

Montag, 13. März

01:00	Nachtprogramm Quellgrund, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Freitag
01:45	Nachtprogramm Weltkirche aktuell, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Vortag
02:30	Nachtprogramm Erzählung, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Vortag
03:00	Nachtprogramm Zeit der Stille Gebet und Betrachtungen
04:00	Nachtprogramm Grundkurs des Glaubens, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Freitag
05:00	Nachtprogramm Spiritualität, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Vortag
06:00	Angelus - Rosenkranz Josefsrosenkranz. Stefanie Feil
06:35	Mit Gott fang an - Morgengebete Josefsnovene - 3. Tag - Arbeit
06:50	Tagesevangelium
07:00	Laudes - Morgenlob d. Kirche Klarissen-Kapuzinerinnen von der Ewigen Anbetung Kloster Bethlehem Koblenz-Pfaffendorf
07:30	Impuls Gedanken für den Tag: Wie Gott unter uns wirkt. Ref.: Regens Dr. Wolfgang Lehner, Regens im Priesterseminar München
07:45	Liturgische Texte zum Tag Lesungen der Lesehore.
08:00	Interview des Tages 10 Jahre Papst Franziskus. Ref.: Pater Javier Soteras, Programmdirektor von Radio Maria Argentinien Übers.: Gabi Fröhlich
08:20	Sondersendung Rückblick auf die fünfte Vollversammlung des synodalen Weges.
08:30	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.
08:40	Andacht - 33-tägige Vorbereitung auf die Marienweihe Ref.: Pfr. Klaus Schoenebeck
09:00	Hl. Messe St. Nikolaus, Immenstadt (Bistum Augsburg) Zelebrant: Pfr. Helmut Epp

Lebenshilfe

Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte. 5. Phase: die Pubertät.
Ref.: Pfr. Leo Tanner, Exerzitienleiter, Mitinitiator "Wege erwachsenen Glaubens" (WEG)
Buch zur Sendung:

[Sinn und Heilung der Lebensphasen](#)
Verlag D&D Medien

Bezugsanschrift: D&D Medien
Gewerbestr. 5, 88287 Grünkraut
Tel.: 0751-150 91 (Mo-Fr 9- 17 Uhr)

Homepage von Pfr. Tanner: www.leotanner.ch

Wenn Sie ein Anliegen haben und Pfarrer Tanner kontaktieren wollen, steht er Ihnen gerne zur Verfügung.
Sie erreichen Pfarrer Tanner per Mail unter leo.tanner@leotanner.ch.

Wenn Sie Fragen zu den Materialien (Bestellungen, ...) haben, wenden Sie sich direkt an das Sekretariat: sekretariat@leotanner.ch

Postanschrift:
Pfr. Leo Tanner
Kirchstrasse 3
CH-9243 Jonschwil, (Schweiz)

Das sind alle Folgen der Reihe "Gottes Wege sind gut! Frieden finden durch Heilung der Lebensgeschichte" auf einen Blick:

13.02.2023 - 1. Phase: Schwangerschaft, Geburt und das Säuglingsalter ([Sendung nachhören](#))
20.02.2023 - 2. Phase: Die frühe Kindheit und das Trotzalter ([Sendung nachhören](#))
27.02.2023 - 3. Phase: Die Kindergartenzeit - Spielalter ([Sendung nachhören](#))
06.03.2023 - 4. Phase: Das Schulalter ([Sendung nachhören](#))
13.03.2023 - 5. Phase: Die Pubertät ([Sendung nachhören](#))
20.03.2023 - 6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter
27.03.2023 - 7. Phase: Das reife Erwachsenenalter
03.04.2023 - 8. Phase: Das Alter

Fragen zur Reflexion der 5. Lebensphase
Die Pubertät (12-18 Jahre)

Die Pubertät ist die Zeit, in der die Jugendlichen ihre Sexualität kennenlernen, erste Erfahrungen mit ihr machen und lernen mir ihr umzugehen. Zugleich ist es die Zeit, in der wir das andere Geschlecht besser kennenlernen. Die ersten Erfahrungen der Sexualität prägen uns und nehmen wir in unser weiteres Leben und in die ersten Beziehungen mit. Darum die folgenden Fragen:

... Kenne ich mich selbst? Kann ich zu mir stehen?
... Habe ich meinen Beruf (Berufsziel, Ausbildungsweg, Stellung, Ansehen, ...) gefunden?
... Wie habe ich die körperliche Nähe als Kind erlebt? Wie empfand und empfinde ich heute Körperkontakt, Berührungen und Liebkosungen? Was habe ich als angenehm, was als unangenehm erlebt?
... Wie wurde ich in die Sexualität (ins Geheimnis der Fruchtbarkeit) eingeführt (aufgeklärt)? Von wem?
... Wie habe ich die erste Monatsblutung/den ersten Samenerguss erlebt? Was löste es in mir aus?
... Wie habe ich Nacktheit, Neugierde, ... erlebt? Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Was bedeuten mir Zärtlichkeiten? Was lösen sie aus? Welche sexuellen Bilder, Filme, ... habe ich gesehen? Was haben sie bei mir ausgelöst an Gefühlen, Wünschen, ...?
... Habe ich negative Erfahrungen mit meinem Geschlecht gemacht?
... Welches Vorbild vom liebevollen Umgang hatte ich zuhause bei den Eltern, wie habe ich ihre Ehe (Beziehungen, ...) erlebt? Was habe ich als positiv befunden? Worunter habe ich gelitten?
... Wo habe ich mir gesagt: So wie meine Mutter, mein Vater möchte ich auch leben? Oder: Nein, das will ich anders machen!

Wann habe ich das Elternhaus verlassen? Haben meine Eltern mich losgelassen? Durfte ich „pubertieren“? Durfte ich eine andere Meinung haben als der Vater? Habe ich mich ganz von meinen Eltern abgelöst? Bin ich abhängig von Autoritäten?
... Habe ich Freunde gefunden in dieser Zeit?
...Bestimme ich, was in meinem Leben geschieht oder werde ich bestimmt von inneren Zwängen?
...Habe ich eine eigene Meinung und kann ich sie vertreten? Kann ich mich verbal von Menschen meiner Umgebung abgrenzen? Kann ich Kritik annehmen?
... Wie sieht mein Wertesystem aus? Kenne ich den Sinn meines Lebens?
... Habe ich eine Identität? Weiss ich wer ich bin? Habe ich Selbstachtung? Fühle ich mich jetzt als erwachsener Mensch wohl in meiner Haut?
... Kann ich auf meinen eigenen Füßen stehen?

10:00

Gebet Heilung der 5. Lebensphase
Die Pubertät (12-18 Jahre)

Auch in dieser Phase ist es gut, alle Verletzungen und Defizite mit einer Begleitperson zu besprechen und im Gebet vor Gott zu tragen. Wenn das nicht möglich ist, kann ich das was mir bewusst geworden ist, in das folgende Gebet mit hineinnehmen. Himmlicher Vater, ich bitte Dich um das Licht des Heiligen Geistes für den Lebensabschnitt der Pubertät, der so entscheidend für das ganze Leben ist. Lass mich erkennen, was noch der Heilung bedarf. Lass in mir nachreifen, was damals nicht zur Entfaltung kommen konnte. Ja zur eigenen Identität
Jesus Christus, ich danke Dir, dass Du Mensch geworden bist und mein ganzes menschliches Leben geteilt hast. Nichts ist Dir fremd, auch nicht die schwierigen Prozesse der Pubertät.
So bist Du - dem Ruf Deines Vaters folgend - bei der Wallfahrt nach Jerusalem als Zwölfjähriger ohne das Wissen Deiner Eltern im Tempel zurückgeblieben und hast ihnen Kummer verursacht. Daraufhin suchten Dich Maria und Josef voller Angst und als sie Dich im Tempel fanden, sagten sie sehr betroffen: Kind, wie konntest du uns das antun? Dein Vater und ich haben dich voll Angst gesucht. Da sagtest Du: Warum habt ihr mich gesucht? Wusstet ihr nicht, dass ich in dem sein muss, was meinem Vater gehört? (Lk 2,48-50). Damit machtest Du klar, dass der Ursprung jedes Menschen in Gott liegt und der Mensch nur im Hören auf Gott seine Identität finden kann.
Jesus, Dein Beispiel ermutigt mich, ganz Ja zu mir als eigenständige Person zu sagen. Jesus so bringe ich Dir jetzt alle Verunsicherungen und alle Zweifel an mir. Ich bringe Dir alle Situationen, die mich hinderten, mich ganz auf mich als eigenständige Person einzulassen.

Nun kann ich Zweifel, ... Situationen nennen

Gib mir ein festes Ja zu mir als eigenständige Person. Schreibe mir ins Herz, dass die Loslösung von meinen Eltern Gottes Wille ist. Gib mir Kraft und den festen Entschluss, mich aus jeder Abhängigkeit von den Eltern (oder einem Elternteil) zu lösen, selbst wenn diese es nicht wollen. Erfülle mich dem Heiligen Geist und gib mir eine neue Sicherheit in Deinem Willen. Ja zur eigenen Sexualität
... Jesus Christus, göttlicher Arzt und Heiland, ich bringe Dir die Zeit, in der die Sexualität in meinem Leben erwachte, die Zeit meines Frau-Werdens, meines Mann-Werdens, die Zeit meiner Pubertät.
... Jesus, ich bringe Dir alle Verunsicherungen und all die wirren Gefühle, die dies bei mir auslöste. Ich bringe Dir meine ersten Versuche, mich dem Geschlecht, von dem ich angezogen wurde, zu nähern. Du kennst meine Angst und Verunsicherung abgelehnt zu werden. ... Ich bringe Dir all die Situationen, die für mich schwierig waren, die mich verunsichert haben und mit denen ich nicht zurechtgekommen bin.

Nun kann ich alle schwierigen, bedrückenden, ungerechten Situationen nennen, alles was mir noch in Erinnerung ist oder bewusst geworden ist.

Danke Jesus, Du lädest Du mich ein im Blick auf meinen Körper, auf meine Sexualität mit dem Beter von Psalm 139 zu sagen: Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke (Ps 139,14). Danke Jesus, dass Du auch meinen Körper wunderbar gestaltet hast. Danke, dass mein Körper etwas Heiliges ist! Danke bin ich einzigartig und brauche ich mich mit niemandem zu vergleichen. Danke ist meine Sexualität ein wunderbares Geschenk von Dir, ein Geschenk, das mich aber auch herausfordert.

Jesus göttlicher Arzt, liebender Freund, weil Du ein frohes Ja zu mir gesagt hast, entscheide ich mich, mich selbst so anzunehmen wie ich bin. Ich bitte Dich, lass jetzt Dein kostbares Blut in all schwierigen Empfindungen und Erinnerungen hineinströmen. Reinige sie und verwandle sie mit Deinem Liebeslicht. Mach mich frei von jeder Irritation durch aktuelle Gendermeinungen. Hilf mir zu meinem Körper, zu meiner Sexualität ein frohes Ja zu sagen. Ich danke Dir für Deine Liebe zu mir. Ich danke Dir, dass Du mich als Frau, als Mann geschaffen hast und zu meinem Frausein/meinem Mannsein Ja gesagt und meine Sexualität gut geschaffen hast.

Versöhnung

Jesus, ich bringe Dir alle Menschen, die die mich in dieser Zeit meines Lebens nicht verstanden, abgelehnt, verführt, ungerecht behandelt oder verletzt haben. Ich bringe Dir besonders auch meine Eltern, von denen ich mich nicht verstanden fühlte, aber auch die anderen Vorgesetzten.

Jetzt aussprechen, was mir bewusst geworden ist und wem ich was verzeihen möchte.

Jesus, in Deinem Namen vergebe ich meinen Eltern und allen anderen Personen. Ich will nichts mehr nachtragen. Ich lasse sie ganz frei. Du sollst sie und mich ganz Deinen guten Wege in aller Freiheit führen können. Schenke mir zu den Eltern und allen anderen Personen (soweit wie nötig) ein versöhntes Miteinander. Segne sie und führe Du sie und mich. Danke, Amen Ergänzende „Vielleicht“ ... Die folgenden „Vielleicht“ können mir helfen zu erkennen, wie ich die Zeit der Pubertät erlebt habe.

Vielleicht ...

... hat mich meine Lebenssituation gezwungen, zu früh selbstständig zu sein?
... musste ich als ältestes Kind für die jüngeren Geschwister sorgen und somit meine Ich-Entwicklung vorantreiben?
... habe ich mich selbst überfordert und als Folge davon keine innere Sicherheit, kein Vertrauen mehr in mich selbst?
... erlebte ich eine grosse Verunsicherung als sich mein Körper veränderte oder auch Scham?
... wurde ich durch Zeitschriften, durch Videos und Pornos aufgeklärt und in einer Weise sexuell gereizt, wie es nicht der Würde des Menschen entspricht?
... habe ich in dieser Zeit oder früher sexuellen Missbrauch erfahren und bin völlig verstört, unsicher, ...?
... konnte ich als adoptiertes Kind nie meinen leiblichen Vater, meine leibliche Mutter kennenlernen?
... habe ich die Konflikte der Loslösung mit meinen Eltern gescheut, weil ich ihnen nicht weh tun wollte? Oder wollten mich meine Eltern nicht in meine eigene Identität hinein loslassen?
... lehne ich meinen Körper ab und habe ich Essstörungen wie Magersucht, Bulimie, Fresssucht?
... habe ich alle Wertvorstellungen von Autoritäten von Familie, Kirche, über den Haufen geworfen und somit keinen festen Anker mehr?
... verdränge ich meine Unsicherheit, meine Ohnmacht, meine Angst mich dem Leben zu stellen durch Alkohol, Drogen, ... oder und verletzte ich mich selbst?

Buch von Pfr. Leo Tanner
[Willst Du gesund werden?](#)
[Gottes Wege zum Heil](#)
von Leo Tanner, erschienen im WeG-Verlag

[Hier](#) kommen Sie zur Standpunktssendung mit Pfarrer Leo Tanner, zum Thema "Willst Du gesund werden: Wie ist die Sicht Gottes über Heilung und Krankheit? Ausgehend vom christlichen Welt- und Menschenbild bekommen Sie Unterscheidungshilfen zu heute aktuellen Heilpraktiken.

11:10	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.
11:15	Erzählung Die Wüste. Folge 5 Autor: Polnischer Schriftsteller Jan Dobraczynski (+1994) Lektor: Colin Aleksander Vaupel Das Buch ist im Buchhandel nicht mehr erhältlich!
11:45	Sext - Mittagslob d. Kirche Ref.: Astrid Wolf
12:00	Angelus mit Mittagsansprache u. Segen Ref.: Bischof em. Dr. Friedhelm Hofmann
12:15	Streifenlicht Nachrichtenmagazin
13:00	Talk und Musiksendung Musikmagazin Die Hl. Messe im Licht ihrer Gesänge: 10. Die Communio. Ref.: Simon Dach In der Reihe über die Gesangsteile der Messfeier befasst sich Simon Dach heute mit dem Gesang zur Kommunion. Dieser gehört zu den ältesten Elementen der Liturgie der Kirche. Das Musikmagazin bringt vielschichtige inhaltliche und formale Prägungen dieses Gesangs zur Sprache. Für Anfragen, Hinweise, Wünsche und Rückmeldungen betreffend der Sendung: Simon Dach Tel: 06167/912019 Fax: 06167/912018 E-mail: sivadach@arcor.de
13:55	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.
14:00	Spiritualität 10 Jahre Pontifikat Papst Franziskus. Ref.: Pfr. Erich Maria Fink, Herausgeber „Kirche heute“
15:00	Barmherzigkeitsrosenkranz
15:15	Hörergrüsse
16:00	Radio Vatikan Nachrichten.
16:30	Katechismus Das Schreiben "Amoris laetitia" von Papst Franziskus. Ref.: Maria Groos, Experte für Theologie des Leibes Gestern feierte die Kirche den neunten Jahrestag des Pontifikates von Papst Franziskus. Gleichzeitig jährt sich am Hochfest des hl. Josef am 19. März die Unterzeichnung seines nachsynodalen Schreibens "Amoris laetitia - Über die Liebe in der Familie" zum sechsten Mal. Viel ist seither darüber diskutiert worden. Maria Groos von Knotenpunkt - Begegnung verbindet e. V. stellt das Schreiben in ein ungewöhnliches Licht aus der Perspektive von Paaren und Familien. Buchtipps zur Sendung: Die Liebe, nach der wir uns sehnen. Zur Theologie des Leibes des hl. Johannes Paul II. EOS-Verlag 2021 ISBN: 978-3-8306-8098-7 € 6,95 Dokumentationsreihe der Internationalen Tagungen zur Theologie des Leibes: Kann man so lieben? Das Leben als Geschenk und Berufung. ISBN: 978-3-8306-8016-1 € 19,95
17:15	Zum Nachdenken Papst Franziskus - Evangelii Gaudium Teil 17 Ref.: Pfr. Dr. Richard Kocher
17:25	Nachrichten Nachrichten aus Kirche und Welt.
17:30	Vesper mit Angelus - Abendlob d. Kirche Geistliche Familie "Das Werk", Kloster Thalbach Bregenz
18:00	Talita Kum Magazin für Teens Richtig. Wichtig. Gebet. Ref.: Diakon Martin Bader
18:30	Hl. Messe St. Hubertus, Seifkant (Bistum Aachen) Zelebrant: Pfr. Roland Bohnen
19:10	Rosenkranz Gebetsgruppe Jugend 2000
19:45	Abend der Jugend 10 Jahre Papst Franziskus! Ref.: Markus Kosian, Leiter von promisglauben.de
21:00	Abgemischt Vorstellung der neuen CD "Am Israel Chai" erschienen bei Gerth Medien. Teil 1 www.andi-weiss.de
21:20	Draht nach oben Gebetsimpuls und Gebet am Abend der Jugend.
21:40	Komplet Nachtgebet d. Kirche Ref.: Pfarrer Ebbo Ebbing
22:00	Andacht - 33-tägige Vorbereitung auf die Marienweihe Ref.: Pfr. Klaus Schoenebeck
22:10	Nachtprogramm Treffpunkt, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Sonntag
23:00	Nachtprogramm Lebenshilfe, Wdh. eine Wiederholung der gleichnamigen Sendung vom Tag
00:15	Nachtprogramm Rosenkranz Rosenkranz, Aufzeichnung