



## Der Abschied vom Opfer-Dasein - Radikale Vergebung mit Colin und JoAnn Tipping

Das Leben fordert mich seit einem Jahr sehr heraus. Es hat, wie viele von euch bereits wissen, damit begonnen, dass mein langjähriger Lebenspartner plötzlich nicht mehr mit mir zusammen sein wollte und mich vor vollendete Tatsachen gestellt hat. Das hat mich enorm mit den Themen Ohnmacht, Hilflosigkeit und existentieller Bedrohung konfrontiert. Oft genug bin ich im Opferland gelandet und es braucht noch immer viel Bewusstheit, mich nicht völlig mit meinen Gedanken zu identifizieren und mich in Trauer, Schmerz, Sehnsucht, Beschuldigung, Wut usw. zu verlieren.

Dann ist im Frühling dieses Jahres eine lebensbedrohliche Diagnose hinzugekommen. Damit erhielt ich mit meinem Körper einen neuen Lehrer, der mich enorm herausforderte, die aufsteigenden Gedanken als solche zu erkennen und sie nicht zu glauben. Denn ich brauchte meine Energie für die Untersuchungen und Operationen. Viele Wunder sind geschehen und es ist gut herausgekommen. Mein Körper braucht jetzt einfach noch Ruhe und liebevolle Aufmerksamkeit bis zur vollständigen Heilung. Das grösste Wunder für mich war und ist die unglaubliche Zuwendung von liebevollen Menschen. Sie sind und waren da für mich, haben für mich gebetet, Heilungstechniken angewandt, gute Gedanken geschickt und manche waren auch mit tatkräftiger Hilfe zur Stelle. Dieses Getragensein hat mich zutiefst berührt und ist Teil der wunderbaren Heilung, die nicht möglich gewesen wäre, ohne all die Liebe und Zuwendung. Zu spüren, dass ich angenommen und getragen bin, hat mich immer wieder weich und weit gemacht und mich enorm darin unterstützt, mir und andern zu vergeben. Ich kann gar nicht ausdrücken, wie dankbar ich all diesen wunderbaren Menschen bin.

Neben The Work von Byron Katie ist die Arbeit von Colin Tipping eine hervorragende Methode um aus dem Opferland auszusteigen. Er und seine Frau JoAnn machen vom **4.-11. September ein Retreat auf der Schweibenalp**, das ich aus ganzem Herzen empfehlen kann, wenn Opfergefühle ab und zu auch Ihre Realität

bestimmen. Hier ein Text meiner Freundin Hina Fruh zur Vergebungsarbeit von Colin Tipping:

## Die heilende Kraft der Vergebung

*Das Leben hält ständig Verletzungen für uns bereit: Einen „Anschiss“ vom Chef, eine unfaire Bemerkung vom Kollegen und zuhause einen Streit mit dem Partner.*

*Schon solche Ereignisse können uns die gute Laune und den ganzen Tag vermiesen und oft genug geben wir anderen die Schuld daran. Aber was wäre, wenn diejenigen, die uns am meisten verletzen und wehtun, auf einer höheren Ebene unsere innigsten Freunde sind? Und wenn das so ist: Wie können wir dann unsere Beziehungsprobleme, unseren täglichen Ärger in Liebe und Mitgefühl transformieren? Die Methode der „Radikalen Vergebung“ ermöglicht uns eine Abkehr vom allzu vertrauten Opfer-Gefühl: Was wäre, wenn alles, was uns im Leben widerfährt, einen Sinn hätte? Wenn unsere Widersacher für uns „heilende Engel“ sind, die uns in diesem Leben bei unseren Lernaufgaben unterstützen?*

*Die Annahme, dass alles, was in unserem Leben geschieht, dem Wachstum unserer Seele dient, ist für Menschen, die schmerzhaft Erfahrungen gemacht haben, eine große Herausforderung. Diejenigen, die so viel Mut und Kraft aufbringen, diesen Gedanken zuzulassen, erleben mit der Tipping-Methode der Vergebung eine befreiende Veränderung.*

*Dazu trägt bei, dass es nicht notwendig ist, an diesen radikalen Ansatz dieser Methode zu glauben. Auch ich bin oft nicht in der Lage, an einen „göttlichen Plan“ hinter der Not und Gewalt zu glauben, die täglich viele Menschen erfahren.*

*Solange wir aber die Bereitschaft aufbringen, sogar in schmerzhaften Erfahrungen die Chance zu Wachstum und Heilung zu sehen, ist eine grundlegende Veränderung möglich: **Der Abschied vom Opfer-Dasein.***

*So unbequem der Gedanke sein mag, dass unsere Probleme in uns selbst liegen und nicht im Außen zu suchen sind, so einfach und unterstützend ist die Arbeit mit der Tipping-Methode.*

*Die Anwendung der „Werkzeuge“ der Radikalen Vergebung bedeutet nicht, dass wir danach von allen Sorgen befreit wären und das Problem nie wieder auftreten kann. Wir haben aber einen entscheidenden Schritt getan, der uns die Loslösung vom Opfer- Bewusstsein ermöglicht. Der Schlüssel liegt in unserer Bereitschaft, die Vollkommenheit anzunehmen – auch wenn wir sie (noch) nicht sehen können.*

*Hina Fruh*

Wenn Sie es satt haben, in der Opferrolle festzustecken und sich von Ihrem Opfer-Dasein verabschieden wollen, gönnen Sie sich das 7-Tage-Retreat mit Colin und JoAnn auf der Schweibenalp. Die wunderbare Atmosphäre des Kraftplatzes Schweibenalp unterstützt die befreienden Veränderungen, die Sie in diesen Tagen erleben werden.

Alle Infos zum Retreat finden Sie [\*\*hier!\*\*](#)

Einzelne Tage können auch als Tages-Workshop besucht werden: 7. September **Art for the Health of It** und 8. September 2016 **Real Fast Forgiveness through Ceremony and Song**.

Für Infos klicken Sie einfach den entsprechenden Titel an.

### **Unsere Angebote im Herbst:**

**"Wenn du glaubst, dass dein Problem durch jemand oder etwas verursacht wird, wirst du zu deinem eigenen Opfer."** Byron Katie

Eine weitere wunderbare Gelegenheit mit sich selbst, anderen und der Welt in Frieden zu kommen, ist die Intensive Selbsterfahrungswoche mit The Work of Byron Katie vom 8. - 13. Oktober 2016.

Gerne begleite ich Sie auch in Einzelsitzungen in Hauenstein und Zürich. Sei es für eine Standortbestimmung, bei einer Krise im Beruf, Stress im Alltag, Ängsten und Blockaden – ich bin gerne für Sie da. Terminvereinbarungen unter Tel. +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail [info@frei-leben.ch](mailto:info@frei-leben.ch)

**Herzlichst,**

**Ihre Margrit Hardegger**