

## Radikale Vergebung: Interview mit Colin Tipping

# Abschied vom Opferdasein

**Ärger, Groll und Schuldzuweisungen aus früheren Ereignissen belasten das Leben vieler Menschen. Colin Tipping hat, zusammen mit seiner Frau JoAnn Tipping, die Methode der Radikalen Vergebung entwickelt: einen Ansatz, der es ermöglicht, aus dem Opferdasein auszusteigen und alte Verletzungen als Wachstumschancen zu begreifen. Diesen Herbst bieten die beiden Pioniere erstmals einen Workshop im Waldhaus an.**

*Colin Tipping, wie kamst du dazu, mit dem Thema Vergebung zu arbeiten?*

In den 1980er Jahren arbeitete ich als Hypnotherapeut und zog dabei viele Krebspatienten an. Es zeigte sich schnell, dass in vielen Fällen unterdrückte Emotionen wie Wut, Hass und Schuldzuweisungen eine zentrale Rolle spielten. Diese Emotionen hängen mit der Vorstellung zusammen, ein Opfer äusserer Umstände zu sein. Da Krebs in der Regel nicht viel Zeit lässt, waren meine Frau und ich aufgefordert, einen raschen und effizienten Weg zu finden, der es den Menschen ermöglicht, ihren damaligen «Tätern» zu vergeben und dadurch die Vergangenheit loszulassen. Die Radikale Vergebung entstand also aus einem ganz praktischen Bedürfnis heraus.

*Warum ist es denn mit klassischen Formen der Vergebung so schwierig, mit anderen und sich selbst Frieden zu schließen?*

Das Höchste, das konventionelle Vergebung leisten kann, ist Mitgefühl und Verständnis für den «Täter» zu entwickeln. Dabei bleibe ich jedoch weiterhin das «Opfer» und damit in der Abhängigkeit. Zudem kann man jemandem nicht «einfach so» vergeben, wie sich das etwa das Positive Denken vorstellt. Das ist eine versteckte Form der Verneinung. Die Gefühle der Wut, des Hasses und der Verdammung sitzen so tief, dass wir uns nicht einfach mental entscheiden können, sie zugunsten des Friedens auf die Seite zu stellen.

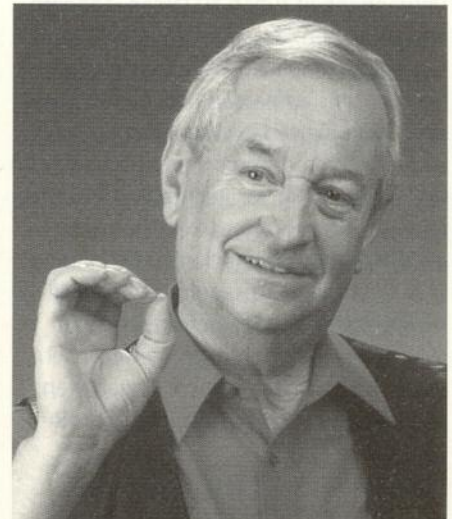
Und so ist der unbewusste Drang nach Verurteilung praktisch immer mächtiger als der Wunsch nach Versöhnung.

*Wie geht die Radikale Vergebung mit dieser Tatsache um?*

Ein erster wichtiger Schritt besteht darin, diese Schattenemotionen ans Licht zu holen und uns zu erlauben, sie als solche zu fühlen, frei von Bewertungen. Die meisten Menschen verurteilen ihren Schatten und glauben, nicht wütend oder eifersüchtig sein zu dürfen. Wenn jedoch der Raum und die Erlaubnis da sind, diese Gefühle zu fühlen, geht es verhältnismässig einfach. Gefühle, welcher Art auch immer, sind wertvolle Informationen, denn sie geben uns Aufschluss darüber, wo wir stehen und wie wir uns und die anderen wahrnehmen. Dem Erforschen und Erfühlen unserer versteckten Emotionen widmen wir in unseren Seminaren viel Aufmerksamkeit. Wir müssen uns eingestehen, dass wir uns verletzt und verraten fühlen, dass wir Angst haben, dass wir Rache- und Hassgefühle in uns tragen. Denn was wir nicht bereit sind zu fühlen, können wir auch nicht loslassen.

*Und was ist dann das Radikale an der Radikalen Vergebung?*

Sobald wir uns vergegenwärtigt haben, dass wir uns – aus menschlicher Perspektive – verletzt, traurig und wütend fühlen, nehmen wir eine spirituelle Perspektive ein. Wir ermutigen die Menschen, die Möglichkeit zuzulassen, dass hinter jeder «Tat» eine göttliche Absicht steckt. Wir erwägen die Möglichkeit, dass unsere Seele diese Situation kreiert hat, damit wir etwas daraus lernen und daran wachsen können. Ist es möglich, dass dieser Missbrauch oder dieser Schmerz etwas ist, was meine Seele erfahren wollte? Für den rationalen Verstand macht das keinen Sinn. Wir arbeiten daher ausschliesslich mit der spirituellen Intelligenz, mit der Intelligenz des Höheren Selbst, das unsere Aufgabe kennt und jederzeit das Beste für uns will. Mit dem Kopf kann das nicht



funktionieren. Doch wir können den Willen entwickeln, uns dieser spirituellen Ebene zu öffnen. Wir fragen nicht mehr: Warum ist mir das geschehen? Sondern: Wozu dient mir das?

Diese Perspektive verändert alles. Je mehr wir uns dieser Möglichkeit öffnen, desto schneller verläuft der Transformationsprozess. Wir verlangen von niemandem, daran zu glauben. Wir laden die Menschen einfach ein, sich dafür aufzutun und zu schauen, was sich auf der energetischen Ebene verändert. Oft spüren Leute bereits nach ein paar Minuten, dass der Ärger verschwunden ist und sie sich leichter fühlen. Die Energie, die an die alte Geschichte und den Ärger gebunden war, steht nun wieder zur Verfügung. So bricht die alte Geschichte allmählich in sich zusammen, und sämtliche Gefühle vermögen sich schrittweise in Dankbarkeit zu transformieren.

*Radikale Vergebung ist also vor allem eine Frage des Vertrauens, dass alles, was geschieht, seine Richtigkeit hat?*

Ganz genau. Es geht um die Hingabe zu dem, was ist. Das ist der Zustand der Liebe. Solange wir Widerstand gegen das leisten, was uns widerfährt, reagieren wir aus Angst. Das ist der grosse Unterschied zur konventionellen Vergebung: Es ist nichts falsch gelaufen. Es gibt keine Schuld

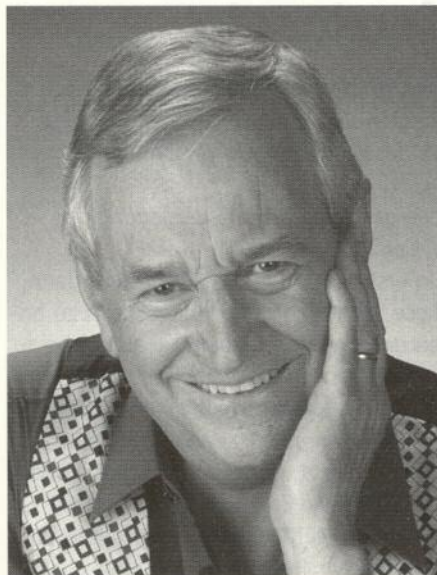
und keine Sünde mehr, kein Opfer und keinen Täter. Vergebung heisst nicht, die Vergangenheit ruhen zu lassen, sondern anzuerkennen, dass niemals etwas Falsches geschehen ist. Allerdings müssen wir hier sehr aufpassen, aus dieser spirituellen Perspektive kein mentales Konzept zu machen. In unserer menschlichen Form gibt es nach wie vor Rechte und Pflichten. Radikale Vergebung ist kein Freipass, andere Menschen dreckig zu behandeln und ihnen dann zu sagen: Deine Seele wollte das doch so! Wir können nicht Gott spielen. Auf unserer menschlichen Reise sind wir nach wie vor angehalten, der beste Mensch zu sein, der wir sein können.

*Welche Möglichkeiten gibt es, diese spirituelle Dimension ganz praktisch zu erfahren?*

Mithilfe unserer Anleitungen und Arbeitsblätter werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt durch den Prozess der Radikalen Vergebung geführt. Dabei erkennen sie unmittelbar, dass sie die ehemalige Opfer-Geschichte auch als Wachstums-Geschichte erzählen können. Danach geht es darum, diese auf allen Ebenen unseres Wesens zu integrieren. Wir legen dabei grossen Wert darauf, auch den Körper einzubeziehen, denn der Körper ist die Antenne für unsere spirituelle Intelligenz. Dies tun wir etwa mithilfe von Atemarbeit oder von Zeremonien, in denen wir unsere neue Geschichte mit Worten und Bewegungen in den Kreis einbringen.

*Wie hängen Vergebung und Selbstvergebung miteinander zusammen?*

Selbstvergebung ergibt sich natürlicherweise aus dem Prozess der Vergebung. Für die meisten Menschen ist es leichter anzunehmen, dass andere ihnen etwas aus einem «höheren» Grund angetan haben. Mit unseren eigenen «Verfehlungen» und «Versäumnissen» Frieden zu schliessen und zu akzeptieren, dass auch sie Teil des göttlichen Planes sind, fällt uns um einiges schwerer. Der Grund liegt darin, dass Scham- und Schuldgefühle



eine viel tiefere Vibration haben als etwa die Wut auf einen anderen Menschen. Wut bringt uns in Bewegung, während wir in unserer Scham regelrecht feststecken. Es braucht daher besonders viel Bewusstheit und Mut, uns unsere Scham einzugestehen und sie als «genau richtig» anzunehmen.

Im Prinzip geht es jedoch bei jeder Form der Vergebung um Selbstvergebung. Wenn wir jemand anderen verurteilen, bestrafen wir ja in erster Linie uns selbst, indem wir mit dem Gefühl der Verurteilung leben müssen. Alles, was wir nach aussen projizieren, kommt zu uns zurück. Wenn wir alle eins sind, dann gibt es auch keine Trennung zwischen Opfer und Täter. Auch in unseren Workshops gehen Vergebung und Selbstvergebung fliessend ineinander über. Wenn die Teilnehmenden in der Schluss-Zeremonie mit ihrer neuen Geschichte durch den Kreis gehen, weiss niemand mehr, wer früher einmal Opfer oder Täter war. Auf der spirituellen Ebene löst sich das auf.

*Gibt es auch die Möglichkeit, Radikale Vergebung auf ganze Bevölkerungsgruppen anzuwenden?*

Auf jeden Fall. Emotionen sind ja nicht bloss Privatangelegenheiten, sondern auch im kollektiven Bewusstseinsfeld gespeichert. So bearbeiten wir zum Beispiel

auch ethnische Spannungen oder kollektive Wunden im Verhältnis zwischen Männern und Frauen. Auch im Workshop im Waldhaus werden wir ein Geschlechter-Heilungs-Ritual durchführen, worauf wir uns sehr freuen. Wir hoffen sehr, dass sich möglichst viele Männer anmelden. Es ist erfreulich zu sehen, dass sich mehr und mehr Männer für Vergebungsarbeit interessieren, denn der kollektive männliche Frust ist sehr gross. Während der Männeranteil unserer Gruppen in Europa noch ein Sechstel beträgt, ist es in den USA bereits ein Viertel, in Australien sogar die Hälfte. Und selbstverständlich sind auch alle Frauen herzlich willkommen...

*Vor einigen Jahren hast du deine Vision skizziert, die Bewusstheit des Planeten mit Hilfe der Radikalen Vergebung soweit anzuheben, dass wir im Jahre 2012 in einer Welt der Vergebung leben. Müssen wir diese Vision angesichts der heutigen Weltlage als gescheitert betrachten?*

Natürlich habe ich das damals mit einem Augenzwinkern gesagt. Doch selbstverständlich trage ich diese Vision noch immer in meinem Herzen. Heute spreche ich von der Radikalen Transformation, bei der es darum geht, die persönliche Vergebungsarbeit mit dem zu verbinden, was draussen in der Welt vor sich geht. Die spirituelle Praxis besteht darin, auch den ganzen Schmerz der Welt zu fühlen und ihn gleichzeitig als Teil der göttlichen Perfektion zu sehen. Dadurch erhalten wir die Hoffnung auf einen Planeten der Liebe aufrecht, anstatt uns frustriert vor der Welt zu verschliessen. Je mehr Menschen diese Transformationsarbeit leisten, desto eher erreichen wir eine Bewusstseinssebene, in der die Liebe mehr Gewicht hat als die Angst. Und das ist wohl die höchste Absicht Gottes: den Himmel auf Erden zu kreieren.

*Interview: Alexander Lanz und Stefan Bittner*

**Infos zum Seminar «Radikale Vergebung» mit Colin und JoAnn Tipping S. 21**