www.Jüngerschaft.net

## 4.3 Befreiung und Heilung durch Vergebung

Jeder Mensch erfährt in seinem Leben, dass ihm Unrecht von außen zugefügt wird. Diese Ursache kann innere Verletzungen, Beziehungsstörungen, unverarbeitete Vergangenheit, innere Widerstände, Triebschwierigkeiten etc. zur Folge haben.
Das ein begangenes Unrecht so lange Schuld bleibt, bis es biblisch gelöst wird, ist ein geistliches Gesetz (Mt.16,19+18,18).
Unrecht (Schuld) kann nur durch Vergeben aufgelöst werden.
Ohne Vergebung bleibt ein Zustand der Unversöhnlichkeit, der u.a. Groll, Nachtragen, Bitterkeit, Hass, Unfrieden, Richten, Kritiksucht und psychosomatische Krankheiten mit sich bringen kann.

**Biblische Grundlagen:**

"Ist es möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden." (Röm 12,18)

"Weiche vom Bösen und tue Gutes, suche Frieden und jage ihm nach!" (Ps 34,15)

Durch das **Gleichnis des Schalksknechts** (Mt.18,21-35, bitte lesen) macht Jesus deutlich, wie wir mit Unrecht umgehen sollen und was passiert, wenn wir nicht vergeben:

- unsere eigene Schuld wird von Gott nicht vergeben! (Lk.6,37)

- wer nicht vergibt, wird selbst "ins Gefängnis" gesteckt (d.h. der Feind hat ein Anrecht bekommen, einen Christen mit psychischen und psychosomatischen Störungen zu peinigen - siehe Schalksknecht)

- wenn Christen nicht vergeben, kann Gott sie vor den Angriffen des Feindes nicht schützen.

Echte Vergebung heißt, dass wir den anderen nicht verurteilen und nicht richten - denn Gott ist der Richter. Wenn wir es aber tun, fallen wir selbst unter das Urteil (Mt.7,1).

Wer nicht vergibt, wird am meisten selbst darunter zu leiden haben - obwohl der andere primär schuldig wurde.

Gebete um Befreiung von Schwierigkeiten bleiben unerhört, weil der Feind legale Anrechte besitzt.

Solange wir nicht vergeben, sind wir an den Schuldigen negativ gebunden.

Beide werden gepeinigt: der eine wegen seiner Schuld, der andere wegen seiner Unversöhnlichkeit. Wer vergibt, löst sich von dieser unsichtbaren Bindung und erhält selber Vergebung.

**Wurzeln, die Vergebung erschweren**

**- Innere Verletzungen -** z.B. Ablehnung (in der Kindheit, während der Schwangerschaft...)

**- Verdrängte, unverarbeitete Vergangenheit**, schlechte Erfahrungen (Wenn jemand ausgestoßen, falsch behandelt, überfordert, geängstigt wurde oder zu wenig Liebe, Fürsorge, Geborgenheit, Anteilnahme bekam...)

Folgen: Charaktermängel, Zwänge, Ängste, Autoritätsprobleme, Notlügen, Empfindlichkeiten, Stolz, Trotz, Selbstmitleid, Hass, Zornausbrüche, Aggressionen, panische Angstzustände, sich manchmal nicht mehr unter Kontrolle haben, Heuchelei...

Wir dürfen den heiligen Geist bitten, uns unsere faulen Persönlichkeitsanteile und ihre Ursachen aufzuzeigen. Der Heilung kann ein z.T. tiefer Schmerz voran gehen, wenn verdrängte Erlebnisse in Erinnerung gebracht werden.

Je schmerzhafter die Erlebnisse waren, desto größer ist die steuernde Kraft in unserem Unterbewusstsein.

**- Innere Widerstände, Zwänge, Unfreiheiten**

Verdrängung bewirkt Verstockung. Kopfwissen statt Herzensanliegen.

Fragen zur Orientierung:

Was bereitet mir sofort Ängste und ungute Gefühle, wenn ich an meine Kindheit denke?

Habe ich versucht, durch gute Werke (Leistung) gut dazustehen?

Was ist mir unangenehm, darüber zu sprechen?

Wo bin ich seelisch verwundet, verletzt und kaputt?

Wo habe ich Erfahrungen gemacht, die mich tief erschütterten oder enttäuschten?

Wichtig ist, diese Erlebnisse durch Vergebung aufzuarbeiten, damit die negativen Folgen aufhören können und ein Heilungsprozess anfangen kann.

**- Gestörte Elternbeziehung - Beziehungsunfähigkeit**

Durch Vater und Mutter entstanden die meisten Mängel. Daher muss hier viel vergeben werden - auch die falsche Reaktion des Kindes auf die Schuld der Eltern.

**- Wurzeln der Bitterkeit**

Wo Bitterkeit Raum gewinnt, fällt Liebe, Gesundheit, Frieden und Freude weg. Ursachen:

- Mangel an Liebe, Zuneigung

- Verlassenheit, Vernachlässigung oder gewalttätige Behandlung im Kindesalter

- Tod eines Familienangehörigen (Gott wird angeklagt)

- Züchtigung und Erniedrigung vor anderen

- Falsche Behandlung

- Triebschwierigkeiten - Suchtverlagerung

Wenn die inneren Verletzungsherde biblisch aufgelöst werden, fallen auch die Suchtverlagerungen weg.

**Die 10 Schritte einer echten, biblischen**

**Vergebung:**

- Vergebung ist eine Entscheidung des Willens und nicht der Gefühle!

- Gebet mit der Bitte, dass der Heilige Geist aufzeigt, wo ich verletzt, geplagt, misshandelt, unterdrückt, geängstigt und benachteiligt wurde oder wo mir irgendwie Unrecht zugefügt wurde.

- Liste anfertigen. Namen der Personen aufschreiben, die an mir schuldig geworden sind (auch auf Eltern - und Geschwisterbeziehungen achten, ebenso Schockzustände).

- Jede aufgelistete Person einzeln durchbeten: z.B. "Ich vergebe XY diese Schuld und entscheide mich, XY nichts mehr nachzutragen. Ich bekenne, dass ich falsch reagiert habe (mit Hass, Groll, Bitterkeit, Rebellion, Mordgedanken etc.. Ich entschuldige mich dafür und segne XY im Namen Jesu".

- Es könnte notwendig sein, nach ausgeführter Vergebung zum Schuldigen (z.B. zum Vater) hinzugehen und Buße tun für unser verkehrtes Verhalten (unsere Reaktion auf die Verletzung) - ohne unsererseits anzuklagen.

- Ein Seelsorger kann nun nach Mt.16,18 die Anrechte Satans lösen und gegebenenfalls die Peiniger (Dämonen) bewusst im Namen Jesus austreiben.

- Fürbitte leisten. Gott bitten, dass Er den Schuldigen ihre Schuld nicht anrechnet, wie z.B. Jesus in Lk.23,34 oder Stephanus in Apg.7,59.

- Jesu um die Heilung der eigenen inneren Wunden bitten. Der Weg ist jetzt frei, dass Jesus jede einzelne Verletzung heilen kann. Dies ist oft ein Prozess.

- Gibt es einen Beweis für echte Vergebung?

Wenn wir keine negativen Gefühle mehr gegenüber den Schuldigen haben.

Der Friede zu den Menschen ist dann zumindest von unserer Seite wiederhergestellt.

- Für die Zukunft gilt:

Einen Lebensstil der Vergebung einüben. Innerlich sofort vergeben, sobald einem wieder Unrecht angetan wird. Das verhindert die Entstehung von neuen Verletzungen.

Vergeben heißt Gnade geben.

(Nur) wer Gnade erfahren hat, kann gnädig sein.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen „**Vergebung**“ und „**Versöhnung**“.
Vergeben muss ich, um selbst frei zu sein und weil Gott es sagt (Vergebung als Entscheidung).
Versöhnung kann ein langer Prozess sein.
Zur Versöhnung gehört das Wollen beider Parteien (siehe Römer 12,18).

Quelle und Literatur
- Bruno Schär, Vergebung
(Bestellung möglich unter: Tel. 0041-73512610)