



*Ich trage dich wie eine Wunde  
auf meiner Stirn, die sich nicht schließt.  
Sie schmerzt nicht immer. Und es fließt  
das Herz sich draus nicht tot.  
Nur manchmal, plötzlich, bin ich blind  
und spüre Blut im Munde.*

*(Gottfried Benn)*

# Wie geht Vergeben?

**Vergeben von Verletzungen in zwischen-  
menschlichen Beziehungen**

für alle Interessierte und Engagierte

Samstag, 31.08.19, 10:00 Uhr – 17:00 Uhr bis

Sonntag, 01.09.19, 10:00 Uhr – 16:00 Uhr

# Unverletzt zu leben ist eine Illusion. Manche Verletzung rührt an eine tiefe Wunde. **WAS DANN?**

„Sich mit dem eigenen Leben und den eigenen Verletzungen auseinander zu setzen bedeutet, sich dem Thema Vergebung anzunähern.

Jeder Mensch trägt Beziehungsverletzungen in und mit sich. Diese inneren Wunden können zu einer Art innerer Vergiftung führen, zu Zorn, Wut, Ohnmacht, Freud- und Kraftlosigkeit, zu Verhärtung.

Nicht bewusste seelische Verletzungen bewirken Unbarmherzigkeit und Ungerechtigkeit, d. h. die Verletzung wird weitergegeben, ein Opfer-Täter-Reigen wird in Gang gesetzt.

Versöhnungs- und Vergebungsarbeit kann ein Weg sein, sich der eigenen Verletzungen bewusst zu werden, damit umzugehen, sie heilen zu lassen, die Last der Nichtvergebung abzulegen und die Wunde ins Leben zu integrieren. Dem Menschen, der die Verletzung verursacht hat, wird die Macht entzogen, mit der er/sie im Inneren des Verletzten wirkt. Eine Macht, die ihm nicht zusteht! Durch solch eine „Lösung“ kann Heilung geschehen und Lebenskraft freigesetzt werden“ (Stauss).

## Wie aber geht vergeben?

Der Arzt, Neurologe und Psychotherapeut Dr. Konrad Stauss erkannte als Leiter einer psychosomatischen Klinik das Vergebungsthema als Schlüssel und Voraussetzung für gelungene menschliche Beziehungen. Er wusste darum: Vergeben wollen heißt noch nicht, eine innerseelische Veränderung zu wollen. Andererseits kann man vergeben wollen, sich auf den Weg machen, einlassen auf den Prozess, bewirken kann man Vergebung nicht! Sie ist kein Tun. Sie ist Geschenk. Der/die Vergebungsbereite empfängt die Vergebung. Dafür braucht es neben der therapeutischen noch einer anderen Ebene: Die spirituelle.

Er entwickelte ein Modell mit sieben Phasen der Vergebungsarbeit, das therapeutische und christlich-spirituelle Inhalte miteinander verbindet.

**Michaela Ständer** und **Mechthild Samson-Ohlendorf** arbeiten mit diesem Ansatz. Der Kurs führt in die Praxis der sieben Schritte der Vergebungsarbeit ein.

**Termin:** Samstag, 31.08.19, 10.00 – 17.00 Uhr und Sonntag, 01.09.19, 10.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Hildesheim, Domhof 10, 31134 Hildesheim

**Unkostenbeitrag:** 50,00 € insgesamt für beide Tage

**Kursleitung:** Michaela Ständer, Arbeitsstelle für pastorale Fortbildung und Beratung, Hildesheim

Mechthild Samson-Ohlendorf, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Hildesheim

**Anmeldeschluss:** 22.08.2019

**Anmeldung:** AFB FB Theologisch-Pastorale Fortbildung und Spiritualität, Neue Str. 3, 31134 Hildesheim  
Tel: 05121 17915-47, [spiritualitaet@bistum-hildesheim.de](mailto:spiritualitaet@bistum-hildesheim.de)

**Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs:** ein eigenes Verletzungs- bzw. Vergebungsthema mitzubringen. Der Kurs ist offen für alle Interessierte und Engagierte.  
**HINWEIS:** Für Verpflegung und Getränke trägt bitte Jede/r selbst Sorge!

