



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Vergebungsarbeit

Eine wahre Geschichte - Was Vergeben nicht ist - Vergeben, und wie geht das nun? - Was hat Alegro beim Vergeben geholfen?

Eine wahre Geschichte

Es war einmal ein Mensch, nennen wir diesen Alegro, der sich jahrzehntelang mit Friedensarbeit, Philosophie, Kommunikation, Religionen, Mystik, Schuld, Unschuld sowie Liebe, und auch schon mit Ho'oponopono und Loslass-Ritualen beschäftigt hatte. Trotzdem fiel es Alegro auf, dass Selbst-Vergebung ein kritisches Thema für ihn war. Denn schon ab frühester Kindheit war Alegro gründlich darauf gedrillt worden, stets Höchstleistungen zu erbringen, viel Verantwortung zu übernehmen, und wenn dies nicht gelang, sich auch gleich selber zu verurteilen und zu bestrafen.

Alegro projizierte seine Selbst-Unvergebllichkeit, wie so viele andere auch, nach aussen, auf andere. Die Reaktionen (Reflektionen) blieben nicht aus und fielen meist bestätigend aus: "Ja, du bist verantwortlich", "du bist schuld", "du hast (nicht)", "du hättest halt...", "nächstes Mal könntest/solltest du (mehr)..." Wie oft dachte Alegro: "Mehr geht jetzt nicht mehr."

Unwissend bezüglich der Thematik (Selbst)Vergebung, sowie die Urteile anderer und die eigenen über sich selber glaubend, ging Alegro unbewusst jahrzehntelang sich selber und anderen gegenüber nach-tragend durchs Leben, und erlebte viel Unglückliches. Verspannungen im Körper brachte er nie in Verbindung mit Nach-Tragen und Nicht-Vergeben.

Dann, als massive Erfahrungen sein Leben zu überfluten begannen, kam nach der ersten Krisenbewältigung ein (Be)Reinigungs- und Befreiungsprozess in Gang. Alegro begann zu realisieren, wie schwer es ihm fiel, sich und anderen zu vergeben, und wie sehr er sich in das andere was Nach-Tragen verbissen hatte, er nicht mehr loslassen konnte, und so das Erlebte und Vorwürfe, Schuld und anderes mehr überall hin mittrug, wohin er selber ging. So lange, bis jemand ihm sagte, er müsse vergeben.

Zu jenem Zeitpunkt erschien dies Alegro, so wie vielen anderen in ähnlichen Situationen auch, als eine ungeheuerlich Forderung. Er antwortete: "Wie bitte, vergeben, und so tun, wie wenn nichts geschehen sei, alles wieder gut sei? Das darf man nie jemandem sagen, der schon ab frühester Kindheit Gewalt und Missbrauch erlitten hatte."

Die Person, welche ihm den Hinweis gegeben hatte, meinte daraufhin: "Es geht nicht um die andere Person. Wenn du vergeben kannst, dann wirst und bist DU FREI, dann erlebst DU FRIEDEN IN DIR. DENN ES GEHT UM DICH UND DEIN WOHLERGEHEN!" Noch nie hatte jemand Alegro gesagt, es gehe in allererster Linie um ihn und sein Wohlergehen.

Er googelte daraufhin die Definition für Vergeben, und stellte überrascht fest, dass er Vergeben stets mit Versöhnen gleichgesetzt hatte, was für ihn hiess: kriechen und sagen: "Alles ist gut."

In wenigen Sekunden erkannte Alegro, dass Vergeben in der Hauptsache nicht Versöhnung, sondern der Verzicht des Opfers auf Schuldvorwürfe adressiert an die Tatperson sowie auf Wiedergutmachung durch die Tatperson bedeutet.

Ein befreiendes JA zu dieser Definition breitete sich in Alegro aus - INNEREN FRIEDEN sowie INNERE FREIHEIT, etwas was Alegro noch nie zuvor erfahren hatte, waren jene Qualitäten, welche er in der darauf folgenden Nacht, unter Beizug von anderen Handlungen, erstmalig körperlich erfahren durfte. Wohl war diese Erfahrung emotional intensiv, aber auch emotional

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org



und körperlich erleichternd.

Was Alegro stark berührte war, als er begriff, dass die Strafe für eine Tatperson seine Tat selber ist. Weshalb? Nun eine Tatperson muss mit der Verantwortung für das Getane und Nicht-Getane weiter durchs eigene Leben gehen. Dies meist unglücklich und mit Schuld(-gefühlen) beladen.

In den folgenden Tagen fiel Alegro auf, wie stark eine nach-tragende Seite in ihm vorhanden war.

Ja, war! Heute ist es so, dass Alegro das Nach-Tragen rasch bewusst wird, und er sich dann aber auch die Fragen stellen kann: "Möchte ich diese Lügen, die da über mich verbreitet und geglaubt werden wirklich auch glauben und darauf reagieren?" "Möchtest ich das alles wirklich mit mir und anderen nach-tragen?" Heute wählt Alegro stets zu seinem eigenen Wohlergehen, denn er hat den jahrzehntelangen Selbstmissbrauch erkannt, und die Liebe für sich selbst entdeckt.

Alegro hat begriffen, dass er nicht vergibt, weil andere diese Vergebung fordern oder verdienen.

Nein, weil er nicht länger leiden und sich selber Schmerzen zufügen will, sondern glücklich sein will.

Was Vergeben nicht ist (C. Schwennen: *Verzeihen*. 2008, S. 150–165)

Vergebung kann man von niemandem verlangen, denn Vergeben ist ein Akt der autonomen Entscheidung eines Opfers. Bittet ein Täter um Vergebung kann dies je nach Umständen helfen.

Aber ganz wichtig für Opfer zu wissen ist folgendes! Es geht nicht darum, dass

- das Erlebte, Erlittene vergessen werden soll.
- die Verantwortlichkeit einer Tatperson in seiner Geltung eingeschränkt werden soll.
- die Verletzung bzw. deren Folgen akzeptiert werden muss.
- das was dem Opfer zugefügt wurde zu billigen ist.
- der Tatperson eine vorgesehene/angedachte Strafe erlassen werden soll/wird.
- eine Verletzung als solche nicht wahrgenommen wird.
- eine verletzende Handlung sogar erklärt und gerechtfertigt werden soll.

Vergeben und Verzeihen bedeutet nicht Versöhnung

- *Versöhnung* bedeutet zusätzlich zur Verzeihung, dass beide Seiten unbelastet von der Verletzung die vorbestehende Beziehung fortsetzen wollen. (K. Stauss: *Die heilende Kraft der Versöhnung*. 2010, S. 114 f.)
- Nach der Vergebung kann eine Beziehung auch beendet werden; d. h. es kommt zu keiner Versöhnung, jedoch wird nichts nachgetragen.
- Eine Versöhnung ist nur sinnvoll, wenn der Täter Reue zeigt und Wiedergutmachung leistet. „Versöhnung fordert, dass die Parteien ihr Vertrauen zueinander erneuern.“
- Bei Vergewaltigung oder physischer bzw. emotionaler Gewalt (z. B. in der Partnerschaft) kann das Opfer sich zur Vergebung entschliessen. „Wenn der Täter keinerlei Reue zeigt und sich nicht ändert, ist Versöhnung ausgeschlossen.“ (C. Schwennen: *Verzeihen*. 2008, S. 150–165)



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Vergeben, und wie geht das nun?

Bei der Vergebung seien gemäss Schwennen (*Verzeihen*. 2008, S. 150–165) folgende sozial-kognitiven Prozesse beteiligt:

1. Wahrnehmung einer Verfehlung – Ein Verhalten oder eine Unterlassung einer anderen Person wird als Verletzung oder Schadenszufügung wahrgenommen. Dieses Verhalten „wird von der betroffenen Person als aversiv [ungern] erlebt und widerspricht ihren Normvorstellungen“.
2. Urheberschaft – Durch wen oder was ist das schädigende Verhalten oder Ereignis eingetreten?
3. Schuldzuschreibung – „Dem Übeltäter wird die Verantwortung zugeschrieben, wenn er die Verfehlung verursacht hat, anders hätte handeln können, die Folgen absehen konnte und sie dennoch in Kauf genommen oder sie sogar beabsichtigt hat“.
4. Empathie [Mitgefühl] gegenüber „dem Verursacher der Verfehlung“.
5. Bearbeitung der eigenen negativen emotionalen Reaktionen.
6. Erreichen von Vergebung. – Am Ende des Weges erreicht der/die Vergebende inneren Frieden, die Beendigung von Wut, Hass, Grübeln und eine Verminderung von Beschwerden.

Was hat Alegro beim Vergeben geholfen?

- Geholfen hat ihm, sich über die Definition Vergebung (psychologisch) zu informieren und Bücher zum Thema zu studieren.
- Daraufhin liess sich Alegro emotional und körperlich erfahrbar auf das Fühlen der ihm zugefügten Angriffe, Verletzungen und die erlittenen emotionalen und körperlichen Schmerzen ein.
- Während diesem Prozess arbeitete Alegro mit verschiedenen Werkzeugen:
 - Lebensenergie zurückholenden Techniken,
 - das von der Tatperson Übernommene mit Techniken (z.B. Rekapitulations-Technik, Ritual u.a.) transformiert zurückgeben,
 - einem Vergebungsritual kombiniert u.a. auch mit KAHl (2-Punkt Methode)
 - u.a. auch mit EMDR im Coaching (schnelle Augenbewegungen bzw. bilaterale Hemisphärenstimulation), um das emotionale Aufladen der Erinnerungen im Kopf zu entkoppeln, und dann emotional neutral zu werden
 - und anderen Methoden mehr...

Hinweis

Vergebungsarbeit kann nicht über Krankenkassen-Zusatzversicherungen zur Vergütung gebracht werden.