

Vergebung als aktive Friedensförderung

„Ein Mensch kann nur so viel Frieden verbreiten, wie er in seinem Innern geschaffen hat“

Welche Gefühle nimmst du in dir wahr, wenn du an Personen denkst, die dir Unrecht getan haben? Zum Beispiel:

- Am Arbeitsplatz: Ein Kollege hat dich vor anderen lächerlich gemacht oder der Chef hat dir einen Fehler angekreidet, den du gar nicht gemacht hast?
- In der Partnerschaft: Ein Gespräch mit deinem/deiner Lebenspartner/in artete in einen Streit aus und du bekamst wütende, ungerechtfertigte Worte an den Kopf geworfen?
- In der Familie: Ein Disput mit einem deiner Kinder, bei welchem dein Vater- oder Mutterherz einen schmerzenden Hieb erhalten hat?
- In deinen Erinnerungen: Ist deine Beziehung zu deinem Vater oder deiner Mutter mit verletzenden Erlebnissen gefüllt und du fühlst, wie dich dies bis ins Heute belastet und an dir zehrt?
- Dein persönliches Beispiel von erlebtem Unrecht....

Spürst du in dir Verhärtung, Rachegefühle oder willst du darüber hinwegsehen und dir einreden, so schlimm war es doch nicht, das steckt man doch weg! ?

Kennst du solche Reaktionen, die wir in unserer Umgangssprache beschreiben mit: „Ich spüre einen Klumpen im Bauch, es schnürt mir den Hals zu, eine Last auf den Schultern, einen Stich ins Herz, wie das Blut gefriert, dass der Atem stockt, den Puls rasen, alle Kraft entweichen“ usw.?

Siehst du den Zusammenhang von 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.

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 und Negativ-Kräften. Sie ist dein aktiver Schritt aus den Verstrickungen der zeit- und energieraubenden inneren Dialoge von Rechtfertigungen, Vorwürfen und Ausreden.

Vergebung braucht Mut. Denn sie 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, Phantasien der Vergeltung sowie Selbstmitleid und Ohnmachtsgefühlen.

Vergebung fördert die Gesundheit. Sie 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 Meister geworden im Darüber-Hinweg-gehen und „problemlos“ funktionieren wollen.

Welche Verdrängungsmethoden hast du entwickelt?

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 eine höhere Gerechtigkeit gibt. Vergebung braucht Glauben an die allumfassende Liebe, die jedes Menschenherz sieht und bis in die Tiefen kennt und berühren möchte.

Vergebung ist Friedensarbeit in Aktion.

Mögliche Vorgehensschritte wie du Vergebung in die Praxis umsetzen kannst:

- › Benenne, was vorgefallen ist, beschönige nichts, sag wie es war und was es in dir ausgelöst hat. Zähle die daraus entstandenen Konsequenzen auf, 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 und gehört werden. Durch verstanden werden 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 warum sie so geworden ist, zu erklären und einzuordnen. Das bedeutet nicht, die Tat zu entschuldigen, aber verstehen hilft dir dabei, innere Distanz zu schaffen.
- › Vergib der Person und lass die Tat los. Das kann sein durch aussprechen, schreiben, malen, eine symbolische Handlung, ein Vergebungsritual oder eine körperliche Ausdrucksform durch Sport oder Tanz. Tu dies so lange, bis du Frieden empfindest.
- › Lass deine Verletzung zu einer Ressource werden, mit der du Anderen in ähnlichen Situationen Verständnis, Unterstützung und Trost geben kannst.

Vergib auch dir selber. Manchmal bist du dir selbst der grösste Feind. Du klagst dich selbst mit vorwurfsvollen Gedanken an wie z.B.: „Wie konnte ich nur so entscheiden? Warum habe ich 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 der Liebe, an uns selbst, an Mitmenschen, an Tieren, an der Schöpfung, an der Natur und den Ressourcen unserer Erde. Dies zu erkennen, hilft mir und dir zu verstehen, wie wichtig der Weg der Vergebung ist. Es ist der von Jesus, Gandhi, Martin Luther King, Mutter Theresa und vielen anderen vorgelebte gewaltlose Weg zu einem befreiten Leben. Sie alle haben uns aufgefordert, diesen Weg zu gehen. Jesus hat gemäss Augenzeugenberichten gesagt: „Meinen Frieden lasse ich euch“ (Johannesevangelium 14,27). Diese Worte stärken mich im Glauben, dass ich dieselbe Ressource auch in mir habe.

Vergebung ist ein Lebensstil, den du einüben kannst. Im täglichen Leben, 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 Partnerschafts-Beziehung, in deiner Familie, in deinem Arbeitsumfeld und Freundeskreis leisten kannst. So verbreitet sich Frieden in der Welt. Und die Welt beginnt bei dir.

Von Susanna Knutti
Dipl. Coach SCA
www.coaching-4-life.ch

Buchtipps: Dem Bösen begegnen. Wege zu einem versöhnten Miteinander von Anselm Grün
Verwandlung der Mächte. Eine Theologie der Gewaltlosigkeit von Walter Wink

