

VERGEBUNG UND VERSÖHNUNG

ein Vortrag von Herrn Professor Renner vom Klinikum in Nürnberg

Vergebung und Versöhnung - auch für unsere Gesundheit wichtig? Was ist es was im Leben zählt. Die Heilige Thérèse von Lisieux, die Kirchen-Lehrerin sagt: Nur die Liebe zählt. Und Paulus formuliert im ersten Korintherbrief, die Liebe trägt das Böse nicht nach. Sogar ein sehr weltlicher Dichter Joachim Ringelnatz formuliert: Liebe macht das Leben wichtig. 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.

Mein Vortrag zum Thema Vergebung soll für Sie ein praktischer Leitfaden, eine praktische Anleitung zur Einübung der Vergebung sein, sozusagen ein Schnellkurs, ein Crashkurs, fast wie eine ärztliche Verordnung. Er soll nicht nur die Theorie enthalten, sondern sie auch in die Praxis einführen.

Vergebung ist wichtig für unsere Gesundheit und deshalb spreche ich als Arzt zu Ihnen.. Vergebung ist wichtig für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit. Sie fragen sich vielleicht: Habe ich es überhaupt nötig zu vergeben, ist dies nicht ein Thema nur für Alte und Kranke? Schließlich sind sie mitten im Leben. Gesund, glücklich, erfolgreich ohne Probleme, wirklich ohne Probleme? Wirklich keine Leiche im Keller?

So soll mein Vortrag ihnen helfen, das Problem Bewusstsein zu wecken und einen ersten Schritt zu tun in Richtung Vergebung. Und der erste Schritt in eine neue Richtung ist in der Bibel der Beginn der Umkehr. Vergebung als Umkehr in unserem Leben. Vergebung ist ein rezeptfreies Arzneimittel für körperliche, seelische und geistige Gesundheit, ohne Arzt und ohne Apotheker, ohne Risiken und ohne Nebenwirkungen. Vergebung bewirkt Gesund werden und gesund bleiben. So ist eine vereinfachte Formel:

Vergebung = Gesundheit. Nichtvergebung = Krankheit.

Vergebung ist Arznei für das Leben. Vergebung bewirkt Heilung und Heiligung für Zeit und Ewigkeit. Und Vergebung ist der erste Schritt zur Heiligkeit. Vergebung ist Nachfolge Christi. Vergebung ist Zukunft in der Zeit und Zukunft in der Ewigkeit und Zukunft haben heißt Hoffnung haben. Vergeben erzeugt Hoffnung. Vergeben die beste Arznei gegen die Hoffnungslosigkeit unserer Zeit. So ist mein ärztliches Rezept: Vergeben Sie. Vergeben Sie, fangen sie noch heute damit an. Vergebung ist biblisch . Es steht im Wort Gottes, (einige Schrift-stellen: Mt 6, Lk 11, 1. Joh 3, Eph 4, Röm 12, Kol 3, Apg 16 und auch im alten Testament Sir 28, Jes 65). Und der Apostel Jakobus ermahnt uns in seinem Brief Jak 1, die Bibel ernst zu nehmen. Er sagt, hört das Wort nicht nur an, sondern handelt danach, sonst betrügt ihr euch selbst. Und hier nun einige Stellen zur Vergebung im Epheser Brief, Kap. 4, vergebt einander, weil auch Gott euch durch Christus vergeben hat. oder im Brief an die Kol. 3: Vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat. Wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr.

Auch Jesus Christus 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, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern. (Lk 11). 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. Somit ist Vergebung ein MUSS, ein MUSS für jeden Menschen, ein MUSS insbesondere für jeden Christen. Denn die Bibel spricht Klartext. (Mt 6), Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben. Vergebung ist der Wille Gottes. Gott will, das wir vergeben. IMMER, JEDEM, ALLES, SOFORT.. Somit ist Vergebung Gehorsam, Gehorsam gegenüber Gott-. und Vergebung ist Liebe. Vergebung ist gehorsame Gottesliebe. Vergebung ist praktizierte Nächstenliebe und Vergebung ist heilende Selbstliebe. Vergebung ist letztlich gelebtes Christsein.

Vergebung und Liebe bedingen sich wechselseitig. Wer in der Liebe Gottes leben will, muss vergeben, ALLEM, ALLES, IMMER und nur wer in Vergebung lebt, lebt in der Liebe Gottes und kann diese Liebe an seine Mitmenschen weitergeben. Die Liebe ist die Voraussetzung der Vergebung und die Vergebung ist eine Frucht der Liebe. Vergebung ist ein spezifisches Heilmittel und Liebe ist das Allheilmittel. Das Schlüsselwort der Vergebung heißt:

Ich vergebe Dir.

Ohne Bedingungen, denn wahre Vergebung ist nur möglich, wenn ich ohne Bedingungen vergebe. Also nicht: Ich vergebe dir, wenn... sondern ich vergebe dir ohne wenn und aber. Ich vergebe dir, das bedeutet Vergebung. Die Steigerung ist Versöhnung, Vergebung ist einseitig. Person 1 vergibt Person 2, Versöhnung ist wechselseitig, gegenseitig, Person 1 vergibt Person 2 und Person 2 vergibt Person 1 und so ist das Schlüsselwort der Versöhnung und zur Versöhnung. Bitte vergib mir. Die Vergebung mit unseren Schuldigern, wie es im Vater Unser heißt, also mit den Menschen, die schuldig an uns geworden sind, ist immer möglich. Versöhnung mit unseren Schuldigern wird nicht immer gelingen. Versöhnung zwischen zwei Menschen wird eben nicht immer gelingen, wenn der andere nicht oder noch nicht zur Versöhnung bereit ist oder wenn der andere gar schon verstorben ist. 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. Das ist eben auch die Frohe Botschaft:

Gott liebt dich, Gott liebt mich, Gott liebt uns, jeden von uns bedingungslos. Unsere Vergebung an unsere Mitmenschen oder an uns selbst bedarf der Vervollkommnung durch unsere Versöhnung mit Gott. Dem - ich vergebe Dir - muss folgen, - Herr, bitte vergib mir -. Wir müssen Gott um seine Vergebung bitten für unsere Sünde der bisherigen

Nichtvergebung. Und so bedarf unsere Versöhnung mit Gott der Reue und Demut: Herr bitte vergib mir. Versöhnung mit Gott in Reue und Demut im Sakrament der Beichte.

Was ist das Ziel unseres Lebens? Wir wollen alle ein Leben in Friede, Freude und Liebe führen. Friede mit sich, mit der Welt, mit Gott. Und in diesem Frieden will ich dereinst sterben und um diese Gnade dieses Friedens bitte ich Gott. Und Friede im Leben zu gewinnen und Friede mit sich, Friede mit der Welt, Friede mit Gott ist nur möglich durch Vergebung.

Ich spreche als Arzt zum Thema Vergebung, weil ich als Arzt oft die Folgen von zunächst unsichtbaren inneren Verletzungen sehe, die sich dann in sichtbaren körperlichen Krankheiten darstellen. Das primäre Ziel der Vergebung ist innere Heilung, Heilung der unsichtbaren inneren Verletzungen und sekundär kann – muss nicht, Heilung von sichtbaren körperlichen Krankheiten erfolgen.

So will ich versuchen, das Thema Vergebung in eine echte ganzheitliche Medizin einzuordnen. Die Ganzheitlichkeit des Menschen besteht aus Körper, Seele und Geist. Man darf sich das nicht vorstellen, als verschiedene Schubladen in einer Kommode sondern als ein Kristall, der an verschiedenen Seiten speziell geschliffen ist, Körper Seele und Geist. Und so hat letztendlich auch das Thema Vergebung verschiedene Aspekte: körperliche, seelische und geistliche Aspekte. Aus dieser Ganzheitlichkeit des Menschen kann ich auch die Arten von Krankheiten unterscheiden – ganzheitlich gesehen in äußere körperliche Krankheiten, das sind vorwiegend Unfälle und Infektionen, in innere seelische Krankheiten, die Ursache beruht in gestörten Beziehungen zu Mitmenschen und/oder zu sich selbst, sowie in geistige Krankheiten, und hier ist die Ursache eine zerbrochene Gottesbeziehung.

Die körperliche Erkrankung ist meist nur die Spitze des Eisbergs. Erfahrene therapeutisch orientierte Theologen sagen, der körperliche Teil einer Erkrankung ist oft nur 15%. 85% der Erkrankungen haben ihre Ursache im inneren Seelischen und im Geistigen. Wenn ich jetzt die Medizin versuche zu klassifizieren, dann kann ich ganzheitlich gesehen unterscheiden in die natürliche, ärztliche Medizin, die wir Ärzte und die auch die Psychotherapeuten betreiben und auch in die geistige Medizin, die Gebetsmedizin und die sakramentale Medizin, zu der wir immer unsere Priester benötigen. Gebetsmedizin als Heilungsgebete, Befreiungsgebete und sakramentale Medizin mit Beichte, Eucharistie, Krankensalbung.

Jeder der sich gesund fühlt sagt, ich bin kerngesund, dabei betrifft dies allenfalls seine Schale, denn er fühlt sich zwar körperlich gesund, aber ist er auch im Kern gesund, innerlich und geistig? Wir unterscheiden eben die äußeren, körperlichen Krankheiten und dann die inneren seelischen und die geistigen Krankheiten und wenn wir um Heilung beten, also geistliche Medizin ausüben, so müssen wir eben auch rein systematisch unterscheiden in Gebet um körperliche Heilung, Gebet um innerliche seelische Heilung oder Befreiung und Gebet um geistige Heilung oder Befreiung.

Die innere seelische Krankheit ist Folge einer gestörten Beziehung zu sich und/ oder zu den Mitmenschen. Ursachen für eine solche innere seelische Krankheit können sein, innere Verletzungen oder Gebundenheiten, eigene Gebundenheiten oder Gebundenheiten von Vorfahren. Und so möchte ich das Thema heute vor allem einengen auf die inneren seelischen Krankheiten als Ursachen von inneren Verletzungen.

Äußerliche Verletzungen sind gut sichtbar, innere Verletzungen sind zunächst verborgen, unsichtbar. Wir müssen sie sichtbar machen, ins Bewusstsein rücken und dann handeln durch behandeln und diese Behandlung ist Vergebung. Verletzungen sind Folge einer Verletzbarkeit und Verletzbarkeit ist sehr individuell. Gleiche Situationen werden von dem einen gar nicht empfunden, und von einem anderen zutiefst verletzend. Manche Menschen sind dickhäutig, unsensibel und manche Menschen sind dünnhäutig, sensibel. Der Mensch, der uns verletzt, der Verletzende, weiß oft gar nicht, dass er verletzt hat oder hat es längst vergessen oder hat es vielleicht auch gar nicht verletzend gemeint, war also nur unsensibel. Die Folgen können jedoch verheerend sein für den anderen, er hat evtl. lebenslang daran zu tragen.

Wollen Sie nun so ein Geschädigter sein, der evtl. lebenslang eine solche Last mit sich herumträgt? Die Lösung, die Heilung dieser Verletzungen, diese Lösung, diese Heilung heißt VERGEBUNG. Innere Heilung durch Vergebung, Vergebung als Weg zur inneren Heilung, Vergebung als Voraussetzung für innere Heilung und innere Heilung als Frucht der Vergebung. Und wir sprechen hier von Heilung bei der inneren Heilung, nicht nur von Hilfe. Oft ist in der Medizin gerade der körperlichen Krankheiten nur Hilfe möglich und nicht Heilung. Auch hier für diese seelischen Krankheiten ist Hilfe oft gut möglich durch Psychotherapie von professionellen Helfern, Lebens-beratern, Psychotherapeuten, Psychologen. Aber Heilung von inneren Verletzungen ist nur möglich durch Vergeben. Und dieses Schlüsselwort der Vergebung, ich wiederhole es nochmals: ICH VERGEBE DIR.

Ziel unseres Vergebens ist nicht Vergessen, Vergeben ist nicht vergessen, Vergeben ist nicht unter den Teppich kehren, vergeben ist nicht passiv loslassen. Vergeben ist aktiv, abgeben, vergeben ist weggeben, vergeben ist freigeben. Die Last der bisherigen Unvergebenheit abgeben, weggeben. Mich und meinen Schuldiger freigeben. Vergeben heißt abgeben.

wohin an wen, abgeben an Jesus Christus, abgeben ans Kreuz. Jesus Christus trägt dann die Last, er ist dann der, der letzt-endlich für Gerechtigkeit und Barmherzigkeit sorgt.

Jesus Christus ist der Herr. Jesus Christus ist der Arzt. Vergeben heißt freigeben, ich gebe mich frei, ich gebe meinem Schuldiger frei, ich gebe GOTT frei, ich gebe Gott Freiraum dass Gott frei an mir und an meinem Schuldiger wirken kann mit seiner Liebe und Barmherzigkeit.

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, aber Jesus Christus kann meine inneren Verletzungen nur heilen, wenn ich selbst meinen Beitrag dazu liefere. und wenn ich bereit bin, aus freiem Willen zu vergeben. So ist Vergebung ein Willensakt ein freier Willensentscheid. Ich will vergeben.

Vergebung ist also keine Tat einer rührseligen Gefühlswallung. Vergebung ist freier Wille, ich will vergeben. Man kann diesen Akt der Vergebung, diesen Akt des Vergebens in verschiedene Schritte aufteilen und so nenne ich ihnen ein ganz persönliches Rezept, eine persönliche Empfehlung für die verschiedenen Schritte der Vergebung.

Der erste Schritt ist ein Willensentscheid, als zweiten Schritt ein Gebet, als dritten Schritt die eigentliche Vergebung und Abgabe, als vierten Schritt ein Gebet der Fürbitte und der Segnung und als fünften Schritt ein Gebet des Dankes.

1. Schritt: Willensentscheid - Ich WILL hier und jetzt vergeben.
2. Schritt: Gebet um Hilfe - Gott hilf mir zu vergeben! Ich brauche geistliche Hilfe von Gott um vergeben zu können.
3. Schritt: Vergeben, Freigeben, Abgeben - Ich vergebe jetzt, ich gebe frei, ich gebe ab.
4. Schritt: Fürbitte für diesen Menschen, der mich verletzt hat, mein Schuldiger, der ja selbst das Liebesgebot durch seine Verletzung an mich verletzt hat. Ich bitte stellvertretend für ihn um Vergebung, wie Christus für uns stellvertretend am Kreuz um Vergebung gebeten hat. Wie auch Stephanus, unser erster Märtyrer stellvertretend für seine Peiniger um Vergebung gebeten hat. Und ich den, der mich verletzt hat.
5. Schritt: Gebet des Dankes. Ich danke Jesus Christus, dass er mich eben freigesetzt hat von dieser Last der Unvergebenheit.

Und zum Schluss schlage ich ihnen vor, dass wir dieses Vergebungsgebet für die Verletzungen gemeinsam beten werden.

Vergebung ist eine leichte Übung und warum sollte es mir im Prinzip leicht fallen? Nun eine einfache Psychologenregel lautet: Nur Verletzte verletzen. Der, der mich verletzt hat, ist selbst ein Verletzter, also im Prinzip ein armes Schwein. Und ist es nicht leicht, einem armen Schwein zu vergeben?

Vergebung kann eine ganz schwere Übung sein. Vergeben in bestimmten Situationen ist sicher schwer, vielleicht extrem schwer, ja menschlich gesehen schier unmöglich. Ich denke hier vor allem an Eltern, die ein Kind durch einen Verkehrsunfall verloren haben, den Verkehrsunfall, den ein Betrunkener verursacht hat. Aber auch wenn Vergebung schwer fällt, es muss trotzdem sein.

Denn es ist der Wille Gottes und helfen kann hier nur unser Herr Jesus Christus, und hier ist eben Vergebung nur möglich aus der Kraft des Heiligen Geistes, des Geistes der Liebe, der von Jesus kommt

Um in einer schwierigen Situation zu vergeben, da trägt unser eigentliches Christsein. Christsein ist nicht eine abstrakte Lehre, sondern als erstes die Person Jesus Christus, auf den wir immer schauen müssen. Wenn es gilt zu vergeben, dann schau auf JESUS.

Vergeben muss gelernt werden, vergeben ist ein Prozess, 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. (Eph 4) Vergeben sollte nie zu lange hinausgeschoben werden. Vergeben ist ein Stück Arbeit. Beim Vergeben muss man sich Mühe geben.

Vergebung fällt einem nicht in den Schoß. Man muss seine Listen abarbeiten, und die Liste abarbeiten heißt nicht pauschal allen zu vergeben, sondern INDIVIDUELL jedem einzelnen zu vergeben, für jede einzelne Situation.

Wie gehe ich nun praktisch vor bei meiner Vergebungsarbeit? Wie die alten griechischen Philosophen kann ich mir die W-Fragen stellen: Wem muss ich vergeben, was muss ich vergeben, wann muss ich vergeben, wie oft muss ich vergeben. Die Frage wem: die Antwort: Allen
Die Frage was: die Antwort: Alles

Die Frage wann: die Antwort: Sofort
Die Frage wie oft: die Antwort: Immer

Zur Frage: WEM muss ich vergeben, empfehle ich ihnen nehmen sie drei leere Schreibmaschinen-blätter. Auf das erste schreiben Sie oben als Überschrift MITMENSCHEN und 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 hat, bekannte Namen und ich sage auf dieser Seite steht selten der Postbote. Es ist eben selten der Postbote, dem wir vergeben müssen. Aber auf dieser Seite stehen Vater, Mutter, Bruder, Schwester, Kinder. Eltern können ihre Kinder sehr verletzen und Kinder können ihre Eltern sehr verletzen. Ehepartner, Verwandte, Schwieger-eltern, Nachbarn, Freunde, Schulkameraden, Studienkollegen, Verkehrsteilnehmer, Lehrer, Vorgesetzte, Kollegen Rechtsanwälte, Ärzte, Pfarrer, Behörden, Politiker u.v.a.m. Und es spielt keine Rolle, ob dieser Mensch, dem ich vergeben muss, neben mir ist oder in weiter Ferne lebt, ob er anwesend oder ob er abwesend ist oder ob er schon gar verstorben ist. Wir müssen auch Verstorbenen vergeben, wenn diese uns in ihrem Leben verletzt haben.

Jetzt nehmen Sie die zweite Seite. Als Überschrift schreiben sie ICH SELBST. Hier werden sie vielleicht schon zögerlicher, aber gerade dieser Punkt, die persönliche Vergebung ist wichtig. und es ist für manchen schwerer sich selbst zu vergeben, als einem anderen zu vergeben. Sich selbst vergeben bedeutet letztendlich, sich selbst anzunehmen. Und was kann nun auf dieser Seite - ich selbst - stehen? Eigene Schuld, eigenes Versagen, eigene Fehler, fehlende Selbst-annahme, Selbstvorwürfe, nicht erfüllte Erwartungen, Fehlreaktionen in bestimmten Situationen u.v.a.m.

Kommen wir zur dritten Seite. Hier nehmen Sie als Überschrift: GOTT. Was ich soll Gott vergeben. Dürfen wir Gott überhaupt Vorwürfe machen? Dürfen wir Groll gegen Gott hegen. Letzteres sicher nicht, aber es gibt Dinge, die Gott zulässt, die wir zunächst nicht verstehen können und hier besteht die Gefahr, dass wir Gott anklagen. Gott warum, hier müssen wir demütig Gottes Fügung, Gottes Willen annehmen, denn letztlich gilt: Gott macht keine Fehler. Letztlich gilt: Gott macht keine Fehler, Gott schreibt auch auf krummen Zeilen gerade. Wir dürfen klagen vor Gott, aber wir dürfen Gott nicht anklagen. Wir dürfen mit Gott nicht hadern. Wir müssen immer in jeder Situation Gott vertrauen. Wir dürfen Gott nicht misstrauen. Jesus sagte Schwester Faustina: Das Misstrauen ist die größte Sünde gegen mich, und er offenbart ihr, ihm zu vertrauen und dieses wunderbare Bild -Jesus ich vertraue Dir -. ein wunderbares Gebet: JESUS ICH VERTRAUE DIR. Und so nehmen sie die dritte Seite und schreiben sie darüber als Überschrift: GOTT, und hier können sie notieren: Tod eines geliebten Menschen, großes Unglück , schwere Krankheit, schwere Schicksalsschläge, Krieg, Naturkatastrophen, Terrorakte u.v.a.m.

Das waren die drei Seiten, wem ich alles vergeben muss. Die nächste Frage WAS und hier ist die Antwort: ALLES. Ich muss alles vergeben, nichts darf unvergeben zurückbleiben.

Die nächste Frage, WANN vergeben. Antwort: möglichst sofort, auf jeden Fall noch am gleichen Tag vor Sonnenuntergang. Spätestens am Abend beim Nachtgebet. So können wir am nächsten Morgen neu anfangen und so wird verhindert, dass eine neue bittere Wurzel wächst.

Rechtzeitig vergeben ist wichtig. Vor allem nehmen Sie nichts Unvergebenes mit in den TOD, weder im Herzen, noch im Testament. Bedenken Sie, der Tod könnte plötzlich und unerwartet kommen. Auch Sterben kann sehr schwer werden. Man kann auch beim Sterben so krank sein, dass die Kräfte zum Vergeben oder das Bewusstsein, noch vergeben zu müssen, fehlt. Deswegen mein Rat: rechtzeitig vergeben.

Wenn Sie nicht gleich 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.

Die nächste Frage, WIE OFT muss ich vergeben? Petrus fragt Jesus wie oft muss ich vergeben? 7 mal? und Jesus antwortet ihm: (und das ist die Übersetzung, die mir am besten gefällt) sieben mal siebenzig mal, das ist 490 mal pro Tag, d.h. wenn sie ca. 8 Std. Schlaf abziehen, alle drei Minuten, das bedeutet, wir brauchen eine ständige Haltung der Vergebung.

Sie fragen sich vielleicht, warum soll ich vergeben, es ist doch der andere, der mich verletzt hat, meine Antwort, weil jeder vergeben muss und ich selbst bin keine Ausnahme. Der biblische Auftrag gilt für alle, somit auch für mich. Vergeben ist ein muss, wenn ich gesund bleiben oder gesund werden will, wenn ich im Glauben wachsen will, wenn ich frei von Bindungen werden will, wenn ich ein fröhliches Leben führen will u.v.a.m.

Sie sehen, diese Betonung des ICH. Vergeben ist ein Akt der Selbstliebe und der Nächstenliebe und der Gottesliebe. Die ersten Mitmenschen, denen ich vergeben muss oder Probleme, die ich mit mir selbst oder mit Gott habe, die ich vergeben muss, diese ersten Dinge werden mir schnell und leicht einfallen. Sie sind mir mehr oder weniger bewusst. Aber dann fallen mir vielleicht weitere Namen und Probleme nicht mehr ein.

Vieles an Unvergebenheit schlummert möglicherweise so im Unbewussten. Und UNBEWUSSTE Nichtvergebenheit ist eine bittere Wurzel für vieles Negative oder die Ursache eines zerbrochenen Herzens. Die bittere Wurzel, das ist eine Verletzung, die mir ursprünglich bewusst war, aber von mir nicht vergeben wurde und durch Verdrängen ins Unbewusste abgesunken ist und dadurch schlimme Folgen in mir hervorruft.

Das ZERBROCHENE HERZ, das ist eine Ablehnung, die eine Beziehung oder ein Vertrauen zerbrochen hat, die mir ursprünglich überhaupt gar nicht bewusst war, aber im Unbewussten schlummert, und wenn sie nicht aufgedeckt wird, eben auch sehr negative Folgen haben wird.

Die negativen Früchte der bitteren WURZEL sind: negative Erwartungen, Überempfindlichkeit, Aggressionen, Ärger, Zorn, Hass, Kälte, ein steinernes Herz

Negative Früchte eines zerbrochenen Herzens sind Rückzug, Unnahbarkeit, Kritiksucht, Zynismus, Undankbarkeit, Sarkasmus, Aggressionen, Ärger, Zorn, Hass, Härte, Kälte, Sucht, Ängste, geistliche Blockade, fehlende Selbstannahme.

So gilt es die geistigen Wahrheiten zu erkennen, und im Glauben anzunehmen für das Abarbeiten der verschiedenen Unvergebenheiten, der bewussten und insbesondere der unbewussten. Aber die frohe Botschaft lautet : Jesus Christus ist gekommen, uns zu heilen, Jesus Christus ist unser Arzt. Ich unterscheide hier systematisch in der Vergebungsarbeit in zwei Schritte. Ein erster Schritt der Vergebungsarbeit ist die Vergebung der mir bewussten Unvergebenheit. Darüber haben wir bereits gesprochen. Ein weiterer Schritt ist die Vergebung der mir zunächst unbewussten Unvergebenheit, und hier ist weiteres Beten nötig. Zunächst ein Gebet an den HL. GEIST mit der Bitte, mir noch Unbewusstes, Verborgenes aufzudecken und dann ein Gebet an Jesus Christus mit mir durch mein ganzes Leben zu gehen und es zu heilen.

Und so beten wir zum HL. 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.

Und wir beten 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 ja jeden Augenblick meines Lebens. Jesus ich will allen Menschen, die mich verletzt haben, vergeben. Jesus berühre mich jetzt, 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.

Vergeben ist ein Muss. Wie ist es denn mit der anderen Seite der Medaille, mit dem Nicht-vergeben? Was bewirkt Nichtvergeben? Kann ich es mir überhaupt leisten, nicht zu vergeben? 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. Aber bedenken sie, objektiv ist Recht und Unrecht oft auf beiden Seiten zu finden. Nichtvergeben, aus welchem Grund auch immer, ist Sünde, SÜNDE gegen das Liebesgebot. und auch hier gilt das Gleichnis vom letzten Pfennig: so lange der letzte Pfennig nicht bezahlt ist, kommen wir nicht heraus aus dem Schuldturm. Nichtvergeben schadet mir selbst. Nichtvergeben legt uns in Ketten, errichtet Mauern um uns, verhärtet unser Herz zu Stein, bewirkt negative Bindungen und ohne Vergebung ist bei vielen Problemen, seelischen und geistigen Problemen keine Hilfe möglich und ohne unsere Vergebung dringen unsere Gebete nicht zu Gott durch. Und wenn sie mich fragen, kann ich es mir leisten nicht zu vergeben, so ist meine Antwort ganz klar, im Prinzip NEIN, denn sonst wird die bittere Wurzel weiterwachsen, bleiben sie weiterhin gefangen und in Fesseln, öffnen sie körperlichen und seelischen Krankheiten Tür und Tor.

Unvergebenheit, Unversöhnlichkeit führt zu Verblendung. Wer einer Situation, einer Person gegenüber unversöhnlich ist, kann über diese Situation oder diese Person nicht mehr klar denken, nicht mehr klar sehen. Er ist wie jemand mit 2 Scheuklappen, eine rechts und eine links und vorne ein Brett vorm Hirn. Kann man so eingengt noch klar sehen und denken? Romano Guardini hat das erkannt und formuliert Sünde und hier eben auch die Sünde der Nichtvergebung Sünde führt zu Verblendung und Verblendung führt immer tiefer in die Sünde.

Nun wieder ein medizinischer Aspekt des Vergebens: In ihrem Buch schreiben Christof Hessel-barth, ein ev. Pastor und Dr. Peter Riekert, ein Arzt, über Krankheiten, bei denen Nichtvergeben eine Mitursache oder vielleicht eine Hauptursache sein kann. Wenn sie dieses Buch lesen, das ist wie ein Lexikon der Medizin von A-Z die Diagnosen: Akne, Angst, Allergien, Asthma, Blut-hochdruck, Depressionen, Gallenprobleme, Gürtelrose, Nierenprobleme, Herzprobleme, Kinder-losigkeit, Krebs, Kopfschmerzen, Magenprobleme, Magersucht, Rückenschmerzen, undefinierbare Schmerzen, Zysten u.v.a.m. Diese Autoren schreiben nicht nur aus Theorie sondern aus ihrer langjährigen praktischen Erfahrung, wie wichtig praktisch bei jeder körperlichen und seelischen Erkrankung es ist, auch darüber nachzudenken, ob hier nicht Unvergebenheit, Unversöhnlichkeit, mit eine Ursache solch einer Krankheit sein kann und dann eben im Heilungsprozess eben auch die Vergebensarbeit leisten.

Zum Beispiel: das körperliche Symptom Rückenschmerzen. Hier kann die Ursache sein - und wir denken hier ganzheitsmedizinisch - körperlich durch Überbelastung und Fehlbelastung von Bandscheiben und Muskulatur. Die Ursache kann sein seelisch: Ärger Wut und Ähnliches. Unvergebenheit - wenn ich mich ärgere zieht sich bei mir alles zusammen, ziehen sich die Muskeln zusammen, drücken die Nerven, die Bandscheiben und das löst Schmerz und Ent-zündung aus und das zieht erneut die Muskeln zusammen. Ursache kann aber auch sein geistig: in der Rebellion gegen Gott, Ich will mich nicht vor Gott beugen und dann merke ich, wie es im Rücken weh tut. Somit ist Vergebung Therapie, ist eine geistliche Therapie, ist Selbst-medikation, aber sie muss ergänzt und vervollständigt werden durch die göttliche Medizin im Sakrament der Beichte. Vergebung ist intelligent, ist ein Akt der spirituellen Intelligenz.

Vergebung ist gesundmachend und damit erweist man sich als intelligent und Nichtvergebung ist letztendlich krankmachend und damit erweist man sich als ziemlich dumm und doof. Die spirituelle Intelligenz kann man eben messen in versöhnen und vergeben und da erkennt man, Menschen, die in Vergebung und Versöhnung leben, die haben einen niedrigeren Blutdruck, sie schonen ihr Herz, somit ist vergeben als Akt des Frommseins auch schlau. Es ist eben schlau, fromm zu sein, denn Paulus sagt im Hebräerbrief: die geistliche Dimension ist immer das Primäre, er formuliert: aus Unsichtbarem ist das Sichtbare entstanden.

Und so kann ich als Arzt formulieren, die geistliche spirituelle Gesundheit ist die Basis unserer seelischen und körperlichen Gesundheit. Und vergeben ist Nutzen, vergeben bedeutet Gesundheit durch Heilung von bestimmten Symptomen und Krankheiten. Vergeben bedeutet Frieden mit den Menschen, die uns verletzt haben, Friede mit sich selbst, Friede mit Gott, vergeben bedeutet Freiheit von negativen Bindungen, vergeben bedeutet Erinnerungen ohne Wut, ohne Schmerz, ohne Ärger, ohne Zorn, ohne Bitterkeit und daran kann ich eben echte Vergebung erkennen, ein Qualitätsmerkmal, eine Qualitätskontrolle für echte Vergebung. Ich kann an diese und jene Person denken, mich erinnern, ohne Ärger, ohne Zorn, ohne Bitterkeit, ohne Schmerz, ohne Tränen, ohne dieser Person etwas nachzutragen und ich kann diese Person erneut segnen. Und daran kann ich erkennen, dass ich dieser Person wirklich vergeben habe.

Vergebung zerschneidet die negativen Bindungen an die verletzende Person und an die erlittene Ungerechtigkeit. Vergebung ist damit geistliche Therapie ein geistliches. Arzneimittel eine geistliche Medizin. Und so ist meine Empfehlung an sie und auch an mich an uns alle, leben wir fortan einen Lebensstil der Vergebung. Sieben mal siebzimal 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 und so verhindern wir, dass in uns erneut eine bittere Wurzel wächst und wir so in die Fänge des bösen Feindes geraten. Vergebung und evtl. auch Versöhnung mit den Mit-menschen mit uns selbst ist Voraussetzung der Versöhnung mit Gott.

Bevor wir nicht vergeben, kann Gott nicht vergeben. In die ganzheitliche Medizin ordne ich eben jetzt nun ein auf der einen Seite die ärztliche natürliche Medizin durch Arzt und Psycho-Therapeuten und auf der anderen Seite die geistige Medizin, bestehend aus der Gebetsmedizin und der sakramentalen Medizin. Da ist nun Vergebung Gebetsmedizin und ergänzt durch die sakramentale Medizin in der Beichte und in der Eucharistie. Und was uns fehlt ist eine theologisch fundierte Medizin speziell eine theologisch fundierte Therapie. Ansätze sind vorhanden. Man könnte es auch anders formulieren, was uns fehlt ist: wir brauchen dringlich eine therapeutische Theologie. Gott heilt.. Eine therapeutische Theologie zur Heilung von seelischen und geistigen Krankheiten, eine Heilung, die dann oft Voraussetzung ist zur Heilung auch körperlicher Symptome oder körperlicher Krankheiten. Mein Vortrag kann und soll nicht ersetzen mehrtägige Exerzitien und die letztendliche nötige Bereinigung im Sakrament der persönlichen Beichte.

Ich muss meine frühere Unvergebenheit, Unversöhnlichkeit als Sünde gegen das Liebesgebot in der Beichte vor Gott bringen und Gott dafür reuig um Vergebung bitten. Ich muss es bereinigen. Erst danach bin ich wirklich gereinigt, rein, versöhnt mit mir, versöhnt mit der Welt, versöhnt mit Gott.

Zum Schluss erinnere ich nochmal an die zwei Teile der Vergebungsarbeit. Vergebung der bewussten Verletzungen als willentliches Vergebungs-Gebet und Gebet um Aufdeckung und Heilung der unbewussten Verletzungen. So wollen wir zum Schluss gemeinsam beten für die Vergebung einer solchen mir bewussten Verletzung und 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. So beten wir gemeinsam:

Dreieiniger Gott hilf mir jetzt 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 hl. 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 das ich bis jetzt gegen Groll, Bitterkeit und Nichtvergebung 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 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. Ich danke dir für deine Liebe, ich will dich loben und preisen, jetzt und in alle Ewigkeit. Amen.

Helmut Renner, Prof. Dr. med., Klinikum Nürnberg Nord,
Prof. Ernst Nathan Str. 1, 90419 Nürnberg
Tel. +49 911 / 93356-0
Wackenroderstr. 31, 90491 Nürnberg
Tel. +49 911 / 593-194