

16. bis 18. Mai 2025

# „Ich möchte Vergeben!“

## Workshop zum Vergeben von Verletzungen in zwischenmenschlichen Beziehungen

Foto: photocase.com/ Miss X

**Es gibt kein unverletztes Leben.** Manche Verletzung rührt an einer tiefen Wunde. Was dann?

An diesem Wochenend-Workshop können Teilnehmende unter Anleitung in einem geschützten Rahmen und einem gestalteten Prozess ihr Vergebungsthema bearbeiten und die Last der Nicht-Vergebung in einem Abschlussritual abgeben.

Dr. Stauss entwickelte ein Modell mit sechs Phasen der Vergebung, das therapeutische und christlich-spirituelle Inhalte miteinander verbindet. Der Workshop führt in die Praxis der sechs Schritte der Vergebungsarbeit ein und eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren eigenen Vergebungsweg zu gehen. Die Arbeit findet in Groß- und Untergruppen statt.

**Voraussetzung für die Teilnahme:**

- Mitbringen eines eigenen Verletzungs- bzw. Vergebungsthemas.
- Die Arbeit an der eigenen Verwundung erfordert Entschlossenheit, Empathie, Selbstdifferenziertheit und eine stabile Psyche.

Der Arzt, Neurologe und Psychotherapeut Dr. Konrad Stauss erkannte als Leiter einer psychosomatischen Klinik das Vergebungsthema als Schlüssel für gelungene menschliche Beziehungen:

„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. Verletzungen werden weitergegeben, ein Opfer-Täter-Reigen wird in Gang gesetzt. 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, im Inneren der Verletzten zu wirken. Eine Macht, die ihm / ihr nicht zusteht! Durch solch eine *Lösung* kann Heilung und Lebenskraft freigesetzt werden.“

### Veranstaltungshinweise

#### Termin:

Freitag, 16. Mai 2025 – Kursstart um 17:00 Uhr bis  
Sonntag, 18. Mai 2025 – Ende um 13:30 Uhr

#### Ort:

Exerzitien- und Gästehaus, Kloster Marienrode,  
Auf dem Gutshof, 31139 Hildesheim

#### ReferentInnen:

Mechthild Samson-Ohlendorf, Ehe-, Familien-,  
Lebensberaterin im Bistum Hildesheim;  
Stephan Ohlendorf, Referent für Spiritualität,  
Bistum Hildesheim

**Maximale Tn-Zahl:** 10 Teilnehmende

#### Kosten:

186,- Euro (inklusive 2 Übernachtungen und Mahlzeiten);  
Ermäßigt: 123,- Euro (Auszubildende, Studierende,  
Geringverdienende)

➔ **Anmeldeschluss:** Bis 22. April 2025

#### Anmeldung:

Team Spiritualität, Bistum Hildesheim  
Sekretariat: Sigrid Fehst  
Neue Str. 3, 31134 Hildesheim  
T 05121 307-161  
spiritualitaet@bistum-hildesheim.de