

# Wie man Menschen vergibt, die einen verletzen

Gepostet von Judith Doctor am 2. Juni 2018 in Vergebung | 1  
Kommentar



Um Frieden mit unserer Vergangenheit zu schließen, müssen wir jedem von Herzen vergeben, der uns jemals verletzt hat. Wir müssen unserem Vater und unserer Mutter und allen anderen Familienmitgliedern oder Freunden vergeben, was sie in unserem Leben für uns getan oder nicht getan haben.

Und wir müssen uns unserer Notwendigkeit bewusst werden, uns selbst zu vergeben. Wir können keinen Ort des Friedens erreichen, solange wir Groll gegen uns selbst hegen. Niemand profitiert davon; im Gegenteil, wir verletzen unsere Familien und Freunde.

## Einstieg

### 1. Bitten Sie den Herrn, Ihr Herz zu erforschen

Bitten Sie Ihn, Ihnen Groll, Wut, Rachegefühle und Bitterkeit in Ihrem Geist und Herzen zu zeigen.

*Lieber himmlischer Vater, öffne meine Augen, damit ich sehe, wie meine Nichtvergebung und mein Wunsch, andere dafür bezahlen zu lassen, wie sie mich verletzt haben, mein Leben beeinflussen. Ich danke dir für deine Barmherzigkeit, aber ich gestehe, dass ich anderen nicht immer Barmherzigkeit erwiesen habe. Ich bitte Sie, mir die Menschen in Erinnerung zu rufen, denen ich vergeben muss. Im Namen Jesu Christi danke ich Ihnen.*

### 2. Listen Sie die Namen auf – wem müssen Sie vergeben?

Wenn Sie beten, kann Gott Ihnen Menschen und Erfahrungen in Erinnerung rufen, die Sie völlig vergessen haben. Lass ihn es tun, auch wenn es schmerzhaft ist. Denken Sie daran, Sie tun dies für sich selbst, nicht für diejenigen, die Sie verletzt haben.

#### **A. Identifiziere Menschen, denen du vergeben musst**

Wenn du an sie denkst – auch an diejenigen, die nicht mehr leben – achte darauf, wessen Gesicht dir unangenehm ist, wen du nicht magst, wen du missbilligst: Nachbar, Lehrer, Freund, Pastor, Arbeitgeber oder Arbeitskollege.

Wenn du an das Gesicht von jemandem denkst, achte darauf, was du in deiner Magengrube fühlst. Zieht es an? Gibt es „einen hohen Oktan-Ping in deinem Geist“?

#### **B. Identifizieren Sie Personen in Ihrer Familie**

Denken Sie an die Menschen in Ihrer Familie und fragen Sie sich, ob Ihnen jemand etwas schuldet. Was haben sie dir getan oder nicht für dich getan?

*Lieber himmlischer Vater, ich danke dir, dass ich zu dir gehöre. Ich möchte meine Mutter und meinen Vater ehren, aber ich weiß auch, dass meine Familie nicht perfekt ist. Ich bitte Sie, mir zu offenbaren, wem ich vergeben muss. In Jesu Namen, Amen.*

**C. Wenn Ihnen Namen einfallen, listen Sie sie auf**

**D. Schreiben Sie am Ende Ihrer Liste „mich“**

**3. Schreiben Sie als Nächstes genau auf, warum Sie jeder Person vergeben müssen**

Was war das Falsche, was sie dir angetan oder nicht für dich getan haben? Wie haben sie gegen dich gesündigt?

**A. Beschreibe die spezifische Art und Weise, wie sie dich verletzt haben**

Ich muss ihnen vergeben (beschreibe, was es war).

**B. Sagen Sie, wie Sie sich durch ihre Sünde gefühlt haben**

Erkenne an, was du gefühlt hast. Was hat er/sie in mir ausgelöst? Wahre Herzensvergebung muss tief gehen und unseren emotionalen Kern berühren.

Weil es mich fühlen ließ (geben Sie dem Gefühl einen Namen).

**C. Sagen Sie, was ihre Sünde Sie gekostet hat oder was Sie von ihnen wollen**

Identifizieren Sie genau, was Sie denken, was ihre Schulden sind. Was schulden sie dir? Was erwartest du von ihnen?

Er oder sie schuldet mir etwas (schreib es auf).

## **Geschäfte machen mit Gott**

**1. Begrüßen Sie die Gegenwart des Heiligen Geistes, um Sie zu stärken**

Stelle dein Herz in Demut vor den Herrn. Bekennen Sie laut Ihren Glauben an Jesus Christus und sein Opfer für Sie. Erkenne an, dass dir allein auf der Grundlage dessen, was Jesus getan hat, vergeben werden kann, vergib anderen und vergib dir selbst. Erkläre deine totale Abhängigkeit von Gott, dich zu befreien.

*Himmlischer Vater, ich komme zu dir, um meine Nichtvergebung als Sünde zu bekennen und dir zu erlauben, mich von aller Ungerechtigkeit zu reinigen. Ich bitte Sie um Ihre 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 all meine Rebellion und alle meine Sünden auf und unterwerfe mich dir als meinem Herrn.*

**2. Vergib jeder Person auf deiner Liste, indem du laut betest**

Verbalisieren Sie Ihre Entscheidung, indem Sie laut sagen: „Herr, ich entscheide mich zu vergeben (Name oder Personen, die beteiligt sind)“ und geben Sie genau an, was ihre Sünde war.

*Herr Jesus, ich entscheide mich, nicht an meiner Bitterkeit und Wut festzuhalten. Ich entscheide mich dafür, (Name) zu vergeben (was sie getan haben), weil es mich fühlen ließ (jeden Schmerz verbal teilen und wie du dich dabei mit dem Herrn gefühlt hast).*

*Ich verzichte auf alle meine Sünden, die mit meiner Unvergebung gegen (Name) verbunden sind, und ich entscheide mich, nicht an meinem Groll festzuhalten. Ich gebe mein Recht auf, wütend auf (Name) zu sein. Ich verzichte auf mein Recht, mich zu rächen. Ich gebe (Name) in deine Hände.*

*Mach mich rein und heil und befreie mich von dieser Sünde. Ich danke dir, dass dein Blut für jede gegen mich begangene Sünde ausreicht. Ich danke dir für die Kraft deines Blutes, mein Herz von allen Groll, Bitterkeit und Wut zu reinigen. Ich erhalte jetzt Ihre Vergebung.*

*Danke, dass du mich von der Fessel meiner Bitterkeit befreit hast. Ich bitte Sie jetzt, diejenigen zu segnen, die mich verletzt haben. In Jesu Namen bete ich. Amen.*

### **3. Bitten Sie den Herrn, Ihre Wunden zu heilen**

Möglicherweise müssen wir von den Folgen der Sünden geheilt werden. Nachdem Sie jeder Person jede schmerzhafteste Erinnerung vergeben haben, beenden Sie diesen Schritt, indem Sie beten:

*Herr, ich gebe all diese Menschen zu Dir, in Deine Hände, und ich bitte Dich, meine Wunden zu heilen, die das Ergebnis ihrer Sünden waren, und meine beschädigten Emotionen zu heilen. Im Namen Jesu bete ich, Amen.*

**Erfahren Sie mehr über die heilende Kraft der Vergebung in meinem Buch / *Forgive You: How Heart-Based Forgiveness Sets You Free* (erhältlich bei Amazon in gedruckter Form oder als E-Book).**