

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 schmerzlichen 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.

Diese Broschüre wurde in Auftrag gegeben und gefördert durch die

EFA-Stiftung für Ehe und Familie



www.efa-stiftung.de

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

Inhaltsverzeichnis

Einführung in das Thema Vergebung	7
1. Vergebung ist nicht Versöhnung	9
2. Vergeben ist nicht Vergessen	9
3. Vergeben ist nicht Verzeihen	10
4. Formen des Ausgleichs von Unrecht	11
1. Wiedergutmachung	11
2. Rache	12
5. Hilfen zur Vergebung	15
1. Das Verstehen	15
2. Das Relativieren	17
6. Das Herzstück der Vergebung ist die Abgabe an Gott	19
7. Vergebung ist ein Prozess	23
8. Lernen, sich selber zu vergeben	23
9. Vergebung ist Verzicht auf Ausgleich	24
10. Gott wendet sich nicht ab von uns	25
11. Vergeben macht Körper und Seele gesund	26
12. Vergebung befreit aus der Opferrolle	29
13. Vergebung ist der Abschied von Illusionen	31
14. Vergebung ist ein einseitiges Geschehen	31
15. Vergebung vermag keine Schuld zu beseitigen	32
16. Ist eine hundertprozentige Klärung der Schuldfrage zum Vergeben nötig?	33
17. Vergeben kann man nur, wenn man Emotionen zulässt	34
18. "... denn sie wissen nicht, was sie tun."	36
19. Was aber wird mit dem angerichteten Schaden?	37
20. Vergebung wird verhindert durch Stolz und eine Haltung der Rebellion	38
21. Angstvolle Situationen müssen verlassen und professionelle Hilfe aufgesucht werden	41
22. Lernen, sich nicht mehr verletzen zu lassen	43

23. Vergebung als Lebensstil	47
24. Auftrag zur Absolution	49
25. Vergebung im globalen Sinne	50
26. Wie vermag uns Vergebung zu verändern?	53
27. Die Freude der Beichte	54
28. Schritte zur Versöhnung	59
1. Sprich mit Gott, bevor du mit der betroffenen Person sprichst	60
2. Ergreife stets die Initiative	60
3. Versuche, die Gefühle des anderen zu verstehen	61
4. Bekenne deinen Anteil am Konflikt	61
5. Der Ton macht die Musik	62
6. Kooperiere so weit wie möglich	62
7. Betone die Versöhnung, nicht die Lösung	62
8. Werde konkret und setze es um	63
29. Wie vermeidet man Konflikte?	64
Wie vermag man die Einheit in der Gemeinde zu bewahren?	
Wie kann man Konflikte in der Gemeinde vermeiden?	
1. Konzentriere dich auf die Gemeinsamkeiten, nicht auf die Unterschiede	64
2. Sei in deinen Erwartungen realistisch	65
3. Entscheide dich, andere zu ermutigen, statt zu kritisieren	67
4. Weigere dich, auf Klatsch und Tratsch zu hören	68
5. Suche das Gespräch, um Konflikte zu lösen	69
6. Wie Kritik hilft, sich zu verändern	71
Anhang: Arbeitsmaterialien	
1. Gebete	72
1. Gebet der Familie Jesu	72
2. Beichtgebet	73
3. Gebet um innere Heilung	74
2. Woran kann man erkennen, dass man Groll im Herzen hat?	76
3. Umgang mit Verbitterung	77
4. Liste der echten und unechten Gefühle	78
5. Demut – der Schlüssel zur Heilung	81
Verwendete Literatur	85
Zur Person	86
Kontakt	87
Abkürzungserklärung	88

**"Als ich aus der Zelle
durch das Tor
in Richtung Freiheit ging,
da wusste ich:
Würde ich meine Verbitterung
und meinen Hass
nicht hinter mich lassen,
so würde ich nach wie vor
im Gefängnis sein."**

Nelson Mandela - nach 27 Jahren Gefängnishaft