

# Vergebung und Heilung: Ein Beispiel

*Phil Gould* bietet diese schrittweise Hinführung zur Vergebung an, die seine Art, auf eine vorliegende größere gesundheitliche Herausforderung zu schauen, veränderte. Dieser Weg basiert auf Colin Tippings Buch ‚*Radikale Vergebung*‘.

(Übersetzung aus: *Miracle Worker*, Ausgabe 106, Mai/Juni 2012)

## 1. Jemand oder etwas stört oder regt dich auf. Erzähle die Geschichte aus der Opfersicht.

Mir ist gerade mitgeteilt worden, dass ich Prostatakrebs habe. Die meisten Männer meines Alters haben diese Krankheit in einer milden Form und sterben mit ihr, nicht an ihr, daher war es ein Schock für mich, als mir gesagt wurde, dass bei mir ‚aggressive‘ Krebszellen gefunden worden sind, was sofortige Behandlung nötig macht.

## 2. Konzentriere dich auf deine Gefühle.

2.1. **Fühle sie und drücke sie voll aus.** Schock und Horror. „Oh, mein Gott. Du greifst mich an. Du bist dabei, mich zu töten. Ich hasse dich. Du bist ekelhaft. Das ist ein Albtraum – nur dass es wirklich geschehen ist. Und es gibt nichts, was ich tun kann, ihn zu stoppen. Das ist so ungerecht. Warum gerade ich? Schau, was du gemacht hast, dass ich mich so fühle. Ich kann es nicht ertragen. Ich könnte schreien.“

2.2. **Akzeptiere deine Gefühle und halte auf, dich dafür zu verdammen.** Zuerst sträube ich mich total, und dann stelle ich fest, dass es mir eine enorme Entlastung bringt – ein inneres Schmelzen. Es ist okay, menschlich zu sein. Es ist nicht nötig, so zu tun, als ob man immer gut drauf ist. Ich kann sogar meine eigene Angst und Hass lieben, ohne mich dessen zu schämen – es ist einfach meine Art, nach Liebe zu rufen.

2.3. **Übernehme Verantwortung für deine Gefühle – sie reflektieren, wie du die Situation siehst.** Ja, natürlich. Ich verstehe. Ich sehe mich als nichts

anderes als einen verwundbaren Körper, der als Grenze zur Welt bedroht zu sein scheint. Aber gewiss steckt in mir noch mehr dahinter – tief in mir weiß ich, dass es so ist.

2.4. **Wie hast du die Situation wahrgenommen?** Es stimmt, ich habe mich mit meinem Körper identifiziert und ohne Frage vorausgesetzt, dass Krebs ein Angst erregender Angriff ist, dass vor 90 zu sterben tragisch ist, dass es ungerecht ist und ich das nicht verdiene. Oder vielleicht verdiene ich es und müsste mich schämen.

2.5. **Wie hast du auf dich selbst geschaut?** Den größten Teil meines Lebens habe ich das Gefühl gehabt, dass mit mir etwas zutiefst nicht stimmte, irgendein ein schwerwiegender Makel (eigentlich nicht in meinem Körper, sondern in mir). Ich bin schlecht. Ich bin nicht richtig. Vielleicht ist genau dieser Gedanke – ein durchdringendes Gefühl von Schuld oder ‚Nicht-in-Ordnung-sein‘, ein Irrtum und bedarf der Berichtigung.

3. **Konzentriere dich auf die zugrundeliegenden Überzeugungen oder Annahmen. Welche Grundüberzeugungen hast du gehabt? Bringe sie ans Licht.** Weil mein Körper verletzlich ist, bin ich es auch. Wenn der Körper zugrundegeht, dann ich auch. Es ist entsetzlich, zu sterben. Und insbesondere: Ich bin krank; es gibt nichts, was ich dagegen tun kann; die Aussichten sind düster. Ich fasste den Krebs anfangs als Beleg dafür auf, dass diese Art, die Situation zu betrachten, die Wahrheit ist.

#### 4. **Nun gehe daran, die Situation anders zu sehen.**

4.1. **Wie denkst du jetzt über diese Überzeugungen?** Ich kann sie loslassen und stattdessen darauf vertrauen, was *Ein Kurs in Wundern* mir vor Jahren gesagt hat: die Essenz dessen, was ich bin, ist keineswegs ein physischer Körper, sondern spirituelle oder geistige Substanz; diese bedrohliche Welt ist ein mentales Konstrukt, ein Bild im Geist, eine Illusion; nichts darin kann das essenzielle Ich verletzen, was immer dem Körper geschieht.

An diesem Punkt sagt eine innere Stimme beschuldigend: „Du armer verblendeter Dummkopf, natürlich bist du ein Körper. Als Nächstes wirst du noch sagen, dass du auf dem Wasser wandeln kannst. Was willst du noch alles leugnen? Die Angst macht dich verrückt.“ Aber eine andere Stimme sagt: „Da spricht nur das Ego. Schenke dem keine Beachtung. Sei dir einfach dessen bewusst, wer du wirklich bist, und tue das, was deinem Geist Frieden bringt.“

4.2. **Gibt es ein Muster, das diese Erfahrung mit anderen Erfahrungen in deinem Leben verknüpft?** Von Zeit zu Zeit habe ich einen flüchtigen Eindruck davon bekommen, was mit dem sich Erinnern, wer ich in Wahrheit bin, gemeint ist – ein Gefühl, zu wissen, dass ich vollkommen in Ordnung bin. Das waren ‚Gipfelerfahrungen‘. Vor zehn Jahren erwachte mein Interesse an der Idee von Heilung; ich dachte, wenn andere das tun können, warum könnte ich das nicht auch? Also, auch wenn ich nichts davon verstand, ich informierte mich gründlich. Einige der Bücher erwähnten *Ein Kurs in Wundern* als eine große Quelle von Inspiration. Ich beschaffte mir ein Exemplar und fühlte mich augenblicklich zuhause. Aber ich kam noch nicht wirklich dahinter, worum es bei Heilung geht. In den letzten Jahren, wahrnehmend, dass *Ein Kurs in*

*Wundern* meine Perspektive enorm verändert hat, merkte ich, dass ich jetzt für eine Bewährungsprobe bereit sein dürfte. Das ist die Art, wie ich auf dieses Krebsexperiment schaue.

4.3. **Ein zentrales Thema von *Ein Kurs in Wundern* ist die Art und Weise, in der all unsere Geister unbewusst durch Schuld und Angst angetrieben werden, im Bestreben, den eingebildeten und gefürchteten Konsequenzen unserer eigenen so wahrgenommenen Schlechtigkeit zu entfliehen, indem wir sie auf andere – sie dann in ihnen sehend - projizieren. Colin Tipping drückt es so aus** (Anm.d.Ü.: im Original griffiger: ‚If you spot it, you’ve got it‘, übersetzt etwa): **„Was du weggeworfen hast, hast du behalten“.** Hast du bemerkt, wie du das bewerkstelligt hast? Ja, habe ich. Ich habe die Krebszellen als ‚Angreifer‘ betrachtet, und was ich in sie hineingelegt habe, habe ich gewissermaßen mir selbst angetan. Was immer sie vorhaben, ich habe mein Leben lang mit meinen Gedanken angegriffen. Ich weiß das, weil ich immer mehr ein Gespür dafür bekomme, wann ich meinen geistigen Frieden verliere; das geschieht immer dann, wenn ich an Groll festhalte und in angreifende Gedanken rutsche - was ich oft tue.

4.4. **Kannst du dir dafür selbst vergeben anstatt dich zu verdammen?** Das fällt mir schwer, weil ich mich schlecht fühle mit meiner Neigung, an Groll und all den angreifenden Gedanken festzuhalten, die meinen Geist bevölkern, aber doch, ich kann, und indem ich es tue, fühle ich Wärme und Heilung ihren Platz einnehmen. Gewiss im Geist, aber könnte es auch im Körper sein? Warum nicht?

4.5. **Bist du nun bereit, zu vergeben und deine in dir wahrgenommenen Angreifer zu lieben?** Ja, da findet eine Wandlung statt. Irgendwie sehe ich sie

nicht mehr mich angreifen. Kann ich wirklich eine Krebszelle lieben? Ja.

**4.6. Sieh die Vollkommenheit in dem, was geschehen ist.** Ja, ich sehe, dass es vollkommen ist. Ich habe die Erinnerung gebraucht und war dafür bereit. Ich würde es nicht anders haben wollen.

**4.7. Befreie dich von all deinen Gefühlen wie ...**

Terror, Furcht, Hilflosigkeit, Opferrolle, Hass, Schuld. Ja, das tue ich, und es hilft mir zu erkennen, dass, wie ich mich fühle, meine Entscheidung ist und immer gewesen ist, weil es aus der Art und Weise resultiert, wie ich mich entscheide, die Situation zu betrachten.

**4.8. Wie siehst du die Situation jetzt?** Der Krebs ist eine Botschaft, die mich daran erinnert, wer ich wirklich bin, und mir nicht nur sagt, dass der Geist der Heilung bedarf, sondern auch, dass der Geist gerade jetzt fähig ist, sie zu empfangen. Wie? Einfach, indem ich Vergebung praktiziere. Diese sanfte, aber klare Botschaft hätte nicht besser sein oder rechtzeitiger erfolgen können. Ich empfangen sie voll Dankbarkeit und Freude, mehr Freude als ich je zuvor erfahren habe.

**5. Erlaube der veränderten Sicht auf die Situation, in dich einzusinken.**

**5.1. Erinner dich immer wieder an die befreienden und heilenden Einsichten, die dir dieser Vergebungsprozess gebracht haben.** Ja, das tue ich, und ich erfahre in mir tiefen Frieden im Geist und Kraft, während sie in mich einsinken.

**5.2. Sei dankbar.** Ja, ich bin voller Dankbarkeit für alles, was geschehen ist und mir geschieht, für das Licht, das *Ein Kurs in Wundern* auf unsere menschliche Erfahrung wirft, und für Colin Tippings Unterstützung, mich mehr als je zuvor mit der Praxis der Vergebung zu beschäftigen.

**5.3. Immer wenn dich jemand oder etwas aufregt oder stört, wenn auch nur leicht, kannst du diese Anleitung benutzen.** Manchmal vergesse ich es oder versäume den Zeitpunkt, aber immer wenn ich mich daran erinnere, finde ich diese Anleitung unfehlbar in ihrer Macht, meinem Geist Frieden zu bringen. Ich hoffe, du machst es auch. Alles, was ich nun möchte, ist weiter zu üben, damit Vergebung immer mehr augenblicklich erfolgt.

Zusammenfassend hier etwas, was Tom Carpenter in seinem Buch *„The Miracle of True Forgiveness“* sagt: „Vergebung ist der Prozess, der uns hilft, die Stellen in unserem Geist zu finden, wo noch Krankheit (d.h. Schuld und Angst und die Angewohnheit, zu verleugnen und projizieren) versteckt ist. Abgesehen von der Heilung des Geistes bedarf der Körper keiner Heilung für sich selbst, denn er stellt lediglich ein physisches Bild dessen dar, was der Geist über sich selbst für wahr hält.“

Originaltitel: *„Forgiveness and Healing: An Example“*  
Übersetzung: Hans Owesen

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung von „Miracle Network in the UK“, das seit 1994 Schüler von *Ein Kurs in Wundern* unterstützt. Entnommen aus ihrem Magazin „Miracle Worker“, Ausgabe 106, Mai/Juni 2012. Siehe [www.miracles.org.uk](http://www.miracles.org.uk)

