Kerstin Hack

Vergeben lernen

Die Kunst, innerlich frei zu leben

DTE

Kerstin Hack: Vergeben lernen – Die Kunst, innerlich frei zu leben
Quadro Nr. 16
© 2011 (2.Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: **www.michaelzimmermann.com**
eBook Erstellung: Stefan Böhringer, eWort **www.ewort.de**
Fotos: photocase.com - PhotoSuse (1), designmaniac (6), fleps (14), kallejipp (22), Knipsermann (30)
Lektorat: Esther Sommerfeld
ISBN 978-3-935992-91-6
ISBN eBook 978-3-86270-035-6; eBook-PDF: -034-9; Smartphone-App: -032-5

Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung zitiert oder frei übertragen.
Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Impulshefte, Quadros und Bücher als Apps für Smartphones: www.textunes.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Quadros gibt es unter
www.down-to-earth.de und **www.meinquadro.de**

Vergeben lernen

Ein gutes Leben ist die beste Rache.
—George Herbert

Das hat weh getan! 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, Verlusten.

Das macht es jedoch nicht weniger schmerzhaft. Jedes Unrecht – egal wie klein oder wie 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 anfing 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 Vergebens« 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 euch 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 hinein zu wachsen. Schritt für Schritt.