

# PROGRAMM\_MAI\_2015

## Die Kraft des Vergebens

### Wie wir Kränkungen überwinden und neu lebendig werden

Liebe Teamfreundinnen! Liebe Teamfreunde!  
Beziehungswunden gehören zu den tiefsten Wunden unseres Lebens, davon ist die Autorin **Melanie Wolfers** überzeugt.  
In ihrer seelsorgerischen Arbeit hat sie erfahren, dass tiefgreifende Kränkungen uns regelrecht gefangen nehmen können. Ihr Buch „**Die Kraft des Vergebens**“ ist ein Bestseller geworden.  
Die Salvatorianerin ist überzeugt:  
Unser Lebensglück hängt entscheidend davon ab, ob wir vergeben können. Ich habe versucht einige Gedanken und Tipps aus dem empfehlenswerten Buch „**Die Kraft des Vergebens**“ zusammen zu fassen.  
Es werden sich sicher anregende Gesprächsrunden zu diesem Thema ergeben.

Mit lieben Grüßen Claudia Tersch-Neumayer

## **Leben verletzt**

### **Es gibt kein Leben ohne Kränkungen**

Kränkungen, die mit böser Absicht geschehen, meinen „Du bist es nicht wert, dass ich dir mit Achtung begegne und fair zu dir bin“. Unser Selbstwertgefühl ist angegriffen.

Während wir mit leichten Blessuren meist fertig werden, lässt sich eine schwere Kränkung - „krenken“ bedeutet im Mittelhochdeutschen „schwächen, erniedrigen, schädigen, mindern“ - nicht einfach wegstecken.

Wer aber Groll und negative Gedanken dauerhaft mit sich herumträgt, belastet vor allem sich selbst.

Wir tragen dann die schwere Last, leben mit vergifteten Gefühlen und Erinnerungen.

### **Last von der Seele abwerfen**

Wie bewältige ich das Geschehene so, dass es mein Leben nicht auf Dauer blockiert und mir Leichtigkeit und Lebensfreude raubt?

Wer verzeiht, lässt - Schritt für Schritt - das Erlittene los und befreit sich so von dem, was ihm angetan wurde.

Wer vergibt, verwandelt Wunden in neue Lebensmöglichkeiten.

### **Wunden offenlegen**

Seelische Verletzungen heilen nur, wenn wir sie nicht allzu schnell zupflastern. Schmerz, Kränkungsgefühle, Scham, Angst sollen ans Licht kommen dürfen. Nur wenn Empfindungen zugelassen und durchlebt werden, können sie sich verwandeln.

Dass diese innere Reise, die an den Ort der Verletzungen zurückführt, Angst weckt, ist nachvollziehbar.

Doch der erste Schritt zur Heilung ist, innerlich zum „Ort“ des Geschehens zurück zu kehren und die eigene Wunde wahrzunehmen.

### **Den Weg nicht alleine gehen**

Insbesondere Männer neigen dazu sich wie ein einsamer Wolf zurück zu ziehen. Sie trauen sich nicht ihre Gefühle zu spüren und zu zeigen. Sie bauen alleine auf sich selbst.

Wichtig ist jedoch gerade nach tiefgehenden Kränkungen, Freundschaften zu pflegen!

Die Gegenwart mit Menschen, denen man vertraut, tut gut. Im Gespräch bleiben und sich offen und ehrlich anzuvertrauen bedeutet „ich bin nicht allein in meinem Leid.“ So wird sich unsere eigene Lebenssituation öffnen und ein Fenster zum Licht sich auftun.

### **Mensch, ärgere dich (nicht)**

Von einem Vorkommnis tief gekränkt, finde ich mich immer wieder in einer wütenden inneren Zwiesprache mit dem Übeltäter vor. Oder ich tröste mich mit den wildesten Fantasien darüber, was ich alles mit ihm anstellen könnte...

Am Ende ärgere ich mich sogar noch darüber, dass ich mich so ärgere.

Es ist normal, auch gesund, mit Ärger zu reagieren, wenn ich angegriffen werde.

Ärger befähigt dazu, dass bei Grenzüberschreitungen eine Sirene ausgelöst wird, beim Verletzen eigener Bedürfnisse oder Werte kann ich „Stopp!“ sagen.

Darüber hinaus gibt er Kraft, Kommunikationshindernisse aus dem Weg zu räumen.

Ein gut adressierter Ärger drückt aus, dass der andere uns nicht gleichgültig ist, sondern dass uns an der Beziehung etwas liegt.

### **Fähig zur Ent-Rüstung**

Erst wenn wir unsere Entrüstung zulassen, wenn wir unseren empörten Gefühlen bewusst zuhören und mit ihnen ins Gespräch kommen, erst dann werden wir fähig zur Ent-Rüstung.

## Harmonieterror?

Der Vorwurf, dass die christliche Botschaft von Vergebung missbraucht worden ist, besteht nicht zu Unrecht.

Empfindungen wie Wut und Zorn „um des lieben Friedens Willen“ nicht zuzulassen hat geschichtliche Wurzeln.

Im Widerspruch zum ganzheitlichen Menschenbild der Bibel wurde Ärger, Zorn und Wut mit Sünde gleichgesetzt. Sanftmut und Friedfertigkeit waren christliche Ideale - eine einseitige Sichtweise!

Lebensfördernde, konstruktive Seiten der Aggression werden übersehen, ausschließlich auf Harmonie und Konfliktvermeidung bedacht.

Die Bibel spricht eine andere Sprache.

Die sogenannten Fluchpsalme ( Ps 58, Ps 83, Ps 109 ) zeigen die betende Person, die sich in höchster Not an Gott wendet. Wenn wir unsere Hassgefühle und Rachefantasien ins Gebet nehmen, geben wir ihnen nicht das letzte Wort.

Vorschlag: Lesen eines „Fluchpsalms“

## Der Wunsch nach Vergeltung - wohin die Rache führt

### Vergeltungsdrang

Rache ist ein menschliches Grundbedürfnis.

Die ethische Verantwortung von uns Menschen lenkt ein bei der Art und Weise, wie wir mit unseren verletzten Gefühlen und empörten Rachege Gedanken umgehen.

Wohin führt Rache? „Rache ist süß“ meine eigene Verletzung ist damit aber noch lange nicht geheilt!

Dann vertieft sich die Kluft zwischen dem anderen und mir noch viel mehr.

Das Gesetz „Auge um Auge“ hinterlässt nur Blinde ( *Martin Luther King* ).

## Jesus und die Gewaltfreiheit

Jesu Lehre und Leben zeigt einen Weg, der aus dem Kreislauf der Rache hinausführt.

Dem gewalttätigen Gegenüber die andere Wange hinhalten ist eine gewaltlose Provokation (*siehe Bergpredigt*) die dem anderen seine eigene Aggressivität bewusst machen will. Damit traut Jesus dem anderen zu, dass er erkennen kann, was gut und recht ist!

Ist die innere Stärke so groß, dann wird der Gewalttäter zum Nachdenken angespornt.

Der heilende Weg der inneren Aussöhnung ist mit dem Entschluss verbunden, auf Vergeltung und auf die Pflege von Rachefantasien zu verzichten.

## Sich selbst und andere besser verstehen

### Den Anderen in einem neuen Licht sehen

Herausführen aus einem Schwarz-weiß-Denken hilft eine realistischere Sicht von anderen und sich selbst zu finden. Menschen haben meistens Gründe für ihr Handeln. Je besser ich die Umstände und Motive verstehe, die eine andere Person zu ihrem verletzenden Verhalten geführt haben, umso eher werde ich ins Auge fassen „ihr die Sache nicht mehr nachzutragen.“

VERGEBEN DARF NICHT MIT DULDEN ODER ENTSCULDIGEN VERWECHSELT WERDEN!

Wohl aber können durch die Perspektivenerweiterung Empfindungen wie Groll oder Verachtung langsam abflachen.

Zeitumstände, Lebensgeschichte und Charakter des Gegenübers braucht eben auch Berücksichtigung.

## **Sich selbst besser verstehen - ein ehrlicher Blick auf sich selbst**

In der Regel gehören zu einem Kränkungskonflikt-mindestens-zwei.  
Unangenehm ist das Eingeständnis an einem verletzenden Eklat Mitverantwortung zu tragen.  
Je mehr einem die eigenen Anteile bewusst werden,  
umso leichter kann man den Weg der Vergebung gehen.

## **Man sieht nur mit dem Herzen gut**

Der christliche Glaube lädt ein, die Welt mit den „Augen Gottes“ anzuschauen.  
Mit dem Herzen schauen wir Menschen tiefer als mit einem analytischen Verstandesblick.  
*„Denn Gott lässt die Sonne scheinen für Gut und Böse“ ( Mt 5, 45 )*  
Vielleicht können wir zunehmend lernen, die andere Person und  
uns selbst als Teil einer göttlichen Wirklichkeit zu sehen - hin-zu-sehen!

## **Sich für die Gegenwart und Zukunft entscheiden**

### **Zurückschauen bringt Stillstand**

Vergeben bedeutet auch, dass wir aufhören, auf eine bessere Vergangenheit zu hoffen.  
Die Entscheidung, zu vergeben oder nicht zu vergeben, ist daher von weitreichender Bedeutung.  
Ein rückwärts gerichteter Blick ist blind für Chancen der Gegenwart.  
Es braucht Mut sich von der Vergangenheit achtungsvoll zu verabschieden, Mut um zu trauern.

## **Zulassen, was ist**

Wenn wir trauern und klagen können, sind wir schon auf dem Weg der Heilung. Wir kämpfen nicht mehr gegen die Realität an, sondern „kapitulieren“ vor der Wirklichkeit um eines erhofften Friedens willen.  
Richten wir den Blick auf Jesus Christus und leben in Beziehung mit ihm, dürfen wir hoffen, dass nicht Absurdität und Schmerz das letzte Wort haben, sondern dass auch Schmerz und Enttäuschung ihren Platz und Sinn finden werden.

## **Vergebung reifen lassen**

### **Vergebung braucht Bereitschaft**

Wer fähig ist, Schreckliches zu verzeihen, erlebt dies als Geschenk, als Wunder.  
Ich bin aufgehoben in einem größeren und tieferen Zusammenhang, der Liebe heißt.  
Wenn wir uns also um Vergebung bemüht haben, dann kann diese wie eine Frucht in uns heranreifen,  
bis wir sie eines Tages -hoffentlich- in uns selbst vorfinden.  
Wir vertrauen und hoffen, dass ich nicht alles in der Hand haben muss, dass dort, wo ich nicht weiterkomme, Gott noch lange nicht am Ende ist.

## **Das Christentum als therapeutische Religion - Jesus als Heiland.**

Leider wird seit der Aufklärung Religion oft mit Moral verwechselt!  
Von Jesus Christus - dem Arzt und Heiland - werden viele Heilungsgeschichten erzählt.  
Bei ihm passiert das Eigenartige: Jesus macht sich durch Berührung des Aussätzigen nicht unrein,  
sondern die Unreinen werden durch seine Berührung rein.  
Jesus hat eine ansteckende Gesundheit - nichts kann einen Menschen so sehr verändern  
wie die Erfahrung echter Liebe!  
Vergebung und Annahme sind zwei befreiende Formen der Liebe, die aus der Spirale von Verletzung und  
Gewalt herausführen und neue Lebensmöglichkeiten schaffen.

## **Versöhntes Leben**

### **Schuldenerlass**

Niemand hat in so radikaler Form auf der Notwendigkeit bestanden, eine Mentalität des Vergebens zu entwickeln wie Jesus.

Vorschlag: Erzählung von Jesus- ( *Mat. 18, 21-35* )

Zuerst verdeutlicht die Geschichte: Gott erlässt gratis die Schuldenlast.

Den Schuldner aber hat die erfahrene Güte nicht verwandelt. Wie tief wir die Güte Gottes also glaubend annehmen, spiegelt sich darin, wie gütig **wir** unserem Nächsten begegnen können.

### **Befreiende Erfahrung**

Die Herausforderung, die eine Kränkung mit sich bringt, verweist auf eine grundlegende Aufgabe, die das Leben uns stellt.

Das Leben nötigt uns zu lernen, mit Niederlagen und Verwundungen umzugehen und die eigene Verwundbarkeit und Schwäche anzunehmen.

Wo wir erfahren, dass zu uns JA gesagt wird, auch dort, wo wir Selbst oder andere uns ablehnen, wird uns unsere Angst, die uns so leicht kränkbar macht und unversöhnlich stimmt, genommen.

Ich bin etwas wert - diese Annahme befreit und erlöst.

Abschließendes Gebet aus dem actions-Kalender 2015

s. 16 | oder s. 18