

„Wie ein Pflaster für die Wunden“

Meditation/Gewissenserforschung im Versöhnungsgottesdienst

Setzt euch bequem hin, schließt die Augen und atmet ruhig ein und aus.

Stellt euch vor, wie Jesus in den Raum kommt – genau zu euch. Er sieht euch an – mit Liebe, ohne Vorwürfe. Er sagt: „Friede sei mit euch.“ Spürt, wie dieser Friede langsam in euch einzieht, wie eine warme, helle Kraft, die euch umgibt.

Jesus haucht seinen Freunden den Heiligen Geist zu. Auch dir schenkt er diesen Geist – eine Kraft, die dich stärkt, tröstet und begleitet.

Jetzt lade ich dich ein, in deinem Herzen auf drei Fragen zu hören. Lass die Antworten einfach kommen, ohne zu bewerten.

1. **Was belastet mich gerade?**
Vielleicht gibt es Sorgen, Schuldgefühle oder Ängste, die dich drücken. Nimm sie wahr – ohne sie zu verdrängen. (Pause)
2. **Was möchte ich loslassen und Gott anvertrauen?** Stell dir vor, wie du diese Lasten in deine Hände legst und sie vor Jesus ablegst. Er nimmt sie an, ohne zu urteilen. (Pause)
3. **Wofür möchte ich neu anfangen?**
Vielleicht gibt es etwas, das du anders machen willst, mutiger sein möchtest oder für das du Kraft brauchst. Spüre, wie der Heilige Geist dich dafür stärkt. (Pause)

Jesus sagt: „Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben.“ Das gilt auch für dich. Du darfst loslassen. Vergebung ist ein Geschenk, das dich frei macht.

Atme tief ein und aus. Spüre, wie der Heilige Geist dich erfüllt – mit Mut, mit Frieden, mit neuer Kraft.

Nimm dir jetzt einen Moment, um in deinem Herzen oder leise zu dir selbst zu sagen: „Ich nehme deine Vergebung an, Jesus. Ich lasse los und gehe neu los – mit dir.“

Bleib noch einen Moment in dieser Stille, spüre die Nähe Gottes, den Frieden, die Kraft.

Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen. Bringe diesen Frieden mit in den nächsten Teil unserer Feier.



Waltraud Kraft

Religionslehrerin, Autorin,
Geistliche Leiterin der
Kolpingfamilie Biederitz