

In dem folgenden »Gebet um Versöhnung und Frieden mit der eigenen Lebensgeschichte« werden viele unterschiedliche Lebensumstände und Verletzungen angesprochen. Gott sei Dank trifft nicht alles auf jeden zu ...

Deshalb die Einladung, zuerst einmal das Gebet oder einen Abschnitt daraus durchzulesen und dabei zu schauen, wo man sich selbst wiederfindet. In einem zweiten Schritt kann man dann die entsprechenden Ereignisse – Situation für Situation – im Gebet vor Gott bringen. Dazu darf und sollte man sich Zeit nehmen und das, was einen persönlich betrifft, ruhig mehrmals – auch über mehrere Tage hin – im Gebet vor Gott aussprechen. Versöhnung mit dem eigenen Leben ist ein längerer Prozess, der Zeit braucht.

### *Gebet um Versöhnung und Frieden mit der eigenen Lebensgeschichte*

*»Herr Jesus Christus, für uns und zu unserem Heil bist du Mensch geworden. Du bist zu den Sündern gekommen, hast dich der Kranken, Armen und Leidenden angenommen.*

*Du hast ihre seelischen und körperlichen Verletzungen geheilt, hast Schuld vergeben und Tote erweckt. Auch heute willst du uns in liebender Fürsorge nahe sein – willst unsere inneren Verletzungen und Gebrechen heilen. So bitte ich dich: Schenke mir neues und tieferes Vertrauen zu dir, erfülle mich mit deiner Liebe und stärke meine Hoffnung auf dich.*

*Deine Liebe zu uns Menschen ist grenzenlos, du liebst jede und jeden. Und du sehnst dich danach, dass wir deine Liebe erwidern, dass auch ich deine Liebe erwidere und dich und meine Mitmenschen liebe. Doch viele negative Erfahrungen und Wunden blockieren oftmals mein Vertrauen und meine Liebe. Immer wieder erfahre ich, dass mein Inneres erschüttert, meine Zuversicht auf die Probe gestellt, mein Herz in große Bedrängnis gebracht wird. – Ich möchte freier werden und komme deshalb (heute) mit meinem persönlichen Leben zu dir:*

\* \* \* \* \*

*Jesus, Du kennst meine Mutter und meinen Vater. Du warst dabei, als ich entstand. Ich selbst kann mit meinem Gedächtnis nicht bis an den Anfang meines Daseins zurückschauen. Aber deine Liebe hat mich von Anfang an gesehen und in dein Herz geschlossen. Gott, Du hast mich gewollt und hast mich entworfen. – Nicht mein eigener, sondern dein Wille rief mich ins Leben.*

*Ich kann mich nicht bewusst an die ersten Monate und Jahre meines Lebens erinnern und erst recht nicht an die Zeit vor meiner Geburt. Und es schmerzt mich, dass es möglich ist, schon im Mutterschoß verletzt zu werden. Aber ich will glauben und dir vertrauen, dass du von allem Anfang an bei mir warst und mit mir warst.*

*Auch wenn meine Eltern mich nicht ersehnt haben mögen, auch wenn der Beginn meiner Existenz von Schwerem überschattet sein mag – du, Herr, hast mich gewollt, dir bin ich wichtig. Ich danke dir, Herr, dass du mich von allem Anfang an begleitet und auch alle Ablehnung und Angst mit mir und für mich durchlitten hast. Du hast „JA“ zu mir gesagt – und dein JA hat mich erreicht, sodass ich lebe. So bitte ich dich: Heile du jetzt alle brennenden Wunden an der Wurzel meiner Person. Du hast mich geliebt, noch bevor ich geboren wurde. Als ich entstand, hast du dein Ja-Wort zu mir gesprochen: „Gut, dass es dich gibt – und zwar nicht, weil ich dich brauche, sondern 'weil du es bist'.“*

\* \* \* \* \*

*Jesus, für uns bist du Mensch geworden, hast mit uns Menschen gelebt und für uns Menschen gelitten. So fasse nun meine Hand und gehe mit mir durch die Jahre meiner Kindheit und Jugendzeit.*

*Ich denke an meine Mutter. Sie hat mich zur Welt gebracht und viel Gutes für mich getan. Für all das Gute möchte ich ihr ausdrücklich Dank sagen ...*

*Doch gibt es auch schmerzliche Erinnerungen, die mich und unsere Beziehung bis heute belasten ... Du weißt, was war und wie es war. Vielleicht war meine Mutter ungeduldig mit mir, fehlte es ihr an Herzlichkeit, war sie zu sehr auf sich bedacht ... Vielleicht hat sie mich mit Ängstlichkeit zugeschüttet, mit zu harter Strenge überfordert oder mich mit ihrer Fürsorge an sich gefesselt. Vielleicht war sie so sehr auf ihren eigenen guten Ruf und ihr Ansehen bedacht, dass sie mich hinderte, ein eigenständiger Mensch zu werden. Vielleicht hatte und habe auch ich an sie – meine Mutter – in vielem ganz andere, auch übertriebene Erwartungen.*

*Jesus, du kennst meine Enttäuschungen und meine Schmerzen. – Du weißt, wo die Beziehung zu meiner Mutter bis heute belastet ist. – Nimm du diese Last, heile die Risse in unserer Beziehung und hilf, dass ich meiner Mutter im Vertrauen auf deine Liebe von Herzen verzeihen kann.*

*Jetzt denke ich an meinen Vater. Auch ihm verdanke ich mein Leben und vieles andere mehr. Herr, du weißt, wie es in meiner Kindheit und Jugend war ...*

*Du weißt, ob er wirklich für mich da war, ob er sich um mich gekümmert und mich an seiner Hand ins Leben geführt hat. Für all das, wo er mir zu wenig Liebe zeigte, keine Zeit hatte, ungeduldig oder autoritär mit mir war, wo er bei Fehlern wenig Verständnis zeigte, wo er mich mit seinen Erwartungen überfordert oder mir meinen Mut gebrochen hat, bitte ich dich:*

*Heile du mich und gib mir die Kraft, ihm das alles nicht mehr nachzutragen. Jesus, schenke du mir die Kraft deiner Liebe und heile, was durch das Verhalten meines Vaters verletzt wurde. Heile du meine Beziehung zu ihm.*

*Vielleicht wuchs ich auch nicht bei meinen eigenen Eltern auf, vielleicht habe ich meine Eltern nie (richtig) kennen gelernt ...*

*Jesus, du weißt, welche Narben das in meinem Herzen hinterlassen hat. – Ich kann diese Zeit meiner Kindheit nicht mehr nachholen, kann sie nicht nochmals neu erleben. Aber ich möchte glauben können, dass du immer bei mir warst und bist, dass du auch dann zu mir stehst, wenn mich Vater und Mutter verlassen (haben).*

*Herr, hilf, dass ich mich an den Fehlern meiner Eltern nicht aufreibe, dass ich dem, was unerfüllt blieb, nicht weiter nachhänge. Wie eine Frucht, die sich – reif geworden – vom Baume löst, an dem sie wuchs, möchte ich (auch) innerlich frei werden, mich lösen, will meinen Weg gehen. Heile und schließe du deshalb die Wunden, die durch das Verhalten meiner Eltern entstanden sind. Schenke mir die Gnade, ihnen verzeihen zu können. Und heile du auch die Wunden, die ich ihnen zufügte. Aber, Herr, ich möchte dir auch danken für das, was gut verlief zwischen meinen Eltern und mir – selbst wenn mich das Schmerzhafte (vielleicht) bis heute arg belastet.*

*Gott, du mein Gott, dir will ich vertrauen. Du warst mir schon immer, ohne dass ich es wusste, Vater und Mutter: „So wie eine Mutter ihren Sohn tröstet, so tröste ich dich.“ – „Wie ein Vater sich seiner Kinder erbarmt, so erbarmt sich der Herr über alle, die ihn ehren.“ Dies sind deine Worte der Zuversicht für mich. – Du Gott meines Heils, du wunderbarer Gott, ich bin wirklich dein Kind.*

\* \* \* \* \*

*Herr, du weißt, ob ich mit Geschwistern aufwachsen konnte. Ich denke jetzt an meine Brüder und an meine Schwestern. Danke für all das Gute, das wir miteinander erleben durften.*

*Ich denke aber auch an unsere Macht- und Rankämpfe, an unseren Neid und unsere Eifersucht. Wenn heute unsere Beziehung zueinander nicht gut ist, wenn wir einander gleichgültig geworden sind oder im Streit liegen, dann bitte ich dich: Wecke in uns neu das Zusammengehörigkeitsgefühl – stifte du eine neue Beziehung zwischen uns. Hilf, dass ich meinen Geschwistern verzeihe und dass ich auch selbst – zumindest innerlich – um Verzeihung bitten kann.*

*Vielleicht war ich auch oft allein, wuchs ohne Bruder oder Schwester auf, musste schon früh erfahren, was Einsamkeit ist und litt sehr darunter. Möglicherweise machte ich mit anderen Kindern schon früh sehr ungute Erfahrungen, wurde von Spielkameraden ausgelacht, wurde zum Außenseiter (gemacht) und kapselte mich ab.*

*Herr, du weißt, wie weh es mir tut, nicht dazu gehören zu dürfen, wie weh es tut, immer wieder allein zu sein ...*

*Jesus, du bist unser aller Bruder, du bist auch mir ein Bruder. Hilf mir, dass ich mich von diesen Enttäuschungen nicht länger gefangen nehmen lasse.*

*Ich denke an manche Personen in meiner Verwandtschaft, die mich durch ihre dominante und erdrückende Art in meiner Entwicklung hemmten oder die sich kaum um mich kümmerten, obwohl ich sie gebraucht hätte. Lege du deine liebende Hand auf all das, was mich immer noch schmerzt und kränkt.*

\* \* \* \* \*

*Herr, jetzt denke ich an meine Jugendzeit, meine Schul- und Lehrjahre, an Enttäuschungen, die durch Leistungsdruck und Misserfolge entstanden. Ich spüre noch heute das Gefühl der Demütigung, der Ablehnung und des Nichtverstandenwerdens. Und Herr, es gab auch Zeiten, in denen ich mich selbst manchmal weder lebens- noch liebenswert fand.*

*Oft war es schwer für mich, wenn ich das, was von mir erwartet wurde, nicht schaffte, oder wenn ich mich ungerecht behandelt fühlte. Schlimm war es auch, wenn niemand da war, mit dem ich reden konnte ...*

*Ich suchte mich zu orientieren in beruflicher, partnerschaftlicher und charakterlicher Hinsicht. Ich hoffte auf Hilfe durch andere*

*Menschen, doch wie oft fühlte ich mich mit meinen Fragen und Problemen allein gelassen – von meinen Altersgenossen, von Vertrauenspersonen, von Lehrern und Vorgesetzten, von meinen Eltern. Manche Erwachsene reagierten sehr ablehnend, andere suchten mich zu bevormunden – immer wieder wollten sie mich anders haben, als ich gerade war. Das weckte in mir manches Mal eine ohnmächtige Wut, eine mächtige Angst – und es entstand in mir auch eine große Unsicherheit ...*

*So gab es neben Freude und Zuversicht auch Zeiten von Traurigkeit, Verzweiflung und Ausweglosigkeit, in denen ich vom Leben und von dir, Gott, enttäuscht war. Es gab Zeiten, in denen ich dir zürnte, in denen ich mich verschloss und mich treiben ließ.*

*Vater im Himmel, lass mich glauben, dass du mich immer geliebt hast. Lass mich glauben, dass du immer da warst und mit mir gingst und dass dein liebendes Ja-Wort zu mir damals, heute und auch in Zukunft Bestand hat.*

*Ich denke auch an die Zeit meiner geschlechtlichen Reifung, in der ich oft meinen Gefühlen ausgeliefert war, unerklärliche Ängste verspürte und mich unsicher fühlte. Jesus, du weißt, wie verletzlich ich damals war, und wie mir innerlich zu Mute war. Du weißt auch um die ungunstigen Erfahrungen aus der Zeit meiner erwachenden Sexualität, die sich bis heute noch auf mein Leben auswirken. Doch möchte ich mich jetzt für deine heilende Liebe öffnen. Befreie mich von falscher Gehemmtheit, von einer getrübbten Einstellung zur Sexualität, von meinen Ängsten, insbesondere von meiner Angst vor dem anderen Geschlecht. Heile du meine Verletzungen und Enttäuschungen und lass mich in ganz neuer Weise aufblühen. Lass du mich wirklich liebesfähig werden.*

*Es gab auch Zeiten gefährlicher Abhängigkeiten von Personen, von Dingen, von attraktiven Ideen und Ideologien. Auch gab es Momente, in denen ich durch fromme Bemühungen deine Liebe zu gewinnen suchte. Auf der einen Seite war ich von Glaube und Kirche enttäuscht, hing anderen Vorstellungen nach, stürzte mich in mancherlei Geschäftigkeit. Auf der anderen Seite plagte mich manchmal ein religiöser Leistungsdrang. Ich fühlte mich in vielem (auch religiös) überfordert – z.B. in meinem Bemühen, erlittene Demütigungen zu vergeben. In mir ging es da oft hin und her – wie auf einer Achterbahn.*

*Jesus, löse du meine Fesseln, löse mein Verharren. Lass mich darauf vertrauen, dass du immer da warst und da bist und dass ich bei dir*

*und durch dich aufgefangen werde. Lass mich immer tiefer glauben, dass ich durch dich und mit dir beim Vater geborgen bin.*

\* \* \* \* \*

*Herr, ich komme zu dir auch mit den grundlegenden Entscheidungen und Gegebenheiten meines Lebens:*

*Ich denke an die Zeit meiner Partnersuche und Partnerwahl, an glückliche Erfahrungen wie auch an verschiedene Enttäuschungen. Ich empfinde heute noch Groll, wenn ich daran denke, wie man mir einen bestimmten Partner aufdrängen oder ausreden wollte bzw. meine beruflichen Pläne zu durchkreuzen suchte – weil man es immer so „gut“ mit mir meinte. Herr, wie oft weinte ich über die Intoleranz meiner Umgebung.*

*Aber, Herr, auch von dir bin ich enttäuscht, fühle mich von dir getroffen, weil ich trotz meiner vielen Bitten keinen Partner gefunden bzw. ihn durch Tod oder Scheidung wieder verloren habe. Manchmal leide ich sehr unter meinem Alleinsein. Ich träume von der Liebe eines anderen Menschen. Herr, sieh auf diesen Schmerz und heile meine Wunden. Lass mich glauben, dass du immer da warst, auch jetzt da bist und mein Leben lenkst. Hilf mir, all mein Hadern abzulegen und mich mit meiner Situation auszusöhnen. Hilf mir, den rechten Blick für mein Leben zu gewinnen, dass ich auch die guten Seiten meines Lebens sehen kann. Jesus, im Vertrauen auf dich und deine Liebe möchte ich Ja sagen können zu all dem, was geschehen ist.*

*Jesus, als Verheiratete/r komme ich jetzt mit meiner Ehe zu dir. Du weißt, wie sehr wir uns am Anfang liebten, mit wie vielen Idealen und guten Vorsätzen wir begonnen haben und auch, was daraus geworden ist. Ich danke dir für all das Gute, das wir gemeinsam erleben durften ...*

*Herr, schau aber auch auf all die Situationen, in denen wir einander enttäuschten und verletzten. Sieh, wie sehr wir manches Mal miteinander und aneinander leiden. Herr, hilf uns und erneuere in mir und in meinem/meiner Partner/in unsere Liebe. Lass uns auf dich schauen und einander die Liebe weiterschicken, die du uns immer wieder zuteil werden lässt.*

\* \* \* \* \*

*Ich denke jetzt an meine Familie, meine Kinder, meine Schwiegersöhne und -töchter oder auch an den Schmerz, dass ich bzw. wir keine Kinder haben.*

*Vater im Himmel, auch in meiner Familie läuft und lief nicht alles so, wie ich mir das wünsche. Da gab und gibt es manchen Ärger und auch Demütigungen, die wir uns gegenseitig zufügten. Oft fühlte ich mich nicht verstanden in meinen Anliegen und Handlungen, fühlte mich angegriffen oder schlechtgemacht. Ich bringe dir nun alle erlittenen Zurückweisungen und auch mein intensives Bemühen um einzelne Familienmitglieder, das aber dann von ihnen als Einmischung empfunden wurde. Vielleicht, Herr, war meine Fürsorglichkeit übertrieben – aber dennoch fühlte ich mich zurückgestoßen. Und manches Mal handelte ich so übereifrig, weil ich spüre, wie ich älter werde und zunehmend in der Angst lebe, (bald) nicht mehr gebraucht zu sein.*

*Ich komme zu dir auch damit, dass ich/wir kinderlos blieben. Herr, du weißt, wie sehr wir uns Kinder gewünscht haben und wie sehr wir darunter litten/leiden, kinderlos zu sein. Und du kennst auch meinen/unseren Schmerz um die Kinder, die frühzeitig, vielleicht schon vor der Geburt, starben. Heile diese tiefsitzende Enttäuschung und befreie mich/uns von manchen Selbstvorwürfen.*

*Vielleicht blieb mein Wunsch nach Partnerschaft auch unerfüllt. Ich träumte vergeblich von der Liebe eines Menschen. So komme ich zu dir mit all den Erfahrungen meines Allein(geblieben)seins und manchen Enttäuschungen, die gerade in diesen fundamentalen Bezügen menschlichen Lebens tief sitzen.*

*Herr, ich lebe als Ordenschrist bzw. bin Priester oder stehe im kirchlichen Dienst. Einst hatte ich mit hohen Idealen begonnen. Doch immer wieder rieb ich mich auf. Ich wurde von der Kirche enttäuscht, fühlte mich nicht verstanden oder gedemütigt. So wurde ich entmutigt, manches wurde stumpf und oberflächlicher. Wie oft war ich einsam und unzufrieden. – Entfache in mir neu meine erste Begeisterung für dich und auch meine Liebe zu dir. Durchströme mich mit deiner Kraft. Lass mich von neuem deine Stimme hören und von dir die Zusage vernehmen, dass du mich liebst; dass du mir meine Halbherzigkeit, Mutlosigkeit und Untreue verzeihst; dass du mich heute neu als deinen Mitarbeiter, deine Mitarbeiterin rufst und in Dienst nehmen möchtest.*

\* \* \* \* \*

*Auch mit den Jahren meines Berufslebens komme ich zu dir. Ich danke für all das Gute, das ich erfahren und tun konnte.*

*Aber nicht alles lief so, wie ich es erhoffte. Vielleicht konnte ich nicht den Beruf ergreifen, der mir entsprochen hätte. Vielleicht konnte bzw. kann ich bei meiner Tätigkeit keine rechte Freude empfinden – möglicherweise machen es mir auch unbequeme Vorgesetzte, manche Kollegen oder das Arbeitsklima schwer. Herr hilf du da, wo Neid und Konkurrenzdenken das Klima vergiften und lass mich dankbar sein für alles, was gut (ver)läuft – was ich kann und was mir gelingt.*

*Jesus, gerade in meinen Grundbezügen bin ich leicht verletzbar. So komme ich zu dir mit all meinem Unmut und Groll über meine familiäre und/oder berufliche Entwicklung. Im Vertrauen auf deine fürsorgende Gegenwart will ich alle Enttäuschungen, die ich noch im Herzen trage, loslassen und will zu dem, was sich über die Jahre hin entwickelte sowie zu meiner heutigen Situation „Ja“ sagen. All das gehört zu mir. Und so, wie du zu mir stehst, möchte auch ich immer mehr zu mir und zu all dem stehen, was sich entwickelt hat.*

\* \* \* \* \*

*Herr, nun will ich auch meine jetzige Lebenssituation in deine Hände legen. Ebenso will ich die Jahre, die noch vor mir liegen, aus deiner Hand annehmen.*

*Manchmal spüre ich Angst vor dem, was noch kommt, oft bin ich auch voller Sorge. Immer wieder stoße ich an Grenzen. Meine körperlichen Kräfte lassen nach, ich bin krank. Ich habe Schmerzen und fühle mich schwach. Hilf mir, so bitte ich dich, und heile mich!*

*Nach einem langen Leben bin ich jetzt alt geworden. Ich kann nicht mehr viel tun und falle anderen zur Last. Die Kraft zum Leben verlässt mich allmählich und manchmal schwindet mir der Mut. So bitte ich dich: Lege du deinen Arm um mich, damit ich dich spüre und auch meine Angst vor dem Sterben ganz in dich hinein loslassen kann.*

*Wenn ich so auf mein Leben zurückschaue, habe ich unterschiedliche Empfindungen. Wenn ich an manches denke, überkommt mich ein Gefühl von Trauer. Gewiss, Herr, es gab auch schöne Zeiten, es gab liebevolle Begegnungen – doch vor manchem stehe ich wie vor einem Scherbenhaufen ...*

*Jesus, du hast dich auf die Dunkelheiten unseres menschlichen Lebens ganz eingelassen. So bringe ich dir auch all die Situationen,*

*in denen ich mich nicht wirklich geliebt fühlte, weil die mir entgegengebrachte Wertschätzung von meinen Leistungen, meiner Fügsamkeit oder meiner Brauchbarkeit abhing. Durchströme du mich jetzt mit deiner Liebe. Sprich du mir neu zu, dass und wie ich dir am Herzen liege.*

*Ich will jetzt alles – das Schwere ebenso wie das Schöne – in deine Hände legen. Ganz besonders meine Beziehung zu jenen Menschen, die mich bewusst oder unbewusst verwundet haben: Verwandte, Freunde, Kollegen, Untergebene, Vorgesetzte, Nachbarn, Vertreter von Kirche und Staat. Dein Erbarmen ist größer als alles. Und so will ich mich deiner Güte überlassen.*

*Du nimmst einen jeden Menschen an. Hilf, dass auch ich mich selbst mit meinen Stärken und Schwächen, mit meinen Erfolgen und meinem Versagen annehmen kann. Schenke mir deine Liebe, sodass ich auch meine Mitmenschen annehmen und ihnen vergeben kann. Und schließlich will ich auch die Tatsache annehmen, dass du, Herr, diese Wunden zugelassen oder mir gar zugemutet hast – auch wenn es mir schwer fällt, dies zu akzeptieren. Aber ich ahne und glaube (möchte glauben können), dass du dennoch mit deiner Liebe bei mir warst und ich niemals aus deiner Liebe herausgefallen bin.*

*Und nun, Herr, heile mich, heile alle noch offenen Wunden und schmerzlichen Erinnerungen! Hilf mir auch da, wo ich vergeben will, es aber noch nicht kann. Heile auch die Wunden, die ich meinen Mitmenschen geschlagen habe. Du allein kennst mich, du weißt um die Quellen meiner Gefühle und um die Motive meines Handelns. Du bist mein Freund und hast schon immer gewartet, dass ich mit all den Schmerzen und Dunkelheiten meines Lebens zu dir komme. So will ich dir jetzt alles übergeben, was mich bewegt und was mich gehindert hat, ganz dir zu gehören. Gib mir ein neues Herz, ein Herz mit immer größerer Versöhnungsbereitschaft und Liebe.*

*Vater, ich danke dir, dass du mich in Liebe geschaffen hast.*

*Jesus, ich danke dir, dass du mich in Liebe erlöst hast,  
und ich danke dir, Heiliger Geist, dass du mich in Liebe  
immer mehr heilen und heiligen willst. Amen.»<sup>8</sup>*