

# vergebung

Vergebung ist ursprünglich ein sehr altes religiöses Konzept (in allen Religionen), hat in diesem Zusammenhang oft auch eine spirituelle Dimension und wird als Haltung befürwortet.

Im Bereich Selbsterfahrung und Coaching ist Vergebung eine Möglichkeit, sich zu lösen aus Situationen der Vergangenheit, in denen wir emotional hängen geblieben sind und uns (noch) nicht wirklich davon lösen konnten und/oder wollten. Vergebung kann dabei auf uns selbst (Selbstvergeben) oder auf eine oder mehrere andere Personen gerichtet sein.

Aber:

Wirkliche, dauerhafte Vergebung kann nur das Ergebnis von einer wahrhaftigen Auseinandersetzung mit einer Situation und den eigenen Gefühlen dazu sein. Diese brauchen unbedingt Anerkennung und Ausdruck. Dann ist es vielleicht möglich, verschiedene Perspektiven einzunehmen und sich einer Vergebung anzunähern. Diese selbst kann aber nicht „bestimmt“ werden und ist eine ganz klare Entscheidung, die auch den richtigen Zeitpunkt benötigt!

In meiner Arbeit in Gruppen oder auch in der Einzelbegleitung finden Vergebungsprozesse oft statt, ohne dass wir es darauf angelegt haben und/oder sie konkret so benannt werden. Aus dem Prozess heraus, was in diesem Moment für diejenige oder denjenigen möglich ist...

Schon lange möchte ich einen Raum ausschließlich diesem Thema widmen. Ich verstehe es als Ritual und werde es auf meine Art und Weise anbieten. Das heißt, wir sind auf der Suche nach dem Lebendigen. Sei dir aber klar, dass du deinen Gefühlen begegnen wirst und du ihnen Ausdruck gibst. Außerdem: Vergebung kann nicht „gemacht“ werden, es gibt also kein Versprechen von meiner Seite, dass es auch möglich ist innerhalb dieser Zeit. Prozesse folgen ihren eigenen Regeln.

Darum wird es gehen:

- Was meint Vergebung eigentlich?
- Schuld und Scham
- Nutzen, Kosten und Grenzen des Vergebens
- Phasen des Vergebensprozesses
- Wirkung und Verantwortung für die Zukunft

Komme gern zu diesem Wochenende, wenn du eine Idee hast, dass Vergebung ein Thema für dich ist und es dich weiterbringt. Bitte sei dir gewahr, dass wir uns im Bereich der Selbsterfahrung bewegen! Schwere traumatische Erlebnisse können in diesem Setting nicht bewältigt werden!! Wende dich in diesem Fall an einen Therapeuten und suche dir professionelle Unterstützung!!

**TERMIN:** 28. – 30. August 2026 (Fr. 18 Uhr bis So. 15.30 Uhr)

**ORT:** KLEWADO-Gästehaus in Freiberg/OT Kleinwaltersdorf

**KOSTEN:** 240,00 € Seminarkosten zzgl.  
110,00 € für Unterkunft und Platznutzung  
Wir verpflegen uns gemeinsam

**FRAGEN/ANMELDUNG:**

Katja Naumann, Tel. 0172 973 7174 oder naturzeitraum@web.de