

VERGEBUNG

„Vergebung ist ziemlich strange.“



Wir Menschen sind geschickte Diebe.



Wir können einem anderen eine geliebte Person wegnehmen,
können jemanden seiner Kindheit berauben, seiner Heimat,
seiner Würde, sogar seiner gesamten Zukunft.



Da ist es doch
irgendwie komisch,
dass eine Möglichkeit,
mit so einem Verlust
zurechtzukommen,
ausgerechnet darin
besteht, dass wir genau
der Person etwas
Kostbares geben, die
uns etwas genommen
hat.



Seltsam auch, dass wir von der „Macht“ der Vergebung sprechen, wo es doch die schwache und verletzte Person ist, die vergibt.



Und wieso haben manche Opfer Schuldgefühle, während die Täter oft nicht einmal das Bedürfnis verspüren, sich zu entschuldigen?



Würdest du vergeben, wenn du dadurch länger leben könntest?



In diesem Buch gehen wir all diesen merkwürdigen Aspekten von Vergebung auf den Grund und ziehen dabei Geschichten aus dem wahren Leben sowie wissenschaftliche Forschungsergebnisse heran.



Wie reagierst du instinktiv, wenn du verletzt wirst?



Manche Menschen ziehen sich still zurück, wie Maya Angelou, die als Kind fünf Jahre lang kein Wort sprach, nachdem sie sexuell missbraucht worden war.



Andere wiederum sinnern auf Rache und widmen ihr ganzes Leben dem Wunsch nach Vergeltung.



Wieder andere betäuben ihren Schmerz mit
Alkohol, Drogen oder Schmerzmitteln.



Und nicht zu vergessen, die kleinen, alltäglichen Kränkungen – wie
unsichtbare Maden können auch sie an unserem Seelenfrieden nagen.



Manche Menschen sind völlig starr vor Schmerz. Der Schriftsteller Richard Holloway schreibt, die „Schockwellen“, die von Trauma und Verletzung widerhallen, hätten die Macht, unser Leben mit quietschenden Bremsen zum Stillstand zu bringen.





Kränkungen und Groll beherrschen auf die eine oder andere Art unsere Psyche. Wie viel Raum deiner Seele bist du bereit, Kränkungen und Groll zu überlassen?