

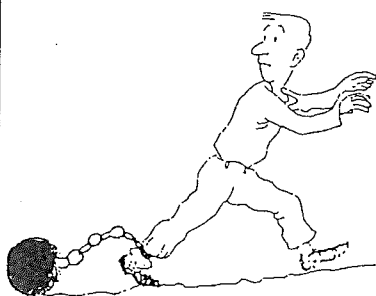
Heilsame Begegnungen

Unsere Sehnsucht

Jeder Mensch möchte gern glücklich, frei und gelöst sein. Er trägt zwei tiefe Sehnsüchte in sich:

- er möchte ganz sich selber sein dürfen,
- er möchte ganz lieben können.

Keine heile Welt



Wir möchten gerne unbeschwert und froh sein können, wie ein Kind. Jedoch sind wir in keine heile Welt hineingeboren worden. Unser Leben, von Anfang an, hat Spuren in uns hinterlassen. Manches hat uns schuldlos getroffen. Andere Menschen sind an uns Liebe schuldig geblieben. Wir sind zum Opfer geworden. Verwundungen und Verletzungen sind die Folgen. Wunden können heilen.

Wir erfahren das Ungute in der Welt. Dafür gibt es Ursachen. Vielfach sind Menschen dafür verantwortlich, sind Mit-Ursache. Sie tun etwas, was anderen schadet, was das Zusammenleben und die Beziehung stört. Diesen Mangel an Liebe, der uns von den Mitmenschen und von Gott trennt, wird mit einem anderen Wort Sünde genannt. (Das deutsche Wort Sünde kommt von sondern, absondern, trennen, abspalten).

Sünde zerstört

Die Sünde stört und zerstört die Gemeinschaft, die Harmonie, die Beziehungen. Durch die Sünde geht etwas kaputt in der Beziehung zu Gott und zu den Menschen. Menschen werden schuldig.

Schuld hat zu tun mit dem tiefsten Geheimnis der menschlichen Person. Sie ist die Kehrseite unserer Freiheit. Da wir freie Persönlichkeiten sind, unser Leben selbst in die Hand nehmen und verantworten können, müssen wir mit der Gefahr leben, daß ein Mensch sein Leben verfehlt. Schlimm ist es, wenn Schuld nicht wieder gutgemacht werden kann. Oft zieht Böses weiteres Böse nach sich. Schuld ist die tiefste Wunde des Menschen. Sie betrifft den Kern der Persönlichkeit.

Wie können wir mit unserer Schuld umgehen?

Mit Schuld umgehen

Eigene Schuld einzugestehen, auch sich selbst gegenüber, fällt schwer. Es besteht eine Neigung, Schuld zu verharmlosen, ja sogar zu ignorieren oder einfach zu verdrängen. Sehr schnell „entschuldigen“ wir uns auch damit, daß wir für das, was wir tun, nichts können. Aber Schuld ist nicht nur schicksalhaft

Schuld eingestehen

Alles Verleugnen, alles Beschuldigen anderer, alles nicht wahrhaben wollen, dies sind nur Fluchtwege vor der Wahrheit. Nur eines führt weiter: die Schuld sehen, zur eigenen Schuld stehen, die Schuld bekennen und nach Vergebung und Versöhnung streben. Das ist der einzige Weg zu einer Lösung, ja zur Erlösung.

Heilsame Begegnungen

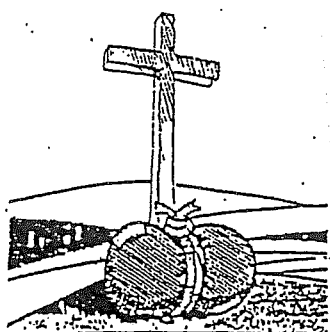
Für einen Christen kommt hier Gott ins Spiel. Wenn ein Mensch sich von Gott geliebt weiß und eine persönliche Beziehung zu ihm gefunden hat, wird er auch sein Leben vor Gott verantworten. Wenn Gott die Liebe ist und ich gegen diese Liebe verstoße, dann betrifft das stets auch meine Beziehung zu Gott. Sünde ist vor allem das, was mich absondert (trennt) von Gott.

Gott vergibt immer

Gerade dann, wenn ich schuldig geworden bin, gilt: Gott liebt mich, wie ich bin. Er liebt den Sünder. Er verurteilt mich nicht. Er möchte mir helfen. Gott bietet von sich aus Versöhnung an. Er erwartet keine Vorleistungen. Er vergibt - bedingungslos, aus Liebe. Er vergibt alles. Ich muß diese Vergebung nur annehmen. Selbst wenn kein Mensch mir verzeihen will, sogar wenn ich mir selber unannehmbar geworden bin - Gott nimmt mich an.

Jesus erlöst

Gott nimmt von mir die Last der Schuld, so daß ich wirklich frei sein kann. Durch Jesus Christus geschieht diese Befreiung und Erlösung. Jesus steht für mich gerade. Durch seinen Tod am Kreuz hat er mich erlöst.



Jesus möchte mir sagen:

„Du bist schuldig geworden. Du leidest unter deinem verfehlten Leben. Du fühlst dich verurteilt. Du weißt nicht mehr weiter. Sieh: hier am dunkelsten Punkt deines Lebens, da begegnest du mir! Ich selber bin hinabgestiegen in das Dunkel deiner Schuld. Am Kreuz habe ich alle Folgen der Sünde durchlitten: Tod und Gottverlassenheit. Ich habe all die Zerstörung auf mich genommen, die das Böse unter Menschen angerichtet hat. Ich bin selber gewissermaßen 'zur Sünde geworden' (vgl. 2. Korinther 5,12), habe 'Sünde und Schande' an deiner Stelle übernommen. Deshalb kannst du mir begegnen, wenn du am Nullpunkt bist. Wirf deine Schuld auf mich! Ich kann sie dir wirklich abnehmen. Denn ich bin auch für dich gestorben.“

Jeder Mensch ist in einem gewissen Maße Opfer und Täter zugleich. Das beeinflusst das Leben entscheidend. Zugleich gibt es den Wunsch nach ganz sein und heil sein. Jesus ist gekommen zu unserm Heil, zu unserer Heilung an Leib und Seele. Zu ihm können wir gehen, mit allem, was uns bedrückt. In allem, was uns hilft eine positive Änderung unserer Lebenssituation zu erfahren, können wir das Wirken Gottes dahinter sehen.

Vergebung und Heilung erfahren

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Heilung und Vergebung zu erfahren. Eine Möglichkeit ist das Seelsorgegespräch oder das Beichtgespräch. Ich spreche aus, was mich bedrückt und bekenne meine Schuld. Mir wird gesagt: „Dir ist vergeben“. So bekomme ich die Vergebung wirkmächtig und befreiend zugesprochen. Ich bin wirklich frei. Wunden können heilen. Mein Leben verändert sich.

5. Woche: Heilsame Begegnungen

1. Tag *„Als Jesus das sagte, kamen viele zum Glauben an ihn. Da sagte er zu den Juden, die an ihn glaubten: Wenn ihr in meinem Wort bleibt, seid ihr wirklich meine Jünger. Dann werdet ihr die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird euch befreien. Sie erwiderten ihm: Wir sind Nachkommen Abrahams und sind noch nie Sklaven gewesen. Wie kannst du sagen: Ihr werdet frei werden? Jesus antwortete ihnen: Amen, amen, das sage ich euch: Wer die Sünde tut, ist Sklave der Sünde. Der Sklave aber bleibt nicht für immer im Haus; nur der Sohn bleibt für immer im Haus. Wenn euch also der Sohn befreit, dann seid ihr wirklich frei“ (Johannes 8,30-36).*

- ◆ Ein Mensch kann schuldig werden, weil er frei ist und sein Leben selbstverantwortlich zu gestalten vermag; und wenn er das Böse statt des Guten tut, spürt er, dass er lebensfeindlich handelt, dass er zerstört statt aufzubauen, und dass er im Grunde damit sich selbst und den Sinn seines Daseins verfehlt. Das schuldig werden führt in die Unfreiheit. Der Schuldige „ist Sklave der Sünde“. Wer Sklave ist, ist unfrei. Unfrei möchten wir nicht sein. Wie werde ich aus meiner Unfreiheit befreit?
- ◆ Freiheit wird nicht durch irgendeine wissenschaftliche Erkenntnis vermittelt, sondern allein durch die Wahrheit. Die Wahrheit macht frei. Jesus Christus ist die Wahrheit. Er kann mich befreien, indem ich mich der Wahrheit stelle. Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben, für mein Verhalten und bekenne mich auch zu meiner Schuld. Ich kann das, weil ich darauf vertraue, dass Gott barmherzig ist und ich Vergebung erwarten darf.

Gebet: Vater, es ist gut, dass Du um alles in meinem Leben weißt,
denn vor Dir brauche ich keine Angst zu haben.
Danke Vater, dass ich immer in Deiner Liebe geborgen sein darf.
Danke, dass Du barmherzig zu mir bist und Du mir alles vergeben möchtest.

2. Tag *„Er wurde verachtet und von den Menschen gemieden, ein Mann voller Schmerzen, mit Krankheit vertraut. Wie einer, vor dem man das Gesicht verhüllt, war er verachtet; wir schätzten ihn nicht. Aber er hat unsere Krankheit getragen und unsere Schmerzen auf sich geladen. Wir meinten, er sei von Gott geschlagen, von ihm getroffen und gebeugt. Doch er wurde durchbohrt wegen unserer Verbrechen, wegen unserer Sünden zermalmt. Zu unserem Heil lag die Strafe auf ihm, durch seine Wunden sind wir geheilt. Wir hatten uns alle verirrt wie Schafe, jeder ging für sich seinen Weg. Doch der Herr lud auf ihn die Schuld von uns allen“ (Jesaja 53, 3-6).*

- ◆ Wie beim Propheten Jesaja schon angekündigt, hat Jesus alle Schuld von uns auf sich genommen, damit wir Vergebung empfangen können. Wir müssen für unsere Schulden nicht mehr bezahlen. Dafür hat Jesus bezahlt. Er sagt von sich: „Der Menschensohn ist gekommen um zu dienen und sein Leben hinzugeben als Lösegeld für viele“ (vgl. Mk 10,45). Und Paulus sagt: „Um einen teuren Preis seid ihr erkaufte worden“ (1 Kor 6,20).

Gebet: Danke Jesus, daß Du Dein Leben auch für mich hingegeben hast.
Dein Leiden war nicht vergeblich, es war auch für mich.
Dafür hast du gelitten.

3. Tag *„Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, führen wir uns selbst in die Irre, und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht; er vergibt uns die Sünden und reinigt uns von allem Unrecht. Wenn wir sagen, dass wir nicht gesündigt haben, machen wir ihn zum Lügner, und sein Wort ist nicht in uns. Meine Kinder, ich schreibe euch dies, damit ihr nicht sündigt. Wenn aber einer sündigt, haben wir einen Beistand beim Vater: Jesus Christus, den Gerechten. Er ist die Sühne für unsere Sünden, aber nicht nur für unsere Sünden, sondern auch für die der ganzen Welt“ (1 Johannes 1,8-2,2).*

5. Woche: Heilsame Begegnungen

- ◆ kann sagen, er sei ohne Sünde. Doch nichts verdrängen wir konsequenter als gerade die Schuld. Manche wollen gar nicht wahrhaben, dass sie sich schuldig gemacht haben. Man schiebt die Schuld auf die Verhältnisse, die Gesellschaft, auf die eigenen Triebe oder Gefühle, für die man nichts kann, auf die Folgen einer falschen Erziehung usw. Das Verdrängen von Schuld verhindert, Schuld wirklich zu verarbeiten. Das kann in eine Sackgasse führen, wenn Schuld um jeden Preis verleugnet oder vertuscht werden muss - und wenn das nicht mehr geht, bedeutet dies eine persönliche Katastrophe.
- ◆ Wenn wir schon Sünder sind, brauchen wir nichts zu verheimlichen. Gerade dann „haben wir einen Beistand beim Vater: Jesus Christus“. Mit ihm darf ich mich getrauen, alle Abgründe meines Lebens anzuschauen. Ich darf begreifen, wie ich auf das Erbarmen Gottes angewiesen bin. Jetzt erst kann ich die Tiefe seiner Liebe ermessen: Er liebt mich, *obwohl* ich Sünder bin - ja, gerade weil ich seine Barmherzigkeit brauche, liebt er mich um so mehr. Er liebt mich, wie ich bin! Er nimmt mich bedingungslos an. Er verlangt nicht erst, daß ich vollkommen bin. Je schwerer meine Sünde, um so größer ist seine Liebe.
- ◆ Jesus ist „ein Freund der Sünder“ (vgl. Mt 11, 19). Er sagt: „Ich bin gekommen um die Sünder zu rufen, nicht die Gerechten“ (Mk 2, 17).

Gebet Danke Jesus, daß Du mein Freund sein möchtest.

Danke, daß Du mich nicht verläßt, auch wenn ich schwach geworden bin.

Danke Jesus, daß Du Dich ganz persönlich für mich interessierst.

Du liebst mich, obwohl ich Sünder bin. Ich danke Dir, daß ich mit Dir zum Vater gehen darf. Mit Deinem liebevollen Blick wage ich alles anzuschauen.

4. Tag

„Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, stärkt, und dem, der es hört, Nutzen bringt. Beleidigt nicht den Heiligen Geist Gottes, dessen Siegel ihr tragt für den Tag der Erlösung. Jede Art von Bitterkeit, Wut, Zorn, Geschrei und Lästerung und alles Böse verbannt aus eurer Mitte! Seid gütig zueinander, seid barmherzig, vergebt einander, weil auch Gott euch durch Christus vergeben hat.

Ahmt Gott nach als seine geliebten Kinder, und liebt einander, weil auch Christus uns geliebt und sich für uns hingegeben hat als Gabe und als Opfer, das Gott gefällt. Von Unzucht aber und Schamlosigkeit jeder Art oder von Habgier soll bei euch wie es sich für Heilige gehört, nicht einmal die Rede sein. Auch Sittenlosigkeit und albernes oder zweideutiges Geschwätz schickt sich nicht für euch, sondern Dankbarkeit. Denn das sollt ihr wissen: Kein unzüchtiger, schamloser oder habgieriger Mensch – das heißt kein Götzendiener – erhält ein Erbteil im Reich Christi und Gottes“ (Epheser 4,29 – 5,5).

- ◆ „Über eure Lippen komme kein böses Wort ...“ „Albernes oder zweideutiges Geschwätz?“ Stimmt dies für mich? Bringen meine Worte Nutzen?
- ◆ „Jede Art von Bitterkeit ...“ Bin ich irgendwo bitter geworden?
- ◆ „Ahmt Gott nach als seine geliebten Kinder und liebt einander ...“ Das Ziel ist: Jeder soll lieben, wie Gott liebt, d.h. ich soll mein Herz ganz ihm öffnen, damit er durch mich lieben kann.

Gebet: Danke Jesus, dass Du mein Herz ganz mit Deiner Liebe erfüllen willst.
Danke, dass Du jede Bitterkeit aus meinem Leben herausnehmen willst.
Bitte gib mir die Gnade, mich ganz Dir zu öffnen.

5. Woche: Heilsame Begegnungen

5. Tag *„Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sprach zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist! Wem ihr die Sünden vergebt dem sind sie vergeben; wem ihr die Vergebung verweigert, dem ist sie verweigert“ (Johannes 20,21-23).*

- ◆ Jesus hat Menschen Sünden vergeben. Er tut es heute noch. Jesus überträgt den Jüngern die Aufgabe, die er selbst vom Vater erhalten hat: die Menschen mit Gott zu versöhnen. Die Kirche heute hat den Auftrag und die Vollmacht, in Jesu Namen die Vergebung der Sünden zu verkünden und Sünden zu vergeben.
- ◆ Versöhnung mit Gott kann jederzeit geschehen, wenn ein Mensch umkehrt, Gott seine Schuld bekennt und die Vergebung annimmt. Ein besonderer Weg hierzu ist die Beichte.
- ◆ Ich stehe zu meinem Leben, zu dem was mich von anderen Menschen und von Gott trennt. Ich erkenne meine verfehlten Lebenshaltungen und meine Heilungsbedürftigkeit. Mir wird persönlich zugesagt, dass Gott mir wirklich vergibt.

Lies die Beilage Seite 33 von Dietrich Bonhoeffer

6. Tag *„Jesus erzählte ihnen ein Gleichnis und sagte: Wenn einer von euch hundert Schafe hat und eines davon verliert, lässt er dann nicht die neunundneunzig in der Steppe zurück und geht dem verlorenen nach, bis er es findet? Und wenn er es gefunden hat, nimmt er es voll Freude auf die Schultern, und wenn er nach Hause kommt, ruft er seine Freunde und Nachbarn zusammen und sagt zu ihnen: Freut euch mit mir; ich habe mein Schaf wiedergefunden, das verloren war. Ich sage euch: Ebenso wird auch im Himmel mehr Freude herrschen über einen einzigen Sünder, der umkehrt, als über neunundneunzig Gerechte, die es nicht nötig haben umzukehren (Lukas 15, 3-7).*

- ◆ Jesus kennt Gott. Er möchte uns sagen und zeigen, wie Gott wirklich ist: Gott ist ein Freund der Menschen. Er zwingt nicht. Er lässt frei. Er geht dem Verlorenen nach. Er gibt niemanden auf. Je weiter ein Mensch von Gott entfernt ist, umso größer ist Gottes Sorge um diesen Menschen.

Gebet: Gott, ich bin auf der Suche nach Dir,
wenn ich Dich nicht finde, dann hoffe ich, dass Du mich findest,
gerade in den Verlorenheiten meines Lebens.

7. Tag Sprich das Gebet um ein neues Herz (Seite 34 f)

Im Bekenntnis geschieht Befreiung durch Wahrheit

von Dietrich Bonhoeffer, evangelischer Pfarrer.

Wer mit dem Bösen allein bleibt, der bleibt ganz allein. Es kann sein, daß Christen trotz gemeinsamer Andacht, gemeinsamen Gebetes, trotz aller Gemeinschaft im Dienst allein gelassen bleiben, daß der letzte Durchbruch zur Gemeinschaft nicht erfolgt, weil sie zwar als Fromme Gemeinschaft miteinander haben, aber nicht als die Unfrommen, als die Sünder.

Es ist aber die Gnade des Evangeliums, die für den Frommen so schwer zu begreifen ist, daß es uns in die Wahrheit stellt und sagt: Du bist ein Sünder, ein großer heillosen Sünder und nun komm als dieser Sünder, der du bist, zu deinem Gott, der dich liebt. Er will dich so, wie du bist, er will nicht irgend etwas von dir, ein Opfer, ein Werk, sondern er will dich allein. „Gib mir, mein Sohn, dein Herz“ (Sprüche 23,26). Gott ist zu dir gekommen, um den Sünder selig zu machen. Freue dich!

Diese Botschaft ist Befreiung durch Wahrheit. Vor Gott kannst du dich nicht verbergen. Vor ihm nützt die Maske nichts, die du vor Menschen trägst. Er will dich sehen, wie du bist, und er will dir gnädig sein. Du brauchst dich selbst und deinen Bruder nicht mehr zu belügen, als wärest du ohne Sünde, du darfst ein Sünder sein, danke Gott dafür; denn er liebt den Sünder, aber er haßt die Sünde.

Die Sünde will mit dem Menschen allein sein. Sie entzieht ihn der Gemeinschaft. Je einsamer der Mensch wird, desto zerstörender wird die Macht der Sünde über ihn, und je tiefer wieder die Verstrickung, desto heillosen die Einsamkeit. Sünde will unerkannt bleiben. Sie scheut das Licht. Im Dunkel des Unausgesprochenen vergiftet sie das ganze Wesen des Menschen. Das kann mitten in der frommen Gemeinschaft geschehen. In der Beichte bricht das Licht des Evangeliums in die Finsternis und Verschlossenheit des Herzens hinein. Die Sünde muß ans Licht. Das Unausgesprochene wird offen gesagt und bekannt. Alles Heimliche und Verborgene kommt nun an den Tag. Es ist ein harter Kampf, bis die Sünde im Geständnis über die Lippen kommt. Aber Gott zerbricht eherne Türen und eiserne Riegel (vgl. Psalm 107,16).

Im Sündenbekenntnis wird die letzte Fessel der Selbstrechtfertigung preisgegeben. Der Sünder liefert sich aus, gibt all sein Böses hin, er gibt sein Herz Gott, und er findet Vergebung aller seiner Sünden in der Gemeinschaft Jesu Christi und des Bruders. Die ausgesprochene, bekannte Sünde hat alle Macht verloren.

Dietrich Bonhoeffer wurde am 4. Febr. 1906 in Breslau geboren. Schon früh entschloß er sich, Theologie zu studieren. Nach kurzer Zeit als Universitätslehrer entschied er sich für den Dienst in der Gemeinde. Nach 1935 schloß er sich dem politischen Widerstand gegen das NS-Regime an. Zugleich übernahm er die Leitung des Predigerseminars in Finkenwalde. 1936 entzog ihm das NS-Regime die Lehrbefähigung an der Universität Berlin. Es folgten einander Vorlesungsverbot, Schreibverbot und schließlich die Ausweisung. Am 5. April 1943 wurde er verhaftet. Seine Briefe aus dem Gefängnis sind zum eindrucklichsten Vermächtnis geworden. Am 9. April 1945 wurde er im KZ Flossenbürg hingerichtet.

Text zur Meditation

Gott hat den Menschen erschaffen
und ER liebt ihn ohne Maß.
Aber der Mensch will selber groß sein,
er will Gott nicht brauchen, er will selber Gott sein
und seinen Weg gehen, wie er will.
Er hat Gott vergessen und kann Seiner Liebe nicht mehr trauen.

Wie oft erfährst du diese Wirklichkeit in deinem Leben!
Wie oft ist dein Alltag davon geprägt!
Leid und Not,
Dunkelheit, Mißtrauen und Angst,
Verzweiflung und Schuld,
Selbstsucht und Haß,
das ist doch vielfach Wirklichkeit, mit der du leben mußt.
Und du erfährst die Ohnmacht,
daß im Tiefsten niemand helfen kann:
du selbst kannst dich nicht erlösen.

Dahinein - in deine ganze Erdenwirklichkeit -
ist Christus gekommen.
ER ist Mensch geworden,
um bei dir zu sein und all das mit dir zu tragen,
heimzutragen zum Vater.
ER fühlt mit dir.
Und um dich zu erlösen, um dich zu befreien,
stirbt ER deinen Tod, damit du lebst.

Wirf dich hinein in diesen Glauben - immer wieder -,
dann wirst du sehen, wie sehr es Wirklichkeit ist:
Gott ist da! Gott geht mit!

Gott ist größer als unser Herz

„Daran werden wir erkennen, daß wir aus der Wahrheit sind, und werden unser Herz in seiner Gegenwart beruhigen. Denn wenn das Herz uns auch verurteilt - Gott ist größer als unser Herz, und er weiß alles. Liebe Schwestern, liebe Brüder, wenn das Herz uns aber nicht verurteilt, haben wir gegenüber Gott Zuversicht; alles, was wir erbitten, empfangen wir von ihm, weil wir seine Gebote halten und tun, was ihm gefällt“ (1 Joh 3,19-22).

Ein Gebet um das neue Herz

Sende, Herr, deinen Geist. Gib mir ein neues Herz, wie du verheißten hast. Ich bitte dich: Heile alles, was in mir krank und verwundet ist. Nimm mir alle Angst. Erfülle mich mit Liebe. Lehre mich zu verzeihen. Gib mir Frieden. Ich übergebe dir mein Herz. Nimm du das harte, tote „Herz aus Stein“ hinweg, und gib mir ein neues, lebendiges „Herz aus Fleisch“.

Ich übergebe dir alles, wovor ich *Angst* habe. (Ich denke jetzt an Anlässe und Situationen, die für mich mit Angst verbunden sind ... an Menschen, die mir Angst machen ... an Aufgaben, denen ich gern ausweiche, weil ich Angst davor habe).

Es gibt manches, was mir Angst macht. Ich übergebe alles deiner Liebe. Du kannst die Angst auflösen. Du kannst mir Mut und Kraft geben, den Dingen ins Auge zu schauen, die mich bedrängen. Nimm mir auch die Angst davor, mich zu dir zu bekennen. Nimm alle Menschenfurcht aus meinem Herzen hinweg.

Ich übergebe dir alles was in meinem Leben *nicht versöhnt* ist.

Es gibt *Menschen, denen ich Böses zugefügt habe*, manchmal unabsichtlich. Ich bitte um Vergebung. Ja ich gebe zu, daß ich mich gegen bestimmte Menschen verfehlt habe. (Ich denke jetzt an diese Menschen, denen ich Unrecht getan habe... Oft fällt es schwer, vor sich und vor Gott solches anzuerkennen). Ich möchte meinen Stolz und meine Rechthaberei jetzt ablegen. Ich gestehe ein, daß ich Unrecht getan habe. Ich bitte um Vergebung und Versöhnung.

Es gibt *Menschen, die mir Böses angetan haben*. Ich möchte versuchen, ihnen zu vergeben. (Ich denke jetzt an solche Menschen, die mir Böses zugefügt haben... Vielleicht empfinde ich dabei noch einmal die Empörung darüber). Ich versuche jetzt, auch den andern zu verstehen. Ich tue innerlich einen Schritt auf ihn zu. Ich will ihm verzeihen... Manchen gegenüber fällt das Verzeihen besonders schwer. Das Unrecht, die Beleidigungen tun immer noch weh. Vielleicht ist auch der andere

zur Versöhnung nicht bereit. Ich gebe jetzt auch dies an Gott weg.

Herr, heile die Wunden, die mir andere zugefügt haben; heile die Beleidigungen, das Unrecht. Mache du mich fähig zu verzeihen! Zeige du einen Weg zur Versöhnung, wo Menschen einander nicht verzeihen können.

Ich übergebe dir jetzt auch *alle Menschen, mit denen ich mich nicht verstehe*. Manche Leute sind mir sehr fremd. Ihre ganze Art, ihr Verhalten, ihre Reaktionen verwirren mich, ja sie ärgern und provozieren mich.

Lehre du mich, auch sie zu verstehen, oder wenigstens sie so anzuerkennen, wie sie sind.

Ich übergebe dir meinen *inneren Unfrieden*. Ich stehe unter Druck. Ich fühle mich gehetzt. Ich werde nicht fertig mit meinen Aufgaben. Ich fühle mich ständig überfordert.

Herr, ich bitte dich um einen tiefen Glauben daran, daß du mein Leben in der Hand hältst. Gib mir das Vertrauen, daß du die Dinge zum Guten lenkst, wenn ich mich dir nur überlasse. Ich brauche mich nicht verrückt machen zu lassen, auch wenn anscheinend alles schiefgeht.

Ich übergebe dir meine *negativen Gedanken*. Ich urteile über andere. Ich ärgere mich schnell. Ich stecke voller Zorn, voller Aggressionen, wie ein Pulverfaß: Weh dem, der es anrührt!

Herr, gib du mir den inneren Frieden. Lehre mich, Gutes zu denken. Lehre mich, an das Gute in anderen Menschen zu glauben. Mache mich gelassen! Erfülle mein Herz mit Freude und mit Liebe zu allen Menschen!

Ich übergebe dir meine *Einsamkeit*. Ich fühle mich unverstanden. Mir fehlen wirkliche Freunde. Ich habe Schwierigkeiten mit meinem Partner. Ich verzweifle am Leben. Manchmal bin ich in ganz niedergedrückter Stimmung. Ich finde keinen Mut, keine rechte Energie zum Leben.

Herr, du liebst mich. Lehre mich, an deine Liebe wirklich zu glauben! Ich bin ja nicht allein. Wenn niemand mich versteht - du verstehst mich. Du nimmst mich so an, wie ich bin; niemals verurteilst du mich. Wohnne du in meinem Herzen, dann bin ich nie einsam. Herr allen Lebens, erfülle du mich mit Lebensmut; hilf mir, das Leben zu bejahen!

Ich übergebe dir die *Fehler, in die ich immer wieder zurückfalle*. (Ich denke jetzt an meine hauptsächlichsten Fehler, an meine schlechten Gewohnheiten, an meine Sünden).

Herr, ich weiß: Du vergibst mir. Niemals kommst du auf Vergangenes zurück; es ist vergeben und ausgelöscht. Ich vertraue mich jetzt deiner Liebe an: du verzeihst mir immer

wieder von neuem. Nur du allein kennst mich ganz. Du kennst mich besser, als ich mich

selber kenne. Du weißt auch um die tieferen Ursachen meiner Fehler, die mir selbst nicht bewußt sind. Schaffe du mich von innen heraus neu!

Vielleicht *will* ich mich in Wirklichkeit gar nicht ändern? Vielleicht wehre ich mich (unbewußt) gegen Gott... Ich versuche jetzt auch dieser Tatsache offen ins Auge zu schauen.
Herr, du verurteilst mich nicht - nicht einmal dafür, daß ich mich gegen dich wehre. Brich dir selber Bahn zu meinem Herzen!

Ich hänge an mir fest. Ich verkrampfe mich in mir selbst. Ich kann mich nicht loslassen. Im Grunde *will* ich mich nicht weggeben. Ich habe Angst davor.
Herr, löse du alles auf, was dir widersteht. Du bist der Herr! Ich nehme dich an, ich erkenne dich an als meinen Herrn.

Ich möchte am liebsten *ein anderer sein*: Ich bin mit mir selbst unzufrieden.

Du, Herr, hast mich geschaffen, und nun bin ich der, der ich bin. Du sagst „ja“ zu mir, bedingungslos. Ich will versuchen, mich selber anzunehmen, wie ich bin. Ich sage „ja“ zu meinen Vorzügen und zu meinen Grenzen, zu meinen Stärken und zu meinen Schwächen, zu meinen seelischen und körperlichen Defekten. (Ich denke jetzt an das, was mir schwerfällt, an mir anzunehmen).

Ich danke dir, daß du mich geschaffen hast, so wie ich bin. Ich möchte mich mit mir selber ausöhnen.

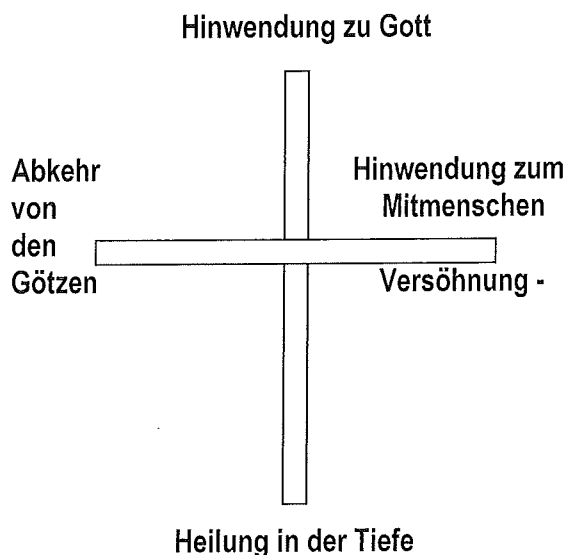
Herr, mache du aus meinem Leben das, was *du* willst. Du hast deine Pläne mit mir. Ich vertraue mich dir an. Verändere du mich so, wie du mich haben willst - nicht wie ich es wünschen würde, sondern wie du es willst.

Du bist der Herr! Gib mir das „neue Herz“; ein Herz, das dich vorbehaltlos liebt, ein Herz, das unbedingt das Gute will. *Ich vertraue dir!*

Das Umkehr-Kreuz

(von Wilhelm Schäffer)

Das „Umkehr-Kreuz“ zeigt vier grundlegende Richtungen an, in die sich die Umkehr zum neuen Leben vollzieht.



1. Hinwendung zu Gott:

Glaube ich wirklich an die Liebe Gottes?
Hat er einen wichtigen Platz in meinem Leben?
Bin ich bereit, mich von seinem Geist führen zu lassen?

2. Abkehr von den „Götzen“:

Was beherrscht mein Leben? Hänge ich in übertriebener Weise an etwas fest. Wie sieht meine Grundorientierung aus?
Was könnte ich loslassen, um noch mehr für Gott verfügbar zu werden?

3. Heilung in der Tiefe:

Welche inneren Belastungen, Hemmnisse und Sorgen spüre ich? Hindern sie mich, Gott zu vertrauen und ihm zu folgen? Haben negative Erfahrungen in meiner Lebensgeschichte Wunden in mir hinterlassen? Stecke ich in ungelösten Konflikten?
Wie könnte ich mein Herz noch mehr für Gott öffnen, mich noch mehr an ihn weggeben, damit er mich von innen heraus heilt und mir ein „neues Herz“ schenkt? Gibt es Probleme, über die ich gern einmal mit einem Seelsorger sprechen möchte?

4. Hinwendung zum Mitmenschen:

Bin ich mit allen Menschen versöhnt? Liebe ich meinen Nächsten wie mich selbst? Bin ich den Menschen gegenüber offen - oder sichere ich mich gegen sie ab? Will ich mich einsetzen für mehr Liebe und Gemeinschaft, mehr Frieden, Freiheit und Gerechtigkeit in der Welt? Auf welche Weise könnte ich meinen Mitmenschen noch mehr konkrete Liebe erweisen? Mit wem müßte ich mich versöhnen?