

ZUM THEMA VERGEBUNG

Vergebung geschieht aus dem Herzen

von Angelika Leisering

Wenn Du Dir Gedanken darüber machst, ob Du jemandem vergeben kannst – oder eben auch (noch) nicht – fühlst Du Dich durch Worte oder Taten von diesem Menschen mehr oder weniger stark verletzt.

Und wie sieht's aus im umgekehrten Fall? Du selbst hast jemanden verletzt durch Worte oder Taten. Du fühlst Dich schuldig. Aber nicht nur auf diese Weise kannst Du Dich schuldig fühlen: Es ist auch möglich, wenn Du Dich selbst nicht gut behandelt hast oder Dich nicht gut hast behandeln lassen. Du kannst z. B. verpasste Chancen beklagen oder Dir ankreiden, dass Du dieses oder jenes mit Dir hast machen lassen.

Was ist Vergebung denn überhaupt?

Es ist die mentale Bewältigung eines verletzenden Ereignisses.

Beim Vergeben geschieht das Ent-Schuldigen des vermeintlichen Täters, also die Befreiung von Schuld. Das Gewesene wird dem Anderen nicht länger zur Last gelegt. Das Ereignis wird als abgeschlossen betrachtet. Die Erinnerung an das Erlebte ruft nicht länger die Gefühle von Groll, Zorn o.ä. in Dir wach. Es gibt keine Vorwürfe

mehr, das Ganze gilt als erledigt. Vergeben oder Verzeihen ist also die - als Tugend eingestufte - Beendigung eines Konfliktes.

Wie funktioniert Vergeben?

Vergebung geschieht freiwillig. Vergebung ist nicht zu erzwingen. Dazu braucht es die Bereitschaft bzw. den Wunsch zu vergeben.

Manches Mal fällt es leicht zu verzeihen, mitunter etwas schwerer – und dann gibt es Situationen, in denen wir uns nachtragend, unversöhnlich oder gar rachsüchtig erleben. Wer etwas getan hat, was getan wurde und auch wie stabil wir selbst uns in dieser Situation fühlen – dies alles wirkt sich auf die Bereitschaft zur Versöhnung aus.

Vergeben ist ein Prozess. Und in erster Linie ist es ein innerer Prozess, denn Du setzt Dich

ZUM THEMA VERGEBUNG

innerlich mit dem Geschehnis auseinander. Vielleicht führst Du (lautlose) Selbstgespräche.

Du überwindest die ausgelösten Gefühle von Enttäuschung, Wut, Ärger, Verletzung und andere seelische Schmerzen. Es reicht völlig, dem anderen innerlich zu vergeben. Dies zu wissen, ist vor allem deshalb wichtig, weil Du nicht immer die Chance hast, mit dem Anderen darüber zu sprechen.

Warum ist Vergebung für das eigene Leben so sinnvoll?

Wenn Du Deinen inneren Frieden - Deinen Seelenfrieden - nicht finden kannst, bist Du permanent mit den Gefühlen der Verletzung und Verbitterung oder mit der Schuld für Deine eigenen Verfehlungen in Kontakt. Es sind Wunden, die nicht ausheilen können, weil Du sie beständig neu aufreißt. Die Heilung kann durch die Aussöhnung mit dem Erlebten geschehen.

Du bist kraftvoller, wenn Du Dich von diesem belastenden Ereignis löst. Du hörst auf zu grübeln oder Dich selbst nieder zu machen. Die Energie, die Du für das "Warum" oder "Wie gemein" brauchst, steht Dir wieder zur Verfügung und Du kannst sie positiv für Dich und Deine Lebenszufriedenheit verwenden.

Vielleicht gelingt es Dir auch, das Geschehene aus einem höheren Zusammenhang zu betrachten und Einsicht zu gewinnen, wozu das Erlebte diene.

Durch den Akt der Vergebung erfährst Du Wachstum und Stabilität. So fühlst Du Dich freier und kannst dem Anderen wieder offener, weniger misstrauisch, begegnen.

Was macht das Vergeben leichter?

Hilfreich ist, sich mit dem eigenen Standpunkt, den eigenen Bewertungen und dem eigenen Verhalten auseinander zu setzen,

einen anderen Blickwinkel einzunehmen oder auch das Ereignis durch die Brille des anderen anzuschauen. Neue Sichtweisen helfen, Abstand zu gewinnen. Abstand, der genutzt werden kann, das eigene Verhalten zu betrachten und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Ein oftmals besserer Blick eröffnet sich auch mit zeitlichem oder auch räumlichen Abstand. Wie heißt es so schön: nichts wird so heiß gegessen wie es gekocht wird. Wenn also die Emotionen etwas abgekühlt sind, ist der Kopf wieder klarer und wir können die Situation neu und oftmals anders anschauen.

Ist Dir schon einmal verziehen oder vergeben worden? Bestimmt 😊 Wenn Du zurück denkst, erinnerst Du Dich sicherlich an das Gefühl der Erleichterung, der Entlastung, Befreiung (von Schuld). Auch das Erinnern Deiner eigenen Erfahrung kann Dich unterstützen, einem anderen oder Dir selbst zu verzeihen.

Mitunter ist es wichtig, über das Geschehene zu sprechen, um zunächst die Gefühle von Traurigkeit, Wut oder auch Scham zum Ausdruck zu bringen und schließlich zu überwinden. Nicht immer eignen sich für diese Gespräche Dir nahe stehende Menschen. Sie sind in gewisser Weise zu nah. Ein neutraler Gesprächspartner, wie z. B. ein Coach, kann Dich gezielt darin unterstützen, aus der alten Gedanken- und Verhaltensschleife auszusteigen und in Richtung von Freiheit und Lebensfreude zu gehen.

Kraftzentrale Unterbewusstsein

Für mehr Lebensfreude und Begeisterung im eigenen Leben: Kraftvolle Werkzeuge kennen lernen, um die eigene Zukunft aktiv zu gestalten.

Abendworkshops: 15.10., 19.11.
Tagesseminare: 31.10., 28./29.11.



 **Wirkungsreich**

Angelika Leisering

www.wirkungsreich.com

Bärenallee 28 • 22041 Hamburg • Tel.: 040/35 70 75 55