

# Die Kunst des Vergebens

Von Marcus Oujla auf [thedivinefrequency.com](http://thedivinefrequency.com)

Wir alle sind schon einmal vor der Wahl gestanden, ob wir jemandem verzeihen wollen oder nicht.



Es ist, wenn man Schmerzen hat, viel einfacher, um Vergebung zu bitten, als jemandem zu vergeben. Warum? Es ist nicht unsere natürliche Antwort. Wir alle waren Opfer und Täter von Verletzungen, seien sie nun emotional oder physisch. Während einige Menschen davon profitieren, wenn sie anderen das Gefühl geben können, dass diese weniger wert sind, versuchen doch die meisten von uns ihr Bestes, um anderen keinen Schaden zuzufügen. Jeder von uns hat eine spezifische und einzigartige Denkweise, ein Glaubenssystem und Erfahrungen, von denen aus er sich bemüht, mit anderen zu kommunizieren und zu leben. Wir neigen jedoch dazu, während wir unseren Weg durch unsere Welt bahnen, den Schmerz, den wir im Leben erfahren haben, in zukünftige Situationen mitzunehmen. Warum ist es also so wichtig, Vergebung zu lernen?

## Physische Aspekte des Grollens

Das Gefühl, einen Groll zu haben und diesen aufrecht zu erhalten, ist schrecklich. Groll lastet schwer auf unseren Gedanken, Gefühlen und unserer Psyche. Diese Gefühle nehmen unbewusst Raum und Energie in Anspruch und können sich körperlich nachteilig auf uns auswirken. Sie können z.B. höheren Blutdruck, geschwächtes Immunsystem, Migräne, Stress, Schlaflosigkeit, Geschwüre und vieles, vieles mehr bewirken. Diese negativen Symptome können im Körper als Trauma empfunden werden. Wenn wir in der Lage sind, uns selbst oder anderen zu verzeihen, können wir all diese negativen Auswirkungen rückgängig machen und unsere körperliche Gesundheit verbessern, indem wir mehr Oxytocin im Gehirn erzeugen, was

uns hilft, die Angst vor Verrat zu überwinden, wenn wir uns aus verletzenden Situationen heraus bewegen.



*“Wenn uns eine tiefe Verletzung zugefügt wird, heilen wir niemals, bis wir vergeben haben.”*

~ Nelson Mandela

### **Wie vergeben wir jemandem, der sich nicht entschuldigen wird?**

Das erste, was wir verstehen müssen, ist, dass Vergebung für uns selbst und niemanden sonst gilt. Das bedeutet weder, dass es Versöhnung geben wird, noch dass wir die Taten der Person, die uns verletzt hat, gutheissen, sondern es fördert vielmehr den Frieden in uns selbst. Es hilft uns, alle Negativität loszulassen, verhindert, dass wir Opfer werden, und gibt uns gleichzeitig den Mut, in unserem Leben voranzukommen.

*“Vergabung hat nichts damit zu tun, einen Verbrecher von seinem Verbrechen*

*freizusprechen. Sie hat alles damit zu tun, sich von der Last des Opferseins zu befreien, den Schmerz loszulassen und sich vom Opfer zum Überlebenden zu wandeln.“*

~ C.R. Strahan, Goodreads.com

Oft werden wir eine Zeit der Trauer durchleben, aber wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere verletzten Gefühle richten, gibt das der Person, die uns Schmerzen zugefügt hat, Macht über uns. Es braucht viel Kraft, um zu verstehen, dass wir alle Mängel haben, auch die Person, die uns verraten hat. Zu erkennen, dass jeder Mensch fehlbar ist, kann helfen.

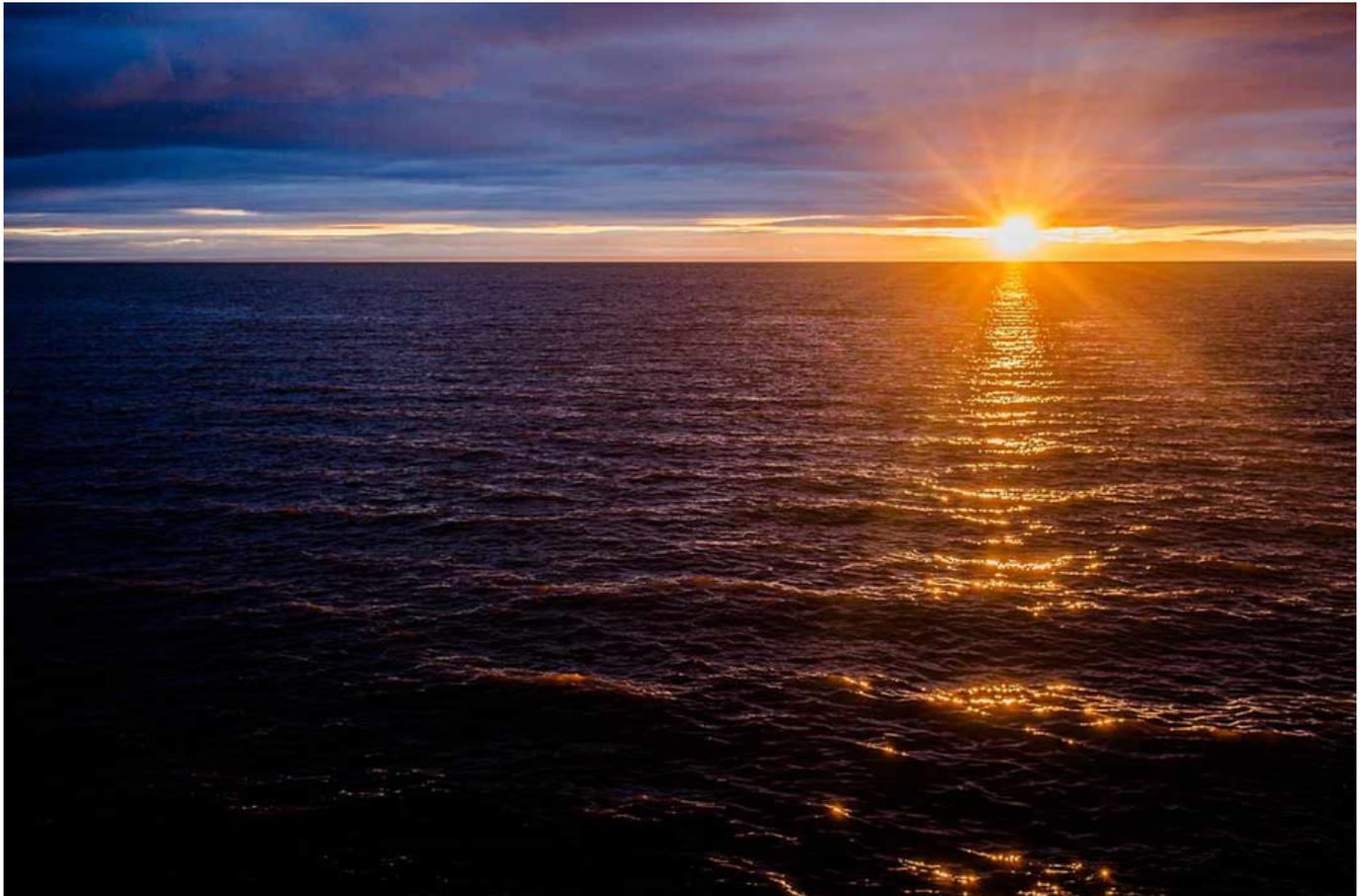


***Hier sind einige Vorschläge, wie man die richtigen Schritte zu wahrer Vergebung unternehmen kann.***

Versuche, die Situation aus der Perspektive der anderen Person zu sehen. Vergeben zu lernen kann für beide Seiten oft eine demütigende Erfahrung sein. Studien zur Konfliktlösung zeigen, dass wir dazu neigen, Geschichten für das Verhalten der anderen Person zu erfinden, auch wenn wir in den meisten Situationen deren Seite der Geschichte nicht kennen und nur unsere eigene kennen können. In einigen Fällen könnte das, was jemand uns getan oder zu uns gesagt hat, als ein geringes Vergehen 'der Stufe 1 oder 2' angesehen werden, aber unsere Reaktion und unser Verhalten ist so, als ob es eine 'Stufe 10 oder höher' wäre. Reaktionen der 'Stufe 10' sind in den meisten Fällen auf ein nicht geheiltes Trauma zurückzuführen, das die Beziehungen schädigen könnte. In vielen Fällen kann es vorkommen, dass ein die Verletzung verursachendes Individuum die Folge der Handlung nicht erkennt oder nicht einmal versteht. Oder wenn sie es doch tut, fühlt sie sich vielleicht im Recht. Aber nach meiner Erfahrung hat jeder die Fähigkeit, Mitgefühl zu lernen und Empathie für das zu empfinden, was eine andere Person durchgemacht hat. Für unsere eigene Heilung ist es wichtig zu verstehen, woher andere Menschen kommen und warum sie sich so verhalten, wie sie es tun, auch wenn sie keine Verantwortung für ihr Handeln übernehmen. Unser Ziel ist es, Frieden herbeizurufen, indem wir in Harmonie, Ausgeglichenheit und mit vollkommener Liebe in uns selbst handeln.

*“Hass weckt Streit, aber die Liebe überdeckt alle Vergehen.”*

~ Sprüche 10:12



## **Kontrolle über unsere Emotionen**

Letztlich haben wir nicht die Kontrolle darüber, wie andere uns behandeln, aber wir haben die Kontrolle darüber, wie wir auf sie reagieren und wie wir uns dabei fühlen. Vergebung bedeutet nicht, dass wir zulassen müssen, dass sie uns erneut verletzen. Vergebung befähigt uns, die Kontrolle über unsere Reaktionen zu gewinnen. Wir werden vielleicht nie wissen, warum etwas Schlimmes passiert ist, aber die Art und Weise, wie wir darauf reagieren, liegt in unserer Kontrolle. Wir sind es, und nur wir, die bestimmen, wie wir uns fühlen. Indem wir Verantwortung für unsere eigenen Emotionen übernehmen, beginnen wir das Gefühl zu verlieren, Opfer zu sein. Denke daran, dass Vergebung ein Kampf von innen heraus ist, nicht mit der anderen Person.

*“Wenn du von etwas Äusserem bedrängt wirst, ist der Schmerz nicht auf die Sache selbst zurückzuführen, sondern auf deine Einschätzung der Sache; und das kannst du jederzeit rückgängig machen”.*

~ Marcus Aurelius



Schliesse zunächst deine Augen und versuche, dich zu entspannen. Denke an die Person, die den Schmerz verursacht hat, und versuche zu spüren, wo in deinem Körper dieser Schmerz sitzt. Vielleicht ist es eine Schwere in deiner Brust. Es könnte ein unangenehmes Gefühl in deinem Bauchbereich sein. Atme so viele tiefe Atemzüge ein, wie du brauchst, um in einen entspannten Seinszustand zu gelangen. Stelle dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und geschützt fühlst. Vielleicht ist es ein Wald neben einem kleinen Bach. Stelle dir die Person vor, der du versuchst zu verzeihen. Spreche mit ihr, leise oder laut, und sage ihr alles, was du ihr sagen möchtest. Stelle alle möglichen Fragen, die auftauchen könnten, wie zum Beispiel: "Warum hast du mich verletzt?"



Lasse den ganzen Schmerz los, lass ihn gehen, während du zu ihr sprichst. Weine, wenn es kommt. Sehe die Person so, wie sie wirklich ist: ein liebevolles Wesen, das sein Bestes versucht und manchmal das Ziel verfehlt, genau wie du selbst. Spüre Mitgefühl und blicke sie mit den Augen und der Unschuld eines Kindes an. Stelle dir eine Lichtblase vor, die sich um sie herum zu bilden beginnt. Beginne, ihr deine Liebe und Wärme zu senden. Gebe ihr Segen und Schutz, und während du das tust, erkenne, wie sich die Blase mehr und mehr füllt. Während dies geschieht, beginnt sie sich vom Boden abzuheben und schwebt in den Himmel.

Übergebe diese Person Gott oder was immer du als eine mächtige Quelle siehst. Lasse alle Sorgen und allen Stress los. Es liegt nicht mehr in deinen Händen, und das Universum wird sie aufnehmen. Atme wieder tief ein und bringe dich wieder an den Ort zurück, an dem du dich befindest. Öffne deine Augen wieder und werde dir deiner Umgebung bewusst. Vielleicht spürst du immer noch die Überreste dieser Liebesgefühle. Setze dich mit diesem Gefühl hin und denke darüber nach, wie sehr es dir gelungen ist, von den Stadien der Trauer bis dahin zu kommen, wo du jetzt bist.

Es ist nicht immer leicht, aber mit der Zeit wird sich dies in deinem Herzen bewahrheiten, und die Liebe wird sich über alles hinwegsetzen.

*"Wenn wir wirklich lieben wollen, müssen wir lernen, zu vergeben."*

~ Mutter Teresa

## Zum Abschluss

Dies niederzuschreiben, war ein grosser Schritt vorwärts in meiner eigenen Entwicklung, selbst jemandem zu vergeben. Wir alle bringen uns gegenseitig Lektionen bei und sind aus einem bestimmten Grund hier. Während des Schreibens hatte ich eine Art spirituelle Erfahrung, die ich noch nie zuvor gemacht habe. Ich hatte eine Vision, so klar wie der Tag, von der Person, die mich verletzt hatte. Ich konnte sehen, was sie trug und ihren Gesichtsausdruck sowie all die subtilen Details, die diese Person ausmachen. Ohne Worte umarmten wir uns in einer riesigen Umarmung. Als wir uns in den Armen hielten, konnte ich in der Umarmung spüren, wie sehr viel Liebe von ihr ausging.



Es brachte mich zu Tränen und hat mich sehr berührt. Es half mir, ein völlig neues Konzept zu verstehen, das ich nicht kannte: Die Person mag in dieser physischen, menschlichen Dimension verärgert oder wütend sein, aber auf spiritueller Ebene gibt es immer noch die Liebe, und wir sind auf der gleichen Seite. Wie schmerzhaft die Lektion auch sein mochte, wir sind in dieser

Sache zusammen und füreinander da. So, wie wir alle, jeder Einzelne von uns. Welch ein beruhigendes Gefühl, das zu wissen!

*“Es ist auch durch die dunkelsten Prüfungen, dass euer Licht wahrhaftig hindurch scheinen wird.”*

~ Marcus Oujla

\*\*\*\*\*

Bildquellen:

<https://holytrinity.to/2019/11/abba-forgive-them-for-they-do-not-know-what-they-are-doing/>

<https://www.crosswalk.com/faith/prayer/come-holy-spirit.html>

<https://www.myjewishlearning.com/article/is-forgiveness-necessary/>

<https://www.edgemagazine.net/2018/04/my-spiritual-ocean-retreat/>

<https://www.flickr.com/photos/96684740@N05/26997093424>

<https://psychologypedia.org/self-loathing-causes-and-solutions/>

<https://depositphotos.com/stock-photos/mind-body-spirit.html?qview=32415833>