

Kol 3,13 Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn einer Klage gegen den anderen hat; wie auch der Herr euch vergeben hat, so auch ihr! (EÜ)



Joh 14,12 Ich versichere euch: Wer an mich glaubt, wird die Dinge, die ich tue, auch tun; ja er wird sogar noch größere Dinge tun. Denn ich gehe zum Vater (NGÜ)

Vergebung fällt uns nicht einfach so zu, sondern sie will erobert werden.

Schritte zur Vergebung:

- 1) Ich mache mir bewusst, was mit alles schon vergeben wurde.  
Von Gott, von anderen Menschen.  
Wie hat sich das angefühlt? Welche Bedeutung hat(te) das für mich?
- 2) Was rumort noch in mir? Welche Verletzungen sind noch nicht zur Ruhe gekommen?  
Welche Wunden trage ich noch mit mir? Was kommt immer wieder hoch?
- 3) Mit wem kann ich darüber sprechen? Wer kann hier mein Gesprächspartner (Seelsorger) sein?  
Ich bringe meine Verletzungen in Berührung mit Jesus.  
Ich entscheide mich, mit allen anderen Menschen nicht über diese Verletzung zu sprechen.
- 4) Wem will ich vergeben?  
Mit wem will ich ein klärendes Gespräch führen? Was hilft mir „den anderen loszulassen“?