

Die heilende Kraft der Vergebung

Kränkungen überwinden und befreiter leben



Impulsvortrag von Ing. Friedrich Kopitar
Psychologischer Lebensberater
Ehrenamtlicher Seelsorger

Einleitung

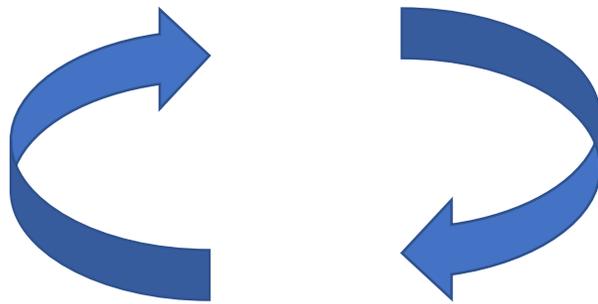
Psychologischer Berater (Lebens- und Sozialberater)

Ehrenamtlicher Seelsorger,
Leitung von Eheseminaren mit meiner Frau
kbw Vortragender

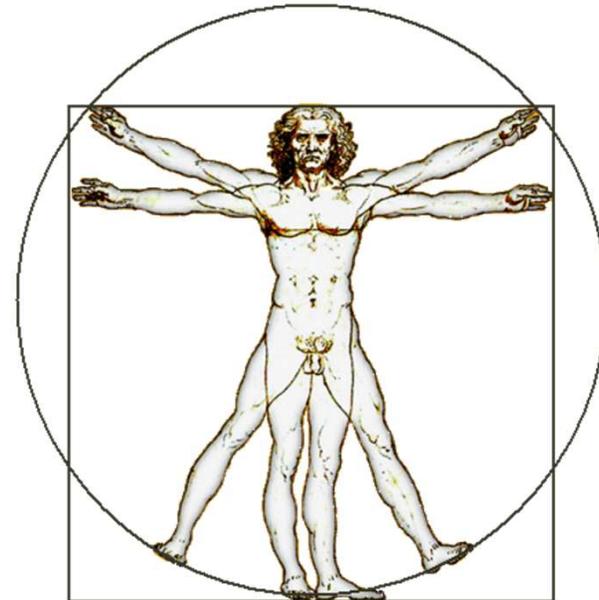
Warum gerade dieses Thema?

Übersicht

Seele = Psyche



Leib = Körper



Psychosomatik= Psyche + Soma (Körper)

Übersicht

Seele = Psyche

Seelsorger
Psychologische Beratung
Psychotherapeuten
Psychiater (Facharzt)

Leib = Körper

Arzt (Hausarzt, Facharzt)
Ernährungsberatung
Sportberatung

Kränkung

Warum tun Kränkungen so weh?

KRÄNKEN kommt von kranc, krenken und bedeutet

erniedrigen

schwächen

Zunichte machen

beugen



Kränkung

Kränkung = ABWERTUNG = seelische Verletzung

Welche Auswirkungen hat die Kränkung auf uns?

Verletzen unsere Seele

Schwächen unseren Selbstwert

Wirken nachhaltig

Kränkung

Von wem tun Kränkungen besonders weh?



Kränkung

Erscheinungsformen

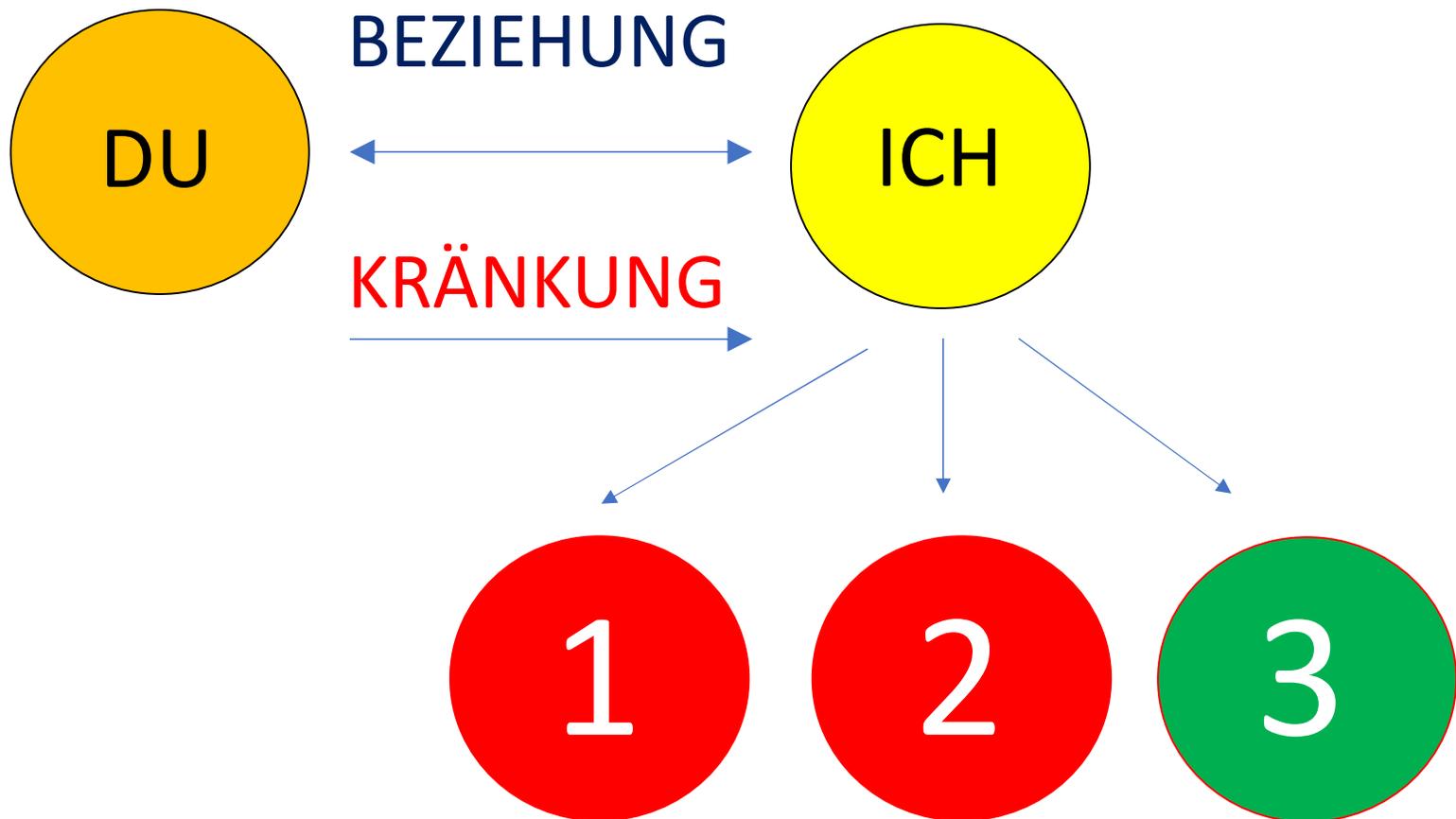
Ausgrenzung (Mobbing)

Geringschätzung, Missachtung

Verleumdung

Spott, Hohn

Kränkungsreaktionen



Kränkungsreaktionen

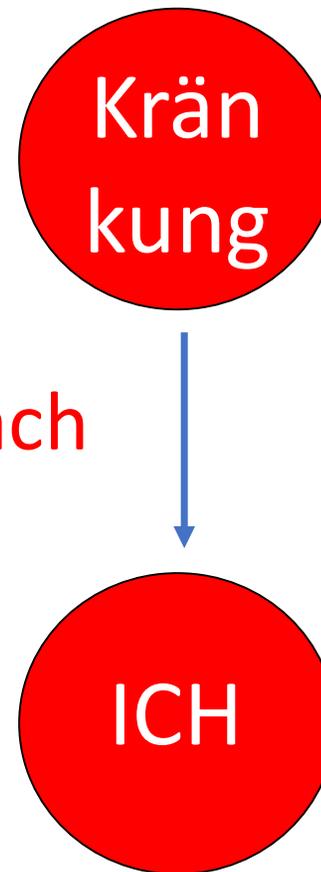
Ausdruck 1



Kränkungsreaktionen

Ausdruck 2

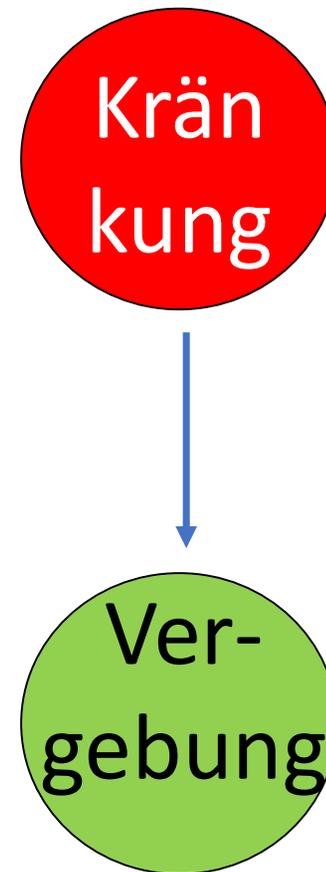
Ausdruck2 = Aggression nach
Innen, gegen mich selbst



Kränkungsreaktionen

Ausdruck 3

Ausdruck3 = Vergebung



Vergeben – Versöhnen - Verzeihen

Vergeben

Inner-seelischer Prozess mit mir selbst

Täter wird nicht mit einbezogen

Beziehung zum Täter nicht erforderlich

Vergeben – Versöhnen - Verzeihen

Versöhnen



Vergeben – Versöhnen - Verzeihen

Verzeihen

Für kleinere seelische Verletzungen

Zwischenmenschlicher Prozess

Vergebung falsche Vorstellungen

Sich alles gefallen lassen

Herunterspielen

Ein guter Christ vergibt schnell

Ratschläge des Umfeldes

Vergebung

Vorteile von NICHT Vergeben



Selbstmitleid ist mit Abstand das schädlichste nicht pharmazeutische Betäubungsmittel; es macht süchtig, beschert kurzzeitig eine Art Wohlgefühl und isoliert sein Opfer von der Wirklichkeit.

(John W. Gardner)

gutezitate.com

Vergebung

Nachteile von NICHT Vergeben

Kränkung macht uns krank (Psychosomatik)

Verleitet zum nachtragen, grübeln

Unversöhnlichkeit bindet viel Energie

Sehe ich keinen Ausweg -> Verbitterung

Vergebung Chancen

Befreit und heilt die Seele

Neuer Blick in die Zukunft



Ich lerne mich selbst besser kennen

Es ist wieder mehr MITEINANDER möglich

Vergeben in der Bibel

Wir beten ...

... und vergib uns unsere Schuld als auch wir
vergeben unseren Schuldigern

... Vergebung der Sünden, Auferstehung der
Toten

Vergeben = biblische Empfehlung

Vergeben in der Bibel

ALTES TESTAMENT



Vergeben in der Bibel

NEUES TESTAMENT

Große Bedeutung durch die
Lehre Jesu

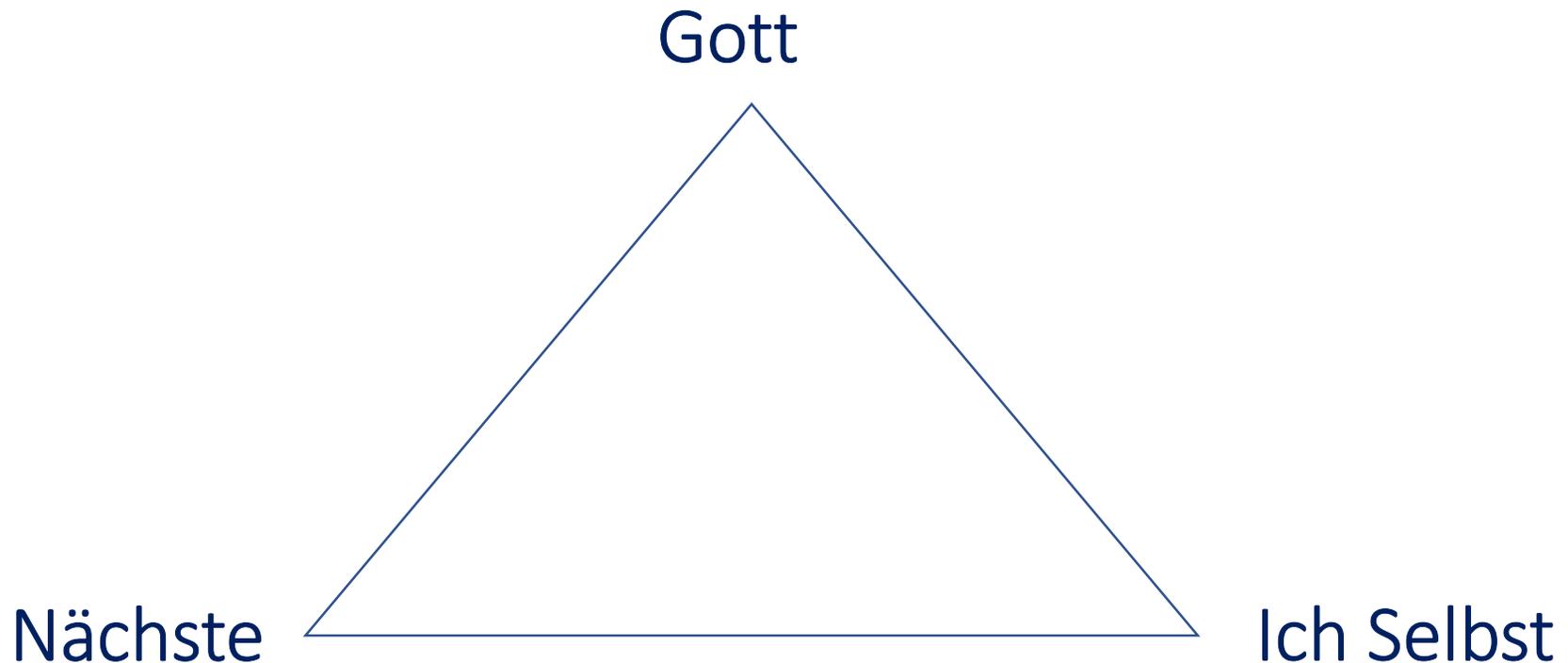
Beziehungsfähigkeit

Heilung der Beziehungsstörungen
und NICHT Schuldklärung



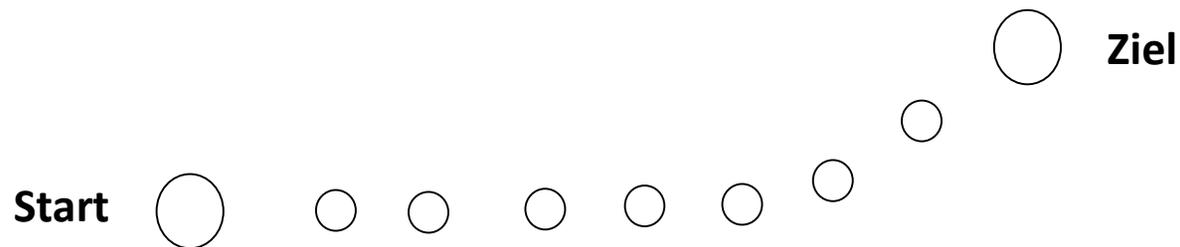
Liebesgebot

Liebe Gott, deinen Nächsten, wie dich Selbst



Vergebungsprozess

Schritte auf dem Weg der Vergebung



Vergebungsprozess

Prozess Schritte

Kränkende Situation wahrnehmen

Heilung der Beziehung zu MIR selbst

Heilung der Beziehung zum ANDEREN

Heilung der Beziehung zu GOTT

Entscheidung treffen und Vergebungsrituale

Aufrechterhaltung und Versöhnung

Vergebungsprozess

Kränkende Situation wahrnehmen

Kränkendes Ereignis sich mit den Einzelheiten
in Erinnerung rufen

Beteiligte Personen

Ort, Tageszeit, Umstände

Was hat mich so tief verletzt?

Vergebungsprozess

Heilung der Beziehung zu mir selbst

Liebevoll mit mir umgehen

Was schätze ich sehr an mir?

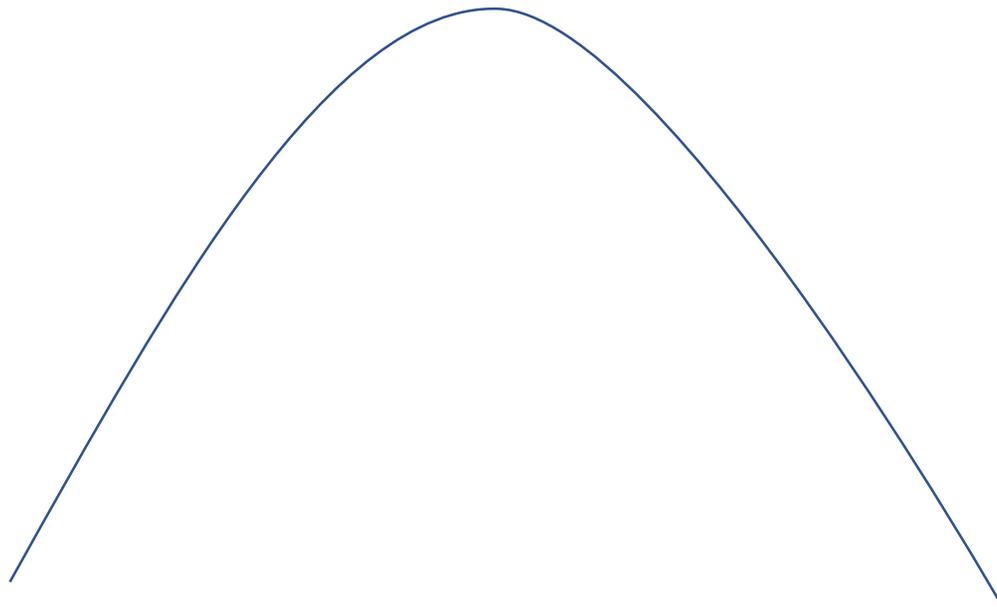
Meine Bedürfnisse wahrnehmen und leben

Auf wohltuende Beziehungen achten

Vergebungsprozess

Heilung der Beziehung zu mir selbst

Sich auf den Schmerz einlassen



Vergebungsprozess

Heilung der Beziehung zu mir selbst

Gefühle sind echt

Sich dadurch besser wahrnehmen

Gefühle: Wut, Scham, Trauer, Ohnmacht, ...

Vergebungsprozess

Heilung der Beziehung zu mir selbst

Wut (Ärger, Zorn)

Wut ist der

Wächter der

Würde

Vergebungsprozess

Heilung der Beziehung zu mir selbst

Scham (Tabuthema)

Mein Inneres, Heiligen wird an die
Öffentlichkeit gezerrt

Hilft mir mein inneres zu schützen

Mitgefühl, Solidarität

Vergebungsprozess

Heilung der Beziehung zu mir selbst

Meine Eigenanteile, meine Verletzlichkeit

Was habe ich über mich erfahren?

Welche Bedürfnisse habe ich wahrgenommen?

Neue Orientierung

Vergebungsprozess

Heilung der Beziehung zum DU

Jedes Verhalten kann unterschiedlich gedeutet werden (Übung)

Der Täter wird auf die Tat reduziert, man sieht nicht den Menschen dahinter

Seine Lebensgeschichte

Bruder / Schwester

Vergebungsprozess

Heilung der Beziehung zu Gott

Jesus als Vorbild

Durchbrechen der Täter-Opfer Spirale durch die
Liebe

nur die Liebe stillt den Hass, Buddha

Vergebungsprozess

Meine Entscheidung

Bewusste Entscheidung treffen

Vergebung ist eine freie Entscheidung

Wenn die Seele noch nicht so weit ist, Zeit nehmen

Rituale , wie Brief schreiben, Tagebuch schreiben, Stein beim Kreuz ablegen

Vergebungsprozess Aufrechterhaltung

Vergebung geschehen lassen

Sich daran wieder erinnern ist kein Zeichen von
Nichtvergeben

Sich an die positiven Gefühle erinnern, nach
dem Vergebungsritual

Vergebungsprozess Versöhnung

setzt Vergebung voraus

beide Perspektivenwechsel

keine Bedingungen an die Versöhnung knüpfen

Versöhnung feiern

Was vergeben wir

Wir vergeben dem Täter,
die Tat bleibt immer unrecht

Vergebungsprozess Widerstand

Nehmen sie sich ausreichend Zeit dafür

Widerstand

Professionelle Begleitung

Zusammenfassung

Aggression gegen
mich selbst

- macht krank

- Distanz

- Einsamkeit

Vergeben
Versöhnen

- macht gesund

- Nähe

- Beziehung

DANKE

DANKE für ihre Aufmerksamkeit

Ing. Friedrich Kopitar

