

HEYNE <

Das Buch

Menschen, die von ganzem Herzen verzeihen können, sind gesünder und zufriedener als andere. Die Fähigkeit, wirklich zu verzeihen, bewirkt eine so umfassende Wandlung unseres Lebens, wie wir sie uns niemals hätten träumen lassen. Wenn an Stelle von Hass die Liebe, an Stelle von Angst die Zuversicht tritt, haben wir unseren Frieden mit uns und der Welt gemacht und ersetzen Krankheit durch Gesundheit und Unglücklichsein durch Glück.

Gerald G. Jampolsky, der weltbekannte Bestsellerautor, vermittelt in diesem Buch die Essenz seines jahrzehntelangen Wirkens. Er zeigt, wie wir unseren seelischen Schutzwall aus verdrängter Wut, aufgestautem Ärger und emotionaler Verhärtung aufgeben und wirklich verzeihen können – uns selbst und unseren Mitmenschen.

Der Autor

Dr. Gerald G. Jampolsky, Arzt, Psychologe und Bestsellerautor, ging selbst durch alle leidvollen Tiefen des menschlichen Lebens. Wenn er dennoch zum Symbol für eine innere Einstellung wurde, die frei von Angst, voller Glück und Liebe ist, dann vor allem aus einem Grund: weil er selbst zu verzeihen gelernt hat. Seit 1975 wirkt er am Zentrum für Heilung von inneren Einstellungen bei San Francisco. Seine Bücher wurden in viele Sprachen übersetzt, ihre Auflage geht in die Millionen.

GERALD G. JAMPOLSKY

Verzeihen ist die
größte Heilung

Aus dem Amerikanischen
von Manfred Miethe

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Forgiveness. The Greatest Healer of All«
bei Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon
(published by arrangement with Linda Michaels Limited,
International Agents).

Umwelthinweis:

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem
Papier gedruckt.

Taschenbucherstausgabe 9/2005
Copyright © 1999 by Gerald G. Jampolsky
Copyright © 2000 der deutschsprachigen Ausgabe
by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2005

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München

Umschlagmotiv: © PhotoDisc

Herstellung: Helga Schörnig

Gesetzt aus der Palatino: Bei Franzis print & media

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 3-453-70016-3

www.heyne.de



*Dieses Buch ist meiner Frau, Seelengefährtin
und Lebenspartnerin Diane V. Cirincione
gewidmet, die mir in unserem gemeinsamen
Leben auf so eindruckliche Weise die für mich
unvorstellbare Macht der Liebe und Vergebung
Gottes vorgelebt hat.*



INHALT

Vorwort von Neale Donald Walsh 9

Einführung 17

Ein Wort an die Leser 30

EINS

Warum wir nicht glücklich sind 40

ZWEI

Was heißt es zu verzeihen? 58

DREI

Warum der Verstand nicht verzeihen will 66

VIER

Die 20 wichtigsten Gründe, weshalb wir
nicht verzeihen wollen 76

FÜNF

Wie wir beseitigen können, was uns daran
hindert zu verzeihen 85

SECHS

Wunder der Vergebung 112

SIEBEN

Schritte auf dem Weg zur Vergebung 148

Nachwort 161

Danksagung 167

VORWORT

Sie halten ein Buch in Händen, das Ihr Leben verändern wird. Sicherlich haben Sie schon von solchen Büchern gehört; vielleicht haben Sie sogar schon einmal eines gelesen. Es ist wohl wahr, dass es nicht viele davon gibt. Unter den unzähligen Veröffentlichungen gibt es sogar nur ganz wenige. Aber ab und zu läuft Ihnen eines davon über den Weg. Ich meine das ganz wörtlich. Ich meine wirklich, dass es Ihnen über den Weg läuft.

Es mag sein, dass es Ihnen geschenkt wird oder dass Ihnen eine Freundin davon erzählt. Vielleicht liegt es auch bei irgendjemand auf dem Tisch. Oder es ist das Einzige, das Ihnen beim Stöbern im Buchladen ins Auge fällt.

Nur Sie wissen, wie das Buch, das Sie in Händen halten, zu Ihnen gekommen ist, aber eines kann ich Ihnen versichern: Es kam nicht aus Versehen zu Ihnen. Sie lesen es nicht zufällig. Ich bin davon überzeugt, dass Gott Ihnen dieses Buch brachte. Gott macht andauernd solche

Dinge. Dies ist eine Art, wie Gott mit Ihnen kommuniziert, wenn ER etwas hat, von dem SIE findet, dass Sie es hören sollten, oder wenn Sie eine Frage an das Universum gestellt und um Erkenntnis oder Hilfe gebeten haben, weil Sie in irgendeiner Klemme stecken.

Ich weiß natürlich nicht, ob Sie im Augenblick Probleme haben, ob Sie um ein bisschen Erkenntnis gebeten haben oder ob Gott einfach findet, dass es Ihnen gut täte, etwas Bestimmtes zu lernen. Aber ich weiß genau, dass es absolut richtig ist, dass Sie dieses Buch in Händen halten.

Auch Sie werden das erkennen, wenn Sie es durchlesen. Dann werden Sie genau wissen, warum Sie es in die Hand genommen haben.

Ich möchte Ihnen etwas über den Mann erzählen, der dieses Buch geschrieben hat. Er ist einer der außergewöhnlichsten Menschen, denen ich je begegnet bin. Er ist ein Mann, der in seinem Herzen einen solchen Überfluss an Frieden, Liebe und Freude trägt, dass dieser sich in seinem Gesicht zeigt. Man kann ihn in seinen Augen sehen und in seinem Lächeln spüren. Und wenn man seine Hand schüttelt oder von ihm herzlich umarmt wird – und er

umarmt häufig und gern –, fühlt man diesen Frieden, diese Liebe und Freude durch einen hindurchströmen.

Das ist also der Mann, um den es hier geht. Ich kenne Jerry persönlich und habe das alles selbst erlebt. Ich erzähle Ihnen hier deshalb von ihm, weil ich es für wichtig halte, dass Sie den Menschen kennen lernen, der Ihnen dieses Buch präsentiert. Ich möchte, dass Sie wissen, dass es aus einer äußerst vertrauenswürdigen Quelle stammt.

Natürlich braucht Jerry Jampolsky von mir weder eine Vorstellung noch einen Qualitätsstempel. Seine jahrelange Arbeit, die Gründung des »Zentrums für die Heilung von inneren Einstellungen« in der Gegend von San Francisco und seine Hilfe beim Aufbau von über 100 ähnlichen Zentren überall auf dem Globus haben ihm in aller Welt die Bewunderung zahlreicher Menschen eingebracht. Und sein außergewöhnliches Buch *Lieben heißt die Angst verlieren* gilt zu Recht als einer der wichtigsten Texte gelebter Spiritualität, die in den letzten 50 Jahren erschienen sind.

Ich möchte aber nicht so sehr, dass Sie wissen, wer Jerry ist, sondern dass Sie wissen, dass

er tatsächlich der ist, für den Sie ihn halten, wenn Sie bereits Bücher von ihm gelesen haben oder sein Lebenswerk kennen. Mit anderen Worten: Er ist ein Mensch, der lebt, was er predigt.

Warum ist es für mich so wichtig, dass Sie das wissen? Nicht weil ich glaube, dass Jerry auf dieses Lob angewiesen ist. Das ist wohl kaum der Fall. Aber ich finde es für Sie wichtig zu wissen, wie dieser Mann ist, weil sein Leben der lebendige Beweis dafür ist, dass das, was er lehrt, tatsächlich funktioniert.

Und dafür gebührt ihm meine Hochachtung, denn Jerry musste in seinem Leben mit vielem fertig werden. Sie müssen hier nicht alle Einzelheiten erfahren; es soll genügen, dass Sie wissen, dass sein Leben nicht gerade das gewesen ist, was man als »ordentlich« bezeichnen würde. Trotzdem hat Jerry seit über 20 Jahren die ganze Welt als seine Gemeinde angesehen und Millionen Menschen inspiriert.

Was hat diesen inneren Wandel bei ihm bewirkt? Dasselbe, was auch in Ihnen eine Veränderung einleiten wird – das Thema dieses Buches: Verzeihen.

Eines soll hier in aller Deutlichkeit über Jerry

Jampolsky gesagt werden: Er ist nicht vollkommen. Niemand, der ihn kennt, würde das behaupten. Aber sie alle werden sagen, dass er sich voll und ganz darüber im Klaren ist, dass er ebenso wenig vollkommen ist wie irgendjemand anders. Das ist seine großartige, heilsame Erkenntnis. Er hat begriffen, dass wir alle Menschen sind, dass wir alle Fehler machen, dass wir alle verletzend oder egoistisch, gemein oder gedankenlos sein können. Er weiß, was es heißt, sich mit dem Ego auseinander zu setzen, mit der Angst zu kämpfen und sich um Liebe zu bemühen. Er kennt die tiefe Enttäuschung, die daraus entsteht, dass wir groß sein möchten und doch klein handeln, gerne gütig wären und uns stattdessen unfreundlich verhalten, weise sein wollen und uns dennoch dumm benehmen.

Er war selbst oft genug weit weniger als sein großartiges Selbst. Seine besondere Gnade liegt darin, dass er der erste ist, der das zugibt. Sein einzigartiges Talent besteht darin, dass er der erste ist, der auch Ihnen zugesteht, nicht ganz vollkommen zu sein.

Sehen Sie, Jerry Jampolsky hat einiges über Verzeihen und Vergebung gelernt. Er hat

gelernt, sich selbst zu verzeihen, dass er in vielen Momenten seines Lebens weniger als das war, *Was Er Wirklich Ist*, und er hat gelernt, anderen dasselbe zu verzeihen. Das hat Jerry an einen Ort tiefen inneren Friedens geführt. Es hat ihm die Fähigkeit verliehen, ungewöhnlich geduldig und außerordentlich gleichmütig mit Menschen umzugehen, die andere als »schwierig« bezeichnen würden. Es hat ihn dazu gebracht, bedingungslose Liebe zu praktizieren. Es hat ihm ermöglicht, sich selbst und andere zu heilen.

Nun kann es sein, dass Sie sich nicht bewusst sind, dass Sie überhaupt etwas zu heilen haben. Es kann auch sein, dass Sie tatsächlich nichts zu heilen haben. (Um ehrlich zu sein, wäre ich allerdings ziemlich überrascht, wenn das der Fall ist, da ich bisher nicht vielen Menschen begegnet bin, die keine inneren Verletzungen zu heilen hatten. Aber ich will diese Möglichkeit nicht ausschließen.) Das sollte Sie aber nicht daran hindern, andere Menschen zu heilen. Denn das ist die eigentliche Arbeit, die Sie auf diesem Planeten zu erledigen haben. Wir sind alle hierher gekommen, um einander zu heilen – um einander von jedem falschen

Gedanken zu heilen, von jeder viel zu kleinen Vorstellung, von jeder Begrenzung und von jedem durch Angst bestimmtem Konzept, das uns davon abhält, uns als das zu erleben, *Was Wir Wirklich Sind*. Uns wurden wunderbare Instrumente in die Hand gegeben, um das zu tun, und das wunderbarste von allen ist zu verzeihen.

Es kann eine der tiefgreifendsten Verwandlungen hervorrufen, die Sie sich erhoffen und für sich selbst und andere Menschen vorstellen können.

Wirklich zu verzeihen kann alles verändern – und das über Nacht. Das Aufregende ist ja gerade, dass dadurch wirklich alles anders wird. Wo Trauer ist, entsteht Freude; wo Chaos herrscht, Frieden; wo Wut regiert, Glückseligkeit. Das Verzeihen kann Sie zu sich selbst zurückführen.

Im Lauf meines Lebens ist mir immer wieder aufgefallen, dass es leichter ist, über Verzeihen und Vergebung zu reden, als es zu praktizieren. Deshalb ist mir Jerrys Buch auch so wichtig. Ich freue mich, aus ihm mehr über dieses Wunderwerkzeug und die Wunder, die es wirken kann, zu erfahren. Ich bin so froh, dass ich

lernen kann, wie es zu benutzen ist, statt nur darüber zu reden.

Ich möchte zum Schluss meines Vorwortes noch etwas über dieses Buch sagen. Es enthält Jerrys Wahrheit, aber die Botschaft stammt von Gott. Gott benutzt Jerry einfach als Sprachrohr. Seien Sie sich deshalb beim Lesen dieses Buches bewusst, dass Sie ein Gespräch mit Gott führen.

Und Sie können ganz sicher sein, dass dies nicht zufällig geschieht.

Neale Donald Walsh

Autor von *Gespräche mit Gott*

EINFÜHRUNG

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich davon überzeugt bin, dass wir immer das lehren, was wir lernen wollen, und weil Verzeihen und Vergebung die wichtigsten Lektionen sind, die ich zu lernen habe. Deshalb schrieb ich dieses Buch eigentlich für mich selbst als Erinnerung, dass ich das Leiden wirklich beenden möchte, das ich mir selbst und anderen durch mein Urteilen und meine Schwierigkeiten im Umgang mit dem Verzeihen bereite.

Ich weiß aus den Momenten, in denen ich diese Lektion wirklich verstanden habe, dass tiefes, echtes Verzeihen mir ein Gefühl von Freiheit, Hoffnung, Frieden und Glück schenkt, das ich auf keine andere Weise bekommen kann. Ich weiß aber auch, dass es nicht zu den Dingen gehört, die wir im Lauf unseres Lebens jemals zu Ende bringen. Vergebung geht immer weiter, sie ist in gewissem Sinn stets eine Baustelle. Vergebung ist ein niemals endender Pro-

zess, weil – solange wir in diesen Körpern leben – ein Teil von uns immer und immer wieder versucht ist zu urteilen.

Ich muss gestehen, dass nicht ein Tag vergeht, an dem ich nicht strauchle, an dem ich mich nicht dabei erwische, wie ich über andere oder mich selbst Urteile fälle. Dass dies manchmal in scheinbar unwichtigen Situationen geschieht, illustriert eine Geschichte, die vor einiger Zeit bei einem Besuch auf der wunderschönen hawaiischen Insel Molokai passierte.

Als ich in der Frühe meinen morgendlichen Lauf am Rande eines Golfplatzes machte, entdeckte ich zwei Bierdosen, die jemand neben den Weg geworfen hatte. Als ich sie sah, wurde ich ziemlich ärgerlich und fing sofort an zu urteilen. Wie konnte jemand bloß so gedankenlos und gleichgültig sein, eine so herrliche Insel auf diese Weise zu verunstalten? Ich war wütend. Wie dumm und verblödet kann ein Mensch bloß sein, dass er seine leeren Bierdosen wegschmeißt und ein Paradies wie dieses derartig verschandelt?

Ich lief an den Bierdosen vorbei und machte mich auf den Rückweg zu meiner Unterkunft. In meinem Kopf entwarf ich ein ganzes Szena-

rio in Bezug auf die dumme Person, die so etwas getan hatte. Aber plötzlich meldete sich meine innere Stimme: »Moment mal! Statt so zu urteilen, solltest du vielleicht lieber zurücklaufen und die Dosen aufheben.« Ganz gleich, auf welche Weise sie dort hingekommen waren – wäre es nicht besser, das Geschehene zu ändern, statt diese harten, urteilenden Gedanken im Kopf zu haben?

Dann hatte ich einen kleinen Streit mit mir selbst. Wenn ich tatsächlich zurückliefe, um die Dosen aufzuheben, würde ich möglicherweise zu spät zu meiner Verabredung kommen. War die nicht wichtiger, als Bierdosen aufzusammeln und sie richtig zu entsorgen?

Schließlich kehrte ich doch um und sammelte die Dosen auf. Während ich das tat, wurde das durch die urteilenden Gedanken verursachte Unbehagen durch ein wunderbares Gefühl von Frieden und Freude verdrängt.

Während ich zum Hotel zurücklief, wurde mein Kopf von Erinnerungen überschwemmt. Ich dachte zurück an meine Jugend, als ich selbst Müll aus dem Autofenster geworfen hatte. Ich hatte genauso dumm und gedankenlos gehandelt wie derjenige, der hier seine Bierdo-

sen liegen gelassen hatte. In diesem Augenblick konnte ich erkennen, dass mein Verdammn dieser Tat zum Teil eine Projektion meiner eigenen Schuldgefühle und meiner Kritik an mir selbst war. Indem ich die Bierdosen aufhob und in den Mülleimer warf, tat ich mehr, als nur die Schönheit dieser paradiesischen Insel zu respektieren: Ich erlöste mich selbst von der Vergangenheit und befreite mich von meiner Selbstverurteilung!

Die Lektion bestand darin, zu erkennen, dass ich weder den Müll herumliegen lassen noch meine unangenehmen selbstkritischen Gefühle mit mir herumtragen musste. Darüber hinaus wurde mir klar, dass meine urteilenden Gefühle eigentlich mir selbst galten. Indem ich dem Menschen verzieh, der seinen Müll weggeworfen hatte, wurde ich von den Gefühlen befreit, die ich in Bezug auf mein Verhalten in der Vergangenheit mit mir herumschleppte.

Dieser Augenblick war eine Erinnerung daran, wie heilend Vergebung sein kann, wie sie uns von der Vergangenheit erlösen und uns in die Freude eines Lebens im gegenwärtigen Augenblick zu katapultieren vermag. Im Alltag bedeutet Verzeihen normalerweise kaum mehr,

als die Entschuldigung eines anderen zu akzeptieren. Manchmal nehmen wir eine Entschuldigung an, nur um höflich zu sein, obwohl wir gar nicht wirklich verzeihen möchten. Manchmal klammern wir uns an unseren Groll darüber, dass eine Freundin oder ein geliebter Mensch uns im Stich gelassen hat, und glauben, dass wir uns auf diese Weise schützen können. In unserer Verwirrung halten wir uns nicht nur an dem fest, was unser Leiden verursacht; wir verschließen auch die Augen vor dem, was uns heilen kann.

Am schwerwiegendsten ist für mich wahrscheinlich, dass die Unfähigkeit zu verzeihen mich an Ereignisse bindet, die in der Vergangenheit stattgefunden haben. Sobald ich mich an vergangenen Groll klammere, verdamme ich mich selbst dazu, in Finsternis zu leben. Hätte ich mich an der Vergangenheit festgehalten und mein Urteil bezüglich der Bierdosen nicht losgelassen, würden diese wahrscheinlich immer noch neben dem Weg auf Molokai liegen – und mir würde es wegen meiner eigenen Selbstverdammung immer noch schlecht gehen.

Vergebung erlöst uns von so vielem. Sie been-

det den Kampf mit uns selbst und erlaubt uns damit aufzuhören, Wut und Schuldzuweisung endlos wiederzukäuen.

Indem wir verzeihen, erkennen wir, wer wir wirklich sind. Mit Vergebung im Herzen können wir endlich Liebe als unser wahres Wesen erfahren. Dies ist der große Heiler, der es uns ermöglicht, uns miteinander und mit allem Leben verbunden und als eins zu fühlen.

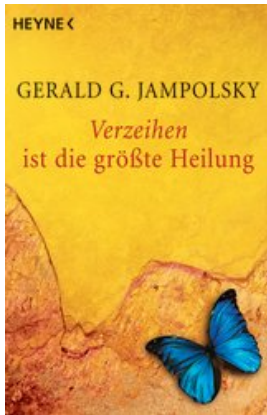
Vergebung besitzt die Macht unser inneres und äußeres Leben zu heilen. Durch sie kann sich unsere Sicht von uns selbst und anderen von Grund auf wandeln. Vergebung kann unsere Wahrnehmung der Welt auf den Kopf stellen! So enden all die inneren Konflikte, die fast alle von uns ständig mit sich selbst austragen – und zwar enden sie für immer.

Stellen Sie sich vor, welcher Friede auf unserem Planeten herrschen würde, wenn alle Menschen ihren alten Groll auf ihre Nachbarn aufgeben würden. Stellen Sie sich vor, was geschehen würde, wenn wir alle die jahrhundertalten Kämpfe wegen ethnischer oder religiöser Unterschiede beenden und alle durch sie entstandenen Wunden heilen würden.

Ich bin seit über 40 Jahren Arzt. Ich kann mich

an viele Menschen mit einer ganzen Reihe von Krankheiten erinnern – von Rückenbeschwerden über Magengeschwüre und Bluthochdruck bis hin zu Krebs –, denen es spürbar besser ging, als sie anfangen zu verzeihen. Es hat mir Mut gemacht, dass in den letzten Jahren Forschungsergebnisse veröffentlicht wurden, die einen Zusammenhang zwischen Vergebung und Gesundheit beweisen. Wir wissen heute, dass die Unfähigkeit zu verzeihen – das heißt das Festhalten von Wut, Angst und Schmerz – negative Auswirkungen auf den Körper hat, die sogar messbar sind. Auf diese Weise entstehen Verspannungen, die alle physiologischen Systeme beeinflussen, von denen unsere Gesundheit abhängt. Die Unfähigkeit zu verzeihen beeinträchtigt den Blutkreislauf, schwächt das Immunsystem, belastet das Herz, das Gehirn und im Prinzip jedes Organ des Körpers. Die Fähigkeit zu verzeihen ist tatsächlich ein überaus wichtiger Gesundheitsfaktor!

Dabei muss ich an meine Jahre als Alkoholiker denken. Trinken war für mich eine Möglichkeit, den Schmerz, der durch meine Selbstverdammung und mein ständiges Verurteilen anderer Menschen entstanden war, zu betäu-



Gerald G. Jampolsky

Verzeihen ist die größte Heilung

Taschenbuch, Broschur, 176 Seiten, 12,0 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70016-1

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: August 2005

Menschen, die von ganzem Herzen verzeihen können, sind einfach gesünder und zufriedener als andere. Wenn an Stelle von Hass die Liebe, an Stelle von Angst die Zuversicht tritt, haben wir unseren Frieden mit uns und der Welt gemacht und ersetzen Krankheit durch Gesundheit und Unglücklichsein durch Glück. Bestsellerautor Dr.med. Gerald G. Jampolsky zeigt, wie wir unseren seelischen Schutzwall aus verdrängter Wut, aufgestautem Ärger und emotionaler Verhärtung aufgeben und wirklich verzeihen können – uns selbst und unseren Mitmenschen.