

*Der radikale Abschied
vom Opferdasein*

Die heilende Kraft der Vergebung

Die Unfähigkeit, sich selbst oder anderen zu vergeben ist für unser Herz mit Abstand das stärkste Gift. Der englische Therapeut und Autor Colin Tipping hat mit der »Radikalen Vergebung« eine Methode entwickelt, die einen einfachen und schnellen Weg aus der Opferrolle ermöglicht

VON EVA BAREISS

Der Wunsch, aber ebenso der Widerstand zu vergeben streiten sich oft in uns, nachdem uns Schaden zugefügt wurde. Verzeihen und vergessen, das klappt unter diesen Umständen einfach nicht, denn das schale Gefühl, dass man zum Opfer gemacht wurde, bleibt bestehen und nichts verändert sich. Allzu schnell landen wir in der Opferrolle, wenn wir schmerzvoll klagen: »Du hast mich zutiefst verletzt, betrogen und missbraucht.« Schmerzhafte Worte, Verleumdungen, Handlungen, Ignoranz und vieles mehr – die Erinnerungen daran wüten zerstörend im Körper, die inneren Stimmen peitschen auf uns ein, die Gefühlswelt ist ein einziges Chaos, getränkt von Groll, Wut und Rachegehrn, aber auch von der peinlichen Scham, dass ausgerechnet uns das passieren musste. Ein solches Gedankengebäude mit dem dazu passenden Gemütszustand ist das Milieu, in dem sich ein so genanntes Opfer daheim fühlt. Es bekommt auch eine Menge Unterstützung, wenn es dort

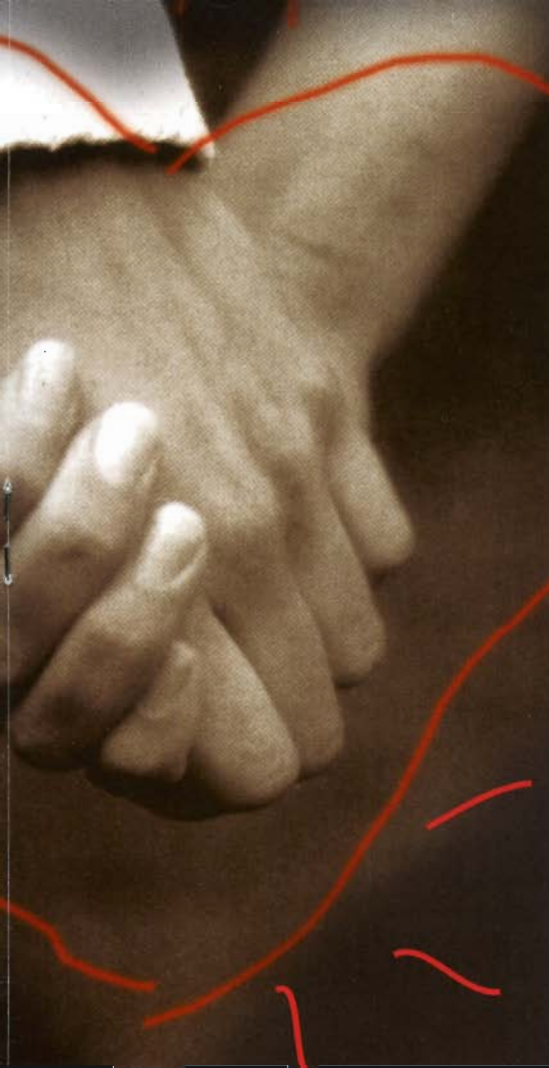
bleibt; schließlich ist es der Ort, wo die meisten Menschen wohnen. Ja, das Opferland ist ein sehr verführerischer Ort. Eingebettet in Gewohnheit, Bequemlichkeit und Selbstmitleid dient es der eigenen Entlastung, da ja ein anderer die Schuld an dem zugefügten Leid trägt. Mitleid und die Zuwendung der Mitmenschen stehen uns deshalb zu. Durch diese Art von Selbstgerechtigkeit fühlen wir uns in Sicherheit und in inriger Gemeinschaft mit unserem Ego, das »lieber Recht haben will, als glücklich zu sein«. Es lässt uns im Glauben, dass der Feind »da draußen« und nicht in uns selbst liegt. Wir müssen ständig jemanden zum Hassen, Kritisieren, Beurteilen und Widersprechen finden, damit wir uns selbst besser fühlen. Diese Dynamik bestätigt permanent das übermächtige Glaubenssystem des Ego, das sich auf diese Weise sein eigenes Überleben sichert und extrem unempfindlich ist für Veränderungen. Unsere spirituelle Entwicklung hängt jedoch weitgehend davon ab, inwieweit es uns gelingt, unsere schlimmste Abhängigkeit zu überwinden: die Abhängigkeit vom Opferar-

chetyp, der uns in der Vergangenheit festhält und uns die Lebensenergie raubt.

Abschied vom Opferland

Es wird höchste Zeit zum Umdenken. Was wäre, wenn diejenigen, die uns am meisten verletzen und wehtun, auf einer höheren Ebene unsere innigsten Freunde sind? Und wenn dem so wäre, wie könnten wir dann unsere Beziehungsprobleme und täglichen Ärgernisse in Liebe und Mitgefühl transformieren? Colin Tipping, der Urheber der »Radikalen Vergebung« ist der Ansicht, dass wir einen Menschen nicht unbedingt mögen müssen, um ihm zu vergeben. Wir müssen es mit der Person auch nicht aushalten, wenn ihre Persönlichkeit wie Gift auf uns wirkt. »Radikale Vergebung« sei eine Interaktion von Seele zu Seele, die lediglich erfordere, dass wir auf der seelischen Ebene eine Verbindung finden. Wenn wir bedingungslose Liebe für die Seele des anderen fühlen, verbinden sich die Seelen und werden eins. Der in den USA wohnhafte Autor betont, dass wir nicht menschliche Wesen seien, die

FOTO UND MONTAGE: DESIGN S



chende Ereignisse, um zu beweisen, dass du im Recht bist. Natürlich helfen dir deine Mitmenschen dabei, indem sie sich dir gegenüber auf bedrohliche und gefährliche Weise verhalten.

Je näher uns eine schmerzhaft Situation noch ist, desto schwerer und unangenehmer ist es für uns zu erkennen, dass unsere Probleme in uns selbst liegen und nicht im Außen zu suchen sind. »Nichts Falsches passiert«, sagt Colin Tipping. Aus der Perspektive der göttlichen Wahrheit geschehe alles für und nicht gegen uns, damit wir lernen und wachsen können. Wenn wir uns darüber klar werden, dass die negativen Gefühle bei uns selbst ihren Ursprung haben und nicht bei anderen, können wir das Bedürfnis loslassen, uns als Opfer zu fühlen.

Damit sich die vergiftenden Blockaden in uns transformieren können, genüge es, allein unsere Bereitschaft zum Ausdruck zu bringen, zu sehen, dass unter der Oberfläche des Dramas eine göttliche Vollkommenheit am Werk sein könnte, sagt der feinfühligste, warmherzige Colin Tipping. »Die Bereitschaft zu vergeben ist der Schlüssel.« Danach genüge es, durch die fünf Stadien der »Radikalen Vergebung«, zu gehen, die in allen »Werkzeugen« der Tipping-Methode enthalten sind:

eine spirituelle Erfahrung machen, sondern spirituelle Wesen, die sich entschieden haben eine menschliche Erfahrung zu machen. Dies sei ein großer Unterschied.

Oft beurteilen wir unsere menschlichen Erfahrungen als ungerecht, grausam und schmerzvoll, da wir aus der Perspektive unseres »Menschseins«, mit unseren fünf Sinnen, einfach nicht in der Lage sind, das vollkommene Bild vom großen Ozean der Einheit allen Seins wahrzunehmen. Durch das Gesetz der Resonanz ziehen wir immer wieder Menschen in unser Leben, die unsere falschen Überzeugungen von uns selbst und der Welt reflektieren, mit dem alleinigen Zweck, uns eine Gelegenheit zu bieten, unseren Irrtum zu heilen und uns in Richtung Wahrheit zu bewegen. Falls du nicht weißt, welche Überzeugungen das sein könnten, schau einfach, welchen Stolpersteinen du im Leben immer wieder begegnest oder was dich aufregt. Wenn dir z.B. immer wieder katastrophale Ereignisse zustoßen, glaubst du wahrscheinlich, dass die Welt ein unsicherer Ort ist. Deshalb erzeugst du entspre-

Die Fünf Stadien der »Radikalen Vergebung«

1. Die Geschichte erzählen

Wir erzählen einfach, was uns zugestoßen ist, genau so wie wir es erlebt haben. Dabei gibt es keine Wertung, ob es um ein kleines Ärgernis geht (»immer steht der Blödmann auf meinem Parkplatz«) oder ob es sich um ein schwerwichtiges Thema handelt.

2. Auf Gefühle einlassen

Dies ist ein entscheidender Schritt, den viele spirituelle Menschen gern auslassen, denn sie glauben, sie dürften keine »negativen« Gefühle haben. Unsere Fähigkeit jedoch, unsere Gefühle vollständig zu fühlen, verleiht uns eine authentische Kraft. Mit dem Zugang zu unserem Schmerz kann die Heilung beginnen. Die Veränderung der Wahrnehmung, die für die Vergebung notwendig ist, kann nicht stattfinden, wenn Ärger und Groll aufrechterhalten werden.

3. Die Geschichte auseinander nehmen

Wie begann unsere Geschichte und wie sind wir zu den unzutreffenden Überzeugungen gelangt, die festlegen, wie

wir über uns selbst denken und wie wir unser Leben führen? Die Erkenntnis, dass diese Geschichten vom Ego verwendet werden, um uns im Opferarchetyp gefangen zu halten, rüttelt uns wach und befähigt uns, unsere Geschichten, die uns die Energie rauben, fallenzulassen, bewusst neue Entscheidungen zu treffen und unsere Verletzungen zu heilen.

4. Die Geschichte umdeuten

Statt die Geschichte als Tragödie zu empfinden, entwickeln wir die Bereitschaft zu sehen, dass sie genau das war, was für unser Wachstum notwendig war. In diesem Sinne war es vollkommen. Manchmal können wir das Geschenk, das in der Situation enthalten war, sofort erkennen und unsere Lektion unmittelbar lernen. Meist ist es jedoch erforderlich, erst einmal unseren Drang und Automatismus aufzugeben, alles erklären zu wollen.

5. Integration

Nachdem wir die Bereitschaft entwickelt haben, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen, ist es notwendig, diesen Wandel auf der Zellebene zu integrieren. Dies bedeutet, dass wir diese Veränderungen sowohl in unserem physischen Körper als auch in unseren feinstofflichen Körpern integrieren, damit sie Teil von uns werden. Die »Satori«-Atemübung in der Einzelbegleitung ist ein kraftvoller Weg, um die Veränderung zu verankern. Bei den »13 Schritten zur Radikalen Vergebung« (auf CD erhältlich) läuft der Prozess über verbale Äußerungen; bei der Vergebungs-Zeremonie durchschreiten wir einen heiligen Kreis.

Basierend auf einer indianischen Heilungszeremonie hat Colin Tipping diese besondere Form des Vergebungsrituals entwickelt. Die Zeremonie ist ein kraftvoller Weg, sich selbst und anderen zu vergeben und dadurch inneren und äußeren Frieden zu finden. Das Heilritual ist weitgehend non-verbal. Die Teilnehmenden müssen keine privaten Erlebnisse oder Gefühle mitteilen und es ist gleichgültig, welche religiöse Überzeugung sie haben.

Grundlegend anders vergeben

Allein schon die Bezeichnung »Radikale Vergebung« lässt aufhorchen und ahnen, dass diese Art zu vergeben irgendwie »radikal« anders sein muss als die traditionelle Weise, die eher einen →

Termine mit Colin Tipping:

15.9. Die Magie der Radikalen Vergebung, Frankfurt (22.9. in Zürich)

16./17.9. Selbstvergebungs-Workshop, Frankfurt

18.-20.9. Vergebung bewirkt Wunder, Hungen

6.10. Erlebnisabend, Hamburg

7./8.10. Die heilende Kraft der Vergebung, Hamburg

Kontakt: Die Tipping-Methode der Radikalen Vergebung

Hina Fruh & Thomas Kiehl-Fruh,

Hessenstrasse 21, D-35410 Hungen

Tel: (0 64 02) 51 92 03

Fax: (0 64 02) 51 92 02

E-Mail: info@tipping-methode.de

www.tipping-methode.de

gie, die Gelegenheiten zum Lernen und Wachsen erzeugt.

Widerstand blockiert, die Offenheit der Liebe hingegen hat die Fähigkeit, die Energien aller Übel der Welt zu transformieren. Nichts anderes zeigt Wirkung. Alle willentlichen Bemühungen, eine missliche, vergangene Situation verändern zu wollen, sind müssig. Der Grund ist klar. Druck löst keine Blockierungen, und Eingriffe, Verurteilungen und Schuldzuweisungen, beispielsweise im Zusammenhang mit einer Misshandlung, halten drückende Energiemuster aufrecht oder verstärken sie noch. Sogar der gute Wille zu vergeben zeigt kaum Wirkung, wie eine Studie der Seattle Universität im Staate Washington gezeigt hat.

Alles was wir tun können ist die Bereitschaft aufzubringen, die zugrunde liegende Vollkommenheit anzunehmen. Diese Bereitschaft ist der Schlüssel, auch wenn wir (noch) nicht in der Lage sind, die Vollkommenheit zu sehen. Ein-

fach mal so-tun-als-ob entlastet uns von dem Druck, alles verstehen zu müssen und bringt uns gleichzeitig auf den Weg der wirklichen Heilung. Die bisher im Schmerz, Groll, in den Urteilen und negativen Gefühlen gebundene Energie, die den Körper vergiftet hat, wird dadurch transformiert in eine heilsame Energie von Dankbarkeit und Liebe. Durch diese Art von »Radikaler Vergebung« findet eine Veränderung statt, in der Wunder geschehen können.

Die Bereitschaft aufzubringen liegt bei uns; alles Weitere liegt nicht mehr in unserer Hand. Doch die Hingabe an die höchste Quelle allen Lebens lässt uns die Liebe, die in unserem Leben fließt, wieder spüren.



EVA BAREISS

ist Heilpraktikerin in eigener Praxis. Energetische Psychologie und Körperbalance, Coach für RV. Pflugstrasse 17, CH-8006 Zürich www.fountain-of-joy.ch

langwierigen Weg aufzeigt. Im deutschsprachigen Raum ist das Wort »radikal« eher negativ besetzt. Im Englischen bedeutet es »grundlegend«, »essenziell«. »Radikale Vergebung« setzt dadurch ein Zeichen. Sie weicht grundlegend vom traditionellen Vergebungsverständnis ab, das an menschliche Qualitäten wie Mitgefühl und Akzeptanz appelliert, dabei aber das Opfer-Täter-Spiel aufrecht hält. »Radikale Vergebung« gibt uns die Chance, endlich aufzuwachen und das Opfer-Täter-Spiel mit dem Licht der Wahrheit zu durchleuchten, um in der Welt bewusst und in Selbstverantwortung zu leben und uns für den Frieden zu entscheiden.

Nur die Liebe transformiert

Glücklicherweise ist unser inneres, von der Seele ausgehendes Streben nach Ganzheit stärker als unser Ego. Dieses Streben hat den Ursprung in dem Teil von uns, der die Wahrheit kennt und sich nicht damit zufrieden gibt, sie zu verneinen und unsere Schattenseiten zu projizieren. Dieser Teil in uns, unsere Seele, die verzweifelt nach einer Rückkehr zur Liebe sucht, birgt eine Ener-



Sofort-Hilfe mit der Tipping-Methode: (Vier Schritte zur Vergebung)

Nur wenige Minuten werden für diese vier Schritte benötigt, die dich davor bewahren können, total in dein aktuelles Drama hineingezogen zu werden, die Wahrheit zu vergessen und auf unbestimmte Zeit im »Opferland« zu verweilen.

Wende dieses »Soforthilfsmittel« an, sobald du merkst, dass du dich über etwas furchtbar aufregst, oder eine Situation anders haben möchtest, als sie ist und dich selbstgerecht fühlst oder verurteilst. Benütze dieses wertvolle Sofort-Werkzeug der Tipping-Methode, um den ewigen Kreislauf von Angriff, Verteidigung, Ärger, Schuldzuweisungen oder Selbstvorwürfen zu durchbrechen.

Erster Schritt: Schau, was ich kreierte habe!

Es ist ein spirituelles Gesetz – bestätigt durch die Quantenphysik und andere Wissenschaften – dass das, was in der Welt da draußen geschieht, ein Abbild unseres Bewusstseins ist. Wenn wir nun also sagen: »Schau, was ich gemacht habe!«, dann öffnen wir uns für die Möglichkeit, dass wir an der Erschaffung dessen, was geschieht, einen Anteil haben. Wir erkennen an, dass unser Tun unserer Heilung und unserem spirituellen Wachstum dient. Dies ist der erste Schritt zur Übernahme von Verantwortung für das, was in unserem Leben geschieht.

Zweiter Schritt: »Ich bemerke, dass ich urteile, und liebe mich trotzdem.«

Dieser Schritt ermöglicht uns, unsere Menschlichkeit anzuerkennen und liebevoll anzunehmen. Beurteilung und Einschätzen, was da draußen passiert gehören zur menschlichen Natur. Wenn wir dies jedoch klar anerkennen, bleiben wir bewusst und mit unseren Gefühlen und unserem authentischen Selbst in Kontakt.

Dritter Schritt: »Ich bin bereit, die Vollkommenheit in der Situation zu sehen.«

Die Bereitschaft ist der wichtigste Schritt im Vergebungs-Prozess der Tipping-Methode. Dies ist der Punkt, an dem wir uns die Ansicht erlauben, dass sogar in einem verworrenen und als schrecklich empfundenen Ereignis möglicherweise eine Art göttliche Vollkommenheit am Werk sein könnte. Und dass wir sie möglicherweise erkennen könnten, wenn wir imstande wären, das ganze Bild zu sehen.

Vierter Schritt: »Ich entscheide mich für die Kraft des Friedens.«

Der vierte Schritt ist die Konsequenz der drei vorangegangenen. Frieden meint hier die Art von Frieden, die wir fühlen, sobald wir bereit sind, uns der Vollkommenheit der Situation hinzugeben. Dies gibt uns die Kraft, die wir brauchen, um in der Welt vollständig bewusst zu handeln. Frieden kommt aus dem Wissen, dass es im großen Zusammenhang kein Richtig oder Falsch gibt. Wir bahnen uns den Weg in die Gegenwart, wenn wir diese Schritte in unserem Alltag anwenden.