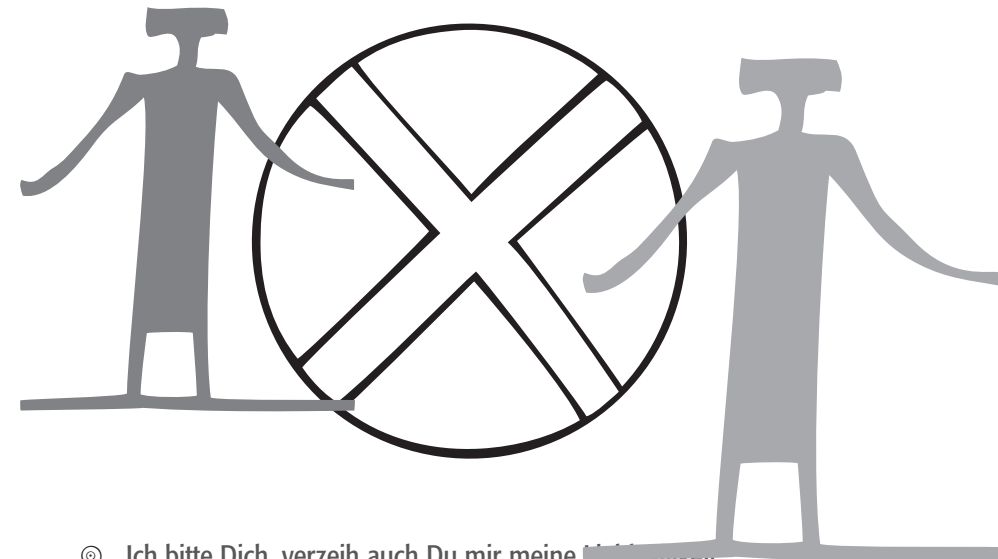


Ritual zum Verabschieden und Loslassen einer Beziehung



Das Ende einer Beziehung bedeutet meist, dass der Lernprozess mit dieser Person nicht mehr sinnvoll und kreativ ist. Dies hat nichts mit Schuld oder Versagen zu tun. Das Loslassen einer Beziehung kann schwer und mit Verletzungen und großem Schmerz verbunden sein. Doch es schafft in jedem Fall auch Raum für Neues. Hier einige Anregungen, um dieses Loslassen und Verabschieden respekt- und liebevoll zu gestalten und den Fokus vom anderen weg und auf mich selbst zu lenken.

- ☉ Ich danke Dir für das, was Du mir in der Zeit unserer Beziehung gegeben hast, auch wenn ich es oft nicht bemerkt habe.
- ☉ Ich danke Dir für das Angenehme und Schöne, das ich durch Dich und mit Dir erlebt habe.
- ☉ Ich verzeihe Dir, dass Du mir nicht alles gegeben hast, was ich gebraucht hätte.
- ☉ Ich lasse Groll und Ärger über Ereignisse, in denen Du mir weh getan hast, los.
- ☉ Ich weiß und begreife: Solange ich noch Groll, Ärger, Enttäuschung über Dich bzw. Ereignisse, die mit Dir zu tun haben, empfinde, bin ich noch nicht frei. Auch wenn ich diese Gefühle noch empfinde, so entscheide ich mich, freundlich und verständnisvoll mit mir zu sein.
- ☉ Ich begreife jetzt, dass nichts von dem, wie Du Dich verhalten hast, aus der bewussten Absicht geschah, mir weh zu tun.
- ☉ Ich begreife vielmehr, dass Du nur das tun konntest, was Dir aufgrund Deiner Bewusstheit zum jeweiligen Zeitpunkt möglich war.
- ☉ Ich begreife jetzt, dass all diese Erfahrungen notwendig waren, um mich zum Lernen anzuregen und mich auf den Weg zu machen.



- ☉ Ich bitte Dich, verzeih auch Du mir meine Lieblosigkeit.
- ☉ Ich weiß, dass ich Dir nicht alles geben konnte, was für Dich gut gewesen wäre.
- ☉ Ich weiß, dass ich nur das tun konnte, wozu ich aufgrund meiner Lebensgeschichte und meiner Bewusstheit in der Lage war.
- ☉ Ich danke mir für das, was ich Dir im Laufe unserer Beziehung gegeben habe.
- ☉ Ich verzeihe mir für das, was ich Dir nicht geben konnte.
- ☉ Ich lasse Dich jetzt endgültig los.
- ☉ Gehe in Frieden aus meinem Leben und auch ich gehe in Frieden aus Deinem.
- ☉ Wenn wir uns begegnen sollten, so wünsche ich mir, dass dies auf einer neuen bzw. anderen Ebene geschieht.
- ☉ Es ist vorbei. Es war so, wie es war.