

Vergebung.

Ein Thema das schon ganze Bibliotheken gefüllt hat.

Doch auch heute ist es noch so, dass viele das Thema Vergebung und was dahintersteckt, nicht richtig verstanden haben.

Bei Vergebung unterscheiden wir zum einen, dass ich einem anderen vergebe und einmal das ich mir selbst vergebe also die Selbstvergebung.

Fangen wir doch damit an einem anderen zu vergeben. Wenn ich einem anderen etwas zu vergeben habe, ist meist ein Unrecht, eine Verletzung mir gegenüber entstanden. Hat man mich verletzt, in welcher Form auch immer zieht dies in der Regel negative Gedanken und Emotionen nach sich, diese belasten mich und werden mich aus dem Fluss des Lebens bringen. Ist mir ein Unrecht widerfahren, werde ich gedanklich immer wieder in die Vergangenheit zurückgeworfen und tauche wieder und wieder in die Situation ein. Das ist der Grund, warum wir uns schlecht fühlen, unglücklich sind und sogar krank werden können.

Doch mit der Vergebung ist es sehr häufig nicht so einfach, es kommt vor, dass wir so stark verletzt worden sind, dass wir nicht den Hauch eines Gedankens an Vergebung verschwenden, geschweige das dies annähernd in den Sinn kommt.

Warum fällt also das Verzeihen so schwer? Ein Grund ist unser Stolz, der uns hier im Weg steht. Man ist verletzt und wütend und das soll der/die andere auch wissen, man will nicht über den Betrug, das Geschehene „hinwegsehen“.

Wir sind nachtragend und nutzen unseren Schmerz dazu, den anderen zu bestrafen.

Sollten wir dennoch auf Vergebung angesprochen werden, ist die Reaktion meistens „Niemals, der hat sich erst mal bei mir zu entschuldigen“.

Ich ignoriere diese Person weiter, will mit ihr nichts mehr zu tun haben, durch mein Verhalten, glaube ich diese Person zu bestrafen.

Das hängt damit zusammen, dass wir von Kindesbeinen an gelernt haben und dazu erzogen wurden, dass falsches Verhalten bestraft werden muss. Denn wer einen Fehler macht bekommt automatisch Schuld.

Wer kennt solche Sätze nicht, wie:

Strafe muss sein

Du gehst jetzt auf dein Zimmer

Wenn du heute nicht dein Zimmer ausräumst, darfst du nicht zum Sport

Wer A sagt, muss auch B sagen

Du hast gesündigt. Allein Religionen haben einen großen Anteil daran, dass wir uns schuldig fühlen, wie z.B. die Erbsünde.

Usw.

Wir lernen sehr schnell, wenn wir etwas falsch gemacht haben, bin ich schuldig und muss bestraft werden, dieses Muster übernehmen wir ganz automatisch. Dieses Verhalten übertragen wir auch auf andere, das Thema Vergebung ist, ganz fern. Hat ein anderer sich schuldig gemacht, muss er bestraft werden.

Es ist ausgesprochen wichtig sich über dies Denkmuster klar zu werden, es ist wichtig sich seine negativen Gedanken Bewusst zu werden.

Zurück zur Vergebung. Hier ein wichtiger Satz:

„Jemanden zu vergeben, heißt nicht Unrecht in Recht zu wandeln“.

Sondern Vergebung heißt: „Ich heile die Vergangenheit und mich selbst“.

Solange ich immer wieder meine negativen Emotionen auf das Vergangene mir ins Bewusstsein rufe, passiert nichts anderes, als dass ich die Vergangenheit in die Gegenwart hole. Solange ich das mache, kann ich nicht im Fluss des Lebens sein, bin unglücklich und werde sogar krank.

Worüber sich ein jeder klar werden sollte, ist das alles, was in der Vergangenheit passiert, ist vorbei. Nichts können wir mehr in der Vergangenheit ändern, wir können nichts hinzufügen oder weglassen, nichts mehr verändern.

Hier kommt es nur noch darauf an, wie wir es bewerten. Bewerte ich das Geschehene als ein Fehler, dann hadere ich, entweder mit mir selbst oder jemanden anderes, ich/er habe einen Fehler gemacht, ich fühle mich schuldig, er ist schuldig.

Es folgen Gedanken wie: „Hätte ich das doch anders gemacht“ oder „wie kann man nur so bescheuert sein“ oder „man bin ich schlecht“. Oder hätte er/sie das mal nicht gemacht. Wie kann er/sie nur so bescheuert sein. Er/sie ist schuldig.

Doch wie vergebe ich?

Das Ergebnis von Vergebung sollte immer sein, dass du vollständig losgelassen hast und deinen inneren Frieden gefunden hast.

Falsche Vergebung ist;

-Ich verzeihe dir, aber ich vergesse es nicht.

-Ich verzeihe dir, aber ich merke es mir.

-Oder das sich der Vergebene über den zu anderen stellt, in Form eines gnädigen Herrn.

Hier bleibt immer etwas zurück.

-Ich nehme die Schuld auf mich. Selbstverurteilung. Mein Mann hat mich geschlagen, aber war ja schuld.

-Ich vergebe dir, wenn du dies oder das für mich tust.

Solche Äußerungen haben nichts mit verzeihen oder vergeben zu tun, dies ist immer nur ein halbherziges Vergeben und eigentlich warte ich nur darauf mich zu revanchieren. Denn mit diesen Arten der Vergebung bleiben wir in der Bewertung, dass es doch unverzeihlich ist.

Wirkliche Vergebung, bietet nicht den Beweis der Unschuld, oder gar eine Bezahlung irgendwelcher Art. Sie argumentiert nicht und bewertet keine Fehler.

Also noch mal. Verzeihen, vergeben heißt nicht, dass ich Unrecht in Recht umwandle, sondern ich heile die Vergangenheit und im Besonderen mich selbst.

Vergebung ist ein Geschenk, dass ich mir selbst mache.

Richtig vergeben heißt, ich lasse die Situation aus der Vergangenheit vollständig los, so das sie aus meinem Gedanken verschwindet und mich nicht mehr belasten kann.

Wenn ich einer anderen Person etwas zu vergeben, verzeihen habe, kann ich dies zu einen persönlich machen, dass diese Person vor mir steht und ich ihr dann vollkommen verzeihe. Es also mit persönlichen Worten mache.

Doch es gibt Situationen, in denen das nicht möglich ist, vielleicht weil die andere Person ebenfalls verletzt ist und mit dir derzeitig nichts zu tun haben will. Auch dann ist es möglich ihr zu verzeihen, indem du es still und leise, also im Geiste für dich machst. Eine besonders schöne Form gibt es hier aus dem hawaiianischen Ho'oponopono, der da lautet:

Es tut mir leid.

Bitte verzeihe mir.

Ich liebe dich.

Ich liebe mich.

Danke!

Hier möchte ich jetzt nicht näher auf das Hawaiianische Ritual eingehen, wer sich dafür interessiert kann Ho'oponopono ja mal Googlen.

Kommen wir zum nächsten Punkt, sich selbst vergeben.

Da höre ich schon die ersten Einwände, wie:

„Wenn mein Kollege zu mir Arschloch sagt, dann hat der sich doch zu entschuldigen und nicht ich“.

Oder:

„Meine Freundin hat mich betrogen, was gibt es da bei mir zu verzeihen“.

Schauen wir uns das mal ein bisschen genauer an.

Wenn uns jemand verletzt, betrügt, hintergeht uns Leid zufügt, entstehen in uns Emotionen wie Hass, Groll, Traurigkeit, Wut, und dergleichen mehr.

Die Emotionen, die dabei entstehen, sind für dein Ungleichgewicht und negative Gedanken verantwortlich. Sie sind körperlich und geistiges Gift.

Doch es ist noch etwas sehr Entscheidendes passiert. Wir haben den anderen schuldig gesprochen.

„Weil du mich belogen, betrogen, verletzt hast, spreche ich dich schuldig“, dass machen wir in unseren Gedanken. Denn wie ich am Anfang schon sagte, haben wir von Kindesbeinen an gelernt, dass Schuld immer einer Bestrafung nach sich zieht. Die Bestrafung ist dann, ich rede nicht mehr mit dir, ich schmolle, ich will kein Kontakt mehr oder ich hasse dich gar.

Und genau hier ist der Punkt, wo wir uns selbst vergeben sollten. Wir sollten uns unsere Verurteilung dem anderen gegenüber vergeben, denn im Endeffekt haben wir es uns selbst angetan.

Man kann einmal darüber nachdenken, was unsere Gefühle mehr antreibt, die Verletzung des anderen oder unsere eigene Verurteilung, wir müssen ja so fühlen, weil wir so erzogen wurden, die Strafe muss sein. Nur wir bestrafen uns selbst durch unsere eigenen Gedanken.

Vergebung ist die Einsicht, dass wir uns das, wovon wir glauben, es sei uns angetan worden, selbst antaten, denn wir sind verantwortlich für uns selbst. Deswegen vergeben wir anderen, was sie uns nicht angetan haben, und nicht das, was sie getan haben.

Das Fazit aus all dem ist, dass wir niemanden außer uns selbst vergeben müssen, denn es ist immer deine Bewertung, die du in dem anderen siehst. Wir wollen sie dort sehen und nicht in uns, es ist immer der andere der Schuld hat. Wenn wir uns klar darüber werden, dass unsere Bewertung das ganze Unbehagen erst auslöst, sind wir auf dem richtigen Weg.

Wir vergeben also uns selbst unsere Verurteilung.

Sich nicht selbst zu vergeben kann zu einem Fluch werden, ja zu einer Geißel, zu etwas wirklich Grausamen führen.

Vergebung, wenn sie wahrhaft gegeben wird, ist der Weg, in welchem deine Heilung und deine Freiheit liegt. Denn andere und

auch du werden immer Fehler machen, denn Fehler sind nur winzig kleine Schatten.

Vergebung ist der Ruf nach geistiger Gesundheit.