

**Thema: Umkehr – Ankunft
bei sich selbst – bei Gott – beim Nächsten**
Autor: Felix Scherrer

Herzlich lade ich Sie in diesem CTL THEMA ein, anzuhalten, sich zu besinnen, umzukehren, an sich geschehen zu lassen.

A. Einführung und Selbstreflektion

Der Mensch, sich sehnd nach ...

Frieden, Sicherheit, Ruhe, sich angenommen, geborgen, geliebt, wertgeachtet fühlen, ...

im realen Leben aber auch erfahrend und selbst dazu beitragend ...

Streitigkeit, Groll, Missgunst, Ablehnung, Konflikte, Feindseligkeit gegenüber anderen und sich selbst, ...

das Bemühen ...

sich schützen, sich anpassen, für Recht und Gerechtigkeit sorgend, den eigenen Vorteil suchend, in den Griff bekommen wollend, lieb sein wollend, ...

in der Tiefe der Seele meine Not, die Angst ...

verlassen, ungeborgen, abgelehnt, missachtet, als minderwertig befunden, unerfüllt, unsicher, Schmerz, Leiden, ...

Ü Übung 1

Halten Sie an und ergänzen Sie die obigen vier Aufzählungen gemäss Ihrem persönlichen Erleben.

B. Besinnung – Umkehr – Heilsame Beziehung

Die nachfolgende Liturgie gibt den Rahmen, sich auszurichten auf Gott, darin dem persönlichen Eigenen zu begegnen, sich berühren zu lassen.

Siehe dazu die folgenden Seiten ...

O Gott, komm mir zu Hilfe.

Herr, eile mir zu helfen.

**Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.
Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit.**

Amen. Halleluja.

Ü Übung 2

«... und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir unseren Schuldner vergeben haben.» Mt 6, 12

Wo habe ich, aus Angst und Minus-Erleben ...

mich überhoben, Vergeltung geübt, selbstgerecht gehandelt, andere herabgesetzt, mich angepasst, mich selbst übergangen, mich selbst und andere selbstschützend eingeengt, ...

Ich bekenne vor Gott, dem Allmächtigen und meinem Mitmenschen, dass ich Gutes unterlassen und Böses getan habe - ich habe gesündigt in Gedanken, Worten und Werken - durch meine Schuld, durch meine Schuld, durch meine große Schuld.

Erbarme dich, Herr, mein Gott, erbarme dich.

Denn ich habe vor dir gesündigt.

Erweise, Herr, mir deine Huld.

Und schenke mir dein Heil.

Nachlass, Vergebung und Verzeihung meiner Sünden gewähre mir der allmächtige und barmherzige Herr.

Amen.

Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus.

Ehre sei dir, o Herr.

*«Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen!
Und ich werde euch Ruhe geben.*

*Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und "ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen";
denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.» Mt 11, 28-30*

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

Lob sei dir, Christus.

Die *Einladung* Jesu Christi an uns ist ausgesprochen, *mit* all dem zu ihm zu kommen, was uns im Anhalten und Ankommen bei sich selbst und beim Nächsten begegnet.

Jesu Christus ist gekommen und ist da, nicht das Mühselige und womit wir uns beladen fühlen wegzunehmen – nein, vielmehr ist der lebendige Gott da, uns darin glaubend seine Hand ergreifen zu lassen und uns *beizustehen* in unserer Not.

An seiner Hand *umkehren*, mich der eigenen Not *zuwenden*, heilsame Beziehung ühend, pflegend – darin Heilwerdung der *Beziehung* zu meiner Not erfahren, durch das Wirken des Heiligen Geistes *Wandlung* in Richtung zunehmender Ruhe werden lassend.

Ü Übung 3

3.1 Wo bist du, wer bist du ... **meine Angst**, mein Schmerz, meine Schwachheit, mein Leiden, mein Unerfülltsein, mein Alleinesein, meine Unsicherheit,

Ich gebe dir Gestalt, ein Gesicht, ich schaue dich an,
notierend, malend, symbolisierend, ein inneres Bild werden lassend.

Ich lade dich ein, an den Tisch meiner Persönlichkeit
und ich schreibe dir, meiner Angst, ... einen Brief.

3.2 Wo bist du, wer bist du ... **mein Mitmensch**,

- an dem ich mich schuldig gemacht habe, ...
- der an mir Unrecht getan hat, ...

Ich gebe dir Gestalt, ein Gesicht, ich schaue dich an,
notierend, malend, symbolisierend.

Ich lade dich ein, an den Tisch meiner Persönlichkeit
und auf diesen Menschen zugehen, ihm einen Brief schreiben oder eine Einladung machen.

Fürbitte

Herr Jesus Christus, ich bitte dich,

- für meinen Nächsten, der mich anfeindet, der mir übel will, der mich unterdrückt,
- hilf mir zu verzichten auf Akte der Vergeltung,
- stehe mir bei, in meiner Not, bei meiner Angst, in meiner Schwachheit,
- halte du mich, dort wo ich wage, nicht mehr mich selbst zu unterdrücken.

Christus, höre mich.

Christus, erhöre mich.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist.

Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit.

Es segne euch der allmächtige Gott,

+ der Vater,

der uns ausgedacht und geschaffen hat,

und der Sohn,

der in die Tiefe unseres Menschseins hinabgestiegen ist,

und der Heilige Geist,

der das Linke zum Rechten wendet, der das Unbewusste und Unbekannte in uns verwandelt, damit es ausgerichtet wird auf Gott.

Amen.

Gehet hin in Frieden. ▪

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2016 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Spenden

Wir sind für KlientInnen und PatientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto: 30-4629-3
IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3
Konto Name: CTL Bern