



# Vergebungs-Challenge

## VERGEBUNGS-CHALLENGE

Bevor du vergibst, denke darüber nach, was Vergebung bedeutet.

### Vergebung bedeutet NICHT

- Die andere Wange hinzuhalten.
- So zu tun, als wäre nichts passiert oder es wäre wirklich keine so große Sache.
- Zuzugeben, dass deine Wut nicht gerechtfertigt ist.
- Dich selbst dazu zu zwingen, mit jemandem auszukommen oder eine Beziehung wiederherstellen zu müssen.

Wenn du so über Vergebung denkst, dann wird es dir wahrscheinlich sehr schwer fallen zu vergeben und es könnte sogar schädlich sein.

Versuche stattdessen, deine Definition von Vergebung wie folgt zu ändern.

### Vergebung bedeutet TATSÄCHLICH

- In deinem Leben weiter zu gehen, indem du das Recht auf Vergeltung aufgibst (bzw. Gott übergibst).
- Gelassenheit und Glück dem krankmachenden Zorn vorzuziehen.
- Dich zu weigern, vergangene Verletzungen in deinem Kopf zu wiederholen, wie eine gebrochene Schallplatte.
- Zu erkennen, dass Wut und Groll dir nicht gut tun.

Deine Vergebungsfähigkeit ist darauf limitiert, wie sehr du mit dir selbst im Reinen bist. Daher vielleicht die schwierigste Frage zuerst:

Was musst du dir selbst vergeben?

Wenn Gott dir vergeben und du das angenommen hast, dann steht nichts mehr dem im Wege, anderen zu vergeben.

Welche Personen fallen dir als erstes ein, denen du vergeben solltest?

- 1....
- 2....
- 3....

„Da wandte sich Petrus an Jesus und fragte ihn: »Herr, wie oft muss ich meinem Bruder oder meiner Schwester vergeben, wenn sie mir Unrecht tun? Ist siebenmal genug?« »Nein«, antwortete ihm Jesus. »Nicht nur siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal.“ Matthäus 18:21-22 (Bibel, HFA)

## GEBET

„Lieber Gott, ich danke Dir für die Macht der Vergebung und entscheide mich dem (Name der Person) zu vergeben, der mich verletzt hat. Du hast mir vergeben und so vergebe ich! Ich lege das Recht ab für Gerechtigkeit zu sorgen und übergebe es dir. Ich möchte die Person (Name) segnen, obwohl sie mich verletzt hat. Hilf mir, den Schmerz und die Wut in Frieden und Freude zu wandeln und deine Liebe hier auf Erden zu demonstrieren. Gib mir ein mitfühlendes Herz gegenüber den Personen, die mich verletzt haben, denn ich weiß, dass nur verletzte Menschen andere verletzen können. Hilf mir immer wieder, anderen zu vergeben, so wie du mir vergeben hast. In Jesu Namen, Amen.“