

# Unterwegs zur Vergebung

## Dem Anderen vergeben

### Hinschauen

© 2019 Björn Marti

**Verstehen** (Was ist konkret vorgefallen? Gibt es Vorurteile? Was hat es in mir ausgelöst?)

**Fühlen** (Welche Gefühle hat es ausgelöst? Warum? Entsprechen die Gefühle der Tat?)

**Schaden?** (Welchen Schaden habe ich erlitten?)

**Relativieren** (Wie sieht es mit meiner Sünde aus? Wäre ich zu etwas ähnlichem auch 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

**Anlage 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 einem Gebet oder Handlung an Gott ab!**

**Trauerprozess zulassen, Heilung suchen**

**Was schmerzt dich noch?**

**Wo hast Du mit Verlust zu leben?**

**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 muss ich Grenzen setzen, die nicht überschritten werden dürfen

*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*