

Akademie für Logotherapie
Leitung: Dr. Stephan Peeck

logotherapie@vhs-mainz.de / www.logotherapie-mainz.de

c/o Volkshochschule Mainz e.V.

Karmeliterplatz 1 • Postfach 4064 • 55030 Mainz

Informationen rund um die Mainzer Akademie

AUSGABE 74

September 2022



22. September 1984: Kohl und Mitterrand in Verdun¹

1 <https://media0.faz.net/ppmedia/aktuell/feuilleton/3725638940/1.861942/default/22-september-1984-kohl-und.jpg>

Vorwort

Nach Viktor Frankl kommt kein Menschenleben an der „Tragischen Trias“ Schuld – Leid – Tod vorbei. Wir werden aneinander schuldig, ob wir es wollen oder nicht.

Dabei stehen wir manchmal auf der Opfer-, aber manchmal auch auf der Täterseite.

Durch Schuld wird das Miteinander, das soziale Gefüge gestört, manchmal sogar zerstört. Es dauert oft lange – wenn es überhaupt gelingt – diesen Riss zu heilen. Voraussetzung ist, dass die Schuld überhaupt als solche erkannt wird.

Kirchliche Bekenntnisse drücken es so aus:

„... Wir haben gesündigt in Gedanken, Worten und Taten, durch Unwissenheit, Schwachheit und bewusste Schuld ...“

Und nun?

Das Ziel heißt: Vergeben, vielleicht sogar Versöhnen.
Der Weg kann sehr lang und mühsam sein, und einfach ist er nie.

Aber wie soll das überhaupt gehen: Vergeben?

Soll ich vergeben?

Muss ich vergeben?

Kann ich vergeben?

Will ich es überhaupt?

Wohin mit meinen Gefühlen?

Und: Wem soll die Vergebung gelten? Mir? Anderen?

Viele Fragen und unterschiedliche Wege und Antworten.
Einige versuchen wir in dieser Ausgabe.

An eigenen Erfahrungen mit Selbstannahme und Vergebung lässt uns Christel Mischler teilhaben (Seite 3)

Der Hauptartikel kommt von Margit Kobold (ab Seite 5)

Auch die Buchtipps geben Empfehlungen zum Thema (Seite 12)

Die Themen des letzten Quartals der Gesprächsreihe 2022 finden Sie auf Seite 11.
Auch dort wird das Thema „Vergeben“ eine Rolle spielen.

Dass aus der Mainzer Akademie nicht nur logotherapeutisch Gebildete hervorgehen, sondern auch schriftstellerisch Begabte, das können Sie den Tipps für den Weihnachtswunschzettel entnehmen (Seite 13).

Es grüßt Sie das Redaktionsteam

Vergeben

(Ein Beitrag von Christel Mischler)

Durch Selbst-annahme lernte ich vergeben.

Beziehungen stehen in einer Dynamik von Nehmen und Geben, mit dem Ziel einen Gleichklang herzustellen, doch häufig verliert man die Balance, fühlt eine Über- oder Unter-Forderung und verliert dabei die Mitte. Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, wie schnell eine Überforderung entsteht. Die Folgen, neben körperlichen Beschwerden, fühlte ich mich ausgebrannt, enttäuscht, gekränkt und ausgenutzt. Niemand verstand mich, stattdessen hörte ich die anderen sagen: „Du wolltest es doch nicht anders, du hast doch alles freiwillig gemacht“. Das half mir nicht weiter. Mein seelisches Ungleichgewicht blockierte mich im Alltag, bis ich Hilfe fand.

Uwe Böschmeyer sagte: „Der Aufschrei der Seele ist manchmal die letzte Möglichkeit eines Menschen, die Tür zu seinem eigenen lebendigen Leben öffnen zu können“.

Der Höchste Wert im Leben ist die Liebe

„Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst“, doch ich hatte nur die erste Hälfte dieses Satzes befolgt.

Mein LEIT-SATZ, sei pflichtbewusst, wurde zum LEID-Satz. Ein Prozess begann, durch wirksame Gespräche und Reflexionen wurde mir vieles bewusst, meine äußere Schale und der Panzer von Sicherheit und Komfort wurden behutsam abgeschält. Es flossen Tränen. Ich fing an mich zu spüren. Im Leiden fand ich meine eigene Identität. Die neuen Einsichten brachten meiner Seele Heilung. Ich erkannte, wie selbst und sinnverfremdet ich lebte. Nicht die anderen waren schuld an meiner Überforderung, ich selbst war es, weil ich nicht „NEIN“ sagen konnte.

Heilwerden durch Vergeben und Danken.

Ich begann mich selbst anzunehmen, mit den dazugehörigen Grund-Gefühlen, die zu mir und uns allen gehören und in uns bleiben werden, solange wir leben, z. B. Gefühle der Angst, Aggression, Trauer, Schuld oder auch der Minderwertigkeit. Das ist so, weil Leben, auch das menschliche, auf dem Wechselspiel polarer Faktoren beruht und diese Polarität für das Leben bestimmend ist. Vom Gesetz der Polarität her gesehen sind die negativen Gefühle jedoch keineswegs nur als Geißel der Menschlichkeit zu betrachten, sondern auch als Herausforderung dazu, dem Leben immer mehr und immer tiefer Sinnwirklichkeiten abzuringen. (Böschmeyer)

Mit der neu gewonnenen Erkenntnis, der Freiheit und der wachsenden Bereitschaft Verantwortung für mich selbst zu übernehmen, habe ich es geschafft in meiner Krise die Chance zu erkennen und begann daran zu arbeiten. Ich bin ein freierer Mensch geworden. Handele verantwortungsvoll und eigenverantwortlich und lebe jetzt an erster Stelle mein Leben und nicht das der anderen. Ich kann den anderen achten und wertschätzen, auch wenn er eine andere Meinung vertritt und gebe ihm das Recht, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen.

Vergeben ist ein Geben auf einer anderen Art

Als Schlusswort die Worte von Leo Tolstoi

„Liebe deine Geschichte. Sie ist der Weg, den Gott mit dir gegangen ist“. Dieses Geheimnis der eigenen Lebensgeschichte zu entdecken und zur Entfaltung zu bringen, darin liegt unser Auftrag. Diesen Auftrag können wir mit Gottes Hilfe erfüllen, wenn wir aus der Kraft des immer neuen Anfangs leben.

Verzeihen

Ich habe meine Verletzungen angesehen.

Ich habe mir Zeit eingeräumt.

Meinem Zorn. Meiner Ohnmacht. Meiner Trauer.

Meiner Fassungslosigkeit.

Und wieder und wieder meinem Zorn.

Jetzt will ich weitergehen.

Ich suche das Verzeihen.

Ich vertraue mich neu dem Frieden an.

Meine Seele hat die Einladung zur Gegenbewegung angenommen.

Ich entscheide mich gegen die Rache.

Ich werde nicht nachtragend sein.

Ich will mich lösen von dem, was geschehen ist.

Mein Gestern soll nicht mein Morgen verhindern.

Ich will einen anderen Weg einüben.

Eine neue Haltung. Eine neue Sicht.

Ich ermutige meine Bereitschaft, zu vergeben.

Ich vertraue auf Verwandlung.

Der Schmerz wird nicht das letzte Wort haben.

Gütekraft des Alls!

Ich berge mich unter deinen Flügeln.

Berühre meine Seele.

Was war, soll nicht verhindern, was kommt. (...)

Verwandle und berühre mich.

Gütekraft des Alls.

(Aus: Christina Brudereck/ Worte meines Herzens)

Vergebung

(Ein Beitrag von Margit Kobold)

„Herr vergib ihnen, denn sie wissen nicht was sie tun“ - wer kennt nicht diesen Satz von Jesus?

Im Judentum, dem Christentum und dem Islam ist es selbstverständlich, dass Gott den Menschen vergibt. Und daher ist es selbstverständlich, dass Vergebung für das Verhalten der Menschen untereinander und gegenüber anderen Menschen eine zentrale Bedeutung hat. Jemand der vergibt, handelt insofern nach dem Willen Gottes. In allen drei Religionen wird Vergebung als Geschehen zwischen unterschiedlichen Personen verstanden und hat eine zentrale Bedeutung. Aber kann man sich auch selbst vergeben? Und überhaupt, ist es einfach zu vergeben? Ich mache mich auf die Suche:

Apostelgeschichte 13,38–39 LUT: „Und er ist die Versöhnung für unsere Sünden. Aber nicht allein für die unseren, sondern auch für die der ganzen Welt.“

Das Vaterunser enthält die Bitte um Vergebung: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.“

Matthäusevangelium 6,12 LUT: Die anschließende Erläuterung betont die Wichtigkeit, anderen Menschen zu vergeben, indem die Vergebung durch Gott davon abhängig gemacht wird. Wenn ein Mensch anderen vergebende, so gebe er das von Gott Empfangene weiter und praktiziere „Evangelium im Kleinen“, denn auch das Vergeben unter Menschen geschehe „aus Gnade“, ohne dass der Andere die Vergebung verdient hätte.

Aha, ohne dass der Andere die Vergebung verdient hätte! Darüber wollte ich mit anderen Menschen diskutieren. Zuvor suchte ich weiter im Internet und fand eine Diskussion auf 3sat „Sternstunde der Philosophie“ zu diesem Thema. Da behauptete eine junge Philosophin wortstark: Verzeihen oder Vergeben dürfe man nicht immer! Es gäbe Dinge, die könne, ja die solle und dürfe man nicht verzeihen/vergeben! Ich hörte mir für eine Weile die Sendung an und schaltete kopfschüttelnd ab. Über diese Aussage werde ich noch mit weiteren Freunden und Bekannten diskutieren. „Sie hat recht! Man kann doch nicht alles verzeihen“, war die erste Antwort. Nun suchte ich nach weiteren Argumenten und erhielt einen Text, das „Gebet für die Peiniger“, den man nach der Befreiung der Insassen in einem KZ fand:

Friede den Menschen, die bösen Willens sind,
und ein Ende aller Rache und allen Redens
über Strafe und Züchtigung.

Die Grausamkeiten spotten alles je Dagewesenen,
sie überschreiten die Grenzen menschlichen Begreifens,
und zahlreich sind die Märtyrer.

Daher oh Gott, wäge nicht ihre Leiden
auf den Schalen deiner Gerechtigkeit,
fordere nicht grausame Abrechnung,
sondern schlage sie anders zu Buche:

Lass sie zugutekommen allen Henkern,
Verrätern und Spionen,
und allen schlechten Menschen,
und vergib ihnen um des Mutes
und der Seelenkraft der anderen willen ...

All das Gute solle zählen, nicht das Böse,
und in der Erinnerung unserer Feinde
sollten wir nicht als ihre Opfer weiterleben,
nicht als ihr Albtraum und grässlichen Gespenster,
vielmehr ihnen zu Hilfe kommen, damit sie
abstehen können von ihrem Wahn.

Nur dies allein wird ihnen abgefordert,
und dass wir, wenn alles vorbei sein wird,
leben dürfen als Menschen unter Menschen,
und dass wieder Friede sein möge auf dieser armen Erde
den Menschen, die guten Willens sind,
und dass dieser Friede auch zu den anderen komme.

Frieden auf der Erde! Gerade jetzt, während ich diesen Text schreibe, ist das Wort FRIEDEN wichtiger denn je, ja elementar für jeden von uns. Er ist brüchig und fragil und droht die ganze Welt in den Abgrund zu reißen. Aber sollen wir deswegen denen vergeben, die eine ganze Nation auslöschen wollen, Bomben werfen, unschuldige Menschen töten, die foltern und vergewaltigen und Menschen verschleppen?

„Es gibt keine Kollektivschuld“, sagte Viktor Frankl, nur die persönliche Schuld. Und ich erinnere mich an sein kleines Theaterstück „Synchronisation im Birkenwald“. das er 1946 schrieb. Selbst im Leiden noch einen Sinn zu sehen, die Täter nicht zu verurteilen, sondern auch ihnen zumindest einen Rest von Menschlichkeit zu unterstellen, nicht Rache zu üben, sondern die Kette der Gewalt durch übermenschliches(?) Verzeihen zu durchbrechen sind die Grundmotive seiner Ethik, die nach dem Krieg zum Teil bitteres Unverständnis hervorgerufen hat.

Ein Brief an Viktor Frankl:

„Sehr geehrter Herr Doktor, im Namen von Franz Theodor Csokor, Ehrenpräsident der österreichischen Friedensgesellschaft, Ernst Fischer und Prof. Edwin Rollet, die gemeinsam mit mir das beiliegende Telegramm an das ‚Internationale Büro der Intellektuellen für den Frieden‘ in Paris unterzeichnet haben, übersende ich Ihnen den Aufruf des genannten Büros zur Verbreitung eines Weltfriedenskongresses. Wir halten die Entstehung einer allumfassenden Friedensbewegung und den Kontakt mit allen Kräften des Friedens für eine Notwendigkeit und bitten Sie daher, sich unserer Initiative anzuschließen, das beiliegende Telegramm zu unterzeichnen und an meine Adresse einzusenden.

*Ihrer zustimmenden Antwort entgegensehend
grüßt Sie mit vorzüglicher Hochachtung
Ihr Hans Thirring“*

Seine Antwort:

„Für einen Weltkongress der Kämpfer für den Frieden ,Das ,Internationale Büro der Intellektuellen für den Frieden‘, der ,Weltbund demokratischer Frauen‘ und die unterzeichneten Persönlichkeiten sind durch die immer stärker werdende Bedrohung des Friedens beunruhigt. In verschiedenen Ländern säen Presse, Rundfunk und Männer der Politik offen Feindschaft und Hass gegen andere Länder und machen Propaganda für einen neuen Krieg. Statt Armeen und Rüstungen abzubauen, wie man es nach dem Ende des Weltkrieges hätte erwarten müssen, beschreitet man den Weg der Aufrüstung. Man schafft militärische Blocks, die eine Bedrohung des friedlichen Zusammenlebens der Völker darstellen. An verschiedenen Punkten der Welt brennen wieder Kriegsherde, entfacht und erhalten durch Intervention fremder Länder und durch direktes Eingreifen ihrer bewaffneten Kräfte.

Aber die Völker wollen keinen Krieg. Sie wollen keine neue Schlächtereier, keine neuen Ruinen und Verwüstungen. Und die Pflicht aller ehrlichen Menschen der Kunst, der Wissenschaft, der Literatur, die Pflicht aller demokratischen Organisationen ist es, sich mit Entschiedenheit und mit leidenschaftlichem Willen zur Einheit der Verteidigung des Friedens der Völker zu widmen. Deshalb wenden wir uns an alle demokratischen Organisationen, deren natürliche Aufgabe die Verteidigung des Friedens ist, und an alle fortschrittlichen Menschen aller Länder: an die Gewerkschaften, Frauenbewegung, an die Jugend und ihre internationalen Organisationen, an die Bauern, an die Genossenschaften, an religiöse und kulturelle Organisationen, an die Wissenschaftler, Schriftsteller, die Journalisten, Künstler, demokratischen Politiker, an alle, die für den Frieden sind. Und wir rufen sie auf und bitten sie, sich zu sammeln, um im April dieses Jahres einen Weltkongress der Kämpfer für den Frieden einzuberufen, deren Zweck es sein wird, alle Kräfte der Völker der Länder zur Verteidigung des Friedens zu vereinigen. Wir hoffen mit größter Gewissheit, dass überall in der Welt die Kämpfer für den Frieden sich erheben werden.“

Für Frankl ist der Aspekt der Versöhnung ein wichtiger Ansatz. Hier entscheidet das GEISTIGE im Menschen, denn es ist „Herr des Menschen, das sich Leib und Seele zu seinen Werkzeugen macht, durch die es handelt und sich zum Ausdruck bringt“. Das heißt zu erkennen, zu entscheiden. Es ist das Freie im Menschen zu lieben oder zu hassen. Es ist imstande von einer Situation Abstand zu nehmen, Distanz zu gewinnen und sich dadurch auf die Situation neu einzustellen. Mit anderen Worten, der Mensch ist da, um sich auszuliefern, preiszugeben und sich erkennend und liebend hinzugeben. Er kann also Engel oder Teufel sein, sich für andere aufopfern oder für tausendfachen Völkermord verantwortlich sein.

In seinem Theaterstück beschreibt Frankl ein Treffen zwischen den verstorbenen Personen Spinoza, Sokrates, Kant und den ebenfalls verstorbenen Lagerinsassen Franz

und Carl, deren Mutter, weiteren Insassen und dem Unterscharführer, die alle während ihres Lebens ihre jeweiligen Rollen angenommen hatten. Die einen als Opfer, die anderen als Täter. Während diejenigen die ihre (Lebens)Rollen als Opfer angenommen hatten, zukünftig gewürdigt werden, werden die Täter verachtet.

„Wir schreiben unser Drehbuch vor der Geburt“, sagte Prof. Dr. Wilfried Belschner von der Carl von Ossietzky Universität in Oldenburg, dessen Seminare ich besucht hatte. Prof. Dr. Peter Selg spricht im Ita Wegmann Institut in Arlesheim von der Präexistenz der Kinder, die nicht aus dem Nichts erscheinen, sondern nach einer langen Wanderung in das Erdensein inkarnieren, um ihre Rollen zu übernehmen.

Wir Menschen tragen unseren „Inneren Entscheider“ in uns, der sich lt. Viktor Frankl dem GEISTIGEN, dem Wahren SELBST unterstellt, um den Sinn seines Lebens zu erkennen und dementsprechend zu handeln. Und so stellt uns das Leben den Auftrag trotzdem JA zu sagen, zu jedem Schicksalsschlag, zu jeder Form von Betrug, Kränkung, Verunglimpfung, Diffamierung, Verleumdung, etc. uns zu entscheiden, ob wir Rache nehmen oder Vergebung praktizieren wollen. Erst wenn der Mensch sich aus seinem Wahren SELBST, welches Frankl als die GEISTIGE PERSON bezeichnet, für eine Antwort auf die Fragen des Lebens entscheidet, kann Wachstum entstehen.

Wozu leben wir? Das ist die entscheidende Frage, die wir noch ergänzen können ... wozu ist das gut für mich? Dieses Wozu bringt uns heraus aus einer Opfersituation zu der Frage nach dem Sinn. Es ist das Leben, welches Fragen stellt (Frankl). Insofern ist Vergebung das Größte, was der Mensch im Leben leisten kann, welches wir als bedingungslose Liebe bezeichnen.

Strebt der Mensch an sich nicht nach solch einem Zustand? Ist das nicht der eigentliche Sinn unseres Lebens? Doch wie erreichen wir ihn? „Wir können vergeben“ las und hörte ich den indigenen Häuptling sprechen, anlässlich des Papstbesuchs in Kanada im Juli dieses Jahres. Mit „Wir“ bezeichnet er sein Volk, welches Respekt und Achtung vor allem Lebendigen, aller Natur, hat. Wo Erfolg und Wachstum keine Rolle spielen. Sie handeln aus Ihrem Wahren SELBST heraus, dem göttlichen Teil, den Frankl als den „Unbewussten Gott“ bezeichnet.

Ich erinnere mich an einen Workshop in Ho'oponopono, dem hawaiianischen Vergebungsritual der Eingeborenen:

Die Wortsilbe Ho'o enthält die Bedeutung „etwas tun“, pono bedeutet „etwas ausgleichen“, in „Harmonie bringen“, und „etwas korrigieren“, die Verdoppelung der Silben, pono pono bzw. ponopono führt auf eine intensivere Vorgehensweise hin, somit hin zur „Vollkommenheit“. So lässt sich Ho'oponopono auch als „der Weg zur Vollkommenheit“, oder als Weg „zurück zu Gott“ zum eigenen Herzen übersetzen.

In vergangenen Zeiten wurde Ho'oponopono von den Kahunaas oder Priestern angewandt. Als Familienritual oder Familienkonferenz wurden alle am Prozess beteiligten Personen, Orte und Wesen mit einbezogen. Ho'oponopono erlaubt es dem Menschen, die Fähigkeit zu erlangen, über die wechselseitige Vergebung, sich selbst und andere zu

heilen. Alte seelische Wunden ebenso negative Gedanken, Gefühle und Verletzungen in Frieden zu bringen, auszusöhnen, dafür wurde dieses Vergebungsritual angewandt.

Es führt zu: Freiheit, Frieden, Freude, Einsicht von eigenen Fehlern, Verstehen und Erkennen der Fehler anderer, Verstehen „Warum“ jemand so gehandelt hat, Ungerechtigkeit zu überwinden, Vertrauen und Hingabe zu entwickeln, Vergeben, verzeihen und versöhnen, Gottvertrauen und Liebe zu stärken, Ängste und Ungerechtigkeiten in liebevolle, verzeihende und gütige Verhaltensweisen zu praktizieren. So vergeben die Hawaiianer.

Ich mache mich weiter auf die Suche. Können wir vergeben? Vergebung kann nicht willentlich erfolgen, erfahre ich. Unser falsches SELBST, welches vom Ego gesteuert wird, kann es nicht. Nur unser WAHRES SELBST ist dazu in der Lage, Der Weg vom falschen zum WAHREN SELBST beginnt mit unserem innigen Wunsch und beginnt in unserem Herzen. Nur wenn wir uns selbst vergeben haben, können wir anderen Vergebung gewähren – und im Umkehrschluss sie von ihnen erhalten. Sie erfolgt bedingungslos. Sie ist ein fortwährender Prozess. Sie erfolgt als Reaktion auf jedes Urteil, das wir über uns selbst oder andere fällen. Dabei ist jede Geste ausreichend. Sie braucht Zeit. Wir müssen Stück für Stück Bürde um Bürde abtragen. Um zur Liebe zu gelangen, zur bedingungslosen Liebe, müssen wir unsere eigenen Schattenanteile erkennen, sie akzeptieren anstatt zu bewerten, unsere Angst überwinden, um die Steine auf dem Weg zur Liebe zu entfernen. Nur so können wir die Verantwortung für unseren inneren Frieden übernehmen. Wir selbst sind Ursache unserer Gedanken und Gefühle. Niemand außer wir selbst sind verantwortlich für sie. Wir neigen aber eher dazu andere dafür die Schuld an unseren Problemen zu geben. Wenn ich in meinem Inneren Freude und Frieden empfinde, hängt es nicht davon ab, ob andere mich mögen oder lieben, denn meine Freude ist bedingungslos. Meine eigene Vergebung bewirkt Erlösung, wenn ich meine Fehler anerkenne, daraus lerne, sie als Lektion annehme und aufhöre mich selbst deswegen zu verurteilen.

Die Verzeihung des Unverzeihlichen

Unser 20. Jahrhundert ist eines des mörderischsten. Krieg, Nazi Herrschaft, Holocaust, Gulag. Gibt es eine Kraft, die bis in die Gräber hinein reicht, wo sie Täter und Opfer erreicht? Ich erfuhr, wie eine Holocaustüberlebende dem Täter verzieh, der 1942 ihre Schwester umgebracht hatte und sie jetzt um Vergebung bat. Zuerst verstummte sie, bis sie eine Kraft verspürte die sich ihrer bemächtigte und sie seine Bitte um Vergebung erfüllen konnte. Ihr war, als hätte ihre verstorbene Schwester ein Tor geöffnet, damit diese Kraft in sie hinein fließen konnte. Endlich, nach 70 Jahren wurde sie aus der Gefangenschaft ihres Traumas erlöst. Sie nannte es ein göttliches Vergessen.

Vergebung hat Macht. Ich gebe etwas zurück, was geschehen ist. Dabei wird etwas Böses zurück geschickt. Dem Bösen wird die Macht entzogen. Der Fakt ist nach wie vor vorhanden, aber seine Wirksamkeit wird beendet. Dieser Akt kann nicht aus einer

menschlichen Position heraus geschehen, sondern aus einer GEISTIGEN Kraft. Der dänische Philosoph und Theologe Sören Kierkegaard sagt eindringlich, du sollst vergessen! Es ist die einzige Möglichkeit das Band, das mich gefesselt hat, zu zerschneiden. Das Gift in mir kann endlich entweichen, die Wunde kann heilen. Dazu bedarf es meiner Reifung. Dies geht über eine psychologische Bearbeitung hinaus auf eine spirituelle Stufe. Ich lasse die Göttliche Macht wirken. Es bedarf nur meiner Bereitschaft dazu.

Dazu ist es wichtig, den Sinn unseres Daseins zu erkennen. Hinter jedem Drama, hinter jedem Schmerz steht eine Lektion, die wir zu lernen haben. Deswegen sollten wir nicht nach dem „warum“ fragen, sondern dem „wozu“ (ist dies gut für mich)? Denn alles was in unserem Leben geschieht, geschieht aus dem einzigen Grund: die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die der Allgegenwart der Liebe im Wege stehen, der bedingungslosen Liebe.

Während meiner Tätigkeit als Konfliktlöserin in einer großen Wohnungsbaugesellschaft war ich als Vermittlerin zwischen den Mietern eingesetzt, um deren Konflikte untereinander zu lösen. Ich fühlte mich teilweise wie auf einem Schlachtfeld menschlicher Emotionen. Meine erste Frage lautete immer: Wollen Sie Recht oder Frieden? Es war eine Entscheidung zwischen Gefecht und Waffenstillstand. Die wenigsten wollten Frieden, und sagten mir, dass sie, um Frieden zu erreichen, zuerst ihr Recht haben müssten. Sie hatten die letzte Stufe des Unverzeihlichen erreicht und befanden sich im Zustand der Verbitterung, einem Weg, auf dem man nicht mehr verzeihen kann oder will. Verbitterung führt zum Zustand der Gegenaggression, einem archaischen Emotionszustand der in Zerstörung bis zum Mord oder Selbstmord führen kann. Michael Linden, Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin (er hatte u.a. in Mainz studiert) ebeschäftigte sich mit der „Posttraumatischen Verbitterungsstörung“, aus der er die Weisheitstherapie entwickelte, In einem Vortrag (youtube) schlug er vor, in einigen Fällen die Paradoxe Intervention anzuwenden. Seiner Erfahrung nach sei eine Therapie in vielen Fällen nicht mehr möglich, meinte er am Schluss seines Vortrags.

Fazit: Vergebung ist wie eine körperliche und geistige Entgiftung von negativen Gedanken und Emotionen, die uns und andere Menschen beeinflussen. Befreien wir uns davon, dann heilt auch etwas in der Welt, denn durch unsere Haltung nehmen wir auf vielen Ebenen Einfluss, ohne dass uns das immer bewusst ist.

Vergebung empfindet den Schmerz, doch sie hütet ihn nicht;
sie lässt zu, dass das Morgen sich vom Gestern befreit.

(Rob Parsons)

Veranstaltungen der Mainzer Akademie

Logotherapeutischer Gesprächskreis in Mainz

Er findet jeden 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr statt.

Ort: Volkshochschule Mainz, Karmeliterplatz 1, Raum A/01

Nähere Informationen bei Helga Lier-Bernsee, Tel. 06131-220034

Nach den Gesprächskreisen gibt es noch ein Treffen zur Nachlese: In der Pizzeria Midi, Mitternachtsgasse 3, Mainz, gegenüber dem Roten Kreuz.

Bitte bei Helga Lier-Bernsee anmelden. Gäste sind herzlich willkommen.

05. Oktober 2022:

Wie wirken Farben? mit Ursula Gluske-Tibud

!!! Volkshochschule Mainz, Haus C **2.19 Eingang Bauerngasse** !!!

Können Farben die Gefühle der Seele ausdrücken?



Um die Psychodynamik der Farben geht es in dem Gespräch mit Fragen wie:

Warum beruhigt grün, regt rot an und ist blau meine Lieblingsfarbe?

Es heißt: roter Faden, blauer Montag, giftgrün, schwarz sehen, grau in grau malen.

Mit Informationen zur Kultur- und Kunstgeschichte, Goethes Farbenlehre und Lüschers Farbtest. „Die Farben sind Taten des Lichts, Taten und Leiden.“ so J. W. Goethe.

02. November 2022

Versöhnung

mit Margit Kobold

07. Dezember 2022

"Angelus + Diabolus"

mit Pfr. Baier (angefragt)

Buchempfehlungen

Buchtipps zum Thema Vergeben:

Wie konnt' ich nur....?!

Beate M. Weingardt; (Verlag Brunnen)

Die Herausforderung, sich immer wieder selbst zu verzeihen

Anderen zu verzeihen ist schon schwierig genug, aber sich selbst? Was sind Schuldgefühle überhaupt und woraus speisen sie sich? Wie gestaltet man einen guten Umgang damit und warum ist das wichtig?

Die Autorin ist Theologin und Psychologin. Ihre Sicht ist sehr „verwandt“ mit logotherapeutischen Wert- und Sinnvorstellungen.

Ein lesenswertes Buch, das aber leider nur mehr im Antiquariat erhältlich ist.

Vergeben und Loslassen in Psychotherapie und Coaching

Anke Handrock, Maike Baumann; (Beltz Verlag, 40.-€)

Wer therapeutisch tätig ist oder sich mit der Thematik tiefergehend auseinandersetzen will, ist mit diesem Buch gut beraten.

Im ersten Teil werden Grundbegriffe erklärt und definiert (z. B. Unterschied zwischen Vergeben, Verzeihen, Versöhnung/ „Kosten“ und „Nutzen“ von Vergeben bzw. Nicht-Vergeben/ Schuld, Schuldgefühle/ unterschiedliche kulturelle Vergebungskonzepte)

Im zweiten Teil geht das Buch auf den Vergebungsprozess selbst ein, der in fünf Phasen gegliedert ist und vom Entschluss, sich auf diesen Weg zu begeben bis zur Ausrichtung auf die Zukunft reicht.

Ein dritter Teil geht auf verschiedene Arbeitsmethoden ein (Imaginationen/ Trauerarbeit als ein Aspekt des Vergebens/ Schreiben über belastende Erfahrungen/ Ressourcenorientierte Arbeit usw.)

Vergeben

Anke Handrock, Christoph Soyer;

Psychologisch – spirituell – biblisch; (echter Verlag, 10.-€)

Die Reihe „Ignatianische Impulse“ übersetzt Ignatius von Loyola (Zeitgenosse Martin Luthers) in unsere Zeit. Ignatius hat mit der Entwicklung der Exerzitenarbeit bahnbrechende Arbeit geleistet, es ist frappierend, wie „modern“ seine Erkenntnisse über seelsorgerliche Begleitung und Menschenführung sind.

Das Büchlein zeigt auf, wie Stationen eines Vergebungsprozesses durch biblische und ignatianische Anregungen begleitet werden können.

Ideen für den Weihnachtswunschzettel:

Mama, erzähl mal ...: Lebensgeschichten – Der Weg ist das Ziel

Irmgard Hoffmann; (book on demand, 17,-€)

Erst nur für die Familie gedacht, ist nun ein Buch daraus geworden:
Erinnerungen, Vorbilder, Weggefährten, Erfahrungen, Erkenntnisse: Unsere
Akademie-Kollegin gibt Anteil an ihrem Leben.

Besinnt euch!

Rüdiger Heinrich Jung; (Radius Verlag, 15,-€)

Es ist gar nicht so einfach, Menschen die Logotherapie in Grundzügen
nahezubringen, die bisher noch nicht mit ihr in Berührung gekommen sind.

Dieses Buch eignet sich hervorragend dafür. Alle Grundaussagen über Sinn, Werte,
Wege zum Sinn, geistige Person, Aufforderungscharakter der Situation u. a. werden
an Hand von Beispielen der heutigen Gesellschaft und Denkströmen unserer Zeit
(„Mainstream“) beleuchtet.

Ein kluges, ein empfehlenswertes Buch!

Kontakte:

Akademie für Logotherapie u. Existenzanalyse

Volkshochschule Mainz e. V. Tel. 06131-2625-0

Institut für Logotherapie und Existenzanalyse

Bei Fragen zur Logotherapie und Existenzanalyse wenden Sie sich bitte direkt an

Herrn Dr. Stephan Peeck:

<http://www.logotherapie-peeck.de/>

Tel.: 040-7200 4952

E-Mail: Speeck@imail.de

Ausblick

Die nächsten Logo-News erscheinen im Dezember 2022

Das nächste Thema: „**Weihnachtskrippen**“

Schreiben Sie bitte bis Mitte Dezember per

E-Mail: [al.handel\(at\)yahoo.de](mailto:al.handel(at)yahoo.de)

Mitarbeit, Kritik und Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

Es grüßt das Redaktionsteam:

Anneliese Handel (Text) und Klaus-Dieter Handel (Technik)