

LebensART

DAS MAGAZIN FÜR LEBENSKUNST

HANNOVERS WEGWEISER ZU · GESUNDHEIT · HEILUNG · NEUEN HORIZONTEN



Simona Meyer: Früher war alles leichter
Angela Metzloff: Vergebung macht stark
Annemarie Herzog: Die Rauh Nächte

© Kristine Schrader

DEZEMBER/JANUAR 2017/2018 | GRATIS

Vergebung macht stark

Lass los, was dich verletzt

VON ANGELA METZLAFF

Auf einen anderen Menschen, der einen verletzt hat, wütend sein, nicht bereit sein, ihm zu vergeben - das ist so, als würde man selbst Gift trinken in der Hoffnung, dass der »Feind« daran stirbt. Sind wir jedoch bereit, unsere schmerzhaftes Vergangenes zu überwinden, machen wir uns selbst eines der größten Geschenke: Wir schenken uns innere Freiheit.

Als Teenager erlitt ich wiederholt sexuelle Übergriffe. Später drohte meine Partnerschaft an den Folgen dieser Übergriffe zu scheitern. Verletzte Menschen neigen dazu, andere Menschen zu verletzen. Das ist zumindest meine Erfahrung. Erst als ich *Ein Kurs in Wundern* entdeckte, erkannte ich, was wahre Vergebung für mein Leben bedeutet. Durch die Lektionen des *Kurses* befreite ich mich nach und nach von Wut, Hass und Bitterkeit und begann stattdessen Liebe, Lebensfreude und Zuversicht in meinem Leben Raum zu geben. Es ist in Wahrheit so einfach und doch gleichermaßen auch eine der größten Herausforderungen, der wir uns im Leben gegenübersehen. Die Entscheidung, uns an den Punkt führen zu lassen, an dem wir unseren tiefsten Ängsten achtsam in die Augen zu schauen lernen. Sie zu wandeln und stattdessen Liebe in allem zu sehen.

Vergeben wir nicht, vergiften wir unsere Seele mit Verbitterung und bestrafen uns damit selbst. Mir ist niemand bekannt, dem es dauerhaft gut geht, wenn Gefühle wie Wut und Groll in ihm toben.

Durch all die schmerzhaften Erfahrungen, die ich machen durfte, habe ich eine wichtige Lektion gelernt:

Wenn ich jemandem vergebe, der mich verletzt hat, beschenke ich mich in Wahrheit selbst mit Freiheit und Wertschätzung. Diese großartige Erkenntnis macht es mir von Tag zu Tag leichter, umgehend mit Freude zu vergeben. Und das Leben bietet uns tagtäglich große und kleine Übungsfelder. Darauf ist Verlass, solange wir hier auf dieser Welt sind.

Sicherlich wäre es wunderbar gewesen, wenn ich die Erkenntnis, wie lebensverändernd wahre Vergebung ist, schon vor vielen Jahren erlangt hätte. Vieles wäre vielleicht einfacher gewesen. Doch weiß ich auch, dass ich genau die Zeit brauchte, die es gedauert hat, damit ich das, was ich durch den Weg der Vergebung gelernt habe, jetzt in diesem Buch vermitteln kann.

Den Weg der Vergebung zu gehen bedeutet: Schritt für Schritt mit seiner eigenen Geschichte in tiefen Frieden zu kommen und Liebe, Glück und Lebensfreude als einen nachhaltigen Zustand im Leben willkommen zu heißen.

Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass das Leben uns hin und wieder ungerecht erscheint. Menschen verletzen, lügen, betrügen, sind auf ihren eigenen Vorteil bedacht. Einige von ihnen halten an zerstörerischen Überzeugungen und Süchten fest, und augenscheinlich starke Menschen scheuen sich nicht, Schwächere zu manipulieren und zu unterdrücken.

Dieses Verhalten hinterlässt nicht selten tiefe, schmerzende Wunden. So war es auch bei mir. Wir können uns jedoch vom Schmerz dieser Wunden befreien, indem wir lernen, wahrhaftig zu vergeben, und vertrauen, dass Gott an unserer Seite ist, wenn wir bereit sind, uns von

Um es mit Mahatma Gandhis Worten zu sagen:

»Sei du selbst die Veränderung, die du dir im Außen wünschst.«

der Angst in die Liebe führen zu lassen. Denn genau diesen Schritt braucht es, wenn wir wirklich vergeben wollen.

Wahre Vergebung bedeutet: sich vorstellen zu können, dass der vermeintliche Peiniger durch die Tür kommt und du ihm Kaffee und Kuchen anbieten kannst ... ohne dass noch ein Fünkchen Groll in dir tobt ... dann bist du wirklich im Frieden mit der Geschichte, die euch verband.

Solltest du jetzt beim Lesen dieser Sätze ordentlich in Wallung kommen, dann bin ich sehr glücklich. Glaube mir, als ich diesen Satz zum ersten Mal reflektiert habe, hatte ich in mir regelrechte Killerinstinkte. In mir hat sich alles gewehrt. Es ist also vollkommen okay, zu diesem Zeitpunkt, bei diesen Worten rebellisch zu reagieren. Es ist, wie es ist, und wir fangen ja gerade erst einmal an.

Ein Kurs in Wundern sagt: »Vergebung ist das Mittel, durch das wir uns erinnern werden. Durch Vergebung wird das Denken der Welt umgekehrt. Die Welt, der vergeben ist, wird zur Himmelspforte, weil wir uns durch ihr Erbarmen endlich selbst verzeihen können.«

Die Wurzeln der Unversöhnlichkeit sind mit dem verwoben, was der *Kurs* als Ego bezeichnet. Das Ego im Sinne des *Kurses* ist alles, was fern der Liebe ist: Neid, Angst, Zweifel, Missgunst, Sorge. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es: »Unsere Aufgabe ist es nicht, die Liebe zu suchen, sondern die Barrieren in unserem Inneren zu entfernen, die wir gegen die Liebe errichtet haben.«

Es sind die Angstprojektionen dessen, was der *Kurs* das Ego nennt, die wie ein Wurzelwerk weit unter der Oberfläche wachsen und sich immer tiefer in unserem Inneren verankern, solange wir unserem Ego und seinen Geschichten Glauben schenken.

Das Ego ist das Gegenteil von Liebe in unserem Inneren. Es ist tückisch, will es uns doch weismachen, dass jemand für unser erlittenes Unrecht bestraft werden muss und wir bis dahin unmöglich glücklich sein können. Solange wir das Leben aus der Perspektive des Egos sehen, wollen wir für unseren Schmerz entschädigt werden und fühlen uns als Opfer der Umstände. Solange wir den Fehlwahrnehmungen unseres Egos Glauben schenken, trennen wir uns von Gott, also von der Liebe in uns, ab. Als Fehlwahrnehmung beschreibt der *Kurs* den Moment, in dem wir uns für die Angst statt für die Sichtweise der Liebe entscheiden. »Liebe wird jedoch sofort in den Geist eines jeden Menschen eintreten, der es sich wirklich wünscht«, heißt es dort.

Für mich war es ein langer Weg, bis ich sagen konnte, dass ich mich und mein Leben bedingungslos liebe. Bis ich sagen konnte: »Ich verberge mir und allen anderen ... Ich bin frei und sie sind frei.«

Doch als ich im Frühjahr 2014 emotional am größten Tiefpunkt meines Lebens angekommen war, wurde meine innere Sehnsucht nach Frieden und Liebe so groß, dass ich begann zu beten. Das Gebet ist im Sinne des *Kurses* der Weg zur Entstehung von Wundern.

Ich betete und war bereit, alles zu tun, was nötig war, um das Leben aus einer neuen Sichtweise betrachten zu können. Ich legte mein Leben in Gottes Hände und ließ mich führen. Heute weiß ich, dass wir, ganz egal, wie entsetzlich eine Situation auch sein mag, immer die Wahl haben: Wir können uns in jedem Moment entscheiden, statt der Angst die Liebe zu wählen. »Nichts Wirkliches kann bedroht werden. Nichts Unwirkliches existiert. Hierin liegt der Friede Gottes«, heißt es in *Ein Kurs in Wundern*. Und nur die Liebe ist wirklich. Alles andere sind die Geschichten, die uns das Ego tagtäglich glauben machen will. Diese Geschichten sind unwirklich, da sie sich immer wieder verändern, je nachdem, wie es dem Ego gerade beliebt.

Heute begleite ich viele Menschen auf ihrem Weg zu einem nachhaltigen inneren Frieden, und jeder Einzelne teilt seine Geschichte mit mir. Die Menschen erzählen mir ihre Geschichten, die von fehlender Vitalität, ihren Herausforderungen mit ihren Familien, ihren Beziehungen, ihren beruflichen Karrieren und Misserfolgen handeln ... ihren Kämpfen und den Angriffen, denen sie sich ausgesetzt fühlen. Und fast immer, irgendwann im Laufe der Unterhaltung, landen wir am selben Punkt: ihrer Beziehung oder besser ihrer »Nicht«-Beziehung zu Gott.

Der einzige Weg aus diesem Gefängnis der Angst ist anzufangen, unseren Ängsten offen, achtsam und ehrlich in die Augen zu sehen. Doch dafür braucht es Mut. Solange wir diesen Mut nicht in uns entwickelt haben, legt das Ego noch einen Gang zu, und wir beginnen unsere Ängste auf andere Menschen zu projizieren. Wir erhoffen uns unterschwellig Erleichterung, wenn wir anderen Menschen die Schuld an etwas geben. Doch mit diesem miesen Schachzug des Egos verstricken wir uns nur noch mehr in einem System aus Vorurteilen, Korruption, Kampf und Negativität.

In den vielen Gesprächen, die ich über die Jahre bis heute zu diesem Thema geführt habe, durfte ich erkennen, dass jeder Mensch in jeder Situation immer aus sei-

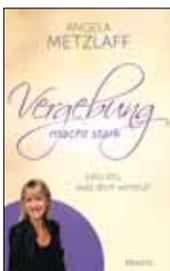
Unterstützung für Angehörige

ner besten Option heraus handelt. Der Option, auf die er genau in diesem einen Moment Zugriff hat. Heißt diese Option Angst, sind die Resultate in der Regel destruktiv. Aus der Angst heraus wollen wir recht haben und sehen in allem und jedem eine Art von Kampfansage.

Diese Art zu leben erschöpft jeden Menschen auf Dauer. Mir sind viele Leute begegnet, ich selbst eingeschlossen, die kurz davor waren, emotional, physisch und oder spirituell bankrottzugehen. Kein Mensch will jedoch in Wahrheit leiden oder bewusst anderen Lebewesen Leid zufügen. Doch wenn wir drohen zu ertrinken, dann handeln wir nicht mehr mit Bedacht. Wir wollen überleben, koste es, was es wolle.

Sich selbst zu lieben und zu vergeben bedeutet loszulassen, was uns nicht glücklich macht, uns von ungesunden Lebensweisen zu verabschieden, so dass wir die Chance bekommen, die beste Version unserer selbst zu sein, um ein Leben in Anmut, Leichtigkeit und Gnade zu erfahren. Es ist ein Prozess, in dem wir lernen, uns selbst und alles Leben um uns herum zu lieben und in Dankbarkeit anzunehmen.

Es geht nicht darum, wer du bist oder woher du kommst. Auch geht es nicht darum, was du oder andere Menschen getan haben oder eben auch nicht getan haben. Es geht darum, dass du dich heute für eine liebevolle Sichtweise in deinem Leben entscheidest und erkennst, welches Spiel auf dem Spielfeld deines Lebens gerade stattfindet. Es geht um deine eigene innere Wahrheit und das Bewusstsein, dass du tatsächlich einen Einfluss hast auf die Art, wie du die Welt im Außen wahrnimmst und wie du dich dabei fühlst.



Überwinde dein Ego und geh' voran. Warte nicht darauf, dass es irgendein anderer für dich tut.

Auszug aus: Angela Metzloff,

Vergebung macht stark.

Trinity Verlag 17,99 EUR

Buchtipp:
Helen Schucman / William Thetford
Ein Kurs in Wundern
Greuthof Verlag



288 Seiten | Klappenbroschur
ISBN 978-3-95803-128-9 | € 16,99

Wenn Krankheit, Gebrechlichkeit oder Demenz in den Alltag einziehen, bleiben die Angehörigen meist ungefragt mit einer enormen Belastung zurück – überfordert, übersehen und allein gelassen. Die renommierte Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Annelie Keil gibt ihnen eine Stimme. Unerschrocken diskutiert sie Fragen, die eine wachsende Zahl von Menschen an den Rand der Verzweiflung treiben.

SCORPIO

www.scorpio-verlag.de