



Vergebung

von Susanna Knutti

Vergib! Wie wirkt diese Aufforderung auf dich? Welche Reaktion nimmst du in dir wahr, wenn du an Personen denkst, die dir Unrecht getan haben? Was fühlst du, wenn du dich schmerzlichen Erinnerungen stellst? Spürst du in dir Verhärtung, Zurückweisung, Rachegefühle oder willst du darüber hinweggehen und dir einreden, es war nicht so schlimm, das steckt man doch weg! Sei ganz ehrlich mit dir selber, wie reagierst du auf dieses Lebensmotto: „Ich vergebe der Person, die an mir schuldig geworden ist.“

Vergeben? Weshalb? Was bringt mir das?

- ▶ War es am Arbeitsplatz? Ein Kollege hat dich vor anderen lächerlich gemacht, oder der Chef hat dir einen Fehler angekreidet, den du gar nicht gemacht hast?
- ▶ Ein Gespräch mit deinem/r Lebenspartner/in, das in einen Streit ausartete und du wütende, ungerechtfertigte Worte an den Kopf geworfen bekamst?
- ▶ Ein Disput mit einem deiner Kinder, und dein Vater- oder Mutterherz hat einen Hieb erhalten?
- ▶ Ist deine Beziehung zu deinem Vater oder Mutter mit verletzenden Erlebnissen gefüllt und du fühlst, wie dich dies bis heute belastet und an dir zehrt?

Hast du bei dir eine Reaktion wahrgenommen, die wir in unserer Umgangssprache kennen: „Ich spüre einen

Klumpen im Bauch, den Hals zugeschnürt, eine Last auf den Schultern, einen Stich ins Herz, wie das Blut gefriert, dass der Atem stockt, der Puls rast, alle Kraft entweicht“ usw.

Siehst du den Zusammenhang von Schuld, Unrecht, seelischem Schmerz und körperlichen Reaktionen? So tun, als ob nichts geschehen wäre oder ein saloppes „vergessen wir's einfach“, funktioniert nicht. Denn unsere Seele empfindet Unrecht als schmerzlich. Und dieser Schmerz will wahrgenommen, behandelt und geheilt werden.

Genau hier kommt das Gebets- und Lebensmodell aus dem „Vaterunser“ zum Tragen.

Wir sind ganzheitliche Wesen und wir leben im sozialen Miteinander, wo wir täglich schuldig aneinander werden. Vergebung heißt Verantwortung übernehmen für unser Schuldigwerden.

Vergebung ist in erster Linie ein Heilungsprozess für den, der vergibt

Oder wie lange kannst du mit einem verletzten Herzen gut und entspannt leben? Ist es nicht eher so, dass Nichtvergeben nachwirkt? Die entsprechende Person beschäftigt uns in unseren Gedanken bis in die Freizeit und in die Nacht hinein. Unsere inneren Selbstgespräche kreisen um die erlebte Situation.

Vergebung ist die Tür zur Freiheit aus Ungerechtigkeiten. Sie ist dein aktiver Schritt aus den Verstrickungen der zeit- und energieraubenden inneren Dialoge von Rechtfertigungen, Vorwürfen und Ausreden.

Vergebung braucht Mut. Denn es ist der bewusste Schritt aus der Opferrolle.

Vergebung ist ein mutiges in Beziehung kommen mit meinen wahren Gefühlen. Es ist ein Begegnen und Loslassen von Schmerz, Anklage, Bitterkeit, Hass, Fantasien der Vergeltung sowie Selbstmitleid und Ohnmachtsgefühlen.

Vergebung fördert die Gesundheit. Es ist die Verarztung deines seelischen Körpers. Wenn wir einen Knochen brechen, gehen wir auch zum Arzt und lassen den Bruch richten und gipsen. Sonst wächst er krumm zusammen und hat Folgeschäden. Bei unserer Seele sind wir im darüber Hinweggehen und „problemlos“ Funktionieren wollen Meister geworden.

Welche Verdrängungsmethoden hast du entwickelt?

Vergebung ist Glaube in Aktion

Praktisch mögliche Vorgehensschritte

- ▶ Benenne was vorgefallen ist, beschönige nichts, sag, wie es war und was das in dir ausgelöst hat. Zähle die Konsequenzen auf, die du dadurch hattest. Folgeschäden in deiner Persönlichkeit, deinem Verhalten, deinen Beziehungen und deinem Körper.
- ▶ Lass den Schmerz zu. Spüre deine Seele und nimm sie ernst. Zur Heilung gehört wahrgenommen werden, gehört werden. Durch verstanden sein kannst du Trost und Hoffnung empfangen. Lass dir ruhig Zeit.
- ▶ Lass die Wut zu. Sie ist die nötige Energie, um den Menschen, der dir dies angetan hat, aus deinem Herzen zu werfen. Wut ist die natürliche Reaktion auf Ungerechtigkeit und gibt dir die Kraft für dich einzustehen, Grenzen zu kommunizieren und dich zu distanzieren.
- ▶ Versuche die Täter-Person in einem größeren Kontext zu sehen, im Sinne ihrer Lebensgeschichte. Dies kann dir helfen, mögliche Motive ihres Handelns und des „So-geworden-seins“ zu erklären und einzuordnen. Das bedeutet nicht, die Tat zu entschuldigen, aber verstehen hilft dir innere Distanz zu schaffen.
- ▶ Vergib der Person und lass die Tat los. Das kann durch aussprechen, schreiben, malen, eine symbolische Handlung, ein Vergebungsritual oder eine körperliche Ausdrucksform durch Sport oder Tanz geschehen. Tu dies so lange, bis du Frieden empfindest.
- ▶ Dann lass deine Verletzung zu einer Quelle werden, mit der du anderen in ähnlichen Situationen Verständnis, Unterstützung und Trost geben kannst.

Vergebung braucht Vertrauen in die Lebens- und Heilungskraft. Vertrauen, dass das Leben im Grunde gut ist.

Vertrauen, dass es wirklich in all den Ungerechtigkeiten auf Erden – einen gerechten Gott gibt. Vergebung braucht Glauben an die allumfassende Liebe, die jedes Menschenherz sieht und bis in die Tiefen kennt und berühren möchte. Es braucht dieses Vertrauen in die Worte Jesu im Johannes-evangelium 14,27: *„Den Frieden gebe ich euch, meinen Frieden lasse ich euch.“*

Vergib auch dir selber

Manchmal bist du dir selbst der größte Feind. Du klagst dich selbst mit vorwurfsvollen Gedanken an, wie z.B. „Warum konnte ich nur so entscheiden? Warum habe ich da geschwiegen? Warum bin ich

bloß so explodiert?“ Deine inneren Selbstgespräche rauben dir den Frieden und die Lebenskraft. Ich empfehle dir, dieselben Schritte der Vergebung zu gehen und dich mit dir selbst auszusöhnen.

Vergebung ist der Schlüssel zu einem friedvollen Leben mit sich selbst und mit anderen.

Vergebung ist DIE Waffe für den Frieden und zugleich das beste Medikament für die Gesundheit.

Schuld und Vergebung ist Teil unseres Menschseins. Wir alle werden schuldig an Gott, an uns selbst, an Mitmenschen, an Tieren, an der Schöpfung, der Natur und den Ressourcen unserer Erde. Dies zu erkennen macht mich und dich empfänglich für das Verstehen, wie wichtig der Weg der Vergebung ist. Es ist der von Jesus vorge-

lebte, radikal gewaltlose Weg zu einem befreiten Leben.

Vergebung ist ein Lebensstil, den du einüben kannst. Im Gebet, mit einer dir nahestehenden Person, mit einem Coach, Berater oder Therapeuten.

Vergebung ist der größte Beitrag, den du zum Frieden in deinem Leben, in deiner Partner-Beziehung, in deiner Familie, in deinem Arbeitsumfeld und Freundeskreis leisten kannst. So verbreitet sich Frieden in der Welt. Und die Welt beginnt bei dir. ■



Susanna Knutti

Susanna Knutti ist diplomierte Erwachsenenbildnerin und diplomierte Coach. Sie ist Gründerin und Inhaberin von Coaching 4 Life (coaching-4-life.ch). Sie leitet in der Schweiz und Italien Workshops zum Entdecken und Leben der persönlichen Berufung und zur Heilung und Wiederherstellung der Identität und Ehen.

Susanna Knutti ist am 9./10. Juni 2018 mit dem Seminar „Berufung“ in der TV-Sendung von Inspiration4Today auf Rhein-Main TV und Schweiz 5 jeweils um 11.30 Uhr zu sehen!