

**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 6. Lebensphase: Das frühe Erwachsenenalter: Intimität leben (18 – ca. 40 Jahre)**

Intimität kann gelernt werden. Dazu braucht es einen entschiedenen Willen und die Geduld des Partners. Heilung geschieht, wenn wir uns das Schicksal des Nächsten (und der Mitmenschen) zu Herzen nehmen, mitfühlen und ihn wertschätzend und liebevoll bejahen. Und es braucht die positive Bestätigung von kleinen Schritten.

Wenn unglückliche Jugendliche echte Intimität erfahren und leben, können aus ihnen glückliche Erwachsene werden. Denn die innige Liebe eines Menschen wirkt heilsam auf andere. Wahre Intimität tut nicht nur einzelnen Menschen gut, sie bringt auch Heilung in Familien und Gemeinschaften hinein.

300 Ehepaare, die mindestens 15 Jahre miteinander glücklich zusammenlebten, wurden gefragt, was sie als die eigentliche Grundlage ihrer Ehe ansehen. Zehn Prozent sagten, dass es ein gutes Sexualleben sei. Aber die meisten nannten die emotionale Nähe als Basis für eine glückliche Ehe. Die dritte Eigenschaft, die genannt wurde, ist die Gemeinsamkeit in der Ehe, z.B. gemeinsame Interessen oder gemeinsamer Beruf. Gemeinsam (täglich) im Gebet vor Gott stehen vertieft die Herzensintimität.

### **Heilungsgebet**

Dreifaltiger Gott, ich komme zu Dir und preise Dich als meinen Schöpfer, als meinen Erlöser und Heil-Macher, der alles wieder gut und heil macht, was in mir in dieser Lebensphase an Schaden entstanden ist. Dreifaltiger Gott, Du hast uns Menschen als Gemeinschaftswesen geschaffen. Wir sollen ein Leib in Dir sein, also Gemeinschaft, so wie Du selbst in der heiligsten Dreifaltigkeit Gemeinschaft bist. So darf auch ich in der Gemeinschaft Erfüllung finden durch die Gaben, die Du den anderen gegeben hast, und ich darf andere bereichern durch Gaben, die Du mir gegeben hast.

#### **Heilung von der Unfähigkeit, Intimität zu leben**

Jesus, ich bringe Dir jetzt die Situationen und Beziehungen, wo es mir schwer fällt Herzensintimität zu leben: Beziehungen, wo ich mich lieber zurückziehe, engere Gemeinschaft mit den Menschen meide und höchstens oberflächliche Beziehungen pflege, weil ich Spannungen nicht aushalte.

Vielleicht habe ich selber als Kind keine Herzensintimität erfahren. Meine Gefühle wurden nicht geweckt und bestätigt, sodass es mir heute schwer fällt, meine Gefühle wahrzunehmen und darüber zu reden. Vielleicht habe ich ehrliche Bindungen gesucht und bin dabei tief im Vertrauen verletzt worden. Ich merke, dass etwas in mir ist, das mich blockiert und mich daran hindert mich zu öffnen.

*Jetzt im Gebet aussprechen, was mir bewusst geworden ist.*

Jesus, ich bitte Dich: Zerbrich diese Blockade. Erfülle mich neu mit der Kraft Deines neu schaffenden Geistes. Wecke in mir ein neues Empfinden und Wahrnehmen. Gib mir Mut zu meinen Gefühlen zu stehen und sie auszusprechen. Öffne mein Herz für das, was im anderen vor sich geht. Gib mir jetzt die Gnade zu einem Neuanfang. Gib mir die Kraft, den Menschen, die mich so tief verletzt, enttäuscht und mein Vertrauen missbraucht haben, verzeihen zu können.

### **Heilung von der Unfähigkeit, zu lieben**

Herr, ich bringe Dir die Beziehungen, wo ich nicht imstande bin uneigennützig zu lieben, weil ich etwas vom anderen will oder erwarte, ohne selbst etwas geben zu können. Jesus, ich bringe Dir all die Situationen, wo ich die Gaben des anderen nicht fördern kann, weil ich Neid und Eifersucht spüre, wenn ich sehe, was andere können und wie sie erfolgreich sind. Ich weiss, dass ich dadurch Beziehungen zerstöre oder zumindest belaste.

*Jetzt im Gebet aussprechen, was mir bewusst geworden ist.*

Herr, ich bitte Dich: Heile die Ursachen davon, dass ich mich nicht freuen kann über die Gaben des anderen, die Anerkennung finden, während ich selbst im Schatten stehe.

Gib mir die Gnade, mich freuen zu können an dem Guten, das der andere hat. Lass mich dieses Gute sehen und anerkennen. Hilf mir auch das Gute in mir wahrzunehmen und Dir dafür zu danken.

### **Heilung verwundeter oder zerstörter Beziehungen**

Jesus, ich bringe Dir alle meine tiefen Verwundungen in dieser Lebensphase, die ich in Beziehungen im Sexualbereich erlitten habe, wo ich mich sexuell missbraucht fühlte, wo ich vertraut und gehofft habe, einen Menschen gefunden zu haben, der mich liebt und es gut mit mir meint und dieser mich ausgenutzt hat.

Jesus, ich bringe Dir auch die Situationen, wo ich die Sexualität als Lockmittel benutzt habe und eine Beziehung mit dem Gefühl eingegangen bin, ich brauche jemanden, der mich nicht allein lässt und es mit mir aushält.

Jesus, ich bringe Dir die Situationen, wo mein Partner (Freund, Freundin) mich durch Trennung, Scheidung, Tod, Wegzug, ... verlassen hat und in mir das Gefühl zurückblieb, allein gelassen worden zu sein. Jesus, ich bringe Dir alle Erfahrungen, wo ich mich in Beziehungen unverstanden, abgelehnt, verletzt, zurückgestossen, unbeachtet, ... erlebte. Ich bringe Dir den Schmerz, wo sich andere von mir zurückgezogen haben, ...

*Jetzt im Gebet alles aussprechen, was mir in diesem Bereich bewusst geworden ist.*

Jesus, heile alle tiefen Kränkungen und Verletzungen, die ich in Beziehungen erfahren habe, die mich vereinsamen liessen. Heile all meine Enttäuschungen, so dass ich wieder einem Menschen des anderen Geschlechts trauen kann. Jesus, schenk mir die Kraft zur Vergebung. Gib mir den Mut mich neu auf Menschen einzulassen und mich ihnen zu öffnen.

Danke, dass Du meine Angst vor neuen Beziehungen heilen und mich neu ins Leben in Fülle führen willst. Danke Jesus. Amen