

«Alles kann vergeben werden»

Die Ortsgruppe Buchs der Liga Leben und Gesundheit organisierte einen Vortrag zum Thema «Die Heilkraft der Vergebung» mit dem Facharzt Ruedi Brodbeck. Die Nachfrage war so gross, dass der Experte zweimal anreisen musste.

Von Heidi Lombardo

Herr Brodbeck, Sie mussten den Vortrag über die Heilkraft der Vergebung zweimal halten, weil die Nachfrage so gross war. Woran, denken Sie, lag das?

Ruedi Brodbeck: Viele Menschen spüren, dass nicht vergebene Verletzungen ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Sie möchten vergeben – praktisch alle Religionen fordern das ja auch –, aber oft besteht gerade in schwierigen Fällen eine gewisse Hilflosigkeit darüber, wie denn das geschehen kann. Eine praktische Hilfestellung in diesem Bereich ist offensichtlich das Bedürfnis von vielen.

Was bewegt einen Arzt dazu, sich mit Vergebung zu beschäftigen?

Ich war in der Situation, in der ich wiederholt seelisch verletzt wurde. Dies hat mich sehr viel Kraft gekostet. Als ich es praktisch geschafft hatte, zu vergeben, besuchte ich in den USA einen medizinischen Kongress. In einem kleinen Nebenreferat sprach ein Redner über die heilende Kraft der Vergebung.

Da verstand ich sofort, was in mir abgelaufen war. Mir wurde bewusst, wie hilfreich es sein kann, wenn man weiss, wie man vergeben kann.

Haben Sie keine Mühe, jemandem zu vergeben?

Ich bin kein Übermensch. Je nach Art und Schwere der Verletzung sowie der Begleitumstände ist Vergebung manchmal wirklich sehr harte Arbeit. Das trifft auch auf mich zu. Ich habe aber in den letzten Jahren festgestellt, dass es mir immer leichter fällt, da ich immer geübter werde. Es ist fast wie beim Spielen eines Musikinstrumentes oder einer anderen Tätigkeit: Je mehr man übt, desto besser gelingt es.

Was ist die Konsequenz, wenn man anderen nicht vergeben kann?

Dort, wo jemand verletzt wird, leidet auch die Beziehung. Und hier stimmt, was der deutsche Psychiater Martin Grabe einmal gesagt hat: «Vergabung ist der einzige Weg, gestörte Beziehungen wieder heil werden zu lassen; sowohl in unserem Verhältnis zu Gott als auch zu unseren Mitmenschen und uns selbst.»

Wie kann Vergebung Krankheiten heilen?

Wer nicht vergeben kann, bleibt ärgerlich, wütend und verletzt. Dies bedeutet, dass unser Körper anhaltend einem erhöhten Stresspegel ausgesetzt bleibt. Vergebung beeinflusst unsere Gedanken und Gefühle so, dass sie einen positiven Einfluss auf die verschiedenen Körpersysteme wie die Nerven, die Hormone und das Immunsystem haben können.

Gibt es etwas, das für Sie nicht zu vergeben ist?

Nein, ich denke, dass man alles vergeben kann. Nur weil man nicht vergeben will, heisst das nicht, dass etwas nicht vergeben werden kann. Die Unwillig-



FOTO: RUDI SCHACHENHOFER

Vergabung ist gesund

keit, zu vergeben, darf nicht mit der Unvergebbarkeit verwechselt werden. Die Erfahrung zeigt uns täglich, dass auch schlimmste Dinge vergeben werden können.

Läuft man nicht Gefahr, ausgenutzt zu werden, wenn man alles und jedem vergibt?

Nein, überhaupt nicht, denn wenn ich vergebe, bedeutet das ja nicht, dass ich jemandem, der mich verletzt hat, die Erlaubnis gebe, dies wieder zu tun. Dies ist ein weit verbreitetes Missverständnis von Vergebung. Vergebung hilft uns, mit Verletzungen der Vergangenheit fertig zu werden, sie schützt aber nicht vor zukünftigen Verletzungen. Deshalb ist es oft auch notwendig, dass wir lernen, uns vor zukünftigen Verletzungen zu schützen.

Wie kann man einem Menschen wieder vertrauen, wenn er einen belogen und betrogen hat?

In dieser Frage geht es um Versöhnung. Dies ist nicht das Gleiche wie Vergebung. Während einseitige Vergebung im Sinne des Loslassens immer und ohne Bedingungen möglich ist, so sind an Versöhnung gewisse Bedingungen geknüpft. Bei der Versöhnung geht es nämlich um das Wachsen von Vertrauen, das zerstört worden ist. Beide Partner müssen ihre Schuld eingestehen haben, müssen sich gegenseitig vergeben haben, müssen gewillt sein, die Beziehung fortzusetzen und ihr Verhalten zu ändern, also die Verletzung nicht zu wiederholen.

Im Februar beginnt in Buchs das Vergebungssminar der Liga Leben und Gesundheit. Was macht man dort genau?

Im Vergebungssminar lernen die Anwesenden verschiedene Werkzeuge für die Vergebung kennen und wie man sie praktisch einsetzen kann. Es handelt sich also einerseits um Informationsvermittlung, andererseits aber auch um ein persönliches Training im Sinne eines begleiteten Prozesses. Da in Gruppen gearbeitet wird, kann jeder Teilnehmer dabei auch von den Erfahrungen und Fortschritten der anderen Teilnehmer profitieren. Ziel der Seminare ist es, dass man lernt, wie man vergeben kann. Die Erfahrung zeigt, dass dies unser Leben dauerhaft positiv verändert.

PERSÖNLICH

→ **Ruedi Brodbeck** ist Sekretär der Liga Leben und Gesundheit (www.llg.ch) und wohnt und arbeitet in Alchenflüh, einem kleinen Dorf in der Nähe von Burgdorf, Kanton Bern, wo er aufgewachsen und die Schule bis zur Matura besucht hat. Danach hat er in Österreich Biblische Theologie und Pastoralarbeit studiert. Später folgte das Medizinstudium an der Universität Bern, anschliessend die Ausbildung zum Facharzt für Allgemeinmedizin. 1992 hat er eine eigene Praxis eröffnet und sich dann auch im Bereich seelischer Erkrankungen weitergebildet. Ruedi Brodbeck ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder.

Anzeige

Mein Anspruch.

FEDERER
AUGENOPTIK

GRÜNAUSTRASSE 29
CH-3400 BUCHS
TELEFON 001 720 03 40
WWW.FEDERERBUCHS.CH