

Vergebungsbearbeitung mit dem Jesusgebet

Eine geistliche Übung

1

1. Vorbereitungsphase - aktivieren der drei Ressourcen

- JESUS als Vorbild
- JESUS als inwendiger Lehrer und Heiler
- Das 3-fache Liebesgebot

Übung 1

Das Vorbild JESUS CHRISTUS als inwendiger Lehrer und Helfer

Betrachtung des Bildes: „Auferstehung Christi“ von Matthias Grünewald

Impuls: Vater vergib Ihnen, denn Sie wissen nicht was sie tun!

Übung 2

Das 3-fache Liebesgebot als Wegweiser

Impuls: Ich liebe dich und ich liebe mich.

Das 3-fache Liebesgebot ist der Wegweiser auf dem Weg der Vergebung. Das Ziel ist die Heilung der drei Grundbeziehungen (zum eigenen Selbst, Beziehung zum Täter und Beziehung zu Gott), dafür ist uns CHRISTUS Vorbild, hat er doch im Leben und Sterben die drei Grundbeziehungen aufrechterhalten, wie es die letzten sieben Worte am Kreuz bezeugen.

<http://www.christliche-autoren.de/die-letzten-worte-jesu-am-kreuz.html>

Bildmeditation 1: Die Figur des älteren Sohnes.

Übung 3

Drei Entscheidungen

Bin ich bereit, am Großprojekt „REICH GOTTES“ mitzuarbeiten, indem ich dem anderen sein Fehlverhalten vergebe?

Bin ich wirklich entschlossen, zusammen mit der spirituellen Ressource von JESUS CHRISTUS, meinem inwendigen Lehrer und Heiler, als meinem Begleiter den Weg der Vergebung gehen?

Bin ich bereit, den Weg der Vergebung als geistliche Übung zu gehen, um so zu werden wie der barmherzige Vater in der Geschichte des verlorenen Sohns?



Anschließend: 20 Minuten Jesusgebet

2. Die traumatische Schlüsselszene und ihre Auswirkungen auf die Beziehungsgestaltung

Mit der Auseinandersetzung und Bewusstmachung der erlittenen Verletzungen beginnt unsere Passion. Im Vergleich zur Passion Christi ist unsere eigene Passion einfacher.

Was war am schlimmsten?

Beschreibung der traumatischen Schlüsselszene:
Erfassen der Beschaffenheit der seelischen Verwundung.

Nachspüren:

- Wo habe ich die negativen Gefühle, die die Tat des Täters verursacht haben, im Körper am deutlichsten gespürt?
- Welche Gefühle erlebte ich durch die Verletzung?
- Mit welchen Gedanken, bezogen auf mich, und den Täter, waren diese Gefühle verbunden?
- Welche Grundbedürfnisse wurden verletzt?
- Beurteilung auf der Skala -10 bis +10 bezüglich Befindlichkeit des inneren Friedens/Unfriedens.

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 - 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10

Innerer Unfrieden

Innerer Frieden

ENTSCHEIDUNG:

Der Verwundung keine bewusste und unbewusste Macht geben!

Welche unbewusste Macht hat das Täterschema noch in mir?

Was muss ich tun, damit das Täterschema mein derzeitiges/künftiges Verhalten nicht mehr beeinflussen kann?

Sofern noch bewusste oder unbewusste Macht des Täters spürbar ist, dann:

>>Wegschenken an JESUS CHRISTUS einüben!

3. Heilung der ICH - Beziehung - Reinigung des Herzens

Vergeben ist ein Hinabsteigen in die schmerzlichen Gefühle, nur so kann die Entgiftung der Seele von den schmerzlichen Gefühlen erreicht werden.

Wir nehmen mit den Gefühlen Kontakt auf, geben ihnen Raum, um diese nachempfinden zu können.

1. Wir beginnen mit dem unzensierten Vortragen unserer Anklage und stellen uns den Täter vor. Wir drücken alle Gefühle aus, die in der Beziehung erlebt wurden.
2. Nun wird die Anklage differenziert in die Gefühle von Schmerz und Wut: Was hat weh getan? was hätte ich mir gewünscht?
Was war ungerecht und unfair?
3. Was waren meine berechtigten Ansprüche und Bedürfnisse. Wir vergegenwärtigen, diese Ansprüche und Bedürfnisse sind berechtigt.

4. Heilung der DU – Beziehung

Die Beziehungsgeschichte soll aus der Perspektive des Täters, dem ich vergeben will, erzählt werden. Dabei kommen die Motive, Begrenzungen und die erlittenen Verwundungen des Täters zur Sprache.

Bildmeditation 2: Füße des verlorenen Sohnes.

„Welchen Weg ist der Täter gegangen, um so zu werden, wie er ist/war, als er mir das angetan hat?“

Bildmeditation 3: Die Hände auf dem Nacken des verlorenen Sohnes:

Weibliche Hand: „In welchem Aspekt kann ich den Täter empathisch finden und mit Mitgefühl verstehen?“

Männliche Hand: „Welche Aspekte will ich in die Verantwortung des Täters zurückgeben?“

„Was möchte ich dem Täter als Segen für seinen weiteren Weg mitgeben?“

(Segnen = benedicere = Gutes SAGEN!)

Anschließend: 20 Minuten Jesusgebet

5. Heilung der Beziehung zum EWIGEN DU – zu GOTT

Schau des Herzens mit dem Stilmittel des Briefeschreibens

Wir versuchen mit einem barmherzigen Blick auf den Täter zu schauen, so wie wir es uns für uns selbst wünschen, bei eigenem Fehlverhalten von anderen und von GOTT barmherzig angeschaut zu werden. In dieser inneren Haltung und mit diesem Blick schreiben wir die folgenden Briefe.

Bildmeditation 4: Ausdruck des barmherzigen Vaters

Brief 1 - Empathie mit den Motiven des Täters

„Lieber.....

Ich möchte Dir durch diesen Brief helfen, besser zu verstehen, warum ich Dir angetan habe. Dies soll meine Tat weder rechtfertigen oder entschuldigen, aber vielleicht hilft es Dir, mich besser zu verstehen, damit Du mir vergeben kannst. Meine Tat ist zwar nicht entschuldbar, aber ich will Dir erzählen, wie es mir dabei erging.....!“

Brief 2 - Empathie mit den Konsequenzen der Tat für das Selbst des Täters

„Lieber.....

Ich möchte durch diesen Brief Dir helfen, besser zu verstehen, was ich mir selber angetan habe. Welchen Preis ich bezahlt habe, für das, was ich Dir angetan habe.

Brief 3 - optional - Empathie mit der aufgeladenen Schuld des Täters gegenüber dem ANDEREN und dem EWIGEN DU (GOTT)

Lieber.....

Ich möchte durch diesen Brief Dir helfen, besser zu verstehen, welche Schuld ich mir durch das, was ich Dir angetan habe, gegenüber Dir und gegenüber meinem EWIGEN DU (GOTT) aufgeladen habe.

Brief 4 - Empathie und Reue des Täters für das was er einem angetan hat

„Lieber.....“

„Es tut mir sehr leid, dass ich Dich verletzt habe und ich kann mir vorstellen, was das für Dich bedeutet hat.....“

Brief 5 - Formulierung eines Briefes mit der Bitte um Vergebung

„Lieber.....“

„Es tut mir leid, dass ich Dich verletzt habe.....“

Brief 6 - Öffentliche Bekanntgabe der Vergebung -Zertifikat der Vergebung (aus eigener Sicht)

Am 11. August 2016 habe ich mich entschlossen meinem Ex-Mann Hanfrit für die Jahre der Missachtung und Vernachlässigung, die zu unserer Scheidung geführt haben zu vergeben.

Mir ist deutlich geworden, dass ich mich ihm gegenüber ebenfalls sehr verletzende Verhalten habe. Ich wünsche mir, dass ich ihn dafür eines Tages um Vergebung bitten kann.

Jetzt erkläre ich durch dieses Zertifikat, dass ich Hanfrit vergebe und damit die Bürde der Nichtvergebung ablege, so gut ich kann.

Unterschrift: _____

6. Das Vergebungsritual

Zu Beginn die Frage:

„Bist du bereit, in der Haltung des Vaters das Vergebungsritual durchzuführen?“

Vergebungsritual in sieben Schritten

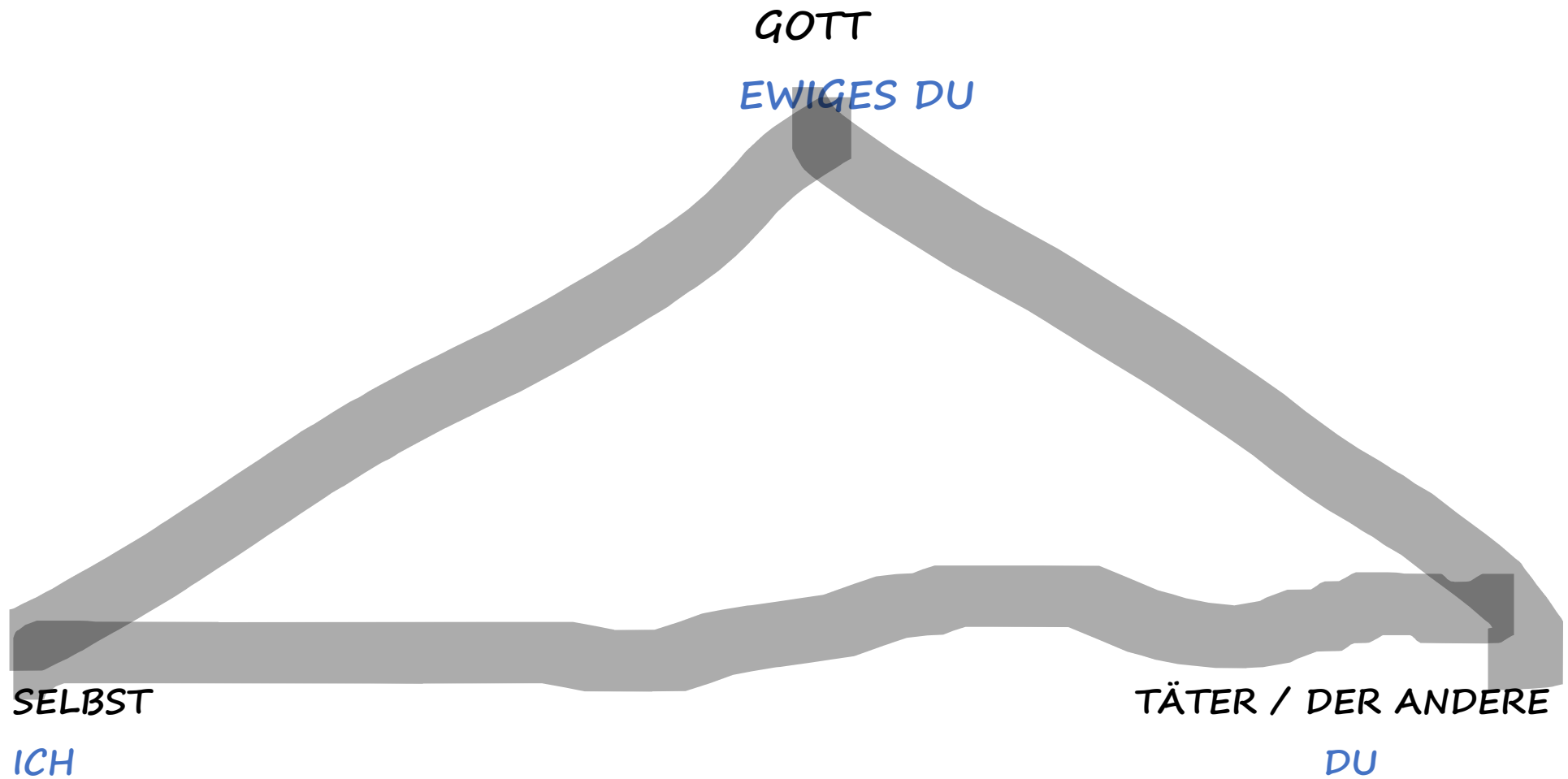
1. Entscheidung zur Vergebung
2. Brief 1
3. Brief 2
4. Brief 3
5. Brief 4
6. Brief (Zertifikat der Vergebung)
7. Bekennen der Vergebung vor GOTT

Selbstauskunft:

- wie fühle ich mich nach dem Ritual?
- Bin ich in das „Land der Ruhe“ (Hesychia) gekommen und
- habe ich meinen inneren Frieden gefunden?

Auf der Skala von -10 innerer Unfrieden bis +10 Innerer Frieden > beurteilen der Befindlichkeit nach dem Vergebungsritual

-10 -9 -8 -7 -6 -5 -4 -3 -2 -1 0 +1 +2 +3 +4 +5 +6 +7 +8 +9 +10
Innerer Unfrieden Innerer Frieden



- Wie fühle ich mich in Bezug zu mir selbst?
- In Bezug zum Täter?
- In Bezug zu GOTT?

7. Aufrechterhaltung der Vergebung

Der Erzengel Michael ist die spirituelle Ressource, die die Beschädigung der drei Grundbeziehungen (siehe Dreieck auf dem Schild) mit dem Flammenschwert abwehrt. Dazu benötigt der Engel erhöhte Achtsamkeit gegenüber den Beschädigungen der drei Grundbeziehungen.

Wie kann ich in Zukunft die erforderliche Achtsamkeit aufbringen, um meine Beziehungsprobleme so zu lösen, dass es nicht zu einer Beschädigung der drei Grundbeziehungen führt?



Abschließende Meditation

Wir imaginieren den inneren Dialog mit dem auferstandenen Christus:

- Was sagt mein inwendiger Lehrer und Heiler zu meinem Vergebungsprozess?
- - ist es mir gelungen, Schmerz, Hass und Groll in Liebe und Barmherzigkeit zu transformieren?

Antwort im Verlauf des imaginierten Dialoges mit dem auferstandenen Christus als meinem inwendigen Lehrer und Heiler



Anschließend: 20 Minuten Jesusgebet

<http://www.christoph-kreitmeir.de/b70C370BCcher/publikationen/die-spur-der-barmherzigkeit-in-den-weltreligionen/>

Jesu letzte Worte

- bevor er am dritten Tage auferstand -

12

Die letzten Worte Jesu am Kreuz

Es ist Ostern. Zeit, sich einmal die 7 letzten Aussprüche von Jesus Christus am Kreuz von Golgatha vor Augen zu führen. In allen steckt eine wichtige geistliche Botschaft. Die letzten Worte eines Menschen sind immer von großer Bedeutung. Es gibt ganze Bücher, in denen die letzten Worte von Persönlichkeiten der Zeitgeschichte für die Nachwelt aufgezeichnet wurden. In der Bibel sind nun die letzten Worte von Gottes Sohn am Kreuz für uns erhalten geblieben.

Gehen wir sie einmal der Reihe nach durch:

1. "Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun" (Lukas 23,34)

Hier zeigt sich Jesu große Liebe, ja sogar seine Feinde liebt er und bittet um Vergebung für sie. Diese Worte zeigen auch das vollständige Opfer, das Jesus am Kreuz gebracht hat. Er ist für wirklich jeden Menschen gestorben, ob Freund oder Feind. Vergebung ist selbst für diejenigen möglich, die Jesus ans Kreuz gebracht haben. Und der Glaube und das Vertrauen in Gottes Sohn sind der Schlüssel dieses Geschenk auch anzunehmen.

2. "Als nun Jesus die Mutter sah und den Jünger, den er liebte, dabeistehen, spricht er zu seiner Mutter: 'Frau, siehe, dein Sohn!' Dann spricht er zu dem Jünger: 'Siehe, deine Mutter!' Und von jener Stunde an nahm der Jünger sie zu sich" (Johannes 19,26.27)

Hier kümmert sich Jesus um die Betreuung seiner Mutter Maria. Es war üblich, dass der erstgeborene Sohn sich um die Versorgung seiner Mutter kümmern musste, wenn er selbst es nicht mehr konnte. Und so regelt Jesus - bereits am Kreuz hängend! - die Fürsorge für seine Mutter. Er setzt hier den Jünger, den er liebte (Johannes) ein, von nun an seine Mutter zu versorgen. Selbst am Kreuz hängend ist Jesus noch der gute Hirte, der sich um die Seinen kümmert.

3. "Und er sprach zu ihm: 'Wahrlich, ich sage dir: Heute wirst du mit mir im Paradies sein' " (Lukas 23,43)

Jesus hängt am Kreuz neben zwei Verbrechern, die im Gegensatz zu ihm, wirklich schuldig geworden waren. Einer davon tut noch in der Todesstunde Buße und bittet Jesus, in seinem Reich an ihn zu denken. Dieses Vertrauen bringt dem Mann das ewige Leben. Selbst auf dem Sterbebett kann ein Mensch noch errettet werden. Die Tür bleibt offen, solange ein Mensch lebt. Allerdings ist das auch eine echte Ausnahme. Niemand weiß, wann er vor Gottes Thron stehen wird. Es ist also wichtig, sich rechtzeitig um diese wichtigste aller Angelegenheiten zu kümmern und Gottes Sohn zu vertrauen. Gleichzeitig ist dieser Ausspruch auch ein klares Bekenntnis gegen den Glauben an Reinkarnation, der in weiten Teilen der Welt, aber auch in unserer Gesellschaft vorzufinden ist. Man wird eben nicht wiedergeboren. Man muss kein Karma in nächsten Leben abtragen. Sondern wer bereut und Buße tut wird augenblicklich erlöst. Das ist nicht Karma, sondern Gnade!

4. "Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?" (Matthäus 27,46)

Dieser Ausspruch ist eine Bewahrheitung von Psalm 22,2. In diesem Psalm findet sich auch die Antwort auf diese Frage: "Doch du bist heilig" (Psalm 22,4). Gott legte alle Schuld der Welt seinem Sohn auf. Jesus wurde für uns zum Fluch. Angesichts der vielen Schuld, die Gott Jesus auferlegte, wendet er sich ab. Gottes Heiligkeit ist nicht zu vereinbaren mit Sünde. Angesichts dessen spricht Jesus die Worte "Warum hast du mich verlassen?". Doch natürlich ist es nicht dabeigebieben und Gottes Sohn thront nun zur Rechten Gottes im Himmel.

5. "Mich dürstet" (Johannes 19,28)

Hier sehen wir auch die Menschlichkeit Jesu. Auch er hatte menschliche Bedürfnisse, hatte Hunger und Durst. So sehr hat sich Gott erniedrigt, dass er in Knechtsgestalt zu uns kam, um uns zu retten. Doch was tun die Menschen? In dieser Begebenheit geben sie Jesus einen Schwamm voller Essig. Nicht einmal diesen kleinen Gefallen tun sie ihm. Wie oft passiert uns das in unserem Alltag? Wie oft versagen wir, wenn es um unseren Nächsten geht? Gott sei Dank ist Gott gnädig, uns so anzunehmen, wie wir sind und uns doch durch den Heiligen Geist zu verändern.

6. "Vater, in deine Hände übergebe ich meinen Geist" (Lukas 23,46)

In Treue hat Jesus seinen Auftrag zu Ende gebracht. Er kehrt nun zu dem zurück, der ihn gesandt hatte. Es zeigt das innige Verhältnis von Vater und Sohn. Beide sind eins. Jesus war der Einzige, der wirklich in allem Gott gehorchte.

7. "Es ist vollbracht!" (Johannes 19,30)

Das sind gewaltige Worte. Dies war das einschneidendste Ereignis für die Welt. Das Wort "vollbracht" bedeutet im griechischen so viel wie "bezahlt". Es ist bezahlt! Der Schuldschein, der gegen uns Menschen sprach, wurde ausgelöscht. Der Schuldschein wurde ans Kreuz genagelt. Jedes Anrecht des Teufels wurde vollständig bezahlt. Deswegen ist Jesus zu uns gekommen. Er wollte für die Schuld der Menschen bezahlen. Er opferte sich als makelloses Opferlamm, er gab sich selbst hin, um die Schuld der Menschen zu bezahlen. Jetzt kann jeder, der dieses große Opfer annimmt völlige Vergebung erhalten, denn seine Schuld ist ausgetilgt. Gott hat die unbezahlbare Rechnung für uns beglichen. Danke Jesus!

Eckart Haase

<http://www.christliche-autoren.de/die-letzten-worte-jesu-am-kreuz.html>