

Ein Leben, in dem gütig vergeben wird, ist ein Leben, das lebenswert ist

[In einer inspirierenden Geschichte erzählt *Linda McNabb* mutig, wie sie Freiheit und Dankbarkeit durch ein „gebrochenes“ Leben fand.]

Selbst wenn ich könnte, würde ich nicht eine Sache aus meiner Vergangenheit ändern. Ich zähle die, die mich angegriffen haben und missbraucht haben, zu meinen größten spirituellen Lehrern, und empfinde jedes traumatische Geschehen meines Lebens als Geschenk.

Ich wuchs in einer scheinbar typischen amerikanischen Mittelklasse-Kleinstadt auf und war eines von vier Kindern von jungen Eltern. Als Teil der „Baby-Boomer“-Generation sind wir während der späten 1950’er bis Mitte der 1970’er Jahre aufgewachsen. Das war eine Zeit tiefgreifenden Wandels: unsere Technologie entwickelte sich rasant; der erste Mensch auf dem Mond; Drogen, Sex und Rock n’ Roll. Unsere Eltern waren dazu bestimmt, den amerikanischen Traum zu leben. Und im Außen schien es zu geschehen. Unsere Mutter war eine Vollzeit-Hausmutter wie unseres Vaters Mutter vor ihr. Mein Vater war ein Verkäufer für ein großes Schweiß-Zuliefererunternehmen, das sich von eisenverarbeitenden Jobs, in denen man Blaumänner trug, zum Unternehmensbereich, in dem man weiße Kittel trug, entwickelte. Auf Grund von Vaters exzessiven Gewichtsproblemen wurden ihm Narkotika verschrieben, die ihm helfen sollten, Gewicht zu verlieren. Das klappte zwar niemals, aber dafür entwickelte er eine ernste Drogenabhängigkeit, weil ihm verschiedene andere Medikamente verschrieben wurden, damit er besser schlafen konnte, wie auch für andere verschiedene

Gesundheitsprobleme. Mein Vater hatte ein gewalttätiges Naturell und missbrauchte uns körperlich und emotional während unserer ganzen Kindheit.

Suche nach einem Entkommen

Im Alter von 12 hatte ich mit Drogenmissbrauch begonnen, und versuchte einem Leben zu Hause zu entkommen, das sich elend anfühlte, gemessen an dem, wie es sein könnte. Dann, eines Nachts am Beginn meines 13. Lebensjahres, traf ich meine Freundin beim Tanz in der Kirche. Wir hatten eine Flasche Gin vom Getränkelager ihrer Eltern gestohlen und hatten vor, uns zu betrinken. Als sie nicht aufkreuzte, begann ich allein zu trinken. Irgendwann fand mich ein Junge, den ich nur ein- oder zweimal vorher getroffen hatte, auf dem Bürgersteig vor der Kirche sitzen, ich war betrunken. In meinem Kopf drehte sich alles, als er mich durch ein Waldstück hinter der Kirche führte, wo mehrere andere Jungen uns begleiteten. Sie machten sich daran, mich zu vergewaltigen, einer nach dem anderen.

Meine Erinnerung an dieses Geschehen ist irgendwie diffus, aber ich erinnere mich, dass ich entsetzt und voller Angst war über das, was diese Jungen mir angetan hatten. Es fehlte mir an jeglicher wirklichen sexuellen Aufklärung, und ich hatte keine Ahnung, was Geschlechtsverkehr war, geschweige denn wie eine Frau schwanger wurde. Meine Menstruation hatte erst im Jahr zuvor begonnen. Als die Jungen mich

abwechselnd vergewaltigten, fühlte ich mich wie gelähmt. Ich erinnere mich an einen markerschütternden Schrei, der in mir aufstieg und sich löste. Ich kann mich nicht erinnern, ob dieser Schrei nur in meinem Kopf war oder nach außen drang. Sicher, falls ich laut geschrien hätte, hätten sie aufgehhalten. Warum sagte ich ihnen nicht, dass sie aufhalten sollten? Warum taten sie so etwas? Warum hatte dieser Junge, den ich zuvor getroffen hatte, gemocht hatte und dem gegenüber ich keinen Grund hatte, ihm nicht zu trauen, das alles so arrangiert? Die restliche Nacht war für mich nur wie ein dichter Nebel. Ich erzählte es meiner Freundin am nächsten Tag und ließ sie schwören, es niemandem zu erzählen. Sie erzählte es meiner Schwester, Cathy. Keiner von uns wusste, was zu tun war. Wir bewahrten Stillschweigen, alle gelähmt von Scham und Angst.

Existenz zerbrochen

Wir erzählten es niemals einem Erwachsenen oder irgendeinem, der mir möglicherweise helfen könnte. Ich schämte mich für diesen Vorfall. Falls ich nicht getrunken hätte, wäre ich nicht in das Waldstück gegangen, falls ich nicht zum Tanzen in jener Nacht gegangen wäre ... Mein Vertrauen war zerstört und meine Existenz für immer zerbrochen. Ich war irreparabel verletzt, und ich würde niemals gut genug sein für jemanden, geliebt zu werden. Ich war wie ein kleiner Vogel mit gebrochenen Flügeln. Ich war noch fähig, über den Boden zu laufen und zu leben, aber es war weniger als ein Leben. Ich hatte viele Fragen und Gefühle von tiefer Trauer und Verzweiflung, die ich letztendlich in mir vergrub. Nach diesem Vorfall ließ ich Jungen mit mir machen, was sie wollten, und schließlich den Männern. Es war wohl kaum das, was ich wollte.

Ein Jahr nach der Gruppenvergewaltigung ertrank mein jüngerer

Bruder Tommy durch einen Unfall in dem Bach, in dem wir gewöhnlich spielten. Wir waren ein Jahr auseinander und er war mein bester Freund in der ganzen Welt, soweit ich mich zurückerinnern kann. Ihn zu verlieren bedeutete den besten Teil von mir zu verlieren. Mit seinem Tod starb das, was von unserer Unschuld in der Familie geblieben war. Wir waren unvorstellbar am Boden zerstört und zerfielen in Stücke, zu viele, um sie je aufzusammeln. Vaters Drogenabhängigkeit nahm zu, und er bekam Probleme mit seinem Job.

Mein Mangel an Selbstachtung war den Männern, die ich beim Eintritt in das Erwachsenenalter anzog, natürlich offenkundig, hatte ich doch in dieser Zeit die Gewohnheit, mich mit Alkohol volllaufen zu lassen und drei Packungen Zigaretten am Tag zu konsumieren. Ich hatte sehr wenig zum Leben und dachte oft daran, mir das Leben zu nehmen. Alkohol trinken war eine Flucht vor meiner Traurigkeit. Ich war eine fröhliche Trinkerin - immer die Partylöwin, Tanzen in Bars, mein Kopf immer irgendwie benebelt - quer durch mehrere Staaten und 50 Umzüge, immer darauf aus, meiner Vergangenheit und mir selbst zu entfliehen. Ich wollte unbedingt heiraten und Kinder haben, aber die Männer, die ich anzog, waren nicht der Typ Ehemann und ich war nicht der Typ Mutter. Ich war innerlich viel zu gebrochen und wusste, ich musste mich ändern, wenn ich das alles überleben wollte. Im Laufe der Jahre würde ich Ehebruch begehen, weiterhin fremdgehen, immer auf der Suche nach Liebe, ohne jede Ahnung, dass ich diese zuerst in mir finde musste. Eine Zeitlang arbeitete ich sogar in mehreren Oben-ohne-Bars als Cocktailserviererin und prostituierte mich selbst, um meine Rechnungen bezahlen zu können.

Im Alter von 29 wurde ich in die Welt der spirituellen Lehren eingeführt. Shirley MacLaine war eine der ersten, zusammen mit Maya Angelou und Marianne Williamson. Ms. MacLaine lehrte mich, dass meine Stimme etwas galt, Ms. Angelou lehrte mich, dass es nichts im Leben gab, worüber ich mich schämen müsste, und Ms. Williamson lehrte mich, dass die wichtigste Beziehung die zu mir selbst und die zu Gott war. Meine Freunde und ich waren alle in gespannter Erwartung auf Shirley MacLaines *Out On A Limb* (dt. Titel: *Zwischenleben*), das 1987 im Hauptprogramm des Fernsehens Premiere hatte. Sie wurde in der Zeit zu meinem ersten spirituellen Mentor. Sie war mir behilflich, mir die Vergangenheit zu vergeben. Sie erzählte mir, dass sie glaubte, die künftigen spirituellen Führer der Welt zu beraten, von denen es viele gab und unter denen sie auch mich vermutete. Sie erzählte mir, dass ich, wenn ich es schaffen würde, von der Gruppenvergewaltigung zu heilen, dann auch fähig sein würde, anderen zu helfen. Ich glaubte ihr, hatte aber keinerlei weltliche Vorstellung, wie das jemals geschehen sollte. Sie erzählte mir, dass in jeder Tragödie, egal wie schrecklich wie war, immer eine Gabe steckte, die es zu finden galt. Danach hörte ich automatisch mit dem starken Trinken auf, und meine kranken Beziehungen mit Männern verminderten sich außerordentlich, als ich mit dem langen Aufstieg aus dem Loch, in dem ich steckte, begann.

Ich setzte meine spirituellen Studien fort und lernte viel von vielen großen Lehrern. Ich war Ende 30, als ich eingeführt wurde in die Lehren von Neale Donald Walsch. Das kennzeichnete eine tiefgründige Zeit in meinem Leben, als ich auf jedes Buch von *Conversations with God* (dt. Titel: *Gespräche mit Gott*) wartete, dass es veröffentlicht und in der Audioversion produziert

wurde. Mein Leben war ein Chaos. Ich kämpfte immer noch mit selbstmörderischen Depressionen und stofflichem Missbrauch. Ich war wieder einmal finanziell ruiniert, bewegte mich von einer ausgewogenen romantischen Beziehung zur nächsten, und, nach vielen Jahren in der ergebnisorientierten geschäftigen Welt ('in the bottom-line oriented corporate world'), wollte etwas tun, an dem ich mich erfreuen konnte. Ich beschloss, dass ich zumindest das tun musste, was ich gerne tat. Ich gab meine Businesskleidung weg, warf den C.V. (??) in die Mülltonne und begann mein eigenen Betrieb zu organisieren. Neale Donald Walsch bekräftigte mich in vielen meiner Ideen und stellte mir auch einige neue vor, etwa die, dass wir alle eins sind, dieses ist eine Illusion, Leben ist ewig und Gott ist vollkommene Liebe, anders als der strafende und furchtbare Gott meiner Jugend. Meine Abhängigkeiten begannen von mir zu fallen wie Blätter von einem Baum. In manchen Zeiten rettete das Lesen und Zuhören bei all dieser spirituellen Lehrer buchstäblich mein Leben.

Vergebung lehren

Im Alter von 44 hatte ich einen Traum, in dem ich mich eins mit allem erlebte. Ich wurde geführt, nach Kalifornien zu gehen. Ich kam mit 50 € auf meinem Konto an, lebte in meinem Auto, dazu bestimmt, ein neues Leben von innen heraus aufzubauen. Bis - im Schnellvorlauf - vor drei Jahren mir ein Mann ein Buch in die Hand drückte mit dem Titel *The Disappearance of the Universe* (dt. Titel: *Das Verschwinden des Universums*) von Gary Renard. Das führte mich bald zu einer anderen weltlichen Erfahrung: Ich wurde sanft von meinem Bett um 4 Uhr morgens aufgehoben und warf mich vor den Computer. Ich begann meine Lebensgeschichte aufzuschreiben.

Während ich sie aufschrieb, begann ich, all das was geschehen war, zu vergeben, wobei ich die Vergebungs-Lektionen aus Gary Renard's Buch benutzte. Das ist nicht die Art der Vergebung, wo man sagt, der andere liegt falsch, und man vergibt ihm irgendwie. Das hier ist anders. Diese Art der Vergebung erkennt an, dass wir kein Körper sind. Wir sind unschuldiger, unsterblicher Geist. Als ich das erst einmal erkannt hatte, dass ich, als unsterblicher Geist, nicht verletzt oder zerstört werden konnte, war ich fähig aufzuhalten, mich selbst durch das zu definieren, was meinem Körper geschehen war und was ich mit meinem Körper getan hatte. Ich erkannte, dass die Person, der ich am meisten zu vergeben hatte, ich selbst war, was ich getan hatte. Dieses wiederum bewirkte in mir eine wesentliche Heilung und wahrhaft eine Veränderung, und ein für allemal endete mein Leiden an der Vergangenheit. Ich sah, dass wenn ich unschuldiger, unsterblicher Geist bin, dann ist es jeder. Ich vergab all denen, die mich scheinbar verletzt hatten, ohne Umstände und in Dankbarkeit.

Ich sehe, dass all diese Geschehnisse in meinem Leben mein spirituelles Erwachen ermöglichen halfen, und dafür bin ich dankbar und zwar nicht wenig. Die größten Tragödien unseres Lebens sind auch unsere größten Gelegenheiten für spirituelles Erwachen, wenn wir wählen, die Gabe zu sehen. Es ist Jahre her, dass ich irgendeine andere Substanz außer Schokolade missbraucht habe, und ich leide nicht mehr an selbstmörderischer Depression und muss mich nicht mehr finanziell abrackern. Ich bin nicht nur befreit von der Vergangenheit, sondern es hat sich auch eine Tür geöffnet in ein ganz neues Leben, eines, das ich noch vor einigen wenigen Jahren für unmöglich hielt zu leben, und eines,

das ich wahrhaft liebe. Ich habe nun die Chance, anderen zu helfen, sich Jahre des Leidens zu ersparen. Ich hoffe, dass alle, die dies lesen, mir diese Botschaft der Vergebung helfen zu verbreiten. Ich erfahre wahrhaftig einen Gott in vollkommener Liebe.

Originaltitel: ‚A Life Well Forgiven is a Life Worth Living‘

Ins Deutsche übertragen von Hans Owesen
Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von „Miracle Network in the UK“, das Schüler des ACIM (deutsch: EKIW) seit 1994 unterstützt.

Entnommen aus ihrem Magazin Miracle Worker, Ausgabe 94, May/June 2010.

Siehe www.miracles.org.uk.