kann nicht erzwungen werden
Stärkt emotionale Gesundheit	Braucht oft mehrere Durchläufe
Strukturiert einen schwierigen inneren Prozess	Ersetzt keine Therapie bei schweren Traumata
Unabhängig vom Verhalten des anderen	Vergebung bedeutet nicht, dass die Beziehung wiederhergestellt wird

## Vorgehensweise

### Die sechs Schritte

**Schritt 1 – Benennen:** Was ist passiert? Was wurde mir angetan? Was wurde mir genommen? Ehrlich und konkret beschreiben, ohne zu relativieren.

**Schritt 2 – Fühlen:** Welche Gefühle sind da? Wut, Trauer, Scham, Enttäuschung? Wo spüre ich das im Körper? Die Gefühle zulassen, nicht bewerten.

**Schritt 3 – Verstehen:** Warum hat die Person so gehandelt? Was weiß ich über ihre Geschichte? War Absicht im Spiel oder Unbewusstheit? Verstehen heißt nicht rechtfertigen.

**Schritt 4 – Entscheiden:** Will ich vergeben? Bin ich bereit? Wenn nicht: Was brauche ich noch? Wenn ja: Es aussprechen – laut oder innerlich.

**Schritt 5 – Loslassen:** Das Loslassen rituell markieren. Möglichkeiten: Einen Brief schreiben und verbrennen (nicht absenden). Ein Gebet oder eine Meditation. Ein Symbol ins Wasser werfen. Einen Ort aufsuchen und verabschieden.

**Schritt 6 – Neu leben:** Was mache ich mit der freigewordenen Energie? Wie will ich dieser Person künftig begegnen?

## Übungen


### Selbst-Check: Sitze ich noch im Gefängnis?

Vier Fragen mit Ja oder Nein beantworten: Denke ich oft an diese Person/Situation? Werde ich wütend, wenn ich daran denke? Hoffe ich insgeheim auf Vergeltung? Erzähle ich anderen davon, um Recht zu bekommen? Je mehr Ja-Antworten, desto mehr wartet Vergebungsarbeit.

### Vergebungs-Brief

Einen Brief an die Person schreiben – mit allem, was gesagt werden müsste. Ehrlich, ungefiltert, vollständig. Den Brief nicht absenden. Ihn eine Woche liegen lassen. Dann noch einmal lesen und entscheiden: Verbrennen als Ritual des Loslassens? Oder noch einen zweiten Brief schreiben?

## Illustration

 - Leonardo.AI Prompt watercolor and ink illustration, hand-drawn aesthetic with organic flowing lines, warm earth tones palette (beige #EEE6D5, brown #6F5B45, terracotta #D48A5A, olive #5D6B52, türkis #7EAOA1), concentric circles spiraling inward from dark heavy marks at the outer edge gradually transforming into lighter, more ethereal brushstrokes toward the center, suggesting a journey from resentment through release to inner peace, a small flame or light at the very center, minimalist composition with 40% breathing space, contemplative philosophical atmosphere, notebook quality **Negative-Prompt: corporate stock photo, perfect geometric shapes, cold blue tones, technical illustration style, busy composition, photorealistic rendering, 3D effects**

## Quellen

### Literatur

- Enright, Robert: Forgiveness Is a Choice, 2001
- Worthington, Everett: Forgiving and Reconciling, 2003 # Illustration

## Funktionales Diagramm



*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.  
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten  
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –  
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:  
**[www.levara.info](http://www.levara.info)**