

Kerstin Hack



Vergebung

Impulse für ein freies Leben

DfE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Vergebung. Impulse für ein freies Leben

Impulsheft Nr. 43

© 2010 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - PhotoSuse (1), AllzweckJack (2), Mr. Nico (5), lurp (7), prokop (9), Miss X (11, 15), GB-Earth (13), AndreasSiegel (17), Yvannes_photos (19), kallejipp (21), froodmat (23), pylonautin (25), cydonna (27), designritter (29)

Lektorat: Esther Sommerfeld

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-90-9; ISBN E-Book: 978-3-86270-042-4

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter

www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de

Vergebung – Impulse für ein freies Leben

*Seine Freude zu erobern ist mehr wert,
als sich seinem Schmerz zu überlassen. —André Gide*

Es gehört zum Leben, dass man Unrecht erleidet und Schmerz erfährt. Nicht nur durch unglückliche Umstände, sondern oft durch andere Menschen. Sie missverstehen uns, klagen uns an, berauben und verletzen uns.

Es tut besonders weh, wenn wir dem Menschen, der uns verletzt hat, vertraut haben. Wir hatten nicht erwartet, dass er uns auf eine Art und Weise behandeln würde, die uns so erschüttert. Wir sind tief enttäuscht. Neben dem Schmerz über die Handlung des anderen müssen wir auch die Enttäuschung verkraften.

Vergebung ist ein Weg, mit dem erlittenen Unrecht umzugehen. Es bedeutet, zum Frieden mit dem zu finden, was geschehen ist.

Vergebung entlastet und befreit – doch ist sie keineswegs einfach. Wir wollen nach erlittenem Unrecht oft erst einmal Rache und Ausgleich. Vergebung scheint zunächst wenig attraktiv zu sein. Andere wollen vielleicht vergeben, wissen aber gar nicht, wie man es ganz praktisch macht. Weil ich um den Wert der Vergebung weiß, wollte ich dieses Heft schreiben. Während des Schreibens erlebte ich selbst einige schmerzhaft Situationen. Ich hatte die Wahl, ob ich der Wut und Rache Raum gebe oder ob ich vergebe. Kurz: Ich habe das, was ich hier beschreibe, selbst erprobt und weiß, dass es gut ist. Es ist nicht leicht zu vergeben. Aber nicht zu vergeben ist noch viel schwerer. Ich wünsche dir, dass du den Weg der Vergebung findest,



—Kerstin Hack



Tipps zur Anwendung

- Lies das Heft in Ruhe. Keiner hetzt dich.
- Beobachte dich selbst. Wann und wo fällt es dir leichter oder schwerer zu vergeben? Notiere in einem persönlichen Vergebungsprofil, was dir hilft und was dich hindert.
- Gehe gelassen vorwärts: Suche dir eine konkrete Situation aus, in der du gerne vergeben möchtest. Fange damit an.
- Vergebung hat viel mit dem eigenen Herzen zu tun. Nimm dir Zeit, auf das zu hören, was dein Inneres dir sagt.
- Probiere die Tipps aus. Manche Tipps werden dich ansprechen, andere nicht. Passe sie an deine Situation an. Experimentiere so lange, bis du einen für dich stimmigen Weg gefunden hast.
- Lies das Heft gemeinsam mit anderen. Tauscht eure Gedanken und Erfahrungen zum Thema Vergebung aus.
- Du kannst das Thema vertiefen, indem du das Quadro *Vergeben lernen* liest und durcharbeitest.

Dein Herz, dein Schmerz

1

Wer verzeiht, befreit sich von den bitteren Fesseln, die uns an den Menschen binden, der uns verletzt hat. —Dave Pelzer

Wenn uns Unrecht geschieht, tut das weh. Doch nicht immer spüren wir den Schmerz, manchmal verdrängen wir ihn.

■ Bei sich bleiben

Wir reagieren auf erfahrenes Unrecht häufig, indem wir in unseren Gedanken darum kreisen, was der andere uns angetan hat. Wir sind auf das fixiert, was er oder sie getan hat und tun sollte. Damit sind wir weit weg von unserem eigenen Herzen. Es hilft, zuerst bei sich zu bleiben.

Hilfreiche Fragen

- Was denke ich über das Geschehen?
- Was genau hat der andere getan?
- Was genau hat mir weh getan?



Schmerz ist subjektiv

Ein anderer Mensch empfindet Dinge anders. Manchmal sagen wohlwollende Freunde oder Bekannte: »Das ist doch nicht so schlimm.« Das stimmt vielleicht – für sie. Doch nicht für uns. Uns tut es weh. Wir dürfen subjektiv sein und dazu stehen, dass es für uns eben so ist. Und gleichzeitig wissen: Wir sehen nicht alles. Vielleicht sind die Dinge objektiv betrachtet anders, als wir sie gerade wahrnehmen.

Vergeben ist Trauern

Vergebung hat mit Trauer zu tun. Wir betrauern, dass das Leben nicht so war, wie wir es erhofft hatten. Wir nehmen wahr, dass wir verletzbar sind. Wir bedauern, dass Menschen sich nicht so verhalten haben, wie wir es erwartet hätten. Vergeben hat damit zu tun, anzuerkennen, dass es so ist. Und wahrzunehmen, was man eigentlich nicht wahrhaben will: dass schlimme Dinge passieren. Auch uns.

Was hilft beim Vergeben?

4

Wenn du vergibst, änderst du in keiner Weise die Vergangenheit, aber du änderst die Zukunft. —Bernhard Metzler

Vergeben ist befreiend. Aber es ist nicht leicht. Es bedeutet loszulassen. Der Prozess wird leichter, wenn man sich den Nutzen der Vergebung vor Augen führt.

Vergebung hat mit dir zu tun

Zum Vergeben ist es nicht nötig, dass der andere darum weiß. Vergebung ist immer eine persönliche Entscheidung. »Ich will das, was mich belastet hat, nicht länger mit mir herumtragen.« Der Andere profitiert sicher auch davon, wenn sich dein Verhalten ihm gegenüber entspannt. Er muss aber – sofern er nicht selbst um Vergebung gebeten hat – von der Entscheidung zu vergeben noch nicht einmal erfahren. Es geht zuerst um dich.



Vergebung ist subjektiv

Es ist unmöglich, vollständig zu klären, wer was wann wie genau falsch oder richtig gemacht hat. Menschen haben unterschiedliche Perspektiven. Es ist gut, daran zu denken, dass man immer nur einen Teil der Wahrheit sehen wird. Zum Vergeben genügt es aber, wenn man sagen kann: »So sehe ich es. Das will ich vergeben.«

Vergeben erleichtert

Wenn Menschen vergeben haben, spüren sie oft, dass eine riesige Last von ihrem Herzen gefallen ist. Sie fühlen sich leichter und erleichtert.

Vergeben macht frei

Wenn wir nicht vergeben, kreisen unsere Gedanken weiter um das Geschehene. Immer und immer wieder. Vergebung löst aus diesem Kreislauf und befreit für einen Neubeginn.



Ganz praktisch

Das ist mir besonders wichtig geworden:

Folgendes Verhalten anderer möchte ich vergeben:

Folgendes möchte ich mir selbst vergeben:

Die Autorin Kerstin Hack bietet Menschen, die Lösung suchen, aber irgendwo festhängen, professionelles Coaching an. Vor Ort in Berlin und telefonisch. www.kerstinhack.de



Kerstin Hack
Vergeben lernen

Die Kunst, innerlich frei zu leben

Vergeben befreit und entlastet. Doch es ist nicht einfach. Dieses Quadro erklärt den Weg der Vergebung und hilft beim inneren Loslassen.

Quadro Nr. 16 40 Seiten



Kerstin Hack
Loslassen

Impulse für ein befreites Leben

Befreie dich von Dingen, Verhaltensmuster und Beziehungen, die dich belasten. Werde Ballast los und behalte nur das, was dir wertvoll ist.

Impulsheft Nr. 12 32 Seiten



Kerstin Hack
Spring

Hinein ins volle Leben

Eine Einladung, lebenshemmende Denk- und Verhaltensmuster abzulegen und sich auf das Leben einzulassen – voll und ganz.

Buch 160 Seiten

Impulshefte als Apps: www.textunes.de

Vergebung

Vergebung heißt: Einen Gefangenen freizugeben – und dann festzustellen, dass der Gefangene man selbst war. —Lewis B. Smedes

Wir erleben es ständig, dass Menschen uns verletzen, Unrecht tun und Leid zufügen. Das kann tief schmerzen und lange belasten, sogar krank machen. Es gibt nur wenige Handlungen, die so tief befreien und erleichtern können, wie Vergebung. Dieses Impulsheft macht Mut, sich auf den Prozess des Vergabens einzulassen, und zeigt, wie das ganz praktisch geht.

Ideal für alle, die innerlich frei werden wollen.

 **Impulsheft**

DTE
Down to Earth



ISBN 978-3-935992-90-9



9 783935 992909