

sönlichen Glauben sowie dem seelsorglichen Tun andererseits noch besser überbrückt und Theologie nicht nur kognitiv studiert, sondern auch lebendiger und existentieller erfahren werden“¹⁰.

Praxis

Peter F. Schmid

Beraten als Lernprozeß

Erfahrungsbericht über meine persönliche Entwicklung als Berater in helfenden Gesprächen

Der folgende Erfahrungsbericht läßt den Lernprozeß nachvollziehen, den ein gut ausgebildeter und erfahrener Berater in den helfenden Gesprächen mit Studenten durchgemacht hat. Dabei wird insbesondere auch auf Gespräche, die bei Entscheidungsschwierigkeiten erbeten worden waren, bezug genommen. — Da jeder Seelsorger immer wieder als seelsorglicher Berater tätig ist, kann er seine Erfahrungen mit jenen, die der Autor hier schildert, vergleichen und vielleicht ebenfalls zum Schluß kommen, daß er sich noch mehr bemühen wolle, dem ratsuchenden Menschen möglichst gut zuzuhören und ihn als Mensch zu begleiten. red

„Wenn einer Antwort gibt, bevor er zugehört hat, gereicht ihm das zur Torheit und Schande.“ (Spr 18,13)

1. Meine Situation

Beraten, helfen — das hatte ich mir immer so vorgestellt: Jemand kommt zu mir und erzählt mir sein Problem. Ich sage ihm dann, welche Lösung für ihn in Frage kommt.

Als ich Pastoralassistent in einer Studen-

¹⁰ Einem Auswertungsgespräch mit Kaplänen entnommen.

tengemeinde geworden war, ließen dann auch prompt die Ratsuchenden nicht lange auf sich warten: Sobald Studenten spüren, daß jemand da ist, der sich für sie Zeit nimmt, kommen sie mit ihren Problemen: Weil sie vor der nächsten Prüfung Angst haben, weil sie mit ihren Eltern Streit haben, weil es mit dem Partner nicht klappt, weil sie Schwierigkeiten mit ihrer religiösen Erziehung und Einstellung haben u. v. a. m. Ein großer Teil sind Entscheidungskonflikte, wie beabsichtigter Studienwechsel oder Berufswahl, Konflikte in Partnerbeziehungen, der Zeitplan für die nächsten Ferien ebenso wie Selbstmordabsichten, Abtreibungsgedanken oder Glaubensfragen, um nur einige Beispiele zu nennen.

Ich sehe mich also in vielen Situationen damit konfrontiert, Leuten, die Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen, im Gespräch zu helfen. Im folgenden möchte ich meinen persönlichen Lernprozeß beschreiben, den ich dabei durchgemacht habe, wie ich mich selbst als Berater in diesen Situationen erlebt und verstanden habe. Ich darf dazu anmerken, daß ich in der Zwischenzeit in persönlichen Gesprächen und vielen Seminaren zum Thema „Gesprächsführung“ herausgefunden habe, daß ähnliche Prozesse und Gedankenentwicklungen in vielen Menschen stattfinden und die Reflexion darüber ein „entscheidender“ Schritt zu einem offeneren, hilfreichen Verhalten in Beratungssituationen, ja darüber hinaus ein wesentlicher Beitrag zur eigenen Entwicklung sein kann.

2. Das wachsende Unbehagen

Meist endet die Darstellung eines Problems mit Sätzen wie: „Ich wollte dich fragen, was du dazu sagst.“ — „Was meinst du, soll ich nun tun?“ — „Was würdest du an meiner Stelle tun?“ — „Wie verhält man sich in solchen Situationen?“ o. ä.

Damit hatte ich, was ich erwartet und gewollt hatte: Ich war ein gefragter Mann, zu dem man um Rat und Hilfe kam, an den man sich wendete, wenn man selbst nicht weiter wußte.

Und ich gab ihnen Antwort nach bestem

Wissen und Gewissen. Ich half den Studenten — so dachte ich —, Entscheidungen zu treffen, Probleme zu lösen, Konflikte zu bewältigen. Und sie wollten allem Anschein nach genau das haben, was ich ihnen zu geben bereit war: Ratschläge, Lösungsangebote, meine persönlichen Ansichten zu ihren Problemen.

Im Lauf der Zeit machte ich dabei zwei wichtige Erfahrungen: Erstens fühlte ich einen ziemlichen Druck auf mir lasten — war ich doch dafür verantwortlich, immer die richtigen Ratschläge zu geben, in Entscheidungssituationen den rechten und nicht den falschen Weg zu weisen, Lösungen und Auswege aus Konflikten zu wissen; ja mehr noch: Als erstes galt es, das Problem überhaupt richtig zu definieren, herauszufinden, worum es dem anderen eigentlich geht und was seine Schwierigkeiten sind. Das war auf die Dauer eine gewaltige Anforderung, eigentlich eine Überforderung. Gleichzeitig aber stärkte es mein Selbstbewußtsein: Es zeigte mir, wie wichtig ich war und wie unentbehrlich meine Hilfe für manche Menschen. Und das entschädigte mich zu einem guten Teil für Verantwortung und Druck, die auf mir lasteten.

Aber noch etwas fiel mir auf: Die Leute kamen wieder, entweder weil ich ihnen einen guten Rat gegeben hatte, der ihnen geholfen hat, eine Situation zu bewältigen, oder weil ihnen meine „Hilfe“ nichts genutzt hatte und sie nun bei einem neuerlichen Gespräch eine bessere erwarteten. Waren sie abhängig geworden? Freilich gab es da auch einige, die dann nie wieder kamen.

Irgendwie fühlte ich mehr und mehr Unbehagen in meiner Rolle, die mir anfangs so willkommen gewesen war. Aber ich zwang mich zur Disziplin — schließlich konnte der Reiz des Neuen ja nicht für immer anhalten — und beriet weiter. Als ich jedoch allmählich einen starken Widerwillen gegen diese Gespräche empfand, ja mir innerlich manchmal „beide Ohren zu hielt“, wenn einer auf mich einredete, ließ es sich nicht mehr aufhalten, daß ich meine Rolle gründlich zu überdenken begann: Was tat ich eigentlich?

3. Diagnosen und Therapien, aber keine Begegnung

Ich verglich mich mit einem Arzt, in dessen Sprechzimmer die Leidenden mit ihren Symptomen saßen. Ich hatte ihre Krankheiten durch geschickte Anamnesen zu diagnostizieren, ihnen eine geeignete Therapie anzubieten, sie dazu zu bringen, diese anzunehmen, um sie so zu heilen.

Und ich hatte ein ziemlich großes Repertoire an Therapien: „Du mußt dein Problem anders sehen, nämlich so: ...“ — „Mir ist es auch einmal so gegangen; da habe ich dann folgendes gemacht: ...“ — „Das ist eine entwicklungsbedingte Schwierigkeit, die unvermeidlich ist ...“ — „Du bist mit diesem Problem nicht allein, andern ergeht es genauso ...“ — „Das ist doch ganz normal und eigentlich halb so schlimm ...“ — „Ob deine Schwierigkeiten nicht aus deiner Erziehung kommen ...?“ — „Du mußt schon deine Verantwortung in dieser Sache sehen und das ganze nicht so auf die leichte Schulter nehmen ...“ — „Wie wäre es, wenn du es einmal mit folgendem probieren würdest ...?“ — usw., usw.

Es gibt eine Unmenge subtiler und versteckter Formen dieses Handelns: Wie bringe ich dem anderen bei, was für ihn das Richtige ist? Wie bringe ich den anderen auf die Spur, das herauszufinden und (vermeintlich) selbst zu entdecken, was ich mir schon für ihn als Lösung zurechtgelegt habe? Mit all diesen „Rezepten“ „behandelte“ ich die Studenten, oder eigentlich gar nicht die Studenten, vielmehr ihre Probleme. Die Personen waren dabei ja weitgehend austauschbar, es ging schließlich um ihre Probleme. Ich war ein Fachmann für psychische und religiöse Schwierigkeiten geworden, ich hatte viel Wissen über die Menschen angesammelt, ich kannte die Theorien über Entwicklungspsychologie und Kommunikationsstrukturen, ich verstand es, Menschen zu beobachten und zu beschreiben, ich kannte die Gesetzmäßigkeiten und Zusammenhänge menschlicher Beziehungen.

Ich wußte etwas über die Menschen — aber ich begegnete ihnen nicht.

Ich konnte ihre Probleme diagnostizieren,

aber ich ließ ihre Gefühle mich nicht wirklich betreffen.

Ich konnte ihnen Lösungsvorschläge anbieten, aber ich war unfähig, mit ihnen zu leiden und mich mit ihnen zu freuen.

4. Die Suche nach jemandem, der mir wirklich zuhört

Das alles hätte ich damals nicht so beschreiben können, ich fühlte nur eine wachsende Ablehnung gegen meine Rolle bei mir selbst. Der entscheidende Wendepunkt in meinem Selbstverständnis kam, als ich die Rollen tauschen mußte, als ich selbst Hilfe brauchte und den Stuhl des „professionellen Helfers“ mit dem des Hilfesuchenden vertauschte:

Da stellte sich die Frage für mich plötzlich ganz anders: Auch ich hatte zunächst Ratschläge und Lösungen für meine Probleme erwartet und sie auch bekommen. Aber das stellte mich nicht wirklich zufrieden. Ich spürte zunehmend, daß ich jemand suchte, der bereit war, mir wirklich zuzuhören und sich nicht bloß meine Probleme anzuhören. Ich suchte jemanden, der mich annahm und mochte, gleich wie (lächerlich, peinlich, geringfügig, schwerwiegend, alltäglich, außergewöhnlich, selten oder häufig) meine Probleme waren. Ich suchte jemanden, der an mir als Person und nicht an meiner „Krankheit“ interessiert war. Ich suchte keinen „Be-Rater“, sondern einen mitfühlenden Menschen; nicht jemanden, der eine professionelle Rolle zu spielen imstande war, sondern jemanden, der sich echt und ehrlich mit mir auseinandersetzte.

Ich lernte dadurch, mühsam und leidvoll, daß zwischenmenschliche Hilfe nicht durch Expertenwissen geschehen kann, sondern durch Empfindsamkeit für Gefühle; nicht durch Ratschläge, sondern durch eine persönliche Beziehung; nicht durch rationale Erkenntnisse, sondern durch personale Erfahrungen.

Das war einerseits eine befreiende Erfahrung: Mußte ich nun doch auch selbst nicht mehr der „Fachmann für Probleme aller Art“ sein, der richtig einschätzen, beurteilen und empfehlen kann. Der Druck war von mir genommen: Ich fühlte die ungeheure Last, dafür verantwortlich zu sein,

wie andere ihr Leben gestalten, von mir genommen. Gleichzeitig war eine neue Anforderung an mich herangetreten: Den anderen als Mensch zu begegnen, offen und sensibel, bereit, mich auf ihre Freuden und Leiden einzulassen und mich von ihrem Erleben betreffen zu lassen, mit ihnen zu „leben“.

Aber — und das spürte ich sehr bald — das bedeutet auch für mich zu „leben“.

5. Sich um Bedingungen für ein gutes Wachstum bemühen

Ich fand ein Bild, um beschreiben zu können, wie ich meine Aufgabe nun verstand: Man kann eine Blumenzwiebel nicht dadurch zum Wachsen bringen, daß man an ihr zieht oder herumformt. Auch kann ich aus einer Hyazinthenzwiebel keine Rose machen, selbst wenn mir Rosen besser gefallen als Hyazinthen. Dadurch würde ich höchstens die Hyazinthe kaputtmachen oder ihr bloß ein behindertes Wachstum ermöglichen, und sie würde vielleicht verküppelt.

Allerdings brauche ich auch nicht untätig zuzusehen und die Zwiebel sich selbst zu überlassen. Ich kann zu ihrer vollen Entfaltung dadurch beitragen, daß ich die richtigen Bedingungen für ihr Wachstum bereite: Licht und Wärme, Erdreich und Feuchtigkeit. So ermögliche ich der Blume zu werden, wozu sie angelegt ist, ihre inneren Möglichkeiten zu entfalten. Nicht ich „mache“ das Wachstum, aber ich stehe auch nicht einfach beziehungslos daneben. Es ist eine ganz bestimmte, genau umschreibbare Tätigkeit*.

Ebenso verstehe ich nun meine Hilfestellung in beratenden Gesprächen: Nur der Ratsuchende selbst kann sich entwickeln, wachsen, reifen. Meine Hilfe dabei kann nicht darin bestehen, ihn in eine Richtung zu lenken, eine Lösung vorzuschlagen oder Normen vorzugeben. Sie besteht vielmehr darin, die geeigneten Bedingungen für je-

* Die beste Beschreibung sowie die wissenschaftlichen Grundlagen für hilfreiches Gesprächsverhalten finde ich in der personenzentrierten Psychotherapie (Carl R. Rogers). Vgl. dazu die Darstellung dieses Ansatzes, seine Anwendung im pastoralen Gespräch, sowie Bibliographie und Beispiele: Peter F. Schmid, Das pastorale Gespräch, in Theol.-prakt. Quartalschrift 129 (1981) 348—360.

nes Wachstum zu ermöglichen, zu dem der andere angelegt ist, dazu beizutragen, daß er ein Stück mehr von dem verwirklichen kann, was in ihm ist.

Solche Bedingungen sind: *Wertschätzung* des anderen als eines anderen, eigenen, selbständigen, selbstverantwortlichen Menschen, dem ich auch vertraue, daß er diese Verantwortung für sich selbst wahrnehmen kann — eine Haltung, die weit über Toleranz („ich lasse dich, wie du bist“) oder Sympathie („du gefällst mir“) hinausgeht: Es ist eine Form des Akzeptierens, die den anderen nicht nur bejaht, sondern ihn in seiner Eigenart auch schätzt und diese seine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten fördern möchte.

Eine zweite Haltung, die Wachstum fördert, ist der Versuch, die inneren Haltungen und die Einstellungen eines Menschen kennenzulernen, sich seinen Gefühlen zuzuwenden und mit *empfindsamem Verständnis* darauf zu reagieren, d. h. ihm dieses Verständnis auch mitzuteilen. Dies setzt eine ganz bestimmte Art des Zuhörens voraus, die nicht nur hört, was gesagt wird, sondern zu verstehen sucht, was gemeint ist („aktives Zuhören“).

All diese Einstellungen aber wären nichts, wenn sie nicht auf einer Haltung der *Wahrhaftigkeit*, d. h. Echtheit und Ehrlichkeit sich selbst und dem anderen gegenüber beruhen — wobei es darauf ankommt, so weit als irgend möglich sich so zu zeigen, wie man gerade ist, d. h. nichts vorzuspielen und keine professionelle Haltung an den Tag zu legen, auch nicht Verständnis und Bereitschaft vorzutäuschen, wo diese nicht gegeben sind.

Wenn ich diese Bedingungen mir selbst gegenüber und dem anderen gegenüber zu verwirklichen suche, kann ich darauf vertrauen, daß wir beide ein Stück mehr von dem werden können, was wir sind — d. h. daß derjenige, der mit einem Problem gekommen ist, einen konstruktiven Schritt zu seiner Selbstverwirklichung tun kann, sich selbst mehr wertschätzen, verstehen und lieben kann, daß er den Mut fassen kann, selbst Entscheidungen zu treffen.

Geht es doch in Entscheidungssituationen gerade darum, Widersprüche in sich selbst,

ambivalente Gefühlseinstellungen, divergierende Empfindungen wahrnehmen, akzeptieren, verstehen und aushalten zu können, letztlich das ganze Leben als einen ständigen Entscheidungsprozeß zu sehen, in dem man Schritt für Schritt in die eigene Identität hineinwächst.

Wenn ich mich als Berater so der Person und nicht dem Problem, dem Gefühl und nicht der Sache, dem inneren Prozeß und nicht äußeren Konstellationen zuwende, trage ich dazu bei, daß im anderen eine ähnliche Haltung entsteht, die ihm in der Beziehung zu mir eine neue Erfahrung seiner selbst, eine geänderte Betrachtungsweise, ein neues Erleben ermöglicht. Damit ist ein Stück Hilfe zur Selbsthilfe geschehen, mit dem Ziel, auf dem Weg zur eigenen Identität nicht äußeren Einflüssen, sondern einem verantwortungsbewußt reflektierten inneren Erfahrungsprozeß zu vertrauen.

Statt als Berater meine Fähigkeiten zu Diagnose und Therapie in den Vordergrund zu stellen („ich helfe dir“), ermögliche ich dem anderen durch die genannten Haltungen (Bedingungen) eine Beziehung, in der er neue Erfahrungen machen und ein Stück wachsen kann („ich helfe dir, dir selbst zu helfen“). Dadurch setze ich Kreativität frei und lasse den anderen los, befreie ihn ein Stück von seinen Abhängigkeiten (von äußeren Zwängen, vom Berater, von inneren Zwängen). Denn nur in einer Atmosphäre der inneren Freiheit können Entscheidungen selbstverantwortlich getroffen werden.

6. *Ich habe gelernt ...*

..., daß es nicht darum gehen kann, für die anderen das Richtige zu wissen, sondern aufzuspüren, was sie selbst an Möglichkeiten, richtig zu handeln, wahrnehmen können.

..., daß in Gruppen Leute sich selbst gegenseitig helfen können und nicht unbedingt mich dazu brauchen.

..., daß die persönliche Einstellung, das „Beispiel“ wichtiger sind als Worte und Gespräche.

Ich habe entdeckt, daß eine hilfreiche Beziehung sehr viel mit Vertrauen zu tun

hat: Ich habe gelernt, mir selbst und meinen Gefühlen zu vertrauen; darauf zu vertrauen, daß andere Menschen sich in eine konstruktive Richtung entwickeln, wenn man die geeigneten Bedingungen dafür schafft; darauf zu vertrauen, daß der andere für sich selbst herausfinden kann, was für ihn das Richtige ist.

..., mich selber für weniger wichtig zu nehmen in dem, was ich *tun* und leisten kann und muß, und mich für wichtiger zu nehmen in dem, was ich bin und wie ich für den anderen *sein* kann. Ich brauche mir nicht den Kopf für andere zu zerbrechen, aber ich kann mit meinem „Herzen“ (meinen Erfahrungen, meinen Gefühlen, selbstverständlich auch mit meinem Verstand) beim anderen sein, mit ihm sein, ein Stück ihn auf seinem Weg begleiten. Ich brauche ihn nicht an der Hand zu nehmen und zu führen, sondern ich kann, ihn begleitend, ihn selbständig Richtung und Ziel bestimmen lassen. Ich brauche mich nicht selbst zu verlieren oder zu überfordern, ich bin am besten für andere da, wenn ich ganz ich selbst bin. Ich brauche mir meine eigene Wichtigkeit und meinen Wert nicht dadurch zu beweisen, daß ich Lösungen für die Schwierigkeiten anderer habe, ich brauche andere nicht von mir abhängig zu machen, sondern kann frei sein von dem Zwang, „helfen zu müssen“, und ermögliche dadurch dem anderen und mir ein Stück Erfahrung von Freiheit.

..., daß es ein Risiko ist, sich auf einen anderen wirklich einzulassen; das stellt nämlich meine eigene Einstellung, mein Weltbild immer ein Stück in Frage. Es ist ein Risiko, sich die Welt eines anderen wirklich etwas bedeuten zu lassen, die eigenen Erfahrungen in Frage zu stellen und zu relativieren, neue Erfahrungen zu machen.

..., daß es bedeutet zu riskieren, mich selbst zu verändern, wenn ich mich auf einen anderen einlasse, und daß das ein ständiger Prozeß ist, für den es kein Ende geben kann.

..., das Anderssein eines anderen nicht primär als Bedrohung zu erleben, weil es etwas Fremdes ist, vor dem ich mich schützen muß, sondern ich kann es in vielen

Situationen als etwas Bereicherndes erfahren, weil es mich neue Möglichkeiten in mir ahnen läßt.

Und so habe ich erfahren, daß Hilfe für andere etwas ist, das mir selbst Entfaltung und Wachstum, Lernen und Entwicklung bringt, nicht ein Verzicht zugunsten anderer, sondern ein Stück meines Lebens, das beiden Teilen Vorteile bringt, dem Hilfesuchenden und mir selbst. Je mehr ich mich auf andere einlassen kann, umso mehr lerne ich mich selbst kennen: Jeder andere ist eine Bereicherung für die Erfahrung meines Selbst, eine Erweiterung meiner eigenen — noch lange nicht erkannten, geschweige denn ausgeschöpften — Möglichkeiten. Ich bin fest überzeugt, daß jeder von uns mehr „ist“, als er weiß und spürt: Die Begegnung mit dem anderen erweitert meinen eigenen Horizont und gibt ein Stück mehr von mir frei.

So war der ganze Lernprozeß für mich selbst eine Entscheidungssituation: Ob ich immer mehr und mehr für andere etwas *bedeuten* wollte oder ob ich immer mehr *sein* wollte: Ich habe mich dafür entschieden, mich aufs Mensch-Sein einzulassen.

Ich bin fest überzeugt, daß dieser Prozeß keineswegs abgeschlossen ist, ganz im Gegenteil: Ich habe noch einen aufregenden Weg vor mir.

7. Das Gleichnis von der selbstwachsenden Saat

Lange nachdem ich das Bild mit der sprossenden Blumenzwiebel als beste Beschreibung für mein Erlebnis einer hilfreichen Beziehung gefunden hatte, ging mir auf, daß in der Bibel ein ähnliches Bild an zentraler Stelle zu finden ist: Das Gleichnis von der selbstwachsenden Saat (Mk 4, 26—29). Es handelt vom Vertrauen in das Reich Gottes und von der großen Zuversicht: Gott hat den entscheidenden Anfang gesetzt — die Saat wächst von selbst; nicht die Leistungen der Menschen machen das Wesentliche aus.

Wie die Tätigkeit des Bauern harte Arbeit ist und er doch weiß, daß er Wachstum und Ernte nicht „macht“, so verstehe ich meine Hilfe in beratenden Gesprächen und meine Begleitung von Menschen in ihrer

Reifung und bei Entscheidungsprozessen: Es geht darum, ihre Eigenart zu verstehen und sie zu fördern durch geduldiges und einfühlsam-verständnisvolles Zuhören, behutsame Begleitung, akzeptierende Wertschätzung, offene und ehrliche Begegnung. Die „Ernte“ kommt von selbst . . .

Für mich sind dadurch Beraten und Helfen selbst zu Lernprozessen geworden, die mich spüren lassen, daß ich „mitten im Leben stehe“ und an dem anderer Menschen Anteil haben kann.

Um noch einmal das Buch der Sprüche zu zitieren:

„Tod und Leben stehen in der Macht der Zunge.

Ihre Frucht genießt, wer sie liebevoll gebraucht.“

(Spr 18,21)

Bernhard Honsel

Mein Leben zwischen Angst und Hoffnung

Ein Bußgottesdienst

Das gute Echo auf die von Pfarrer Honsel in Diakonia veröffentlichten Bußgottesdienste hat ihn ermutigt, eine Auswahl von zwölf Bußgottesdiensten der Pfarrgemeinde St. Ludwig in Ibbenbüren unter dem Titel „Jeder Tag ein neuer Anfang“ zu veröffentlichen. Der folgende Bußgottesdienst, der vor Allerheiligen/Allerseelen 1981 gehalten wurde, aber ebenso für die Fasten- oder Passionszeit und für andere Zeiten des Jahres geeignet ist, paßt „wie bestellt“ in das Schwerpunktheft über Entscheidung, da Angst ja die notwendigen Entscheidungen verhindern, Hoffnung aber auch zu schwierigen Entscheidungen ermutigen kann.*

red

* Matthias-Grünwald-Verlag, Mainz 1981. Die bisher in Diakonia erschienenen Bußandachten von B. Honsel: Bußandacht zum Advent: „Das Fest — findet es statt?“ (1976, S. 415—420), Der Mensch verstrickt in Leid und Schuld — befreit zur Hoffnung (1978, 51—55), Bußandacht zur Passionszeit: mein Weg in der Nachfolge Jesu (1979, 131—134), Leben mit Behinderung — Last und Chance zugleich (1980, 124—129).

Lied

Zu Dir, o Gott, erheben wir die Seele mit Vertrauen (GL Nr. 462)

Begrüßung:

P.: Der Herr sei mit Euch!

A.: Und mit Deinem Geiste!

Ich begrüße Sie herzlich zu diesem abendlichen Bußgottesdienst. Wir haben Zeit — eine Stunde Zeit; Zeit, zur Ruhe zu kommen — zur Besinnung zu kommen — zu uns selbst — und vor Gott zu kommen. Unser Thema: Mein Leben zwischen Angst und Hoffnung.

Angst liegt in der Luft. Zeitungen, Rundfunk und Fernsehen berichten täglich von der Situation in der Welt. Viele Menschen leben in Sorge vor der Zukunft. Sie sind ratlos, sie fühlen sich ohnmächtig angesichts dessen, was in der Welt und um uns her passiert. Wir wollen versuchen, in dieser Stunde unser Leben in dieser Welt, in dieser Zeit anzuschauen und im Lichte des Evangeliums zu bedenken. Ich hoffe, daß wir erkennen, daß wir nicht ganz ohnmächtig sind, sondern daß wir etwas tun können.

Lasset uns beten (knien):

Gebet (abwechselnd Priester—Alle)

Herr, erbarme dich meiner! — Herr . . .
Mit lauter Stimme ruf ich zum Herrn. — Herr, . . .

Mit lauter Stimme beschwör ich den Herrn. — Herr, . . .

Ich gieße vor dir meinen Kummer aus. — Herr, . . .

Ich breite meine Arme vor dein Angesicht. — Herr, . . .

Kein Ort, wohin ich mich flüchten könnte. — Herr, . . .

Achte, o Herr, auf mein Rufen, denn elend bin ich über die Maßen. — Herr, . . .

Führe mich aus dem Kerker hinaus, auf daß ich Dank deinem Namen sage. — Herr, . . .

Ich rufe, o Herr, zu dir; meine Zuflucht, sag ich, bist du. — Herr, . . .

Herr, unser Gott, du bist ein Gott der Menschen, ein Gott des Lebens und der Liebe.

Wir bitten dich: Öffne uns für dein Wort, das Frieden stiftet und Freiheit schenkt.

Laß uns mithelfen, eine Welt aufzubauen, in der die Menschen sich geborgen fühlen.

Darum bitten wir dich durch Christus, unseren Herrn. Amen.