

## Frieden mit „DIR“ – 10. Mai 2024

### **Impuls:**

Im Umgang mit meinen Mitmenschen  
fühle ich mich manchmal verletzt,  
nicht richtig wahrgenommen,  
nicht akzeptiert.

Dann bin ich enttäuscht, traurig, wütend.

Ich fühle mich provoziert,  
ungerecht behandelt.

Nicht selten habe ich Rachegedanken.

*Kann ich das alles vergeben?*

Streit, Enttäuschung, Resignation machen unfrei, belasten die Beziehung.

Ich horche nach innen.

Was habe ich dazu beigetragen, dass es meinem Mitmenschen schlecht geht?

Was ist mein Anteil der Verletzung?

Wo war ich übergriffig, zu emotional?

Womit habe ich den anderen überfordert?

Wo und womit habe ich den anderen verletzt?

*Kann ich auf Vergebung hoffen?*

Guter Gott,

Dein liebender Blick sieht tief in mein Herz.

Hier bei Dir darf ich sein wie ich bin.

Hier bei Dir dürfen meine Wunden heilen.

Hier bei Dir darf ich meine Schwächen und Unzulänglichkeiten offen legen.

Hier bei Dir kann ich verweilen, Ruhe und Frieden finden.

*Dein liebender Blick umfängt mich.*

### **Gebet** (angelehnt an Dörte Schrömgies)

Wenn Angst mir die Kehle zuschnürt.

Wenn ich keinen Ausweg mehr sehe.

Dann leg Du mein Gott mir die richtigen Worte in den Mund.

Dann führ Du mein Gott mich aus der Enge in die Weite.

Wenn Menschen Löwen sind

Und ich mich wie ein jämmerlicher Wurm winde:

Dann gib Du mein Gott mir Hoffnung in der Angst.

Dann zeig Du mein Gott mir den Weg in die Freiheit.

Wenn um mich Streit ist und auch die Nächsten sich entfernen,

Sei DU Gott der Friede, der in meinem Herzen wohnt:

Dass ich verzeihe, wo man beleidigt,

Dass ich verbinde, wo Streit ist,

Dass ich liebe, wo man hasst!

Amen.