

VERGEBUNG

Vergebung ist ein *Angebot*, eine *Verlockung*, das loszuwerden, was mich selbst anhaltend schädigt, was meine Beziehungen zu anderen Menschen schädigt und was meine Beziehung zu Gott schädigt: **die Beschäftigung mit der Kränkung, die mir zugefügt wurde.**

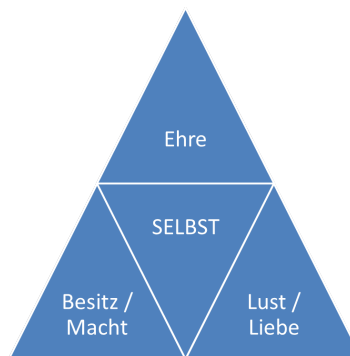
Kränkung

Die Wirkung, die alles, was wir als Unrecht empfinden, auf *seelischer* Ebene auf uns ausübt.

Das Selbst

Bereiche, in denen Kränkungen möglich sind, entsprechen den klassischen Motivationen bzw. Motoren des menschlichen Lebens: dem Streben nach **BESITZ/MACHT**, **EHRE** und **LUST/LIEBE**.

Diese drei Strebungen definieren gemeinsam den Bereich, den ein Mensch normalerweise im Laufe seines Lebens auszuweiten versucht. Unser menschliches Leben ist nicht möglich, ohne überhaupt Raum in diesen Dimensionen zu beanspruchen. Dies ist der von mir selbst besetzte Raum, mein **SELBST**. Eingriffe in diesen Raum können unmöglich widerstandslos hingenommen werden! Wir würden sonst sterben (– und tun es manchmal auch innerlich, wenn wir uns gegen solche Eingriffe nicht zur Wehr setzen).



Generell sind bei Kränkungen folgende Fragen hilfreich:

- Wo fühle ich mich durch den Verursacher eingegrenzt, in meiner Entfaltung behindert, in meinen Lebensmöglichkeiten beschnitten?
- Wo hat er mir etwas weggenommen, das ich schon hatte/zuhaben meinte?
- Wo hat er meine **Ehre** verkleinert?
- Wo hat er meinen **Besitz**, meine **Macht** eingeschränkt?
- Wo hat er mir **Lust-** und **Liebesmöglichkeiten** genommen?



Die drei Möglichkeiten, bewusst mit Kränkungen umzugehen, so dass es nicht nur Anderen, sondern auch mir selbst gut tut, benennt Dr. Martin Grabe¹ folgendermaßen:

Drei Wege zur Vergebung

1. Das VERSTEHEN
2. Die RELATIVIERUNG
3. Der AUSGLEICH:
 - Die Wiedergutmachung
 - Die Rache
 - Die Delegation

1. Das VERSTEHEN

Vorteil: Ich lerne etwas über den Anderen *und* über mich.

Voraussetzung:

- Bereitschaft beider Parteien, miteinander ins Gespräch zu kommen.
- Nur denkbar, wenn ich noch einen Funken Hoffnung für die Beziehung habe, weil ich nur dann meine Angst vor weiterer Schädigung, der ich mich im Kontakt ja aussetze, überspringe.

2. Die RELATIVIERUNG

Ich vergleiche ein Unrecht, das mir zugefügt wurde, mit Unrecht, das ich selbst schon Anderen angetan habe.

Voraussetzung:

- Nur denkbar, wenn ich zulasse, dass meine eigene Selbstgerechtigkeit erschüttert werden darf. Ich komme auf diesem Weg mit meinen eigenen Versäumnissen und meiner eigenen Schuld in Kontakt.

Übung:

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine Person, die Ihnen sagt:

„Weißt Du, (Name), ich habe mich entschieden, dass ich Dich immer lieben werde. Und ich meine IMMER. Heute. Und morgen. Und in 50 Jahren auch. Und darüber hinaus. Immer. Ich werde diese Entscheidung nie zurücknehmen. Ich bin mir darüber bewusst, dass Du mich verletzen wirst. Ich gebe Dir mein Wort, dass meine Liebe zu Dir sich dadurch nicht verändern wird. Ich habe diese Situationen schon eingeplant und ich habe entschieden, dass Du bei mir Fehler machen darfst. Du wirst mir auch etwas schuldig bleiben und auch das darf sein. Ich will Dich lieben, weil ich Dich so wunderschön finde und weil sich mein Herz jeden Tag an Dir freut, wenn ich Dich sehe - nicht, weil Du niemals Fehler machst oder weil Du mir niemals etwas schuldig bleiben wirst. Ich möchte einfach nicht von Dir getrennt sein und ich möchte Dir jeden Tag meine Liebe zeigen, so dass Du auch nicht mehr ohne mich sein möchtest. Ich freue mich, wenn Du mir immer gleich sagst, wenn etwas zwischen uns steht, denn dann können wir es aus der Welt schaffen. Denn ich habe eine Möglichkeit geschaffen, wie wir mit Fehlern und Schuld umgehen können, so dass sie unserer Verbindung nicht mehr schaden.“

¹ Grabe, Martin „Lebenskunst Vergebung“. Verlag der Francke-Buchhandlung



Die gute Nachricht ist: es gibt diese Person. Sie wird uns in der Bibel sogar mit Namen vorgestellt: Sie heißt Gott Jahwe. Eine Bedeutung dieses Namens ist: „*Der, der für Dich ist und für Dich sein wird.*“ Gottes Wesen ist Liebe. Und ein Mensch, der weiß, dass Gott ihn mit Haut und Haaren und allen Fehlern und Versäumnissen annimmt und sein großes JA zu ihm sagt, der kann im besten Fall eine grundsätzliche Erschütterung seiner Selbstgerechtigkeit aushalten, die es ihm erleichtert, mit den Fehlern anderer Menschen auch freundlich und barmherzig umzugehen.

Mit seinem JA ermöglicht Gott uns, mit der Wahrheit der eigenen Schuld zu leben. Er verharmlost unsere Schuld nicht. Aber Er hat einen Weg erfunden, damit umzugehen. Er hat sich anlässlich des Todes Jesu ein für alle Mal für Vergebung uns gegenüber entschieden.

Und wir dürfen nun einschlagen. Vor diesem Hintergrund kann das Unrecht, das andere Menschen mir gegenüber begehen, kleiner werden...

3. Der AUSGLEICH

Ein Weg, den ich beschreiten kann, wenn ich einen größeren Abstand zum Täter benötige, weil ich mich schützen muss:

- ° erfordert kein Einlassen auf eine Gesprächsbeziehung mit dem Täter,
- ° erfordert nicht, dass ich in der Lage bin, mein eigenes Leid zu relativieren.

Hat drei verschiedene Facetten: *Wiedergutmachung, Rache* und *Delegation*.

Wiedergutmachung

Eine Form des Umgangs mit Unrecht, das uns zugefügt wird. Genau genommen keine Form der Vergebung.

Logik: Was wieder gutgemacht ist, muss nicht mehr vergeben werden!

Es geht dabei darum, dass man das, was man kann, dafür tut, um anschließend nicht unnötig viel Vergebungsarbeit leisten zu müssen.

Exkurs Großzügigkeit

Manchmal neigen wir dazu, zu früh auf Wiedergutmachung zu verzichten, weil wir meinen, dass sie der Nächstenliebe entgegensteht.

Meinen Nächsten lieben kann ich aber nur in dem Maße, in dem ich mich selbst liebe. Mehr verlangt Gott *auch* nicht von uns: Du sollst deinen Nächsten lieben *wie dich selbst*.

Großzügig sein kann ich nur dann, wenn ich aus einem Gefühl der *Stärke* heraus auf etwas verzichte, was mir eigentlich selbst gehört.

Wenn ich auf etwas verzichte nur „um des lieben Friedens willen“, dann schaffe ich einen Scheinfrieden.

Großzügigkeit kann manchmal schlicht der Deckmantel der Feigheit sein. **Keine Grenzen zu setzen hat nichts mit Friedfertigkeit zu tun!**



Rache

Der Vollständigkeit halber gehört auch die Rache mit in den Bereich des Ausgleichs, auch wenn sie kein empfehlenswerter Weg ist. Im *Unterschied zur Wiedergutmachung* zielt Rache nicht darauf, zumindest einen Teil des Schadens behoben oder ersetzt zu bekommen. Ihr Hauptziel ist es, den Menschen, der uns verletzt hat, unsererseits zu *schädigen*. Anstatt noch zu retten, was zu retten ist, also möglichst viel Positives auf meine Seite zu bekommen, geht es in der Rache darum, möglichst viel Schaden auf die Seite des Verletzers zu bekommen.

Das Hauptproblem der Rache ist vor allen Dingen, dass sie nicht funktioniert! Mit ihrer Hilfe ist nämlich *kein Problem abzuschließen*. Theoretisch besteht zwar die Möglichkeit, durch Rache einen Ausgleich herzustellen, nämlich dann, wenn die Befriedigung über den Schaden des ursprünglichen Täters ebenso groß ist wie der Schmerz über meinen erlittenen Verlust. Das aber bedeutet: **ESKALATION** und führt weder zum Abschluss des Konflikts noch zu innerem Frieden. Die Rache sieht im Anderen den Feind. Und wer Feinde hat, kommt nicht zur Ruhe... *In der Rache wird das Opfer zum Täter*. Der Geschädigte nimmt sozusagen das Unrechtspendel in die Hand, um es zurückzustoßen - und hat sich schon angesteckt: **Es ist Unrecht, das geschieht, nicht Recht.**

Delegation

Ganz anders als die Rache ist der dritte Weg des Ausgleichs: es ist der Weg der Delegation. Delegieren bedeutet: eine Aufgabe übertragen. Mit der Delegation haben wir die Möglichkeit, die ganze Rechts- und Unrechtsangelegenheit an eine übergeordnete Instanz zu übertragen ohne noch einmal mit dem Täter in Kontakt zu kommen. Es ist damit die Option, bei der ein Opfer am wenigsten mit dem Täter in Berührung kommt! Darum eignet sie sich besonders dann, wenn ein Opfer einen deutlichen Trennstrich ziehen will und muss. Um diesen Weg zu beschreiten muss das Opfer seine Kränkung nicht vorher durcharbeiten. Die Delegation ist deswegen auch dann anwendbar, wenn das Opfer z.B. aufgrund einer schweren Traumatisierung dazu gar nicht in der Lage ist.

Wenn wir Menschen sind, die an einen Gott glauben können, der uns liebt, haben wir an dieser Stelle eine zusätzliche riesige Chance und ein großartiges Angebot:

Wir können Gott als übergeordnete Instanz wählen und selbst frei werden von Groll, Hader und quälenden Selbstjustizgedanken. Dies setzt allerdings tatsächlich voraus, dass ich Gottes Liebe zu mir vertraue und ihm glaube, dass er diese Angelegenheit eines Tages gerecht richten wird. Gerechter als ich es jemals könnte. Und dass er mich liebend im Blick hat und im Blick behält und meinen Schmerz sieht und mit trägt. Nur dann macht die Übertragung der Angelegenheit an ihn ja Sinn. Wenn ich den Eindruck habe, dass ich es selber besser mache, dann werde ich nicht delegieren.

Die Angelegenheit für Gottes Eingreifen zu öffnen ist schon dann möglich, wenn (noch) alle anderen Wege verschlossen sind! Meine persönlichen Rachedgedanken, die ich an dem Täter vollziehen möchte, darf ich an Gott abgeben und dadurch frei werden von der quälenden Kränkung also der weiteren Beschäftigung mit dem Unrecht. Ich bin wieder frei! - und weiß, dass die Angelegenheit auf Gottes Schreibtisch liegt und noch bearbeitet werden wird.



Gott lädt uns ausdrücklich dazu ein, die Rache nicht an uns zu nehmen, sondern sie bei ihm zu lassen. Er sagt in der Bibel sogar, dass die Rache ihm *gehört*:

„Meine lieben Geschwister,
rächt euch niemals selbst,
sondern überlasst es Gott,
wie er mit Menschen umgeht,
die euch geschadet haben.
Denn die Schrift sagt:
„`Mein ist die Rache,
ich werde vergelten`,
spricht der HERR.“

Paulus in Römer 12, 19 / 5. Mose 32, 35
(Willkommen daheim)

Mit dieser Aussage über die Rache spricht Gott uns frei davon, uns auf einen Weg der Eskalation zu begeben und niemals Ruhe zu bekommen. Wenn ich als Verletzter die Rache an Gott abgebe, stelle ich Seiner Gerechtigkeit anheim, wie Er mit meinem Schädiger umgeht. Ich weise Gott aber darauf hin: mit diesem Menschen muss noch umgegangen werden. *Wie* Gott letztlich an dem Gegner handelt, bleibt offen *und ist jetzt nicht mehr mein Thema, sondern Gottes*.

Das erstmalige Rache-Abgeben markiert einen Wendepunkt. Wenn uns dieser Schritt gelungen ist, wissen wir nicht, wie es mit dem Täter weitergeht. Aber wir haben der Kränkung eine Grenze gesetzt, die ansonsten unaufhörlich weiter in uns bohrt.

In der Delegation „vergebe“ ich den Schuldschein an Gott. Das Einzige, was ich als Geschädigte zur Zeit des eigenen Rache-Abgebens tun kann, ist: akzeptieren, dass Gott eine größere Gerechtigkeit hat als ich selbst und dass ich irgendwann mit Seiner Rechtsprechung einverstanden sein werde. Die Leistung, die ich als Opfer bringe, ist also ein *Vertrauensschritt* Gott gegenüber!

Fazit Wege zur Vergebung

Vergebung bedeutet also eine **Erleichterung**. Ich muss niemandem mehr etwas nachtragen. Es geht uns Menschen viel besser, wenn es uns gelingt, „nachtragende Affekte“ wie Bitterkeit, Groll und Hader loszulassen. Dann können wir uns nämlich wieder mit aller Energie konstruktiv unserem jetzigen Leben und unseren jetzigen Beziehungen zuwenden. Wir haben die Hände wieder frei für das, was vor uns liegt.

Was aber geschieht mit dem **Schaden**, der uns zugefügt wurde? Er ist ja noch da! Es gibt ja noch diesen Einschnitt im narzisstischen System, meinem SELBST. Ich trage noch eine Wunde da, wo der Täter durch seine Kränkung einen Bereich herausgerissen hat. An dem Mangel ändert sich nur in den seltenen Fällen etwas, wo ein echter Ausgleich durch *Wiedergutmachung* erzielt werden konnte. Durch Delegation, Verstehen und Relativieren ändert sich nichts an dem Defizit! Wie kann ich also damit umgehen?

Innere Ausgeglichenheit und Balance kann ich erreichen, indem ich mich über Vergebung **mit dem Einschnitt in mein Selbstwertsystem arrangiere**. Das kann nur dadurch gelingen, wenn ich den neuen Grenzverlauf in diesem Bereich akzeptiere: Es gibt nun Dinge und Bereiche, die ich nicht mehr als zu mir gehörig erleben kann. Auf Manches habe ich den Zugriff verloren. Was ich akzeptiere ist aber *nicht*, dass mir nun irgendetwas fehlt, *sondern*, dass ich mit meinen Möglichkeiten jetzt so bin, wie ich bin. Vergebung heißt nach der Definition von Dr. Martin Grabe deswegen:



Definition Vergebung:

„Ich bemühe mich, in ein inneres Gleichgewicht zu kommen, indem ich ein verändertes Selbstbild akzeptiere, das mit meiner jetzigen Situation übereinstimmt.“

Diese Akzeptanz führt dann zu einer neuen Chance, das Leben als die, die ich jetzt, nach der Verletzung, geworden bin, zu gestalten. Ich akzeptiere ein neues Selbstbild. (Biblisches Beispiel: Josef)

Was Vergebung hindert

Äußere Hindernisse

Es kann sein, dass Sie an einem Punkt sind, wo sie merken, dass sie nicht in eine neue innere Balance kommen, obwohl sie diese Vergebungsschritte gegangen sind. Dann kann das ein Hinweis darauf sein, dass es noch **äußere Hindernisse** gibt, die dazu führen, dass Vergebung nicht gelingt. Unter folgenden zwei Bedingungen funktioniert Vergebung z.B. nicht:

- ° wenn eine verletzende Situation noch andauert
- ° wenn der Betroffene Angst davor hat, was noch an weiteren Schädigungen auf ihn zukommen könnte

Meist gehört beides zusammen.

Bestehende Angst schließt aus, zu einem inneren Gleichgewicht zu kommen. Und es gibt keine *Angst* ohne *Hass* auf den Ängstiger. (Dies ist ein Mechanismus, der uns vor Menschen schützt, die uns schaden können. Wegen dieser Gefühle brauchen wir kein schlechtes Gewissen zu haben. Sie weisen uns aber darauf hin, dass wir uns bedroht fühlen und uns gut schützen müssen - oder die Situation neu bewerten lernen müssen.)

Selbst der Weg der Delegation ist unter konkreter Angst sehr schwierig. Meist gelingt unter dieser Voraussetzung dann auch nicht der erhoffte befreiende Durchbruch.

Wenn meine äußeren Lebensbedingungen Vergebung aber unmöglich machen, wie erreiche ich dann, doch vergeben zu können? Es gibt zwei konkrete Möglichkeiten:

Entweder

→ Ich kann die Bedingungen ändern

oder

→ Ich verlasse die Situation, die mich schädigt!

Mit anderen Worten: Ich verändere etwas an den *äußeren Umständen* (Grenzen setzen bzw. Recht durchsetzen) oder Ich verändere etwas an *meiner eigenen Position* (sich der Situation entziehen).

Wenn eine Lebenssituation, die ausweglos erscheint und in der man ständig Angriffen und Übergriffen ausgesetzt ist, schon länger anhält, ist Hilfe von außen unerlässlich. Das kann eine kompetente Freundin sein, ebenso aber auch ein erfahrener Seelsorger, Berater oder ein Psychotherapeut. Auf keinen Fall aber sollte man damit allein bleiben!

Erlauben Sie Menschen, einen Blick auf die Situation, die sich außerhalb des schädigenden Systems befinden, in dem Sie leben. Diese sehen mehr Aspekte als Sie selbst in der Situation wahrnehmen kann und können dabei helfen, Lösungen zu erfinden. (Das heißt auch: besser *nicht* den Personen, die IN Ihrem System leben wie z.B. den eigenen Kinder, Eltern etc. Die haben den Blick nicht frei.)



Das systemische Denken sagt: Jeder Mensch hat seine Lösung schon in sich. Er hat nur manchmal keinen Zugang dazu. Diesen Zugang können Menschen wieder freilegen helfen, die hilfreiche Fragen stellen oder Beratungstechniken anwenden, die uns mit uns selbst in Kontakt bringen. Nutzen Sie diese Chance, sich mit einem Menschen Ihres Vertrauens zu beraten. Gott hat uns nicht als Einzelkämpfer gemacht.

Innere Hindernisse

Es kann neben den äußeren Hindernissen auch **innere Hindernisse** geben, die Vergebung im Sinne einer neuen Lebensbalance verhindern können. Vieles am Vergebungsprozess können wir nicht bewusst beeinflussen. Wir können z.B. nicht bestimmen, zu welchem Zeitpunkt wir in der Lage sind, einen bestimmten Weg der Vergebung einzuschlagen. Vergebung ist ein innerer Reifungsprozess, der seine ihm eigene Zeit braucht und der nicht beliebig beschleunigt werden kann. In diesem Prozess gibt es 5 innere Phasen, die mit den Phasen eines Trauerprozesses (Kübler-Ross) korrespondieren:

1. Nichtwahrhabenwollen
2. Zorn
3. Verhandeln
4. Depression
5. Zustimmung

Die Phasen laufen nicht streng Schema ab. Sie können parallel ablaufen oder sich mehrfach abwechseln. Im Laufe einer längeren Zeit geht es aber immer um diesen Prozess, auch wenn er nicht immer bis zur fünften Phase gelangt. Das heißt: Es ist gut, sich für eine innere Haltung zu entscheiden, die mich aus der Beschäftigung mit der Kränkung herausholt und die Vergebung einleitet. *Eine vorschnelle und erzwungene Vergebung ist aber nicht hilfreich!*

Vergeben und Vergessen?!

Wir Menschen machen unser Leben lang Erfahrungen. Manche davon sind für unser zukünftiges Leben wichtig. Diese merkt sich unser Gehirn besonders gut. Die Erinnerung an verletzende Erfahrungen sind für unsere Zukunft wichtig, denn sie können uns an Gefahr erinnern, der wir ausgesetzt waren und uns daran erinnern, dass diese Gefahr mit einer bestimmten Situation oder einem bestimmten Menschen verbunden waren. *Die Erinnerung an Menschen, die uns gefährden können, kann für uns daher überlebenswichtig sein!* Deswegen ist es nur unter bestimmten Voraussetzung möglich, eine Verletzung zu vergessen, die uns ein bestimmter Mensch zugefügt hat: wenn wir mit ihm über eine längere Zeit und ohne Ausnahme angstfreie, bedrohungsfreie Erfahrungen machen. Dann besteht die Möglichkeit, dass die alte bedrohliche Erfahrung, die ich mit ihm gemacht habe, sozusagen „überschrieben“ wird. Wir sollten uns also nicht grämen, wenn es uns nicht gelingt, alte Verletzungen zu vergessen.

Die gute Nachricht ist: **Für unseren persönlichen Vergebungsprozess ist ein Vergessen der Erfahrung nicht nötig!** Wir können vergeben, auch wenn wir nicht vergessen können. Und wir können vergeben, auch wenn eine Versöhnung - vielleicht aufgrund des anhaltenden bedrohlichen Verhaltens des Anderen oder aufgrund mangelnder Einsicht und Gesprächsbereitschaft des Anderen - nicht oder noch nicht möglich ist.

(Übrigens: Gott *vergisst* unsere Schuld tatsächlich, wenn wir sie Ihm bekennen und für uns persönlich das Opfer annehmen, dass Jesus dafür gegeben hat. Er sieht uns dann so, als hätten wir diese Schuld nie begangen. Gott muss sich vor uns nicht schützen, weil wir Ihn nie existentiell gefährden können. Daher hat Er das Erinnern nicht nötig. Aber wir haben Seine Vergebung nötig, da unsere Schuld uns von Ihm trennt! Unsere Schuld ist schon längst getilgt! Wir aber leben oft so, als wäre das nie geschehen.)



Fazit:

Vergebung ist ein Angebot von Gottes Seite, sie ist ein **ZUSPRUCH**, kein **ANSPRUCH**.

Vergebung wird dann zur Verlockung, wenn mir klar ist, dass das Ziel sich lohnt!

Wenn ich verstanden habe, dass ich negative Gedanken, Hass und Grübeleien eintauschen kann gegen Versöhntheit mit mir, so wie ich nun einmal geworden bin, einschließlich aller Narben - und mit meiner Biografie.

Mein Leben kommt im Vergebungsprozess wieder in einen Balancezustand.

Ich bin frei, neue Dinge anzufassen.

Schritte zur Vergebung

- ° Ich *gestehe mir die negativen Gefühle ein*, die durch eine *Kränkung* entstanden sind, lasse sie zu und benenne sie. Ich mache mir die Mühe, über ihre Herkunft genauer nachzudenken: Wodurch und in welcher Situation sind sie entstanden? An welcher Stelle fühlte ich mich wodurch genau gekränkt? Kenne ich ähnliche Situationen schon?
- ° Ich schaffe die *Voraussetzungen* dafür, dass ein *Prozess der Vergebung* in Gang kommen kann, indem ich die schädigende Situation beende, begrenze oder verlasse.
- ° Durch *Inanspruchnahme von Wiedergutmachung*, soweit möglich, verkleinere ich die zu vergebende Schädigung und verkürze den Vergebungsweg. Dazu verschaffe ich mir über meine Rechte Klarheit und vertrete diese mutig. Wenn ich so schwer verletzt bin, dass ich die *Wege der Relativierung und des Verstehens* zur Zeit nicht beschreiten kann, denke ich trotzdem darüber nach, ob ich den jetzigen Zustand der Rache- und Hassgedanken weiter fortführen möchte. Wenn ich zu der Überzeugung gelangen sollte, dass dieser Weg mir mehr schadet als nützt, gebe ich die Rache an Gott ab (*Delegation*).
- ° Wenn mir gefühlsmäßig ein Gespräch mit dem Schädiger möglich ist, führe ich dieses auch. Darin stelle ich meine Sicht der Dinge so klar wie möglich dar, um gemeinsam mit ihm zu *verstehen*, wie es zu dem Konflikt und dem von mir erlebten Übergriff kommen konnte.
- ° Wenn ich den *Weg des Verstehens* beschreite, stelle ich mich darauf ein, auch eigene Anteile an der Konfliktsituation zu erkennen. Soweit ich es emotional kann, lasse ich auch die Frage nach meiner eigenen Schuld in dieser und anderen Situationen zu. Möglicherweise kann ich dadurch manches von der Schuld des Anderen *relativieren*. Insbesondere denke ich an die Vergebung, die ich selbst in bestimmten Situationen und vielleicht sogar für meine gesamte Lebensschuld in Anspruch genommen habe.

Quelle:

Die grundlegenden Gedanken sind entnommen aus:

Grabe, Martin „Lebenskunst Vergebung“. Verlag der Francke-Buchhandlung

Weiterführende Literatur:

- ° Arnold, J. Christoph „Wer vergibt, heilt auch sich selbst“. Herder Spektrum
- ° Härry, Thomas „Das Geheimnis deiner Stärke - wie Gott deine Lebensgeschichte gebrauchen will“. SCM R. Brockhaus
- ° Vallotton, Kris und Jason „Die übernatürliche Kraft der Vergebung“. Grain-Press

Filmtipp:

„War Room“ - ein Film über das Gebet und die Macht der Vergebung

