

Impulsgedanken Vergebung: Verfasst auf der Grundlage des Buches:

„Die Heilende Kraft der Vergebung“ von Dr. Konrad Stauss

Bildkarten Vergebung: Texte: Theresia Zettler Bilder: Foto Hirche

Die Bildkarten können in dieser Reihenfolge zusammengefasst – mit den Gebeten – auch als Bußgottesdienst verwendet werden.

Einführung:

Du bist schuld! Das verzeihe ich **Dir** nie. **Ich** bin schuld! Das kann ich **mir** nie verzeihen! Worte, die wir vielleicht schon selbst gesagt oder gedacht oder von anderen gehört haben. Es sind Worte, deren Wirkung physisch und psychisch spürbar ist, Worte, die Macht haben, die lähmen und entmutigen können. Vergebung tut Not, den anderen und mir selber gegenüber.

Im Evangelium hören wir vom Dreifachen Liebesgebot Jesu. Gott lieben! Mich selbst lieben! Meinen Nächsten lieben! Und in der Tat alle Drei Beziehungen gehören zuinnerst zusammen, sind gleichsam wie drei Türen, die gemeinsam auf und zugehen: wenn eine Beziehung leidet, leiden alle. Da kann es sein, dass jemand stets für andere da ist, dabei aber sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse aus dem Blick verliert. Da kann es sein, dass jemand vor lauter Angst und Sorge um sich selbst das Gespür für die Situation und die Not seiner Mitmenschen verliert. Da kann es sein, dass vor lauter Schaffen und Machen keine Zeit mehr bleibt fürs Gebet, fürs Zusammensein mit Gott.

So lasst uns beten:

Im Namen Gottes fang ich an,
es helfe Gott, der helfen kann.

Wo Gott nicht hilft, wird nichts erreicht,
wo Gott mithilft, da wird es leicht.

Drum ist das Beste, was ich kann:

Im Namen Gottes fang ich an.

AMEN.

Aus dem Heiligen Evangelium nach Matthäus

Die Frage nach dem wichtigsten Gebot

34 Als die Pharisäer hörten, dass Jesus die Sadduzäer zum Schweigen gebracht hatte, kamen sie (bei ihm) zusammen. **35** Einer von ihnen, ein Gesetzeslehrer, wollte ihn auf die Probe stellen und fragte ihn: **36** Meister, welches Gebot im Gesetz ist das wichtigste? **37** Er antwortete ihm: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. **38** Das ist das wichtigste und erste Gebot.

39 Ebenso wichtig ist das zweite: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. **40** An diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz samt den Propheten. (Mt 22,34-40)

Besinnungsfragen

1) Meine Beziehung zu Gott

Vergebung - Um Gottes Willen

Diese drei Worte „Um Gottes willen!“ kennt wohl jeder von uns. Worte oft ausgesprochen in großer Not, gleichsam als Hilferuf. Ausgesprochen, wenn Überraschendes, wenn Besonders passiert. Drei Worte, die auch ein Auftrag für uns sein können, so wie wir es im Brief des Apostels Paulus, an die Epheser lesen: „Seid gütig zueinander, seid barmherzig, vergebt einander, weil auch Gott euch durch Christus vergeben hat. (Eph 4,32)

An wen denke ich, wenn ich diese Worte höre?

Vergebung - Wandlung erleben

Brot und Wein – vorher nachher, sieht gleich aus, schmeckt gleich und doch ist alles anders. Das große Geheimnis des Glaubens, das uns immer wieder neu zum Staunen bringt und mitten in unserem Leben geschehen kann. Da ist äußerlich alles gleich und innerlich doch alles anders. Da sagt oder tut jemand etwas und ich folge nicht meinem bisher gewohnten Muster, kann anders reagieren.

Was treibt mich an? Auf welches Wunder warte ich?

„Irren ist menschlich, vergeben ist göttlich“ (Alexander Pope)

Vergeben heißt nicht vergessen! Vergebung kann nicht gemacht werden! Vergebung ist ein Akt der Gnade. Sie lässt sich nicht erzwingen. Vergebung braucht Zeit und hat ihre Zeit. Wir können unseren Beitrag dazu leisten, dass Heilung geschieht und dürfen gleichzeitig auf Gottes Hilfe vertrauen. ER bietet uns seine Zusammenarbeit an.

Was tue ich? Was erbitte ich mir von Gott?

Vergebung - Heilung von Innen

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann...“, so beginnt ein Gedicht von Charlie Chaplin. Mich selbst zu lieben ist göttliches Gebot! Das kleine Wort wie lässt ahnen, dass dies sogar Voraussetzung dafür ist, andere – nicht aus Berechnung - sondern um ihrer selbst Willen zu lieben und auch um vergeben zu können.

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann...“

Wie geht der Satz für mich weiter?

Das Risiko der Liebe eingehen. Dem anderen vergeben. Auf Gottes Barmherzigkeit vertrauen. (Dr. Konrad Stauss)

Vergebung ist kein Ersatz für die fällige Auseinandersetzung und das Ansprechen von Konflikten in Beziehungen. Vergebung bedeutet, das Unrecht nicht immer wieder zur Sprache zu bringen. Vergebung gründet sich auf Gnade, und Gnade lässt für ihre Gewährung keine Bedingungen zu. Sie ist bedingungslos wie die Liebe.

Woran darf mein Mann, meine Frau / mein Partner, meine Partnerin erkennen, dass ich vergeben habe?

Vergebung - Mein Fenster zum Himmel

Am Sterbebett sitzen. Entscheidendes zur Sprache bringen oder auch totsichweigen. In Ruhe und Dankbarkeit Abschied nehmen können und sich in Liebe verbunden wissen. Oder hadern, mit dem was war? Verletzt und verbittert zurückbleiben, geplagt von Selbstvorwürfen und Verzweiflung?

Gibt es Unausgesprochenes das mich belastet?

2) Meine Beziehung zu meinen Mitmenschen

Vergebung - Ist allerhand

Vergebung bedeutet auf Rache zu verzichten und mir selbst und dem anderen etwas Gutes zu tun. Wer vergibt, darf die Last der Nichtvergebung, diese emotionale Bürde aus Hass und Bitterkeit ablegen.

Was lege ich beiseite, was wähle ich aus, damit Neues entstehen kann?

Vergebung - Die Perspektive wechseln

Was denke ich über die Person, die mich verletzt hat? Da ist wohl zuallererst viel an Ärger und Wut, Zorn und Enttäuschung. Darüber hinaus kann es hilfreich sein zu überlegen: Was ging in diesem Moment in der anderen Person vor? Warum sagt oder tut sie das? Wovor hat sie Angst? Wem will sie imponieren? Wovor sich schützen? Welchen in Führungszeichen „Gewinn“ hat sie für sich und welchen in Führungszeichen „Preis“ zahlt sie dafür?

Woran könnte ich merken, dass jemand etwas nicht gegen mich, sondern aus Angst und Sorge heraus für sich macht?

Vergebung - Geballte Energie

„Nicht dass sie denken, bei uns wäre in den 50 Jahren Ehe immer eitel Sonnenschein gewesen. Nein, bei uns hat es oft ziemlich gescheppert. Doch gleich was war, vor dem Einschlafen haben wir uns ausgesprochen und wieder versöhnt.“ Sagen sie das den jungen Leuten, die heiraten. Streiten und Versöhnen, Beides ist wichtig so die Worte eines Brautpaares anlässlich ihrer Goldenen Hochzeit.

Wann kracht es denn typischer Weise bei uns? Was hilft uns zum Frieden?

Vergebung - Das Warten hat ein Ende

Fallen mir Situationen und Begegnungen ein in denen meine Wünsche und Bedürfnisse unerfüllt blieben, wo ich nicht bekommen habe, was mir zusteht, was mir sehr wichtig war? Wie gehe ich mit diesen Erfahrungen um? Erlebe ich mich als nachtragend? Wohl wissentlich: Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen!

Wo bin ich abhängig davon, ein „Danke“, ein „Bitte“, eine „Entschuldigung“ zu hören? Wo bin ich gefangen im „Entweder oder“?

Vergebung - Den Hebel umlegen

Wer nicht vergeben kann, läuft Gefahr, sich chronisch als Opfer zu erleben. Gibt es etwas, was ich meinen Eltern und Geschwistern vorwerfe? Wo hadere ich mit dem Verhalten ehemaliger Lehrer? Vergeben ist nicht vergessen. Man vergisst nicht, was einem angetan wurde, aber die Erinnerung daran ist nicht mehr so schmerzhaft: Eine alte Wunde wird geschlossen und verheilt, die Narbe in Form der Erinnerung bleibt. Vergebung führt zu einer inneren Erneuerung und macht einen Neuanfang möglich.

Wie kann ich heute Verantwortung für mein Leben übernehmen?

Was habe ich selbst in der Hand?

Vergebung - Leichtigkeit macht sich breit

„Je älter ich werde, desto nachsichtiger werde ich mit mir und mit anderen“, sagt eine Dame anlässlich ihres 60. Geburtstags. „Ich weiß, dass ich selber Fehler mache und Schwächen habe und gestehe dies auch anderen zu.“

Wem gegenüber möchte ich großzügiger sein?

Am Ende wird der Sieger sein, der als erster vergibt. (Dr. Konrad Stauss)

Wer sagt: „Das verzeihe ich dir nie“ ist vermutlich zutiefst enttäuscht und verletzt, möchte den anderen dadurch bestrafen, es ihm heimzahlen. Menschlich verständlich und doch trügerisch. Das Ansinnen auf Rache kann mich selbst gefangen nehmen, kann mein Denken und Handeln bestimmen, meinen Tagesablauf steuern, mir den Schlaf rauben, Macht haben über mich.

Was hilft mir, aufzuhören mit dem „Wie du mir! – So ich dir“?

Vergebung – Weitblick wagen

Vergebung verändert. Wer vergibt, ist danach ein anderer. Ebenso der, der um Vergebung bittet. So lohnt es sich zu prüfen: Was hindert und blockiert? Was treibt mich an und motiviert? Es lohnt sich zu fragen: Was wäre wenn? Was würde mit mir geschehen, wenn ich nicht vergebe? Was würde geschehen, wenn ich vergebe? Was würde mit der Person passieren, wenn ich ihr vergebe?

An wen denke ich, wenn ich diese Fragen höre?

3) Meine Beziehung zu mir selbst

Vergebung - Von mir aus

Vergebung kann nicht verordnet werden. Vergebung, braucht die bewusste und freiwillige Entscheidung. Eine ehrliche Entscheidung zur Nichtvergebung kann aufrichtiger sein, als vorschnell zu vergeben, um seinen eigenen oder den spirituellen Idealvorstellungen anderer zu entsprechen. Vergebung braucht Zeit!

**Was könnte mir helfen, dass aus einem „Ich muss vergeben!“
ein „Ich will vergeben“ wird?**

Vergebung - Mein Ticket in die Freiheit

Wer ver-gibt, gibt etwas her. Er verzichtet auf den Schuldvorwurf, ohne die erlittene Verletzung zu relativieren oder zu entschuldigen. Wut, Hass und Schmerz haben ihren Platz aber nicht das letzte Wort.

Was war oder ist mein letztes Wort?

Vergebung - Weil ich es mir wert bin

„Wir müssen reden“, sagt der eine. „Da gibst nichts mehr zu reden“, sagt der andere. Vergeben ist – im Gegensatz zum Versöhnen – ein innerseelischer Prozess. Ich kann vergeben, ohne dies mit dem anderen zu besprechen. Vergebung ist nicht von einem Geständnis abhängig. Vergebung bewirkt paradoxerweise, dass der Schwächere in eine Position der Stärke kommt.

Ich handle nicht gegen dich, sondern sorge für mich! Kann ich dem zustimmen?

„Der Kapitän meiner Seele bin ich selbst.“ (Nelson Mandela)

Vergebung bedeutet nicht, das Verhalten einer anderen Person zu entschuldigen. Doch Vergebung beendet den Hass, den das Opfer mit dem Täter verbindet. Wer vergibt, ist danach ein anderer und wer um Vergebung bittet ebenfalls.

In mir ist viel an Kraft und Weisheit! Bin ich mir dessen bewusst?

Vergebung heißt, nicht länger auf eine bessere Vergangenheit hoffen

(Dr. Konrad Stauss)

Wer nicht vergibt, bleibt wie gefangen in seinem Schmerz. Auch dann, wenn die Verletzungen Jahre oder Jahrzehnte zurückliegen, wirken sie bis in die Gegenwart.

Was von früher lähmt mich noch heute? Was will ich anpacken oder loszulassen?

Vergebung - viele neue Ziele

Wie sieht sie aus, die Landkarte meiner Seele? Was entdecke ich an vergessenen Inseln? An Vermutungen und Überzeugungen? Wer ist mein Fels in der Brandung? Was fällt mir zu Eismeer und Gipfelerlebnis ein? Wo geht's Richtung Wachstum und wo höre ich: Bitte wenden?

Wo kann ich, will ich, darf ich meinen Blickwinkel ändern?

Vergebung - Bringt Licht ins Dunkel

Was bedeutet vergeben nun für mich konkret?

Welcher Person möchte ich vergeben? Welche Gefühle verbinde ich mit dieser Person? Vor was muss ich kapitulieren, um vergeben zu können?

Bin ich bereit zu vergeben?

Gebet

Dreifaltiger Gott. Du kennst mein Herz. Du weißt um mein Bemühen und Scheitern. Dir darf ich mich offen und ehrlich zeigen. Du führst mich ohne mich zu gängeln! Du nimmst mich ernst ohne nachtragend zu sein. Du liebst mich ganz und gar, ohne, dass einem anderen etwas von Deiner Liebe fehlt. Du Gott, bist in Dir Beziehung und Glück, Freiheit und Erfüllung. Dich will ich voll Sehnsucht erwarten. Will Dir meine Verletzlichkeit zeigen und mein Vertrauen schenken. Will von Deiner Liebe und Gnade umhüllt sein, jetzt und für alle Zeit und in Ewigkeit AMEN. (Theresia Zettler)