Vergebungs- und Versöhnungsprozesse in Gemeinde und Seelsorge

Workshop 12 | FeG Mutig Miteinander

für Seelsorgende und verantwortliche MA

Samstag, 20. Januar 2024, 11:00 – 12:30 Uhr

Online per Zoom

Pastor Jens Mankel, Brühl
Gestalttherapeut und Supervisor
Referent für Seelsorge im Bund FeG und an der Akademie Elstal (BEFG)
seelsorge.feg.de
E-Mail: jens.mankel@bund.feg.de

Vergebungs- und Versöhnungsprozesse in Gemeinde und Seelsorge

- *„… und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern …“.* So beten wir im Unser-Vater-Gebet von Jesus. In seiner Nachfolge wollen und sollen wir vergeben.
- Was so einfach klingt, ist in **der Praxis gar nicht so leicht.** Im Miteinander spielen erlittene **Beziehungsverletzungen** und ihre Auswirkungen oft eine große und unterschätzte Rolle.
- Der **christliche Glaube enthält wichtige Quellen für Vergebung und Versöhnung**, die zunehmend auch in der Psychotherapie entdeckt werden. So können Vergebung u. Versöhnung eine Wohltat für beide Seiten sein, für die, die vergibt, und für die, der vergeben wird.
- Aber Vergebung kann man **nicht müssen**. Und sie braucht ihre **angemessenen Schritte**.
- Wie können wir **in Gemeinde und Seelsorge** verantwortlich und angemessen damit umgehen?
- Wie geschieht **Vergebung „von Herzen“** (Matth 18,35), wie wirkliche Versöhnung?
- Dazu gehören **geistliche, innerseelische und zwischenmenschliche Prozesse**, denen wir biblisch-theologisch und seelsorglich nachgehen werden, um hilfreiche Impulse (neu) zu entdecken für uns selbst, für unsere Gemeinden und für die, die wir seelsorglich begleiten.

Fragen
zum persönlichen Nachdenken in der Stille

- Wenn Du an Vergebung denkst (an geschehene oder ausstehende), an was oder wen denkst Du da konkret?
- Wo erlebst Du in Dir oder in der Beziehung zu anderen Unversöhnliches?

Warum braucht der Mensch Versöhnung?

– Weil er ein Beziehungswesen ist!

Gemeinsame Einsicht von Theologie, Neurobiologie und Psychologie:

Unser Leib (also Geist, Seele und Körper) ist auf gute zwischenmenschliche Beziehungen hin ausgerichtet.

Gute als auch schlechte Beziehungserfahrungen hinterlassen körperliche und seelische Spuren.

– Weil seine Beziehungen gestört sind. Und er unter Beziehungsverletzungen leidet.

Menschen suchen Hilfe

– **in der Seelsorge**

Beobachtung: Seelsorge geht dabei klassischerweise eher von der Gottesbeziehung aus und hat zunächst eher **den schuldig gewordenen Menschen** im Blick und spricht von Gottes „**Vergeben“.**

– **in Beratung und Psychotherapie**

Beobachtung: Psychotherapie geht klassischerweise von den innerseelischen Prozessen aus und hat zunächst eher **den verletzten Menschen** im Blick und spricht vom innerseelischen „**Verzeihen**“

„Vergebung – die doppelte Wohltat“

um 1990 entsteht eine psychotherapeutische Vergebungsforschung mit Bezug zu christlichen Quellen, u.a. Robert Enright, Reinhard Tausch, Beate Weingardt, Konrad Stauss, …

Der Mensch ist ein Beziehungswesen

- Er ist **Gottes Ebenbild** (Genesis 1,27; Kol 1,15)
  - Er ist bestimmt zur Liebe und Gemeinschaft mit Gott
  - Das ist seine Würde und Ehre (Psalm 8)

- Er ist eine **„näphäsch“**

  [hebr. Kehle, Leben; Genesis 2,7 => „lebendige Kehle“)

  = er ist **bedürftig**; alles, was ihn nährt, kommt von außen

- Er ist antwortfähig und **verantwortlich**

- und ist als **„Sünder“** getrennt von Gott als seinen Ursprung und sucht nach Überwindung, nach neuer Beziehung

Der Mensch ist ein Beziehungswesen

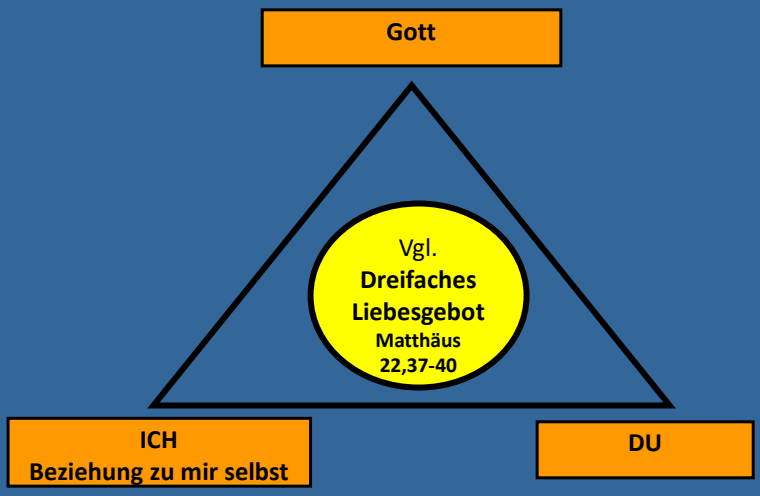
- Der Mensch ist nicht nur Individuum

- Der Mensch ist nicht nur Teil der Gemeinschaft

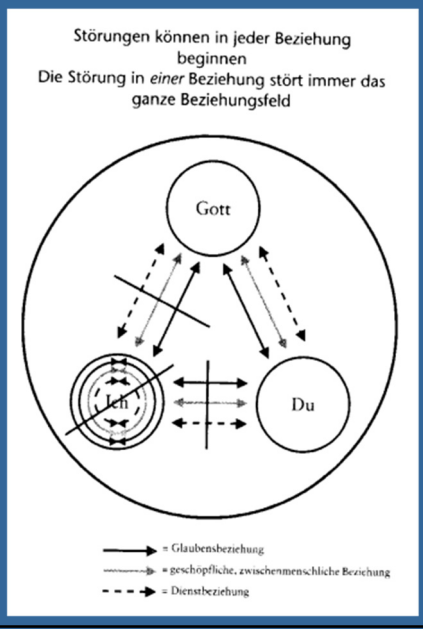
„Ich bin ich und Du bist du!“

*+ „**Ich und Du. Das sind die Grundlagen zum Wir.** Und nur gemeinsam können wir das Leben in dieser Welt menschlicher machen.“* (Fritz Perls)

Der Mensch ist ein Beziehungswesen



„Sünde“ als Beziehungsstörung



Versöhnung/Vergebung – was ist das?

Die Begriffe werden unterschiedlich gebraucht und definiert. Mein Verständnis:

- **Vergebung ist ein Teilaspekt von Versöhnung**
- **Versöhnung ist mehr als Vergebung**

  => zielt auf umfassenden Shalom ~ Frieden, Zufriedenheit:

  - Feindschaft wird überwunden
  - zerstörte Gemeinschaft wird wiederhergestellt,
  - zerbrochene Beziehungen werden geheilt
    - **Schuld wird vergeben** (wichtiges, aber nicht einziges Thema der Versöhnung)
    - Angst wird überwunden
    - Scham wird bedeckt
    - Konflikte werden beendet
    - Trauer wird getröstet
    - Irrtum wird aufgedeckt
    - aus Gefangenschaft wird befreit

Sünde und Schuld

- **Sünde ist mehr als Schuld** (=Teilaspekt von Sünde)

  ⇒ **Entfremdung, Trennung, Beziehungsstörung, Tod**

- **Schuld**
  - **Tatschuld** (lat. culpa: begangenes Unrecht, Verletzung einer Norm)
  - **existentielle Schuld** (vgl. lat. debitum, etwas schuldig bleiben)

    Debitum bezog sich ursprünglich **auf Geld und Sachwerte**, meint hier aber auch die **existentielle Dimension der Schuld**.

    Gegenüber dem Leben und seinen Möglichkeiten bleiben wir immer etwas schuldig. Insbesondere in der Liebe bleiben wir immer Schuldner.

    „Bleibt niemandem etwas schuldig! ***Was ihr einander jedoch immer schuldet, ist Liebe.*** *Denn wer den anderen liebt, hat damit das Gesetz erfüllt.“* (Römer 13,8 BB+NGÜ).

Schuld, Schuldbewusstsein und Schuldgefühl

- **Schuldgefühl / Schuldbewusstsein**
  - als angemessenes **Gefühl von Schuld** (<= **Gewissen**)
    - Das **Gewissen** ist das persönlich-biografisch und kulturell geprägte „normbezogene Selbstbewusstsein“ eines Menschen. **Es prüft und vergleicht**, ob eine Handlung den eigenen Normen entspricht. Das „gute Gewissen“ meldet sich nicht, das „schlechte Gewissen“ als Schuldbewusstsein. In der Spätmoderne ist beim Schuldbewusstsein eine Verschiebung von der Tatschuld zur existentiellen Schuld (und damit zur Scham) zu beobachten.
  - ⇔ als neurotische **„Schuldfantasie“** (M. Herbst <= Helga Lemke). M. Hirsch unterscheidet
    - **Basisschuldgefühl** (aufgrund der unerwünschten Existenz: *„Du bist nicht gewollt!“*)
    - **Vitalitätsschuldgefühl** (aufgrund unerwünschter vitaler Bedürfnisse: *„Du darfst nicht laut sein!“*),
    - **Trennungsschuldgefühl** (wg. verspäteter Autonomiebestrebungen: *„Du lässt die Eltern im Stich!“*),
    - **Traumatisches Schuldgefühl** (aufgrund traumatisierender Gewalt)
      - weil Täter/-in auch geliebt und gebraucht wird
      - oder um nicht nur ohnmächtig zu sein

Zwei notwendige Teile der Versöhnung

1. **Zuschließen der Vergangenheit,** u.a. durch Vergebung:
   - *„An der Tür, mit der du die Vergangenheit zuschließt, steht nur ein Wort:* ***Vergebung****. "* (Phil Bosmans)
2. **Öffnen einer neuen Zukunft:**
   Neues Leben, neue Gemeinschaft, neue Beziehung entsteht

- Siehe **2. Korinther 5,17**: *Altes ist vergangen – Neues ist geworden*
- Vgl. die 2 Ziegenböcke beim „Versöhnungstag in **3. Mose /Levitikus 16**:
  - Die Sünde, der „Sündenbock“, muss raus aus der Gemeinschaft.
  - Die Lebensverbindung muss (kultisch durch Blut) wiederhergestellt werden.

Biblische Geschichten zur Versöhnung/Vergebung

- Genesis / 1. Mose 37-50, v.a. 50,15-21
- Matthäus 18,21-35
- Lukas 7,36-50
- Johannes 8,2-11

Genesis / 1. Mose 37 - 50

Der Scherbenhaufen und die „Schuldverflochtenheit“ einer Familie

- Der **Vater Jakob** liebte Josef mehr als seine anderen Söhne – und das zeigte er auch (z.B. kostbare Kleidung)

- **Josef** sagte seinem Vater, wenn die anderen etwas falsch gemacht hatten
- Josef erzählte seinen Brüdern seine Träume, in denen er über ihnen steht:
  - 1. Traum: *»Eure Garben verneigten sich vor meiner Garbe!«*
  - 2. Traum: *»Sonne, Mond & elf Sterne verneigten sich vor mir!«*

- **Seine Brüder hassten** Josef und waren eifersüchtig
  - Sie wollten ihn töten, warfen ihn in einen Brunnen und verkauften ihn als Sklaven
  - Dem Vater zeigten sie die blutverschmierte Kleidung und sagten, er sei tot.

Genesis / 1. Mose 37 - 50

Der lange Weg zur Versöhnung, zu einem neuen Mosaik

- **Der Weg Josefs** vom Sklaven zum Minister und Vizekönig in Ägypten
- **Die Hungersnot**
- **Die Begegnung und die Prüfungen**
  - Die Brüder erkennen Josef nicht. Dieser prüft seine Brüder mit einem haltlosen Vorwurf, sie seien Spione. Er erkennt durch ihr Verhalten, dass sie sich geändert haben: Sie stoßen nicht mehr einen einzelnen aus ihrer Gemeinschaft aus (zunächst Simeon, der als Pfand eingekerkert worden war; später droht dies für Benjamin bzw. für Juda).
- **Die Versöhnung**
  - **Die Einsicht in Gottes Wirken und in die eigene Stellung**
  - **Der Wunsch des verstorbenen Vaters**
  - **Die Anerkennung der Schuld**
  - **Die Herzensbegegnung**

Genesis / 1. Mose 50,15-21

15 Als nun ihr Vater tot war, sagten die Brüder Josefs:
»Was ist, wenn Josef uns feindlich gesinnt ist und sich jetzt für all das Böse rächt, das wir ihm angetan haben?«
16 Deshalb schickten sie Josef folgende Nachricht:
»Bevor dein Vater starb, hat er uns aufgetragen:
17 `Sagt zu Josef: Ach, bitte, vergib doch deinen Brüdern ihr Verbrechen und ihre Verfehlung, denn Böses haben sie dir angetan.´ *Nun vergib den Dienern des Gottes deines Vaters ihr Verbrechen.«* Als Josef die Nachricht erhielt, musste er weinen.
18 Dann kamen seine Brüder und fielen vor ihm nieder. *»Wir sind deine Diener«*, sagten sie.
19 Aber Josef sagte zu ihnen: *»Habt keine Angst vor mir. Bin ich etwa an Gottes Stelle?*
20 *Ihr zwar habt Böses gegen mich geplant, Gott aber hat es zum Guten gewendet, um zu tun, was jetzt zutage liegt: ein so zahlreiches Volk am Leben zu erhalten*
21 *Habt also keine Angst. Ich selbst will für euch und eure Familien sorgen.«* So beruhigte er sie und sprach freundlich mit ihnen.

Was ist Vergebung?

- **Vergebung meint :**

  etwas fort-geben, hinweg-geben, los-lassen

- **zwischenmenschlich**:
  - Vergebung bedeutet, den „Schuldschein“ zurückzugeben, den anderen aus seiner Schuld zu entlassen
- **innerseelisch** (der psychotherapeutische Beitrag!):
  - Vergebung bedeutet, den „Schuldschein“ und damit Bitterkeit, Groll und Hass „fortzugeben“ oder loszulassen; das geht auch ohne „Täter“!
- **geistlich-göttlich** (der seelsorgliche Beitrag)
  - **Sünden** vergeben – in der Beziehung zum „ewigen Du“ kann nur Gott

Was Vergebung nicht ist:

– **vergelten**, sich **rächen**

selbst wenn Gleichstand der Verluste und Verletzungen versucht wird *(„Auge um Auge, Zahn um Zahn“)*

=> es entsteht eine nicht endende Spirale der Gewalt

Was Vergebung nicht ist:

– **vergelten**, sich **rächen**
  => Spirale der Gewalt, auch wenn Gleichstand der Verluste und Verletzungen versucht wird (*„Auge um Auge, Zahn um Zahn“)*

– stillschweigend eine Verletzung ertragen
– sich daran gewöhnen
– die verletzende Tat vorschnell entschuldigen (erklären)
– sie ignorieren, vergessen
– oder **verdrängen**

– Vergebung ist noch nicht Versöhnung!

Last der Nichtvergebung

- Wenn wir nicht vergeben, müssen wir die Last der Nichtvergebung tragen.
- Diese Last ist eine emotionale Last
  - Bitterkeit (=> „Verbitterungsstörung“)
  - Groll und Wut
  - Feindseligkeit
  - Rachegedanken
- Wir bleiben an die Tat und den Täter / die Täterin gebunden.

Vergebung

- Vergebung nimmt die schuldhafte Tat, aber auch die Beziehung ernst.
- Schuld wird aufgedeckt und dann zugedeckt, also nicht mehr angerechnet. Vergebung verzichtet auf die „Wiedergutmachung“.
- Vergebung geschieht „von Herzen“. (Matthäus 18,21-35)
- Vergeben kann nicht erzwungen werden, sie kann erbeten und gegeben werden.
- Vergebung braucht Mut! Zur Vergebung gehört ein **Entschluss**.
- Vergebung braucht Zeit! Vergebung ist ein **Prozess**.

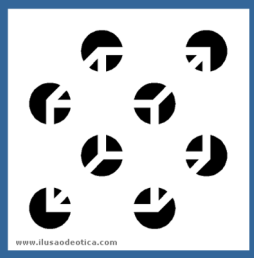
Vergebung als gesetzliches Ideal?

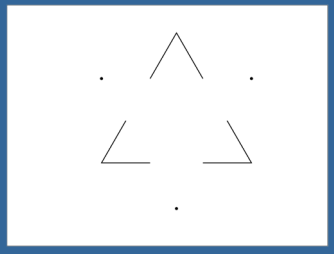
Jesus sagt: *Seid vollkommen, so wie euer Vater im Himmel vollkommen ist.* **Matthäus 5,48**

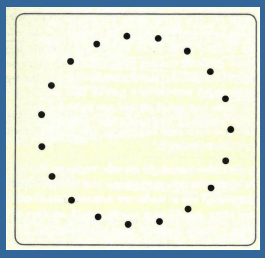
Der entscheidende Unterschied zwischen
vollkommen bzw. geheiligt **sein** [= zu Gott gehören durch Jesus Christus]
und vollkommen / heilig **werden** [= auf dem Weg zum Ziel sein]

Jesus sagt: *Seid **auf das Ziel ausgerichtet** [**teleios**], so wie euer Vater im Himmel auf das Ziel ausgerichtet ist.* **Matth. 5,48**

Der entscheidende Unterschied zwischen
geheiligt sein [= zu Gott gehören durch Jesus Christus]
und heilig werden [= auf dem Weg zum Ziel sein]



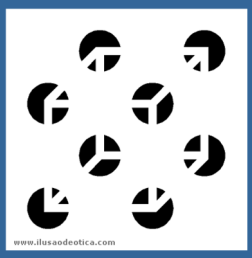


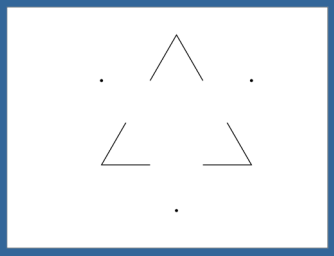


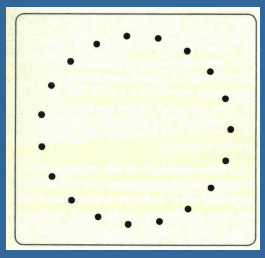
Im Fragment das Ganze entdecken - das Ziel und der Weg

„unser Leben [hat] fragmentarischen Charakter … Es kommt wohl nur darauf an, ob man dem Fragment unseres Lebens noch ansieht, wie das Ganze eigentlich angelegt und gedacht war“. ***(D. Bonhoeffer, 23.2.1944)***

Beispiele aus der Gestaltpsychologie, wie wir in unserer Wahrnehmung Teile, Fragmente schon zu einem Ganzen verbinden:







Das Fragment und das Ganze - das Ziel und der Weg

Versöhnung unter irdischen Bedingungen bleibt meist unvollkommen, aber kann dennoch heilsam sein:

- friedliche Trennung als Schritt in die Zukunft
  - Bsp.: Trennung von Abraham und Lot (Genesis / 1. Mose 13,1-13)
- Versöhnung durch Entflechtung
  - Bsp.: Begegnung und dann Nebeneinander von Esau und Jakob (Gen 32ff)
- Den Streit gemeinsam vertagen bzw. ruhen lassen
  - Bsp.: die Trennung von Paulus und Barnabas (Apg 15,35-40)

Impulse
zum Gruppengespräch

- Wenn Du an Vergebungsprozesse in Deiner Praxis / Gemeinde denkst:
  - Worin bestand das verletzende Verhalten?
  - Was war hinderlich, was war förderlich für den Vergebungsprozess?
- Tauscht Euch über eure Erfahrungen aus!

Schritte der Vergebung
innerseelische und zwischenmenschliche Vergebung

- **Voraussetzungen**:
  - Die verletzende Tat muss beendet sein. Der verletzte Mensch muss zuerst **geschützt** und in Sicherheit sein.
  - Die Beteiligten sollten in einem ausreichenden Maß **seelisch stabil und empathiefähig** sein. Sonst entstehen sehr leicht neue zwischenmenschliche und innerseelische Verletzungen
- Den **innerseelischen Weg**
- und den **zwischenmenschlichen Weg** der Vergebung
  - unterscheiden und aufeinander zu beziehen.
  - v.a. der innerseelische Weg muss Schritt halten.

Schritte der Vergebung
innerseelische und zwischenmenschliche Vergebung

- **Voraussetzungen für zwischenmenschliche Vergebung**:
  - Die verletzende Tat muss beendet sein. Der verletzte Mensch muss zuerst **geschützt** und in Sicherheit sein.
  - ***„Vergeben kann man nicht müssen“*** (Andreas Malessa, Ulrich Giesekus, Gießen: Brunnen-Verlag, 5. Auflage 2012 [EA: 2005]).
  - Die **Forderung** von Vergebung ist ein *„Täterschutzprogramm auf Kosten der Opfer“* (Udo Baer)
  - Alle Beteiligten müssen im ausreichenden Maß **seelisch stabil, empathiefähig** und wirklich (verantwortungs-)bereit sein
- Den **innerseelischen Weg** *(„von Herzen“)*
- und den **zwischenmenschlichen Weg** der Vergebung
  - unterscheiden und aufeinander zu beziehen.
  - v.a. der innerseelische Weg muss Schritt halten.
- Als eigene Ebenen und Wege davon unterscheiden und bedenken
  - **Gemeinde**
  - **Rechtliche Schritte** („Vergebung“ bedeutet nicht Verzicht darauf!)

Schritte der Vergebung

innerseelische und zwischenmenschliche Vergebung

- **Aus Gottes Vergebung leben** /geistliche Ebene)

- Die **eigene Verletzung wahrnehmen**, spüren, ernst nehmen:
  - **Gefühle**, v.a. Scham, Angst , Wut, Schmerz, Ohnmacht;
  - **Gedanken** wie (s. Rache-Psalmen)

  Die Verletzung beim Namen nennen
- Sich vom Täter zunächst **distanzieren, abgrenzen** (=> äußerer + innerer Schutz)
  - **Täter:**
    - die eigenen Schuld-Anteile ansehen, einsehen und übernehmen
- --
- Den Menschen sehen und von der Tat unterscheiden
- Die Beziehung wichtiger nehmen als die Verletzung
- Vergebung wollen

Schritte der Vergebung

innerseelische und zwischenmenschliche Vergebung als Wege

- **Innerseelisch:**
  - loslassen (≠ vergessen!), für sich selbst Frieden finden
- **Das Gespräch suchen**
  - sich aussprechen (offen, kontrolliert; mit **Perspektivwechsel**; je nach Beziehung und Kultur; vgl. Joh 21,15ff; Luk 7,36ff)
  - Die Geschichte erzählen (lassen)
  - Bedauern, Reue und Mitgefühl des Täters erleben

    Täter:
    - Bedauern, Reue und Mitgefühl spüren und ausdrücken,
    - um Vergebung oder Entschuldigung bitten
  - und wenn es soweit ist, von Herzen ver-geben bzw. die Bitte annehmen
- **Vergebungsritual**
- Wieder Gutes erwarten und Vergebung aufrechterhalten

Seelsorgliche Möglichkeiten

- **Vergebungsprozesse und Dialoge begleiten**
  - zwischenmenschliche
  - und, falls diese nicht möglich, imaginierte
    - Arbeit mit dem „leeren Stuhl“ (Gestalttherapie)
- **Vergebungsrituale initiieren und steuern**

Seelsorgliche Möglichkeiten im Kontakt mit dem Täter

- Wahrnehmen und Annehmen:
  - Schuld, Schuldgefühle und Schmerz erzählen lassen
- Differenzieren
  - Wofür genau sind Sie (nicht) verantwortlich?
- Die Bibel – und Gott - ins Gespräch bringen
  - Biblische Geschichten von Schuld und Vergebung erzählen
  - Psalmen vorlesen
  - *„Spiegel-Worte“* als gemeinsames Gegenüber:
    - Gebote, Überführungsgeschichten
- Selbstvergebung thematisieren:

  „Daran werden wir erkennen, dass wir aus der Wahrheit sind. Und wir werden vor ihm unser Herz überzeugen, dass, wenn unser Herz uns verurteilt, Gott größer ist als unser Herz und alles weiß.“ (1. Johannes 3,19f EÜ2016)

Vergebungsrituale

- **Hilfreiche Rituale finden, entdecken, entwickeln, einüben**
  - Rituale, also (auch kleine) Zeichen-Handlungen mit einem über sich hinaus weisenden Symbolgehalt, sind **Verhaltenshilfen** und entlasten uns.
  - Rituale geben **Sprache**, wo es einem durch Freude oder Schmerz leicht die Sprache verschlägt.
  - In Ritualen ***„gewinnt Inneres als Äußeres, Eigenes als Gemeinsames, Empfindung als Handlung, Eindruck als Ausdruck Gestalt“*** (W. Jetter, Ritual und Symbol, 105). Wesentliches wird leiblich-sinnlich erfahrbar.

Die Beichte

- dazu braucht es ein gewisses Maß an Einsicht und Erkenntnis der eigenen Schuld-“Anteile“, sonst ist Vergebungszuspruch nicht sinnvoll und hilfreich
- **Zusage**
  - *„Wenn wir unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit. “* (1. Joh 1,9)
- **Einsicht und Bedauern** (Reue ~ contritio cordis))
- **Persönliches Bekenntnis der Schuld** (~ confessio oris)
  - jeweils mit eigenen, freien oder vorgegebenen, angeeigneten Worten
  - als persönliches Gebet (Ps 139) oder als „Ohrenbeichte“
- **Gemeinsames Gebet vor Gott**
- **Und persönlicher Zuspruch der Vergebung** (~ absolutio)
  - als priesterlicher Dienst (1. Joh 1,9; Jes 43,1)
    „Im Namen Gottes sage ich Dir zu: Dir sind deine Schuld vergeben.“
  - mit **Segnung** (Phil 4,7; Numeri / 3. Mose 6,24-26)

Die Beichte

- **Was ist mit der Wiedergutmachung** (~ satisfactio**)?**
  - wichtiger Aspekt für die *„Beziehungsgerechtigkeit“* (Christoph Morgenthaler), also für die Beziehung bzw. Gemeinschaft auf dem Weg, wieder Gutes zu erleben
  - geschieht bzw. sollte geschehen
    - aus Dankbarkeit
    - und als Folge der Vergebung
  - Aber **Vergebung** ist **Verzicht auf Wiedergutmachung**!
  - deshalb **nicht als notwendiger Bestandteil** der Beichte und der Vergebung

Vergebungsrituale

- **Weitere hilfreiche Rituale in der Gemeinschaft**
  - **Versöhnungsgottesdienst**: gemeinsam vor Gott um Vergebung bitten als Ermutigung für persönliche, vertrauliche Aussprachen
  - Belastende „**Steine“ am Kreuz** ablegen
  - „**Schuldscheine**“ aufschreiben und ans Kreuz heften oder gemeinsam an einer Feuerstelle **verbrennen**.
  - Mahl des Herrn als Versöhnungsmal feiern
  - …

Vergebung und Neuanfang

Haltet Euch nicht gegenseitig auf, denn der HERR hat Gnade zu Eurer Reise gegeben.
(nach 1. Mose / Genesis 24,56)

Habt Geduld mit allen!
(1. Thessalonicher 5,14b)

Gott spricht: Siehe, ich will ein Neues schaffen.
(Jesaja 43,19a)

Was Gemeinden tun können

- **Gespräch (evtl. in Gruppen)**
- **und Ideensammlung im Plenum**

  - **Was und wie können wir konkret zu einer Versöhnungskultur beitragen?**

Schlussrunde

Resonanzen, Fragen, …

Was nehme ich mit?

(als Impuls, Anregung, offene Frage, …)

Literatur

Schuld und Vergebung - Empfehlungen

- **Martin Grabe: Vergeben**. Von der Kunst des Loslassens unter schwierigen Bedingungen. in: P&S. Magazin für Psychotherapie und Seelsorge 3/2020, 32-35.
- **Martin Grabe: Lebenskunst Vergebung.** Befreiender Umgang mit Verletzungen, Marburg: Francke-Buchhandlung, 5. ergänzte und überarbeitete Auflage 2012 [EA: 2002/2007].
- **Willy Weber: Vergebung - geht nicht nur im Kopf**. Wie man Verstand und Gefühl in Einklang bringt SCM-Hänssler 2017,
- **Konrad Stauss: Die heilende Kraft der Vergebung.** Die sieben Phasen spirituell-therapeutischer Vergebungs- und Versöhnungsarbeit - Mit Vorworten von Joachim Bauer und Michael Klessmann, Kösel Verlag, 3. Auflage 2014 [EA: 2010].
- **Reinhard Tausch: Vergeben – ein bedeutsamer seelischer Vorgang**. in: Karin Finsterbusch, Helmut A. Müller (Hg.): Das kann ich dir nie verzeihen!? Theologisches und Psychologisches zu Schuld und Vergebung, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen 1999, 39-66.

Literatur

Schuld und Vergebung

- **Robert D. Enright: Vergebung als Chance.** Neuen Mut fürs Leben finden. Verlag Hans Huber: Bern 2006. 978-3456842172
- **Martin Grabe: Befreiender Umgang mit Verletzungen**. in: Psychotherapie und Seelsorge 2/2005, 4-9. [Themenheft Vergebung]
- **Mathias Hirsch: Schuld und Schuldgefühl**. Zur Psychoanalyse von Trauma und Introjekt, Vandenhoeck & Ruprecht: Göttingen, 7. überarbeitete Auflage 2017 [EA: 1997; vgl. auch Hirsch: Schuldgefühl, Psychosozial-Verlag: Gießen 2020]
- **Michael Klessmann: Schuld und Gewissen**. in: Ders.: Pastoralpsychologische Perspektiven. Grenzgänge zwischen Theologie und Psychologie, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2017, 59-75.
- **Andreas Malessa, Ulrich Giesekus: Vergeben kann man nicht müssen**. Weiterleben, wenn Unverzeihliches passiert, Brunnen-Verlag: Gießen , 5. Auflage 2012 [EA: 2005].
- **Wunibald Müller: Schuld und Vergebung**. Befreit leben (HERDER spektrum), Verlag Herder: Freiburg i. Br. 2010.
- **Reinhard Tausch: Verzeihen. Die doppelte Wohltat**. Psychologie Heute 20 (4) 1993, 20-26.
- **Bärbel Wardetzki: Man lässt auch die eigenen Gewissensbisse los**. Psychologie Heute 45 (9) 2018, 27. [Themenheft: Die Kraft des Verzeihens], 20-26.
- **Beate M. Weingardt: „…wie auch wir vergeben unseren Schuldigern".** Der Prozess des Vergebens in Theorie und Empirie, Kohlhammer-Verlag: Stuttgart, 2. Auflage 2003 [EA: 2000].
- **Beate M. Weingardt: Das verzeih ich dir (nie)**. Kränkungen überwinden, Beziehungen erneuern, SCM Brockhaus-Verlag: Wuppertal, 6. Auflage 2006 [EA: 2000].
- **Axel Wolf: Versöhnung.** Die Kunst neu anzufangen. Psychologie Heute 29 (8) 2002, 20-27.
- **Desmond Tutu, Mpho Tutu: Das Buch des Vergebens**. Vier Schritte zu mehr Menschlichkeit, Allegria: Berlin 2014.
- **Miroslav Volf: Umsonst**: Geben und Vergeben in einer gnadenlosen Kultur, Brunnen-Verlag: Gießen 2012.
- **Peter Zimmerling: Beichte**. Gottes vergessenes Angebot, Brunnen-Verlag: Gießen 2018.

Literatur

- **Jens Mankel: Zueinander finden - beieinander bleiben - miteinander leben**. Wie es trotz Differenzen und Spannungen gelingen kann, in: Christsein Heute 124, 2/2017, S. 8-10 (Download unter: https://jensmankel.de/pdf/14Trotz-Spannungen-Miteinander-leben_J.Mankel_CsH-Artikel_2017-02_S.8-10.pdf).

- **Jens Mankel: Heiligung - eine Herausforderung**, in: HERRLICH. Das GJW-Magazin, o. Jg., 1/2020, S. 16-19 (Download unter https://jensmankel.de/images/pdf/Herrlich_2020_01_Jens_Mankel.pdf).

- **Jens Mankel: Konstruktive Wege um Konflikte** in der Gemeinde zu bearbeiten, in: gewagt! gewaltlos leben. 500 Jahre Täuferbewegung, Themenjahr 23, Themenheft 4, Oncken Verlag / Blessings4you, Kassel 2023, 120-121 (Download unter https://jensmankel.de/images/pdf/Konstruktive-WegeKonflikte-zu-bearbeiten_JMankel_Themenheft4_500JTaeuferbewegung_2023120-121.pdf).

FeG Seelsorge

seelsorge.feg.de

BEWEGT VON GOTTES LIEBE
MENSCHEN BEGEGNEN
BEGLEITEN BERATEN

JENS MANKEL
Referent für Seelsorge | Leiter Institut Seelsorge und Beratung
+
Referent für Seelsorge und Beratung an der Akademie Elstal (Baptisten)

Karola Fleßenkämper
FeG Seelsorge | Sekretariat

FEG SEELSORGE | INSTITUT SEELSORGE UND BERATUNG

Seelsorge ist Gottes Sorge für den ganzen Menschen als Seele. Daran teilzuhaben und füreinander und für andere hilfreich da zu sein, dabei will das Referat Seelsorge **Gemeinden, Seelsorgende und Seelsorgesuchende** unterstützen.

- Das **Referat** ist Vermittlungs-, Vernetzungs- und Fachstelle.
  - Zusammenarbeit mit den **Kreisbeauftragten** für Seelsorge,
  - Unterstützung für **Gemeinden und Kreise**: Predigtdienste, Beratung +
  - **Seelsorgetage; Seelsorge-Foren, Seelsorge bei Tagungen**
- Zum Referat gehört auch das **Institut Seelsorge und Beratung.**
  - **Vorträge, Seminare und Workshops**
  - **Schulungen, Fort- und Weiterbildungen**
  - **Supervision** für Seelsorge und Beratung
  - **Kooperation und Vernetzung**

BAPTISTEN Akademie Elstal
Evangelisch. Frei. Kirche.

- **Online-Forum Seelsorge & Beratung**
  per Zoom, halbjährlich
  von FeG Seelsorge & Akademie Elstal
  offen für alle Interessierten
  kostenfrei u. ohne Anmeldung

Vielen Dank für jede Aufmerksamkeit!

Diese Folien sind für den persönlichen Gebrauch der Teilnehmenden und zum internen Gebrauch freigegeben mit der Bitte, sie darüber hinaus nicht weiterzugeben.

Danke!

Jens Mankel, Brühl
ev. Dipl.-Theologe, Gestalttherapeut DVG,
Heilpraktiker (Psychotherapie) und Supervisor DGSv
Referent für Seelsorge und Beratung an der Akademie Elstal (BEFG)
Referent für Seelsorge im Bund FeG | Institut Seelsorge und Beratung

E-Mail: jens.mankel@bund.feg.de