

## Versöhnung mit Gott

*Wenn wir sagen, dass wir keine Sünde haben, führen wir uns selbst in die Irre und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir unsere Sünden bekennen, ist er treu und gerecht; er vergibt uns die Sünden und reinigt uns von allem Unrecht. Wenn wir sagen, dass wir nicht gesündigt haben, machen wir ihn zum Lügner und sein Wort ist nicht in uns.* (1 Joh 1,5-10)

Möglichkeiten, die Beziehung zu Gott wieder aufzunehmen und somit, mich mit ihm zu versöhnen, gibt es viele:

- Im Gebet:
  - Ich kann mit Gott ins Gespräch kommen und ihn um Verzeihung bitten und um Hilfe für einen Neuanfang;
- indem ich mein Leben reflektiere:
  - im Tagesrückblick oder im *Gebet der liebenden Aufmerksamkeit* (siehe rechts),
  - in der Gewissenserforschung (z.B. GL Nr. 601);
- indem ich auf das höre, was Gott mir sagen will:
  - in einem (geistlichen) Gespräch mit anderen Christen,
  - wenn ich in der Bibel lesen,
  - wenn ich still werde, schweigend bete und mir bewusst mache, dass ER gegenwärtig ist.
- in der Versöhnung mit den Mitmenschen;
- im Versuch, einen Schaden wieder gut zu machen;
- in der Feier der Eucharistie („*das ist mein Blut, das für euch vergossen wird zur Vergebung der Sünde*“);
- im Rahmen eines Bußgottesdienstes;
- in der Beichte / im Beichtgespräch.
- ...

Im Alltag ist es nicht selbstverständlich, dass einem bewusst wird, wann und wo man sich von Gott entfernt oder sich von ihm entfremdet. Das *Gebet der liebenden Aufmerksamkeit* am Abend macht sensibel für die Begegnung mit Gott im Alltag und auch für die Distanzierung von ihm:

### **1. Ich mache mir bewusst, dass ich da bin vor Gott.**

*Ich habe Zeit. Muss nichts leisten. Vor Gott darf ich sein, wie ich bin.*

### **2. Gebet z.B.:**

*Guter Gott, du kennst mich. Du weißt, wie der Tag heute war. Hilf mir, offen und ehrlich mit mir selbst zu sein und die Wirklichkeit dieses Tages zuzulassen. Hilf mir, zu erkennen, wo du heute in meinem Leben gewirkt hast, was du mir heute sagen willst. Amen.*

### **3. Ich schaue den vergangenen Tag an:**

- *ohne zu werten, ohne zu urteilen. Mit liebender Aufmerksamkeit.*
- *Ich lasse den Tag an mir vorbeiziehen: Menschen, Orte, Ereignisse.*
- *Ich nehme meine Gefühle und Gedanken wahr...*
- *Ich frage mich: Wo war Gottes Geist am Werk? Was hat mich von ihm entfernt?*

### **4. Ich wende mich an Gott. Sage ihm, was ich wahrgenommen habe.**

*Ich lobe ihn, danke ihm, bitte ihn um Verzeihung oder bete für andere.*

### **5. Ich denke an den nächsten Tag.**

*Ich übergebe Gott meine Pläne, Hoffnungen, Aufgaben, Befürchtungen... Ich bitte um Kraft, das Notwendige zu tun.*

### **6. Abschlussgebet z.B.:**

*„Guter Gott, du kennst mich und nimmst mich an, wie ich bin. Weil du mich liebend ansiehst, kann auch ich mich ansehen – mit einem liebenden Blick. Wandle in mir, was noch nicht deinem Bild von mir entspricht und führe mich zu einem Leben mit dir. Amen.“*