

COLLIN C. TIPPING
Ich vergebe – Das Praxisbuch



Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Februar 2024

Copyright © 2014 der Originalausgabe: Colin C. Tipping

Copyright © 2014 der deutschen Erstausgabe:

Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalverlag: Global 13 Publications, Inc.

Titel der Originalausgabe: *25 Practical Uses for Radical Forgiveness*

Projektmanagement: Marianne Nentwig

Lektorat: Andreas Klatt

Umschlag: Wilfried Klei

Umschlagmotiv: fotolia/Fons Laure

Satz: Wilfried Klei

Druck und Bindung: Westermann Druck GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-14061-9

www.goldmann-verlag.de

Colin C. Tipping

Ich vergebe – Das Praxisbuch

25 praktische Anwendungen
für Radikale Vergebung

Aus dem Englischen
von Matthias Schossig

GOLDMANN

Dieses Buch ist meinen drei Kindern
Lorraine, Jonathan und Caroline
gewidmet, die mir alle meine Schwächen
als Vater vergeben haben und
mich lieben, wie ich bin.

Und meinen Enkelkindern Daniel, Sian,
Matthew, Bryony, Eleanor, Daisy, Rosie,
Alfie, Andrew und Brandon, die eines
Tages vielleicht dieses Buch lesen und
verstehen, wer ihr Großvater war.

Danksagungen

Ein großer Dank gilt meinem Team beim Institute for Radical Forgiveness und bei Global 13 Publications, Karla Garrett, Shari Claire, Kathy Henry und David Klosen, für ihre großartige Unterstützung über viele Jahre hinweg. Ohne ihre Hilfe, Loyalität und Expertise wären dieses Buch und all die anderen Bücher, die bereits erschienen sind, niemals geschrieben worden. Ihnen habe ich es auch zu verdanken, dass JoAnn und ich gemeinsam in alle Welt reisen und die Idee der Radikalen Vergebung in viele Länder tragen konnten – immer in der Gewissheit, dass jemand zu Hause die Dinge am Laufen hält. Ich bin zutiefst glücklich und dankbar, dass sie mir bei meinen privaten und geschäftlichen Unternehmungen zur Seite stehen.

Meine Liebe und mein Dank geht außerdem an meine Freunde, die mich und meine Arbeit in Europa mit Liebe und Begeisterung unterstützt haben: Hina Fruh und Thomas Kiehl-Fruh in Deutschland und Margrit Hardegger in der Schweiz.

Mein ganz besonderer Dank gilt den unzähligen Menschen, die in ihrem Leben auf so vielfältige Weise dazu beigetragen haben, die Botschaft der Radikalen Vergebung weltweit zu verbreiten, indem sie an Workshops teilgenommen sowie Freunden und Bekannten diese Methode empfohlen haben – persönlich und in letzter Zeit auch über Facebook und Twitter.

Mein Dank geht an hunderte von Coaches und Therapeuten weltweit, die mit der Radikalen Vergebung Menschen Hilfe zur Selbsthilfe geben.

Nicht zuletzt danke ich der wundervoll talentierten Karen Taylor-Good, deren Musik jedem unserer Workshops einen besonderen Klang verleiht.

Von ganzen Herzen danke ich meiner lieben Frau JoAnn für ihre bedingungslose Liebe und Unterstützung, dafür, dass sie an mich und unsere Arbeit glaubt und immer wieder gewillt ist, mit mir als Co-Moderatorin und Partnerin in alle Welt zu reisen.

Vorwort	11
Den Boden bereiten	14
Der Sache auf den Grund gehen	21
Das Ende der Opfermentalität.....	26

ERSTER TEIL:

Anwendungen für ein gesundes Leben	35
1. Die Schwingung erhöhen für mehr Lebensglück.....	36
2. Entgiftung, Stressreduktion, Langlebigkeit und besserer Sex.....	42
3. Öffnen der Chakren und Heilung von innen	46
4. Vorbeugungsstrategien gegen Krebs	57
5. Weniger Gewicht, mehr Liebe für den eigenen Körper	63
6. Überwinden von Perfektionismus und chronischer Müdigkeit ..	77
7. Überwinden von Abhängigkeit: der 13. Schritt.....	88
8. Es gibt ein Leben nach dem Trauma	94
9. Umgang mit Wut und anderen negativen Emotionen.....	102

ZWEITER TEIL:

Anwendungen zur Konfliktlösung	107
10. Streit schlichten, Prozesse gewinnen und schwierige Auseinandersetzungen überstehen.....	108

DRITTER TEIL:

Anwendungen zur Heilung von Beziehungen.....	119
Vorab: Wozu sind Beziehungen gut?.....	120
11. Versöhnung mit der Ursprungsfamilie und Heilung des Generationenschmerzes	129
12. Eltern haben es auch nicht leicht	135
13. Bleiben oder gehen? Beziehungen in der Krise	142
14. Verhandeln, um eine Versöhnung zu erreichen, von der alle profitieren.....	156
15. Liebe und Akzeptanz für mich – so, wie ich bin	171
16. Liebe für den anderen – auch wenn man ihn nicht mag	182
17. Eine Scheidung überstehen und nach vorn schauen	188

VIERTER TEIL:

Anwendungen für praktische Spiritualität

im Arbeitsumfeld	195
18. Geschäftlicher Erfolg mit Radikaler Vergebung	196
19. Die Rettung eines Familienunternehmens mit Sand im Getriebe	207
20. Das Geldbewusstsein verwandeln	211

FÜNFTER TEIL:

Anwendungen für den Umgang

mit Tod, Tragödien und anderen Illusionen	219
21. Radikale Vergebung und die letzte Wunschliste.....	220
22. Das Trauern um den Verlust einer geliebten Person mit weniger Schmerzen durchleben	224
23. Abtreibung einen Sinn geben.....	233

SECHSTER TEIL:

Anwendungen zur Transformation

des kollektiven Bewusstseins	241
24. Die Illusion tragischer Weltereignisse transformieren	242
25. Den großen Wandel leben: dem Prozess vertrauen	250
Literatur und Quellen.....	256
Ressourcen für die Anwendungen in deutscher Sprache	257
Die Tipping-Methode in Deutschland, Österreich und der Schweiz.....	259
Über den Autor.....	260

Vor zehn Jahren erschien erstmals das Buch *Ich vergebe – Der radikale Abschied vom Opferdasein*, und seither hatte ich das Privileg, die erstaunliche Methode der Radikalen Vergebung in Gruppen, Workshops und Vortragsreihen in Deutschland und vielen anderen Ländern vorzustellen und zu vertiefen. Die Radikale Vergebung hat sich für viele als extrem hilfreich bei der Lösung verschiedenster Probleme erwiesen, die sich zuvor einem glücklichen und erfüllten Leben in den Weg gestellt hatten.

Die Menschen, die Erfahrung mit Radikaler Vergebung haben, schätzen diese für ihre Kraft, lange festgehaltenen Kummer und Wunden der Vergangenheit zu heilen. Sie machten eine gute Erfahrung damit, haben diese dann jedoch leider oftmals nicht weiter angewendet.

Es gerät leicht aus dem Blick, wie sie sich auf Dinge anwenden lässt, die uns von Zeit zu Zeit im Alltag begegnen.

Dieses Buch möchte deshalb das größere Potenzial in Augenschein nehmen, das sich einem erschließt, wenn man Radikale Vergebung und Radikale Selbstvergebung auf alle möglichen Lebensbereiche anwendet, um glücklicher zu werden. Hier sind einige Beispiele für Erfolge, die mit der Praxis der Radikalen Vergebung und Selbstvergebung einhergehen können.

Was durch Radikale Vergebung möglich wird:

- Klärung von Beziehungsproblemen aller Art
- Auflösen vom Schmerz alter Wunden (durch Verlassenwerden, sexuellen Missbrauch, Zurückweisung, Untreue, Verrat, körperliche Misshandlungen, Scham, Ungerechtigkeit, Vergewaltigung, Inzest, Scheidung, Diskriminierung usw.)

- Transformieren des Grolls gegen Menschen, die Sie verletzt haben (Eltern, Geschwister, Partner, Ex-Partner, Vorgesetzte, Prozessgegner)
- Transformieren der ungerechten Behandlung durch Institutionen oder Organisationen (Behörden, Presse, Kirche, Sekten, Gruppen, Justiz, Medizin)
- Überwinden der Opferrolle
- Überwinden von Suchtverhalten jeglicher Art
- Ablegen von Ärger, Schuldzuweisungen und inneren Widerständen
- in vielen Fällen drastische Gewichtsreduzierung
- Heilen bestimmter körperlicher Leiden, Verbesserung der allgemeinen Gesundheit
- geringere Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken
- Aufheben von Erfolgsbarrieren
- Freisetzen blockierter Kreativität
- eine liebevolle Beziehung eingehen können
- inneres Sicheinlassen auf Reichtum

Was durch Radikale Selbstvergebung möglich wird:

- Ablegen ständiger Selbstkritik und -verurteilung
- Ablegen übermäßiger Schuld- und Schamgefühle
- Auflösen von Selbstbeschränkungen und Selbstsabotage
- Kultivieren eines gesunden Selbstwertgefühls
- Wiederherstellen eines verletzten Selbstmitgefühls
- Umkehren von Selbstverachtung in Selbstakzeptanz und Selbstliebe

Diese Liste ist sehr allgemein gehalten. Ich werde in den folgenden Kapiteln fünfundzwanzig konkrete Probleme vorstellen, die in unserem Leben immer wieder auftreten. Ich werde dann aufzeigen, wie die Radikale Vergebung zu ihrer Lösung beitragen kann.

Dieses Buch dient einerseits als Nachschlagewerk, mit dem Menschen ihre Energien direkt auf das Heilen eines bestimmten Anliegens lenken können, ob diese sich nun auf Gesundheit, Beziehungen, Arbeit oder persönliches Wachstum beziehen. Viele der Werkzeuge, die Sie benötigen, damit das funktioniert, finden Sie direkt im Buch.

Darüber hinaus habe ich am Ende jedes Anwendungsbereiches die gesamte Palette an Hilfsmitteln und Ressourcen aufgelistet, die für diesen Bereich in Frage kommen.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen die Augen für die Möglichkeit einer glücklicheren Lebensführung durch Radikale Vergebung und Radikale Selbstvergebung öffnet – in den verschiedensten Bereichen des Alltags und bei allem, was Sie beschäftigt.



Den Boden bereiten

Mit der Radikalen Vergebung mögen einige Leser bereits sehr vertraut sein, andere hören davon vielleicht zum ersten Mal. Deshalb kann es nicht schaden, noch einmal kurz zusammenzufassen, was das Besondere daran ist und was die Radikale Vergebung von der herkömmlichen Vergebung unterscheidet. Ich möchte, dass Sie verstehen, weshalb die herkömmliche Vergebung möglicherweise Jahre braucht, während die Radikale Vergebung sehr schnell ihre Wirkung entfalten kann.

Wenn Sie genau wissen wollen, was es mit der Radikalen Vergebung auf sich hat, lesen Sie mein Buch *Ich vergebe – Der radikale Abschied vom Opferdasein*. In der Zwischenzeit mag diese kurze Übersicht genügen.

Die Praxis der Radikalen Vergebung umfasst fünf Stufen, von denen die ersten drei mehr oder weniger der herkömmlichen Vergebung entsprechen. Auf der vierten und fünften Stufe vollzieht sich das Eigentliche. Ich sollte Sie warnen – es könnte passieren, dass der Prozess keinen Stein auf dem anderen lässt.

Geben Sie der Methode eine Chance, denn damit sie funktioniert, müssen Sie nicht daran glauben. Je skeptischer Sie sind, desto besser! Diese Eigenschaft habe ich mir auch zu eigen gemacht und die Ergebnisse werden Sie, wenn Sie erst einmal in den Genuss der Erfahrung kommen, noch mehr beeindrucken als jemanden, der damit gerechnet hätte. Lassen Sie sich von mir durch die fünf Stadien der Radikalen Vergebung führen und Sie werden sehen, was ich meine.

Im **ersten Stadium** erzählen Sie Ihre Geschichte: warum Sie das Gefühl haben, dass Ihnen Unrecht widerfahren ist, wer schuld daran ist und so weiter. Nichts Ungewöhnliches.

Im **zweiten Stadium**, das sich für gewöhnlich direkt aus dem ersten ergibt, gestatten Sie sich, die ganze Palette der Gefühle, die mit Ihrer Geschichte verbunden sind, zu fühlen. Das ist ein wichtiger Schritt, denn was man nicht fühlt, kann man auch nicht heilen. Das kann einige Zeit dauern, denn häufig gestatten wir es uns nicht, diese Gefühle wirklich zuzulassen. Fragen Sie sich: „Bin ich wütend, traurig, froh, habe ich Angst?“ Wenn Sie Ihr Gefühl klar benennen können, ist das ein guter Anfang.

Im **dritten Stadium** betrachten Sie Ihre Geschichte mit etwas Abstand. Versuchen Sie, die Motive der anderen Person (Institution, Gruppe) zu verstehen. Bringen Sie Empathie, Barmherzigkeit und Mitgefühl auf, versuchen Sie es trotz der Dinge, die Ihnen angetan wurden, mit einer gewissen Nachsicht. Sie werfen auch all die Extras aus der Geschichte – die Elemente, die nicht ganz der Wahrheit entsprechen, Ihnen aber gute Dienste geleistet haben, als es darum ging, Gründe für Ihr Opferdasein zu finden.

So weit geht auch die herkömmliche Vergebung. Sie hält Sie immer noch in der Opferrolle fest. Obwohl Sie sich bemühen, der Person zu vergeben, lassen Sie die oder den anderen nicht vom Haken. Er oder sie wird immer noch als Täter gesehen und als verantwortlich für Ihren Schmerz und Ihr Unglück.

Das vierte Stadium. An diesem Punkt trägt uns die Radikale Vergebung dahin, wo bisher die wenigsten gewesen sind. Dieser Schritt fordert uns auf, unsere Annahmen über uns und die Welt, die wir bewohnen, auf dramatische Weise zu verändern. Wir geben der Geschichte einen neuen Rahmen, das heißt, wir betrachten sie aus einer neuen Perspektive. Machen Sie sich bereit!

Die Radikale Vergebung fordert uns dazu auf, eine neue Lebensphilosophie, ein neues Paradigma zu wagen, eine neue Sicht auf das, was wir als Realität bezeichnen. Es geht darum, sich für die Möglichkeit zu öffnen, dass hinter allem eine göttliche Absicht steht und dass es auf spiritueller Ebene nichts zu vergeben gibt. Das ist der Grund, weshalb uns nichts *widerfährt*, sondern zu *unse-*

rem Besten geschieht. Alles, was uns passiert, ist Teil unseres ureigenen göttlichen Plans. Es gibt daher keine Fehler. Alles hat seinen Grund.

Das fünfte Stadium. Am Beginn Ihrer Geschichte war die Energie Ihrer Opfergeschichte fest in der zellulären Struktur Ihres Körpers verwurzelt. Nachdem Sie Ihre Geschichte aus einer anderen Perspektive betrachtet und Ihre Opferrolle überwunden haben, können Sie die alte Opfergeschichte durch eine neue Geschichte ersetzen. Dabei helfen Ihnen körperorientierte Verfahren wie etwa die „Satori“-Atmung, Tanzen, Chanten oder Laufen.

Das ist es im Großen und Ganzen. Erstaunt? Oder davon überzeugt, dass das alles Unsinn ist? Sie haben allen Grund zu zweifeln, denn dies deckt sich nicht unbedingt mit dem, was Sie bislang für vernünftig und möglich gehalten haben, oder? Auch wenn Ihr Geist diese Idee noch nicht vollständig verworfen hat, möchte ich wetten, dass er bereits viele Beispiele gesucht hat, in denen das garantiert nicht funktionieren kann. Habe ich recht?

Ihr kritischer Verstand ist schließlich dafür gemacht, alles zu hinterfragen und hinter jeder Idee Denkfehler zu entdecken. Er muss dem eigenen Realitätsmodell entsprechend Sinn konstruieren. Da hat die Radikale Vergebung es zunächst natürlich schwer. Doch ich kann Ihnen versichern, dass es in Ihnen einen anderen Teil gibt, der die Wahrheit kennt und alles genau versteht. Machen Sie sich also keine Sorgen – der Prozess mag noch so lächerlich klingen, funktionieren tut er trotzdem.

Ich kann Ihnen versichern, dass die Methode funktioniert, weil wir in den vielen Jahren festgestellt haben, dass Menschen, die mit der Radikalen Vergebung in Berührung kommen und sich auf sie einlassen, tiefgreifende Veränderungen in ihrem Leben erfahren. Die alten Leiden haben ausgedient und können sich auflösen. Jahrzehntelang festgehaltener Groll schmilzt dahin. Beziehungen finden Heilung. Neue Verbindungen entstehen und Dinge passieren (scheinbar zufällig), die zeigen, dass auf einer anderen Ebene

ganz andere Gesetzmäßigkeiten am Werk sind. Probleme lösen sich auf, und das Leben läuft einfach runder.

Im Nachwort von *Ich Vergebe* heißt es dazu: „Radikale Vergebung stellt die Perspektive unserer Beziehung zur Welt und zu unseren Mitmenschen radikal in Frage. Wir sind eingeladen, uns auf einen Prozess einzulassen, der in einem Modell der Realität wurzelt, das wir noch nicht völlig verstehen. Auch gibt es wenig Beweise für die Wirksamkeit, außer der Tatsache, dass wir an uns selbst tiefgreifende Veränderungen bemerken, wenn wir uns auf ihn einlassen.“

Was ist Radikale Selbstvergebung?

Es wäre eine grobe Vereinfachung zu sagen, dass Radikale Selbstvergebung das Gleiche ist wie Radikale Vergebung, nur dass wir selbst es sind, dem vergeben wird. Die Wirklichkeit ist etwas komplizierter. Zum einen stimmen die meisten Menschen zu, dass es weitaus schwieriger ist, sich selbst zu vergeben als anderen, selbst wenn es sich um eine radikale Version der Selbstvergebung handelt.

Außerdem ist es nicht einfach, zugleich der Vergebende und derjenige zu sein, dem vergeben wird. Wenn ich sage: „Ich vergebe mir“, dann stellt sich die Frage: „Wer vergibt hier wem?“ Hier liegt die Wurzel des Problems.

Des Rätsels Lösung finden Sie im Anwendungsbereich 15: „Sich selbst lieben und akzeptieren“. Die Frage hat ein eigenes Kapitel verdient.

Der Einfachheit halber sind in diesem Buch immer auch Radikale Selbstvergebung und Radikale Selbstakzeptanz gemeint, wenn von Radikaler Vergebung die Rede ist. Der Ansatz, der diese drei Bereiche zusammenführt, wird als „Tipping-Methode“ bezeichnet.

Eine praktische Spiritualität

Radikale Vergebung ist mehr als das Heilen alter, psychischer Wunden. Die Theorie und Praxis der Radikalen Vergebung ist eine Methode zur Verarbeitung der unterschiedlichsten Probleme, die uns in unserem täglichen Leben begegnen. Dies war die zündende Idee und die Inspiration zu diesem Buch, das Ihnen viele praktische Anwendungsmöglichkeiten der Radikalen Vergebung aufzeigt.

Ich bin der Überzeugung, dass spirituelle Ideen und Praktiken nur sinnvoll sind, wenn sie praktische Konsequenzen für unser alltägliches Leben haben. Sie müssen eine Brücke zwischen den Welten schlagen, damit das, was wir als Menschen in der Welt tun, eine spirituelle Bedeutung hat und nicht nur unserem Überleben und unserem Glück dient.

Eine andere Beobachtung, die wir beim Anwenden der Radikalen Vergebung gemacht haben, ist, dass die Idee zwar einfach zu verstehen und zu praktizieren ist, aber dass sie nur funktioniert, wenn man von den verfügbaren Hilfsmitteln Gebrauch macht. Auf den ersten Blick scheint es sich um einfache Arbeitsblätter und audiovisuelle Medien zu handeln, aber an ihnen führt tatsächlich kein Weg vorbei.

Der Grund dafür ist, dass unser rationaler Verstand immer Probleme mit der Radikalen Vergebung haben wird, weil die Idee zunächst wirklich fremdartig anmutet. Die Hilfsmittel zur Radikalen Vergebung – Arbeitsblätter, Audioaufzeichnungen und Onlineprogramme – ermöglichen uns, unseren zweifelnden Verstand zu umgehen und stattdessen direkten Kontakt mit unserer spirituellen Intelligenz aufzunehmen. Noch sind wir uns der Fähigkeiten des Geistes nicht voll bewusst, aber unsere spirituelle Intelligenz wird trotzdem aktiviert, sobald wir mit diesen Hilfsmitteln arbeiten. Sie ist der Teil von uns, der uns mit der universalen Intelligenz verbindet. Sie ist der Teil von uns, der weiß, wer wir sind und warum wir hier sind. Dies ist der Grund, warum die Arbeitsblätter

so wichtig sind, auch wenn der rationale Geist sie für Nonsens hält.

Radikale Vergebung beruht im Grunde auf einem „Tu so, als ob es klappt – bis es wirklich klappt“-System. Die Hilfsmittel versetzen uns in die Lage, so zu tun, als ob. Denn sie verlangen von uns lediglich die *Bereitwilligkeit*, uns für die Möglichkeit zu öffnen, dass die im neuen Paradigma enthaltenen Ideen richtig sein *könnten*. Dadurch wird der rationale Verstand vorläufig zufriedengestellt, und er kann seinen Widerstand aufgeben. Die höhere, spirituelle Intelligenz kann das Ruder übernehmen.

Dies ist einer der wesentlichen Züge der Radikalen Vergebung und der rote Faden, der sich durch dieses Buch zieht. Radikale Vergebung ist eine optimistische Form von Spiritualität, die uns von Vorurteilen, Vorwürfen, Ressentiments, Schuld und Angst befreit. Sie akzeptiert das seelische Bedürfnis, Erfahrungen zu machen, die unserer spirituellen Evolution dienen.

Wenn Sie Radikale Vergebung auf Ihre alltäglichen Herausforderungen anwenden, werden die Dinge sich von Grund auf zum Besseren wenden. Sie werden in der Lage sein, mit sehr viel mehr Gelassenheit und Akzeptanz durchs Leben zu gehen, mehr als je zuvor. Sie werden mehr Mitgefühl und Weisheit entwickeln. Ihre Beziehungen werden mehr Sinn haben und mehr zu unserer spirituellen Evolution beitragen. Sogar unsere Gesundheit kann sich verbessern, und wir haben mehr Energie zur Verfügung, in unserem Leben aus dem Vollen zu schöpfen.

Hier noch einmal in Kurzform die wesentlichen Merkmale der Radikalen Vergebung und der Tipping-Methode:

- a) Es sind keine besonderen Fähigkeiten oder Vorkenntnisse erforderlich, um die Methode anzuwenden. Jeder kann sie nutzen, auch Skeptiker – sie funktioniert. Nicht einmal an die Grundidee – dass es keine Zufälle gibt, und dass unsere Seele unsere Lebensumstände zur Begünstigung unserer spirituellen Evolution ausgesucht hat – muss man glauben. Es ist lediglich