

Frei sein

# Die Kunst zu vergeben



Vergebung verhilft zur Freiheit!

Quelle: Unsplash / Aditya Saxena

Eines der wichtigsten Dinge, die man lernen sollte, ist zu vergeben. Wer nicht vergeben kann, schadet sich selbst am meisten. Vergebung macht frei und ist der erste Schritt für einen Neuanfang. Hier ein paar Tipps, wie man vergeben lernen kann.

Vergebung ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung. Ringen Sie sich – auch in noch schmerzvollen Phasen – durch, zu vergeben. Warten Sie nicht darauf, bis sich der Täter bei Ihnen entschuldigt. Sie dürfen unabhängig von anderen die Entscheidung treffen zu vergeben und damit den Prozess der Heilung in Gang setzen. Wer vergeben kann, wird wieder unbeschwert durchs Leben gehen.

Machen Sie sich bewusst, was passiert, wenn Sie nicht vergeben: Sie binden sich an den Täter, weil Sie nicht aus der Opferrolle heraustreten. Sie geben Hass und Bitterkeit Raum in Ihrem Leben. Und Sie laufen in Gefahr, dass das, was Ihnen

angetan wurde, auch Ihr Verhalten prägt.

## **Machen Sie sich Ihre Situation bewusst**

Gestehen Sie sich ein, dass Sie verletzt wurden. Reden Sie die Tat nicht klein, verleugnen Sie nicht Ihren Schmerz. Sie müssen keine Gründe suchen, die den Täter verteidigen. Lassen Sie Wut, Ärger und den Schmerz, der Ihnen zugefügt wurde, zu. Und dann treffen Sie die Entscheidung, vergeben zu wollen.

## **Sprechen Sie Vergebung aus**

Auch wenn sich alles in Ihnen sträubt, überwinden Sie sich und sprechen Sie Vergebung laut aus. Vergeben Sie der Person nicht allgemein, sondern sprechen Sie genau die Tat an und was das mit Ihnen gemacht hat: «Ich vergebe X, dass er mir Y angetan hat. Ich vergebe ihm, dass er mich dadurch blossgestellt, verletzt, mir geschadet hat...»

Wenn Sie die Worte nicht über die Lippen bringen, bitten Sie Gott, dass er Ihnen hilft, vergeben zu können. Bitten Sie ihn auch, dass diese Worte der Vergebung in Ihrem Leben wahr werden.

Vergebung ist ein Prozess, der sehr lange dauern kann. Negative Gefühle und Verletzungen verschwinden nicht gleich mit der Entscheidung, zu vergeben.

## **Vergeben Sie immer wieder**

Wann auch immer Sie sich mit Schmerz oder Bitterkeit an eine Situation erinnern, vergeben Sie. Und wenn das mehrmals an einem Tag sein sollte, sprechen Sie immer wieder Vergebung aus. Machen Sie das so lange, bis Sie merken, dass sich Ihre innere Verkrampfung löst. Haben Sie Geduld mit sich, wenn das länger dauert, als Sie dachten.

Gott hat versprochen, uns einen Frieden zu schenken, der alle Vernunft übersteigt (in der Bibel, Philipper, Kapitel 4, Vers 7). Bitten Sie Gott, dass er Sie statt mit Bitterkeit mit diesem Frieden erfüllt.

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 23.03.2014 bei Jesus.ch.*

Zum Thema:

[Geknechtet oder befreit?: Was wir verlieren, wenn wir nicht verzeihen](#)  
[Talk mit Johannes Czwalina: «Das grösste Gift auf der Welt ist der Hass»](#)  
[Empathisch aufeinander zugehen: Beziehungen mit Perspektive](#)

Datum: 14.01.2024

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Versöhnung](#)

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)