

Unterwegs zur Vergebung

Dem Anderen vergeben

Hinschauen

Verstehen (Was ist konkret vorgefallen? Habe ich eine Abneigung?)



© Bjørn Marti 05/2016

Fühlen (Welche Gefühle hat es ausgelöst? Woher kommen sie? Entsprechen die Gefühle der Tat?)

Schaden definieren (Welchen Schaden habe ich erlitten?)

Grosses Bild (Wie sieht es mit meiner Sünde aus? Wäre ich auch zu etwas ähnlichem fähig? Welchen Anteil habe ich? Wieviel hat Jesus mir vergeben?)

Anklagen

Konfrontieren / Ansprechen (Den anderen anhören*. Gelegenheit zur Klärung geben, Grenzen setzen, nicht mehr Opfer sein!)

*Ist durch die Klärung die Anklage unnötig geworden? Ja Nein

Anklage formulieren (Was bleibt nach den vorhergehenden Schritten übrig?)

Ausgleich definieren (Was würde den Schaden ausgleichen?)

Anklage und Ausgleich loslassen. Sobald Du Klarheit hast, gib die Anklage und den Ausgleich bewusst in Gebet und/oder Handlung an Gott ab!

Trauerprozess zulassen, Heilung suchen

Was schmerzt dich noch?

Was bleibt übrig an Verlust und Schmerz?

Versöhnung** (mit Situation)

Versöhnung mit dem Täter** (Normalisierung der Beziehung)

**Diese Fragen können nicht sofort beantwortet werden. Ich werde sie in vier Wochen wieder anschauen. Das ist am _____

Grenzen definieren Hier setze ich Grenzen, die niemand überschreiten darf.

Für die Freiheit hat uns Christus frei gemacht. Steht nun fest und lasst euch nicht wieder durch ein Joch der Sklaverei belasten. Galater 5,1