

Heilungsgebet zur Lebensgeschichte

Das folgende Heilungsgebet wurde aus der Hagiotherapie von Prof. Ivancic übernommen und frei von Pfr. Leo Tanner überarbeitet. Es ist zum Vorbeten konzipiert, aber auch so, dass es jeder für sich persönlich beten kann. Das Vortragen des Heilungsgebetes soll in freier Form und im Eingehen auf innere Impulse geschehen. Es ist hilfreich das Heilungsgebet in eine Zeit der Anbetung vor dem Allerheiligsten „einzubauen“. Beim folgenden Heilungsgebet sind zwei Punkte wichtig, die auch kurz erwähnt werden können. Dauer ca. 30 Minuten. *Erstens*: Bewusstwerdung, dass Jesus schon immer im Leben dabei war, und dass Er immer für uns und für unser Leben war. Durch dieses Bewusstsein kommt Gottes heilende Gnade in unsere Vergangenheit.

Und *zweitens*: Die Entscheidung allen vergeben zu wollen. So öffnen wir die „Faust“ und durchbrechen auch Mauern in den unbewussten Schichten unseres Lebens. Somit kann sich ein heilender Prozess entfalten.

In der kurzen Stille nach den einzelnen Lebensphasen können wir Erinnerungen, die aufsteigen, vor Ihn bringen.

Jesus, ich danke Dir, dass Du jetzt hier bist. Du bist mir willkommen! Es ist schön, dass ich jetzt vor Dir sein darf. Ich bete Dich an. Jesus, ich möchte, dass Du mich jetzt berührst, dass Du mich heil und frei machst, für die weiteren Aufgaben in meinem Leben.

Maria, Mutter Gottes, ich bitte Dich, halte jetzt Fürsprache für mich. Bete für mich, und bete mit mir.

Jesus Christus, zuerst bitte ich Dich: Heile alle meine Verletzungen, die ich geerbt habe von meinen Ahnen, vielleicht bis zurück zur dritten oder vierten Generation. Ich bitte Dich, Jesus, durch Dein Blut und durch die Siegeskraft Deiner Auferstehung, zerreiße alle negativen Einflüsse durch meine Ahnen, alle Einflüsse, die mich behindern und binden. Jesus, ich will meinen Ahnen von Herzen vergeben. Führe alle meine verstorbenen Ahnen zu Dir in den Himmel hinein.

- kurze Stille

Jesus, ich bitte Dich, komme in diesen Moment, in dem ich im Schoss meiner Mutter empfangen wurde. Du warst dabei. Du hast mich gewollt! Du hast gesagt: „Lebe! Ich will, dass du lebst!“ Du hast Dich auf mich gefreut! Meine Empfängnis im Mutterschoss war für Dich ein wunderbarer Augenblick. Danke, dass Du mich wolltest! Jesus, ich will jetzt allen verzeihen, allen die im Moment der Empfängnis vielleicht mich nicht wollten und so gegen mich waren. Ich will von Herzen verzeihen.

- kurze Stille

Jesus, nun lege ich in Deine Hände die neun Monate im Schoss meiner Mutter. Du warst bei mir, Jesus, ob meine Mutter mich gewollt hat, oder nicht, ob sie krank war, ob sie schwer arbeiten musste, ob sie murrte, ob sie gegen mich murrte, was auch immer war, Du weisst es. Denn Du warst dabei. Du hast immer zu mir gesprochen: „Lebe! Ich will, dass du lebst! Ich will dich!“ Und Du hast Dich gefreut auf mein Kommen. Ich bin ein gewünschtes Kind. Durch und durch geliebt. Ich habe ein Recht auf das Leben in dieser Welt! Ich darf mich allen zeigen. Jesus, ich will von Herzen allen verzeihen, die mir in diesen neun Monaten etwas angetan haben.

- kurze Stille

Jesus, nun übergebe ich Dir die Zeit meiner Geburt. Du warst dabei. Wie die Geburt auch war, Du hast gesprochen: Ich will, dass du lebst! Danke, wenn mich meine Eltern gewollt haben und wenn mich viele Menschen gewollt haben. Danke vor allem, dass Du mich gewollt hast! Jesus, ich vergebe allen, die bei der Geburt vielleicht gegen mich waren und mich abgelehnt haben;

Ich vergebe allen von Herzen, Jesus. Segne sie! Denn Du hast mich gewollt und zwar so, wie ich war. Danke, Jesus!

- kurze Stille

Jesus, nun lege ich in Deine Hände mein Leben bis zum siebten Jahr. Du hast mich gewollt. Du warst immer bei mir; auch dann, als ich vielleicht Schock oder Krankheit erlebt habe. Vielleicht war ich im Krankenhaus, oder bei den Verwandten oder Grosseltern, statt bei den Eltern. Vielleicht habe ich in dieser Zeit oder auch später sexuellen Missbrauch erfahren und fühlte mich schuldig. Vielleicht fühlte ich mich allein gelassen. Vielleicht habe ich zu wenig Interesse, zu wenig Zuwendung erfahren. Aber Du warst immer bei mir. Du interessierstest Dich um alles. Du fühltest in allem mit mir. Du hast mich immer verstanden. So war ich nie allein. Das ist schön, Jesus! Darum vergebe ich allen, die nicht genug Liebe für mich hatten, die vielleicht hart und böse zu mir waren oder sich nicht um mich gekümmert haben. Allen vergebe ich von Herzen.

- kurze Stille

Jesus, nun übergebe ich Dir mein Leben bis zum fünfzehnten Jahr. Das war die Zeit, in der ich vom Kind zu einem Buben (Jungen), zu einem Mädchen wurde. Du warst in jedem Moment dabei. Du warst mit mir in der Schule. Du warst dabei in allen Erfolgen und Enttäuschungen. Du warst dabei in all den Verunsicherungen der Geschlechtsreife. Du warst dabei und hast mich ganz verstanden. Du hast Dich über mich gefreut. Das ist so schön, Jesus. Du warst bei mir und immer für mich!

Jesus, nun vergebe ich allen, die mir verschiedene Verletzungen in dieser Epoche meines Lebens zugefügt haben, zuhause, in der Schule und in der Freizeit. Vielleicht konnten mich meine Eltern nicht lieben, weil sie selbst auch nicht geliebt worden sind. Vielleicht haben auch sie unter dem Mangel an Liebe und Zärtlichkeit gelitten. Ich verstehe sie. Ich will alle meine bewussten und unbewussten Vorwürfe gegen sie und gegen alle anderen Autoritätspersonen loslassen. Ich will von Herzen vergeben.

- kurze Stille

Jesus, nun lege ich in Deine Hände mein Leben vom fünfzehnten bis zum fünfundzwanzigsten Jahr. Es war die Zeit, da ich mich vom Elternhaus löste und mein Leben selbst in die Hand nahm. Ich lernte einen Beruf oder ging weiter in die Schule. Du warst dabei in allen Unsicherheiten, in erfüllten und verletzenden Beziehungen. Du warst dabei in allen Schwächen, Fehlern und Sünden. Du warst dabei in Erfolg und Freude, aber auch in tiefen Zweifeln, Dunkelheiten und Nöten. Immer warst Du dabei, Jesus. Und – Du warst immer für mich. Du hast mich getröstet, gestärkt, bewahrt und beschützt! Du hast mich in allem verstanden. Du hast mich nie verurteilt, auch nicht in meinen Sünden. Danke, Jesus!

Jesus, nun will ich allen vergeben, die mich in dieser Zeit meines Lebens nicht verstanden, abgelehnt, verführt oder verletzt haben. Allen, die mich ungerecht behandelt haben, verzeihe ich. Segne sie und führe sie zu Dir.

- kurze Stille

Jesus, nun übergebe ich Dir mein Leben bis zum heutigen Tag. Du kennst jeden Moment meines Lebens, jede Phase. Krankheiten, Einsamkeit, Verlust von lieben Menschen, zerbrochene Beziehungen, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Kinder oder vielleicht auch keine Kinder, Enttäuschungen, zerstörte und unerfüllte Träume, schwere Sorgen, Dunkelheit, Depression. In allem, was ich erlebt habe, immer warst Du dabei, Jesus, und Du hast meinen Schmerz mit mir gefühlt. Du warst dabei auch bei allem Schönen und Erfüllende, in den frohen, ausgelassenen und glücklichen Stunden. Du hast mit mir gefühlt. Dich mit mir gefreut, mich in allem verstanden und geliebt. Danke, Jesus.

Erfülle jetzt meine Vergangenheit ganz mit Deiner Gegenwart. Lass mich ganz tief wahrnehmen, dass Deine Liebe und Zärtlichkeit immer bei mir waren, und dass Du mich getragen hast. Jesus, ich will allen von Herzen vergeben meinem Ehepartner, meinen Eltern, meinen Kindern, meinen Freunden und Kollegen, meinen Vorgesetzten in der Kirche.

Allen, die mich ungerecht behandelt oder mich verletzt haben, will ich jetzt vergeben. Ich will jetzt frei werden von allem Negativen, ganz frei von jeder Art von Bitterkeit und Groll, und ganz frei für das Gute und Schöne, für die wahre Liebe, ganz frei für Deine Pläne in meinem weiteren Leben.

- kurze Stille

Jesus, ich lege jetzt in Deine Hände auch mein weiteres Leben bis zum Tod. Du wirst immer bei mir sein, was auch immer kommt. Du wirst mich stützen, stärken und trösten. Du wirst mir immer die nötige Kraft geben. Du wirst mit mir in den Tod hinein gehen. Dann wirst mich an der Hand nehmen und mich ins Reich der ewigen Liebe des himmlischen Vaters führen. Jesus, ich danke Dir.

- kurze Stille

Es ist möglich hier das Gebet zu beenden

Jesus, ich lege mein Leben als Ganzes in Deine Hand. Ich darf so sein, wie ich bin. Ich darf jetzt leben. Ich darf mich ganz entfalten in meinem Leben. Denn Du liebst mich. Du hast mich gern. Auch viele Menschen haben mich gerne, danke.

Auch die Blumen und die Vögel haben mich gern. Die ganze Welt hat mich gern.

Die Tiefe jedes Menschen hat mich gern. Jesus, ich will auch die anderen Menschen lieben. Ich will mich am Leben der anderen freuen. Auch alle anderen sollen sich entfalten können.

Jesus, befreie mich von jedem Selbstmitleid. Verzeihe mir die Vorwürfe mir und den anderen gegenüber. Jesus, und mach mich frei. Jesus, ich will alles annehmen, auch das, was mir schwerfällt. Ich sage Ja zu allem, was ist und was kommen wird. Denn Du gehst mit mir. Du gibst mir Kraft und stärkst mich. Denn Du bist mein Freund, mein Gott, mein Herr. Danke, dass Du mich frei machst und in die Fülle meines Lebens führst.

Danke, Jesus. Amen.

Wir bleiben noch einige Zeit in der Stille. Dabei können uns nochmals schwierige Momente unseres Lebens in den Sinn kommen. Wichtig ist darin nicht auf die Wunden, sondern auf Jesus zu schauen, der mit mir war, mit mir fühlte, mich darin unterstützte, tröstete und trug. Er heilt mich und schafft mein Leben neu.