

# Vergeben - 10 Dinge, die Du wissen solltest

## -I-

1. Rachegedanken sind das Gift, an dem man selbst stirbt, während man bitter auf jemand anders ist.
2. Vergeben macht frei.
3. Vergeben bedeutet nicht, das Geschehene zu verleugnen oder Unrecht klein zu reden.
4. Vergebung ist die bewusste und freiwillige Entscheidung, nicht länger Opfer zu bleiben.
5. Vergebung ist ein mutiger, souveräner Akt. Sie ist der Verzicht auf Rache.
6. Sie entspringt der Erkenntnis, dass jeder von uns auch Täter ist. Jeder von uns braucht selbst Vergebung.
7. Vergebung ist eine Entscheidung, kein Gefühl. Dennoch kann Vergebung vorschnell sein, wenn die Gefühle der Wut, der Trauer, der Empörung, des Schmerzes keinen echten Platz hatten. Lass Dir dafür Zeit!
8. Vergebung bedeutet noch nicht Versöhnung! Damit eine Beziehung wieder heil wird, muss erst Vertrauen wieder hergestellt sein. So lange das nicht der Fall ist, brauchst Du vielleicht Distanz!
9. Die zentrale Botschaft Jesu ist Versöhnung. Unter seinem Kreuz treffen Täter und Opfer aufeinander: beides ist in uns. Aus der unverdienten, radikalen Vergebung Jesu uns gegenüber werden wir fähig, selbst Unentschuldbares zu vergeben und die Feinde zu lieben. Das ist der Weg Jesu.
10. Vergebung ist eine heilende Kraft, die die Welt verändern kann.

## -II-

“Vergebung ist in erster Linie heilend für den, der vergibt. Denn du befreist dich von etwas, das dich sonst bei lebendigem Leib auffressen wird, das deine Freude zerstört und dich daran hindert, wirklich bedingungslos zu lieben.” — William Paul Young in “Die Hütte”, kanadischer Autor (\*1955)

© Aus einem Newsletter von Dr. Johannes Hartl (17.10.2022)/JohannesHartl.org)