

„Wir müssen alle bei uns selbst anfangen“

VHS-Seminar zur Vergebung, Dozentin Lena Noa über Vergeben als Geschenk an uns selbst

Heidekreis. Vergebung ist ein Geschenk an uns selbst – das sagt Lena Noa. Die Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coachin, Meditationslehrerin, Dozentin und Autorin aus Verden bietet im kommenden Jahr bei der VHS Heidekreis einen Workshop mit dem Titel „Die Kunst der Vergebung“ an. Im Interview spricht sie darüber, wie anderen zu vergeben, das eigene Wohlbefinden verbessern und wie ein Perspektivwechsel dabei helfen kann.



Familie im Mittelpunkt

Wie definieren Sie Vergebung – und was beinhaltet sie Ihrer Meinung nach nicht?

Lena Noa: Das ist gar nicht so leicht zu definieren. Ich würde sagen, Vergebung wird häufig missverstanden, weil viele Menschen sie damit gleichsetzen, dass man ein Ereignis oder eine Verletzung vergisst oder gutheißt und dass der andere von seiner Schuld freigesprochen wird. Das ist nicht das, was ich unter Vergebung verstehe. Vergebung ist vielmehr ein Weg, auf den man sich in erster Linie für sich selbst begibt. Man leidet unter einer Sache, die passiert ist, beispielsweise verletzendes Worte oder ein materieller Verlust. Oft trägt man danach weiterhin Ärger, Groll oder Rachegeanken in sich und leidet selbst unter diesen Gefühlen. Vergebung bedeutet, sich von diesen negativen Emotionen zu lösen, um wieder freier zu sein und nach vorn zu blicken. Dabei lässt man schrittweise diese belastenden Gefühle los.

Welche Missverständnisse begegnen Ihnen immer wieder in Bezug auf Vergebung?

Genau, das ist dieses: „Ich will dem anderen nichts Gutes tun, weil er mir etwas Böses angetan hat.“ Man meint, er habe den Groll und die Wut verdient. Doch letztlich sind es meine eigenen negativen Gefühle, die mir schaden und Stress auslösen. Anhaltender Stress ist ungesund für Körper und Psyche. Vergebung



Wer verletzt wird, versucht oft durch Rache einen Ausgleich zu schaffen, sagt Lena Noa. Damit gehe es einem aber langfristig nicht besser. Foto: Adobe Stock

ist also ein Prozess, den wir für uns selbst durchlaufen. Sie ist subjektiv, und es geht nicht darum, das, was geschehen ist, zu vergessen oder darauf zu verzichten, notwendige Konsequenzen zu ziehen. Vergebung ist ein Geschenk an sich selbst für den eigenen inneren Frieden und das eigene Wohlbefinden.

Wie hängen das emotionale Wohlbefinden und Vergebung zusammen?

Wir können uns das so vorstellen: Wenn zum Beispiel verletzendes Worte gefallen sind und

unsere Selbstwertgefühl beschädigt haben, sind wir innerlich nicht mehr in Balance. Der „Täter“ – ohne diesen Begriff zu überhöhen – scheint auf einer höheren Position zu stehen, während wir uns herabgestuft fühlen. Wir versuchen oft, durch Rache oder auf anderem Weg einen Ausgleich zu schaffen, was uns wiederum zu einem „Täter“ macht. Das führt jedoch zu einem Teufelskreis, weil dieses Hin und Her nie endet. Vergebung hingegen zielt darauf ab, einen anderen Weg zu gehen, nämlich den eigenen inneren Frieden wiederzufinden und so die innere Balance wieder herzustellen – ganz für uns. Es geht darum, Ärger, Wut und Scham loszulassen und unser Selbstwertgefühl zu stärken. In dem Kurs arbeiten wir mit zwei Komponenten: der Entscheidung, vergeben zu wollen, und der emotionalen Vergebung. Wir schauen uns also auch die emotionale Seite genau an. Beide Teile gehören zum Prozess und werden Schritt für Schritt erarbeitet.

Was erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Workshops?

Wir wollen zunächst verstehen, was Vergebung bedeutet, warum sie für das eigene Wohlbefinden – psychisch, körperlich und in Beziehungen – wichtig ist. Anschließend gehen wir einen strukturierten Prozess durch,

der aus mehreren Schritten besteht. Jeder Teilnehmer kann eine konkrete Verletzung auswählen, die ihn noch belastet, und mit dieser den Prozess für sich selbst durcharbeiten. Niemand muss etwas Persönliches preisgeben, aber der Austausch in der Gruppe hat sich als hilfreich erwiesen. Natürlich sollte es keine tiefgreifende, traumatische Erfahrung sein, die in eine professionelle therapeutische Begleitung gehört. Doch es dürfen durchaus Verletzungen sein, die schon länger an einem nagten, damit der Prozess seinen vollen Wert entfalten kann.

„Letztendlich sind es meine eigenen negativen Gefühle, die mir schaden und Stress auslösen“

Lena Noa
Dozentin
„Die Kunst der Vergebung“

Was raten Sie den Menschen, die sich schon entschieden haben, dass sie vergeben wollen, aber sich noch nicht dazu bereit fühlen?

Genau das ist Teil des Kurses. Wir machen verschiedene Übungen. Ein erster Schritt ist Akzeptanz: zu erkennen, dass die erlebte Verletzung Teil meiner Lebensbiografie ist, und den Widerstand dagegen aufzugeben, dass sie überhaupt passiert ist. Dann gibt es eine Übung, sich in den anderen hineinzuversetzen, um zu verstehen, wie es zu der Situation kam. Man fragt sich auch, wie man selbst zur Eskalation beigetragen hat. Jeder von uns hat schon einmal andere verletzt. Sich daran zu erinnern, hilft, eine neue Perspektive zu gewinnen. Oft war man vielleicht gestresst oder es ist etwas „herausgerutscht“. Dieser Perspektivwechsel kann helfen, festgefahrene Denkmuster aufzubrechen und neue Blickwinkel einzunehmen.

Welche Veränderungen beobachten Sie häufig bei Menschen, die sich ernsthaft mit Vergebung auseinandersetzen?

Das ist sehr individuell, und man durchläuft den Prozess nicht innerhalb weniger Stunden. Wir legen gemeinsam den Grundstein, aber es darf danach weiterwirken. Einige finden schnell zum Gefühl, vergeben zu können und Frieden damit zu schließen. Andere brauchen länger, abhängig von Persönlichkeit, Umständen und Schwere des Erlebten. Ziel ist es, am Ende einen inneren Frieden zu spüren: Man kann

an das Ereignis zurückdenken, ohne dass Wut, Scham, Ärger oder Hass wieder hochkommen. Man denkt neutral oder sogar positiv zurück, kann demjenigen vergeben und wieder normal mit ihm umgehen – so, als könnte man unvoreingenommen neu beginnen.

Was hoffen Sie, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Workshop mitnehmen? Sie lernen diesen Prozess kennen, wir gehen ihn gemeinsam durch und machen einige Übungen. Außerdem bekommen sie ein ausführliches Skript mit weiteren Übungen, die wir an einem Tag vielleicht nicht alle schaffen. Mit diesem Skript kann man bei späteren Themen immer wieder darauf zurückgreifen, wenn eine neue Situation auftaucht, in der Vergebung hilfreich ist. So kann jeder aus dem Kurs die Übungen erneut anwenden und das Gelernte festigen.

Haben Sie ein Beispiel für eine Übung?

Ja, zum Beispiel reflektieren wir eine Situation, in der man selbst jemand anderen verletzt hat. Man überlegt, was genau passiert ist, welche Umstände eine Rolle spielten und wie beide Seiten gehandelt haben. Indem man dies aus einer objektiven Perspektive beschreibt – wie ein außenstehender Beobachter – erkennt man oft neue Details. Da unsere Erinnerungen meist emotional gefärbt sind, hilft ein neutraler Blickwinkel, eingefahrene Denkmuster aufzubrechen. Man erkennt vielleicht, welchen Teil man selbst beigetragen hat oder versteht, dass der andere in einer Ausnahmesituation war. Dieser Erkenntnisprozess erleichtert es, loszulassen und vergeben zu können.

Wie sind Sie selbst auf die Idee gekommen, sich mit dem Thema zu beschäftigen?

Ich hatte natürlich auch meine Themen, bei denen ich lange mit mir gerungen habe, bis ich für mich entschieden habe, sie hinter mir zu lassen und demjenigen zu vergeben. Ich wollte neutral und vielleicht sogar wohlwollend mit dieser Person umgehen können, ohne dass alles weiter negativ eingefärbt ist. Ich finde, dass wir schon genug Sorgen und Krisen in der Welt haben. Viele Menschen tun sich schwer, sich wirklich auf andere einzulassen und auch einmal die Perspektive des Gegenübers einzunehmen. Es braucht oft Mut, sich für neue Sichtweisen zu öffnen. Am Ende jedes Kurses gebe ich symbolisch einen kleinen Pokal aus, weil ich finde, dass es mutig ist, sich dem eigenen Schmerz zu stellen, andere Perspektiven zuzulassen und sich einzugestehen, dass man selbst auch Fehler macht. Dieser Schritt schafft Frieden in uns und in unseren Beziehungen – kleine Bausteine, die die Welt ein bisschen friedlicher machen. Wir müssen alle bei uns selbst anfangen. Das ist der wichtigste Gedanke, und ich freue mich über jeden, der offen für dieses Thema ist. Es gibt einen Spruch, ich weiß leider nicht, von wem er stammt, der lautet: „Hurt people hurt people“. Also verletzte Menschen verletzen Menschen. Jeder, der es schafft, diesen Kreislauf zu durchbrechen und sich selbst zu heilen, bringt ein bisschen Frieden in die Welt. Das ist die ganz große Idee dahinter.

Interview: Janika Schönbach

KUNST DER VERGEBUNG Workshop

In dem Workshop diskutieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, was Vergebung bedeutet und was es heißt, zu vergeben – sowohl für sich selbst als auch für andere. Dabei lernen die Teilnehmer verschiedene Ansätze und Methoden kennen, um Vergebung zu praktizieren. Der Workshop findet am Sonnabend, 10. Januar, in der Zeit von 10 bis 16 Uhr, in den Räumlichkeiten der VHS in Walsrode, Kirchplatz 4, statt. Anmeldung über die VHS. Weitere Informationen zum Workshop unter (<https://is.gd/Mq8TNN>) oder unter lena-noa.de.



Zu vergeben helfe vor allem dem eigenen Wohlbefinden, sagt Lena Noa. Foto: Vivien Herrmann