

Vergebung & Versöhnung

das Tor zu Freiheit und Heilung



Andreas Hornung

Titelbild

Mit freundlicher Genehmigung von Bärbel Hornung, Weiden.

Insekten werden oft als eine Bedrohung empfunden,
sie werden zum Feind des Menschen
wegen der schmerzhaften Stiche, die sie verursachen.
Obwohl sie objektiv winzig klein sind, wirken sie subjektiv angsteinflößend groß.

Der mit dem verletzenden Insekt versöhnte Mensch jedoch flieht nicht.
Er ist frei und "tanzt" eher spielerisch mit ihm,
als dass er sich vor ihm fürchtet und es als Feind ansieht.

Die Künstlerin hat dem Bild den Namen "Mentale Begegnung" gegeben.
Mental, das heißt im Geist sind beide miteinander verbunden,
was allerdings nur auf dem Originalbild auf ihrer Website
in Vergrößerung erkennbar ist (www.baerbel-hornung.com).
Auf der Ebene der Strings (= Fäden oder Saiten; wie im Bild künstlerisch dargestellt),
aus denen die Elementarteilchen des Kosmos bestehen,
ist jedes Wesen miteinander auf geheimnisvolle Weise verschränkt (= verbunden)
und alles korreliert (= ist in Wechselbeziehung) auf der Quantenebene miteinander.
Darin erkenne ich ein schönes Bild für das spirituelle Phänomen der Vergebung.

Auszüge daraus wurden in einer 50minütigen Radioansprache im Sender ERF Plus übertragen
am 18./19. Juni 2016 in der Sendereihe ERF Spezial
(anzuhören über google: "ERF Plus Mediathek Andreas Hornung" oder "Andreas Hornung Vergebung")

1. Auflage (100 Exemplare) 22. Juli 2016
2. überarbeitete Auflage (100 Exemplare) 24. Mai 2017
3. geringfügig erweiterte Auflage (30 Exemplare) 30. Oktober 2019
4. erweiterte Auflage (100 Exemplare) 28. August 2020
5. Auflage (100 Exemplare) 10. Januar 2024

Inhaltsverzeichnis

Wie ich dazu kam, zu diesem Thema zu schreiben	11
Einführung in das Thema Vergebung	13
1. Die Macht der Vergebung	15
2. Vergebung ist nicht Versöhnung	17
3. Vergeben ist nicht Vergessen	17
4. Vergeben ist nicht Verzeihen	18
5. Formen des Ausgleichs von Unrecht	19
1. Wiedergutmachung	19
2. Rache	20
6. Hilfen zur Vergebung	23
1. Das Verstehen	23
2. Das Relativieren	25
7. Das Herzstück der Vergebung ist die Abgabe an Gott	27
8. Vergebung ist ein Prozess	31
9. Lernen, sich selber zu vergeben	31
10. Vergebung ist Verzicht auf Ausgleich	32
11. Gott wendet sich nicht ab von uns	33
12. Vergeben macht Körper und Seele gesund	34
13. Vergebung befreit aus der Opferrolle	37
14. Vergebung ist der Abschied von Illusionen	39
15. Vergebung ist ein einseitiges Geschehen	39
16. Vergebung vermag keine Schuld zu beseitigen	40
17. Ist eine hundertprozentige Klärung der Schuldfrage zum Vergeben nötig?	42
18. Vergeben kann man nur, wenn man Emotionen zulässt	43
19. "... denn sie wissen nicht, was sie tun."	45
20. Was aber wird mit dem angerichteten Schaden?	46

21.	Vergebung wird verhindert durch eine verächtliche Haltung	47
22.	Vergebung wird verhindert durch Stolz	49
23.	Vergebung wird verhindert durch eine Haltung der Rebellion	51
24.	Angstvolle Situationen müssen verlassen und professionelle Hilfe aufgesucht werden	53
25.	Lernen sich nicht mehr verletzen zu lassen	55
26.	Vergebung als Lebensstil	59
27.	Auftrag zur Absolution	61
28.	Vergebung im globalen Sinne	63
29.	Wie vermag uns Vergebung zu verändern?	66
30.	Vergebung stellt den Standard wieder her	67
31.	Verdammung versus Überführung	68
32.	Die Freude der Beichte	69
33.	Umgang mit schwerer Schuld	78
	1. Es gibt Abstufungen der Schuld	78
	2. Vergebung bei Traumas braucht mehr Zeit	79
34.	Vergebung und Heilung kann ein proklamatorischer Kampf sein	82
35.	Die Wahrheit wird uns frei machen Vergebung und Übertragung	86
36.	Stellvertretend um Vergebung bitten	90
37.	Vergebung oder Scheidung bei Ehebruch	95
38.	Schritte zur Versöhnung	97
	1. Sprich mit Gott, bevor du mit der betroffenen Person sprichst	98
	2. Ergreife stets die Initiative	98
	3. Versuche, die Gefühle des anderen zu verstehen	99
	4. Bekenne deinen Anteil am Konflikt	99
	5. Der Ton macht die Musik	100
	6. Kooperiere so weit wie möglich	100
	7. Betone die Versöhnung, nicht die Lösung	101
	8. Werde konkret und setze es um	101

39. Wie vermag man Gemeinde-Konflikte zu vermeiden und die Einheit zu bewahren?	103
1. Konzentriere dich auf die Gemeinsamkeiten, nicht auf die Unterschiede	103
2. Sei in deinen Erwartungen realistisch	104
3. Entscheide dich, andere zu ermutigen, statt zu kritisieren	106
4. Weigere dich, auf Klatsch und Tratsch zu hören	107
5. Suche das Gespräch, um Konflikte zu lösen	109
6. Wie Kritik hilft, sich zu verändern	109
7. "Er wird abwischen alle Tränen von ihren Augen" (Offb 21,4)	110

Anhang: Arbeitsmaterialien

Da sich diese Arbeitsmaterialien gut für Seelsorger eignen, um mit ihren Klienten zu arbeiten, kann man das ganze Buch als PDF-Datei beim Autor für 6.00 € anfordern. Dann lässt sich jedes Arbeitsblatt ausdrucken. Eine einfache E-Mail-Bestellung an hornung@saxonia.net genügt.

1. Gebete	111
1. Gebet der Familie Jesu	111
2. Beichtgebet	112
3. Gebet um innere Heilung	113
4. Stellvertretendes Elterngebet	115
2. Woran kann man erkennen, dass man Groll im Herzen hat?	119
3. Umgang mit Verbitterung	120
4. Liste der echten und unechten Gefühle	121
5. Demut – der Schlüssel zur Heilung	124
Verwendete Literatur	128
Weiterführende Literatur des Autors zum Themenkomplex einer befreiten Identität	129
Was ist die EFA-Stiftung?	130
Zur Person	132
Kontakt	133
Weitere Publikationen des Autors	134
Abkürzungserklärung	136

Diese Literatur wurde gefördert durch das

Ehe- und Familien-Atelier



www.efa-stiftung.de

Wir unterstützen vorrangig Projekte, die Ehen und Familien fördern.

Wir geben Denkanstöße für eine offene Gemeindekultur
im christlichen Kontext,

damit Menschen in schwierigen Situationen in Partnerschaft oder
Familie rechtzeitig Hilfe in Anspruch nehmen.

**"Als ich aus der Zelle
durch das Tor
in Richtung Freiheit ging,
da wusste ich:
Würde ich meine Verbitterung
und meinen Hass
nicht hinter mir lassen,
so würde ich nach wie vor
im Gefängnis sein.
Verbitterung ist ein Gift,
das man trinkt,
und bei dem man hofft,
es würde die Feinde umbringen."**

Nelson Mandela - nach 27 Jahren Gefängnishaft

Wie ich dazu kam zu diesem Thema zu schreiben

Gewöhnlich schreibe ich über Themen, die mir Gott auf Herz gelegt hat. Dabei gehe ich jahrelang, oft sogar jahrzehntelang mit dem Thema "schwanger". Der Tag der "Geburt" ist dann gekommen, wenn ich in Folge des inneren Drängens das Niederschreiben kaum noch zurückhalten kann. Dann fließt das Thema mir förmlich in die Feder.

Beim Themenheft "Vergebung & Versöhnung" war es jedoch ganz anders. Ich hatte das Thema überhaupt nicht im Fokus, hatte auch noch nie tiefgründig darüber nachgedacht.

2016 trat dann die EFA-Stiftung für Ehe und Familie an mich heran, der ich ehrenamtlich als Fachbeirat zur Seite stehe und die meine Themenhefte als wertvoll und hilfreich erachten und mit verbreiten. Ich wurde gebeten, gerade zu diesem Thema ein neues Heft zu schreiben. Monatlang schob ich das Anliegen vor mir her, weil es nicht "mein" Thema war. Vielleicht war es für mich nur deshalb so uninteressant, weil ich es als zu selbstverständlich erachtete. Was sollte man darüber schon groß schreiben. Nach mehrmaligem Drängen habe ich dann Gott gefragt, ob ich es machen soll.

Kurz darauf schreibt mich der ERF¹ an, für den ich schon seit vielen Jahren Andachten schreibe und lese und als Online-Seelsorger tätig bin. Ich wurde gefragt, ob ich zum Thema Vergebung eine Spezial-Sendung im Radio machen würde. Da solch ein Auf-mich-Zukommen wirklich außergewöhnlich war, deutete ich dies als eine Antwort von Gott und willigte nach ein paar Tagen ein. So wurde aus dem Radio-Vortrag gleichzeitig auch das gewünschte Themenheft.

Die Sendung sollte Mitte Juni aufgenommen werden. Aber das Problem war, dass das Frühjahr gerade begann - es war Ende April - und ich musste jetzt meinen Lebensunterhalt verdienen; denn meine Gartenanlagen sind ein reines Saisongeschäft. Im Frühjahr kann ich so etwas unmöglich annehmen. Wie sollte das gehen? In den Monaten April / Mai nehme ich keine Termine für Vorträge und Seminare an, weil ich abends, nach getaner schwerer Gartenarbeit, zu erschöpft bin.

Nun hatte ich aber im April einen großen Auftrag, für den ich sofort das Geld auf mein Konto überwiesen bekam, was meist auch auf sich warten lässt. Mein Lebensunterhalt war also für sechs Wochen gesichert. Normalerweise bin ich im Mai mit Aufträgen ausgebucht, aber in diesem Jahr hatte ich eigenartigerweise von Anfang Mai bis Mitte Juni keine Aufträge. Das wäre unter normalen Umständen Angst machend. Aber ich wusste, dass ich von Gott her dieses Heft schreiben sollte

¹ ERF-Medien ist der Evangeliumsrundfunk Wetzlar

und dass Er mir jetzt wohl die nötigen Freiräume dazu verschaffen würde.

Im Vertrauen darauf, dass Gott mein Versorger ist, begann ich die Arbeit - in der Gewissheit, dass Er alles von langer Hand wunderbar in die Wege geleitet hat. Als ich Mitte Juni mit Schreiben fertig war, kamen die nächsten Garten-Aufträge und es ging normal weiter. Von diesem Timing Gottes war ich sehr überrascht. So erlebte ich die Hilfe Gottes durch wunderbare Fügungen. Was von Gott her getan werden sollte, dafür schafft Er auch die Voraussetzungen. Es lohnt sich, Ihm völlig zu vertrauen.

Erst bei der tiefgründigen Auseinandersetzung mit dem Thema wurde mir bewusst, wie grundlegend wichtig Vergebung für unsere innere Heilung ist. Mir tat sich das Thema in einer Breite und Tiefe auf, wie ich es vorher nicht für möglich gehalten hatte.

Im Laufe der Jahre sind bei jeder Neuauflage Erweiterungen mit eingeflossen, die das Büchlein zu einem guten Hilfsmittel auch für Seelsorger werden lassen. Besonders geschätzt werden dabei auch die Arbeitsmaterialien im Anhang.

Einführung in das Thema Vergebung

Nelson Mandela, der 27 Jahre lang vom südafrikanischen Apartheid-Regime gefangen gehalten wurde, ist ein lebendiges Zeugnis für die Kraft der Vergebung. Er vergab den Menschen, die ihm Unrecht getan hatten, und führte ein ganzes Land zu einem Neuanfang.

Menschen besitzen die Fähigkeit, anderen zu vergeben. Doch diese Fähigkeit ist in unserer Gesellschaft vielfach verlorengegangen. Wir sind zu einem Volk der "beleidigten Leberwürste" geworden, wie Trendforscher schon seit langem beobachten.

Das Unrecht, das wir erleiden, besteht oft in Ungerechtigkeiten, - wie Mobbing, Schmähung und Verspottung, Anklagen und Verunglimpfungen, Vorwürfen und Unterstellungen, Beleidigungen und Erniedrigungen, Anschuldigungen und Beschimpfungen, Verleumdungen und Verkennungen, Verdächtigungen und Ausgrenzungen, Anschwärzen und Diskriminierungen. Manchmal müssen wir großen Schaden davon tragen – materiell und finanziell. Aber auch unserer Ehre wird Schaden zugefügt.

Die Bibel zeigt deutlich, dass es in dieser Welt ungerecht zugeht, weil sie ein realistisches Buch ist, das das Leben so darstellt, wie es wirklich ist. Zugleich zeigt uns die Bibel einen alternativen Weg auf, mit erlittenem Unrecht umzugehen.

Vergebung und Versöhnung sind in ihr zentrale Themen. Man könne zusammengefasst sagen: die Bibel ist das Buch der Versöhnung zwischen Gott und Mensch.² Und sie zeigt, dass sich Versöhnung mit Gott auch zwischenmenschlich versöhnend auswirkt.³ Sie lehrt, dass wir einander vergeben sollten, wenn wir wirklich frei werden wollen.

Dabei geschieht Vergebung meist nicht spontan, sondern prozesshaft. Und dieser Prozess ist mit bewusster Arbeit verbunden. Es ist ein seelischer Kraftakt, für den man Zeit braucht, die man auch dem anderen zugestehen muss. Verbitterung und suchtartige Grübelgedanken nach Kränkungen sind kein Lebensschicksal.

² Vgl. 2Kor 5,19,20!

³ Mk 11,25; Eph 4,32; Kol 3,13

Wer es satt hat, wer aus diesem Sumpf heraus möchte, der kann es auch.
Allerdings manchmal nicht allein, denn Vergeben ist oft Schwerarbeit.
Der helfende Beistand eines erfahrenen Seelsorgers oder Mentors
kann hier von großem Nutzen sein,
weil es eben viele Menschen aus eigener Kraft heraus nicht von selbst schaffen.

Wie kann es passieren, dass uns ein Stein vom Herzen fällt, wenn wir vergeben
oder vergeben bekommen?

Warum können Menschen endlich wieder ruhig durchschlafen,
wenn ihnen verziehen wurde?

Warum fühlt man sich auf einmal vital, ausgeglichen und glücklich,
nachdem man einem Menschen wegen einer zugefügten Kränkung
vergeben konnte?

All diesen Fragen wollen wir in diesem Buch nachgehen
und Wege finden zur Vergebung und Versöhnung.

*"Es gibt zwei Arten gutes zu tun, Geben und Vergeben.
Verschenken, was man erworben hat,
und verzeihen, was man Böses erdulden musste."*

Aurelius Augustinus⁴

4 354 bis 430, Bischof von Hippo im heutigen Algerien, einer der bedeutendsten Kirchenlehrer der Spätantike