

Vergebung ist „ein Geschenk an sich selbst“

RN2 9.01.2019

Vortragsreihe für Senioren: Wolfgang Hübner sprach über das wohltuende Verzeihen

Von Karin Katzenberger-Ruf

Hirschberg-Leutershausen. „Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals gewinnt das Leben Form und Gestalt“, soll Viktor Frankl (1905-1997) einst gesagt haben. Der Neurologe und Psychologe aus Wien war jüdischer Abstammung, verlor Eltern und Ehefrau in Konzentrationslagern, wurde am Ende des Zweiten Weltkriegs selbst aus dem Lager Türkheim befreit. Schon wenig später sagte er wieder „Ja“ zum Leben, veröffentlichte ein Buch über seine leidvollen Erfahrungen. Das hatte damals auch mit Vergebung zu tun.

Deshalb fiel sein Name bei einem Vortrag in der Alten Villa in Leutershausen. In der Vortragsreihe für Senioren von AWO, Gemeinde und Volkshochschule sprach Wolfgang Hübner, Heilpraktiker für Psychotherapie in Mannheim, zum Thema „Vergebung schafft Befreiung“. Dass ein Holocaust-Opfer verzeihen

kann, ist kaum nachvollziehbar. Was sind im Gegensatz dazu die kleinen Kränkungen, die manche im Alltag erfahren und an denen sie oft jahrelang zu knabbern haben?

Laut Wolfgang Hübner ist es wiederum heilsam für die eigene Seele und sozusagen „ein Geschenk an sich selbst“, anderen ihr Fehlverhalten zu verzeihen. Hatte dieses verbrecherische Dimensionen, sollte es auch angezeigt werden – schon, um andere mögliche Opfer zu schützen.

Ganz persönlich kann man dennoch verzeihen. Im Idealfall von Angesicht zu Angesicht. Oder eben nur ganz für sich, um mit einem unangenehmen Kapitel abzuschließen.

Gerade zum Jahreswechsel möchten viele Menschen solche Altlasten samt negativen Gefühlen gerne loswerden. Bei der Gelegenheit hilft es, mal darüber nachzudenken, ob die Person, die einem Leid

zufügte, vielleicht auch positive Eigenschaften hat. In eigener Sache ist Achtsamkeit angebracht und das Nachdenken über die eigenen Kraftquellen. „Die einzige Person, an der ich arbeiten kann, bin ich selbst“, so Wolfgang Hübner in seinem Vortrag.

Seiner Schilderung nach beruhen Kränkungen oft auf Missverständnissen. Wenn wenigstens das geklärt würde! Wird es aber leider oft nicht. „Kala“ ist auf Hawaiianisch das Wort für Vergebung, es bedeutet aber auch „Lösung“ oder „Befreiung“, wie der Referent zudem erläuterte.

Das Thema „Vergebung schafft Befreiung“ kam in der Alten Villa gut an, zumal auch während des Vortrags Fragen gestellt werden konnten. Dass Verzeihen eine Wohltat für das Seelenleben sein kann, hat Wolfgang Hübner übrigens auch schon in der eigenen Familie erlebt, wie er erzählte.



In eigener Sache sei Achtsamkeit angebracht und das Nachdenken über die eigenen Kraftquellen, sagte Referent Wolfgang Hübner bei seinem Vortrag in der Alten Villa. „Die einzige Person, an der ich arbeiten kann, bin ich selbst.“ Foto: Dorn