

Vergebung ist ein Prozess



Liebt eure Feinde; tut denen Gutes, die euch hassen; segnet die, die euch verfluchen; betet für die, die euch Böses tun.

Lukas 6,27-28 (NGÜ)

Hier sind zwölf einfache Schritte, die Sie anwenden können, um jemandem zu vergeben, der Sie in der Vergangenheit verletzt hat:

1. Bitten Sie Gott, Ihnen jene Personen in Erinnerung zu rufen, die Ihnen Böses getan und Verletzungen zugefügt haben.
2. Stellen Sie sich Ihrem Schmerz und Ihrem Hass. Wenn Sie von ganzem Herzen vergeben wollen, müssen Sie Gott erlauben, Ihr Herz zu erforschen.
3. Erkennen Sie die Bedeutung des Kreuzes an. Durch das Kreuz von Jesus Christus wird die Vergebung rechtswirksam und moralisch richtig.
4. Beschliessen Sie, sich nicht zu rächen, indem Sie die Informationen über die Verfehlung anderer gegen sie verwenden (vgl. Lukas 6,27-34).
5. Beschliessen Sie, zu vergeben. Vergebung ist ein bewusster Entschluss, die andere Person freizugeben und sich selbst von der Vergangenheit zu lösen.
6. Bringen Sie Ihre Liste vor Gott und beten Sie: „Ich vergebe (Name) _____, dass er/sie (Art der Verletzung) _____.“
7. Vernichten Sie die Liste. Sie sind jetzt frei. Derjenige, der Sie verletzt hat, braucht nichts davon zu erfahren. Ihr Akt der Vergebung ist allein eine Sache zwischen Ihnen und Gott, ausser der Schuldige hätte Sie um Vergebung gebeten.
8. Erwarten Sie keine allzu grossen Veränderungen bei den Menschen, denen Sie vergeben haben. Beten Sie für sie (vgl. Matthäus 5,44).
9. Versuchen Sie, die Personen zu verstehen, denen Sie vergeben haben, denn auch sie sind ein Opfer.
10. Das Ergebnis der Vergebung ist Freiheit. Mit der Zeit können Sie ohne Gefühle des Schmerzes oder der Wut an die Menschen denken, die Ihnen Böses getan haben.
11. Danken Sie Gott für die Lektionen, die Sie gelernt und für die Reife, die Sie erlangt haben.
12. Falls Sie eventuell mitschuldig sind an den erlittenen Verletzungen, bekennen Sie dies vor Gott und anderen (vgl. 1. Johannes 1,9). Denken Sie daran, dass Sie zu der Person gehen sollen, die etwas gegen Sie hat (vgl. Matthäus 5,23-26).



Herr, lehre mich, bedingungslos zu lieben und denjenigen sofort zu vergeben, die mich hassen, verfluchen oder schlecht behandeln.

