

**Vergebung heißt, dass man aufhört, sich eine bessere Vergangenheit zu wünschen.**



## **Vergeben als höchster Akt der Selbstliebe**

*Vergebung kann eine wirklich schwierige Angelegenheit sein. Jeder weiß es ist „heilig“ zu vergeben. Viele von uns tragen in sich verborgenen Groll, Feindseligkeit, immer wieder auflebenden Verrat und schmieden immer wieder Rachepläne, manchmal nur in unserer Fantasie, einiges im Verborgenen anderes ganz offensichtlich. Und am Ende verstärken sich nur unsere eigenen Schmerzen und Qualen. Wenn wir jedoch das alles loslassen, dann verlieren wir einen Teil unserer Selbst, oder nicht? Wenn wir es loslassen bedeutet es, dass es uns nicht wichtig ist und wir nicht verletzt waren, oder nicht? Viele Menschen widerstehen der Versuchung zu vergeben, weil sie glauben, wenn sie vergeben sehen sie über das schlechte Verhalten hinweg, entkräften ihre eigenen Erfahrungen und Schmerzen, geben vor, es sei nichts passiert und lassen die andere Person „ungeschoren davon kommen“. Das ist jedoch nicht der Fall.*

*Vergebung bedeutet erkennen und akzeptieren, dass etwas sehr schmerzhaftes geschehen ist – oder dir angetan wurde. Aber wenn du in der Lage bist, es danach loszulassen und in der Vergangenheit zu lassen, dort wo es hingehört, dann kannst du dich selbst heilen und in deinem eigenen Leben weitergehen. Die andere Person hat sich ganz offensichtlich vor langer Zeit das letzte Mal weiterentwickelt.*

*Und erinnere dich, es ist ganz deine Entscheidung, ob du weiterhin mit dieser Person Kontakt haben willst oder nicht. Wahrscheinlich kommt das auch darauf an, ob er / sie sich entschuldigt hat und wie ehrlich die Entschuldigung war, ob es eine Wiedergutmachung gab oder ob es einen anderen Weg gab, um dein Vertrauen wieder aufzubauen. Merke dir: „Verletzt du mich, solltest du dich schämen. Verletzt du mich jedoch zweimal, sollte ich mich schämen.“ Und das ist wahr! Manchmal ist es wohl einfach besser, sich umzudrehen und wegzugehen. Wir müssen definitiv nicht zurückkommen, um ein zweites Mal verletzt zu werden. Und es liegt an uns, aus unseren Erfahrungen zu lernen. Wir können nur durch das Beobachten und durch die Reaktion der Menschen lernen, wer sie wirklich sind. Jede Handlung sagt etwas über die Person aus und es liegt an uns, ob wir sie an unserem Leben teilhaben lassen oder nicht. Und wie Maya Angelou gesagt hat: „Wenn dir eine Person zeigt, wer sie wirklich ist, dann glaube ihr.“*

*An den Misständen der Vergangenheit festzuhalten ist genauso, als würden wir uns konstant in den Moment des Schmerzes zurückversetzen, so können wir es immer und immer wieder durchleben. Wenn wir uns jedoch immer im Moment des Schmerzes leben, sitzen wir in der Vergangenheit fest und sind nicht in der Lage in unserem Leben voran zu gehen und uns weiter zu entwickeln. Wir übergeben unser Leben einem einzigen Ereignis. Es wird ein entscheidender Moment in unserem Leben. Viele Menschen definieren sich vollständig aus dem, was andere ihnen vor Jahren oder Jahrzehnten angetan haben. Ist es möglich, dass sie ihr ganzes Leben eine Erinnerung an ein*

*schmerzvolles Ereignis ihres Lebens sind? Warum? Was ist der emotionale Lohn dafür?*

*Stell dir einmal vor: Jemand kommt vorbei und schlägt dich mit einem Baseballschläger, aber anstatt nach Hause zu gehen und dich mit erster Hilfe zu verpflegen und die Wunde zu heilen, nimmst du den Baseballschläger mit nach Hause und bewahrst ihn auf. Über die nächsten fünf Jahre holst du ihn gelegentlich raus und schlägst dich erneut auf den Kopf. Über diese fünf Jahre hast du dich selbst einige tausende Male geschlagen, nur um deinen aufgestauten Ärger und deine Feindseligkeit mit jedem Schlag zu erhöhen. Wer hat dir also am Ende der fünf Jahre mehr Schmerz zugefügt? Die Person oder du?*

*Der emotionale Schmerz, der Ärger, die Feinseligkeit und die Verbitterung stauen sich in unserem System an, wenn wir nicht von ihnen lassen und sie gehen lassen. Emotionen sind dafür da, Energie in Bewegung zu sein und sie können alle möglichen Arten von Problemen hervorrufen, wenn wir sie nicht aus unserem System entfernen. Sie können wie giftige Gase wirken, die die ganze Zeit um uns herum sind. Sie machen uns krank und sie bewirken noch mehr giftige Gase in unserer Umgebung... Und das zieht noch mehr schmerzhaftere Ereignisse an... und das bewirkt noch mehr giftige Gase in unserer Umgebung...*

*Wir erschaffen einen Teufelskreis und jedes Mal, wenn wir das Ereignis in unseren Gedanken durchleben, wird das neuronale Netzwerk, das wir erschaffen haben, tiefer und stärker, so ist es einfacher in unsere damalige Emotion „zurückzufallen“. Es hält unseren Geist, unseren Körper und unser Leben gefangen und oft auch die Leben unserer Mitmenschen. In Kürze werden wir alles durch diesen Filter sehen und unsere Vorstellung, unsere Gedanken und unser emotionaler Prozess ist so gefangen, dass das einzige, was wir sehen, fühlen oder denken können Schmerz, Ärger, Feindseligkeit oder Verbitterung ist. Wir beginnen zu glauben, dass unser Leben sich daraus definiert und wir erlauben keine andere Wahrheit in unserem System, weil unsere Außenwelt uns immer wieder genau diesen Gedanken widerspiegelt. Wir fallen in einen Opfermodus. Während wir die Ungerechtigkeiten der Vergangenheit aufrechterhalten und uns immer wieder mit den giftigen Gasen umhüllen, geben wir jedes bisschen an Energie zu der „Täter“- Person. Wir geben unsere Verantwortung für uns selbst und unseren emotionalen Seinszustand ab, wir wälzen uns in Selbstmitleid und übergeben anderen die Kontrolle über unser Leben.*

*Die Wahrheit ist: niemand kann uns wirklich verletzen, außer wir lassen es zu. Wissend oder unwissend leisten wir selbst einen Betrag zu unserem eigenen Schmerz. Wir haben vielleicht keine Kontrolle darüber, was andere tun, aber im Gegensatz zu der allgemeinen Meinung haben wir Kontrolle über unsere Reaktion. Wir können am Schmerz klammern und ihn immer wieder durchleben oder wir heilen ihn und lassen ihn los. In der Tat ist es nicht die Erfahrung, die unser Leben und wer wir sind erschafft, vielmehr ist es unsere Reaktion auf die Erfahrung. Lernen wir, wachsen daran und wachsen hinaus oder fallen wir zurück, wälzen uns in Selbstmitleid und geben auf? Dies allein ist unsere Entscheidung.*

*Wie es so oft der Fall ist, können wir eine Menge von unseren Kindern lernen. Kinder wissen, was es heißt etwas „abzuschütteln“. Außer wenn ihnen die Erwachsenen beibringen, sich am Schmerz festzuklammern. Ein fröhliches Kind fällt hin, tut sich am Knie weh, lässt sich von der Mama „verpflegen“ und rennt wieder raus, um weiter zu spielen. Kinder akzeptieren, dass Schmerz etwas ist, das im Leben passiert. Sie wissen zu gut, dass manchmal Menschen geizig oder verletzend sind, das hält sie aber nicht davon ab weiter zu leben. Wir könnten so einiges von dieser Fähigkeit brauchen.*

*Wir schulden es uns selbst, zu vergeben. Es ist alles für uns, nicht für sie. Vergebung ist wirklich ein „eigennütziger Akt“ und er lässt uns wirklich frei werden.*

*Wie stellen wir es also an? Wenn uns jemand verrät, missbraucht, uns ausnutzt, uns physikalischen, mentalen oder emotionalen Schaden zufügt; wie kommen wir zu dem Punkt, an dem wir ihnen vergeben und es gehen lassen können? Wir können wir, wie Jiminy Cricket sagte: „Uns selbst auffangen, uns wieder aufbauen und noch mal ganz von vorn beginnen“?*

*Es ist nicht immer einfach und wir müssen gewöhnlich einen Schritt nach dem anderen gehen, aber es ist vielleicht der wichtigste Teil unseres Heilungsprozesses. Wenn wir unser Verständnis des Ereignisses neu ausrichten können, können wir unsere Perspektive genügend ändern, um zu vergeben und Limonade aus den Zitronen machen, die uns das Leben gegeben hat. Hier sind einige Wege, um uns neu auszurichten: Erkenne, dass jeder das Beste tut, was er mit den ihm zur Verfügung stehenden Mitteln in der Lage ist zu tun. Das beinhaltet ALLE Quellen, wie zum Beispiel: emotionales Verständnis und Kapazität, Selbstwertgefühl, Wissen, Weisheit, Erfahrungen, Energie, die Fähigkeit sich in jemanden hineinzusetzen und das Level der Überwältigung. Viele Menschen sind innerlich leer, vor allen in den letzten Jahren: sie werden so ausgemagert, sie haben nicht genug Zeit, Energie, Geld, Kraft oder mentale bzw. emotionale Kapazität, um die Lage zu meistern. Die Menschen laufen im „Autopilotenmodus“ und wenn sie mit einer komplexen Situation konfrontiert werden, welche Urteilsvermögen, Redlichkeit, Großzügigkeit, Freundlichkeit und Liebe von ihnen erfordert, sind sie oft überfordert und reagieren aus der Angst heraus. Sie können nicht über die Auswirkungen ihres Verhaltens auf andere Menschen nachdenken, weil sie selbst so sehr damit kämpfen, mit der Situation umzugehen und sie zu beenden. Selbst wenn Menschen versuchen andere zu berücksichtigen, dann sind sie trotzdem nicht in der Lage, die kompletten Auswirkungen ihrer Handlungen einzuschätzen. Niemand von uns ist wirklich in der Lage das zu wissen, weil die Reaktion einer Person auf das was wir tun nicht nur auf unseren Handlungen basiert, sondern auch auf die emotionale Geschichte der Person.*

*Was andere Personen uns antun handelt nicht wirklich über UNS.*

*Wie wir auf das was andere uns antun reagieren, dreht sich nicht wirklich über SIE.*

*Was Menschen tun hängt von ihrem Geisteszustand, ihrem Gefühlszustand und ihren unverarbeiteten Problemen ab. Wie wir auf etwas das uns passiert reagieren, hängt von unserem Geisteszustand, unserem Gefühlszustand und unseren unverarbeiteten Problemen ab.*

*Das ist ein wichtiger Unterschied: unsere Reaktionen und Befindlichkeiten auf das was andere tun, sind unsere eigenen, basierend auf dem was uns bis zu dem Zeitpunkt widerfahren ist und wie wir darauf reagiert haben. Andere Personen können unsere Knöpfe drücken ohne zu wissen, dass diese Knöpfe existieren und genauso können wir deren Knöpfe drücken. Ich kann die Knöpfe anderer Menschen drücken, nur durch das Betreten des Raumes. Was vollkommen ok ist, wenn eine Person auf eine andere sehr beleidigend, bedrohlich oder Schmerz hervorrufend reagiert. Und wir haben absolut keine Chance das zu wissen, bis wir es auf dem harten Weg herausfinden, weil wir in einer völlig unvermuteten Art reagieren. Es gilt das Gleiche für andere und deren Reaktionen. Der Schlüssel für uns alle ist, die Knöpfe zu finden und die darunter liegenden Schmerzen zu heilen, sodass es nicht länger Knöpfe gibt, die gedrückt werden können.*

*Vergebt ihnen, weil sie nicht wissen was sie tun. Wenn wir bemerken, dass jede Handlung, egal wer sie tut, entweder eine Handlung der Liebe oder ein Schrei nach Liebe ist, und dementsprechend beantwortet wird, dann haben wir unsere Zuneigung zu Schmerz und Kontrolle wirklich verstanden und sind in der Lage, diese in Liebe und Mitgefühl zu wandeln. Wenn wir es gelernt haben in diesem Raum aus Liebe und Vergebung zu sein, dann haben wir einen riesigen Schritt in unserer eigenen Heilung und Evolution gemacht.*

*Selbst wenn jemand etwas beabsichtigt tut, um jemand anderes zu verletzen, zu beleidigen oder in einer andere Weise Schaden zuzufügen, dann weiß derjenige trotzdem nicht, was und warum er es tut. Sie handeln immer noch nur durch ihre Ängste, Schmerzen und Unsicherheiten. Sie tun das Beste, das sie in der Lage sind zu tun. Wenn Schläger nicht so voll Angst und Selbsthass wären, sie hätten nie das Bedürfnis andere zu schlagen. Durch den Missbrauch, den sie in ihrem eigenen Leben aushalten mussten, fühlen sie sich nur stark oder gut, wenn sie andere runter machen oder missbrauchen können. Den einzigen Weg den sie kennen, um ihr Leben weiter zu führen, ist andere so zu behandeln, wie sie selbst behandelt wurden. Anstatt ihren eigenen Schmerz zu heilen, fügen sie anderen Schmerz zu. Leider erschafft unsere Gesellschaft Schläger. „Die Sünden des Vaters“, durch das gestörte, selbst verhasste Verhalten, das den Kinder vorgelebt wird, werden die angesammelten, unterdrückten, unverheilten Wunden und Schmerzen von Generation zu Generation weiter gegeben.*

*Menschen, die sich in sich selbst gut fühlen, in ihrem Handeln bewusst leben und an ihrer eigenen Heilung arbeiten, haben nicht das Gefühl andere verletzen zu wollen oder Konflikte zu erschaffen. Sollten sie es jedoch durch einen Fehler aus Versehen tun, dann bemerken sie es normalerweise selbst und bemühen sich sofort es richtig zu stellen oder es anders wieder gut zu machen.*

*Menschen, die in hoffnungslosen Situationen aufgeben, sind in sich selbst verunsichert. Menschen, die anderen Schmerz zufügen, sind innerlich mit Schmerz gefüllt. Menschen, die sich negativ verhalten, sind in dieser Situation einfach nicht in der Lage besser zu handeln. Sie sind nicht in der Lage sich auf dich und deinen Schmerz zu konzentrieren, weil sie sich nur auf ihren eigenen Schmerz konzentrieren. Vergib ihnen, dass sie nicht wissen, was sie tun.*

*Zu erkennen wie oft wir selbst der Grund für unsere Schmerzen sind, ist eine demütigende Erfahrung, und es ist ein wichtiger Schritt, damit wir uns selbst und anderen vergeben können. Es ist ein wichtiger Schritt zu unserer eigenen Bewusstseinswerdung.*

*Wir müssen verstehen, dass uns niemand verletzen kann, solange wir dies nicht zulassen. Nichts was jemand anderes tut ist wirklich schmerzvoll, solange es in uns nichts gibt, wo es auf Resonanz treffen kann. Der unverheilte emotionale Schmerz in uns – oder unsere Neigung zur Kontrolle von äußeren Ereignissen und anderen Menschen – bauen eine Resonanz auf und ziehen mehr Schmerz in unser Leben. Es sind diese „Knöpfe“, die wieder gedrückt werden. Nutzen wir diese Knöpfe bewusst, werden sie uns zu dem darunter liegenden Schmerz führen und wir können den Schmerz so heilen und die Knöpfe entfernen. Leider klammern wir uns meistens dann nur noch mehr an das schmerzhafteste Ereignis und erhöhen somit die Resonanz, in einen eskalierenden Kreis zu geraten.*

*Wenn wir anderen die Schuld an unseren Gefühlen geben und unabhängig davon, was wir getan haben; wenn wir anderen die Macht geben uns zu verletzen und unser Leben*

zu „ruinieren“, dann sperren wir uns in dieser Resonanz – Schmerz – Resonanz – Schmerz Feedbackschleife ein. Und wenn wir tief in uns fühlen, dass wir den Schmerz verdient haben – oder wenn wir uns selbst betrogen haben durch das Zulassen von Missbrauch – dann werden Schmerz und Verrat die Struktur unseres Lebens vorgeben, bis wir uns aus dem Kreis befreien. Es liegt an uns, nicht an jemand anderem, uns zu heilen und aus dem Kreis auszubrechen. Wenn wir uns selbst erlauben eine Fußmatte zu sein, dann können wir uns bei niemandem beschweren, wenn sich jemand seine Füße an uns abtritt, weil wir zu dieser Handlung eingeladen haben, bewusst oder unbewusst.

Wie Doktor Phil gesagt hat, es ist unsere Entscheidung wie wir Menschen beibringen mit uns umzugehen, Wir tun es jeden Tag, bewusst oder unbewusst. Wir tun es durch das, was wir erlauben und was wir verbieten. Unsere Beziehungen zeigen uns was wir Menschen beibringen, wie wir behandelt werden wollen – und manchmal ist das nicht schön! Wir bleiben oft in verletzenden Situationen und hoffen die andere Person wird sich ändern, weil wir zu viel Angst haben in die Kraft zu gehen, die uns berechtigt, die Situation zu verlassen und unsere eigenen Veränderungen zu erschaffen. Oder wir glauben ganz tief in uns, dass wir es verdient haben. (Wir haben es NIEMALS verdient!!! Und manchmal ist das unsere wichtigste Lektion!)

Manchmal laden wir jemanden oder uns selbst unbewusst ein, Enttäuschung oder Schmerzen zu erfahren, indem wir unrealistische Erwartungen haben bzw. unsere Erwartungen unklar vermitteln. Das ist eine Falle und niemand gewinnt. Oft gehen wir davon aus, dass die anderen „wissen müssen“ was wir brauchen, wollen oder erwarten (möglicherweise weil wir Angst haben, unsere Bedürfnisse klar darzustellen oder glauben sie würden ohnehin nicht erfüllt werden). Und sobald unser Gegenüber unsere Erwartungen nicht erfüllt, nehmen wir das persönlich, fühlen uns verletzt und werfen es ihnen vor. Aber unsere Bedürfnisse liegen in unserer Verantwortung.

Wir erwarten manchmal auch, dass andere sich so verhalten, wie wir uns in der Situation verhalten würden. Wir erwarten, dass jemand fair handelt, weil wir es tun würden. Wir erwarten jemand anderes bedenkt unsere Bedürfnisse und Gefühle, weil wir es auch tun würden. Wir erwarten von anderen unsere Werte und Ansichten zu teilen und vielleicht, anstelle ihrer eigenen, auch so handeln. Aber auch das sind unrealistische Erwartungen und sie werden wieder zu Enttäuschung und Schmerz führen. Wir können nur realistischer Weise erwarten, dass sich andere Personen so verhalten, wie sie sich verhalten, in ihrem Interesse und aus ihrer Perspektive. Das ist das Einzige, was wir tun können – und oft ist es für uns unverständlich.

Wir müssen uns oft selbst verzeihen, auch wenn es oft schwieriger ist als anderen zu verzeihen, weil wir über uns selbst härter urteilen. Wir sind oft länger wütend über ein schmerzhaftes Ereignis, wenn wir glauben ein Teil daran war unsere Schuld. Wenn eine innere Stimme Sätze wie diese sagt: „Ich hätte es besser wissen sollen.“, „Ich hätte dieser Person niemals vertrauen sollen.“, „Ich hätte mehr Fragen stellen sollen.“, „Ich hätte nicht so lange zögern sollen, und ihr einen Vorteil verschaffen.“, usw. usw. ... In solchen Fällen ist es einfacher den Groll auf die andere Person zu schieben. Sonst müssten wir zu uns sehen und über uns selbst richten und mit einem selbst erkannten Fehler leben. Aber Schuld und Schande halten uns immer davon ab, uns zu heilen und weiter zu kommen, egal wem wir die Schuld geben.

Im Nachhinein sind wir immer schlauer. Wir alle machen Fehler und übersehen manchmal etwas, das im Nachhinein ganz offensichtlich aussieht. Wir sind nicht perfekt und wir sind nicht allwissend. Wir können vorher nicht wissen, wie es enden wird (nicht einmal die von uns, die Hellsehen können!). Wir können nicht wissen, wie andere

*Menschen handeln oder reagieren werden. Wie jeder andere können wir nur unser Bestes geben. Wir können nur vermuten, aufgrund unserer Erfahrungen und hoffen, richtig zu sein. Und wenn wir falsch lagen? Dann ist es auch nicht so schlimm. Diese Gedanken spiegeln nur unsere innersten Ängste vor dem Unbekannten und dem "Fehler machen" wieder. Und das entsteht durch unsere Gesellschaft. Wir maskieren unser Inneres mit Selbsthass, Selbstzweifeln und einer perfekten Fassade. Vielleicht stammt das von einer tiefsitzenden Angst vor einer Strafe eines richtenden Gott, welcher von uns erwartet perfekt zu sein. Aber Gott erwartet von uns nicht perfekt zu sein. Gott richtet uns nicht. Das sind menschliche Eigenschaften.*

*Wenn wir uns selbst erlauben können Fehler zu machen, können wir Nutzen aus den Zweifeln und dem Wissen, dass wir unser Bestes gegeben haben, ziehen – selbst wenn wir später über andere Wege nachdenken, die wir hätten „besser“ machen können –dann können wir beginnen, anderen zu erlauben Fehler zu machen, selbst wenn uns diese Fehler verletzen. Wir sind alle Menschen. Und wir alle machen Fehler und das ist der einzige Weg durch den wir lernen.*

*Wir können den Schuld – und – Schande Kreislauf beenden durch das Loslassen von alten Verletzungen, uns selbst und anderen zu vergeben und durch uns selbst zu lieben und zu heilen. Wir fühlen Mitgefühl mit denen, die uns verletzen, wenn wir verstehen, dass sie ihr Bestes gegeben haben und es wirklich nicht besser wussten oder vielleicht nicht einmal wissen, dass sie uns verletzt haben. Damit können wir uns selbst befreien. Indem wir die Verantwortung für unsere Gefühle und Reaktionen übernehmen und sie nicht anderen übergeben, stärken wir uns selbst.*



Namastè