

Unterwegs zur Vergebung



© 2016 Bjørn Marti

Mir selbst vergeben

1. Hinschauen

Verstehen (Was ist konkret vorgefallen? Wo habe ich versagt?)

*Gibt es ein konkretes Opfer? Ja: _____ Nein

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

Schaden definieren (Welcher Schaden ist entstanden?)

Grosses Bild (Gegen welche Regeln habe ich verstossen? Wer hat diese Regeln definiert? Kann man anderer Meinung sein?)

2. Vergebung erlangen

Ansprechen* (Den anderen darauf ansprechen. Schuld eingestehen, Ausgleich anbieten, um Vergebung bitten)

Anklage formulieren (Was ist meine konkrete Schuld? Ohne Rechtfertigung)

Gott um Vergebung bitten (Formuliert aufschreiben hilft? Vielleicht ist auch eine Handlung oder ein Zeuge hilfreich)

Nimm die Vergebung von Gott an! Sie hat volle Gültigkeit!

Anklage loslassen. Nun kannst auch Du die Anklage gegen Dich loslassen! Vielleicht hilft es Dir dies mit einem Ritual zu tun (Zettel verbrennen o.ä.)

3. In die Zukunft gehen

Was kann ich verändern? Wie kann ich anders handeln?

Wo benötige ich die Hilfe von Jesus? (Eventuell auch von anderen)

Wenn ich frei bin von dieser Schuld, was setzt das für die Zukunft frei?

Welche Pläne hat Gott mit mir und meinem Leben?

Doch der Herr hat zu mir gesagt: »Meine Gnade ist alles, was du brauchst, denn meine Kraft kommt gerade in der Schwachheit zur vollen Auswirkung.«

2. Korinther 12, 9