# VERGEBUNG

Ein Arzneimittel
ohne Risiken
und
ohne Nebenwirkungen

# DIE FRAGE

Vergeben oder nicht vergeben?

Das ist hier die Frage!

Sie haben die Wahl! Sie müssen sich entscheiden:

Ich will vergeben oder ich will nicht vergeben. Oder: ich will jetzt noch nicht vergeben. Aber wann dann?

# DIE 3 DIMENSIONEN

Vergeben hat 3 Dimensionen

- somatisch
- psychisch
- spirituell

# WARUM VERGEBEN?

„Vergeben schenkt Leben“

„Verzeihen bringt Gedeihen“

# VERGEBEN LOHNT SICH!

Die Früchte der Vergebung:

- **Friede** mit den Menschen, die uns verletzt haben, Friede mit sich selbst, Friede mit Gott;
- **Freiheit** von negativen Bindungen;
- **Erinnerungen** ohne Schmerz, ohne Wut, ohne Zorn, ohne Ärger, ohne Bitterkeit, ohne Tränen;
- **Wachstum** im Glauben und in den anderen Tugenden;
- **Gesundheit** durch Vorbeugen oder Heilung von bestimmten Symptomen oder Krankheiten.

„Vergeben schenkt Leben“

„Verzeihen bringt Gedeihen“

# VERGEBEN LOHNT SICH! WIRKLICH!

Vergeben bewirkt
Heilung und Heiligung
für Zeit und Ewigkeit.

# MEINE LEHRE

Meine Lehre muss immer sein

- Christus zentriert
- Biblisch fundiert
- Mit Liebe in Gehorsam und Demut

So auch meine Lehre zum Thema „Vergebung“.

# SONNENGESANG

*„Gelobt seist Du mein Herr,*
*für jene,*
*die vergeben um deiner Liebe willen*
*und Krankheit ertragen und Not.*
*Selig, die ausharren in Frieden,*
*denn Du, Höchster,*
*wirst sie einst krönen.“*

*Heiliger Franz von Assisi 1181 - 1226*

# BRUDER KLAUS GEBET

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert zu Dir.

# HINDERNISSE AUF MEINEM WEG ZU GOTT

- Nicht-Vergeben
- Beschäftigung mit dem Okkulten (Sünden gegen das 1. Gebot)
- Sünden gegen die anderen Gebote (und vieles andere mehr)

An erster Stelle:

Nicht-Vergeben

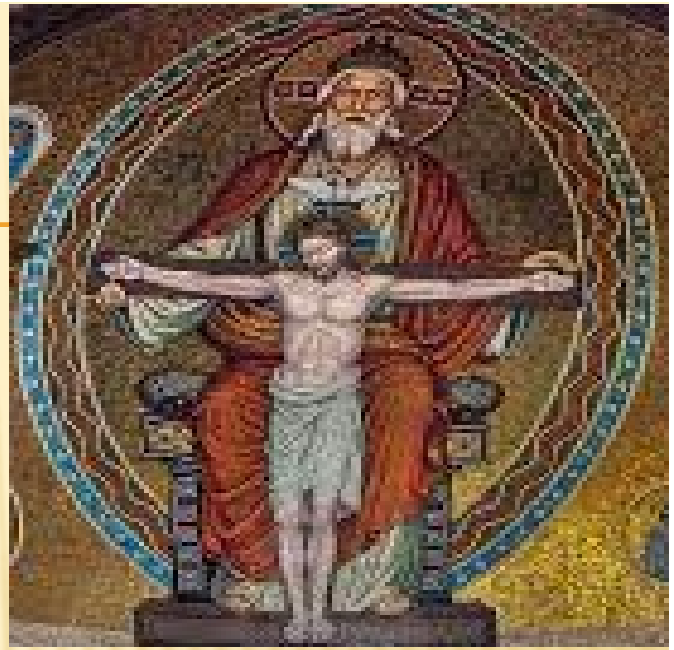
Nicht-Vergeben ist das größte Hindernis auf meinem Weg zu Gott

# VATER-UNSER-GEBET

„Darum sollt ihr so beten: Unser Vater im Himmel! Dein Name werde geheiligt. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe wie im Himmel so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute. Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.“

vergl. Matthäus 6,9-13

# GOTT UNSER VATER



Gott ist ein Vater des Erbarmens

vergib uns unsere Schuld

Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist

Lukas 6,36

wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

# VERGEBEN – BEGRIFFE KLÄREN

Zuerst müssen wir die Begriffe klären und unterscheiden:

Vergebung = Verzeihung

Versöhnung

Schuld

Täter – Opfer

Beichte

***!!!! Vergebung ≠ Versöhnung !!!!***

# VERGEBUNG ≠ VERSÖHNUNG

Was ist der Unterschied?

- Vergebung ist einseitig
- Versöhnung ist wechselseitig, gegenseitig

Person 1 (das Opfer) $\longrightarrow$ Person 2 (der Täter)

= Vergebung

Person 1 (das Opfer) $\rightleftarrows$ Person 2 (der Täter)

= Versöhnung

# VERGEBUNG

Zauberwort:

Ich vergebe dir!

Einseitig

Vergebung ist <u>immer</u> möglich!

Es gibt keine Ausreden.

Vergebung hängt nur von der Entscheidung und dem Willen des Opfers ab.

# VERSÖHNUNG

Zauberwort:

Bitte vergib mir!

Ich vergebe dir!

Wechselseitig

Versöhnung mit einem Mitmenschen
ist <u>nicht immer</u> möglich!
Es gibt Ausreden.

# BEICHTE

Die Beichte ist Versöhnung, daher Sakrament der Versöhnung.

Der Pönitent:

Herr, bitte vergib mir!

Der Priester, in Persona Jesu:

Ich vergebe dir!

Wechselseitig

Versöhnung mit Gott ist <u>immer</u> möglich!

# UNSER THEMA

## Vergebung

Die richtige Richtung:

Dieser Weg führt zu Gesundheit und Gesundung

Nichtvergebung ist der falsche Weg und macht krank

# RISIKO-FAKTOR „NICHT-VERGEBUNG“

Nicht-Vergebung, Unvergebenheit

ist ein Risiko-Faktor für vieles Negative in vielen Bereichen vor allem somatisch, und psychisch und geistlich.

Achtung!
Risiko!!!

# RISIKO-FAKTOR „NICHT-VERGEBUNG“

Nicht-Vergebung, Unvergebenheit

ist ein Risiko-Faktor für

Ihre Gesundheit und für Ihr Seelenheil

Achtung!
Risiko!!!

# NICHTVERGEBEN – EIN TEUFELSKREIS

Nichtvergebung bewirkt einen nie endenden Teufelskreis, in dem im wahrsten Sinne des Wortes der Teufel sein nicht endendes Spiel treibt: Der Verletzte ist zwar zunächst das „arme Opfer“, aber er bleibt ein Opfer, wenn er nicht vergibt. Und noch viel schlimmer, er wird selbst zum Täter!

Eine alte psychologische Regel: Nur Verletzte verletzen, nur Gekränkte kränken, nur Gedemütigte demütigen.

So wird der nicht vergebungsbereite Verletzte andere verletzten und diese dann wieder andere und so weiter und so weiter und so nimmt der „Teufelskreis“ kein Ende, geht immer weiter, in den Familien oft über viele Generationen.

# NICHTVERGEBEN

Unvergebenheit, Unversöhnlichkeit führt zu Verblendung.

Wer einer Person, einer Situation gegenüber unversöhnlich ist, kann über diese Person/ Situation nicht mehr klar denken, nicht mehr klar sehen.

Er ist wie jemand mit zwei Scheuklappen, eine rechts, eine links und vorne ein Brett vorm Hirn.

Kann man so eingeengt noch klar sehen und denken?

# VERBLENDUNG

*„Sünde führt zur Verblendung und Verblendung führt immer tiefer in die Sünde.“*

Romano Guardini

# WAS BEDEUTET NICHT-VERGEBUNG?

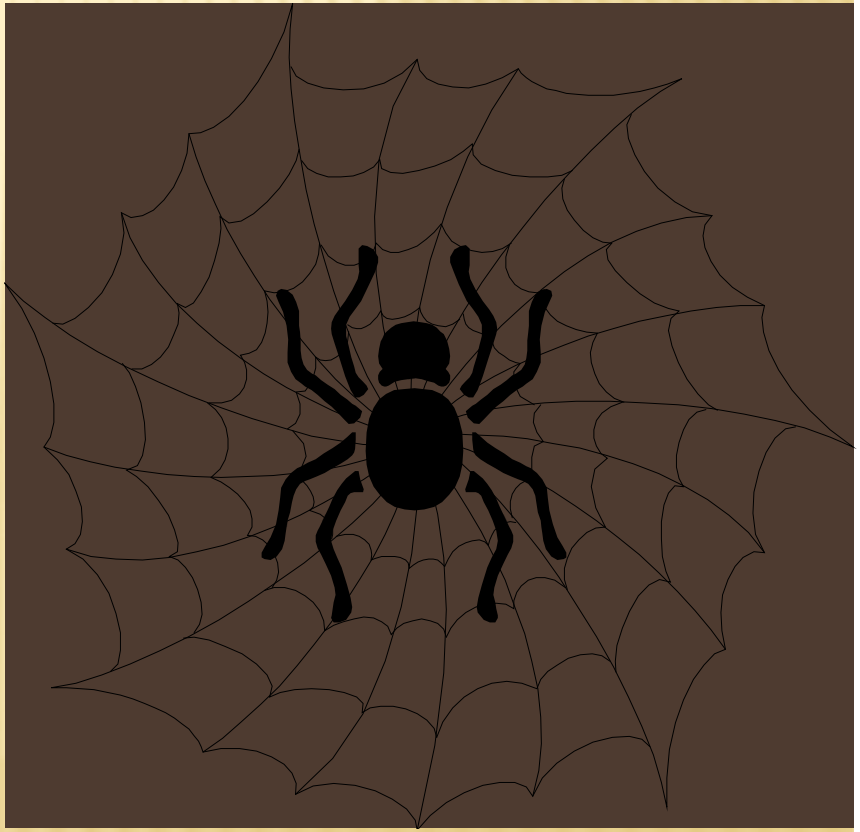
- Verärgert bleiben
- Verletzt bleiben
- Rachegedanken hegen
- Groll hegen
- Nachtragend bleiben
- Nicht mehr klar sehen können

# KANN ICH ES MIR LEISTEN, NICHT ZU VERGEBEN?

Im Prinzip -

NEIN

sonst .....



# WENN SIE NICHT VERGEBEN

bleiben Sie weiterhin im Spinnennetz gefangen und sind in vielfachen Fesseln !

Wollen Sie das?

Wirklich?

# WENN SIE NICHT VERGEBEN

öffnen Sie körperlichen und seelischen Krankheiten Tür und Tor !

# WENN SIE NICHT VERGEBEN

Wem nützt es?

Cui bono?

Niemandem!

Weder dem Opfer noch dem Täter.

Chance verpasst, blühende Blumen zu überreichen.

# IST VERGEBUNG WIRKLICH SO WICHTIG FÜR MEINE GESUNDHEIT?

Was kränkt macht krank,

wenn es nicht vergeben wird.

# WENN SIE NICHT VERGEBEN

wird in Ihrem Herzen eine

bittere Wurzel

wachsen
und wachsen
Und wachsen,
immer weiter wachsen !

# AUS DEM BRIEF AN DIE HEBRÄER

*Strebt voll Eifer nach*
*Frieden mit allen*
*und nach der Heiligung, ohne die*
*keiner den Herrn sehen wird.*
*Seht zu, dass niemand die Gnade*
*Gottes verscherzt,*
*dass keine bittere Wurzel wächst*
*und Schaden stiftet*
*und durch sie alle vergiftet*
*werden.*

*Hebr 12,14-15*

# NICHT-VERGEBUNG – EINFLUSS AUF DIE GESUNDHEIT

Wie läuft das ab?

- Verletzung, Kränkung, Beleidigung, usw.

  *Mental:* Ärger,,Stress, u.ä.

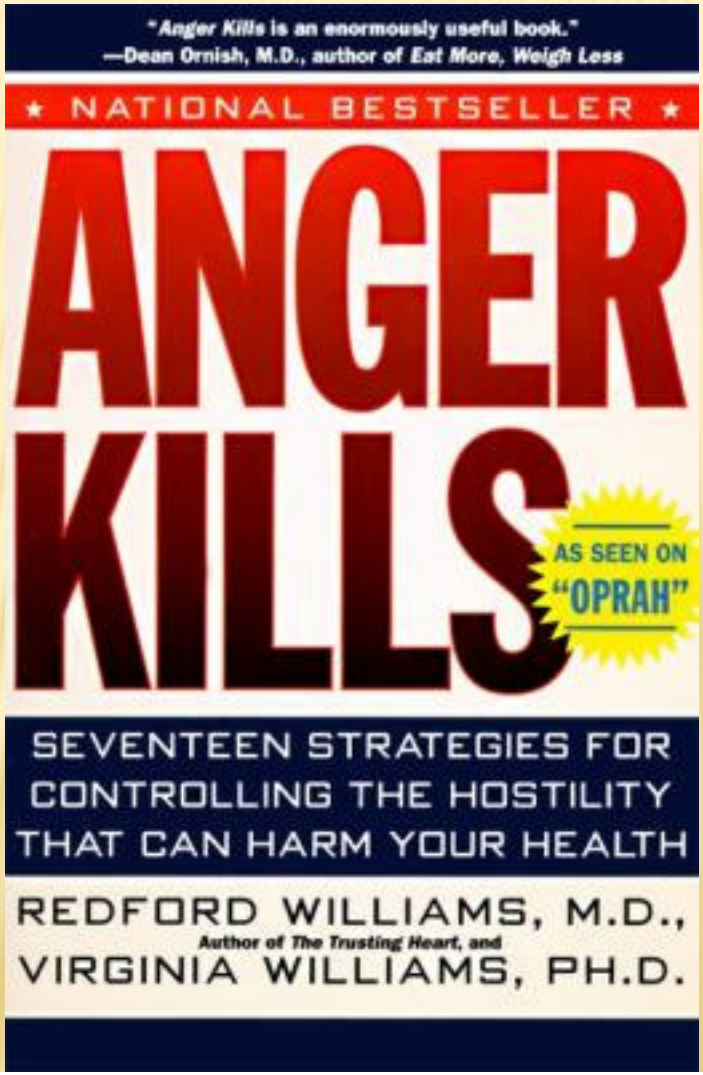
  *Somatisch:* RR-Anstieg, Immun-Verminderung

- Nicht-Vergebung

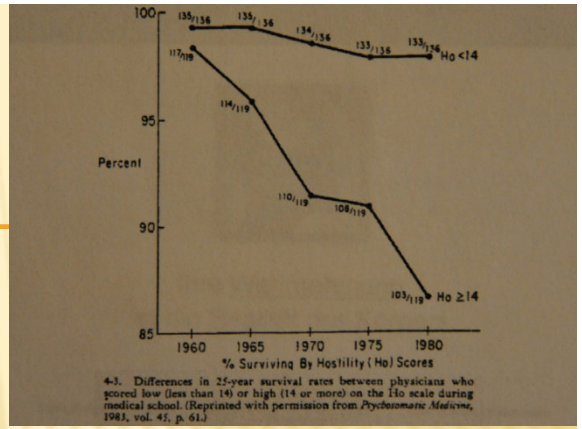
  *Mental:* Dauerärger/-stress → Energie-Verlust

  *Somatisch:* potentielle Krankheitsursache

# ÄRGER TÖTET - ANGER KILLS



# DER ÄRGER-SCORE

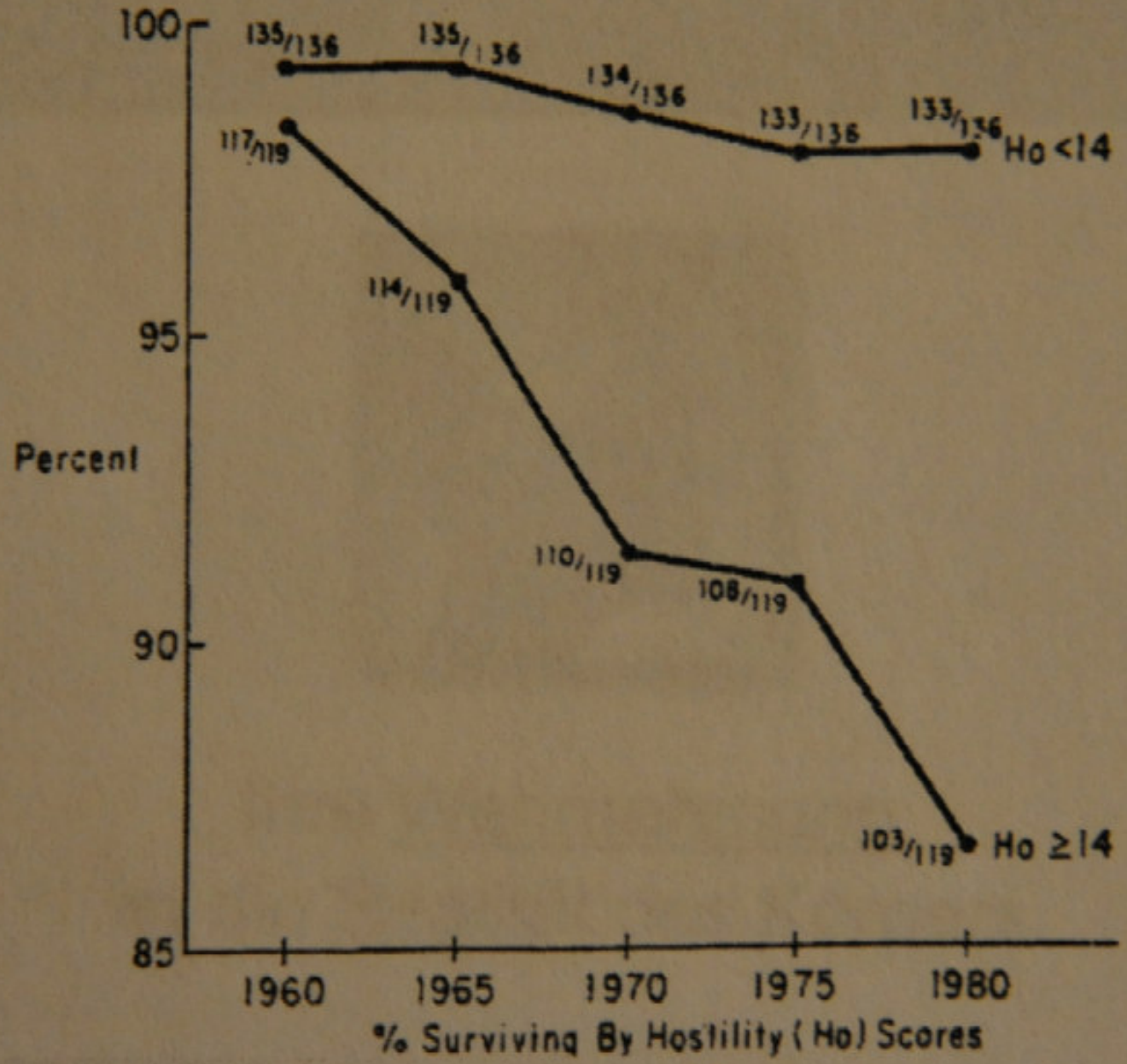



4-3. Differences in 25-year survival rates between physicians who scored low (less than 14) or high (14 or more) on the Ho scale during medical school. (Reprinted with permission from *Psychosomatic Medicine*, 1983, vol. 45, p. 61.)

Der Ärger-Score
war ein guter Voraussage-Wert
bezüglich koronarer Herzkrankheit
und plötzlichem Herztod

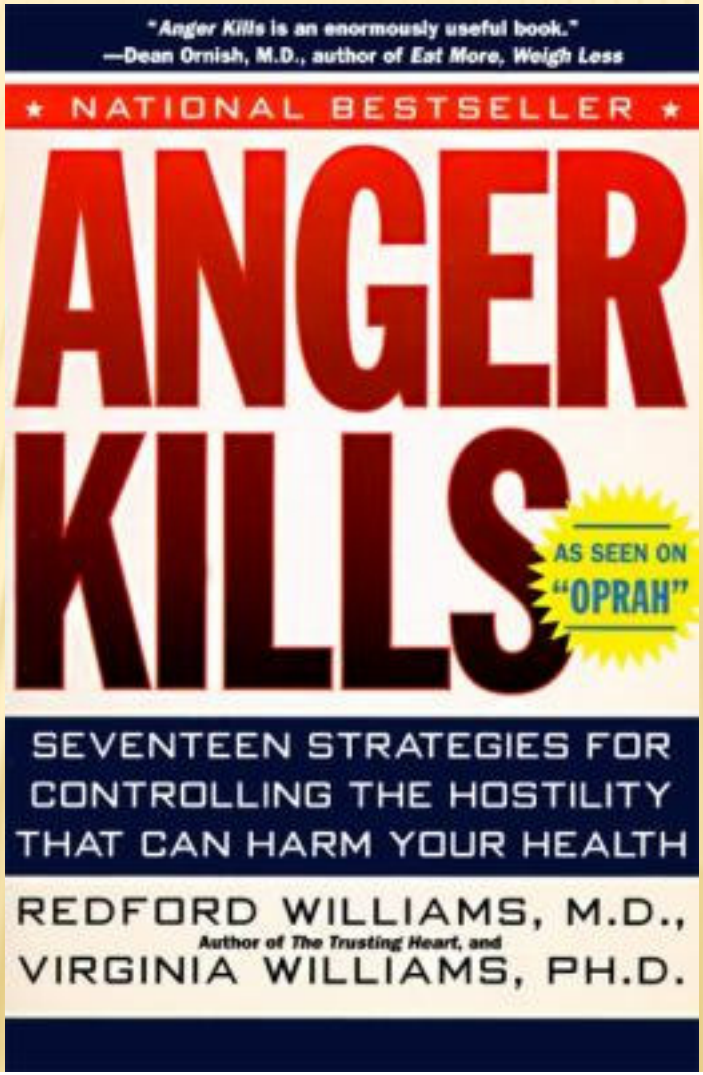
Studie
an der University of North Carolina
an 225 Ärzten über 25 Jahre

*Psychosomatic Medicine 1983, vol 45, p.61*




4-3. Differences in 25-year survival rates between physicians who scored low (less than 14) or high (14 or more) on the Ho scale during medical school. (Reprinted with permission from *Psychosomatic Medicine*, 1983, vol. 45, p. 61.)

# ÄRGER TÖTET - ANGER KILLS



# VERGEBUNGSFORSCHUNG

Die Vergebungsforschung begann in den 1990-er Jahren mit der

*„inter-personellen“*

Vergebung zur besseren Bewältigung der zwischenmenschlichen Alltagsprobleme.

Person 2 – der Täter - verletzt Person 1 – das Opfer - Person 1 – das Opfer - vergibt Person 2 – dem Täter

*„inter-personell“*

# KURSE IN DER VERGEBUNGSFORSCHUNG UM VERGEBUNG ZU LERNEN

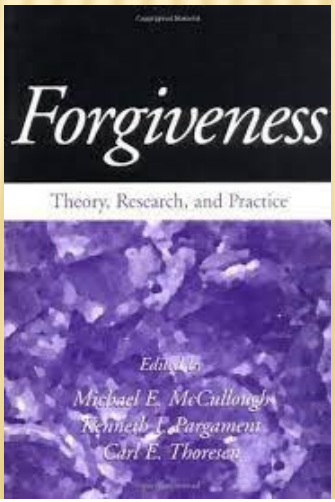
*Die Pioniere in USA,*
*Robert Enright* und *Fred Luskin,*
haben Kurs-Modelle entwickelt,
die sich universitär bewährt haben
und deren Methoden auch
wissenschaftlich ausgewertet wurden.

Vergebung kann man lernen!

Kurse: Wie „macht“ man Vergebung?

# ZIELE DIESER VERGEBUNGS-KURSE

1. Vergebung lernen
2. Vergebung im konkreten Fall aussprechen und leben
3. Innere Heilung erleben
4. Innere Freiheit wieder gewinnen
5. Ein vergebungsbereiter Mensch zu werden



# NEUE SOFTWARE INSTALLIEREN

Worauf sind diese Kurse ausgerichtet?

Um es in der modernen Computersprache zu formulieren:

Das Gehirn ist die Hardware unsere Seele.

Es gilt, in unserem Gehirn eine neue Software „Lebensstil der Vergebung“ zu installieren. Das alte Programm „Rache ist süß“ muss unbedingt gelöscht werden!

# Unvergebenheit: Auswirkung auf die Gesundheit

→ Ausschüttung von Stresshormonen (Cortison, Noradrenalin)

- Bluthochdruck (mit seinen Folgen: z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Schilddrüsenüberfunktion, Fettsucht
- Muskelverspannungen (Rückenschmerzen)
- Kopfschmerzen (Migräne) und Magenschmerzen
- Asthma
- Schlafstörungen
- Krebsentstehung
- Psychiatrie: Depressionen, Angst-Störungen

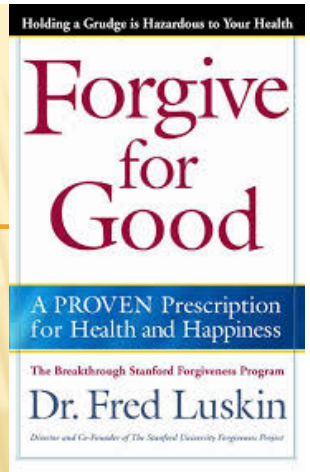
  *„Posttraumatische Verbitterungsstörung“* *(Michael-Kohlhaas-Syndrom)*

# Vergebung senkt Blutdruck und Puls und schützt damit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen

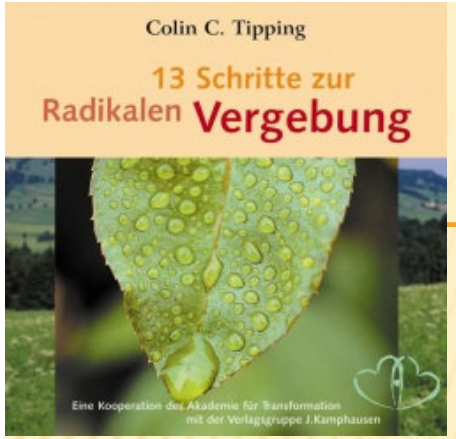
*diese Feststellung ist wissenschaftlich gut abgesichert*

Die kleinen arteriellen Gefäße sind der Reaktionsort für Unvergebenheit und andere negative Emotionen

# VERGEBUNGSFORSCHUNG



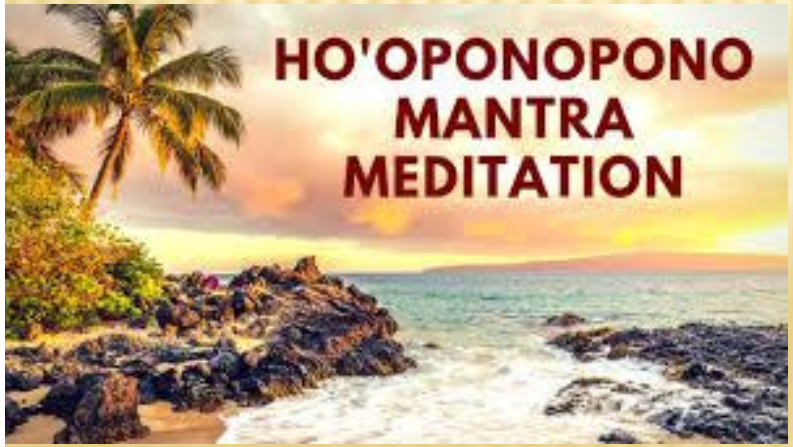

- Die Vergebungsforschung beweist, dass gelungene Vergebung positive Wirkungen hat.
- Vergebung ist lernbar, Seminare können hilfreich sein.
- Wer schweres Unrecht und tiefe Verletzungen erlitten hat und zunächst nicht vergeben kann und mit sich, Gott und der Welt hadert, kann - auch als Nicht-Christ - durchaus auf die heutigen psychologischen Hilfen aus den seriösen Ergebnissen der Vergebungsforschung zurückgreifen.

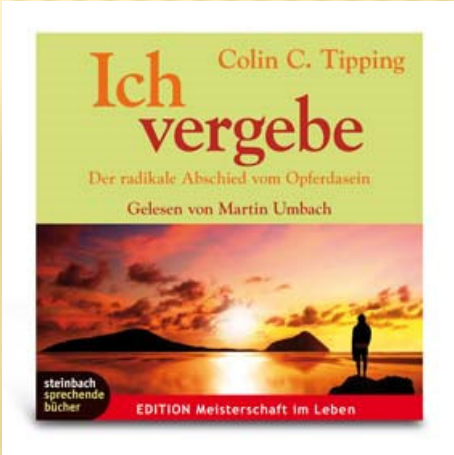



# WARNUNG!

Vergebungskurse auch in der Esoterik

u.a.: *„Tipping-Methode“*



# WIE IST MEIN WEG?

**um**

**Vergeben**

**lernen**

# WIE IST MEIN WEG?

**Mein Ansatz,**
**um Vergeben zu lernen,**
**ist ein christlicher Weg.**

# Vergeben
# in Vergebungsforschung und christlicher Lehre:

## Die Unterschiede

| | Technik | Zeitauf-wand | Effektivität | Nutzen |
|---|---|---|---|---|
| Vergebungs-Forschung | Reine Psychologie<br>verschied. Techniken | 8 - 10 Wo | ja | Gesundheitsschutz |
| | | *„aufarbeiten“* | | |
| Christliche Lehre | Biblische Empfehlung<br>*„Vater Unser“*, Gebet<br>Christus-zentriert | Augenblicke<br>Wochen<br>bis Monate | ja | Gesundheitsschutz<br>Seelenheil |
| | | „abgeben“ | | |

# DAS WESEN DES CHRISTLICHEN VERGEBENS

Das Wesen des Vergebens ist nicht vergessen, nicht unter den Teppich kehren, nicht passiv loslassen.

Vergeben ist nichts Passives, Vergeben ist etwas Aktives.

In diesem aktiven Akt des christlichen Vergebens sehe ich drei Stufen, deren Erreichen ich mit dem Gewinn einer der drei Siegermedaillen vergleichen will.

# 1. STUFE

## Loslassen, Weggeben:

Sozusagen aus rein rationalen Gründen, als eine Tat der Vernunft.
Auch das ist ein Gewinn.
Die Überlegung ist: Nichtvergeben nützt mir nichts, sondern im Gegenteil,
es schadet mir und nur mir, dem Opfer, und nicht dem Täter.
Die wissenschaftliche Vergebungsforschung zeigt mir, dass ich selbst,
und nur ich, und eben nicht mein „Schuldiger“,
der Nutznießer meiner Vergebung bin.
Also ist Vergeben vernünftig. Vergeben ist „spirituelle Intelligenz“.

## Aufgeben:

Ich gebe meine Rachepläne auf, sie bringen mir nichts,
letztlich schaden diese nur mir selbst.

Und das war’s dann auch. Also vergeben ohne
christlichen Hintergrund, ohne Rückbindung an Gott. Kann man lernen.

# 1. STUFE

Bei Stufe 1 (loslassen, weggeben, aufgeben) bleiben Fragen offen:

- Wohin gebe ich weg?
- Wer sorgt für Gerechtigkeit?
- Wer heilt meine Verletzung?
- Wie werde ich wieder frei?
- Wer „bestraft“ den Täter, den Übeltäter,
- meinen „Schuldiger“?

# 2. STUFE

Statt nur irgendwie loszulassen und irgendwohin wegzugeben, kann man es als Christ besser machen und gezielt abgeben und gezielt übergeben an Jesus und zusätzlich freigeben.

Abgeben

Übergeben

Freigeben

# 2. STUFE

## Abgeben

Die Last der bisherigen Unvergebenheit an Jesus Christus abgeben. Jesus Christus trägt ab jetzt die Last.

## Übergeben

Mich, meine Person, Jesus übergeben, dass er mich tröstet.

Meine Verletzung an Jesus übergeben, dass er sie heilt

Den "Schuldiger" an Jesus übergeben. Gerechtigkeit und Barmherzigkeit für beide Seiten.

## Freigeben

# 3. STUFE

Als katholischer Christ kann ich jetzt meine Vergebungs-„Arbeit“ noch vervollkommnen: Zusätzlich zur 2. Stufe beinhaltet die 3. Stufe weitere Schritte:

Übernehmen, beten, segnen, Schuld erlassen, bekennen, aufopfern, mich selbst der Herrschaft Jesu übergeben, danken.

# 3. STUFE

## Übernehmen

Meine Aufgabe als Stellvertreter übernehmen. Als Stellvertreter für meinen „Schuldiger“ vor Gott treten und Gott um Vergebung bitten für dessen Sünde der Verletzung des Liebesgebotes gegen mich.

# 3. STUFE

## Beten

Ich kann für meinen Schuldiger beten.

## Segnen

Ich kann meinen „Schuldiger“ segnen.

## Schuld erlassen

Ich erlasse die Schuld, zerreisse den Schuldschein, rechne die Schuld nicht mehr auf.

# 3. STUFE

## Bekennen

Ich muss meine Sünde der bisherigen Unvergebenheit und deren negative Folgen in der Beichte vor Gott bekennen.

## Aufopfern

Ich kann den Schmerz meiner Verletzung mit dem leiden Christi verbinden und dem Vater im heiligen Geist aufopfern für ....

# 3. STUFE

## Mein Leben übergeben

Ich bin frei geworden von den negativen Bindungen und ersetzte diese jetzt durch eine positive Binding an Jesus Christus. Ich übergebe ihm mein Leben. Er erfüllt mich. Ich übergebe ihm die Herrschaft über mein Leben.

# 3. STUFE

## Danken

Und zuletzt darf ich nicht vergessen, Gott zu danken für seine Gnade, dass er mir die Kraft gegeben hat, dass ich vergeben konnte, und Gott zu danken für den Segen, den er mir aus meiner Vergebung zuspricht: Segen für mich, für meine Familie, für meine Nachkommen und auch Segen für meinen „Schuldiger“.

# UND NOCH ETWAS WICHTIGES

Eine Frucht des Vergebens ist

Freiheit

- Vergeben ist ein dreifaches Freigeben
- Vergeben ist dadurch frei werden
- Vergeben bewirkt Freiheit von negativen Bindungen

- Vergeben ist Zukunft haben

# VERGEBEN – DAS DREIFACHE FREIGEBEN

Ich gebe mich frei

Ich gebe meinen Schuldiger frei

Ich gebe Gott frei

Vergeben zerschneidet die negativen Bindungen an die verletzende Person und an die erlittene Ungerechtigkeit. Un

# VERGEBEN – DAS DREIFACHE FREIGEBEN

Ich gebe mich frei

Vergeben zerschneidet die negativen Bindungen an den Täter und an das erlittene Unrecht. Dadurch

gebe ich auch meinen Schuldiger frei

# VERGEBEN – DAS DREIFACHE FREIGEBEN

## Ich gebe Gott frei

Ich gebe Gott Freiraum: Gott kann nun frei an mir und an meinem „Schuldiger“ wirken. Nicht nur ich, der Verletzte, das Opfer, benötigt Heilung durch Gottes Hilfe, Liebe und Barmherzigkeit, auch mein „Schuldiger“, der Täter, braucht ebenfalls Heilung durch Gottes Hilfe, Liebe und Barmherzigkeit. Denn der Täter war früher ja selbst ein Opfer und wurde durch seine eigene Unvergebenheit zum Täter. Aber er leidet immer noch unter seinen alten, unvergebenen Verletzungen. So können durch meine Vergebung beide geheilt werden, Opfer und Täter. Jesus ist der Arzt, für beide.

# VIELEN DANK!

Pause

# VERGEBEN IST FÜR EINEN CHRISTEN

- Erfüllung einer Vaterunser-Bitte
- Eine Heilsnotwendigkeit
- Ein Werk der geistigen Barmherzigkeit
- Seine Christenpflicht
- Ein Akt der vollkommenen Liebe

# VERGEBEN – WIE MACHT MAN DAS?

Wir stellen uns 4 Fragen – W-Fragen

| | |
|---|---|
| Wem? | allen! |
| Was? | alles! |
| Wann? | sofort! |
| Wie oft? | immer! |

# 1. W-FRAGE: WEM ?

Wem muss ich vergeben?

Machen Sie sich 3 Listen,

wem Sie vergeben müssen:

Liste 1: Mitmenschen

Liste 2: Ich selbst

Liste 3: Gott

# LISTE 1 - MITMENSCHEN

(Unvollständige) Liste von Missetaten, die böse Mitmenschen (Täter) antun können:

Verbal verletzen, beleidigen, kränken, schädigen, demütigen, hintansetzen, unterdrücken, mobben, ablehnen, bedrohen, betrügen, bestehlen, schlagen, prügeln, verprügeln, misshandeln, missbrauchen, irgend ein anderes Unrecht zufügen, zur Sünde verführen, also alles, das mich geistlich, seelisch, körperlich oder materiell schädigt.

Unabhängig davon, wann dies geschehen ist, ob heute, gestern, vor Jahren oder gar Jahrzehnten:

Ich darf nichts und damit keinen „Täter“ „vergessen“!

# LISTE 1 - MITMENSCHEN

## Welche Personen müssen auf die Liste 1?

*Diese Seite wird sehr **viele** Namen enthalten, Namen aus Zeiten der frühen Kindheit, Namen aus der Familie, Namen und Geschehnisse, die man schon längst vergessen geglaubt.*

Eltern Geschwister Ehepartner

Kinder Verwandte Grosseltern Schwiegereltern

Nachbarn Freunde Verkehrsteilnehmer

Schulkameraden Studienkollegen

Lehrer Vorgesetzte Kollegen

Pfarrer Rechtsanwälte Ärzte

Behörden Politiker

und viele andere mehr.....

# VERGEBEN SIE IMMER KONKRET MIT NAMEN !

# VERGEBEN– DEN LEBENDEN UND DEN TOTEN

Es spielt keine Rolle, ob dieser Mensch, dem ich vergeben muss, neben mir oder in weiter Ferne lebt, ob er an- oder abwesend ist oder ob er schon verstorben ist.

Wir müssen auch Verstorbenen vergeben, wenn diese uns in ihrem Leben verletzt haben.

# LISTE 2 - ICH SELBST

Hier wird es schon etwas zögerlich, aber dieser Punkt, die persönlíche Vergebung ist sehr wichtig.

Es ist manchmal schwerer, sich selbst zu vergeben, als einem anderen zu vergeben. Sich selbst vergeben, bedeutet sich selbst annehmen, sich mit sich selbst, seinem eigenen Charakter und seiner eigenen Biographie, versöhnen, sich seiner eigenen Vergangenheit stellen, Jasagen zu sich selbst.

Eigene Schuld

Eigenes Versagen, eigenes Scheitern

Eigene Fehler, Schattenseiten, Schwächen, Untugenden, Laster

Fehlende Selbstannahme

Selbstvorwürfe

nicht erfüllte Erwartungen, Enttäuschungen

Fehlreaktionen in bestimmten Situationen .. . und und und

# LISTE 2 – VERSÖHNUNG MIT SICH SELBST

Sich selbst vergeben, heisst sich mit sich selbst versöhnen

- Wechselseitig: Ich an mich: Bitte vergib mir, und dann: Ich vergebe mir

Kann sehr schmerzlich sein

Kein Freibrief für „nur weiter so“, für weiteres unverantwortliches Handeln

Hat ernste Folgen

- Umkehr
- Besserung
- Erkenntnis: Nobody is perfect
- Verantwortung
- Lebensaufgabe, Geduld, nicht aufgeben, immer wieder neu anfangen
- Hilfe von aussen annehmen: Beichtvater, Seelenführer, Familie, etc.
- ev. auch professionelle Hilfe annehmen, z.B. bei Sucht

Gelingt letztlich nur in und mit Jesus Christus: Ich in Ihm und Er in mir

# LISTE 2 – VERSÖHNUNG MIT SICH SELBST

Die ultimative Selbstannahme:

Annahme des eigenen Sterbens

Das alltäglichen Sterbens und des endgültigen Sterbens

*Tiefste Versöhnung mit mir geschieht in der Annahme meines Sterbens. Alltägliches Sterben geschieht in kleinen und grösseren Enttäuschungen und im realistischen Annehmen, dass nie alles so verläuft, wie ich es mir wünsche. Auch wenn ich mein Bestes tue, wird es immer begrenzt sein, und das darf so sein. Denn Ja sagen zum Leben, heisst Ja sagen zum Sterben.*

*Pierre Stutz*

# ZIEL BEIM EIGENEN STERBEN

Versöhnt sein
mit Gott,
mit sich
und mit der Welt.

Und mit dem letzten Atemzug:
*Mein Jesus Barmherzigkeit!*

# LISTE 3 - GOTT

Dürfen wir überhaupt Gott Vorwürfe machen?
Dürfen wir Groll gegen Gott hegen? Sicher nicht!
Aber es gibt Dinge, die Gott zulässt, die wir zunächst nicht verstehen können. Hier besteht die Gefahr, dass wir Gott anklagen:

Gott, warum ?!

Wir müssten fragen:

Gott, wozu?!

Hier müssen wir demütig Gottes Fügung, Führung, Zulassung, Gottes Willen annehmen.

Letztlich gilt: Gott macht keine Fehler, Gott schreibt auch auf krummen Zeilen gerade.

Wir dürfen „klagen“ vor Gott, wir dürfen Gott aber nicht „anklagen“.
Wir dürfen mit Gott nicht hadern.
Wir müssen immer, in jeder Situation, Gott vertrauen, wir dürfen Gott nicht misstrauen.

# LISTE 3 - GOTT

- Großes Unglück
- Tod eines geliebten Menschen
- Schwere Krankheit
- Schwere Schicksalsschläge
- Krieg
- Naturkatastrophen
- Terrorakte
- und vieles andere mehr....

# NÄCHSTE W-FRAGE: WAS ?

Alles !

# NÄCHSTE W-FRAGE: WANN ?

- möglichst sofort
- auf jeden Fall noch am gleichen Tag, vor Sonnenuntergang (Epheser 4, 26)
- spätestens am Abend beim Nachtgebet
- so können wir am nächsten Morgen neu anfangen
- so wird verhindert, dass eine neue bittere Wurzel wächst

# RECHTZEITIG VERGEBEN !

- Nehmen Sie nichts Unvergebenes mit in den Tod, weder im Herzen noch im Testament !
- Bedenken Sie, der Tod könnte plötzlich und unerwartet kommen !
- Das Sterben kann sehr schwer werden !
- Man kann beim Sterben auch so krank sein, daß zum Vergeben die Kräfte oder das Bewusstsein fehlen!
- Deswegen rechtzeitig vergeben !

# NÄCHSTE W-FRAGE: WIE OFT ?

Sieben x Siebzig mal

*Matthäus 18, 21*

= 490 mal - pro Tag!

d.h. alle 2 Minuten

Das bedeutet eine ständige Haltung der Vergebung!

Es gilt in unserem Gehirn die Software „Lebensstil der Vergebung“ installieren!

# NOCH EINE W-FRAGE: WARUM ?

## WARUM SOLL ICH VERGEBEN ?

Weil jeder vergeben muss – ich bin keine Ausnahme !
Der biblische Auftrag gilt für alle, somit auch für mich !

Vergeben ist ein „Muss“, wenn ich -

- Frieden haben will, den inneren Frieden, den Frieden des Herzens, Frieden mit den Menschen, die mich verletzt haben, Frieden mit sich selbst, Frieden mit Gott;
- Frei sein will, frei von negativen Bindungen;
- Erinnerungen haben will, Erinnerungen ohne Schmerz, ohne Wut, ohne Zorn, ohne Ärger, ohne Bitterkeit, ohne Tränen;
- Wachstum haben will, Wachstum im Glauben und in den anderen Tugenden;
- Ein fröhliches Leben führen will
- Gesund bleiben oder werden will, durch Vorbeugen oder Heilung von bestimmten Symptomen oder Krankheiten.

# VERGEBUNG – EINE LEICHTE ÜBUNG !

Warum sollte mir vergeben im Prinzip leicht fallen?

Eine einfache Psychologenregel lautet:

„ Nur Verletzte verletzen “

Der, der mich verletzt hat, ist selbst ein Verletzter, also im Prinzip „ ein armes Schwein“.

Ist es nicht leicht einem „armen Schwein“ zu vergeben ?

# EINE EINFACHE REGEL

„ Nur Verletzte verletzen “

„ Nur Gekränkte kränken “

„Nur Gedemütigte demütigen“

# EIN EINFACHER TIPP

Graf Brandenstein-Zeppelin gibt für eine solche Situation einer verbalen Verletzung einen erstaunlichen einfachen Tipp:

Im Moment der Verletzung, im Moment des „Angriffs“, diese Verletzung Jesus aufopfern, dies Jesus wie einen Blumenstrauß übergeben, zur Rettung der Seelen, der Angriff hört sofort auf! So seine Erfahrung.

# VERGEBUNG – EINE SCHWERE ÜBUNG !

Vergeben kann in bestimmten Situationen sicher schwer, vielleicht extrem schwer  fallen, ja menschlich gesehen schier unmöglich sein.

Auch wenn Vergebung schwer fällt, es muss trotzdem sein, denn es ist der Wille Gottes.

Helfen kann nur unser Herr Jesus Christus.

# SCHAU AUF JESUS !

Hier ist Vergebung nur möglich aus der Kraft des Heiligen Geistes, des Geistes der Liebe, der von Jesus kommt.

Hier trägt die persönliche Beziehung zu Jesus Christus, eine Beziehung in Liebe, Freundschaft und Vertrauen.

# VERGEBUNG IST ARBEIT

Ein Vorschlag:

Nehmen Sie sich Zeit. Setzen Sie sich in die Herrgotttsecke.

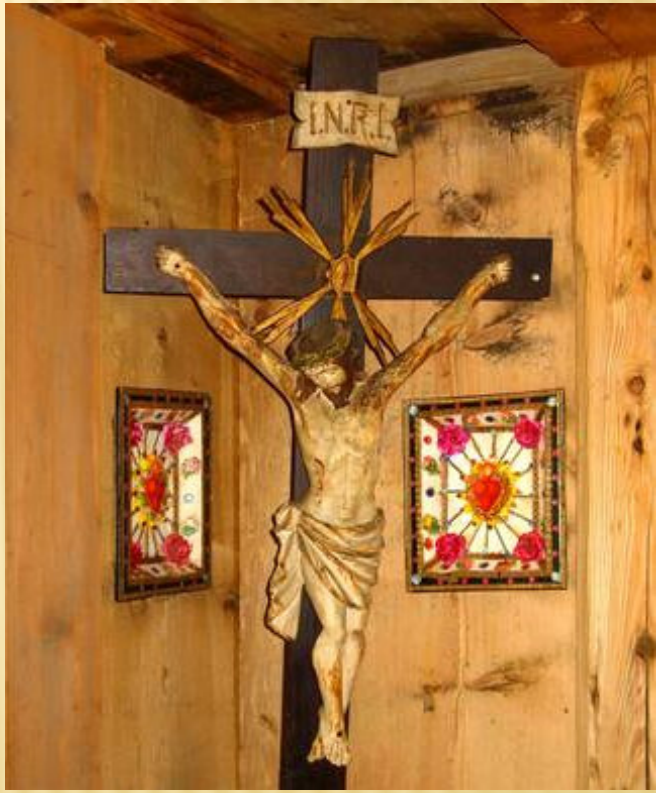
Handy aus. Eine Kerze an.

Starten Sie mit einem Gebet.

Und denken Sie in Ruhe nach.

Wie war das mit den W-Fragen?

Und Start!



# VERGEBUNG – EIN STÜCK ARBEIT

- Vergebung ist ein Stück Arbeit.
- Für Vergebung muss man sich Mühe geben.
- Vergebung fällt einem nicht in den Schoß.
- Man muss seine Listen abarbeiten.
- Die Liste abarbeiten heißt nicht, pauschal allen zu vergeben, sondern individuell jedem Einzelnen, für jede einzelne Situation.

# VERGEBUNG – EIN STÜCK ARBEIT

Zuerst gilt es die bewussten alten „Altlasten“ abzuarbeiten

Wenn diese abgearbeitet sind, muss rechtzeitiges und ständiges Vergeben verhindern, dass aus neuen Verletzungen schnell wieder neue „Altlasten“ werden.

# DIE ZWEI BEREICHE DER VERGEBUNGSARBEIT

Ein erster Bereich der Vergebungsarbeit ist Vergebung der mir bewussten Unvergebenheit. Ein weiterer Bereich ist die Vergebung der mir zunächst unbewussten Unvergebenheit. Hier ist viel Gebet ist nötig, um diese aufzudecken:

1. *Bitte an den Heiligen Geist, mir noch im Unbewussten Verborgenes aufzudecken.*
2. *Bitte an Jesus Christus, mit mir durch mein ganzes Leben zu gehen und es zu heilen.*

# BEWUSSTE UNVERGEBENHEITEN

Die ersten Mitmenschen, denen ich vergeben muss, oder Probleme mit mir selbst oder mit Gott, die werden mir schnell und leicht einfallen, sie sind mir mehr oder weniger bewusst.

Aber dann fallen mir vielleicht weitere Namen und Situationen und Probleme nicht mehr ein.

Vieles an Unvergebenheit schlummert so im Unterbewussten.

# UNTERBEWUSSTE NICHTVERGEBENHEIT

*Vergessen, aber nicht vergeben*

# „VERGESSENES“ IM UNTERBEWUSSTEN

Sie sagen sich rückblickend vielleicht:
„Dies habe ich ja längst vergessen!“

Dies mag gut stimmen – aber ist es auch von ganzem Herzen vergeben???

Solche „vergessenen“ Unvergebenheiten schlummern ein ganzes Leben im Unterbewussten! Vergessen, aber nicht vergeben!

Unterbewusste Nichtvergebenheit ist eine bittere Wurzel für vieles Negative im Leben.

# DIE BITTERE WURZEL

*…. und Schaden stiftet*

Negative „Früchte“ der bitteren Wurzel u.a.

- Negative Erwartungen
- Überempfindlichkeit
- Aggressionen
- Ärger, Zorn, Hass
- Härte, Kälte
- ein „steinernes Herz“

# DIE NEGATIVEN FRÜCHTE DER NICHTVERGEBUNG

Menschen, die an diesen negativen Früchten kranken, füllen die psychotherapeutischen Praxen und finden dort vielleicht auch Hilfe, aber keine Heilung.

Die „Heilung“ dieser zunächst unterbewussten Unvergebenheiten benötigt viel Zeit und Gebet. Aber Heilung ist möglich, allerdings nur durch Vergebung.

Dazu empfehle ich dringend mehrtägige Exerzitien.

Der Heilige Geist deckt auf und Jesus Christus heilt. Jesus Christus ist der Arzt! Folglich ist mein Rezept: Exerzitien und nicht die „Couch“!

Jesus Christus ist unser Arzt !

# WEITERE WICHTIGE PUNKTE

- Vergeben ohne Bedingungen
- Freier Willensentscheid
- Verletzlichkeit
- Vergeben heisst abgeben, aber nicht aufgeben
- Vergeben ist ein Weg, ein Prozess
- Vergeben den Lebenden und den Toten
- Was tun, wenn Vergeben fast unmöglich erscheint?
- Habe ich wirklich voll und ganz vergeben?

# WEITERE WICHTIGE PUNKTE

- Vergeben

  ohne Bedingungen,
  ohne Wenn und
  ohne Aber

Vergeben heisst abgeben, ohne Bedingungen, ohne Wenn und ohne Aber,

heisst Verzicht auf Vergeltung, Verzicht auf Rache.

# WEITERE WICHTIGE PUNKTE

- Vergeben ist

  freier Willensentscheid

Jesus Christus kann meine inneren Verletzungen aber nur heilen, wenn ich bereit bin, aus freiem Willen zu vergeben. Und somit ist Vergebung ein Willensakt, ein freier Willensentscheid:

„Ich will vergeben."

Vergebung ist keine Tat einer rührseligen Gefühlswallung!

Oft stehen wir vor der Entscheidung: Vergeben oder nicht vergeben, vergeben oder verbittern.

# WEITERE WICHTIGE PUNKTE

Verletzlichkeit

Verletzlichkeit ist sehr unterschiedlich.

- Wie bin ich?
  Sehr empfindlich, ein „Sensibelchen“, leicht verletzbar?
  Oder eher unsensibel, mit Elefantenhaut, nur wenig empfindlich, nicht schnell verletzbar.
- Wie ist der/die Andere?
  Warum ist er/sie so verletzend?
  „Täter-Profil“ erstellen.
- Hilft verstehen
  Aber ersetzt nicht die Vergebung

# WEITERE WICHTIGE PUNKTE

- Vergeben

heisst abgeben
aber nicht
aufgeben

heisst auch nicht
als Voraussetzung
aussöhnen

Vergeben heisst abgeben, ohne Bedingungen, das heisst aber nicht automatisch

- Alles vergessen, als wie wenn nichts gewesen
- Unrecht dulden, billigen oder akzeptieren
- Fremdes Fehlverhalten entschuldigen
- Den Staat auf Gerichtsbarkeit verzichten zu lassen
- Selbst auf eventuelle Schadensersatz-Ansprüche verzichten

# WEITERE WICHTIGE PUNKTE

Vergeben
ist ein Weg,
ein Prozess

- Vergeben funktioniert nach dem Prinzip des Zwiebelschälens: Schale für Schale, Schicht für Schicht abarbeiten, loslassen, abgeben.
- Vergebung ist ein Prozess, ein Weg, eine Reise. Dies benötigt seine Zeit.
- Vergebung ist geistliches Tun:
  - Gebet
  - Heiliger Geist,
  - Jesus, Maria
  - Vergebungs-Rosenkranz
  - Beichte

# WEITERE WICHTIGE PUNKTE

Was tun,
wenn Vergeben fast
unmöglich
erscheint?

- Es gibt wirklich ganz, ganz schlimme Dinge, die Menschen im Laufe des Lebens passieren können.
- Einfühlsame Gespräche können helfen aufzuarbeiten. Aber das entstandene Leid wird nur abgemildert. Ohne dass der Betroffene vollständig vergibt, werden alle diese Bemühungen nur Stückwerk bleiben.
- Nur vollständiges Abgeben an Jesus hilft und heilt.

# WEITERE WICHTIGE PUNKTE

Vergeben
den Lebenden
und den Toten

- Allen Menschen vergeben, keinen Menschen „vergessen“!
- Wir müssen auch Verstorbenen vergeben, wenn diese uns in ihrem Leben verletzt haben.
- Ich kann als lebender Nachkomme stellvertretend für einen verstorbenen Vorfahren einem Täter Vergebung aussprechen, dessen Opfer der Verstorbene war und der Vorfahr seinerzeit dem Täter nicht vergeben hat.

# WEITERE WICHTIGE PUNKTE

Habe ich wirklich voll und ganz vergeben?

- Vergeben ist nicht vergessen!
- Ich kann mich an diese Person denken, mich an sie erinnern, aber ohne all die früheren negativen Gefühle, ohne Ärger, ohne Groll, ohne Zorn, ohne Wut, ohne Bitterkeit, ohne Rachegefühle, ohne Schmerz, ohne Tränen, ohne ihr etwas nachzutragen, ohne üble Nachrede.
- Ich kann für diese Person beten und ich kann sie segnen.
- Ich habe Mitleid mit dieser Person.

# GEBET

Meine Hilfe kommt vom Herrn!

*Herr Jesus, hilf mir, allen alles zu vergeben und von heute an in ständiger Vergebung zu leben.*

*Herr, hilf mir, ein vergebungsbereiter Mensch zu werden.*

*Mit Deiner Hilfe, Herr Jesus, kann es gelingen!*

*Herr Jesus, Du meine Mitte, Dir übergebe ich mich ganz!*

*Preis und Dank sei Dir in Ewigkeit!*

# GEBET UM HILFE

Wenn Sie nicht schnell vergeben können, weil Ihre Verletzung zu groß ist, beten Sie, immer wieder, möglichst täglich:

*„Herr, bitte vergib mir, dass ich jetzt dem Täter noch nicht vergeben kann, ich schaffe es nicht allein. Also vergib du in mir dem Täter seine Missetat, und gemeinsam mit dir will auch ich in dir dem Täter vergeben. Herr Jesus, du in mir und ich in dir, ich vergebe.*

# GEBETS-“SCHREI“ UM HILFE

Die Last der Unvergebenheit ist größte Not!

Beten Sie, immer wieder, immer wieder, immer wieder, immer wieder, immer wieder :

„ Herr, hilf mir, hilf mir, hilf mir, hilf mir!“

„Herr, hilf mir in meiner Unvergebenheit!“

# AUSDAUERND UND HARTNÄCKIG BETEN !

Es gilt immer wieder, ausdauernd und hartnäckig zu beten, damit mit der Zeit dann vieles aus dem Unterbewussten ins Bewusste kommen
- „der Heilige Geist deckt auf“ - , so dass Sie nach und nach alle ehemals unterbewussten Verletzungen und Ablehnungen durch Ihre jetzt bewusste Vergebungsarbeit an Jesus und an sein Kreuz abgeben können.

# BEICHTE

Bewusste, eventuell länger gehegte Unvergebenheit ist Sünde, Sünde gegen das Liebesgebot und trennt von Gott

Diese Sünde muss gebeichtet werden.

Ebenso wie die daraus entstandenen negativen Gefühle wie Zorn, Hass, Rachegedanken u.ä.

Herr, bitte, vergib!

# ZUM SCHLUSS

Wir haben gelernt,

- dass Vergebung wichtig ist, letztlich unverzichtbar,
- wie ich Vergebung „machen“ kann und was dabei wichtig ist.

So bin ich gerüstet für die lebenslange Herausforderung:

Allen alles vergeben!

# VERGEBEN LOHNT SICH!
# WIRKLICH!

Vergeben bewirkt
Heilung und Heiligung
für Zeit und Ewigkeit.

# VIELEN DANK!

Fragen?