

COLLIN C. TIPPING

Ich vergebe



GOLDMANN

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 § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe Januar 2024

Copyright © 2002 der Originalausgabe: Colin C. Tipping

Copyright © 2004 der deutschen Erstausgabe: Kamphausen Media GmbH, Bielefeld,
komplett überarbeitete Neuauflage 2023

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Originalverlag: Global 13 Publication, Inc.

Titel der Originalausgabe: *Radical Forgiveness – Making Room for the Miracle*

Projektkoordination: Marianne Nentwig

Überarbeitung und Lektorat: Hina Fruh

Umschlag: KleiDesign, Cover nach Gesine Beran

Satz: Wilfried Klei

Druck und Bindung: Westermann Druck GmbH, Zwickau

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-14070-1

www.goldmann-verlag.de

Collin C. Tipping

Ich vergebe

Der radikale Abschied
vom Opferdasein

Aus dem Englischen
von Matthias Schossig

Mit einem Vorwort von JoAnn Tipping

GOLDMANN

VORWORT VON JOANN TIPPING	7
EINLEITUNG	11

TEIL I EINE RADIKALE HEILUNG

1 JILLS GESCHICHTE	18
------------------------------	----

TEIL II GESPRÄCHE ÜBER RADIKALE VERGEBUNG

2 GRUNDANNAHMEN	46
3 GETRENNTE WELTEN	49
4 VERANTWORTLICHKEIT	65
5 RADIKALE VERGEBUNG ALS THERAPIE	73
6 EGO-MECHANISMEN	80
7 VERSTECKSPIELE UND SÜNDENBÖCKE	87
8 ANZIEHUNG UND RESONANZ	95
9 URSACHE UND WIRKUNG	100
10 UNTERNEHMEN „VERGEBUNG“	106
11 TRANSFORMATION DES OPFER-ARCHETYPUS	113
12 DAS EGO SCHLÄGT ZURÜCK	122
13 ZEIT, MEDIZIN UND VERGEBUNG.	126
14 WIE OBEN, SO UNTEN.	144

TEIL III ERWEITERTE GRUNDLAGEN DER RADIKALEN VERGEBUNG

15 GLAUBENSGRUNDSÄTZE	154
---------------------------------	-----

TEIL IV WERKZEUGE FÜR RADIKALE VERGEBUNG

16 EINE SPIRITUELLE TECHNIK	174
17 FÜNF STADIEN DER RADIKALEN VERGEBUNG	181
18 SO TUN, ALS OB ..., BIS ES WIRKLICH KLAPPT	185
19 DEN SCHMERZ FÜHLEN	189
20 DEM WUNDER RAUM GEBEN	197
21 DIE GESCHICHTE AUSEINANDERNEHMEN	223
22 VIER SCHRITTE ZUR VERGEBUNG	236
23 DAS GÖTTLICHE IM ANDEREN SEHEN	240
24 VERGEBUNG MIT DREI BRIEFEN	242

25	VERGEBUNGSRITUALE244
26	VERGEBUNG MIT KUNST246
27	SATORI-ATEMARBEIT250
28	EIN RADIKALER LÖSUNGSBRIEF.253
29	DIE ROSE DER VERGEBUNG255
30	IM FRIEDEN MIT DEM INNEREN KIND.258
	EPILOG 11. SEPTEMBER264



Illustrationen und Tabellen

1	JILLS HEILENDE REISE	44
2	PERSPEKTIVEN AUF ZWEI WELTEN	52
3	DAS EXISTENZIELLE SPEKTRUM DES SEINS.	53
4	UNTERSCHIEDE ZWISCHEN HERKÖMMLICHER UND RADIKALER VERGEBUNG	61
5	DIE STRUKTUR DES EGOS	82
6	DIE REISE DER SEELE	85
7	PROJEKTION UNSERER UNTERDRÜCKTEN SCHAM.	91
8	PROJEKTION UNSERER PERSÖNLICHEN REALITÄT.	101
9	ENERGIEFELDER DER MEDIATION.	116
10	DIE FEINSTOFFLICHEN ENERGIEKÖRPER	127
11	ZEIT UND HEILUNG	131
12	WARUM MENSCHEN NICHT HEILEN.	141
13	DAS MENSCHLICHE CHAKRA-SYSTEM	169
14	WIE EINE (FALSCH) GESCHICHTE HERANWÄCHST	225
15	TATSACHEN UND DEUTUNGEN TRENNEN	231
16	DIE ACHTERBAHN DES „OPFERLANDES“	237
17	DIE ROSE	256
	EIN ARBEITSBLATT ZUR RADIKALEN VERGEBUNG	198

Vorwort von JoAnn Tipping Juni 2023

Radikale Vergebung wurde geboren, als Colin und ich 1987 bei einem Freundestreffen waren.

Unser gemeinsamer Freund Paul veranstaltete eine Dinnerparty, um uns von seiner Idee für regelmäßige Treffen zu berichten. Er schlug vor, dass wir uns einmal im Monat in unserer Gruppe von zehn Menschen treffen sollten, um gemeinsam Atemsitzungen zu machen.

Seine Absicht war es, eine Supportgruppe zu gründen, in der wir uns gegenseitig unterstützen, unser Business aufzubauen und unsere spirituelle Entwicklung zu fördern. Zu dieser Zeit war Atemarbeit (Breathwork) oder Satori-Atmung, wie wir es später nannten, noch ziemlich unbekannt in den USA.

Wir kamen also alle in Pauls Wohnzimmer zusammen und stellten uns gegenseitig vor, während Paul und seine Partnerin in der Küche das Essen für uns zubereiteten.

Colin hatte zu diesem Zeitpunkt gerade einen Workshop zum Thema Vergebung mit zehn Teilnehmern beendet, ich hatte meine zweijährige Studiengruppe in „Ein Kurs in Wundern“ abgeschlossen.

Es dauerte nicht lange, bis wir in der Gruppe über das Thema „Colins Ansatz zur Vergebung versus ein Kurs in Wundern“ sprachen. Wir tauchten immer tiefer in dieses Thema ein. Nach einer Weile kam Paul wieder aus der Küche und bat uns ins Esszimmer. Während des Essens sprachen wir gemeinsam über Atemarbeit und acht von uns entschieden sich, sich regelmäßig für Austauschsessions zu treffen.

Während dieser frühen Zeit unserer Erfahrungen mit Atemarbeit besuchte Colin einen Workshop von Dr. Michael Rice mit dem Titel: Warum passiert mir das immer wieder? Colin mochte, was er sagte, fand aber sein Arbeitsblatt zu kopflastig, zu komplex und zu verwirrend. In der Absicht, die Arbeit von Dr. Rice zu unterstützen kreierte er eine vereinfachte Version davon und sendete es an ihn. Nachdem er von Dr. Rice nie eine Antwort bekam, begann er, dieses Arbeitsblatt zu nutzen, um die Menschen dabei zu unterstützen anderen zu vergeben.

Drei Jahre später waren Colin und ich verheiratet und arbeiteten daran, das Thema Vergebung in unsere Retreats für krebserkrankte Menschen und ihre Betreuer einzubinden. Während dieser Retreats kristallisierte sich immer mehr heraus, was dann als Radical Forgiveness bekannt wurde. Anders als im Kurs in Wundern wollte ich zur Integration von Körper, Geist und Seele mehr körperliche Übungen einsetzen. Wir nutzten Tanz, Kunsttherapie, Musik, Atemarbeit und Humor als Wege des Ausdrucks und der Integration. Unsere Absicht dabei war es, Vergebung mehr zu einem kinästhetischen Abenteuer werden zu lassen als zu einer mentalen Übung. Ich wollte die rechte Gehirnhälfte genauso in den Prozess integrieren wie die linke. Diese Kombination hat in unseren Retreats wunderbar funktioniert und gute Ergebnisse erzielt.

Auf der Basis unserer gesammelten Erfahrungen begann Colin 1997 sein Buch „Radical Forgiveness – Making Room for the Miracle“* zu schreiben.

Waren diese Jahre, die wir mit „Cancer-Retreats“ verbrachten, die Vorbereitung für Colins späteren Weg? Gab es vielleicht damals schon eine Ahnung auf der Seelenebene in ihm, dass seine finale Herausforderung Krebs sein würde?

* Deutsch: Ich vergebe – Der radikale Abschied vom Opfereid

Ich weiß die Antwort darauf nicht, doch ich weiß, dass er am Ende seines Lebens, seine Vergebungsliste nochmals bearbeitete, verschiedene Themen klärte und mithilfe von Atemarbeit, dem Hören seiner Lieblingsmusik, gemeinsamem Lachen in seiner Männergruppe, Malen, bis er den Pinsel nicht mehr halten konnte, und andere Techniken, die wir in unseren Workshops nutzten, allen voran natürlich das Arbeitsblatt „Dem Wunder Raum geben“, einen friedlichen Prozess des Abschiednehmens hatte.

Dann kam der Moment an dem Colin entscheiden musste, ob er Chemotherapie und Bestrahlungen wollte oder ob er seinen Körper seinen natürlichen Weg gehen lassen wollte. Er entschied sich für das Zweite. Er kreierte einen Online-Newsletter und Videointerviews, er schrieb sogar ein Buch über seine Erfahrungen mit dem Krebs, um die Menschen daran teilhaben zu lassen. Dies alles trug ihn durch die Prozesse, die auftauchten und er erkannte: Das Einzige, was wirklich zählt, ist die Liebe.

Ich freue mich sehr darüber und bin dankbar, dass unsere Forschungen und seine wertvolle Arbeit weiterleben durch die Coaches überall auf der Welt und durch die vielen Menschen, die die Radikale Vergebung für sich nutzen, und dadurch die geniale Einfachheit und die transformierende Wirkung der Radikalen Vergebung erfahren können.

Wenn wir uns selbst mit allen Aspekten
unseres Menschseins annehmen und lieben
können, entfaltet sich unsere ganze Kraft.

Colin C. Tipping

EINLEITUNG

In der Zeitung, im Fernsehen, in unserem persönlichen Umfeld – überall sehen wir Menschen, die auf schreckliche Art zum Opfer wurden. So lesen wir etwa, dass jeder und jede fünfte Erwachsene in den USA als Kind körperlich misshandelt oder sexuell missbraucht wurde. Und aus den Nachrichten erfahren wir, dass Vergewaltigung und Mord in unserer Gesellschaft an der Tagesordnung sind und Gewalt gegen Personen und Sachen allgegenwärtig ist; dass rund um die Welt Folter, Unterdrückung, Freiheitsberaubung, Völkermord und offene Kriegsführung herrschen.

Über einen Zeitraum von zwanzig Jahren, seit ich mit Workshops zur Radikalen Vergebung, Retreats für Krebskranke und Firmenseminaren begann, hörte ich so viele Horrorgeschichten von ganz normalen Menschen, dass ich zu der Überzeugung gelangte: Es gibt wohl keinen einzigen Menschen auf diesem Planeten, der nicht zumindest einmal in seinem Leben schwer und unzählige Male auf geringfügige Weise Opfer einer Verletzung wurde. Wer kann heute denn von sich sagen, er habe niemals andere für sein Unglück verantwortlich gemacht? Für die meisten von uns gehört dies einfach zum Lebensstil.

In der Tat ist der Opfer-Archetyp in unser aller Leben tief verwurzelt; sein Einfluss auf unser kollektives Bewusstsein ist immens. Seit undenklichen Zeiten agieren wir unser Opferdasein in allen Facetten unseres Lebens aus in der Überzeugung, es sei fundamentaler Bestandteil menschlichen Daseins.

Es ist an der Zeit, uns zu fragen, wie wir diese Art der Lebensgestaltung beenden können – wie wir den Opfer-Archetyp als Modell unseres Daseins aufgeben können.

Um uns von einem derart mächtigen Archetyp zu befreien, müssen wir ihn durch etwas radikal anderes ersetzen. Durch etwas, das so reizvoll und spirituell befreiend ist, dass es uns magisch anzieht – fort vom Opfer-Archetyp und einer Welt der Illusion. Wir brauchen etwas – jenseits des Dramas unseres Lebens – das uns Abstand gewinnen und jene Wahrheit erkennen lässt, die uns im Moment verborgen ist. Wenn wir zu dieser Wahrheit erwachen, werden wir die Ursache unseres Leidens begreifen und sehen, wie wir unser Leiden unmittelbar transformieren können.

In diesem Jahrtausend stehen uns große Schritte in der Evolution des Bewusstseins bevor. Wir müssen unser Leben ändern: von einem Dasein, das auf Angst, Kontrolle und Machtmissbrauch basiert, zu einem Leben, das auf echter Vergebung, bedingungsloser Liebe und Frieden beruht. Dies bezeichne ich mit *radikal*, und darum dreht sich dieses Buch. Es soll uns helfen, diese Schritte zu tun.

Um etwas zu transformieren, müssen wir es zunächst vollständig und tief erleben. Um den Opfer-Archetyp zu überwinden, werden wir intensiv die Erfahrung des Opfer-Seins durchleben müssen. Es gibt hier keine Abkürzung. Wir müssen daher jene Situationen in unserem Leben identifizieren, die uns zum Opfer machen, um dann diese Energie mit Hilfe von Radikaler Vergebung zu verwandeln.

Um ein so fundamentales Energiemuster wie den Opfer-Archetyp zu transformieren, müssen viele, viele Seelen dies als ihre spirituelle Mission begreifen – Seelen, die die für diese gewaltige Aufgabe erforderliche Weisheit und Liebe mitbringen. Vielleicht bist du selbst eine der Seelen, die diese Mission auf sich nehmen wollen. Ist es möglich, dass du dich deshalb für dieses Buch interessierst?

Jesus gab eine eindrucksvolle Demonstration für die Transformation des Opfer-Archetyps. Ich glaube daran, dass er nun geduldig und liebevoll auf uns wartet – darauf, dass wir seinem Vorbild folgen. Bis jetzt gelang es uns noch nicht, seinem Vorbild zu folgen; der Opfer-Archetyp übt nach wie vor seine unerbittliche Herrschaft über unsere Psyche aus.

Wir ignorieren die Lektion wahrhafter Vergebung, die Jesus uns lehrte. Wir ignorieren die Tatsache, dass es keine Opfer *gibt*. Stattdessen sitzen wir zwischen zwei Stühlen: auf der einen Seite versuchen wir zu vergeben, auf der anderen Seite halten wir fest an unserer Opferrolle. Jesus machen wir unterdessen zum Opfer schlechthin. Dies bringt uns jedoch in unserer spirituellen Evolution nicht weiter. Echte Vergebung beinhaltet das vollständige Loslassen des Opferbewusstseins.

Meine Absicht beim Schreiben dieses Buches war es, den Unterschied zwischen zwei Arten der Vergebung zu verdeutlichen: einer Vergebung, die den Opfer-Archetyp aufrechterhält, und *Radikaler Vergebung*, die uns von ihm befreit. Radikale Vergebung fordert uns heraus, unsere Wahrnehmung der Welt und unsere Deutung unserer Erlebnisse radikal zu ändern, sodass wir uns aus der Opferrolle lösen können. Ich habe mir vorgenommen, dir bei dieser Neuorientierung zu helfen.

Die hier dargestellten Ideen können für jemanden, der viel Leid erlebte und noch immer großen Schmerz in sich trägt, eine extreme Herausforderung sein. Ich bitte dich dennoch, dich auf dieses Buch einzulassen und abzuwarten, ob es dir helfen kann.

Dies ist nun die 20. Auflage des Buches, und ich erhielt bislang von meinen Lesern und den Teilnehmern meiner Workshops überwältigend positive Zuschriften. Selbst Menschen, die seit langem unter emotionalem Schmerz litten, empfanden das Buch als extrem befreiend und heilend – und die Workshops als transformierend.

Es war für mich eine große Überraschung und erfüllte mich mit Dank zu sehen, in welchem Ausmaß das erste Kapitel, „Jills Geschichte“, für viele Menschen eine sofortige heilende Wirkung hatte. Ursprünglich war es als nützliche Einführung in die Begriffe und Ideen der Radikalen Vergebung gedacht. Doch heute weiß ich, dass der göttliche Geist es besser wusste und meine Hand während des gesamten Prozesses führte. Ich bekomme zahlreiche Anrufe von Menschen, die mir – häufig unter Tränen – berichten, sie hätten sich selbst in dieser Geschichte wiedererkannt, und fühlten, dass ihre Heilung bereits begonnen habe.

Viele dieser Leser machten von der Möglichkeit Gebrauch, ihre Erfahrung anderen mitzuteilen, indem sie „Jills Geschichte“ direkt von unserer Website* aus an ihre Freunde, Verwandte und Arbeitskollegen mailten – welch eine wundervolle Kettenreaktion!

Ich werde meiner Schwester und meinem Schwager immer dankbar sein dafür, dass sie mir erlaubten, ihre Geschichte zu erzählen.

Die überwältigenden Reaktionen auf mein Buch beeindruckten mich sehr, und es wird mir zunehmend klarer, dass der göttliche Geist mich dazu benutzte, diese Botschaft zu verbreiten. Auf dass wir heilen, unsere Schwingungen auf eine höhere Ebene bringen und unsere innere Bestimmung finden. Ich bin dankbar dafür, dabei helfen zu können.

Namaste!

Colin Tipping

* www.tipping-methode.de





Eine radikale Heilung

Anmerkung des Autors

Um dir, liebe Leserin, lieber Leser, eine Vorstellung davon zu geben, was ich unter Radikaler Vergebung verstehe, hielt ich die folgende wahre Geschichte fest. Sie beschreibt, wie der Prozess der Radikalen Vergebung die Ehe meiner Schwester rettete und ihr Leben von Grund auf veränderte. Seither hat Radikale Vergebung das Leben unzähliger Menschen positiv beeinflusst. Es zeigte sich, dass dieser Prozess als eine Hilfe eingesetzt werden kann, die sich erheblich von traditioneller Psychotherapie und Beziehungsberatung unterscheidet. Viele Coaches bieten mittlerweile überall auf der Welt in Einzelsitzungen und Workshops die Radikale Vergebung an. Dabei erfahren sie immer wieder, dass sich Probleme mehr oder weniger von selbst auflösen, wenn wir lernen, die Instrumente der Radikalen Vergebung in unserem Leben wirksam einzusetzen.

C. T.

1: JILLS GESCHICHTE

Als meine Schwester in der Ankunftshalle des Atlanta Hartsfield International Airport auf mich zukam, wusste ich sofort, dass etwas nicht stimmte. Sie konnte ihre Gefühle noch nie gut verbergen, und ich sah deutlich, wie sehr sie emotional litt.

Jill war mit meinem Bruder John, den ich seit sechzehn Jahren nicht mehr gesehen hatte, aus England in die USA geflogen. John war 1972 aus England nach Australien ausgewandert, ich ging 1984 in die USA. Jill war daher – und ist es noch heute – die einzige von uns drei Geschwistern, die noch in England lebt. John war nach Hause gereist, und sein Trip nach Atlanta war die letzte Etappe seiner Rückreise. Jill begleitete ihn nach Atlanta, sodass sie mich und meine Frau JoAnn für ein paar Wochen besuchen und John von dort nach Australien verabschieden konnte.

Wir umarmten uns zur Begrüßung, und nach einem Moment der Verlegenheit machten wir uns auf den Weg zum Hotel. Ich hatte für die Nacht Zimmer reserviert, sodass JoAnn und ich den beiden am nächsten Tag Atlanta zeigen konnten, bevor wir in unser Haus fahren würden.

Sobald sich eine Gelegenheit zu einem ernsten Gespräch ergab, sagte Jill: „Colin, es sieht nicht gut aus bei mir zu Hause. Jeff und ich werden uns wahrscheinlich trennen.“

Obwohl ich gemerkt hatte, dass mit meiner Schwester etwas nicht stimmte, war ich überrascht. Ich war immer sicher gewesen, dass sie mit ihrem Mann Jeff eine glückliche Ehe führte.

Beide waren zuvor verheiratet gewesen, doch ihre Beziehung schien von Dauer zu sein. Jeff hatte aus vergangener Ehe drei Kinder, Jill hatte vier. Ihr jüngster Sohn Paul war der Einzige, der noch zu Hause wohnte.

„Was ist los?“, fragte ich.

„Es ist seltsam, und ich weiß auch gar nicht, wo ich anfangen soll“, erwiderte sie. „Jeff verhält sich sehr merkwürdig, und ich halte es nicht mehr viel länger aus. Wir sind an einem Punkt, an dem wir nicht mehr miteinander reden können. Es bringt mich um. Er hat sich vollkommen von mir abgewandt und sagt, alles sei meine Schuld.“

„Sprich dich aus“, sagte ich und sah zu John, der die Augen verdrehte. Er hatte die beiden vor seinem Flug nach Atlanta eine Woche lang besucht, und ich schloss aus seiner Miene, dass er von dem Thema vorerst genug hatte.

„Erinnerst du dich an Jeffs älteste Tochter Lorraine?“, fragte Jill. Ich nickte. „Ihr Mann starb vor etwa einem Jahr bei einem Autounfall. Seitdem hat sich zwischen ihr und Jeff diese äußerst seltsame Beziehung entwickelt. Jedes Mal, wenn sie anruft, überschlägt er sich fast und umschmeichelt sie, nennt sie ‚Liebes‘ und tuschelt stundenlang mit ihr. Man könnte denken, sie seien verliebt – und nicht Vater und Tochter. Wenn er bei ihrem Anruf gerade beschäftigt ist, lässt er alles stehen und liegen, um mit ihr zu reden. Wenn sie zu uns nach Hause kommt, verhält er sich genauso – wenn nicht schlimmer. Sie hocken zusammen, flüstern nur miteinander und schließen alle anderen aus – besonders mich. Ich kann es kaum ertragen. Ich habe das Gefühl, sie ist das Wichtigste in seinem Leben geworden, und ich spiele so gut wie keine Rolle mehr. Ich fühle mich total ausgeschlossen und missachtet.“

Sie erzählte weiter und schilderte mehr Details der seltsamen Familiendynamik, die sich da entwickelt hatte. JoAnn und ich hör-