



Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 44 September 2016

Vergeben ist göttlich

Guten Tag,

mit diesem Rundbrief möchte ich Ideen und Impulse weitergeben, die mir persönlich geholfen haben - zum Nachdenken, zum Ausprobieren, zum Weitersagen,

Frühere Ausgaben des Wegweisers finden Sie auf meiner Internetseite unter „[Wegweiser](#)“.

Inhalt

1. Vergeben ist göttlich

2. Praxis-Tipp

3. Aktuelle Termine

4. Für Sie aufgelesen

5. Für Sie gelesen

1. Vergeben ist göttlich

Der englische Dichter Alexander Pope prägte vor 300 Jahren den Satz „**Irren ist menschlich, aber vergeben ist göttlich**“. Ich lade Sie ein, Ihre göttliche Seite ein bisschen weiter zu entwickeln. Das ist theoretisch einfach, in der Praxis aber nicht so leicht. Warum fällt uns das Vergeben so schwer?

Zum einen wollen wir uns, auch im moralischen Sinn, gut fühlen. Wir wollen unsere Arbeit gut machen, wir wollen als guter Mensch gelten. Das gelingt umso leichter, wenn wir anderen die Schuld an den Misereen geben. Auch möchten wir gerne die Lust erleben, wenn „der Böse“ bestraft wird. Die meisten Hollywoodfilme leben von diesem psychischen Schema.

In der Bibel finden wir immer wieder Hinweise zum Umgang mit Schuld und Rachegefühlen. Jesus fordert von seinen Jünger „die Feinde zu lieben“. Wenn wir lieben, verliert sich das Bedürfnis sich zu rächen, zu bestrafen. Liebe ist die beste Basis für Vergebung. Aber auch ohne Liebe können wir vergeben.

Wir können darauf verzichten, das störende, ärgerliche Verhalten eines anderen zu bewerten. Wir lassen es einfach so stehen, wie es ist: „der ist so.“, „der sieht das so“. Ärger oder Wut sind die direkte Folge unserer Bewertung eines Geschehens. Wir urteilen: „Das ist falsch, das will ich nicht.“ Wir können statt zu urteilen, eine neutrale Haltung einnehmen: „Es wird einen Grund dafür geben, auch wenn ich ihn nicht kenne.“

Im Neuen Testament, beim Evangelist Lukas steht: „Richtet nicht, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden. Verurteilt nicht, dann werdet auch ihr nicht verurteilt werden. Erlasst einander die Schuld, dann wird auch euch die Schuld erlassen werden.“ Das sind Einladung und das Versprechen, dass wir selbst am meisten profitieren werden.

Vergeben ist eine Entscheidung, wir entscheiden uns, auf strafende und verurteilende Gedanken zu verzichten und aus unseren destruktiven Denkschleifen auszusteigen. Dieser Impuls, sich zu rächen, Macht und Gewalt auszuüben, wird unterbrochen, wenn wir den anderen als einen Menschen sehen, der genau wie ich selbst fehlerbehaftet, unvollkommen ist.

Wenn wir dem Anderen noch Gutes wünschen, ihn innerlich segnen, verändern wir uns und unser Erleben. Wenn wir Böses mit Bösem vergelten, entsteht erneut Leid, wir verbleiben im Feld des „Bösen“, die Negativspirale dreht sich weiter.

Eine besondere Aufgabe ist es, mir selbst zu vergeben. Oft haben wir ein schlechtes Gewissen, wenn wir etwas nicht gemacht haben z.B. ein Versprechen nicht eingehalten haben, oder wenn wir wieder in alte Muster zurückgefallen sind. Wer hat etwas von dem schlechten Gewissen? Wir sollten diese Energie besser nutzen um sofort etwas zu verändern oder zu lernen.

2. Praxistipp

1. Vergebung muss bewusst geschehen als aktive Entscheidung, wir lassen die eigene negative Haltung los und gestalten wieder positiv das Leben.
2. Auch wenn es manchmal unmöglich erscheint, die Gefühle von Schmerz und Verrat zu überwinden. Die Entscheidung kann dann im ersten Schritt lauten, ich nehme diese Gefühle an als meine Gefühle, aber es sind nur Gefühle. Lassen Sie Ihre Tränen fließen, schreien Sie, am geeigneten Ort, Ihre Wut hinaus.
3. Noch besser, oder als zweiter Schritt: Konzentrieren Sie sich auf den Atem, beobachten Sie genau, wie und wo spüre ich dieses Einatmen über die ganze Dauer des Einatmens, dieses Ausatmen über die ganze Dauer des Ausatmens. Machen Sie Übung mehrere Minuten lang und wiederholen Sie sie öfters.

4. Mit ein bisschen Abstand können Sie die Situation mal aus einem anderen Blickwinkel beurteilen. Fragen Sie sich: Hat die andere Person Sie absichtlich verletzt? Wenn Sie selbst sich so verhalten hätten, was könnte der Grund dafür sein?
5. Eine Hilfe kann sein, mit jemandem darüber zu reden, aber auch das Erleben aufzuschreiben.
6. Sie können den, der Sie verletzt hat, wenn Ihre erste Wut verraucht ist ansprechen und dabei den Sachverhalt und ihr Erleben sauber trennen. – D.h. Ohne jegliche Wertung beschreiben Sie das, was sich ereignet hat. Und dann beschreiben Sie das, was es bei Ihnen ausgelöst hat.
7. Sie können sich täglich im Vergeben üben:
 - Gott und den Eltern vergeben: „Ich nehme mein Leben genau so, wie es ist.“
 - Mir selbst vergeben: „Ich nehme mich an mit meine Fehlern und Defiziten.“
 - Ich vergebe anderen: „Ich nehme die Menschen so, wie sie sind.“
8. Vergeben ist eine Schlüsselkompetenz für ein zufriedenes Leben. Es befreit und macht damit frei, sich wieder dem Schönen und Nützlichen zuwenden zu können

3. Aktuelle Termine

aktuelle Seminare

- **Seminar „Stille Revolution“** am 26.09. und 27.09.2016
Upstalsboom Landhotel Friesland, Varel
Der Upstalsboom Weg mit seinen Impulsgebern Bodo Janssen, Dr. Friedrich Aszländer, Dr. Oliver Haas und Kristian Gründling.

Nähere Informationen im Flyer in der Anlage. Anmeldung über www.die-stille-revolution.de
- **Abendakademie in Würzburg** am 27. September 2016 19.00 Uhr – 21.00 Uhr,
Burkardushaus am Dom, Referent : Gerhard Gigler
„Systemisches Coaching für Einzelpersonen und in Unternehmen - Nutzen und Wirkweise“ Anmeldung über : buero@asslaender.de

- **Führen heisst, dem Leben dienen** vom 30.09. – 01.10. 2016
Aufstellungsseminar zum Thema Führung in Zürich, CH
Nähere Informationen im Flyer in der Anlage. Anmeldung über www.hrnet.ch
- **Führung in Zeiten von Brexit & Co. am** 15.11.2016 in Osnabrück
Industrie 4.0 erfordert eine Führung 4.0, als Gestalten von Beziehungen. Sie erhalten in diese interaktiven Seminar wertvolle Anregungen und wichtige Instrumente, wie Sie effektiv sich und andere führen. Anmeldung über <http://akademie-knegendorf.de/akademie-seminare/fuehren-in-zeiten-von-brexit-co>
- **„Familien- und Lebensthemen“** vom 09. – 10.12.2016
Aufstellungsseminar in Trier, Praxis Dipl.-Sozialpädagogin Elzbieta Sobotta
Auch bei zentralen Themen unseres Lebens, wie Berufsentscheidungen, großen Veränderungen, der Frage nach dem Berufs- und Lebensweg, der Umgang mit Geld und vielen anderen Lebensthemen können uns Familien- und Systemaufstellungen weiter bringen. Anmeldung über: elzbietasobotta@gmx.de

Aufstellungsseminare: Gut aufgestellt - Einzelkurse - Ausbildung

Die Ausbildung zum zertifizierten Systemaufsteller kann mit jedem Kurs begonnen werden. Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden.

Jeweils am Freitag oder Samstag ist es auch möglich als Tagesgast ein berufliches oder privates Anliegen aufzustellen.

- Gesundheit als Führungsaufgabe Do. 06.10. – Sa. 08.10.2016
- Intensivkurs 2 –Aufstellungsformate- Do. 19.01. – Sa. 21.01.2017
- Systemisch zum Projekterfolg Do. 30.03. – Sa. 01.04.2017
- Familien- und Lebensthemen Do. 25.05. – Sa. 27.05.2017

Führungsseminare: Spirituell Führen - Einzelkurse - Curriculum

Spirituelle Führen können Sie als Curriculum (4 Kurse) oder als Mastercurriculum (6 Kurse) besuchen. Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden

- Grenzen setzen, Grenzen achten, das Thema Mann-Frau Do. 01.12. – 03.12.2016

Start des neuen 19. Curriculums:

- Teil 1 Führen und geführt werden Do. 16.02. - Sa. 18.02.2017
- Teil 2 Wieder Zeit haben Do. 29.06. – Sa. 01.07.2017

- Teil 3 Umgang mit schwierigen Gefühlen Do. 28.09. – Sa. 30.09.2017
- Teil 4 bis 6 2018

- **Besondere Seminare**

- **Klosterzeit** Mo. 31.07. – Sa. 05.08.2017
- **Werde der du bist** Mi. 06.09. – So. 10.09.2017
- **Heiligenfeldkongress „Liebe“** vom 18. – 21.05. 2017
Bitte melden Sie sich bald an. Der Kongress ist schon gut gebucht. Anmeldung über:
<http://www.kongress-heiligenfeld.de/>

- **Abendakademie**

Meine neue Veranstaltungsreihe Abendakademie in Zusammenarbeit mit INTAKA.

Ab 2017 bieten wir die Veranstaltungsreihe mit neuen Themen an.

Alle Termine finden im Falkenhaus Würzburg, Marktplatz 9, 97070 Würzburg statt.

Kosten 20 € pro Person und Veranstaltung (Abendkasse)

Bitte Anmeldung unter: buero@asslaender.de

25. Januar 2017 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

22. Februar 2017 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

26. April 2017 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

17. Mai 2017 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

28. Juni 2017 19.00 Uhr – 21.00 Uhr

Nähere Informationen zu allen Seminaren , Seminarinhalte, Details und Buchung auf: www.asslaender.de

4. Für Sie aufgelesen

Man muss die Menschen nehmen, so wie sind. Es gibt keine anderen.
(Konrad Adenauer)

5. Für Sie gelesen:

Thich Nath Hanh, Das Sutra des bewussten Atmens, Theseus Verlag

Der bekannte vietnamesische Zenmeister erläutert in diesem kleinen Buch die, seiner nach, wichtigste Lehrrede Buddhas. Er erklärt die Hintergründe dieses Sutra und erläutert wie wir selbst den Atem als wichtige Meditationshilfe im Alltag nutzen

können. Insbesondere können wir mit Hilfe von Atemmeditation negative Gefühle verarbeiten und frei werden, um uns und anderen zu vergeben.

Ihr Friedrich Assländer

©...nur zum privaten Gebrauch

alle Rechte bei Dr. Friedrich Assländer, Dettelbach.

Weitergabe unter Angabe der Quelle (Autor plus Internetseite) erwünscht - gewerbliche oder firmeninterne Nutzung der Texte nach Rücksprache.

Dr. Friedrich Assländer Hans-Löffler-Straße 23 97337 Dettelbach/Deutschland

<http://asslaender.de/>

info@asslaender.de

Fon: +49-9324-9784780

Fax: +49-9324-9784781

Geschäftsführer: Dr. Friedrich Assländer

Wenn Sie diesen „Wegweiser“ - nicht mehr beziehen möchten, bitte ich um kurze Benachrichtigung an:

buero@asslaender.de