

TIME OUT - AusZeit

**„Herr, zu wem sollen wir gehen?
Du hast Worte des ewigen Lebens.“
(Joh 6,68)**

Jugendexerzitien auf dem Weg zum
Eucharistischen Kongress 2013
Arbeitshilfe für Multiplikatoren

Inhalt

Vorwort	3
Einführung	5
Was sind Exerzitien?	5
Unsere Jugendexerzitien	5
Worauf kommt es als Begleiter an?	5
Benötigtes Material	6
Treffen in der Gruppe	7
Vertrauensübungen zur Auswahl	10
Stilleübungen zur Auswahl	11
1. Übung: Stilleübung – meinem Atem nachspüren	11
2. Übung: Stilleübung im Stehen	12
3. Übung: Stilleübung im Sitzen – mich wahrnehmen	12
Stiller Tagesrückblick „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“	14
Agape	15
Jugendgottesdienst	16
Impulse zur Vorbereitung eines Jugendgottesdienstes	16
Jugendvesper	23
Eucharistiefeier	26
Eucharistische Anbetung	27
Weitere Infos & Impressum	31

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Verantwortliche in der Jugendpastoral,
liebe Begleiterinnen und Begleiter der Jugendexerzitien!**

Am 11. Oktober hat Papst Benedikt XVI. das „Jahr des Glaubens“ feierlich eröffnet. Auch in unserem Erzbistum wird das kommende Jahr davon geprägt sein; einer der Höhepunkte ist der nationale **Eucharistische Kongress**, zu dem die Deutsche Bischofskonferenz vom **05. bis 09. Juni 2013** nach Köln einlädt. Das haben wir zum Anlass genommen, ausgehend vom Motto des Eucharistischen Kongresses, die TIME OUT Jugendexerzitien mit dem Thema „Eucharistie“ zu verbinden und damit einen spirituellen Zugang zum „Geheimnis des Glaubens“ für junge Menschen zu ermöglichen.

Im vorliegenden Begleitheft finden Sie alle Informationen rund um die Jugendexerzitien 2013. Sie stehen unter dem Leitthema des Eucharistischen Kongresses: **„Herr, zu wem sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens“ (Joh 6,68)**. Dieser Vers aus dem Johannesevangelium ist sicher keine leichte „Kost“; genauso wenig sind Fragen rund um die Eucharistie einfach zu beantworten. Wir sind jedoch überzeugt davon, dass es sich lohnt. Wir laden Sie ein, sich gemeinsam mit ihrer Gruppe auf den Weg zu machen, sich der Begegnung mit Jesus Christus in seinen Worten und „in Fleisch und Blut“ neu bewusst zu werden. Die täglichen Impulse beziehen sich jeweils auf ein ausgewähltes Wort und einen Bibelvers aus dem Johannesevangelium. Ergänzend dazu findet sich immer auch eine Brücke zu gottesdienstlichem Handeln bzw. zu seinen Symbolen oder Elementen unter dem Punkt „vertiefen“. Zudem bietet es sich an, nicht nur im Gespräch dem „Geheimnis des Glaubens“ wieder neu auf die Spur zu kommen, sondern gemeinsam Eucharistie zu feiern oder mit den Jugendlichen vor dem Allerheiligsten zu beten. Die Jugendexerzitien können so zu einer besonderen spirituellen Erfahrung für jeden Einzelnen aber auch die Gruppe als Ganze werden. Anregungen und konkrete Gestaltungsvorschläge dazu finden Sie ebenfalls in diesem Heft.

Bei „TIME OUT – AusZeit“ handelt es sich um einwöchige Jugendexerzitien im Stile von „Exerzitien im Alltag“. Bistumsweit können sie in Pfarrgemeinden und Einrichtungen vor Ort zu jedem passenden Zeitpunkt im Kirchenjahr angeboten werden. Die Jugendexerzitien richten sich an junge Christen im Alter von 16 bis ca. 30 Jahren. In angepasster Form sind sie auch in Schulen durchführbar.

Für den gemeinsamen Austausch empfehlen wir Ihnen drei (abendliche) Treffen:

- zu **Beginn** am Sonntagnachmittag bzw. –abend, ggf. in Verbindung mit der Feier der Heiligen Messe. Ziel ist hierbei ein erstes Kennenlernen der Teilnehmergruppe sowie die Einführung in die verschiedenen Übungen und die Thematik der täglichen Impulse.
 - in der **Mitte der Woche**. Dieses Treffen dient dem Austausch untereinander und bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit Rückfragen zu stellen.
 - zum **Abschluss** der Exerzitienwoche. Dazu bietet sich ein Rückblick auf die gesammelten Erfahrungen und Eindrücke an.
- Anschließend kann zu einem Jugendgottesdienst eingeladen werden, ggf. zusammen mit anderen Jugendlichen aus der Gemeinde bzw. der ganzen Gemeinde.

Darüber hinaus können Sie mit Ihrer Gruppe – je nach Bedarf und Möglichkeiten – weitere Treffen vereinbaren, wie z.B. tägliche Abendrunden zum Austausch und zur Einstimmung auf den kommenden Tagesimpuls, gemeinsames Morgengebet und Frühstück, u.ä.

Die Impulse für die persönliche stille Zeit von ca. 20 Minuten finden sich im Teilnehmerheft, welches Sie in entsprechender Stückzahl kostenfrei in der Abteilung Jugendseelsorge bestellen können. Aufgrund der Dynamik, die sich im Lauf der Exerzitien entwickeln kann, ist es außerdem sinnvoll, den Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Möglichkeit zu einem persönlichen Gespräch anzubieten. Für Fragen zur Geistlichen Begleitung steht Ihnen die Abteilung Jugendseelsorge unter Telefon: 0221 1642-1274 gern zur Verfügung.

Für weitere Informationen und die Bestellung der Teilnehmerhefte wenden Sie sich bitte an:

Erzbistum Köln

Abteilung Jugendseelsorge

Frau Lydia Lenze

Telefon: 0221 1642-1940

Mail: lydia.lenze@erzbistum-koeln.de

Einführung

Was sind Exerzitien?

„Exerzitien“ oder „Geistliche Übungen“ sind eine Weise zur Erneuerung des geistlichen Lebens, wie sie vom Hl. Ignatius von Loyola (1491-1556), dem Gründer des Jesuiten-Ordens, in der Zeit von 1522 bis 1535 in seinem gleichnamigen Büchlein niedergeschrieben wurden. Solche Übungen kann man in einem Kloster oder Bildungshaus durchführen oder aber ganz konkret im eigenen Alltag. Letztere werden auch „Exerzitien im Alltag“ genannt, die gewöhnlich vier Wochen dauern.

Ziel dieser Übungen ist die Vertiefung der eigenen Gottesbeziehung. Mehr Gelassenheit, mehr innere Ruhe, vielleicht auch mehr Mut und Entschlossenheit, mehr Selbstbewusstsein können sicher weitere Früchte sein. Das Hauptaugenmerk liegt aber auf der Beziehung zu Gott. Seinen Willen zu suchen und in der eigenen Lebensweise zu finden, ist der Kern der Übungen. Darin unterscheiden sich Exerzitien von anderen Formen der Meditation.

Unsere Jugendexerzitien

Die Jugendexerzitien leben davon, dass Jugendliche und junge Erwachsene sich auf diese Gottsuche begeben. Sie beginnt nicht an einem fernen Ort, sondern bei sich selbst, zu Hause, im eigenen konkreten Alltag und im Austausch mit anderen.

Mittelpunkt der Exerzitien ist die selbständige Beschäftigung der Teilnehmer mit den täglichen Impulsen. Sie sind der eigentliche Kern. Der Tagesrückblick mit dem „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ ist ein weiterer wesentlicher Bestandteil, weil er schult, die Spuren Gottes im eigenen Alltag zu entdecken.

Die tägliche persönliche „AusZeit“ wird ergänzt durch die abendlichen Treffen, in denen Erfahrungen ausgetauscht und Rückfragen (auch inhaltlicher Art) gestellt werden können.

Am Ende der Woche steht ein gemeinsamer liturgischer Abschluss (Vesper, Vigil, Eucharistische Andacht, Eucharistiefeyer) entweder mit der Exerzitiengruppe oder mit der ganzen Gemeinde. Die Teilnehmer an den Jugendexerzitien gestalten diesen Gottesdienst mit und lassen so etwas von ihren Erfahrungen einfließen. Im Gemeindegottesdienst könnten sie so zu „jungen Aposteln“ für andere werden. Darüber hinaus ist die Agape, z.B. im Anschluss an die gottesdienstliche Feier eine schöne und passende Form die Woche zusammen ausklingen zu lassen.

Worauf kommt es als Begleiter an?

Exerzitien dienen der Suche nach und der Vertiefung der eigenen Gottesbeziehung. Als Begleiterin bzw. Begleiter sind Sie Impulsgeber und Partner auf diesem Weg. Gerade in diesem sensiblen Bereich gibt es keine Patentrezepte. Auch der große Schatz der eigenen Erfahrungen kann nur bedingt hilfreich für den anderen sein. Die Perspektive ist: Wie kann ich Gott suchen? Wie kann ich in der Beziehung zu Gott wachsen? Was will mir Gott in dieser Lebenssituation sagen?

Seien Sie also in erster Linie ein aufmerksamer Zuhörer. Haben Sie Interesse an den Erfahrungen der Teilnehmer. Respektieren Sie aber auch, wenn Einzelne ihre Erfahrungen nicht mitteilen wollen. Räumen Sie diese Freiheit ein und benennen dies auch zu Beginn (vor allem vor dem abendlichen Erfahrungsaustausch).

Und am allermeisten: Sichern Sie Vertraulichkeit zu! Alles, was in der Gruppe zur Sprache kommt, alles, was mitgeteilt wird, verbleibt in der Gruppe bzw. unter den Gesprächspartnern.

Benötigtes Material

Im Laufe der Woche werden verschiedene Bibelstellen aus dem Johannesevangelium thematisiert und in den Mittelpunkt des Tages gestellt. Worte, die Jesus über sich selbst sagt und in seinem Handeln bestätigt. Worte, die er uns mit auf den Weg gibt. Worte, die erfahrbar werden lassen, dass ER da ist. Diese Verse können jedoch auch Fragen aufwerfen, die ggf. in den abendlichen Treffen zur Sprache kommen. Daher kann es hilfreich sein, für die Teilnehmenden eine entsprechende Anzahl Bibeln bereit zu halten und sich gemeinsam der Textstelle zu nähern.

Die Hinweise für den Ablauf der täglichen Impulse, die Stilleübungen und das „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ sind im Teilnehmerheft abgedruckt.

Zudem werden ggf. ein CD-Player mit meditativer Musik sowie Stifte und Kärtchen zum Schreiben benötigt. Bequeme Kleidung und eine Decke für den ersten Abend sollten die Teilnehmenden mitbringen.

Treffen in der Gruppe

Die folgenden Ideen für die Gestaltung der (abendlichen) Treffen sind als Vorschläge gedacht, die Sie nach Ihren Gegebenheiten verändern können und sollen. Wir empfehlen Ihnen drei Zusammenkünfte. Darüber hinaus können Sie weitere Treffen mit Ihrer Gruppe vereinbaren wie z.B. tägliche Runden zum Austausch und zur Einstimmung auf den kommenden Tagesimpuls, gemeinsames Morgengebet und Frühstück, einen Vorbereitungstermin für den Jugendgottesdienst oder das gemeinsame Gebet vor dem Allerheiligsten.

Treffen am Sonntag (ggf. im Anschluss an die Eucharistiefeier)

- 18.30 Uhr Ankommen, Begrüßung, Getränke
Vorstellungsrunde: Name? Was erwarte ich? Welche Erfahrungen habe ich?
- 19.00 Uhr Vertrauensübungen *(Es ist wichtig, dass sich die Teilnehmenden gut kennenlernen und ein grundsätzliches Vertrauen zueinander aufbauen, denn sie werden während der Exerzitien sehr persönliche Erfahrungen miteinander teilen – dazu sollen diese Übungen dienen.)*
- 19.30 Uhr Anleitung einer Stille-Übung
- 19.45 Uhr Hinweise zum Ablauf der Exerzitien und Verteilung der Hefte *(Dabei ist wichtig, den Teilnehmer/innen zu verdeutlichen, dass es nicht um Gruppenstunden mit privatem Zwischenprogramm geht. Die Begegnung mit Gott geschieht vor allem in den persönlichen „Aus“-Zeiten und im abendlichen „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“.)*
- 20.15 Uhr gemeinsames Abendessen, einfach und kostengünstig: Jeder bringt etwas mit und alle teilen miteinander
- 21.00 Uhr Abschluss mit dem angeleiteten „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“.
Zur Vorbereitung wird die richtige aufrechte Sitzhaltung gezeigt und miteinander eingeübt. Als Einleitung kann eine weitere Stille-Übung genutzt werden.

Treffen am Mittwochabend

- 19.00 Uhr gemeinsames Gebet zum Ankommen aus dem Alltag
- 19.15 Uhr Getränke und kleiner Imbiss
- 19.30 Uhr Stille-Übung
- danach Austauschrunde: Wie ist es mir bis jetzt gegangen? Was habe ich erlebt? Was war hilfreich und was schwierig? Was bewegt mich?
Bei größeren Gruppen ggf. die Gruppe teilen.
- Abschluss: gemeinsames angeleitetes „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“

Treffen am Sonntag (in Verbindung mit einem Gottesdienst)

- 17.00 Uhr Ankommen bei Getränken und Keksen
- 17.15 Uhr Austauschrunde: Wie habe ich die Exerzitien erlebt und was nehme ich mit - spirituell und an konkreten Veränderungen in meinem Alltag und meinem Leben?
- 18.30 Uhr Jugendgottesdienst *(Es muss nicht unbedingt eine Eucharistiefeier sein, es bietet sich thematisch allerdings an. Je nach Rahmenbedingungen und Situation vor Ort könnten alternativ eine Jugendvesper oder eine Eucharistische Andacht gehalten werden.)*
- danach gemeinsames Abendessen, angeleitetes „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ mit spontanen Fürbitten und Einzelsegen als Abschluss

Vorbereitung

Sorgen Sie für ansprechende Räumlichkeiten, in denen Sie sich mit Ihrer Gruppe ungestört treffen können und bereiten Sie diese entsprechend vor: Stuhlkreis, in der Mitte eine Kerze, ein Christus-Bild (Ikone) oder ein Kreuz.

Sorgen Sie auch für einen unkomplizierten Zugang zur Kirche. Zum Auftakt der Treffen kann jeweils ein kurzes Gebet gesprochen oder ein gemeinsames Lied gesungen werden, um für eine lebendige und andächtige Atmosphäre zu sorgen.

Vorschlag für ein Gebet:

Guter Gott,

an dich glauben heißt, an den Sinn des Lebens glauben.

Dich suchen heißt, die Fülle des Lebens entdecken,

mit dir unterwegs sein heißt, zu sich selbst finden.

Wir bitten dich:

Öffne unsere Augen, unsere Ohren und unsere Herzen für das, was du uns schenken willst,
für deine frohe Botschaft und deine Liebe.

Segne jeden Schritt, den wir gehen,

jeden Gedanken, der uns durch den Kopf schießt,

jedes Lachen, das über unsere Lippen kommt,

jedes Stück Boden, das unsere Füße betreten und

jeden Menschen, dem wir begegnen.

Darum bitten wir dich durch Jesus Christus, unsern Bruder und Herrn. Amen.

oder

Herr, Jesus Christus,

wir haben uns in deinem Namen versammelt,

dir wollen wir begegnen, in der Gemeinschaft und in deiner frohen Botschaft.

Wir wollen ruhig werden; den Lärm und die Hektik des Alltag hinter uns lassen.

Öffne du unsere Herzen für dein lebendiges Wort,

auf das wir bauen können,

das uns verwandelt und heilt,

das uns stärkt und befreit,

das uns den Weg zeigt - zu Gott, zu den anderen und zu uns selbst.

Sei du bei uns und lass uns deine Nähe spüren.

Dich loben und preisen wir in Ewigkeit. Amen.

Mögliche Lieder:

„Wo zwei oder drei in meinem Namen“

„Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“

„Meine Hoffnung und meine Freude“

„Herr, unser Herr, wie bist du zugegen“

„Lebendiges Wort“

Information

Zu Beginn der Jugendexerzitien erhalten die Teilnehmer/-innen Informationen über Anlass und Ziel der Woche. Hinweise dazu können aus der Einführung zu diesem Heft genommen werden. Sie erfahren, dass die Exerzitienwoche mehrere Elemente umfasst: einerseits die tägliche eigene Arbeit am Impuls für den Tag und das abendliche Gebet, andererseits die abendlichen Treffen sowie der gemeinsame Gottesdienst.

Die Teilnehmenden bekommen das Teilnehmerheft. Es soll jeweils zu den abendlichen Treffen mitgebracht werden.

Um einen Eindruck zu vermitteln, wie die tägliche stille Zeit strukturiert ist, sollte der Ablauf einmal mit allen besprochen werden. Anschließend werden die verschiedenen Stilleübungen vorgestellt und ausprobiert. Die Aufgabe der Gruppenleitung ist dabei auch, darauf zu achten, dass die Jugendlichen und jungen Erwachsenen sich in der jeweiligen Position wohlfühlen und es nicht zu Krämpfen oder schmerzhaften Körperhaltungen kommt.

Austausch während der Treffen

Animieren Sie zu einem offenen und vertraulichen Gespräch. Gesprächsbeiträge sollen nicht diskutiert und bewertet werden. Anknüpfungen und Ergänzungen, ggf. Nachfragen sind möglich, sollen aber die jeweilige Erfahrung des Einzelnen nicht in Frage oder zur Diskussion stellen.

Vertrauensübungen zur Auswahl

Die nachfolgenden Spiele und Übungen eignen sich, um das Vertrauen in der Gruppe zu fördern und zu stärken. Sie können im Gruppenraum oder draußen durchgeführt werden. Die Gruppengröße sollte 20 Personen nicht übersteigen, da es dann schnell unübersichtlich wird.

Balljonglage

Anzahl: 8-25 Personen; Material: 3 (oder mehr) verschiedene Bälle

Die Gruppe steht im Kreis. Einen Ball in den Kreis geben, die Spieler werfen sich gegenseitig den Ball zu bis jeder den Ball einmal hatte, ggf. nennen sie ihre Namen dazu, wichtig dabei: Reihenfolge merken. Nach und nach weitere Bälle in den Kreis geben. Das Spiel eignet sich auch als Namensspiel zu Beginn.

Blind führen in 2-er Gruppen

Material: Augenbinden, Schals oder Tücher

Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen. Einer der beiden verbindet sich die Augen und lässt sich mit geschlossenen Augen vom Partner durch die Gegend führen. Nach einigen Minuten wird getauscht.

Pendel in 3-er Gruppen

Material: eine Augenbinde pro Gruppe

Zwei Personen stehen gegenüber voneinander in Schrittstellung und die dritte Person steht in der Mitte. Sie ist das „Pendel“. Nun wird der „Pendel“ in der Mitte langsam von einem zum anderen der Außenstehenden gependelt.

Wichtig: Körperspannung des in der Mitte Stehenden, Schrittstellung der Außenstehenden

Am Anfang ggf. einen geringen Abstand wählen.

Wahlweise für die Person in der Mitte: Offene oder geschlossene Augen.

Pendel mit der ganzen Gruppe

Eine Person steht in der Mitte. Die Gruppe bildet einen ganz engen Kreis um diese Person herum. Die Person in der Mitte lässt sich in irgendeine Richtung fallen und wird dort aufgefangen und langsam zurück „gependelt“. Wahlweise: Offene oder geschlossene Augen!

Stilleübungen zur Auswahl

Ankommen

Geben Sie den Teilnehmer/-innen Gelegenheit, in Ruhe anzukommen, vor allem beim ersten Treffen. Bereiten Sie den Raum entsprechend vor, schaffen Sie Platz und bitten Sie die Teilnehmer/-innen, sich im Raum zu verteilen. Im Hintergrund kann ruhige Musik laufen. Achten Sie auf Fehlhaltungen (kann zu Muskelkrämpfen führen) und darauf, dass alle sich in der jeweiligen Position wohlfühlen.

• Übung: Stilleübung – meinem Atem nachspüren

Die Übung kann wahlweise im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Bitten Sie die Teilnehmer/-innen die Augen zu schließen und sich in eine angenehme Körperhaltung zu begeben.

Ich schließe die Augen und nehme mich wahr, ohne mir Gedanken zu machen:

Was spüre ich?

Wie geht es mir?

Wie fühlt sich mein Körper an?

Welche Sinneseindrücke kommen mir ins Bewusstsein? Höre oder schmecke ich etwas, tut mir etwas weh oder fühlt sich etwas komisch an?

Ich kann jetzt noch einmal meine Position korrigieren, damit ich gut und entspannt da-sein kann.

Ich spüre meinen Atem.

Ich verändere ihn nicht, spüre einfach nur, wie er geht.

Ich atme ein und atme aus.

Ich spüre den Weg der Luft in meinem Körper.

Nun richte ich meine Aufmerksamkeit auf meinen Unterbauch. Dazu kann helfen, dass ich meine Hand auf meinen Unterbauch lege. Dorthin atme ich jetzt. Ich lenke den Atemstrom in den Unterbauch, versuche gegen meine Hand zu atmen.

Langsam atme ich ein.

Langsam atme ich aus.

Die Ausatmung ist doppelt so lang, wie die Einatmung.

Langsam kommt und geht der Atem.

Ich spüre die Luft, die durch meinen Körper geht.

Ich habe Zeit und ich nehme mir Zeit.

Ich konzentriere mich ganz auf meine Atmung.

Sie geht ganz leicht, gleichsam ohne Anstrengung. Ich folge dem Impuls der Einatmung, ohne selbst etwas zu tun. Und so werde ich immer ruhiger. Ruhe und Entspannung breiten sich in meinem Körper und meiner Seele aus.

Geben Sie den Teilnehmenden noch einen Moment Zeit und beenden Sie dann die Übung. Bitten Sie alle, langsam in den Raum zurückzukehren, die Augen zu öffnen, sich zu recken und zu strecken und ggf. einen anderen Platz einzunehmen.

2. Übung: Stilleübung im Stehen

Stellen Sie sich mit den Teilnehmern in einen weiten Kreis (wenn die Gruppe sehr unruhig ist, mit dem Gesicht nach außen).

Ich stelle mich gerade hin, die Füße parallel und etwa in Beckenbreite. Ich schließe die Augen oder fixiere einen Punkt (am Boden oder an der Wand).

Ich spüre die Berührung mit dem Boden, den festen Stand auf dem Untergrund, der mich trägt. Ich spüre, wie die gesamte Fußsohle Kontakt mit dem Boden hat. Dazu ist es gut, wenn ich die Zehen einmal einkralle und wieder locker lasse.

Wie stehe ich?

Wo ist Druck an meinen Füßen?

Liegen diese flächig auf?

Ich richte mich innerlich und äußerlich auf. Beginnend bei den Fußgelenken, über die Knie bis zur Hüfte – hier ist ungefähr die Mitte meines Körpers, hier beginnt die Wirbelsäule. Mit gerader Wirbelsäule und erhobenem Haupt stehe ich da. Mein Kinn ist leicht zum Brustbein gezogen, mein Blick ruht ca. 2 m vor mir auf dem Boden. Vom Scheitelpunkt meines Kopfes stelle ich mir ein unsichtbares Fädchen vor, an dem mein ganzer Körper in eine aufrechte Position gezogen wird. So kann ich ohne große Mühe und Kraftanstrengung gerade und aufrecht stehen – ruhend auf meinen Füßen und ruhend im Becken.

Nun achte ich auf meinen Atem. Ich lasse ihn langsam fließen, nehme ihn wahr, ohne ihn zu verändern. Jetzt richte ich meine Aufmerksamkeit auf meine Körpermitte. Dorthin – in den Unterbauch – leite ich meinen Atem. Ich atme ruhig ein und aus. Die Ausatmung ist doppelt so lang wie die Einatmung.

Und während ich ruhig weiteratme, spüre ich hin zu meinen Füßen, die mich mit der Erde verbinden und ich spüre zum Scheitelpunkt meines Kopfes, der die Verbindung nach „oben“ darstellt. So stehe ich ausgespannt zwischen Erde und Himmel. So ist mein Leben, so komme ich jetzt zu Gott.

Geben Sie den Teilnehmer/-innen noch etwas Zeit nachzuspüren. Bitten Sie sie, noch einige Mal ganz ruhig ein und aus zu atmen und dann langsam mit ihren Gedanken wieder in den Raum zurückzukommen, die Augen zu öffnen. Beenden Sie dann die Übung. Laden Sie ein, sich zu strecken und zu dehnen und ggf. einen anderen Platz einzunehmen.

3. Übung: Stilleübung im Sitzen – mich wahrnehmen

Die Gruppe sitzt im weiten Stuhlkreis. Die Füße stehen etwa zwei Handbreit auf dem Boden. Die Knie sollten etwas tiefer liegen als das Gesäß. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Der Rücken ist gerade. Die Augen können geschlossen werden, oder der Blick ruht auf dem Boden.

Ich spüre den Kontakt der Füße zum Boden. Meine Aufmerksamkeit wandert nun von meinen Füßen über die Fußgelenke und Waden bis zu den Knien. Sie steigt weiter nach oben über die Oberschenkel bis zur Hüfte. Mein Becken liegt wie eine Schale auf der Sitzfläche auf. Ich spüre diese breite und tragende Auflage des Beckens, es trägt meinen Körper. Aus dem Becken heraus richtet sich meine Wirbelsäule auf.

So spüre ich zu meinem Kreuzbein – die Verbindung der beiden Beckenschaufeln und der Beginn meiner Wirbelsäule. Jetzt klettere ich gleichsam Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule hinauf. Ich spüre mich durch die Lendenwirbelsäule – was nehme ich wahr? – bin ich verspannt, verkrampft, tut etwas weh? Ich spüre mich durch die Brustwirbelsäule – was nehme ich hier wahr? Und ich komme zu den Schultern – wie fühlen sie sich an? Mit den Schultern trage ich die Last des Alltags und die Last meines Lebens. Sind sie frei und locker oder eher angespannt und verkrampft?

Ich achte einen Moment auf meinen Atem. Atme langsam und behutsam. Ich leite meinen Atem in den Bauch. Atme ein paar Mal langsam ein und langsam wieder aus. Bei jeder Ausatmung lasse ich etwas von der Last der Schultern los. So werden sie leichter und leichter.

Nun spüre ich weiter die Halswirbelsäule nach oben, am Schädelknochen entlang bis zum Scheitelpunkt. Ich ziehe das Kinn leicht zum Brustbein, lasse meinen Blick ca. einen Meter vor mir auf dem Boden ruhen. Der höchste Punkt des Kopfes ist mein Scheitelpunkt. Ich stelle mir vor, dass an diesem Scheitelpunkt ein Fädchen befestigt ist, das mich nach oben – in eine gerade und entspannte Körperhaltung – zieht.

Noch einmal nehme ich meine Sitzhaltung wahr. Ist sie gut so? Fühle ich mich wohl und kann ich so einige Minuten ohne Anstrengung sitzen?

Pendle mit dem Oberkörper leicht hin und her – nach rechts und links, nach vorn und hinten. Tu es immer wieder bis du deine Sitzposition gefunden hast. Konzentriere dich nun noch einmal auf deinen Atem. Lass ihn langsam in deinen Bauch einströmen und atme langsam wieder aus. Mach noch einige Atemzüge und komm dann zurück in den Raum und in die Gruppe.

Stiller Tagesrückblick

„Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“

Diese Form des Abendgebetes geht zurück auf Ignatius von Loyola. Es hat den Sinn, den Tag noch einmal mit den „liebenden Augen Gottes“ anzuschauen und Gottes Spuren im eigenen Alltag zu entdecken. Die Teilnehmer sind eingeladen dieses Abendgebet während der Woche für sich zu entdecken und auszuprobieren. Es kann jedoch auch gemeinsam in der Gruppe gebetet werden. Dazu sorgt die Leitung zunächst für einen ruhigen Rahmen. Leise Musik und Kerzenlicht können eine entsprechende Atmosphäre bieten. Die einzelnen Schritte werden in wenigen Worten angekündigt. Anschließend braucht es jeweils eine längere Stille, damit die Teilnehmenden selbst ins Gebet kommen können.

Einladung

Am Ende des Tages ist nun Gelegenheit, den Tag noch einmal Revue passieren zu lassen. Auf das zu schauen, was du an diesem Tag getan und erlebt hast. Es geht um einen wohlwollenden Rückblick, der aber auch ehrlich ist und die eigenen Fehler nicht ausschließt.

1. Schritt: Still werden – zur Ruhe kommen

Ich komme zur Ruhe und sammle meine Gedanken. Ich achte auf meinen Atem, wie er ein- und ausströmt. Die kommenden Minuten möchte ich Gott und mir schenken. Ich lade IHN – still – mit eigenen Worten ein, mit mir meinen Tag anzuschauen. (ca. 2 Minuten Stille)

2. Schritt: Zurückschauen

Ich schaue zurück und versuche die Ereignisse des Tages noch einmal hervorzuholen. Ich gehe dazu an den Anfang des Tages und lasse die Erlebnisse wie einen Film vor meinem inneren Auge ablaufen. Ich schaue hin und nehme wahr. Ohne zu bewerten – Erlebnisse, Gefühle, Reaktionen, Gedanken, Personen, Begegnungen, Orte, ... Ich beginne mit dem Aufwachen...¹ (ca. 5 Minuten Stille)

3. Schritt: Hinschauen

Ich sehe mir den Tag noch einmal genauer an. Wo habe ich Freude, Liebe, Frieden, Freiheit gespürt? Wo habe ich erfahren, dass ich auf der richtigen Spur bin? Wo hat mich etwas so bewegt, dass es ein „Fingerzeig Gottes“ sein könnte? Warum habe ich in bestimmten Situationen so reagiert, wie ich es getan habe? Welche negativen Gefühle sind in mir aufgekommen? Wo habe ich mich über mich selbst gewundert? (ca. 5 Minuten Stille)

4. Schritt: Sich Gott zuwenden

Ich wende mich Gott zu und spreche mit ihm wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin. Ich erzähle IHM, was mich bewegt, und bitte um das, was ich brauche. (ca. 2 Minuten Stille)

Das Gebet endet mit einem Bittgebet, dem Vater unser und mit einem Lied; z.B. „Du lässt den Tag, o Gott, nun enden“ oder „Geborgen in dir, Gott“ oder einem Taizélied.

¹Beim ersten Treffen kann dieser Teil auch stärker moderiert werden, indem die Teilnehmer schrittweise durch den Tag geführt werden (auch hier ist bei den einzelnen Punkten ein Augenblick Stille zu lassen.)

Agape

Die Teilnehmer an den Jugendexerzitien haben in den vergangenen Tagen ihre Erfahrungen und ihren Glauben geteilt. Diese „communio“ - Gemeinschaft, zeigt sich nicht nur im Gebet und im Gottesdienst, nicht nur im Gespräch und im Austausch. Eine Agape, ein gemeinsames Mahl ohne großen Aufwand lässt diese Weggemeinschaft noch einmal anders erleben und knüpft zugleich an die Erfahrungen der ersten Christen (Agape = Liebesmahl) an.

Tischgemeinschaft hat in der Bibel einen hohen Stellenwert. Auch Jesus hat an unterschiedlichsten Orten mit verschiedenen Menschen Mahl gehalten. Beim „letzten Abendmahl“, das er mit seinen Jüngern feierte, gab er ihnen den Auftrag ebenso zu handeln. Unsere Eucharistiefeier (Danksagung) hat ihren Ursprung in dieser Tischgemeinschaft.

Aus diesen Gründen bietet es sich an, zum Abschluss der Woche miteinander zu essen. Etwas Käse und Brot, Wein und Wasser, vielleicht ein paar Trauben.

Dass es mehr als ein „gemütliches Beisammensein“ ist, sollte durch einen entsprechenden Auftakt deutlich werden: ein Lied und/oder ein (Dank)Gebet zu Beginn und/oder eine kurze Erklärung, wenn die Agape an die Eucharistiefeier anschließt.

Christliche Spiritualität heißt miteinander teilen, Brot und Wein, Lob und Dank, Alltag und Fest. Wir haben zum Abschluss unserer gemeinsamen Woche miteinander Gottesdienst gefeiert, jetzt wollen wir zusammen essen und trinken. Vorher danken wir für alles was Gott uns geschenkt hat.

Dankgebet

*Herr, unser Gott, Schöpfer der Welt,
eine Woche lang haben wir deine Spuren gesucht,
wir haben uns auf den Weg mit deinem Sohn gemacht
und seine Worte in unserem Alltag betrachtet.
Wir danken dir für alles, was du uns schenkst,
für unsere Gemeinschaft, für die Zeit, die wir teilen durften, für das Essen und die Getränke.
Segne unser Zusammensein und segne die Speisen,
die wir nun zum Abschluss unserer Woche genießen wollen.
Gemeinschaft und Speisen zeigen uns,
wie gut du es mit uns meinst;
denn in der Gemeinschaft nährst du unsere Seele,
mit den Speisen nährst du unseren Leib.
Dafür danken wir dir und loben dich mit Jesus Christus, unserem Bruder und Herrn.
Amen.*

Jugendgottesdienste

Nachfolgend finden Sie drei mögliche Varianten für einen Jugendgottesdienst bzw. eine Andacht zum Abschluss der Jugendexerzitien, die Sie je nach Bedarf und Gegebenheiten vor Ort verändern können. Idealerweise sollte der Jugendgottesdienst mit der Gemeinde gefeiert und von den Teilnehmenden mitgestaltet werden. Sinnvoll ist in jedem Fall zumindest ein Gottesdienst oder eine abschließende Andacht mit der Exerzitiengruppe.

Bei der Vorbereitung der Eucharistiefeier bietet es sich an, in besonderer Weise auf die Erfahrungen der Jugendlichen einzugehen und ein oder zwei Elemente entsprechend bewusst zu gestalten bzw. zu vollziehen. Hierbei geht es weniger um Kreativität als vielmehr um eine schlichte, würdige und ansprechende Form.

Impulse zur Vorbereitung eines Jugend-Gottesdienstes

Im Mittelpunkt der Vorbereitung steht die Auseinandersetzung mit der Eucharistie als Quelle unseres Glaubens sowie der jeweils gewählten liturgischen Form.

Im Hinblick auf die biblische Verortung kann eine Beschäftigung mit den eucharistischen Texten des Neuen Testaments hilfreich sein. Zudem bietet es sich an, nochmals am Leitthema der Exerzitien bzw. des Eucharistischen Kongresses anzuknüpfen oder eines der Impulsworte näher zu betrachten. Darüber hinaus wäre eine geistliche Kirchenführung denkbar.

Schriftgespräch - Bibel-Teilen

Dieser Zugang ist eher meditativ und lässt zunächst Raum, den Bibeltext wahrzunehmen und dann eigene Gedanken und Erfahrungen ins Wort zu bringen. Die Leiterin/der Leiter leitet die einzelnen Schritte ein.

1. Einladen

Wir werden uns bewusst, dass der Herr in unserer Mitte ist. Wir beginnen mit einem Gebet.

Herr Jesus Christus, wir haben uns in deinem Namen versammelt, um deine frohe Botschaft zu hören und miteinander zu teilen.

Öffne unsere Ohren, dass wir sie vernehmen.

Öffne unsere Herzen, dass sie Widerhall finde in uns.

Öffne uns ganz und gar, dass das Wort in unserem Leben und Glauben fruchtbar werde.

Amen.

2. Lesen

Der Schrifttext wird in Kopie verteilt und vorgelesen. Die Teilnehmer werden eingeladen, zuzuhören oder den Text still mitzulesen.

3. Vertiefen

Die Teilnehmer werden zu einer Stille eingeladen, in der sie den Text still noch einmal lesen, innerlich nachklingen lassen und sich ein Wort oder einen (Halb-)Satz wählen, der sie besonders angesprochen hat. (5 Minuten)

4. Sich mitteilen

Die Teilnehmer nennen (nur) ein Wort oder einen (Halb-)Satz, der sie besonders angesprochen hat, der Fragen für sie aufgeworfen hat, der ihnen gefallen hat oder den sie schwierig finden.

5. Gemeinsam lesen

Danach wird der Schrifttext noch einmal gelesen; ggf. Satz für Satz reihum.

6. Handeln

Das Gespräch wird geöffnet: Es dürfen Fragen gestellt, Erläuterungen zur Wahl des eigenen Satzes/ Wortes gegeben werden und Klärungen erfolgen. Diskussionen zu persönlichen Aussagen sind nicht erlaubt. Es überwiegt das Mitteilen, nicht die Diskussion über richtig und falsch. Kerngedanken, die sich hier ergeben, sind Ausgangspunkte der weiteren Vorbereitung, sie können ggf. auf einem Papierbogen [Plakat, Flipchart] notiert werden.

Frage: Ist uns in diesem Text ein Wort begegnet, das uns als „Wort des Lebens“ begleiten könnte?

7. Beten

Wir danken im Gebet für das Wort Gottes und für das Gehörte, für das gemeinsame Gespräch und den Austausch. Das Bibel-Teilen kann mit einem Liedruf enden, den alle auswendig können.

Schriftgespräch – den Text erfassen

Diese Methode stellt den Bibeltext in den Mittelpunkt und versucht, ihn im Kontext zu verstehen und zu deuten. Im letzten Schritt wird nach Konsequenzen für das eigene Leben gefragt.

1. Text lesen

Der Bibeltext wird in der Gruppe laut vorgelesen. Dann wird eine Kopie des Textes an alle verteilt.

2. Fragen an den Text

Die Teilnehmer können zunächst Anmerkungen und Fragen auf ihrem Blatt festhalten oder durch Symbole kennzeichnen, z.B. Fragezeichen = das ist mir unklar, das habe ich nicht verstanden, Blitz = mich macht wütend, was da steht oder ich bin damit nicht einverstanden, Sonne = mir geht ein Licht auf, Smiley = ich freue mich über das, was da steht, ...

Im Gespräch werden offene Fragen besprochen und geklärt.

3. Die Bedeutung des Textes

Die Teilnehmenden markieren den Satz bzw. die Worte im Text, die ihnen persönlich besonders wichtig erscheinen. Reihum stellt jede/jeder ihren/seinen zentralen Satz bzw. Worte vor. Im Anschluss daran wird darüber gesprochen, warum diese Stellen als wichtig angesehen werden.

4. Andere Bibelstellen zur Erläuterung

Die Teilnehmenden werden eingeladen, Bibelstellen, die ihnen zu dem ausgewählten Text in den Sinn kommen, zu benennen. Wie erschließt sich die Bedeutung dieses Textes durch die anderen?

5. Konsequenzen für uns heute

Zum Abschluss tauscht sich die Gruppe über die Bedeutung dieser Bibelstelle für die heutige Zeit aus. Welche aktuellen Bezüge zu meinem Leben, zum Leben in der Gesellschaft und der Kirche entdecke ich in dem Text?

Beispiel: „Gottes Wort ist Nahrung! Gottes Wort ist Leben!“

Impuls zur Bibelarbeit zu Matthäus 4,4

1. Einstimmen

Lied: „Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“ oder „Dein Wort“ oder ein anderer passender Gesang.

2. Lesen

„Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt; dort sollte er vom Teufel in Versuchung geführt werden. Als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, bekam er Hunger. Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl, dass aus diesen Steinen Brot wird. Er aber antwortete: In der Schrift heißt es: Der Mensch lebt nicht nur von Brot, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt.“

Matthäus 4,1-4

3. Meditieren

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein...“ – Was bedeutet dieser Satz für mich?

4. Mitteilen

Die Gruppe tauscht sich über die Bedeutung dieses Verses aus. Was brauchen wir, über das tägliche Brot hinaus, zum Leben? Wo lasse ich mich in meinem Leben von Gottes Wort stärken?

5. Beten

Gemeinsam betet die Gruppe das „Vater unser“. Ggf. kann noch ein Lied gesungen werden.

Ergänzende Bibelstellen:

Er wollte dich erkennen lassen, dass der Mensch nicht nur von Brot lebt, sondern dass der Mensch von allem lebt, was der Mund des Herrn spricht.

Deuteronomium 8,3

Warum bezahlt ihr mit Geld, was euch nicht nährt, und mit dem Lohn eurer Mühen, was euch nicht satt macht? Hört auf mich, dann bekommt ihr das Beste zu essen und könnt euch laben an fetten Speisen. Neigt euer Ohr mir zu und kommt zu mir, hört, dann werdet ihr leben. [...]

Denn wie der Regen und der Schnee vom Himmel fällt und nicht dorthin zurückkehrt, sondern die Erde trinkt und sie zum Keimen und Sprossen bringt, wie er dem Sämann Samen gibt und Brot zum Essen, so ist es auch mit dem Wort, das meinen Mund verlässt: Es kehrt nicht leer zu mir zurück, sondern bewirkt, was ich will, und erreicht all das, wozu ich es ausgesandt habe.

Jesaja 55,2-3.10-11

Impulsgedanken

In unserer Gesellschaft spielen Ernährungsfragen eine große Rolle und führen nicht selten zu heftigen Diskussionen. Es ist nicht unwichtig, wie der Mensch sich ernährt und was er zu sich nimmt: Fastfood, das den Hunger sofort stillt und schnell nebenher gegessen werden kann, auf Dauer aber ungesund ist und dem wichtige Nährstoffe fehlen? Oder Lebensmittel, die gesund sind und lange vorhalten, die für die Herausforderungen des Alltags stärken und in Ruhe genossen werden können?

Worte haben in unserer Kommunikationsgesellschaft ebenfalls eine große Bedeutung. Und doch geht bei der „Fülle an Worten“ dasjenige oft unter, was wirklich wichtig ist, was lange nachwirkt.

Worte haben Wirkung: sie können trösten, heilen, befreien, aufrichten oder einladen, sie können aber auch zerstören, verletzen, manipulieren oder einengen. Das was einer sagt, wird real.

Jesus spricht „Worte ewigen Lebens“ – Lebensworte, die mehr bewirken als einen gefüllten Bauch, geistige Nahrung, die aufbaut und die bleibt; die Nährwert hat für unser ganzes Leben. Aber das allein reicht genauso wenig wie Brot. Er weiß: beides ist wichtig für ein erfülltes Leben.

Auf die richtige Nahrung für Magen und für Herz kommt es an, damit der Menschen leben kann.

- *Was sättigt mich und gibt mir Kraft?*
- *Was brauche ich zu einem erfüllten Leben?*
- *Welche Bedeutung hat Gottes Wort für mein Leben?*

Mögliche Bibelstellen für ein Schriftgespräch

- Johannes 6,22 – 69

Die sogenannte „Brotrede Jesu“ ist kein einfacher Text. Trotzdem kann es Sinn machen den Kontext aus dem das Leitmotiv für den Eucharistischen Kongress entnommen ist, genauer zu betrachten.

- 1 Korinther 11,20-26
- Lukas 24,13-34

Darüber hinaus bieten sich die Einsetzungsberichte der Evangelien an. Genauso kann an den Impulstexten des Teilnehmerheftes angeknüpft und die entsprechenden Bibelverse nochmals vertieft werden.

Elemente für eine geistliche Kirchenführung mit Jugendlichen

Diese Idee für eine geistliche Kirchenführung mit den Teilnehmer/-innen der Jugendexerzitien nimmt vor allem die liturgischen Orte in den Blick, die die reale Gegenwart des Herrn erfahrbar werden lassen. Damit bekommen die Jugendlichen einen Zugang für ihre persönliche Begegnung mit Jesus Christus im eucharistischen Brot.

Vor allem der Abend, wenn es bereits dunkel ist, eignet sich für eine solche geistliche Kirchenführung. Die einzelnen liturgischen Orte können dann entsprechend angeleuchtet oder durch große Kerzen hervorgehoben werden. Je nach den räumlichen Voraussetzungen und der Größe der Gruppe gehen alle zu dem jeweiligen Ort oder wenden sich ihm zu. Meditative Musik kann vor allem zu Beginn hilfreich sein, um zur Ruhe zu kommen und den Raum auf sich wirken zu lassen. Sie kann aber auch alternativ zu den Liedvorschlägen genutzt werden.

Die Gruppe versammelt sich vor der Kirche. Jede/r ist eingeladen den Kirchenraum ganz bewusst zu betreten und sich mit Weihwasser zu bekreuzigen. Es kann sich eine kurze Eröffnung, ein Gebet und ein Lied, wie z.B. „Wo zwei oder drei“ oder ein Taizégesang anschließen.

Impuls / Gebet in der Nähe der Tür oder am Weihwasser

Die Tür ist ein wichtiges Symbol in unserem Alltag und doch gehen wir oft unbewusst hindurch. Eben haben wir ganz aufmerksam die Tür geöffnet und unsere Kirche, das Haus Gottes, betreten.

Doch Kirche meint nicht nur ein Gebäude, sondern in erster Linie die Gemeinschaft derer, die sich um Christus versammeln; d.h. alle, die durch die Taufe – daran erinnert uns das Kreuzzeichen mit dem Weihwasser – zu IHM, zum Herrn gehören.

Wir haben uns versammelt im Namen Jesu. ER ist mit uns und in unserer Mitte, wenn wir uns nun auf den Weg machen, um IHM zu begegnen.

Lasst uns beten:

Herr, Jesus Christus, du bist die Tür, die sich für uns öffnet, die uns zueinander und zu Gott führen will. Du lädst uns ein, näher zu kommen und genau hinzuschauen. Öffne unsere Herzen, Augen und Ohren für deine Gegenwart jetzt in dieser Stunde. Amen.

Osterkerze

Einer der Teilnehmer entzündet die Osterkerze. Danach erhalten alle eine kleine Kerze, die sie an der Osterkerze anzünden können.

Lied: „Christus dein Licht“ (Taizé)

Bibelvers

Ich bin das Licht, das in die Welt gekommen ist, damit jeder, der an mich glaubt, nicht in der Finsternis bleibt.

Johannes 12,46

Impuls

Im Licht der Osterkerze begegnet uns Christus. Durch seinen Tod und seine Auferstehung hat er uns von aller Dunkelheit befreit. Deshalb sehen die ersten Christen in IHM die „neue Sonne“, die aufstrahlt und die Welt in einem neuen Licht erscheinen lässt.

Sein Licht leuchtet uns, damit wir fröhlich und ohne Angst unseren Weg gehen können. Sein Licht strahlt auch auf uns ab, damit wir zum Licht für andere werden.

Gebet

Herr Jesus Christus, du bist die strahlende Lichtquelle in unserem Leben. Wir bitten dich: Geh uns voran und zeige uns den Weg, gerade, wenn es dunkel ist. Entflamme uns immer wieder neu mit deiner Liebe und bring uns zum Leuchten, damit auch wir für andere zum Licht werden. Amen.

Ambo

Alle versammeln sich um den Ambo. Dann wird das Lektionar / Evangeliar darauf niedergelegt.

Lied: „Herr, gib uns Mut zum Hören“ *oder* „Gottes Wort ist wie Licht“ *oder* „Gott hat ein Wort für Dich“

Bibelvers

Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und das Wort war Gott. Im Anfang war es bei Gott. Alles ist durch das Wort geworden und ohne das Wort wurde nichts, was geworden ist. In ihm war das Leben und das Leben war das Licht der Menschen.

Johannes 1,1-4

Impuls

„meine Worte werden nicht vergehen“ so sagt es Jesus im Matthäusevangelium und so erleben wir es in jedem Gottesdienst, wenn wir sein Wort im Evangelium hören. ER selbst spricht zu uns und wir begegnen IHM in seinen Worten. ER ist das Wort des lebendigen Gottes.

Deshalb stehen wir aus Respekt zum Evangelium auf, deshalb kommen Messdiener mit Kerzen und manchmal auch mit Weihrauch und deshalb küsst der Priester / Diakon dieses besondere Buch, in dem sein Wort für uns aufgeschrieben ist.

Der Ambo ist der „Tisch des Wortes“ und deshalb so etwas wie das Gegenstück zum Altar. Nichts

anderes als die Lesungen aus der Heiligen Schrift und die Predigt soll vom Ambo aus vorgetragen werden, damit deutlich wird: kein menschliches Wort kommt dem Wort Gottes gleich.

Gebet

Herr Jesus Christus, du bist das Wort, das uns Kraft, Orientierung und Freiheit schenkt. Du bist das Wort, das Leben in sich trägt. Du sprichst zu uns, wenn wir deine Frohe Botschaft im Gottesdienst hören. Wir bitten dich: Öffne uns für dein Wort, hilf uns zu verstehen, was du sagst und schenke uns den Mut anderen davon zu erzählen. Amen.

Kreuz

Alle versammeln sich um oder vor dem Kreuz.

Lied: „Du für mich“ *oder* „Wir preisen deinen Tod“

Bibelvers

Jesus sagte zu seinen Jüngern: Wer mein Jünger sein will, der verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach.

Matthäus 16,24

Impuls

Das Kreuz ist kein einfaches Symbol, es steht für einen qualvollen, demütigenden Tod und doch ist es *das* Symbol des Christentums. Das war nicht immer so: für die Jüngerinnen und Jünger bedeutet es zunächst das Ende ihrer Hoffnung und die große Herausforderung, im Kreuzestod Jesu einen Sinn zu sehen. Heute hängt ein Kreuz in jeder Kirche, viele Menschen tragen es als Anhänger um den Hals und wir machen ein Kreuzzeichen z.B. im Gottesdienst oder am Weihwasser. In der Eucharistie stehen wir, im übertragenden Sinne am Fuß des Kreuzes, wir feiern den Tod und die Auferstehung Jesu, seine Hingabe, sein Opfer. Sie sind für uns Lebensquelle und Hoffnungszeichen.

Gebet

Herr Jesus Christus, du bist den Weg der Liebe mit aller Entschlossenheit gegangen. Lass uns diese Liebe, die selbst vor dem Tod am Kreuz nicht zurückscheute, tief in unseren Herzen begreifen. Schenke uns die Kraft, dir auf diesem Weg zu folgen und deine Liebe weiterzugeben. Amen.

Altar

Alle versammeln sich um oder vor dem Altar.

Lied: „Ubi caritas“ (Taizé) *oder* „Brot, das die Hoffnung nährt“

Bibelvers

Ihr sollt wissen, Brüder {und Schwestern}, dass unsere Väter alle unter der Wolke waren, alle durch das Meer zogen und alle auf Mose getauft wurden in der Wolke und im Meer. Alle aßen auch die gleiche gottgeschenkte Speise und alle tranken den gleichen gottgeschenkten Trank; denn sie tranken aus dem Leben spendenden Felsen, der mit ihnen zog. Und dieser Fels war Christus.

1 Korinther 10,1-4

Impuls

Der Altar ist der Mittelpunkt der Kirche. Um ihn versammelt sich die Gemeinde zum „Gastmahl des Herrn“, hier feiern wir Eucharistie (Danksagung).

Der Altar steht symbolisch für Christus. Er ist der lebensspendende Felsen. Von ihm her schenkt Gott seine Liebe. Zu Beginn und zum Schluss der Eucharistiefeier küsst der Priester den Altar und zeigt damit, dass es genau darum geht: um das Geheimnis der Liebe und um Gemeinschaft.

Unser Respekt und Dank wird dann auch darin deutlich, dass wir für die Feier der Eucharistie nicht gewöhnliche Becher und Schüsseln nutzen, sondern kostbare Kelche und Schalen.

Hier können ggf. spezifische Charakteristika, z.B. zur künstlerischen Gestaltung, zu den Namen der Heiligen, deren Reliquien beigesetzt sind, etc. ergänzt werden.

Gebet

Herr Jesus Christus, du versammelst uns um deinen Tisch und verbindest uns zu einer Gemeinschaft. Hier dürfen wir dir begegnen, du Quelle und Kraft unseres Lebens. Dafür danken wir dir und preisen dich heute und in Ewigkeit. Amen.

Tabernakel

Lied: „Adoramus te domine“

Bibelvers

Seht, die Wohnung Gottes unter den Menschen! Er wird in ihrer Mitte wohnen, und sie werden sein Volk sein; und er, Gott, wird bei ihnen sein.

Offenbarung 21,3

Impuls

Dieser Ort in unserer Kirche ist ein ganz besonderer Platz. Wie in einer Schatzkammer, bewahren wir hier im Tabernakel das „Allerheiligste“, die geweihten Hostien, auf. Tabernakel heißt übersetzt „Zelt“. Das erinnert an das Bundeszelt im Alten Testament. Gott geht mit seinem Volk durch die Wüste und fordert sie auf: „Macht mir ein Heiligtum! Dann werde ich in ihrer Mitte wohnen.“ Exodus 25,8).

Hier lädt uns Christus ein, IHM ganz nahe zu kommen, hier ist ER immer da.

Der Tabernakel ist der Ort der stillen Anbetung und der ganz persönlichen Begegnung mit Christus im eucharistischen Brot. Dazu lade ich euch jetzt ein. Jede und jeden auf seine oder ihre Weise – stehend oder kniend – so wie es für euch passt.

Gebet

Herr Jesus Christus, dich anbeten heißt, still werden, einfach da sein, hören, alles loslassen und dir nahe kommen. Einige Minuten sind wir jetzt schweigend in deiner Gegenwart da.

Stille

Litanei

Jesus, du Licht unseres Lebens. – Komm in unsere Mitte.

Du Tür zum Leben. – Komm in unsere Mitte.

Du Brot, das sich verteilt. – Komm in unsere Mitte.

Du Liebe, die sich verschenkt. – Komm in unsere Mitte.

Du Fels, auf dem wir stehen. – Komm in unsere Mitte.

Du Wort, das uns stärkt. – Komm in unsere Mitte.

Herr Jesus Christus, du bist das Brot des Lebens. Wir danken dir für das große Geheimnis deiner Gegenwart. Du schenkst uns deine Nähe. Wir sind vor dir, wie wir sind und mit allem, was zu uns gehört. Du schaust uns an und wir sind ganz bei dir und beten dich an. Wir bitten dich, bleibe bei uns – heute und morgen bis in Ewigkeit. Amen

Zum Abschluss kann noch ein gemeinsames Lied gesungen werden.

Eucharistische Jugendvesper

Vorbemerkungen

Eine ganze Woche lang habt ihr euch täglich mit einem biblischen Impuls beschäftigt, mit Worten die Jesus über sich selbst sagt, die er aber auch uns zu – sagt. Worte ewigen Lebens – Lebensworte.

Jeder und jede von euch nimmt seine ganz eigenen Erfahrungen und Impulse aus diesen Exerzitien mit in den weiteren Alltag.

Jetzt sind wir noch einmal zum gemeinsamen Gebet versammelt, um Christus zu begegnen.

In seinem Wort und im Zeichen des gewandelten Brotes schenkt ER uns seine Gegenwart. In dem kleinen Stück Brot, das wir in der Monstranz verehren, ist ER wirklich da. So laden wir euch ein, nachdem wir die Monstranz gleich auf den Altar gestellt haben, in einem Moment der Stille IHM nahe zu kommen, IHM zu sagen, was euch bewegt und zu hören, was er euch sagen will.

Eröffnung:

V: O Gott, komm mir zu Hilfe

A: Herr, eile mir zu helfen.

V: Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist –

A: wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen. (Halleluja)

oder

V: Herr, gib mir ein Wort dich anzubeten.

A: Gib uns ein Lied, dich zu lobpreisen.

V: Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist

A: wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit und in Ewigkeit. Amen (Halleluja)

Hymnus: Du gibst das Leben

Psalmen:

1. Psalm: Psalm 33,1-9.21-22 *(im Wechsel von allen gebetet.)*

Antiphon: Cantemus, cantemus in viis domini (Taizé)

Freut euch über die Nähe Gottes! *

All seine Freunde sollen in den Jubel einstimmen!

Lasst euch anstecken von der Dankbarkeit, *
euer ganzes Leben soll davon Zeugnis geben.

Stimmt unserem Gott ein neues Lied an, *

lasst eure Stimmen erschallen!

Gott hält sein Wort *

auf seine Zusagen kann ich mich verlassen.

Gott möchte, dass wir seiner Gegenwart sicher sind. *

Auf ihn können wir bauen.

Unser ganzes Dasein ist von ihm umfassen, *
durch sein „ja“ zu uns leben wir.

Die Natur, die uns umgibt, ist ein Beispiel seiner Güte. *

Das Leben gibt Zeugnis von seiner Liebe.

Die ganze Welt ist aufgerufen, dies zu erkennen. *

Alle Menschen stammen aus seiner Hand.
Ich will mich auf meinen Gott verlassen. *
Ich will mich freuen, dass er es gut mit uns meint.
Gott, lass mich deine Gegenwart erkennen. *
Lass mich stets spüren, dass Du bei mir bist!
Ehre sei dem Vater und dem Sohn*
und dem Heiligen Geist,
wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit*
und in Ewigkeit. Amen

2. Psalm: Psalm 78, 1-7.12-14.24-25 *(kann von einem Jugendlichen vorgebetet werden, mit Musik untermalt)*

Antiphon: Laudate Dominum

Mein Volk, vernimm meine Weisung! *
Wendet euer Ohr zu den Worten meines Mundes!
Ich öffne meinen Mund zu einem Spruch;*
ich will die Geheimnisse der Vorzeit verkünden.
Was wir hörten und erfuhren, *
was uns die Väter erzählten,
das wollen wir unseren Kindern nicht verbergen, *
sondern dem kommenden Geschlecht erzählen:
die ruhmreichen Taten und die Stärke des Herrn, *
die Wunder, die er getan hat.
Er stellte sein Gesetz auf in Jakob, / gab in Israel Weisung *
und gebot unseren Vätern, ihre Kinder das alles zu lehren,
damit das kommende Geschlecht davon erfahre, / die Kinder späterer Zeiten; *
sie sollten aufstehen und es weitergeben an ihre Kinder,
damit sie ihr Vertrauen auf Gott setzen, / die Taten Gottes nicht vergessen *
und seine Gebote bewahren.

Antiphon

Vor den Augen ihrer Väter vollbrachte er Wunder *
im Land Ägypten, im Gefilde von Zoan.
Er spaltete das Meer und führte sie hindurch, *
er ließ das Wasser fest stehen wie einen Damm.
Er leitete sie bei Tag mit der Wolke *
und die ganze Nacht mit leuchtendem Feuer.
Er spaltete Felsen in der Wüste *
und gab dem Volk reichlich zu trinken wie mit Wassern der Urflut.
Er ließ Manna auf sie regnen als Speise, *
er gab ihnen Brot vom Himmel.
Da aßen die Menschen Wunderbrot; *
Gott gab ihnen Nahrung in Fülle.

Antiphon

Ehre sei dem Vater und dem Sohn*
und dem Heiligen Geist,
wie im Anfang so auch jetzt und alle Zeit*
und in Ewigkeit. Amen

Canticum: „Wäre Gesanges voll unser Mund“ oder „Ich lobe meinen Gott“ oder ein anderer geeigneter Gesang

Lesung:

Müht euch nicht ab für die Speise, die verdirbt, sondern für die Speise, die für das ewige Leben bleibt und die der Menschensohn euch geben wird. Denn ihn hat Gott, der Vater, mit seinem Siegel beglaubigt. Da fragten sie ihn: Was müssen wir tun, um die Werke Gottes zu vollbringen? Jesus antwortete ihnen: Das ist das Werk Gottes, dass ihr an den glaubt, den er gesandt hat. Sie entgegneten ihm: Welches Zeichen tust du, damit wir es sehen und dir glauben? Was tust du? Unsere Väter haben das Manna in der Wüste gegessen, wie es in der Schrift heißt: Brot vom Himmel gab er ihnen zu essen. Jesus sagte zu ihnen: Amen, amen, ich sage euch: Nicht Mose hat euch das Brot vom Himmel gegeben, sondern mein Vater gibt euch das wahre Brot vom Himmel. Denn das Brot, das Gott gibt, kommt vom Himmel herab und gibt der Welt das Leben. Da baten sie ihn: Herr, gib uns immer dieses Brot! Jesus antwortete ihnen: Ich bin das Brot des Lebens; wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben.

Johannes 6, 27-35

Antwortgesang: Du bist das Brot

Impuls

„Wer zu mir kommt, wird nie mehr hungern, und wer an mich glaubt, wird nie mehr Durst haben.“ Dieses Versprechen Jesu klingt zunächst entweder nach einem Wunder oder aber nach absoluter Weltfremdheit. Die Menschen damals hofften auf das Wunder! Nachdem er Tausende mit fünf Broten und zwei Fischen satt gemacht hatte, suchten sie Jesus und bitten um weitere Nahrung für ihr Leben. Aber sie verstehen nicht, was Jesus ihnen sagt. Ihm geht es um mehr als den körperlichen Hunger und Durst; er will den Hunger nach Liebe, nach dem Sinn des Lebens und den Durst nach wahren erfülltem Dasein stillen. Und dazu braucht es nur ein einziges Werk: nämlich, dass der Mensch sich dem zuwendet, der das Leben schenkt. Dafür, für dieses ewige Leben, für die Nähe Gottes lohnt es sich, sich abzumühen. Sobald wir uns Gott öffnen, ihm in Jesus Christus begegnen, kann etwas in uns aufbrechen, kann Gott uns Leben schenken. Jesus bietet sich selbst an, als „Brot“ und als „Quelle“. Wir müssen uns nur entscheiden, dieses Angebot anzunehmen und zu zugreifen.

Magnificat: Groß sein lässt meine Seele *oder* Magnificat [Taizé] – während dessen Aussetzung des Allerheiligsten. Die Monstranz wird auf den Altar oder an einen besonderen, würdig und ansprechend gestalteten Platz (z.B. eine mit einem Tuch verhüllte Säule) gestellt. Sie kann angeleuchtet werden.

Einladung zur Stille und zum persönlichen Gebet, in dem die Exerzitienteilnehmer/-innen Jesus sagen, was sie bewegt und für die Menschen beten, die ihnen am Herzen liegen, ggf. verbunden mit dem Einlegen von Weihrauch.

Gebet

Herr Jesus Christus,
du bist jetzt wirklich mitten unter uns da,
Wir können dich sehen in der Gestalt des Brotes.
Wir schauen dich an und du schaust uns an.
Wir kommen zu dir, mit allem, was uns bewegt.

Wir bringen vor dich all das Schöne, was wir erleben durften,
das Schwere, das uns belastet,
das Ungewisse, das uns Angst macht.
Erfülle uns mit deiner Liebe und deinem Frieden.
Lass uns ruhig werden in dir.

Alle unsere Bitten, Wünsche und Sorgen um andere, unser Schweigen und unseren Dank lassen wir einfließen in das Gebet, das Jesus uns gelehrt hat. So wie er dürfen auch wir „Vater“ sagen ...

Vater unser

**Es folgen das Tantum ergo, Oration und eucharistischer Segen bzw. eine Segensbitte, wenn ein beauftragter Laie die Vesper feiert sowie die Reposition des Allerheiligsten.
Zum Abschluss kann ein Lied gesungen werden.**

Lied: Wir tragen eines Menschen Namen *oder* Jesus Christ you are my life

Eucharistiefeier

Von vielen Jugendlichen, ist in Gesprächen immer wieder zu hören, dass es ihnen schwer fällt, eine Verbindung zwischen ihrem (alltäglichen) Leben und der Eucharistie zu entdecken. Noch viel weniger sehen darin die Quelle ihrer persönlichen Spiritualität. Hier liegt eine große Chance für den gemeinsam vorbereiteten Gottesdienst zum Abschluss der Jugendexerzitien: Wenn die Jugendlichen diese Feier als Ort der geistlichen Erfahrung und der sichtbaren Gemeinschaft erleben, werden sie auch sich selbst darin wiederfinden können. Sie werden erfahren, dass sie im Gottesdienst nicht nur Gott auf neue und tiefe Weise begegnen, sondern sich selbst nahe kommen können; dass die Feier der Eucharistie ihnen tatsächlich zur Quelle wird.

Nicht leere Rituale sondern Zeichen, die echt und glaubwürdig sind, verdeutlichen was geschieht und zeigen Wirkung. Deshalb ist in der Vorbereitung des Gottesdienstes ein sorgfältiger Blick auf einfache und wirkungsvolle Elemente der Gestaltung zu richten und mit den Jugendlichen gemeinsam zu überlegen, was und warum in besonderer Form hervorgehoben werden soll. Dazu bieten sich z.B. Prozessionen zum Evangelium oder zur Gabenbereitung an, der Friedensgruß oder auch die Kommunion selbst, die ganz bewusst empfangen werden kann.

Gestaltungselemente

- Auswahl von Liedern und Gesängen
- Formulierung von Texten, z.B. Kyrie-Rufe oder ein Text zur Meditation nach der Kommunion
- ggf. ein oder mehrere Glaubenszeugnis(se) von Jugendlichen
- Fürbitten, durch Jugendliche formuliert oder als freie Fürbitten, auch verbunden mit einer Zeichenhandlung: Anzünden einer Kerze nach jeder Bitte, Einlegen von Weihrauch o.ä.
- Gabenprozession
- Friedensgruß
- Kommunion unter beiderlei Gestalt

Ein gemeinsam erstellter Ablaufplan, aus dem hervorgeht, wer welche Aufgaben übernimmt und wer was vorbereitet, gibt Sicherheit für alle. Hilfreich ist die Unterstützung durch einen Jugendchor.

Eucharistische Anbetung

„Er schaut mich an und ich schaue IHN an“

Die gemeinsame Exerzitienwoche kann auch in einer besonderen Form des gemeinsamen Gebetes, in der Anbetung vor dem Allerheiligsten zu Ende gehen. Gerade weil die Jugendexerzitien einen spirituellen Zugang zur Eucharistie versuchen, ist die persönliche Begegnung mit Jesus wichtig. Sie sollte vorher erklärt und angeleitet werden – vor allem, wenn Jugendliche bisher wenig oder kaum Erfahrung damit haben.

Jugendliche passen in kein vorgefertigtes „Anbetungsschema“. Vieles hängt von der konkreten Situation vor Ort und der Zusammensetzung der Gruppe ab. Für die Leitung bedeutet das ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und ggf. den Verzicht auf „viele Worte“ und kreative Gestaltung. Es kommt darauf an, eine ruhige Atmosphäre zu schaffen, die es den Jugendlichen ermöglicht, in die Begegnung mit Jesus Christus zu zukommen und sie dann mit IHM „in Ruhe zu lassen“.

Die Teilnehmenden können Jesus sagen, was sie bewegt. Sie können IHM erzählen, was sie in dieser Woche erlebt haben, IHM ihre Wünsche oder ihre Bitten sagen. Genauso sind sie jedoch eingeladen zu hören, auf das was, Jesus ihnen sagen möchte oder im Gebet eines seiner Worte nachklingen zu lassen.

Begrüßung und kurze(!) inhaltliche Einführung

Wir haben uns zur Anbetung versammelt. Beten, Anbetung – das heißt einfach da sein, die Gegenwart Gottes zu spüren und mit IHM ins Gespräch zu kommen. Es wird dabei ruhiger zugehen als ihr das vielleicht sonst von Gottesdiensten gewöhnt seid, mit weniger Aktion, zumindest auf den ersten Blick. Wir möchten eucharistische Anbetung halten: Jesus Christus, von dem wir glauben, dass er im kleinen Stück Brot wirklich bei uns ist, steht im Mittelpunkt. Ihr seid eingeladen, ruhig zu werden, euren Gedanken Raum zu geben und euch auf die Begegnung mit IHM einzulassen. Es gibt dabei kein „richtig“ oder „falsch“, es gibt nichts „zu leisten“ – ihr dürft einfach da sein und seine Gegenwart spüren.

Lied: Here I am Lord

Gebet:

Herr Jesus Christus, du bist unter uns.

Du selbst hast versprochen, dass du da sein wirst,
wenn zwei oder drei sich in deinem Namen versammeln.

So viele Geräusche, so viele Stimmen und Reden dringen den ganzen Tag an unser Ohr.

Was davon ist wichtig und wahr?

Woran sollen wir uns halten? Worauf sollen wir hören?

Du hast Worte ewigen Lebens, du schenkst dich selbst und deine Liebe.

du schenkst uns das Wort, das hilft und befreit.

Öffne uns für deine Gegenwart, wenn wir deine Worte hören und daraus Kraft schöpfen.

Öffne uns für deine Gegenwart, wenn wir zu dir beten.

Darum bitten wir dich, der du mit dem Vater und dem Heiligen Geist lebst und herrschst in Ewigkeit.
Amen

Lesung:

Amen, amen, ich sage euch: Wer glaubt, hat das ewige Leben. Ich bin das Brot des Lebens. Eure Väter haben in der Wüste das Manna gegessen und sind gestorben. So aber ist es mit dem Brot, das

vom Himmel herabkommt: Wenn jemand davon isst, wird er nicht sterben. Ich bin das lebendige Brot, das vom Himmel herabgekommen ist. Wer von diesem Brot isst, wird in Ewigkeit leben.

Johannes 6,47-51

Antwortgesang: Wir glauben dich, Gott

Aussetzung mit Gebet, Gesang und Stille

Lied: Nade te turbe

Psalm: Psalm 27 *(im Wechsel gebetet)*

Antiphon: Confitemini domino

Der Herr ist mein Licht und mein Heil: *

Vor wem sollte ich mich fürchten?

Der Herr ist die Kraft meines Lebens: *

Vor wem sollte mir bangen?

Dringen Frevler auf mich ein, *

um mich zu verschlingen,

meine Bedränger und Feinde, *

sie müssen straucheln und fallen.

Mag ein Heer mich belagern: *

Mein Herz wird nicht verzagen.

Mag Krieg gegen mich toben: *

Ich bleibe dennoch voll Zuversicht.

Nur eines erbitte ich vom Herrn, *

danach verlangt mich:

Im Haus des Herrn zu wohnen *

alle Tage meines Lebens,

die Freundlichkeit des Herrn zu schauen *

und nachzusinnen in seinem Tempel.

Denn er birgt mich in seinem Haus *

am Tag des Unheils;

er beschirmt mich im Schutz seines Zelt, *

er hebt mich auf einen Felsen empor.

Nun kann ich mein Haupt erheben *

über die Feinde, die mich umringen.

Ich will Opfer darbringen in seinem Zelt, Opfer mit Jubel; *

dem Herrn will ich singen und spielen.

Vernimm, o Herr, mein lautes Rufen; *

sei mir gnädig und erhöre mich!

Mein Herz denkt an dein Wort: «Sucht mein Angesicht!» *

Dein Angesicht, Herr, will ich suchen.

Verbirg nicht dein Gesicht vor mir;/ weise deinen Knecht im Zorn nicht ab! *

Du wurdest meine Hilfe.

Verstoß mich nicht, verlass mich nicht, *

du Gott meines Heiles!

Wenn mich auch Vater und Mutter verlassen, *

der Herr nimmt mich auf.

Zeige mir, Herr, deinen Weg, *
leite mich auf ebener Bahn trotz meiner Feinde!
Gib mich nicht meinen gierigen Gegnern preis; *
denn falsche Zeugen stehen gegen mich auf und wüten.
Ich aber bin gewiss, zu schauen *
die Güte des Herrn im Land der Lebenden.
Hoffe auf den Herrn und sei stark! *
Hab festen Mut und hoffe auf den Herrn!
Ehre sei dem Vater und dem Sohn *
und dem Heiligen Geist.
Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit *
Und in Ewigkeit. Amen

Lied: O Christe domine Jesu (Taizé)

Impuls

„Ich bitte euch ja gar nicht, dass ihr an Gott denkt oder euch viele Gedanken macht oder in eurem Verstand lange Betrachtungen anstellt; ich will nicht mehr, als dass ihr ihn anschaut. [...] So wie du ihn gern hast, wirst du ihn finden“ (Teresa von Avila)

Das lateinische Wort für Anbetung heißt „ad-oratio“ heißt so viel wie Berührung von Mund zu Mund, wie ein Kuss oder eine Umarmung, sich ganz nahe zu kommen, das Herz sprechen zu lassen. Dazu sind wir eingeladen.

Lied: Adoramus te, Domine (Taizé) oder Venimus adorare eum

Du schaust mich an und weißt alles.
Wie ich wurde, der ich bin:
Du überschaust es.
Was ich verdränge und nicht wahrhaben will:
Vor dir liegt es offen da.
Was ich ängstlich verberge vor anderen Menschen:
Du nimmst es wahr.
Du kennst das Bild, das ich mir von mir selbst mache.
Das Unbewältigte, das Unverheilte:
Du siehst es.
Meine Schwachstellen, meine Verborgenenheiten sind dir nicht verborgen;
Du weißt, wo ich der Wandlung bedarf.
O Herr, wie gut ist es,
dass ich nicht allein bin mit mir.
Wie gut, ganz und gar erkannt,
ganz und gar bejaht zu sein.
Stille

Weihrauchritus:

Jede/r, der / die möchte, ist jetzt eingeladen nach vorn zu kommen, sich vor die Monstranz hin zu knien und Weihrauch auf die glühende Kohle zu legen.

Wer möchte, kann sein Anliegen aussprechen, es ist aber auch möglich, dies schweigend zu tun.

Vater unser

Sakramentaler Segen / Segensbitte

Lied: Geborgen in dir Gott

Weitere Infos

Die Jugendexerzitien „TIME OUT – AusZeit“ sind ein Angebot der Abteilung Jugendseelsorge im Erzbistum Köln für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren.

Exemplare des Teilnehmerheftes erhalten Sie kostenlos bei:

Abteilung Jugendseelsorge im Erzbistum Köln
Lydia Lenze
Marzellenstrasse 32
50668 Köln

Telefon: 0221 / 1642-1940

Mail: lydia.lenze@erzbistum-koeln.de

Info: www.kja.de

Für Fragen zur geistlichen Begleitung wenden Sie sich bitte an:

Marianne Bauer
Telefon: 0221-1642-1274
Mail: marianne.bauer@erzbistum-koeln.de

Impressum:

Arbeitshilfe für Multiplikatoren zur Begleitung der einwöchigen Jugendexerzitien „TIME OUT“ im Erzbistum Köln

Herausgeber

Erzbistum Köln, Abteilung Jugendseelsorge
Diözesanjugendseelsorger Pfarrer Mike Kolb (V.i.S.d.P.)
Marzellenstrasse 32
50668 Köln
www.kja.de

Autorin

Marianne Bauer, Diözesanreferentin

Köln, November 2012