

www.gesundheit-fuer-die-seele.de

Vergebung

Sonntag, 26. April 2020, 9:30 -17:00 Uhr, 95 €, Bad Tölz



Der Pfad zur Heilung von uns Selbst und unserer Welt.

Nach Desmond Tutu und Mpo Tutu

Gemeinsam werden wir den Vierfachen Pfad der Vergebung erkunden:

Geschichten erzählen
die Verletzung beim Namen nennen
Vergebung praktizieren
die Beziehung erneuern oder beenden.

*"Wir heilen gegenseitig unsere verwundeten Herzen und damit heilen
wir auch die Welt.*

Der Prozess ist einfach, aber er ist nicht leicht."



Brigitte Bürkel, Bad Tölz

Psychologische Beraterin HPG * Psychodramatherapeutin * Coach/Supervisorin (PSR)
Diplomreligionspädagogin der ELKB

Anmeldung und weitere Informationen unter: brigitte.buerkel@t-online.de

Anmeldeschluss: 17. April 2020

Vergebung tut gut

Nicht nur Theologen und Philosophen widmen sich dem Thema Vergebung, sondern auch Psychologen und Mediziner. Neurowissenschaftler untersuchen inzwischen die Biologie der Vergebung. Die Ergebnisse des jungen Wissenschaftszweiges der Vergebungsforschung belegen eindeutig, dass Vergebung die Menschen mental, emotional, spirituell und sogar körperlich verändert.

Der Psychologe Fred Luskin schreibt: Vergebung lindert Depressionen, Menschen werden hoffnungsvoller, Wut reduziert sich, spirituelle Verbundenheit und Selbstvertrauen wird gestärkt, Betroffene klagen weniger über gesundheitliche und geistige Probleme so wie körperlichen Stresssymptome nehmen ab.

Eine unversöhnliche Haltung stellt einen Risikofaktor für Herzerkrankungen, Bluthochdruck und zahlreiche andere mit chronischem Stress in Zusammenhang stehende Krankheiten dar.

Menschen, die an Wut und Verbitterung festhalten, weisen ein erhöhtes Risiko für Angststörungen, Depressionen und Schlaflosigkeit auf und erkranken zudem häufiger an Magengeschwüren, Migräne, Rückenschmerzen, Herzinfällen und sogar Krebs.

Echte, aufrichtige Vergebung kann diese Krankheiten transformieren. Werden Stress, Angst und Depression gelindert, bessern sich auch die mit ihnen einhergehenden körperlichen Beschwerden.

Vier Schritte zur Menschlichkeit" nach Desmond Tutu und Mpho Tutu

Solange wir nicht vergeben, sind wir nicht frei. Wir bleiben an den Menschen gekettet, der uns Schaden zufügte. Wir sind durch Fesseln der Wut und Verbitterung an ihn gebunden, wir sind Gefangene. Wenn wir unserem Schädiger nicht vergeben, hält er den Schlüssel zu unserem Glück in den Händen, ist er unser Gefängniswärter.

Wenn wir vergeben und unsere Beziehungen heilen, kehren wir zu unserer wahren Natur zurück. Unsere wahre Natur ist Güte. Niemand kommt als Krimineller zur Welt, niemand ist von Geburt an grausam. Jeder Mensch wird als ganzes, heiles Wesen geboren, doch diese Ganzheit ist sehr verletzlich.

Es ist eine kostbarste Überzeugung, dass kein Mensch aufgegeben werden darf, dass keine Situation ohne Hoffnung ist und dass es kein Verbrechen gibt, das nicht vergeben werden kann.

Vier Schritte zum inneren Frieden

Uns allen ist die Gabe angeboren, aus Leiden neue Freude zu erschaffen, in den Hoffnungslosesten Situationen. Die Fähigkeit des Menschen zur Heilung ist unerschöpflich.

Es gibt niemanden, der keine Vergebung verdient hätte. Wir sind alle ausnahmslos miteinander verbunden, - sei es durch Geburt, durch die Lebensumstände oder einfach weil wir alle Teil der Menschheit sind.

Wir alle sind, jeder auf seine Weise, verwundet. Aus dieser inneren Gebrochenheit heraus fügen wir anderen Schmerz zu. Vergebung ist die Reise, die wir unternehmen, um das Gebrochene, Was Wunde und Zerrissene zu heilen. Wir fügen die Teile wieder zu einem Ganzen zusammen.

Die Entscheidung, ob wir vergeben wollen oder nicht, treffen wir als Einzelperson und und insgesamt als zutiefst miteinander verbundene Welt. Die Qualität des menschlichen Lebens auf unserem Planeten ist letztlich die Summe unseres täglichen Umgangs miteinander. Weil wir Menschen sind, werden einige unserer Handlungen falsch sein, und dann werden wir anderen oder uns selbst Leid zufügen oder beides. Das liegt in der Natur des Menschseins und ist unvermeidlich. Vergebung ist der Weg, wie wir diese Handlungen korrigieren können. Sie ist der Weg, Risse im sozialen Gewebe zu reparieren. Sie ist der Weg, den Zerfall unserer menschlichen Gemeinschaft zu verhindern.