

Andacht zum Thema Vergebung

Liebe Bewohnerin, lieber Bewohner,
heute möchte ich mit Ihnen über das Thema
„Vergabung“ ins Gespräch kommen.
Nehmen Sie sich für die Andacht einen Moment Zeit,
in dem Sie ungestört sind. Richten Sie sich einen

gemütlichen Platz ein, auf dem
Sie einen Moment verweilen
mögen. Legen Sie sich ein paar
farbige Stifte parat und, falls Sie
nicht am Tisch sitzen, eine feste
Unterlage zum Schreiben (eine
dicke Zeitschrift oder ein Tablett
für den Schoß zum Beispiel).

Verwöhnen Sie sich mit einem Getränk, einem Saft,
Tee oder Kaffee, den Sie sich an Ihren Platz parat
stellen.

Wenn Sie mögen, knipsen Sie gern eine elektrische
Kerze an.

Summen oder singen Sie:

Wie ein Fest nach langer Trauer

Wie ein Fest nach langer Trauer,
Wie ein Feuer in der Nacht.
Ein offnes Tor in einer Mauer,

Für die Sonne auf gemacht.
Wie ein Brief nach langem Schweigen,
Wie ein unverhoffter Gruß.
Wie ein Blatt an toten Zweigen
Ein-ich-mag-dich-trotzdem-Kuss.

So ist Versöhnung, so muss der wahre Friede sein.
So ist Versöhnung, so ist vergeben und verzeih'n.

Wie ein Regen in der Wüste,
Frischer Tau auf dürrer Land.
Heimatklänge für vermisste,
Alte Feinde Hand in Hand.
Wie ein Schlüssel im Gefängnis,
Wie in Seenot - Land in Sicht.
Wie ein Weg aus der Bedrängnis
Wie ein strahlendes Gesicht.

So ist Versöhnung, so muss der wahre Friede sein.
So ist Versöhnung, so ist vergeben und verzeih'n.

Wie ein Wort von toten Lippen,
Wie ein Blick der Hoffnung weckt.
Wie ein Licht auf steilen Klippen,
Wie ein Erdteil neu entdeckt.
Wie der Frühling, wie der der Morgen,



Wie ein Lied wie ein Gedicht.
Wie das Leben, wie die Liebe,
Wie Gott selbst das wahre Licht

So ist Versöhnung, so muss der wahre Friede sein.
So ist Versöhnung, so ist vergeben und verzeih'n.

Jürgen Werth

Mitmach-Aufgabe

Die heutige Mitmach-Aufgabe hat zwei mögliche Varianten, wie Sie sie umsetzen können. Wählen Sie die passende für sich aus oder lassen Sie sich zu einer eigenen Idee inspirieren.

Variante 1:

Notieren Sie alles, was Ihnen an Erinnerungen an alte Versäumnisse und zwischenmenschliche Fehler nachgeht. Die Liste braucht nicht vollständig sein, es reicht, wenn Sie die Punkte festhalten, die Ihnen „noch heute ein Stachel im Fleisch“ sind.

Wenn Sie es ausgehalten haben, diese hässlichen Momente aufgeschrieben zu haben, bitten Sie Gott um Vergebung. Wenn die Menschen, denen gegenüber Sie sich schämen, noch leben: Trauen Sie sich, sie direkt um Verzeihung zu bitten?

Dann werden sie kreativ, wie Sie den beschriebenen Zettel loswerden können. Ein Feuerchen auf dem Balkon ist leider nicht möglich... zerreißen Sie den Zettel und vergraben ihn im Park, oder falten Sie ein Schiffchen und lassen es schwimmen. Oder falten Sie einen Papierflieger und lassen ihn ins Gebüsch fliegen.

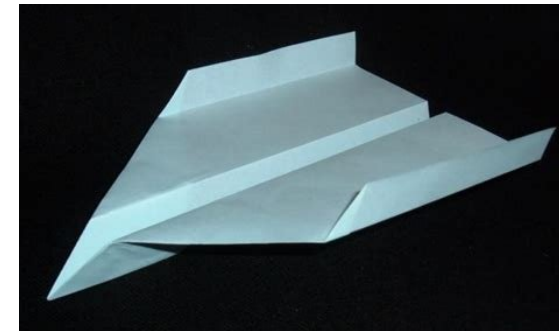
Variante 2:

Überlegen Sie sich, wie Sie Ihre Zeit statt zum Bereuen nutzen können, um positive Momente zu gestalten.

Wem könnten Sie mal ganz bewusst etwas Freundliches sagen?

Wie könnten Sie einer Person gegenüber ausdrücken, dass sie Ihnen wichtig ist?

Welche Beziehung hat eine zweite Chance verdient?



Summen oder singen Sie:

Herr, deine Liebe ist wie Gras und Ufer

Herr, deine Liebe ist wie Gras und Ufer,
Wie Wind und Weite und wie ein Zuhause.

Frei sind wir, da zu wohnen
und zu gehen.
Frei sind wir, ja zu sagen
oder nein.

Refrain:

Herr, deine Liebe ist wie
Gras und Ufer,
Wie Wind und Weite und wie

ein Zuhause.

Wir wollen Freiheit, um uns selbst zu finden,
Freiheit, aus der man etwas machen kann,
Freiheit, die auch noch offen ist für Träume,
Wo Baum und Blume Wurzeln schlagen kann.

Und dennoch sind da Mauern zwischen Menschen,
Und nur durch Gitter sehen wir uns an.
Unser versklavtes Ich ist ein Gefängnis
Und ist gebaut aus Steinen unsrer Angst.

Herr, du bist Richter! Du nur kannst befreien,

Wenn du uns freisprichst, dann ist Freiheit da.
Freiheit, sie gilt für Menschen, Völker, Rassen,
So weit, wie deine Liebe uns ergreift.

Markus Jenny nach Anders Frostenson

Atemwahrnehmung

Setzen Sie sich aufrecht hin und lehnen Sie sich gut
an die Stuhllehne oder den Sessel. Legen Sie die
Arme ausgebreitet auf der Lehne ab oder platzieren
Sie sie im Schoß. Drehen Sie die Handflächen nach
oben, um
gedanklich sowohl loslassen als auch empfangen zu
können. Jetzt beobachten Sie einfach nur, wie Ihr
Atem von allein fließt. Tun Sie gar nichts. Lassen Sie
mindestens drei Minuten verstreichen.

Lassen Sie jetzt den Ausatem bewusst etwas länger
ausströmen.
Sie können ihn auch mit einem Zischen, Schnauben
oder Stöhnen verbinden.

Nehmen Sie die Hände dazu und stellen Sie sich die
Momente und Erinnerungen vor, die sie belasten. Mit
jedem Ausatem schieben Sie schnaufend die Sorgen
von sich weg, als wären sie eine dunkle Wolke, die
über ihrem

Schoß hängt und die Sie von sich schieben. Für jede
Erinnerung, jede Sorge nehmen Sie sich einen
Atemzug Zeit und schieben sie pantomimisch mit

dem Ausatem von sich.

Stellen Sie sich vor, dass Sie die bedrückenden Ereignisse vor Jesus' Kreuz schieben. Er ist für alle



Ihre Fehler und Versäumnisse gestorben, noch bevor Sie auf der Welt waren. Stellvertretend für Ihr Versagen hat er Ihre Schuld übernommen und Sie davon befreit. Ihre Fehler gehören schon

lange nicht mehr zu Ihnen, Jesus hat die Verantwortung dafür auf sich genommen.

Wenn Sie mögen, benennen Sie bewusst das, wofür Sie sich schämen und was Sie gedanklich bis heute verfolgt.

Beten Sie:

„Jesus, ich lege dir meine Schuld hin und alles, was ich gern getan hätte, wofür es längst zu spät ist. Bitte, nimm meine Fehler und die Erinnerung daran, und befreie mich davon! Hilf mir, sie innerlich wirklich loszulassen und mich nicht mehr daran zu klammern. Hilf mir zu glauben, dass du derjenige bist, der sich längst darum gekümmert hat. Danke, dass du für

meine Schuld eingestanden bist und ich frei und unbeschwert sein darf.“

Summen oder singen Sie:

Herr, wir bitten: Komm und segne uns

Herr, wir bitten: Komm und segne uns; lege auf uns deinen Frieden. Segnend halte Hände über uns. Rühr uns an mit deiner Kraft.

In die Nacht der Welt hast du uns gestellt, deine Freude auszubreiten. In der Traurigkeit, mitten in dem Leid, lass uns deine Boten sein.

Herr, wir bitten: Komm und segne uns; lege auf uns deinen Frieden. Segnend halte Hände über uns. Rühr uns an mit deiner Kraft.

In den Streit der Welt hast du uns gestellt, deinen Frieden zu verkünden, der nur dort beginnt, wo man, wie ein Kind, deinem Wort Vertrauen schenkt.

Herr, wir bitten: Komm und segne uns; lege auf uns deinen Frieden. Segnend halte Hände über uns. Rühr uns an mit deiner Kraft.



In das Leid der Welt hast du uns gestellt, deine Liebe zu bezeugen. Lass uns Gutes tun und nicht eher ruhn, bis wir dich im Lichte sehn.

Bibellese

„Wie viel mehr wird das Blut von Jesus Christus uns innerlich erneuern und von unseren Sünden reinwaschen! Erfüllt von Gottes ewigem Geist hat er sich selbst für uns als fehlerloses Opfer Gott dargebracht.

Darum sind unsere Sünden **vergeben**, die letztlich nur zum Tod führen, und unser Gewissen ist gereinigt.

Jetzt sind wir frei, dem lebendigen Gott zu dienen.“
Brief an die Hebräer Kapitel 9, Vers 14

„Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, dann erweist sich Gott als treu und gerecht: Er wird unsere Sünden **vergeben** und uns von allem Bösen reinigen.“

1. Brief des Johannes Kapitel 1, Vers

„Dies schreibe ich euch, meine geliebten Kinder, weil ich weiß, dass eure Sünden durch Jesus Christus **vergeben** sind.“

1. Johannes Kapitel 2, Vers 12

aus der Bibelübersetzung „Hoffnung für alle“

Vater unser im Himmel

Geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme.

Dein Wille geschehe,

wie im Himmel, so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute.

Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich
und die Kraft und die Herrlichkeit
in Ewigkeit.

Segen

Den Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch.

Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt.

Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.

Amen

Bleiben Sie behütet,
herzliche Grüße, Marie Krüerke



