

Arbeitsblatt (Heil-Bereich Geist): Vollkommene Vergebung

(Quelle: Völlige Vergebung, Robert T. Kendall von *zu *)

Nimm bitte jetzt das **Arbeitsblatt Bestandsaufnahme Heilbereich Geist** zur Hand. Dieses Arbeitsblatt befasst sich mit den Menschen die hinter deinen Problemen stehen. Deine negativen Empfindungen über diese Menschen sind es, die dir die Kraft rauben und dich krank machen. Warum könnte das so sein? Wenn man ein Atom spaltet wird viel Energie freigesetzt. Du siehst daran, das Atom besteht aus Energie. Wie Du weißt, bestehst Du ausschließlich aus Atomen. Weil Atome aus Energie bestehen, bestehst Du ausschließlich aus Energie. Wenn Du jemanden ablehnst, dich über jemanden ärgerst, wütend bist oder etwas forderst, erzeugen deine Gedanken in deinen Zellen destruktive Energie. Diese destruktive Energie schadet zuallererst dir selber, denn deine Zellen werden durch deinen Geist mit krankmachender Energie versorgt. Deine Zellen leben aber davon, dass sie von deinem Geist mit positiver Energie versorgt werden. Das kennst Du, wenn Du schon mal verliebt warst. Wie **Ablehnung** versorgt dich auch **Beherrschen-Wollen, Rechthaben-Wollen** und **Bekommen-Wollen** mit negativer Energie. Geben aber ist Leben. Und Geben macht glücklicher als Nehmen.

MERKSATZ: **Ich** bekomme mindestens gesundheitliche Probleme, wenn ich einen anderen Menschen ablehne, verachte oder hasse oder irgendetwas fordere. Die Lösung heißt: Dankbarkeit, Wertschätzung, Annahme und Liebe. Durch Dankbarkeit, Wertschätzung, Annahme und Liebe werde **ich** heil.

Sage Gott deshalb jeden Morgen „Danke“ für alles Gute was Du schon im Leben empfangen hast. So lenkst Du deinen Blick auf alles womit Du schon beschenkt wurden bist und erkennst, dass Du reich bist. Sage jeden Morgen: „Ich bin reich.“ Genieße das Jetzt. Danke dafür, dass Du heute leben darfst. Sage „Ja“ zu allen Herausforderungen.

Schau dir bitte jetzt auf der Bestandsaufnahme Heilbereich Geist die Menschen an, die Du unter Punkt 15 aufgeschrieben hast. Stelle dir jeweils das Gesicht des Menschen vor und prüfe dich selbst:

Empfindest Du gegen irgendjemand (auch dich selbst oder Gott) Ablehnung, Wut, Ärger, Hass oder Bitterkeit? Hast Du gegen jemand irgendwelche Forderungen?

Wenn ja, gegen wen?

Gegen:wegen:.....
Gegen:wegen:.....
Gegen:wegen:.....
Gegen:wegen:.....
Gegen:wegen:.....
Gegen:wegen:.....

Erst wenn DU bereit bist vollständig und bedingungslos jedem zu vergeben, **dann** ist auch Gott bereit Dir zu vergeben. Dann wird ER den Fluch und die Strafen von dir wegnehmen.

Wenn Du diese Übung jeden Tag machst, entscheidest Du dich jeden Tag für Heil und Segen.

Mache diese Übung **jeden Tag** mit **jeder Person** auf der obigen Liste.

Übung zur vollständigen Vergebung

Bitte Gott, dass er dich mit seiner Liebe erfüllt, dass du den Menschen, die dir Probleme bereiten, mit Gnade und Liebe begegnen kannst. Bete für jede Person extra, z.B. so: „**Lieber Vater im Himmel, schenke mir bitte Liebe und Gnade für XY. Ich möchte XY vollständig vergeben und bedingungslos lieben.**“

- Stelle dir das Gesicht der jeweiligen Person vor.

- Sage: „**Gott, ich danke dir für ...Ilse Behmert...(z.B). Danke, dass Du diesen Menschen geschaffen hast.**“

- Sage: „**„Ilse Behmert“ Du bist ein wertvoller Mensch. Ich segne Dich im Namen Gottes.**“

Übung zur Wertschätzung:

* Schreibe für jede Person, mit der Du Probleme hast, **mindestens drei Dinge** auf, die Du an dieser Person schätzt oder sogar bewunderst.

1. Person: ... (Beispiel): Ilse kann kocht einen super Eintopf , Ilse hört gut zu, Ilse fällt nicht ins Wort.....
1. Person:
2. Person:
3. Person:
4. Person:
5. Person:
6. Person:

Stelle dir vor, die Personen stehen nun einzeln vor Dir und Du sagst ihnen was Du an ihnen schätzt.
Sage z.B.: *„Ilse ich danke Dir, dass Du mir immer so geduldig zuhörst.“*

=> Danke Gott, dass Du so viele wunderbare Menschen kennenlernen durftest.

Prüfe bitte einmal im Monat, für jede Person, ob Du schon vollkommen vergeben hast. Kannst Du noch nicht alle Fragen mit „Ja“ beantworten, mach die Übung bitte einen weiteren Monat. Du kannst Gott bitten, dass ER dir Liebe und Gnade für diesen Menschen schenkt.

→ ***Du erzählst aus Liebe nicht weiter, wer dir was angetan hat.** Ja Nein

- Normalerweise ist das Erste was wir tun, nachdem wir verletzt worden sind, jemanden zu finden, dem wir es erzählen können. Das ist unsere Waffe der Vergeltung. Rache. Wir wollen ihn bestrafen. Und das machen wir, indem wir ihre Glaubwürdigkeit und ihre Achtbarkeit verletzen. Wir können es nicht ertragen oder zulassen, wenn andere diese Person achten, hochschätzen oder sogar bewundern. So erzählen wir allen, was unser Feind gemacht hat und stellen ihn in der Öffentlichkeit bloß.
- Du möchtest den anderen nicht bloß stellen... Du verzichtest bewusst auf Rache und Vergeltung. „Ein Prinzip von vollkommener Vergebung ist es, nicht weiter zu erzählen wer dich verletzt hat und was er dir angetan hat.“
- Der erste Schritt zur Vergebung besteht darin, unsere Zunge zu kontrollieren.
- Gott erzählt der Welt nicht, was er über uns weiß!
Als Jesus am Kreuz für uns gestorben ist, hat er unsere Übertretungen soweit von uns entfernt, wie der Osten vom Westen entfernt ist! (*Ps 103,12*)
Er erzählt mir nicht, was er über dich weiß. Und er erzählt dir nicht, was er über mich weiß!
- (Es kann Situationen geben, wo wir anderen aus therapeutischen Gründen davon erzählen müssen (Seelsorger, Pastor, Psychologe) oder aus Sicherheitsgründen (Polizei, Gericht ec.) damit andere nicht zu Schaden kommen. Aber es sollte dabei nie um Rache gehen!) – Zeugnis kann manchmal sein – vorsichtig!

→ **Du möchtest nicht, dass die Person, die dich verletzt hat, Angst vor dir hat!** Ja Nein

- 1. Joh 4,18 perfekte Liebe treibt die Furcht aus, ...
- Liebe deckt die Übertretungen zu und listet die Fehler nicht auf – keeps no record of wrongs (1. Kor 13,5)
- Wenn man nicht vergeben hat, möchte man, dass die Person, die uns verletzt hat eingeschüchtert und ängstlich gegenüber uns ist.
- Viele Ehen sind am scheitern, weil einer den anderen die ganze Zeit in Furcht hält.
- Gott hat uns vergeben und möchte nicht, dass wir vor ihm Angst haben – seit wir in seiner

Familie sind! (Röm 8,15 – da ist keine Furcht drin)

- **Du möchtest nicht, dass sich die Person, die dich verletzt hat, schuldig fühlt!** Ja Nein
- Die natürliche Reaktion auf eine Verletzung ist: „Ich vergebe dir, aber ich hoffe du fühlst dich schlecht für das, was du getan hast!“
 - Wenn man nicht einmal möchte, dass jemand ein schlechtes Gewissen hat, dann ist das wirklich übernatürlich!
 - Gott möchte nicht, dass wir uns schuldig fühlen- Das ist sogar Inhalt unserer Taufe (siehe 1. Petr. 3,21)!
 - Jesus hat sogar so vergeben, bevor ihn jemand um Vergebung gebeten hat! (Lk 23,34) wenn du wartest, bis dich jemand darum bittest, wirst du wahrscheinlich niemals zum vergeben kommen!
- **Du lässt diese Person ihr Gesicht bewahren.** Ja Nein
- Du beschützt ihr Selbstwertgefühl, ihre Selbstachtung. Wenn wir jemanden so behandeln, gewinnen wir Freunde fürs Leben!
 - Gott lässt uns unser Gesicht bewahren und möchte sogar unser Selbstwertgefühl aufbauen!
 - *Vergebung ist dann passiert, wenn du die Person, der du vergeben musstest, es nicht wissen lässt, dass etwas ein Problem für dich war.* Du solltest das der Person gegenüber auch nicht aussprechen, dass du ihr vergeben hast. Es sei denn, sie bittet dich um Vergebung und möchte diese beruhigenden Worte hören.
 - 9 von 10 Personen, denen wir vergeben müssen, merken gar nicht, dass sie etwas falsch gemacht haben – oder dich verletzt haben. Und auch dann müssen wir einfach vergeben.
Gott vergibt uns die unbewussten Sünden – wenn wir es gar nicht mitbekommen, dass wir gegen ihn handeln, denken oder reden!
- **Du beschützt die Person vor Verletzung** Ja Nein
- Manchmal hätten wir die Möglichkeit, durch das was wir wissen oder tun können, unseren „Feind“ für sein Leben zu ruinieren. Und genau dann kannst du Gnade zeigen. Du wirst niemals sagen was du weisst, nur um ihm und seinem Ansehen nicht zu schaden!
 - Gott zerrt auch nicht unsere Leichen aus dem Keller hervor, um uns zu schaden. Er ist nicht so. *Wir sind gnädig, wie unser Vater im Himmel gnädig ist!* (Lk 6,36)
 - Mit den Heiligen von Oben zu leben, mit denen die wir lieben, oh, das wäre die Herrlichkeit; Mit den Heiligen von hier zu leben, mit denen die wir kennen, hm, das ist etwas ganz anderes.
- **Du praktizierst die gleiche vollkommene Vergebung so lange wie du lebst.** Ja Nein
- Wir machen es nicht nur einmal, sondern immer wieder. 7x70 Mal. Heute, morgen, wenn nötig übermorgen, nächste Woche, nächsten Monat genauso wieder. Nächstes Jahr vergeben wir immer noch. Selbst wenn es einmal einfach wird, zu vergeben (und wahrscheinlich wird es einfacher) – du machst es immer weiter!
 - Gott macht es genauso. Er vergibt immer wieder!
- **Du betest für sie – du segnest sie** Ja Nein
- Du bittest Gott, dass er sie segnet! Es geht nicht nur darum, Gott die Person anzuvertrauen. Gott möchte, dass du betest, dass die Person gesegnet wird, dass Gott ihr vergibt und dass sie wächst, vorankommt und Erfolg hat.
Und hier nimmt uns Gott ernst! Überlege genau, ob du das wirklich möchtest. Er wird es tun!*