



Die 5 größten Irrtümer über Vergabung

Ulrich Emil Duprée

Vergebung beginnt mit Klarheit und führt dich zurück in deine Schöpferkraft

Klarheit ist der erste Schritt zur Heilung, denn nur was du erkennst, kannst du auch erlösen. Dies geschieht nicht mit Druck, sondern mit einem mutigen Blick auf das, was wirklich „mit einem los ist“.

Wer vergibt, muss nicht mehr innerlich kämpfen. Stattdessen schaut man hin: ehrlich und wach, und das nenne ich innere Freiheit.

Viele Menschen möchten vergeben und scheitern. Dabei verfehlen sie ihr Ziel nicht aus Schwäche, sondern weil sie einem Irrtum aufgesessen sind.

Oft wirken in uns Überzeugungen, wie: „Ich darf nicht loslassen“, „Es war so schlimm“, „Nur wenn der andere bereut ...“ Doch es sind exakt solche Gedanken, die uns binden. Sie halten den Schmerz am Leben.

Unser Unterbewusstsein folgt dem, was es für wahr hält. Wenn man einen Irrtum glaubt, dann wirkt der ebenfalls. Er ist dann zwar nicht *die* Wahrheit, doch er ist unsere Wahrheit, und mit dieser Illusion kreiert man dann sein Leben, während man sich wundert, warum man immer noch unglücklich ist.

In dem Augenblick, da du das Licht in dein Herz hinein lässt, beginnt die Heilung. Dein Körper, deine Seele und dein Geist erinnern sich plötzlich wieder an deine wahre Natur; dass du in der Tiefe deiner Seele frei, rein und voller Freude bist.

Dieses kleine Heft räumt auf. Es zeigt dir nämlich die fünf größten Irrtümer über Vergebung und mit kleinen Übungen helfe ich dir, die ersten Fesseln abzulegen.

Übriges: Vergebung verändert nicht, was geschehen ist. Aber sie verändert, was es in dir bewirkt, und genau damit beginnt die Rückkehr in deine Kraft.

In Verbundenheit

Ulrich Duprée

Hinweis zur Anwendung

Lies dieses PDF achtsam.

Spüre beim Lesen in dich hinein. Wo reagiert dein Körper?

Notiere dir deine Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse.

Nimm dir pro Irrtum circa 10 – 15 Minuten Zeit, um zu antworten.

Und am Ende: Finde heraus, wie du die Tür zu tieferer Vergebung, zu Freude, Glück und Wohlstand wirklich öffnen kannst.

Übung:

1. Was möchtest du durch dieses PDF erreichen? Notiere deine Gedanken und Wünsche. Was möchtest du wirklich fühlen und spüren?

2. Wem oder was willst du verzeihen? Notiere es.

Irrtum 1

„Vergeben heißt, das Unrecht gutzuheißen oder zu erlauben.“

Die Wahrheit

Vergebung ist kein Freispruch für den anderen, sondern eine Befreiung von deiner inneren Bindung an das Geschehene. Viele Menschen glauben unbewusst: „Wenn ich vergebe, dann sage ich im Grunde, es war ja nicht so schlimm.“ Doch genau das ist ein gefährlicher Denkfehler.

Vergebung bedeutet nicht, dass du ein Fehlverhalten entschuldigst, gutheißt oder sogar duldest. Es bedeutet, dass du dich selbst aus der ständigen Wiederholung emotionaler Schmerzen befreist. Vergebung ist zuerst ein Akt der Selbstachtung und kein Geschenk an den Täter. Solange du allerdings festhältst, bleibt die Vergangenheit mächtig. Doch indem du loslässt, gibst du dir selbst die Erlaubnis, heil zu werden.

Vergebung heißt, du kommst in deine Kraft und ziehst gesunde Grenzen.

Übung: Was kostet es dich (was hat es dich bereits gekostet), an der Schuld des anderen festzuhalten?

Irrtum 2

„Ich kann nur vergeben, wenn der andere bereut und sich entschuldigt.“

Die Wahrheit

Viele Menschen warten jahrelang auf ein Wort der Reue und ein Eingeständnis. Doch was, wenn das nie kommt? Bleibst du dann für immer verletzt? Vergebung beginnt in dir und zwar unabhängig davon, was der andere tut. Solange du auf eine Entschuldigung wartest, bist du abhängig und bedürftig. Du fühlst dich machtlos, weil sich der andere ändern soll.

Bitte verstehe, dass Vergebung kein Handel ist: „Wenn du dich entschuldigst, dann ...“ Es ist ein innerer Befreiungsakt, der dich aus der Ohnmacht holt. Wer vergibt, macht sich unabhängig. Du musst nicht auf das Verhalten anderer warten. Du kannst selbst entscheiden, ob du deine Geschichte weiterhin in den Händen eines anderen lässt oder dir deine Macht zurückgibst. Vergebung ist Selbstermächtigung und keine Reaktion.

Übung: Was würde alles in deinem Leben möglich werden, wenn du dir deine Macht zurückholst?

Irrtum 3

„Vergebung ist Schwäche.“

Die Wahrheit

Vergebung ist ein Akt von Größe, Mut und innerer Souveränität. Ich nenne das Würde. Nur emotional unbewusste Menschen halten über Jahre an ihren Vorwürfen und Groll fest. Dadurch sind sie Diener ihrer niederen Instinkte geworden und leiden. Wer glaubt, Vergebung sei etwas für Schwache, hat ihre wahre Kraft noch nicht erfahren.

Es ist leicht wütend zu bleiben, denn das fühlt sich kurzfristig stark an. Doch echte Stärke zeigt sich, wenn du deine Verletzungen anschaust, ohne sie zu verstecken oder anderen um die Ohren zu schlagen. Wer vergibt, übernimmt Verantwortung für sein Innenleben. Das braucht mehr Mut als jede Rache oder Vergeltung. Vergebung heißt: Ich entscheide mich für die Heilung, auch wenn mein Ego schreit.

Stärke bedeutet nicht, unantastbar zu sein, sondern innerlich aufzuräumen, statt sich dem Schmerz hinzugeben.

Übung: Wann hast du zuletzt vergeben und dadurch deine Stärke gespürt?

Irrtum 4

„Ich habe schon vergeben. Also ist alles erledigt.“

Die Wahrheit

Vergebung ist oft ein Prozess in Schichten. Tiefe Heilung braucht Wiederholung, Selbstreflexion und Bewusstheit. In der Regel sind unsere seelischen Schmerzen Hilferufe eines verletzten inneren Kindes. Sie sind das Echo auf ein früheres Unrecht, das noch nicht bereinigt wurde. Nach und nach kommt alles ans Licht, weil es geheilt werden möchte.

Viele sagen: „Ich habe doch vergeben. Warum tut es noch weh?“ Die Antwort darauf lautet: Es zeigt dir genau die Schichten, die noch Aufmerksamkeit brauchen. Vergebung ist kein Schalter, den man einmal umlegt. Es ist wie das Zwiebelprinzip: Jede Lage bringt dich näher an dein wahres, liebevolles Selbst. Du kannst das nicht beschleunigen.

Wahre Vergebung hat Tiefe und Tiefe braucht Geduld, Mut und Ehrlichkeit.

Übung: Wo spürst du heute noch einen Schmerz, obwohl du doch schon „vergeben“ hast?

Irrtum 5

„Vergebung braucht die Beteiligung des anderen.“

Die Wahrheit

Um glücklich zu sein, bedarf es nur deiner Entscheidung. Wahre Vergebung braucht keinen Dialog. Alles ist eine Angelegenheit zwischen dir und deinem Herzen. Selbstverständlich kannst du auf ein klärendes Gespräch hoffen, aber du bist nicht darauf angewiesen.

Der andere muss nichts verstehen und nichts klären, was er bisher wohl auch nicht konnte. Was dich folglich wirklich bindet, ist nicht das Verhalten des anderen, sondern deine emotionale Reaktion darauf. In dem Moment, in dem du die Verantwortung für deine Gefühle übernimmst, bist du frei. Vergebung geschieht in deinem Herzen und nicht im Kopf.

Blick nach vorn! Deine Freude hängt nicht länger von der Reife oder Einsicht anderer ab. Sobald du nichts mehr erwartest, bist du frei.

Übung: Welche Freiheit würde entstehen, wenn du den anderen loslässt?

Die 5 größten Irrtümer über Vergebung und wie du sie überwindest



Danke von Herzen.

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Als man den späteren Präsidenten Südafrikas, Nelson Mandela, nach siebenundzwanzig Jahren aus dem Gefängnis entließ, wurde er gefragt, ob er noch Wut, Groll oder Verbitterung gegenüber dem Apartheid-Regime empfinde. Nelson Mandela antwortete auf diese Frage, wie folgt: „Wenn in mir noch Wut und Hass wären, dann hätte ich zwar dieses Gefängnis dort drüben verlassen, doch ich wäre immer noch in meinem eigenen seelischen Kerker eingesperrt.“

Vergebung ist keine oberflächliche Angelegenheit. Sie fordert uns heraus und belohnt uns später mit innerer Freiheit. Nur wenige Menschen haben den Mut, sich mit ihren Verletzungen auseinanderzusetzen. Dass du hier liest, zeigt, dass etwas in dir bereit ist, sich zu verändern und zu befreien.

Vergebung ist der bedeutsame Schritt heraus aus dem Spiel von Schuld, Kontrollsucht und Ängsten, von Tütern, Opfern und Rettern – und hinein in ein neues Leben in Wahrheit und Liebe.

Ich danke dir für dein Vertrauen in dieses Thema und für dein Vertrauen in dich selbst. Möge dieses Heft ein Licht sein und dich daran erinnern, wer und was du in Wahrheit bist, nämlich ewiges, wissendes und liebevolles Bewusstsein.

In Verbundenheit
Ulrich Duprée



Stell dir vor, du könntest Schritt für Schritt, alte Verletzungen lösen mit Klarheit und innerer Freiheit.

Genau dafür habe ich den Ho'oponopono-Kurs entwickelt.

Wie du emotionale Altlasten loslässt, ohne dich zu verlieren

Wie du innere Konflikte verwandelst

in Kraft, Klarheit und Selbstvertrauen

Wie du mit nur 4 Sätzen effektiv in die Vergebung kommst:

spürbar, ehrlich, dauerhaft

„Ich habe in diesem Kurs mehr verstanden als in 10 Jahren Therapie.“

Sabine, Teilnehmerin im Zoom des Ho'oponopono-Kurses

Wenn du das Gefühl hast, es ist Zeit für echten Frieden in dir,
dann ist dieser Kurs der nächste Schritt.



Der nächste Schritt auf deinem Weg beginnt hier



Mach diesen Moment zu einem Wendepunkt in deinem Leben.

Nicht irgendwann. Sondern jetzt.

Ja, ich will diesen Kurs entdecken

Klick hier auf den Button

