

## DER RAT VON SWAMI HUMANANANDA:



<i>Die andere Wange hinhalten – Peter Mehlum</i>	<i>003</i>
<i>Die Kraft der Vergebung – Interview mit Konrad Stauß</i>	<i>014</i>
<i>Die Vier Stufen der Vergebung</i>	<i>023</i>
<i>Das Leid überwinden</i>	<i>030</i>
<i>Gesellschaft ohne Dankbarkeit und Vergebung ist nicht überlebensfähig</i>	<i>036</i>
<i>Dankbarkeit macht glücklich</i>	<i>044</i>
<i>Zitate von Campbell zum Thema zum Thema religiöse Richtlinien</i>	<i>051</i>
<i>Vergebungsgebet nach Pater Robert de Grandis</i>	<i>054</i>
<i>Tipps zur Vergebung</i>	<i>059</i>
<i>Die Kraft der Feindesliebe</i>	<i>060</i>
<i>Die letzten Tage der Schöpfung von Jörg Zink</i>	<i>065</i>
<i>Die vier großen Aufgaben unserer Zeit von Winfried Kretschmann Min Präs. Baden-Württemberg</i>	<i>072</i>
<i>Die Giraffensprache und ihre Auswirkungen in der gewaltfreien Kommunikation</i>	<i>074</i>
<i>Die Tipping Methode der Vergebung</i>	<i>088</i>
<i>Verschlossene Türen für Opfer</i>	<i>092</i>
<i>Wie das Verzeihen ermöglicht wird</i>	<i>097</i>
<i>Die heilende Kraft der Vergebung – 2. Säule der Tipping Methode</i>	<i>103</i>
<i>Gewaltfreie Kommunikation</i>	<i>121</i>
<i>Giftpfeile der Kommunikation</i>	<i>127</i>
<i>Antworten von Fred Luskin</i>	<i>133</i>
<i>Verschiedene Ansätze Vergebung sowie Radikale Vergebung nach der Tipping Methode</i>	<i>134</i>
<i>HQ nach AMO ERGO SUM – Info-Kacheln – Gebete – Affirmationen zum Thema Vergebung – Versöhnen – Verzeihen</i>	<i>168</i>

## Die andere Wange hinhalten? Bin doch nicht blöd, ODER?

In der Tat, wie blöd (sorry für die Ausdrucksweise, aber sie trifft's) müsste man sein, würde man einem Angreifer, der einem auf die Backe haut auch noch die andere Wange hinhalten mit der Einladung: „Hier, bitte, hau nochmal zu, ich stehe ganz zu Deiner Verfügung“.

Sind wir uns einig, davon ausgehen zu können, dass Jesus alles andere als blöd war? Ok.

Und doch soll ich die andere Wange hinhalten! Wie kommt er denn dazu, solch einen Rat zu erteilen?

Dazu ist es notwendig, ein wenig die Zeit Jesu zu beleuchten mit ihren Gepflogenheiten. Zudem lohnt es sich, diese Bibelstelle mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Matthäus hat diese Begebenheit im 5. Kapitel seiner Frohbotschafts-Geschichte im 39. Vers nacherzählt: ... „wenn Dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halte ihm auch die andere hin“ (Anm.: also, die linke, daher auch der [Name und Programm dieses Blogs](#); aber das wirst Du Dir wohl schon gedacht haben).

Also doch bescheuert?

**Doch nicht so blöd, das mit „die andere Wange hinhalten“...?**

Nein, eben nicht, im Gegenteil, raffiniert, kreativ, mutig und vor allem, die Möglichkeit, die Gewalt zu durchbrechen.

Es ist explizit von der „rechten“ Wange die Rede. Historikern ist bekannt, dass es in der damaligen Zeit streng verboten war, mit der linken Hand andere als unsaubere Arbeiten zu verrichten. Unter dieses Verbot fiel z.B. schon das Aufzeigen mit der linken Hand in einer Versammlung, geschweige denn Körperberührung oder Schlagen. Also, wenn schon Ohrfeigen, dann bitteschön mit der rechten Hand.

Jemand der mit der rechten Hand jemand anderem eine Klatsche gibt, wird sich dafür aber immer die linke Wange aussuchen (müssen). Es sei denn, er beabsichtigt nicht einen Schlag mit der Handfläche, sondern mit dem Handrücken. In diesem Falle bleibt nur die rechte Wange.

Klar soweit? Ich hoffe doch...

Nun war es so, dass das Schlagen mit dem Handrücken eine zutiefst beleidigende Geste war, die nur von einem Herrn gegenüber seinem Diener, Schuldner, Leibeigenen etc. vorgenommen werden durfte. Jemand, der mit dem Handrücken schlug, wollte also nicht in erster Linie (körperlich) verletzen, sondern demütigen und beleidigen.

Schlussendlich ist es also so, dass derjenige, der den Anderen auf die rechte Wange schlug, diesen herabsetzen wollte.

Uff, Jesus ist schon zu beneiden, dass er einen so komplizierten Sachverhalt in so kurze Sätze packen konnte.

Also, weiter.

Was bedeutet es nun, die andere Wange, sprich die linke, hin zu halten? Doch wohl ein ganz klares „Nein, so nicht! Ich bin genauso viel wert wie Du und wenn Du mich schon schlagen willst, dann betrachte mich wenigstens als gleich gestellt!“

Es gab damals wohl kaum einen, Herren, der diese Gleichwertigkeit akzeptiert hätte, sich in seinen Augen auf die Ebene des „Niedrigeren“ herabgelassen hätte. Also musste er notgedrungen auf den zweiten Schlag verzichten. Zu allem Überfluss war er ziemlich blamiert und wird sich überlegt haben, ob er ein nächstes Mal erneut Lust hat, seinen Diener zu schlagen.

Und schließlich wird ihn diese Begebenheit derart beeindrucken, dass er vielleicht ins Nachdenken kommt darüber, ob es richtig ist, jemand anderes zu schlagen und zu demütigen.

(Den damaligen Zuhörern Jesu auf den Hügeln beim See Genezareth, also wohl in der Mehrzahl Bauern, Handwerker und Leute „niederen“ Standes, dürften diese Zusammenhänge sofort klar gewesen sein, und man kann sich das humorvolle Lachen vorstellen, dass diese Empfehlung Jesu bei ihnen hervorgerufen hat.)

Aus der Sicht des Menschen mit den zwei zu schlagenden Wangen ergeben sich folgende Konsequenzen: Er hat seine Würde gezeigt und gewahrt, er hat kreativ und gewaltlos die Ebene der Gewalt verlassen und damit die Spirale der Gewalt durchbrochen. (Natürlich musste er damit rechnen, dass er für diese Frechheit anderweitig bestraft wird; niemand sagt, dass gewaltloser Widerstand immer ein Zuckerschlecken und schmerzfrei ist; aber er ist die einzige Chance auf Frieden).

Er hat dem Angreifer deutlich gemacht, dass er mit der gewaltsamen Handlungsweise nicht einverstanden ist.

## Was passiert, wenn ich mich nackt ausziehe...?

In die gleiche Richtung gehen die gleich darauffolgenden weiteren Ratschläge Jesu: „Wenn dich einer vor Gericht bringen will, um dir das Hemd wegzunehmen, dem lass auch den Umhang“. (Interessant ist hier, dass bei Lukas die umgekehrte Garderobenfolge beschrieben wird: „dem, der dir den Mantel wegnimmt, lass auch das Hemd“, Lk, 6,29; dies erscheint im Sinne des Anliegen Jesu logischer und entspricht auch dem Brauch der Juden, das Obergewand als Pfand zu nehmen).

„Und wenn Dich jemand zwingt, eine Meile mitzugehen, mit dem geh zwei“.

Beide nicht weniger gewitzt und kreativ, ja mit einem gewissen Humor.

Auch hier lassen sich diese Empfehlungen nur richtig deuten in Kenntnis der damaligen Situation: Es war üblich, dass ein Gläubiger von einem Schuldner, der seine Schulden nicht bezahlen konnte, solange dessen Obergewand als Pfand nehmen konnte, bis die Schulden beglichen waren. So weit, so gut.

Viele Landherren trieben damals die Bauern ganz bewusst in die Schuldensituation, wobei sie sich eines äußerst ungerechten Systems bedienen konnten.

Gegen diese Ungerechtigkeit vorzugehen, ruft Jesus auf. Und zwar, indem er dazu auffordert, demjenigen, der (zwar legal aber sich eben eines, ungerechten, Gesetzes bedienend) von einem das Obergewand verlangt, auch noch das Untergewand zu geben. Die unweigerliche Folge davon: Der Schuldner steht splitterfasernackig da.

*Damals war Nacktheit eine große Schande. Allerdings nicht für den Nackten, sondern für denjenigen, der diese Nacktheit veranlasst hat. Wieder war also derjenige blamiert, der eine ungerechte Gesetzgebung zu seinem Vorteil ausnutzen wollte. Und erneut wird er sich gut überlegen, ob er sich ein weiteres Mal in eine solche Situation begibt.*

*Hörst Du die Zuhörer auf den Hügeln lachen?*

### *Mehr ist manchmal zu viel des Guten...*

*Und schließlich das mit der Meile. Es war Brauch bei den römischen Legionären und gesetzlich geregelt, dass sie Zivilisten zwingen konnten, eine Meile mit ihnen zu gehen und ihr Gepäck zu tragen. Bei der „Zuneigung“ die die Juden den römischen Besatzern entgegenbrachten, kann man sich vorstellen, mit welcher Begeisterung sie dieser Aufforderung Folge leisteten.*

*Allerdings war es auch so, dass es dem Soldaten lediglich erlaubt war, 1 Meile zu fordern, keine Elle mehr (oder wie auch immer die Längenangabe damals hieß). Musste der Zivilist eine größere Strecke tragen, wurde der Legionär dafür von seinem Zenturio bestraft.*

*Man stelle sich nun vor, wie es dem Soldaten zumute war, wenn er nach 0,99 Meilen wieder sein Gepäck übernehmen wollte und der Träger lapidar sagte: „Ach nee, ich trag Dein Gepäck noch ´ne Meile“?*

*Ob der Römer den Juden auf Knien angefleht hat, ihm wieder sein Gepäck zu überlassen?*

## Kein Täter, kein Opfer... gibt's da noch was?

An all diesen Beispielen wird deutlich, was Jesus wollte: das alte „Auge um Auge“ überwinden, auf Gewalt anders antworten als mit Gewalt, die Spirale der Gewalt durchbrechen und gleichzeitig die Würde des Menschen deutlich machen.

Aufhören, in die Unterdrückung der Herrschenden einzuwilligen, aber auch, gewaltlos darauf zu reagieren.

Einen dritten Weg zu suchen, der weder Unterwerfung noch Angriff ist, weder Kampf noch Flucht. Einen Weg, der die Menschenwürde sichert.

## Der berühmte Perspektivenwechsel!

Genial, oder?

Gandhi sagt dazu:

Das erste Prinzip gewaltfreien Handelns besteht darin, jegliche Kooperation mit der Erniedrigung zu verweigern.



Auf diesem Hintergrund wird auch klar, dass die einleitende Aussage Jesu „Leistet dem, der Euch etwas Böses antut, keinen Widerstand“ nicht korrekt übersetzt bzw. interpretiert sein kann. Das griechische Wort „antistenai“ für widerstehen, wurde in der biblischen Tradition eindeutig gebraucht für „mit Gewalt widerstehen, kämpfend standhalten“. Somit wäre die richtige und stimmige Interpretation: „tretet dem, der euch Böses antut, nicht gewaltsam gegenüber“ (in einigen englischen Texten ist es so auch explizit übersetzt).

Aber!!! Tritt ihm gegenüber! Gib Deine Würde nicht auf.

„Liebe dich selbst“ UND „Liebe deinen Nächsten“ sind untrennbar miteinander verbunden. Das Eine geht nicht ohne das Andere (behaupte ich jetzt mal und bin überzeugt davon).

Und wenn der Nächste mein Feind ist (scheinbar zumindest), dann geht Jesus noch einen unerhörten Schritt weiter: „Liebt eure Feinde, tut Gutes denen, die euch hassen“ (Mt, 5,44).

**Siegen oder Gewinnen? Das ist hier die Frage**

Was haben obige Handlungsanleitungen mit Liebe zum Nächsten, in diesem Fall einem Feind zu tun?

Wie immer: Auf die innere Haltung kommt es an.

Wenn diese nur darauf aus ist, es dem Anderen heimzuzahlen, ihn zu besiegen, nach dem Motto: „Ha, dem hab ich´s aber gezeigt“, dann wohl eher wenig.

Allerdings dann, wenn sie geprägt ist, von dem Wunsch, Gewalt zu vermindern, die „ungerechte“ Tat (nicht den Täter!) zu entlarven, dem gewaltsamen Herrschaftssystem die Maske zu entreißen und damit dem Anderen zu ermöglichen, diese gewaltsame Ungerechtigkeit zu korrigieren, seine Menschlichkeit zu zeigen.

### **Eine Win-Win Situation.**

Die meisten Angreifer haben eine bestimmte Erwartung an die Reaktion des Opfers. Reagiert dieses mit Angst, Wut, Gewalt oder Panik, dann ist es das, womit er rechnet, ja, was er zu brauchen scheint. Er fühlt sich in seinem Hang zur Grausamkeit bestärkt.

Gelingt es dagegen, eine Verwunderung zu provozieren, kann dies die Feindschaft auflösen.

**Es scheint nämlich für die menschliche Psyche sehr schwierig, sich gleichzeitig zu wundern und Grausamkeit aufrecht zu erhalten.**

## Erprobte Gewaltfreiheit – Beispiel Eins

Wie das in unserer Zeit aussehen kann, die andere Wange hinzuhalten, zeigen die Geschichten zweier wahrer Begebenheiten:

Angie O’Gorman beschreibt in ihrem Buch *The Universe Bends Toward Justice* wie sie eines Nachts geweckt wurde von einem Mann, der die Tür zu ihrem Schlafzimmer aufstieß. Sie war allein zuhause:

„Er hat mich, schon während er sich meinem Bett näherte, verbal angegriffen...Als ich da lag und eine noch nie erlebte Furcht und Verletzlichkeit spürte, gingen mir mehrere Gedanken durch den Kopf. Der erste war, Schreien ist sinnlos... Der dritte Gedanke hat mir, glaube ich, das Leben gerettet. Ich erkannte mit einer gewissen Klarheit, dass entweder er und ich aus dieser Situation wohlbehalten herauskommen werden, oder dass wir beide, Schaden nehmen würden. Seine und meine Sicherheit waren verbunden.

Wenn er mich vergewaltigte, würde aber auch er verletzt sein. Wenn er ins Gefängnis käme, wäre sein Schaden noch größer. Dieser Gedanke hat mich entwaffnet. Er befreite mich von meinem eigenen Wunsch, loszuschlagen, und von der eigenen Lähmung. Er befreite mich nicht vom Gefühl der Furcht, aber die Furcht hörte auf, meine Reaktionsfähigkeit zu bestimmen. Ich stellte fest, dass ich aus der Sorge um unserer, beider, Sicherheit mit einer gewissen Festigkeit, aber mit erstaunlich wenig Feindseligkeit in der Stimme antworten konnte.

Ich fragte ihn, wieviel Uhr es sei. Er antwortete. Das war ein gutes Zeichen. Ich bemerkte, dass seine Uhr und die auf meinem Nachttisch unterschiedliche Zeiten angaben. Seine zeigte 2:30, meine 2:45. Ich hatte meine vor kurzem gestellt. Ich hoffte, seine Uhr sei nicht kaputt. Wann hätte er sie denn zuletzt gestellt?

*Er antwortete, ich antwortete. Die Zeit schien endlos. Als die Atmosphäre sich etwas beruhigt hatte, fragte ich ihn, wie er ins Haus gekommen sei. Er hatte die Scheibe in der Hintertür zerschlagen. Ich sagte ihm, dies stelle mich vor ein Problem, da ich kein Geld für eine neue Scheibe hätte.*

*Er redete eine Weile über seine, eigenen, finanziellen Problem. Wir redeten, bis wir nicht mehr Fremde waren und ich glaubte, ich könne ihn nun bitten zu gehen. Er wollte nicht gehen; er meinte, er hätte keinen Ort, an den er gehen könne. Im Bewusstsein, dass mir die Kraft fehlte, ihn zum Gehen zu zwingen, sagte ich ihm entschlossen, aber respektvoll, von gleich zu gleich, dass ich ihm saubere Bettwäsche geben würde, er müsse aber unten sein eigenes Bett machen. Er ging hinunter, und ich verbrachte den Rest der Nacht damit, hellwach und zitternd im Bett zu sitzen. Am nächsten Morgen frühstückten wir zusammen und er ging. „*

*O’Gorman hatte den Einbrecher als Mensch behandelt und das hat ihn völlig unvorbereitet getroffen und aus der (schiefen) Bahn geworfen. Das Gespräch hat seine Gewaltbereitschaft entschärft. Mrs. O’Gorman hatte in vielen kleineren Situationen vorher Gewaltfreiheit eingeübt und daher war es ihr möglich, so zu handeln.*

## Erprobte Gewaltfreiheit – Beispiel Zwei

Dorothy Samuel eine Praktikerin der Gewaltfreiheit, erzählt von einer Frau, die auf einer menschenleeren Straße mit schweren Taschen beladen vom Supermarkt nach Hause ging.

Sie bemerkte, dass sich ihr von hinten Schritte näherten, dass sie verfolgt wurde. Daraufhin drehte sie sich plötzlich um, lächelte den näherkommenden Fremden an und meinte zu ihm: „Gott sei Dank, dass sie erschienen sind! Mir ist es furchtbar unangenehm, allein auf dieser Straße zu laufen und meine Taschen sind schrecklich schwer.“

Der Mann hat sie sicher nach Hause begleitet.

Genau das ist also gemeint mit „die andere Wange hinhalten“!.

Tatsächlich alles andere als blöd.

- Was meinst Du dazu, welche Gedanken und Bilder kommen Dir beim Lesen dieses Artikels?
- Hast Du Ähnliches schon erlebt?
- Hast Du ähnlich kreative Ideen, wie man Gewalt gewaltlos begegnen kann?

Der Beitrag ist angelehnt

- an das Buch von Walter Wink; Verwandlung der Mächte, eine Theologie der Gewaltfreiheit, und
- inspiriert durch die Bücher Was Jesus wirklich gesagt hat von Franz Alt und
- Sei nicht nett, sei echt von Kelly Bryson.

Von Peter Mehlem – [www.linke-wange.de](http://www.linke-wange.de)

Am Sonntagmorgen, 20.09.2015 von Andrea Fleming aus München

## Die Kraft der Vergebung - Eine Begegnung mit dem Neurologen, Psychiater und Psychotherapeuten Konrad Stauss

14

Autorin

*„Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“*

*– so heißt es im Vater unser. Die Bitte um Vergebung ist im Christentum geknüpft an die Bereitschaft, auch selbst zu vergeben. Vergebung macht den Menschen frei, erlöst ihn von Lasten und ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für gelungene menschliche Beziehungen. Gerade dort, wo diese Beziehungen gestört oder verletzt sind, zeigt sich, dass die Fähigkeit, einem anderen die mir zugefügten Verletzungen verzeihen zu können, Grundlage ist für die Erneuerung oder Vertiefung der Beziehung. Diese Erkenntnis prägt seit vielen Jahren die Arbeit des Neurologen, Psychiaters und Psychotherapeuten Dr. Konrad Stauss. Er hat sich intensiv mit dem Thema Vergebung und Versöhnung auseinandergesetzt.*

Konrad Stauss

*Mein Ziel ist die Versöhnung, und Versöhnung ist etwas Zwischenmenschliches. Um sich zu versöhnen, muss der Täter sich mit seiner Schuld aktiv auseinandersetzen und das Opfer, der Geschädigte, muss sich mit seiner Verwundung auseinandersetzen und beide müssen in sich wieder in ihren Frieden gekommen sein und erst dann*

*können sie sich zusammensetzen und ein Versöhnungsgespräch führen. Und da zeigt sich ganz klar: Vergebung als eine Entscheidung, das funktioniert überhaupt nicht! Vergebung ist immer ein Prozessgeschehen, es ist nie eine kognitive Entscheidung.*

*Autorin*

*Nachdem er in seiner Arbeit als Leiter einer psychosomatischen Klinik im Allgäu immer wieder auf Beziehungsstörungen stieß, entwickelte er einen Prozess, der seinen Patienten die Möglichkeit bietet, wichtige innerliche Schritte zu tun, um zu einem Versöhnungs-geschehen überhaupt fähig zu werden. Dabei wurde für ihn schnell deutlich, dass Vergebung und Versöhnung einen spirituellen Ursprung haben. Aus diesem Grund suchte er schon früh den Dialog und Austausch zwischen Psychotherapie und Theologie.*

*Stauss*

*Was mich immer interessiert hat, war die Integration von Spiritualität und Psychotherapie, das hat mich mein Leben lang begleitet. Wenn ich das gesagt hätte auf einem Kongress oder auf einer Tagung, dann wäre ich wahrscheinlich als esoterischer Spinner marginalisiert worden. Aber heute gibt es eine Fülle von empirischen Daten – vor allem aus Amerika – die sagen, dass Spiritualität eine Ressource zur Krankheitsbewältigung ist.*

*Autorin*

*Konrad Stauss ist inzwischen vor allem in der Weiterbildung von Psychotherapeuten und Seelsorgern engagiert und hat den Vergebungsprozess systematisiert in sieben Phasen. Sein Modell wird mittlerweile von Gefängnisseelsorgern und Betreuern von Demenzkranken gleichermaßen genutzt und in Klöstern, in der Erwachsenenbildung und der Palliativmedizin vermittelt. Auch wenn er selbst nicht in einem christlichen Kontext aufgewachsen ist, sieht Stauss heute das Christentum als eine wesentliche Quelle für die nötigen Ressourcen zu echter Versöhnung:*

### Stauss

Vergebung und Schuldarbeit sind Kernthemen des Christentums. Das ist nicht nur eine liturgische Frage, sondern eine Frage einer innerseelischen Veränderung. Es geht um eine Veränderung des Herzens – eine äußere Verhaltenskorrektur reicht nicht aus.

Das Christentum ist eine absolut therapeutische Religion – da geht's nur um Beziehung – die Beziehung zu mir, zu anderen und zu Gott – für mich ist das der christliche Mikrochip geworden.

### Autorin

In enger Zusammenarbeit zwischen Theologie und Psychotherapie spielen sich denn auch die sieben Phasen ab, die zu tiefgreifender Vergebung nach dem Konzept von Konrad Stauss nötig sind. Dabei unterscheidet er zwei Bereiche: den profanen und den heiligen Raum. Zunächst arbeitet er mit einigen Elementen aus der Psychotherapie, um seine Klienten dann in eine stärker spirituelle Prozessebene zu begleiten, in der der Therapeut oder Begleiter mehr und mehr in den Hintergrund tritt. Der erste Schritt ist immer die Auseinandersetzung mit der Verwundung.

### Stauss

Christlich gesprochen: Der Vergebungsprozess geht mitten durchs Kreuz durch, er geht nicht dran vorbei. Ich muss mich mit meinen Verwundungen auch emotional auseinandersetzen. Groll und Hass ist eine adäquate, natürliche Reaktion.

### Autorin

Diese negativen Gefühle sollten in Worte gefasst und auch emotional ausgedrückt werden. Wichtig ist in dieser Phase die deutliche Unterscheidung zwischen emotional empfundener Verletzung und dem Schmerz über objektiv erlittenes Unrecht.



### *Stauss*

*Viele, die in der Opferrolle hängen bleiben, bleiben in der Anklage hängen. Wenn Sie nicht differenzieren zwischen Wut und Schmerz – also was hat weh getan und was war ungerecht – wenn sie das nicht differenzieren, bleiben sie in der Anklage hängen. Und das muss benannt werden. Und die Wut gehört zu der Ungerechtigkeit und der Schmerz gehört zu dem Erlittenen.*

### *Autorin*

*In der zweiten Phase geht es darum, die Perspektive zu wechseln: Der oder die Betroffene sollte sich in den Täter hineinversetzen, um seine Motive für die Tat nachvollziehen und verstehen zu können. Denn wer versteht, vergibt leichter, hat Stauss festgestellt. Dieses empathische Sich-Einfühlen in den Täter rechtfertigt oder entschuldigt dabei keinesfalls die Tat. Dafür trägt der Täter die volle Verantwortung. Trotz Empathie des Opfers gilt: Unrecht bleibt Unrecht. Für diese Phase verwendet Stauss gern ein Element aus der Gestalttherapie, die Zwei-Stuhl-Arbeit: Der Täter wird auf einem Stuhl imaginiert und der Klient sitzt ihm auf einem zweiten Stuhl gegenüber. Durch den häufigen Wechsel der Stühle lernt der Klient, die Perspektive des Opfers und des Täters zu erleben.*

### *Stauss*

*Das nennen wir den Perspektivenwechsel. Also das Ganze mal zu schildern: Wie könnte es denn der Täter erlebt haben, was ist mit dem eigentlich passiert, dass der das gemacht hat. Das heißt, dass wir uns nun in den imaginären Dialog mit dem Täter begeben. Und dann verändert sich das Bild.*

*Das heißt aber noch lange nicht, wenn ich den verstanden habe, dass ich es gutheiße. Ich kann das verstehen, aber die Verantwortung dafür gebe ich dir zurück, die trage ich nicht. Und hier ist eine ganz klare Abgrenzung: Das gehört zu dir und das gehört nicht zu mir.*

*Autorin*

*Der Täter wird weniger übermächtig, sondern als Mensch mit seinen eigenen Begrenzungen, Schwächen und lebensgeschichtlichen Verwundungen und deren Auswirkungen erlebbar.*

*Bis hierhin bewegen sich die angewandten Methoden im Rahmen der gängigen therapeutischen Interventionsebenen. Der Klient handelt im profanen, säkularen Raum. Die psychologischen Vorbedingungen für die Vergebung wurden erfüllt: die Auseinander-setzung mit der Wunde, deren emotionale Bearbeitung und die Fähigkeit zur Empathie und zum Perspektivenwechsel. Mit dem dritten Schritt betritt der Klient nun den sogenannten heiligen Raum. Hier gelten spirituelle Gesetzmäßigkeiten. Der Vergebende versucht, eine neue, für ihn oft ungewohnte Perspektive auf den Täter und seine Tat einzunehmen. Er nimmt die Haltung der Barmherzigkeit, der Liebe und Vergebung ein.*

*Stauss*

*Ich nenne es die Schau des Herzens – jetzt schaue ich mal mit dem Herzen dahin. Und die Methodik ist jetzt Briefe schreiben. Dass ich jetzt aus der Perspektive des Täters einen Brief an mich selber schreibe. Dann werde ich gezwungen, mich in den anderen total einzufühlen und das zu formulieren. Und der erste Brief heißt: Die Motivation.*

*Autorin*

*Es folgen vier weitere Briefe: Der Schreiber benennt die Konsequenzen der Tat für den Täter und beschreibt die Schuld, die der Täter gegenüber dem Opfer und Gott auf sich geladen hat. In zwei weiteren Briefen geht es um die Reue des Täters und die Bitte um Vergebung für seine Tat. Ist der Klient nun zur Vergebung bereit, stellt er ein sogenanntes Vergebungszertifikat aus. Konrad Stauss beschreibt, was dieses Zertifikat ausdrücken soll:*

### *Stauss*

*Ich bin ab heute bereit, demjenigen zu vergeben, und die Last der Nichtvergebung in Form von Groll, Hass und Bitterkeit abzugeben, so gut ich kann. Es ist ein ganz klares Bekenntnis dazu: Das will ich und ich will xy vergeben. Das nennen wir das sogenannte Zertifikat.*

*Und dann kommt, dass ich am Schluss, in einer siebten Station, meinen Vergebungsprozess vor das Angesicht Gottes bringe. Wie immer der Gottesbegriff sein mag.*

### *Autorin*

*Dieses Vergebungsritual wird bei christlich orientierten Klienten oft in einer Kirche oder Kapelle vollzogen, die in ihrer Architektur den Heiligen Raum symbolisiert. Hier werden die sieben Stationen der Vergebung symbolisch in einem Kreis ausgelegt. Der Klient wird vom Seelsorger oder Psychotherapeuten dabei begleitet.*

*Der Vergebende liest an den einzelnen Stationen die vorher geschriebenen Briefe und das Vergebungszertifikat vor. Am Schluss des Rituals bringt er seine Bereitschaft zur Vergebung in Form eines stillen Gebetes oder Dialogs mit seinem Gott vor dessen Angesicht. Die Gestaltung an dieser Station ist dem Vergebenden selbst überlassen. In diesem Ritual entfalte sich oft eine tiefe emotionale Dynamik, berichtet Konrad Stauss. Die Gegenwart des Heiligen Geistes sei für alle intuitiv erlebbar.*

### *Stauss*

*Da entfaltet sich eine Dynamik von einer Tiefe und einer Kraft, die man dann vielleicht nur theologisch interpretieren kann: da ist ein Kraftfeld, da wirkt noch was mehr mit, als wir selber machen können. Und dann verlässt man diesen Raum wieder mit der Entscheidung: Ich will die Vergebung aufrechterhalten. Und das ist dann*

der letzte Schritt, weil Vergebung heißt nicht Vergessen und es ist auch ein Ringen und da wird sich dann zeigen, ob die Vergebung wirklich Bestand hat.

Autorin

Mit dem Entschluss, die Vergebung aufrecht zu erhalten, bekräftigt der Vergebende sein aktives Bemühen, sich nicht wieder von den alten Emotionen wie Groll und Hass einnehmen zu lassen, sondern sich in diesen Momenten an die Eindrücke während des Vergebungsrituals zu erinnern. So können die alten schmerzlichen Erfahrungen mit der neuen Erfahrung eines gelungenen Vergebungsprozesses überschrieben werden. Denn natürlich werden die Erinnerungen an die Verletzung nicht ausgelöscht, Groll, Wut und auch Hassgefühle kommen wieder und drohen, den Vergebenden hinunterzuziehen. Doch Konrad Stauss ist selbst überrascht von der anhaltenden Wirkung des Vergebungsprozesses.

Stauss

Trotz all dem hat es eine Langzeitwirkung, wo ich total überrascht bin. Da hätte ich nicht mit gerechnet von meiner klinischen Seite her... weil ich weiß, wie viel Zeit es braucht, bis es verankert und verinnerlicht werden all diese Dinge. Vom Heilungsprozess stehe ich manchmal wirklich staunend davor.

Autorin

Es spricht für den Erfolg und die positive Wirkung des Vergebungsprozesses, dass Stauss zum überwiegenden Teil positive Rückmeldungen von seinen Klienten erhält. Viele berichten auch nach einem längeren Zeitraum von der anhaltenden Kraft der Vergebung, die bisweilen echte Kehrtwenden im eigenen Leben ermöglicht haben. Eine Frau schreibt ihm:

Sprecherin

Ich hatte sowohl in der vorbereitenden Arbeit wie auch im eigentlichen Vergebungsritual oft das Gefühl, dass enorme

Umwälzungen in meiner Seelenlandschaft vor sich gehen. Berge wurden abgetragen, die dort mein ganzes Leben lang gehockt hatten, die für unverrückbar galten. Der Blick auf gänzlich neue Wiesen und Täler eröffnete sich – Perspektiven, die ich nie für möglich gehalten hätte. Bass erstaunt war ich dann bei meinem ersten Treffen mit meinem Vater nach einiger Zeit. Er hatte sich total verändert! Seine sonst so schwer zu ertragenden Charakterfehler waren völlig in den Hintergrund getreten und ich bemerkte so viele kleine, liebenswerte Wesenszüge an ihm. Erstaunlich. Ich konnte neben ihm gehen und einfach eine tiefe, warme Zuneigung spüren zu dem, wie und wer er ist.

Autorin

Ein Mann berichtet:

Sprecher

Seit dem Seminar kann ich die ganze Wut und den Hass, den ich gegen meinen Vater hatte, loslassen. Ich habe die Seile gelöst, mit denen ich mich an ihn gefesselt hatte. An diese Befreiung habe ich nicht geglaubt, weil mein ganzes Leben durch diese Verstrickung bestimmt war.

Autorin

Doch der Psychotherapeut aus dem Allgäu hat auch Probleme in seiner Arbeit mit den Vergebungsphasen erlebt. Etwa, wenn der Prozess seiner spirituellen Dimension beraubt und nur auf eine psychologische Bewältigungsstrategie verkürzt und damit in seinen Augen instrumentalisiert wird. Oder wenn eine vorschnelle Vergebung dazu dienen soll, zu vermeiden, einen aktuellen Konflikt auszusprechen und zu lösen. Manchmal wird auch die Vergebung dazu benutzt, eine quälende Beziehung besser ertragen zu können statt sich aus ihr zu lösen. Immer wieder wird ihm auch dadurch bewusst, dass der Therapeut in dieser

Arbeit nur Begleiter ist und unterstützend wirkt. Das eigentliche Geschehen liegt in der Hand des Klienten. Ist dieser Prozess aber gelungen beendet, kann auch eine reale Versöhnung mit der Person des Täters geschehen.

### Stauss

Vergebung ist zu 80 Prozent eine rein innerseelische Auseinandersetzung, um frei zu werden. Und dann kommt erst der zwischenmenschliche Prozess der Versöhnung. Vergeben kann ich immer, ich kann auch Verstorbenen vergeben.

### Autorin

Für Stauss wurde durch die Arbeit am Thema Vergebung deutlich, dass es hier um eine Entwicklung im Innern eines Menschen geht. Versöhnung dagegen ist ein zwischenmenschliches Geschehen. Zur Versöhnung gehören zwei: Einer der sie anbietet und einer der sie annimmt. Immer wieder hat er als Therapeut erlebt, dass eine Versöhnung mit dem Täter nur dann möglich ist, wenn dieser die Verantwortung für seine Tat übernimmt und sie aufrichtig bereut. Bereuen bedeutet, dass der Täter sich empathisch einfühlen kann, was seine Tat beim Anderen an emotionalem Schaden verursacht hat.

Hier liegt noch eine weitere Etappe vor Menschen, die von der Vergebung zur Versöhnung durchstoßen wollen. Laut Stauss braucht es dazu von Seiten des Opfers eine sogenannte „Vergebungskompetenz“, um sich aus der Opferrolle zu befreien und der Täter sollte „Schuldkompetenz“ lernen, um sich ein würdiges Weiterleben nach der Tat zu ermöglichen. Und zwar, ohne die Tat kleinzureden. Das Ziel wäre, dass beide, Opfer und Täter, durch Versöhnung in einem Täter-Opfer-Dialog lernen, das Geschehene in ihre Lebensbiographie zu integrieren. So wird es möglich, dass sie sich ihre Zukunft offenhalten und den jeweiligen Wachstumsauftrag annehmen, den beide durch den Vergebungs-, Schuld- und Versöhnungsprozess erfahren haben.

Literaturhinweis: Die heilende Kraft der Vergebung, Kösel Verlag, 3. Auflage 2014  
Selbstvergebung durch Schuldkompetenz, Verlag: Tredition GmbH, Hamburg 2015.

# Die 4 Stufen der Vergebung verstehen



*Jemandem zu verzeihen ist nie einfach. Aber wir müssen Vergebung um unserer selbst willen praktizieren, denn sie befreit uns von Schmerz, Hass und Negativität. Hier sind die Stufen der Vergebung.*

## **Vergebung ist Freiheit**

*Es ist schwer, jemandem zu verzeihen, wenn er einem wehgetan hat. Man fühlt Wut und Frustration. Sie wollen, dass sie denselben Schmerz empfinden, den Sie empfinden. Wenn selbstgerechtfertigter Ärger und Schmerz Sie überwältigt, befinden Sie sich in einer Situation, die Sie nicht erwartet hatten. Und doch sind Sie hier. Und kein Maß an Wut und Hass wird daran etwas ändern. Je mehr negative Gefühle Sie in sich tragen, desto schwieriger wird es für Sie werden,*



sich besser zu fühlen. Nur durch Vergebung können Sie sich von dem Schmerz befreien und Ihren Geist befreien, um aus dieser Situation eine Lösung zu finden. Wenn Sie die Stufen der Vergebung durchlaufen, befähigt sie Sie, Beziehungen zu reparieren und zu retten.

„Der vollständige Prozess des Vergebens ist eine befreiende Erfahrung. Eine, die, wenn sie klug praktiziert wird, zu einer großartigen Lebenserfahrung führen kann“, erklärt der Psychologe Dr. Fred Luskin Ph.D. Er fügt hinzu: „Wir haben die Wahl, zu vergeben oder nicht zu vergeben, und niemand kann uns zwingen, beides zu tun. Umgekehrt, wenn wir jemandem vergeben wollen, kann uns niemand aufhalten, egal wie schlecht er sich auch verhalten mag. Diese Fähigkeit zur Vergebung ist eine Manifestation der persönlichen Kontrolle, die wir über unser Leben haben“.

## Stufen der Vergebung

Jemandem zu verzeihen ist leichter gesagt als getan, und vielleicht wird es deshalb oft missverstanden. Es ist ein Prozess und nicht etwas, das man sofort tun kann. Die Stufen des Vergebens wurden von Dr. Robert Enright entwickelt. Als einer der führenden Forscher auf diesem Gebiet schuf er ein umfassendes Modell, das es uns ermöglichen kann, den Prozess besser zu verstehen und ihn in unserem Leben effektiver anzuwenden.

Er schreibt: „Wenn das Leben uns hart trifft, gibt es nichts, das so wirksam ist wie Vergebung, um tiefe Wunden zu heilen. Ich hätte die letzten 30 Jahre meines Lebens nicht damit verbracht, Vergebung zu studieren, wenn ich nicht davon überzeugt wäre“.

Nach der Durchführung verschiedener Studien entwickelte Enright ein Modell mit etwa 20 Stufen, die laut Mind Fuel Daily in die folgenden vier Stufen der Vergebung kombiniert werden können:



## Stufe 1: Aufdecken

Die erste Stufe der Vergebung erfordert, dass Sie über Ihren Schmerz nachdenken. Sie müssen Ihren inneren Schmerz erkennen, erfahren und ansprechen. Drücken Sie Ihre Gefühle aus und versuchen Sie, sie zu identifizieren. Denken Sie darüber nach:

- Wer hat Sie verletzt?
- Wie sind Sie verletzt worden?
- Was genau hat diese Erfahrung für Sie so schmerzhaft gemacht?
- Wie fühlen Sie sich genau?
- Wie wird es sich auf Ihre Beziehung auswirken?

Diese Phase zwingt Sie dazu, sich Ihren Gefühlen zu stellen und sich der Erfahrung und dem inneren Schmerz zu stellen, um vollständig zu verstehen, was Sie durchmachen. Erst wenn Sie ein vollständiges Verständnis über den Vorfall und Ihre Emotionen erlangen, können Sie mit dem Prozess des Vergebens beginnen.

Dr. Robert Enright erklärt, dass alle negativen Emotionen wie Ärger, Angst, geringes Selbstwertgefühl und mangelndes Vertrauen „durch Vergebung angesprochen werden können; deshalb ist es wichtig, die Art von Schmerz, unter dem Sie leiden, zu erkennen und anzuerkennen. Je mehr Schmerz Sie erlitten haben, desto wichtiger ist es, zu vergeben, zumindest um emotionale Heilung zu erfahren“.

## Stufe 2: Entscheiden

Wenn Sie Ihre inneren Gefühle angesprochen haben, können Sie sich nun entscheiden, mit der Vergebungsphase zu beginnen. Die aktive Entscheidung, jemandem zu vergeben, der Unrecht getan hat, ist eine der entscheidenden Phasen des Vergebens. Obwohl wir uns dafür entscheiden können, jemandem zu vergeben, ist dies oft ein natürlicher Prozess. Meistens entscheiden wir uns dafür, der anderen Person zu vergeben, weil wir zu erkennen beginnen, dass negative Gefühle uns auf lange Sicht nicht dienlich sind. Nur durch die Vergebung können wir anfangen, uns selbst zu heilen. Dr. Fred Luskin Ph.D. glaubt, dass diese Phase beginnt, wenn wir erkennen, dass Ärger und Groll uns nicht dazu bringen, uns in der Situation besser zu fühlen. Er schreibt: „Es kann Ihr emotionales Gleichgewicht oder Ihre körperliche Gesundheit verletzen. Oder Sie möchten den Schaden an der Beziehung reparieren. Also unternehmen Sie Schritte zur Vergebung.“

Auch wenn Sie vielleicht ein Gefühl der Kontrolle oder Macht verspüren, wenn Sie sich weigern zu vergeben, ist es nichts anderes als eine Täuschung, Ihren inneren Schmerz und Ihre Unsicherheiten zu verbergen. Rache mag sich vorerst befriedigend anfühlen, aber letztendlich wird sie Ihnen mehr mentalen und emotionalen Schaden zufügen, als Sie sich vorstellen können. Sie können Ihren Schmerz niemals ausgleichen, indem Sie ihn jemandem zurückgeben. Sie können Ihren Schmerz nur lindern, indem Sie sich selbst heilen und Ihre Wut loslassen.

„Bei der Vergebung geht es um Güte, darum, denen Barmherzigkeit zu erweisen, die uns geschadet haben, auch wenn sie es nicht „verdienen“. Es geht nicht darum, Entschuldigungen für das Verhalten der beleidigenden Person zu finden oder so zu tun, als wäre es nicht geschehen“, erklärt Dr. Robert Enright. Er fügt hinzu: „Die Arbeit an der Vergebung kann uns helfen, unser Selbstwertgefühl zu steigern und uns ein Gefühl der inneren Stärke und Sicherheit zu geben. Vergebung kann uns heilen und es uns ermöglichen, im Leben mit Sinn und Zweck weiterzugehen“.

### Stufe 3: Arbeit

Hier fangen Sie tatsächlich an, an der Vergebung zu arbeiten. Nein, Sie müssen das inakzeptable Verhalten des Täters nicht übersehen oder entschuldigen, noch müssen Sie Ihre Beziehung sofort wieder in Ordnung bringen. In dieser Phase müssen Sie Ihre Geschichte neu ordnen und eine neue Perspektive gewinnen und den Vorfall aus der Sicht des Täters betrachten. Dies kann Ihnen helfen, objektiver zu sein und ein besseres Verständnis zu erlangen. Dies kann Ihnen helfen zu erkennen, was tatsächlich dazu geführt hat, dass sich die Situation so entwickelt hat, wie sie sich entwickelt hat. Dies ist eine der Stufen der Vergebung, die es Ihnen ermöglicht, einfühlsamer, mitfühlender und menschlicher zu sein. Das ist, wenn Sie Ihren inneren Schmerz als Teil des Lebens akzeptieren und all den Zorn und den Hass, die Sie in sich tragen, loslassen. Jetzt bieten Sie ihnen Milde und Barmherzigkeit an.

Dr. Fred Luskin erklärt:

„In dieser Phase besteht die Wahl darin, den Schmerz für eine kurze Zeit zu spüren und dann daran zu arbeiten, entweder die Beziehung zu reparieren oder die Situation als Problem loszulassen. In beiden Fällen entscheiden Sie sich für die Vergebung, weil Sie einige Übung damit hatten und den Nutzen in Ihrem Leben sehen“.

### Stufe 4: Vertiefung

Nachdem Sie damit begonnen haben, jemandem, der Ihnen Unrecht getan hat, Vergebung zu gewähren, werden Sie anfangen, die Vorteile des Freisetzens negativer Emotionen wie Ressentiments, Ärger und Angst zu erfahren. Dies wird Ihnen auch helfen, die wahre Bedeutung hinter Ihrer negativen Erfahrung und Ihrem Leid zu verstehen. Sie werden

erkennen, wie diese ganze Erfahrung zur Befreiung Ihres inneren Selbst geführt hat. Wie Sie sich als menschliches Wesen entwickelt haben und wie Ihr Herz, Ihr Verstand und Ihr Geist gewachsen sind. All dies kommt mit Vergebung.

Dr. Enright schreibt: „Wenn wir sehr viel leiden, ist es wichtig, dass wir in dem, was wir ertragen haben, einen Sinn finden. Ohne Sinn zu sehen, kann ein Mensch seinen Sinn verlieren“. Vergebung kann Menschen „belastbarer oder mutiger“ machen, während einige von uns „erkennen, dass ihr Leiden ihre Sichtweise in Bezug auf das, was im Leben wichtig ist, verändert hat, indem es ihre langfristigen Ziele für sich selbst verändert hat“, fügt Enright hinzu.

### Wie Vergebung Ihnen helfen kann

Wenn Sie die Stufen der Vergebung durchlaufen und anderen für ihre Fehler vergeben, können Sie psychologisch und emotional heilen. Vergebung ist vielleicht der beste Weg für Sie, auf eine belastende Situation zu reagieren. Mehrere Studien haben ergeben, dass Vergebung tatsächlich sehr vorteilhaft für unsere psychische Gesundheit sein kann. Eine 2016 von Dr. Loren L. Toussaint und Kollegen durchgeführte Studie ergab, dass der emotionsfokussierte Bewältigungsprozess der Vergebung dazu beitragen kann, psychischen Stress abzubauen, der zu schlechter Gesundheit führen kann. In der Studie hieß es: „Wie die Hypothese besagt, war eine Zunahme der Vergebung mit einer Abnahme des Stresses verbunden, die wiederum mit einer Abnahme der psychischen Gesundheitssymptome einherging“.

Eine weitere Studie von Stephanie Lichtenfeld und Mitarbeitern aus dem Jahr 2019 zeigte, dass Vergebung dazu beitragen kann, sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit zu verbessern. Die Studie fand heraus, dass Menschen, die ihren Tätern verziehen haben, der Meinung waren, dass der Täter „weniger verantwortlich für das Vergehen war, die Situation als weniger kontrollierbar durch den Täter einschätzten und die Hauptursache des Ereignisses eher auf situationsbezogene Faktoren zurückführten“. Robert Enright erklärt: „Studien haben gezeigt, dass

das Vergeben anderer Menschen starke psychologische Vorteile für denjenigen, der vergibt, mit sich bringt. Es hat sich gezeigt, dass es Depressionen, Ängste, ungesunde Wut und die Symptome von PTBS verringert.

## Wähle Vergebung

Wenn wir uns die Phasen der Vergebung ansehen, können wir ein klareres Verständnis dafür gewinnen, wie Vergebung jemandem wirklich zugutekommt und uns heilen kann. Vergebung ermöglicht es uns, Schmerz in Hoffnung und Schmerz in inneren Frieden umzuwandeln. Es hängt jedoch davon ab, ob wir uns dafür entscheiden, der anderen Person zu vergeben oder nicht.

Dr. Fred Luskin erklärt: „Entscheidend ist, sich an die Macht der persönlichen Entscheidung zu erinnern und daran, wie wichtig es ist, diese Entscheidung zur Vergebung zu nutzen, damit wir Frieden und Heilung in unsere Beziehungen und in uns selbst bringen können.“

Dr. Robert Enright schreibt: „Wenn wir das Leiden überwinden, gewinnen wir ein reiferes Verständnis dafür, was es bedeutet, in der Welt demütig, mutig und liebevoll zu sein“. Sie kann uns befähigen, andere zu ermutigen, sich für Vergebung zu entscheiden und das Leiden zu überwinden, um Hass und Gewalt in unseren Gemeinschaften zu beseitigen. Er schließt mit den Worten: „All diese Entscheidungen können das Herz erleichtern und Freude in das Leben bringen.“

Egal, wie schwer es Ihnen jetzt auch erscheinen mag, entscheiden Sie sich also immer für Vergebung statt für Schmerz. Lassen Sie zu, dass die Vergebung Sie befreit.

<https://wiesieliebt.de/die-4-stufen-der-vergebung-verstehen/>

# Das Leid überwinden

*Nur wenn wir lernen zu verzeihen, können wir Frieden mit uns und anderen finden.*

*von Kerstin Chavent*

*Nie werde ich vergessen, was mir und den meinen angetan wurde! Wir pflegen die Erinnerung an vergangenen Schmerz und versuchen, dem Erlittenen damit Sinn zu geben. Nie wieder soll so etwas geschehen dürfen! Gleichzeitig halten wir damit den Gedanken an Schuld und Rache am Leben und verhindern so auf beiden Seiten den Frieden. Nur wenn wir lernen zu verzeihen, kann wirkliche Harmonie eintreten. Hierfür ist es notwendig, uns unsere eigene Fehlbarkeit nachzusehen.*

*Es war einmal ein Rabbi. Kurz vor seinem Tod kehrte er in seine Geburtsstadt Wien zurück, um einen Vortrag über jüdische Tradition zu halten. Seit er als Kind von einer Gruppe Nazis auf einer Brücke beinahe zu Tode geprügelt wurde, hat er nie wieder einen Fuß in diese Stadt gesetzt. Nun ist er alt und fragt sich, was er der Welt hinterlassen kann. Noch einmal kehrt er zu der Brücke der erlebten Tragödie zurück. Das Kind, das er war, ist noch dort und erwartet ihn. Er nimmt es bei der Hand und führt es mit sich fort.*

*Diese Geschichte ist kein Märchen. Sie hat sich so begeben und wird in bewegenden Worten von der 2007 verstorbenen Philosophin und Schriftstellerin Christiane Singer in einem Radiointerview erzählt und mit den Worten beendet: „Ne laisse aucune trace de ta souffrance — Lass keine Spur deines Leides in dieser Welt zurück.“ Lass es nicht zu, dass ein dunkles Echo hinter dir zurückbleibt,*

welchem Ereignis auch immer es entsprungen ist. Nimm dich, so lange du am Leben bist, der Erinnerung an vergangenes Leid an und lass diese Erinnerung sich auflösen, bevor du gehst.

## Schmerzhaftes Erinnerungspflege

Die meisten von uns machen es nicht so wie der alte Rabbi. Wir vergessen unser Leid nicht. Wir errichten ihm Denkmäler und wollen nicht vergessen, was uns oder den unsrigen angetan wurde. Jahrzehnte- und jahrhundertlang halten wir den Schmerz über eine Niederlage oder eine Demütigung lebendig. Niemals darf dieses Unrecht vergessen werden! Niemals wieder darf so etwas geschehen! Tat und Täter zu vergessen würde bedeuten, den Leidtragenden ins Gesicht zu spucken und dem Erlittenen den tröstlichen Sinn zu nehmen.

Pflegen wir jedoch die Erinnerung an jene, denen in früheren Zeiten Leid geschehen ist, dann sind wir mit unserem Gedenken oft einseitig. In meiner Wahlheimat Frankreich etwa wird auch nach mehr als 100 Jahren an jedem 11. November vor allem der eigenen Opfer des Ersten Weltkrieges gedacht. Wir erweisen jenen Ehre, die in unserem aktuellen Weltbild die besseren Karten haben, und vergessen die anderen. Nur wenige Herzen sind so groß, alle Leidtragenden hineinzulassen.

Unsere Kirchen werden von unzähligen Gekreuzigten geschmückt, während denjenigen, die im Namen der aus dem Christus hervorgegangenen Religion geopfert wurden, keine Ehre entgegengebracht wird. Während wir einen Menschen 2.000 Jahre lang leidend und blutüberströmt an seinem Kreuz hängen lassen, schmückt keinen Altarraum eine Gedenktafel für all jene, die im Namen Gottes ermordet wurden. Es sind eben die Gewinner, die die Geschichte schreiben, und die darüber entscheiden, wessen Leid gedenkwürdig ist.

## Leid braucht Widerstand

Auch in privaten Kreisen gibt es Erinnerungen, die bei jeder Kaffeetafel aufgetischt werden, und solche, die man im Keller lässt. Leid ist nicht gleich Leid. Und da die Erinnerung daran so ungleich verteilt ist, stelle ich mir heute die Frage, ob es nicht besser für uns alle wäre, wie der Rabbi die leidvolle Erinnerung bei der Hand zu nehmen und von der Brücke zu führen.

Mit dieser symbolischen Tat entfiele das, was seit jeher Brennstoff für Konflikte und Auseinandersetzungen ist: der Gedanke an Rache. Denn dort, wo Leid ist, da gibt es die quälende Suche nach dem Schuldigen. Schuld sind der Partner, die Mutter, der Vater, der Bruder, die Schwester, der Freund, der Nachbar, der Kollege, der Fremde und in letzter Konsequenz man selbst. Leid braucht eine Reibfläche, an der es sich entzünden kann, die Begegnung zweier Widersacher, einen Widerstand, an dem es sich stößt.

An dieser Stelle staut sich die Energie. Etwas schwillt an, drückt, pocht, zieht und sucht nach einem Ausweg. Denn wie auch immer Energie geartet ist: Sie will fließen. Wird sie blockiert, erhöht sich der Druck. Die Temperatur steigt, es beginnt zu brodeln, bis sich ein Ventil öffnet und die angestaute Energie entweichen kann. Wird der Widerstand aufgehoben, öffnen sich die Schleusen, das entstandene Ungleichgewicht gleicht sich wieder aus und die Dinge kommen wieder in Fluss.

Den Widerstand aus dem Weg zu räumen kostet mehr Mut, als sich zu bewaffnen und auf Rachefeldzug zu ziehen. Denn hier läutet das Ego alle Alarmglocken, die ihm zur Verfügung stehen. WAS!!? Ich soll so tun, als sei da nichts gewesen!? Nach allem, was mir angetan wurde! Und nicht nur mir! Sollen die Hungernden, die Fliehenden, die Vergewaltigten, die Gequälten ihren Henkern etwa die Füße küssen und einfach vergessen, was geschehen ist!? Sollen die Verbrecher ungestraft weitermachen können?

### *Der Verstand rechnet ab, das Herz verzeiht*

Wenn ich mich in der Welt umschaue, dann sehe ich eine Menge Leid, Wut, Empörung, Bitterkeit, Hader und Groll. Ich sehe eine Art der Zerstörung, wie es sie in unserer Geschichte noch nicht gegeben hat. Ich sehe Menschen voller Angst und Hass. Ich sehe



*an vielen Orten Kriege und Konflikte. So scheint es mir nicht der richtige Weg zu sein, wenn wir weiter darauf beharren, unserem Leiden Denkmäler zu setzen. Ich finde, es ist einen Versuch wert, die Tafel abzuwischen und verzeihen zu lernen.*

*Mein Verstand ist mir hier keine große Hilfe. Ihm liegt daran, möglichst viele Probleme zu bearbeiten. Das ist schließlich sein Job. Je mehr er zu tun hat, desto besser. Bloß nicht arbeitslos werden! Kaum ist ein Problem weg, kommen zwei neue. Zwar finde ich es sehr nützlich, einen Verstand zu haben, doch gut geht es mir mit dem Abrechnen und Hin- und Herwälzen der Probleme nicht. Ich bekomme schlechte Laune. Die Erinnerung an alte Sorgen und die Angst vor neuen können mir nicht nur den Tag, sondern das ganze Leben zur Hölle machen.*

*Verzeihen läuft nicht über den Verstand, sondern über das Herz. Wo der Verstand zerlegt und entzweit, führt das Herz wieder zusammen.*

*Verzeihen ist kein Waffenstillstand, kein unterzeichneter Vertrag, sondern das Öffnen der Schleusen, das In-Fluss-Kommen eines reinigenden Gefühlsstromes, in dem das Verletzte weggespült und aufgelöst werden kann. So wird echtes Verzeihen oft von Tränen begleitet. Es sind die Tränen eines tiefen Verstehens, das nicht nur man selbst erlitten hat, sondern auch die andere Seite.*

## *Implizite Kränkungen*

*Ich erfahre das in bewegender Form bei der Teilnahme an einem Cercle de pardon. Die Teilnehmer stehen sich im Kreis gegenüber, ziehen nach und nach aneinander vorbei und bitten sich gegenseitig um Verzeihung. Wir kennen uns nicht und haben einander nichts getan. Doch es ist zu spüren, dass es hier um einen transzendenten Akt geht: Wir sehen in den Fremden die Menschen, die wir in unserem Leben tatsächlich verletzt haben (2).*

Das tun wir ständig. Analog dem Leitsatz Paul Watzlawicks, dass es unmöglich sei, nicht zu kommunizieren, so ist es uns nicht möglich, andere Menschen nicht zu kränken (3). Ein Kompliment kann Freude machen oder den Finger auf eine wunde Stelle legen. Wir haben das nicht in der Hand. Keinen Schritt können wir tun, ohne unter unseren Füßen ungewollt andere Lebewesen zu zermalmen. Jede Geste, jedes gut gemeinte Wort kann auf den anderen wie eine Ohrfeige wirken. Wir können uns nicht dahinter verstecken, es nicht so gemeint zu haben, wie es verstanden wurde. Wir können einander nur zuhören.

Das ist leichter gesagt als getan. Denn sobald einer Mut fasst und uns zu verstehen gibt, dass ihn unser Verhalten verletzt hat, haben wir jede Menge Erklärungen für ihn parat. Er hat das nur falsch verstanden. Er täuscht sich in seiner Wahrnehmung und überhaupt, wie kann er nur annehmen, dass wir ihm Böses wollen! Wenn es darum geht, den anderen von unserer Unschuld zu überzeugen, sind wir um Rechtfertigungen nie verlegen.

Die Harmoniesüchtigen unter uns, diejenigen, die doch nur Frieden wollen, tun sich besonders schwer damit zuzulassen, dass auch sie verletzen können. Mit allen Mitteln versuchen sie, in der Rolle des Opfers zu bleiben und nicht zur Verantwortung gezogen zu werden. Empört schieben sie den Schwarzen Peter weiter und flüchten sich in Rückzugs- und Verteidigungsstrategien, die einen Austausch, bei dem beide Seiten zusammenkommen, unmöglich machen.

## In guter Gesellschaft

Wer lernen will zu verzeihen, der muss zunächst sich selbst verzeihen, dass er fehlbar ist. Wir alle irren uns. Wir alle sind auch egoistisch. Wir alle können grob sein und trampeln bisweilen mit klobigen Holzschuhen über zarte Blumenwiesen. Wer von sich glaubt, so klug und sensibel zu sein, dass ihm das nicht passiert, der wird für seine Mitmenschen zur Plage. Er erhebt sich über sie und macht sich unberührbar. Erst das Annehmen der Tatsache, dass wir nicht nur die sind, die wir sein wollen, macht uns bereit, auch anderen zu verzeihen.

Im französischen Wort verzeihen — pardonner — klingt mit, dem anderen dessen Teil zurückzugeben und den eigenen Teil anzunehmen. Beide Seiten werden darüber in Kenntnis gesetzt, dass Leid geschehen ist. Es wird informiert, nicht beschuldigt: „So habe ich die Situation erlebt. Das habe ich dabei gefühlt. Ich bin einverstanden, die Verantwortung für meine Gefühle zu übernehmen und überlasse dir die Verantwortung für dein Verhalten“. Wenn ich die Verletzte bin, ist es nun an mir, mir selbst mit Sanftheit zu begegnen. Ich kann nicht erwarten, dass der andere das auch tut.

Immer wieder verliere ich, wenn ich vom anderen eine bestimmte Reaktion erwarte. So bleibt mir nichts anderes übrig, als mich selbst um mich und meine verletzten Gefühle zu kümmern. „Sei dir selbst die gute Gesellschaft, in der du leben möchtest“ — so formuliert es der Psychologe und Traumaforscher Franz Ruppert. Nur wenn ich mir selbst gut bin, kann das Wunder des Verzeihens sich vollziehen. Nur in Frieden mit mir selbst gelingt es mir, ein Problem, wie auch immer es sich gestaltet, anzunehmen, um es dem Höchsten und Größten in mir anzuvertrauen, damit es sich dort auflöst.

Ich möchte es so machen, wie der alte Rabbi. Ich gehe an die Stellen, an denen das verletzte Kind, das ich war, auf mich wartet. Erleichtert sieht es mich an und lässt sich bereitwillig von mir an die Hand nehmen. Es wehrt sich nicht, wenn ich — gleichsam Mutter und Vater für das erfahrene Leid — es fortführe. Die Mutter umhüllt es mit bedingungsloser Liebe, und der Vater trägt, was zu schwer geworden ist. So kann hinter mir das zurückbleiben, was ich mir wünsche: eine freie Brücke.

# Gesellschaft ohne Dankbarkeit und Vergebung nicht überlebensfähig

29. August 2019 Dankbarkeit, Spiritualität und Gesellschaft

36

*Ist unsere Gesellschaft ohne Dankbarkeit und Vergebung nicht überlebensfähig?*

*Ist es tatsächlich so, dass Gesellschaft ohne Dankbarkeit und Vergebung nicht überlebensfähig wäre? – Auf den ersten Blick sicherlich ja. Doch wir wollen uns die Sache einmal etwas genauer anschauen ...*

*Zunächst „sezieren“ wir die Begriffe Gesellschaft, Dankbarkeit und Vergebung.*

*Von Gesellschaft haben wir eine bestimmte Vorstellung. Bei dem Begriff Gesellschaft orientieren wir uns an unserer westeuropäisch geprägten Gesellschaftsform der Demokratie. Doch es gibt auch ganz andere Gesellschaften wie zum Beispiel Urvölker, Naturstämme, frühere Hochkulturen (Atlantis) oder Diktaturen. Auch diese Gesellschaftsformen gibt es und sie existier(t)en ebenfalls eine Zeit lang. Doch wie alle Formen unterliegen auch diese ebenso wie unsere Demokratie der Zeit, der Veränderung und der Vergänglichkeit.*

*Das einzig Stetige im Leben ist der ewige Wandel.*

Es gibt keine Gesellschaftsform, die sich all überall durchgesetzt hätte. Auch Gesellschaft ist mannigfaltig und vielschichtig. Wir können je nach Gesellschaftsform sogar von einem kollektiven Ego sprechen, das ebenso seinen eigenen Schmerzkörper nährt wie das individuelle, persönliche Ego eines jeden Menschen. Gesellschaft ist ein „Körper“, dessen „Blutkörperchen“ die Menschen sind, dessen Organe die Organisationen, Verbände und Parteien sind und dessen Knochen und Muskeln die Struktur von Wirtschaft, Politik (Mitbestimmung) und Machtverteilung ist. Das Große spiegelt sich im Kleinen wieder und das Kleine im Großen.

### *Sind „Bitte“ und „Danke“ wichtig?*

Und da können wir schon feststellen, dass wir zwar in unserer Gesellschaft großen Wert auf „Bitte“ und „Danke“ legen, dass zugleich aber unser eigener Körper ohne jedes „Bitte“ und „Danke“ auskommt und allerbestens funktioniert. Da sagt kein Organ dem Herzen danke, dass es mit Blut versorgt wird. Es gilt eher das Motto: „Du wirst schon sehen, was zu davon hast.“ Wenn das Herz nicht mehr genug Blut pumpt, stellt das Organ seine Funktion ein und das Herz wird zusammen mit dem Organ und dem ganzen Körper erkranken und (ab)sterben. Diese Zusammenhänge des wechselseitigen Miteinanders funktionieren innerhalb unseres Körpers automatisch gesund und gut. Doch innerhalb unserer Gesellschaft beziehungsweise global auf unserer Erde funktioniert es eher mühsam, schleppend und schlecht.

### *Warum haben wir Menschen so viele Probleme?*

Die Antwort ist einfach: In unserem Körper hat kein Organ und keine Zelle ein eigenes Ego. Die Organe und Zellen denken nicht. Sie tun einfach ihren Job und machen das, wozu sie bestimmt sind, ohne weiter darüber nachzudenken oder etwas anders haben oder tun zu wollen. Sie sind ergebene Diener des Systems. Doch als Menschen haben wir ein Ego. Und mit diesem Ego geht auch unser freier Wille einher. Und wir können NEIN sagen, nicht mitspielen, Spielverderber sein und etwas anderes entscheiden. Und dann entscheiden wir aus unserem freien Willen heraus, dass wir „als Leber lieber Ski fahren wollen“ anstatt

zu entgiften. Oder wir wollen „als Magen lieber am Strand liegen“ anstatt zu verdauen. Und schon hat das Gesamtsystem ein Problem, weil die Vertretung nicht geregelt ist und weil niemand anderes diesen Job machen kann.

### *Jeder ist wichtig in seinem Sosein*

Derzeit befinden wir uns genau in diesem Prozess, in dem wir erkennen, welche Aufgabe WIR haben und was UNSERE BERUFUNG ist. Berufung bedeutet also: Welches „Organ“ bin ich in meinem „Körper Gesellschaft“ und welchen Job, welche Aufgabe habe ich (gefälligst) zu erledigen. Und – ganz ehrlich – dafür muss niemand niemandem gegenüber dankbar sein, denn es gibt nur ein Herz und nur einen Magen und nur eine Milz und nur ein rechtes Bein. Es gibt alles nur einmal. Und nur wenn alle Einzigartigkeiten miteinander harmonisch zusammenarbeiten, kann das Gesamtsystem überhaupt funktionieren und überleben.

### *Was ist eigentlich Dankbarkeit? Und wer sagt wem DANKE?*

„Bitte“ und „Danke“ lernen wir zuhause, im Kindergarten und in der Schule. Unsere Großeltern leg(t)en da noch größeren Wert drauf als die jungen Generationen. Ein wohlerzogenes Kind sagt immer brav und artig „Bitte“ und „Danke“. Doch was ist dies überhaupt für eine Konditionierung? Was sind dies für Vorstellungen und Erwartungen? Wenn wir nicht „Danke“ sagen, dann ist der andere beleidigt. Er fühlt sein Tun nicht gewürdigt. Er fühlt sich selbst nicht ausreichend geachtet und nicht gebührend wertgeschätzt.

### *Kann die Liebe beleidigt sein?*

### *Können wir Gott enttäuschen?*

### *Ist ein Herzensfeld verbittert?*

*Gott, die Liebe und unser Herzensfeld sind ein und dasselbe und sie haben keine Vorstellungen. Folglich können auch keine Vorstellungen und somit keine Erwartungen enttäuscht werden.*

### *Wahre Liebe erlaubt alles.*

*Der Liebe ist es egal, was passiert. Sie erlaubt alles. Die wahre Liebe richtet, urteilt und bewertet nicht. Sie kennt weder böse noch gut. Wahre Liebe erlaubt alles. Sie gewährt, lässt geschehen, sagt Ja und nimmt hin. Sie gibt ihren Segen und ist und bleibt Frieden, ganz gleich was geschieht. Der einzige, der richtet, beurteilt und bewertet, das ist unser liebes Ego. Dieses Ego hat tausend Vorstellungen und Erwartungen. Und folglich können wir diese Vorstellungen und Erwartungen unseres Ego auch enttäuschen. Und dann wird es böse, ärgerlich und wütend. Dann fühlt sich unser Ego ungerecht behandelt, beschwert sich, macht einen Aufstand und schreckt auch vor Gewalt nicht zurück.*

*„Bitte“ und „Danke“ sind für unser Herzensfeld piepegal.*

*„Bitte“ und „Danke“ sind allein für unser Ego total wichtig.*

*Und hier merken wir schon, dass „Bitte“ und „Danke“ nur in einer Gesellschaft, in der viele Egos leben, von großer Bedeutung sind. Dies mag dem ein oder anderen nun aufstoßen, doch dies ändert nichts an der Tatsache, dass es lediglich unserem Ego-Anteil aufstößt. Der Herzensfeld-Anteil sieht mit Gleichmut über alles hinweg, denn als wahre Liebe erlaubt unser Herz alles.*

### *Vergebung*

*Vergebung spielt immer dann eine Rolle, wenn wir haderten und nicht verzeihen konnten. Uns als Ego ist möglicherweise in der Vergangenheit großes Leid widerfahren. Wir mussten Schmerzen ertragen, wir wurden ungerecht behandelt und der andere hat sich noch nicht einmal für sein frevelhaftes Verhalten entschuldigt. Der andere ist Schuld, dass es uns so schlecht geht und*

dass uns Nachteile entstanden sind. Der andere sollte sich schämen und wenigstens ein schlechtes Gewissen haben. Hat er keines, so können wir ihm erst recht nicht vergeben oder verzeihen. Vergebung ist der schnellste und kürzeste Weg ins Licht. Je größer und machtvoller das NEIN gegenüber der Vergebung ist, desto stärker ist die Katapult-Schleuderkraft-Wirkung, wenn wir eines Tages doch vergeben.

### *Vergebung ist ein Akt der Gnade.*

Es ist sozusagen eine Begnadigung. Wir lassen dem anderen und auch uns selbst mit dem Akt unserer Vergebung Gnade zufließen. Auf diese Weise handeln wir heilig – obgleich wir glauben, kein Heiliger zu sein. Wir segnen den anderen und schließen Frieden mit dem, was geschehen ist, sowie mit der Vergangenheit. „Wir segnen“ ist ebenfalls ein heiliger Akt von uns als Mensch – denn wir sind mehr als Mensch, wir sind über unser Ego hinaus auch Liebe und damit heilig. Und dies dürfen wir auch leben, zeigen und zum Ausdruck bringen. Während „Bitte“ und „Danke“ sagen sich auf der Ego-Ebene abspielt, finden wir die Energien von Dankbarkeit und Vergebung als Ausdrucksformen der universalen Liebe auf der Ebene unseres Herzensfeldes. Insofern ist es schon ganz richtig, dass jede Gesellschaft Dankbarkeit und Vergebung und damit Liebe braucht. Doch eben nicht als „Bitte“ und „Danke“, sondern als eine innere Haltung, die wir in Stille in uns tragen.

„Bitte“ und „Danke“ ist etwas anderes als Dankbarkeit und Vergebung

Dankbarkeit und Vergebung können wir auch gleichsetzen mit Wertschätzung und Annahme. Und hierbei geht es um Wertschätzung und Annahme des Jetzt – des momentanen Augenblicks. Sollte mir in diesem Augenblick Unrecht widerfahren (also etwas, was mein Ego als unfair beurteilt), so kann ich Vergebung praktizieren und mich somit ÜBER mein eigenes Ego erheben und als Liebe das Geschehen und die Situation segnen. Ich trete aus meinem Ego heraus und steige in mir selbst auf in mein Herzensfeld. Auf diese Weise werde ich in mir selbst zu meinem eigenen Jesus und segne mein Gegenüber sowie die Situation.



### *„Der Klügere gibt nach.“*

*Mit Dankbarkeit und Vergebung gewinnt die Weisheit an Bedeutung: „Der Klügere gibt nach.“ Der Klügere ist in diesem Fall derjenige, der Liebe ist und alles erlaubt. Der Klügere stellt seinen eigenen Ego-Willen hinten an und handelt aus seiner eigenen, inneren Weisheit heraus. Diese Menschen sind Liebe, handeln klug/weise, segnen die Welt und sind „die Heiligen“ unseres einundzwanzigsten Jahrhunderts. Da die universale, allumfassende Liebe formlos ist, sind auch diese Heiligen kaum zu sehen. Sie treten weitaus zurückhaltender in Erscheinung als wütend aufstampfende Egos, die wir alle nicht überhören und nicht übersehen können.*

### *Wie kann Gesellschaft überleben?*

*Gesellschaft setzt sich also aus sehr vielen Egos zusammen. Doch überlebensfähig sind all diese Egos in ihrer Gesellschaft nur deshalb, weil um sie herum Liebe ist, die nachsichtig, erlaubend, einfühlsam und segnend ist. Die Egos alleine und sich selbst überlassen würden sich innerhalb kürzester Zeit gegenseitig umbringen und abmurksen. Lieber beide tot, als dass der andere mit einem persönlichen Vorteil überlebt. Die Liebe handelt anders. Sie opfert bereitwillig ihr eigenes Leben und schenkt und gönnt dem anderen bereitwillig und aufrecht Glück, Wonne und Freude. (Wer neidisch guckt oder heimlich hadert, handelt zwar aus Liebe, schwingt jedoch dennoch in sich drin im eigenen Ego.)*

### *Der doppelte Blick ist wichtig*

*Wir können – ja wir sollten und müssen uns daran gewöhnen, in der Betrachtung dieser Welt und aller Themen, Probleme und Fragestellungen stets BEIDE Ebenen zu betrachten, nämlich die des, Ego und auch die der Liebe/des Herzensfeldes. Beide Energien arbeiten entgegengesetzt und führen zu ganz unterschiedlichen, ja gegensätzlichen Erfahrungen, Ergebnissen und*

Gefühlen. In jeder Situation sind immer auch beide Energien enthalten, denn nur so sind überhaupt Erfahrungen möglich. Das „entweder .. oder ...“ können wir mit Bewusstheit jederzeit auflösen in ein „sowohl als auch ...“.

Es ist immer beides gleichzeitig wahr. Und die Bedürfnisse und Wünsche des Ego sind meistens vollkommen andere als die des Herzensfeldes/der Liebe. Daher können wir niemals „alle glücklich machen“, denn einer von beiden, Ego oder Herzensfeld (Inneres Kind), guckt immer in die Röhre. Wir müssen dann die Verantwortung dafür übernehmen, WER in die Röhre schaut und wen wir glücklich machen und wessen Energien wir erfahren und fühlen möchten.

### *Im Kleinen wie im Großen*

In diesem Sinne sind wir im Kleinen (mit unserem eigenen Körper) wie auch im Großen (als Gesellschaft) überlebensfähig, wenn wir stets Dankbarkeit für unsere Entscheidung fühlen und Vergebung aus dem Anteil heraus, der gerade in die Röhre schaut. Jede Entscheidung ist das Erleben einer Scheidung, eines Scheideweges. Und wir als Ego können und dürfen unserem freien Willen vergeben, wenn er sich gegen unser (zeterndes) Ego und für unser Herzensfeld entschieden hat. Es ist unser Herzensfeld, das alles leicht vergeben kann. Sehr viel schwieriger ist es für unser Ego (das ja von der Liebe getrennt ist), uns selbst zu vergeben, wenn wir uns für unser Herzensfeld und damit für die Liebe entscheiden.

*Wir sind selbst in uns selbst diese Miniatur-Gesellschaft, die den Kern der größeren Gesellschaft abbildet.*

Die Gesellschaft zwischen unserem Ego und unserem Herzensfeld stellt das Fundament der globalen Gesellschaft dar. Sind wir in der Lage, aus unserem Ego heraus Dankbarkeit und Vergebung neu zu entdecken und zu leben, um wieder überlebensfähig zu werden? Es ist im Grunde genommen; eine unmögliche Aufgabe, die unser Ego da bewältigen muss. Es muss Dankbarkeit und es

Vergebung gegenüber einem Energiefeld (der Liebe) aufbringen, das es nicht kennt, das es nicht fühlt, das es nicht spürt, dass es nicht wahrnimmt und von dem es sich total getrennt fühlt.

*Unser Ego ist fixiert auf die Formen.*

Und hier muss es der Formlosigkeit dankbar sein und vergeben für etwas, das es in keinster Weise nachvollziehen, verstehen oder begreifen kann. Sozusagen auf blauen Dunst hin.

Dankbarkeit gegenüber dem Unbekannten ...

Vergebung gegenüber dem Fremden ...

Nicht mein (Ego-)Wille geschehe, sondern DEIN Wille geschehe ...

Dann wird da ein Schuh draus und unser Ego handelt aus Liebe, obgleich es die Liebe niemals kennengelernt hat ...

Und rettet so die Welt ...

Gesellschaft ohne Dankbarkeit und Vergebung nicht überlebensfähig

29.08.2019 Björn Geitmann

[www.datgeitman.de/lichtschule](http://www.datgeitman.de/lichtschule)

# Dankbarkeit macht glücklich

13. Juli 2019 Dankbarkeit

44

*Hast du dich heute schon bedankt?*

*Dankbarkeit macht glücklich – Wer gesund ist, so die allgemeine Erfahrung, weiß seine Gesundheit wenig zu schätzen, sondern nimmt sie als selbstverständlich hin. Und wem es gut geht, glaubt, dass es ihm noch besser gehen sollte. In unseren Breiten hungern wir nicht, haben ein Dach über dem Kopf, reichlich Trinkwasser, Zugang zu Bildung und medizinischer Versorgung. Bedanken wir uns dafür? Dankbarkeit mag vielen Menschen wenig hilfreich und sehr betulich erscheinen, als ein antiquiertes Gefühl wie Scham oder Demut, für das wir aktuell nicht viel Verwendung haben. Dankbar sein, das klingt nach Bedürftigkeit und Unterwürfigkeit, nach finsterem Mittelalter. Im 21. Jahrhundert nimmt man sich dagegen doch einfach, was einem zusteht!*

*Dankbarkeit = Wertschätzung?*

*Willkommen in der Welt der Anspruchshaltung! Diese beklagen Eltern an ihren verwöhnten Kindern, die nicht zu schätzen wissen, wie gut sie es haben, und immer mehr wollen, nein: vehement fordern. Und sehen oft nicht, wo die Sprösslinge sich das abgeguckt haben: vielleicht doch bei der Mama, die ständig über ihren gutbezahlten Bürojob jammert, oder dem Papa, der jedes Jahr ein neues Auto least? Der Unterschied zwischen Dankbarkeit und Wertschätzung ist ganz einfach: Für das, was wir glauben, verdient zu haben, auf das wir meinen, einen berechtigten Anspruch zu haben, sind wir in der Regel nicht dankbar.*

Wertschätzung der Sache gegenüber kann dabei durchaus im Spiel sein – aber es käme uns einfach nicht in den Sinn, uns dafür zu bedanken.

Bedankst du dich für das Gehalt, das jeden Monat auf deinem Konto eingeht? Oder denkst du, dass es doch zu wenig ist für deine harte Arbeit? „Ich wäre ja dankbar für meinen Job, wenn ...“ oder „Ich bin schon dankbar, aber ...“ sagen wir – und merken nicht, dass Dankbarkeit so nicht funktioniert. Die amerikanische Produzentin, Autorin und Journalistin Janice Kaplan wollte glücklich sein – und fragte sich, was sie dazu wohl bräuchte. Was, wenn sie schon alles Nötige dafür hätte? Sie nahm sich deshalb einfach zu Neujahr vor, die kommenden zwölf Monate bewusst dankbar und wertschätzend zu leben, und zwar in jedem einzelnen Bereich ihres Lebens. Silvester darauf fühlte sie sich glücklicher als je zuvor: Sie hatte dieselbe Ehe, dieselben Kinder, denselben Beruf, denselben Körper – aber alles in der Version „glücklich“. Was war passiert?

Dankbarkeit macht glücklich – das Wunder-Tonic

Dankbarkeit trägt viel zur psychischen Ausgeglichenheit bei. Es ist das Wunder-Tonic, nach dessen Einnahme wirklich alles besser wird. Erlebnisse, so bestätigt die Forschung, wiegen mehr für unser Glücksempfinden als Besitz, der nur dann glückssteigernd wirkt, wenn er mit guten Emotionen verknüpft ist. Dass wir glauben, wir wären glücklicher, wenn wir uns einen bestimmten Wunsch erfüllt haben, ist nur ein Mythos, den uns die Werbung verkauft. Doch wenn wir eine innere Leere mit Konsum stopfen wollen, versuchen wir ein Fass ohne Boden zu füllen.

Es ist erwiesen, dass ab einem gewissen Einkommensniveau eine Gehaltserhöhung nicht glücklicher macht – eine neue Haltung der Verdienstmöglichkeit gegenüber allerdings schon. Janice Kaplan erfuhr, dass Dankbarkeit sogar helfen kann, schlank und stark zu werden. Ein negatives Körperbild reißt uns aus dem Gefühl der Dankbarkeit unserem Körper gegenüber heraus, der uns eine Teilnahme am Leben auf dieser Welt überhaupt ermöglicht – und das wiederum spiegelt sich in der Art, wie wir ihn wahrnehmen. Ein auf Dankbarkeit basierendes Körpergefühl ermutigt dagegen den Körper, in seiner eigenen Bestform zu sein.

*Darüber hinaus braucht dankbarer Genuss auch mehr Zeit, was mehr Achtsamkeit mit sich bringt. Wer sein Essen schätzt, setzt sich dazu hin, schlingt nicht nebenher im Stehen – und nimmt so rund zehn Prozent weniger Kalorien zu sich. Dass Dankbarkeit erwiesenermaßen das Stresslevel im Körper senkt, wirkt dabei ebenfalls unterstützend.*

*Dankbarkeit kennt keinen Mangel*

*Das Wort „Danke“ ist rundum positiv, impliziert es doch, dass wir bereits erhalten haben. Und es ist auch leicht, dankbar zu sein, wenn alles nach Wunsch verläuft. Was aber, wenn es klemmt?*

*Wir freuen uns über Trinkwasser aus dem Hahn – doch wenn der tropft und der Klempner uns versetzt oder zu viel berechnet, bleibt oft diese Freude auf der Strecke. Wir haben die Angewohnheit, uns ständig mit anderen zu vergleichen – und zwar nicht mit jenen, denen es schlechter geht, sondern den anderen, denen es augenscheinlich viel besser geht als uns, die attraktiver sind, einen Traumjob haben, die Musterehe. Neben unschönem Neid, der ja bekanntlich Falten macht, erzeugt das ein Gefühl des Ungenügens, das wir als Mangel empfinden: Wir sind zu wenig hiervon, dafür zu viel davon ...*

*Wir wären ja dankbar, wenn alles so wäre, wie wir uns es vorstellten! Doch wie Wilhelm Busch schon schrieb: „Wem Mutter Natur ein Gärtchen gibt und Rosen, dem gibt sie auch Raupen und Blattläuse, damit er's verlernt, sich über Kleinigkeiten zu entrüsten.“*

*Und Diogenes sagte etwas eleganter, dass, wer sich nicht mit wenigem zufriedengibt, niemals zufrieden sein wird. Wir sind eben auch sehr versiert darin, uns auf das Schlechte, weniger Wünschenswerte einer Sache oder Situation zu konzentrieren.*

*Jammern als Motivation*

*Wenn wir diesen Blickwinkel verändern, verändern wir alles. Wohlgemerkt: Es darf schon mal gejamert werden, denn irgendwo muss der Frust ja hin! Wer Jammern als Motivation benutzt, etwas zu verändern, ist auf der Gewinnerseite. Aber dann sollte auch wieder gut sein, denn überterschüttete Milch zu klagen ist nicht nur völlig sinnlos, sondern sogar schädlich. Es macht es uns nämlich unmöglich, Zufriedenheit zu erfahren, dieses schöne Nebenprodukt der Dankbarkeit. Stell dir einen Moment lang vor, wie du wohl dastündest, wenn du ein rundum zufriedener Mensch wärest. Wärest du anders als jetzt? Würdest du dich anders kleiden, anders verhalten – anders fühlen?*

*Dankbarkeit und Mangelempfinden schließen einander aus. Es liegt allein an uns, wofür wir uns entscheiden.*

*Dankbarkeit ist anziehend*

*Viele Menschen berichten, dass bei ihnen positives Denken nicht funktioniert, weshalb das vielzitierte „Gesetz der Anziehung“ gar kein universelles Gesetz sein könne, da es sonst ja für alle gelten würde. Was sie dabei übersehen, ist die Energiefrequenz ihrer Gedanken: Wenn man einen negativen Gedanken durch einen positiven ersetzt, dabei aber auf derselben Energiefrequenz bleibt, kann sich natürlich nichts verändern. Es gibt einige wenige Qualitäten, die uns sofort, schnell und fast mühelos auf ein wesentlich höheres energetisches Level heben. Liebe ist eine davon, Dankbarkeit eine andere – und für viele die praktikablere. Es fällt oft leichter, für die netten Nachbarn dankbar zu sein, als die lauten und lästigen zu lieben.*

*Wenn man sich also eine neue Wohnung wünscht, sollte man für die vorhandene dankbar sein – nicht, um dann am Ende doch „in ihr sitzenzubleiben“, sondern um das Energielevel im Bezug auf das Wohnen ganz allgemein zu erhöhen, so dass eine neue, bessere Wohnung Platz im Leben findet.*

*Wir haben die Wahl*

Autorin Pam Grout, die eine „unverschämte, gnadenlose, radikale Dankbarkeit“ propagiert, schreibt: „Solange wir uns nicht auf die Frequenz der Dankbarkeit einstimmen, ist unsere Verbindung mit der übergeordneten Wahrheit blockiert.“ Und diese Ebene der Wahrheit ist Heimat für alles Gute, Schöne und – eben Wahre. Zwischen uns und sie schieben sich oft Stimmen in unseren Köpfen, die uns erzählen, dass wir nicht gut genug wären, dass nicht genug für alle da sei etc. Grout zeigt in ihrem „30-Tage-Trip zur Dankbarkeit“, dass man diese getrost ignorieren kann. Ziel ist trotz des Titels „Sei dankbar und werde reich“ keineswegs materieller Reichtum, sondern vielmehr, den bereits vorhandenen, inneren Reichtum wahrzunehmen und durch Wertschätzung zu multiplizieren.

Sie berichtet aus ihrer Erfahrung: „Dankbarkeit zu zeigen und all die guten Dinge in Ihrem Leben zu schätzen, ist die Einstiegsdroge zu einem höchst ungewöhnlichen Leben. Sie ist die Supermacht, die Sie auf die Frequenz hebt, auf der Schönheit und Freude und Kreativität regieren.“ Dankbarkeit ist ein Ticket, wenn man so will. Eine Express-Fahrkarte „nach oben“. Wenn du die Wahl hättest, unermesslich reich zu sein oder dich immer unermesslich reich zu fühlen, egal, wie viel du an Materiellem besitzt – wofür würdest du dich entscheiden?

Eben. Und das Beste: Wir alle haben diese Wahl.

Dankbarkeit ist kein Gefühl

Für den christlichen Zen-Meister Bruder David Steindl-Rast ist sie nichts weniger als eine Haltung dem Leben gegenüber. „Wir alle wollen glücklich sein“, stellt er fest.

„Doch nicht das Glück macht uns dankbar – sondern Dankbarkeit macht uns glücklich.“

Immer mehr Leute, so sein Eindruck, erkennen, dass es nicht einzelne Dankbarkeitserfahrungen sind, auf die es ankommt, sondern ein generell dankbares Leben.



Dafür können wir uns bewusst machen, dass jeder Moment mit all seinen Möglichkeiten ein Geschenk ist – etwas, das wir nicht verdient, gekauft oder auf das wir irgendeinen Anspruch haben, sondern etwas sehr Wertvolles, das uns einfach so frei gegeben wird. Jeder Augenblick bietet eine kostbare Gelegenheit, und wenn man die eine versäumt, kommt schon die nächste ums Eck. Diese Gelegenheiten laden uns ein, etwas zu tun – sehr oft nur, einfach das Gegebene zu genießen.

Manchmal aber auch mehr: kreativ werden, aktiv werden. Dankbarkeit, davon ist der Benediktinermönch überzeugt, kann die Welt revolutionieren, und gerade steigt sie wie eine Welle an. Seiner Ansicht nach sind wir aktuell an einem Wendepunkt des menschlichen Bewusstseins und erkennen immer mehr, wie wichtig Dankbarkeit ist und wie sehr sie die Welt verändern kann. „Wer dankbar ist, hat keine Angst“, so Steindl-Rast. Und wer keine Angst hat, wird nicht gewalttätig, sondern handelt aus einem Gefühl des Genügens und der Fülle heraus. Das verändert die Machtpyramide, die aktuell unsere Gesellschaft strukturiert, und verwandelt sie in einer gewaltfreien Revolution zu einem Netzwerk.

### 3 Schritte wie wir dankbarer leben

Der spirituelle Lehrer hat auch eine einfache Methode in drei Schritten parat, mit der wir dankbarer leben und die Fülle an Geschenken des Lebens ernten können: Innehalten in dem, was wir tun, um nicht diesen einzigartigen Augenblick zu versäumen. Innewerden und so das jeweilige Geschenk mit Achtsamkeit erkennen. Antworten, indem wir die Gelegenheit, die sich bietet, nutzen. Er selbst erzählt, wie er bei seiner Rückkehr aus Afrika immer dankbar und glücklich über das kostbare Wasser, das ohne zu versiegen strömt, und die Elektrizität ist. Doch je länger er in dieser Fülle lebe, desto selbstverständlicher werde sie.

Da sein Motto ist, nichts zu erwarten und nichts für selbstverständlich zu nehmen, hilft er sich dann damit, kleine Zettel an Wasserhahn und Lichtschalter anzubringen als Stoppzeichen im Außen für das Innehalten. So können wir unser Herz für die gebotenen Gelegenheiten öffnen – auch die Gelegenheiten, anderen zu helfen. „Ein dankbarer Mensch hat genug Vertrauen, um dem Leben eine weitere Chance zu geben, um offen zu bleiben für Überraschungen.“

Zum Schluss drei Anregungen, die immer wieder als äußerst hilfreiche Übungen für Dankbarkeit genannt werden und bei regelmäßiger Anwendung garantiert sehr schnell eine erkennbare Veränderung bewirken werden: Täglich – oder auch wöchentlich – drei Dinge aufschreiben, für die man dankbar ist. Dank nicht nur geben, sondern auch selbst akzeptieren. Und schließlich: keinen Dank von anderen erwarten. Und nicht vergessen:

Dankbarkeit macht glücklich!

Danke, liebe Leserin, lieber Leser, für deine Aufmerksamkeit und die Zeit, die du diesem Text geschenkt hast!

Inspiration & Information Pam Grout: „Sei dankbar und werde reich“, Irisiana Verlag – Janice Kaplan: „Das große Glück der kleinen Dinge“, rororo

#### ZITATE:

*Dankbarkeit ist nicht nur die größte aller Tugenden, sondern auch die Mutter von allen.*

Marcus Tullius Cicero

*Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit.*

Karl Barth

*Wer nicht danken kann, kann auch nicht lieben.*

Jeremias Gotthelf

13.07.2019 Martina Pahr Autorin, Bloggerin und PR – Expertin Buchtipps: Martina Pahr: „Sorg für dich selbst, sonst sorgt sich keiner! Wie du dir selbst höchste Priorität im Leben einräumst.“ mvg Verlag – Softcover, 208 Seiten ISBN: 978-3-7474-0069-2

<https://www.amazon.de>

## Zitate: H. J. Campbell, Naturwissenschaftler

Religiöse Richtlinien des Handelns, Anweisungen, wie die besondere Form menschlichen Verhaltens aussehen muss, sind alle als Gewissheiten, formuliert und den verschiedensten Offenbarungen entnommen, - heiligen Schriften, - Visionen und - Wundern.

Die Frage nach der Richtigkeit erhebt sich, im Gegensatz zur Wissenschaft, nicht, und es wird keine Bestätigung durch Beobachtung und Tatsachenvergleich verlangt.

Es ist ja wohl tatsächlich so, dass, die überwiegende Mehrzahl der Christen Kinder von Christen sind, und dasselbe gilt für die Anhänger anderer Religionen, für Juden, Moslems, Hindus, Buddhisten und sogar für die "Unterabteilungen" der Religionen, für Katholiken, Protestanten, Anglikaner, Mormonen, die Zeugen Jehovas, Baptisten und alle anderen.

Es ist der unumstößliche Beweis dafür, dass fast alle Gläubigen die religiösen Ansichten übernommen haben, die ihnen ihre Eltern und die von ihren Eltern ausgewählten Priester beibrachten. Bei so vielen zur Auswahl stehenden Religionssystemen würde genau der entgegen-gesetzte Effekt zu erwarten sein, wenn sich jeder einzelne mit Hilfe seiner eigenen Vernunft für eine der Religionen entschiede.

Die unaufhörlichen Wiederholungen der verkündeten "Wahrheiten", die ständigen Behauptungen, der Glaube sei ein gerechtfertigter Ersatz für Wissen, die wiederholten Aufforderungen zur Buße und die Drohungen mit schrecklicher Vergeltung auf Erden oder nach dem Tode, die fortwährende Betonung der Feindseligkeit gegenüber anderen Glaubenssystemen: Das alles kennzeichnet den langsamen Prozess der Einpflanzung von Glaubensmeinungen, der gewöhnlich als Gehirnwäsche bezeichnet wird.

Die Willkür religiöser Systeme machten sich die jeweiligen Anhänger nur selten klar, obwohl ihnen die historische Bedingtheit von heiligen Schriften wie Bibel und Koran und der Predigten von Jesus und Buddha eigentlich, bewusst sein, müsste; trotz der gegenseitigen Unvereinbarkeiten wird jede von ihnen für die einzig wahre gehalten.

Dennoch wissen zum Beispiel nur relativ wenige Christen, dass die "Heiligen Schriften" unter kirchenpolitischen Gesichtspunkten sorgfältig zensiert wurden, so dass nur einige dieser "von Gott stammenden" Wahrheiten die Glaubensgrundlage für Millionen bilden durften.

Die römisch-katholische Kirche hat diese Praxis der Manipulation wahrscheinlich am eifrigsten betrieben. ... Das bunte Allerlei der "Verkündigungen Gottes" erweckt den Anschein, als ob die Priester vor allem getan hätten, was ihnen beliebt - sie haben sozusagen intellektuelle Onanie betrieben - ... Obwohl die Manipulationen der Nervenbahnen zwischen den höheren Hirnregionen und den Lustarealen durch den Klerus heutzutage glücklicherweise ohne nennenswerten Erfolg bleiben, ist die Geschichte der Menschheit reich an Beispielen für Grausamkeit, Folterung, Unterdrückung, Kampf und Not, die aus der Forderung nach bedingungsloser Anerkennung von willkürlichen und oft uneinsichtigen Glaubenssätzen erwachsen sind.

Darüber hinaus haben die Kirchenfürsten eisern und oft erfolgreich versucht, den Fortschritt auf den Gebieten der Kunst, der Wissenschaft und der sozialen Reformen zu verhindern oder wenigstens zu verzögern. Eindeutige Beweise dafür liegen vor, ... die jeden vernünftigen Menschen mit durchschnittlicher Intelligenz erkennen lassen, dass die Kirchen und ihre Pfaffen der eigentliche Ursprung des Bösen in der Welt sind.

In den meisten hochentwickelten Gesellschaften unserer Zeit ist es leider noch so, dass die Vortäuschung von religiöser Gesinnung materielle Vorteile mit sich bringen kann, vor allem dann, wenn öffentliche Belange berührt werden. Als Hoffnung für die Zukunft liegen zahlreiche Hinweise dafür vor, dass durch die Fortentwicklung des menschlichen Gehirns das induktive, rationale Denken an Einfluss gewinnen und d. Bedeutung der Religion mehr u. mehr schwinden wird.

*Untersuchungen haben ergeben, dass der prozentuale Anteil der Universitätsstudenten, die an Gott glauben, weit geringer ist, als bei gleichaltrigen Personen, ohne Universitätsausbildung, aber mit demselben sozio-ökonomischen Hintergrund. ...*

*Im Zusammenhang mit den gegenwärtigen Bewegungen für die Emanzipation der Frau mutet es seltsam an, dass jede mir bekannte Untersuchung bei Frauen einen wesentlich höheren Anteil an religiöser Gemeinschaftszugehörigkeit als bei Männern aufdeckt.*

*Vielleicht werden einige der Frauen bald ihre Aufmerksamkeit den besonderen Methoden zuwenden, mit denen ihr Geist von einem fast ausschließlich männlichen Pfaffentum manipuliert wird. ...*

*Das gesellschaftlich angemessene Verhalten des Menschen ist eine Angelegenheit der Wissenschaft, nicht der Religion, denn dass unangemessenes Verhalten mehr oder weniger negative Folgen hat, kann wissenschaftlich nachgewiesen werden. ...*

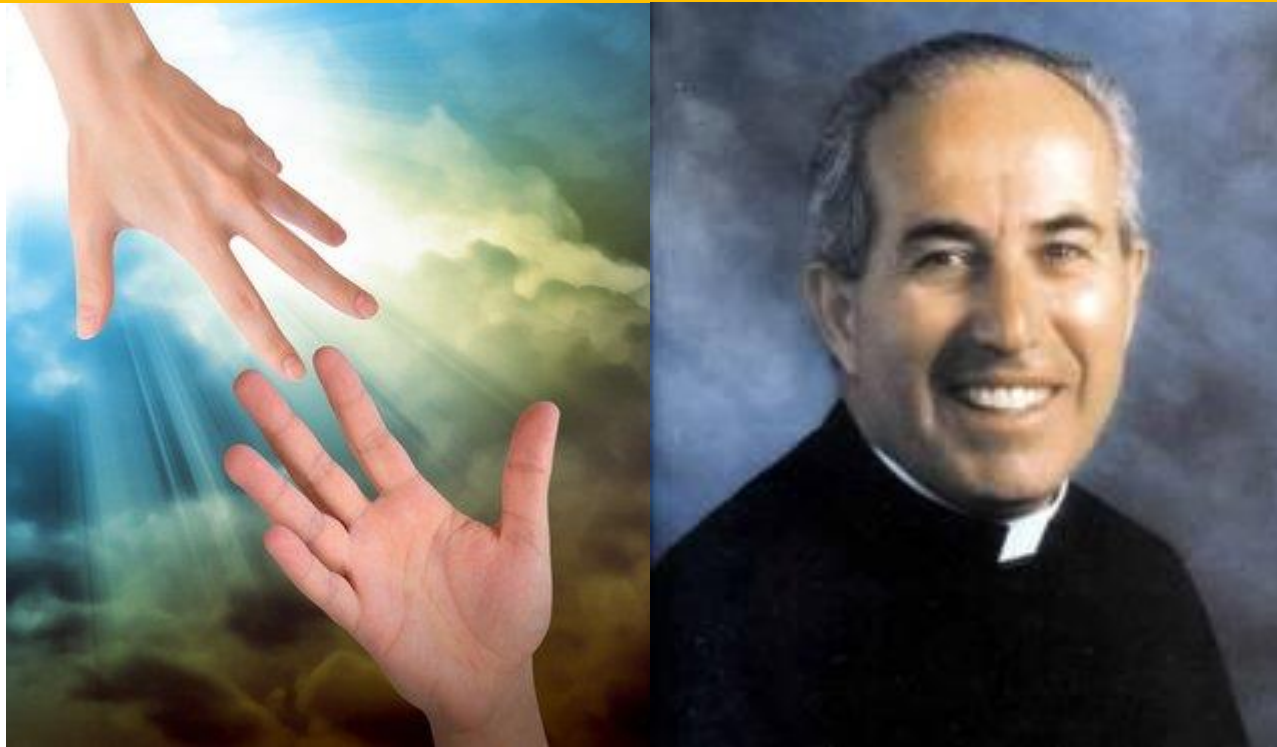
*Die Macht der Religion bei der Errichtung und Zementierung eines undemokratischen Rechtssystems erläutert und belegt Dr. B. P. Beckwith in seinem weiter oben bereits erwähnten Buch (Religion, Philosophy and Science, New York 1971).*

*Er kommt zu dem Schluss, dass "die römisch-katholische Kirche, das der russisch-orthodoxen Kirche entsprechende Gegenstück des Westens, deutliche Gemeinsamkeiten mit dem russischen Kommunismus aufweist". Hierbei kommt es nicht so sehr auf die vermittelten Inhalte an, sondern vielmehr auf die dabei verwendeten Methoden. ...*

*...einer der Wege, die zum w a h r e n Menschsein führen, besteht in dem Bemühen, aus der Anerkennung der Wahrheit Lust zu schöpfen anstatt aus dem Glauben an schöne, aber falsche Vorstellungen. Man muss sich von Vorurteilen, seien sie nun idealistischer oder religiöser Art, zu seinem eigenen Wohle, zum Wohle unserer Kinder und zum Wohle unserer Mitmenschen befreien.*

*H. J. Campbell, Naturwissenschaftler*

# Vergebungsgebet nach Pater Robert de Grandis



*„Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.*

*Herr Jesus Christus, ich bitte dich heute um die Gnade, JEDEM in meinem Leben vergeben zu können.*

*Ich weiß, du wirst mir die Kraft dazu geben; ich danke dir, dass du mich mehr liebst als ich mich selbst liebe und dass du meine Freude mehr willst, als ich sie selbst für mich will.*

Vater, ich mache DIR keine Vorwürfe mehr für jedes Mal, als jemand in unserer Familie starb, für harte Zeiten, finanzielle Schwierigkeiten, oder was ich für Strafen von dir hielt. Wo Menschen sagten: „Das ist Gottes Wille“ und ich verbittert und verärgert war Dir gegenüber. Reinige heute mein Herz und meinen Sinn.

Herr, ich vergebe mir selbst für meine Sünden, Schwächen und Fehler, für alles Böse in mir oder was ich denke, dass in mir böse ist. Ich vergebe mir und ich nehme deine Vergebung an.

Ferner vergebe ich MIR dafür, dass ich deinen Namen missbraucht habe, dich nicht verehrt habe durch den Besuch des Gottesdienstes; dafür, dass ich meine Eltern verletzt habe, betrunken war, für Sünden gegen die Reinheit, schlechte Bücher, schlechte Filme, Unzucht, Ehebruch, Homosexualität. Auch für Abtreibung, Diebstahl, Lüge, Betrug, Verleumdung.

Du hast mir heute vergeben, und ich vergebe mir. Danke, Herr, für deine Gnade in diesem Augenblick. Ich vergebe MIR auch den Umgang mit Aberglauben, Horoskopen, Besuchen von Wahrsagern, Kartenlegern und Geistheilern, oder das Tragen von Glücksbringern, . . . Ich lehne all diesen Aberglauben ab und erwähle DICH allein als meinen Herrn und Erlöser.

Füll mich mit Deinem Heiligen Geist.

Herr, ich vergebe aufrichtig meiner MUTTER. Ich vergebe ihr jedes Mal, wenn sie mich verletzt hat, wenn sie mich abgelehnt hat, wenn sie ärgerlich auf mich war, und für jedes Mal, wenn sie mich bestraft hat. Ich vergebe ihr, wenn sie meine Brüder und Schwestern mir vorzog. Ich vergebe ihr, wenn sie mich dumm nannte, hässlich, blöd, das schlimmste Kind, oder, dass ich der Familie viel Geld kostete. Jedes Mal, wenn sie mir sagte, ich sei unerwünscht, ein Unfall, ein Fehler oder nicht was sie erwartete. Ich vergebe ihr.

Herr, ich vergebe aufrichtig meinem VATER. Ich vergebe ihm die Verweigerung von Unterstützung, mangelnde Liebe, Zuneigung oder Aufmerksamkeit. Ich vergebe ihm jede mangelnde Zeit, mich nicht begleitet zu haben, seine Trunksucht, Streit und Kampf



mit meiner Mutter oder den anderen Kindern. Zu harte Bestrafung, sein Verlassen, sein „von zu Hause weg sein“. Seine Trennung von meiner Mutter oder sein herumstreunen. Ich vergebe ihm.

Herr, ich erweitere meine Vergebung auf meine BRÜDER und SCHWESTERN. Ich vergebe denen, die mich zurückgewiesen haben, die Lügen über mich verbreiteten, mich hassten, ablehnten, um die Liebe meiner Eltern mit mir konkurrierten, die mich verletztten, körperlich schadeten. Diejenigen, die zu hart zu mir waren, mich bestrafte oder mein Leben irgendwie unangenehm machten. Ich vergebe ihnen.

Herr, ich vergebe meinem EhePARTNER die mangelnde Liebe, Zuneigung, Rücksicht, Unterstützung, Aufmerksamkeit, Kommunikation. Seine Schwächen, Fehler, Schwachheit und andere Verhaltensweisen oder Wörter, die mich verletzt oder gestört haben.

Jesus, ich vergebe meinen KINDERN den mangelnden Respekt, Gehorsam, Liebe, Aufmerksamkeit, Unterstützung, Wärme, Verständnis. Alle schlechten Angewohnheiten, das Abfallen von der Kirche, alle schlechten Taten, die mich gestört haben.

Herr Gott, ich vergebe meinen SCHWIEGERELTERN, meinen Schwiegerkindern und allen anderen zu geheirateten Verwandten, die meine Familie lieblos behandeln. Alle Worte, Gedanken, Taten oder Unterlassungen, die verletzen und Schmerz verursachen. Ich vergebe ihnen. Bitte hilf mir, meinen VERWANDTEN zu vergeben. Meiner Großmutter und meinem Großvater, meinen Tanten, Onkels, Cousins und Cousinen, die unsere Familie störten, die besitzergreifend gegenüber meinen Eltern waren, die Verwirrung gestiftet haben oder die Eltern gegeneinander aufgebracht haben. Ich vergebe ihnen.

Jesus, hilf mir, meinen ARBEITSKOLLEGEN zu vergeben, die unangenehm sind oder mein Leben unglücklich machen. Diejenigen, die ihre Arbeit auf mich abschieben, über mich tratschen, nicht mit mir zusammenarbeiten, mir meinen Arbeitsplatz wegnehmen wollen. Ich vergebe ihnen.



Meine NACHBARN brauchen Vergebung, Herr. Für all den Lärm, dafür, dass sie ihren Besitz heruntergewirtschaftet haben, dafür, dass sie ihren Hund nicht festgebunden haben, der durch meinen Garten läuft, dafür, dass sie ihren Müll nicht wegbringen, dafür, dass sie voreingenommen sind und damit in der Nachbarschaft herumlaufen. Ich vergebe ihnen.

Ich vergebe meinem PFARRER, meiner Kongregation, meiner Kirche die mangelnde Unterstützung und Bejahung, schlechte Predigten, Kleinlichkeit, mangelnde Freundlichkeit, mir und meiner Familie nicht die notwendige Inspiration geboten zu haben, allen Schmerz, der mir oder meiner Familie zugefügt wurde, auch in der fernen Vergangenheit. Ich vergebe ihnen heute.

Herr, ich vergebe allen, die eine andere ÜBERZEUGUNG haben, andere politische Ansichten, die mich angriffen, lächerlich machten, mich diskriminierten, sich über mich lustig machten, mich wirtschaftlich schädigen.

Ich vergebe denen, die anderen religiösen KONFESSIONEN oder Glaubensrichtungen angehören, die mich belästigt, angegriffen haben, mit mir gestritten haben, mir oder meiner Familie ihre Ansicht aufzwingen wollten. Diejenigen, die mich ethisch verletzt haben, die mich diskriminiert, mich verspottet haben, Witze über meine Rasse oder Nationalität machten, meine Familie körperlich verletzten, emotional oder materiell. Ich vergebe ihnen heute.

Ich vergebe allen PROFESSIONELLEN LEUTEN, die mich in irgendeiner Weise verletzten: Ärzte, Krankenschwestern, Anwälte, Richter, Politiker, und Beamte.- Ich vergebe allen Dienstleistenden: Polizisten, Feuerwehrmännern, Busfahrern, Krankenhausmitarbeitern, und besonders Handwerkern, die mich in ihrer Arbeit übervorteilt haben.

Herr, ich vergebe meinem ARBEITGEBER, dass er mir nicht genug Geld bezahlt hat, meine Arbeit nicht anerkannt hat, dass er grausam war und unangemessen reagierte, ungehalten und unfreundlich war, dass er mich nicht befördert hat und mir keine Anerkennung zuteilwerden ließ.

Herr, ich vergebe meinen LEHRERN in der Vergangenheit und der Gegenwart. Denen, die mich bestraft, mich gedemütigt haben, beschimpft, ungerecht behandelt haben, sich über mich lustig machten, mich dumm nannten, mich nachsitzen ließen. Heute vergebe ich ihnen aufrichtig.

Herr, ich vergebe meinen FREUNDEN, die mich enttäuscht haben, den Kontakt zu mir abbrachen, mich nicht unterstützen, nicht für mich da waren, wenn ich Hilfe brauchte, die sich Geld von mir borgten und nicht zurückgaben, die schlecht über mich redeten.

Herr Jesus, ich bitte besonders um die Gnade der Vergebung für die EINE PERSON, die mich in meinem Leben am MEISTEN VERLETZT HAT. Ich bitte um Vergebung für jenen Menschen, den ich als meinen größten Feind betrachte, für denjenigen, dem ich am schwersten vergeben kann, für denjenigen, von dem ich sagte, ich werde niemals verzeihen.

Herr, ich erbitte Vergebung von all diesen Menschen, denen ich Schmerz zugefügt habe, besonders von meiner Mutter, meinem Vater und meinem Ehepartner. Besonders leid tut mir die drei größten Schmerzen, die ich bei jedem von ihnen verursacht habe.

Danke Jesus, dass du mich von dem Übel des NICHT-Verzeihens befreit hast. Lass Deinen heiligen Geist mich mit Licht erfüllen und erleuchte jede dunkle Stelle meines Geistes. Amen.“

*Nihil Obstat* – Toronto, 25. März 2007

# Tipps zur Vergebung:

1. Vergebung ist ein Akt des Willens, nicht ein Gefühl.
2. Sofern wir für eine Person beten, so können wir sicher sein, dass wir dieser Person auch vergeben haben.
3. Eine Hilfe, um einen Einzelnen zu akzeptieren und uns selbst für eine spezielle Person öffnen zu können, ist, sich ihn mit unserem Herrn Jesus vorzustellen und zum Herrn zu sagen: „Ich liebe ihn, weil DU ihn liebst. Ich vergebe ihm, weil DU ihm vergibst.“
4. Vergebung ist eine lebenslange Verbindlichkeit.
5. Wir brauchen es, täglich denen zu vergeben, die uns verletzen oder schaden.

Pater De Grandis empfiehlt dieses Gebet jeden Tag - 30 Tage lang zu beten. So erlauben wir auch Gott aus unserem Unterbewusstsein jene Personen und Situationen herauszuholen, mit welchen wir schmerzhaft Erfahrungen gemacht haben. Warum lohnt sich die Mühe des Vergebens? Das wird nicht nur unsere Relationen mit anderen heilen - aber es kommt dadurch auch eigene seelische, emotionale, psychische und körperliche Heilung.

Die Teile des Gebetes, die nichtzutreffend sind - kann man natürlich auslassen oder sie für andere aufopfern, die schlechte Relationen mit den betroffenen Personengruppen haben. Wenn jemand, dem du verzeihen willst schon verstorben ist - braucht er jetzt umso mehr deine Vergebung.

Gib dieses Gebet an andere weiter, vor allem an die Menschen, die ein Problem mit der Verzeihung haben, die sich auf die Gnade der Heilung nicht öffnen können.

Bete dieses Gebet 30 Tage lang und du wirst sehen - dein Leben wird sich ändern.

# Die Kraft der Feindesliebe

## Christentum – Feindesliebe heute. Zusammenfassung und aktueller Bezug

Die bedingungslose, sich selbst schenkende Liebe zum Feind findet sich allein in Leben und Lehre Jesu begründet. Jesus selber ermöglicht uns diese Liebe, weil wir durch seinen Opfertod am Kreuz mit Gott versöhnt worden sind, als wir noch Feinde, Sünder, von Gott Getrennte waren. Der Überwinder der Feindschaft zwischen Gott und Mensch will auch die Überwindung der Feindschaft zwischen, Mensch und Mensch. Er nimmt uns deshalb als Glaubende in sein Versöhnungswerk hinein und macht uns zu versöhnten Versöhnern.

Er trägt uns und schenkt uns Kraft zur bedingungslosen Liebe. Wenn wir dennoch versagen, dürfen wir auf sein vergebendes Erbarmen vertrauen. Sind wir mit Jesus verbunden, so trifft uns das Gebot der Feindesliebe nicht mehr als bedrückendes Gesetz, sondern als freimachender Zuspruch, auch anderen die Liebe Gottes weiterzugeben, die wir in Jesus erfahren haben. Feindesliebe findet ihre Grenze am Bösen in der Welt. Der Christ ist gerufen, dennoch zu lieben oder als einer, der sich dem Bösen verweigert, zu leiden. In Sachen Gerechtigkeit allerdings sollte der Staat immer dann Milde walten lassen, wenn Aussicht besteht, dass der Böse durch die Erfahrung verzeihender Liebe zurechtgebracht wird.

## Feindesliebe in der Bergpredigt

In der [Bergpredigt](#) spricht [Jesus](#) am klarsten über die Feindesliebe. Hier die entsprechenden [Bibelstellen](#) aus [Matthäus 5](#):

38 Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: [Auge](#) für Auge und Zahn für [Zahn](#).

39 Ich aber sage euch: Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen [Widerstand](#), sondern wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin.

40 Und wenn dich einer vor [Gericht](#) bringen will, um dir das Hemd wegzunehmen, dann lass ihm auch den Mantel.

41 Und wenn dich einer zwingen will, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei mit ihm.

42 Wer dich bittet, dem gib, und wer von dir borgen will, den weise nicht ab.

43 Ihr habt gehört, dass gesagt worden ist: Du sollst deinen Nächsten lieben und deinen Feind hassen.

44 Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen,

45 damit ihr Söhne eures [Vaters](#) im [Himmel](#) werdet; denn er lässt seine [Sonne](#) aufgehen über Bösen und Guten, und er lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.

46 Wenn ihr nämlich nur die liebt, die euch lieben, welchen Lohn könnt ihr dafür erwarten? Tun das nicht auch die Zöllner?

47 Und wenn ihr nur eure Brüder grüßt, was tut ihr damit Besonderes? Tun das nicht auch die Heiden?

48 Ihr sollt also vollkommen sein, wie es auch euer himmlischer Vater ist.

Diese Verse gehören zu den schönsten Texten der Menschheit und sind Grundlage einer allumfassenden Liebe. Es gibt allerdings einen Nachteil: Um Feindesliebe praktizieren zu können, brauchst du auch Feinde. Jesus selbst hat vorgelebt, dass man ein Leben führen kann, ohne Feindseligkeit zu empfinden. Jesus hatte viele Gegner – er empfand aber niemanden als seinen Feind. Noch am Kreuz sagte er: "Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun."

### **PATANJALI und Feindesliebe**

Der [Yogameister Patanjali](#) schreibt in seinem Werk [Yoga Sutra](#) gar nicht von der Feindesliebe. Vielmehr schreibt er: "Wer fest verankert ist in [Ahimsa](#) (Nichtverletzen), trifft auf keine Feindschaft." ([Yoga Sutra](#) 2, 35) Das soll heißen: Wer in der [Liebe](#) lebt, wer andere versteht und dem daher jeder [Gedanke](#) an Feindschaft fremd ist, wird nichts, was andere ihm antun, als Feindschaft erfahren. Er wird vielmehr verstehen, dass der andere es gut meint, aber eventuell irregeleitet ist. Er wird verstehen, dass [Karma](#) abläuft, der Andere Instrument des [Karmas](#) ist. Er wird verstehen, dass er tief im Inneren eins ist mit allen. Dieses [Prinzip](#) der allumfassenden Liebe und der [Einheit](#) ist noch tiefer als das Konzept der Feindesliebe. Die Feindesliebe kann nur ein Mittel sein, um schließlich sich [selbst](#) zu überwinden, sich selbst überflüssig zu machen. Ein wahrhaft [spiritueller Mensch](#) empfindet alle als seine [Brüder](#) und Schwestern, alle als [Kinder Gottes](#), alle als [Manifestation](#) von [Brahman](#), sieht alles als [Kosmisches](#) Schauspiel, als [Lila Gottes](#). So gibt es überhaupt keinen [Raum](#) für das Konzept Feind, und auch nicht für das Konzept der Feindesliebe. [Aus wikipedia](#)



Die theologische Rechthaberei  
ist nach meiner Überzeugung  
die einzige wirkliche Irrlehre.

<https://www.joerg-zink.de/>

62

## Den Feind lieben!

Obwohl heute nicht wenige sagen, manches Unrecht sei nur mit Waffengewalt zu bekämpfen, betont Jörg Zink in einem Beitrag für die Weihnachtsausgabe 2014 der [Zeitschrift des Wiener Stephansdoms](#) (Seite 8) den Auftrag der Bergpredigt Jesu:

*Die Liebe zum Feind ist Voraussetzung für den Frieden*

Die Bergpredigt gilt bei vielen als Beispiel unerreichbar hoher Moral, und es heißt, man könne mit ihr die Welt nicht regieren. Gut möglich, dass „man“ es nicht kann. Aber wir, die nach Jesus Christus heißen, könnten vielleicht erkennen, dass es nicht um Moral geht, wenn Jesus sagt: „Liebt eure Feinde! Betet für eure Verfolger! So werdet ihr Töchter und Söhne sein eures Vaters im Himmel.“, denn er meint eine Befreiung: die Befreiung vom Zwang, wie selbstverständlich dem Feindlichen feindlich und der Gewalt gewaltsam zu begegnen.

*Liebe zum Feind und Gewaltlosigkeit, wie Jesus sie fordert, bedeuten: Schau dir deinen Gegner gut an. Er ist niemals das Böse schlechthin, du musst unterscheiden lernen: Vor dir steht ein Täter, der Unrecht begeht, das ist das eine. Vor dir steht aber auch ein Mensch, das ist das andere, und das verbindet euch trotz aller Feindschaft. Wenn sich das Bild, das du von ihm hast, auf das des Täters beschränkt, vergibst du die Chance auf eine versöhnliche Lösung.*

*Jesus sagt darum: „Liebt eure Feinde! Weitert euren Blick für sie und nehmt sie wieder als Menschen wahr. Versucht zu verstehen, warum sie so bedrohlich denken und handeln, und welchen Anteil womöglich ihr selbst daran habt.“ Es ist eine Frage der Weisheit, den Feind so zu achten, dass man ihn versteht und dieses Verstehen einbringen kann in die Begegnung mit ihm, denn das ist der einzige Weg zum Frieden. Wir können die eine Welt mit ihren vielen einander fremden Staaten, Völkern und Gruppen nur im Frieden bewohnen, wenn wir unser Bild nicht einschränken auf das Unrecht, das manche von ihnen in unseren Augen begehen. Wir müssen sie im eigenen Denken und im Dialog mit ihnen herauslösen aus dem Bild des Feindes, und wirken sie noch so erschreckend auf uns.*

*Den Feind lieben heißt ...*

*Den Feind lieben heißt gewiss nicht sich anbiedern oder unterwerfen, es heißt gewiss nicht Grausamkeit hinnehmen, ohne sich zu wehren und den Verfolgten zur Seite zu stehen. Aber es heißt sehen, dass auch unsere Feinde Menschen sind wie wir: fehlerhaft, verängstigt, irrend, gebunden an Interessen und Vorurteile. Den Feind lieben – das kann, vor allem wenn es nur mit halbem Herzen geschieht, auch misslingen. Aber Befriedung und Versöhnung sind erst zu erreichen, wenn wir bereit sind, dieses Risiko einzugehen.*

*Den Feind lieben – das heißt sich von Unrecht oder Bedrohung nicht blenden lassen: nicht in Panik geraten, nicht die erstbeste gewaltsame Antwort für die letztmögliche halten und sich nicht in Ideologien retten, die den eigenen Standpunkt zum einzig erlaubten erklären.*

*Den Feind lieben – das heißt in den Spiegel sehen: die eigene Antwort immer vergleichen mit dem Angriff des Feindes und darauf achten, nicht ungewollt ähnlich zu handeln wie er.*

*Den Feind lieben – das heißt unterscheiden zwischen dem Unrecht und dem Menschen, der es begeht: das Unrecht bekämpfen und zugleich versuchen, den Täter womöglich zum Freund zu gewinnen.*

*Den Feind lieben – das heißt hinausdenken über die Feindschaft: davon ausgehen, dass Menschen sich ändern können, Feindschaften beigelegt und Konflikte versöhnlich beendet werden können.*

*Solange die Feindesliebe als Wunschbild von Träumern gilt, darf sich niemand wundern, wenn unsere Friedens- und Abrüstungskonferenzen bisher kaum etwas bewirken gegen die Aufrüstung auf allen Seiten. Denn selbst wenn der Einsatz von Waffen und von Gewalt manchmal unausweichlich erscheint zur Abwehr einer Gefahr – am Ende führt erst die wohlwollende Zuwendung zum Gegner, von der Jesus in der Bergpredigt spricht, uns näher zum Frieden auf Erden.*

*Jörg Zink, Weihnachten 2014*

*„Wenn ich einmal gestorben bin  
[...] wird mein Blick tiefer dringen  
in das Geheimnis Gottes,  
tiefer in das Geheimnis seiner Welt  
und auch in das Geheimnis,  
das ich mir selbst bin.“*

*Jörg Zink, † 9.9.2016*



# Die letzten sieben Tage der Schöpfung

von Jörg Zink mit Federzeichnungen von Heinz Giebeler

*Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde.*

Aber nach vielen Jahrmillionen war der Mensch endlich klug genug. Er sprach: Wer redet hier von Gott? Ich nehme meine Zukunft selbst in die Hand. Er nahm sie, und es begannen die letzten sieben Tage der Erde.



*Am Morgen des ersten Tages*

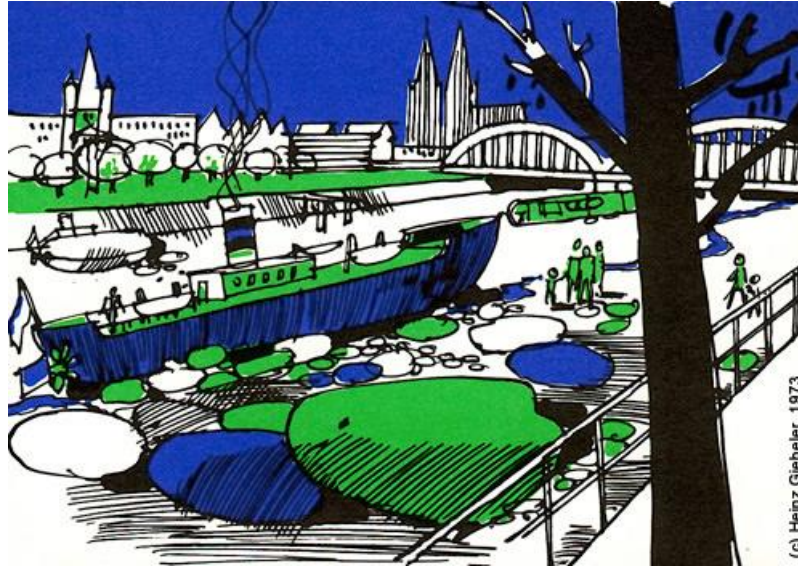
beschloss der Mensch, frei zu sein und gut, schön und glücklich. Nicht mehr Ebenbild eines Gottes, sondern ein Mensch. Und weil er etwas glauben musste, glaubte er an die Freiheit und an das Glück, an Zahlen und Mengen, an die Börse und den

*Fortschritt, an die Planung und seine Sicherheit. Denn zu seiner Sicherheit hatte er den Grund zu seinen Füßen gefüllt mit Raketen und Atomsprengköpfen.*



### *Am zweiten Tage*

*starben die Fische in den Industriegewässern, die Vögel am Pulver aus der chemischen Fabrik, das den Raupen bestimmt war, die Feldhasen an den Bleiwolken von der Straße, die Schoßhunde an der schönen roten Farbe der Wurst, die Heringe am Öl auf dem Meer und an dem Müll auf dem Grunde des Ozeans. Denn der Müll war aktiv.*



### *Am dritten Tage*

*verdorrte das Gras auf den Feldern und das Laub an den Bäumen, das Moos an den Felsen und die Blumen in den Gärten. Denn der Mensch machte das Wetter selbst und verteilte den Regen nach genauem Plan. Es war nur ein kleiner Fehler in dem Rechner, der den Regen verteilte. Als sie den Fehler fanden, lagen die Lastkähne auf dem trockenen Grund des schönen Rheins.*



### *Am vierten Tage*

*gingen drei von vier Milliarden Menschen zugrunde. Die einen an den Krankheiten, die der Mensch gezüchtet hatte, denn einer hatte vergessen, die Behälter zu schließen, die für den nächsten Krieg bereitstanden. Und ihre Medikamente halfen nichts. Die hatten zu lange schon wirken müssen in Hautcremes und Schweinelendchen. Die anderen starben am Hunger, weil etliche von ihnen den Schlüssel zu den Getreidesilos versteckt hatten. Und sie fluchten Gott, der ihnen doch das Glück schuldig war. Er war doch der liebe Gott!*





### *Am fünften Tage*

*drückten die letzten Menschen den roten Knopf, denn sie fühlten sich bedroht. Feuer hüllte den Erdball ein, die Berge brannten, die Meere verdampften, und die Betonskelette in den Städten standen schwarz und rauchten. Und die Engel im Himmel sahen, wie der blaue Planet rot wurde, dann schmutzig braun und schließlich aschgrau. Und sie unterbrachen ihren Gesang für zehn Minuten.*



### *Am sechsten Tage*

*ging das Licht aus. Staub und Asche verhüllten die Sonne, den Mond und die Sterne. Und die letzte Küchenschabe, die in einem Raketenbunker überlebt hatte, ging zugrunde an der übermäßigen Wärme, die ihr gar nicht gut bekam.*



### *Am siebten Tage*

*war Ruhe. Endlich. Die Erde war wüst und leer, und es war finster über den Rissen und Spalten, die in der trockenen Erdrinde aufgesprungen waren. Und der Geist des Menschen irrlichterte als Totengespenst über dem Chaos. Tief unten in der Hölle aber erzählte man sich die spannende Geschichte von dem Menschen, der seine Zukunft in die Hand nahm, und das Gelächter dröhnte hinauf bis zu den Chören der Engel.*

Diesen Text schrieb Jörg Zink 1970 ursprünglich für eine Anti-Atom-Demonstration in Stuttgart. Er wurde zuerst gedruckt in „Die Welt hat noch eine Zukunft – eine Einladung zum Gespräch“ (Stuttgart, Kreuz-Verlag, 1971). Die Hilfsaktion „Brot für die Welt“ verwendete 1973 den Text – zusammen mit sieben Graphiken des Metzinger Künstlers Heinz Giebeler (1927 – 2004) – als Plakat für eine Aktion „Einfacher leben – einfacher überleben – Leben entdecken“. Wir danken „[Brot für die Welt](#)“ für die erteilte Abdruckgenehmigung der Bilder auf dieser Seite.

## Die vier großen Aufgaben unserer Zeit

Der Ministerpräsident des Landes Baden-Württemberg, Winfried Kretschmann, würdigte in einer Feierstunde am 13. Februar 2015 das Lebenswerk von Jörg Zink und verlieh ihm den Ehrentitel Professor. Der Geehrte bedankte sich unter anderem mit diesen Worten:

... Als ich im vergangenen Herbst von der hohen Ehre erfuhr, die Sie, lieber Herr Kretschmann, mir zuteilwerden lassen, waren wir alle im Haus überrascht und natürlich erfreut. Mich selbst brachte freilich die unerwartete Nachricht zunächst ins Grübeln: »Professor«? – stand mir so ein prächtiger Titel überhaupt zu? Auf den ersten Blick sprach eigentlich alles dagegen: Habe ich nicht nach kurzer Zeit als Repetent im Tübinger Stift eher fern der Fakultäten gewirkt? Habe ich nicht ein Leben lang mich eher um die Anfänge gemüht – um das Gehen erster Schritte in bunt verschiedenen Bereichen des Pfarrerberufs – und all dies ohne den Anspruch, ferne Gipfel der Fachwissenschaft zu erklimmen? Habe ich nicht meine Bücher ganz un-professoral fast ohne Fremdwörter abgefasst? Und sucht man nicht auf meinen Seiten die Perlen der Professorenschriften – die klugen Fußnoten unter dem Text – weithin vergeblich? – Wenn ich es so bedachte, eignete ich mich, auch ehrenhalber, wohl kaum zum Professor!

Glücklicherweise brachte mir das Erinnern früher Lateinstunden rasch die Freude zurück, denn das Wort »Professor« leitet sich ja von »profiteri« her, und das bedeutet »sich offen zu etwas bekennen« oder »sich für etwas bereitfinden«. In der Sprache der Römer ist »profiteri« eines der seltenen, seltsamen Wörter die eine aktive Bedeutung haben, in ihrer Form aber wie passive Wörter erscheinen. Im Kreis der Familie haben wir daraus den fröhlichen Schluss gezogen, dass schon die besondere Wortform es anzeigt: Wenn man eines schönen Tages den Titel »Professor« erhält, ist zwar vielleicht eine Leistung gemeint, die man sich – aktiv – verdient hat, aber man kann es genauso gut als ein Schicksal betrachten, das einen – ganz passiv – ereilt.

Seit ich es so sehe, will ich den ehrenden Titel mit Freuden auf mich nehmen, denn in der Tat sind es vier große Aufgaben, zu denen ich mich mit Nachdruck »bekenne« und für die ich mich weiter »bereitfinden« werde. Ihnen habe ich mich lebenslang, im Wortsinn, »verschrieben«, und ich weiß mich darin – in Geist und Absicht – sehr einig mit Ihnen, lieber Herr Ministerpräsident, ich weiß mich einig mit vielen anderen Menschen in unserem Land und einig mit immer mehr Menschen überall auf der Welt:



*Da ist zuerst die Aufgabe aller, das Zeitalter der Kriege zu beenden. Es gilt, den Sinn und die Kraft der Gewaltlosigkeit aufzuzeigen und eine Ära des gemeinsamen Lebens auf diesem Erdball einzuleiten. Denn nur so kann die Menschheit überleben.*

*Die zweite Aufgabe ist, das Zeitalter des sozialen Unrechts zu beenden. Es gilt, soziale Gerechtigkeit zu erreichen zwischen Großen und Kleinen, Reichen und Armen, Mächtigen und Machtlosen. Denn nur so kann es Frieden geben.*

*Unsere dritte Aufgabe ist, das Zeitalter der Plünderung und des Verbrauchs der Schätze der Erde zu beenden. Es gilt, mit der Schöpfung behutsam umgehen zu lernen. Denn nur so hat die Biosphäre, die wir heute kennen, noch eine Zukunft.*

*Diese drei großen Aufgaben bedürfen aber zu ihrer Lösung der gemeinsamen Anstrengung aller, und so gilt es – als vierte große Aufgabe – das Zeitalter der Religionsstreite zu beenden: Unter den Christen gilt es den unchristlichen Streit um die richtige Lehre rasch und vollständig beizulegen. Und zugleich gilt es mit allen anderen Religionen das verständnisvolle und konstruktive Gespräch ohne Vorbedingung zu suchen und dabei zu entdecken, was uns mit ihnen verbindet. Es ist sinnlos zu rasonieren, ob eine Religion »zu Deutschland gehört« oder womöglich nicht: Wir brauchen sie alle, um den wichtigen Zukunftsaufgaben, so Gott will, einmal gewachsen zu sein.*

*Heute – an diesem schönen Nachmittag – gilt Ihnen allen mein besonderer Dank dafür, dass Sie mit freundlicher Rücksicht auf meine wechselnden Möglichkeiten hierher zu uns gekommen sind. Solche Stunden des Gesprächs im kleinen Raum sind eine schöne Sitte, in der sich schon seit dem Altertum die Gedanken viel freier und kreativer entwickeln können, als dies auf dem Marktplatz der Wissenschaft und in der großen Halle der Macht zumeist möglich ist. Schon der Blick in die Antike zeigt, wie sie beide zusammengehören: zuerst das Gespräch und Nachdenken im kleinen Kreis und dann die Erprobung gewonnener Einsichten draußen im Leben einer Gesellschaft. Darum beglückt es mich, dass ich heute – als Ihr soeben neu eingesetzter »Bekennner« – im kleinen Raum etwas beitragen darf, das Ihnen draußen, im großen Zusammenhang Ihres Tuns, eine Richtung aufzeigt. Seien Sie darum alle herzlich bedankt für die große Ehre, die Sie mir erweisen! Möge sich weiterentwickeln, was wir gemeinsam beabsichtigen, und mögen die Beispiele, die wir erproben, sich als nützlich erweisen und hoffentlich allgemein Schule machen. Ihnen, Herr Ministerpräsident, und Ihren Mitarbeitern wünsche ich dabei eine glückliche Hand und Gottes Segen!*

# Die Giraffensprache – Alles was es zu wissen gibt

## Inhaltsverzeichnis

1. Was ist die Giraffensprache?
  1. Die Vier Schritte
  2. Warum heißt es Giraffensprache?
2. Giraffensprache vs. Wolfssprache – das sind die größten Unterschiede
3. So wendest du die Giraffensprache an – Beispiel Anziehen
  1. Ausgangssituation
  2. Was passiert bei dir?
  3. So wird aus der Wolfssprache Giraffensprache
  4. Und jetzt das Ganze noch mal in Kindersprache!
  5. Wie du das in konkrete Strategien umsetzt
4. Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation am Beispiel: Mein Kind will keine Jacke anziehen
5. Ist das total kompliziert und schwierig?
6. Fazit

*Die Kluft zwischen dem, was wir brauchen, und dem, was unsere Kinder brauchen, kann riesig sein.*

*Diese Kluft zu überwinden stellt unsere Geduld auf die Probe und bringt uns manchmal auch an den Rand unserer Grenzen. Denn unsere Kinder haben ihre ganz eigenen Willen – egal, ob sie vier oder 14 Jahre alt sind. Diesen Willen gilt es zu respektieren.*

Mit der Giraffensprache aus der [Gewaltfreien Kommunikation](#) kannst du auch in schwierigen Situationen die wertschätzende Kommunikation mit deinem Kind aufrechterhalten. Was hinter der Giraffensprache steckt und wie du sie selbst praktisch anwendest, erzähle ich dir hier. Am Beispiel des Anziehens spielen wir das gemeinsam auch noch mal konkret durch.

## Was ist die Giraffensprache?

In der Giraffensprache zu sprechen, heißt vor allem, respektvoll und wertschätzend zu kommunizieren. Die Giraffensprache will weg von einer Kommunikation, die von (Vor)Urteilen und Vorwürfen geprägt ist. Das Ziel ist es, empathisch mit anderen und uns selbst zu sein. Statt Macht über ein Mach mit!

### Die Vier Schritte

Dieses Ziel erreichst du über vier Schritte.

**Erstens:** die Situation. Beobachte, ohne zu werten oder zu urteilen. Schau dir die Situation möglichst so an, wie sie ist.

**Zweitens:** das Gefühl. Erspüre deine Gefühle. Was macht die Situation mit dir?

**Drittens:** das Bedürfnis. Welches unerfüllte Bedürfnis steckt eigentlich dahinter?

**Viertens:** die Bitte. Formuliere eine Bitte, deren Erfüllung dein Bedürfnis befriedigen würde.

Die *vier Schritte*  
der Gewaltfreien  
Kommunikation

#1 Situation

#2 Gefühl

#3 Bedürfnis

#4 Bitte



## Warum heißt es Giraffensprache?

*Das ist natürlich alles erst mal ziemlich abstrakt, keine Sorge:*

*Wir werden gleich wieder konkreter. Marshall Rosenberg, der Erfinder der Gewaltfreien Kommunikation, hat in seinen Seminaren viel mit Handpuppen gearbeitet. Als Symbol für die Sprache der Gewaltfreien Kommunikation wählte er*

die Giraffe, denn die Giraffe ist das Landtier mit dem größten Herzen. Die Giraffensprache ist nämlich die Sprache des Herzens.

Mit ihrer Körpergröße und ihrem langen Hals hat die Giraffe einen super Überblick über Situationen. Deshalb kann sie gut beobachten. Und dann horcht sie in ihr großes Herz hinein: Was sind da für Gefühle? Ist es Wut, Enttäuschung, Traurigkeit, Unsicherheit, Müdigkeit? Diese Gefühle leiten ihr den Weg, ihre Bedürfnisse zu erkennen.

77

## Giraffensprache vs. Wolfssprache – das sind die größten Unterschiede



Der Gegenspieler der Giraffe ist der Wolf. Der Wolf spricht eine gewaltvolle Sprache. Er hat keinen guten Überblick wie die Giraffe. Häufig wählt der Wolf das bellen, als

Strategie sich zu äußern. Wenn er sich bedroht fühlt, springt er vielleicht sogar Leute an oder zeigt seine Krallen und Zähne.

*Hier ein paar Beispiele, die dir die Unterschiede zwischen Wolfssprache und Giraffensprache zeigen:*

- Der Wolf stellt sich selbst in den Mittelpunkt. Die Giraffe sagt: Du bist mir wichtig.
- Der Wolf macht Druck, um seine Ziele zu erreichen. Die Giraffe sucht gemeinsam mit anderen nach Lösungen.
- Der Wolf urteilt, er belohnt und bestraft. Die Giraffe hört empathisch zu ohne Bewertung.
- Der Wolf macht Vorwürfe, er verursacht Schuldgefühle, Scham oder Angst.
- Die Giraffe vermittelt Wertschätzung.
- Der Wolf sucht die Auseinandersetzung und den Machtkampf, bei dem es Gewinner und Verlierer gibt.
- Die Giraffe sucht die Kooperation, sodass am Ende ein Win-Win steht.

**Wichtig:**

Akzeptiere auch den Wolf in dir. Sein Gebell ist ein Geschenk, genauer hinzuschauen, was er uns denn sagen möchte. Alles, was der Wolf macht, ist für uns ein wertvoller Hinweis, denn der Wolf führt uns zu unseren unerfüllten Bedürfnissen.

Und das erst macht uns bereit dafür, empathisch auf die Bedürfnisse der Menschen um uns herum eingehen zu können. Das ist gerade für uns als Eltern sehr wichtig, denn es ist unsere Aufgabe, unseren Kindern dabei zu helfen, ihre Bedürfnisse erfüllen zu können.

## So wendest du die Giraffensprache an – Beispiel Anziehen

79

Jetzt wollen wir richtig konkret werden, denn ich habe dir ja versprochen, dass ich dir Unterstützung bei Konflikten rund ums Anziehen mit auf den Weg geben werde.

### Ausgangssituation

Alle Leute mit Kindern kennen Situationen, die so oder so ähnlich ablaufen: Du stehst mit deinem Kind morgens im Flur und möchtest los zum Kindergarten. Das Wetter ist nass und kalt. Und jetzt weigert sich dein Kind, die Jacke anzuziehen.

### Was passiert bei dir?

Welche Urteile tauchen da in deinem Kopf auf? Vielleicht sowas wie:

„Das macht MAN nicht, du wirst dich erkälten“

oder auch:

„Bloß nicht schon wieder dieses Theater am frühen Morgen.“

Vielleicht geht es auch in die Richtung:

„Warum kannst du nicht EINMAL das machen, was ich dir sage?“

Bei diesen Urteilen spricht in uns der sogenannte Wolf. Und dieser ist in uns, wir dürfen ihn wahrnehmen ohne ihn zu bewerten. Und wir können ihn nutzen: als sogenannte Übersetzungsgrundlage, um dir und dem, was du gerade brauchst, näherzukommen. Wie kommen wir nun zur Giraffensprache und einem Erziehen ohne Schimpfen?

**So wird aus der Wolfssprache Giraffensprache**

„Das macht MAN nicht, du wirst dich erkälten“ zum Beispiel könnte heißen, dass dir die Gesundheit deines Kindes am Herzen liegt.

„Bloß nicht schon wieder dieses Theater am frühen Morgen“ kannst du vielleicht so übersetzen, dass dir Leichtigkeit und Harmonie am Herzen liegen.

„Warum kannst du nicht EINMAL das machen, was ich dir sage?“ könnte meinen, dass du gerne mit deiner Absicht gehört und gesehen werden möchtest.

Das Wort „warum“ steht in der Regel auch für eine Verständnisbitte. Du möchtest also verstehen, was dein Kind daran hindert, die Jacke anzuziehen.



## Und jetzt das Ganze noch mal in Kindersprache!

Bevor wir nun uns an unsere Kinder wenden, ist es wichtig zu wissen was wir selbst brauchen. Die Selbstempathie steht auch hier in erster Stelle – diese darf stumm stattfinden, um sich selbst erst einmal zu sortieren.

Wenn du das innerlich geschafft hast, dein Wolfsgebell in Giraffensprache zu übersetzen, kannst du dich vorsichtig daran machen, es so zu formulieren, dass dein Kind dich versteht.

Das wäre für unser erstes Beispiel so etwas wie:

„Ich möchte, dass du gesund bleibst, damit du spielen und Spaß haben kannst.“

Für das zweite Beispiel könntest du in Kindersprache sagen:

„Ich mag es, wenn es morgens flutscht und wir zusammen Spaß haben.“

Du kannst auch nachfragen:

„Sag mal, warum möchtest du eigentlich keine Jacke anziehen?“

## Wie du das in konkrete Strategien umsetzt

Wenn du weißt, wofür es dir eigentlich geht und du Klarheit über deine Bedürfnisse hast, kannst du dir überlegen, mit welchen Strategien du sie erfüllen kannst. Das ist übrigens eine Grundannahme der GfK: Wir gehen davon aus, dass jeder selbst für die Erfüllung seiner Bedürfnisse verantwortlich ist.

Das heißt:

Unser Kind, das am Morgen keine Jacke anziehen möchte, trägt keine Verantwortung unsere Bedürfnisse zu erfüllen.

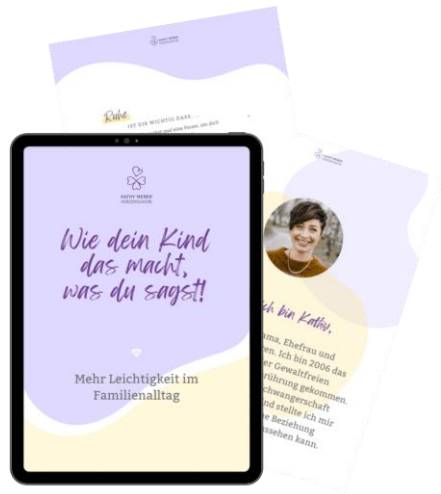
Was kannst du also tun, um dein Bedürfnis nach Gesundheit des Kindes, Leichtigkeit und Harmonie zu erfüllen? Oder was kannst du tun, um zu verstehen, was in deinem Kind vorgeht – warum es keine Jacke anziehen will? Hier gibt es ganz, ganz viele Strategien, die dir helfen, deine Bedürfnisse zu erfüllen. Da gibt es kein Richtig und kein Falsch. Sei kreativ.

Gehen wir davon aus, dass mein größtes Bedürfnis ist, mein Kind zu verstehen. Als Strategie überlege ich mir, mein Kind einfach zu fragen.

Bevor ich das mache, fühle ich mich in mein Kind ein, weil ich auch wissen möchte, was in ihm vorgeht. Das mache ich mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation, wie ich sie am Anfang schon kurz beschrieben habe: die Situation, das Gefühl, das Bedürfnis und die Bitte. Das machen wir jetzt gleich in Ruhe gemeinsam.

Wie dein Kind das macht, was du sagst!

Wenn du noch mehr praxisnahe Impulse zu allen wichtigen Themen rund um den Alltag mit Kindern haben möchtest, kannst du dir gerne mein E-Book herunterladen. Mit meinen Impulsen gewinnst du an Sicherheit, die sich auch in typischen Angstsituationen auf dein Kind überträgt. Kosten für dich? Keine!



## Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation am Beispiel: Mein Kind will keine Jacke anziehen

Fangen wir mit der Situation an:

„Du sagst, du magst keine Jacke anziehen.“

Das war einfach.

Was das Gefühl angeht, kennst du dein Kind am besten und hast bestimmt eine Vermutung, wie es sich fühlt. Was du fragen kannst:

„Kann es sein, dass du gerade ganz verzweifelt bist? / Bist du traurig? / Bist du sauer? Oder Magst du eine andere Jacke anziehen?“

Im nächsten Schritt gehst du auf die Bedürfnisse ein:

„Kann es sein, dass du lieber zu Hause bleiben möchtest? / Weil es zu Hause so schön ist? / Bist du gerne zu Hause?“

Wichtig:

*Je kleiner dein Kind, desto weniger Worte bzw Fragen empfehle ich. Wenn du da schon auf dem passenden Pfad bist, wird dein Kind mit „Ja“ antworten.*

Ansonsten versuchst du herauszufinden, was sonst das Bedürfnis deines Kindes sein könnte. Wir tasten uns langsam voran, um zu erforschen, was in unserem Kind vor sich geht und was es uns mit seinem Verhalten sagen möchte.

Dabei kommst du dem Verständnis immer näher, und dein Kind fühlt sich immer mehr aufgefangen. Wenn du das unerfüllte Bedürfnis deines Kindes gefunden hast, verweilst du dort noch ein bisschen.

Du könntest zum Beispiel noch sagen:

*„Bei uns ist es immer so gemütlich, stimmt's? Und so schön warm? Und deine Spielsachen sind alle hier!“*

*Bleib so lange beim Bedürfnis deines Kindes, bis es mit Empathie richtig gesättigt ist.*

*Wenn du das Gefühl hast, dass du dein Kind bei seinem Bedürfnis abgeholt hast, kannst du deine Bitte formulieren.*

*Zum Beispiel so:*

*„Du sagst gerade `Ich will keine Jacke anziehen.` und ich habe gehört, dass du lieber zuhause bleiben möchtest, weil du dich hier so wohl fühlst und Spiel & Spaß hast. Gleichzeitig sage ich, dass wir jetzt rausgehen, weil ich das für unsere Bewegung entscheide. Wie können wir da jetzt zusammen kommen- du mit deinem Spiel & Spaß und ich mit der Bewegung?“*

*Du wirst staunen: Kinder kommen auf die verrücktesten Ideen, um sich ihre Bedürfnisse zu erfüllen! Gib deinem Kind Raum, eigene Lösungen vorzuschlagen. Hat es keine Idee, dann kannst du fragen, ob es deine Idee hören mag. Wenn dein Bedürfnis nach Gesundheit des Kindes groß ist, sagst du beispielsweise:*

*„Weißt du, wenn du keine Jacke anziehen möchtest, dann mache ich mir große Sorgen, dass du krank wirst. Ich möchte, dass du gesund bleibst und Spiel und Spaß haben kannst. Bist du bereit, deine Jacke anzuziehen?“*

*Wenn die Kinder Empathie empfangen haben, sind sie plötzlich viel mehr bereit, mitzumachen. Lass dein Kind auch gerne wiederholen, was es gerade von dir gehört hat.*

*Wichtig:*

Bleibe offen für die Mitgestaltung deines Kindes. Vielleicht ist es mit einer anderen Jacke zufrieden und dein Bedürfnis nach Gesundheit des Kindes ist erfüllt. Klar ist: Das Kind wird die Wohnung nur dem Wetter angemessen bekleidet verlassen. Denn nur du als Erwachsener kannst einschätzen, welche Kleidung erforderlich ist, um gesund zu bleiben. Es ist unsere Aufgabe als Eltern, diese Verantwortung zu übernehmen – wir setzen diese nur ohne Zwang und gemeinsam um.

## *Ist das total kompliziert und schwierig?*

Am Anfang kommt dir das vielleicht kompliziert vor. Keine Sorge, die Übersetzung von Wolfssprache in Giraffensprache ist reine Übungssache. Als geschulte GfK-ler:in bekommst du das innerhalb von Millisekunden hin! Für den Anfang empfehle ich, in entspannten Situationen zu üben. Wenn die Emotionen hochkochen, sind alle GfK-Anfänger:innen erstmal überfordert – ich spreche aus eigener Erfahrung! Du kannst dir einfach bei deinem Lieblingsgetränk am Abend eine Situation vor Augen rufen, in der es einen Konflikt mit deinem Kind gab. Überlege dir in Ruhe, was dir in der Situation im Kopf herum ging und wie du dies in die Giraffensprache übersetzen könntest. Leichtigkeit ist oft ein Zauberwort – wie bekommst DU mehr Leichtigkeit in deine Elternschaft?

Nun denkst du vielleicht: *“Das dauert mir alles viel zu lange mit der GfK.”* oder *“Dafür habe ich keine Zeit.”*

Doch es braucht auch oft keine langen Sätze. Das meiste der Einfühlung findet stumm und in dir statt – auch der erste Teil der Fremdeinfühlung kann in dir stattfinden. Mach die GfK zu deiner eigenen. Hier gab es unglaublich viele Ideen und Beispiele – um alles abzudecken. Gerne dürfen diese angepasst und geändert werden, so wie sie für euch passen.

## Fazit

Die Mühe lohnt sich. Mit der Giraffensprache hast du ein Werkzeug, das dir hilft, Konflikte im Alltag wertschätzend und respektvoll zu lösen, statt deinem Kind zu drohen oder es zu bestrafen. Die Gewaltfreie Kommunikation zielt darauf ab, dass alle bekommen, was sie brauchen. Und du wirst ein ganz neues Verständnis bekommen – Verständnis für dein Kind, und auch Verständnis für deine eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Glaubenssätze. In der GfK wollen wir weg vom Funktionieren, sondern um die Freiwilligkeit. Und die GfK ist eine Entscheidung, wie ich mein Leben, leben möchte, wie ich mit mir und meinen Mitmenschen reden möchte. Du hast die Wahl – dir einmal Zeit zu nehmen und friedlicher in den Tag zu starten oder du machst so weiter, wie bisher – es ist ganz deine Entscheidung und es gibt kein richtig oder falsch.



## TIPPING-METHODE -Schnelle Hilfe im Alltag - So können Sie kritischen Situationen gelassener begegnen.

Für viele Situationen in unserem Alltag, in denen wir uns aufregen oder ärgern, sind diese vier Schritte aus dem "Erste-Hilfe-Kasten" der Tipping-Methode hilfreich. Sie benötigen dafür nur ein paar Minuten, doch es kann Sie davor bewahren, in das Drama des Geschehens verwickelt zu werden und sich als Opfer zu fühlen. Mit den vier Schritten vermeiden Sie den üblichen Kreislauf von Angriff, Verteidigung, Ärger, Schuldzuweisung oder Selbstvorwürfen und können der jeweiligen Situation gelassener begegnen.

**Erster Schritt: Schau, was ich kreierte habe!** Es ist ein spirituelles Gesetz, dass das, was in der Welt geschieht, ein Abbild unseres Bewusstseins ist. Wenn wir uns also sagen „Schau, was ich gemacht habe!“, dann öffnen wir uns für die Möglichkeit, dass wir an der Erschaffung dessen, was geschieht, einen Anteil haben. Wir lassen zu, dass unser Tun unserer Heilung und unserem spirituellen Wachstum dient. Dies ist unser erster Schritt auf dem Weg zur Übernahme von Verantwortung für das, was in unserem Leben geschieht.

**Zweiter Schritt: Ich bemerke meine Urteile und meine Gefühle und liebe mich dennoch.** Dieser Schritt ermöglicht uns, unsere Menschlichkeit anzuerkennen und liebevoll anzunehmen. Wir verbinden oft eine ganze Reihe von Beurteilungen, Interpretationen und Überzeugungen mit allem, was in unserem Leben passiert. Wenn wir dies klar erkennen, bewahren wir unsere Bewusstheit und können mit unseren Gefühlen und unserem authentischen Selbst in Kontakt bleiben.

**Dritter Schritt: Ich bin bereit, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen.** Die Bereitschaft ist der wichtigste Schritt im Vergebungsprozess der Tipping-Methode. Dies ist der Punkt, an dem wir uns die Ansicht erlauben, dass sogar in diesem, von uns vielleicht als schrecklich empfundenem, Ereignis eine Art göttliche Vollkommenheit am Werk sein könnte. Und dass wir sie möglicherweise erkennen könnten, wenn wir imstande wären, das ganze Bild zu sehen.

**Vierter Schritt: Ich entscheide mich für den Frieden.** Der vierte Schritt ist die Konsequenz der vorangegangenen Schritte. „Frieden“ meint hier die Art von Frieden, die wir fühlen, sobald wir bereit sind uns der Vollkommenheit der Situation hinzugeben. Dies gibt uns die Kraft, die wir brauchen, um in der Welt vollständig bewusst zu handeln.

<https://tipping-methode.de/ganzheitliches-coaching/>



# » In Frieden kommen mit dem Leben «

## Die 1. Säule der Tipping-Methode

89

*Streit mit dem Partner, oder dem Kollegen, Stress mit dem Chef und viele andere Erfahrungen, die Ärger, Enttäuschung und Schmerz mit sich gebracht haben, kosten uns Kraft und manchmal sogar Lebensmut. Wie wäre es, wenn Sie dies hinter sich lassen könnten – ohne aufwendige Analyse und Therapie; sondern in klaren Schritt-für-Schritt Prozessen, die sich weltweit bewährt haben? Die Tipping-Methode beschert Ihnen eine verblüffende neue Sichtweise auf Ihr bisheriges Leben und ermöglicht Ihnen einen veränderten Blick auf Ihre Zukunft.*

*Fast alle Menschen spüren instinktiv, dass Ärger, Wut oder Groll eine große Belastung für sie selbst sind. Colin Tipping hat bei seiner Arbeit mit Krebskranken bemerkt, dass alte Verletzungen, die „unvergeben“ waren, massive Auswirkungen hatten – ja vielleicht sogar den Krebs ausgelöst hatten.*

*Auf der Suche nach einer Möglichkeit, Vergebung schnell und effektiv zu ermöglichen, entwickelte er seine „Radikale Vergebung“ – einen radikalen (grundlegend anderen) Ansatz, die Ereignisse in unserem Leben zu betrachten. Es kostet uns viel Energie, wenn wir mit anderen Menschen hadern oder uns als Opfer der Umstände fühlen.*

*Die erste Säule der Tipping-Methode ermöglicht es uns, in Frieden zu kommen mit den Menschen in unserem Leben und unserer Situation.*

» *Wie funktioniert die Tipping-Methode?*

*Die Prozesse der Methode haben viel Beachtung und Anerkennung gefunden und sich in über 20 Jahren weltweit bewährt. Sie sind einfach durchzuführen, erfordern wenig Zeit und funktionieren praktisch immer – Skepsis ist kein Hinderungsgrund.*

» *Die Basis ist eine sehr ungewöhnliche Annahme:*

*Alles, was in unserem Leben geschieht, hat einen tieferen Sinn und dient unserem Wachstum. Das mag erst einmal absurd klingen und diese Vorstellung ist für Menschen, die einen großen Schmerz erlebt haben, eine große Herausforderung.*



*Ärger, Wut oder Groll stellen oft eine große Belastung dar.*

*Viele Menschen teilen jedoch die Erfahrung, dass vergangene Ereignisse, die unangenehm, ganz sicher nicht gewollt und möglicherweise auch schmerzhaft waren, sich im Nachhinein als gut erwiesen haben:*

*Eine Kündigung hat vielleicht den Wechsel zu einer anderen Stelle ausgelöst, die interessanter und besser bezahlt ist, eine Trennung vom Partner zu einer neuen Liebesbeziehung geführt, die viel erfüllender ist.*

*Diejenigen, die den Mut und Kraft aufbringen, diesen Gedanken auch nur als Möglichkeit zuzulassen, erleben mit der Tipping-Methode eine befreiende Veränderung.*

### **» Die Tools «**

*Es gibt eine Reihe von „Werkzeugen“, um mit der Tipping-Methode zu arbeiten, die Sie selbständig anwenden können. Weitere geführte Prozesse bieten die Tipping-Coaches in Einzel-Sitzungen oder in Seminaren an.*



# Verschlossene Türen für Opfer

- **DEUTSCHLAND:** Laut einer Studie im Auftrag der Deutschen Bischofskonferenz sollen zwischen 1946 und 2014 mindestens 1670 Kleriker 3677 Minderjährige missbraucht haben. In der Untersuchung benennen Wissenschaftler problematische Strukturen in der katholischen Kirche, die Missbrauch nach wie vor befördern könnten – etwa den Zölibat und eine ausgeprägte klerikale Macht einzelner Geistlicher.
- **IRLAND:** Irland gehört zu jenen Staaten, in denen Priester und Ordensschwestern Kinder und Frauen über Jahrzehnte massiv quälten und missbrauchten. Mehrere Bischöfe in dem größtenteils katholischen Land traten zurück. Papst Franziskus verurteilte bei einem Besuch den Missbrauch scharf – und bat um Vergebung. Auch Vorgänger Benedikt XVI. hatte um Entschuldigung gebeten, Kritiker warfen ihm allerdings Vertuschung vor. Die Schuldigen seien unter seinem Pontifikat nicht ausreichend zur Verantwortung gezogen worden.
- **USA:** Zuletzt wurde bekannt, dass im Staat Pennsylvania mehr als 300 Priester des Kindesmissbrauchs bezichtigt werden. Sie sollen sich in den vergangenen 70 Jahren an Tausenden Kindern vergangen haben. Die Kirchenoberen hatten laut Staatsanwaltschaft teils trotz Kenntnis der Vorgänge nicht durchgegriffen. Ähnliche Anschuldigungen gegen Kirchenvertreter gab es zuvor über das ganze Land verteilt.
- **AUSTRALIEN:** Die Zahl der Opfer sexuellen Missbrauchs wird über die Jahrzehnte auf etwa 60 000 geschätzt – in Einrichtungen der Kirche, aber auch in Schulen oder Sportvereinen. Besonders prominent ist der Fall des Kurienkardinals George Pell: der vormalige Papstvertraute soll auf früheren Posten in Australien Jungen missbraucht haben. Er streitet alle Vorwürfe ab.

- **ÖSTERREICH:** Vor allem ab 2010 rückte der sexuelle Missbrauch durch Kirchenvertreter in den Fokus. Sogar bei den weltberühmten Wiener Sängerknaben soll es über Jahrzehnte zu Übergriffen gekommen sein. Der Wiener Erzbischof Christoph Schönborn kritisierte in diesem Zusammenhang die Strukturen der Kirche: "Wo Menschen sind, gibt es immer Fehlverhalten. Aber es gibt natürlich Strukturen und Systeme, die Missbrauch begünstigen", sagte er.
- **POLEN:** In dem zu 90 Prozent von Katholiken bewohnten Land wird immer wieder über Missbrauchsvorwürfe gegen Priester berichtet, eine umfassende Aufarbeitung von Seiten der Kirche gab es aber bisher nicht. 2018 löste allerdings ein Kinofilm ("Kler" (Klerus)) über pädophile Priester eine große Debatte zum Thema aus. Die polnische Bischofskonferenz entschuldigte sich bei den Opfern und kündigte an, nun entsprechende Daten sammeln zu wollen.
- **BELGIEN:** Die belgische Bischofskonferenz hat gerade erst ein 400-Seiten-Dossier zum Umgang mit Missbrauchsfällen in der katholischen Kirche des Landes veröffentlicht. Von Hunderten Opfern, die sich bei kirchlichen Stellen gemeldet hätten, ist darin die Rede. Gleichwohl hätten wohl viele ihre schlimmen Erfahrungen für sich behalten.
- **AFRIKA:** Sexueller Missbrauch in kirchlichen Institutionen ist in Afrikas Öffentlichkeit bislang kein großes Thema – politische und wirtschaftliche Probleme dominieren die Berichterstattung. Es wird davon ausgegangen, dass die wenigen bekannten Fälle nur die oberste Spitze eines Eisbergs sind.
- **SÜDAMERIKA:** Auch Besuche des argentinischen Papstes in Lateinamerika sind für Franziskus keine Heimspiele. Das Vertrauen in die Kirche ist vielerorts geschwunden, vor allem Missbrauchsskandale haben das Bild des Vatikans erschüttert. Der Pontifex bat die Gläubigen mehrfach um Verzeihung – zugleich halten sich aber Berichte, dass er selbst in seiner Zeit an der Spitze der argentinischen Kirche mutmaßliche Täter geschützt haben soll.

## Text aus Lukas 13, 22-30

Auf seinem Weg nach Jerusalem zog er von Stadt zu Stadt und von Dorf zu Dorf und lehrte. Da fragte ihn einer: Herr, sind es nur wenige, die gerettet werden? Er sagte zu ihnen: Bemüht euch mit allen Kräften, durch die enge Tür zu gelangen; denn viele, sage ich euch, werden versuchen hineinzukommen, aber es wird ihnen nicht gelingen. Wenn der Herr des Hauses aufsteht und die Tür verschließt und ihr draußen steht, an die Tür klopft und ruft: Herr, mach uns auf!, dann wird er euch antworten: Ich weiß nicht, woher ihr seid. Dann werdet ihr anfangen zu sagen: Wir haben doch in deinem Beisein gegessen und getrunken und du hast auf unseren Straßen gelehrt. Er aber wird euch erwidern: Ich weiß nicht, woher ihr seid. Weg von mir, ihr habt alle Unrecht getan! Dort wird Heulen und Zähneknirschen sein, wenn ihr seht, dass Abraham, Isaak und Jakob und alle Propheten im Reich Gottes sind, ihr selbst aber ausgeschlossen seid. Und sie werden von Osten und Westen und von Norden und Süden kommen und im Reich Gottes zu Tisch sitzen. Und siehe, da sind Letzte, die werden Erste sein, und da sind Erste, die werden Letzte sein.



# Gebet

## Guter Gott!

Lass mich zu einer Türöffnerin werden. Sei mit mir auf dem Weg eine gute Zeugin des Geist Gottes zu werden. Mache mich zu einer würdigen Zeugin, die in Deiner Kraft und mit eigenem Mut als gläubige Christin hingeht und dazu beiträgt die verschlossenen Türen des Missbrauchs zu öffnen, den Blick zu weiten und die Opfer als solche zu sehen und zu würdigen. Belebe und erfülle mich mit deiner Kraft und führe mich mit vielen anderen Menschen zusammen, die Du als Zeugen und Zeuginnen auserwählt hast.

Erwecke diesen Dienst der Zeuginnenschaft in mir und ihnen. Rufe und berufe uns in diesen missbräuchlichen Zeiten mit einem verbindenden Ruf und sende uns aus, so wie Du schon unzählige Zeugen vor uns ausgesandt hast. Damit sich in Gottes Namen keine Körper mehr beugen müssen und jeder Mund frei bekennen kann, dass in Jesus allein, die Erlösung und das Heil ist. Ich bitte Dich, rüste mich zu diesem meinem Zeugendienst in unserer Kirche mit Mut und Geduld aus. Geist Gottes, erhöre mein Gebet jetzt. Amen

*Anmerkung der Autorin: Insgesamt möchte ich alle vier Impulse, die ich übernommen habe, zu einer Quadratur des Missbrauchs verbinden:*

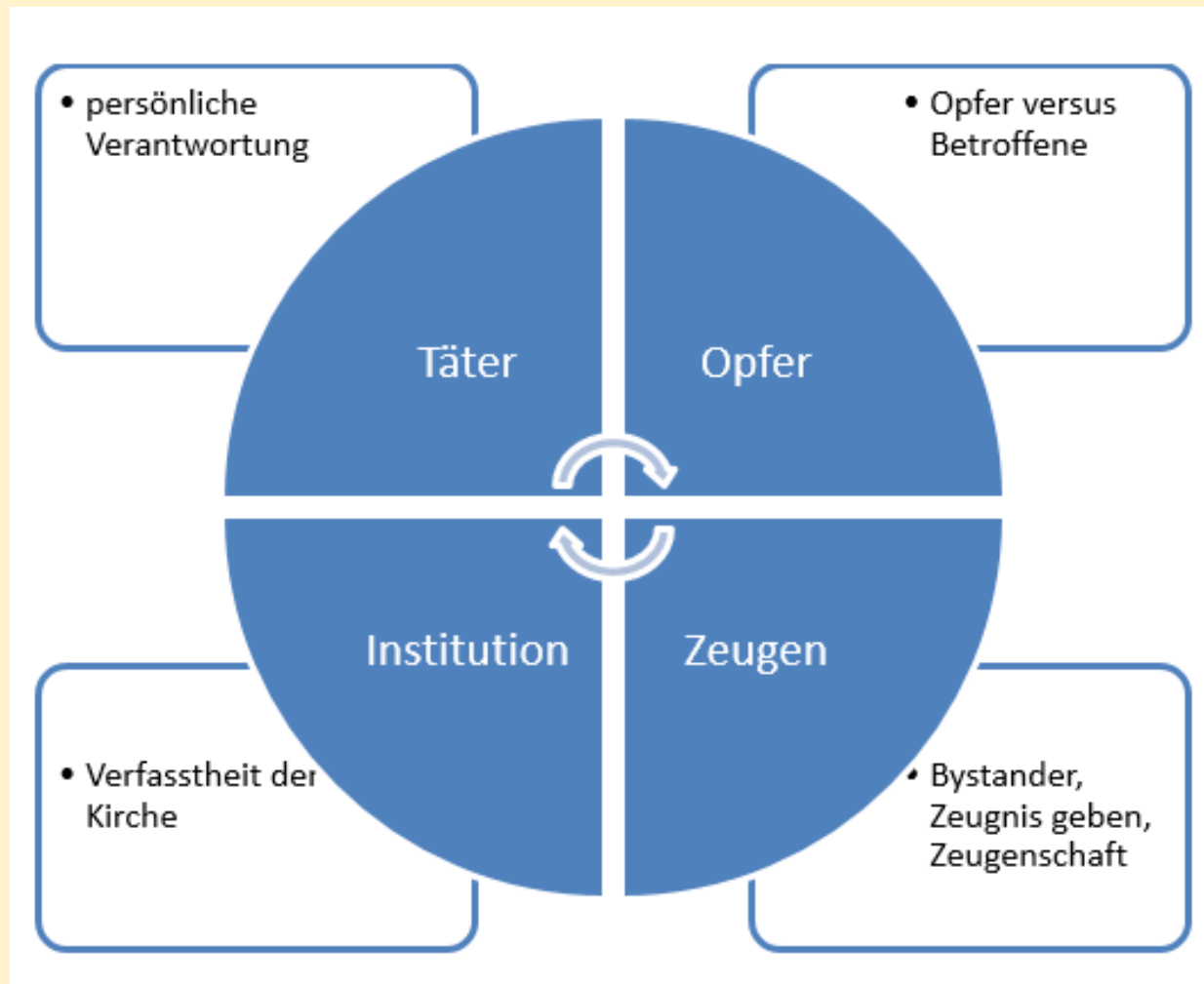
21.08.2022 Lk 13, 22-30 Zeugen - Von der engen und der verschlossenen Tür

18.09.2022 Lk 16, 1-13 Institution- Gleichnis vom Verwalter und seiner Ungerechtigkeit

30.10.2022 Lk 19, 1-10 Täter- Zöllner Zachäus in Jericho

18.12.2022 Mt 1, 18-24 Opfer - über die Geburt Jesu





# Wie das Verzeihen Heilung ermöglicht

Autor: Ulrich Duprée - TATTVA VIVEKA - Ausgabe Nr: 92

Wo Menschen zusammenkommen, sind Konflikte fast unvermeidbar. Wenn wir uns jedoch eingestehen, dass wir oft Opfer und Täter in einer Auseinandersetzung waren, dann Reue zeigen und aus tiefstem Herzen vergeben, können wir die energetischen Altlasten eines solchen Konfliktes auflösen und unser Leben in Harmonie fortführen. Ulrich Duprée zeigt, unter anderem anhand der hawaiianischen Konfliktlösungsmethode Ho'oponopono, wie wir uns die Täterrolle eingestehen und uns aus der Opferrolle befreien können.

»Blicke nicht mit Missgunst auf die Fehler der Menschen,  
sondern vergebe und reinige.«

Wahlspruch der letzten Königin von Hawaii Lili'uokalani (1838–1917) Δ

Vergebung ist für viele Menschen ein verwirrendes Thema. Man weiß zwar, es ist wichtig, aber wie geht Vergeben praktisch? In den letzten zehn Jahren konnte ich Tausenden Menschen zeigen, wie sie sich selbst und anderen vergeben und dadurch wieder zu Lebensfreude und innerem Frieden gelangen. Ich freue mich sehr, Ihnen hier interessante Einblicke in dieses bedeutsame Thema zu geben.

## Von düsteren Vorzeichen und erhellenden Vorsilben

Die Vorsilbe *ver* leitet sich vom mittelhochdeutschen *far ab*, was »weit weg, entfernt« bedeutet, und so ist Vergebung allgemein als das große Erlassen von Schulden bekannt.

Das, was auf unseren Schultern lastet, wird heruntergenommen, und man darf sich wieder frei fühlen.

Der hawaiianische Begriff für Vergebung lautet *Kala* beziehungsweise *Kalana*.

*Kala* besitzt zusätzliche Synonyme, die das Thema für uns näher beleuchten:

- (1) das Licht im Herzen wieder entzünden,
- (2) der neue Tag,
- (3) Loslassen und
- (4) Freiheit.

In der Lebensphilosophie der hawaiianischen Schamanen sagt man:

Wenn ein Frevel geschieht, dann bewirkt diese Tat eine Verspannung im Energiekörper, in der Erinnerung bis hinein ins Zellgedächtnis, und das sowohl im Opfer als auch im Täter.

Um diese Verspannung zu entlassen und das Leben wieder in den Fluss, zu Freude und Harmonie zu bringen, nutzt man seit Jahrhunderten die *Lomi-Lomi-Massage* und eine geistig-spirituelle Reinigung: die Vergebung.



© Adobe Photostock

Innere Turbulenzen im Fluss des Lebens äußern sich auf vielen Ebenen: in kreisenden Gedanken (Kummer und Sorgen), destruktiven **Emotionen** (zum Beispiel in Ängsten, Wut, Jähzorn, Überforderung und Resignation), in Selbstsabotageprogrammen (zum Beispiel im Aufschieben und Zögern), in einschränkenden Ahnenmustern (unbegründeten Ängsten und Bestrafungszwang), aber auch in Unfällen und anderen Schicksalsschlägen, die man bisweilen negatives Karma nennt.

*Vergebung zielt deshalb allgemein darauf ab, all das zu entlassen und zu bereinigen, was uns energetisch und karmisch, bewusst und auch unbewusst blockiert.*

*Wir bereinigen damit, was unser Leben düster und das Herz schwer macht, und konzentrieren uns auf zwei Aspekte: (1) das offensichtliche Problem, das in der Regel die Spitze eines Eisberges darstellt, und (2) die darunter liegenden Ursachen, um die Kette der Verstrickungen und Reaktionen zu unterbrechen.*

*Manchmal hört man den Einwand, ausschließlich Gott könne vergeben, da eine Schuld nur durch die Gnade der spirituellen Urquelle, die über den kosmischen Gesetzen von Ursache und Wirkung steht, getilgt werden könne. Der Mensch könne dementsprechend nur verzeihen. Verzeihen leitet sich von Verzicht ab, das heißt vom alttestamentarischen Recht auf Vergeltung (Auge um Auge) abzusehen. Spinoza schrieb dazu: »Wer nach Leitung der Vernunft lebt, strebt soviel er kann, den Hass, den Zorn und die Verachtung durch Liebe zu vergelten.«*

*Im Unterschied zum verstandesbetonten Verzicht, es jemandem heimzuzahlen, zeigt sich Vergebung in persönlichen, zwischenmenschlichen und sogar bei nationalen Konflikten als eine Herzensangelegenheit – denn es geht immer um Menschen und Emotionen. Man strebt nach Heilung, denn*

*heil werden bedeutet im eigentlichen Sinne wieder vollständig werden.*

*Genau das scheint ein Anliegen unserer Zeit zu sein, denn viele Menschen fühlen sich getrennt von ihrer Familie, nicht gut genug, ausgeschlossen, von ihren Gefühlen abgeschnitten, voller Zweifel und enttäuscht,*

*depressiv oder im Burn-out, zerrissen und von der Natur entfremdet. Doch in der Tiefe der Seele wünscht man sich nur, körperlich, mental und emotional zu gesunden, Nähe zu spüren, sich selbst zu finden und wirklich glücklich zu sein.*



© Adobe Photostock

## Wie Vergebung beginnt

Wenn Sie, liebe Leserin und lieber Leser, persönlich spüren, dass sich Ihr Leben im Kreis dreht, dass Sie feststecken, sich als Opfer fühlen oder Schuldzuweisungen kennen, wenn Sie wiederkehrend Wut und Groll erleben, vielleicht unerklärliche Schmerzen haben oder von Ängsten geplagt werden, dann sind dies die Signale, dass es in Ihrem Leben noch etwas zu vergeben gibt. Es sind Hinweise darauf, dass in Ihrer persönlichen oder Familiengeschichte etwas geschah, das noch nicht vergeben und losgelassen wurde. Der aktive Prozess der Vergebung beginnt mit dem bedingungslosen Annehmen der Situation. Gleichgültig, ob Opfer oder Täter, wir schauen alles an. Nur was wir vollständig annehmen und akzeptieren, das können wir loslassen.

## Jeder Widerstand in uns führt nur zu noch mehr Reibung und Verspannung.

Wir akzeptieren beispielsweise unsere Wut, die Überforderung, Verzweiflung und Resignation. Wir nehmen es an und sind bereit zur Veränderung. Wenn wir unsere eigenen Verfehlungen (individuelle und kollektiv als Menschheit) nicht erkennen und anschauen wollen, ist Loslassen absurd. Erst wenn wir das Leben in seiner Ganzheit akzeptieren, finden wir inneren **Frieden** und die Kraft, das Beste aus einer Situation zu machen.

Die Erkenntnis und das Bekenntnis, jemanden bewusst oder unbewusst, körperlich oder psychisch verletzt zu haben und dann Reue zu zeigen, öffnen uns für höhere Einsichten und Wahrheiten. Im Täter-Opfer-Ausgleich, aber auch in allen kleineren alltäglichen, zwischenmenschlichen Konflikten, ist die Reue des vermeintlichen Täters die Grundvoraussetzung für eine Annäherung. Menschen erwarten eine Entschuldigung, wenn sie verletzt wurden.



## » Die heilende Kraft der Vergebung «

*Die Tipping-Methode ermöglicht den Abschied vom Opferdasein*

*– Ein Artikel von Hina Fruh –*

*Das Leben hält ständig Verletzungen für uns bereit: Einen „Anschiss“ vom Chef, eine unfaire Bemerkung vom Kollegen und zuhause einen Streit mit dem Partner.*

*Schon solche Ereignisse können uns die gute Laune und den ganzen Tag vermiesen und oft genug geben wir Anderen die Schuld daran. Aber was wäre, wenn diejenigen, die uns am meisten verletzen und wehtun, auf einer höheren Ebene unsere innigsten Freunde sind? Und wenn das so ist: Wie können wir dann unsere Beziehungsprobleme, unseren täglichen Ärger in Liebe und Mitgefühl transformieren? Die Methode der „Radikalen Vergebung“ ermöglicht uns eine Abkehr vom allzu vertrauten Opfer-Gefühl: Was wäre, wenn alles, was uns im Leben widerfährt, einen Sinn hätte? Wenn unsere Widersacher für uns „heilende Engel“ sind, die uns in diesem Leben bei unseren Lernaufgaben unterstützen?*

*Die Annahme, dass alles, was in unserem Leben geschieht, dem Wachstum unserer Seele dient, ist für Menschen, die schmerzhaft Erfahrungen gemacht haben, eine große Herausforderung. Diejenigen, die soviel Mut und Kraft aufbringen, diesen Gedanken zuzulassen, erleben mit der Tipping-Methode der Vergebung eine befreiende Veränderung.*



Dazu trägt bei, dass es nicht notwendig ist, an diesen radikalen Ansatz dieser Methode zu glauben. Auch ich bin oft nicht in der Lage, an einen „göttlichen Plan“ hinter der Not und Gewalt zu glauben, die täglich viele Menschen erfahren.

Solange wir aber die Bereitschaft aufbringen, sogar in schmerzhaften Erfahrungen die Chance zu Wachstum und Heilung zu sehen, ist eine grundlegende Veränderung möglich: **Der Abschied vom Opfer-Dasein.**

So unbequem der Gedanke sein mag, dass unsere Probleme in uns selbst liegen und nicht im Außen zu suchen sind, so einfach und unterstützend ist die Arbeit mit der Tipping-Methode.

Die Anwendung der „Werkzeuge“ der Radikalen Vergebung bedeutet nicht, dass wir danach von allen Sorgen befreit wären und das Problem nie wieder auftreten kann. Wir haben aber einen entscheidenden Schritt getan, der uns die Loslösung vom Opfer-Bewusstsein ermöglicht. Der Schlüssel liegt in unserer Bereitschaft, die Vollkommenheit anzunehmen – auch wenn wir sie (noch) nicht sehen können.

Dieses „so tun als ob“ entlastet uns auch von dem Druck, alles verstehen zu müssen und bringt uns gleichzeitig auf den Weg.

» *Sich selbst annehmen und lieben* «

## *Die 2. Säule der Tipping-Methode*

105

*Sind Sie zufrieden mit sich oder sind Sie selbst Ihr strengster Kritiker, wenn es um kleine Fehler, Ihr Aussehen oder andere Eigenschaften von Ihnen geht? Werfen Sie mit der Tipping-Methode einen mutigen Blick auf die „Schatten-Aspekte“ Ihres Selbst und lernen Sie, wie befreiend dies sein kann. Damit haben Sie bereits einen wertvollen Schritt gemacht, der Ihr Selbstwertgefühl radikal verändern wird.*

*Kinder haben eine unbändige Lebensenergie und stecken voller Tatendrang. Im Laufe der Zeit erfahren sie dann aber Zurechtweisungen und Kritik. Die Folge ist oft eine Beschränkung der Lebendigkeit – ein Zustand, den viele Erwachsene kennen.*

*Holen Sie sich Ihre Kraft zurück!*

*Mit der Tipping-Methode lernen Sie, alte begrenzende Überzeugungen zu erkennen und zu lösen und sich selbst mit allen Schwächen und Stärken vollkommen anzunehmen. Damit können Sie über inneren Grenzen hinauswachsen, Ihr Potenzial voll nutzen und so ein selbstbestimmtes, bewusstes und freudvolles Leben genießen.*

*Arbeitsblätter und zwei wertvolle Bücher zum Thema ermöglichen Ihnen einen tieferen Einstieg in dieses wichtige Thema –*

*denn wer sollte Ihnen mehr „am Herzen“ liegen als Sie selbst ?!*



*Selbstakzeptanz: Sind Sie selbst Ihr strengster Kritiker?*

» Wünsche erfolgreich verwirklichen «

## Die 3. Säule der Tipping-Methode

107

Wenn Sie Ihr Leben wieder spannend und erfüllend empfinden, sich selbst vollständig akzeptieren und lieben, erleben Sie eine neue Lebens-Energie, die es Ihnen ermöglicht, Ihr Leben aktiv und zielgerichtet zu gestalten. Erfahren Sie, wie Sie sich Ihrer Herzenswünsche bewusst werden und wie Sie diese erfolgreich manifestieren.

Durch die beiden ersten Säulen „In Frieden kommen mit dem Leben“ und „Sich selbst annehmen und lieben“ haben Sie bereits eine grundlegende und beglückende Veränderung bei sich selbst erfahren können.

**Wünsche erfolgreich verwirklichen.**

Mit der dritten Säule **ernten Sie die Früchte** aus den Veränderungen, die Sie für sich mit der Tipping-Methode bereits bewirkt haben: Sie wissen jetzt, dass das Leben für Sie **Wachstums-Chancen** bietet und in diesem Sinne immer für Sie arbeitet. Und Sie sind durch Ihre Arbeit mit sich selbst voller Selbstvertrauen und Kraft.

Dadurch ist Ihr Leben spannend und erfüllend, Sie akzeptieren und lieben sich selbst und erleben eine neue, unbändige Lebens-Energie. Diese ermöglicht es Ihnen, Ihr Leben aktiv und zielgerichtet zu gestalten. Erfahren Sie, wie Sie Ihre **Herzenswünsche** in konkrete **Ziele umsetzen** und wie Sie diese erreichen.

Dabei nutzt die Tipping-Methode die Techniken der „Radikalen Manifestation“, bei der Sie Ihre eigene „spirituelle Intelligenz“ nutzen – eine weise Kraft, die jedem Menschen zur Verfügung steht.

Wo „positive Affirmationen“ an ihre Grenzen stoßen, weil wir tief im Innersten vielleicht an der Verwirklichung unserer Ziele zweifeln, ist das eine der entscheidenden Komponenten, die diese Methode so wirksam macht.



Herzenswünsche in konkrete Ziele umsetzen

Auch hier stehen Ihnen neben Buch, CD und den kostenlosen Arbeitsblättern die Möglichkeit eines persönlichen Coachings und Seminare zur Verfügung.

## » Die Tools «

Es gibt eine Reihe von „Werkzeugen“, um mit der Tipping-Methode zu arbeiten, die Sie selbständig anwenden können. Weitere geführte Prozesse bieten die Tipping-Coaches in Einzel-Sitzungen oder in Seminaren an.

GEFUNDEN auf: <http://www.radikale-vergebung.de/>

## Stufe 1: Aufdecken

Die erste Stufe der Vergebung erfordert, dass Sie über Ihren Schmerz nachdenken. Sie müssen Ihren inneren Schmerz erkennen, erfahren und ansprechen. Drücken Sie Ihre Gefühle aus und versuchen Sie, sie zu identifizieren. Denken Sie darüber nach:

- Wer hat Sie verletzt?
- Wie sind Sie verletzt worden?
- Was genau hat diese Erfahrung für Sie so schmerzhaft gemacht?
- Wie fühlen Sie sich genau?
- Wie wird es sich auf Ihre Beziehung auswirken?

Diese Phase zwingt Sie dazu, sich Ihren Gefühlen zu stellen und sich der Erfahrung und dem inneren Schmerz zu stellen, um vollständig zu verstehen, was Sie durchmachen. Erst wenn Sie ein vollständiges Verständnis über den Vorfall und Ihre Emotionen erlangen, können Sie mit dem Prozess des Vergebens beginnen.

Dr. Robert Enright erklärt, dass alle negativen Emotionen wie Ärger, Angst, geringes Selbstwertgefühl und mangelndes Vertrauen „durch Vergebung angesprochen werden können; deshalb ist es wichtig, die Art von Schmerz, unter dem Sie leiden, zu erkennen und anzuerkennen. Je mehr Schmerz Sie erlitten haben, desto wichtiger ist es, zu vergeben, zumindest um emotionale Heilung zu erfahren“.

## Stufe 2: Entscheiden

Wenn Sie Ihre inneren Gefühle angesprochen haben, können Sie sich nun entscheiden, mit der Vergebungsphase zu beginnen. Die aktive Entscheidung, jemandem zu vergeben, der Unrecht getan hat, ist eine der entscheidenden Phasen des Vergebens. Obwohl wir uns dafür entscheiden können, jemandem zu vergeben, ist dies oft ein natürlicher Prozess. Meistens entscheiden wir uns dafür, der anderen Person zu vergeben, weil wir zu erkennen beginnen, dass negative Gefühle uns auf lange Sicht nicht dienlich sind. Nur durch die Vergebung können wir anfangen, uns selbst zu heilen. Dr. Fred Luskin Ph.D. glaubt, dass diese Phase beginnt, wenn wir erkennen, dass Ärger und Groll uns nicht dazu bringen, uns in der Situation besser zu fühlen. Er schreibt: „Es kann Ihr emotionales Gleichgewicht oder Ihre körperliche Gesundheit verletzen. Oder Sie möchten den Schaden an der Beziehung reparieren. Also unternehmen Sie Schritte zur Vergebung.“

Auch wenn Sie vielleicht ein Gefühl der Kontrolle oder Macht verspüren, wenn Sie sich weigern zu vergeben, ist es nichts anderes als eine Täuschung, Ihren inneren Schmerz und Ihre Unsicherheiten zu verbergen. Rache mag sich vorerst befriedigend anfühlen, aber letztendlich wird sie Ihnen mehr mentalen und emotionalen Schaden zufügen, als Sie sich vorstellen können. Sie können Ihren Schmerz niemals ausgleichen, indem Sie ihn jemandem zurückgeben. Sie können Ihren Schmerz nur lindern, indem Sie sich selbst heilen und Ihre Wut loslassen.

„Bei der Vergebung geht es um Güte, darum, denen Barmherzigkeit zu erweisen, die uns geschadet haben, auch wenn sie es nicht „verdienen“. Es geht nicht darum, Entschuldigungen für das Verhalten der beleidigenden Person zu finden oder so zu tun, als wäre es nicht geschehen“, erklärt Dr. Robert Enright. Er fügt hinzu: „Die Arbeit an der Vergebung kann uns helfen, unser Selbstwertgefühl zu steigern und uns ein Gefühl der inneren Stärke und Sicherheit zu geben. Vergebung kann uns heilen und es uns ermöglichen, im Leben mit Sinn und Zweck weiterzugehen“.

## Stufe 3: Arbeit

Hier fangen Sie tatsächlich an, an der Vergebung zu arbeiten. Nein, Sie müssen das inakzeptable Verhalten des Täters nicht übersehen oder entschuldigen, noch müssen Sie Ihre Beziehung sofort wieder in Ordnung bringen. In dieser Phase müssen Sie Ihre Geschichte neu ordnen und eine neue Perspektive gewinnen und den Vorfall aus der Sicht des Täters betrachten. Dies kann Ihnen helfen, objektiver zu sein und ein besseres Verständnis zu erlangen.

Dies kann Ihnen helfen zu erkennen, was tatsächlich dazu geführt hat, dass sich die Situation so entwickelt hat, wie sie sich entwickelt hat. Dies ist eine der Stufen der Vergebung, die es Ihnen ermöglicht, einfühlsamer, mitfühlender und menschlicher zu sein. Das ist, wenn Sie Ihren inneren Schmerz als Teil des Lebens akzeptieren und all den Zorn und den Hass, die Sie in sich tragen, loslassen. Jetzt bieten Sie ihnen Milde und Barmherzigkeit an.

Dr. Fred Luskin erklärt:

„In dieser Phase besteht die Wahl darin, den Schmerz für eine kurze Zeit zu spüren und dann daran zu arbeiten, entweder die Beziehung zu reparieren oder die Situation als Problem loszulassen. In beiden Fällen entscheiden Sie sich für die Vergebung, weil Sie einige Übung damit hatten und den Nutzen in Ihrem Leben sehen“.



## Stufe 4: Vertiefung

Nachdem Sie damit begonnen haben, jemandem, der Ihnen Unrecht getan hat, Vergebung zu gewähren, werden Sie anfangen, die Vorteile des Freisetzens negativer Emotionen wie Ressentiments, Ärger und Angst zu erfahren. Dies wird Ihnen auch helfen, die wahre Bedeutung hinter Ihrer negativen Erfahrung und Ihrem Leid zu verstehen. Sie werden erkennen, wie diese ganze Erfahrung zur Befreiung Ihres inneren Selbst geführt hat. Wie Sie sich als menschliches Wesen entwickelt haben und wie Ihr Herz, Ihr Verstand und Ihr Geist gewachsen sind. All dies kommt mit Vergebung.

Dr. Enright schreibt:

„Wenn wir sehr viel leiden, ist es wichtig, dass wir in dem, was wir ertragen haben, einen Sinn finden. Ohne Sinn zu sehen, kann ein Mensch seinen Sinn verlieren“. Vergebung kann Menschen „belastbarer oder mutiger“ machen, während einige von uns „erkennen, dass ihr Leiden ihre Sichtweise in Bezug auf das, was im Leben wichtig ist, verändert hat, indem es ihre langfristigen Ziele für sich selbst verändert hat“, fügt Enright hinzu.

### Wie Vergebung Ihnen helfen kann

Wenn Sie die Stufen der Vergebung durchlaufen und anderen für ihre Fehler vergeben, können Sie psychologisch und emotional heilen. Vergebung ist vielleicht der beste Weg für Sie, auf eine belastende Situation zu reagieren. Mehrere Studien haben ergeben, dass Vergebung tatsächlich sehr vorteilhaft für unsere psychische Gesundheit sein kann. Eine 2016 von Dr. Loren L. Toussaint und Kollegen durchgeführte Studie ergab, dass der emotionsfokussierte Bewältigungsprozess der Vergebung dazu beitragen kann, psychischen Stress abzubauen, der zu schlechter Gesundheit führen kann. In der Studie hieß es: „Wie die Hypothese besagt, war eine Zunahme der Vergebung mit einer Abnahme des Stress verbunden, die wiederum mit einer Abnahme der psychischen Gesundheitssymptome einherging“.

Eine weitere Studie von Stephanie Lichtenfeld und Mitarbeitern aus dem Jahr 2019 zeigte, dass Vergebung dazu beitragen kann, sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit zu verbessern. Die Studie fand heraus, dass Menschen, die ihren Tätern verzeihen haben, der Meinung waren, dass der Täter „weniger verantwortlich für das Vergehen war, die Situation als weniger kontrollierbar durch den Täter einschätzten und die Hauptursache des Ereignisses eher auf situationsbezogene Faktoren zurückführten“. Robert Enright erklärt: „Studien haben gezeigt, dass das Vergeben anderer Menschen starke psychologische Vorteile für denjenigen, der vergibt, mit sich bringt. Es hat sich gezeigt, dass es Depressionen, Ängste, ungesunde Wut und die Symptome von PTBS verringert.“

### Wähle Vergebung

Wenn wir uns die Phasen der Vergebung ansehen, können wir ein klareres Verständnis dafür gewinnen, wie Vergebung jemandem wirklich zugutekommt und uns heilen kann. Vergebung ermöglicht es uns, Schmerz in Hoffnung und Schmerz in inneren Frieden umzuwandeln. Es hängt jedoch davon ab, ob wir uns dafür entscheiden, der anderen Person zu vergeben oder nicht.

Dr. Fred Luskin erklärt: „Entscheidend ist, sich an die Macht der persönlichen Entscheidung zu erinnern und daran, wie wichtig es ist, diese Entscheidung zur Vergebung zu nutzen, damit wir Frieden und Heilung in unsere Beziehungen und in uns selbst bringen können.“

Dr. Robert Enright schreibt: „Wenn wir das Leiden überwinden, gewinnen wir ein reiferes Verständnis dafür, was es bedeutet, in der Welt demütig, mutig und liebevoll zu sein“. Sie kann uns befähigen, andere zu ermutigen, sich für Vergebung zu entscheiden und das Leiden zu überwinden, um Hass und Gewalt in unseren Gemeinschaften zu beseitigen. Er schließt mit den Worten: „All diese Entscheidungen können das Herz erleichtern und Freude in das Leben bringen.“

Egal, wie schwer es Ihnen jetzt auch erscheinen mag, entscheiden Sie sich also immer für Vergebung statt für Schmerz. Lassen Sie zu, dass die Vergebung Sie befreit.

<https://wiesieliebt.de/die-4-stufen-der-vergebung-verstehen/>

# Gewaltfreie Kommunikation: Mit 4 Regeln achtsamer kommunizieren

- 29. DEZEMBER 2022

Als Yogapraktizierende versuchen wir, möglichst wenig Schaden an unserer Umgebung anzurichten und das Leid auf der Welt zu minimieren. Das schließt zum Beispiel unsere Ernährung mit ein und die Art, wie wir konsumieren.

Aber wie gewaltfrei ist eigentlich unsere Kommunikation?

Bei Gewalt in Bezug auf Sprache denkst du vielleicht an erster Linie an krasse Beleidigungen unter der Gürtellinie, *hate speech*. Aber auch vermeintlich kleine Sticheleien, passiv-aggressive Kommentare, Vorwürfe und harsche Forderungen können unsere Mitmenschen verletzen und so langfristig unseren Beziehungen schaden. Hast du schon mal darüber nachgedacht, was der Ausspruch *so ein Verhalten ist aber unyogisch!* beim anderen auslöst? Hier kommt Gewaltfreie Kommunikation ins Spiel.

Vielleicht hast du schon einmal gehört, dass Du-Botschaften nichts in einem gewaltfreien Vokabular zu suchen haben. Wenn du deinem Freund statt einem *Du kümmerst dich nicht um mich* eben ein *ICH fühle mich schrecklich, weil DU dich nie um mich kümmerst!* vor den Latz knallst, meint das eigentlich dasselbe. Es ist ziemlich offensichtlich, dass diese Art von Kommunikation nicht gerade zu großem Erfolg führte. Zeit, die Kommunikationsmethode genauer anzugucken.

**Was hat es mit der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg auf sich?**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) basiert auf einem Konzept des Psychologen Marshall B. Rosenberg und ist auf die Bedürfnisse und Gefühle ausgerichtet, die hinter Verhaltensweisen und Konflikten im Miteinander stecken. Dieses Kommunikationskonzept soll Menschen dabei helfen, wertschätzende Beziehungen zu anderen zu pflegen und zwischenmenschliche Konflikte, sei es im Job, in Freundschaften, Beziehungen oder sogar auf politischer Ebene, nachhaltig zu klären und aus der Welt zu schaffen. Sie soll uns

gleichzeitig auch dabei helfen, die eigenen Gefühle und Verhaltensweisen besser zu verstehen sowie die Grundbedürfnisse zu erkennen, die hinter ihnen stecken.

Gewaltfreie Kommunikation wird auch Sprache des Herzens, Einfühlsame oder Achtsame Kommunikation genannt – oder Giraffensprache. Giraffensprache meint, dass der Fokus auf Fakten und dem Verständnis von Gefühlen und Bedürfnissen liegt. Im Gegensatz dazu steht die Wolfssprache, unsere Alltagssprache, in der wir schnell andere (vor-)verurteilen und im Austausch mit anderen unbewusst bleiben.

*Durch Gewaltfreie Kommunikation können wir mehr Empathie gegenüber anderen, aber auch uns selbst entwickeln.*

Empathie funktioniert auf zwei Wegen: Wir müssen nicht nur dem\*der Anderen, sondern auch uns selbst Mitgefühl entgegenbringen. Erst wenn ich lerne, meine Bedürfnisse zu erkennen, dann kann ich auch anderen auf großherzige und empathische Weise begegnen. Und am Ende des Tages wünschen wir alle uns doch, von unserem Gegenüber verstanden und so angenommen zu werden, wie wir sind, mit all unseren Bedürfnissen und Gefühlen.

„Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort, dort treffen wir uns.“ – Rumi

Das Ziel von GfK ist nicht, vermeintlich *richtig* zu kommunizieren, denn es gibt kein Richtig oder Falsch. Vielmehr ist das Ziel, so zu kommunizieren, dass die Bedürfnisse aller erfüllt, oder zumindest gehört werden. Das Ziel eines Konfliktgesprächs liegt also immer darin, ein Bedürfnis herauszufiltern und anschließend Lösungen dafür zu finden.

*Wir sind soziale Wesen und wünschen uns alle Verbindung und Mitgefühl.*

Deshalb ist der Mensch grundsätzlich auch bereit, Kompromisse einzugehen und anderen ihre Bedürfnisse zu erfüllen – es kommt eben nur darauf an, wie diese formuliert werden. Die eingangs erwähnten Du-Botschaften, die Vorwürfe oder Forderungen enthalten, werden unser Gegenüber nicht dazu ermutigen, uns entgegen zu kommen. Wenn wir jedoch eine Bitte formulieren, ist die Chance, dass unser Gegenüber uns die Bitte und damit unser Bedürfnis erfüllt, sehr viel größer.

Wenn wir uns gegenseitig bei der Erfüllung unserer Bedürfnisse supporten, können wir nachhaltige, respektvolle, tolle Beziehungen aufbauen. Im Übrigen gibt es in der GfK keine schlechten Bedürfnisse.

Aggressionen in der Sprache, also Beleidigungen und Co., sind nach Rosenberg stets Zeichen eines unerfüllten Bedürfnisses. Das heißt im Umkehrschluss auch, dass das aggressive Verhalten des anderen nichts mit dir zu tun hat, sondern auf einem unerfüllten Bedürfnis des\*derjenigen beruht.

**Bei aller Empathie liegt die Verantwortung in der GfK zu 100% bei dir selbst.**

Die anderen sind nicht an deinem Zustand schuld. Botschaften wie *Wegen dir...*, oder *weil du nie...* ziehen jetzt nicht mehr. Durch GfK lernen wir, Verantwortung für unsere eigenen Bedürfnisse zu übernehmen, diese zu reflektieren und der anderen Person wiederum die Verantwortung für seine\*ihre zu überlassen.

Oft wissen wir zu Beginn eines Streitgesprächs gar nicht, was wir wirklich fühlen. Das Problem in vier Schritte zu unterteilen und aufzuschlüsseln, kann uns dabei helfen, uns in erster Linie selbst besser kennenzulernen und unsere Bedürfnisse, die hinter unseren Gefühlen stecken, wahrzunehmen.

### **Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation**

Es gibt in der GfK vier Schritte, um einen Konflikt zu lösen. Du musst die Schritte nicht in dieser Reihenfolge durchlaufen, es macht jedoch Sinn, gerade am Anfang jeden Schritt für Schritt einzeln durchzugehen und später nicht linear zwischen den Schritten zu wechseln.

- **Beobachtung/Fakt:** Unserer\*em Gesprächspartner\*in eine konkrete Handlung, Wahrnehmungen, Situationen ohne Bewertung beschreiben. Wenn wir Beobachtungen von Bewertungen trennen, vermeiden wir, den\*die andere\*n in eine Ecke zu drängen. Das können Zahlen, klare Fakten ohne Interpretation sein. Dadurch, dass wir Fakten klar benennen, statt vorneweg

hineinzudeuteln, kann unser Gegenüber wohlwollend zuhören, statt sich zu verteidigen, weil er\*sie sich von unserer Interpretation kritisiert fühlt

- **Gefühl:** Die Beobachtung löst ein Gefühl in uns aus. Gehe deinem Gefühl auf den Grund: Was löst der Fakt in mir aus? Es gilt, die Gefühle in deinem Körper wahrzunehmen und so klar wie möglich zu benennen, sie nicht zu unterdrücken oder wegzuschieben. Sei dir darüber im Klaren, über welches große Gefühlsspektrum wir Menschen verfügen. Es gibt nicht nur gut oder schlecht. Vielleicht bist du angespannt, nervös, hektisch, entrüstet, zittrig, heiß... Handlungsweisen von anderen sind dabei lediglich Auslöser, aber nicht der Hauptgrund unserer Gefühle.
- **Bedürfnis:** Hinter jedem Gefühl steht ein Bedürfnis, das erfüllt oder eben nicht erfüllt wurde, zum Beispiel ein Bedürfnis nach Sicherheit, Wohlbefinden, Liebe, Empathie, Kreativität, Geborgenheit, Spiel, Autonomie oder Sinn. Auf welches Bedürfnis weist dein Gefühl dich gerade hin?
- **Bitte:** Aus deinem Bedürfnis lässt sich eine Bitte formulieren. Hier geht es darum, eine konkrete Handlung zu benennen, die realistisch, erfüllbar und im Jetzt liegen muss. Diese muss möglichst konkret formuliert werden und am besten positiv beschrieben sein (also *ich wünsche mir...* statt *ich will nicht...*)

„Wenn ich A sehe, dann fühle ich B, weil ich C brauche. Deshalb möchte ich jetzt gerne D.“ A = Beobachtung; B = Gefühl; C = Bedürfnis; D = Bitte – Marshall B. Rosenberg

### Ein Beispiel:

“Wenn ich nach der Arbeit nach Hause komme und sehe, dass die Spülmaschine nicht ausgeräumt ist (Beobachtung), dann fühle ich mich nicht gewertschätzt (Gefühl). Denn ich möchte nach der Arbeit nichts mehr für den Haushalt tun und dass wir gleich viele Aufgaben im Haushalt übernehmen (Bedürfnis). Deshalb wünsche ich mir, dass wir feste Tage ausmachen, an denen du für die Spülmaschine verantwortlich bist. (Bitte)”

Nicht nur wir lernen mit diesen vier Schritten, unsere *message* entsprechend zu äußern und unsere Bedürfnisse besser zu verstehen, wir können durch GfK auch zu empathischen Zuhörer\*innen werden! Im Streitgespräch können wir versuchen, diese vier Punkte unseres Gegenübers herauszufiltern, um so dem Kern einer Botschaft, die an uns gesendet wurde, auf den Grund zu gehen – auch wenn es im ersten Moment nur Vorwürfe zu hageln scheint.

Wir können andere dabei unterstützen, herauszufinden, was sie eigentlich meinen. Dabei hilft zum Beispiel die Frage: *Fühlst du dich so, weil dir xx wichtig ist?* Lasst uns versuchen, unserem Gegenüber in solchen Momenten entgegen zu kommen und mitfühlend auf ihn\*sie einzugehen. So kann die Person selbst Klarheit darüber finden, was sie eigentlich sagen will und ihr werdet einen Konflikt gemeinsam schneller lösen – *win-win* Situation also!

“Was immer wir tun, es ist das Schönste und Beste, was uns im Moment zur Verfügung steht, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen.“  
– Marshall B. Rosenberg

### Was ist dann im Gegensatz dazu gewaltvolle Kommunikation?

Wenn es Gewaltfreie Kommunikation gibt, muss es auch gewaltvolle Kommunikation geben. Rosenberg nennt diese Art zu kommunizieren lebensentfremdende Sprache. Diese Art der Sprache führt zu noch mehr Missverständnissen und mehr Konflikten.

### Diese Kommunikations-tools solltest du aus deinem Vokabular streichen:

- Moralische Urteile, Bewertungen: Wenn wir das Verhalten unseres Gegenübers schon bewerten, dann nicht in Bezug auf Moral, sondern immer in Bezug zu unseren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen
- Vergleiche mit anderen
- Verurteilung
- Interpretationen: *Sie hat nicht auf meine WhatsApp-Nachricht geantwortet, also mag sie mich nicht.*

- Verantwortung abgeben: *Ich hab das nur gemacht, weil du...*
- Forderungen statt Bitten: Dadurch drängen wir den anderen in eine Ecke. Bei einer Bitte bleibt die Möglichkeit, wenn das Gegenüber diese ablehnt, gemeinsam nach anderen Möglichkeiten zu suchen und sich irgendwie in der Mitte zu treffen. Forderungen implizieren Strafen, wenn sie abgelehnt werden, zum Beispiel mit Schweigen oder Liebesentzug.

## Diese Übungen kannst du machen, um gewaltfreier zu kommunizieren:

### Vom Zwang zur Eigenverantwortung

- Denk an eine Sache, die du nicht gerne machst.
- Welche Sätze kommen auf, wenn du an die Tätigkeit denkst? Vielleicht etwas wie *Ich muss, soll, kann nicht, darf nicht oder es geht halt nicht anders*
- Schreib diese Sachen auf: *Ich muss...* und die Tätigkeit, die du nicht gerne machst
- Finde nun dein Bedürfnis heraus, dass du erfüllst, wenn du dich dafür entscheidest, diese Tätigkeit auszuüben.
- Übersetze Sätze wie *ich muss...* dann in *Ich entscheide mich für [Tätigkeit], weil mir [Bedürfnis] wichtig ist.* Zum Beispiel wird aus *Immer muss ich putzen stattdessen Ich entscheide mich dafür, jeden Tag staubzusaugen, weil mir Sauberkeit wichtig ist*
- Schon haben wir ein stärkeres Gefühl von Eigenverantwortung und die Tätigkeit bekommt einen anderen Stellenwert. Wir sind nicht mehr Opfer von Dingen, die wir vermeintlich von außen tun müssen.

### Bedürfnisse erkennen

- Übe, deine Bedürfnisse zu erkennen und zu formulieren: *Ich bin frustriert, weil mir diese Tätigkeit keinen Spaß macht. Mein Bedürfnis dahinter ist Spiel oder Freiheit*



- *Mache eine Liste von deinen Bedürfnissen und welche möglichen Strategien und Möglichkeiten es gäbe, diese zu erfüllen*
- *Lerne, deine Aussagen in machbare Bitten umzuwandeln und dementsprechend zu formulieren. Die Bitten sollten in der Gegenwart liegen und nicht in einer weit entfernten, schwer greifbaren Zukunft. Zum Beispiel: Die Aussage Hör mir endlich mal zu! könnte heißen Kannst du mir sagen was ich jetzt gerade gesagt habe? oder die Pseudo-Bitte Bitte sei rücksichtsvoller umzuwandeln in Ich bitte dich mir jetzt zu sagen, dass du mich in Zukunft fragst, bevor du das Fahrrad nimmst.*

## *Der Ärger-Prozess*

- *Denk an eine Situation, in der du dich über jemanden geärgert hast. Schreib auf, was die andere Person gemacht hat, was dich so geärgert hat.*
- *Welche Bewertungen und Urteile hattest du über die Person? Was würdest du ihr am liebsten an den Kopf werfen? Schreibe alles auf und lass es raus, auch Beleidigungen sind okay.*
- *Dann übersetze deine Urteile und Bewertungen über diese Person in die Bedürfnisse, die dahinter liegen. Denn jedes Urteil ist nur ein Ausdruck eines Bedürfnisses, das zu kurz gekommen ist. Welche Bedürfnisse sind also zu kurz gekommen, als der Mensch sich in der Situation so verhalten hat?*
- *Spüre die Bedeutung der Bedürfnisse in deinem Körper. Erlaub dir, zu fühlen, wie wichtig dir diese Bedürfnisse sind. Stell dir vor, wie es sich anfühlt, wenn alle Bedürfnisse erfüllt sind (Selbst-Empathie Prozess)*

# 10 inspirierende Worte von Marshall B. Rosenberg

**Marshall Rosenberg** war der Gründer der Gewaltfreien Kommunikation. Er fand den Schlüssel zur Überwindung einer gewaltgeprägten Kultur in der Verbindung mit dem Gefühl und dem Bedürfnis in uns, die uns zeigen, was momentan in uns und in anderen lebendig ist. Dieser Schlüssel lässt erkennen, dass jeder Mensch im tiefsten Inneren von dem Wunsch geleitet ist, zur Bereicherung des Lebens beizutragen. Des eigenen und das jedes Anderen. Und dass wir für unsere Gefühle selbst verantwortlich sind, die in uns entstehen als Folge erfüllter oder unerfüllter Bedürfnisse. Auf dem Hintergrund dieser Erkenntnisse lösen sich Urteile und Beurteilungen wie „richtig und falsch“, „Gut und Böse“ etc. in Luft auf und machen Platz für die subjektive Frage, ob etwas mit meinen Werten übereinstimmt und der Erfüllung meiner Bedürfnisse dient oder nicht.

In vielen wertvollen Aussagen hat M. Rosenberg diese Gedanken immer wieder zum Ausdruck gebracht, zehn davon sind hier zusammengestellt und mit eigenen Gedanken dazu ergänzt.

## #1: Das Fest Dankbarkeit

- Das Ausdrücken von Dankbarkeit ist das schönste Fest, das das Leben erfunden hat
- Beim Ausdrücken von Dankbarkeit findet wahrlich ein Fest statt, ein feierlicher Moment, der allen Beteiligten zu einem Wohlgefühl verhilft. Kennst Du dieses wunderbare Gefühl, wenn sich jemand bei Dir bedankt und Dir damit zeigt, wie sehr Du sein Leben bereichert hast? Gibt es etwas Schöneres?
- Und jemand anderem zu zeigen, wie sehr er Dein Leben bereichert hat? In dem Moment werden 2 Seelen Eins.
- Und die „Nebenwirkung“? **Dankbarkeit macht glücklich, gesund und erfolgreich.**

## #2. Alle Gefühle gehören zu Dir

- Gefühle brauchen keine Berechtigung
- Es gibt keine schlechten oder negative Gefühle. Denn das würde nur bedeuten, dass man sie schnellstens eliminieren sollte.
- Es gibt unangenehme Gefühle, das sehr wohl. Und sie sind nur der mehr oder weniger sanfte Hinweis, dass unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind und Anstoß, uns mit unseren Bedürfnissen zu verbinden und die Schönheit dieser Bedürfnisse zu genießen (selbst dann, wenn sie nicht erfüllt sind. **Das geht!**).
- Alle Gefühle, ob angenehme oder unangenehme, sind Ausdruck dessen, was im Moment in uns lebendig ist. Sie sind das Leben des jetzigen Moments.

## #3. Empathie heilt

- In dem Moment, in dem ich meine Aufmerksamkeit auf das richte, was der Andere fühlt und braucht, fühle ich mich schon besser
- Wie das?
- Ganz einfach: Solange ich glaube, der Andere wolle mir schaden oder mich verletzen, spüre ich meinen Ärger und meine Wut. In dem Moment, da ich erkenne, dass jemand anderes handelt, weil er sich ein Bedürfnis erfüllen will, das sich nicht von meinen unterscheidet, **wandelt sich der Ärger** in Verständnis und Liebe.
- Und hast Du Dich schon mal schlecht gefühlt, wenn Du in der Liebe warst?

## #4. Dein Bedürfnis und mein Bedürfnis sind eins

- Unsere Bedürfnisse können wir nie erfüllen auf Kosten Anderer
- Warum nicht? Weil sich unser Bedürfnis nicht auf uns beschränkt. Bedürfnisse machen nicht bei Einem halt, sie sind universal.
- Ein Bedürfnis nach Wertschätzung gilt für mich und für Dich. Wenn ich Wertschätzung erfahre und gleichzeitig erlebe, wie jemand anders ausgegrenzt wird, leidet mein Bedürfnis.
- Mein Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme ist nur teilweise erfüllt, solange ich vor einem reich gedeckten Tisch sitze in dem Wissen, dass viele Menschen hungern.
- Wenn die Erfüllung meiner Bedürfnisse gar nur möglich ist, indem ich Anderen die Erfüllung vorenthalte, wird sich nie das tief erfüllende Gefühl des befriedigten Bedürfnisses einstellen.

## #5. Das Leben findet statt im Hier und Jetzt

- Der erste Schritt zur Heilung ist, den Fokus auf das zu richten, was jetzt lebendig ist, und nicht auf das, was in der Vergangenheit passiert ist
- Wenn ich auf das schaue, was in der Vergangenheit passiert ist, dann spüre ich vielleicht Ärger, Reue, Schuld. Ich werde es nicht schaffen, zu den Gefühlen zu kommen, die wirklich dahinterstehen, denn ich hänge in der Vergangenheit fest. Und diese lässt sich nun mal beim besten Willen nicht mehr beeinflussen. Selbst ein Chuck Norris wird das nicht schaffen.
- Das Gleiche gilt für die Zukunft, die in uns Sorgen und Angst hervorruft. Auch sie entzieht sich der Veränderbarkeit, da sie gar nicht vorhanden ist.
- Wenn ich zu den Gefühlen vordringe, die hinter der Angst, den Sorgen, dem Ärger, der Wut, der Schuld stehen, wenn ich somit im Jetzt ankomme, dann habe ich **Heilungs-, weil Gestaltungsmöglichkeit.**

## #6. Niemand kann uns verletzen – außer wir

- Gewalt kommt von dem Glauben, dass andere Menschen unsere Schmerzen verursachen und dafür Strafe verdienen
- Der einzige Mensch, der uns wirklich verletzen kann, sind wir selbst. Unsere Interpretationen, unsere Gedanken, unsere Geschichten führen dazu zu glauben, der Andere wolle uns absichtlich oder unabsichtlich weh tun.  
**Nein, das kann er gar nicht** (wenn wir nicht mitspielen): Der Schmerz entsteht in uns.
- Zu akzeptieren, dass jeglicher Schmerz meiner ist, in mir entsteht, führt dazu, dass Gewalt und Strafe auf der Stelle aufhören.

## #7. Höre auf die Worte hinter den Wörtern

- Hinter einschüchternden Botschaften stehen einfach nur Menschen, die uns darauf aufmerksam machen wollen, ihre Bedürfnisse zu erfüllen
- Jeder Ausdruck von Gewalt, jeder Konflikt, jede zur Verletzung geeignete Äußerung ist im Eigentlichen Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses. Die Worte hinter den Worten zu hören, heißt, zu erkennen, dass auch hinter einschüchternden Botschaften sich ein Bedürfnis versteckt, das erfüllt werden will.

## #8. Der Schlüssel zur Rettung der Welt

- Unser Überleben als Spezies hängt an der Fähigkeit zu erkennen, dass unser Wohlbefinden und das Wohlbefinden Anderer Ein und Dasselbe sind.
- Aktueller und drängender denn je. Das Überleben unserer Spezies steht tatsächlich auf dem Spiel. Und „America First“ und ähnliche Parolen sind ganz sicher nicht dazu geeignet, dieses Spiel zu gewinnen.
- Ändern wir die Spielregeln um in: „Du und ich sind WIR!“

## #9. Es gibt keine gefährlichen Bedürfnisse

- Je mehr wir Empathie haben für den Anderen, umso sicherer fühlen wir uns
- **Empathie für den Anderen** gibt uns Antwort auf die Frage: Was ist gerade in ihm lebendig, welche Gefühle, welche Bedürfnisse sind da.
- Und in dieser Antwort liegt die Erkenntnis: Unter der Oberfläche will uns der Andere nie und nimmer etwas Böses. Er kann es gar nicht, weil es dafür kein Bedürfnis gibt.

## #10. Liebe ist alles. Alles ist Liebe

- Liebe ist nicht nur etwas, was wir fühlen, sondern etwas, was wir manifestieren, was wir tun, was wir haben. Und Liebe ist etwas, was wir geben
- Was ist Liebe? Ist Liebe ein Gefühl? Nein... oder nicht nur. Liebe ist weit mehr als das: Liebe ist unser innerstes Wesen, unser Wesenskern, unser umfassendes Sein. LIEBE ist alles.

## 10 Gedanken im Video zusammengefasst

Zum Schluss lass diese Gedanken noch einmal in dem folgenden Video auf Dich wirken.

<https://linke-wange.de/10-gedanken-beduerfnis-rosenberg/#more-4777>

Wenn Dir der Artikel gefallen hat,

dann teile ihn gerne mit Deinen Freunden!

Welcher Gedanke berührt Dich am Meisten, welche Überlegungen hast Du dazu?

Lass deine Umwelt daran teilhaben und schreibe darüber in einem Kommentar an den Blog Linke Wange. Peter Mehlem freut sich auf einen Austausch.

Herzlich, Peter Mehlem – [www.linke-wange.de](http://www.linke-wange.de)  $\Delta$  Buch UEB

# Giftpfeile der Kommunikation: „Eigentlich“

## Ist das eigentlich ein Giftpfeil?

*Eigentlich ist „eigentlich“ kein Kommunikations-Giftpfeil. Eigentlich. Und doch hat der Gebrauch dieses Wortes etwas, was die Kommunikation empfindlich stört.*

*Nicht immer. Es gibt durchaus Situationen, in denen das Wörtchen sogar hilft, einen Sachverhalt zu klären oder zu unterstreichen.*

*Von daher nervt es mich durchaus, wenn ich in manchen Kreisen, die (zum Glück) eine gewisse Sensibilität für die Wirkung von Sprache und Wörtern entwickelt haben, immer wieder korrigierend darauf hingewiesen werde, sobald mir das Wörtchen „eigentlich“ über die Lippen kommt. Gerade dann, wenn ich es im obigen Sinne verstärkend gebraucht habe.*

*In vielen Situationen ist es allerdings Verbindungs-blockierend? Auf diesen störenden Charakter will ich nun näher eingehen.*

## Ein alltäglicher Dialog

*Lass mich Dir dazu folgenden WhatsApp Dialog schildern, den ich vor einiger Zeit erlebt habe:*



*Ich war mit jemandem verabredet, zu einem Fußballspiel des FCK zu fahren (ja, es war Anfang der Saison, als die Hoffnung und Begeisterung, die neue Aufbruchstimmung noch groß waren...).*

*Also, wir wollten zum Spiel fahren, ich war dran, denjenigen abzuholen.*

*Nun war, wie es an ersten Spieltagen der Saison und bei wichtigen Spielen auf dem Betze (für Nichteingeweihte: Betzenberg in Kaiserslautern; dort befindet sich das Stadion des FCK) üblich ist, vor dem Spiel ein Fanmarsch angekündigt, von der Innenstadt zum Stadion. (Muss man sich das vorstellen wie eine Art Prozession ohne kirchlichen Hintergrund).*

*Mein Mitfahrer hatte bereits angedeutet, dass er da gern dabei wäre, was bedeutet hätte, dass wir um einiges früher losfahren mussten. Mir war die Sache nicht soooo wichtig, gleichzeitig konnte ich mich gut darauf einlassen.*

*Um für Klarheit zu sorgen schrieb ich ihm nun per WhatsApp, und es entspannte sich folgender virtueller Dialog (etwaige orthographische Unzulänglichkeiten sind mangelnder Smartphone-Fingerfertigkeit meinerseits geschuldet. Ich stelle sie daher Deiner Nachsicht anheim):*

*Ich hatte also eine, meiner Ansicht nach, klare Frage nach den Bedürfnissen meines Partners gestellt und bekam eine Antwort, bestehend aus eigentlich und Konjunktiv, die in mir die Frage immer noch unbeantwortet lies: Was nun, wichtig oder doch nicht sooo?*

Dass ich darüber nicht verärgert war, sondern eher etwas belustigt, sogar erfreut, (was, nebenbei bemerkt, mal wieder zeigt, dass es an mir liegt, welche Gefühle durch eine Situation in mir hochkommen) lag an der Tatsache, dass ich schlagartig ein Thema für einen neuen Blogartikel gefunden hatte.

In der Euphorie dieses Umstandes spann ich den Dialog ironisch-humorvoll weiter:

Ich gehe mal davon aus, dass meine wohlwollende Ironie angekommen ist, zumindest lese ich das aus dem lachenden Smiley am Ende.

### Unklarheit und Ambivalenz

Wieso aber mutet dieses „Eigentlich“ in dem Gespräch so seltsam an (noch verstärkt durch den Gebrauch des Konjunktivs, der dem Ganzen noch einen Anstrich von fraglicher Erfüllbarkeit eines unklaren Wunsches gibt)?

Ist es die Unklarheit der Antwort auf eine klare Frage? Ist es die Frage, ob mit dem „Eigentlich“ Zweifel ausgedrückt werden, ob ich den Wunsch überhaupt erfüllen will? Oder ist es die Frage, ob der Andere überhaupt darüber Klarheit hat, was er will oder in unbewusster, versteckt ausgedrückter Ambivalenz antwortet?

### Versuch einer Definition

Was ist das überhaupt für ein Wort? Lassen wir mal den Duden sprechen:

„Eigentlich: in Wirklichkeit, im Grunde, ursprünglich“.

Das Eigentliche ist somit das Wesentliche, die auf den Fingernagel geschriebene, ursprüngliche Wahrheit, des Pudels Kern. Das was die eigen-Art einer Sache darstellt, das, was mein Herz wirklich will. Somit *eigentlich* etwas Grundlegendes, Wertvolles.

Und was macht dieses „Eigentlich“ denn nun so zwielichtig?

Auch hier hilft der Duden wieder weiter:

„eigentlich: kennzeichnet einen meist halbherzigen, nicht überzeugenden Einwand, weist auf eine ursprüngliche, aber schon aufgegebenen Absicht hin“.

Aha, es hat was mit Halbherzigkeit zu tun, mit Kraftlosigkeit, mit Unklarheit, Ängstlichkeit, fast schon Resignation.

Und da liegt der Hund begraben: Der Gebrauch von *eigentlich* bedeutet oft eine Einschränkung, eine Abschwächung dessen, was ich wirklich will.

### Weitere Antworten

Weiteres Licht auf den kommunikationsstörenden Charakter des Wörtchens werfen einige Antworten einer Diskussion bei [Yahoo clever](#) auf die Frage nach seiner Bedeutung:

- „Es ist eine Einschränkung: Wenn du z. B. sagst „ich bin eigentlich treu“, bedeutet es für mich, du bist nicht wirklich treu“

- „naja „eigentlich“ heißt, dass es noch ein „aber“ dazu gibt: eigentlich mag ich dich ja, aber manchmal nervst du einfach“
- „Weil du nicht über die Wirklichkeit sprechen willst? „Eigentlich“ ist der totale „Weichmacher“. Es führt selbst gute Aussagen ad absurdum...“
- „Das Wort „eigentlich“ kann Adjektiv sein und bedeutet dann „tatsächlich“ (vgl. z.B. „das eigentliche Problem...“). In dieser Verwendung ist es neutral und nicht zu kritisieren.  
Als Adverb gebraucht, steht es für Gleichgültigkeit bzw. mangelnde Genauigkeit. In dieser Funktion hat es in gesprochener Sprache wenig und in geschriebener Sprache überhaupt nichts zu suchen. Sollte also tunlichst vermieden werden. Die in dieser Verwendung gemachten Aussagen sind ohnehin von begrenztem kommunikativem Wert.“
- „also eigentlich ist...ein typisches Wort für Leute, die sich nicht festlegen können und deshalb halt das zwischendrin nehmen. Oder man benutzt es bei einem Gespräch, um die „Gedankenlücken“ zu füllen, so wie „ähhhh“...“
- „Ich denke, eigentlich ist ein Wort um sich vor einer Entscheidung zu drücken... Ich benutze es, wenn ich mir alle Wege offen halten möchte...“

Halten wir also fest: In manchen Fällen, v.a. als Adjektiv gebraucht, dient das Wort zur genaueren Kennzeichnung und trägt sogar zur Klärung eines Sachverhalts bei.

In vielen anderen Situationen drückt es Unklarheit, Abschwächung, Ängstlichkeit aus.

*Ist ein Aber dabei?*

Erkennen lässt sich dies meist daran, dass ein „Aber“ ausgesprochen oder unausgesprochen mitschwingt. Eigentlich ist in diesem Zusammenhang die Schwester von „Ja, aber“.

‘Eigentlich’ ist die Schwester von ‘Aber’ Klick um zu Tweeten

Wenn Du also in Deiner Kommunikation merkst, dass Du „eigentlich“ gebrauchst, und dazu ein „Aber“ passt, dann nimm es als Signal, dass Du nicht in der Wahrheit bist.

Verbinde Dich mit Deinen Gefühlen und Bedürfnissen und ergründe, was Du wirklich willst oder fühlst. Nimm das „Eigentlich“ als Stoppschild dafür, dass Du nicht ganz mit Deinem Herzen verbunden bist und nutze die Chance, genauer hinzuschauen.

Eine Freundin von mir pflegt oft zu sagen: „Eigentlich ist im Deutschen die schwächste Form eines Nein.“ Ich glaube eher, es ist die schwache oder abschwächende Form eines Ja. Eben ein Ja, aber.

Welche Erfahrungen und Erlebnisse hast Du mit dem Hören oder Aussprechen von „eigentlich“? Schreib was dazu in den Kommentaren. Ich freue mich auf einen interessanten und lebhaften Austausch,

Herzlich,

Peter

## Frage: Können Sie uns einen Einblick in die vier Stufen der Vergebung Paare durchlaufen?

Dr. Luskin:

1. Der erste Schritt der Vergebung ist selbst gerechtfertigt verärgert. Sagen Sie Ihrem Partner etwas gelogen, und Sie haben es über gesprochen und sie entschuldigt haben. Das ist die optimale Antwort sie machen kann, und wenn es im Verhalten gefolgt durch Änderung haben sie getan, was sie können. Aber auch mit ihrer guten Antwort bleiben Sie verärgert und wütend und fühlen sich ausgenutzt, für einen bestimmten Zeitraum. Die meisten Menschen in diesem Stadium glaube, es ist bemängeln ihre Partner sie sind aufgeregt und jeder normale Mensch würde wie sie es tun verletzt fühlen.
2. Die zweite Stufe tritt auf, wenn Sie von miffed müde werden, weil Ihr Partner vor ein paar Monaten belogen. Sie mögen es nicht so, wie Sie von ihnen zurückgezogen haben oder die Art und Weisen Sie in herablassender Weise handeln. So, nachdem kämpfen, sagt man sich, um darüber hinwegzukommen und weitermachen. Ihre Bemühungen ist in erster Linie ihr weiteres Leiden zu ersparen und es gibt wenig tiefes Verständnis für Ihre Gewohnheiten oder die existentielle Unvermeidlichkeit des Leidens.
3. Die dritte Stufe tritt auf, wenn Sie Ihre Tendenz erkennen Groll zu halten, anstatt zu warten, bis Sie wochenlang angepisst fühlen. Weil Sie verstehen, dass es Situationen gibt, die Aufmerksamkeit auf Ihre Schwäche konzentrieren, arbeiten Sie hart, zu wachsen und so üben Vergebung von sich und Ihrem Partner, wann immer Sie können.
4. Die vierte Stufe ist ein Filz Sinn der Unsicherheit der Beziehung und die Gebrechlichkeit menschlicher Interaktion zu einer toleranten und Art Haltung führt, das schwierig zu kräuseln. Sie üben Dankbarkeit und Vergebung zu Ihrem Partner und ich selbst als fester Bestandteil Ihrer Beziehung nicht, weil sie Fehler begangen haben, sondern weil es Teil Ihres Wunsches, in der Liebe zu wachsen, ist.

*Frage: Haben Sie Tipps für die Leser des Mindfulness und Psychotherapie Blog, die versuchen, immer und immer wieder zu vergeben, aber sie können es nicht, weil, der Ärger ist so mächtig?*

*Dr. Luskin:*

- 1. Ich würde vorschlagen, dass die Menschen auf die Vertiefung ihrer Meditationspraxis arbeiten. Die Fähigkeit, sich selbst zu regulieren in Vergebung ist bedeutsam, und kann in kurzen Ausbrüchen von Achtsamkeit geübt werden. Das Gefühl der Viktimisierung tritt auf, wenn unser Nervensystem regelmäßig von einer Beziehung, die wir von missbilligen aktiviert und können nicht kontrollieren und so die sympathische Erregung auf dem Ehepartner verantwortlich gemacht, anstatt durch die Atmung oder Visualisierungspraktiken beruhigt.*
- 2. Die andere Sache, die ich vorschlagen würde, ist die regelmäßige Bestätigung der Dinge für wie all die Dinge dankbar sein diejenigen Partner für uns tun; Beispiele hierfür sind die regelmäßigen Dinge Partner wie Wäsche für sie tun, Kochen und zur Arbeit gehen. Sehen Sie die Schönheit der jede Anstrengung zu lieben und den ergreifenden Antrieb von Menschen aus unterschiedlichen Hintergründen und Erfahrungen zu verstehen, zu verbinden und die Liebe zu versuchen.*
- 3. Drittens wird die Erinnerung Art, wann immer möglich. Halten Sie das als Ziel für Ihr Verhalten in der Beziehung und damit tun Sie am besten Partner zu erlauben, Fehler zu machen, ohne allzu hart oder böse zu werden. Erfahren Sie als erste Reaktion trauern statt Angriff. Lernen Sie Ihre Rede so zu steuern, dass die freundlichen Worte von Ihnen verwendet werden, so oft wie möglich.*

*Unterm Strich ist zu lernen, eine liebenswerte und selbstgesteuerte Person selbst zu werden, so dass um das Beste aus unserem Partner zu fördern.*

## Vergebungsritual: in 5 Schritten verzeihen & loslassen

Verzeihen ist nicht immer einfach. Schauen wir uns an, wie du in 5 Schritten deinen „Lebensrucksack“ durch Vergebung spürbar entleeren und dadurch deutlich mehr Leichtigkeit und Energie gewinnen kannst. Schritt für Schritt.

[Weiterlesen](#)

**Blog für ambitionierte, unruhige Geister:** Ich bin [Su Busson](#): Human Design Consultant, Matrix-Coach & psychologische Beraterin. Du bist hier an der richtigen Adresse, wenn du Stress, Ängste und Blockaden lösen möchtest, um dein Bestes leben und erfolgreich dein Ding machen zu können. \* Manche Blog-Posts enthalten Partner-Links. Wenn du über diesen Weg etwas kaufst, bekomme ich eine Mini-Provision und du machst mir eine Freude, ohne selbst mehr zu zahlen. Für den Fall sag ich schon mal: Dankeschön!

Ein Vergebungsritual erfordert deine Bereitschaft vergeben zu wollen. Manchmal braucht das Zeit.

Solltest du innerlich noch nicht bereit sein, loszulassen, lies zuerst, mit welchen Gedanken du [leichter verzeihen kannst](#) und warum sich das lohnt. Das hilft dir, das folgende Vergebungsritual zu vollziehen.

### Verzeihen & Loslassen

**Schritt 1:** Nimm dir Zeit, herauszufinden, was und wem du noch nicht vergeben hast.

Schreibe erst einmal die Namen der Menschen auf, die dich in deinem Leben enttäuscht, verletzt oder gekränkt haben, auf die du vielleicht wütend oder nicht gut zu sprechen bist oder bei denen du das Gefühl hast, dass es noch etwas zu verzeihen gibt.



*Notiere dir außerdem alles, was du dir vielleicht selbst (noch) nicht vergeben hast.*

*Wundere dich nicht, was da alles zutage tritt. Vielleicht erinnerst du dich auch an Ereignisse, die du meinst, längst vergessen zu haben.*

*Wenn du fertig bist, schau dir deine Liste an und frag dich:*

- Was ist wirklich erledigt und wo trage ich noch etwas mit mir rum?*

*Einige Namen wirst du gleich wieder von deiner Liste streichen können; weil es nichts mehr zu verzeihen gibt, alte Geschichten bereinigt sind oder du heute sogar darüber lachen kannst.*

*Mit den übergebliebenen Menschen gehe einzeln – Mensch für Mensch – die nachfolgenden Punkt durch.*

## *Schritt 2: Schreib dir die Erinnerung von der Seele.*

*Bring auf Papier, was genau passiert ist, wie du dich gefühlt hast und was das Schlimme daran war. Notiere dir alles, was du jetzt loswerden willst. Denk nicht lange nach, wie du die Dinge formulierst, lass es einfach raus, wie es kommt.*

*Bekanntlich gehören immer zwei dazu. Schreib also auch auf, was vielleicht dein eigener Beitrag in dieser Geschichte war – auch wenn er noch so winzig war. (Bei Missbrauchserfahrungen lass das bitte aus.)*

*Am Schluss ergänze den Satz: Wenn ich wüsste, warum sich dieser Mensch so verhalten hat, dann ist das, weil...*

## *Schritt 3: Heil dich mit einem Vergebungsmantra.*

*Alles ist mit Allem verbunden. Was immer da draußen in der Welt passiert und was wir erleben, hat in irgendeiner Form mit uns selbst zu tun. Erst wenn wir die volle Verantwortung für unser Leben übernehmen, kommen wir wirklich in unsere Macht und in unseren Flow.*

*Gerade wenn es um Vergebung geht, gilt es sich selbst aus der Opferrolle zu befreien, alte Verbindungen und Verstrickungen zu (er)lösen und schmerzhaftes Erinnerungen zu transformieren. Mit anderen Worten geht es darum, sich selbst zu heilen. Dabei hilft ein Vergebungsmantra.*

*Ich nutze gerne eine vereinfachte Form von Ho'oponopono – einem alten Vergebungsritual aus Hawaii. Dabei wiederholst du immer wieder die Sätze:*

- *Es tut mir leid.*
- *Bitte verzeih mir. (Ich verzeihe mir. Ich verzeihe dir.)*
- *Ich liebe dich. (Ich liebe mich.)*
- *Ich danke dir.*
- *Ich übergebe die Angelegenheit dem Universum (der universellen Intelligenz, einer höheren Kraft, Gott oder der Liebe – welchen Ausdruck auch immer du hier verwenden willst).*
- *Ich bin bereit ein Wunder zu bezeugen.*

*Du reinigst mit diesem Mantra dein Energiefeld. Du verzeihst dir in dir – und bist bereit, loszulassen und das göttliche Prinzip (oder welchen Namen du verwenden möchtest) um Wandlung zu bitten.*

*Ein paar Worte zu den Vergebungsätzen:*

„Es tut mir leid“ ist die Anerkennung und das Eingeständnis, dass du vielleicht eine kleine Rolle in diesem Geschehen gespielt habst und – zumindest auf irgendeine Weise – mitverantwortlich bist (bitte nicht mit „Schuld“ verwechseln, aber das haben wir ja schon [hier](#) klärt!).

Vielleicht warst du ein „Vibrational-Match“ (in der Schwingungsfrequenz), um diese Situation anzuziehen. Vielleicht geschah es aber auch für eine höhere Lektion oder aufgrund eines Seelenvertrages (Wenn das in deinen Ohren nicht zu abgehoben klingt bzw. du offen bist für eine andere Sichtweise, kann ich dir das Buch [Die Macht der Seelenverträge](#) von Désirée Baierl empfehlen).

„Ich verzeihe dir“. Diese Aussage kann manchmal schwerfallen. Was es leichter macht: Du musst es nicht zu 100 % meinen. Es ist deine Intention und die innere Bereitschaft, die zählt, und dein Wunsch zu vergeben und loszulassen.

„Ich liebe dich“. Liebe ist die mächtigste und wirkungsvollste Kraft im Universum. Liebe kann alles heilen und transformieren. Und das heißt nicht, dass du die betreffende Person anrufen und ein Liebesgeständnis machen musst. Es genügt auch hier deine innere Absicht, deine innere Haltung und der Segen, den du auf Seelenebene an diese Person aussendest. Und dadurch kannst du dein Energiefeld reinigen und wieder ein Stück mehr in deine Kraft finden.

„Ich übergebe die Angelegenheit dem Universum,,. Du musst die Heilung und die Transformation nicht selbst vollbringen. Du musst dir daher nicht den Kopf zerbrechen und dich nicht damit stressen, wie Vergebung geht und was du da jetzt genau tun musst. Du darfst das „Packerl“ abgeben und darauf vertrauen, dass die höhere Intelligenz des Lebens das Wunder für Sie vollbringt.

(Falls du mehr über das hawaiianische Vergebungsritual wissen und ein ganzes Buch darüber lesen möchtest, wirst du hier fündig: [Ho'oponopono](#))

## Schritt 4: Mach ein Loslass-Ritual

Nimm das Papier mit deinen Erinnerungen und verabschiede dich davon auf deine Weise. Du kannst es zum Beispiel verbrennen, zerreißen oder als Schiffchen in den nächsten Fluss setzen.

## Schritt 5: Entdeck das Geschenk.

Nachdem du symbolisch losgelassen hast, frag dich:

- Was habe ich daraus gelernt?
- Wozu könnte das Ganze vielleicht sogar gut gewesen sein?
- Wie hilft mir diese Erfahrung jetzt, um gestärkt in die Zukunft zu gehen?

Vielleicht möchtest du deine Erkenntnisse bzw. deine neue Sichtweise noch in irgendeiner Form festhalten: beispielsweise aufschreiben, ein Bild dazu malen, das Ganze in einem Wort oder einen kurzen Satz zusammenfassen, dir ein Symbol dafür suchen oder eine Collage machen.

Wenn du diese Schritte wirklich machst – nicht nur liest 😊 – wirst du dich befreit fühlen. Dein Rucksack ist ein gutes Stück leichter geworden. Und du wirst nicht mehr unbewusst Situationen anziehen, die alte Wunden und den alten Stress wieder aufwühlen und triggern. Und du kannst diese Ritual jederzeit wiederholen.

Manchmal braucht es ein wenig mehr, um wirklich vergeben und den eigenen Rucksack von altem Ballast befreien zu können. Wenn du dir Coaching-Unterstützung wünschst oder du dir die problematische Beziehung in einer [Beziehungsanalyse](#) anschauen möchtest, [schreib mir](#).

Go for flow!

Su Busson

Human Design Consultant, Matrix-Coach & Go-to Person, um Stress, Ängste und Blockaden zu lösen und entspannt dein Bestes zu leben

140

**V**ergebung ist eines der größten Geschenke, dass wir einander machen können. Es ist auch eines der größten Geschenke, dass wir uns selbst machen können.

Das Festhalten an Wut und Feindseligkeit gegenüber jemanden, von dem man glaubt, er habe einem Leid zugefügt, ist, als tränke man Gift und warte darauf, dass der andere daran stirbt.

Das funktioniert nicht. Es vergiftet uns selbst. Es vergiftet unseren Umgang mit anderen.

Es vergiftet unseren Blick auf die Welt. Im Grunde macht es uns zu Gefangenen in einem Kerker, dessen Schlüssel wir in der Hand halten, aber dessen Tür wir nicht öffnen wollen. Die Wahrheit ist, jeder von uns hat schon einmal einem anderen Unrecht getan.

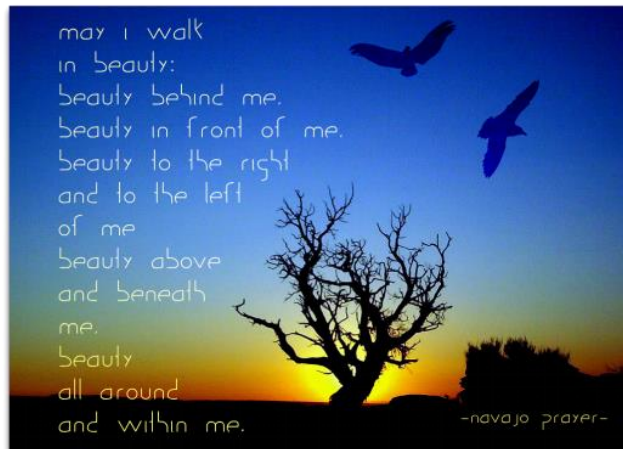
Wir sind schwache, zerbrechliche Geschöpfe, die sich im Leben nicht immer auf der Höhe ihrer eigenen Ideale befinden; aus diesem Grund beleidigen oder verletzen wir andere.

Aus: Das "Alphabet des Herzens" stammt aus dem Buch "Der Neurochirurg, der sein Herz vergessen hatte" von JAMES R. DOTY

CORINNE BEATRICE NOKEL – RADICAL LIVING MASTER COACH CERTIFIED BY C.TIPPING

## Vergebungszereemonie der Tipping-Methode

Die Vergebungszereemonie der Tipping-Methode auch (Kreiszeremonie der Radikalen Vergebung) wurde von Colin Tipping nach dem Vorbild von Heilkreisen indigener Völker entwickelt. Colin selbst nahm in den frühen neunziger Jahren an einem Heilkreis, durchgeführt von einem Stammesangehörigen der Sioux, teil. Die Schlichtheit und die Wirksamkeit dieser Zereemonie inspirierten ihn die Grundidee des Heilkreises mit der, Schritt für Schritt Methodik der Radikalen Vergebung zu verbinden:



Indigene Völker nutzen seit jeher Zusammenkünfte im Kreis – in der Einheit – um Anteil zu nehmen und sich in der Verarbeitung von Verletzungen, Verlusten und in deren Heilung auf ihre Art und Weise zu unterstützen, wobei der Unterstützung durch die geistige Welt ein zentraler Stellenwert zukommt. Dieses Grundmotiv ist auch das der Zereemonie der Radikalen Vergebung (lat. radix = Wurzel, Ursprung): Vergebung, die an den Ursprung wieder anbindet.

Colin hat das Grundmotiv der Kreiszeremonie aufgegriffen und für unsere von Individualismus, rationalem Verstand und Materialismus geprägte Kultur neu erfunden: Die Stadien der Tipping-Methode werden in der Kreiszeremonie der Radikalen Vergebung Schritt für Schritt durchlaufen. Diese Kombination erleichtert uns den Zugang zu tieferen Schichten unseres Seins und unterstützt uns auf kraftvolle Art und Weise in unserer Heilung und Integration.

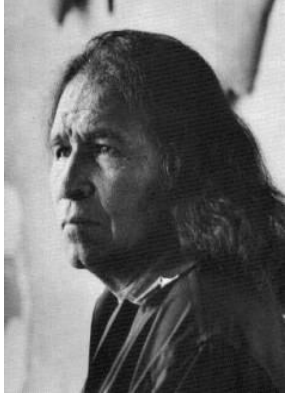
Die Kreiszeremonie nach Colin Tipping findet in einem geschützten Rahmen statt und ist bis auf wenig gesprochene Worte der Anerkennung und des Verständnisses nonverbal. Sie ist, obwohl die Durchführung in Verbundenheit mit anderen Teilnehmern stattfindet, anonymisiert und bildet ideale Voraussetzungen individuelle Schritte in kraftvoller, gegenseitiger Unterstützung umzusetzen. Die Zeremonie ist in zwei Phasen gegliedert: In der ersten Phase werden schmerzhaft Erfahrungen gewürdigt und anerkannt. In einer zweiten Phase findet eine bewusste Öffnung statt, in der anhand der Radikalen Vergebung eine Überwindung des leidvollen Erlebens erfolgt. Eine Harmonisierung, Zentrierung und Vitalisierung, stellt sich an dessen Stelle ein.

Die Vergebungszeremonie der Radikalen Vergebung ist für mich nach wie vor eines der schönsten und herzlichsten Rituale, in denen alter Schmerz und Kummer sich löst und das Herz sich wieder gegenüber dem Leben in neu gewonnenem Vertrauen öffnet. In der Zeremonie erfährt jeder Teilnehmer Würdigung und Achtung in seinem mitunter sehr schmerzhaften Erleben und wird darin unterstützt wieder mit offenem Herzen dem Leben zu vertrauen und Heilung zuzulassen. Im deutschen Sprachraum ist die von Colin Tipping benannte „Satori Radical Forgiveness Ceremony“ unter dem Namen Vergebungszeremonie der Tipping-Methode bekannt. In der ursprünglichen Bezeichnung „Satori“ ist in treffender Weise das in der Zeremonie wirksame Prinzip des Gleichgewichtes ausgedrückt: Satori (Einsicht), das Hauptmotiv des Zen-Buddhismus, steht für ein Bewusstsein, welches Ausdruck einer Balance zwischen Innen und Außen ist, welches Sinn, Frieden, und Ausgleich stiftet.

Die Teilnehmer finden im Laufe der Zeremonie wieder in ihr ursprüngliches seelisches Gleichgewicht zurück. Sie haben wieder uneingeschränkten Zugang zu Ressourcen, wie Lebensfreude, innerem Frieden, Vertrauen, Gelassenheit, Wohlbefinden etc. Vergebung vollzieht sich in der Konsequenz.

Dies zu betonen, ist mir wichtig, denn die Zeremonie ist wirksam in ihrer harmonisierenden Wirkung, ganz unabhängig von der Bereitschaft schmerzliche Erfahrungen, die ich mit einer Person, einer Situation, oder mit mir selbst gemacht habe, zu vergeben. Alles, was notwendig ist, ist an der Zeremonie teilzunehmen und offen für die Möglichkeit einer lösenden, segenspendende Perspektive zu sein. Wenn ich daran interessiert bin Frieden, Lösung und Gesundheit in mir zu schaffen, so ist dies Voraussetzung genug. Für die Teilnahme an der Zeremonie sind keine Vorkenntnisse in der Methode erforderlich. Die Zeremonien werden von ausgebildeten Coaches in der Tipping-Methode durchgeführt. Ich selbst biete die Satori-Zeremonie regelmäßig in den Praxisräumen des Zentrum Impuls in Tübingen an.

Ein Gedicht, von **Sun Bear**, einem Indianerhäuptling der Chippewa (1929-92), mit dem Titel „Zeremonie“:



### Zeremonie

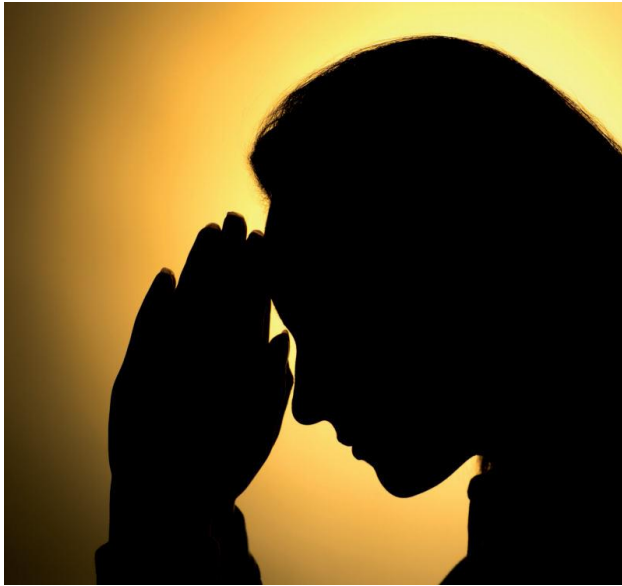
Wenn Menschen an einer Zeremonie teilnehmen, betreten sie einen heiligen Ort.

Alles, außerhalb dieses Raumes, verliert an Wichtigkeit.

Die Zeit nimmt eine andere Dimension an, Emotionen fließen freier, die Körper der Teilnehmenden werden mit der Energie des Lebens erfüllt, und diese Energie breitet sich aus und segnet die Schöpfung ihrer Umgebung. Alles erneuert sich, alles wird heilig.



## Die heilende Kraft der Vergebung ist der Weg zum Glück



Wer Konflikte unbearbeitet mit sich herumträgt, klärenden Gesprächen ausweicht, in Groll und Zorn lebt, wird krank. Die Vergebung ist ein wichtiger Aspekt unseres Lebens – wenn nicht sogar der wichtigste überhaupt. Schließlich eröffnet uns Vergebung eine neue, friedliche Welt, Einssein mit uns und anderen, geistige Gesundheit, Leichtigkeit und Glück.

In diesem Artikel werden Ansätze aus dem Selbststudienwerk „Ein Kurs in Wundern“ präsentiert, die Einblicke in etwas so Großes schenken, die den Wert der wahren Vergebung erkennen und fühlen lassen. So kann man den Dramen der Welt sowie den persönlichen Herausforderungen ab sofort hilfreich begegnen.

## Die Welt, die wir sehen

Die Welt, die wir mit unseren Sinnen sehen und erleben, täuscht uns. Wir können in ihr glückliche Momente erfahren, doch sie bleibt ein Terrain, in dem Angst herrscht und beständiger Frieden für alle nicht möglich ist. Selbst wenn wir rundum glücklich zu sein scheinen, es gibt immer jemanden, der in diesem Moment nicht glücklich ist, der zur selben Zeit etwas Schlimmes erlebt, krank ist oder stirbt.

Betrifft es fremde Menschen, sind wir unberührt. Bei uns nahestehenden Personen sind wir betroffen. Dauerhaftes Glück ist uns hier in dieser Welt der Unterschiede nicht möglich. Die Welt der Dualität, die wir sehen, ist vergänglich, denn „wo“ ist gestern? Alles, was vergänglich ist, sind Illusionen.

Nichts bleibt, wie es war – unaufhörlich verändert sich alles. Bei jedem Konflikt, den wir erfahren, ist unser Geist gespalten. Die duale Welt zeigt uns eine Darstellung unseres eigenen gespaltenen Geisteszustandes. Ein Zustand, der uns glauben lässt, wir seien hier allein und von der Liebe Gottes, eines gänzlich liebenden Vaters, getrennt.

Es fällt uns schwer, dies zu glauben, doch wir selbst kreieren aus unseren Überzeugungen die Welt, die wir sehen, mit allen ihren Höhen und Tiefen. Sie repräsentiert unsere Trennungs- und Angriffsgedanken basierend auf Schuld und Angst und zeigt uns unter anderem Krankheit, Leid, Groll, Kummer und Tod.

Du klagst ihn des Wahnsinns an, wenn Du denkst, er habe eine Welt gemacht, wo solche Dinge Wirklichkeit zu haben scheinen.

Er ist nicht verrückt. Doch nur Verrücktheit macht eine Welt wie diese.

(Ü-1.152.6,7)

Nichts Wirkliches kann bedroht sein, da nichts Unwirkliches existiert – hierin liegt der Frieden Gottes, lehrt uns das Werk „Ein Kurs in Wundern“. Die Vergebungsarbeit ist deshalb das Wichtigste, mit dem wir uns beschäftigen sollten:

Vergebung ist, was diese Welt dringend braucht, aber nur deswegen, weil es eine Welt der Illusionen ist. Diejenigen, die vergeben, befreien sich dadurch von Illusionen, während diejenigen, die Vergebung vorenthalten, sich an Illusionen binden.

Genau wie Du nur Dich selbst verurteilst, vergibst Du auch nur Dir selbst. Gott vergibt nicht, weil er nie verurteilt hat. Und es muss eine Verurteilung geben, bevor Vergebung nötig wird. Doch obwohl Gott nicht vergibt, ist seine Liebe dennoch die Grundlage der Vergebung.

Angst verurteilt und Liebe vergibt. Vergebung hebt auf diese Weise auf, was die Angst hervorgebracht hat, indem sie den Geist zum Gewahrsein Gottes zurückführt. Deshalb kann man Vergebung wahrhaft Erlösung nennen. Sie ist das Mittel, durch das Illusionen verschwinden.  
(Ü-46.1,2)

**Frage dich selbst:** Bist du bereit, deine Urteile, die auf vergangenem Lernen und auf Ängsten, beruhen aufzugeben? Bist du bereit, der Welt zu vergeben und dich für einen Frieden in dir zu öffnen, der dich nie verlassen hat?

Gott hat diese Welt nicht gemacht – also muss es eine Macht in mir geben, die eine ganze Welt entstehen lässt, die ich für wirklich halte und in der ich mich getrennt erfahre. Wie ist mir dies möglich?

## Die Kraft meiner Gedanken

In meinem Menschsein sieht es so aus, als werde ich in eine fertige Welt geboren und habe mich nun darin zurechtzufinden. Die Welt in Form der Umgebung, der Kultur und der Menschen bestimmt, wie ich aufwachse, denken und leben soll – es wird scheinbar von außen auf mich Einfluss genommen.

Der Gedanke, ich sei ein Opfer all dieser Umstände, ist naheliegend, ebenso der Glaube an einen Gott, der mir nicht wohlgesonnen scheint. Doch dieser scheinbar strafende Gott ist das Bild eines Ego-Gottes, das ich selbst aus Angst erschaffen habe und immer wieder durch meinen Glauben daran aufrechterhalte. Der Kurs lehrt:

*Mit der Größe Gottes in dir hast du die Wahl getroffen, klein zu sein und deine Kleinheit zu beklagen.*

*(T-9.VII.6)*

Daraus resultiert meine Welt der Trennung. Eine Welt der Unterschiede in Körpern durch Gedanken, die machtvoll sind – die Leid, Kummer und Tod hervorzubringen scheinen und mich durch die Angst in einem Teufelskreis gefangen halten. Ich darf mir bewusst sein, meine Gedanken sind wirkungsvoll, sie lehren Frieden oder Krieg, Liebe oder Angst. Sie werden durch meine Sinne bezeugt und bringen das hervor, was ich denke und wertschätze. Somit steht die Welt in meiner persönlichen Verantwortung.

Wir müssen lernen, jegliche Überzeugung aufzugeben, zu denken, unsere Gedanken seien privater Natur und wären unbedeutend für die Erlebnisse, die wir in unserer Welt erfahren. Schon allein das Wort „Gott“ löst in vielen von uns Unbehagen aus. So viele negative unbewusste Überzeugungen sind damit verbunden. Der Kurs vermittelt uns eindringlich:

*Wenn Du erst einmal verstanden hast, dass es unmöglich ist, von etwas anderem als Deinen eigenen Gedanken verletzt zu werden, dann muss die Angst vor Gott verschwinden.*

*(Ü-1.196.8)*

*Nur meine Verurteilung verletzt mich. Nur meine eigene Vergebung macht mich frei.*

*Es kann keine Form von Leiden geben, die nicht einen unversöhnlichen Gedanken verstecken würde.*

*Noch kann es eine Form von Schmerz geben, die die Vergebung nicht heilen kann.*

*(Ü-1.198.9)*

*Beobachte heute und die nächsten Tage immer wieder deine Gedanken. Angenommen alles, was du denkst, wäre jedem zugänglich. Was würdest du ändern?*

*Übung: Innere Emotionsreise*



*Nun laden wir dich zu einer kleinen Übung ein, um die Unterschiedlichkeit von Gedanken in deinem Körper zu erleben. Nimm sitzend oder liegend eine entspannte Haltung ein und schließe deine Augen. Nimm wahr, wie du eingebunden bist zwischen Himmel und Erde, wie du getragen und geatmet wirst.*

Denke an eine Person, die dir das Leben schwer macht, mit der du haderst und nicht im Frieden bist: Was war nicht in Ordnung? Was wirfst du dieser Person vor? Was hätte sie tun oder sagen sollen? Richte deine Aufmerksamkeit nach innen: Wie geht es dir, wenn du an all das denkst? Wie fühlt sich dein Körper an, wenn du an diesen Menschen denkst? Was geschieht mit deiner Energie? Lasse nun dieses Bild – verbunden mit deinen Gedanken – langsam verblassen, komme zurück in dein Alltagsbewusstsein und atme entspannt weiter.

Vielen Menschen fühlen wir uns verbunden, sie haben eine positive Wirkung auf uns. Gehe nun mit deiner Wahrnehmung zu einem Menschen, der dein Herz immer wieder öffnen kann. Was magst du an diesem Menschen? Wie fühlst du dich, wenn du an ihn denkst? Was nimmst du in deinem Körper wahr? Was geschieht mit deiner Energie?

Das Bild und die damit verbundenen Gedanken verblassen langsam und du kommst wieder zurück in deinen Raum. Atme ganz entspannt weiter und öffne deine Augen. du bist zurück im Hier und Jetzt.

Hast du einen Unterschied wahrgenommen? Wird dir klar, wieviel Einfluss unsere Gedanken auf unser Empfinden haben?

*Es gibt keine fremde, uns bedrohende Macht*

Vergeben wir uns all jene Gedanken, die uns glauben lassen, es gäbe eine uns bedrohende Macht. Es ist nur ein weiterer Gedanke unseres Geistes, dem wir vergeben müssen – ein ständiger Kreislauf, der scheinbar die Welt der Schuld aufrechterhält. Doch wenn wir diesen Trick durchschauen, dann können wir immer mehr darüber lächeln und uns ganz einer Wahrheit hingeben, die uns zutiefst glücklich macht im Sinne von „Ein Kurs im Wundern“:

Vater, Dein Sohn ist vollkommen. Wenn ich denke, dass ich in irgendeiner Weise verletzt bin, dann deshalb, weil ich vergessen habe, wer ich bin und dass ich bin, wie Du mich schufst.

Deine Gedanken können mir nur Glück bringen.

Wenn ich je traurig, verletzt oder krank bin, habe ich vergessen, was Du denkst, und meine kleinen, bedeutungslosen Ideen an jenen Ort getan, wo Deine Gedanken hingehören und wo sie sind. Ich kann durch nichts verletzt werden als durch meine Gedanken.

Die Gedanken, die ich mit Dir denke, können nur segnen. Nur die Gedanken, die ich mit Dir denke, sind wahr.  
(Ü-II.281)

### *Suche und finde*

*Wir scheinen rastlos auf der Suche nach dem Sinn des Lebens zu sein. Sie beginnt und endet in uns selbst. Alle Probleme, die wir scheinbar haben, entstehen aus unserem Glauben an Trennung. Es ist der Glaube an ein Ego-Denkensystem, das uns unaufhörlich suchen und nicht finden lässt und uns die Welt der Schuld zeigt, aus der es kein Entrinnen zu geben scheint. Dies ist letztlich der Zweck der ganzen Welt. Wir glauben, wir seien von der Liebe Gottes, die allumfassend ist und uns niemals verlassen hat, getrennt. Dies suchen wir in der Welt zu beweisen. Wir definieren uns selbst und machen uns unsere eigenen Vorstellungen von einer Liebe – geknüpft an Bedingungen.*

*Dies beinhaltet viele Probleme und großen Schmerz. Unser gefühltes Opfersein, das wir immer wieder schaffen, lässt uns angreifen und die unbewusste Schuld, unsere Projektionen, im Außen sehen. Dadurch scheinen wir für einen Moment in Sicherheit und im Frieden zu sein – das Böse scheint draußen zu sein. Doch wie lange währt dieser Frieden? Es muss uns bewusstwerden: Dies ist ein Scheinfrieden. Diese Welt ist eine Illusion, durch das Ego dazu gemacht, die*

*Schuld zu bezeugen und die Angst aufrechtzuerhalten. In unseren gedanklich immer wieder neu entstehenden Dramen glauben wir an Schuld und machen sie wirklich.*

*So bezeugt allein schon die Frage „Wie konnte das geschehen?“ eine Wirklichkeit, die wir alle versucht sind zu glauben, die es in Wahrheit gar nicht gibt. Und mit jedem Bedürfnis und Mangeldenken, mit jedem Groll, den wir in unserem Alltagserleben hegen und pflegen – und sei er noch so gering – machen wir die Schuld erneut real. Ein Teufelskreis, der uns scheinbar rastlos auf die Suche nach Auswegen schickt. Wenn wir unsere vergebende Sicht liebevoll auf das Verbindende statt urteilend auf das Trennende richten, kehren wir unsere Erfahrungen um und erleben uns befreiter und glücklicher. In dieser Sicht wird unser Ego immer mehr aufgelöst und unsere Suche endet, wir erfahren uns urteilsfrei im Fluss des Lebens und sind mit unserem wahren Sein verbunden.*

*Hinterfrage dich: Was fehlt dir jetzt, hier in diesem Moment? Ist dein Friede von etwas Äußerem abhängig? Könnten deine Gedanken einfach nur interessante Ansichten sein? Bist du dazu bereit, deiner Welt einen anderen Zweck zu geben und deinen Frieden immer weniger von äußeren Bedingungen abhängig zu machen?*

### *Das Licht in Dir*

*Nur unsere liebevollen Gedanken erlösen uns von der Wahrnehmung einer getrennten Welt und bringen Frieden. Dabei ist die Vergebung der wichtigste Schritt. Sie befreit von allen Glaubenssätzen, die uns daran hindern, Frieden, Glück und bedingungslose Liebe zu erfahren. Sogar:*



*Der Tod ist eine Idee, die allen Gefühlen zugrunde liegt, die nicht zutiefst glückliche sind. Es gibt keinen Tod, denn das Leben kann kein Gegenteil haben.*

*(Ü-1.167)*

*Wenn wir mehr den Mut haben, uns mit unserem inneren wahren Wesen zu beschäftigen, sind wir so voller Freude, dass sämtliche Geschehnisse, die uns widerfahren, eine andere Bedeutung erhalten. Wir haben dann keine Angst mehr, Mauern aufzulösen, und vertrauen auf unsere innere Führung.*

*Bist du bereit, die Welt neu zu sehen und dich dem Licht in dir zu öffnen, das dich nie verlassen hat? Hast du den Mut, wieder in deine wahrhaftige Größe zu gehen, die alles miteinschließt, die sich selbst in jedem erkennt und jeden zu segnen vermag?*

*Was wählen wir zu sehen?*

*Die Geschichte der zwei Wölfe nach einer Indianerweisheit verdeutlicht die Macht, mit der wir unbewusst unser Leben angstoder liebevoll lenken:*

*Ein alter Indianer saß mit seinem Enkel am Lagerfeuer.*

*Sie saßen lange still zusammen am Feuer und schauten in die Flammen. Der Alte sagt nach einer Weile des Schweigens: „Im Leben scheint es oft so, als ob zwei Wölfe im Herzen miteinander kämpfen. Einer der beiden ist böse, aggressiv, grausam und beißt. Der andere hingegen ist liebevoll, will spielen und zuhören, ist sanft und mitfühlend.“ Der Junge fragt seinen Großvater: „Welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf um das Herz?“ Der Alte antwortet: „Der Wolf, den du fütterst!“*

Im Grunde genommen sind wir unverletzliche Wesen. Doch glauben wir das? Wir erfahren uns als Wesen, die zutiefst verletzlich sind, zwiespältig im Herzen und innerlich tobend, wenn uns Unverständnis, Leid oder Ärger widerfährt. Das ist unser gespaltener Geist. Hier brauchen wir Führung. Der Heilige Geist ist der Mittler in uns, der die Verbindung zum Göttlichen ebenso wie zu unserem Menschsein hat. Dazu der Kurs:

*Heilung, Vergebung und der frohe Tausch der ganzen Welt des Kummers gegen eine Welt, in die Traurigkeit keinen Einlass finden kann – das sind die Mittel, mit denen der Heilige Geist Dich eindringlich bittet, ihm zu folgen!“*  
(Ü-1.137.9)

Letztlich sind wir nicht der Körper, für den wir uns halten. Das ist wichtig zu wissen und einzusehen. Man kann dies gar nicht oft genug wiederholen. Dieser Umstand braucht uns nicht ängstigen, denn wir werden unendlich liebevoll geführt, wenn wir uns dieser Wahrheit hingeben.

Die goldene Regel lautet: Sage über niemanden etwas, das du nicht auch voller Freude dir selbst sagen würdest, und sei bereit, alle Gedanken, bevor du sie in die Welt sendest, durch drei Fragen zu filtern, damit sie ein erlösender Beitrag für alle sein können: Ist dieser Gedanke hilfreich, gütig, wahr?

Seien wir uns bewusst, dass jeder Gedanke allen Menschen zugänglich ist. Was wollen wir also denken, was für uns alle wirklich hilfreich wäre? Unterschätzen wir nie die Macht unserer Gedanken: Sie bringen all das hervor, was wir sehen. Seien wir gütig und vergeben wir jedem Gedanken, der nicht wirklich dienlich für alle ist.

Überlege: Welche Entscheidungen triffst du? Wer geht deinen Weg mit dir? Beobachte deine Gedanken und überlasse die Führung ganz bewusst dem Heiligen Geist in dir.

### Ja zu Veränderungen



Das Leben unterliegt ständigen Veränderungsprozessen. Wie gehen wir mit Veränderungen um? Häufig wollen wir sie nicht wahrhaben und suchen nach Möglichkeiten, gewohnte Erfahrungen beizubehalten. Doch unser Entwicklungsprozess erfordert die friedvolle Anpassung an Veränderungen durch unser immer größer werdendes Bewusstsein, wer wir wirklich sind. Insofern sind Widerstände unsere Wegweiser zu vergeben und uns für den Frieden zu öffnen.

In diesem Sinne konfrontiert uns das Leben immer wieder mit Erlebnissen, die Veränderungen beinhalten, bis wir diese ohne Angst in unser Leben einladen. Und letztlich gibt es nur eine bedeutungsvolle Veränderung in unserem Leben:

*Der Geist, der Illusionen der Wahrheit überbringt, wird wirklich verändert.*

(Ü-1.140)

Was bedeutet diese Aussage aus „Ein Kurs im Wundern“? Wenn wir anderen Geistes werden und den Frieden in unserem Inneren finden, kann sich die Welt im Außen verändern. Die Welt ist eine Widerspiegelung unseres Geisteszustandes, insofern ein illusionäres Bild. Dies gilt es ohne Schuld anzusehen. Vergebend und voller Zuversicht dessen, wer wir wahrhaftig sind. Geist aus Gottes Geist – scheinbar in einer Welt der Materie lebend und nach Heilung strebend.

Achte auf dein eigenes Erleben: In welcher Situation verfallst du in alte Muster, die dich leiden lassen? In welchen Situationen deines Lebens könntest du gelassener reagieren? Bist du bereit, Dramen in deinem Leben aufzugeben und in ein bedingungslos wohlwollendes Vertrauen zu gehen? Sei bereit zur Veränderung!

*Erinnere dich: Du bist nie allein!*

Der Heilige Geist ist die Instanz in uns, die Gott jedem von uns als Gabe, als Gnade mitgegeben hat, um uns zurückzuerinnern, wer wir wirklich sind. Er möchte unser Glück und führt uns immer liebevoll, denn, so sagt der Kurs:

*Die Stimme des Heiligen Geistes befiehlt nicht, weil sie der Arroganz nicht fähig ist.*

*Sie fordert nicht, weil sie keine Kontrolle sucht. Sie überwältigt nicht, weil sie nicht angreift.*

*Sie erinnert nur! Sie ruft Dir den anderen Weg in Erinnerung und bleibt sogar inmitten des Aufruhrs ruhig, den Du womöglich stiftest.*

*(T-5.II.7.1-6)*

Die Stimme des Heiligen Geistes ist der Ruf in uns und die Antwort Gottes auf eine getrennt erlebte Welt. Er führt uns durch diese Dimension der Zeit und zeigt uns beharrlich und zutiefst geduldig den anderen Weg, wenn wir in Not

sind und uns allein fühlen. Möge es uns eine Freude sein, uns nun auf ein Leben im liebevollen Dienst mit dem Heiligen Geist in uns, der wir letztlich selbst sind, einzulassen. Der Kurs erinnert uns:

*Es gibt einen Ort in Dir, wo vollkommener Frieden herrscht.*

*Es gibt einen Ort in Dir, wo nichts unmöglich ist.*

*Es gibt einen Ort in Dir, wo Gottes Stärke wohnt.*

*Du hast ein Anrecht auf Frieden, weil Du Dein Vertrauen auf Gottes Stärke setzt.*

*Der Teil Deines Geistes, in dem die Wahrheit weilt, steht in ständiger Kommunikation mit Gott,*

*ob Du Dir dessen bewusst bist oder nicht*

*(Ü-1.47,49)*

Ein paar Tipps, um dahin zu kommen:

Werde in allen herausfordernden Situationen still. Nimm Kontakt auf mit der inneren Führung in dir. Frage dich: Was fehlt mir jetzt, hier in diesem Moment? Dann fühle die Liebe in dir, die dich nie verlassen hat, und vertraue auf alles, was geschieht.

*Die Welt als erwachtes Wesen neu erleben*

Sind wir am Ende unserer Suche angekommen, verändert sich alles. Die Welt der Schuld ist vergeben, denn wir haben erkannt, dass wir jederzeit die Wahl haben, alle veränderlichen und sterblichen Dinge, an denen wir anhaften, vergebend und vertrauensvoll mit Liebe, Anerkennung und einem offenen Geist zu betrachten. Wir wissen, wir sind so

viel mehr als die Hülle unseres Körpers, der uns umgibt. Was diesem Körper innewohnt, ist heilig und rein, leuchtend und unschuldig, voller Liebe und Licht, dass wir nicht umhin können, unserem Ruf nachzukommen und die Welt liebevoll zu betrachten, damit sich das Liebevollste uns zeigen kann. Das Werk „Ein Kurs in Wundern“ lehrt uns:

*Vergebung ist das Opfer, um das die Erlösung bittet und wofür sie freudig Frieden schenkt.*

(T-29.VI.1)

*Die Welt, die ich sehe, sind meine Angriffsgedanken. Meine liebevollen Gedanken erlösen mich von der Wahrnehmung dieser Welt und geben mir den Frieden, den Gott für mich bestimmt hat.*

(Ü-1.22)

Wie fühlt sich eine Welt an, der wir vergeben haben? Sobald wir erkennen, dass diese Welt nur eine Welt der Versuchung ist, die Schuld wirklich zu machen, und dass es unsere Aufgabe ist, unsere Wahrnehmung der Schuld zu berichtigen und über Vergebung aufzulösen, verändert sich unser Fokus. Wir werden gütiger, denn uns wird immer mehr bewusst: Jeder, der uns begegnet, kämpft einen schweren Kampf. Erkennen wir uns selbst im anderen. Vergeben wir uns alle getrennten Wahrnehmungen und erfreuen wir uns an allem, was uns verbindet und als eins erkennen lässt.

Wer bist du? Kannst du dich in diesen Geschichten wiederfinden? Lass dich ein, dich in einem neuen Bewusstsein zu erleben – all die Erfahrungen deines persönlichen Alltags dienen dir dazu. du wirst immer mehr das Licht in dir und in allem, was dir begegnet, erkennen und dir deiner ausschließlich liebevollen Essenz gewahr werden.

Zitate aus: Textbuch (T) und Übungsbuch (Ü I und II) „Ein Kurs in Wundern“ <https://www.greuthof.de/ekiw.php>

Die Anmerkungen stellen die Meinung und Interpretation der Autorin dar, nicht die der Rechteinhaber von „Ein Kurs in Wundern“ (Greuthof Verlag, Freiburg i. Br.).



*Conny Elohin Zahor*

Psychologische Beraterin, Vergebungsexpertin, mit ihrem Mann betreibt sie eine Naturheilpraxis in Kempten/Allgäu  
[info@naturheilpraxis-zahor.de](mailto:info@naturheilpraxis-zahor.de)

*Fotos: fotolia@jcfotografo, fotolia@luismolinero, fotolia@Leo Lintang*

## Die heilende Kraft der Vergebung



Vergebung ist eine Entscheidung, die Mut und einen langen Atem braucht. Indem wir uns unseren verletzten Gefühlen stellen, bahnen wir uns einen Weg durch Zorn, Enttäuschung und Trauer. Danach fühlen wir uns aber umso glücklicher.

Wir alle erfahren auf unserem Lebensweg Kränkungen und Verletzungen. Kränkungen sind schmerzhaft, besonders wenn sie durch Menschen geschehen, die uns nahestehen. Dann gerät unser Leben unversehens aus dem Gleichgewicht. Wut, Angst, Ohnmacht und Traurigkeit ergreifen von uns Besitz. Unablässig kreisen unsere Gedanken um das erlittene Unrecht und kommen nicht los von den Menschen, die uns verletzt haben.



Viele solcher Verletzungen finden bereits in der Kindheit statt. „Wenn mir dies damals nicht geschehen wäre, könnte ich heute glücklich sein“, mutmaßen wir später. Wir tragen anderen etwas nach und tragen selbst doch am Schwersten daran. Denn die Weigerung anderen zu vergeben bindet uns nicht nur an diejenigen, die uns Unrecht zufügten, sie bindet uns auch an die Vergangenheit – und überschattet so unsere Gegenwart. Und nicht genug damit – oft übertragen wir unseren unverarbeiteten Groll auf gegenwärtige Beziehungen und verursachen dadurch neues Leid.

### *Sich auf den Weg der Vergebung machen*

Vergebung ist daher immer eine Entscheidung für das eigene Lebensglück. Doch wie geht Vergebung? Und welche Schritte braucht es dazu? Dass es sich bei der Vergebung um einen Kraftakt handelt, der Mut, Entschlossenheit und einen langen Atem braucht, spürt jeder sehr schnell, der sich dazu bereit macht. Denn Vergebung bedeutet, sich all seinen verletzten Gefühlen zu stellen und sich den Weg durch Zorn, Scham, Angst, Enttäuschung und Trauer zu bahnen. Kein Wunder, dass wir davor zurückscheuen und diese Gefühle lieber verdrängen oder vergessen würden, anstatt uns ihnen auszusetzen.

Oft sind es auch nahestehende Menschen, die uns nahelegen, doch endlich einen Strich unter die Sache zu ziehen und Gras darüber wachsen zu lassen. Doch gerade unter diesem Gras wuchern Kränkungen oft unbemerkt weiter und wachsen sich zu Groll und Bitterkeit aus. Nicht selten ergreifen dann Rachegedanken von uns Besitz. Wir wollen es dem anderen heimzahlen. Soll er doch auch mal spüren, wie sich das anfühlt! Der Wunsch nach Rache ist eine natürliche und archaische Reaktion auf Unrecht. Doch Rache ist nicht süß, sie schmeckt bitter. Sie heilt auch nicht den Schmerz, sondern verursacht nur noch mehr unnötiges Leid. Was sie anrichten kann, führen uns die gewaltsamen Konflikte in der Welt vor Augen, denen meist völlig Unschuldige zum Opfer fallen.

## 1. ÜBUNG: Fassen Sie den Mut zur Veränderung

Nehmen Sie ein Notizbuch zur Hand und stellen Sie sich die folgenden drei Fragen:

- Was würde sich durch Vergebung in meinem derzeitigen Leben verändern?
- Was würde sich in der Beziehung zu dem Menschen, der mich verletzt hat, verändern?
- Welchen Einfluss hätte meine Vergebung auf die Beziehungen zu anderen Menschen in meinem Leben?

## Die Verstrickung lösen

Natürlich hofft jeder Mensch nach erlittenem Unrecht auf ein Schuldeingeständnis des anderen und auf dessen Bitte um Verzeihung. Doch solange wir unsere Vergebung davon abhängig machen, bleiben wir an genau den Menschen gekettet, der uns Schaden zufügte und übergeben ihm den Schlüssel für unseren Heilungsprozess. Was aber, wenn er seine Schuld abstreitet? Oder wenn er sie gar nicht mehr eingestehen kann, weil er zu alt oder nicht mehr am Leben ist? In diesen Fällen kann es hilfreich sein, sich einen Stellvertreter zu suchen, einen nahestehenden Menschen oder vielleicht auch einen Therapeuten, der einem sagt: „Ja, dir ist Unrecht zugefügt worden. Es tut mir leid.“ Diese Worte aus dem Munde eines anderen Menschen werden als sehr befreiend und heilend erlebt. Manche Menschen haben darauf ihr ganzes Leben gewartet.

## 2. ÜBUNG: Sprechen Sie über Ihre Verletzung

Suchen Sie das Gespräch mit dem Menschen, der Sie verletzt hat. Erzählen Sie ihm Ihre Sicht der Dinge – falls er dazu bereit ist und Sie sich dazu in der Lage fühlen. Das auszusprechen, was Sie fühlen, ist ein wichtiger Schritt auf dem

*Heilungsweg. Sollte es nicht möglich sein, mit dem Betreffenden zu sprechen, dann schreiben Sie ihm einen Brief. Ob Sie diesen dann abschicken oder nicht, entscheiden Sie am besten nach einer erneuten Sichtung des Briefes mit zeitlichem Abstand. Sie werden feststellen können, dass bereits die Niederschrift sehr entlastend ist. Erzählen Sie Ihre Geschichte unbedingt auch einem vertrauten Menschen, der Ihnen wohlwollend zuhört. Sobald jemand anderes unsere Verletzung bezeugt, wird sie erträglicher.*

### *Der Veränderung Raum geben*

*Auf dem Weg der Vergebung erkennen wir, dass die Dinge nicht mehr so sind, wie sie einmal waren und dass sie auch nie wieder so sein werden. Was geschehen ist, ist geschehen. Es lässt sich nicht mehr rückgängig machen, so sehr wir uns dies auch wünschen würden. Wir müssen deshalb nicht gutheißen, was geschah. Unrecht bleibt Unrecht.*

*Doch indem wir das Unveränderliche Schritt für Schritt akzeptieren, erschöpfen wir uns nicht länger im Widerstand dagegen und sammeln unsere Kraft, das zu ändern, was wir tatsächlich verändern können: unsere Sicht auf das, was geschehen ist und unsere Reaktion darauf. Vergebung ist somit immer auch eine Entscheidung, die ungeahnte Entwicklungsmöglichkeiten in sich birgt. Solange wir uns mit der Frage quälen, warum der andere uns verletzt oder betrogen hat, bleiben wir an ihn und die Vergangenheit gekettet.*

*Wenn wir jedoch unsere Perspektive verändern und nach dem Wozu fragen, öffnen wir uns der Zukunft. Vielleicht gelingt es eines Tages dann sogar, einen Sinn in dem Leid zu entdecken, das uns widerfahren ist. Wir sind es, die darüber entscheiden, wie wir die Verletzung in unser Leben einordnen wollen. Nehmen wir sie zum Anlass für Rache*

*und Resignation? Oder erblicken wir in ihr eine Chance zur Weiterentwicklung und sehen in ihr die Aufforderung, uns auf einen Weg der Heilung zu begeben?*

### *3. ÜBUNG: Verändern Sie die Perspektive*

*Vergegenwärtigen Sie sich die Situation, in der Sie verletzt wurden. Betrachten Sie diese unter den folgenden Gesichtspunkten und prüfen Sie danach, ob größeres Verständnis in Ihnen gewachsen ist und damit der Grad der Verletzung geringer geworden ist.*

- Wie würde ein von mir geschätzter Mensch mit dieser Situation umgehen?*
- Kann ich wirklich sicher sein, dass der Andere mich verletzen wollte?*
- Gibt es auch noch andere mögliche Interpretationen für sein Verhalten?*
- erinnert mich die Situation an eine Verletzung aus meiner Vergangenheit?*
- Gibt es etwas, das mich die Situation lehren kann?*

### *Von der Ohnmacht zur Selbsterkenntnis*

*Wer verletzt worden ist, neigt dazu, dem anderen die alleinige Schuld und Verantwortung für das Geschehene zu geben. Um zu einem tieferen Verständnis der Gesamtsituation zu gelangen, empfiehlt es sich jedoch, auch die eigene Rolle und sich selbst ins Blickfeld zu nehmen. Vielleicht hatten wir ja zu hohe Erwartungen, vielleicht haben wir nicht frühzeitig unsere Grenzen aufgezeigt, vielleicht haben wir auch unsere Bedürfnisse zu lange hinuntergeschluckt oder haben den anderen provoziert. Wer Verantwortung für den eigenen Anteil an der Situation übernimmt, erlebt sich*

nicht mehr länger als ohnmächtig, eröffnet sich neue Möglichkeiten der Selbsterkenntnis und tritt aus der Opferrolle heraus.

Was jedoch im Umkehrschluss keineswegs bedeuten soll, sich nun selbst die Schuld dafür zu geben. Zumal es Übergriffe gibt, an denen der Täter die alleinige Verantwortung trägt. Dies unmissverständlich deutlich zu machen ist ein wichtiger Schritt für die Betroffenen bei der Aufarbeitung von traumatisierenden Gewalt- und Sexualdelikten.

### Empathie aktivieren

Oft sind es ja gerade die Menschen, die wir am meisten lieben, die unserem Herzen die schwersten Verletzungen zufügen. Menschen, die sich einst liebten, können so zu erbitterten Feinden werden. Verletzte Gefühle führen zu einem eingeschränkten Blick auf den anderen. Wir tendieren dazu, seine ganze Person mit dem gleichzusetzen, was er uns angetan hat. Daher ist es auf dem Weg der Vergebung so wichtig, zwischen Handlung und Handelndem, zwischen Tat und Täter zu unterscheiden.

Dies ermöglicht es uns, nicht gleich den ganzen Menschen in Bausch und Bogen zu verdammen. Und je mehr wir uns dazu bereit machen, die Hintergründe für das verletzende Verhalten des anderen zu erforschen, desto eher können wir einen Funken des Verständnisses in uns entzünden. Versuchen Sie daher, ihn vor dem Hintergrund seiner Lebensgeschichte und seiner aktuellen Lebenssituation wahrzunehmen. Das heißt nicht, dass Sie auf dem Weg der Vergebung sein Verhalten billigen oder rechtfertigen müssen. Es macht jedoch die Aktivierung von Empathie möglich. Und Empathie ist der zentrale Schlüssel für Versöhnung. Sie ermöglicht es, sich in die Situation des anderen einzufühlen und zu fragen: Wie kam er in diese Situation, mir Leid zuzufügen? Was sind die Hintergründe für sein Verhalten?

#### 4. ÜBUNG: Schlüpfen Sie auch mal in die Schuhe des anderen

Schreiben Sie eine Geschichte über den Menschen, der Sie verletzt hat. Die folgenden Fragen können dabei helfen:

- Was für ein Leben hatte der andere in seiner Kindheit?
- Was sind seine besten Eigenschaften?
- Was hat er anderen Menschen Gutes getan?
- In welcher Situation befand er sich zu der Zeit, als er die Verfehlung beging?

Am Leid wachsen

*„Wende dich nicht ab, halte den Blick auf die wunde Stelle gerichtet, denn dort tritt das Licht ein“,*

*schrieb der Sufi- Mystiker Melvana Rumi einst. Indem wir uns der Wunde zuwenden und sie mitfühlend versorgen, indem wir Trost und Beistand bei geliebten Menschen suchen, können schmerzhaft Gefühle sich schließlich wandeln und Raum öffnen für Verständnis, Mitgefühl und tiefere Erkenntnis.*

*Die Bereitschaft, sich beherzt einen Weg durch das Leid zu bahnen und sich mit dem eigenen Schicksal auszusöhnen, gilt in der Psychologie als eines der auffälligsten Merkmale seelisch widerstandsfähiger Menschen. Selbst schwere Verletzungen können ihr grundlegendes Vertrauen in das Leben nicht zerstören. Die erstaunliche Fähigkeit von*

Menschen, schmerzvolle Lebenserfahrungen nicht nur zu meistern, sondern gegen alle Wahrscheinlichkeit auch noch menschlich daran zu wachsen und zu reifen, ist in der Resilienzforschung als posttraumatisches Wachstum bekannt.

### 5. ÜBUNG: Heilritual – Die Verletzung abschließen

Dieses Ritual unterstützt Sie darin, erlittene Kränkungen und Verletzungen abzuschließen. Ziehen Sie sich hierfür mit einem Notizblock und Stift an einen ungestörten Ort zurück. Zünden Sie eine Kerze an. Zentrieren Sie sich und sammeln Sie Ihre Kräfte, indem Sie einige Male bewusst ein- und ausatmen. Lassen Sie nun Ihre Gedanken zurückwandern zu der Situation, in der Sie verletzt wurden. Gestatten Sie sich, noch einmal alles zu spüren, was an Gefühlen in Ihnen aufsteigt. Erlauben Sie sich, alles zu denken und zu fühlen. Und schreiben Sie sich das, was in Ihnen aufsteigt, vom Herzen. Den Zorn, die Verletzung, die Rachege Gedanken, die vielleicht noch in Ihnen schlummern. Tun Sie dies so lange, bis Ihnen nichts mehr einfällt und sich Ihr ganzer Groll auf das Papier ergossen hat. Legen Sie dann das Geschriebene zur Seite und atmen Sie einige Male bewusst ein und aus. Nehmen Sie nun das Geschriebene und gehen Sie damit an einem Ort in der Natur, wo Sie es in einem feuerfesten Gefäß verbrennen. Damit besiegeln Sie, dass Sie das Vergangene zu einem Abschluss gebracht haben und dass Sie beide nun frei sind. Sie bekunden damit Ihren Entschluss zur Aussöhnung mit dem, was geschehen ist. Sie begeben sich damit auf den Weg der Vergebung. Dieses Heilritual empfiehlt der Benediktiner Willigis Jäger in dem Buch „Über die Liebe“, Kösel Verlag.

### Vom Wunder der Vergebung

Vergabung ist möglich, wenn wir uns dafür entscheiden, den Glauben an das Gute im anderen Menschen zu bewahren. Machen Sie sich daher bewusst: Sie selbst tragen den Schlüssel für Versöhnung in der Hand. Versöhnung ist ein Akt

*der Stärke. Und ein Akt der Liebe. Sie befreit den, der sie gibt und den, der sie empfängt. Versöhnung und Vergebung machen Beziehung erst möglich. Wir geben dem Leben und den Menschen eine neue Chance, öffnen der Zukunft die Tür und tragen die Schutzmauern ab, die wir um unser verletztes Herz errichtet haben.*

Christa Spannauer - [www.christa-spannbauer.de](http://www.christa-spannbauer.de)





*Mit dem Herzen hören: Befreiung von Geistigen Begrenzungen*

- 1. Bereitschaft
- 2. Bejahung
- 3. Wahrhaftigkeit
- 4. Mut
- 5. Willenskraft
- 6. Akzeptanz
- 7. Selbstachtung
- 8. Selbsterkenntnis
- 9. Verantwortung
- 10. Vergebung
- 11. Integrität



*Verbindung von Herz und Verstand*

- 12. Klarheit
- 13. Vertrauen
- 14. Offenheit
- 15. Disziplin
- 16. Gehorsam
- 17. Demut
- 18. Aufmerksamkeit
- 19. Achtsamkeit
- 20. Konzentration
- 21. Balance
- 22. Geduld



*Soziale Intelligenz und kosmisches Bewusstsein*

- 23. Kommunikation
- 24. Freundschaft
- 25. Mitgefühl
- 26. Toleranz
- 27. Wertschätzung
- 28. Humor
- 29. Friede
- 30. Hingabe
- 31. Bedingungslosigkeit
- 32. Freiheit
- 33. Dankbarkeit

# GELIEBTES HOHES SELBST

„ICH DANKE DIR DAFÜR, DASS DU MICH IMMER SO FÜHRST; DASS ICH IN JEDEM MOMENT UND IN JEDER HINSICHT IN MEINEN GEDANKEN, GEFÜHLEN, WORTEN, UND TATEN UNSEREN GEMEINSAMEN PLAN AUF OPTIMALE ART UND WEISE ERFÜLLE.“

DR. DIETHARD STELZL

# URQUELLE ALLEN SEINS

ICH LIEBE DICH URQUELLE ALLEN SEINS, UND DANKE DIR VON GANZEM HERZEN FÜR MEIN LEBEN.

ICH LIEBE DIE WELT, ICH LIEBE DIE ERDE, ICH LIEBE DIE MENSCHEN, ICH LIEBE DIE NATUR, ICH LIEBE ALLES SEIN.

ICH LIEBE MICH, ICH LIEBE MICH, SO WIE ICH BIN.

MIT ALLEN MEINEN SCHWÄCHEN UND ALLEN MEINEN STÄRKEN NEHME ICH MICH AN, SO WIE GOTT MICH ANNIMMT.

ICH LIEBE MICH. ICH BIN ES WERT, GELIEBT ZU WERDEN.

VON ANDEREN, ABER VOR ALLEM VON MIR SELBST, DENN NUR AUS DER LIEBE ZU MIR KOMMT DIE LIEBE ZU DIR UND ZU ALLEM SEIN IM UNIVERSUM.

DR. DIETHARD STELZL

## GEBET FREI NACH MORNAH NALAMAKU SIMEONA

**ALOHA,**

GÖTTLICHER SCHÖPFER, VATER, MUTTER UND KIND IN EINEM UND ALS GANZES.

ICH BITTE HIERMIT IN DIESEM HO`OPONOPONO DEMÜTIG UM VERGEBUNG, DASS ICH ODER MEINE FAMILIE, MEINE VERWANDTEN ODER MEINE VORFAHREN IN WORTEN, VERHALTEN ODER TATEN VOM ANBEGINN DER SCHÖPFUNG BIS ZUM HEUTIGEN TAGE ANDERE BELEIDIGT, VERLETZT ODER IN UNWÜRDIGER WEISE BEHANDELT HABEN. BITTE VERGIB MIR.

LASS DIESES GEBET REINIGUNG UND AUFLÖSUNG SEIN VON ALLEN UNERWÜNSCHTEN SCHLECHTEN GEFÜHLEN, NEGATIVEN ERINNERUNGEN, DATEN, BLOCKADEN, MUSTERN, NEGATIVEN ENERGIEN UND VIBRATIONEN, DIE UNS ANEINANDER BINDEN UND UNS VERBINDEN.

BITTE LÖSCHE ALLE UNERWÜNSCHTEN ERINNERUNGEN, DATEN UND ALTE WIDERSTÄNDE.

VERWANDLE ALL DIESE UNERWÜNSCHTEN ENERGIEN IN REINES LICHT UND FÜLLE ALLE ENTSTANDENEN LEERRÄUME MIT GÖTTLICHEM LICHT.

LASS DIE GÖTTLICHE HARMONIE, LICHT, LIEBE, FREUDE UND WEISHEIT WIEDER ENTSTEHEN DURCH DIE GÖTTLICHE KRAFT, DEN VATER, DIE MUTTER UND DEN SOHN IN EINEM.

SO IST ES UND SO SOLL ES SEIN, HEUTE UND FÜR IMMER.

DANKE, DANKE, DANKE.

**AMAMA!**

## HO'OPONOPONO – MEDITATION I

„Ich bitte alle Menschen um Verzeihung, die ich oder meine Ahnen in dieser oder irgendeiner anderen Inkarnation bewusst oder unbewusst belogen, beschwindelt und betrogen haben.

Ich bitte demütig um Vergebung. Ich verzeihe jetzt allen Menschen, die mich oder meine Verwandten in dieser oder in irgendeiner anderen Inkarnation bewusst oder unbewusst belogen, beschwindelt und betrogen haben. Ich vergebe ihnen und lasse jetzt los. Ich bitte um die Auflösung aller uns verbindenden negativen Energien.

Mögen daraus entstehende Leerräume mit göttlichem Licht gefüllt werden.

Ich danke für die Heilung aller Beteiligten.

Danke. Danke für die Heilung.

Danke für das Wunder.“

## HO'OPONOPONO – MEDITATION II

„Es tut mir leid. Was geschehen ist, tut mir weh. Ich verzeihe Dir, und ich verzeihe mir. Ich vergebe mir und allen anderen, die damit irgendwie zu tun haben, bedingungslos. Ich nehme jetzt an, was diese Situation über mich sagt. Ich liebe diesen Teil in mir, der die Situation erschaffen hat. Ich liebe mich. Ich öffne mich für die Möglichkeit und danke für das Wunder. Danke für den Segen, der in dieser Situation steckt. Ich bin Schöpfer und Mitschöpfer von allem, was sich in meinem Leben ereignet. Das was ist, ist das Resultat meiner Gedanken, Gefühle, Worte und Taten.

Damit sich das Wunder ereignen kann, lasse ich jetzt jeglichen Widerstand gegen das, was ich gerade in meinem Leben manifestiert habe, los und unternehme alle Schritte, damit es besser wird.

Ich nehme die Situation mit offenen Armen an. Nur wenn ich annehme, kann ich etwas ändern. Solange ich Widerstand leiste, reagiere ich auf das, was von außen kommt. Ich überprüfe meine Gedanken und Gefühle und ändere diese, wenn nötig. Ich habe nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt und kann deshalb alle Schuldgefühle loslassen. Wenn die Situation es erfordert, kann ich jetzt an meinen negativen Überzeugungen arbeiten, um Schlimmeres zu vermeiden.

Ich lasse jetzt meine Schuldgefühle und alle Vorwürfe anderen gegenüber und mir selbst gegenüber los. Danke für die Kraft.

Danke!“

# HO'OPONOPONO – MEDITATION III

„Es tut mir leid, dass ich erwarte, andere sollten meine Bedürfnisse erfüllen.

Ich habe mich und andere kritisiert, weil ich mit mir selber unzufrieden war.

Bitte verzeiht, dass ich Fehler in euch sah und auf jene neidisch war, die ihre Bedürfnisse erfüllen konnten und können.

Ich entscheide mich jetzt dafür, mehr Zeit mit mir zu verbringen und heraus zu finden, was meine wahren Bedürfnisse sind.

Ich liebe mich und ich liebe dich.

Ich liebe jeden Aspekt von mir und nehme mich vollständig an.

Ich akzeptiere andere Menschen und gebe ihnen die Freiheit, so zu sein, wie sie sind.

Ich gebe mein Urteilen auf, und befreie mich damit von jeglicher destruktiven Gemeinschaft.

Ich konzentriere mich auf meine Welt und verbessere mich, indem ich mich selbst erkenne.

Ich erkenne mich von Tag zu Tag mehr und handle nach meinen Erkenntnissen.

Danke für die Erkenntnis.

Danke für das Wunder.

Danke für die Heilung.“

## HO'OPONOPONO – MEDITATION IV

„Es tut mir leid, dass ich andere Menschen auf Grund ihrer Hautfarbe, Religion oder ethnischen Zugehörigkeit beurteilt oder als minderwertig betrachtet habe.

Ich habe mich aus Zweifel und Unsicherheit heraus selbst minderwertig gefühlt.

Es tut mir leid, dass ich mich über euch gestellt habe, und ich bitte demütigst um Vergebung.

Das gilt für mich und meine Ahnen.

Wir bitten all jene um Vergebung, die wir bewusst oder unbewusst verletzt haben und aufgrund ihrer Hautfarbe, Religion oder ethnischen Zugehörigkeit beurteilt und verurteilt haben.

Ich vergebe jetzt allen Menschen, die mich in dieser oder irgendeiner Inkarnation als minderwertig betrachtet haben, und löse mich vom Band des wiederholten Leidens, durch das Spiel des EGO.

Ich entscheide mich jetzt, alle Menschen als meine Schwestern und Brüder zu sehen, und bitte um die Transformation meines Bewusstseins.

So sei es und so ist es.

Danke für die Erkenntnis.

Danke für die Heilung.

Danke für das Wunder.“



## HO'OPONOPONO – MEDITATION V

„Es tut mir leid, dass ich mich getrennt von meinem Glück sah.

Ich verzeihe mir das jetzt.

Mein liebes Inneres Kind, bitte verzeihe mir.

Ich liebe dich.

Ich liebe mich.

Ich verbinde mich jetzt mit der alldurchdringenden Intelligenz.

Ich bin ein Teil Gottes und Gott ist ein Teil von mir.

Ich danke für die Verbundenheit.

Ich danke für die Erkenntnis.

Ich danke für die Heilung.

Ich danke für mein Leben.

Es ist das Wunder.“

## EINKLANG

„MÖGE DER WELCHER „UNSER VATER“  
FÜR DIE CHRISTEN IST,  
JEHOVA FÜR DIE JUDEN,  
ALLAH FÜR DIE MUSELMANEN,  
AARHAT FÜR DIE JAINAS,  
BUDDHA FÜR DIE BUDDHISTEN,  
BRAHMA FÜR DIE HINDUS,  
MÖGE DIESES ALLMÄCHTIGE,  
UND ALLWISSENDE WESEN,  
DAS WIR ALLE ALS GOTT ANERKENNEN,  
DEN MENSCHEN DEN FRIEDEN GEBEN,  
UND UNSERE HERZEN IN  
EINER GEISTIGEN BRUDERSCHAFT VEREINEN“

SWAMI VIVEKANANDA (1862 – 1902) Ein Apostel des modernen Hinduismus

## VERINNERLICHE DAS GANDHI-ZITAT:

„SEI DIE VERÄNDERUNG, DIE DU IN DER WELT SEHEN WILLST“ UND:  
UMGEBE DICH MIT GLEICHGESINNTEN UND TAUSCHE DICH REGELMÄSSIG MIT IHNEN AUS.  
FINDE DEINE BERUFUNG UND LEBE SIE.  
KENNE DEINE STÄRKEN UND BRINGE SIE IN DIE GEMEINSCHAFT EIN.  
FÜHRE REGELMÄSSIG TAGEBUCH.  
SEI IM GEGENWÄRTIGEN MOMENT SO OFT ES GEHT. MEDITIERE TÄGLICH.  
VERBANNE MULTITASKING AUS DEINEM LEBEN.  
MACH MEHR MIT DEINEN MITMENSCHEN UND WENIGER MIT DEINEM SMARTPHONE.  
MISTE AUS!  
LOBE UND ACHE DICH WANN IMMER ES GEHT.  
GEHE VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS.  
TRENNE DICH VON DEM GEDANKEN; ALLES MÜSSE PERFEKT SEIN.  
HÖRE ANDEREN AUFMERKSAM ZU.  
SEI FÜR ANDERE DA, ABER HILF ALS ERSTES DIR SELBST.  
BLEIBE BEI STREITGESPRÄCHEN RUHIG UND DRÜCKE DICH GEWALTFREI AUS.  
FRAGE DICH BEI VERMEINTLICH NEGATIVEN EREIGNISSEN WAS ERMÖGLICHT MIR DAS?  
BEWEGE DICH TÄGLICH – WENN MÖGLICH AN DER FRISCHEN LUFT.  
SIEH DAS GLAS HALB VOLL STATT HALB LEER.  
ERNÄHRE DICH GESUND!  
MACHE ANDEREN MENSCHEN REGELMÄSSIG EINE FREUDE.  
SAGE IMMER WERTSCHÄTZEND DEINE EHRLICHE MEINUNG.  
VERSUCHE SO VIELE DIESER EMPFEHLUNGEN, WIE MÖGLICH, IN DIE TAT UMZUSETZEN.  
MACH SPENDEN! UND GIB DEN BEDÜRFTIGEN DIREKT UND MITTELBAR!

## GEBET DER VEREINTEN NATIONEN

„UNSERE ERDE IST NUR EIN KLEINES GESTIRN IM GROSSEN WELTALL.  
AN UNS LIEGT ES, DARAUS EINEN PLANETEN ZU MACHEN,  
DESSEN GESCHÖPFE SO LEBEN KÖNNEN,  
WIE ES IHR SCHÖPFER VORGEGEHEN HAT:  
IN FRIEDEN UND LIEBE MITEINANDER,  
MIT VERSTÄNDNIS UND TOLERANZ FÜREINANDER,  
NAHRUNG UND LEBENSRAUM UNTEREINANDER TEILEND.  
IN GEMEINSCHAFT MIT ALLEN RASSEN,  
HAUTFARBEN ODER WELTANSCHAUUNGEN.  
GIB UNS DEN MUT UND DIE VORAUSSICHT,  
SCHON HEUTE MIT DIESEM WERK ZU BEGINNEN,  
DAMIT UNSERE ERDE ZU EINEM PLANETEN DER SCHÖNHEIT,  
DES FRIEDENS UND DER FREIHEIT WERDE,  
UND UNSERE KINDER UND KINDESKINDER  
EINST STOLZ DEN NAMEN „M E N S C H“ TRAGEN.“

Das so genannte „Gebet der Vereinten Nationen“ wurde 1942 von Stephan Vincent Benet (1898 bis 1943) verfasst. „The United Nations Prayer“ war Teil einer Radioansprache (14. Juni 1942) von US-Präsident Franklin D. Roosevelt, in der er auf die kurz zuvor unterzeichnete „Deklaration der Vereinten Nationen“ einging. Als eigentliches Gründungsdatum der UNO gilt der 24. 10. 1945. Das Gebet wurde leicht redigiert und ergänzt von Delia Moosbrugger.



## Vergebung und Selbstvergebung

Voraussetzung um Vergebung zu erlangen, ist das mentale und emotionale Gewähren von Vergebung sich und anderen gegenüber, und das Loslassen bestehender Verhaftungen zwischen Opfern und Tätern. Vergebung hilft beiden, dem Schuldigen und dem Opfer, durch Lösen und Durchtrennen der wechselseitigen, negativen Verhaftung über die AKA-Schnur in der Vergangenheit.

**SIE MACHT BEIDE FREI, GLEICHGÜLTIG WELCHE ROLLE SIE SPIELEN –  
ALS TÄTER ODER ALS OPFER.**

*„denn wenn ihr den Menschen ihre Fehler vergebt,  
so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben . . .“*

Grundsätzlich ist alles im Universum wertneutral, nichts ist gut oder schlecht an sich, erst unsere individuelle, subjektive Bewertung, unser eigenes persönliches Denken macht es dazu. Geld, Gut, materieller Besitz an sich ist weder gut noch böse und kann deshalb jederzeit mithilfe des HUNA-Gebetes auch gewünscht werden, erst unser Denken und die tätige Verwendung dieser Güter machen sie für Einzelne gut oder böse.

*„. . .richtet nicht, auf dass ihr nicht gerichtet werdet . . .“*

KHAMEMI SAVE JIVE  
SAVVE JIVA KHAMANTU MICH  
MITTI ICH SAVE BHUESU  
VERAM MAJAHAM NA KENAI



Ich bitte um Vergebung von allen Lebewesen;  
Mögen alle Lebewesen mir Vergebung gewähren.  
Meine Freundschaft ist mit allen Lebewesen;  
Ich habe Feindseligkeit gegenüber niemandem.

COMPREHENSIBILITY: „Das Leben ist verstehbar“  
MANAGEABILITY: „Das Leben ist gestalt- und beeinflussbar“  
MEANINGFULNESS: „Das Leben ist bedeutsam und sinnhaft“

*"Mögen wir alle Gewissheit und Trost darin finden,  
dass alle Dinge hier und jetzt in göttlicher Ordnung sind,  
dass sie es immer waren und immer sein werden,  
und dass sich alles nach einem göttlichen Plan entfaltet.*

*Und mögen wir uns dieser Wahrheit ganz hingeben,  
gleich ob wir sie verstehen oder nicht.*

*Mögen wir um Unterstützung bitten, indem wir unsere  
Verbindung mit dem göttlichen Teil in uns fühlen und  
unsere Verbundenheit mit Jedem und Allem.*

*So dass wir aufrichtig sagen und fühlen können:*

*"WIR SIND EINS."*

*Anrufung der Radikalen Vergebung*