

Einhüllen – in Gottes Licht

Birgit Werner betet **in belastenden Situationen** ein Lichtgebet, um nicht gefühlkalt zu werden oder auszubrennen. Es hilft ihr, Menschen Gott anzuvertrauen:

- ◆ Ich setze mich an einen **ruhigen Ort**, schließe die Augen und atme bewusst ein und aus (fünfmal).
- ◆ Dann stelle ich mir konkret vor, dass ich von Gottes freundlichem, wohlwollendem und stärkenden Licht eingehüllt werde:

Gottes Licht umhüllt mich, wärmt mich, ist **Schutz und Stärke** – und so bleibe ich in sicherem Abstand einfühlsam und wahrnehmungsfähig.

- ◆ Nun stelle ich meinen Betreuten ebenfalls in das Licht Gottes. Und dann stelle ich mir vor, dass von Gott her ein warmes, wohlwollendes und stärkendes **Licht auch mein Gegenüber einhüllt**.
- ◆ Ich **beende diese Übung** mit einigen tiefen Atemzügen und recke und strecke mich.



© Fotmmz / Fotolia.com.

Diakonie zum Mitnehmen Niemand ist ohne Schuld



Frau P. ist **verzweifelt**: Ihr Gedächtnis lässt sie immer mehr im Stich. Herr N. möchte etwas trinken, doch er wird über eine Magensonde versorgt. Frau B. liegt im Sterben. Herr Z. muss wieder ins Krankenhaus.

In der Pflege und in der Betreuung begegnen wir hilfsbedürftigen, schwerkranken und sterbenden Menschen.

Immer wieder gibt es **belastende Situationen**.

Dann spüren wir Grenzen.

Wir empfinden Angst, Unwohlsein, Ekel oder Scham.

In schwierigen Situationen fühlen wir uns ohnmächtig, hilflos und überfordert.

Eine Mitarbeiterin sagt: „Oft habe ich ein **schlechtes Gewissen**.

Dann gehe ich mit Schuldgefühlen nach Hause.“

Wie viele **Schuldgefühle** trage ich mit mir herum?

Schuldgefühle entstehen, ...

- ◆ wenn der eigene **Anspruch** hoch ist.
- ◆ wenn **Arbeitsbedingungen** schwierig sind.
- ◆ wenn ich mich **falsch verhalten** habe.

Nicht selten haben Schuldgefühle **mehrere Ursachen**.
Eine **Klärung** der Ursachen **entlastet**.

*

Gibt es ein Leben ohne Schuld?

In der Bibel findet sich eine interessante Geschichte:
Eine Frau soll wegen Ehebruchs bestraft werden.
Jesus wird nach seiner Meinung gefragt. Er antwortet:

»**Wer von euch ohne Schuld ist,
soll den ersten Stein auf sie werfen.**« ...

Als sie das hörten, **ging einer nach dem anderen fort**,
die Älteren zuerst. Jesus blieb allein zurück mit der Frau, die
immer noch dort stand. Jesus richtete sich auf und fragte:
„Frau, wo sind sie? **Hat dich niemand verurteilt?**“ Sie ant-
wortete: „**Niemand, Herr.**“ Da sagte Jesus: „**Ich verurteile
dich auch nicht. Geh! Aber tue von jetzt an kein Unrecht
mehr.**“ Aus dem Johannes-Evangelium, 8. Kapitel, Bibel

Diese Geschichte stellt klar:

Niemand ist ohne Schuld.

Anders gesagt: Jeder Mensch bleibt etwas schuldig.
Schuld gehört zum Menschen dazu.

In der Diakonie sehen wir den Menschen im Licht Gottes.

Gott nimmt den Menschen an –
auch im Scheitern und in der Schuld:

„Ich bin zutiefst überzeugt:

Nichts kann uns von der Liebe Gottes trennen –
nicht der Tod und auch nicht das Leben,(...).

Nichts Gegenwärtiges und nichts Zukünftiges
und auch keine andere gottfeindliche Kraft (...).

Nichts von alledem

kann uns von der Liebe Gottes trennen.

In Christus Jesus, unserem Herrn,
hat Gott uns **diese Liebe geschenkt.**“

Zeilen aus dem Brief des Paulus an die Christen in Rom (Bibel)

Gott,
was mich belastet und mir zu schaffen macht,
stelle ich in das Licht Deiner Liebe. (Stille)
Gott, erbarme dich.

*

Gott, Du hast mit mir Frieden geschlossen.
Lass mich auch Frieden schließen:
Wo ich Unrecht getan habe, lass mich um Vergebung bitten.
(Stille)
Und lass mich denen vergeben,
die mir Unrecht getan haben. (Stille) Amen