

Vom Drama zur Vergebung

Artikel von Susanne Kohts in der SEIN, Februar 2019

In der vergangenen Silvestertagung im ZEGG ging es zentral um die Kraft der Vergebung. Susanne Kohts lud mit ihren Vorträgen und Übungen in den Möglichkeitsraum einer aufgeräumten Vergangenheit ein. Die Vorträge führten von großen außergewöhnlichen Vorbildern gelebter Vergebung wie Desmond Tutu und Dalai Lama bis hin zu der Frage, wie jeder Einzelne mit der Methode der radikalen Vergebung in seinem und ihrem Leben aufräumen kann. Wir veröffentlichen hier einen Auszug aus den Vorträgen.

Wie kann ich meine vielleicht schlimme oder schmerzhaft erlebte Vergangenheit positiv in mein Leben integrieren? Wie kann ich Kraft daraus ziehen und Lebensenergie gewinnen? Oder auch: wie kann ich Frieden mit meiner Vergangenheit machen?

Sich von einer Last befreien durch Vergebung

Jeder von uns kennt schmerzhaft Erfahrungen in einer großen Bandbreite aus dem eigenen Leben. Situationen, die uns den Seelenfrieden rauben und eine mehr oder weniger starke Wut erzeugen. Manchmal ist es ein abwertender Blick oder jemand hat etwas gesagt über mich, was nicht stimmt, vielleicht ein Streit, bei dem schnell ein Wort das andere gibt mit verletzenden Bemerkungen, Vorwürfen, Beschuldigungen und Kritik. Vom Partner, von Arbeitskollegen oder Vorgesetzten. Und nicht zu vergessen körperliche und psychische Gewalt.

Diese Erfahrungen fühlen sich dann wie eine Last an, die ich mit mir herumtrage. Wie also können wir uns von dieser Last befreien? Denn wer im Jetzt lebt und nicht mit vergangenen, erlebten Geschichten hadert, hat mehr Lebensenergie und mehr Freude zur Verfügung.

Desmond Tutu und Jimmy Carter riefen vor Jahren eine Stiftung ins Leben, die Studien über das Thema Vergebung durchführen sollten. Die Studien zeigten, dass

Vergebung einen positiven Effekt auf die Gesundheit und Lebenszufriedenheit derjenigen Menschen hatte, die vergeben hatten. Mit anderen Worten: wenn ich jemandem vergebe, was er mir angetan hat, tue ich das auch und vor allem für mich.

Kann man denn alles vergeben? Dieser Frage auf der Spur begegneten mir außergewöhnliche Menschen. Nelson Mandela zum Beispiel schrieb in „Der lange Weg zur Freiheit“: „Ich wusste so gut wie ich nur irgendetwas wusste, das der Unterdrücker genauso befreit werden musste wie der Unterdrückte. Ein Mensch, der einem anderen die Freiheit raubt, ist ein Gefangener des Hasses. Er ist eingesperrt hinter den Gittern von Vorurteil und Engstirnigkeit.... Der Unterdrückte und der Unterdrücker sind gleichermaßen ihrer Menschlichkeit beraubt.“

Alles kann vergeben werden

Desmond Tutu war Vorsitzender der Wahrheitskommission in Südafrika zur Aufarbeitung politisch motivierter Gewalt der Apartheidregierung. Er und seine Tochter Mpho Tutu schrieben das „Buch des Vergebens“. Er schreibt: „Ich wünsche mir manchmal, die Erinnerungen an alles Schreckliche was ich gesehen habe, zu löschen.“ Einen Absatz später schreibt er: „Ich möchte zwei einfache Wahrheiten mit Ihnen teilen: Es gibt nichts, was nicht vergeben werden könnte und es gibt niemanden, der keine Vergebung verdient hätte. Wenn Sie erkennen und verstehen, dass wir alle ausnahmslos miteinander verbunden sind, ...weil wir alle Teil der Menschheit sind, werden Sie wissen, dass diese Aussage wahr ist. Für Südafrika hätte es ohne Vergebung keine Zukunft gegeben. Unsere Wut und das Streben nach Rache hätten uns in den Untergang geführt. Das Gleiche gilt auch für jeden einzelnen Menschen.“

Desmond Tutu beschreibt den vierfachen Pfad der Vergebung. Dabei handelt es sich um einen Prozess von vier Schritten: Die Geschichte erzählen, die Verletzung beim Namen nennen (uns dabei auch unseren Gefühlen stellen), Vergebung praktizieren und die Beziehung erneuern oder beenden. „Manchmal dauert dieser Pfad einige Minuten und manchmal Jahre.“

Im Bewusstsein, dass Desmond Tutu Erzbischof ist, beeindruckt mich die Aussage „Für Vergebung ist kein Glaube notwendig. Manchen Menschen erleichtert ihr Glaube die Vergebung. Aber so wenig wie Vergebung etwas ist, was wir für andere tun, so wenig tun wir es für Gott.“

Weitere berührende Beispiele für Vergebung hat die Autorin und Filmemacherin Christa Spannbaauer in ihrem Film „Mut zum Leben“ gezeigt: Sie portraitierte vier Menschen, die aus Auschwitz zurückkehrten. Die über 80jährigen sagen u.a., dass sie ihre Geschichten immer wieder erzählen, damit es kein Vergessen gibt. Der Lebensmut und die Freude, die diese Menschen ausstrahlen, sind immer wieder deutlich spürbar. Einer von ihnen, der Maler Jehuda Bacon sagt in Christa Spanndauers Buch „Vergebung befreit“: „Wenn ich hasse, hat Hitler gewonnen, dann hat er mich auch infiziert“.

Jehuda Bacon stellte sich als Dialogpartner der „Aktion Sühnezeichen Friedensdienste“ zur Verfügung und wurde von vielen jüngeren Menschen gefragt, ob er ihnen verzeihen könne: „Natürlich dachte ich an all die Menschen, die umgekommen waren, Eltern, meine Schwester – Was würden die dazu sagen? Doch letztlich konnte nur ich selbst eine Antwort geben und vielleicht etwas beitragen zu einem besseren Verständnis der Menschen untereinander.... Die Erfahrungen in den Konzentrationslagern sind Teil meines Lebens und mein Ziel war es, auch diese Erfahrungen in etwas Positives umzuwandeln.“ (aus: „Vergebung befreit“)

Der Dalai Lama

Ein weiteres Beispiel für diese außergewöhnliche Vergebung ist der Dalai Lama, der 1959 aus seiner Heimat geflohen war. Als er gefragt wurde, weshalb er nach all dem, was ihm und seinem Volk angetan wurde, keinen Groll auf die Chinesen hegt sagte er: „Wenn ich Feindseligkeit, Zorn oder Hass entwickle, wer ist dann der Leidtragende? Ich verliere meine Zufriedenheit, meinen Schlaf und meinen Appetit, aber die Chinesen stören meine Gefühle nicht im Geringsten“ (aus: „Vergebung befreit“). – Unversöhnlichkeit und Hass fügen uns selber am meisten Schaden zu.

Diese Beispiele zeugen davon, was an Vergebung möglich ist. Ich bin davon überzeugt, dass die Fähigkeit zu vergeben in jedem Menschen steckt. Und: Ob ich vergeben will, ist immer die eigene Entscheidung. Man kann nie pauschal sagen, „das ist nicht so schwer zu vergeben“ oder „das ist schwer“ oder „körperliche Gewalt und politisches Unrecht sind schlimmer als psychische Gewalt“ – weil die eigene Lebensgeschichte ganz individuell erlebt wird. Somit habe ich persönlich vor jeder Lebensgeschichte Respekt und Achtung.

Das Thema Vergebung braucht auch den richtigen Zeitpunkt, sonst wird es eine Pseudoaktion, die nicht wirklich weiterhilft. Ich erinnere mich da an meine Grundschulzeit: ich selber bin evangelisch und viele meiner KlassenkameradInnen

waren katholisch. In den Pausen wurde manchmal gefragt: „Was sagst denn Du heute beim Beichten?“ – oder: „Hast du noch eine Sünde für mich? Ich weiß heute gar nicht was ich sagen soll...“.

Versöhnen ist mehr als vergeben und verzeihen

Dr. Konrad Stauss, Arzt für Psychiatrie, Neurologie und psychosomatische Medizin unterscheidet in „Die heilende Kraft der Vergebung“ zwischen Vergebung, Verzeihen und Versöhnung: Wer vergibt, gibt etwas her. Er verzichtet auf den Schuldvorwurf und auf den Anspruch der Wiedergutmachung des erlittenen Unrechts ohne die erlittene Verletzung zu relativieren oder zu entschuldigen. Wer verzeiht, verzichtet ebenfalls auf den Schuldvorwurf und den Anspruch der Wiedergutmachung, aber der „Täter“ wird in das Geschehen mit einbezogen. Es ist ein zwischenmenschlicher Prozess.

Versöhnen ist mehr als vergeben und verzeihen. Es setzt voraus, dass der Täter seine Tat einsieht, sie bereut und Opfer und Täter den Wunsch haben aufeinander zuzugehen, einen Schlusstrich unter das Vergangene zu ziehen mit dem Wunsch einer zukünftig guten Beziehung.

Die Tipping-Methode

Wenn man sich entschieden hat, zu vergeben, kann die im Folgenden vorgestellte Methode eine effektive hilfreiche Möglichkeit sein. Die Tipping-Methode, mit der ich seit acht Jahren arbeite, begegnete mir 2009 zum ersten Mal. Das war eine Zeit, in der ich mich selber beschuldigte, keine gute Mutter zu sein, nicht mehr mit dem Vater meiner Kinder zusammen zu sein und ihnen dadurch Schaden zugefügt zu haben. Auch mit meinen Eltern, vor allem meiner Mutter war ich damals noch nicht wirklich im Reinen.

Und gerade in dem Bereich Liebe und Beziehungen, wo ich meine Arbeit in der Liebesakademie ein paar Jahre zuvor begonnen hatte, erlebte ich immer wieder, dass es Menschen nach schmerzhaft ausgegangenen Liebesgeschichten oder schlimmen Kindheits- und Jugenderlebnissen mit Familienangehörigen oder Liebespartnern nicht möglich war, sich neue gesunde Beziehungen aufzubauen. Manchmal sah es so aus, als ob das Scheitern immer an derselben Stelle passiert.

Ich suchte nach einer einfachen Möglichkeit mit der Vergangenheit „aufzuräumen“. Es ging mir dabei zuerst um Vergebung mir selber und anderen

gegenüber. Aber was mich dann vor allem begeisterte, als ich die Methode kennenlernte und ausprobierte, war, dass sie für mich zu mehr Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Ruhe und Energie führte und immer noch führt.

Erst einmal ging oder geht es darum, Muster, Beschränkungen und „Geschichten“ in der Vergangenheit zu erkennen, die mich hindern, ganz in der Gegenwart zu sein. Denn wenn ich immer mit der Vergangenheit hadere oder mir Sorgen um die Zukunft mache, habe ich wenig Gewahrsein und Präsenz im „Jetzt“.

Die Tipping-Methode kann ich nun als eine Art Hausputz beschreiben. Stell dir vor, dein Leben ist ein Haus und du machst die Zimmer in diesem Haus leer und putzt, um sie frei zu haben für das, was du in deinem Leben wirklich manifestieren willst.

Es geht darum, die schmerzhaften Geschichten, Prägungen und daraus resultierenden Glaubenssätze, (ich bin nicht gut genug, Ich bin dumm, unattraktiv, nicht liebenswert usw.) auszuräumen wie alte, nicht mehr brauchbare Möbelstücke und die Energie zu transformieren.

Zunächst gilt es anzuerkennen, dass Verletzungen auch Bestandteil unseres Lebens sind. Manchmal verletzen wir andere und manchmal werden wir von ihnen verletzt. Und – gerade mit unseren Liebsten sind Verletzungen kaum zu vermeiden.

Mich von Verletzungen und alten Prägungen befreien

Was also nun? Wie kann ich mich von Verletzungen und alten Prägungen „befreien“? Bei all den Menschen, von denen ich eingangs erzählt hatte, war die Entscheidung der erste Schritt – und dann hat jeder seinen individuellen Weg gemacht. Bei dem nun Folgenden brauche ich ebenfalls zuerst die Entscheidung, trete dann in einen Prozess ein: Schritt für Schritt folge ich einem Vergebungsweg.

Colin Tipping arbeitete in den 80er Jahren als Therapeut, gab Firmenseminare und auch Retreats für Krebskranke. Immer wieder stellte er fest, dass die meisten dieser Menschen in der Vergangenheit schlimme Verletzungen und schmerzhaftes Geschichten erlebt hatten, mit denen sie immer noch haderten. Er entwickelte Arbeitsbögen, Prozesse und Zeremonien für seine Teilnehmer. Mit diesen Werkzeugen konnte er viele von ihnen unterstützen.

Oft kommen Klienten zu mir, die sich schon viele Male mit einer schlimmen Geschichte in ihrer Vergangenheit beschäftigt hatten. Verschiedene Therapien brachten trotzdem nicht den Erfolg, dass sie mit der Geschichte in Frieden waren. Mal sah es so aus, als ob alles vergeben ist und dann brachte ein Auslöser alles wieder zum Kochen. Diese Art der Vergebung nennt Colin Tipping „herkömmliche Vergebung“. Als „außergewöhnliche Vergebung“ würde er die oben genannten Beispiele von z.B Nelson Mandela bezeichnen.

Die Vergebung nach der Tipping-Methode funktioniert, indem man einfachen, leicht verständlichen Prozessen Schritt für Schritt folgt. Sie ist oft, nicht immer, sofort wirksam. Man braucht die andere Person dazu nicht, der man vergeben will. Es geht letztlich darum, eine veränderte Wahrnehmung der eigenen Geschichte zu gewinnen, ein Perspektivwechsel „geschieht“, das heißt, die Erfahrungen wie bei Jehuda Bacon in etwas Positives umzuwandeln. Es sind einfache Schritte, aber sie sind nicht immer leicht! Es ist eine Einladung, Vergebung anders zu betrachten als bisher.

Wirklich zu vergeben bedeutet das Urteilen aufzugeben

Allgemein betrachtet beruht Vergebung auf dem Prinzip von Schuld und Unschuld, von Falsch und Richtig. Vereinfacht gesagt gibt es in der Regel einen Täter, der dem Opfer etwas Böses angetan hat und das Opfer kann dem Täter unter Umständen aufgrund seiner Großzügigkeit, Toleranz, Freundlichkeit usw. vergeben. Oft kommt aber dann, wenn ich schon glaubte, verziehen zu haben, durch einen Auslöser der Groll wieder hoch.

Wirklich zu vergeben bedeutet das Urteilen aufzugeben. Denn nur indem wir urteilen, können wir eine Schuld zuweisen. Der Täter hat oft ein schlechtes Gewissen und das Opfer vielleicht ein Rachebedürfnis – dadurch sind sie durch ihre negative Geschichte aneinander gebunden, selbst wenn beide nichts mehr im alltäglichen Leben miteinander zu tun haben. So würde ich den zweiten Schritt – nach der Entscheidung – bezeichnen als den Abschied vom Urteilen über Gut oder Böse, Richtig oder Falsch.

Das mag für manche Menschen, die schweres Leid erlebt haben, sehr schwer zu akzeptieren sein. Hier unterscheidet Colin Tipping zwischen einer menschlichen und einer seelischen Ebene. Wenn wir nur mal probierhalber annehmen, dass unsere Seele weiß, was für unser Wachsen und Reifen wichtig ist, können wir uns vielleicht ein bisschen öffnen für die Annahme, dass nichts Falsches geschehen ist.

Auf der menschlichen Ebene gibt es Gesetze und ethische Grundsätze, denen wir als Menschen unterliegen, d.h. z.B. wenn mich jemand um 5000€ betrogen hat kann ich das gerichtlich klären lassen. Und ich kann ihm dennoch vergeben - auf der Seelenebene. Wir Seelen sind hier auf der Erde, so Tipping, um in diesem Körper Erfahrungen zu machen. Diese haben wir mit anderen „Seelen“ vereinbart. Wenn wir hier sind, haben wir die Vereinbarungen vergessen.

Es bedarf allerdings nicht des Glaubens an eine Seelenebene. „Ich weiß nicht warum - aber es hat funktioniert - wenn ich jetzt an meine Ex-Frau denke, spüre ich Frieden, wo vorher Wut und Ohnmacht war“, das sagte einer meiner Teilnehmer. Er hatte es probiert - ohne an eine Seelenebene, Universumskräfte, Gott, Allah, etc. zu „glauben“ - indem er Schritt für Schritt dem Prozess gefolgt war.

Die Schritte zur Vergebung

Für die Schritte gibt es verschiedene Werkzeuge (Tranceprozesse, Arbeitsblätter und Zeremonien) und bei jedem durchlaufen wir fünf Stadien:

1. Die Geschichte erzählen und bezeugen „aus der Opferperspektive“ (ob sie „berechtigt“ erscheint oder nicht)
2. sich auf die Gefühle einlassen und sich voll damit verbinden, aber nicht wie in dem ursprünglichen Ausmaß. Durch Fühlen kann die Heilung beginnen. (Es geht dabei nicht darum, sich in der Wut festzufahren, sondern um inneres Fühlen)
3. Die Geschichte hinterfragen und in sich zusammen fallen lassen: Wir entziehen der Opfergeschichte Energie. Das geschieht durch Mitgefühl für die Person, der wir vergeben, Toleranz und Verständnis, wie auch bei der herkömmlichen Vergebung.
4. Die Geschichte umdeuten: Jetzt geschieht eine Veränderung der Wahrnehmung. Statt die Situation als Tragödie zu sehen, entwickeln wir eine Bereitschaft, die Vollkommenheit in ihr zu sehen, obwohl wir sie noch nicht sehen können. Wir geben auf, alles zu erklären und Erklärungen haben zu wollen)
5. Integration: Es ist notwendig, den Wandel im Körper zu integrieren, damit die neue Realität ein Teil von uns wird. Verletzungen und Schmerzgeschichten sind in den Körperzellen gespeichert. Deshalb nutzt es oft wenig, sie nur mit dem Verstand zu bearbeiten. Durch Atemübungen

oder mit der Beteiligung des Körpers durch Schreiben und lautes Aussprechen kann Transformation stattfinden.

Ziel ist es nicht, die Geschichten „loszuwerden“ oder „aufzulösen“ sondern vielmehr die darin gebundene Energie oder Ladung zu transformieren. Ich bekomme oft nach einem Prozess eine andere Perspektive auf die erlebten Ereignisse. Das ist das Geschenk. So beschäftigen wir uns nicht mehr in der Gegenwart mit Vergangenen und können präsenter im Hier und Jetzt sein.

Die Zeit im Ärger schrumpft

Es hört auch nicht auf mit den unangenehmen blöden Erfahrungen, aber die Zeit, die ich im Ärger verbringe ist total geschrumpft. Gerade in Liebesbeziehungen gibt es Missverständnisse und Verletzungen, die oft anwachsen, größer werden, wenn ich sie nicht sofort „aufräume“. Ich erlebe bei mir und anderen Menschen, dass die Anwendung der Werkzeuge funktioniert. Ich verwende sie immer wieder im Alltag, wenn ich mich ärgere, verletzt fühle usw. Oft bin ich danach wieder frei.