

**Hinweis:** Diese Heilungsgebete der Lebensphasen sind nur vollständig mit den "Reflexionen" und den ergänzenden "Vielleicht-Fragen" aus dem Kurs: *Heilung der Lebensgeschichte*, nach dem Vortrag in radio horeb zu der entsprechenden Lebensphase oder dem Lesen im Buch: *Sinn und Heilung der Lebensphasen* zu verstehen.

## **Heilungsgebet zur 5. Lebensphase: Pubertät: Identität finden – Verantwortung übernehmen (12-18 Jahre)**

An die Verletzungen und Defizite in dieser Lebensphase kann ich mich gut erinnern. Es ist auch hier wiederum hilfreich, wenn ich sie mir notiere. Ich darf wissen, dass Gott in allen Situationen für mich gute Wege bereithält. Dazu hilft das Gespräch mit einer vertrauten Person. Darum ist es gut meine Verletzungen, Enttäuschungen und Defizite mit einer Begleitperson zu besprechen und im Gebet vor Gott zu tragen. Wenn das nicht möglich ist, kann ich das, was mir bewusst geworden ist, in das folgende Gebet mit hineinnehmen.

### **Heilungsgebet**

Himmlicher Vater, ich bitte Dich um das Licht des Heiligen Geistes für den Lebensabschnitt der Pubertät, der so entscheidend für das ganze Leben ist. Lass mich erkennen, was noch der Heilung bedarf. Lass in mir nachreifen, was damals nicht zur Entfaltung kommen konnte.

#### **Ja zur eigenen Identität**

Jesus Christus, ich danke Dir, dass Du Mensch geworden bist und mein ganzes menschliches Leben geteilt hast. Nichts ist Dir fremd, auch nicht die schwierigen Prozesse der Pubertät.

So bist Du – dem Ruf Deines Vaters folgend – bei der Wallfahrt nach Jerusalem als Zwölfjähriger ohne das Wissen Deiner Eltern im Tempel zurückgeblieben und hast ihnen Kummer verursacht. Daraufhin suchten Dich Maria und Josef voller Angst und als sie Dich im Tempel fanden, sagten sie sehr betroffen: *Kind, wie konntest du uns das antun? Dein Vater und ich haben dich voll Angst gesucht. Da sagtest Du: Warum habt ihr mich gesucht? Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meinem Vater gehört? (Lk 2,48-50)*. Damit machtest Du klar, dass der Ursprung jedes Menschen in Gott liegt und der Mensch nur im Hören auf Gott seine Identität finden kann.

Jesus, Dein Beispiel ermutigt mich, ganz Ja zu mir als eigenständige Person zu sagen. Jesus, so bringe ich Dir jetzt alle Verunsicherungen und alle Zweifel an mir. Ich bringe Dir alle Situationen, die mich hinderten, mich ganz auf mich als eigenständige Person einzulassen.

*Nun kann ich Zweifel, ... Situationen nennen*

Gib mir ein festes Ja zu mir als eigenständige Person. Schreibe mir ins Herz, dass die Loslösung von meinen Eltern Gottes Wille ist. Gib mir Kraft und den festen Entschluss, mich aus jeder Abhängigkeit von den Eltern (oder einem Elternteil) zu lösen, selbst wenn diese es nicht wollen. Stärke und ermutige mich, damit ich durch Deine Kraft selbst Verantwortung für mein Leben übernehmen kann. Erfülle mich mit dem Heiligen Geist und gib mir eine neue Sicherheit in Deinem Willen.

#### **Ja zur eigenen Sexualität**

Jesus Christus, göttlicher Arzt und Heiland, ich bringe Dir die Zeit, in der die Sexualität in meinem Leben erwachte, die Zeit meines Frau-Werdens, meines Mann-Werdens, die Zeit meiner Pubertät.

Jesus, ich bringe Dir alle Verunsicherungen und all die wirren Gefühle, die dies bei mir auslöste. Ich bringe Dir meine ersten Versuche, mich dem Geschlecht, von dem ich angezogen wurde, zu nähern. Du kennst meine Angst und Verunsicherung abgelehnt zu werden. Ich bringe Dir all die Situationen, die für mich schwierig waren, die mich verunsichert haben und mit denen ich

nicht zurechtgekommen bin.

*Nun kann ich alle schwierigen, bedrückenden, ungerechten Situationen nennen, alles was mir noch in Erinnerung oder bewusst geworden ist.*

Danke Jesus, Du lädst Du mich ein im Blick auf meinen Körper, auf meine Sexualität mit dem Beter von Psalm 139 zu sagen: *Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke (Ps 139,14).* Danke Jesus, dass Du auch meinen Körper wunderbar gestaltet hast. Danke, dass mein Körper etwas Heiliges ist! Danke, dass ich einzigartig bin und mich mit niemandem zu vergleichen brauche. Danke, meine Sexualität ist ein wunderbares Geschenk von Dir, ein Geschenk, das mich aber auch herausfordert.

Jesus, göttlicher Arzt, liebender Freund, weil Du ein frohes Ja zu mir gesagt hast, entscheide ich mich, mich selbst so anzunehmen wie ich bin. Ich bitte Dich, lass jetzt Dein kostbares Blut in alle schwierigen Empfindungen und Erinnerungen hineinströmen. Reinige sie und verwandle sie mit Deinem Liebeslicht. Mach mich frei von jeder Irritation durch aktuelle Gendermeinungen. Hilf mir zu meinem Körper, zu meiner Sexualität ein frohes Ja zu sagen. Ich danke Dir für Deine Liebe zu mir. Ich danke Dir, dass Du mich als Frau, als Mann geschaffen hast und zu meinem Frausein /meinem Mannsein Ja gesagt und meine Sexualität gut geschaffen hast.

### **Versöhnung**

Jesus, ich bringe Dir alle Menschen, die die mich in dieser Zeit meines Lebens nicht verstanden, abgelehnt, verführt, ungerecht behandelt oder verletzt haben. Ich bringe Dir besonders auch meine Eltern, von denen ich mich nicht verstanden fühlte, aber auch die anderen Vorgesetzten.

*Jetzt aussprechen, was mir bewusst geworden ist und wem ich was verzeihen möchte.*

Jesus, in Deinem Namen vergebe ich meinen Eltern und allen anderen Personen. Ich will ihnen nichts mehr nachtragen. Ich lasse sie ganz frei. Du sollst sie und mich ganz Deine guten Wege in aller Freiheit führen können. Schenke mir zu den Eltern und allen anderen Personen (soweit wie nötig) ein versöhntes Miteinander. Segne sie und führe Du sie und mich. Danke, Amen