

Verzeihen lernen – aber wie?

Verzeihen kann man lernen. Die Methode von Colin Tipping ist dabei am radikalsten: Sie gibt sogar der «Schuld» eine andere Bedeutung.

Text: Conny Elohin Zahor

Das Leben mit seinen Herausforderungen hält ständig Verletzungen für uns bereit. Unerfüllte Erwartungen, Ärger in Beziehungen oder am Arbeitsplatz, Krankheiten, das Weltgeschehen oder auch der Glaube an das eigene Versagen geben uns viele Gelegenheiten, unser inneres Gleichgewicht zu verlieren und uns als Opfer zu fühlen.

Dieser Unfriede in uns, der auf Schuldzuweisung beruht, entzieht uns viel Lebenskraft. Wir suchen die Schuld im Aussen, bei anderen oder bei uns selbst. Die «Schuld» an sich stellen wir aber nicht in Frage. Doch genau an dieser Wurzel setzt die «Radikale Vergebung» des international bekannten Therapeuten Colin Tipping an: Was wäre, wenn es «Schuld» gar nicht gäbe? Wenn alles, was geschieht, einen tieferen Sinn hat, und wenn diejenigen, die uns am meisten verletzen, auf einer höheren Ebene unsere «heilenden Engel» sind? Wenn auch unvorhergesehene Ereignisse, die uns zum Opfer machen, genau das bewirken, was wir auf einer höheren Ebene bereit waren zu erfahren?

Was, wenn diejenigen, die uns am meisten verletzen, auf einer höheren Ebene unsere «heilenden Engel» sind?

Die Tipping-Methode geht davon aus, dass alles, was geschieht, zum Wohle des Ganzen und zu unserem spirituellen Wachstum dient. Sie ist eine Synthese von psychologischen Methoden und spirituellen Ansätzen. Statt nur zu verzeihen und zu vergessen, zeigt sie uns, wie wir schmerzhaft Ereignisse verwandeln können und bewusst aus der Opferrolle aussteigen. Das ist radikale Vergebung. Plötzlich erscheinen uns unsere vermeintlichen Widersacher als unsere grössten Lehrer.

Wie ist es möglich, selbst schwerwiegende Verletzungen umzuwandeln und den Frieden in uns wieder zu fühlen? Aus meiner Erfahrung sind die Werkzeuge der Tipping-Methode, wie z.B. Arbeitsblätter und Anregungen aus dem Buch «Ich vergebe – der radikale Abschied vom Opferdasein», alltagstauglich und hilfreich. Jeder, der willens ist und den Mut aufbringt, diesbezüglich an sich zu arbeiten, wird klar und effektiv durch den eigenen Prozess geführt, bis sich die Energie vom Opfer zum Gestalter/in wandelt.

Alle Werkzeuge (Arbeitsblätter, Prozesse, Zeremonien) durchlaufen fünf Stadien:

1. **Die Situation beschreiben:** Was ist geschehen? Was raubt mir den Frieden? Wo fühle ich mich als Opfer? Z.B. «Mein Partner betrog mich um viel Geld ..., ich kann ihm nicht mehr vertrauen!»
2. **Die Gefühle fühlen:** Was sind meine vorherrschenden Gefühle zu diesem Ereignis? Diese Gefühle einfach dasein lassen: z.B. wütend, hilflos, enttäuscht, verletzt, einsam ...
3. **Fakten und Interpretationen unterscheiden:** Was ist tatsächlich passiert? Und was sind meine Interpretationen, Urteile, Anklagen dazu? Gab es in meinem Leben bereits ähnliche Situationen und Verletzungen? Welche Glaubenssätze trage ich in mir, die mir ständig solche Erfahrungen präsentieren (z.B. «Ich bin nicht liebenswert», «Ich werde immer betrogen», «Das Leben ist ungerecht» etc.)? Denn: Habe ich solche oder ähnliche Gedanken über mich, so werden sie sich in meinem Leben bewahrheiten.
4. **Der Geschichte einen neuen Rahmen geben:** Eine neue Wahrnehmung dieser Erfahrung gibt mir die Gelegenheit, den Teil in mir zu heilen, der anklagt. Somit ist mir dieses Ereignis dienlich. Dankbar kann ich den Angeklagten aus meinem Täterdenken entlassen und dieses Beispiel nutzen, genauer hinzusehen: Wo betrüge ich mich selbst? Wo bin ich nicht ehrlich zu mir? Wo vertraue ich dem Leben und mir selbst nicht? Vielleicht darf ich z.B. erkennen, dass ich Grenzen setzen möchte, es mir aber nicht zugestehe. Deshalb kommen Menschen in mein Leben, die mir die Möglichkeit geben, klare Grenzen aufzuzeigen. Dieser Schritt erfordert sehr viel Wertschätzung uns selbst und der anderen Person gegenüber. Wir sind bereit, unsere ursprüngliche Geschichte auf der «Basis der Schuld» loszulassen und lassen uns auf eine neue Sichtweise ein, die unsere Opferhaltung nicht mehr bezeugt. Durch diese neue Sichtweise erkenne ich, es ist nichts Falsches passiert.
5. **Die neue Geschichte integrieren:** Jede Zelle soll den Wandel der Energie integrieren. Das kann über ein berührendes Musikstück sein, wodurch man sich mit der Wahrheit des Herzens verbindet und den Frieden in sich fühlt.

Wenn ich dem anderen radikal vergebe, kann ich trotzdem Konsequenzen aus seinem Verhalten ziehen, z.B. eine Trennung oder Anzeige in die Wege leiten. Es kommt darauf an, von welchem Bewusstsein mein Handeln getragen ist und wie friedvoll ich Konsequenzen einleite.

Die Tipping-Arbeit ermöglicht, aktiv am Vergebungsprozess mitzuwirken. Dadurch wird die Opfererfahrung zügig umgewandelt. Unsere Potenziale werden befreit, ein glückliches Leben im Hier und Jetzt wird möglich, denn: «Wenn wir den Frieden in unserem Herzen fühlen können, wird er sich nach aussen ausdehnen und zu uns zurückstrahlen.» (Colin Tipping) ●

Conny Elohin Zahor ist Tipping-Coach in Kempten.

➔ www.naturheilpraxis-zahor.de, www.tipping-methode.ch