

## Vergebung - Die vermeintliche Abkürzung in die Heilung

Viele Menschen mit Erfahrungen von Gewalt oder Missbrauch, mit erinnerten oder verdrängten schlimmen Kindheitserlebnissen fürchten sich vor einer nachhaltigen therapeutischen Bearbeitung dieser Themen und setzen lieber auf Vergebungsrituale.

Oft kommen Klienten zu uns in die Praxis, die in ihrer Vergangenheit böse Erfahrungen gemacht haben. „Ich vermute oder weiß, dass ich als Kind schlimme Dinge erlebt hab.“

Dann kommen manchmal Erinnerungen an Gewalt, vielleicht sogar Missbrauch, emotional oder sexuell, ausgeübt durch einen Vater und/oder durch andere Personen oder auch tatenlos geduldet von einer hilflosen Mutter. Sehr oft aber sind die konkreten Erinnerungen in tiefe Bereiche des Unterbewussten verdrängt.

„Mir geht es bis heute nicht gut, ich leide unter Traurigkeit und Ängsten und wahrscheinlich gelingt mir dadurch auch keine Beziehung. Ich habe gehört, dass ich diesen Menschen vergeben muss, damit ich meinen inneren Frieden finde und es mir dann hoffentlich besser geht. Also wie kann ich das tun? Wie kann ich loslassen, wie soll ich diesen Menschen vergeben?“

Unsere Antwort auf diese Frage ist dann jedes Mal **„Überhaupt nicht“** - und sie führt fast regelmäßig zu Überraschung, zu Verwirrung oder gar zu Ärger beim Fragesteller, passt sie doch so gar nicht ins Konzept der heute so beliebten Vergebungstherapien und -zeremonien, bei denen das Vergeben und das Verzeihen die ersten und zumeist einzig nötigen Schritte zur erhofften Heilung sein sollen.

**„Ich will ihnen ihre Missetat vergeben und ihrer Sünde nimmermehr gedenken“** spricht der Herr in der Bibel. Ja das darf er und das kann er, schließlich ist er Gott. Wir jedoch sind Menschen und „funktionieren“ etwas anders als er, was schon daran erkennbar ist, dass wir uns im Gegensatz zu Gott irren können (und dürfen). Wer therapeutisch mit Menschen arbeitet, hat sehr oft diese Sichtweise, wonach es von vorrangiger Bedeutung für das Heilwerden ist, all denen, die uns verletzt, die uns gedemütigt, die uns als Kind ihre Liebe entzogen oder die uns am freien Lebensfluss gehindert haben, zu verzeihen. An erster Stelle stehen dabei immer wieder die Eltern. So werden Betroffene häufig in dem Glauben gestärkt, dass sie mit der Vergebung und dem Loslassen die oft schmerzvolle aber nötige therapeutische Arbeit umgehen können und quasi per Abkürzung zu Heilung und einem besseren Leben finden.

Menschen, die zu uns kommen, berichten oft, dass sie zwar heftige Erlebnisse während der Kindheit hatten, wozu auch schwere Misshandlungen gehören, dass sie aber diesen Eltern inzwischen zutiefst vergeben hätten und dass das Thema auch nicht mehr erwähnt wird. Nicht selten ist dieser Satz mit einem leichten Lächeln unterlegt. Wenn wir dann aber weiter ins Gespräch kommen, wird in der Regel deutlich, dass diese Menschen sich tief in ihrem Inneren nicht wirklich besser fühlen, dass ihr Lebensfluss immer noch eingeschränkt ist und manchmal stellt sich heraus, dass sie sogar unter seelischen oder körperlichen Symptomen leiden.

Zu den Folgen von Gewalt, Missbrauch oder Liebesentzug im Kindesalter zählen häufig

- Gefühle von Scham, Schuld, Wertlosigkeit, Wut
- Depressionen, Angstzustände, Alpträume
- Misstrauen, soziale Isolation und emotionaler Rückzug
- Störungen der Sexualität und Partnerschaftsprobleme
- Ablehnung des eigenen Körpers, selbstzerstörerisches Verhalten, Suizid
- Essstörungen, Schlafstörungen
- Missbrauch von Alkohol und Drogen
- Körperliche Beschwerden (insbesondere Magen- oder Hauterkrankungen)

Noch besser und klarer als in einem Gespräch lässt sich der Zustand, in dem sich so jemand befindet, während

einer neuronalen Innenweltreise aufzeigen. Hier wird die innere Wirklichkeit eines Menschen deutlich, denn das Unterbewusstsein ist unbestechlich und zeigt klar, dass alles Vergeben und Verzeihen nicht zu einer dauerhaften Verbesserung geführt hat. Die alten Missetäter sind nämlich immer noch da, sie „arbeiten weiter“ im Unterbewusstsein. Die viel gepriesene „Kraft der Vergebung“, oft verbunden mit Imaginationen des Loslassens, existiert tatsächlich, aber sie hilft letztlich nur dabei, Verdrängtes noch tiefer ins Unterbewusstsein zu vergraben.

Eine häufig vermittelte Sichtweise beim Vergeben ist auch die, das Geschehene anzunehmen, da ja „nichts Falsches“ geschehen ist. Es gibt daher auch nichts zu ändern, denn alles hat seinen tiefen Sinn, den es zu achten gilt. Es wird also nicht nachgeschaut oder überprüft, was dazu geführt hat, dass eine Person so wurde wie sie ist, möglicherweise schwer depressiv oder auch körperlich krank. Statt dessen soll ihre Sicht dahingehend verändert werden, dass sie „die Vollkommenheit einer Situation“ akzeptiert, also einer Situation, wie z.B. Gewalt oder Missbrauch im Kindesalter, oder das Erleben von zur Liebe unfähigen Eltern oder Elternteilen. Hier liegen die Ursachen für ihren heutigen Zustand.

Auf diese Weise beeinträchtigen oder verhindern Vergabungen die zutiefst natürliche und gesunde Fähigkeit des Menschen, seine aufgestauten Emotionen freizusetzen - das macht die Vergabung geradezu gefährlich. So wird es einem Betroffenen kaum noch möglich sein, seine Wut, seinen Hass auf einen misshandelnden Elternteil auch nur zuzugeben - weil er ihm ja bereits verziehen hat. Tut er es dennoch, muss er wiederum zugeben, nicht verziehen zu haben. Er befindet sich also in einer seelischen Zwickmühle.

Wenn es ein Ereignis wie Gewalt oder Misshandlung gibt, dann gibt es immer auch jemanden, der dafür die Verantwortung trägt. Und jede Verantwortung muss sich klar und deutlich zuweisen lassen. Das geht entweder nach außen, also in Richtung derer, die verletzt und misshandelt haben, oder aber nach innen, zum Betroffenen selbst. Die Sichtweise vieler Vergabungsrituale ist z.B. „Wenn wir aufhören, anderen Menschen die Verantwortung zu geben, verlassen wir unsere Opferrolle und finden zu unserer eigenen Verantwortung.“ So kann jemand in vermeintlicher Güte zwar einem verletzenden Elternteil vergeben, die abgespeicherten Gefühle aber, wie Wut oder Ablehnung, richten sich nun im Unterbewusstsein verstärkt gegen den Betroffenen selbst. Die Folgen daraus reichen von Selbstablehnung bis hin zur Selbstvernichtung über Krankheit oder Suizid.

„Dann wäre es doch das Beste“, hören wir gelegentlich von Betroffenen, „ich nehme jetzt mal ordentlich Rache und zahle es denen heim!“ – Sicher, das oft zitierte „süße Gefühl“ des Rachenehmens ist ein zutiefst menschliches, wird letztlich aber nach einem kurzen „Jetzt geht es mir besser“ nur weiteres Unglück schaffen und die Folgen des Geschehenen nicht dauerhaft mindern.

Am Beginn des Weges in Richtung dauerhafter Heilung stehen das Wahrnehmen, das Akzeptieren und das natürliche Freisetzen der ureigenen Emotionen. Wenn uns Unrecht oder Gewalt widerfahren sind, dann müssen wir auch darüber wütend sein können. Wenn uns etwas entzogen oder vorenthalten wurde, wie eine bedingungslose elterliche Zuwendung, dann müssen wir unsere Trauer darüber zum Ausdruck bringen können. Nichts was geschehen ist, darf verharmlost, beschönigt oder gar ignoriert werden. Das wäre lediglich ein so tun, als wäre nichts geschehen.

Wer sich nachhaltig von den Folgen elterlicher oder anderer Gewalt, von den Folgen erlittenen Unrechts oder gar Missbrauchs befreien will, der muss sein seelisches Großreinemachen dort beginnen, wo die Emotionen und der Lebensfluss stecken geblieben sind. Idealerweise müsste er in einer Art Zeitreise in all diese prägenden Situationen hineingehen, um dort die lieblosen Eltern oder Gewalttätern sowohl in tiefe Betroffenheit über ihr Tun und die daraus entstandenen Folgen zu bringen, als auch "radikal" mit ihnen aufzuräumen (statt ihnen radikal zu vergeben) und so all das Erlittene direkt vor Ort ungeschehen machen. Das geht natürlich nicht – jedenfalls nicht „real“.

Auf der neuronalen Ebene jedoch ist das möglich. Dort im Unterbewusstsein gibt es keine festgelegten Zeiten, keine für immer vergangene Vergangenheit, dort gibt es immer nur das „Hier und Jetzt“. Das ist ja auch der

Grund, warum lange zurückliegende Verletzungen aus der Vergangenheit bis in die Gegenwart wirken. Ein schlagender Vater oder die nicht zugewandte Mutter aus der Kindheit sind gegenwärtig – als neuronal abgespeicherte Information. Und sie werden, trotz aller Vergebungen, solange als schlagender Vater bzw. lieblose Mutter im Unterbewusstsein „wirken“, bis genau diese Information dort nicht mehr existiert.

Viele Menschen mit mehr oder weniger schlimmen Erlebnissen konnten mit synergetischer Therapiearbeit in vergleichsweise kurzer Zeit solche „negativen Informationen“ auflösen – durch eigenständiges und neues Handeln in der neuronalen Innenwelt. Das damit erreichbare Destabilisieren der alten neuronalen Struktur lässt Neues, Besseres entstehen. Die Natur macht das übrigens seit Jahrtausenden so. Der Weg zu den längst in uns allen vorhandenen aber oft verborgenen archetypischen Urbildern und ihrer Kraft wird hierdurch frei. Je weniger zwischen uns und diesen Urbildern steht, um so besser können sie ihre optimalen Qualitäten in uns entfalten und uns damit zu wirklicher und dauerhafter Heilung und Weiterentwicklung führen. Die alten und lange bewusst oder im Unterbewusstsein abgespeicherten Bilder eines schlagenden Vaters oder einer lieblosen Mutter machen so von selbst Platz für liebevolle und fürsorgliche Eltern in der eigenen Psyche.

Eine Klientin die fast 30 Jahre an den Folgen ihrer seelischen und auch körperlichen Misshandlungen als Kind litt, sagte nach 5 Sitzungen lachend und zufrieden „Ein paar kurze Schmerzen haben ein langes Leiden beendet.“ In ihrer neuronalen Innenwelt hat sie seither liebevolle und hilfreiche Eltern, die nun natürlich auch in allen äußeren Lebenssituationen positiv wirken.

Auf die Frage, ob sie denen noch vergeben möchte, antwortete sie lächelnd: „Vergeben? Für was denn? Das sind die besten Eltern die ich mir vorstellen kann!“

Ja, die hat sie sich erarbeitet, im wahrsten Sinne des Wortes – in gerade mal drei Wochen. Über die realen Eltern, die im „Außen“ meinte sie „Das ist nicht meine Sache. Mir geht es jetzt gut. Und mit dem was sie getan haben, müssen sie selber klar kommen.“

Nach vielen gescheiterten Beziehungsversuchen lebt sie seit nunmehr zwei Jahren in einer glücklichen Partnerschaft und freut sich darauf, ihre Eltern zur geplanten Hochzeit einzuladen.

**Ich muss niemandem vergeben, um mein Leben zu verändern und mich besser zu fühlen.**

**Wer findet, dass ich damit gegen ethische, religiöse, psychologische  
oder sonstige Normen verstoße – der darf mir vergeben.**