

I AM
LOVE

„Vergebung verändert nicht
die Vergangenheit, aber
sie erweitert die Zukunft.“

PAUL BOESE

VON DER HILFLOSIGKEIT ZUR SELBSTLIEBE

W E N N

VERGEBUNG

S C H W E R F Ä L L T



Die Zeit heilt nicht immer alle Wunden. Häufig tragen wir große und kleine seelische *Verletzungen* mit uns, die wir noch nicht verzeihen oder verarbeiten konnten. So manches Erlebnis überschattet unser ganzes Leben und bestimmt auf negative Weise unsere Zukunft. Hier schenkt Vergebung *Freiheit*. Doch wie kann das gehen, wenn wir noch immer tief gekränkt sind? Das Geheimnis liegt darin, die Opferrolle gegen *Selbstliebe* zu tauschen.

Vielleicht ist es der Expartner, der dich ohne jegliche Vorwarnung verlassen hat. Die Kollegin, die eine Mobbing-Aktion gegen dich ausgelöst hat. Deine Mutter, die nicht wirklich Zeit für dich hatte, als du noch klein warst. Oder eine Klinik, in der du falsch behandelt wurdest? Wir alle haben ein kleines – und manchmal auch sehr großes – Päckchen an Seelenpein mit uns herumzutragen. Kein Wunder, dass sich schlechte Erfahrungen, Ärger und Enttäuschung mit der Zeit in unserer Persönlichkeit festsetzen und großen Einfluss auf unser Leben haben: Manche von uns können sich in Beziehungen nicht mehr richtig öffnen, betrachten KollegInnen von Beginn an als KonkurrentInnen, legen jedes Wort auf die Goldwaage oder entwickeln generell mehr Ängste. Viele

VERGEBUNG
IST KEINE AUS-
SÖHNUNG MIT
DEM TÄTER

psychische Krankheiten basieren auf ungeheilten Verletzungen (Infos zu den Auswirkungen von Traumata auf Körper und Seele findest du auch ab Seite 112). Natürlich haben wir oft gute und nachvollziehbare Gründe, gekränkt, wütend oder traurig zu sein, und brauchen im Akutfall etwas Zeit, um diese Gefühle zu verarbeiten. Doch wenn wir uns an unserem Groll dauerhaft festbeißen, schaden wir uns damit selbst. Wir betrachten die Welt dann als Opfer und verlieren den Kontakt zu unserem eigenen Handlungsspielraum. Viele unserer Geschichten sind so alt, dass sie sich bereits auf zellulärer Ebene festgesetzt haben und uns die Auslöser gar nicht mehr bewusst sind. Häufig führen wir dann einen Krieg gegen uns selbst, lehnen unseren Körper, unser seelisches Sosein ab und verurteilen uns aufgrund bestimmter Eigenschaften oder We-



senszüge. Irgendwo tief in uns spüren wir vielleicht sogar, welch wichtiges Zeichen der Selbstliebe es wäre, loszulassen, anderen oder vielleicht auch uns selbst endlich zu vergeben. Doch wie soll das genau gehen? Kann man alles wirklich verzeihen? Und was ist, wenn es um so schwerwiegende Verletzungen wie Gewalttaten, um Betrug oder geplanten Verrat geht? Wenn wir uns mit dem Thema Vergebung beschäftigen, kommen jede Menge Urteile, Wertvorstellungen und Ängste ans Tageslicht. Ob im Christentum, Buddhismus, Judentum oder im Islam – Vergebung ist ein universelles Thema, das eine zentrale Stellung in allen Weltreligionen einnimmt. Wir haben ein Gefühl von Gerechtigkeit. Und wer sich daneben benimmt, soll schließlich nicht ermuntert werden, das wieder zu tun. „Vergebung bedeutet nicht, dass wir dem anderen auch noch ‚die andere Wange hinhalten‘, verletzendes Verhalten billigen oder uns mit dem Gegenüber aussöhnen“, erklärt Jim Dincalci in seinem Buch „Die befreiende Kraft der Vergebung“. Es geht auch nicht darum, jemanden von einer gesetzlichen Strafe freizusprechen. Für unsere innere Form der Vergebung müssen wir uns nicht mit dem Täter versöhnen. Wir wollen uns vielmehr von unserem Groll befreien, damit er nicht unser Herz vergiftet. Doch gerade bei Menschen, die Traumatisches erlebt haben, ist es besonders wichtig, hier sensibel vorzugehen. Auch Traumatherapeutin Verena König rät, da-

ÖFFNE DICH FÜR DIE SELBSTLIEBE

plötzlich auch gar nicht mehr so wichtig, ob wir uns am anderen „rächen“ können. Dann wollen wir uns eigentlich viel stärker darauf konzentrieren, dass es uns selbst gut geht und wir die richtigen Schritte für unsere Zukunft anstoßen, die das ermöglichen. Anstatt unsere Energie gedanklich immer wieder in die Vergangenheit zu investieren, sind wir uns selbst vielleicht so wichtig geworden, dass wir uns liebevoll darauf konzentrieren, in diesem Moment unsere Heilung und unser Leben voranzubringen. Hina Fruh (siehe Interview auf Seite 53) ist Leiterin der Akademie für Transformation. 2005 besuchte

sie ein Seminar bei Colin Tipping und war von seiner alltagstauglichen Methode der „Radikalen Vergebung“ so fasziniert, dass sie sich in den USA bei ihm ausbilden ließ und heute selbst unterrichtet. „Ich begleite Menschen auf ihrem Weg zu mehr Bewusstheit, Selbstbestimmung und Freude im Leben“, beschreibt Hina ihre Arbeit. Ihr ist der Unterschied zwischen Vergebung, Verzeihen und Versöhnung wichtig: „Die herkömmliche Vergebung geht davon aus, dass etwas Schlimmes passiert ist, dass uns etwas angetan wurde. Dies zu vergeben, gelingt nur sehr besonderen Menschen, wie zum Beispiel Nelson Mandela. Verzeihen ist ein aktives Handeln nach außen. Wir verzeihen unserem Gegenüber. Darin liegt immer auch die Gefahr, dass wir uns über diese Person stellen, nach dem Motto: Du hast mir was angetan, aber ich bin so edel und verzeihe dir. Vergebung ist aus meiner Perspektive ein innerer Prozess: Ich vergebe, um mich von Groll, Wut und alten Verletzungen zu befreien. Ich tue es für mich“, so die Therapeutin. Bei ihrem Versöhnungsprozess ist das Gespräch mit dem Gegenüber nicht notwendig. Wir klären das Thema in unserem Inneren. Und dadurch gelangt auch wieder mehr Leichtigkeit und Veränderung in unser äußeres Leben. Vielleicht merken wir dann, dass wir mit bestimmten Situationen, die uns früher stark getriggert hätten, auf einmal ganz entspannt und vor allem frei umgehen können. Darüber hinaus ist es aber auch wichtig zu lernen, uns selbst zu vergeben: Vielleicht bist du selbst deine strengste Richterin, kannst dir manches nicht verzeihen und haderst heftig mit dir selbst? Dann ist es hilfreich, sich das Geschenk der Selbstvergebung zu machen und der Selbstliebe erneut die Tür zu öffnen. „Dadurch wirst du nicht perfekt und wirst auch künftig nicht alle Herausforderungen mühelos meistern“, meint Hina Fruh in ihrem Buch „Die Kraft der Selbstvergebung“. „Du erhältst aber eine mächtige Kraftquelle für dein Leben: Das Vertrauen in dich selbst, die uneingeschränkte Akzeptanz deiner Person – mit allen Schwächen und Stärken“, verspricht die Autorin.

Und wünschen wir uns das nicht alle? Eine heilsame Selbstannahme, die uns nicht nur durch Schwierigkeiten hindurch trägt, sondern uns auch dabei unterstützt, Verletzungen loszulassen. Denn da, wo du dir selbst mit Liebe begnugst, können alte Wunden besser heilen und das Herz neue Freiheit finden.

Buchtipps!



„Die befreiende Kraft der Vergebung“ von Jim Dincalci (ViaNova Verlag, 18,95 Euro). „Ins Herz getroffen“ von Rolf Sellin (Kösel Verlag, 18 Euro)

bei gut auf uns selbst achtzugeben (siehe auch Interview ab Seite 116): „Vergebung ist wichtig und hat unglaublich viel Heilkraft. Sie sollte aber nie über den Selbstschutz des Opfers gestellt werden“, so die erfahrene Therapeutin. Denn: „Vergebung darf kein Ansporn sein, sich mit dem Täter an einen Tisch zu setzen, damit alles wieder in Ordnung kommt. Es ist höchst gefährlich für unsere Psyche, wenn wir uns abermals toxischen Umständen aussetzen, denen wir noch nicht gewachsen sind.“ So haben wir mit der Vergebung ein kraftvolles Werkzeug in der Hand, das nicht dazu dienen darf, dass wir uns schädlichen Strukturen und Menschen immer wieder aussetzen. Wir können die Vergebung aber dazu nutzen, für uns selbst und mit uns selbst einen gewissen Frieden im Herzen zu finden – ganz unabhängig von anderen Menschen. Wenn es uns gelingt, uns stärker in der Selbstannahme und Selbstliebe zu verankern, ist es





INTERVIEW MIT HINA FRUH

„DAS KANN EINE RIESENCHANCE FÜR UNS SEIN“



Hina Fruh ist Coachin für Vergebung nach der Tipping-Methode und arbeitet seit über 30 Jahren als ganzheitliche Therapeutin (tipping-methode.de).

Braucht Vergebung immer Zeit?

Das ist der Ansatz der herkömmlichen Vergebung. Sätze wie „Zeit heilt alle Wunden“ kennt bestimmt jeder. Leider stimmt das so nicht. Denn die alten Verletzungen werden im Idealfall vielleicht zu gut verheilten Narben. Meist jedoch schwelen die Themen im Untergrund und kommen dann in den ungünstigsten Momenten wieder zum Vorschein. Wenn ich etwa ein Thema mit meinem Vater oder meiner Mutter hatte (egal ob mir dies bewusst ist oder nicht) und es nicht gelöst werden konnte, dann zeigt sich dies wieder in meinen aktuellen Beziehungen. Häufig in den Liebesbeziehungen, weil uns diese Menschen am nächsten stehen und am ehesten unsere „Trigger“ auslösen. Wichtig ist zu verstehen, dass daran nichts falsch ist. Denn dadurch bekommen wir die Gelegenheit, uns unserer Themen bewusst zu werden und sie zu transformieren. Wir müssen also nicht jahrelang in unserer Vergangenheit wühlen, wie dies in der klassischen Therapie oft der Fall ist. Wir nehmen das, was sich jetzt zeigt, und indem wir Heilung in die aktuelle Situation bringen, heilen wir damit auch die Themen der Vergangenheit.

Wem hilft die Vergebung?

Vor allem uns selbst. Wir werden in unserem Inneren ruhiger, zufriedener und können immer mehr bewusst mit dem umgehen, was in unserem Leben geschieht. Denn auch wenn wir MeisterInnen im Thema Vergebung sind, wird das Leben uns immer wieder neue Herausforderungen bieten, wir können dann

einfach besser mit den Situationen umgehen. Und natürlich hat unser innerer Prozess auch eine Auswirkung auf unsere Beziehungen, auf das tägliche Miteinander. Unsere Kontakte werden authentischer, stimmiger und sind von mehr Freude erfüllt. Auch unser Gegenüber profitiert – egal ob bewusst oder unbewusst – davon, wenn wir ihn oder sie aus dem Bild des Täters oder Opfers entlassen und diese Person so sehen können, wie sie wirklich ist.

Gibt es Menschen, die einfach nicht vergeben können, selbst wenn es – in unseren Augen – kleinere Verletzungen sind?

Ja, das erlebe ich in meiner Arbeit auch immer mal wieder. Hier stelle ich gerne die Frage: „Wozu dient es dir, an dem alten Groll und Schmerz festzuhalten?“ In unserer Gesellschaft bekommen wir viel Aufmerksamkeit, wenn es uns schlecht geht, wenn wir das arme Opfer sind. Doch will ich wirklich die Aufmerksamkeit auf diese Weise erhalten? Wäre es nicht viel schöner, wenn ich mich am Leben erfreuen könnte und das Beste aus meinem Leben machen könnte?

Kann man wirklich alles vergeben – auch Gewalttaten? Gibt es Geschehnisse, die Menschen nicht verzeihen können?

Das ist eine Frage, die immer wieder gestellt wird. Denn gerade bei schwerwiegenden Verletzungen, Gewalttaten oder Ungerechtigkeiten, die wir in der Welt sehen, ist es natürlich schwierig, darin einen Sinn zu sehen. Es ist das gute Recht jedes Menschen zu sa-

gen: „Dieses Thema kann und will ich nicht vergeben.“ Wir sollten uns allerdings bewusst machen, dass wir selbst am meisten leiden, wenn wir daran festhalten. Zu vergeben ist auch ein Akt der Selbstliebe. Um schwerwiegende Themen zu bewältigen, braucht es einen geschützten, vertrauensvollen Rahmen und kompetente Begleitung. Dann haben wir die Voraussetzungen, um unser eigenes Energiefeld zu klären, unser Leben wieder bewusst zu gestalten und diese Klarheit und Liebe auch in die Welt strahlen zu lassen. ✨

Buchtipps!



„Die Kraft der Selbstvergebung“ von Hina Fruh
(E-Book. GU Verlag,
10,99 Euro)

WAS DENKST DU ÜBER DICH?

Um wirklich vergeben zu können, müssen wir unsere Opferrolle *verlassen* und zur *Selbstliebe* finden. Das bedeutet, dass wir uns auch von *Glaubenssätzen* lösen sollten, die uns in dieser Opferrolle gefangen halten.

Sieh dir dein Leben an und versuche, *Muster* zu finden, die man als „*negative Grundüberzeugungen*“ bezeichnet. Sie stehen hinter deiner persönlichen Opfergeschichte. Hier findest du eine Liste der am meisten verbreiteten Grundannahmen. Natürlich kannst du auch variieren und deine eigenen Worte dafür verwenden:

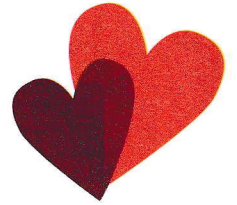
- Ich werde nie gut genug sein.
- Ich darf nie ungestraft ich selbst sein.
- Ich bin immer der/die Letzte oder werde übersehen.
- Ich werde immer im Stich gelassen.
- Ich darf nie ungestraft meine Meinung sagen.
- Ich hätte eigentlich ein Junge/Mädchen sein sollen.
- Ich werde nicht geliebt und akzeptiert, so wie ich bin.
- Ich werde es nie schaffen.
- Das Leben ist unfair.
- Wie sehr ich mich auch anstrenge, es ist nie genug.
- Ich bin ... nicht wert.
- Ich werde nie erfolgreich sein.
- Es ist nicht gut, mächtig/erfolgreich/reich/populär zu sein.
- Ich habe ... nicht verdient.
- Ich muss immer entweder gehorchen oder leiden.
- Andere Menschen sind wichtiger als ich.
- Niemand liebt mich.
- Ich muss alles alleine schaffen.

Negative Grundüberzeugungen sind schwierig zu erkennen, weil sie meist im Unterbewusstsein verborgen liegen. Man weiß kaum, dass es sie gibt, geschweige denn, was sie genau beinhalten. Um sie zu identifizieren, kann man sein Leben zum Beispiel aus der Retrospektive betrachten. Dabei sehen wir Dinge, die sich in unserem Leben ständig wiederholen. Daraus können wir ableiten, welche Grundüberzeugungen zu diesen Vorkommnissen geführt haben. Wenn deine Mitmenschen dich ständig auf eine bestimmte Weise behandeln, kannst du davon ausgehen, dass sie energetisch etwas aufgreifen, was du über

dich selbst denkst und somit ausstrahlst. Lies dir die Liste einfach durch und wähle die Sätze aus, bei denen du intuitiv auf Resonanz stößt. Unterstreiche sie oder schreibe sie dir auf. Gehe achtsam damit um und erkenne an, dass diese Überzeugungen auf irgendeine Weise einmal für dich dienlich waren. Reflektiere anschließend, wann und warum du dir diese negativen Grundüberzeugungen angeeignet hast und welche Funktion sie damals für dich hatten. Erlaube dir dann, sie loszulassen und so über dich hinauszuwachsen.

VERGEBEN UND

VERGESSEN?



Manchmal halten wir unbewusst an einer Verletzung fest, weil sie uns gewisse „Vorteile“ bringt. Wir verharren zum Beispiel in einer Opferhaltung, wenn wir keine Verantwortung für unser Leben übernehmen wollen. Doch damit schaden wir uns nur selbst. Hand auf Herz: Wie ist das bei dir? Beantworte die folgenden Fragen, um mehr *Klarheit* zu gewinnen.

Denke an einen Menschen, dem du (noch) nicht vergeben kannst. Was genau hält dich vom Vergeben ab? Was hast du möglicherweise davon, wenn du diese Verletzung aufrechterhältst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist dir wichtiger? Im Recht zu sein oder glücklich zu sein? Hast du schon einmal eine ähnliche Verletzungssituation erlebt? Wofür hast du dich damals entschieden? Was hat es dir gebracht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Möchtest du wirklich zulassen, dass andere die Kontrolle über deine Gefühle und über dein Lebensglück haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Denke an eine Person, die dich kürzlich verletzt hat. Was genau hat dich verletzt (z.B. Respektlosigkeit; fühle mich nicht gesehen, nicht geliebt, wertlos etc.)? Kennst du diese Art von Verletzung? Kommt das häufiger vor? Könnte es sich um ein Muster handeln? Woher könnte es kommen? Schreibe alles auf, was dir dazu einfällt.

.....

.....

.....

.....

.....

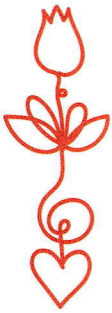
.....

.....

PROJEKTIONEN

ALS GRUNDLAGE VIELER VERLETZUNGEN

In unseren (komplizierten) zwischenmenschlichen Beziehungen spielen Projektionen und Gegenprojektionen häufig eine große Rolle. Hier liegt die *Wurzel* vieler Probleme und großer Verletzungen. Aber auch die Möglichkeit, etwas über uns zu lernen und Beziehungen neu zu gestalten. Du kannst Projektionen erkennen, wenn du dich fragst:



Was genau regt mich an der anderen Person auf?

Welche meiner Eigenschaften oder Eigenheiten, die ich an mir selbst nicht wahrhaben will, spiegelt mir diese Person?

Wo handele ich selbst so, wie ich es dem anderen vorwerfe?

Wo würde ich gern auch so handeln, erlaube es mir aber nicht?



Beobachte die nächsten vier Wochen im Alltag, wann und worüber du dich aufregst, und prüfe dann, inwieweit du projizierst. Nutze die oben aufgelisteten Fragen zur Orientierung. Gute Gelegenheiten bieten sich etwa an der Supermarktkasse, im Straßenverkehr, aber auch im Kontakt mit deinen Liebsten. Meist ist es leichter, den eigenen

Anteil zu erkennen, wenn du emotional nicht so stark involviert bist. Fang erst einmal mit den kleinen Ärgernissen des Lebens an. Und wenn es dir hier gut gelingt zu erkennen, was dein Gegenüber dir spiegelt, kannst du dich den größeren Themen zuwenden. Notiere deine Beobachtungen und Erkenntnisse:

WOCHE 1

WOCHE 2

WOCHE 3

WOCHE 4

Deutschland 12 €



I AM

BY LAURA MALINA SEILER

Das Magazin für deine
persönliche und spirituelle
Weiterentwicklung

100% Laura
0% Werbung

Entrümpeln für
Fortgeschrittene

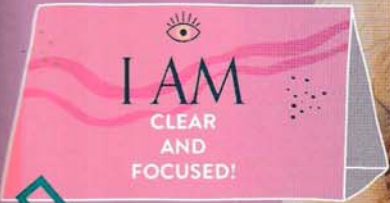
So klappt es mit
der Vergebung

Achtsamkeit
für Kinder

No 15

EXTRA:

AUFSTELLER MIT
AFFIRMATIONEN



I Am, April 2023

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von
Autorin und Verlag

Mit 20 Seiten
WORKBOOK
zum Ausfüllen

Detox YOUR LIFE

- * Wie wir KLUG mit unserer ZEIT umgehen
- * Die heilsame Kraft des INTERVALLFASTENS
- * Endlich PLATZ für Neues
- * Frag mal das UNIVERSUM
- * Das kann BASISCHE Ernährung

ENTRÜMPELN, FASTEN, LOSLASSEN, VERGEBEN