

# Stay happy! Bleib glücklich! - Teil 3: Vergib!

- **Predigttext:**

Epheser 4,32

Seid stattdessen freundlich und mitfühlend zueinander und vergebt euch gegenseitig, wie auch Gott euch durch Christus vergeben hat.

- **Zielsetzung:**

Wenn wir alle lernen zu vergeben, werden wir glückliche Menschen mit einer positiven Ausstrahlung, weil wir unsere Herzen von Bitterkeit befreit haben!

- **Kernaussagen der Predigt:**

-Verletzt zu werden schlägt auf die Lebensfreude! Nicht nur die krassen Sachen, sondern die kleinen Dinge des Alltags!

-Wenn man da nichts gegen unternimmt, kann man eine richtig verbitterte Person werden!

-Woran erkennt man das?: Schlecht reden über die Person, genervt sein, mit den Augen rollen, aus dem Weg gehen, ätzendes reden mit der Person!

-Folge: Kann andere anstecken oder dazu führen, dass man gemieden wird, was auch nicht gerade *glücklich* macht!

-Es gibt jetzt zwei Ansätze, wie man *glücklich bleibt*: Man geht auf eine einsame Insel oder man nimmt Gottes Rezept: Vergeben und zwar täglich!

-Als Christen haben wir einen entscheidenden Vorteil: Wir können einander vergeben, weil uns von Gott vergeben wurde!

-Wenn man dann noch erkennt, wie sehr man selbst profitiert, wenn man vergibt, dann wird das sollen zum können, zum dürfen, zum wollen!

-Vergeben bedeutet nicht, dass, du das Geschehene vergessen musst; dass du demjenigen das Recht einräumst, dich erneut zu verletzen; dass du der Person ab jetzt vertrauen musst; dass die andere Person richtig liegt und du falsch; dass du die Person mögen oder Freundschaft mit ihr schließen musst!

-Vergebung ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung, aber auch ein Prozess, der mit der Schwere der Verletzung einhergeht!

-Der Prozess beginnt aber immer gleich!: 1. Sage: „Ich vergebe X, dass er...“, 2. „Ich lege meine Waffen nieder!“, 3. „Ich verlange keine Wiedergutmachung!“, 4. „Heile mein Herz!“, 5. „Ich segne X und gebe ihn an Dich ab!“

-Du musst nicht sofort etwas fühlen, aber du darfst wissen, dass du das richtige getan hast, was Gott segnen wird!

-Zu dem Thema gehört noch ein weiterer Aspekt, nämlich dir selbst zu vergeben, so wie Gott dir vergibt! Man kann auch unglücklich werden über die Fehler, die man gemacht hat! Wenn Gott uns vergibt, warum dann nicht wir auch uns?! Wir dürfen lernen, gnädig mit anderen und uns selbst zu sein!

- **Fragen für das Predigt-Praxis-Gespräch**

-Wo hat die Predigt dich persönlich für dein Leben angesprochen?

-Wann hast du schon mal die Kraft der Vergebung erlebt?

-Ist Vergebung eine Alltagspraxis für dich?

-Fällt es dir schwer, dir selbst zu vergeben?

-Wie können wir uns dabei unterstützen? -