

Vier Schritte zur Vergebung

Ein kraftvoller
Weg zu Freiheit,
Glück und Erfolg

William Fergus Martin

Vier Schritte zur Vergebung

Ein kraftvoller Weg zu Freiheit, Glück und Erfolg

William Fergus Martin

Copyright © 2014 William Fergus Martin

Alle Rechte sind vorbehalten. Dieses Buch, als Ganzes oder in einzelnen Abschnitten, darf nicht reproduziert oder auf jegliche andere Weise verwendet werden ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlegers. Ausgenommen sind kurze Zitate im Rahmen einer Buchbesprechung.

Dieses Buch basiert auf *Forgiveness is Power*, ebenso von William Fergus Martin, erschienen bei Findhorn Press, findhornpress.com

Titelbild Copyright © 2014 Findhorn Press, Verwendung mit freundlicher Erlaubnis.

Für weitere Informationen siehe:

Forgiveness-is-power.com

Über den Autor

William Fergus Martin ist unabhängiger Autor, Redner und Seminarleiter, der Menschen dabei unterstützt, ihre eigene Kraft zu finden. Er ist schottisch und mit einer Japanerin verheiratet.

Er ist viel und weit gereist, und seine Bücher sind von der Erkenntnis geprägt, dass Menschen überall in der Welt mit denselben Herausforderungen konfrontiert sind.

William Martin steht gerne zur Verfügung für Artikel, Vorträge und Seminare, insbesondere zum Thema Vergebung. Er setzt seine im Computerbereich gewonnene Erfahrung im Verfassen von Texten und in der Aus- und Weiterbildung mit viel Freude dafür ein, Menschen beim Erlernen der Vergebung zu unterstützen.

William Martin kann über seinen Verleger, Findhorn Press, kontaktiert werden: findhornpress.com

Weitere Veröffentlichungen:

Forgiveness is Power, Findhorn Press.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Lob für *Forgiveness is Power*:

"William Martin hat eine erhellende Gebrauchsanweisung für Vergebung geschaffen. Solide Forschung. Voller Einsicht. Sehr praktisch orientiert. Ich empfehle es von ganzem Herzen."
Robert Holden, Autor von *Shift Happens!* und *Loveability*

"Eine tiefe Goldmine, voll mit reichhaltiger und relevanter Information."

William Bloom, Autor von *The Endorphin Effect*

"William Martin hat ein kraftvolles Buch über das Erlernen der Vergebung geschrieben, Vergebung nicht nur gegenüber unseren Brüdern und Schwestern, sondern auch für uns selbst."

Dr Jon Mundy, Autor von *Living A Course in Miracles*.

Warum vergeben?

Vergebung bringt Ihnen Freiheit.

Wenn Sie sich zur Vergebung entscheiden, werden Sie genauso davon profitieren wie alle anderen Menschen Ihrer Umgebung. Ob Sie anderen zu vergeben haben oder sich selbst, befreit Sie diese Handlung von der Vergangenheit und ermöglicht es Ihnen, Ihr wahres Potential zu erfüllen. Vergebung erlaubt es Ihnen, sich von begrenzenden Glaubenssätzen und Einstellungen frei zu machen. Mentale und emotionale Energie wird freigesetzt, die sie dann für ein besseres Leben einsetzen können.

Vergebung hilft Ihnen, sogar ganz praktische und unmittelbare Ziele zu erreichen. Vielleicht wünschen Sie sich einen besseren Job, mehr Geld, bessere Beziehungen oder ein Leben an einem schöneren Ort. Vergebung hilft Ihnen dabei, dies alles zu erreichen. Solange Sie nicht vergeben haben, steckt ein Teil Ihrer inneren Lebensenergie in Zorn, Schmerz oder anderen Formen des Leidens fest. Diese gefangene Lebensenergie wird Ihnen Grenzen setzen, ähnlich wie wenn Sie mit einem Fahrrad fahren, an dem ständig die Bremsen angezogen sind. Das macht Sie langsam und frustriert, und das Vorankommen ist schwer.

Was für Entscheidungen Sie treffen und was Sie für möglich halten wird von der Weise beeinflusst, in der Sie nicht vergeben haben. Wenn Sie lernen, zu vergeben, wird die Energie der unglücklichen Gedanken und Gefühle frei und kann dazu eingesetzt werden, ein Leben nach Ihren Wünschen zu schaffen, anstelle Sie zu begrenzen oder weiteres Leiden zu schaffen.

Falls Sie das Vergeben nicht lernen wollen, um selber davon Nutzen zu haben, dann lernen Sie zu vergeben, um anderen damit zu nützen. Wenn Sie das Vergeben lernen, tun Sie damit all denen etwas Gutes, mit denen Sie in Kontakt kommen. Sie werden klarer und positiver denken als früher. Sie werden mehr zu geben haben und es wird Ihnen mehr Freude machen, Ihre Gaben mit anderen zu teilen. Sie werden auf leichte und natürliche Weise freundlicher, grosszügiger und fürsorglicher – ohne dass Sie sich dafür anstrengen müssten. Ihre Einstellung zu den Menschen in Ihrem Leben wird positiver und glücklicher, und andere werden ihrerseits positiver auf Sie reagieren.

Ist eine vergebende Person im Umgang leichter als eine unvergebende?, Natürlich ist sie das. Eine vergebende Person ist immer angenehmer als eine unvergebende. Ihre Lebensqualität hängt von der Qualität Ihrer Beziehungen ab. Alle Seiten Ihres Lebens werden sich zum Besseren verändern, wenn Sie lernen zu vergeben, ob es sich um Familie, Arbeit oder soziale Kontakte handelt. Ihre Beziehungen werden besser durch das Erlernen der Vergebung, weil Ihre Einstellung sich bessert. Und wenn sich Ihre Beziehungen verbessern, verbessern sich auch alle anderen Aspekte Ihres Lebens.

Mit der Hilfe von Vergebung können Sie die nächste Stufe von Fülle und finanziellem Erfolg erreichen. Wenn Sie sich zum Beispiel mehr Geld in Ihrem Leben wünschen, müssen Sie dafür sorgen, dass Sie es anderen nicht übelnehmen, wenn sie mehr Geld haben. Menschen mit mehr Geld sind in einer guten Position, auch Ihnen zu mehr Geld zu verhelfen. Wenn Sie, wie einige das tun, auf “Menschen mit Geld” neidisch sind, werden diese Ihnen nicht helfen können, weil Sie so mit Ihrem Neid beschäftigt sind, dass Sie für die Hilfe nicht offen sind. Genauso wenn Sie eine positive Einstellung (ein Lächeln anstelle eines finsternen Gesichts) gegenüber erfolgreichen Menschen haben, werden diese leichter auf Sie zukommen, mit Ihnen arbeiten, und mit Ihnen Zeit verbringen.

Wenn Sie einen besseren Job oder ein höheres Einkommen wollen, ist eine positive Einstellung Ihrem Arbeitsplatz, Ihrem Chef, den Kollegen und den Kunden gegenüber eine grosse Hilfe. Menschen mit einer positiven und hilfreichen Einstellung zeichnen sich in jeder Art von Umgebung aus. In einer Organisation, der Sie keinen Erfolg wünschen, können Sie niemals selbst erfolgreich

sein, weil Sie nicht Ihr Bestes geben werden. Und wenn Sie nicht Ihr Bestes geben und Ihre Arbeit so gut wie möglich tun, wird auch zu Ihnen nicht das Bestmögliche kommen. Vergebung verhilft Ihnen zu der Art von Einstellung, die Sie in Ihrer Arbeit sehr erfolgreich werden lässt.

Es ist ebenso wichtig, Vergebung sich selbst gegenüber zu lernen. Indem Sie sich weigern, sich selbst zu vergeben, verletzen Sie sich selbst und damit auch andere. Wenn Sie sich selbst nicht vergeben, werden Sie sich bestrafen, indem Sie sich die guten Dinge des Lebens nicht erlauben. Je mehr Sie sich verweigern, desto weniger haben Sie zu geben. Je weniger Sie zu geben haben, desto weniger können Sie den Menschen Ihrer Umgebung nützlich sein. Sobald Sie nicht mehr begrenzen, was Ihnen gegeben wird, werden Sie auch nicht mehr begrenzen, was Sie geben können. Wenn Sie sich selbst vergeben, ist das gut für alle, da Sie mehr Gutes in Ihrem Leben zulassen und mehr zu geben haben.

Wenn Sie vergeben, werden Sie zu einem besseren Ehepartner, einem besseren Schüler oder Lehrer, einem besseren Angestellten oder Chef, Sie werden zu besseren Eltern und Kindern. Wenn Sie vergeben, sind Sie offen für Erfolg, was auch immer das für Sie bedeutet. Wenn Sie lernen zu vergeben, wird das Unmögliche nicht nur möglich, sondern sogar ganz einfach erreichbar.

Wenn Sie ein religiöser oder spiritueller Mensch sind, wird das Erlernen der praktischen Seite der Vergebung Ihre Erfahrung Ihrer Religion oder spirituellen Praxis verbessern und vertiefen. Sie werden frei von dem Schuldgefühl, nicht so "gut" zu sein, wie Sie Ihrer Meinung nach sein sollten, weil Sie darin unterstützt werden, ein Mensch nach Ihrem Wunsch zu werden. Die Übung der Vergebung stärkt das Gute in Ihnen, das dann in Ihrem Leben aktiver wird. Sie werden sich weniger zu den Dingen hingezogen fühlen, die Sie nicht tun sollten, aber bis jetzt auch nicht lassen konnten. Sie werden damit beginnen, mehr solche Dinge zu tun, die Sie gerne tun würden aber bis jetzt nicht getan haben.

Das Erlernen der Vergebung kann Ihnen nur helfen, es kann Ihnen auf keinen Fall schaden.

Vergebung ist extrem hilfreich auf praktische Weise, es gibt da nichts vages oder unpraktisches. Vergebung bringt Ihnen Freiheit. Wenn Sie lernen zu vergeben, werden viele Probleme (möglicherweise sogar gesundheitlicher Art) allmählich verschwinden. Es ist, als ob Sie Ihr Leben aus der Vogelperspektive sehen, und den leichtesten Weg zu Ihrem Ziel ausmachen. Das Leben wird sich für Sie öffnen. Neue Möglichkeiten werden wie aus dem Nichts auftauchen. Glückliche Zufälle lassen Sie die richtige Person genau zum richtigen Zeitpunkt treffen. Ideen und Lösungen kommen zu Ihnen, wenn sie gebraucht werden. Ein Freund macht eine Bemerkung, Sie öffnen ein Buch oder eine Zeitschrift, oder Sie hören eine Unterhaltung, die Ihnen genau die Information gibt, die Sie suchen. Warum ist das so? Weil Sie durch das Üben von Vergebung offener sind für das Gute im Leben, so dass das Gute leichter zu Ihnen kommen kann.

Durch das Erlernen der Vergebung werden schlafende Fähigkeiten in Ihnen aktiviert, und Sie werden feststellen, um wieviel stärker und fähiger Sie sind, als Sie gedacht hatten. Teile Ihrer Person werden aufblühen, die in dem durch die Abwesenheit von Vergebung unfruchtbaren Boden nicht wachsen konnten. Sie werden Kampf und Anstrengung loslassen können. Ihr Leben wird leichter fließen, angenehmer und erfüllender. Wenn das alles für Sie übertrieben klingt, lassen Sie es für den Moment erstmal so stehen. Üben Sie einfach die Vier Schritte zur Vergebung, die Sie auf den folgenden Seiten finden, und Sie werden den Erfolg selber spüren.

Die Vier Schritte zur Vergebung

Ein kraftvoller Weg, Ihr Leben zum Besseren zu verändern.

Die Vier Schritte zur Vergebung sind ein schneller und einfacher Weg, mit dem Vergeben zu beginnen. Sie können zu tiefen und bedeutungsvollen Veränderungen in Ihrem Leben führen. Ihre Kraft liegt in ihrer Einfachheit, beginnen Sie einfach damit und machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen.

Die Vier Schritte können auf jedes kleine oder grosse Thema angewandt werden, es ist jedoch besser, mit kleineren Themen zu beginnen, bis Sie den Ablauf kennengelernt haben. Am besten warten Sie mit dem Vergeben gegenüber einer Person, die Sie potentiell weiterhin verletzen könnte, bis Sie etwas Erfahrung und ein Verständnis des gesamten Vergebungsprozesses gewonnen haben (siehe auch Strenge Vergebung und Versöhnung). Wählen Sie ein kleines Thema, das Sie vergeben möchten, und probieren Sie die folgenden Schritte.

1. Vier Schritte zur Vergebung

Am besten notieren Sie Ihre Vier Schritte schriftlich, bis Sie etwas Erfahrung gesammelt haben.

Schritt 1: Stellen Sie fest, wem gegenüber Vergebung nötig ist, und für was.

Schritt 2: Stellen Sie fest, wie Sie sich jetzt gerade mit der Situation fühlen. Hier ist Ihr ehrliches Bauchgefühl gefragt, nicht die nette, höfliche und akzeptable Version. Die Arbeit beginnt mit den ehrlichen Gefühlen, danach können Sie Ihre Bereitschaft und Offenheit ausdrücken, möglicherweise diese Gefühle loszulassen.

Schritt 3: Stellen Sie fest, welche Vorteile Sie durch das Vergeben haben werden. Dies wird im Wesentlichen das Gegenteil von dem sein, was Sie jetzt gerade fühlen. Traurigkeit wird zu Glück, Wut wird zu Frieden, Schwere wird zu einem Gefühl der Leichtigkeit und so weiter. Wenn Sie sich über die Vorteile nicht sicher sind, wählen Sie einige allgemeine gute Gefühle, die Sie jetzt gerne hätten (glücklicher, entspannter, selbstbewusster etc). Es hilft, sich vorzustellen, wie viel besser Sie sich fühlen werden, wenn Sie vergeben haben.

Schritt 4: Verpflichten Sie sich, zu vergeben. Dies bedeutet einfach festzustellen, wem Sie beabsichtigen zu vergeben und welche Vorteile durch die Vergebung entstehen.

Typischerweise werden Ihre Vier Schritte etwa so aussehen:

Beispiel 1:

Stellen Sie sich vor, Ihr Freund John geht Ihnen auf einmal aus dem Weg und Sie wissen nicht, warum.

1. Ich bin bereit, John dafür zu vergeben, dass er mir aus dem Weg geht.
2. Ich entscheide mich jetzt, meine Gefühle der Traurigkeit, Wut und Angst loszulassen. (Sie können später noch weitere Gefühle loslassen, wenn es nötig ist.)
3. Ich erkenne, dass es vorteilhaft für mich ist, John zu vergeben, weil ich mich glücklicher, gesünder und friedvoller fühlen werde.
4. Ich verpflichte mich, John zu vergeben, und ich nehme den Frieden und die Freiheit an, die

Vergebung mit sich bringt.

Beispiel 2:

In diesem Beispiel hat Janet, die Freundin des Vergebenden, ihre Beziehung beendet.

1. Ich bin bereit, Janet dafür zu vergeben, dass sie mich verlassen hat.
2. Ich entscheide mich jetzt, meine Gefühle von Reue, Verlassenheit und Angst loszulassen.
3. Ich erkenne, dass es vorteilhaft für mich ist, Janet zu vergeben, weil ich mich klarer und glücklicher fühlen werde, und in der Zukunft bessere Beziehungen schaffen werde.
4. Ich verpflichte mich, Janet zu vergeben, und ich nehme den Frieden und die Freiheit an, die Vergebung mit sich bringt.

Beispiel 3:

In diesem Beispiel hat jemand seine Arbeitsstelle verloren.

1. Ich möchte meinem Chef dafür vergeben, dass er mich entlassen hat.
2. Ich entscheide mich jetzt, meine Gefühle von Zorn, Trauer, Ungerechtigkeit und Enttäuschung loszulassen.
3. Ich erkenne, dass es vorteilhaft für mich ist, meinem Chef zu vergeben, weil ich mich positiv und glücklich fühlen werde, und besser dazu in der Lage, in der Zukunft einen besseren Job zu finden.
4. Ich verpflichte mich, meinem Chef zu vergeben, und ich nehme den Frieden und die Freiheit an, die Vergebung mit sich bringt.

Um Sie durch diese Schritte zu führen, finden Sie hier das Arbeitsblatt Vier Schritte zur Vergebung.

- 1.
2. **Vier Schritte zur Vergebung Arbeitsblatt**

Dieses Arbeitsblatt kann Ihnen dabei helfen, die Vier Schritte durchzuarbeiten

1. Wer und Was

Denken Sie an die Person, der Sie vergeben müssen, und warum Sie ihr vergeben müssen. Tragen Sie die Details hier ein.

Ich will _____ vergeben für _____.

Damit entsteht ein Satz, der sagt, wem Sie vergeben wollen und wofür.

Beispiele:

Ich will Tatiana dafür vergeben, dass Sie meinen Freund geklaut hat.

Ich will John dafür vergeben, dass er mich als Kind geschlagen hat.

Ich will meinem Vater dafür vergeben, dass er mich nicht genug geliebt hat.

2. Beginnen Sie damit, mögliche Blockaden anzuerkennen und loszulassen

Schreiben Sie einen Satz über alle Gefühle, die einer Vergebung in dieser Situation im Wege stehen könnten, so wie Wut, Schmerz, Angst, Neid, Rachewünsche und so weiter.

Ich entscheide mich jetzt, meine Gefühle von _____ loszulassen.

Beispiele:

Ich entscheide mich jetzt, meine Gefühle von Zorn und Angst loszulassen.

Ich entscheide mich jetzt, meine Gefühle von Hass, Bitterkeit und Beleidigtsein loszulassen.

Ich lasse jetzt meine Gefühle von Traurigkeit, Schmerz und Unglück los.

3. Vorteile

Listen Sie Ihre Gründe dafür, dass Sie vergeben möchten, und formen Sie daraus einen Satz. Welche Vorteile würden Sie aus der Vergebung ziehen? Wie würden Sie sich fühlen, wie würde Ihre Einstellung sich zum Besseren verändern? Wie würde sich Ihr Verhalten ändern? Dies hilft Ihnen dabei, Ihren Wunsch und Ihre Motivation zur Vergebung zu stärken.

Formen Sie einen Satz, der die Vorteile listet, die Sie aus der Vergebung ziehen. Tun Sie dies, indem Sie den Satz weiter unten vervollständigen mit einer Liste der Gefühle, mit denen Sie rechnen, sobald Sie vergeben haben. Listen Sie vorzugsweise positive Gefühle und nicht die Abwesenheit negativer Gefühle ("friedvoller" anstatt "weniger ängstlich").

Ich erkenne, dass die Vergebung dieser Situation mir nützen wird, weil ich _____ fühlen werde.

Beispiele:

Ich erkenne, dass es mir nützt, meiner Mutter zu vergeben, weil ich mich glücklicher, gesünder und friedvoller fühlen werde.

Ich sehe, dass es mir nützt, John zu vergeben, weil ich mich frei, liebevoll und wieder im Fluss meines Lebens fühlen werde.

4. Verpflichtung

Formen Sie einen Satz, der Ihre Absicht zu vergeben bestärkt und bestätigt. In diesem Schritt erklären Sie Ihre Absicht, der Person zu vergeben, und bestätigen Ihre Entscheidung, Ihr Leben von einer weiseren und höheren Perspektive zu leben.

Ich verpflichte mich, _____ (Person) zu vergeben und akzeptiere den Frieden und die Freiheit, die Vergebung bringt.

Beispiel:

Ich verpflichte mich, Janet zu vergeben und ich akzeptiere den Frieden und die Freiheit, die Vergebung bringt.

Bauen Sie Ihre Vergebungsdeklaration

Bauen Sie jetzt eine Vergebungsdeklaration, indem Sie die bereits geformten Sätze kombinieren.

Beispiel 1:

Ich will Janet vergeben.

Ich entscheide mich jetzt, meine Gefühle von Bitterkeit und Beleidigtsein loszulassen.

Ich sehe, dass Vergebung mir nützt, weil ich mich glücklicher, gesünder und friedvoller fühlen werde.

Ich verpflichte mich, Janet zu vergeben und ich akzeptiere den Frieden und die Freiheit, die Vergebung bringt.

Beispiel 2:

Ich möchte meinem Vater dafür vergeben, dass er mich nicht genug geliebt hat.

Ich entscheide mich jetzt, meine Gefühle von Zorn, Enttäuschung und Beleidigtsein loszulassen. Ich sehe, dass Vergebung mir nützt, weil ich mich frei, liebevoll und lebendiger fühlen werde. Ich verpflichte mich, meinem Vater zu vergeben und ich akzeptiere die verschiedenen Wege, in denen dies mich glücklicher und anderen gegenüber liebevoller sein lässt.

Praxis

Entscheiden Sie, wie lange Sie mit Ihrer Vergebungsdeklaration arbeiten möchten (7 Tage, 21 Tage, etc) und zu welchen Tageszeiten Sie sie einsetzen möchten. Mindestens 3 mal in jeder Übungseinheit schreiben Sie die Schritte auf, wenn möglich, und sprechen sie entweder laut oder leise im Geist.

Beim Wiederholen der Schritte werden Sie feststellen, dass sich Ihre Gefühle verändern (zum Beispiel wird im Schritt 2 Zorn zu Frustration und so weiter). Wenn dies geschieht, passen Sie einfach Ihre Worte Ihren momentanen Gefühlen so weit wie möglich an. Sie werden vielleicht feststellen, dass ihr Wunsch zu vergeben stärker wird, nachdem Sie die Schritte einige Male durchgearbeitet haben. Dies ist ein gutes Zeichen, besonders wenn es in der Erkenntnis basiert, welche Vorteile es für Sie selbst und Ihnen nahestehende Menschen hat, wenn Sie zu vergeben lernen.

Nach einer Weile fühlen Sie vielleicht, dass es nicht mehr notwendig ist, alle vier Schritte durchzugehen, und Sie arbeiten lediglich mit der Vergebungsdeklaration aus Schritt vier, so lange es nötig ist.

Als Teil Ihrer Befreiung von alten Gefühlen können andere Wege des Loslassens sinnvoll sein, zum Beispiel Gespräche mit einem Freund oder sogar einem Therapeuten. Während Sie daran arbeiten, können unerwartete Gefühle oder langvergessene Erinnerungen aufsteigen. Lassen Sie sie einfach gehen, oder wenn nötig suchen Sie sich Unterstützung.

Wenn Sie an eine höhere Macht glauben, lassen Sie sie Teil Ihres Vergebungsprozesses sein. Fügen Sie einfach am Ende einen Satz an wie zum Beispiel “Ich bitte um Gottes Hilfe dabei, zu vergeben und frei zu werden” oder “Ich erbitte und akzeptiere Gottes Gnade, die mir dabei hilft, zu vergeben.”

Mit Schritt Eins arbeiten

Der Schlüssel zu Schritt Eins ist die einfache Feststellung, dass Sie jemandem vergeben wollen, und wofür Sie vergeben wollen. Dies hilft Ihnen dabei, das Geschehene nicht zu leugnen, sondern in einen Geisteszustand der Akzeptanz einzutreten, und von dort heraus etwas zur Änderung der Situation zu unternehmen

Es ist wichtig, in diesem Schritt nicht nett und höflich zu sein. Um echte Veränderungen zu erzielen, müssen Sie Ihre echten Gefühle über das Geschehene akzeptieren. Wenn Sie fühlen, dass jemand “meine Freundin geklaut hat”, dann benutzen Sie diesen Satz, zumindest zu Beginn des Prozesses. Vermeiden Sie jedoch allzu dramatische Interpretationen des Geschehens und seiner Folgen, so wie “und hat damit mein Leben für immer völlig ruiniert.”

Am Anfang ist ein bisschen Drama in Ordnung, aber versuchen Sie, sich ohne ein Übermass davon an die Fakten zu halten. Später, wenn Sie die Schritte ein paar Mal durchgearbeitet haben, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Ihre Gefühle sich ändern und damit auch die Worte, die Sie benutzen möchten. Dies ist ein natürlicher Teil des Prozesses.

Vielleicht fühlen Sie, dass jemand sich erst bei Ihnen entschuldigen muss, ehe Sie ihm vergeben können. Oder vielleicht fürchten Sie sich, jemandem zu vergeben, der Sie wieder verletzen könnte, sobald Sie wieder etwas mit dieser Person zu tun haben. In diesem Fall lesen Sie Strenge Vergebung, das einen besonderen Versöhnungsprozess enthält. Wenn Sie bereit sind, mit strenger Vergebung weiterzumachen, können Sie in der Zwischenzeit auch schon die Vier Schritte einsetzen, um der anderen Person zu vergeben. Falls nicht, wählen Sie für den Moment ein einfacheres Thema.

Wenn Sie daran arbeiten, sich selbst zu vergeben, lesen Sie bitte das Kapitel Selbstvergebung.

Mit Schritt Zwei arbeiten

In Schritt 2 geht es darum, anzuerkennen, wie der Schmerz über das Geschehene sich immer noch in Ihren Gedanken, Gefühlen und Handlungen zeigt. Genau wie in Schritt Eins ist es besonders wichtig, Ihre wahren Gefühle aufzuschreiben: Je mehr Sie Ihre wahren Gefühle akzeptieren, desto leichter werden Sie wirkliche Veränderungen erreichen.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, was Sie fühlen, kann es hilfreich sein, erstmal mit einer ungefähren Vermutung zu beginnen und diese dann zu korrigieren, wenn Sie die Schritte ein paar Mal durchgearbeitet haben.

Sie können auch körperliche Empfindungen in die Beschreibung Ihrer Gefühle mit einschliessen, so wie: “ich lasse diese Gefühle von stachliger, kalter Taubheit los.” Dies ist vor allem nützlich, wenn Sie sich keiner besonderen Gefühle zu dem Thema bewusst sind, aber körperliche Empfindungen spüren, die Sie stattdessen verwenden können. Wenn später auch Gefühle auftauchen, können Sie dann beginnen, sie mit einzuschliessen.

Wenn Sie mit diesem Schritt wirklich nicht weiterkommen, können Sie versuchen, für den Moment an einem leichteren Thema zu arbeiten und später zum ersten Thema zurückzukehren. Ansonsten brauchen Sie vielleicht Hilfe von einem vertrauten Freund oder Lebensberater, um dieses Thema durcharbeiten. Es ist allerdings auch einen Versuch wert, sich den anderen Schritten mit mehr Aufmerksamkeit zuzuwenden und diesen Schritt für eine Weile mit mehr Leichtigkeit zu behandeln - es kann sein, dass dies hilft, Veränderungen geschehen zu lassen und Ihre Gefühle wieder in Fluss zu bringen.

Wenn Ihre Gefühle vage sind, beschreiben Sie sie so gut, wie es zu diesem Zeitpunkt geht: “ich lasse dieses unklare, irgendwie klebrige kalte Unglücksgefühl los.” Selbst unklare Gefühle können zu wundervollen Durchbrüchen führen, lassen Sie sich also nicht davon zurückhalten, dass Ihre Gefühle zu einem bestimmten Thema für den Moment unklar sind.

Mit Schritt Drei arbeiten

In Schritt Drei konzentrieren Sie sich auf die Vorteile, die durch das Loslassen unglücklicher Gefühle über das Geschehene entstehen. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen und verhalten werden, wenn Sie von diesen alten schmerzhaften Gefühlen frei sind. Stellen Sie sich vor, wieviel besser und leichter Sie sich fühlen werden, und was für einen Unterschied das für Ihr Leben machen wird. Denken Sie daran, wie Sie dieses gute Gefühl an die Menschen um Sie herum weitergeben werden.

In diesem Schritt mag Ihnen klarwerden, wie wohltuend Vergebung ist, da Sie Schmerz loslassen und stattdessen glücklichere Einstellungen und Handlungen wählen. Wenn dies geschieht, beginnen Sie wirklich zu verstehen, warum Vergeben so eine wunderbare Handlung ist. Diese Einsicht ist ein sehr gutes Zeichen, da Sie so zu weiterem Vergeben motiviert werden.

Normalerweise sind die Vorteile der Vergebung das Gegenteil der schmerzhaften Gefühle. Es ist besser, diese Vorteile in positiver Form auszudrücken: “glücklich” an Stelle von “nicht so traurig”, “friedvoll” an Stelle von “nicht so wütend”. Wenn Sie sich nicht über die genauen Vorteile der Vergebung im Klaren sind, können Sie einsetzen, was Sie allgemein an guten Dingen in ihrem Leben jetzt gern hätten, selbst wenn sie nicht unbedingt relevant erscheinen: “Frieden, Glück, Erfolg, Überfluss.”

Wenn Sie das, was Sie loslassen wollen, mit körperlichen Empfindungen beschreiben, können Sie einfach ihr körperliches Gegenteil einsetzen, um die Vorteile in diesem Schritt zu beschreiben. Ein “kaltes und taubes” Gefühl wird zu “Wärme und Lebendigkeit”, “eng und nicht in der Lage zu atmen” wird zu “frei und leicht atmen”, und so weiter.

Vorteile können auch sehr praktische Dinge einschliessen in jeder Form, die Sie anspricht: “selbstbewusster sein”, “einen besseren Job bekommen”, “eine neue glückliche Beziehung aufbauen”. Je mehr Sie sich diesen Vorteil wünschen, desto mehr wird Ihnen das helfen, sich selbst zur Vergebung zu motivieren.

Mit Schritt Vier arbeiten

In Schritt Vier formulieren Sie deutlich und spezifisch Ihre Absicht zu vergeben.

Sie sind sich vielleicht nicht sicher, dass Sie wirklich vergeben wollen. Vielleicht haben Sie Zweifel, aber probieren Sie es trotzdem aus. Vergebung ist eines der Dinge, bei denen ein wenig Bereitschaft zum Ausprobieren und selbst zögerliche Offenheit für die Möglichkeiten zu grossen Ergebnissen führen können.

Am besten formulieren Sie die Wirkung der Vergebung zuerst etwas allgemeiner: “und ich akzeptiere den Frieden und die Freiheit, die Vergebung bringt” oder “ich akzeptiere die Heilung und das Wohlbefinden, die Vergebung bringt”.

Später können Sie auch einige der Vorteile aus Schritt 3 mit einschliessen und sie als Teil von Schritt 4 formulieren. Wenn Sie zum Beispiel etwas vergeben, das mit Ihrer Arbeit zu tun hat, wird dadurch vielleicht deutlich, dass die Klärung dieses Themas Ihnen dabei helfen wird, einen besseren Job zu finden. Sie können Sätze verwenden wie “ich akzeptiere den Frieden, den Vergebung bringt, sowie die Vorteile von besseren Arbeitskontakten und einem besseren Job” oder “ich akzeptiere die Vorteile, glücklicher in meiner jetzigen Arbeitsstelle zu sein und besser in der Lage, eine noch bessere Arbeit zu finden”.

Wenn sich das jedoch zu materialistisch anfühlt oder sonstwie gegen Ihre Werte verstösst, lassen Sie die praktischen Vorteile aus.

Manchmal kann es nützlich sein, bei einem Schritt noch zu verweilen, besonders wenn sich bei der Arbeit mit diesem Schritt ein Gefühl von Freiheit und Lebendigkeit einstellt. Es kann jederzeit nützlich sein, länger bei Schritt Vier zu verweilen und ihn öfter als die anderen zu wiederholen.

Es ist ebenfalls nützlich, Schritt Vier zu einer Affirmation zu machen, die Sie einige Male wiederholen, entweder laut oder auch leise im Geist. Die Wirkung wird noch kraftvoller, wenn Sie sich dabei vorstellen, wie Sie denken, fühlen und handeln werden, wenn der Vergebungsprozess abgeschlossen ist.

Vergebungszyklon

Beim Durcharbeiten der Vier Schritte werden Sie feststellen, dass das Gefühl sich aufbaut. Wenn Sie nach den anderen Schritten wieder zu Schritt Eins zurückkehren, wird Ihnen wahrscheinlich das Gefühl “ich möchte vergeben” stärker vorkommen. Sie werden sich klarer sein über Ihre Gefühle in Schritt Zwei, und genauso über die Vorteile in Schritt Drei. Mit jedem Durchgang der Vier Schritte bauen Sie gleichsam eine Vortex der Vergebung auf.

Sie können es sich sogar vorstellen wie einen dieser modernen Staubsauger, die mit Hilfe eines Zyklons Teppiche reinigen: indem Sie wieder und wieder die Vier Schritte zur Vergebung wiederholen, schaffen Sie einen Zyklon, der alte Muster aus Schmerz und Unglück reinigt. Je öfter Sie die Schritte wiederholen, desto kraftvoller wird die Wirkung.

Sobald Sie einige Male mit den Vier Schritten gearbeitet haben, wird die Wirkung auch dann stärker sein, wenn Sie mit einem völlig neuen Thema arbeiten. Wenn Sie die Vorteile erleben, erst eine Sache zu vergeben, werden Sie auch andere Themen vergeben wollen. Ihr “vergeben wollen” wird auch für solche Dinge stärker sein, die nichts mit Ihrem vorherigen Vergebungsprozess zu tun

haben. Auf diese Weise wird Vergebung eine leichte und natürliche Sache für Sie.

Schuld und Scham

Schuld lässt uns fühlen, dass wir etwas Schlechtes getan haben; Scham lässt uns fühlen, dass wir schlecht sind.

Um uns selbst zu vergeben, ist es hilfreich, den Unterschied zwischen Schuld und Scham zu verstehen. Schuld und Scham werden oft zusammengeworfen, als ob sie ein und dasselbe wären, oder zumindest sehr ähnlich. Sie sind jedoch zwei wirklich sehr verschiedene Dinge.

Schuld tritt auf, wenn wir etwas getan haben, das gegen unser Gefühl von richtig und falsch verstößt. Scham tritt auf, wenn wir das Gefühl haben, dass mit uns etwas nicht in Ordnung ist. Schuld als Gefühl bezieht sich auf etwas, das wir tun oder getan haben, Scham ist ein Gefühl darüber, wer wir sind. Wenn wir uns schuldig fühlen, denken wir "ich habe etwas Schlechtes getan," wenn wir uns beschämt fühlen, denken wir "ich bin schlecht."

Es ist wichtig, diesen Unterschied zu verstehen, da wir mit unserem Gefühl von Schuld genauso wie mit unserem Gefühl von Scham umgehen müssen, wenn wir uns gänzlich selbst vergeben wollen. Manche Ereignisse können beide Gefühle in uns auslösen, aber zum Auflösen von Schuld braucht es etwas anderes als zum Auflösen von Scham.

Wir können Schuld loslassen, einfach indem wir uns von dem Wunsch lösen, uns selber zu bestrafen, indem wir Selbstverurteilung loslassen und genauso jeden Wunsch, uns selber zu schaden und zu verletzen. Dabei können wir uns selber helfen, indem wir Wiedergutmachung leisten für das, was wir getan haben, uns entschuldigen, die Vier Schritte zur Vergebung nutzen, und so weiter. Dies kann schon dabei helfen, neben unserer Schuld auch unsere Scham zu heilen, aber das Auflösen von Scham braucht oft noch eine andere zusätzliche Herangehensweise

Um unsere Scham loszulassen, müssen wir uns mit uns selber versöhnen (siehe Versöhnung). Scham wird geheilt, wenn wir eine bessere Beziehung zu uns selber aufbauen, insbesondere mit den Anteilen von uns, die wir als schwach oder in irgendeiner Weise schadhaft aburteilen. Wir brauchen eine glückliche und gesunde Beziehung zu uns selbst, um ungesunde Formen von Scham zu verbannen. Dies bedeutet die Bereitschaft, uns der "Stimmen" in uns selbst bewusst zu werden, die uns schlecht oder klein machen, und sie loszulassen. Es bedeutet auch eine Veränderung darin, wie wir mit Menschen in unserer Umgebung umgehen, die uns nicht gut tun, und wenn möglich etwas Abstand zu schaffen. Es bedeutet, mehr Zeit mit denen zu verbringen, die gut zu uns sind und gut für uns. Es bedeutet, nicht mehr misstrauisch gegenüber Menschen zu sein, die uns ehrlich wohlwollend begegnen. Scham loszulassen hat viel damit zu tun, uns selber ein guter und liebevoller Freund zu sein.

Viele von uns haben ein Elternteil, einen Lehrer oder Verwandten verinnerlicht, der in einer prägenden Lebensphase übermäßig kritisch oder harsch zu uns war. Wenn das der Fall ist, haben wir die Stimme des Kritikers in unseren Köpfen. Sie kann so weit in den Hintergrund gedrängt werden, dass wir sie kaum noch wahrnehmen, aber die dadurch hervorgerufenen Gefühle und Stimmungen werden immer noch auftreten. Wir müssen nicht mit dieser überkritischen und beschämenden Stimme kämpfen. Wir müssen uns nicht vor ihr verstecken oder verstört sein durch das, was sie sagt. Wir müssen ihr keine Macht geben, indem wir auf sie reagieren. Jedesmal, wenn unser innerer Kritiker uns etwas anbietet, das nicht hilfreich oder konstruktiv ist, können wir zu uns selber sagen: "Das ist nur ein Gedanke, nichts weiter." Wenn wir nicht mehr reagieren, indem wir Widerstand leisten oder nachgeben und dem glauben, was er uns sagt, wird dem Kritiker mit der Zeit die Luft ausgehen.

Ein Gefühl von Scham kann uns dazu bringen, Dinge zu tun, mit denen wir uns später schlecht

fühlen. Ein Gefühl von Scham kann die Grundlage sein von Sucht, schlechten Gewohnheiten, Zurückgezogenheit oder übertrieben aggressivem Verhalten. Wenn einem Gefühl von Scham nichts entgegengesetzt wird, kann es sich selbst immer wieder neu erzeugen. Wenn wir uns mit uns selbst schlecht fühlen, fühlen wir uns geschwächt und leichter in Versuchung, Dinge zu tun, mit denen wir uns weiterhin schlecht in uns selbst fühlen. So kann ein Gefühl von Scham Schuldgefühle und weitere Scham erzeugen.

Mit einem Gefühl von Scham sind wir schnell dabei, anderen Schuld zuzuweisen und ihre Fehler nicht zu vergeben. Dadurch kann sich ein Gefühl von Scham unter Menschen ausbreiten, indem jede beschämte Person versucht, Scham von sich selber abzuwehren, indem sie andere beschämt. Wenn der Anführer einer Gruppe von Menschen (einer Familie, Organisation, Religion oder was auch immer) ein starkes Gefühl von Scham trägt, kann sich das leicht auf alle Angehörigen dieser Gruppe ausbreiten und eine zugrundeliegende giftige Atmosphäre von Schuldzuweisungen und Verurteilungen schaffen.

Wir werden uns nicht erlauben, das zu bekommen, was wir unserem Gefühl nach nicht verdienen, egal wie lächerlich und unbegründet dieses Gefühl ist. Unerfüllte Wünsche verschwinden jedoch nicht einfach, sondern gehen in den Untergrund, von wo sie als Sucht und zwanghaftes Verhalten wieder auftauchen. Dieses süchtige und zwanghafte Verhalten ist dann der Grund, dass wir meinen, nichts Besseres zu verdienen. Dies ist die Schamschleife: zwanghaft etwas tun, von dem unser Gefühl uns abrät, uns dann dafür schämen, der Versuch, uns vor diesem Gefühl der Scham zu verstecken (und vor den inneren Kritikerstimmen, die uns verurteilen), dadurch dann der Zwang, etwas zu tun, von dem unser Gefühl uns abrät, und so weiter.

Stolz und Scham

Schuld ist nur dann nützlich, wenn sie uns zu einer Änderung unseres Verhaltens und zu Wiedergutmachung motiviert.

Gefühle von Scham sind nicht nur etwas persönliches. Wir können Gefühle von Scham auch von unserer Nation aufnehmen, unserer Familie, oder einfach nur davon, einem Ereignis nahe zu sein.

Ehe wir uns der nationalen Scham zuwenden, sehen wir uns zuerst den Nationalstolz an. Ich bin geboren und lebe in einem von Natur aus schönen Land, Schottland. Eines Tages sagte ein amerikanischer Besucher zu mir: "Du lebst in so einem schönen Land, es ist wunderbar!" Für einen Moment fühlte ich Stolz in mir aufsteigen, aber dann dachte ich darüber nach. "Moment mal! Ich habe mit der Schönheit dieses Landes überhaupt nichts zu tun. Ich habe die Berge nicht geschaffen, die er so bewundert, oder die Flüsse und die Landschaft, die ihm so sehr gefallen. Ich könnte nicht mal einen kleinen Hügel erschaffen, und wenn ich mein ganzes Leben darauf verwenden würde. Es gibt schliesslich auch keine Trainingskurse im Erschaffen von Bergen, Tälern und Flüssen. Warum also dieser Stolz?"

Auf der anderen Seite kann mein Gefühl nationaler Scham hervorgerufen werden, wenn sich unsere nationale Fussballelf im Weltcup nicht gut schlägt - was leider jedesmal wieder geschieht. Nach ein paar Spielen habe ich gewöhnlich genug von der Peinlichkeit, ihnen beim Verlieren zuzusehen, und gebe auf.

Ich las irgendwo, dass der Fussballklub Manchester United in anderen Ländern mehr Fans hat als in Grossbritannien selbst. Viele dieser Fans sind nie in Grossbritannien gewesen und werden wahrscheinlich auch nie dorthin kommen. Sie haben keine natürliche Verbindung zum Manchester United Fussballklub. Und doch feiern all diese Leute, wenn Manchester United gewinnt, und sind unglücklich, wenn das nicht der Fall ist.

Dies ist ein etwas frivoles Beispiel (solange Sie kein ernsthafter Fussballfan sind), weist aber auf ein viel tieferes Problem hin. Stolz und Scham können in Situationen ausgelöst werden, über die wir nicht die geringste Kontrolle haben. Oder wir können absichtlich Dinge als Quelle unseres Stolzes wählen, mit denen wir ansonsten keine Verbindung haben. Das ist wahrscheinlich der Grund, warum diese Leute in anderen Ländern die weise Wahl treffen, die erfolgreichen Manchester United zu unterstützen und nicht die weit weniger erfolgreiche schottische Elf. Stolz und Scham können unvorhersagbar und unbegründet sein, sind aber doch primär treibende Kräfte, die unser Verhalten auf tiefe Weise bestimmen. Sie formen Ereignisse im persönlichen Bereich genauso wie im kollektiven, wie das Handeln von Nationen auf der Weltbühne.

Schuld und Scham sind durchaus nicht immer schlecht. Wenn sie auf gesunde Weise arbeiten, setzen sie unserem Verhalten vernünftige Grenzen und helfen uns, in die sozialen Normvorstellungen unserer Zeit zu passen. Schuld ist nützlich, wenn sie dazu motiviert, Wiedergutmachung für falsches Verhalten zu leisten und uns zu einer Verhaltensänderung zu ermutigen. Schuld ist nicht nützlich, wenn sie uns in einen lange anhaltenden Zustand der selbstzentrierten Selbstanklagen bringt, der nicht in positiver Veränderung resultiert. Scham ist nur dann nützlich, wenn sie uns dabei hilft, unsere Einstellungen und Glaubenssätze in Frage zu stellen und nach Wegen zur Verbesserung unserer Persönlichkeit zu suchen, wie zum Beispiel bestimmte persönliche Qualitäten stärker zu entwickeln. Scham kann uns dazu ermutigen, mehr Sensibilität für die Gefühle anderer zu entwickeln, wenn uns dies fehlt, oder mehr Mut beim Durchführen unserer Ideen, falls uns das fehlt.

Es geht darum, zu lernen, diese primären Gefühle von Schuld und Scham in konstruktiver Weise zu handhaben. Es geht nicht darum, ihnen blind nachzugeben, sie zu vermeiden (indem wir ständig zu beschäftigt sind) oder gegen sie anzukämpfen. Wir wollen nicht länger von Gefühlen der Vergangenheit bestimmt sein, die nicht zu konstruktiven Einstellungen oder nützlichen Handlungen führen. Wir können mit Schuld und Scham umgehen durch die Übung, uns selbst zu vergeben – und damit auf unsere Reaktion auf diese primären Gefühle Einfluss nehmen, anstatt ihnen ausgeliefert zu sein.

Reue

Die beste Reue ist ein gut gelebtes Leben.

Das Leben ist von Natur aus gut, und das Festhalten an der Vergangenheit wirkt dem entgegen. Wenn wir etwas falsch gemacht haben, ist die beste Wiedergutmachung, von jetzt an besser zu leben. Um das alte Sprichwort über die Rache neu zu formulieren: “Die beste Reue ist ein gut gelebtes Leben.” Und wenn es einen Weg gibt, unsere Fehler wieder gutzumachen, ist das natürlich Teil eines gut gelebten Lebens.

Eine ehrliche und von Herzen kommende Entschuldigung kann oft Wunder wirken und dabei helfen, den Schaden, den wir angerichtet haben, wieder gut zu machen. Jeder kann Fehler machen und jeder bereut Dinge, die er gesagt oder getan hat. Es braucht viel Mut, denen gegenüberzutreten, die wir verletzt haben, unsere Fehler zuzugeben und zu sagen, wie leid es uns tut. Dies zu tun kann uns dabei helfen, denselben Fehler nicht wieder zu machen. Die empathische Verbindung, die wir durch die Entschuldigung mit der anderen Person herstellen, macht es weniger wahrscheinlich, dass wir dieser Person wieder schaden.

Wir können Reue durch Restitution ausdrücken: wir können unfreundliche Dinge korrigieren, die wir über jemanden gesagt haben, indem wir ab jetzt über diese Person freundlich sprechen, gestohlenen Geld zurückgeben, uns allen Menschen gegenüber ehrlicher und offener verhalten, um Schaden auszugleichen, den wir früher angerichtet haben, und so weiter.

Wenn wir keine Wiedergutmachung an der Person leisten können, der wir geschadet haben, können wir vielleicht etwas Gutes für jemanden aus derselben Gruppe tun. Wenn wir zum Beispiel jemandem wegen seiner Rasse geschadet haben, können wir Wiedergutmachung leisten, indem wir jemand anderem derselben Rasse helfen. Wir können mit einer Spende an eine passende Organisation Wiedergutmachung leisten. Mit ein wenig Phantasie können wir auch dann einen Weg der Wiedergutmachung finden, wenn die geschädigte Person nicht direkt zur Verfügung steht.

Wenn wir etwas wirklich Schlimmes getan haben, wie zum Beispiel jemanden absichtlich getötet oder ernsthaft verletzt, ist das natürlich schwieriger wieder gut zu machen. Es gibt jedoch immer Hoffnung. Vergebung, Friede und Heilung sind allen zugänglich. In extremen Fällen kann es besser sein, zuerst mit der Wiedergutmachung für kleinere Fehler zu beginnen, dadurch werden wir später besser wissen, wie wir mit den grösseren umgehen können.

Beschliessen Sie nie, dass Sie Strafe verdienen und sich deswegen selbst bestrafen werden. Selbstbestrafung ist keine Hilfe für die, denen wir geschadet haben, sondern fügt nur einer törichten Handlung noch eine weitere hinzu. Sie können einen Fehler nicht korrigieren, indem Sie sich selbst bestrafen. Sie können einen Fehler nur korrigieren, indem Sie etwas Gutes tun. Genauso hilft es anderen nicht, wenn Sie sich selbst schaden. Sie können anderen nur helfen, indem Sie etwas Gutes für sie tun.

Gut leben schliesst nicht ein, dass andere Menschen unsere Fehler gegen uns verwenden dürfen, besonders wenn wir alles vernünftigerweise Mögliche zur Wiedergutmachung getan haben. Wenn uns Menschen fortgesetzt und jenseits aller vernünftigen Grenzen Schuld zuweisen, geht es dabei um sie selbst und nicht um uns. Sie spielen ihre eigenen Lebensthemen aus und wir müssen ihre Motive in Frage stellen, selbst wenn sie als Opfer auftreten. Das Aggressive Opfer liebt es, mit der Schuld und Scham anderer zu spielen, um dahinter das eigene streitsuchende Verhalten und die eigenen zweifelhaften Motive zu verbergen.

Schuld oder Scham können von anderen eingesetzt werden, um uns zu manipulieren oder unser Verhalten zu kontrollieren. Eine solche Manipulation kommt gewöhnlich von Menschen, die sich selbst als moralisch überlegen darstellen. Diese Selbstdarstellungen sind jedoch im besten Fall ungesunde Wege der Einflussnahme. Wahrhaft moralische Anführer werden uns anleiten, durch positives Handeln Fehler auszugleichen, und nicht solche Fehler als eine Entschuldigung dazu benutzen, ihre eigene Agenda durchzudrücken.

Sogar ansonsten selbstbewusste und fähige Menschen können innerlich zusammenbrechen, wenn sie mit einem Schamangriff konfrontiert sind. Dieser Angriff kommt vielleicht von einem Familienmitglied: "Ich kann mich daran erinnern, dass du als Kind ins Bett gemacht hast!", oder vom Lebenspartner: "Weisst du noch, wie du unseren Jahrestag vergessen hast?", oder zeigt sich als Angriff auf die Handlungen unseres Landes in der Vergangenheit: "Denk dran, was ihr im Krieg gemacht habt!". Die Antwort auf all diese Angriffe ist einfach eine Haltung von "ich habe mich weiterentwickelt, was andere damit machen, hängt von ihnen selber ab." Als eine zusätzliche Verteidigung haben wir jederzeit das Recht, den moralischen Wert jeglicher Position zu bezweifeln, die mit solch niedrigen Methoden vertreten wird.

Wenn wir uns selber ausschimpfen und verurteilen für das, was wir falsch gemacht haben, oder was unser Land getan hat, wem ist damit gedient? Wer hat einen Vorteil davon? Wie wird durch unsere Selbstverurteilung die Welt ein besserer Ort? Als zeitlich begrenzte Massnahme kann es dabei nützlich sein, uns von weiterem Schaden abzuhalten, aber nicht darüber hinaus. Wenn wir uns zu lange selber ausschimpfen, ist das lediglich die gleiche übertriebene Selbstzentriertheit, die uns diese Schwierigkeiten eingebracht hat. Die meisten unserer Fehler entstehen, wenn wir zu sehr mit uns selbst beschäftigt sind und die Wünsche und Bedürfnisse anderer nicht genügend wahrnehmen. Selbstbestrafung ist nichts weiter als eine weitere Form der Selbstzentriertheit. Wieviel besser ist es, Zeit und Energie in einer Weise zu verwenden, die anderen dient, als sie mit Selbsthass und Selbstkasteiung zu verschwenden.

Wird mir Gott vergeben?

Selbstvergebung ist eines der am wenigsten egoistischen Dinge, die Sie tun können.

Wenn Sie religiös sind, fragen Sie sich vielleicht, wo Gott in dieser Sache ist. Vielleicht denken Sie: "Es ist an Gott, mir zu vergeben." Bedenken Sie jedoch, wer Sie verurteilt hat: das haben Sie selbst getan, sonst müssten Sie sich auch nicht selbst vergeben. Sie müssen damit umgehen, dass Sie sich selbst die Schuld geben, und dann weitersehen. Halten Sie es wirklich für eine gute Idee zu entscheiden, wie Gott Ihre Handlungen bewerten wird, und dann Ihre eigene Bestrafung schon vorwegzunehmen? Besser ist es, Vergebung zu lernen, indem Sie an sich selbst und an anderen üben und dann vielleicht eine klarere Vorstellung davon gewinnen, wie Gott die Dinge vielleicht sehen mag. Und wenn Sie den Wunsch spüren, um Vergebung zu beten, tun Sie das auf jeden Fall.

Es gab einmal einen Mann, der Diener eines grossen Herrn in einem grossen Land war. Eines Tages half er dabei, ein Fest vorzubereiten, dass die Rückkehr des Herrn von einer grossen Reise feiern sollte. Der Diener hatte es eilig, stiess in eine Tür und liess eine feine und sehr wertvolle Schüssel fallen, die auf dem Steinfussboden in viele Stücke zerbrach. Der Diener war so erschrocken, dass er davonlief und sich vor der schrecklichen Rache seines Herrn verbarg. In seiner Verzweiflung fragte er sich, wie er die ihm sicher zustehende Strafe vorwegnehmen konnte. Es musste etwas sein, dass ihm viel Schmerz verursachen würde, also beschloss er, sich einen Finger abzuschneiden. Das tat er dann auch, und durch seine Schmerzensschreie fanden ihn andere Diener, verbanden seine Wunde, und brachten ihn zu seinem gerade zurückgekehrten Herrn.

Als der Herr hörte, was geschehen war, sagte er zu seinem Diener: "Närrischer Diener, du hast mir dreimal Schaden zugefügt, und nur eines davon war ein Unfall. Es ist wahr, du hast eine sehr wertvolle Schüssel zerbrochen, aber das ist nur das Geringste. Du hast dir dann herausgenommen, Recht zu sprechen, obwohl du dir das nicht verdient hattest. Du hast beschlossen, dich selbst zu verletzen, ohne daran zu denken, wie dies deine Fähigkeit beeinträchtigen wird, mir zu dienen. Diese letzten zwei Fehler sind bei weitem die grösseren. Jetzt musst du leben mit dem Wissen, dass du dich bei weitem härter bestraft hast, als ich dies getan hätte, und dass du durch deine Wunde deinen Dienst für mich verkrüppelt hast, und damit auch deine Möglichkeit, im Leben weiterzukommen."

Ein Ertrinkender kann keinen anderen Ertrinkenden retten. Wer sich selbst nicht vergeben hat, wird keine gute Vorstellung davon oder die Fähigkeit dazu haben, anderen zu vergeben. Darum finden so viele Menschen Vergebung schwer. Sie weigern sich, sich selbst zu vergeben, weil sie sich dessen nicht für wert halten. Diese Gefühle der Wertlosigkeit machen es ihnen unmöglich, anderen zu vergeben, weil sie meinen, nicht genug zu haben und nichts geben zu können. Dieselben Gefühle der Wertlosigkeit bewirken auch, dass sie leicht beleidigt sind und leicht an einem Gefühl der Ungerechtigkeit oder Missgunst festhalten. Vergebung führt aus dieser Situation hinaus.

Vergebung hat einen wunderschönen Preis. Der Preis für die Selbstvergebung ist, dass es immer schwieriger wird, die Vergebung für andere zu vermeiden. Der Preis für die Vergebung anderer ist, dass es immer schwieriger wird, die Vergebung für uns selbst zu vermeiden. Vergebung bedeutet das Geschenk, von dem wir glauben, dass wir es uns nicht leisten können - und das wir dann im Überfluss besitzen.

Es ist offensichtlich, dass der Egoist zu viel von sich hält. Es ist jedoch nicht so offensichtlich, dass der Egoist auch manchmal zu wenig von sich hält. Das Ego will sich herausheben, indem es "besonders" ist, selbst wenn das "besonders schlecht" bedeutet. Seien Sie nicht arrogant, Sie sind

auch nicht schlechter als jeder andere. Egoistisch ist alles, was durch eine übertrieben selbstbezogene Haltung eine normale Teilnahme am Leben blockiert und ein erfülltes Leben verhindert. Sich nur auf “meine Fehler”, “was mir leid tut” und “was ich falsch gemacht habe” zu konzentrieren, ist genauso aus dem Gleichgewicht wie völlig in Eigenlob aufzugehen. Wenn Ihnen klar wird, dass Sie genau dies getan haben, seien Sie nicht zu hart mit sich. Die Wahrheit ist kein Stock, um sich damit selbst zu schlagen.

Selbstvergebung hilft nicht nur Ihnen. Sie trägt genauso bei zu gesünderen Freundschaften, gesünderen Familien, gesünderen Arbeitsplätzen, gesünderen Gemeinschaften, gesünderen Regierungen und letztendlich zu einer gesünderen Welt. Sie ist ein Schritt vorwärts in einer Welt, in der mehr und mehr Menschen das Richtige tun und sagen und aus einem Gefühl von Gut und Richtig heraus handeln, im Gegensatz zu der Manipulation und Getriebenheit, die aus uneingestandener Schuld und Scham resultiert.

Selbstvergebung erlaubt Ihnen, Ihre Energie in etwas Gutes zu investieren, entweder in Wiedergutmachung gegenüber denen, denen Sie geschadet haben, oder in Ihrem Leben allgemein. Wenn Energie für Selbstangriffe und zerstörerisches Verhalten verwendet wurde, kann sie jetzt konstruktiv eingesetzt werden.

Selbstvergebung ist eines der am wenigsten egoistischen Dinge, die Sie tun können. Sie werden frei von Selbstzentriertheit und Obsession, und können leichter eine positive Rolle in Ihrem Leben spielen. Selbstvergebung verhindert, dass Sie zu einem der Menschen werden, die für ihre Umgebung eine emotionale oder psychologische Bürde sind. Sie sind in der Lage, Ihre Bedürfnisse auf gesunde Weise zu erkennen und zu befriedigen. Sie sind in der Lage, auf eine Weise Beziehungen einzugehen, die auf positive und konstruktive Weise zum Leben anderer beiträgt. Selbstvergebung hilft Ihnen, sich im Privaten wie im Arbeitsleben von der besten Seite zu zeigen. Sie werden zu einem Menschen, der weiss, was gut und richtig ist (und dies vielleicht in harten Lektionen gelernt hat) und in der Lage ist, in seinem Leben und in der Welt für diese Dinge zu stehen.

Wie Sie sich selbst vergeben

Betrachten Sie das Gute, das Sie tun können, nicht das Schlechte, das Sie nicht ändern können.

Um sich selbst zu vergeben, müssen Sie vielleicht einen Weg der Wiedergutmachung finden. Wiedergutmachung kann etwas sehr positives sein, aber hüten Sie sich vor einer als Reue getarnten Selbstbestrafung. Wiedergutmachung und sogar schon das Nachdenken über Wiedergutmachung sollten normalerweise ein Gefühl der Erleichterung auslösen. Tut es das nicht, könnte es sich um eine verkleidete Form der Selbstschädigung oder der Selbstbestrafung handeln. Wiedergutmachung mag Sie etwas kosten, sollte Sie aber nicht schädigen.

Wenn die Person selbst nicht erreichbar und aus was für Gründen auch immer nicht mehr in Ihrem Leben ist, Sie aber trotzdem Wiedergutmachung leisten möchten, suchen Sie einen Stellvertreter und seien Sie ganz besonders freundlich, grosszügig oder hilfreich zu einer Person der selben Rasse, Gruppe oder Sorte Mensch – oder sogar einfach zu einer zufälligen Person.

Glauben Sie, dass Gott Ihnen vergeben muss, ehe Sie sich selbst vergeben können? Dann fragen Sie sich, woher Sie wissen, dass dies nicht schon längst geschehen ist. Arbeiten Sie die Vier Schritte ein paarmal durch und sehen Sie, ob das die Sache klärt. (Siehe Wird Gott mir vergeben?)

Wenn Sie sich selbst vergeben, sind die Vier Schritte zur Vergebung im wesentlichen dieselben. Wir können jedoch Schritt 3 modifizieren, indem wir hinzufügen, welchen Nutzen andere davon haben, wenn wir uns selbst vergeben.

Schritt 1. Ich will mir selber vergeben für _____

Wählen Sie eine konkrete Sache.

Beispiel: Ich möchte mir selbst dafür vergeben, dass ich wütend geworden bin und verletzende Dinge zu meinem Bruder gesagt habe.

Schritt 2. Ich will die Gefühle von _____ loslassen.

Machen Sie eine Liste der Gefühle, die Sie über dieses Ereignis haben. Nur wenn Sie diese Gefühle akzeptieren, können Sie sie loslassen und weitergehen.

Beispiele: Angst vor Strafe, Selbstvorwürfe, Selbsthass, Schuld, Scham und so weiter.

Schritt 3A. Ich sehe, dass in dieser Situation Vergebung mir nützen wird, denn ich werde _____

Machen Sie eine Liste der Vorteile, die Sie davon haben, sich selbst zu vergeben. Dies kann einschliessen, frei zu sein von den in Schritt 2 aufgelisteten Gefühlen und stattdessen ihr Gegenteil zu fühlen. Vorteile können auch einschliessen, eine bessere Beziehung zu schaffen, eine bessere Arbeitsstelle zu bekommen, mehr Geld zu haben, je nachdem, was relevant ist in Bezug auf das Ereignis, für das Sie sich vergeben.

Beispiele: glücklicher, freier, entspannter sein etc.

Weil es bei diesem Prozess um Selbstvergebung geht, fügen wir den gewöhnlichen vier Schritten den Schritt 3B hinzu. Dieser Schritt konzentriert sich darauf, welche Vorteile andere davon haben, wenn wir uns selbst vergeben. Einige dieser Vorteile für andere Menschen mögen direkt aus denen resultieren, die für uns selbst aus unserer Selbstvergebung entstehen, andere mögen daraus resultieren, dass Sie lebendiger und kreativer werden.

Schritt 3B. Ich erkenne, dass meine Selbstvergebung für diese Sache für andere vorteilhaft ist, weil _____

Wenn Sie sich selbst vergeben, können die Vorteile für andere darin bestehen, dass Sie bessere Eltern werden, aufmerksamere Freunde, ein besserer Zuhörer, ein vergebender Mensch und so weiter. Sie sind vielleicht weniger selbstzentriert und haben mehr Interesse an anderen. Sie haben vielleicht mehr zu geben und sind weniger bedürftig. Wählen Sie als Beispiel einen Vorteil für andere, der für die Menschen Ihrer Umgebung wirklich einen Unterschied macht.

Beispiele: Ich werde angenehmere Gesellschaft sein (weniger grummelig, sauer und deprimiert), ich werde freundlicher und liebevoller sein, ich werde mehr zu geben haben.

Schritt 4. Ich werde mir selbst vergeben für _____ und ich akzeptiere den Frieden und die Freiheit, die Vergebung bringt.

Genauso wie oder anstelle von Frieden und Freiheit können Sie auch ganz spezifische Vorteile auflisten. Sie können auch die Vorteile miteinschliessen, die auch für andere aus den Veränderungen in Ihnen entstehen, wenn Sie lernen, sich selbst zu vergeben. Oft sind Ihre direkten Vorteile auch für andere vorteilhaft. Wenn Sie ein glücklicherer Mensch werden, oder ein besserer Angestellter, ist das ebenso vorteilhaft für die Menschen um Sie herum. Wenn Sie sich dieser Vorteile für andere bewusst sind, kann dies die Selbstvergebung einfacher machen, wenn wir mit den Schritten zur Vergebung arbeiten.

Beispiele:

1. Ich vergebe mir selbst dafür, mit meiner Frau/meinem Mann wütend geworden zu sein, damit ich frei bin, mein volles Potential zu leben und ein liebevollere Partner zu werden.
2. Ich vergebe mir selbst für den Verlust meiner Arbeitsstelle, damit ich weitergehen und einen besseren Job mit besserer Bezahlung finden kann, was für mich und für meine Familie von Vorteil ist.

Am Anfang ist es besser, die Schritte aufzuschreiben. Beginnen Sie mit kleinen Dingen; Sie werden allerdings feststellen, dass es in der Vergebung keine kleinen Dinge gibt. Selbst wenn Sie sich für etwas vergeben, das unwichtig erscheint und schon lange her ist, kann dies grosse Veränderungen auslösen. Gehen Sie alle Schritte mindestens ein paar Mal durch und sehen Sie, wie Sie damit die Fähigkeit und Kapazität für Vergebung in sich aufbauen. Fügen Sie Dinge hinzu und ändern Sie die Worte bei jedem Durchgang, wenn Sie das möchten. Verweilen Sie bei den Schritten, bei denen Sie in sich eine Bewegung spüren.

Natürlich schliesst dies nicht aus, sich zu entschuldigen und Wiedergutmachung zu leisten, wenn dies möglich und hilfreich ist – solange es nicht für die anderen Beteiligten mehr Schmerz bedeutet. Wenn Sie darüber nachdenken und hineinspüren, werden Sie schnell wissen, was das Richtige ist. Wenn Wiedergutmachung nicht möglich ist, leben Sie Ihr Leben, so gut Sie können. Betrachten Sie das Gute, das Sie tun können, nicht das Schlechte, das Sie nicht ändern können.

Falsche Vergebung

Durch wahre Vergebung entsteht ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit.

Falsche Vergebung entsteht, wenn Sie sich zu früh zur Vergebung zwingen oder keine Form eines absichtsvollen Vergebungsprozesses (wie die Vier Schritte zur Vergebung) anwenden. Falsche Vergebung ist, wenn eine Art Versöhnung stattfindet, ohne dass wahre Vergebungsarbeit geleistet wurde. Wir begegnen der anderen Person, als ob wir vergeben haben, aber wir haben nicht wirklich vergeben.

Falsche Vergebung resultiert, wenn nicht voll akzeptiert wird, wie schmerzhaft eine Situation war (schmerzhafte Gefühle vermeiden), wenn der Vergebungsprozess zu schnell geht, oder wenn es nicht einmal einen Vergebungsprozess gibt und wir annehmen, dass wir mit der Entscheidung zur Vergebung einfach alles unter den Teppich kehren können.

Falsche Vergebung entsteht auch, wenn Menschen ihre wahren Gefühle ignorieren und sich zur Vergebung entschliessen, weil sie das für netter halten. Selbst wenn sie wissen, dass die andere Person aller Wahrscheinlichkeit nach dasselbe wieder tun wird, fühlen sie sich verpflichtet, zu vergeben. Aber sie vergeben nicht wirklich, sondern bauen Groll auf und warten angespannt darauf, dass beim nächsten Mal genau dasselbe wieder geschieht. Sie benutzen Vergebung als eine Entschuldigung dafür, schlechtes Benehmen zu tolerieren, und haben daher nicht das Gefühl von Wohlbefinden, das mit wahrer Vergebung einhergeht.

Wahre Vergebung gibt uns ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit, mit dem wir unseren Weg klar vor uns sehen und bessere Entscheidungen für unser Wohlergehen treffen können. Falsche Vergebung hält uns in denselben Situationen mit denselben Menschen fest. Falsche Vergebung entsteht, wenn wir aus dem Glauben heraus sprechen und handeln, dass wir nichts Besseres verdienen oder nichts Besseres für uns schaffen können, so dass wir uns langfristig mit Dingen abfinden, die nicht gut für uns sind. Wahre Vergebung verändert unsere Perspektive und gibt uns die Freiheit, uns ein glücklicheres Leben zu erschaffen. Wahre Vergebung verbindet uns mit unserem Wert als Person, falsche Vergebung trennt uns von unserem Gefühl für unseren eigenen Wert.

In einer co-abhängigen Situation, wenn sich die Abhängigkeitsmuster zweier Menschen ineinander verhaken, gibt es sehr wenig Vergebung. Es mag so aussehen, als ob einer der Partner dem anderen regelmässig "vergibt", aber dies ist falsche Vergebung, da sich die zwei versöhnen, ohne dass wirkliche Vergebung geschieht. Wenn hier wahre Vergebung geschehen würde, könnte einer der beiden von der Verbindung freiwerden. Diese Person würde dann verhandeln um die Art der Beziehung, die sie sich wünscht, und wenn das nicht möglich ist, den anderen segnen und im Rahmen der praktischen Möglichkeiten weiterziehen.

Um falsche Vergebung zu vermeiden ist es wichtig, sich in einen Vergebungsprozess zu begeben, der auch Ihre tieferen Gefühle einbezieht.

Versöhnung

Vergebung ist bedingungslos, aber Versöhnung hat manchmal Bedingungen.

In dem Buch Forgiveness is Power wird Vergebung beschrieben als “den Wunsch nach Bestrafung aufgeben”. Wenn Sie sich diese Formulierung genau ansehen, wird Ihnen auffallen, dass darin nicht von Versöhnung die Rede ist. Versöhnung hat damit zu tun, was für eine Beziehung wir uns wünschen mit der Person, der wir vergeben wollen. Versöhnung ist der Prozess, die Beziehung zu jemandem wieder herzustellen. Versöhnung ist oft ein Teil der Vergebung, muss es aber nicht sein. Versöhnung ist im Wesentlichen ein unterschiedlicher und klar abgegrenzter Prozess.

Indem wir Versöhnung und Vergebung klar trennen, können wir Vergebung lernen, weil dadurch der Prozess an Klarheit und nützlichen Einsichten gewinnt. Indem wir den Unterschied zwischen Versöhnung und Vergebung verstehen, und auch wie sie zusammenpassen, können wir klarer sehen, wie wir Vergebung blockieren und wie sie reibungsloser geschehen kann.

Vergebung ist bedingungslos und immer möglich, Versöhnung muss manchmal Bedingungen einschliessen und ist nicht immer möglich.

Vergebung ist bedingungslos, weil es uns immer möglich ist, unseren Wunsch nach Bestrafung loszulassen, egal ob die Person noch lebt oder nicht, noch in unserem Leben ist oder schon lange verschwunden. Es hängt nur an uns, den Wunsch nach Bestrafung loszulassen, und dies kann unabhängig von der anderen Person geschehen.

Versöhnung muss manchmal an Bedingungen geknüpft werden, da wir vielleicht mit jemandem arbeiten, der wiederholt Missbrauch betreibt, schwer abhängig ist, beruflich kriminell ist oder sein Verhalten völlig leugnet. In solch einem Fall wollen wir wahrscheinlich klare und genaue Bedingungen für unser Verhältnis zu dieser Person definieren (siehe Strenge Vergebung). Wir können zwar vergeben, aber wir wollen dennoch klare Grenzen dafür setzen, wie wir mit dieser Person umgehen. Die Entscheidung zu vergeben ist eine andere Entscheidung als die, sich zu versöhnen.

Versöhnung ist ausserdem nicht einmal immer möglich. Der andere ist vielleicht schon lange tot, aus unserem Leben verschwunden, oder auch so hoffnungslos abhängig, dass wir ihn nicht erreichen können. Versöhnung mit jemandem liegt nicht nur an uns, sondern hängt zu einem grossen Teil von dem Verhalten des anderen ab.

Mit diesem Verständnis können Sie jemandem vergeben und trotzdem entscheiden, nichts mehr mit dieser Person zu tun zu haben, was das Vergeben einfacher machen kann (aber hüten Sie sich vor versteckter Rache, wenn Sie diese Entscheidung treffen). Natürlich würden wir jemandem nicht vergeben wollen, der ein Alptraum in unserem Leben ist, wenn wir fälschlich glauben, damit wieder mit der Person in Beziehung treten zu müssen. Wenn uns klar wird, dass wir eine Versöhnung zu unseren Bedingungen verhandeln können, oder uns sogar ganz gegen diesen Teil entscheiden, werden wir damit dafür frei, in einem viel weiteren Rahmen zu vergeben - so weit wie wir möchten.

Wenn Sie problematischen Menschen vergeben, nutzen Sie auf jeden Fall die Vier Schritte zur Vergebung und entscheiden Sie dann, ob und was Sie zu einer Versöhnung tun möchten. Diese Entscheidung über eine Versöhnung kann auch warten, bis Sie durch die Arbeit mit den Vier Schritten eine neue Perspektive gewonnen haben.

Die Vorstellung “Strenge Vergebung” kann dabei hilfreich sein, über Vergebung in herausfordernden Situationen nachzudenken.

Strenge Vergebung

Strenge Vergebung bedeutet, für den zukünftigen Umgang miteinander Bedingungen zu stellen.

Das Konzept der Strengen Vergebung macht es leichter, in schwierigen und herausfordernden Situationen zu vergeben. Mit Strenger Vergebung vergeben wir (und leisten Vergebungsarbeit wie zum Beispiel bei Anwendung der Vier Schritte zur Vergebung), aber wir geben uns trotzdem die Erlaubnis, nicht in Beziehung zu der anderen Person zu treten, solange bestimmte Bedingungen nicht erfüllt sind. Vielleicht entscheiden wir uns auch gegen eine Versöhnung, solange wir keine Beweise dafür sehen, dass es dem anderen ehrlich leid tut und der Wille zur Veränderung da ist.

Sie sind wahrscheinlich schon dem Konzept der liebevollen Strenge (Tough Love) begegnet. Strenge Vergebung beruht auf einer ähnlichen Vorstellung. Wie schon auf der Seite über Versöhnung erwähnt: Vergebung ist bedingungslos, aber Versöhnung hat manchmal Bedingungen.

Mit Strenger Vergebung hat jede Versöhnung Bedingungen, weil sie zum Teil davon abhängt, wie sich der andere von jetzt an verhält. Dies ist wichtig, da Vergebung oft mit Versöhnung verwechselt wird in dem Glauben, dass sie immer zusammengehören. Es handelt sich jedoch um zwei unterschiedliche Prozesse, die nur manchmal zusammengehen. Mit Strenger Vergebung vergeben wir der anderen Person bedingungslos (das heisst, wir lassen unser Bedürfnis nach Bestrafung los), aber wir setzen klar definierte Grenzen für den Prozess der Versöhnung. Dadurch besteht eine geringere Möglichkeit, dass wir wieder und wieder von derselben Person auf dieselbe Weise verletzt werden.

Die Entscheidung, uns selbst vor Schaden zu schützen, ist eine andere als die, jemandem aus dem Weg zu gehen, um ihn zu bestrafen. Für den anderen mag zuerst beides gleich aussehen, jedoch wahrscheinlich nicht so sehr dann, wenn wir offen kommunizieren, was wir tun und warum. Mit Strenger Vergebung können wir jemandem vergeben, ihm jedoch weiterhin aus dem Weg gehen, um uns zu schützen.

Vergabung hat eine veredelnde Qualität, die unseren Geist auf eine höhere Ebene hebt und uns in die Freiheit treten lässt.

Wie ich es schon in dem Buch Forgiveness is Power ausgedrückt habe:

Vergabung gibt uns die Freiheit zu bleiben und die Freiheit zu gehen.

Mit strenger Vergebung können Sie entscheiden zu vergeben und:

- + klare Vereinbarungen zu bestimmten Themen treffen, damit Sie dem Prozess zustimmen können (Sie fühlen sich sicher und respektiert).
- + Verhaltensweisen benennen, die für Sie nicht akzeptabel sind und dazu führen, dass Sie den Versöhnungsprozess abbrechen oder pausieren.
- + die Formen von Kontakt mit der anderen Person begrenzen, bis bestimmte Bedingungen erfüllt sind.
- + eine Übereinkunft wünschen für etwas, das dem gegenseitigen Verständnis hilft, zum Beispiel zusammen einen Lebensberater aufzusuchen.

Im Zentrum der strengen Vergebung steht der gegenseitige Respekt. Strenge Vergebung stellt sicher,

dass der andere weiss und respektiert, was Sie fühlen, und dass Sie wissen und respektieren, was der andere fühlt. Wenn diese Art des gegenseitigen Respekts nicht vorhanden ist, und die andere Person nicht dabei helfen möchte, diesen Respekt aufzubauen, dann besteht keine wahre Beziehung und keine echte Grundlage für eine Versöhnung.

Versöhnung ist nicht nur eine Entscheidung, sie ist ein Prozess. Als Teil der Strengen Vergebung möchten wir vielleicht sichergehen, dass die andere Person wirklich versteht, wie wir uns mit ihren Handlungen fühlen. Strenge Vergebung bedeutet aber nicht, dass wir jemand anderem die Schuld für all das geben können, über das wir nicht glücklich sind. Es besteht ein grosser Unterschied zwischen "So fühle ich mich...und es ist deine Schuld." und einfach nur "So fühle ich mich...." Die erste Aussage ist voller Anklage und Verurteilung. Die zweite ist schon eher ein ehrlicher Ausdruck von ehrlichen Gefühlen bei gegenseitigem Respekt.

Vielleicht entscheiden wir aber auch, dass Versöhnung einfach nicht möglich ist. Wenn jemand nicht einmal die Absicht hat, sich zu verändern, können wir sicher sein, dass es auch nicht geschehen wird! Veränderung erfordert Anstrengung und geschieht nicht ohne Engagement. Egal, wie sehr wir es uns wünschen: ohne eine Verpflichtung zur Veränderung wird sich der andere nicht ändern.

Gegenseitiger Respekt schliesst ein, dass Sie sich selber genauso wie den anderen respektieren. Selbstrespekt schliesst ein, mit sich selber ehrlich über die eigenen Gefühle zu sein. Belügen Sie sich nicht über Ihre wahren Gefühle, denn wenn das zur Gewohnheit wird, kann leicht Falsche Vergebung das Ergebnis sein.

Wenn Sie noch nicht bereit sind, jemandem zu vergeben oder sich zu versöhnen, dann müssen Sie sich selbst vergeben und akzeptieren, dass dies die Realität Ihrer Gefühle jetzt gerade ist. Auf diese Weise sind Sie wenigstens mit sich selbst versöhnt. Vielleicht brauchen Sie Zeit zur Erholung, Erneuerung, und um Ihren Glauben an das Leben und die Menschen wiederherzustellen, ehe Sie dazu bereit sind, einige der grösseren Themen zu vergeben. Geben Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Wenn Sie etwas mehr Erfahrung mit Vergebung und Versöhnung gesammelt haben, werden Sie auch besser in der Lage sein, die grösseren Herausforderungen zu vergeben und vielleicht sogar zu versöhnen.

Nächste Schritte

Um ein Lehrer der Vergebung zu werden, entscheiden Sie einfach, dass Sie genau das sein wollen.

Wenn Sie tiefer gehen möchten, sprechen Sie bitte mit anderen über Vergebung, entweder direkt oder online durch soziale Netzwerke. Sie werden sehen, was für ein exzellentes Gesprächsthema Vergebung ist, und wie ihre Verbindung zueinander vertieft und bereichert wird.

Wenn Sie einfach nur erwähnen, dass Sie ein Buch über Vergebung lesen, kann allein das schon eine wunderbare Unterhaltung auslösen. Vielleicht wird jemand Ihnen von einer Sache erzählen, die er gerne vergeben möchte, aber nicht weiss wie. Erzählen Sie einfach von den Vier Schritten zur Vergebung! Indem Sie jemandem diese vier einfachen Schritte erklären, könnten Sie möglicherweise sein Leben völlig verändern.

Ein Lehrer der Vergebung ist jeder, der das Vergeben lernt. Je mehr Sie Vergebung lehren, desto vergebender werden Sie, und je mehr Sie Vergebung üben, desto mehr werden Sie sie lehren. Sie könnten es zu Ihrer Aufgabe machen (Ihrer geheimen Aufgabe, wenn Ihnen das lieber ist) mit anderen Menschen über Vergebung zu sprechen oder sogar ein Lehrer der Vergebung zu sein.

Um ein Lehrer in Vergebung zu werden, entscheiden Sie einfach, dass Sie genau das sein wollen. Sie müssen kein Experte sein oder eine Zertifizierung haben. Wir sind alle Lehrer der Vergebung – oder auch ihres Gegenteils, da wir uns alle gegenseitig durch unser Beispiel lehren. Wir müssen uns dessen nur bewusst sein und uns entscheiden, Vergebung zu lehren und nicht die Abwesenheit von Vergebung. Sie müssen einfach damit beginnen, und werden dann im Laufe der Zeit besser darin werden.

Sie können gerne aus diesem Buch zitieren und es als Unterrichtsmaterial verwenden. Wenn Sie jedoch mehr als 10% dieses Buches verwenden wollen, senden Sie mir bitte eine Email mit der Bitte um Erlaubnis. Wir würden alle gerne die Welt ein wenig besser zurücklassen, als wir sie vorgefunden haben. Wie könnten wir das besser tun als durch die Verbreitung von Vergebung?

Vielleicht sind Sie auch interessiert an meinem anderen Buch *Forgiveness is Power*, verlegt von Findhorn Press und erhältlich in vielen Buchläden. Es ist erhältlich in verschiedenen Sprachen: besuchen Sie meine Internetseite und klicken Sie auf die Fahne Ihres Landes oder Ihrer Sprache für weitere Information: forgiveness-is-power.com