



*„Vergebung ist  
keine einmalige  
Sache, Vergebung  
ist ein Lebensstil.“*

MARTIN LUTHER KING

*Schmerz und Wut  
loszulassen tut gut  
- ist aber oft erst  
mal schwer. Doch  
es lohnt sich, denn  
so erlangen wir  
unsere Freiheit  
zurück*



# BEFREIE DEIN HERZ

## Radikale Vergebung nach Colin C. Tipping

„Ich vergebe“ – diese Worte gehen uns nicht leicht über die Lippen. Dabei sind sie so wichtig für uns. Denn wenn wir Groll, Wut und Schmerz in unserem Herzen tragen, schaden wir vor allem uns selbst. Unsere Heilung geschieht durch Vergebung. Und wir können lernen, jene Themen zu erkennen, die uns triggern, und sie zu transformieren.

**a**uch wenn es manchmal schwer ist und wir es uns kaum vorstellen können, weil wir mitten in einer schwierigen Situation stecken: Wir haben eine Wahl. Wollen wir jahrelang im „Opferland“ bleiben, leiden und schmollen? Und uns in unserem Schmerz, unserer Wut und unserer Trauer einrichten (denn das liebt unser Ego)? Oder wollen wir aktiv entscheiden, kein Opfer mehr zu sein und aus dem Jammertal aufzutauchen? Wir könnten natürlich auch weitere Jahre vergehen lassen und hoffen, dass wir irgendwann großzügig genug sind, vergeben zu können. Oder wir nehmen eine Abkürzung, öffnen uns für Veränderung und probieren die radikale Vergebung aus. Diese leicht anwendbare, aber wirksame, psychospirituelle Methode hat Colin C. Tipping (1941–2019) ursprünglich für Krebspatienten entwickelt, denen nicht mehr viel Zeit blieb, um in ihrem Leben aufzuräumen und inneren Frieden zu finden.

Doch wer war Colin Tipping? „Er war ein bescheidener Mann, liebenswert, authentisch, ehrlich, pragmatisch und konnte sehr gut zuhören“, erzählt Hina Fruh, die ihn 2005 in Amerika kennenlernte und seine Methode in Deutschland bekannt machte (siehe Interview auf Seite 82). Er stammte aus einer Londoner Arbeiterfamilie,


arbeitete als Lehrer und Kunst-Dozent für Holzarbeit in England, bevor er 1984 in die USA ging, um ganz neu anzufangen. Dort machte er eine Ausbildung zum Hypnotherapeuten und entwickelte ein Arbeitsblatt, mit dem bis heute erfolgreich gearbeitet wird. Als Anleitung dazu entstand sein Buch „Ich vergebe: Der radikale Abschied vom Opferdasein“. Darin zeigt er, wie wir in kurzer Zeit mehr Ruhe und Klarheit in schwierigen Situationen finden und es schaffen, sie in inneren Frieden und Ausgeglichenheit zu verwandeln. Und wie wir die Opferrolle verlassen, zur Selbstliebe finden und ins Tun kommen.



*„Nicht ich habe mir die Methode der radikalen Vergebung ausgedacht, sondern sie wollte sich durch mich manifestieren.“*

COLIN C. TIPPING,  
SPIRITUELLER LEHRER

### BIST DU BEREIT?

Alles, was wir dafür brauchen, ist eine Bereitschaft. Wir können es schaffen, mehr Abstand zu gewinnen, zur Seite zu treten und eine alternative Perspektive zuzulassen. Das heißt auch, einer höheren Macht zu vertrauen, dem Universum, dem Schöpfer oder dem göttlichen Plan, je nachdem, wie wir es nennen mögen. Denn: Vergeben ist aktives Handeln und ein sehr kraftvolles Werkzeug, um in die eigene Stärke und Autonomie zu kommen. Und um sich von der Vergangenheit, von traumatischen Erlebnissen oder von negativen Gefühlen zu befreien, die uns lähmen und limitieren. Was so toll und 





## EXPERTINNENINTERVIEW SO KANN HEILUNG GESCHEHEN

Hina Fruh ist ganzheitliche Therapeutin und arbeitet als Coachin für Vergebung ([hinafruh.de](http://hinafruh.de)). Sie lernte die Methode bei Colin Tipping in den USA. Heute bildet sie Tipping-Coaches in Europa aus und hat ein Buch über Selbstvergebung geschrieben.

### Warum ist Vergebung so wichtig?

Groll, Ärger, Wut, Frust schaden uns zuallererst selbst. Wir hängen in der Vergangenheit fest, unsere Energie ist blockiert. Im schlimmsten Fall macht es uns auch krank, wenn wir nicht vergeben können und in negativen Gefühlen und Gedanken verharren.

### Warum ist die Tipping-Methode so wirksam?

Sie ist leicht umzusetzen und pragmatisch. Wir müssen es nicht verstehen, noch nicht einmal daran glauben. Es genügt völlig, es einfach mal auszuprobieren und zu spüren, wie sich die Energie verändert, wenn wir bereit sind, die Perspektive zu wechseln.

### Wie funktioniert radikale Vergebung?

Colin Tipping hat uns einige sehr gute Werkzeuge hinterlassen, wie etwa das Arbeitsblatt, das man sich jederzeit runterladen kann. Es gibt auch ein Audiobook, das man sich anhören kann. Oder auch eine Erste-Hilfe-Übung in nur vier Schritten, die man sofort anwenden kann (siehe Kasten auf Seite 83). Das macht es so leicht umsetzbar und effektiv.

### Was ist radikal daran?

Es ist radikal, weil es in kürzester Zeit einen Energieshift erreicht. Indem wir die Idee akzeptieren, dass wir Mitschöpfer\*in sind, verlassen wir das Opferland und kommen in die Eigenverantwortung. Wir können sogar erst mal nur so tun als ob. Alles, was zählt, ist die Bereitschaft, einen anderen Blickwinkel zuzulassen. Und die Energie, die dabei frei wird, fühlt sich großartig an!

### Gibt es auch Themen, die zu schwer zu vergeben sind?


Nein, eigentlich nicht. Aber für heißere Eisen oder größere Traumata braucht man auf jeden Fall mehr Zeit und sollte einen Coach aufsuchen, der einen bei der Vergebungsarbeit unterstützt.

radikal daran ist? Wir müssen nicht verstehen, wie es funktioniert. Jeder und jede kann es, wir brauchen keine besonderen Fähigkeiten und kein spirituelles Vorwissen. Wir können es einfach tun. Oder auch erst mal nur so tun als ob. Ein Schritt baut auf dem anderen auf. Die drei Säulen der radikalen Vergebung sind: annehmen was ist, Gefühle akzeptieren (auch die negativen) und in den Frieden kommen. Wenn wir versuchen, alles mit unserem Verstand zu analysieren, bleiben wir oft irgendwo stecken. Aber wenn wir uns auf unsere spirituelle Intelligenz verlassen, spüren wir schnell, wie sich die Energie verändert und es leichter wird. Denn unser höheres Selbst sagt immer zu allem Ja, was uns guttut – weil es uns liebt und weil es weiß, warum wir auf dieser Erde sind.

### ICH GEBE DEM WUNDER RAUM

„Die Situation, die mir zu schaffen macht, stellt sich gegenwärtig so dar ...“, lautet Punkt 1 auf dem Arbeitsblatt (Download unter [www.tipping-methode.de](http://www.tipping-methode.de)). So beginnt jeder Prozess der radikalen Vergebung. Denn das Geschehene ist eine Geschichte, die wir uns erzählen. Eine Story, die uns sehr beschäftigt und quält, aber eben nur eine Geschichte. Das zu erkennen, ist der erste, entscheidende Schritt. Unser Storytelling ist „der Ort, wo der Schmerz wohnt“, so Colin Tipping. Deshalb hilft es auch sehr, unsere Geschichte und unsere Gefühle aufzuschreiben oder sie laut auszusprechen. Um sie dann zu transformieren und – wie durch einen anderen Filter – neu zu betrachten. Frust und Wut lassen sich etwa sehr gut durch Bewegung und Stimme freisetzen: Also ruhig mal mit dem Nudelholz auf ein Kissen hauen und dem Ärger laut Luft machen!

„Um etwas zu transformieren, müssen wir es vollständig erfahren und so lieben, wie es ist“, sagt Colin Tipping. Wir müssen lernen zu akzeptieren, dass wir mitgestalten. Dabei geht es nicht darum, dass wir unsere Gefühle unterdrücken oder ignorieren. Wir müssen zunächst bei uns selbst ankommen und ganz ehrlich mit uns sein. Aber gleichzeitig dürfen wir uns auch für eine neue Perspektive öffnen, damit Veränderung stattfinden kann. Wir können daraus etwas lernen. Und wenn wir Menschen begegnen, über die wir uns aufregen oder an denen wir uns reiben, dürfen wir genauer hinschauen und versuchen zu erkennen, was uns in diesem Moment triggert.

Gerade die Menschen, die uns am nächsten stehen und die uns am meisten lieben, fordern uns oft stark heraus – etwa unsere Familienmitglieder oder Partner. Sie sind wie Spiegel und können intensive Gefühle in uns auslösen. Auf unseren Lebenspartner, unsere Familie und engsten Freunde projizieren wir gern Aspekte unserer Persönlichkeit, mit denen wir nicht so gut klar kommen. Diese Muster werden sich möglicherweise in einer Dauerschleife wiederholen (wenn wir Pech haben auch mit dem nächsten Liebespartner oder der nächsten Partnerin), bis wir es irgendwann schaffen, sie zu lösen. „Doch jedes Mal, wenn wir uns in einer Situation, ob persönlich verwickelt oder nicht, entscheiden, das Vollkommene an der Situation zu sehen, verändern wir die Energie schlagartig“, schreibt Colin Tipping. „Wir wachsen in unseren Beziehungen. Sie heilen uns“ 





Frieden ist die stärkste Kraft auf der Erde. Und gerade deshalb brauchen wir sie vielleicht mehr denn je



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

PAUL BOESE

ERLAUBE DIR, DEN FRIEDEN ZU FÜHLEN

## EIN PAAR MINUTEN, DIE ALLES VERÄNDERN: 4 SCHRITTE DER VERGEBUNG

Das Besondere an dieser Übung ist, dass wir sie mitten in einer Situation machen können.

Wir können diese Sätze innerlich zu uns selbst sprechen, wenn wir uns aufregen oder uns über jemanden ärgern, wenn wir traurig sind oder enttäuscht. Wir müssen nicht daran glauben, wir müssen auch nicht verstehen, wie es funktioniert, sondern es einfach nur tun. Denn mit diesem Werkzeug bilden wir eine Brücke zwischen unserer mentalen und spirituellen Intelligenz – und verändern unsere Wahrnehmung und Energie.

### 1. „Schau, was ich kreiert habe“

Nimm deine Gefühle wahr und öffne dich für die Möglichkeit, dass du, aus welchem Grund auch immer, auch diese Situation miterschaffen hast. So übernimmst du selbst die Verantwortung und trittst aus dem Opfereidasein heraus.

### 2. „Ich erkenne meine Urteile und meine Gefühle, und liebe mich dennoch“

Lass alle Gefühle und Urteile zu, sie gehören zu dir wie zu jedem Menschen. Nimm gleichzeitig als mitfühlender Beobachter deine Gefühle und Urteile wahr, aber ohne dich davon steuern oder beherrschen zu lassen.

### 3. „Ich bin bereit, die Vollkommenheit in dieser Erfahrung zu sehen“

Selbst wenn du sie momentan nicht sehen kannst. Aber vielleicht spürst du tief in dir eine kleine Bereitschaft anzunehmen, dass Vollkommenheit am Werk ist.

### 4. „Ich entscheide mich für den Frieden“

Lass dich nun tief in dein Herz fallen, spüre die Kraft der Liebe und des Friedens. Vertraue auf deine spirituelle Intelligenz und dein höheres Selbst, das weiß, was für dich gut ist. Sage den Satz oben innerlich zu dir selbst, atme tief ein und aus, und nimm wahr, wie sich dein Körper entspannt.





Mit offenem Herzen:  
Vertraue auf  
die heilende Kraft  
der Rituale und  
gib deine Sorgen  
an eine höhere  
Macht ab

*„Nicht,  
weil es schwierig ist,  
wagen wir es,  
sondern weil wir  
es nicht wagen,  
ist es schwierig.“*

SOKRATES

## WIE DU INNEREN FRIEDEN FINDEST EIN KLEINES VERGEBUNGSRITUAL

Wenn wir Vergebung und Frieden bewusst in unserem physischen Körper verankern, wirkt das wie ein Verstärker. Deswegen kann es auch sehr wirkungsvoll sein, wenn wir Sätze laut auszusprechen. Bei den Gruppenseminaren wird oft zum Abschluss eine indianisch inspirierte Kreiszeremonie zelebriert, bei der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Kreis durchschreiten – heraus aus der Opfer- und hinein in die Schöpferrolle.

Zu Hause können wir den Heilungsprozess ebenfalls durch ein kleines Ritual unterstützen:  
Fülle zum Beispiel das Arbeitsblatt „Dem Wunder Raum geben“ aus (als Download auf [www.tipping-methode.de](http://www.tipping-methode.de)) und verbrenne es dann über einer Feuerschale oder einer Kerze. Sprich laut dabei: „Ich vergebe dir, du hast das Beste getan, was du konntest. Ich bin bereit, die Vollkommenheit zu sehen. Ich entscheide mich für den Frieden. Ich vergebe dir – mir.“  
Dasselbe kannst du auch mit drei Briefen in drei Tagen machen (wichtig: Sie werden nie abgeschickt!), einem weiteren Vergebungs-Werkzeug von Collin Tipping:

1. Beklage deine Wut und Verletzungen (aus der Opferperspektive), mach dir Luft, lass den Schmerz und alle Gefühle raus und halte sie auf Papier fest.
2. Nachdem du das Arbeitsblatt oder die vier Schritte der Vergebung (siehe Kasten auf S. 83) gemacht hast, schreibe einen weiteren Brief, diesmal aus einer erweiterten Perspektive, und von Mitgefühl und Verständnis geprägt.
3. Verfasse zum Abschluss einen dritten Brief aus der neuen Schöpferperspektive. Gehe gezielt darauf ein, wozu die Situation dir und deinem Seelenplan gedient hat!



und machen uns wieder ganz. Andere Menschen helfen uns, Unterdrücktes bewusst zu machen und so zu heilen.“ Wenn wir uns das klarmachen und es schaffen, die Projektionen aufzuheben, dann entspannt sich meistens auch unser Gegenüber. Wenn wir die Energie verändern, verändern sich andere mit. Es ist wie ein Tanz. Konflikte lösen sich auf, das Kriegsbeil kann wieder begraben werden. Wenn wir bereit sind anzunehmen, dass die Menschen, die wir treffen, unsere Seelengefährten sind, können wir überlegen, was ihre Mission in unserem Leben ist: Wollen sie uns zeigen, dass wir gut genug sind? Dass wir keine Angst haben brauchen, verlassen zu werden? Dass wir geliebt werden? Dass wir stark sind?

## ICH VERGEBE MIR SELBST

Speziell einer Person können wir oft nur sehr schwer vergeben: uns selbst! Mit uns selbst gehen wir besonders hart ins Gericht: „Wir fühlen uns schuldig oder schämen uns, wir verurteilen uns permanent und machen uns runter“, sagt die Therapeutin Hina Fruh. In ihrem Buch „Die Kraft der Selbstvergebung“ zeigt sie uns praktische Übungen und heilsame Rituale (siehe Kasten links). Mit der Tipping-Methode können wir auch mit uns selbst und unserer inneren Kritikerin Frieden schließen – eine entscheidende Voraussetzung für ein glückliches Leben und sogar für unsere Gesundheit.

Denn ein Mangel an Vergebung könne uns auch körperlich belasten und sogar die Ursache von Krankheiten sein, so die Erkenntnis von Colin Tipping. Krankheit, das hat der Experte beobachtet, beginnt zunächst im spirituellen und im emotionalen Körper, die immer am verletzlichsten sind, und manifestiert sich irgendwann später im physischen Körper. Eine Ursache kann etwa sein, wenn wir traumatische Situationen, intensiven Streit oder überwältigende Gefühle erlebt haben, die wir nicht verarbeiten konnten. Deshalb rät er auch, bei schweren Traumata und Lebenskrisen unbedingt Unterstützung bei einem Coach zu suchen.

Vergebung beginnt immer im Kleinen, bei uns selbst und bei unseren Nächsten. Aber sie kann auch im Großen wirken. Wir können das Prinzip der radikalen Vergebung ebenso auf die Ereignisse der Welt anwenden. Und je mehr Menschen das tun und ihre Energie verändern, desto größer sind die Kreise, die der Frieden zieht.

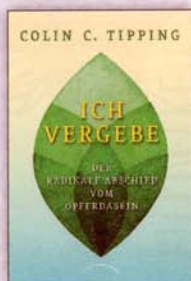
*Nathalie Schwaiger*

### Zum Weiterlesen:

„Ich vergebe: Der radikale Abschied vom Opferdasein“

von Colin C. Tipping  
(J. Kamphausen Verlag, 22 €, erscheint neu überarbeitet Anfang September).

„Die Kraft der Selbstvergebung“  
von Hina Fruh  
(GU Verlag, 9,99 €)





Inspirationen für Leib & Seele.

# Herzstück

Alles, was glücklich macht!



**EXTRA POSTER**  
Jeder Tag ist ein Fest!  
Künstlerin Frida Kahlo  
bringt Freude  
und Farbe in  
deine vier  
Wände

# Nimm dir ZEIT für dich

Wie Entschleunigung das Leben bereichert: Der gelassene Weg zu mehr Glück und Erfüllung

Nutze deine 5 Sinne: So fühlen wir uns lebendig

Kompliment! Wie man ehrlich Gutes sagt

Lebensfreude auf dem Teller: Zu Gast in Mexiko

Befreie dich: Die heilsame Kraft der Vergebung

