



# **„VERZEIHEN – BALSAM FÜR DIE SEELE“**

2022

© Karin Ebert

# Nachtragen – schwere Last



# Forschungsergebnisse

- Bei Menschen, die sich nur **vorstellen**, jemand **nicht zu vergeben** bzw. an ihren Groll auf jemand **denken** werden in diesem Moment erhöhte negative **Blutdruck-, Muskelspannungs- und Immunreaktionen** gemessen!!
- **Chronische Schuldzuweisung** und Feindseligkeit verbraucht ständig **erhöhte** Körper- und Denkenergie

# Forschungsergebnisse

- **Chronisch erhöhte Anspannungs-** und Stress-Situation im Körper: Adrenalin, Cortisol, flaches Atmen, Muskelspannung
- **Chronisch erhöhter Blutdruck** durch Plaque-Bildung und Aterienverengung - somatisierte „Engherzigkeit“
- **Deutlich erhöhtes Herzinfarkt und Krebsrisiko.**

# Was tragen wir nach?

## Den Schmerz...

- Nicht erwünscht zu sein
- Nicht geliebt zu sein
- Im Stich gelassen zu werden
- Zu kurz zu kommen
- Nicht den ersten Platz zu haben
- Nicht dazu zu gehören
- Unterdrückt zu werden
- Zu versagen
- ausgeschlossen sein
- Weggestoßen zu werden
- Abgelehnt zu werden
- Missachtet zu werden
- Verlassen zu sein
- Ausgelacht zu werden
- Verhöhnt zu werden
- Verraten zu werden

# Herzensbotschaften

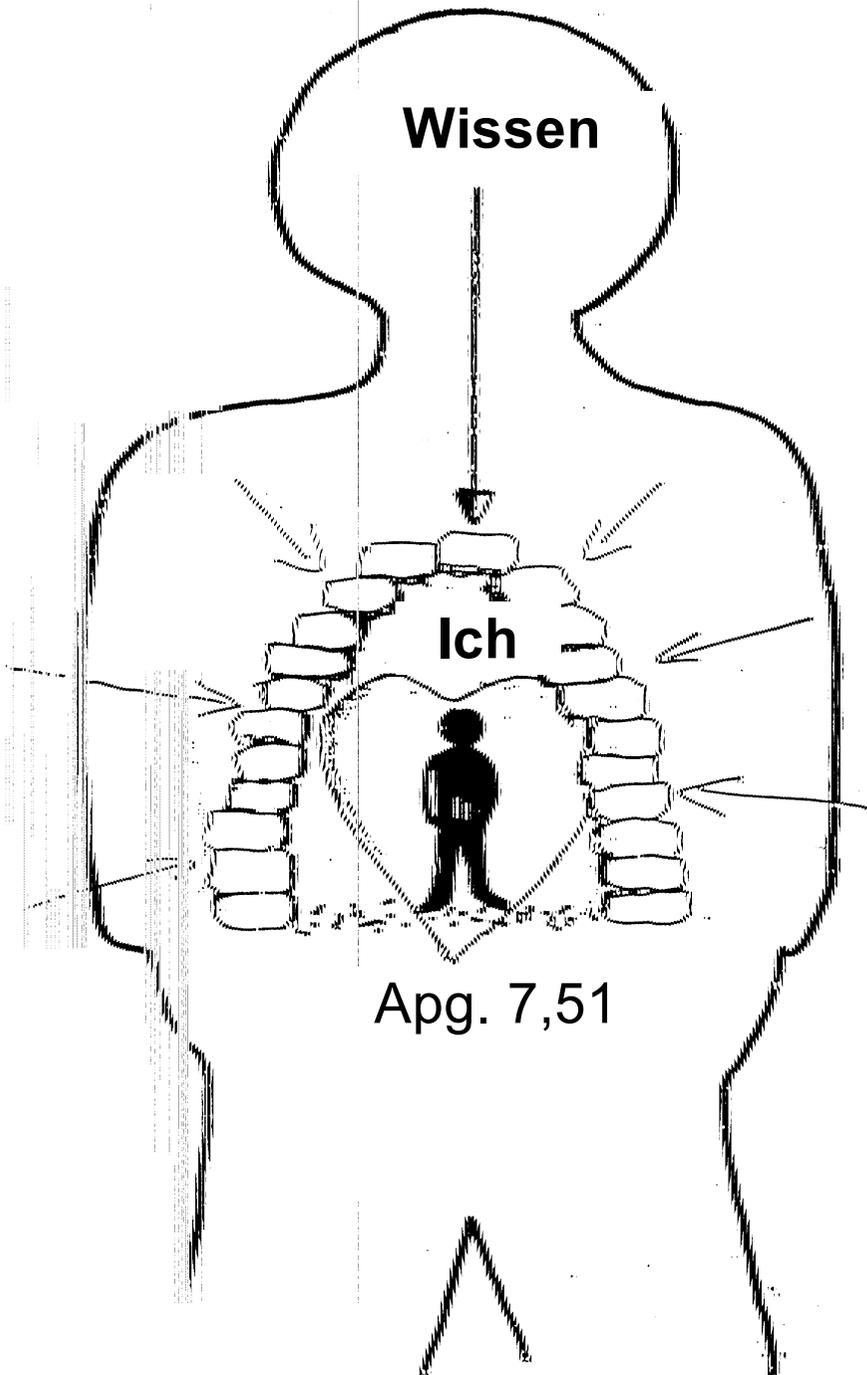


- Du Tollpatsch
- Du taugst nichts
- Du bist zu blöd für diese Welt
- Wegen dir muss man sich schämen

- Du enttäuscht mich, von dir hätte ich mehr erwartet
- Du bist für nichts zu gebrauchen
- Mit dir hat man nur Scherereien
- Du bringst mich noch ins Grab



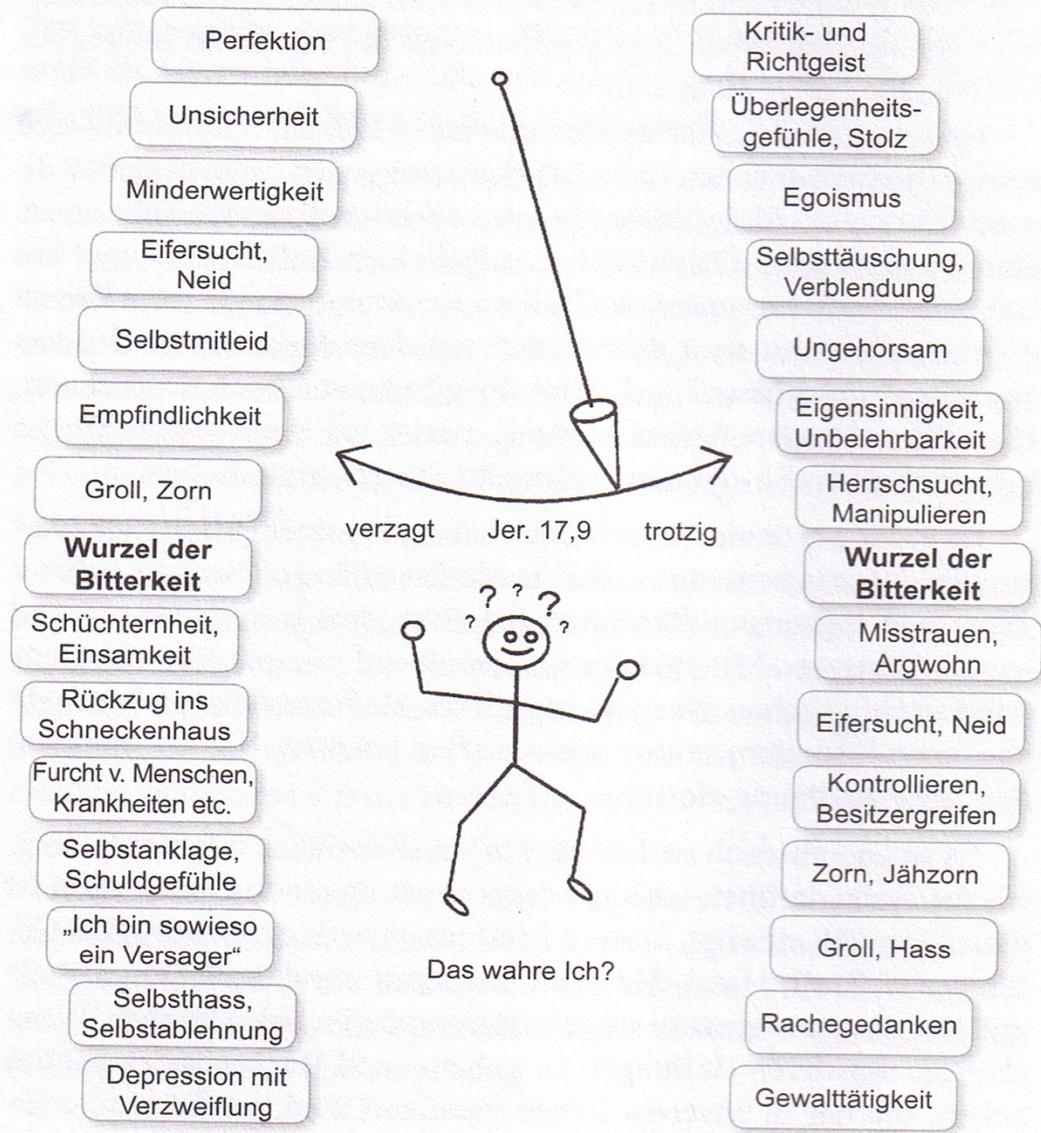
# Gott



## Falsche Bausteine unserer Persönlichkeit

**Selbstablehnung**  
= passive Reaktion  
auf Liebesdefizit

**Rebellion**  
= aggressive Reaktion  
auf Liebesdefizit



↓  
**Selbstmord**

↓  
**Mord**

Der Schmerz der Ablehnung kann betäubt werden durch: Lustgewinn wie übermäßiges Essen, Sex, Perversion, Alkohol, Drogen, Rauchen etc.

Die Rebellion kann ihren Ausdruck finden in: übermäßigem Arbeiten, sportlichem Ehrgeiz, sozialem Engagement etc.

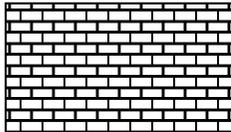
Schmerz

„Weg der Bitterkeit“

Ich klage an

Ich nähre die Anklage  
(Stiller Groll)

BITTERKEIT



Mauer der  
Bitterkeit

Keine NÄHE  
ALLEIN und  
EINSAM

„Weg der Vergebung“

Ich bringe die  
Anklage vor Jesus

Ich entscheide mich  
zur Vergebung

VERLETZTHEIT und  
ENTTÄUSCHUNG  
gelöst

NÄHE  
und  
LIEBE

# Das Gefängnis – die Qual

- **wenn wir - in Bezug auf eine Person/ein Ereignis -**
- mehr an diese schmerzliche Situation denken als über positive Aspekte unseres Lebens nachdenken
- Körperliches und seelisches Unbehagen fühlen, wenn wir daran denken
- Immer wieder dieselben Gedanken, Muster wiederholen

# Symptome Unvergebenheit

- Jemand **meiden**, innerlich Abstand halten, sich distanzieren bis zum Beziehungsabbruch
- Jemand **festlegen**: der/die ist so und so (negative Zuordnung)
- **Mich nicht mitfreuen** an den Erfolgen und Geschenken des Betroffenen
- **Mich innerlich freuen**, wenn Dinge **misslingen**  
Schadenfreude „geschieht ihm/ihr recht...“
- **Keine positiven Gefühle**, „neutral“ = egal...

# Forschungsergebnisse

- Bei Menschen, die sich **vorstellen**, jemanden zu vergeben, werden **sofortige kardiovaskuläre, muskuläre und neurologische Verbesserungen** gemessen
- Vergeben **verringert** die Anzahl körperlicher Stress-Symptome und baut Stress ab
- Menschen, die vergeben, berichten **seltener von Gesundheitsproblemen**

# Forschungsergebnisse

- **Herzinfarktforscher Redford Williams:**
- „Wer ein **vertrauensvolles Herz** hat, bleibt mit hoher Wahrscheinlichkeit gesund und wird alt. Was ist ein vertrauensvolles Herz? Das **Gegenteil des feindseligen Herzens.**“
- Ein **vertrauensvolles Herz** erwartet **grundsätzliche Gutes**, ist offen, schnell beim Vergeben, hoffnungsvoll und selten ärgerlich (= sanftmütig)

# Vergebung

- Und vergib uns unsere Schuld, **wie** auch wir vergeben unseren Schuldner Mt. 6,12
- Euer Vater im Himmel wird euch vergeben, **wenn** ihr den Menschen vergebt, die euch Unrecht getan haben. Wenn ihr ihnen aber **nicht vergeben wollt**, dann wird **euch Gott eure Schuld auch nicht vergeben.**  
Mt. 6,14-15

# Was ist Sünde?

- **Sünde ist in ihrem Wesen und Auswirkung Beziehungs(zer)störung:**
- ...zwischen **Mensch** und **Gott**
- ...zwischen **Mensch** und **Mensch**
- ...zwischen **Kopf** und **Herz**
- **Sünde ist Misstrauen gegenüber Gott** und die Entscheidung, selber **wie Gott** sein zu wollen
- **Wer Sünde tuend bleibt...** nicht wer sündigt und bekennt und Vergebung annimmt... **Der bleibt Knecht/Sklave der Sünde...** Röm 6,16

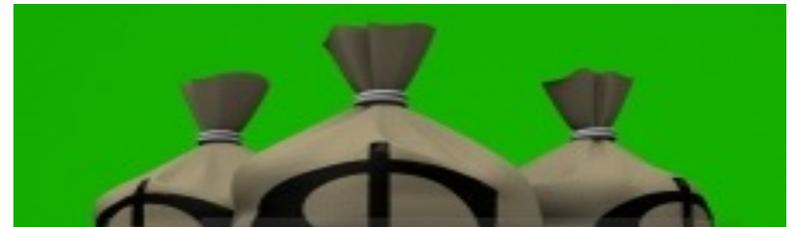
# Vergebung

- **Herr, wie oft** muss ich denn meinem Bruder, der an mir sündigt, vergeben?
- **Sieben mal ???**
- **Jesus** sprach zu ihm:
- Ich sage dir: nicht siebenmal, sondern **70 x 7** mal....
- Vater, vergib ihnen; denn sie wissen nicht, was sie tun! Lk 23,34

# Gottes Angebot: Gnade erleben...

- Darum gleicht das Reich der Himmel einem König, der mit seinen Knechten abrechnen wollte.
- Und als er anfing abzurechnen, wurde einer vor ihn gebracht, der war 10 000 Talente schuldig.

bei 300 Arbeitstagen/J



**= 200.000 Jahre Arbeit**



1 Denar = Tageslohn  
100 Denar = 1 Mine  
60 Minen = 1 Talent

## Vergebung empfangen

Ich beschließe, dass  
Gott und Menschen  
mir meine Schuld  
genau und  
ganzheitlich  
(Verstand und  
Gefühl) aufzeigen  
dürfen / sollen.

***Der Heilige Geist  
wird mich nicht  
überfordern oder  
bloßstellen***

I.  
**Entschluss  
zur  
Abrechnung  
Licht  
Aufdeckung**

## Vergebung gewähren

Ich will die Schuld des  
Täters an mir und  
damit die bösen  
Erlebnisse selber  
genau und ganz-  
heitlich (Gefühl und  
Verstand) ansehen.

***Oft auch gegen  
inneren Widerstand,  
aus Kenntnis der  
Notwendigkeit  
heraus***

## Vergebung empfangen

Ich lasse die  
Überführung zu  
und akzeptiere  
den Schuldspruch,  
verzichte auf „Ent-  
schuldigungen“,  
kapituliere..

*Der alte Mensch  
wehrt sich gegen  
die Erkenntnis*

II.  
**Abrechnen**  
(„Logos“)  
**Wahrheit**  
**Heiligkeit**

## Vergebung gewähren

Ich benenne die  
Schuld des Täters,  
wie ich sie sub-  
jektiv erlebe und ich  
suche nach der  
objektiven  
biblischen  
Bezeichnung /  
Beschreibung..  
*Vertrauen zu Gott  
und Menschen ist  
dafür nötig*

# Gottes Angebot: Gnade erleben...

- Weil er aber nicht bezahlen konnte, befahl sein Herr, ihn und seine Frau und seine Kinder und alles, was er hatte, zu verkaufen und so zu bezahlen.
- Da warf sich der Knecht vor ihm nieder und sprach: Herr, habe Geduld mit mir, so will ich dir alles bezahlen!
- Da erbarmte sich der Herr über diesen Knecht, gab ihn frei und erließ ihm die Schuld.

# Erbarmen Gottes

- Gott ließ „sich jammern“ **sich erbarmen**
- **allg.: Erbarmen/Mitleid mit jmd. haben;** (w. innerlich bzw. in d. Eingeweiden bewegt werden; da diese als d. Sitz d. Gefühle, besonders von Mitleid und Liebe angesehen wurden); vgl. dt.: "es dreht einem d. Magen um", d.h. man spürt d. Schmerz über d. Not eines Anderen förmlich in d. Eingeweiden.
- **„Selig sind die Barmherzigen; denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.“** Mt 5,7

# Gottes Angebot der Vergebung

- **Vergebung bedeutet nicht, dass das Böse nicht Böse ist – sondern es ist nur deshalb möglich, weil Gott in Jesus das Böse entmachtete – wie?**
- **Indem ER selber das Böse und die Konsequenz des Bösen auf sich nahm:** den qualvollen Tod am Kreuz von Golgatha – jeden Schmerz, Verrat, Folter,... freiwillig (Lamm Gottes) und ohne eigene Sünde

# Was bedeutet Vergebung biblisch?

## 2.Kor 5,21

- **Denn Gott ließ Christus, der in sich nichts von der Sünde wußte, um unseretwillen Sünde sein, damit wir in Christus durch die Güte Gottes selbst gut gemacht würden** (Philipps)
- **Denn Gott machte Christus, der der nie gesündigt hat, zum Opfer für unsere Sünden, damit wir durch Ihn vor Gott gerechtfertigt werden können.** (Neues Leben)
- **Denn Gott hat Christus, der ohne jede Sünde war, mit all unserer Schuld beladen und verurteilt, damit wir freigesprochen sind und Menschen werden, die Gott gefallen.** HfürA



# Unvergebenheit

- Doch kaum war der Mann zur Tür hinaus, da traf er einen anderen Diener, der ihm hundert Denare schuldete. Er packte ihn ´an der Kehle`, würgte ihn und sagte: ›Bezahle, was du mir schuldig bist!‹
- Da warf sich der Mann vor ihm nieder und flehte ihn an: ›Hab Geduld mit mir! Ich will es dir zurückzahlen‹.
- Er aber wollte nicht darauf eingehen, sondern ließ ihn auf der Stelle ins Gefängnis werfen, ´wo er so lange bleiben sollte,` bis er ihm die Schuld zurückgezahlt hätte.
- Als das die anderen Diener sahen, waren sie entsetzt. Sie gingen zu ihrem Herrn und berichteten ihm alles.

# Von Herzen vergeben

- Da forderte ihn sein Herr vor sich und sprach zu ihm: Du böser Knecht! Deine ganze Schuld habe ich dir erlassen, weil du mich gebeten hast; hättest du dich da nicht auch erbarmen sollen über deinen Mitknecht, wie ich mich über dich erbarmt habe! Und sein Herr wurde zornig und überantwortete ihn den Peinigern, bis er alles bezahlt hätte, was er ihm schuldig war. So wird auch mein himmlischer Vater an euch tun, wenn ihr einander nicht **von Herzen** vergibt, ein jeder seinem Bruder. Matt. 18,32-35

# Hindernisse für Gnade

- **„Ich werde alles bezahlen!“**
- Ausweichen der Größe und Wucht der eigenen Schuld
- Aufrechterhalten einer Selbstillusion
- Eine „Scheinbuße“ oder Traurigkeit der „Welt gemäß“
- Verharren im Mangel
- Gefangen in der Blindheit von Sünde

# Gnade annehmen oder selber tragen



## Vergebung empfangen

Ich lasse Gottes  
Liebe einschließlich  
seines Schmerzes über  
meine Einheit mit  
der Sünde an mich  
heran (2.Kor 7,10)

*Aufbau von  
gesundem Selbst-  
Empfinden erst  
möglich*

**III.**  
**Erbarmen**  
**„Eingeweide“**  
**(d.h. Haltung**  
**inkl. Gefühl)**  
**Liebe, Güte,**  
**Tröstung**

## Vergebung gewähren

Ich erfahre Gottes  
Liebe/Nähe als  
Tröstung/Heilung  
und kann dem  
Täter mit Gottes  
Erbarmen nahen  
(setzt linke Seite  
voraus, damit ich  
begreife, dass ich  
nicht besser bin).



## Vergebung empfangen

Ich nehme an, dass Gott mich losbindet von dem

Gesetz der Sünde:

- statt „ich bin/bleibe so“ gilt „ich/Gott kann mich ändern“
- statt „ich darf als Christ nicht so sein“ gilt „ich bin (bisher/zur Zeit) so“

***Gott bereitet mir den besten Weg vor, ohne mich zu zwingen, ihn zu gehen***

## IV. Freigeben Loslassen Gnade Heilung

## Vergebung gewähren

Ich nehme an, dass Gott ihn/sie losbindet von dem Gesetz der Sünde: statt „er ist/bleibt so“ gilt „Gott kann ihn ändern“ statt „er/es darf nicht (so) sein“ gilt er/es ist (bisher/zur Zeit) so“

***Ich verzichte auf alle Ansprüche und werde dadurch frei, für den anderen zu hoffen***

# Losgeben

- Habe ich **mir selbst** vergeben? Losgelassen was war, es bei Gott liegen gelassen, weil ER bezahlt hat?
- Habe ich mein „**Recht auf .....**“ losgelassen?
- Habe ich **den Anderen freigegeben**, ihn von meinen Erwartungen, Unterstellungen, innerem Bild und Fixierung losgelassen?

## Vergebung empfangen

Ich erlebe  
Freiheit von  
alter Sünde und  
Freiheit für den  
Neuanfang.

***Für Gott  
existiert meine  
Sünde nicht  
mehr!***

**V.  
innere  
Versöhntheit  
Schuld erlassen/  
weschicken  
Erneuerung  
Gerechtigkeit**

## Vergebung gewähren

Ich kann den anderen  
ohne seine Schuld,  
unabhängig bzw.  
getrennt von seiner  
Schuld sehen erleben

***Ich muss mich  
nicht mehr  
unfreiwillig und  
schmerzhaft an  
Erlittenes erinnern!***

# Röm.12 19-21

## Göttliche Lebenshilfe

- Rächt euch nicht selbst, meine Lieben, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes; denn es steht geschrieben: »**Die Rache ist mein; ich will vergelten, spricht der Herr.**« (5.Mo. 32,35)
- Vielmehr, »wenn deinen Feind hungert, gib ihm zu essen; dürstet ihn, gib ihm zu trinken. Wenn du das tust, so wirst du feurige Kohlen auf sein Haupt sammeln« (Spr. 25,21-22). **Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.**

# Freiheit: kein Gefangener der alten Geschichte

- Es ist befreiend sich bewusst zu werden, dass wir **kein Opfer der Vergangenheit** mehr sein müssen und **es lernen können, in neuer Weise zu reagieren**.
- Aber es gibt noch einen Schritt darüber hinaus und das ist die **Vergebung**. **Vergebung** ist **praktizierte Liebe unter Menschen die armselig lieben**. Es befreit uns, **Schlimmes loslassen** zu können ohne dass wir dafür etwas zurück haben müssen

# Vergeben - Versöhnen

- Wenn der Konflikt aufgrund von **Sünde des Anderen** zu Verletzung geführt hat oder sich wiederholt braucht es eine **liebvolle Konfrontation** – um Einsicht bei anderen zu wirken, dass er **Sünde** lassen kann!
- **Ziel: Die von Gott geschenkte Einheit zu bewahren** wenn möglich
- Wenn es möglich ist und soweit es an euch liegt, **lebt mit allen Menschen in Frieden.**

Röm 12,18

# Mein Herz erforschen lassen

- Was ist mein Teil?
- Wie kann ich den Frieden mit dem Nächsten christusgemäß lebe?
- Was gilt es zu vergeben (zwischen mir und Gott)?
- Was gilt es, liebevoll anzusprechen um Versöhnung zu ermöglichen?
- Was gilt es um Jesu willen zu ertragen, in Liebe, freiwillig, von Herzen?

# Folgen: Unvergebenheit, Konflikt, Streit, Parteiungen....

- So ermahne ich nun euch als Gefangener in dem Herrn, dass ihr wandelt, wie sich´s gebührt eurer Berufung, mit der ihr berufen worden seid mit aller Demut und Sanftmut, mit Geduld und **ertragt einer den anderen in Liebe...**
- ...und **seid fleißig** , zu halten **Einigkeit im Geist durch das Band des Frieden**: Ein Leib und ein Geist wie ihr auch berufen worden seid zu einerlei Hoffnung....