

Monika F., Augsburg, 14.03.2011

Auf die Radikale Vergebung bin ich während meiner Schwangerschaft gestoßen, als ich in einer Yogazeitschrift im Yogazentrum geblättert habe. Vorher hatte ich von den Aushängen im Yogazentrum kaum bewusst Notiz genommen, die auf die Workshops von Berrin Berker aufmerksam machten. Jetzt hatte ich aber mit alten Kindheitsgeschichten sehr stark zu kämpfen und war wie seit Langem auf der Suche nach einer „Lösung“ – ich wollte endlich frei von diesen ganzen schlechten Gefühlen und Ängsten sein. Da ist mir dieser Artikel ins Auge gesprungen, und ich war sofort begeistert und dachte mir: DAS ist es!!!

Ich habe daraufhin den RV-Workshop während meiner Schwangerschaft gemacht, danach ein bisschen Pause eingelegt, um nach ca. 1 Jahr nochmals den RV-Workshop zur Verinnerlichung und den SV-Workshop zu belegen.

Diese Workshops haben für mich sehr viel verändert, auch wenn das gerade mit einem kleinen Baby oft zeitlich und auch krafttechnisch sehr schwierig war und viel Überwindung und Arbeit gekostet hat und immer noch kostet. Aber was ich hier für Fortschritte sehen kann, ist einfach mehr als überzeugend und – noch viel wichtiger – fühlt sich einfach gut an! Und bringt auch noch meinem Kleinen was! Ich war vorher jahrelang immer wieder zu Therapeuten gegangen in der Hoffnung, endlich wieder zu Lebenslust und Lebensmut und aus meiner Lethargie zu finden. Leider erfolglos. Das ewige Durchkauen der alten Probleme, Geschichten, wer Schuld an was war etc. hat mich dermaßen zermürbt – das konnte nicht der Weg sein. Der Groll wurde immer größer und setzte sich immer tiefer fest. Schließlich war mir ja da und dort Unrecht getan worden! Was für eine belastende Sicht der Dinge...

Und dann die RV. Nach kürzester Zeit haben die Dinge begonnen, sich zu verändern. Und heute, nach nur eineinhalbjähriger Beschäftigung mit diesem Thema, bin ich um gefühlte Quantensprünge weiter gekommen. Ich konnte beginnen, ein neues Lebensgefühl zu entwickeln, die Dinge aus einer anderen, definitiv gesünderen Perspektive zu betrachten. Heute bin ich immer öfter in der Lage, die Dinge wesentlich positiver zu sehen und mich nicht permanent schuldig oder aber als Opfer zu fühlen. Die innere Freiheit, die ich durch diese Workshops gewonnen habe, ist einfach unbezahlbar und verändert so vieles ganz von selbst, auch im Umfeld. Auch wenn dieser Prozess sicherlich ein Leben lang am Laufen sein wird. Aber wozu wären wir sonst hier :-)

Ich habe mich seither auch mit anderen Konzepten in diese Richtung beschäftigt, die absolut im Einklang mit der RV stehen. Eine Besonderheit, die ich jedoch sehe, ist, dass die Radikale Vergebung tatsächlich noch einen entscheidenden Schritt weiter geht: Die "negativen" Energien und „schlechten“ Gefühle werden nicht weggewischt oder bis zum Exzess durchanalysiert. Nein, sie haben ihre Berechtigung, dürfen da sein, um dann ins Positive transformiert zu werden. Durch die praktischen Anwendungsweisen, die einem in diesem Workshop mitgegeben werden, hat man auch die Möglichkeit, für sich zu Hause zu arbeiten, auch wenn man vielleicht

gerade keine Zeit oder Lust hat, sich intensiver damit zu befassen. Und genau das ist es, was mir persönlich so weiter geholfen hat. Man kann in der Theorie viel versuchen zu verstehen und nachzuvollziehen - das Leben fühlt sich einfach anders an. Da ist man gefangen in Gefühlen und kann natürlich immer mit dem Kopf arbeiten und damit versuchen, sich einzureden, alles sei so gewollt und alles habe man sich selber so ausgesucht. Aber hilft einem das aus seinem Tief, aus seiner gefühlten Ohnmacht zu kommen? Mir jedenfalls nicht. Mit den Instrumenten der Radikalen Vergebung aber schaffe ich genau das – endlich einmal auf die Gefühlsebene zu gehen und dort die Blockaden zu knacken! Gefühle können meiner Meinung nach nicht mit Wissen und dem Verstand "geändert", geschweige denn transformiert werden. Das muss auf der Gefühlsebene stattfinden. Und bei der RV kann ich das auch für mich tun - ich brauche nicht für jedes Gefühl, jedes Problem einen Therapeuten aufzusuchen, sondern kann mir auch selbst helfen. Für die großen Dinge oder wenn man nicht weiter kommt und Unterstützung braucht, hat man aber trotzdem immer noch einen Fachmann oder in diesem Fall eine Fachfrau zur Hand, bei der man sich bestens aufgehoben fühlen kann.

Vielen Dank, liebe Berrin, für diese Einführung in eine komplett andere, wunderbar positive Sicht der Dinge und der Welt!