

# Freundesbrief

Mai 2005



**Liebe Freunde,**  
es ist wieder ein bunter  
Bilderbogen geworden, unser  
Freundesbrief. Spannend wie  
Gott Menschen bewegt, zieht  
und schiebt. Er liebt uns,

aber er lässt uns nicht in Ruhe. Gott sei Dank!  
Gut, wenn wir hören „was der Geist den Ge-  
meinde sagt“ und uns darauf auch einlassen.  
Ein Thema, das Gottes Geist in diesen Tagen  
seiner Gemeinde ins Ohr flüstert, haben wir  
am Freundestag aufgenommen. Gott sucht  
geistliche Väter und Mütter, Frauen und Män-  
ner, die nicht zu erst ihr eigenes Wohl im Auge  
haben sondern die nächste Generation för-  
dern. Es wird bestimmt ein spannender Nach-  
mittag an unserem 3. Freundestag. Wir freuen  
uns auf den Austausch und die Begegnung mit  
Ihnen allen.

Herzlichst Ihr

1. Vorsitzender

## Herzliche Einladung

Am 04. Juni 2005 feiern wir, **Claudia Clausen und Hans Wiedenmann**, um 14.00 h in der evangelischen Kirche Oberpleis unsere Hochzeit. Im Anschluss ist ein Empfang im evangelischen Gemeindehaus.

Wir würden uns freuen, wenn wir diesen Gottesdienst mit vielen Freunden der Arbeit von Zentrum für Erneuerung - Maranata feiern könnten.

**Zentrum für Erneuerung – Maranata**  
**Herzliche Einladung**  
**zum**  
**3. Freundestag**  
**am Samstag, 11. Juni 2005**  
**von 14.00 – 18.00 Uhr**

Ort: Zentrum für Erneuerung – Maranata;  
Niederbach 18; Königswinter-Oberpleis

14.00 Uhr Begrüßung / Lobpreis

**15.00 Uhr**  
**Referent Diethelm Strauch:**

**“Auf der Suche nach  
geistlicher Vater-  
und Mutterschaft“**

16.00 Uhr Kaffeetrinken

16.45 Uhr

>>**Wir über uns – Bericht aus der Arbeit**<<  
- Hans Wiedenmann – Geschäftsführer  
- Annerose Sommer - Sozialpädagogin

17. 15 Uhr Abschluss

Ende gegen 18.00 Uhr

## Dank und Hinweis

Zweimal hatten wir im Freundesbrief um Spenden für einen neuen PC gebeten. Sie sind eingegangen. Herzlichen Dank dafür! Der PC konnte inzwischen in Betrieb genommen werden. Leider ging inzwischen das Kopiergerät kaputt und kann nicht mehr repariert werden. Jetzt brauchen wir 1.300.-Euro für einen neuen Kopierer. Das geben unsere Reserven nicht her. (Beachten Sie dazu auch den Brief des Schatzmeisters.) Vielleicht gibt es ja Menschen, die ....

Dieser Ausgabe liegt ein neuer Flyer über die Arbeit bei. Er wurde durch eine Spende ermöglicht und soll die Arbeit weiter bekannt machen. Gerne dürfen Sie davon weitere Exemplare bei uns anfordern.

## Israelgebetsreise 10. –20. 4.

*Im April fand eine Gebetsreise nach Jerusalem statt. Ziel was das „Vaterhaus“ auf dem Ölberg, das jetzt von der Jerusalem-Gemeinde, Berlin geleitet wird und einmal 34 jahrelang von den Marienschwestern aus Darmstadt be- lebt wurde. Im „Vaterhaus“ ist das vorrangige Ziel das Gebet für Israel und die Nationen.*



Vor meinem geistigen Auge blicke ich von unserem Gebetsraum auf dem Ölberg hinunter auf die Stadt Jerusalem mit ihren Mauern

und Türmen und dem Tempelplatz.

Viel mehr als vor der Reise habe ich den Eindruck gewonnen, dass Gott ein ganz dringendes Interesse daran hat, seine Verheißungen für sein Volk zu erfüllen. Und wie es scheint, braucht er uns Christen dazu, wobei ein besonderer Ruf an Christen aus Deutschland ergeht, für sein Volk einzustehen, es zu segnen und in Jerusalem anzubeten. Das Erste, womit ich klarkommen musste, war, dass diesem Ruf mein massives Gefühl von Unwürde, Schuld und Scham in doppelter Hinsicht entgegenstand: Zum Einen als Deutsche zu dem Volk zu gehören, das dem Volk Gottes so immensen Schaden zugefügt hat, zum Zweiten als Christin zu der Religion zu gehören, die die Diskriminierung und Verfolgung der Juden seit den ersten Jahrhunderten durch die gesamte Kirchengeschichte mitbegründet und vorangetrieben hat. Hier hatte jeder von uns einen inneren Weg der Buße und Demütigung zu gehen, was auch in die gemeinsamen Gebetszeiten einfluss, insbesondere in unserer Gebetszeit in Yad Vashem im „Tal der Gemeinden“: So viele Orte ausgelöschten jüdischen Lebens unweit unserer Heimorte. Wie sehr haben wir es nötig, durch das Blut Jesu reingewaschen zu werden, uns nach seinem Erbarmen auszustrecken! Er hat es vollbracht, er selbst hat uns freigekauft durch sein Blut! Deshalb dürfen wir wieder aufstehen und in Freiheit für sein Volk beten, wie aus einem neuen Stand heraus. Wie zeichenhaft freundlich erschienen mir die Menschen, die uns an diesem Tag begegneten, da war keine Spur von Ablehnung.

Von da an war auch eine größere Freiheit in unseren Gebets- und Lobpreiszeiten zu spüren, als ob sich eine Tür geöffnet hat.

Einen weiteren Weg der Reue hat Gott mich geführt: Seit 31 Jahren Christsein habe ich ganz ungeniert Gottes Verheißungen aus dem Alten Testament für mich in Anspruch genommen und mir nur selten bewusst gemacht,

dass sie ursprünglich für das Volk Israel bestimmt sind und sich daran auch nichts geändert hat. Wir Christen haben nur durch Jesus die Gnade, daran teilzuhaben. (Rö 11,17.18). Die Kapitel 9-11 aus dem Römerbrief (Gottes Weg mit Israel) waren wie ein neuer Türöffner in unserer Gebetszeit, wo Gott uns seine Pläne und Gedanken mit seinem Volk tiefer in unser Herz legte, damit wir uns mit ihm eins machen und es als Wahrheit über seinem Volk und auch über den Nationen aussprechen: Israel ist der erstgeborene Sohn. Wir sind als wilde Zweige in den Ölbaum eingepropft. Gott wird die edlen Zweige wieder einpropfen und er hat schon damit begonnen. Gott ruft die Fülle der Heiden zu seinem Heil!

Irina und Helena, die beiden Frauen im Vaterhaus, haben uns sehr ermutigt, die Verheißungen Gottes über seinem Volk auszusprechen. Kein Wort davon wird vergeblich sein. Viele Texte aus Jesaja, Jeremia, Hesekeil und Psalmworte: Gott wird sein Volk retten, heilen und wiederherstellen, er wird Wasser auf das Durstige gießen, die Wüste wird blühen, der Tempelstrom wird fließen. Gott ruft jetzt, sich auf sein Hochzeitsmahl vorzubereiten. Er ruft sein Volk, die Juden, er ruft die Araber, er ruft die Menschen aus den Nationen, aus den Religionen. Im Himmel wird jetzt schon der Tisch gedeckt!

Einmal hatte ich einen Traum: Auf dunkle Bruchstücke wurden durch unser Mitwirken ein helles, gitterartiges Gewebe gelegt. Eine Stimme sagte „Ich kann dich nicht entbehren, spricht der Herr“. Gott kann uns hier nicht entbehren; wir legen seine Verheißungen auf die in vielen Punkten aussichtslos scheinende Situation seines Volkes, auf seine Zerbrochenheit und Zerrissenheit und beten um Heilung und Wiederherstellung nach Gottes Plan.

Gottes Gegenwart war deutlich zu spüren in unseren Gebets- und Lobpreiszeiten, wir sind schnell zu einer Einheit gewachsen, auch mit Irina und Helena. Wir haben dem heiligen Geist die Regie übertragen. Er koordinierte Gitarre, Geige, Tamburin, Trommeln, Rhythmusinstrumente, Fahnen, Schofar und die Proklamation des Wortes Gottes. Er hat die Kontrolle übernommen und brachte einen Fluss zustande, der über die Ufer tritt und in dieses Land hineinfließt.

Das Land wirkt kompliziert und zerrissen. Viele Gegensätze prallen hier wie in einem Focus aufeinander. Keiner hat wirklich eine Lösung. Zwischen den Völkern, Volksgruppen, Religionsgruppen gibt es unzählige Gräben und Ängste. Versöhnung und Heilung kann wohl nur in Jesus stattfinden. Das Gebet ist nur ein Teil des Ganzen, aber genauso unentbehrlich wie alles andere.

Margret

## **Kurzberichte von Teilnehmern**

### **Seminar „Mann! wo bist du?“**

Ich habe mich sehr wohl gefühlt im Kreis der Männer und viele interessante und intensive Gespräche gehabt. Da waren ein großer Hunger, aber auch Unsicherheiten, viele Fragen und Sehnsucht nach Gemeinschaft zu spüren.

Mit einigen Männern hatte ich ganz besondere, freundschaftliche Gespräche und möchte mit ihnen in Kontakt bleiben. Wie schön wäre es, wenn sich genau diese Gruppe öfters treffen könnte! Ich glaube, das würde ein enormes Kraftpotential entfalten.

Die Abwechslung zwischen den Inputs und den offenen Gesprächen fand ich sehr gelungen, auch die kreative Arbeit.

Ich hatte persönlich am Anfang Schwierigkeiten mit dem 'Mann'. Für mich ging ich in das Thema: 'Mike! wo bist du?' Mein 'Mann-Sein' existiert(e) gar nicht. Ich empfinde mich als eine Art Neutralität. Das hat seine Geschichte. Nun setze ich mich ganz neu mit dem Thema auseinander.

Besonders dankbar bin ich für den Hinweis auf intensive Männerfreundschaften wie David und Jonathan oder Josua und Kaleb. Sie fehlen mir nicht. Ich habe einige Brüder, mit denen ich eine enge, sehr intime Freundschaft pflege. Darüber hinaus auch mit einigen Frauen. Mir wurde das aber erst während des Seminars klar, wie kostbar diese Beziehungen sind, und wie selbstverständlich ich das bisher genommen habe. Mich überkam eine große Dankbarkeit und Ergriffenheit über das, was Gott da über so viele Jahre an mir und in diesen Beziehungen tut.

Mike

### **Seminar „Entdecke dein Frausein“**

Als meine Schwägerin mich zu diesem Seminar einlud, war ich sehr gespannt, was mich erwarten würde. Die kleine Teilnehmergruppe bewirkte, dass von Anfang an eine sehr persönliche Atmosphäre herrschte.

Die Lobpreiszeit gleich zu Beginn, die Ulrike Kück leitete, war für mich sehr hilfreich, weil ich so meine Gedanken ganz auf Jesus richten konnte. Dadurch war ich auch offen für das, was er mir durch Annerose Sommer sagen und zeigen wollte. Übrigens hat Gott Ulrike für uns und diesen Tag extra ein Lied geschenkt mit dem Titel ‚Loving eyes looking down on me‘ (‚Liebende Augen schauen auf mich‘).

Annerose stellte uns anschließend aus der Bibel acht Frauen mit ihren Fähigkeiten und besonderen Charakterzügen vor. Es ging um E-

va, Hanna, Judith, Deborah, Maria Magdalena, Sarah, Ester und Tamar. Jede von uns konnte sich mit einer dieser Frauen besonders identifizieren. Mich hat besonders die mütterliche und fürsorgliche Eva angesprochen. Jede dieser Frauenbiographien zeigt, dass Gottes Führung und Hilfe sehr persönlich sind. Gerade das macht mir Mut, meinen Lebensweg mit Jesu Hilfe zu gehen und mich von ihm führen und korrigieren zu lassen.

Nach dem liebevoll zubereiteten und leckeren Mittagessen folgte ein sehr interessanter Programmpunkt. Jede bekam von Annerose ein Stück Ton. Wir sollten uns vorstellen, dass wir uns an unserem Lieblingsplatz befinden. Ein Engel würde plötzlich vor uns stehen und uns Wunderbares mitteilen. Diese Mitteilung sollten wir mit geschlossenen Augen in Ton formen.

Erst hatte ich überhaupt keine Idee, was ich gestalten könnte. Aber dann war es wirklich so, als ob ein Engel zu mir spräche: „Steh auf liebe Maren und lauf wie ein Kind in Jesu Arme, er wartet auf dich.“ Das ließ sich nun recht gut in Form einer Figur darstellen.

Dieses Erlebnis war für mich sehr bewegend, und ich werde es bestimmt nicht vergessen. Es war auch interessant zu sehen, was die Anderen für Eindrücke hatten und wie sie diese in Ton formten.

Zum Abschluss folgte ein reger Austausch über viele wichtige Themen wie z. B. Kindererziehung, Berufsleben, Ehe, Prägung durch das Elternhaus usw. Annerose konnte uns dazu durch ihre seelsorgerliche und psychologische Erfahrung viele guten Impulse und Anleitungen geben.

Meine Erwartungen an diesen Tag sind auf jeden Fall sehr positiv erfüllt worden.

Maren

### **Paarseminar: „ER schuf sie als Mann und Frau“**

Wir denken gerne an das Eheseminar zurück. Uns trieb keine Not, wir hatten auch keine unüberwindlichen Schwierigkeiten, die uns an diesem Tag zu dem Seminar trieben, nein, wir wollten an diesem Tag etwas „Geistliches“ machen und dann auch in unsere Ehe investieren. Da wir noch nicht so ‚eheseminarerfahren‘ sind, dachten wir: ‚Was soll man sich schon einen ganzen Tag lang über die Ehe Gedanken machen?‘

Es sollte sich später aber heraus stellen, dass die Zeit fast zu kurz war, soviel wurde angesprochen. Die Zeit verging wie im Flug. Mit insgesamt sechs Paaren waren wir in der optimalen Größe, auch mal das ein oder andere Private einfließen zu lassen. In die kleinen Pausen wurden wir am Ende der einzelnen

Seminarbeiträge mit kleinen Hausaufgaben entlassen. „Wie siehst Du mich eigentlich in dem Punkt?“ Und: „Wie siehst Du dich selber?“

Unsere anfängliche Euphorie wich langsam einer leichten Besorgnis: „Haben wir vielleicht doch Probleme miteinander, wussten es aber bis zu diesem Morgen nur noch nicht?“

Die nette Bewirtung ließ diese trüben Fragen immer wieder vergessen machen. Besonders intensiv ist uns dann der Teil in Erinnerung geblieben, wo es darum ging, auf welche Art und in welcher Sprache ich Liebe verstehe und dem Anderen auszudrücken versuche. Das, was für mich zum Grundvokabular der Kommunikation gehört, ist für den Partner vielleicht kompliziertes Fachchinesisch und umgekehrt. Das hat uns dann doch ziemlich umgehauen. Kann es sein, dass wir als Paar schon so lange zusammen sein können, ich mit meinem Ehepartner aber auf einer Ebene kommuniziere, die er zwar irgendwie interpretieren kann, aber mich dabei nicht wirklich versteht? Das war für uns dann doch die reine Offenbarung.

„Ihr werdet vielleicht am Ende des Tages mehr Fragen haben, als ihr vorher hattet.“ gehörte zu den einleitenden Worten am Vormittag. Das galt für mich ganz bestimmt. Aber es macht Spaß, eine andere Sprache zu erkunden, sich kreativ auf Neues ein zu lassen und jeden Tag neue Vokabeln kennen zu lernen.

Ralf

### **Lobpreis- und Anbetungsnacht**

Eine Lobpreisnacht mit dem Aufruf Jesu: „Könnt ihr nicht eine Stunde mit mir beten?“ war eine wirkliche Herausforderung. Eine Stunde oder eine Nacht, das war ein großer Unterschied für mich.

Wir waren eine doch recht große Gruppe von Lobpreisern, die sich am Abend trafen. Parallel dazu wurde auch in Bonn und in der Eifel eine Gebetsnacht gehalten. So vereinte uns ein Band des einheitlichen Geistes.

Ulrike und Julia leiteten uns mit viel Freude und wunderbaren Lobpreisliedern durch die ganze Nacht. Ich war begeistert. Das Leitungsteam gab uns Freiheit, Gott in der Art und Weise anzubeten, wie es einem jeden entsprach. Wir tanzten, waren still vor Gott oder liefen bedend auf und ab. Mit Bannern, welche in den verschiedensten Farben und Arten zur Verfügung standen, lobten wir Gott und gaben IHN die Ehre. Wir brachten unsere Anliegen und Nöte in dankender Art vor IHN. Dankend vor Gott zu treten hat eine besondere Kraft.

Wir beteten für die verschiedensten Regionen im näheren und auch weiteren Umkreis. So war es spannend für mich, welche Region wohl

als nächstes kam. Diese Frage ließ die Stunden der Nacht sehr schnell vergehen. Auch das gemeinsame Abendmahl, welches wir zum Gedenken an Jesu Tod am Kreuz und dessen Bedeutung für uns feierten, war auf so liebevolle Art gestaltet, dass wir wirklich als Einheit vor Gott treten konnten.

Ich empfand Freiheit, Liebe und Zusammengehörigkeit in dieser Nacht. Dies drückte sich auch darin aus, dass auch für unser leibliches Wohl gesorgt wurde. Morgens, als ich dann doch froh war, durchgehalten zu haben und die Zunge schwer wurde, stärkten wir uns durch ein gemeinsames Frühstück. Dieses gab mir die Kraft, von dem ‚Berg‘ hinunter zu gehen in das ‚Tal‘, um meinem Alltag wieder zu begegnen.

Es war eine wunderbare Erfahrung, mit Gott und den lieben Mitstreitern über diese Stunden so verbunden gewesen zu sein. In mir lebt der Wunsch, dieses noch einmal erleben zu dürfen.

Ines

### **Wer ist eigentlich die Frau in der Küche ??**

Mein Name ist Susanne Wolf. Im September 2002 lernte ich im Rahmen eines Leitertrainings in meiner Gemeinde (CLW Bonn) Hans Wiedemann als Supervisor und Mentor kennen.



Im November 2003 zog ich mit meinem Ehemann und drei unserer vier Kinder in die Dachgeschosswohnung des Zentrums für Erneuerung. Zu diesem Zeitpunkt arbeitete ich in meinem erlernten Beruf als Floristin. Den Arbeitsbereich der Hauswirtschaft im Zentrum für Erneuerung unterstützte ich ehrenamtlich. Seit Oktober 2004 übe ich diese Tätigkeit als Teilzeitkraft aus.

Ich liebe die Natur, singe in meiner Gemeinde im Lobpreisteam und höre gerne Menschen zu. Es ist mir persönlich ein großes Anliegen, ganz in den Plan Gottes zu kommen, mit meinen Gaben Menschen zu dienen und nahe am Vaterherz Gottes zu sein.

Ich bin sehr gespannt, was Gott in diesem Haus noch tun wird und hoffe, einen kleinen Teil an dieser Arbeit, vor allem aber zum Wohlbefinden der Hausgäste, beitragen zu können.

In Jesu Liebe verbunden  
Susanne

## Brief des Schatzmeisters

**Liebe Freunde,**

*"Ernst - aber nicht hoffnungslos", so lässt sich die momentane Situation beschreiben, was die Finanzen angeht. Wir sind dankbar für viele Zeichen Ihre treuen Verbundenheit mit der Arbeit vom "Zentrum für Erneuerung - Maranata". Sie stellen eine ungeheure Ermutigung für die alltäglichen Aufgaben dar und machen immer wieder Mut, voran zu blicken. Wir sind überzeugt, dass es vor allem die großartige Treue Gottes ist, der zu seinen Versprechen steht und der selbst seine Sache voranbringt. Ein Blick in die Geschichte von Haus Maranata / Zentrum für Erneuerung bestätigt das immer wieder.*

*Das alles kann uns nicht darüber hinweg sehen lassen, dass sich die finanzielle Situation mit dem ersten Quartal 2005 dramatisch verschlechtert hat. Seit Anfang des Jahres verzeichnen wir in jedem Monat etwa 3.500 EUR Verlust. Die finanziellen Reserven sind aufgebraucht. Nach menschlichem Ermessen ist die Arbeit vom Zentrum für Erneuerung existentiell gefährdet. Die Gründe mögen vielfältig sein - zunächst einmal sind es gestiegene Personalkosten auf der Ausgabenseite und ein Rückgang bei der Zuweisung von Bußgeldern auf der Einnahmenseite. Manches wird sich im Laufe des Jahres vielleicht regulieren - anderes nicht. Was dort gegeben wird, fehlt anders wo. Dazu muss man wissen, dass nur ein geringer Teil der Maranata-Spenden von regelmäßigen monatlichen Spendern kommt, der größere Teil kommt von spontanen Einzelspendern. Das macht es noch unübersichtlicher.*

*Wir sind in dieser Situation auf Ihre Hilfe angewiesen: Neben der Bitte um Ihre Gebete, praktische Hilfeleistungen und Ihren Zuspruch, darf ich Sie im Moment besonders um Ihre finanzielle Unterstützung ersuchen. Bitte prüfen Sie, ob Sie die Arbeit vom Zentrum für Erneuerung mit einer einmaligen Sonderspende unterstützen möchten, ob Sie zu einer längerfristigen, regelmäßigen Unterstützung bereit sind oder ob Sie Ihre bereits regelmäßig eingehenden Spenden aufstocken möchten.*

*Vielen Dank für Ihr Verständnis, diese Situation so offen anzusprechen zu dürfen!*

*Verbunden in der Liebe Jesu Christi grüße ich Sie herzlich*

*Ihr  
Gerd Schmellenkamp  
(Schatzmeister)*

## Impuls:

### Drei heilsame Worte

Ein Ehepaar sitzt in meinem Büro: „Am Wochenende hatten wir einen fürchterlichen Streit. Da sind wahrscheinlich alte Sachen hochgekocht. Das war eine für uns typische Situation, die sich immer wieder ergibt.“ Die ‚alten Sachen‘ wurden im Gesprächsverlauf schnell deutlich. Und dann sagt die Frau völlig verzweifelt: „Das kann ich ihm nicht vergeben, wie er damals mit mir umgegangen ist.“

In diesen Tagen entdeckte ich einen Zeitungsartikel, der mich tief bewegt. Da wurde gefragt: Was hilft gleichzeitig gegen Bluthochdruck, Rückenschmerzen, Depressionen, Übergewicht, Schwindelgefühle und Schlaflosigkeit? Das Allheilmittel besteht darin, zu sagen: „Ich vergebe dir.“

Mediziner, Psychologen und Soziologen befassen sich zunehmend mit den Phänomenen, dass Menschen endlich wieder ruhig durchschlafen, wenn ihnen verziehen wurde oder sich vital, ausgeglichen und glücklich fühlen, nachdem sie selbst einem Menschen wegen einer zugefügten Kränkung vergeben konnten.

Die Friedensnobelpreisträger Desmond Tutu und Jimmy Carter haben in den USA die ‚Kampagne für Vergebungsforschung‘ gegründet. Diese Vereinigung hat in 46 Studien herausgefunden, dass Verzeihen den Blutdruck senkt, Rückenschmerzen und Depressionen lindert, vor chronischen Schmerzen bewahrt, Übergewicht und Stresshormone senkt, Kopfschmerzen und Schwindel reduziert, die Heilung von Wirbelsäulenproblemen begünstigt, Schlaflosigkeit beseitigt und ganz nebenbei auch zerstrittene Ehen kittet.

Die von Christen oft so kritisch betrachteten Psychologen entdecken die Bedeutung und die Wirksamkeit von Vergeben und Verzeihen. Und Kontrollstudien zeigen, dass sie dabei große Erfolge haben: 70 Prozent derer, die Verzeihenskurse belegt haben, geben an, nach dem Verzeihen weniger Schmerzen als vorher zu empfinden, 27 Prozent haben auch weniger physische Symptome und 15 Prozent reagieren nicht mehr so emotional auf Stress.

Wir Christen wissen eigentlich schon lange um die Wichtigkeit des Vergebens. Nach meiner Erfahrung aus der Seelsorgearbeit treten jedoch die genannten Wirkungen oft nach dem Vergeben nicht ein. Haben wir die drei Worte: „Ich vergebe dir“ zu einer frommen Formel, die man als richtiger Christ einfach zu sagen hat, reduziert?

Als Jesus von Petrus gefragt wird, wie oft er seinem Bruder, der an ihm sündigt, vergeben muss, antwortet Jesus: ‚Nicht siebenmal sondern siebenmal siebenmal.‘ Wenn wir diese Antwort nur auf eine Verletzungssituation beziehen und nicht auf 490 verschiedene, wird deutlich, dass Vergebung ein intensiver Prozess ist. Das entspricht dem, was die Therapeuten in den Verzeihenskursen erleben. Vergebung ohne emotionale Auseinandersetzung mit der erfahrenen Verletzung bleibt in der Regel eine wirkungslose religiöse Formel. Das, was beim Vergeben im geistlichen Bereich geschieht, wird im seelischen wieder zurückgenommen. Richtig vergeben ist schwere Arbeit.

Als erstes muss ich für mich klären, wer mir was angetan hat, was mich denn so ärgert oder mir so weht tut. Es gilt auch, ehrlich zu prüfen, was ich dazu beigetragen habe, dass es zu der Verletzung kommen konnte. Für meinen Anteil ist der andere nicht verantwortlich; den muss ich mir selbst vergeben. Sich selbst vergeben ist genauso wichtig und heilsam wie das Vergeben gegenüber dem anderen.

Der zweite Schritt ist, sich dazu durchzuringen, wirklich vergeben zu wollen. Die erfahrene Verletzung nagt an meinem Selbstwertgefühl und schreit nach Rache. Ich erlebe mich als Opfer. Die Opferrolle ist sowohl sehr schmerzhaft als auch für viele Menschen attraktiv. Als Opfer brauche ich keine Verantwortung für mein Leben übernehmen. In allen Situationen kann ich darauf verweisen, dass da jemand Schuld hat, dass mein Leben so ist, wie es eben ist. Wenn ich wirklich vergeben will, muss ich bereit sein, für mein Leben die volle Verantwortung zu übernehmen, egal, was passiert ist. Die Ablehnung von Verantwortung für das Leben ist zwar sehr bequem, macht aber nachweislich körperlich und seelisch krank. Dagegen ist es dem persönliche Wohlbefinden zuträglich, erlittenes Unrecht zu verzeihen und Verluste zu akzeptieren. Wer verzeiht, tut sich und dem anderen Gutes. Wer Vorbedingungen stellt oder nicht Verzeihen kann, zieht wenigstens aus seiner Kränkung einen psychischen Nutzen: Er behält denjenigen am Haken, der ihn verletzt und gekränkt hat oder lebt nach dem Motto: ‚Rache ist süß‘ und muss sich für eine Veränderung nicht anstrengen. Es ist jedoch immer besser zu sagen: „Ich verzeihe dir.“ statt Ärger und Kränkung in sich hineinzufressen und mit dem Unvergebenen, das in jeder Spannungssituation hoch kocht, leben zu müssen.

Als drittes ist es wichtig, aktiv daran zu arbeiten, den anderen zu verstehen, aber auch den eigenen Schmerz bewusst anzuerkennen. Den anderen zu verstehen bedeutet keinesfalls,

das, was er mir angetan hat, gut zu heißen oder zu beschönigen. Diese, unter Christen häufig zu beobachtende Art sich selbst zu belügen, verhindert die heilsame Wirkung der Vergebung. Genau so verhält es sich auch, wenn ich meinen erfahrenen Schmerz verdränge oder bagatellisiere. Jede Kränkung, jede Verletzung, jedes Unrecht löst in uns Schmerz aus. Akzeptieren wir diesen, können wir eine neue Lebenseinstellung gewinnen, die zu einer größeren Selbstakzeptanz führt. Die emotionale Auseinandersetzung mit erfahrenem Unrecht und dem Schmerz führt zu einer Stärkung unserer Selbstkompetenz.

Die vierte Stufe des Vergabens beinhaltet, die Befreiung aus dem emotionalen Gefängnis des Nichtvergebens zu genießen. Wenn die Engel im Himmel feiern, sobald Menschen sich versöhnen, dann sollten wir das auch tun. Das bewusste Genießen der neuen Lebensqualität ist wesentlich zu deren Erhalt.

Wer vergeben, Schaden wieder gutmachen, Trennung überwinden, das Kriegsbeil begraben will, sollte konkrete Schritte mit Bedacht tun. So, wie ich selbst für den seelischen Kraftakt des Verzeihens, der sich dann im geistlichen Bereich ausdrückt, Zeit brauche, so braucht auch der, dem ich vergebe, seine Zeit, die ich ihm zugestehen sollte.

Verzeihen führt zu einer positiven Veränderung der Gedanken, Emotionen, des Verhaltens sowie des körperlichen und psychischen Befindens beim Opfer und beim Täter.

Hans Wiedenmann

### **Aktuelle Termine**

19. Mai 2005

**Lobpreisabend**

27. – 29. Mai 2005

**Gott baut sein Reich  
– der fünffältige Dienst**  
mit Winfried Bauer

11. Juni 2005

**Freundestag**  
mit Diethelm Strauch

13. – 16. Juni 2005

**Lobpreis und Prophetie**  
mit Francois Botes

16. Juni 2005

**Lobpreisabend**

25. Juni 2005

**Glaube kreativ**  
mit Ulrike Kück

21. Juli 2005

**Lobpreisabend**