

TherMedius® Achtsamkeits-Ecke



Achtsamkeit & Vergebung

Autor: HPP Josef Bacher-Maurer

Hinweis: Dieser Artikel handelt vom Thema „Vergebung“ und dem heilen Innerer Wunden, die möglicherweise durch das Zutun anderer verursacht worden sein können.

Es ist uns an dieser Stelle wichtig, zu betonen, dass hier „allgemeine“ Wunden und Verletzungen gemeint sind, die im menschlichen Leben geschehen können und aufgrund derer man auch im Nachhinein durchaus noch leiden kann, jedoch keine schweren Traumata oder gar Straf- bzw. Gewalttaten. Für deren Verarbeitung sind speziellere Techniken erforderlich, die auch in persönlicher Zusammenarbeit mit einem Therapeuten angewandt werden sollten.

Sollten Sie das Gefühl haben, ein Vergebungsthema nicht alleine bewältigen zu können, wenden Sie sich bitte immer an einen Therapeuten.

„Vergebung heißt, dass man aufhört, sich eine bessere Vergangenheit zu wünschen.“

(Jack Kornfield)

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

der US-amerikanische Lehrer und Autor Jack Kornfield beschreibt in seinen Veröffentlichungen den Weg der Achtsamkeit und damit den Weg in unser Herz.

Was meint Kornfield mit dem oben genannten Satz über Vergebung?

Wer kennt von Ihnen kennt ihn nicht – diesen Blick zurück? „Hätte ich doch...“; „Wäre doch nur...“
„Warum war dies oder jenes so und nicht anders...?“

Viele Klienten haften in der Vergangenheit und deren Bewältigung fest.

Sie beschäftigen sich und uns Therapeuten mit der Vergangenheit, mit der Klage über die Kindheit, die fehlende Elternliebe, die belastenden Lebensereignisse, die verpassten Chancen, die (vermeintlich) falschen Entscheidungen u.s.w.

Natürlich ist es therapeutisch wichtig und wertvoll, sich mit diesen Themen zu beschäftigen, wenn sie einen Menschen belasten und es ist auch sinnvoll, die Ursache zu erkennen, um in der Gegenwart für eine gute Zukunft zu handeln.

Es ist jedoch keinesfalls ratsam und gesund, in der Vergangenheit zu verharren und dauerhaft an der Beschäftigung mit ihr festzuhalten. Dies würde ja bedeuten, wir leben gestern und nicht jetzt. Ein wichtiges Ziel ist es deshalb immer, auch nach einem Abschluss mit den Vergangenheitsthemen zu suchen.

Neben der Reue über mögliche eigene Fehler in der Vergangenheit neigen manche Menschen auch dazu, die Schuld nach außen zu verlagern und nach Schuldigen zu suchen – in Form von Menschen oder Situationen. Den Blick auf etwas oder jemanden in der Vergangenheit zu richten, der an der jetzigen Situation schuld ist - das ist oft bequemer als die aktive Auseinandersetzung mit der Gegenwart, denn ich brauche mich selbst und meine jetzige Lebensphase nicht anzusehen und kann damit auch möglicherweise unangenehme Verarbeitungsprozesse im Hier und Jetzt umgehen..

Vergebung heißt in meiner Praxis, den Klienten dabei zu helfen, Selbst-Vergebung zu erlernen. Die Klienten dabei zu unterstützen, sich selbst zu verzeihen und damit den „Täter-Fokus“ zu verlagern.

Fast alle Klienten, die ein „Vergebungs-Thema“ haben, klagen den oder die (externen) Schuldigen an, die ihnen dies und jenes zugefügt oder die dies oder jenes zu verantworten haben.

Seelische Verletzungen entstehen aber nicht in der Person eines externen Verursachers, sondern sie entstehen in mir, dort, wo sie auch weh tun. Schmerzen diese Verletzungen also den vermeintlichen Verursacher? Nein – der Gedanke an den externen Verursacher ist nur der Bote, das Symbol für meinen Schmerz; der Schmerz ist in mir und der Verursacher soll mich daran erinnern, etwas in mir zu heilen.

Vermeide ich also die Heilung in mir selbst, so indem ich mich auf die Schuld eines anderen oder etwas anderen konzentriere, erhalte ich auch meine eigenen Verletzungen und lade im Zweifel ohne es zu wollen immer wieder Menschen ein, die mir begegnen, mich an meine Verletzungen zu erinnern.

Dies geht so lange weiter, bis diese Wunde verheilt ist. Sobald die Wunde verheilt ist, gibt es keinen Schmerz mehr. Wenn es keinen Schmerz mehr gibt, gibt es auch keine Schuldigen mehr und es braucht auch nichts mehr vergeben zu werden.

Im Beseitigen von Konflikten und auf dem Weg der Versöhnung hilft es sehr, wenn man sich vorstellt, dass es bei den Mängeln und Fehlern, die man bei einem anderen zu erkennen glaubt, immer nur um einen Teil seiner Persönlichkeit geht.

Es sind immer nur gewisse Seiten der anderen Person, an denen man sich reibt. Nie die Person in ihrem ganzen Wesen. Diese innere Haltung ist gerade in Momenten von Wut und Ärger sehr hilfreich. Man kann sie einüben.

Übung:

Nehmen Sie eine Meditationshaltung ein (sitzen oder stehen Sie bspw. bequem), schließen Sie die Augen und betrachten Sie innerlich die Person, mit der Sie gerade Reibungspunkte haben oder mit dem Sie in der Vergangenheit Verletzungen erfahren haben. Begegnen Sie ihr mit Wohlwollen, schauen Sie sie mit einem Lächeln an. Schieben Sie den Groll, der jetzt vielleicht in Ihnen hochkommen mag, einfach für einige Augenblicke beiseite. Sie behalten Ihr Lächeln bei. Erinnern Sie sich an heitere Stunden, an vergnügliche Unternehmungen miteinander und vor allem an solche Situationen, in denen der andere eine Stütze für Sie war.

Gehen Sie diesem Menschen gedanklich entgegen. Strecken Sie Ihren Arm aus und spüren Sie, ob es Ihnen möglich ist, dem anderen die Hand zu reichen. Wenn es Ihnen schwerfällt, überlegen Sie, welche Steine es gibt, die Sie weiter aus dem Weg räumen können. Wenn die Widerstände noch zu groß sind, verabschieden Sie sich für heute mit einem Lächeln von Ihrem imaginären Gegenüber. Machen Sie am nächsten Tag die gleiche Übung und versuchen Sie, täglich weitere Schritte auf den anderen Menschen zuzugehen. So lange, bis die Versöhnung gelingt.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei dieser Übung!

Mit achtsamen Grüßen

Ihr Josef Bacher-Maurer