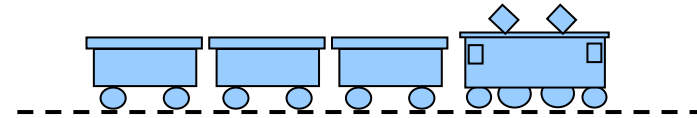


STATIONEN UNTERWEGS ZUR VERSÖHNUNG



Dieser Zug fährt nur dank Jesus und seiner Sühne am Kreuz (vgl. 1. Petrus 2,24).

Entscheide dich einzusteigen: „Ja, ich will in den Zug Richtung Versöhnung einsteigen.“ Die negativen Gefühle verabschieden sich unterwegs; die positiven Gefühle steigen irgendwann zu. Die Reihenfolge und Anzahl der Ortschaften und die Dauer der Reise sind unterschiedlich.

WAHR SEIN

- Nicht beschönigen:
- mir ist Unrecht widerfahren
 - es ist wirklich schlimm
 - ich bin verletzt; es schmerzt

SCHMERZ

- Wahrnehmen und zulassen:
- wo tut es weh?
 - wie fühlt es sich an?
 - Jesus den Schmerz übergeben

TRAUER / KLAGEN

- Raum geben und zulassen
- an Gott richten
- Klagepsalmen beten
- Tränen vergießen

WUT

- Ärger, Groll nicht unterdrücken
- „Warum gerade ich?“
- Anklage
- Selbstanklage

SCHULD

- beim Namen nennen
- eigene Schuldanteile bekennen
- fremde und eigene Schuld Jesus abgeben

VERGEBEN

- Ich entscheide mich zu vergeben (vgl. Epheser 4, 32)
- Das Kreuz aufrichten zwischen mir und dem Schuldigen
- bedingungslos vergeben, ohne Wenn und Aber - auch sich selbst

FREILASSEN

- auch berechnete Forderungen loslassen
- Schuldscheine an Jesus abtreten
- Freilassen aus jeder Anklage
- Freilassen aus Erwartungen (Schuldeinsicht der andern)

ENTWAFFNEN

- Alle Waffen abgeben:
- Rache,
 - Rückzug, Schweigen, Kälte,
 - Weitersagen, Schadenfreude
 - Ablehnung, Verachtung

SICH LÖSEN

- von Leib, Seele und Geist der andern
- von Schmerz und Erinnerung
- von allen Folgen und Schäden
- von falschen Reaktionsmustern
- von Festlegungen und inneren Schwüren

SEGNET

- Segnen = Gutes sagen, den Namen Gottes auf jemanden legen
- „Segnet, die euch fluchen“ (Matthäus 5, 44)
 - „Segnet, denn zum Segnen seid ihr berufen“ (1. Petrus 3, 9)

BARMHERZIGKEIT

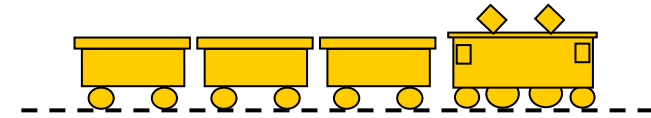
- Gott lässt uns teilhaben an seiner Sichtweise (vgl. 1. Petrus 3,8):
- Er gibt den Menschen, was sie brauchen, nicht was sie verdienen
 - oft waren die Täter früher selber Opfer
 - „vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ (Lukas 6, 35-36)

VERSÖHNUNG

- Heilung und Wiederherstellung
- die Verletzungen tun nicht mehr weh, selbst wenn Narben zurückbleiben (vgl. Römer 8,28)
- wer vergibt, dem wird vergeben (vgl. Markus 11, 25)
- Neues kann beginnen, offene Wege führen in die Freiheit und ins Leben

STATIONEN UNTERWEGS ZUR UNVERSÖHNLICHKEIT

Die Endstation ist ein Sackbahnhof. Lebensfreude und Hoffnung werden blockiert, negative Gefühle werden genährt. Mit der Zeit zeigen sich häufig körperliche Symptome. Umsteigen in den Zug der Versöhnung ist jederzeit möglich.



BESCHÖNIGEN

- nicht hinschauen wollen
- nicht wahrhaben wollen
- es war nicht so schlimm
- „Schwamm drüber“

WUT

- Groll / Ärger
- Anklage
- Hass, abwerten
- Verdrehen der Fakten

SELBSTMITLEID

- „immer trifft es mich!“
- Wunden lecken
- Selbstanklage, Minderwert,
- Opferidentität entwickeln

KREISEN

- ohne Ausgang um die Situation kreisen
- gefangen im immer gleichen Gedankenablauf
- fest gefahrene Muster

RÜCKZUG

- ins Schneckenhaus, in die Höhle
- Festlegungen: „Männer sind so!“
- innere Schwüre: „Nie mehr vertraue ich einer Frau“

EINFORDERN

- eintreiben der Schulden
- bedrängen
- „würgen“
- (vgl. Matthäus 18, 23–35)

BEWAFFNEN

- Kälte, Verachtung, Ablehnung
- Misstrauen
- Verleumdung
- Spott
- Schweigen

RACHE

- Rachefeldzug planen (vgl. Römer 12,17-21)
- Mitstreiter sammeln
- Weitersagen
- Intrigen; Verleumdung

FLUCHEN

- Böses sagen und denken
- Böses wünschen
- Dir soll das Selbe oder Schlimmeres geschehen

VERNICHTEN

- richten (vgl. Lukas 6, 37)
- Strafe fordern
- Selbstjustiz üben
- Rufmord begehen
- vom Opfer zum Täter werden

EINMAUERN

- Lügen Raum geben: „das kann nicht vergeben werden“
- „das wird nie wieder gut“
- Mauern aufbauen
- Hilfe ablehnen
- Gespräche verweigern

UNVERSÖHNLICHKEIT

- Einsamkeit, Elend
- Wunden brechen immer wieder auf und eitern
- Gefangenschaft; Bitterkeit
- „Wer nicht vergibt, dem wird Gott auch nicht vergeben.“ (vgl. Markus 11, 26)