



Mahatma Gandhi-Modell

Vergeben statt Vergessen



Mahatma Gandhi



Anwendungsbereiche

Dieses Modell habe ich nach einer Idee von Ken Wilber entwickelt. Später hat mir das Leben auch die Methode nach Colin C. Tipping „Radikales Vergeben“ in die Hände gespielt. Ich habe die Gedanken dieser Methode soweit integriert, wie sie für das Modell praktikabel sind. Das Mahatma Gandhi Modell kann immer dann eingesetzt werden, wenn:

- Menschen über etwas oder jemanden verbittert sind, aber nicht loslassen können.
- Menschen mit ungeklärten Gefühlen der Trauer oder der Wut ins Coaching kommen und wir dahinter unerfüllte Träume oder auch unversöhnte Situationen aus der Vergangenheit entdeckt haben.
- Menschen ihr eigenes Ego (mindestens ein Stück weit) überwinden wollen und die Gabe des Vergebens dazu nutzen möchten, ihrem Selbst näher zu kommen.
- Menschen von der Opferrolle in die Gestalterrolle schlüpfen und Verantwortung für ihr Leben übernehmen wollen.

Ziel

Die Ziele dieses Modells sind

- belastende Ereignisse aus der Vergangenheit mit anderen Menschen, denen nicht vergeben werden kann, mit der Gabe des Verzeihens zu transformieren.
- sich selber und dem Leben verzeihen und Last abwerfen.
- die negativen Errungenschaften des eigenen Egos überwinden und dem eigenen Selbst näher kommen.
- Vergeben als Ressource für die Zukunft herausarbeiten.
- die Opferrolle zu verlassen und das eigene Leben selbst zu gestalten.

Dauer

40 – 90 Minuten

Materialbedarf

- Post it-Zettel oder Metaplankarten oder ähnliches für das Festhalten der Ereignisse aus der Vergangenheit
- Stifte



Worum es geht



„Der Siege göttlichster
ist das Vergeben.“
Johann Christoph
Friedrich von Schiller

Im Verlaufe unseres Lebens sammeln wir nicht nur positive Erfahrungen, sondern erfahren auch tiefe Verletzungen durch andere Menschen. Diese Verletzungen wirken oft über Jahre nach. Ihre Dynamik hindert uns, das Leben frei und unbeschwert zu leben.

Aus solchen einschränkenden Erfahrungen, meist solche aus früher Kindheit, bilden sich einschränkende Glaubenssätze wie: „ich bin nicht gut genug“, „ich bin es nicht wert geliebt zu werden“, „ich bin nicht wichtig“ oder ähnliche mehr, abhängig von der Art der prägenden Erfahrung. Die Dynamik eines solchen Glaubenssatzes führt dazu, dass sich die Situationen wiederholen, in der wir die Art dieser alten Verletzungen wieder und wieder erfahren. Dies passiert solange, bis wir die alte Verletzung geheilt haben.

Colin C. Tipping, Autor des Buches „Radikales Vergeben“ meint dazu, dass spätere Begegnungen nach dem schmerzlichen Ursprungsereignis aus spiritueller Perspektive dazu gemacht sind, dieses Ursprungs-drama erneut aufzuführen, um uns damit die Gelegenheit zur Heilung zu geben¹. Wir sind wütend auf den Menschen, der uns in unserer aktuellen Lebenssituation mit dem alten Schmerz konfrontiert. Doch ist genau

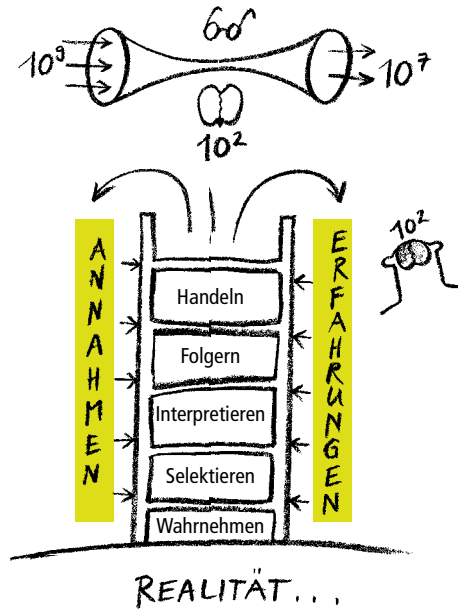
dieser Mensch der, der uns die Heilung bringen kann, wenn wir diese Situation zum Anlass nehmen, dem alten Schmerz nachzugehen und ihn im Ursprungsereignis zu heilen. Solange wir andere dafür verantwortlich machen, was mit uns geschieht, verpassen wir die Lektion, die uns die innere Freiheit und diese Heilung bringt. Und wenn wir nicht heilen, was geheilt werden muss, bleibt unserem Unbewussten nichts anderes übrig, als weitere Unzufriedenheit zu erzeugen, bis wir bereit sind, uns dem ganzen Schmerz zuzuwenden. Manchmal muss der Schmerz unerträglich oder die Botschaft des Körpers sehr laut werden, bevor wir hinschauen. Eine lebensbedrohliche Krankheit etwa ist eine deutliche Botschaft. Doch sehen manche Menschen die Chance zur Heilung selbst im Angesicht des Todes nicht.

Die Wissenschaft des Konstruktivismus zeigt auf, dass wir unsere Wirklichkeiten selbst gestalten. Die Art der Wirklichkeitskonstruktion ist abhängig von unserem Glaubenssystem und damit dem, was wir aus unseren Erfahrungen machen. Wir gehen wie selbstverständlich davon aus, dass unsere Erlebnisse und das, was wir über unsere Interpretationen daraus machen, die einzige Möglichkeit darstellen, die Dinge zu sehen.

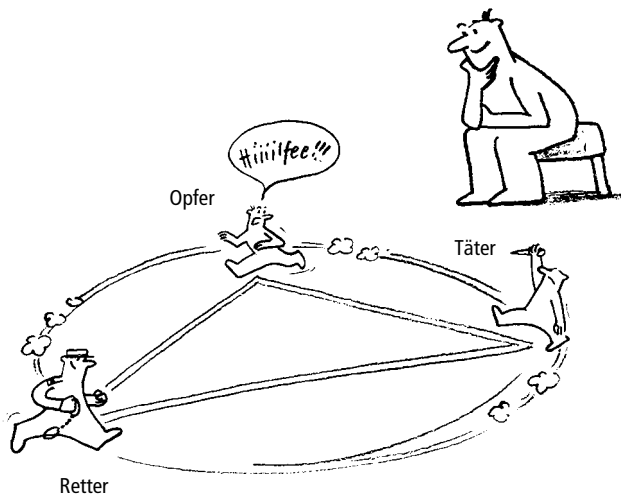
¹ Siehe dazu Jills Geschichte:
www.tipping-methode.de/Downloads



Doch hinter dieser von uns wahrgenommenen Realität spielt sich mehr ab, als unsere fünf Sinne uns erschliessen, die durch unsere Glaubenssätze die Wahrnehmung stark filtern.



Eine der zentralen Voraussetzungen für das Vergeben ist, dass wir neue Sichtweisen gewinnen und die Dinge in neuem Licht betrachten können. Wir müssen lernen zu verstehen, dass wir selbst Gestalter unseres Lebens sind – nicht dessen Opfer. Solange wir uns in der Opferrolle gefallen, andere als Täter sehen, auf den Retter warten, der uns befreit und nicht bereit sind, Verantwortung für uns, unser Leben und das, was „uns geschieht“ zu übernehmen, können wir auch keine Heilung erfahren.



Neben einer eingeschränkten Sicht auf die Dinge hindert uns unser Ego am Vergeben und damit an unserer Heilung und an unserem Glück². Es scheint, dass sich unser Ego mit seinen zwei einander unversöhnlich gegenüberstehenden Eigenschaften des „Wollens“ und „Grollens“, verbunden mit der Urangst, die ebenfalls dem Ego entspringt, dem Lebensglück in den Weg stellt.

Schon immer versuchten die grossen Philosophen ebenso wie die alten Weisen und die von ihnen inspirierten Menschen und Kulturen das Ego loszulassen und zu ihrem wahren Selbst zu finden. Viele, oft lebenslang zu übende, Techniken der Bewusstseinschulung, der Kontemplation und der Devotion sollen bei dieser grossen, oft unlösbar scheinenden, Aufgabe helfen.

Ein anderer Weg, den uns „The Course in Miracles³“ vorschlägt, ist, das Verzeihen als Weg zum Erinnern des wahren Selbst⁴ zu beschreiten. „*Möchtest du Frieden? Das Verzeihen gibt ihn dir. Möchtest du Glück,*

² Ego, (vom griechischen bzw. lateinischen Ich), bezeichnet den Selbst-Sinn (Selbstbewusstsein und Selbstaktivität) und ist unter der Bezeichnung „Ich“ Gegenstand der Psychologie, der Philosophie, der Soziologie, der Religion und weiterer Wissenschaften.

³ Was in deinem Leben geschieht ist von Natur aus neutral, also weder positiv noch negativ. Du legst fest, ob es positiv oder negativ, spirituell oder profan ist. Alle deine Erfahrungen können von spiritueller Qualität sein, wenn du deine Liebe, Akzeptanz oder Vergebung hineinbringst. Würdest du deinen wahren Wert kennen, hättest du nicht das Gefühl, dass etwas in deinem Leben fehlt. Du wärst dankbar für das, was du bist. Einen inneren Konflikt kannst du nicht dadurch lösen, dass du dich für eine von zwei gegensätzlichen Positionen entscheidest. Vielmehr löst du den Konflikt spontan auf, wenn du beide Positionen akzeptierst. Du akzeptierst positive und negative Gedanken und Gefühle gleichzeitig, ohne das eine als „besser“ zu betrachten als das andere. Ein Kurs in Wundern ist eine weltweit verbreitete Bewegung, in sich den inneren Frieden zu finden und ihn hinauszutragen in die Welt.



innere Ruhe, Gewissheit über deine Ziele, ein Gefühl von Wert und Schönheit, das die Welt transzendiert? Möchtest du sicher und geborgen, immer in der Wärme verlässlichen Schutzes sein? Möchtest du eine Stille, die nicht gestört werden kann, Freundlichkeit, die nicht zu verletzen ist, tiefen Trost, der dich nicht verlässt und vollkommene, unumstössliche Gelassenheit? All das und noch viel mehr gewährt dir das Verzeihen“, schreibt Ken Wilber in seinem Buch „Mut und Gnade“ und verspricht uns damit grosse Geschenke für uns selbst, wenn wir die Gabe des Vergebens in unserem Leben nutzen. Das Ego sammelt geradezu solche Verletzungen, denn ohne sie könnte es nicht existieren, schreibt Ken Wilber sinngemäss weiter. Und die Ausbreitung der Existenz des Egos trennt uns Menschen von unserem Selbst und unserem Glück.

Das klingt weise, aber doch recht abstrakt, dachte ich mir. Es gibt viele grosse Gedanken von weisen Menschen, die mich

inspirieren und die ich wie viele andere auch, gerne umsetzen würde. Meist scheitert es weder an der Einsicht noch am Willen, sondern am Wissen, wie das geht.

Nach meiner persönlichen Meinung muss der „durchschnittliche Mensch“ als den ich mich sehe, am Versuch, das Ego zu überwinden, scheitern. Ich meine auch, es ist nicht das Ego, das durch seine Existenz stört, sondern nur seine negativen Eigenschaften, durch die es unsere Schattenseiten zeigt. Wenn wir diese negativen Eigenschaften, respektive die darin wurzelnden negativen Verhaltensweisen transformieren, darf auch das Ego bestehen bleiben. Wir können mit ihm, uns und anderen in Frieden leben.

Dieses Modell habe ich entwickelt, um die grossen, aber abstrakten Gedanken von weisen Menschen in ein einfaches und konkretes Vorgehen zu transformieren. Hier ist es.

⁴ Das Selbst ist ein uneinheitlich verwendeter Begriff mit psychologischen, soziologischen, philosophischen und theologischen Bedeutungskomponenten. Das Selbst bezeichnet ein gedankliches Konstrukt, das es einem Menschen ermöglicht, ein Ereignis bestimmten Subjekten (insbesondere Menschen) zuzuordnen – ausgehend vom Selbst als alleinigem Willensbilder und physikalischen Verursacher. In der Wissenschaft spricht man auch von einem Ich-Netzwerk. Quelle: Wikipedia
In der Jungschen Psychologie ist das Konzept des Selbst und des Ego so erklärt, dass das Ego zusammen mit dem persönlichen und dem kollektiven Unbewussten das Selbst ausmachen.

Die kritischen Erfolgsfaktoren



Die Gabe des Vergebens, das ich hier synonym für Verzeihen gebrauche, wird uns Menschen als Geschenk in die Wiege gelegt. Wir alle haben diese Gabe in unserem Leben schon viele Male genutzt. Sie ist Teil unserer Schatzkammer an Ressourcen, die wir in uns tragen.

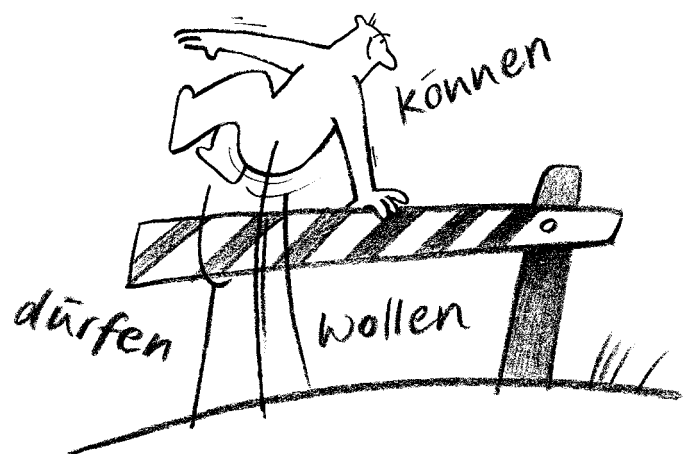
Vor allem wenn es um unsere Kinder geht oder auch wenn wir einen Menschen sehr lieb haben, nutzen wir diese Gabe einfach und ohne grosses Nachdenken als Geschenk für uns und den anderen. „Wer nicht vergeben kann, der kennt auch keine Liebe. Und wem nie vergeben wird, der ist verbittert“, heisst es in einem Zitat eines mir unbekanntem Verfassers. Ich unterscheide, wenn es darum geht, über unserer Fähigkeiten/Gaben nachzudenken und sie einzusetzen drei Dinge voneinander.

1. Das Wollen
2. Das Können
3. Das Dürfen

Oft wollen wir einem Menschen – uns selbst oder einem anderen – gar nicht verzeihen, weil wir ihm grollen, weil unser Ego das nicht zulassen kann oder will. Weil wir denken, dass wir damit etwas von uns und unserer Würde verlieren, die irrtümlicherweise verwechselt wird mit dem Stolz, der es ist, und uns daran hindert.

Das Können, das so oft bemüht wird, im Sinne von „ich kann ihm/ ihr das einfach nicht vergeben“, spielt – bei ehrlicher Betrachtung kaum eine Rolle. Denn uns ist – wie erwähnt – die Gabe des Vergebens und Verzeihens als mensch-

liche Errungenschaft in die Wiege gelegt worden. Das Dürfen spielt jedoch eine grosse Rolle: Wir glauben oft, dass wir nicht verzeihen dürfen, weil wir sonst anderen Menschen gegenüber, die sich mit uns gegen „den Schuldigen“ verbündet haben, nicht loyal verhalten. Oder dass wir uns selbst und unsere Werte verraten. Oder, dass wir damit etwas in Kauf nehmen, das wir nicht (mehr) wollen. Zum Beispiel: Wenn ich ihm wirklich verzeihe, muss ich wieder einen engen Kontakt mit ihm haben.



Erfolgskritisch in diesem Modell ist deshalb

- Zu erkennen, dass der Groll letztlich uns selbst schadet.
- Zu verstehen, dass unser Selbst gewinnt, wenn das Ego (etwas) aufgibt.
- Zu anerkennen, dass Würde und Stolz zwei ganz verschiedene Dinge sind; der Stolz hindert, die Würde unterstützt das Verzeihen.



- Zwischen unverzeihlich und unversöhnlich zu unterscheiden. Das erste beschreibt eine „unverzeihliche“ Schuld, die ich beim anderen sehe; das zweite meine eigene Weigerung, zu verzeihen.
- Zu verstehen, dass die Heilung – die eigene wie die der Beziehung – dort beginnt, wo die Schuldzuweisung aufhört und die Übernahme von Verantwortung (für die Situation, die Versöhnung, das eigene Leben, das eigene Glück, etc.) beginnt.
- Das Glaubenssystem des Coachees zu verstehen und zu erweitern, so dass der einschränkende Glaube, der ihn am Verzeihen hindert, transformiert werden kann.
- Das Wollen zu wollen und sich das Dürfen zu erlauben.
- Die Gabe des Verzeihens und Vergebens als Ressource zu erinnern.
- Mit der am einfachsten zu verzeihenden Situation zu beginnen, wenn das Verzeihen noch geübt werden muss.

Und so geht's

1 Rapport herstellen und Ankerpunkte vereinbaren

Rapport aufbauen;

A und B finden und vereinbaren neutrale

Berührungspunkte für die Anker⁵.

Rapport kann z. Bsp. aufgebaut werden, indem B A fragt, warum und wofür er das Vergeben und Verzeihen gerne können möchte und welche Ereignisse/ Begegnungen es in seinem Leben gibt, die er gerne über das Vergeben loslassen möchte.

Die Funktion des Ankers kurz erklären.

2 Verstehen des Unversöhnten

B fragt A:

Welche Situationen und Menschen in deinem

Leben gibt es, gegenüber denen du einen

Groll, eine Wut, eine Trauer empfindest?

- *Was ist die Situation?*
- *Welche Menschen?*
- *Was ist die Emotion?*
- *Warum diese Emotion?*

Schreibe nur die Situationen auf Zettel oder Post it auf und sammle sie. Wir brauchen sie später, wenn es um den Akt der Versöhnung geht.

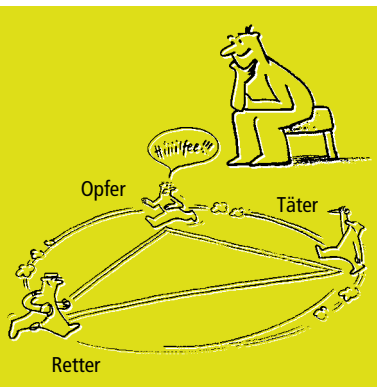
Geh hier nicht zu tief in die Geschichte des Coachees rein; du läufst Gefahr, dich in ihr zu verlieren und sehr viel Zeit zu brauchen. Dieser Schritte sollte nicht länger als maximal zehn Minuten einnehmen. Setze der Emotion neben einer Portion Empathie auch ein Stück Rationalität gegenüber. Das kannst du, indem du die Erlebnisse über die Fragen strukturierst und notierst.

Setze nach jeder Situation einen kleinen

Separator⁶.

⁵ Siehe Unterlagen zum Thema Anker auf: www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle

⁶ Siehe Unterlagen zum Thema Separator auf: www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle



3 Hindernisse der Vergebung

B fragt A:

Bezogen auf alle Ereignisse gemeinsam:

- Was hat dich bislang daran gehindert, zu vergeben und zu verzeihen, obwohl du das vielleicht wolltest?
- Wenn du bisher nicht wolltest; warum willst du das gerade jetzt lernen?
- Wem gegenüber hättest du ein „schlechtes Gewissen“ oder mindestens ein komisches Gefühl, wenn du dich aussöhnen und vergeben würdest?
- Was ist das für ein Gefühl?
- Warum ist es deiner Meinung nach da und ist Teil des Hindernisses?
- Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn du vergeben würdest?

Und nun noch im Speziellen, für einzelne Situationen:

- Für welche Situationen gilt das bisher Gesagte nicht oder nur teilweise?
- Was ist an diesen anders/besonders?

4 Ökologie verstehen

B fragt A:

- Was ist der Vorteil, den du aus diesem Unversöhnten ziehst?
- Was wäre für dich nicht mehr oder nur noch unter erschwerten Bedingungen möglich/sichergestellt, was dir heute wichtig ist?

Und nun noch im Speziellen, für einzelne Situationen:

- Für welche Situationen gilt das bisher Gesagte nicht oder nur teilweise?
- Was ist an diesen anders/besonders?
- Für welche Situationen gilt das bisher Gesagte nicht oder nur teilweise?
- Was ist an diesen Situationen anders/besonders?

Wir stoßen mit diesen Fragen auf allfällige Glaubenssätze in bezug auf das Können und Dürfen des Coachees sowie Loyalitäten gegenüber anderen Menschen, die oft gar nicht direkt Teil des Unversöhnten sind.

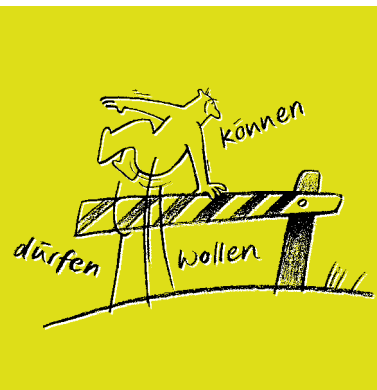
Beginne bei diesem Schritt mit dem Generellen, den für alle Situationen gültigen Hindernissen, bevor du in die einzelnen Ereignisse gehst.

Im Regelfall können wir beim Allgemeinen bleiben, weil das Grundthema/der Grundkonflikt sich durch alle unversöhnten Lebenssituationen hindurch zieht.



Hier wieder vom Allgemeinen, für alle Situationen gültigen Antworten und Erkenntnisse auf das Spezielle, dort wo etwas anderes gilt, eingehen.

Im Regelfall können wir beim Allgemeinen bleiben, weil das Grundthema der Ökologie sich durch alle unversöhnten Lebenssituationen hindurch zieht.

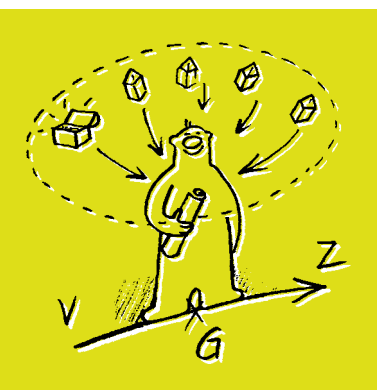


5 Glaubenssystem erweitern

B fragt A:

- Was könnte anstelle der befürchteten Folgen im Falle des Vergebens und der Versöhnung bei positiver Entwicklung auch eintreten?
- Was würdest du dir, wenn du einen Wunsch für jede unversöhnte Situation frei hättest, wünschen?
- Was würde sich in deinem Leben positiv verändern, wenn du dich entscheiden könntest, diesen Menschen zu vergeben und dich mit diesen Situationen zu versöhnen?

Solange der Coachee glaubt, dass die im vor Schritt 4 befürchteten Folgen die einzig möglichen sind, die eintreten könnten, wird er das Risiko des Versöhnens durch Vergebung nicht eingehen. In diesem Schritt geht es deshalb darum, das Glaubenssystem des Coachees zu erweitern und Möglichkeiten zu finden, die der Ökologie des Unversöhnten Rechnung tragen.



6 Ressourcen für Versöhnung finden

B zu A als Vorbemerkung:

- Die Gabe des Vergebens und Verzeihens wird uns Menschen als Geschenk in die Wiege gelegt. Wir alle haben diese Gabe in unserem Leben schon viele Male genutzt. Sie ist Teil unserer Schatzkammer an Ressourcen, die wir in uns tragen.
- Vor allem wenn es um unsere Kinder geht oder auch wenn wir einen Menschen sehr lieb haben, nutzen wir diese Gabe einfach und ohne grosses Nachdenken als Geschenk für uns und den anderen. „Wer nicht vergeben kann, der kennt auch keine Liebe. Und wem nie vergeben wird, der ist verbittert“, heisst es.

Der Vorspann, den ich bereits unter der Rubrik „worum es geht“ dient an dieser Stelle dazu, den Glauben und die Zuversicht beim Coachee darauf auszurichten, dass er die Ressourcen zur Versöhnung bereits besitzt.

Erinnere hier den Coachee bei Bedarf an das, was ich unter den kritischen Erfolgsfaktoren beschrieben habe:

Charakteristika eines Wunders sind:

- Zu erkennen, dass der Groll letztlich uns selbst schadet.
- Zu verstehen, dass unser Selbst gewinnt, wenn das Ego (etwas) aufgibt.
- Dass Würde und Stolz zwei ganz verschiedene Dinge sind; der Stolz hindert, die Würde unterstützt das Verzeihen.
- Das es zentral ist, das Wollen zu wollen und sich das Dürfen zu erlauben.

Hier soll dich der Coachee noch einmal bewusst werden, wie sehr die Versöhnung über den Akt des Vergebens nicht nur den anderen entlastet, sondern auch sein eigenes Leben bereichert.

B zu A als Prozessinstruktion:

- Ich möchte dich nun bitten, an drei Situationen in deinem Leben zu denken, wo du zuerst unversöhnt, ja, vielleicht sehr verletzt darüber warst, was ein anderer Mensch dir „angetan“ hat oder was dir „passiert“ ist, dich dann jedoch für den Weg der Verzeihung entschieden hast.
- Nenne mir diese drei Situationen, für die du auch ein Codewort gebrauchen kannst.

- *Geh nun in die erste Situation und assoziiere dich voll und ganz mit dem Zeitpunkt und dem Gefühl, als du dich entschlossen hast, dich zu versöhnen und dem anderen, dir oder dem Leben zu vergeben.*
- *Welche Ressourcen hast du da genutzt?*
- *Was ist das vorherrschende Gefühl, das du in deinem Körper verspürst?*
- *Was ist die Emotion dazu; was bewegt dich hier?*
- *Was hat dich aus dir selber heraus veranlasst, zu vergeben und zu verzeihen?*
- *Was geschah danach?*
- *Wie ging es dir danach?*

Geh eine Situation nach der anderen durch und sammle als Coach alle Ressourcen, die dem Coachee im Akt der Vergebung wichtig waren.

7 Gabe der Versöhnung nutzen

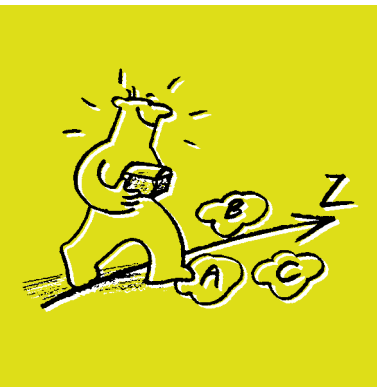
B zu A:

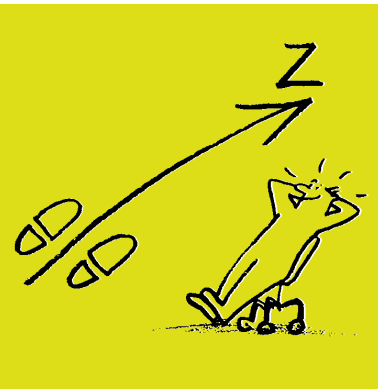
- *Beginne nun, die Gabe des Vergebens und Verzeihens zu gebrauchen, indem du eine unversöhnte Situation nach der anderen transzendierst.*
- *Gehe dazu in die erste Situation, in der du deine Gabe und deine Ressourcen nutzen möchtest, um zu vergeben und assoziiere dich voll und ganz damit.*
- *Lebe die Vergabung und spüre, wie sich durch diesen Akt der Gnade und der Liebe die Situation verändert und mit der Situation Verhärtungen in deinem Körper, deiner Seele, deinem Geist...*
- *Wie geht es dir dabei?*
- *Welche Erfahrungen machst du bei der Vergabung?*
- *Was passiert bei dir?*

Gehe eine Situation nach der anderen durch; du kannst dabei immer kürzer in der einzelnen Situation bleiben, weil der Coachee sich immer einfacher tun wird, zu vergeben.

Hier kannst du entweder mit der frühesten Situation im Leben des Coachees beginnen (und dazu zum Beispiel eine Zeitlinie auslegen) oder aber mit der einfachsten Situation, wenn dem Coachee das Vergeben schwer fällt. So kann er in einfachen Situationen für die schwierigeren üben.

Wenn es zu Schwierigkeiten mit der Versöhnung kommt, kannst du den Coachee auf die Metaposition führen und von dort auch die Vergebensressourcen zu dem Coachee in die Situation einfließen lassen.





8 Future Pace

B zu A:

- *Gehe nun gedanklich (oder auf der Zeitlinie) in die Zukunft.*
- *Geniesse, was sich aus der Versöhnung heraus für dich Neues entwickeln kann.*
- *Wie wird sich deine Gabe in Zukunft auf dein Leben auswirken?*
- *Was wirst du in Zukunft tun, wenn sich deine Gefühle gegenüber Menschen zu verhärten drohen?*
- *Wie kannst du sicherstellen, dass du dich daran erinnern wirst?*
- *Wähle dir ein Symbol für deine Gabe, das dich immer daran erinnern wird, welche Geschenke dir das Leben macht, wenn du Vergebung schenkst.*



Ergänzende Bemerkungen



Mit diesem Modell kannst du die einzelnen Situationen des Coachees in aller Tiefe erkunden und Stunden damit verbringen. Das ist aber weder erforderlich noch besonders hilfreich und – mindestens für mich – auch nicht wirklich spannend. Ich schlage vor, dass der Gesamtzeitrahmen für dieses Modell auf maximal 90 Minuten beschränkt wird.

Wenn du inhaltsfrei arbeitest und dir zum Beispiel Codewörter für die einzelnen Situationen nennen lässt, kannst du das Modell ohne weiteres auch in einer Stunde durchspielen, ohne dass es an Qualität verlieren wird.

Ich habe mich bei der Namensgebung von Mahatma Gandhi inspirieren lassen, der für mich wie wenige andere dafür steht, dass wir in der Sache konsequent und kämpferisch, in den Mitteln jedoch liebevoll, grosszügig und menschlich sein können und sollten.

Als Mahatma Gandhi am 30. Januar 1948 erschossen wurde, ist sein Leben bereits Legende. Der Mann, der als Mohandas Karamchand Gandhi 1869 in Gujarat, Indien geboren wurde, hat der Welt gezeigt, dass soziale und politische Veränderungen nicht nur durch Gewalt und Terror, sondern auch durch Liebe und Mitleid erreicht werden können.

In der indischen Kultur gibt es die Tradition der Gewaltfreiheit (ahimsa) in den grossen Religionen Hinduismus, Buddhismus und Jainismus. Dazu gehören Toleranz gegenüber anderen Religionen und eine möglichst gewaltfreie, vegetarische Ernährung. Der Weg der Liebe zur Wahrheit und der Gewaltfreiheit von Gandhi erklärt sich auch vor dem Hintergrund dieser grossen kulturellen Tradition auf dem indischen Subkontinent. In erster Linie versuchte Gandhi, seine eigenen Fehler und Schwächen zu erkennen und strebte so nach Selbstvervollkommnung. Auf diese Weise konnte er den Lebewesen und Schöpfungen der Natur mit grosser Achtung und Demut begegnen. Er stritt und kämpfte für seine Überzeugungen und Ziele, aber stets mit friedlichen und gewaltfreien Methoden. Er war gleichzeitig kompromissbereit und beharrlich, wenn es um die Bürger- und Menschenrechte ging. Gandhi führte Indien aus der kolonialen Abhängigkeit in die politische Unabhängigkeit. Quelle: <http://www.gandhiserve.org>

Weitere Informationen



Basisinformationen

Weitere Informationen und Unterlagen zu den NLP-Basics finden Sie unter:
www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-basisinformationen.html

Grundzutaten und Bausteine zum Modell

Weitere Informationen und Unterlagen zu den verschiedensten Begriffen findest du auf:
www.froschkoenige.ch/schatztruhe/nlp-modelle/nlp-grundzutaten.html

Literatur

- Ken Wilber, Mut und Gnade, Verlag Goldmann
- Andreas Becke: Gandhi zur Einführung, Verlag Junius, Hamburg 1999
- Kenneth Wapnick: Ein Kurs in Wundern, Betrachtungen über einen anderen Weg zum inneren Frieden; Verlag Greuthof