

Zum Thema:

„Vergebung – mehr als eine christliche Tugend?!“



Emmaus

Christen in
Psychotherapie &
psychosozialer Beratung

Fortbildungs- und
Austauschforum

Wolfram Soldan
im Gespräch mit:
Judith und Simon Reinle

Sonntag 16.2.2025 Online

490x Sorry ?

Petrus: „Herr, wie oft soll ich meinem Bruder, der gegen mich sündigt, vergeben? Bis siebenmal?“

Jesus: „Nicht bis siebenmal, sage ich dir, sondern bis siebenmal sieben.“
Dialog in Mt 18, 21 & 22

Im anschließenden Vergebungsgleichnis (= Himmelreichsgleichnis) geht es nur noch um das „**Wie**“ nicht mehr um das „Wie oft“:

Wie sieht Gottes (des „Königs“) Vergebung uns gegenüber aus und weil wir vergeben sollen wie Gott vergibt =>

Wie sieht Vergebung in unserem Leben aus?

Auf diese **Wie-Frage** antwortet mein „**doppeltes Fünfphasen-model**“ der Vergebung (aus Gleichnis in Mt 18, 21-35 abgeleitet).

Vergabungs**modelle**: Nur in Psychologie kaum in Theologie!

Vergebungspsychologie: Kurze Historie I

Bis in die 1990er Jahre praktisch kein Thema

Vergebung war Gegenstand von Theologie und Moralphilosophie

Vergebung (und Schuld als Objektivum) haben mit freier Willensentscheidung zu tun.

(Nur Schuldgefühle sind traditionell ein psychologisches Thema)

Die Psychologie kann keine Probleme aufwerfen, zu deren Lösung sie das Konzept eines freien Willens benötigt. Leo Montada 1978

Vergebungspsychologie: Kurze Historie II

1993 schrieb Reinhard Tausch den Artikel „*Verzeihen die doppelte Wohltat*“. Der Psychologieprofessor machte damit „Vergebung“ zu einem Thema der (empirischen) Psychologie in Deutschland.



„... in den wissenschaftlichen Lehrbüchern der Psychologie und auch in internationalen Psychologie-Fachzeitschriften ... selten erwähnt. Diese weitgehende Ignorierung des Vergebens in der Psychologie und Psychotherapie ist erstaunlich.“ Reinhard Tausch in besagtem Artikel 1993 in *PSYCHOLOGIEHEUTE* (Bild Wikipedia)

Vergebungspsychologie: Kurze Historie III

Weltweiten Durchbruch bekam das Thema in der sogenannten Positiven Psychologie

Lehrbuch „Character Strengths and Virtues“ (2004) [Charakterstärken und Tugenden] von Peterson und Seligman:

24 Stärken unter 6 (Ober)Tugenden =>

Vergebungsbereitschaft („Forgiveness and Mercy“) = 6. Charakterstärke und Teil der 5. (Ober)Tugend Mäßigung („Temperance“)

Modellvergleichsskizze Vergebungpsychologie

Model Soldan

I.

Entschluss zur
Abrechnung/
Aufdeckung

II.

Abrechnen/
Wahrheitsfindung

III

Erbarmen,
(d.h. Haltung
einschl. Gefühl)

IV.

Freigeben, Loslassen

V.

Schuld erlassen
innere Versöhntheit
Erneuerung /
Gerechtigkeit

Model Enright / Reed

[www.forgiveness-
institute.org](http://www.forgiveness-institute.org)

I

Uncovering Phase
Aufdeckungsphase

II

Decision Phase
Entscheidungsphase

III

Work Phase
Ausarbeitungsphase

IV

Outcome / Deepening
Phase
*Ergebnis/Vertiefungs-
phase*

Model Shults / Sandage

THE FACES OF
FORGIVENESS p 93-97

I

Engaging in lament
*Sich in Klagen /
Betrauern investieren
/ einlassen*

II

Encouraging
Empathy and
Humility
*Empathie & Demut
fördern*

III

Extending
Narrative Horizons
*Narrative Horizonte
ausbauen
(Perspektiven-
erweiterung)*

Model Worthington

[http://www.evworthington-
forgiveness.com/reach-
forgiveness/](http://www.evworthington-forgiveness.com/reach-forgiveness/)

R = Recall the hurt
Erinnere das Erlittene

**E = Empathize with the
other persons**
*Versuche Dich in den
"Täter" einzufühlen*

**A = Altruistic gift (give
forgiveness as an...)**
als selbstloses Geschenk

C = Commit
*gib Vergebung einen
„offiziellen Charakter“*

H = Hold onto
*forgiveness "Füttere"
die Vergebungshaltung*

Definition: Vergebung (Soldan) = Ganzheitliche Überwindung / Tilgung von Sünde/ Schuld

	<i>In zwei Aspekten:</i>	
Innere Vergebung		Äußere Vergebung = Versöhnung
	<i>Wer ist beteiligt?</i>	
Ich kann innerlich vergeben unabhängig vom Gegenüber.	Entspricht psychol. Def	Ich kann mich nicht ohne die Mitwirkung des „Gegners“ mit ihm versöhnen!
	<i>Ethische Forderung?</i>	
Ich soll mit Gottes Hilfe in einem Prozess innerlich vergeben	Psychologie: 100% freiwillig	Ich kann und soll meinen Beitrag leisten. Mehr kann und muss ich nicht.

Was
umfasst
das?

Vor Gott
hörbereit bleiben!

Vergebung (Beispiel)

Ganzheitliche Überwindung / Tilgung von Sünde

		In zwei Aspekten:		
Innere Vergebung			Äußere Vergebung = Versöhnung	
<i>Ich vergebe dem Nachbarn, dass er seinen Hund in meinen Vorgarten hat kacken lassen.</i>	<i>Wer ist beteiligt?</i>		<i>Ich sage ihm, dass das ja mal passieren kann, er aber in Zukunft drauf achten soll. Lenkt er ein?</i>	
Ich kann innerlich vergeben unabhängig vom Gegenüber.			Ich kann mich nicht ohne die Mitwirkung des „Gegners“ mit ihm versöhnen!	
<i>Dem Nachbarn vergeben ist ein christliches Gebot (aber auch gut für mich selbst).</i>	<i>Ethische Forderung?</i>		<i>Ich prüfe, ob, wie und wann es dran ist, meinen Nachbarn darauf anzusprechen.</i>	
Ich soll mit Gottes Hilfe in einem Prozess innerlich vergeben			Ich kann und soll meinen Beitrag leisten. Mehr kann und muss ich nicht.	

Vergebung (Beispiel)

Ganzheitliche Überwindung / Tilgung von Sünde

	<i>In zwei Aspekten:</i>	
Innere Vergebung = Versöhnung mit Gott und mir selbst		Äußere Vergebung = Versöhnung mit meinem Nächstem
<i>Ich vergegenwärtige mir, wie mich die Rücksichtslosigkeit kränkt und bringe es vor Gott.</i>	<i>Schrittweise:</i>	<i>Ich installiere ein Hinweisschild und gebe dem Nachbarn die Chance, sein Verhalten zu ändern.</i>
Jede freimachende Wahrheitserkenntnis in mir		Jede soziale Interaktion / Begegnung, die zu ehrlicherer & frei(williger)erer Beziehung führt.
<i>Ich erlebe denn Nachbarn innerlich als begnadigten Sünder wie mich selbst auch.</i>	<i>Ziel der Reise:</i>	<i>Ich habe mich mit dem Nachbarn ausgesprochen und wir können entspannt miteinander umgehen.</i>
Ich treffe mich mit Gott in SEINER liebevollen Wahrheit		Ich treffe mich mit dem Gegner in Gottes liebevoller Wahrheit

Vergeben ist
„unnatürlich“

Genauer: Übernatürlich

Fünf Phasen **Innerer Vergabung**
und unsere „Ausweichmanöver

Gängige Alternativen zum Vergeben

- In den meisten Kulturen werden/wurden Konflikte anders als durch Vergeben gelöst:
- Rache (mit Traditionen, Eskalationsrisiken zu begrenzen)
- Genugtuung, Sühne, Ausgleich
- Ignorierung, Totschweigen, Verdrängen, Vergessen (besonders, wenn Täter in starker Position)
- Umdeuten als Recht des Stärkeren
- Solche Alternativen sind auch in unserer „Christlichen“ Kultur gängig (eher „inoffiziell“)
- In Vergebung psychotherapie jederzeit damit rechnen!

Psycholog. Vergebungshindernisse

- (An)Erkennen von Schuld / Verantwortung
- Überwinden von Scham
- Durchleben von „negativen Gefühlen“
- Anerkenntnis: Ich kann mich und andere nicht von Schuld erlösen
- Echt Liebe / Vertrauen zulassen (zu/von Gott & Mitmenschen) => Unkontrollierbarkeiten
- Vergebung ist „unnatürlich“ = übernatürlich, Alternativen sind einfacher / naheliegender

Vor dem Prozess des Vergebens
sollten wir den Gegenstand der
Vergebung näher definieren:

Was ist es, was ich vergeben will oder
wofür ich selber Vergebung brauche?

=> Unrecht / Schuld / biblisch: Sünde

Im Zeitgeist: „... geht gar nicht“
oder Gegenteil von „anständig“

Aber was ist das wirklich und was
bedeutet das in meinem Leben?

Wucht / Wesen / Zerstörungskraft von Sünde

- Die Wucht oder das Zerstörungspotential eines Steinwurfes hängt ab von der
- Größe des Steines in den drei Raumdimensionen **Länge x Breite x Höhe**
- und der **Geschwindigkeit** also Strecke pro **Zeit**
- Vier Dimensionen miteinander malgenommen (**Länge x Breite x Höhe x Geschwindigkeit**) ergeben die Wucht eines Steinwurfes
- Ebenso ergeben 4 Dimensionen von Sünde (**Tat, Haltung, Beziehung, Sünde als Macht**) zusammen die Wucht, das Verletzungs- oder Zerstörungspotential von Sünde.



Vier Dimensionen jeder Sünde / Schuld

Existenziell

Individuell

Beziehungstörend

Tatsünde

- Tun
- Unterlassen
- Reden/Schweigen

Vier Dimensionen jeder Sünde

Existenziell

Individuell

Beziehungsstörend

Tatsünde

- Tun
- Unterlassen
- Reden/Schweigen

Genauer
übersetzt: unruhige
innere Regungen
(hebr.:särapim)

Haltungssünde

Denken, Fühlen,
Motive => bewusst

↕
Unbewusste
Herzensstrebungen

Weitere
Bedeutungen:
Trübung,
Abgott
(hebr.:ozäph)

Erforsche
mich, Gott,
und erkenne
mein Herz;
prüfe mich
und erkenne
meine
Gedanken!
Und sieh, ob
ein Weg der
Mühsal bei
mir ist, und
leite mich auf
ewigem Weg!
Ps139,23f Elb

Vier Dimensionen jeder Sünde

Existenziell

Macht / Kraftfeld

Existenzsünde

- Sünde anderer an mir
- Das /der Böse
- Fluch (einschl. gefallene Schöpfung & Selbstfestlegungen)

= Wurzelboden individ. Sünde

Individuell

Tatsünde

- Tun
- Unterlassen
- Reden/Schweigen

Haltungssünde

Denken, Fühlen,
Motive => bewusst



Unbewusste
Herzensstrebungen

Beziehungstörend

Vier Dimensionen jeder Sünde

Existenziell

Existenzsünde

- Sünde anderer an mir
- Das /der Böse
- Fluch (einschl. gefallene Schöpfung & Selbstfestlegungen)

=> Wurzelboden individ. Sünde

Individuell

Tatsünde

- Tun
- Unterlassen
- Reden/Schweigen

Haltungssünde

Denken, Fühlen,
Motive => bewusst
↕
Unbewusste
Herzensstrebungen

Als Beziehungswesen füllen wir „Beziehungsvakuum“ sofort auf, meist mit „minderwertigem“ Ersatz.

Beziehungsstörend

Beziehungssünde

Verantwortungslosigkeit / Schuld gegenüber



↓ ↑
Mangel in guten & Gefangenheit in ungunen Beziehungen

↓ ↑
Letztlich Schuld & Vertrauensmangel gegenüber Gott

Vier Dimensionen jeder Sünde (Bsp.)

Existenziell

Existenzsünde

- Sünde anderer an mir
- Das /der Böse
- Fluch (ein gefallene Schöpfung, Selbstfestlegungen)

rücksichtslos („egal“)
 nachlässig (abgelenkt)
 => Wurzelboden individ. Sünde

Individuell

Tatsünde

- Tun
- Unterlassen
- Reden/Schweigen

Haltungssünde

Denken, Fühlen, Motive => bewusst
 Unbewusste Herzensstrebungen

Beziehungstörend

Beziehungssünde

Verantwortung / Schuld gegenüber

Prinzipien und Personen

Mangel in guten & Gefangenheit in ungunen Beziehungen

Letztlich Schuld & Vertrauensmangel gegenüber Gott

rücksichtslose Eltern

Der Böse stachelt an

„Ich bin sowieso der Böse.“

Volle Absicht

Lässt Hund ...

Macht es nicht weg

Spielt es runter

„Anstand“ gegenüber

Mir gegenüber

Keine gute Nachbarschaft

In asozialer Klicke

Alkoholiker

Kennt Jesus nicht!

Der „Innere Vergebungsprozess“

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Vergebung

Vergabung empfangen		Vergeben
	I	
	II	
	III	
	IV	
	V	

I-V sind die 5 Handlungsschritte oder -aspekte im Vergebungshandeln des Königs (Gott) im Vergebungsgleichnis Matthäus 18,21-35

... innerlich bewegt ...
v. 27

... ließ ihn frei ...
v. 27

... erließ ihm das Darlehen ...
v. 27

Abrechnung halten wollte
v. 23b

Abrechnung halten ...
anfang abzurechnen
v. 23bf

Der „Innere Vergebungsprozess“

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Vergebung

Vergabung empfangen		Vergeben
	I. Entschluss zur Abrechnung	
	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	
	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	
	IV. Freilassen Loslassen	
	V. Schuld erlassen / weschicken Innere Versöhntheit	

Der „Innere Vergebungsprozess“

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Vergebung

Vergabung empfangen		Vergeben
	I. Entschluss zur Abrechnung	Abrechnen wollen
	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	
	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	
	IV. Freilassen Loslassen	
	V. Schuld erlassen / weschicken Innere Versöhntheit	



Das Wollen (sich
entscheide, sich
durchringen, ...):
Nicht beim Beginn
sondern immer
wieder im weiteren
Prozess wichtig!

Der „Innere Vergebungsprozess“

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Vergebung

Vergabung empfangen		Vergeben
	I. Entschluss zur Abrechnung	Abrechnen wollen
	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	Abrechnen (<i>4-dimensional</i>) (Schuld subjektiv und ganzheitlich zuweisen)
	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	
	IV. Freilassen Loslassen	
	V. Schuld erlassen / weschicken Innere Versöhntheit	

Der „Innere Vergebungsprozess“

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Vergebung

Vergebung empfangen		Vergeben
	I. Entschluss zur Abrechnung	Abrechnen wollen
	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	Abrechnen (4-dimensional) (Schuld subjektiv und ganzheitlich zuweisen)
Hier kommen normalerweise Gefühle hoch wie Unbehagen, Ekel, Angst, Scham, Zorn, Schmerz, Schadenfreude, ...		
	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	Sich Erbarmen
	IV. Freilassen Loslassen	
	V. Schuld erlassen / weschicken Innere Versöhntheit	

Der „Innere Vergebungsprozess“

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Vergebung

Vergabung empfangen		Vergeben
Abrechnung / Überführung zulassen wollen	I. Entschluss zur Abrechnung	Abrechnen wollen
Abrechnung / Überführung zulassen / erleben (4-dimensional)	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	Abrechnen (4-dimensional) (Schuld subjektiv und ganzheitlich zuweisen)
Hier kommen normalerweise Gefühle hoch wie Unbehagen, Ekel, Angst, Scham, Zorn, Schmerz, Schadenfreude, ...		
(Gottes) Erbarmen empfangen / begreifen	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	Sich Erbarmen Erbarmen weitereichen
	IV. Freilassen Loslassen	
	V. Schuld erlassen / weschicken Innere Versöhntheit	

Unergründliches intimes Erbarmen

Erbarmen ist mehr als Empathie in der Psychologie!

- Mt18,27: splanchnizomai = es Baucht mich
- Sich erbarmen AT: racham(im) Mutterleib
- Gott überwindet mit dieser Begrifflichkeit die Distanz den Kontrast und identifiziert sich ganz mit seinem Geschöpf und dessen Lage (lässt es sich nahegehen lässt sich in meine Lage hineinziehen, vgl. ‚Passion‘ & ‚passiv‘).
- ER wurde für uns zur Sünde gemacht. 2. Kor5,21
- Erbarmen ist am wenigstens machbar, aber ich kann Räume für Gott(enserfahrung) öffnen, insbesondere auch für mich selber (um dann Erbarmen mit-zu-teilen).

Der „Innere Vergebungsprozess“

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Vergebung

Vergabung empfangen		Vergeben
Abrechnung / Überführung zulassen wollen	I. Entschluss zur Abrechnung	Abrechnen wollen
Abrechnung / Überführung zulassen / erleben (4-dimensional)	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	Abrechnen (4-dimensional) (Schuld subjektiv und ganzheitlich zuweisen)
Hier kommen normalerweise Gefühle hoch wie Unbehagen, Ekel, Angst, Scham, Zorn, Schmerz, Schadenfreude, ...		
(Gottes) Erbarmen empfangen / begreifen	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	Sich Erbarmen Erbarmen weitereichen
Freiheit erleben, mich freisetzen lassen (Selbstfestlegungen)	IV. Freilassen Loslassen	Den Schuldigen wieder als frei ansehen (Festlegung des anderen)
	V. Schuld erlassen / weschicken Innere Versöhntheit	

Der „Innere Vergebungsprozess“

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Vergebung

Vergebung empfangen		Vergeben
Abrechnung / Überführung zulassen wollen	I. Entschluss zur Abrechnung	Abrechnen wollen
Abrechnung / Überführung zulassen / erleben (4-dimensional)	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	Abrechnen (4-dimensional) (Schuld subjektiv und ganzheitlich zuweisen)
Hier kommen normalerweise Gefühle hoch wie Unbehagen, Ekel, Angst, Scham, Zorn, Schmerz, Schadenfreude, ...		
(Gottes) Erbarmen empfangen / begreifen	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	Sich Erbarmen Erbarmen weitereichen
Freiheit erleben, mich freisetzen lassen (Selbstfestlegungen)	IV. Freilassen Loslassen	Den Schuldigen wieder als frei ansehen (Festlegung des anderen)
Ich lasse die(se) Sünde hinter mir	V. Schuld erlassen / weschicken Innere Versöhntheit	Ich sehe / erlebe den Anderen unabhängig von seiner Sünde

Der „Innere Vergebungsprozess“: Links Voraussetzung (!) für Rechts

Vergebung empfangen

Vergeben

Vier Varianten, wie linke Seite rechte ermöglicht:

1. Vergegenwärtigende Erinnerung bisheriger empfangener Vergebung
 2. Begreifen eigener Sünde Täter gegenüber
 3. Begreifen ‚tätervergleichbarer‘ Sünde anderen oder Gott gegenüber
 4. Tiefe(er)es Begreifen von Gottes notwendigem und unverdientem Erbarmen für mich ohne ‚Sündenvergleich‘ mit Täter (‚notwendig‘ & ‚unverdient‘ gilt uns beiden)
- ! Risiko Täter-Opferumkehr: Traumaopfern wird oft Schuld eingeredet (für die Täter verantwortlich sind).
- Diese muss auf die „rechte Seite“ rückgebucht werden.

In Psychologie ein
„Kann“ aber kein
„Muss“!

Der „Innere Vergebungsprozess“ (Beispiel)

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Vergebung

Vergebung empfangen		Vergeben
Abrechnung zulassen wollen Ich will wissen, ob ich vergleichbar sündige (n kann).	I. Entschluss zur Abrechnung	Abrechnen wollen Ich tue nicht, als ob nichts wäre sondern beschäftige mich damit.
Abrechnen lassen / erleben Ich erinnere mich an eigene Rücksichtslosigkeit gegenüber ...	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	Abrechnen Ich „schaue hin“, wie mich die Rücksichtslosigkeit ärgert / verletzt! (Rechne vierdimensional ab.)
Hier kommen normalerweise Gefühle hoch wie Unbehagen, Ekel, Angst, Scham, Zorn, Schmerz, Schadenfreude, ...		
Erbarmen begreifen Ich bereue(t)e eigene Rücksichtslosigkeit, kann mich bessern	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	Erbarmen weitereichen Ich werde weicher barmherziger gegenüber meinem Nachbarn.
Mich freisetzen lassen (Selbstfestlegungen)	IV. Freilassen Loslassen	Schuldigen frei lassen (Festlegung des anderen) Statt „So ein Rüpel!“ denke ich „Auch er kann dazulernen.“
Ich lasse die(se) Sünde hinter mir	V. Schuld erlassen / weschicken Innere Versöhntheit	Ich sehe / erlebe den Anderen unabhängig von seiner Sünde

Ich wurde/werde insgesamt
rücksichtsvoller.

Ich kann(!) meinem Nachbarn relativ
entspannt und offen begegnen ...

Der „Äußere Vergebungsprozess“

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Versöhnung

Vergebung empfangen		Vergeben
Abrechnung / Überführung zulassen wollen seitens meines „Opfers“	I. Entschluss zur Abrechnung	Bereit, mein Gegenübers mit seiner Schuld zu Konfrontieren
Schuld (konkret) zugeben , Schadensanzeige zulassen vor/n meinem „Opfer“	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	Schuld gegenüber Gegner benennen (subjektiv und ganzheitlich zuweisen)
Hier können Gefühle hochkommen wie Unbehagen, Ekel, Angst, Scham, Zorn, Schmerz, Schadenfreude, bei beiden Beteiligten		
(Gottes) Erbarmen empfangen / begreifen (ggf. auch das des Opfers)	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	Erbarmen weitereichen: Dem Schuldigen barmherzig begegnen
Neue Freiheit erleben, in der Beziehung zum „Opfer“ (Gutes tun & annehmen)	IV. Freilassen Loslassen	Den Schuldigen als frei zu Gutem sehen und fördern (Änderungen anerkennen)
Ich lasse die(se) Sünde hinter mir, sie steht nicht mehr zwischen uns	V. Schuld erlassen / wegschicken Innere Versöhntheit	Ich sehe / erlebe die (gelebte) Beziehung zum Anderen unabhängig von seiner Sünde

Kurzdefinition von Versöhnung („außen“)

Immer wenn eine
Begegnung / soziale Interaktion

die **Beziehung**

zwischen mir und dem „Gegner“

ehrlicher

und/oder

frei(willig)er

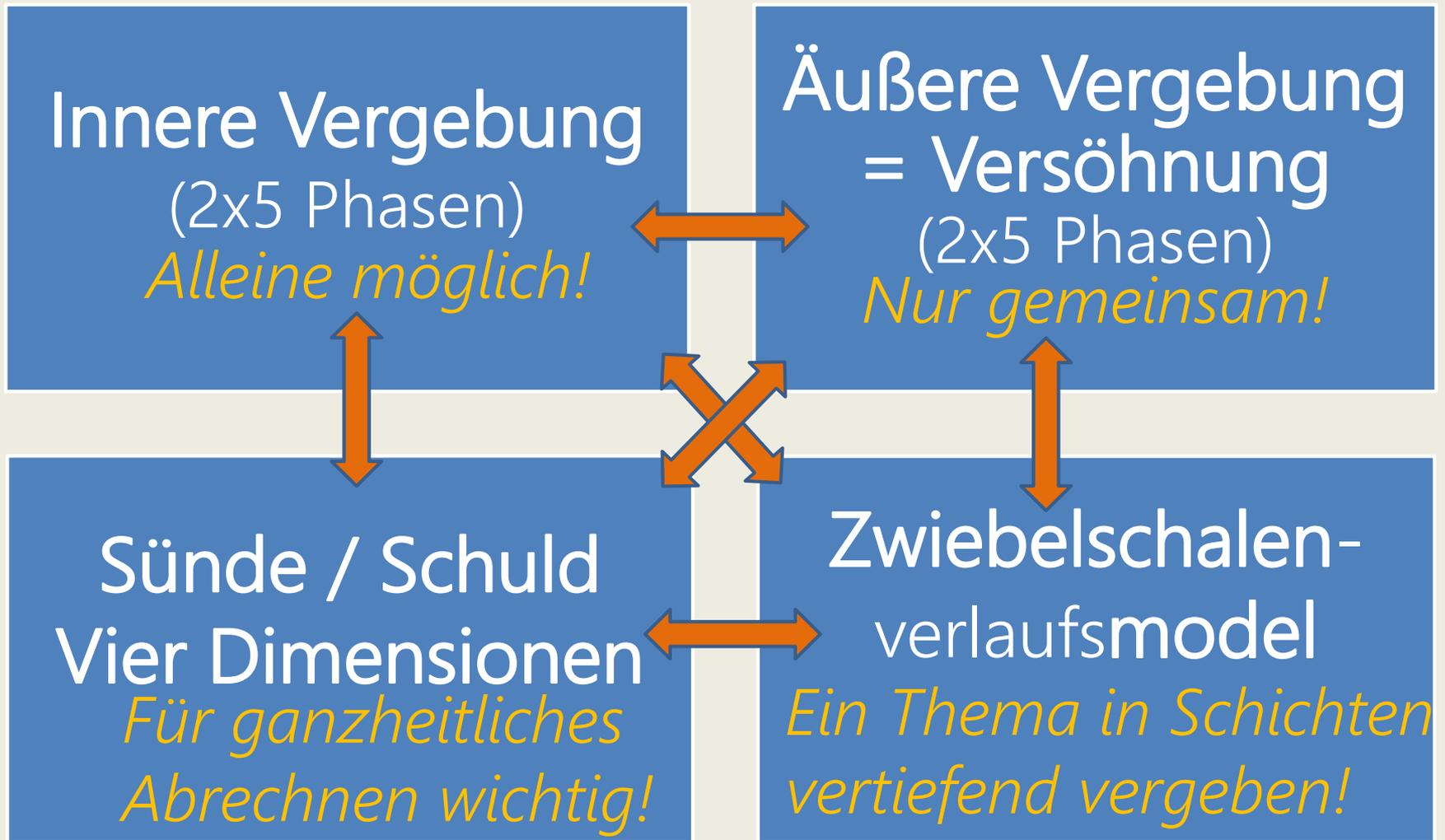
macht, ist ein Stück Versöhnung geschehen.

Evtl. viele
kleine
Schritte!

Es passiert nicht
unbedingt beides
gleichzeitig!

➤ Kurzdefinition = Kompass: Rückschritt? Fortschritt?

Vier Modell ermöglichen Vergebung



UMGANG MIT WIDERSTAND BSP.:

*Ich setze mich auf den Widerstandsstuhl
und gebe ihm eine Stimme:*

H: „Warum soll ich diesem ... vergeben?“

Auf frommen Stuhl setzen

H: „Weil es Gott will und vielleicht auch uns entlastet!“

Weiter im Wechsel

H: „Aber den entlastet's auch und das hat er nicht verdient.“

H: „Stimmt aber brauchen wir keine Vergebung?“

Und haben wir sie verdient?“

H: „Doch...! Und: Nein! Aber den vom Haken lassen?“

H: „Er kommt nicht vom Haken. Gott bleibt sein Richter.“

H: „Mhm, ich glaube dann kann ich mich zumindest drauf einlassen, mit dem Abrechnen zu beginnen und dann können wir ja weitersehen.“

H: „Ich glaube auch ein erster ehrlicher Schritt ist besser als sich fromm unter Druck zu setzen?“

H: „Ja, darauf können wir uns einigen.“ ...

Die Kunst der Vergebungspsychotherapie

- Ich arbeite die Phasen/Aspekte nicht als Programm ab!
- Ich habe die Landkarten als Orientierung (im Kopf).
- Ich nehme sensibel wahr, wo mein Gegenüber, steht, „hängt“, sich bewegt, ... und unterstütze.
- Ich nehme wahr und unterstütze, was Gott mit meinem Gegenüber gerade macht.
- Ich fördere konsequent Freiheit und Ehrlichkeit.
- Erfolgsdruck fördert Vergebungsfälschungen!
- Widerstände sind Ausdruck ehrlichen Wollens und dürfen neugierig erforscht werden und in einen fruchtbaren Dialog gebracht werden (Bsp. Letzte Folie).
- Jeder Fortschritt im ehrlichen Wollen (Phase 1) und im Klären der Schuld-verteilung und –architektur (Phase 2) wird oft schon als Weiterkommen und Entlastung erlebt.

Vergebung bei Nichtchristen

Ich spreche nicht von Sünde sondern von Schuld, Unrecht, Verletzung, ...

Erfahrungen von „Unrechtsbewusstsein“ kann ich aufgreifen ebenso wie erlebte „Gnade“ (unverdient) von Menschen.

Verständnis und Empathie kann entwickelt werden.

Vergebung befreit den Vergebenden von Last (vgl. nach-tragen & übel-nehmen)

Vergebung empfangen		Vergeben
Abrechnung / Überführung zulassen wollen	I. Entschluss zur Abrechnung	Abrechnen wollen
Abrechnung / Überführung zulassen / erleben (4-dimensional)	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	Abrechnen (4-dimensional) (Schuld subjektiv und ganzheitlich zuweisen)
Hier kommen normalerweise Gefühle hoch wie Unbehagen, Ekel, Angst, Scham, Zorn, Schmerz, Schadenfreude, ...		
(Gottes) Erbarmen empfangen / begreifen	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	Sich Erbarmen Erbarmen weiterreichen
Freiheit erleben, mich freisetzen lassen (Selbstfestlegungen)	IV. Freilassen Loslassen	Den Schuldigen wieder als frei ansehen (Festlegung des anderen)
Ich lasse die(se) Sünde hinter mir	V. Schuld erlassen / wegschicken Innere Versöhntheit	Ich sehe / erlebe den Anderen unabhängig von seiner Sünde

Zwei, drei „Zwiebelschalen“ sind auch ein Erfolg (Vergebungstiefe abhängig von Tiefe der Bewusstheit von Schuld & Angewiesenheit auf Gnade)

Der „Innere Vergebungsprozess“

2 x 5 Phasen / Aspekte ganzheitlicher Vergebung

Vergabung empfangen		Vergeben
Abrechnung / Überführung zulassen wollen	I. Entschluss zur Abrechnung	Abrechnen wollen
Abrechnung / Überführung zulassen / erleben (4-dimensional)	II. Abrechnen („Logos“, Wahrheit)	Abrechnen (4-dimensional) (Schuld subjektiv und ganzheitlich zuweisen)
Hier kommen normalerweise Gefühle hoch wie Unbehagen, Ekel, Angst, Scham, Zorn, Schmerz, Schadenfreude, ...		
(Gottes) Erbarmen empfangen / begreifen	III. Erbarmen (geht an Eingeweide)	Sich Erbarmen Erbarmen weitereichen
Freiheit erleben, mich freisetzen lassen (Selbstfestlegungen)	IV. Freilassen Loslassen	Den Schuldigen wieder als frei ansehen (Festlegung des anderen)
Ich lasse die(se) Sünde hinter mir	V. Schuld erlassen / weschicken Innere Versöhntheit	Ich sehe / erlebe den Anderen unabhängig von seiner Sünde

Vier Dimensionen jeder Sünde

Existenziell

Existenzsünde

- Sünde anderer an mir
- Das /der Böse
- Fluch (einschl. gefallene Schöpfung, Selbstfestlegungen)

=> Wurzelboden individ. Sünde

Individuell

Tatsünde

- Tun
- Unterlassen
- Reden/Schweigen

Haltungssünde

Denken, Fühlen, Motive => bewusst



Unbewusste Herzensstrebungen

Beziehungsstörend

Beziehungssünde

Verantwortung / Schuld gegenüber



Mangel in guten & Gefangenheit in ungunen Beziehungen



Letztlich Schuld & Vertrauensmangel gegenüber Gott

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Wolfram Soldan wolfram.soldan@ignis.de

Vergebungsheft: Shop im Umbau
aktuell nur beziehbar über Büro:

info@ignis.de

Vergebungssupervision:

nächster Termin 30. 6. 2025 10:30-17:30

<https://www.ignis.de/veranstaltung/gruppensupervision-mit-schwerpunktthema-vergebung-2/>

Vergebungsbildung:

Seminarangebot bei Wolfram Soldan erfragen

