

## Vergebung im Gebet beim „Dienst der Versöhnung“ - ein Weg zur Inneren Heilung und Befreiung

(Erklärung zum Gebet der drei Vergebungsschritte, wie sie Sr. M. Usha S.N.D./Kerala durch Jesus gezeigt wurden)

### Entstehung dieses Dienstes:

1998 lernte P. Bruno in Deutschland Sr. Mary Usha kennen und lud sie nach Österreich ein, um auch hier ihre Exerzitien der Versöhnung zu geben. In einem Gespräch mit P. Bruno äußerte Sr. Usha ihr Bedauern, dass die Priester am Beginn der Hl. Messe nicht mit den Gläubigen diese Vergebungsgebete machen, um den Menschen zu helfen, die Eucharistie fruchtbarer zu feiern. Diese Äußerung brachte P. Bruno auf die Idee, solche Vergebungsgebete nicht nur – wie bisher - unter vier Augen zu beten, sondern sie öffentlich anzubieten. 1999 trafen sich interessierte Gebetskreisteilnehmer zu Vorbereitungen („Trockentraining“), mit Februar des Jubeljahres 2000 begannen die monatlichen Angebote in der Kirche St. Josef in der Reinlgasse (1140 Wien).

### Einführung:

Jeder Mensch wird, im Laufe seines Lebens (von der Zeugung an) immer wieder in seinen Gefühlen verletzt. Diese Verletzungen, wie Enttäuschungen, erlittene Ungerechtigkeiten, Mangel an Liebe und Zuwendung hinterlassen in uns Spuren und **Wunden**, die unser Leben belasten und unsere Persönlichkeitsentfaltung behindern. Es siedeln sich **negative Gefühle** wie Angst, Minderwertigkeit, Entmutigung, Schuldgefühle, Abneigung, Ärger, Hass etc. dem gegenüber an, der die Verletzung wissentlich oder unwissentlich ausgelöst hat und/oder jenen Menschen gegenüber, die uns an das Erlebte erinnern (Projektion). Die negativen Gefühle und Erinnerungen können uns auf allen drei Bewusstseinssebenen (Bewusstsein, Unterbewusstsein und Unbewusstsein) binden, prägen und zu körperlichen, psychischen und geistlich spirituellen Krankheiten führen. Da der Mensch eine Einheit von Körper, Psyche und Geist ist, zeigen sich Verletzungen des Herzens auf diesen verschiedenen Ebenen. Viele schwer ergründbare Krankheitsbilder haben ihre eigentliche Ursache in solchen Verletzungen des Herzens und in angestauten negativen Gefühlen. Die Entscheidung zu vergeben ist der erste Schritt zur Heilung und Befreiung. Wunden, Abneigungen und Gebundenheiten bleiben so lange, **bis wir bedingungslos vergeben**. Diese Art **geistiger Herzensversöhnung** ist ein direkter Weg zu Heilung und innerem Frieden.

### Biblische Grundlagen:

*„Aber das alles kommt von Gott, der uns durch Christus mit sich versöhnt und uns den Dienst der Versöhnung aufgetragen hat.“ (2 Kor 5,18)*

*„Christus ist unser Friede (Eph 2,14) und unsere Versöhnung.“ (Eph 2,16)*

Er sagt uns: *„Liebt eure Feinde, tut denen Gutes, die euch hassen. Segnet die, die euch verfluchen, betet für die, die euch misshandeln... Erlasst einander die Schuld, dann wird auch euch die Schuld erlassen werden.“ (Lk 6,27f.37)*

*„Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ (Lk 23,34)*

*„Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben; wem ihr die Vergebung verweigert, dem ist sie verweigert.“ (Joh 20,23)*

*„Erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben.“ (Mt 6,12)*

*„Jeder, der seinem Bruder auch nur zürnt, soll dem Gericht verfallen sein.“ (Mt 5,22)*

*„Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er sich gegen mich versündigt? Siebenmal? Jesus sagte zu ihm: Nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal.“ (Mt 18,21-22)*

*„Strebt voll Eifer nach Frieden mit allen... , dass keine bittere Wurzel wächst und Schaden stiftet und durch sie alle vergiftet werden.“ (Hebr 12,14f)*

Josef sagt zu seinen Brüdern: *„Nicht ihr habt mich hierher geschickt, sondern Gott... Ihr habt Böses gegen mich im Sinne gehabt, Gott aber hatte dabei Gutes im Sinn... um... viel Volk am Leben zu erhalten“ (Gen 45,8; 50,20) [Vgl. Tob 2, 12-18 Vg.]*

*„Wenn du deine Opfergabe zum Altar bringst und dir dabei einfällt, dass dein Bruder etwas gegen dich hat..., so lass deine Gabe dort vor dem Altar liegen; geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder, dann komm und opfere deine Gabe. Schließ ohne Zögern Frieden mit deinem Gegner, solange du mit*

*ihm noch auf dem Weg zum Gericht bist. Sonst wird dich dein Gegner vor den Richter bringen, und der Richter wird dich dem Gerichtsdienner übergeben, und du wirst ins Gefängnis geworfen. Amen, das sage ich dir: Du kommst von dort nicht heraus, bis du den letzten Pfennig bezahlt hast.“ (Mt 5,23-26)*

#### Beichte und Vergeben:

Jesus macht uns in seinem Wort deutlich, dass nur jener das Erbarmen Gottes empfangen kann, der auch bereit ist selbst zu vergeben.

*„Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben...Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.“ (Mt 6,12.14f)*

*„So wird auch mein himmlischer Vater an euch tun, wenn ihr einander nicht von Herzen vergebt, ein jeder seinem Bruder.“ (Mt 18,35).*

In der Beichte erbitte ich von Gott – durch den Dienst des Priesters – Vergebung für **meine** Schuld. Durch die bewusst vollzogene Vergebung (laut oder leise ausgesprochen) spreche ich **andere** von ihrer Schuld mir gegenüber frei.

#### Vergebung und Heilung:

➔ Es ist zwar menschlich verständlich, dass ich auf Unrecht verletzt reagiere, doch es führt zu einer **negativen, belastenden Bindung** aneinander:

- Der Schuldige bleibt gebunden und belastet, bis er um Verzeihung bittet,
- der Verletzte, bis er bereit ist zu vergeben und die Schuld des anderen loszulassen: *„Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben; wem ihr die Vergebung verweigert, dem ist sie verweigert.“ (Joh 20, 23)*

Durch Vergeben berührt und verwandelt der Herr mein Herz und führt es zum Frieden. Ich darf das, was mich schmerzt, was ich verdrängt habe oder vergessen wollte - zulassen, annehmen, aussprechen und dem Herrn übergeben. So beginnt ein Prozess der inneren Heilung, Befreiung, der weiteren Reifung und Entfaltung. Durch das immer tiefer vollzogene Vergeben, Loslassen und Vergebung empfangen wird jede meiner Wunden zu einem Charisma und zur Quelle der Heilung auch für andere. Die Erinnerung bleibt, doch der Schmerz lässt nach. Auch der auferstandene Christus hat die Wundmale immer noch getragen, doch sie waren verklärt und haben nicht mehr geblutet. Sie wurden zu Quellen unserer Heilung: *„Durch seine Wunden sind wir geheilt.“ (Jes 53,3)*

Die Vergebungsschritte führen zu einer **Heilung verletzter Gefühle** und zur **Reinigung des Gedächtnisses und der schmerzhaften Erinnerungen**, wie das Papst Johannes Paul II im Zusammenhang mit dem Jubeljahr 2000 und der Liturgie der Großen Vergebungsbitte (März 2000 im Petersdom) mehrmals zum Ausdruck gebracht hat.

➔ Der Weg der Vergebung beginnt mit einer **willentlichen Entscheidung**. Vergebung kostet Überwindung. Es fällt nicht leicht, Dinge auszusprechen, die wir vielleicht jahrzehntelang schweigend und leidend in unserem Herzen verschlossen gehalten haben. In der Vergebung entscheide ich mich, negative Gefühle und Erinnerungen an Menschen und Situationen **loszulassen und** auf dem Weg, den Gottes Vorsehung mir bereitet, **weiterzugehen**. Sonst bleibt man durch den (meistens unbewussten) Blick zurück (wie Lots Frau) weiterhin an bestimmte Erinnerungen, Traumata, Gefühle und Situationen gebunden und entwickelt sich nicht weiter. Man bleibt in einem falschen Selbstbild und oft auch Selbstmitleid stecken und hört nicht auf, anderen die Schuld für die eigenen Probleme und Unzulänglichkeiten zu geben. Nur das **Aussprechen der Wahrheit** kann uns frei machen, Freude und Friede stellen sich nach und nach ein.

Die Entscheidung zur konkreten Vergebung beinhaltet auch die Bereitschaft das zu vergeben, was mir momentan noch nicht bewusst ist.

In den abschließenden Gebeten um innere Heilung und Befreiung bitten wir Gott, all das in uns **freizusetzen**, was durch die Verletzungen blockiert, belastet und gebunden ist.

➔ Nur in der Kraft des **Heiligen Geistes** und im **Namen Jesu** kann ich jenen Menschen vergeben, die mich – bewusst oder unbewusst, absichtlich oder ohne es zu wollen – verletzt haben. Die **Liebe Christi** („Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!“) befähigt uns, barmherzig zu sein, dem Feind zu vergeben und ihn zu lieben. „...**denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist.**“ (Röm 5,5) Vergebung aus eigener Kraft ist oft nicht möglich, denn die menschliche Kraft reicht höchstens zur Haltung der Gerechtigkeit: „Aug um Aug, Zahn um Zahn, wie du mir, so ich dir.“

➔ **Lautes oder halblautes Aussprechen** der Vergebungsbitte und -gewährung hilft, die verletzten Gefühle beim Namen zu nennen und ans Licht zu bringen. Die Wirkung reicht daher viel tiefer ins Herz, ähnlich wie bei der persönlichen Beichte, bei der ich die Dinge vor einem anderen Menschen ausspreche. Solange Vergebung nur rein gedanklich bleibt, ist die Gefahr, dass sie nur oberflächlich vollzogen wird.

➔ Bei Verletzungen, die tief in uns eingegraben sind und wo wir Angst haben, diese Erinnerungen und Gefühle noch einmal anzuschauen bzw. zuzulassen, ist es ratsam, sich durch einen Menschen des Vertrauens, der (leise) mitbetet und als „Zeuge“ fungiert, **begleiten** zu lassen.

➔ Innere Heilung durch Versöhnung ist eine **lebenslange Aufgabe**. Mit jedem bewussten Vergeben beginnt ein Prozess der inneren Heilung. Die Versöhnungsschritte sollten so oft vertieft und erneuert werden, bis die Vergebung „von ganzem Herzen“ geschieht und sich innere Heilung und Befreiung einstellt. Wenn ich Gott und den Menschen auch für schmerzhaftere Ereignisse danken kann, bin ich frei von Bitterkeit und Unversöhnlichkeit.

Manche Verletzungen haben viele Schichten und verschiedenste Folgen, die erst nach und nach durch Gottes Barmherzigkeit ans Licht geholt werden (Koh 3,13). Wichtig ist, jeweils das zu vergeben, was mir momentan bewusst ist. Da wir immer wieder verletzt und enttäuscht werden, soll nicht nur weiter Zurückliegendes aufgearbeitet werden, sondern auch das, was täglich vorkommt: „Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben? Siebenmal?“ (Mt 18,21)

Bei der täglichen Gewissenserforschung am Abend ist es empfehlenswert den Herrn um Erkenntnis zu bitten, wem man nach den verschiedenen Tagesereignissen vergeben sollte (Eph 4,26), um ruhig schlafen zu können (siehe **Kurzform** auf dem Gebetsblatt).

➔ Diese Vergebungsschritte kann man **überall** machen. Es empfiehlt sich jedoch einen besonderen Ort, wie Kirche, Kapelle, Gebetsecke oder einen geschützten, ruhigen Platz aufzusuchen. Manchen Menschen hilft es, ein Foto jener Person dabei zu haben, der sie vergeben möchte.

In welchen Bereichen ist Vergebung nötig:

- Überall wo mir **bewusst** ist, dass ich unversöhnt bin.
- Verletzungen die mir **nicht bewusst sind**, da wir Unangenehmes verdrängen und wegschieben. Doch unser sündhaftes Verhalten, unsere Krankheiten, Ängste und unnatürlichen Reaktionen (Vorbehalte, Verschlussenheit, Aggression...) sind Hinweise, dass in unserem Inneren Dinge nicht erlöst, geheilt und freigesetzt sind.
- Verletzungen, die aus dem **Unbewusstsein** stammen, wie geistlich ererbte Belastungen, Reaktionen und Verhaltensmuster, die zusammenhängen mit Familienschuld, d.h. mit unerlösten Sündenfolgen aus der Geschichte der Vorfahren.

Meistens fühlt man sich nicht direkt unversöhnt („ich bin auf niemanden böse, ich hasse niemanden“), und hat nicht den Eindruck, vergeben zu müssen. Sobald wir trotzdem mit Vergebung beginnen, kommen nach und nach weitere verletzte Gefühle zum Vorschein. Um zu erkennen, wem ich was vergeben soll, hilft mir der Heilige Geist durch auftauchende Erinnerungen, Eingebungen, Träume und wiederkehrende Schwierigkeiten im Alltag. „**Er wird euch an alles erinnern... und euch in die ganze Wahrheit führen.**“ (Joh 14,26 und 16,13)

Wenn man nicht weiß, woher eine Verletzung oder ein rätselhaftes Verhaltensmuster stammt, ist es möglich, Vergebungsschritte „auf Verdacht“ hin zu machen.

Man kann auch Unbekannten oder ganzen Menschengruppen (Regime, Kirche, Organisationen, Nationen, Rassen...) vergeben, wenn man sonst niemanden namhaft machen kann.

Die Notwendigkeit zu vergeben ist **unabhängig davon, ob der andere an meiner Verletzung schuld ist oder nicht, ob er davon weiß oder nicht**. Da aber meine negativen Gefühle durch ihn ausgelöst oder übertragen (besonders in der Schwangerschaft) worden sind, muss ich ihm vergeben, um davon geheilt werden zu können. Denn in meinem Unterbewusstsein ist die konkrete Verletzung mit diesem bestimmten Menschen verbunden. Wenn z.B. ein Kind zu früh auf die Welt kommt und im Brutkasten für ein paar Wochen von der Mutter getrennt ist, kann sich in seinem Herzen das Gefühl eingraben: „Meine Mutter mag mich nicht, sie lässt mich ganz allein, ich bin ihr nichts wert, ich mache ihr keine Freude...“, obwohl die Mutter ihr Kind liebt und gern bei ihm sein würde.

Es kann z. B. notwendig sein, einem geliebten Menschen zu verzeihen, dass er gestorben ist, obwohl er sich den Zeitpunkt des Todes nicht selbst ausgesucht hat (Verlassenheitsschmerz...) und nicht daran „schuld“ ist. Denn **Verletzungen der Gefühle sind sehr subjektiv**, oft irrational und manchmal nur eingebildet. Die Frage ist: Wie hat das Erlebte auf mich gewirkt; wie ist es bei mir angekommen; in welche Kehle habe ich es bekommen; was ist bei mir ausgelöst worden?

Oft empfinden Menschen **Schuldgefühle, ohne wirklich Schuld zu haben**. Wenn z.B. die Mutter bei der Geburt ihres Kindes stirbt, kann sich das Kind am Tod der Mutter schuldig fühlen oder andere lösen in ihm Schuldgefühle aus: „Wegen dir ist Mama gestorben!“ Auch hier ist bedingungslose Vergebung notwendig.

#### Wem vergeben bzw. wen um Vergebung bitten:

**I. Allen Menschen**, die in mir negative Empfindungen ausgelöst haben, bzw. auslösen, die mich bewusst oder unbewusst, absichtlich oder unabsichtlich verletzt haben und an die mich negative Erinnerungen binden.

**II. Mir selbst**, wo ich über mich und mein Versagen enttäuscht bin (Selbstvorwürfe, Schuldgefühle, Feigheit...), mich daher anklage und nicht so annehmen und lieben kann, wie ich bin.

**III. Gott**, wenn mein Vorwurf sich gegen ihn richtet, weil er Dinge zugelassen bzw. mir zugemutet hat, die ich nicht verstehe oder wofür ich niemanden verantwortlich machen kann.

**IV. Stellvertretendes** Vergeben für jemand **Lebenden**, der es selber nicht tun kann oder will.

**V. Versöhnung** mit einem eigenen **Kind** bzw. Heilung nach Verlust eines Kindes.

**VI. Stellvertretende** Vergebungsgebete für **Verstorbene**.

## Erklärungen zum Handzettel

### zu I.) Anderen Menschen vergeben:

Für diese Schritte ist die leibliche Anwesenheit des anderen **nicht notwendig**, obwohl ich mich in meiner Vorstellung im Vergebungsgebet direkt an ihn wende. In diesem Gebet bin ich mit dem anderen über Raum und Zeit hinweg verbunden (woanders Lebende oder bereits Verstorbene), gemeinsam sind wir in der Gegenwart Gottes (kein Spiritismus!).

Bei dieser geistigen Form der Versöhnung gehe ich in einer barmherzigen Art an jene Erinnerungen heran, die in meinem Gedächtnis im Zusammenhang mit diesem Menschen „gespeichert“ sind. („Reinigung des Gedächtnisses“)

Ohne darum zu wissen, empfängt auch der andere heilende und befreiende Gnaden. Indem ich verzeihe, verzeiht ihm auch Gott und er ist nicht mehr an seine Schuld mir gegenüber gebunden. **„Wenn du deine Opfergabe zum Altar bringst und dir dabei einfällt, dass dein Bruder etwas gegen dich hat..., so lass deine Gabe dort vor dem Altar liegen; geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder, dann komm und opfere deine Gabe. Schließ ohne Zögern Frieden mit deinem Gegner, solange du mit ihm noch auf dem Weg zum Gericht bist. Sonst wird dich dein Gegner vor den Richter bringen, und der Richter wird**

***dich dem Gerichtsdiener übergeben, und du wirst ins Gefängnis geworfen. Amen, das sage ich dir: Du kommst von dort nicht heraus, bis du den letzten Pfennig bezahlt hast.“ (Mt 5,23-26)***

Durch die Vergebungsschritte wird eine ersehnte Aussprache gut vorbereitet oder sogar überflüssig.

**Entscheidung** wem ich heute was (konkrete Verletzung) vergebe. Es genügt nicht zu sagen, dass ich allen alles vergebe, sondern es ist wichtig die Dinge beim Namen zu nennen. Auch in der Beichte ist es notwendig die Sünden beim Namen zu nennen, damit diese konkret vergeben werden. Unsere Verletzungen haben einen konkreten Namen und konkrete Ursachen. Sie sind in bestimmten Situationen entstanden und brauchen daher bewusstes Ansprechen der einzelnen verletzten Gefühle, um konkrete Heilung zu erfahren. Deswegen ist es wichtig, dass ich mich entscheide mit welcher Person/ welchem Personenkreis/ in welchem Bereich meines Lebens ich heute Frieden schließen möchte.

#### **Die einleitenden Gebete:**

Am Beginn der Vergebensgebete bitten wir Gott um seinen Segen und seine Führung. Wir bitten den Heiligen Geist, er möge uns an alles erinnern was wir heute vergeben sollen. Wir rufen auch die Engel und Heiligen um ihre mächtige Fürsprache an, da dem Satan, dem Ankläger unserer Brüder (Offb 12,10), durch das Verzeihen die Einflussmöglichkeit und der „Nährboden“ entzogen wird. Satan will das verhindern, deswegen braucht es vorher Gebet um Schutz.

### **1. ICH VERGEBE**

Ich stelle mir jetzt die betreffende Person vor. Gemeinsam stehen wir vor dem gekreuzigten Jesus. ER hat meine Wunden geteilt und auf sich genommen, wie es das vierte Lied vom Gottesknecht beschreibt: *„Aber er hat unsere Krankheit getragen und unsere Schmerzen auf sich geladen. Wir meinten, er sei von Gott geschlagen, von ihm getroffen und gebeugt. Doch er wurde durchbohrt wegen unserer Verbrechen, wegen unserer Sünden zermalmt. Zu unserem Heil lag die Strafe auf ihm, durch seine Wunden sind wir geheilt.“* (Jes 53,4-6). Das Kreuz ist wie ein Spiegel für meine eigenen Verletzungen. Jesus will mir aber auch Anteil schenken an der Frucht seines Kreuzes. ER hat schon durch sein Verzeihen und seine vergebende, ertragende Liebe das Böse besiegt und alles Unrecht gewandelt in Erlösung. Ich trete ein in SEINE Herzenshaltung und nehme Anteil an SEINER vergebenden Liebe. Mit Jesus schaue ich auf den guten Kern der Person, die mich verletzt hat und schenke ihr jene vergebende Liebe weiter, die Jesus für sie hat. Ich spreche diese Person nun mit gewohntem Namen direkt an und vergebe ihr im Namen Jesu, was mir wehgetan hat, wie ich mich dabei gefühlt habe, und alle damit verbundenen Folgen und Auswirkungen bis heute. Wenn es hilfreich ist, können die ganzen Gebete im Dialekt gesprochen werden. Gemäß dem Wort Jesu: *„Segnet die, die euch verfolgen“* können Segensgesten beim Wort *„verzeihen“* das Loslassen der schmerzhaften Erfahrungen unterstützen, die Freisetzung der anderen Person beschleunigen und die Entscheidung besiegeln.

Wichtiger als die kleinliche Aufzählung von Tatsachen ist das Benennen und Vergeben der durch die konkreten Tatsachen verletzten Gefühle.

Das zusammenfassende Gebet vertieft die Entscheidung all das wirklich zu vergeben. Durch eventuell öftere Wiederholung einzelner Sätze kann die befreiende Wirkung vertieft werden.

#### **Ich bitte um Vergebung...**

Manchmal ist es angebracht, den anderen **auch meinerseits um Vergebung zu bitten** für das, wo ICH an ihm schuldig geworden bin, z.B. dadurch, dass ich seit meiner Verletzung nicht mehr an ihn denken wollte, auf Distanz gegangen bin, Mauern der Anklage in meinem Herzen habe wachsen lassen, wissentlich oder unwissentlich Rachegefühle in mir getragen habe, die Liebe zurückgehalten habe, ihn gehasst habe etc.

Wenn in einer Beziehung die Schuldgefühle meinerseits vorwiegen, dann fange ich gleich mit der Bitte um Vergebung an.

#### **Akt des Dankens für das Gute**

Das Aussprechen des Guten, das ich durch den anderen erfahren habe, kann den eigenen Schmerz überwinden helfen.

## **2. DER ANDERE BITTET MICH UM VERGEBUNG**

Da im Normalfall der andere nicht selbst gegenwärtig ist, bete ich für ihn stellvertretend. Schon im Alten Testament gibt es viele Beispiele von **stellvertretender Bitte um Erbarmen**. Auch Jesus lehrt uns im Vaterunser, stellvertretend die Schuld des anderen zu bekennen: „Und vergib UNS UNSERE Schuld...“ (und nicht: ... vergib mir meine Schuld...)

Vielleicht fällt es schwer zu glauben, dass der Andere wirklich um Verzeihung bitten möchte, da er keine Anstalten dazu trifft, weil er es nicht erkennt, nicht kann oder nicht will. Auch dann ist dieser Schritt nicht Phantasie, sondern er gründet auf dem guten Kern des göttlichen, unsterblichen Ich in jedem Menschen (der Geistseele). Dieses geistige Ich des Menschen ist ewig und überschreitet Raum und Zeit. Als Abbild Gottes sehnt es sich nach dem Guten, nach Wahrheit, Versöhnung und Einheit. **Diese Tiefe im Herzen des Anderen liebt mich**. Erst in der endgültigen Hölle erlischt im Herzen des Menschen auch der letzte gute Funke.

Es ist eine Vorwegnahme jener Vergebensbitte, nach der sich das Tiefste im Menschen sehnt. Spätestens im **Fegefeuer** hat der Mensch sein gesamtes Leben vor Augen und erkennt die volle Tragweite seiner Handlungen. Er erkennt seine Sünden und bekommt das Bedürfnis, um Verzeihung zu bitten. Da dort jedoch keine direkten Vergebungs- und Wiedergutmachungsakte mehr möglich sind, sondern alles, was unrecht und lieblos war abgeübt werden muss, komme ich dem guten Kern im anderen damit zuvor, indem ich die Vergebungsbitten stellvertretend für ihn ausspreche. Dieser Schritt der Barmherzigkeit ist wie ein „**Vorbeten**“ dessen, was dem anderen momentan nur schwer über die Lippen käme, da das Einbekenntnis von Schuld sehr demütigend und unbequem ist.

Was würde ich gerne vom anderen hören? Was würde mir beim Loslassen helfen? Was würde mir der gute Kern in ihm gerne sagen? Indem ich selbst um Vergebung gebeten werde, bin nicht nur ich es, „dauerdend vergeben muss“, der „dauerdend den ersten Schritt tun soll“.

Jeder Mensch ist eingeladen, den anderen **mit den Augen Gottes anzuschauen**. Auch der Andere hat eine Lebensgeschichte mit vielen Kratzern und Wunden. Bei jedem Beziehungsproblem sind zwei/mehrere Menschen beteiligt. Zur Lösung müssen **beide Seiten „gehört“** werden. Der Andere ist nicht nur „der Böse“, sondern auch ein Verletzter, dessen Wunden und Belastungen Mitleid und Hilfe verdienen.

Es ist nebensächlich ob die mir zur Kenntnis gelangten oder vermuteten Entschuldigungsgründe und Hintergründe für die Handlungen des Anderen objektiv richtig sind oder nicht. Das Beachten von Schuld mindernden Gründen (Erbschuld, Belastungen, erlittene Verletzungen, Druck, Verführung, Nachahmungstäter...) bedeutet nicht, begangenes Unrecht gut zu heißen. Ein Urteil über Schuld oder Unschuld des Anderen steht nur Gott zu.

## **3. GEBET UM HEILUNG DER GEFÜHLE, DER ERINNERUNGEN, DER BEZIEHUNGEN**

\* Nachdem der Vergebende die schmerzhaften Erfahrungen losgelassen und Jesus übergeben hat, ist er/sie nun bereit, die Erlösung und Befreiung durch das Kostbare Blut Christi in Anspruch zu nehmen. Dieses wird herab gerufen auf die Wunden unseres Herzens mit der Bitte um Reinigung, Heilung und Freisetzung.

\* Durch unsere Wunden und Verletzungen können dunkle Mächte Zutritt in unser Leben bekommen. Deshalb kann es sinnvoll sein, eine Tauferneuerung mit Absage an diese bösen Mächte, Fehlhaltungen, Sünden, Werke des Fleisches (**Gal 5,19-21a**) zu beten.

\* Der Geist ist es, der lebendig macht. Wir erbitten seinen Balsam für die Wunden und um Erneuerung der Beziehungen.

\* Im Ja zum Kreuz versöhnen wir uns mit dem Kreuzweg unseres eigenen Lebens. Das angenommene Leid wirkt erlösend und bekommt dadurch auch einen tiefen Sinn.

\* Im Annehmen meiner Würde als Kind Gottes löse ich mich bewusst von „falschen Selbstbildern“ und trenne mich von zwanghaften Verhaltensmustern (Reaktionsautomatismen).

\* Im abschließenden Segen bitten wir Gott, den begonnenen Heilungsprozess zu vollenden.

## zu II.) Sich selbst vergeben:

Gott liebt mich, so wie ich bin. Er vergibt mir, wenn ich ihn ehrlich darum bitte (Beichte) und wirft meine Sünden „ins äußerste Meer“. Wenn es darum geht mir selber zu vergeben, besteht die Gefahr mich über Gott zu stellen, indem ich mir selber die Vergebung verweigere. Das Kreuz zeigt mir aber, wie wertvoll ich ihm bin. Deshalb habe ich kein Recht dazu, mich selbst als wertlos anzusehen, mich selbst abzulehnen. Aus der Erfahrung, geliebt zu sein, erwächst der Schritt sich selbst zu lieben. „*Du sollst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst.*“ (Mk 12,31) Wenn ich Vergebung empfangen, lerne ich auch mir selbst zu vergeben.

Mir selbst zu vergeben ist **dort wichtig**, wo ich:

gesündigt habe, Gutes unterlassen habe, nicht nein gesagt habe, falsche Schuldgefühle habe, den Drang spüre, Gebeichtetes erneut zu beichten (weil ich an Gottes Barmherzigkeit zweifle und/oder mir selbst nicht vergeben habe), mir selbst etwas vorwerfe, aus Angst geschwiegen habe, über mich selbst enttäuscht bin, mein Herz verhärtet habe, Nachahmungstäter bin (erlittenes Unrecht weitergebe)..

Und jeweils alle damit verbundenen Folgen für mich und andere...

**Hindernisse** für die Selbstvergebung: Stolz, Scham, Angst, nicht zugeben wollen, dass man versagt hat und Erlösung braucht, sich selbst für stark halten, auf sich selbst bauen, sich nicht annehmen wollen, gegen sich selbst unbarmherzig sein, Verzweiflung, Misstrauen, Unglaube, Gottes Liebe nicht annehmen, Selbstbestrafungsdrang, Minderwertigkeit, Leistungsdruck, es selber wiedergutmachen zu müssen (Eph 2,8),...

Jeder Mensch leidet unter den Folgen der Erbschuld, die ihn **zum Bösen geneigt** machen. „*Ich weiß, dass in mir, das heißt in meinem Fleisch, nichts Gutes wohnt; das Wollen ist bei mir vorhanden, aber ich vermag das Gute nicht zu verwirklichen. Denn ich tue nicht das Gute, das ich will, sondern das Böse, das ich nicht will.*“ (Röm 7,18-19)

*Konkrete Schritte, siehe Handzettel II.*

## Zu III.) Gott vergeben:

Die Erfahrungen des Bösen und des Leidens, der Ungerechtigkeiten und des Todes können den Glauben erschüttern und die Beziehung zu Gott stören (Urvertrauen). Deshalb ist es notwendig, Gott ausdrücklich zu vergeben, was ich ihm vorwerfe, damit mein verzerrtes Gottesbild korrigiert wird.

In dem Maße, als ich Erfahrungen der bedingungslosen Liebe Gottes machen darf und ich ihm dadurch vertrauen lerne, hilft er mir, **mein Leben mit Seinen Augen zu sehen**. Er hilft mir verstehen und erkennen, dass sein Plan für mein Leben auch jene Dinge umfängt, die mich verletzt haben. Auch auf den krummen Zeilen der menschlichen Schwächen und Sünden schreibt er „gerade“ und er will auch den dunklen Momenten einen tiefen Sinn geben. „*Wir wissen, dass Gott bei denen, die ihn lieben, alles zum Guten führt.*“ (Röm 8,28).

„Der allmächtige Gott... könnte in seiner unendlichen Güte unmöglich irgendetwas Böses in seinen Werken dulden, wenn er nicht dermaßen allmächtig und gut wäre, dass er auch aus dem Bösen Gutes zu ziehen vermöchte“ (Augustinus, enchir. 11,3). (KKK 311)

Dass Gott das physische und das moralische Böse zulässt, ist ein Mysterium, das er durch seinen Sohn Jesus Christus erhellt, der gestorben und auferstanden ist, um das Böse zu besiegen. Der Glaube gibt uns die Gewissheit, dass Gott das Böse nicht zuließe, wenn er nicht auf Wegen, die wir erst im ewigen Leben vollständig erkennen werden, sogar aus dem Bösen Gutes hervorgehen ließe. (KKK 324)

Alle Verletzungen meines Lebens hat Er nur deshalb zugelassen, damit ich Seine heilende Liebe darin noch tiefer erfahren kann und in der Folge meine verklärten Wunden zu Charismen im Dienst an ähnlich Verletzten werden. Wir sind gerufen zum Bund der Liebe mit Gott, zur Hingabe, zur Anbetung und Dankbarkeit für alles (Eph 5,20; 1 Thess 5,18), **auch für die schweren Momente unseres Lebens**. Dank und Lobpreis sind Ausdruck wachsender Versöhnung mit den Plänen Gottes (Jes 55, 8f).

Aus dem Medjugorje-Gebet, das Maria die Seher gelehrt hat: „Auch ich bitte dich um die Gnade, dir gegenüber gnädig sein zu können...“ „Hilf uns, Jesus, unser Bruder, dass dein Vater gut zu uns ist, und dass wir zum ihm gut sind.“

Am Beispiel Ijobs sehen wir, dass selbst Schicksalsschläge manchmal von Gott zugelassen werden, um den Menschen in seinem Glauben zu prüfen und ihn dadurch zu stärken.

Nach langem inneren Ringen und vielen Streitgesprächen mit seinen Freunden erlebte Ijob den Durchbruch zu einem noch tieferen Glauben und noch größerem Segen. Ijob 42,5: „**Vom Hörensagen nur hatte ich von dir vernommen; jetzt aber hat mein Auge dich geschaut.**“

Ijob 42, 10: „**Der Herr wendete das Geschick Ijobs, als er für seinen Nächsten Fürbitte einlegte; und der Herr mehrte den Besitz Ijobs auf das Doppelte.**“ Jeder Mensch wird mit der Frage konfrontiert, warum ein liebender Gott in seinem Leben Schweres und sogar Böses zugelassen hat. Erst durch das Kreuz Christi erkennt man, dass auch Gott gelitten hat und sich mit unserem Leiden verbunden hat. Auch Jesus hat den Schmerz der Gott-Verlassenheit und der Finsternis durchlitten: „**Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?**“ (Mt 27,46)

Er will uns helfen, uns auch in Momenten des Sterbens vertrauensvoll in die Arme des Vaters fallen zu lassen. „**Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.**“ (Lk 23,46)

*Konkrete Schritte, siehe Handzettel III.*

#### Zu IV.) Stellvertretendes Vergeben

Unser Herr Jesus Christus hat uns durch sein Beispiel das Geheimnis der Stellvertretung gelehrt. Er hat sich eins gemacht mit dem verwundeten und belasteten Menschen: „**Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.**“ (Mt 25,40) „Er hat unsere Krankheiten getragen und unsere Schmerzen auf sich geladen. Er hat die Sünden von vielen getragen und ist für die Schuldigen eingetreten. Er hat ihre Schuld auf sich geladen und sie gerecht gemacht.“ (vgl. Jes 53,1-12) „**Einer trage des Anderen Last.**“ (Gal 6,2) „**Er hat den, der keine Sünde kannte, für uns zur Sünde gemacht, damit wir in ihm Gerechtigkeit Gottes würden.**“ (2 Kor 5,21)

Im Vater Unser bitten wir nicht nur um Vergebung unserer eigenen Schuld, sondern bitten Gott auch um Verzeihung für die Schuld anderer. KKK 953: Die Gemeinschaft in der Liebe: „**Keiner von uns lebt sich selber und keiner stirbt sich selber**“ (Röm 14,7) in der Gemeinschaft der Heiligen. „**Wenn darum ein Glied leidet, leiden alle Glieder mit; wenn ein Glied geehrt wird, freuen sich alle anderen mit ihm. Ihr aber seid der Leib Christi, und jeder einzelne ist ein Glied an ihm**“ (1 Kor 12, 26–27). Die Liebe „**sucht nicht ihren Vorteil**“ (1 Kor 13,5). Die geringste unserer Handlungen wirkt sich, wenn sie aus Liebe geschieht, zum Vorteil aller aus. Dies geschieht in der Solidarität mit allen lebenden und verstorbenen Menschen, die auf der Gemeinschaft der Heiligen gründet. Jede Sünde schadet dieser Gemeinschaft.

Innerhalb der Gemeinschaft der Heiligen besteht eine geistliche Gütergemeinschaft und ein geistlicher Gütertausch: KKK 947: „Da alle Gläubigen einen einzigen Leib bilden, wird das Gut des einen dem anderen mitgeteilt . . . Somit muss man glauben, . . . dass in der Kirche eine Gütergemeinschaft besteht . . .“

Da es viele Menschen gibt, die selbst noch nicht bereit oder fähig sind zu vergeben, ist es notwendig und heilsam, dies stellvertretend für sie zu tun. Dadurch hilft man ihnen, aus ihrem **inneren Gefängnis** frei zu kommen und „weich“ zu werden, wo ihr Herz verhärtet ist: „**Ich nehme das Herz von Stein aus eurer Brust und gebe euch ein Herz von Fleisch.**“

Beim konkreten Gebet verwendet man einfach die Formulierung: **Stellvertretend für N.N....**

*Konkrete Schritte, siehe Handzettel IV.)*



## Zu V.) Versöhnung mit einem eigenen Kind bzw. Heilung nach Verlust eines Kindes

*Konkrete Schritte, siehe Handzettel V.) – Kurzübersicht; genauer in den in Ausarbeitung befindlichen Unterlagen*

## Zu VI.) Stellvertretende Gebete für Verstorbene

Zusätzlich zu den hier beschriebenen Vergebungsschritten kann ich in einer sehr direkten Art und Weise einer Armen Seele im Fegefeuer zu Hilfe kommen, indem ich stellvertretend für sie jene Vergebungsakte gegenüber Gott und anderen Menschen setze, die sie selbst nicht mehr setzen kann und deswegen darunter leidet. Für dieses Sühnegebet für Verstorbene gibt es eigene Unterlagen.

*Auf dem Gebetsblatt sind unter VI.) nur die Termine für die Gebete in der Kirche zu finden*

## Der Dienst der Begleitung

Der Begleiter selbst soll den Weg der Vergebung gehen und die Vergebungsschritte immer wieder praktizieren. Er braucht geistliche Reife, darf kein Neubekehrter sein, braucht Hausverstand, muss belastungsfähig sein und selbst in geistlicher Begleitung stehen. Der Begleiter darf in einem Dienst mitarbeiten, der den Segen der kirchlichen Autoritäten hat.

Er hat die Aufgabe anderen bei der Vergebung zu helfen und sie durch Gebet zu unterstützen. Seine Anwesenheit beim Vergeben macht ihn zum „Zeugen“ des Geschehens. Daraus resultiert eine besondere Verpflichtung zu Diskretion, Verschwiegenheit und Fürbitte.

### **Wie begleiten:**

- Denjenigen der kommt, nach seinem Anliegen fragen. Dort zu Vergebungsschritten ermutigen, wo dieser es will und Bereitschaft dazu da ist. Nicht in Wunden „hineingehen“, „herumbohren“; vorerst nur das aufgreifen, was die Menschen von sich aus ansprechen. Man kann nur einen Anfang setzen. Wenn mehrere Anliegen vorliegen, ist es notwendig, auf das momentan Wichtigste einzugehen.
- Wo es notwendig ist, soll der Begleiter Wort für Wort, bzw. Satz für Satz vorbeten und den anderen wiederholen lassen, bis er eigene Formulierungen ausspricht, besonders wenn die Verletzung tief oder beschämend oder die innere Blockade noch zu groß ist. Beim 2. Schritt kann er auch den Teil des Gegenübers übernehmen.
- Wenn die persönlichen Schuldgefühle mehr im Vordergrund stehen als die eigene Verletztheit, kann man auch die Reihenfolge umdrehen und zuerst um Vergebung bitten.
- Körperhaltung, Gesten, Mimik des Beters beobachten, um seinen inneren Zustand besser einschätzen zu können. Zwischendurch auch fragen, wie es ihm geht, ob es noch geht u.ä.
- Bei tiefen Verletzungen gleichen die Vergebungsschritte einer schweren Operation im Gefühlsbereich. Nicht selten sind die Betroffenen anschließend sehr müde, da Anspannungen nachlassen und Verkrampfungen sich lösen. Das vorbereitende und begleitende Gebet ist deshalb sehr wichtig.
- Auch wenn der Beginn des Vergebungsprozesses eine Willensentscheidung ist, wird früher oder später die Ebene der verletzten, angestauten Gefühle erreicht. Daher ist es gut, den Beter zu ermutigen, auf seine Gefühle und Emotionen zu achten, sie auch zuzulassen (Weinen, Zorn, Ohnmachtgefühle...). und fortlaufend das zu vergeben, was nach und nach „hochkommt“.
- Man braucht nicht vorschnell beschwichtigen, die Dramatik abschwächen oder den Vorgang abbrechen, sondern soll ihm Zeit lassen und ihn durch diese inneren Erfahrungen begleiten. (Evtl. Hand auf die Schulter legen o.ä. zur Ermutigung und Stützung)

### **Der monatliche Versöhnungsdienst in der Kirche**

Wenn die Anzahl der Begleiter es erlaubt, soll die Zuteilung durch Gebet und Losentscheid erfolgen. Die zusammengelosten Paare suchen sich einen geeigneten Platz, um möglichst ungestört beten zu können. Unaufdringliche Musik im Hintergrund soll dies ermöglichen. Das Allerheiligste soll nach Möglichkeit ausgesetzt werden.