

# Versöhnungsgebet

*Schaue zu Deinem himmlischen Vater;  
lenke Deine Aufmerksamkeit ganz auf IHN.  
Verneige Dich in Deinem Herzen ganz tief vor Ihn.  
Höre, wie Gott Dich bei Deinem Namen ruft. Komme IHM ganz nahe. Lege Deinen  
Kopf an seine Brust. Lass es zu, dass Dich Gott mit seinem schützenden Arm  
umarmt.*

## **1. Schritt:**

Und jetzt erzähle IHM, was Dir an Lasten auf dem Herzen liegt, wo Du Gewissensbisse, Schuldgefühle herumschleppst. Stelle Dir den Menschen in Gedanken vor, mit dem Du eine bessere Beziehung eingehen willst. Erzähle Jesus, was Dich belastet, wo Du verletzt wurdest.

## **2. Schritt:**

Versuche das Vorgehen des anderen zu rechtfertigen. Ergreife Partei für sein Verhalten, weil auch er verletzt wurde. Der andere kann auch nur die Verhaltensmuster seiner Sozialisation weitergeben. Vielleicht hat er Dich verletzt, weil er in einer ähnlichen Situation verletzt wurde. Unterscheide zwischen dem Menschen und seiner „bösen“ Tat. Verurteile die Tat und nicht den Menschen. Gib ihm eine neue Chance.

## **3. Schritt:**

Entscheide Dich, ich will vergeben! Ich will keine negativen Gedanken mehr über den Vorfall in mir hochkommen lassen. Ich will einen Schlussstrich ziehen, den Teufelskreis der gegenseitigen Verletzungen durchbrechen. Ich will keine Stresshormone produzieren, die mich selbst nur einschränken.

## **4. Schritt:**

DANKE Jesus für diesen Menschen. Danke für diese Erfahrung. Verwandle die Verletzung in Heil. Mach aus der Krise eine Chance. Überspringe Deine eigenen Grenzen und entwickle Dich weiter. Freue Dich, dass Du keine Rache willst. Dass Du einen neuen Weg gefunden hast, glücklich zu werden.

*Lass es zu, dass Jesus Dich an die Hand nimmt, und bete mit ihm zusammen das Vater unser.*

(Verrichte dieses Gebet mehrmals. Deine Vorsätze werden fester und Du bekommst mehr Sicherheit in Deinem Vorhaben. Du brauchst dem anderen nichts von diesem Gebet zu sagen. Er wird es spüren, dass Du Dein Verhalten / Deine Sichtweise verändert hast.)