



Dezember Studien-Notizen

Es Ist Zeit zu Vergeben

Schlüsselstellen

□ Eph 4,31-32

Schlüsselwörter & Konzepte

1. Segen
2. Fluch
3. Gnade
4. Wurzel der Bitterkeit
5. Ungöttliche Seelenbindungen
6. Gewissen
7. Schuld
8. Falsche Schuld
9. Schmerzhaftes Erinnerungen
10. Gottes Gegenwart

Leseaufgaben

- ✓ Ich vergebe die Kapitel 12: „Es Ist Zeit Zu Vergeben“
- ✓ Vergebung - Gebetsvorlage

Zusätzliche Quellen – Optional

□ <https://judithdoctor.com/how-to-forgive-people-who-hurt-you>

Kapitel 12 – Zum Nachdenken

- Achte auf die Bewegungen in deinem Herzen, während du den Weg der Vergebung gehst.
- Hast du eine subtile Veränderung in deinem Herzen erlebt? Einen Moment des Mitgefühls?
- Nachdem du vergeben hast, achte darauf, ob du einen "Auferstehungseffekt" spürst (siehe Kapitel 1).



↪ **Deine Antwort**

- ✓ Warum wird das Verzeihen anderer als Mittel der Macht bezeichnet?
- ✓ Wessen sündhaftes Verhalten versuchst du zu rationalisieren oder zu verteidigen?
- ✓ Wer profitiert davon, wenn du jemandem vergibst?
- ✓ Woran erkennst du, ob du jemandem wirklich vergeben hast oder nicht?

Vorbereitung auf das Vergeben

Wenn du dich darauf vorbereitest, zu vergeben, sei geduldig mit dem Prozess, denn es ist von Mensch zu Mensch und von Situation zu Situation unterschiedlich, wie lange Menschen brauchen, um zu vergeben. Tu es, wenn du bereit bist, und lass dich von niemandem dazu drängen, wenn du noch nicht bereit bist. Hab ein wenig Vertrauen und vertraue darauf, dass der Heilige Geist dir den Mut gibt, den du brauchst, wenn du bereit bist.

Bitte den Herrn, dein Herz zu erforschen

Bitte ihn, dir jede Art von Unversöhnlichkeit, Verurteilung und negativen Erwartungen zu zeigen, die in dir wirken. Bitte ihn, dich zu suchen und dir jede Bitterkeit, jeden Groll und jede Wut in deinem Geist oder Herzen zu zeigen.

Lieber himmlischer Vater, ich danke dir für den Reichtum deiner Güte, Nachsicht und Geduld, weil ich weiß, dass deine Güte mich zur Umkehr geführt hat (Röm. 2,4). Ich bekenne, dass ich anderen, die mich beleidigt haben, nicht immer dieselbe Geduld und Freundlichkeit entgegengebracht habe, sondern stattdessen Bitterkeit und Groll gegen sie hegte. Ich bitte dich, mir die Menschen vor Augen zu führen, denen ich vergeben muss, und mir deine Gnade zu schenken, damit ich das tun kann. Ich bitte dich darum im Namen Jesu Christi, meines Herrn und Erlösers, Amen.

Während du betest, erinnert Gott dich vielleicht an beleidigende Menschen und Erfahrungen, die du völlig vergessen hattest. Lass ihn das tun, auch wenn es schmerzhaft ist. Denke daran, dass du das für dich tust, nicht für die, die dich verletzt haben. Gott will, dass du frei bist! Versuche nicht, das Verhalten des Täters zu rationalisieren oder zu erklären. Vergebung bedeutet, dass du mit deinem Schmerz fertig wirst und die andere Person Gott überlässt. Positive Gefühle werden mit der Zeit folgen; im Moment ist es wichtig, dich von der Vergangenheit zu befreien.

„Herr...

- Wer hat mir Unrecht getan?
- Gegen wen führe ich eine Liste des Unrechts?
- Wessen Gesichter bereiten mir Unbehagen?
- Wen mag ich nicht? Missbillige ich sie? - Wer hat mich missbilligt?

Beachte, wie du dich jemandem gegenüber fühlst

- Ist deine Zuneigung gezügelt? Gebunden?
- Wie frei kannst du mit der Person sprechen?



- Fühlt sich euer Gespräch natürlich und frei fließend an oder eingengt?
- Wen versuchst du zu meiden?

Liste Einzelpersonen, Gruppen von Menschen oder Organisationen auf, denen du vergeben und aufhören musst, sie zu verurteilen.

- ✓ Erwinnere dich daran, warum du ihnen vergeben musst, was ihr sündiges Verhalten war.
- ✓ Denke daran, zu beschreiben, was sie dir schulden, was dich ihr sündiges Verhalten gekostet hat, oder was du von ihnen willst.
- ✓ Beschreibe, wie du dich wegen ihres sündigen Verhaltens gefühlt hast. Erkenne deine Gefühle über den Schaden an, der dir zugefügt wurde, und wie er dein Leben beeinflusst hat. Alle Gefühle, die mit ihrem schädigenden Verhalten verbunden sind, müssen an die Oberfläche gebracht werden. Du musst einen sicheren Ort finden, um dies zu tun, um die Gefühle herauszulassen und zu verarbeiten, um sie dem Herrn zu übergeben.
- ✓ Gibt es jemanden auf deiner Liste, dem du nicht vergeben kannst?

Briefe an Gott schreiben

Briefe an Gott zu schreiben kann dir helfen, mit deinen Gefühlen in Kontakt zu kommen und sie loszulassen.

- ✓ Schreibe einen Brief an Gott, in dem du erklärst, warum du das Bedürfnis hast, ihm zu vergeben?
- ✓ Schreibe einen Brief an Gott, in dem du ihn fragst, warum es dir schwerfällt, jemandem zu vergeben.
- ✓ Schreibe einen Brief an Gott und frage ihn, warum er dich nicht beschützt hat. Erlaube dir, die Gedanken aufzuschreiben, die dir spontan durch den Kopf gehen.

Tagebuch schreiben

Das Schreiben von Tagebüchern ist ein weiteres Mittel, das uns hilft, den mentalen Nebel zu beseitigen und uns auf das zu konzentrieren, was wirklich in uns vorgeht.

- ✓ Schreibe auf, warum du denkst, dass du dich schuldig fühlst und warum du dir selbst verzeihen musst.

Wen sollst du nicht mehr verurteilen?

Wenn dir Namen in den Sinn kommen, vervollständige diesen Satz:
Ich muss aufhören, (Name der Person) zu verurteilen.

Als Nächstes schreibst du genau auf, wofür du sie beurteilst:

Ich muss aufhören, (Name der Person) zu verurteilen für (gib an, warum du sie verurteilst)



Handeln mit Gott

Folge den Informationen auf den Seiten 110-112, um dich durch diesen Prozess der Vergebung zu führen.

1. Heiße die Gegenwart des Heiligen Geistes willkommen, damit er dich leitet und befähigt.

Stelle dein Herz in Demut vor dem Herrn.

Komm vor den Herrn und sag ihm, was du ihm sagen willst. Gib Gott jetzt dein Herz; erlaube ihm, Zugang zu deinem Herzen zu bekommen. Bekenne laut deinen Glauben an Jesus Christus und sein Opfer für dich. Erkenne an, dass du nur aufgrund dessen, was Jesus für dich getan hat, jetzt deine Freiheit erhältst.

Himmlicher Vater, ich brauche dich, um mich rein und heil zu machen. Ich komme zu dir und bekenne meine Unversöhnlichkeit als Sünde und erlaube dir, mich von aller Ungerechtigkeit zu reinigen. Ich bitte dich um deine vollständige Vergebung. Ich glaube, dass der Herr Jesus Christus der Sohn Gottes und der einzige Weg zu Gott ist; und dass er am Kreuz für meine Sünden gestorben und von den Toten auferstanden ist. Ich gebe meine Rebellion und alle meine Sünden auf und unterwerfe mich dir als meinem Herrn.

2. Vergebt jeder Person auf eurer Liste und betet laut

3. Bitte den Herrn, deine Wunden zu heilen

↳ **Bekräftigung**

„Danke, Vater, dass ich allen Menschen, die mich enttäuscht haben, durch das Blut deines Sohnes Jesus Christus von Herzen vergeben kann.“

Ideen für die Abschlussrunde

- ✓ Denke darüber nach, was du über Vergebung gelernt hast.
- ✓ Denke darüber nach, was du in dieser E-Group als besonders hilfreich empfunden hast.
- ✓ Denke darüber nach, was du in dieser E-Group über dich selbst gelernt hast.
- ✓ Denke darüber nach, was dich an der Arbeit anderer am meisten berührt hat.

Betet füreinander