

Kerstin Hack



Vergeben lernen

Die Kunst, innerlich frei zu leben

DTE



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------|---|
| Vergeben lernen | 3 |
| Tipps zur Anwendung..... | 5 |

| | |
|---|----------|
| Woche 1: Was Vergebung (nicht) ist | 6 |
| 1.1 Vergeben ist nicht Verzeihen..... | 7 |
| 1.2 Vergeben ist nicht Versöhnen | 8 |
| 1.3 Vergeben ist nicht Vergessen | 9 |
| 1.4 Vergeben ist nicht klein begeben | 10 |
| 1.5 Vergeben ist nicht gerecht | 11 |
| 1.6 Vergebung ist Verzicht..... | 12 |
| 1.7 Vergebung ist Trauer..... | 13 |

| | |
|--|-----------|
| Woche 2: Der Wert der Vergebung | 14 |
| 2.1 Rache löst nichts..... | 15 |
| 2.2 Vergeben macht frei | 16 |
| 2.3 Kein Opfer mehr..... | 17 |
| 2.4 Innere Freiheit..... | 18 |
| 2.5 Befreit für neue Begegnung | 19 |
| 2.6 Heilmittel für Extremfälle | 20 |
| 2.7 Vergeben ist freiwillig..... | 21 |

| | |
|---|-----------|
| Woche 3: Was beim Vergeben hilft | 22 |
| 3.1 Den eigenen Schmerz sehen..... | 23 |
| 3.2 Nicht alles auf sich beziehen | 24 |
| 3.3 Eindeutig schuld?..... | 25 |
| 3.4 Denn sie wissen nicht..... | 26 |
| 3.5 Unmöglicher Ausgleich | 27 |
| 3.6 Keiner verdient Vergebung | 28 |
| 3.7 Wir leben von Gnade..... | 29 |

| | |
|---|-----------|
| Woche 4: Der Weg der Vergebung | 30 |
| 4.1 Entscheiden, zu vergeben | 31 |
| 4.2 Sich selbst vergeben..... | 32 |
| 4.3 Schuld benennen | 33 |
| 4.4 Ausgleich definieren | 34 |
| 4.5 Der Weg der Vergebung | 35 |
| 4.6 Vergebung symbolisieren..... | 36 |
| 4.7 Risiken und Nebenwirkungen..... | 37 |

| | |
|-----------------------|----|
| Nicht vergessen | 38 |
|-----------------------|----|



Reflexion & Ausrichtung

Kerstin Hack: Vergeben lernen. Die Kunst, innerlich frei zu leben · Quadro Nr. 16
3. Auflage, Februar 2019

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

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: photocase.com - PhotoSuse (1), [designmaniac](http://designmaniac.com) (6),
time. (14), [Marquis de Valmont](http://Marquis.de) (30);
[unsplash](http://unsplash.com) - Paul Zoetemeijer (22)
Lektorat: Esther Sommerfeld
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz
Printed in Germany
ISBN: 978-3-935992-91-6
ISBN E-Book: 978-3-86270-035-6

Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung zitiert
oder frei übertragen.

Zitate stammen u. a. aus der Zitatesammlung
»Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter
www.down-to-earth.de/e-books.html

Bezug im Buchhandel
oder direkt beim Verlag:
Down to Earth
Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin
Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68
Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93
shop@down-to-earth.de





Vergeben lernen

Ein gutes Leben ist die beste Rache.

—George Herbert

■ Das hat wehgetan! Jeder kennt Situationen, in denen er von anderen Menschen verletzt, verraten oder im Stich gelassen wurde. Das schmerzt – oft noch lange nach dem Ereignis. Wie kann man diesen Schmerz überwinden und vielleicht sogar zu einem Neuanfang in der Beziehung finden?

Um diese Fragen geht es in diesem Quadro. Vergebung ist eine zeitlose Praxis, um erlittenes Unrecht loszulassen und das Herz neu zu öffnen. Zu allen Zeiten haben Menschen die Kraft der Vergebung und Versöhnung erlebt. Nelson Mandela, der 27 Jahre lang vom südafrikanischen Apartheid-Regime gefangen gehalten wurde, ist ein lebendiges Zeugnis für die Kraft der Vergebung. Er vergab den Menschen, die ihm Unrecht getan hatten, und führte ein ganzes Land zu einem Neuanfang. So dramatisch ist es in unserem Leben meist nicht. Das Unrecht, das wir erleiden, besteht oft in Dingen wie Mobbing, Anschuldigungen, Anklagen oder Verlusten.

Das macht es jedoch nicht weniger schmerzhaft. Jedes Unrecht – egal wie klein oder groß – ist schmerzhaft und braucht Lösung.

Lösung von den Gedanken, die immer wieder um das erlittene Unrecht kreisen und einfach nicht loslassen können. Lösung von den schmerzhaften Gefühlen, die damit verbunden sind. Und Lösung für die Hoffnungs- und Perspektivlosigkeit, die oft mit erlittenem Unrecht einhergeht.

Vergebung ist ein wirksamer Weg, mit erlittenem Unrecht umzugehen. Sie befreit von den kreisenden Gedanken und bietet Linderung für verletzte Gefühle. Vergebung löst aus der Hoffnungslosigkeit. Dieser Weg bietet viele Chancen, ist aber nicht einfach zu beschreiten. Selbst Menschen, die eigentlich gerne vergeben wollen, wissen oft nicht, wie es geht. Ihnen ist nicht klar, was sie konkret tun können, um zu vergeben. Um mehr Klarheit in diese Fragen zu bringen, habe ich dieses Quadro geschrieben.

Zu Anfang gibt es einen Überblick darüber, was Vergebung ist – und was nicht.

Im zweiten Teil steht der Wert der Vergebung im Zentrum. Dort beschreibe ich, welchen Nutzen Vergebung hat. Das war mir deshalb wichtig, weil manche Menschen versuchen, aus Pflichtgefühl («Ich sollte das tun!») zu vergeben. Das macht Vergeben eher schwerer. Der Blick auf das, was man vom Vergeben hat, kann den Schritt hingegen erleichtern.

Welche Haltungen, Denkmuster und Einstellungen beim Vergeben helfen können, wird im dritten Teil erläutert.

Im letzten Teil geht es schließlich darum, wie Vergebung ganz praktisch und konkret geschehen kann. Es ist eine Art »Fahrplan« zur Vergebung, den man im eigenen Leben anwenden kann.

Dies ist ein sehr persönliches Quadro. Das Leben hat es sich nicht nehmen lassen, mir jede Menge echten Stoff dafür zu bieten. Gerade als ich anfang zu schreiben, erlebte ich eine persönlich sehr verletzende

und irritierende Situation. Das Erlebte hat mich tief getroffen. Es gab mir – unfreiwillig – die Chance, all das, was ich hier geschrieben habe, selbst noch einmal durchzubuchstabieren und auszuprobieren.

Der Text stammt aus meiner Feder. Die Leser meines Blogs www.kerstinpur.de haben mich inspiriert und intensiv mit mir darüber diskutiert. Darüber hinaus habe ich von dem Seminar »Die Kunst des Vergabens« von Prof. Arnold Retzer profitiert. Ihnen allen herzlichen Dank.

Es ist schlimm genug, dass uns Unrecht geschieht. Wir müssen unser Leben nicht auch noch dadurch verderben lassen, dass wir es ewig mit uns herumschleppen. Ich wünsche mir, dass dieses Quadro dir dabei hilft, ein gutes Leben zu leben. Denn das ist die beste Rache!



—Kerstin Hack



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es mehrfach.

■ Es ist sinnvoll, die Kapitel fortlaufend zu lesen, da sie thematisch aufeinander aufbauen.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie ehrlich zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Deshalb empfehle ich dir, die Fragen schriftlich zu beantworten und dir Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest. Du kannst dafür ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das wir speziell für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Es könnte für dich hilfreich sein, das Quadro gemeinsam mit einem Partner, Freunden oder einer Gruppe zu lesen, um dich darüber auszutauschen. Punkte, über die man miteinander redet, werden oft klarer und wirken nachhaltiger.

■ Ich empfehle dir, die zitierten Bibelstellen im Zusammenhang zu lesen.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Welchen Impuls aus diesem Abschnitt würde ich als den wichtigsten für mich beschreiben, wenn ich jemandem davon erzählen würde?

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit Gott oder anderen über das Gelesene zu reden – dadurch wird es besser verankert.

■ Um eine bleibende Verhaltensänderung zu erreichen, müssen neue Wege eingeübt werden. Schreibe dir auf, welche Schritte für dich während der Lektüre hilfreich geworden sind. Übe zuerst den Schritt ein, der dir am wichtigsten erscheint. Nimm die Liste in der folgenden Zeit immer wieder zur Hand, um dich für einen neuen Schritt zu entscheiden.

■ Versuche nicht, alle Schritte auf einmal zu gehen. Veränderung geschieht nicht von heute auf morgen. Erlaube dir selbst, in deinem eigenen Tempo zu lernen und in Freiheit hineinzuwachsen. Schritt für Schritt.

Woche 1
Was Vergebung (nicht) ist



Mein Herr, ich bitte Sie um Verzeihung,
ich tat es nicht mit Absicht.

—Marie Antoinette
(Letzte Worte zu ihrem Henker, dem sie
auf den Fuß getreten war.)

Vergeben ist nicht Verzeihen

■ Wenn man sich einem Thema nähert, ist es erst mal wichtig, zu klären, worüber man spricht. Mit dem Begriff »Vergebung« verbinden Menschen viele unterschiedliche Dinge. Deshalb möchte ich zuerst einmal deutlich machen, was ich darunter verstehe. Und auch, was Vergeben meiner Meinung nach nicht ist.

Vergeben ist nicht Verzeihen

Wenn einem ein Mensch auf den Fuß tritt, bittet er um Verzeihung oder Entschuldigung. Es ist die Bitte darum, ihm nachzusehen, dass er – meist unabsichtlich – etwas Dummes gemacht hat. Verzeihen ist für »Kleinkram«. Für all die kleineren Unachtsamkeiten und unbeabsichtigten Verletzungen, die wir uns im Laufe des Alltags zufügen. Bei denen wir einfach »Schwamm drüber!« sagen können. Weil wir nicht erwarten, dass der andere wiedergutmacht, was er angerichtet hat.

Man könnte Verzeihen auch mit Nachsicht gleichsetzen. Man hat Verständnis dafür, dass der andere eben auch Fehler macht.

Verzeihen ist für die Dinge geeignet, die uns zwar ärgern, aber nicht im Tiefsten treffen. Das Zuspätkommen eines Freundes, ein kalt gewordenes Essen usw. Es ist quasi das Pflaster für kleine Wunden.

Vergebung hingegen ist wie eine Operation. Es ist eine Maßnahme, die wir dann anwenden können, wenn uns etwas tief verletzt und getroffen hat. Bei einer Schürfwunde wäre eine Operation völlig übertrieben. Bei tiefen Verletzungen hingegen wäre es verrückt, sie nur mit dem Pflaster des Verzeihens zu bedecken.

■ Denk mal

Worin besteht für dich der Unterschied zwischen Verzeihen und Vergeben? Was kannst du nicht leicht verzeihen?

■ Mach mal

Achte darauf, wie oft du Situationen erlebst, in denen jemand (auch du selbst) um Verzeihung bittet.

3.4

Denn sie wissen nicht ...

■ Man spricht ein unachtsames Wort – und ein anderer Mensch ist tief getroffen. Man vergisst ein Versprechen – und für einen anderen Menschen zerbricht das Vertrauen. Es muss nicht immer wirkliche Schuld sein, schon kleine Fehler und Unachtsamkeiten können fatale Auswirkungen auf Beziehungen haben.

Menschen können die Folgen ihres Handelns oft nicht abschätzen. Da verspürt eine Frau abends den Impuls, einer Freundin eine Mail zu schreiben. Sie denkt: »Morgen reicht auch noch.« In der Nacht begeht die Freundin Selbstmord. Hätte sie das geahnt, wäre sie dem Impuls natürlich gefolgt. Doch – wie hätte sie es wissen sollen?

Wenn wir die Folgen unseres Handelns abschätzen könnten, würden wir oft anders handeln. Das geht uns so – und häufig auch den Menschen, die uns verletzt haben. Viele hätten anders gehandelt, wenn sie geahnt hätten, wie sehr eine bestimmte Handlung uns schmerzen würde. Oder was manche Sätze bei uns auslösen würden.

*Vater, vergib ihnen,
denn sie wissen nicht, was sie tun.*

—Jesus von Nazareth am Kreuz

Hier finde ich die Worte, die Jesus am Kreuz spricht, sehr entlastend: »Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!« Man könnte das vielleicht auch so formulieren: »Vater, vergib ihnen – sie können die Folgen ihres Handelns nicht abschätzen.«

Es kann beim Vergeben helfen, sich bewusst zu machen, dass der andere (oft) nicht wissen konnte, was er uns mit einer Handlung antat. Das macht es leichter, gnädig zu sein. Mit sich und anderen.

■ Denk mal

In welcher Situation hättest du anders gehandelt, wenn du gewusst hättest, wie dein Handeln sich auswirkt?

■ Mach mal

Stell dir vor, Jesus oder ein liebevoller Mensch würde dir in Bezug auf diese Situation tröstend sagen: »Du wusstest nicht, was du tust.« Was ändert das?

Unmöglicher Ausgleich

■ WM 1966. Das Endspiel in Wembley. Deutschland gegen England. Der Schiedsrichter erkennt ein Tor an, das keines war. England wird Weltmeister. Deutschland sieht sich im Unrecht. 44 Jahre lang.

WM 2010 in Südafrika. Das Achtelfinale. Deutschland gegen England. England bekommt ein Tor nicht anerkannt, das eines war. Deutschland gewinnt 4:1 und kommt weiter.

Manche Deutsche jubeln: »Das war der Ausgleich für Wembley. Jetzt können wir Wembley endlich ruhen lassen.« Andere sagen: »Das Spiel hätten wir ohnehin gewonnen.« Oder auch: »Das gleicht nicht aus, dass wir damals (womöglich) um den Weltmeistertitel gebracht wurden.« War Südafrika nun also ein Ausgleich für Wembley oder nicht?

Wenn Unrecht geschehen ist, verlangt man immer nach Ausgleich. Doch perfekter Ausgleich ist praktisch unmöglich, weil beide Seiten mit unterschiedlichen Maßstäben messen.

*Entscheidungen sind dann nötig,
wenn sie unmöglich sind.*

—Niklas Luhmann

Beim nicht gegebenen Tor in Südafrika war sich nicht einmal die eine Seite einig. Allgemein wiegt das Unrecht, das man erfahren hat, schwerer als das, das man anderen zugefügt hat. Wer kann schon genau sagen, was ein gerechter Ausgleich wäre?

Wenn man anerkennt, dass perfekter Ausgleich ohnehin nicht möglich ist, kann man – aus freien Stücken – auch darauf verzichten. Weil es einen aus dem aussichtslosen Kampf um Ausgleich führt und man Ausgleich nicht (immer) braucht, um sein Leben weiter gut zu leben.

■ Denk mal

In welchen Situationen ist es dir nicht gelungen, mit jemandem einen fairen Ausgleich auszuhandeln?

■ Mach mal

Überlege, was in dieser Situation ein fairer Ausgleich gewesen wäre. Aus deiner und der anderen Perspektive.

4.6

Vergebung symbolisieren

■ Manchmal kann man in einem Rutsch vergeben. Ein Mensch hat etwas Spezifisches getan, was einen verletzt oder geschmerzt hat. Also vergibt man und die Sache ist gut.

Häufig ist es jedoch so, dass Situationen komplexer sind. Man wurde von seinem Partner verraten und betrogen. Wenn man das vergeben hat, stellt man fest, dass durch diese Handlung auch die Familie zerbrochen ist. Damit ist wieder Schmerz und Leid, Anklage und die Sehnsucht nach Ausgleich verbunden. Wenn diese Gefühle hochkommen, ist man manchmal unsicher, ob man aufrichtig vergeben hatte. Dass man eine neue Ebene von Schmerz entdeckt, heißt aber nicht, dass man nicht richtig vergeben hatte. Es heißt lediglich: Da ist weiterer Schmerz, der gehört werden will, und noch mehr, was durch Vergebung geheilt werden kann.

Manche Menschen scheinen einfach pauschal vergeben zu können. Mir persönlich hilft es, so konkret wie möglich zu sein.

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.

—Sprichwort

Dinge im Detail zu benennen. Man kann Vergebung auch durch symbolische Gesten verstärken. Ein Mann wurde von seiner Frau betrogen und verlassen. Er ging – ohne ihr Wissen – zu dem Haus, in dem sie mit ihrem neuen Partner lebte. Dort vergab er ihr. Vor Ort zu sein, half ihm, Vergebung konkret und stark zu erleben.

Manche symbolisieren Vergebung durch Listen, die sie verbrennen, oder Steine, die sie ins Wasser werfen. Andere suchen sich zum Vergeben einen Zeugen. Einen vertrauten Menschen oder Beichtvater.

- **Denk mal** _____
Wer oder was könnte dich dabei unterstützen, ganz konkret zu vergeben?
- **Mach mal** _____
Probieren Sie eine der drei Varianten aus, um Vergebung zu konkretisieren: Ort des Geschehens, Symbole oder unterstützender Mensch.

Risiken und Nebenwirkungen

■ **Achtung!** Ich rate davon ab, zu schnell zu vergeben. Vergebung birgt nicht vorhersehbare Risiken und Nebenwirkungen. Hat man einen anderen Menschen lange durch Anklagen festgehalten, wird es die Dynamik der Beziehung verändern, wenn man die noch offenen Forderungen loslässt.

Es kann dazu führen, dass die Beziehung auf einer anderen Grundlage neu weitergeführt werden kann. Es kann aber auch Abschied bedeuten. Wenn einen nicht mehr die erwartete Wiedergutmachung mit dem anderen verbindet, bleibt vielleicht überhaupt nichts Verbindendes mehr übrig.

Durchs Vergeben verliert man auch seinen Opferstatus und damit das Mitgefühl und die Unterstützung mancher Freunde. Oft haben Freunde einen lange im Kampf gegen die Bösewichte unterstützt. Wenn man vergibt, empfinden das manche von ihnen als Verrat.

Nicht zuletzt macht Vergebung eine Neudefinition der eigenen Rolle nötig. Wenn ich nicht mehr Opfer bin, was bin ich dann?

Vergeben ist schwer. Aber nicht vergeben ist noch viel schwerer.

—Kerstin Hack

Du verlierst etwas, wenn du vergibst. Deshalb lohnt es sich, die Risiken und Nebenwirkungen von Vergebung vorher ausführlich in den Blick zu nehmen. Bist du bereit, den emotionalen Nutzen loszulassen, den du bisher dadurch hast, nicht vergeben zu haben? Bist du bereit, das Risiko zu tragen, dass Beziehungen unvorhersehbar anders werden? Die Entscheidung liegt bei dir.

Danke, dass du den Weg durch dieses Quadro mitgegangen bist – ich wünsche dir viel Freude beim Loslassen und Leben.

■ **Denk mal**

Überlege anhand einer konkreten Situation: Was musst du aufgeben, wenn du vergibst?

■ **Mach mal**

Notiere dir: Welche Situationen haben sich in den letzten Wochen gelöst? Welche möchtest du noch lösen?



Nicht vergessen

■ Diese Gedanken und Ideen sind mir wichtig geworden.
Das will ich keinesfalls vergessen!

.....

.....

.....

.....

■ In der nächsten Zeit will ich folgende Dinge konkret angehen.
Tipp: Beschreibe, was du tun willst, bis wann du es tun willst und was der erste, kleinstmögliche konkrete Schritt dazu ist.

.....

.....

.....

.....

■ Coaching selbst erleben

Ich biete auch persönliches Coaching an. Wenn dir Unrecht oder Schmerzhaftes widerfahren ist, unterstütze ich dich beim Lösungsprozess. Vor Ort in Berlin oder auch am Telefon.

Infos unter www.kerstinhack.de





Kerstin Hack
Spring
Hinein ins volle Leben,
160 Seiten

Das Buch von Kerstin Hack lädt zu einem lebenswerten Leben ein. Es zeigt lebensnah und praktisch, wie man Haltungen und Denkmuster, die Lebensfreude verhindern, entdecken und entsorgen kann, damit das Leben wieder leichter und froher wird.

Buch



Kerstin Hack
Loslassen
Impulse für ein befreites Leben,
32 Seiten

»Lass los, was dich festhält.« Dieses Impulsheft lädt dich zum Loslassen ein. Befreie dich von Dingen, Verhaltensmuster und Beziehungen, die dich belasten. Werde Ballast Schritt für Schritt los und behalte nur das in deinem Leben, was dir wertvoll ist.

Impulsheft Nr. 12



Christoph Schalk &
Kerstin Hack
Blockaden lösen
Selbstcoaching mit
wingwave, 40 Seiten

wingwave ist eine Coaching-Methode, die effektiv Blockaden auflöst. In diesem Quadro erfährst du mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der Methode und lernst, wie du sie Schritt für Schritt selbst anwenden kannst.

Quadro Nr. 49



Kerstin Hack
Vergebung
Impulse für ein freies Leben,
32 Seiten

Menschen verletzen uns und tun uns Unrecht. Das kann tief schmerzen und lange belasten. Nur wenige Handlungen befreien und erleichtern so tief, wie Vergebung. Dieses Impulsheft macht Mut, sich auf den Prozess des Vergebens einzulassen, und zeigt, wie es geht.

Impulsheft Nr. 43

Vergeben lernen

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

Vergebung ist ein wirksamer Weg, mit erlittenem Unrecht umzugehen. Doch Vergebung ist nicht immer einfach. Auch Menschen, die vergeben wollen, wissen häufig nicht, wie es geht. Dieses Quadro zeigt auf, warum sich Vergebung lohnt, welche Haltungen beim Vergeben helfen und wie Vergebung ganz praktisch und konkret gestaltet werden kann. In 28 Tagen will es dich dabei begleiten, innerlich frei zu werden.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die Verletzendes loslassen und innerlich frei werden wollen.

Quadro | Innerlich frei werden – leicht gemacht

DTE
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-935992-91-6



9 783935 992916