

**Thema: Mich lieben lassen, darum ist Weihnachten
Beistand erbittend mich berühren und wandeln lassen**

Autor: Felix Scherrer

Im Leben Raumerweiterung wagen oder im Vertrauten und Sicherem verharren? Im therapeutischen und seelsorgerlichen Setting oder persönlich für sich: Raumerweiterung erwägen bringt uns mit hindernden Emotionen in Kontakt. Entweder hindern diese eine Entwicklung – oft unbewusst – oder diesen Emotionen wird aktiv integrierend begegnet.

Der Weg von Lebensraum erweitern und hindernde Emotionen miteinbeziehen kann auch in die Beziehung mit Gott einfließen. Die Elemente der vorliegenden Liturgie führen hinein und leiten an:

MEDITATIO¹

Anleitung und Hilfestellung zu Reflektion und Gebet.

CONFITEOR²

Busse und Vergebungsbitte, sich selbst reflektierend Leerläufe und Lieblosigkeiten aufdecken, sich selbst vergeben und Vergebung von Gott erbitten. Confiteor ohne die Bereitschaft zu Raumerweiterung, Nachfolge, ist eine Form von Lieblosigkeit primär gegenüber sich selbst, ein Drehen an Ort, psychisch belastend bis erschöpfend, führend in Handlungen von Ablenken und Vermeiden.

EVANGELIUM

Weihnachten, wozu eigentlich? Sich die Füße waschen lassen?

Was ist die Absicht Gottes?

HOMILIE³

Darin meine Gedanken und Anregungen zum Evangelium und zur Fürbitte, für mit auf Ihren persönlichen Weg von Nachfolge, Heilwerdung, Wandlung.

FÜRBITTE

Beinhaltet meine Fürbitte eine Auflistung von Wünschen oder die Bitte um Beistand und Hilfe?

Im wiederholenden Anwenden der Liturgie wird Ihnen diese vertrauter werden und gegebenenfalls von Ihnen persönlich angepasst, ergänzt oder erweitert.

Liturgie

ERÖFFNUNG⁴

Herr, öffne meine Lippen. †

Damit mein Mund dein Lob verkünde.

O Gott, komm mir zu Hilfe.

Herr, eile mir zu helfen.

Ehre sei dem Vater und dem Sohne –

und dem Heiligen Geiste.

Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit –

und in Ewigkeit. Amen.

LECTIO O-Antiphon zum 23. Dezember^{5,6}

«O Immanuel, unser König und Lehrer, du Hoffnung und Heiland der Völker:
o komm, eile und schaffe uns Hilfe, du unser Herr und unser Gott!»

—
Bei dir ist die Quelle des Lebens.
In deinem Lichte schauen wir das Licht.⁷

MEDITATIO¹

Elemente dieser Meditation fließen in der Liturgie mit ein, die Meditation wird aber primär für sich ausserhalb der Liturgie angewendet. Siehe dazu CTL THEMA Nr. 71, Therapie und Gebet, Meditation im Wiederholungsgebet.

«Gepriesen sei der Herr, der Sohn des lebendigen Gottes,
1. der um meine Not weiss ...
2. vor dem meine Sünden offen sind ...
3. der mir Kraft gibt zum Guten ...
4. der die Meinen mehr liebt, als ich es vermag ...
5. dem alle Gewalt gegeben ist im Himmel und auf Erden ...

Jesus Christus, Erlöser der Welt, mein Heiland und Bruder,
erbarme dich meiner.»

vor dem meine Sünden offen sind ...

CONFITEOR²

Ich bekenne Gott, dem Allmächtigen, meinem Herrn und Heiland Jesus Christus: wieder habe ich dir in meinen Bitten nur meine Wünsche hingehalten. Dies in der Erwartung und Hoffnung, dass diese dann erfüllt würden.

Ich bekenne, dass ich Nachfolge im Glauben und Vertrauen unterlassen habe und mich nur innerhalb von meinem eigenen Schutzhorizont bewegt habe.

Ich bin vor dir schuldig geworden: ich habe dein mir Beistehen und mich Bewahren – dort wo ich eigene sichere Wege hätte üben können zu verlassen –, nicht erbeten und dir darin nicht vertraut.

Herr Jesus Christus, du bist vom Vater gesandt, zu heilen, was verwundet ist:

Kyrie, eleison. Herr, erbarme dich.

Nachlass, Vergebung und Verzeihung meiner Sünden gewähre mir der allmächtige und barmherzige Herr. † Amen.

GLORIA⁸

Ehre sei Gott in der Höhe
und Friede auf Erden den Menschen seiner Gnade.

Wir loben dich,
wir preisen dich,
wir beten dich an,
wir rühmen dich und danken dir,
denn groß ist deine Herrlichkeit.
Herr und Gott, König des Himmels,

Gott und Vater, Herrscher über das All.
 Herr, eingeborener Sohn, Jesus Christus.
 Herr und Gott, Lamm Gottes,
 Sohn des Vaters,
 du nimmst hinweg die Sünde der Welt: erbarme dich unser;
 du nimmst hinweg die Sünde der Welt: nimm an unser Gebet;
 du sitztest zur Rechten des Vaters: erbarme dich unser.
 Denn du allein bist der Heilige,
 du allein der Herr,
 du allein der Höchste: Jesus Christus,
 mit dem Heiligen Geist,
 zur Ehre Gottes des Vaters. Amen.

HALLELUJA⁹EVANGELIUM¹⁰

Aus dem heiligen Evangelium nach Johannes +

«Dann gießt er (Jesus Christus) Wasser in das Waschbecken und fing an, die Füße der Jünger zu waschen und mit dem leinenen Tuch abzutrocknen, mit dem er umgürtet war.

Er kommt nun zu Simon Petrus; der spricht zu ihm: Herr, du wäschst meine Füße?

Jesus antwortete und sprach zu ihm: Was ich tue, weißt du jetzt nicht, du wirst es aber nachher verstehen.

Petrus spricht zu ihm: Du sollst nie und nimmer meine Füße waschen! Jesus antwortete ihm: Wenn ich dich nicht wasche, so hast du kein Teil mit mir.»

Evangelium unseres Herrn Jesus Christus.

Lob sei dir, Christus.

HOMILIE³

Anteil an Jesus Christus haben, Reich Gottes erfahren. Weihnachten ist geworden, weil Gott mit dem Menschen, seinem Geschöpf, in Beziehung treten möchte, motiviert aus Liebe. Aus Liebe mir dienend, mir die Füße waschend, mir in meiner Not beistehend, damit ich Anteil an Jesu wandelndem Wirken haben kann.

? Frage: Lasse ich zu, mir von Gott, Jesus Christus, die Füße waschen zu lassen?
 Was muss ich dazu beitragen?

Mich darin üben, mich lieben zu lassen. Mich lieben lassen ist das Wesentliche, zugleich aber auch das überaus Schwierige. Mich lieben lassen, – lassen – nicht machen, nicht zuerst etwas leisten oder geben müssen, nicht zuerst ein Bekenntnis oder ein Versprechen ablegen.

Jesus Christus spricht: *«Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde*

euch Ruhe geben.»¹¹ Der Einladung folgen, Beistand in Anspruch nehmen dort, wo ich sichere Wege verlasse, den Lebensraum erweitere. Offen, hörend, empfangend sein, mich einlassen, geschehen lassen, mich lieben lassen.

- Ü Übung: a. Wo bin ich beladen? Wo möchte ich meinen Lebensraum erweitern?
b. Was sind bei dem Gedanken von Raum erweitern meine mich hindernden Gefühle, *bei* und *mit* denen ich Beistand und Hilfe benötige und erbitte?

Aus der Haltung, weil ich Mensch bin: Ich bin bedürftig, nach liebevoller Zuwendung und Berührung. Zuwendung *von Gott*, des Schöpfers von Himmel und Erde. Und Zuwendung und Berührung *zwischenmenschlich*, wahrgenommen werden, gehört werden, berührt werden, im innersten der Seele, berührt werden liebevoll am Körper, geliebt werden zulassend.

- ? Frage: Was machen diese Worte mit mir? Womit komme ich in Berührung?
Wo möchte ich mich lieben lassen, mir dienen lassen?

der um meine Not weiss ...

FÜRBITTE I

Herr Jesus Christus, danke dass du mich liebst und suchst. Ich folge deiner Einladung, mit meiner Not – mit dem was mich aus mir selbst hindert und folglich am Leben hindert und belastet – zu dir zu kommen.

Stehe mir bei in der Nachfolge, dort wo ich tastend meinen Lebensraum erweitere und dabei meinen Sicherheitshorizont überschreite.

Dir nachfolgen, mein Kreuz¹² auf mich nehmen: Stehe mir bei mich vorwärts tastend *mit* und *bei* meiner Unsicherheit und Angst, *mit* allem was mir in [Übung b.] begegnet, *mit* meinem Gefühl von Ekel, Scham, *im* Nicht-Wissen, dir Herr vertrauend.

Heilwerdung bedeutet Wandlung

Nachfolgen, den Raum erweitem, *mit* meinen mich hindern wollenden Gefühlen und Gedanken *an der Hand*, den schmalen Weg¹³ beschreitend. Ich öffne mich, ich lasse Gott mich liebend gewähren, an mir zu wirken.

Nicht gemäss meinen Vorstellungen und auch nicht mein Wunsch möge sich erfüllen: Gott Vater, Dein Wille geschehe. – Und in deinem liebenden mir beistehen empfangend dein wandelndes Wirken durch den Heiligen Geist. Werden lassen was werden wird. Heilwerdung im Erfahren von zunehmender Ruhe und Lebendigkeit.

Gott, Herr, Jesus Christus, stehe mir bei ...

... den Krebs in mir nicht als Feind zu betrachten, sondern mich mit ihm auf den Weg zu begeben, zu diesem eine liebevolle Haltung einübend. Ob ich will oder nicht, im Moment ist der Krebs ein Teil von mir selbst. Will ich gegen mich selbst ankämpfen, mich selbst besiegen? Oder als liebevoll Berührte, als liebevoll Berührter mich selbst liebevoll berühren?

Geprägt aus der Haltung aus Liebe, den Umgang mit dem Krebsleiden lebend: in den Gedanken, Handlungen, in und mit der medizinischen Therapie;

... wenn ich nicht schlafen kann, bei den vielen Unsicherheiten und Zweifel dort, wo ich schlaffördernde Elemente finden und experimentierend einüben möchte;

... stehe mir bei dort wo ich mich abgrenzen und Nein sagen möchte, in der in mir selbst begegnenden Unsicherheit und Bodenlosigkeit, im Widerstand und in der Ablehnung welche mir dabei von aussen entgegenwirken werden;

... stehe mir bei – körperliche und seelische Bedürftigkeit in mir aufkommend –, im Erkunden und Empfangen von Nähe, dort wo mein Körper und meine Seele verletzt sind und ich mich bisher zurückziehe und schütze;

... dort wo ich mich minderwertig fühle, mich schäme, weil ich denke, zuwenig intelligent, zuwenig schön, zuwenig leistungsfähig zu sein;

... mein Eigenes, so wie ich jetzt bin, mein Wesen, meine Art, meinen Körper, mein Aussehen, zu würdigen, damit aus der gewonnenen Ruhe etwas werden kann, was sonst durch Sorge und Selbstschutz an Wachstum und Entfaltung gehindert ist;

... stehe mir bei in der Nachfolge, dort wo ich experimentierend den Raum meiner Möglichkeiten und Vorstellungen erweitere, über mein Wissen und meine Erfahrungen hinausgehe, meinen Sicherheitshorizont überschreitend und damit mein Kreuz auf mich nehmend dir vertrauend;

... stehe mir bei:

- Was ist meine Not? Wo möchte ich meinen Lebensraum erweitern?
- Was sind bei dem Gedanken von Raum erweitern meine mich hindernden Gefühle, *bei* und *mit* denen ich Beistand und Hilfe benötige und erbitte?

Herr, erbarme dich. – Christus, erbarme dich. – Herr, erbarme dich.

der die Meinen mehr liebt, als ich es vermag ...

FÜRBITTE II

Ich frage mein Gegenüber [Name]: Wo bist du auf dem Weg, deinen Lebensraum zu erweitern, Vertrautes und Sicheres zu verlassen? Wie ist dies für dich? Was begegnet dir darin, das dir Mühe macht, dich hindern möchte?

Herr Jesus Christus, du stehst meinem Gegenüber bei, dort wo er/sie dies von dir erbittet.

Gott Vater, stehe meinem Gegenüber bei, in ihrer Angst, in seiner Unsicherheit und seinem Nichtwissen, dort wo sie sich schämt und daher geneigt ist auf dem sicheren Pfad zu bleiben, hilf ihm im Vorwärtstasten dort, wo er sich dabei schuldig fühlt.

Herr, hilf meinem Gegenüber darin, für sich selbst seinen Bestand und deine Hilfe zu erbitten und in Anspruch zu nehmen. Denn:

Was für mich selbst gilt, ist auch für mein Gegenüber, für meinen Nächsten so:

Den Weg gehen, sich vorwärtstasten, Raumerweiterung wagen und darin Beistand erbitten, das muss mein Gegenüber ganz für sich alleine wagen und darum bitten.

Wenn ich nicht Wege tastend verlassen wagen möchte: Gott drängt sich – weil aus Liebe handelnd – nicht auf jemandem beizustehen, mir nicht und auch nicht anderen Menschen.

? Frage: Bewirkt Gott in meinem Leben oder im Leben eines anderen Menschen eine Raumerweiterung, ohne dass ich oder dieser Mensch dazu seinen Beistand, Schutz und wandelndes Wirken erbittet?

? Frage: Lässt sich Gott durch Fürbitte beeinflussen? Möchte ich mit einem Gott unterwegs sein, der willkürlich hier Leiden wegnimmt und dort nicht – und dies womöglich abhängig davon wieviel Gebetsleistung andere Menschen in der Fürbitte aufbringen? –

Resp VI/1

Herr, auf dich vertraue ich: * in deine Hände lege
ich mein Leben. & Laß leuchten über deinem Knecht dein
Antlitz, hilf mir in deiner Güte! Ehre sei dem Vater
und dem Sohne und dem Heiligen Geiste. Ps 31,15.6.17¹⁴

DOXOLOGIE¹⁵

Ehre sei dem Vater und dem Sohne –
und dem Heiligen Geiste.
Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit –
und in Ewigkeit.
Amen.

SEGEN¹⁶

Es segne und behüte uns der allmächtige und barmherzige Gott,
der Vater und der Sohn † und der Heilige Geist. – Amen. ▪

Anmerkungen

- ¹ MEDITATIO: gr. μέδομαι, denken, sinnieren, innere Betrachtung, mehr mit dem Verstand, geistliche Übung zur Sammlung; neben *lectio*, Schriftlesung, *oratio*, Gebet und *contemplatio*, innere Betrachtung, mit dem Herzen.
- ² CONFITEOR: lat. ich bekenne, Schuldbekentnis, Vergebungsbite.
- ³ HOMILIE: gr. ὁμιλεῖν, vertraut miteinander umgehen und reden, Unterricht mit mystagogischem Charakter, μυσταγωγία, gr. Einführung in das Geheimnis, von Wandlung.
- ⁴ ERÖFFNUNG: Vigil und Laudes, Gebetszeiten im Stundengebet; Ps 51,17; 70,2
- ⁵ LECTIO: O-Antiphon zum 23. Dezember, Jes 7,14
- ⁶ Antiphon: gr. ἀντίφωνος, entgegnetend, antwortend, Wechselgesang. In den letzten sieben Tagen des Advents beziehen sich die Antiphonen auf die messianischen Titel Jesu Christi im Alten Testament: *O Weisheit*, *O Adonai*, *O Spross aus Isaia's Wurzel*, *O Schlüssel Davids*, *O Morgenstern*, *O König aller Völker*, *O Immanuel* und münden in den Ruf «*Veni!*», «*Komm!*». Die Bezeichnung O-Antiphon leitet sich von der Anrufung «O» her, mit der die Antiphonen beginnen.
- ⁷ Bei dir ist die Quelle des Lebens, ...; Ps 36,10
- ⁸ GLORIA: lat. Herrlichkeit Gottes, Ruhm, Ehrerbietung, Lk 2,14; Ps 148,1; KG 81
- ⁹ HALLELUJA: Begrüssung des Herrn, Jesus Christus, der im Evangelium zu uns spricht; KG 88
- ¹⁰ EVANGELIUM: Joh 13,5-10; gr. ευαγγέλιον, frohe Botschaft; Evangelium, vier Bücher des Neuen Testaments, nach Matthäus, Markus, Lukas und Johannes.
- ¹¹ Mt 11,28f
- ¹² Nachfolge, sein Kreuz aufnehmen, Mk 8,34; nehmt auf euch mein Joch; Mt,11,28f; sich selbst verleugnen: den Horizont definiert durch Selbstschutz überschreitend; Lit. siehe auch in CTL THEMA Nr. 80, Leiden und Sterben, Sein Leben verlieren – das Leben finden.
- ¹³ Den schmalen Weg beschreitend; Mt 7,14; Nachfolge, der Weg zum Leben führend: zunehmende innere Ruhe, unabhängiger von Umständen und freier bezüglich ungunstiger Abhängigkeiten von anderen Menschen, von sich selbst und lebenshindernder Dogmatik.
- ¹⁴ Herr, auf dich vertraue ich; Ps 31,15.6.17; Responsorium; Benediktinisches Brevier, Abtei Münsterschwarzach.
- ¹⁵ DOXOLOGIE: gr. δόξα, Herrlichkeit, Ehre, feierliches oder abschliessendes Rühmen Gottes, endend mit einer Ewigkeitsformel und der bestätigenden Akklamation, dem Amen.
- ¹⁶ SEGEN, lat. signum, Zeichen, Kennzeichen; im Christlichen: lat. benedictio, benedicere, bene, gut und dicere, sagen; segnen, benedeien, den Segen aussprechen, mit Worten, im Kreuzzeichen †, Handauflegung, Haltung oder Salbung.

Kopieren, Zitieren und Weiterverwenden von CTL THEMA

Es freut uns natürlich, wenn Sie aus CTL THEMA Gedanken entnehmen, Texte zitieren und für Ihr eigenes Arbeiten nutzen. Auch Sie legen Wert darauf, dass geistiges Eigentum (Text, Musik, Software, Bilder) gewürdigt und nicht missbraucht wird. Beim Zitieren (Gedanken oder Wortlaut) bitte immer vollständig referenzieren (die Quellenangabe «CTL Bern» beispielsweise ist ungenügend).

Copyright © 2018 CTL Bern

Die unveränderte Weitergabe des ausgedruckten Textes im privaten Bereich ist gestattet. Gerne senden wir Ihnen eine beliebige Anzahl einer ungekürzten Ausgabe in gedruckter Form kostenlos zu.

Kopieren und Erfassen von CTL THEMA – auch auszugsweise – ist nicht gestattet. Weiterverwendung im Internet – ausser Verlinkung auf diese Seite – oder in Print bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung.

Spenden

Wir sind für KlientInnen und PatientInnen in schwierigen finanziellen Situationen auf Spenden angewiesen. Vielen Dank für Ihren Beitrag.

Staatlich als gemeinnützig anerkannt, können Sie Spenden an die CTL bei den Steuern unter Vergabungen in Abzug bringen.

Spenden Konto: 30-4629-3
IBAN: CH31 0900 0000 3000 4629 3
Konto Name: CTL Bern