

Schriften des Initiativkreises
katholischer Laien und Priester in
der Diözese Augsburg e. V.



Heft 59

Vergebung und Versöhnung

Heilmittel ohne Risiken und Nebenwirkungen

Professor Dr. Helmut Renner

Gerhard Stumpf (Hrsg.)

Die Initiativkreise katholischer Laien und Priester in den Diözesen
bemühen sich in vielfältiger Weise um die Verbreitung und Verteidigung
der Lehre der katholischen Kirche nach den Weisungen der Päpste und der
mit ihnen verbundenen Bischöfe.

Bezugsadresse:

Helmut Volpert

Spielermoos 3

88161 Lindenberg

Tel.: 08381/2326

Fax: 08381/940215

E-Mail: volpert@ik-augsburg.de

Herausgeber: Gerhard Stumpf



Initiativkreis kath. Laien und Priester in der Diözese Augsburg e.V.

Bankverbindung:

Landsberg-Ammersee-Bank, BLZ 700 916 00, Konto-Nr.: 58 11 520

Spenden auf das angegebene Konto sind steuerlich abzugsfähig.

Wir bitten Sie um Verständnis, dass Sie nur bei Spenden über Euro 50.- bzw. auf ausdrücklichen Wunsch und bei Angabe Ihrer vollständigen Adresse eine Spendenquittung erhalten.

1. Auflage 2006

Vergebung und Versöhnung

Heilmittel ohne Risiken und Nebenwirkungen

Prof. Dr. Helmut Renner

Der Vortrag wurde am 19. März 2006 in Kaufering als Powerpoint-Präsentation gehalten

Inhaltsverzeichnis*

Was ist es, was im Leben zählt?	7
Vergebung	7
Vergebung ist biblisch	8
Liebe ist Vergebung	10
Vergebung in der ärztlichen Medizin	11
Innere Heilung	13
Schritte des Vergebens	14
Vergessenes im Unbewussten	19
Nicht Vergeben	22
Vergebung ist Therapie	23
Vergebung ist Prophylaxe	24
Vergebung als geistliche Medizin	25
Gemeinsames Gebet zur Vergebung	26
Dr. Helmut Renner zu seiner Person	28

Was ist es, was im Leben zählt ?

„Nur die Liebe zählt“ (Theresa von Lisieux, Kirchenlehrerin).

„Die Liebe ... trägt das Böse nicht nach“ (1. Korinther 13,5).

„Liebe macht das Leben wichtig“ (Joachim Ringelnatz, nach seinem 50. Geburtstag im Jahr 1933).

Das Wichtige im Leben

So ist das Wichtige im Leben die Liebe und in der Liebe ist das Wichtige die Vergebung.

Vergebung ist die wichtige, vielleicht sogar die wichtigste Voraussetzung für ein erfülltes und gelungenes Leben.

Vergebung

Mein Vortrag zum Thema „Vergebung“ soll ein praktischer Leitfaden, eine praktische Anleitung zur Einübung der Vergebung sein – sozusagen ein „Schnellkurs“ ein „Crash-Kurs“ – fast wie eine ärztliche Verordnung.

Vergebung ist wichtig für Ihre Gesundheit. Deshalb spreche ich als Arzt zu Ihnen.

Vergebung ist wichtig für Ihre körperliche, seelische und geistige Gesundheit.

Habe ich es nötig zu vergeben?

Sie fragen sich vielleicht, habe ich es überhaupt nötig zu vergeben.

Ist dies nicht ein Thema nur für Alte und Kranke ?

Sie sind mitten im Leben, gesund, glücklich und erfolgreich, ohne Probleme.....?! Wirklich ohne Probleme ?

Keine Leiche im Keller ?

Vergebung

Ziel meines Vortrags ist Ihnen zu helfen,

- Problembewußtsein zu wecken
- ersten Schritt zu tun in Richtung Vergeben

Der erste Schritt in eine neue Richtung ist der Beginn der Umkehr Vergebung.

- Vergebung ist ein rezeptfreies Arzneimittel für körperliche, seelische und geistige Gesundheit ohne Arzt und Apotheker ohne Risiken und Nebenwirkungen

- Vergebung bewirkt **Gesundwerden und Gesundbleiben**
- vereinfachte Formel:

Vergebung = Gesundheit
Nicht-Vergebung = Krankheit
Vergebung

- Vergebung ist Arznei für das Leben
- Vergebung bewirkt Heilung und Heiligung für Zeit und Ewigkeit
- Vergebung ist der erste Schritt zur Heiligkeit
- Vergebung ist Nachfolge Christi

Vergebung

Vergeben ist Zukunft in der Zeit und Zukunft in der Ewigkeit.

Zukunft haben heißt Hoffnung haben

Vergebung ist Hoffnung

Vergeben erzeugt Hoffnung. Vergeben ist die beste Arznei gegen die Hoffnungslosigkeit unserer Zeit.

Mein ärztliches Rezept: Vergeben Sie ! Fangen Sie noch heute damit an! Vergebung ist Hoffnung. Vergeben erzeugt Hoffnung. Vergeben ist die beste Arznei gegen die Hoffnungslosigkeit unserer Zeit.

Ist Vergebung biblisch?

Vergebung ist biblisch, es steht im Wort Gottes. Einige Schriftstellen: Matthäus 6, 14-15; Lukas 11, 4; 1Johannes 3, 15; Epheser 4, 26,3; Römer 12, 20; Kolosser 3, 13; Apostelgeschichte 16, 3; Sirach 28, 2-4; Jesaja 65, 24.

Die Bibel ernst nehmen!

„**Hört das Wort nicht nur an**, sondern handelt danach; sonst betrügt ihr euch selbst“ (Jakobus 1, 22).

Vergebung ist biblisch!

„Vergebt einander, weil auch Gott euch durch Christus vergeben hat“ (Epheser 4, 32).

Vergebung ist biblisch!

„Vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat. Wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr.“ Kolosser 3, 13

Die Bibel ist keine Speisekarte

Die Bibel ist keine Speisekarte, aus der man wählen kann, was einem gerade schmeckt!

Beim Abschied vor seiner Himmelfahrt sagte Jesus zu seinen Jüngern:

„Geht zu allen Völkern ... und lehrt sie, alles zu befolgen, was ich euch geboten habe“ (Matthäus 28, 19-20).

Jesus Christus lehrt

Jesus Christus selbst sagt uns, wie eminent wichtig Vergebung ist. Auf die Bitte seiner Jünger „Herr, lehre uns beten!“ antwortet er: So sollt Ihr beten: Vater unser ... „Vergib uns unsere Schuld“ (Lukas 11, 4). So sollt Ihr beten: „ wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ (Lukas 11, 4).

Mahnung

Anderen zu vergeben ist eine Mahnung, die uns Jesus Christus sehr nachdrücklich in der Bibel mitteilt. Wenn wir den anderen nicht vergeben, kann Gott uns nicht vergeben.

Vergebung ist ein „Muss“

- für jeden Menschen
- insbesondere jeden Christen

Die Bibel spricht Klartext

„Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben“ (Matthäus 6, 15).

Vergebung ist Gottes Wille

- Unsere Vergebung ist Gottes Wille
- Gott will, dass wir vergeben
 - immer
 - jedem
 - alles
 - sofort

Vergebung ist Gehorsam

Vergeben ist Gehorsam gegenüber Gott. Vergebung ist Liebe.

- Vergebung ist gehorsame Gottesliebe
- Vergebung ist praktizierte Nächstenliebe
- Vergebung ist heilende Selbstliebe
- Vergebung ist gelebtes Christsein

Liebe ist Vergebung

Vergebung und Liebe bedingen sich wechselseitig. Wer in der Liebe Gottes leben will, muss vergeben

- allen
- alles
- immer!

Nur wer in Vergebung lebt, lebt in der Liebe Gottes, und kann diese Liebe an seine Mitmenschen weitergeben.

Liebe – das Allheilmittel

Somit ist die Liebe die Voraussetzung der Vergebung und die Vergebung ist eine Frucht der Liebe.

Vergebung ist ein spezifisches Heilmittel. Liebe ist das Allheilmittel! Das Schlüsselwort der Vergebung: „Ich vergebe Dir!“

Vergebung – ohne Bedingungen!

Wahre Vergebung ist nur möglich, wenn ich **ohne Bedingungen** vergebe. Nicht: Ich vergebe dir, wenn ... Sondern: Ich vergebe dir ohne wenn und aber. „Ich vergebe Dir!“ Dies bedeutet Vergebung. Die Steigerung ist Versöhnung.

Vergebung – Versöhnung

- Vergebung ist einseitig
 - Versöhnung ist wechselseitig, gegenseitig
- | | | |
|----------|----|-----------------------|
| Person 1 | > | Person 2 = Vergebung |
| Person 1 | <> | Person 2 = Versöhnung |

Das Schlüsselwort der Versöhnung: „Bitte, vergib mir!“ Vergebung mit unseren „Schuldigern“ ist immer möglich. Versöhnung mit unseren „Schuldigern“ wird nicht immer gelingen.

Versöhnung

Versöhnung zwischen zwei Menschen wird nicht immer gelingen, wenn der andere nicht – oder noch nicht – zur Versöhnung bereit ist oder schon verstorben ist.

Versöhnung mit Gott

Unsere Versöhnung mit Gott ist immer möglich. In seiner unendlichen Güte und Barmherzigkeit ist Gott immer und jeder Zeit zur Versöhnung bereit. Denn Gott liebt jeden Menschen bedingungslos! Gott liebt dich!

Vervollkommnung der Vergebung

Unsere Vergebung an unsere Mitmenschen oder an selbst bedarf der Vervollkommnung durch unsere Versöhnung mit Gott. Dem „Ich ver-gebe Dir“ muss folgen „Herr, bitte vergib mir!“ Wir müssen Gott um seine Vergebung bitten für unsere Sünde der bisherigen Nicht-vergebung.

Unsere Versöhnung mit Gott

Unsere Versöhnung mit Gott bedarf der Reue und Demut! „Herr, bitte vergib mir!“ **Versöhnung mit Gott in Reue und Demut** geschieht im Sakrament der Beichte.

Was ist unser Lebens-Ziel ?

Ein Leben in Friede, Freude und Liebe

Friede- mit sich

- mit der Welt

- mit Gott

In diesem Frieden will ich dereinst sterben. Um diese Gnade bitte ich Gott.

Friede im Leben

Friede im Leben zu gewinnen, Friede – mit sich, – mit der Welt, – mit Gott ist nur möglich durch Vergebung !

Vergebung in der ärztlichen Medizin (1)

Warum spreche ich als Arzt zum Thema „Vergebung“ ? Als Arzt sehe ich oft die Folgen von zunächst unsichtbaren inneren Verletzungen, die sich dann in sichtbaren körperlichen Krankheiten darstellen.

Vergebung in der ärztlichen Medizin (2)

Das primäre Ziel der Vergebung ist innere Heilung, Heilung der unsichtbaren inneren Verletzungen. Sekundär kann – muss nicht! – Heilung von sichtbaren körperlichen Krankheiten erfolgen.

Ich will versuchen, dieses Thema „Vergebung“ in eine echte ganzheitliche Medizin einzuordnen.

Die Ganzheitlichkeit des Menschen

Verschiedene Aspekte der Vergebung:

- geistlich
- seelisch
- körperlich

Die Spitze des Eisbergs

Die körperliche Erkrankung ist meist nur die Spitze des Eisbergs

Ganzheitliche Medizin

Die „Medizin“ lässt sich – ganzheitlich gesehen – unterscheiden in :

- ärztliche/natürliche Medizin: Arzt, Psychotherapeut
- geistliche Medizin
- Gebets-Medizin: Priester: Heilungs-/Befreiungsgebete, Beter
- sakramentale Medizin: Priester: Beichte, Eucharistie, Krankensalbung, Beter

„Kern-Gesund?“

Jeder der sich gesund fühlt, sagt, „**Ich bin kerngesund**“. Dies betrifft allenfalls seine Schale. Denn er fühlt sich zwar körperlich gesund, aber ist er auch „im Kern“ gesund – innerlich und geistlich ?

Arten von Krankheiten

Das Thema „Krankheit“ lässt sich ganzheitlich gesehen unterscheiden in :

- Äußere, körperliche Krankheit (Krankheiten, Unfälle, Infektionen)
- Innere, seelische Krankheit (gestörte Beziehung zu Mitmenschen und /oder zu sich selbst)
- Geistige Krankheit (zerbrochene Gottesbeziehung)

In der Praxis der Diagnostik ist eine so scharfe Trennung häufig jedoch nicht möglich.

Wenn wir um Heilung beten ... – also „geistliche Medizin“ ausüben – müssen wir rein systematisch unterscheiden in Gebet um :

- Äußere, körperliche Heilung (Krankheiten, Unfälle, Infektionen)
- Innere, seelische Heilung, Befreiung (gestörte Beziehung zu Mitmenschen und /oder zu sich selbst)
- Geistige Heilung, Befreiung (zerbrochene Gottesbeziehung)

Innere, seelische Krankheit (1)

Innere, seelische Krankheit in Folge einer **gestörten Beziehung** zu sich und/oder zu den Mitmenschen

Innere, seelische Krankheit (2)

Ursachen können sein

- innere Verletzungen
- Gebundenheiten (eigene und/ oder Vorfahren)

Unser Thema heute:

Unser Thema heute konzentriert sich auf innere, seelische Krankheiten als Ursache von inneren Verletzungen

Verletzung

- Äußere Verletzungen sind gut sichtbar
- Innere Verletzungen sind zunächst verborgen und unsichtbar.

Wir müssen sie sichtbar machen- ins Bewusstsein rücken und dann handeln durch be-handeln. Diese Behandlung ist Vergebung!

Verletzung und Verletzbarkeit (1)

Verletzbarkeit ist sehr individuell. Gleiche Situation wird von dem einen gar nicht empfunden und von dem anderen zutiefst verletzend.

Manche sind dickhäutig, unsensibel, manche sind dünnhäutig, sensibel.

Verletzung und Verletzbarkeit (2)

Der Verletzende weiß oft gar nicht, dass er verletzt hat oder er hat es längst vergessen, hat es vielleicht auch gar nicht verletzend gemeint, war also nur unsensibel. Die Folgen können jedoch verheerend sein für den anderen. Er hat eventuell lebenslang daran zu tragen. Wollen Sie ein so Geschädigter sein, der eventuell lebenslang eine Last mit sich trägt?

Die Lösung heißt VERGEBUNG.

Unser eigentliches Thema heute: Innere Heilung durch Vergebung

- Vergebung als Weg zur inneren Heilung
- Vergebung als Voraussetzung für innere Heilung
- Innere Heilung als Frucht der Vergebung

Innere „Heilung“

Wir sprechen von „Heilung“, nicht nur „Hilfe“.

- Hilfe ist oft und gut möglich durch Psychotherapie von professionellen Helfern (Lebensberatern, Psychologen, Psychotherapeuten)
- Heilung ist nur möglich durch Vergeben

Das Schlüsselwort der Vergebung: „Ich vergebe Dir !“

Ziel des Vergehens:

- Vergeben ist nicht Vergessen.
- Vergeben ist nicht unter den Teppich kehren.
- Vergeben ist nicht passiv loslassen.
- Vergeben heißt Abgeben, Weggeben, Freigeben.

Die Last der bisherigen Unvergebenheit abgeben, weggeben. Mich und meinen Schuldiger freigeben.

Abgeben

Vergeben heißt Abgeben. Abgeben? Wohin? An wen?

An wen? Abgeben an Jesus Christus

Wohin? Abgeben ans Kreuz

Vergeben heißt Abgeben

- Jesus Christus trägt dann die Last !
- Er ist der, der letztendlich für Gerechtigkeit und Barmherzigkeit sorgt.

„Jesus Christus ist der Herr !“

Vergeben heißt Freigeben. Ich gebe mich frei. Ich gebe meinen „Schuldiger“ frei. Ich gebe Gott frei. Ich gebe Gott Freiraum, dass Gott frei an mir und an meinem „Schuldiger“ wirken kann in seiner Liebe und Barmherzigkeit.

Warum vergeben?

Warum bin ich in einer Situation um überhaupt vergeben zu müssen? Weil ich innerlich verletzt bin ! Also muss ich meine Verletzungen abgeben an Jesus Christus, denn Er ist der Einzige, der meine inneren Verletzungen heilen kann. Jesus Christus ist der Arzt, „Jesus Christus heilt“

„Jesus Christus ist der Arzt“

Jesus Christus kann meine inneren Verletzungen aber nur heilen, wenn ich selbst meinen Beitrag dazu liefere und wenn ich bereit bin aus freiem Willen zu vergeben. Vergebung ist Entscheidung. Vergebung ist ein Willensakt, ein freier Willensentscheid. „Ich will vergeben“
Vergabung ist keine Tat einer rührseligen Gefühlswallung

Schritte des Vergebens

Meine ganz persönliche Empfehlung, mein „Rezept“ für die verschiedenen Schritte der Vergebung:

- Willensentscheid
- Gebet
- Vergebung und Abgabe
- Fürbitte und Segnung
- Dank

1. Schritt: Willensentscheid

„Ich will hier und jetzt vergeben“ und so proklamiere ich und bekenne (laut) vor der sichtbaren und unsichtbaren Welt: „Ich will hier und jetzt vergeben.“

2. Schritt: Gebet um Hilfe

Dreieiniger Gott, hilf mir zu vergeben. Herr Jesus Christus, gib mir durch Deinen Heiligen Geist die Kraft ... zu vergeben. Ich will durch meine Vergebung den Willen des Vaters erfüllen. Herr Jesus Christus, vergib mir, daß ich bis jetzt ... noch nicht vergeben habe und daß ich bis jetzt gegen ... Groll, Bitterkeit und Nichtvergebung in meinem Herzen hatte. Ich habe damit gegen Deine Liebe gesündigt.

3. Schritt: Vergebung, Freigabe und Abgabe

Herr Jesus Christus, ich vergebe jetzt ... von ganzem Herzen. Ich gebe jetzt ... frei. Herr Jesus Christus, ich gebe Dir jetzt ... ab. Herr Jesus Christus, ich gebe Dir auch all meinen Schmerz und all meine Bitterkeit und allen Groll, den ich bis jetzt gegen ... in meinem Herzen hatte. Herr Jesus Christus, ich bitte Dich, heile jetzt alle meine inneren Wunden, Verletzungen und Erinnerungen.

4. Schritt: Fürbitte und Segnung

Herr Jesus Christus, ich bitte stellvertretend um Vergebung für ..., der mich damals so sehr verletzt hat. Vergib ihm die Sünde gegen Deine Liebe, er wußte nicht, was er tat und rechne es ihm auch nicht als Sünde an.

Herr Jesus Christus, ich übergebe Dir ... in Deine Liebe und Barmherzigkeit. Nimm ihn jetzt auf in Dein liebendes Herz, kümmere Du Dich jetzt um ihn, hilf ihm, heile ihn und gib auch ihm die Kraft mir zu vergeben. Herr Jesus Christus, ich will ... nichts nachtragen, ich will nur noch Gutes über ... denken und sprechen. Herr Jesus Christus, ich segne in Deinem heiligen Namen.

5. Schritt: Dank

Herr Jesus Christus, ich danke Dir für alles; ich danke Dir, daß Du jetzt die Last der Unvergebenheit von mir genommen hast und mich für Deine Liebe freigesetzt hast. Ich danke Dir für Deine Liebe. Ich will Dich loben und preisen, jetzt und in alle Ewigkeit.

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 ?

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 unser eigentliches Christsein, d.h. nicht eine abstrakte Lehre als Erstes, sondern als Erstes die Person Jesus Christus, auf den wir immer schauen müssen.

Zuerst die Person Jesus Christus, die persönliche Beziehung der Liebe und des Vertrauens, dies ist wahre Jüngerschaft, echte Nachfolge. Jesus hat zuerst seine Jünger erwählt, sie sind ihm nachgefolgt, erst dann hat er sie gelehrt, auch erst dann die Lehre der Vergebung.

Vergebung – Schritte zur Heiligung!

Vergeben muss gelernt werden. Vergeben ist ein Prozess, der u.U. Zeit und Geduld benötigt – aber lassen Sie sich nicht zu lange Zeit. Vergeben muss ständig geübt werden. Vergeben sollte sofort und rasch erfolgen, noch vor Sonnenuntergang (vgl. Epheser 4, 26). Vergeben sollte nie zu lange hinausgeschoben werden.

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

Vergebung – ein Stück Arbeit

Wie gehe ich nun praktisch vor bei meiner „Vergebungs-Arbeit“ zum Abarbeiten zunächst der alten „Altlasten“ ?

Vergeben – die „W“-Fragen

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

Vergebung – Wem?

Zu diesem Punkt empfehle ich: Legen Sie sich drei leere Schreibblätter vor und geben Sie diesen folgende Überschriften:

Vergebung – Wem? Schreiben Sie mit einem Bleistift !

So können Sie einen abgearbeiteten Namen bzw. Situation ausradieren und werden nicht ständig daran erinnert.

Die 1. Seite: Wem soll ich vergeben – den Mitmenschen

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.

Seite 1: die Mitmenschen

Eltern,	Geschwister,	Ehepartner
Kinder	Verwandte	Schwiegereltern
Nachbarn	Freunde	Verkehrsteilnehmer
Schulkameraden		Studienkollegen
Lehrer	Vorgesetzte	Kollegen
Pfarrer	Rechtsanwälte	Ärzte
Behörden	Politiker	

und viele andere mehr ...

Es werden nur Ihnen bekannte Namen auftauchen.

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.

Die 2. Seite: Wem soll ich vergeben – mir selbst

Hier wird es schon etwas zögerlich, aber dieser Punkt, die **persönliche** Vergebung ist sehr wichtig. Es ist manchmal schwerer, sich **selbst** zu vergeben, als einem anderen zu vergeben. Sich selbst vergeben, bedeutet sich selbst annehmen.

Seite 2: ich selbst:

- Eigene Schuld

- Eigenes Versagen
- Eigene Fehler
- Fehlende Selbstannahme
- Selbstvorwürfe
- nicht erfüllte Erwartungen
- Fehlreaktionen in bestimmten Situationen ...

Die 3. Seite: Wem soll ich vergeben – 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?! Hier müssen wir demütig Gottes Fügung, Führung, Zulassung, Gottes Willen annehmen. Letztlich gilt: Gott macht keine Fehler, Gott schreibt auch auf krummen Zeilen gerade. Gott, warum ?! 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.

Seite 3: Gott

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

Vergebung – Was ? Alles!

Vergebung – 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 !

Bitte 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 noch nicht vergeben kann, ich schaffe es jetzt noch nicht. Aber gib mir die Kraft, dass ich möglichst bald vergeben kann. Ich werde es immer wieder versuchen vergeben zu können. Herr, hilf mir in meiner Unvergebenheit!“

Vergebung – Wie oft ?

Sieben x Siebzig = 490 mal pro Tag, d.h. alle 3 Minuten; d.h. ständige Haltung der Vergebung; Matthäus 18, 21

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

- gesund bleiben / werden will
- im Glauben wachsen will
- frei von Bindungen werden will
- ein fröhliches Leben führen will und vieles andere mehr.

Bewusstsein

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 Unbewussten.

„Vergessenes“ im Unbewussten

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 Unbewussten!

Unbewusste Nichtvergebenheit ist eine **bittere Wurzel** für vieles Negative oder Ursache eines **zerbrochenen Herzens**.

Die Folgen von Unvergebenheit im Unbewussten:

- Die bittere Wurzel: Eine Verletzung, die mir ursprünglich bewusst war, aber von mir nicht vergeben wurde, und durch Verdrängung ins Unbewusste abgesunken ist und dort als bittere Wurzel wächst. „Vergessen aber nicht vergeben!“
- Das zerbrochene Herz: Ein zerbrochenes Herz entsteht immer dann, wenn eine Beziehung durch Ablehnung zerbrochen wurde. Diese Ablehnung durch einen anderen ist dem Betroffenen oft zunächst nicht bewusst.

Biblische Weisheiten: Die für Sie vielleicht ungewohnten Begriffe: die „bittere Wurzel“ und das „zerbrochene Herz“ sind keine von der modernen Psychologie erfundenen Begriffe, die morgen vielleicht schon wieder überholt sind, es sind dies alte biblische Wahrheiten und Weisheiten!

Die „bittere Wurzel“

„Strebt voll Eifer nach Frieden mit allen ..., dass keine bittere Wurzel wächst und Schaden stiftet“ (Hebräer 12, 14 - 15)

Das „zerbrochene Herz“

„Der Herr hat mich gesandt, damit ich ... alle heile, deren Herz zerbrochen ist“ (Jesaja 61, 1). Jesus liest diese Stelle aus Jesaja in der Synagoge zu Nazaret vor (vgl. Lukas 4,18)

Die bittere Wurzel

Negative „Früchte“ der bitteren Wurzel u.a.

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

Das zerbrochene Herz

Negative „Früchte“ des zerbrochenen Herzens u.a.

- Rückzug, Unnahbarkeit
- Kritik, Zynismus, Sarkasmus
- Aggressionen
- Ärger, Zorn, Jähzorn, Hass
- Härte, Kälte, Sucht, Ängste
- geistliche Blockade, keine Selbstannahme

Die geistigen Wahrheiten

Für das Abarbeiten der verschiedenen Unvergebenheiten der bewussten und insbesondere der unbewussten gilt es, die geistigen Wahrheiten zu erkennen und im Glauben anzunehmen. Jesus Christus ist gekommen uns zu heilen! Nur Jesus Christus ist unser Arzt!

Die zwei Schritte der Vergebungsarbeit

Ein erster Schritt der Vergebungsarbeit ist Vergebung der mir bewussten Unvergebenheit. Darüber habe ich bereits gesprochen. Ein weiterer Schritt ist die Vergebung der mir zunächst unbewussten Unvergebenheit. Hier ist ein weiteres Gebet ist nötig:

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

Gebet zum Heiligen Geist

Heiliger Geist, ich bitte Dich, zeige mir auf, wem ich noch vergeben muss. Ich bin bereit, allen Menschen, alles jederzeit zu vergeben. Ich bin bereit, den Willen Gottes zu tun.

Gebet zu Jesus Christus

Herr Jesus Christus, ich bitte Dich, gehe jetzt mit mir durch mein ganzes Leben, alle Stationen, alle Situationen, alle Personen, vom Zeitpunkt meiner Empfängnis an bis heute. Du warst ja immer dabei, Du kennst jeden Augenblick meines Lebens. Zeige mir durch Deinen Heiligen Geist, wo ich überall noch bewusst vergeben muss.

Gebet zu Jesus Christus

Jesus, ich will allen Menschen, die mich verletzt oder abgelehnt haben, vergeben. Jesus, berühre mich, heile alle meine inneren Verletzungen und Wunden, die durch diese Menschen entstanden sind und befreie mich von allen negativen Bindungen. Ich danke Dir für alles. Ich preise Dich jetzt und in alle Ewigkeit. Ausdauernd und hartnäckig beten! Wenn Sie dies immer wieder beten, wird Ihnen mit der Zeit vieles aus dem Unbewussten ins Bewusste kommen, so dass Sie nach und nach alle ehemals unbewussten Verletzungen und Ablehnungen durch Ihre jetzt bewusste Vergebungsarbeit an Jesus und an sein Kreuz abgeben können.

Nichtvergeben

Vergeben ist ein Muss! Wie ist es mit der anderen Seite der Medaille, dem Nichtvergeben: Was bewirkt **Nichtvergeben**? Kann ich es mir überhaupt leisten **nicht** zu vergeben?

Nichtvergeben

Viele Menschen, die verletzt werden, fühlen sich selbst völlig im Recht und sehen den anderen völlig im Unrecht. „Ich bin im Recht! Also muss ich nicht oder nicht als erster vergeben!“ Subjektive **Selbstgerechtigkeit** oder **Selbstmitleid** verhindern dann oft Vergebung und Versöhnung. Objektiv ist Recht und Unrecht aber oft auf beiden Seiten zu finden.

Nichtvergeben

- Nichtvergeben – aus welchem Grund auch immer – ist Sünde: Sünde gegen das Liebesgebot.
- Gleichnis vom letzten Pfennig gilt auch hier!
- Nichtvergeben schadet mir selbst!

Nichtvergeben

- Nichtvergeben legt uns in Ketten, errichtet Mauern um uns verhärtet unser Herz zu Stein bewirkt negative Bindungen
- Ohne Vergebung ist bei vielen Problemen keine Hilfe möglich
- Ohne unsere Vergebung dringen unsere Gebete nicht zu Gott durch

Nichtvergeben

Wer nachtragend ist, weil er nicht vergeben hat, hat schon alle Hände voll und kann somit Jesus nicht aufnehmen! Für diese Menschen gilt der Satz aus dem Prolog des Johannes-Evangelium: „Er (Jesus) kam in sein Eigentum, aber die Seinen nahmen ihn nicht auf“ (Johannes 1, 11). Kann man so „jemand etwas nachtragend“ würdig die Hlg. Kommunion, d.h. Jesus, empfangen, wenn ich „alle Hände voll“ habe mit jemand anderem? Kann ich es mir leisten nicht zu vergeben?

Im Prinzip – NEIN. Sonst ...

Wenn Sie nicht vergeben

- wird die bittere Wurzel weiter wachsen !

Wenn Sie nicht vergeben

- bleiben Sie weiterhin gefangen und in Fesseln !

Wenn Sie nicht vergeben

- öffnen Sie körperlichen und seelischen Krankheiten Tür und Tor!

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).

Bei welchen Krankheiten kann Nicht-Vergebung eine Mitursache oder sogar Hauptursache sein ?

Fast alle Erkrankungen können geistige und seelische Ursachen haben. Hier nur eine kleine Auswahl von A-Z:

Akne, Allergien, Angst, Arthritis, Asthma, Bluthochdruck, Depression, Gallenprobleme, Gürtelrose, Nierenprobleme, Herzprobleme, Kinderlosigkeit, Krebs, Kopfschmerzen, Magenprobleme, Mager sucht, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, undefinierbare Schmerzen, Zysten und vieles andere mehr (vgl. Christoph Häselbarth , Dr. Peter Riechert).

Körperliches Symptom – z. B. Rückenschmerzen

Ursache kann sein

- **körperlich:** Bandscheibe oder Muskulatur bei Über- oder Fehlbelastung
- **seelisch:** Ärger, Wut u.ä. bei Unvergebenheit
- **geistig:** Rebellion gegen Gott „ich will mich nicht vor Gott beugen“

Vergebung ist Therapie

Vergebung ist geistliche Therapie, zunächst als „Selbstmedikation“, muss aber ergänzt und vervollständigt werden durch die göttliche Medizin im Sakrament der Beichte.

Vergebung ist intelligent. Vergebung ist ein Akt der spirituellen Intelligenz. Vergebung ist gesund machend, damit erweist man sich als „intelligent“. Nichtvergebung ist krank machend, damit erweist man sich als ziemlich „dumm und doof“.

IQ-EQ-SQ

- **IQ - Intelligenz-Quotient:** Die Zahl, die (angeblich) sagt, wie intelligent jemand ist, wie gut er sein Hirn benutzen kann.

- **EQ - Emotional-Quotient:** Die Zahl, die beurteilt, wie gut jemand mit Gemüt und Gefühl umgehen kann.
- **SQ - Spirituell-Quotient:** Die Zahl, die angibt, über wie viel „Spirituelle Intelligenz“ jemand verfügt, wie gut jemand seinen Glauben lebt, u.a. wie gut jemand vergeben kann.

SQ - Spiritueller Quotient

- Es wird die spirituelle Intelligenz „gemessen“:
Vergeben und Versöhnen: senken den Blutdruck und schonen das Herz
Dankbarkeit: lindert Schmerzen Hoffnung
stabilisiert den Selbstwert sowie die Gesundheit
Demut und Bescheidenheit: darüber ist noch nichts erforscht.

Vergebung ist Prophylaxe

Die beste Vorbeugung vor Herzinfarkt ist u.a. Vergeben und Versöhnen (senkt den Blutdruck, schont das Herz).

Fromm ist schlau

Was Christen schon immer ahnten, bestätigt jetzt die Wissenschaft:

- Es ist gesünder : dankbar, demütig und bescheiden zu sein sowie in Versöhnung und Vergebung wie auch mit Hoffnung zu leben .
- Es ist krank machend, also ziemlich dumm, arrogant, gierig , streitsüchtig, rechthaberisch, undankbar und pessimistisch zu sein.
- Oder andersrum : Fromm ist schlau !

Warum ist es schlau, fromm zu sein ?

Die geistliche Dimension ist immer das Primäre! „Aus Unsichtbarem ist das Sichtbare entstanden“ (Hebräer 11, 3). Die geistliche, spirituelle Gesundheit ist die Basis unserer seelischen und körperlichen Gesundheit.

Nutzen der Vergebung

Gesundheit durch Vorbeugung oder Heilung von bestimmten Symptomen/ Krankheiten;

Frieden mit den Menschen, die uns verletzt habe; mit sich selbst; mit Gott;

Freiheit von negativen Bindungen;

Erinnerungen ohne Schmerz, ohne Wut, ohne Zorn, ohne Ärger, ohne Bitterkeit;

Woran ist echte Vergebung zu erkennen?

Es gibt eine Qualitätskontrolle für echte Vergebung: Ich kann an ... denken, mich erinnern, ohne Ärger, ohne Zorn, ohne Bitterkeit, ohne Groll, ohne Schmerz, ohne Tränen, ohne ... etwas nachzutragen und ich kann ... erneut segnen. Daran kann ich erkennen, dass ich ... wirklich vergeben habe.

Geistliche Bedeutung der Vergebung

Vergeben zerschneidet die negativen Bindungen an die verletzende Person und an die erlittene Ungerechtigkeit. Vergebung ist geistliche Therapie, ist ein geistliches Arzneimittel, ist geistliche Medizin.

Lebensstil der Vergebung

Leben wir fortan einen Lebensstil der Vergebung (7 mal 70 mal am Tag!)? Bleiben wir auf dem Weg der Vergebung! Vergeben wir immer sofort jedem Menschen, der uns Unrecht tut oder uns verletzt! Bringen wir jeden Schmerz sofort dem Herrn Jesus ans Kreuz und lassen wir ihn dort! So verhindern wir, dass in uns erneut eine bittere Wurzel wächst und wir so in die Fänge des bösen Feindes geraten.

Versöhnung mit Gott

Vergebung und Versöhnung mit den Mitmenschen ist Voraussetzung der Versöhnung mit Gott. Bevor wir nicht vergeben, kann Gott nicht vergeben.

Ganzheitliche Medizin

Die „Medizin“ lässt sich – ganzheitlich gesehen – unterscheiden in :

- ärztliche/natürliche Medizin: Arzt, Psychotherapeut;
- geistliche Medizin
- Gebets-Medizin: Priester: Heilungs-/Befreiungsgebete, Beter
- sakramentale Medizin: Priester: Beichte, Eucharistie, Krankensalbung, Beter

Vergebung als geistliche Medizin

Geistliche Medizin

- Gebets-Medizin
- sakramentale Medizin

Vergebung ist ein Teil der Gebetsmedizin, benötigt aber als Ergänzung die sakramentale Medizin mit Beichte und Eucharistie.

Was fehlt: Wir brauchen dringlich eine theologisch fundierte Medizin, speziell eine theologisch fundierte Therapie. Oder anders formuliert :

Wir brauchen dringlich eine therapeutische Theologie! „**Hagiotherapie**“ „**Gott heilt**“ – zur Heilung seelischer und geistiger Krankheiten, oft die Voraussetzung zur Heilung körperlicher Symptome oder körperlicher Krankheiten.

Ergänzung

Mein Vortrag kann und soll nicht ersetzen mehrtägige **Exerzitien** (z.B. P. Bill, P. James, Sr. Margeritha, P. Buob) und die letztendlich nötige „**Be-Reinigung**“ im Sakrament der persönlichen **Beichte**. Ich muss meine frühere Unvergebenheit, meine frühere Unversöhnlichkeit, als Sünde gegen das Liebesgebot in der Beichte vor Gott bringen und Gott dafür reuig um Vergebung bitten. Ich muss es „be-reinigen“. Erst danach bin ich wirklich „ge-reinigt“, „rein“, versöhnt mit mir, versöhnt mit der Welt, versöhnt mit Gott.

Zum Schluss

Ich erinnere noch einmal an die zwei Teile der „Vergebungsbearbeitung“:

- Vergebung der bewussten Verletzungen als willentliches Vergebungs-Gebet
- Gebet um Aufdeckung und Heilung der unbewussten Verletzungen und dann bewusst vergeben

Für die Vergebung einer solchen mir bewussten Verletzung wollen wir jetzt gemeinsam beten. Vergeben Sie konkret mit Namen!

Wenn Sie mitbeten wollen – und ich empfehle Ihnen laut mitzubeten – setzen Sie immer an der Stelle, an der ich das Wort „Name“ spreche, den konkreten Namen der Person ein, der Sie jetzt von ganzem Herzen vergeben wollen.

Der Himmel wird Sie für diese Ihre Vergebung reich belohnen!

Gemeinsames Gebet zur Vergebung

Dreieiniger Gott, hilf mir zu vergeben.

„**Ich will hier und jetzt vergeben**“ und so proklamiere ich und bekenne ich laut vor der sichtbaren und unsichtbaren Welt:

Dreieiniger Gott, hilf mir zu vergeben.

Herr Jesus Christus, gib mir durch Deinen Heiligen Geist die Kraft ... zu vergeben. Ich will durch meine Vergebung den Willen des Vaters erfüllen.

Herr Jesus Christus, vergib mir, dass ich bis jetzt ... noch nicht vergeben habe und dass ich bis jetzt gegen ... Groll, Bitterkeit und Nicht-

vergebung in meinem Herzen hatte. Ich habe damit gegen Deine Liebe gesündigt.

Herr Jesus Christus, ich vergebe jetzt ... von ganzem Herzen. Ich gebe jetzt ... frei.

Herr Jesus Christus, ich gebe Dir jetzt ... ab.

Herr Jesus Christus, ich gebe Dir auch all meinen Schmerz und all meine Bitterkeit und allen Groll, den ich bis jetzt gegen ... in meinem Herzen hatte. **Herr Jesus Christus, ich vergebe jetzt ... von ganzem Herzen. Ich gebe jetzt ... frei.**

Herr Jesus Christus, ich gebe Dir jetzt ... ab.

Herr Jesus Christus, ich gebe Dir auch all meinen Schmerz und all meine Bitterkeit und allen Groll, den ich bis jetzt gegen ... in meinem Herzen hatte.

Herr Jesus Christus, ich bitte Dich, heile jetzt alle meine inneren Wunden, Verletzungen und Erinnerungen.

Herr Jesus Christus, ich bitte stellvertretend um Vergebung für ..., der mich damals so sehr verletzt hat. Vergib ihm die Sünde gegen Deine Liebe, er wusste nicht, was er tat und rechne es ihm auch nicht als Sünde an.

Herr Jesus Christus, ich übergebe Dir ... in Deine Liebe und Barmherzigkeit.

Nimm ihn jetzt auf in Dein liebendes Herz, kümmere Du Dich jetzt um ihn, hilf ihm, heile ihn und gib auch ihm die Kraft mir zu vergeben.

Herr Jesus Christus, ich will ... nichts nachtragen, ich will nur noch Gutes über ... denken und sprechen.

Herr Jesus Christus, ich segne ... in Deinem heiligen Namen.

Herr Jesus Christus, ich danke Dir für alles; ich danke Dir, dass Du jetzt die Last der Unvergebenheit von mir genommen hast und mich für Deine Liebe freigesetzt hast. AMEN

Dr. Helmut Renner zu seiner Person:

Meine Lebensmaxime heißt heute: beten, denken, handeln. Die Gefahr ist, dass man nur denkt oder nur handelt und jeweils dabei das Beten vergisst. Gebet hilft aber dem Patienten, seine Krankheit besser zu überstehen und möglicherweise auch geheilt zu werden.

Wir sind eine Medizinerfamilie, in fünf Generationen gab es elf Ärzte. Schon als Schüler wusste ich, dass ich einmal Arzt werden würde und mit 18 Jahren, dass ich Facharzt für Radiologie werden wollte. Nach meinem Studium und der Promotion war ich in mehreren Städten zur Facharztausbildung, habilitierte mich und kam 1976 als Chefarzt nach Nürnberg. 1984 wurde ich Professor, und seit meine Krankenhausabteilung 1996 privatisiert wurde, arbeite ich dort als niedergelassener, in freier Praxis tätiger Arzt.

Ich interessiere mich für Kunst, Musik, Malerei, Architektur und spiele gerne Golf. Aber das ist alles nicht mehr so wesentlich. Diese Dinge sind ein Geschenk, die mich dankbar sein lassen, mich aber nicht mehr vom wirklich Wichtigen abhalten sollen: Gott zu suchen, zu finden und zu lieben, also die göttliche, biblische und nicht die menschliche, irdische Prioritätenliste zu befolgen.

1995 besuchte ich durch den Hinweis einer Patientin ein christliches Management-Seminar bei Trainer Winfried Fuchs und hatte dort mein spirituelles Aha-Erlebnis. Mir wurde bewusst, dass wir mehr beten müssen, auch in der Abteilung, die ich als Arzt leite. Seitdem treffen wir uns jeden Donnerstag als Gebetskreis zum Fürbittegebet für die Patienten. Gebet ist für mich das Fundament jeder Therapie.

Wir sind Geschwulstspezialisten, sog. Onkologen, und betreuen vorwiegend Krebspatienten. Unser „Skalpelli“ ist der ionisierende Stahl, daher kommt die Bezeichnung Radioonkologen. Strahlentherapie ist heutzutage Hightech-Medizin. Sehr präzise in der örtlichen Anwendung und in der Dosis. Sie ist sehr wirksam und schonend geworden und wird meistens kombiniert mit einer Operation oder mit einer Chemotherapie oder Hormontherapie.

1971 wagte mein Bruder es als erster Arzt in Deutschland, beides gleichzeitig anzuwenden und auch bestimmte Regeln dafür aufzustellen. Heute wird dieses Verfahren weltweit angewandt.

Bei der Krebsdiagnose ist die Früherkennung äußerst wichtig. Je früher Krebs erkannt wird, desto besser sind die Chancen, geheilt zu werden und auch geheilt zu bleiben. Es ist wichtig, bei der Arbeit mit den Patienten mit größter Sensibilität vorzugehen. Strahlentherapie ist auch viel „sprechende Medizin“. Der Arzt ist zwar vorwiegend Leib-sorger, aber immer auch ein bisschen Seel-sorger. Fragen über Sinnfindung kommen in der Sprechstunde immer wieder vor.