

TIME OUT - AusZeit

„er krönt dich mit Barmherzigkeit“

(Psalm 103,4)

Jugendexerziten
Arbeitshilfe für Multiplikatoren
2015 / 2016

Inhalt

Vorwort	3
Einführung	5
Was sind Exerzitien?	5
Unsere Jugendexerzitien	5
Worauf kommt es als Begleiter/-in 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
Besuch der Heiligen Pforte & Bußandacht	16
Jugendgottesdienst	19
Impulse zur Vorbereitung eines Jugendgottesdienstes	19
Jugendvesper	24
Weitere Infos & Impressum	28

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

Am 8. Dezember 2015 beginnt in unserer Kirche das „Jahr der Barmherzigkeit“, zu dem Papst Franziskus alle Christinnen und Christen einlädt. Auch der Weltjugendtag (20. bis 31. Juli 2016 in Polen) reiht sich als großes Glaubensfest der Jugend mit dem Motto „*Selig die Barmherzigen; denn sie werden Erbarmen finden*“ (Mt 5,7) in dieses Heilige Jahr ein.

Barmherzigkeit und Erbarmen sind Worte, die heute im alltäglichen Sprachgebrauch kaum vorkommen, die jedoch trotzdem etwas Wesentliches aussagen – über unsere menschlichen Beziehungen und über die Beziehung von bzw. zu Gott. Sie sind verbunden mit Mitgefühl, Wärme, Herzlichkeit, Nachsicht, Hilfsbereitschaft, Zuneigung und Liebe – alles Aspekte, die wichtig und richtig sind; aber dennoch nicht alles zum Ausdruck bringen können. Deshalb lohnt es sich, das Geheimnis der Barmherzigkeit intensiver zu betrachten: *„Barmherzigkeit – dieses Wort ändert alles. Es ist das Beste, was wir hören können: Es ändert die Welt. Ein wenig Barmherzigkeit macht die Welt weniger kalt und viel gerechter. Wir haben es nötig, diese Barmherzigkeit Gottes gut zu verstehen.“* sagte Franziskus beim Angelus am 17. März 2013. Genau dazu wollen die Jugendexerzitien in diesem Jahr anregen: (neu) zu verstehen, was eigentlich mit Barmherzigkeit und Erbarmen gemeint ist und welche Bedeutung diese Worte für das eigene Leben, den eigenen Glauben und das eigene Handeln haben. Sieben Impulse im Teilnehmerheft ermutigen dabei zum Suchen, zur persönlichen Auseinandersetzung und zur Meditation, zum Nach-Denken oder Weiter-Fragen, ohne jedoch den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Im vorliegenden Begleitheft finden Sie alle Informationen rund um die Jugendexerzitien 2015 / 2016. Sie stehen unter dem Leitgedanken: **„Er krönt dich mit Barmherzigkeit“** (Psalm 103,4).

Wir laden Sie ein, sich gemeinsam mit ihrer Gruppe auf Spurensuche zu begeben und so dem Geheimnis der Barmherzigkeit näher zu kommen. Die täglichen Impulse beziehen sich jeweils auf eine ausgewählte Bibelstelle aus dem Alten oder Neuen Testament und bieten weitere Gedanken zur Vertiefung. Darüber hinaus finden Sie Anregungen und konkrete Gestaltungsvorschläge für das gemeinsame Gebet oder einen Jugendgottesdienst in diesem Heft. Empfehlenswert ist zudem ein gemeinsamer Besuch im Kölner Dom und der Heiligen Pforte.

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 Christinnen und 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 oder –abend, z.B. 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: Dabei ist der Rückblick auf die gesammelten Erfahrungen und Eindrücke hilfreich.

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 Wunsch und Möglichkeiten - weitere Treffen vereinbaren, wie z.B. tägliche Abendrunden zum Austausch und zur Einstimmung in den kommenden Tagesimpuls oder ein gemeinsames Morgengebet und Frühstück.

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 Marianne Bauer 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 Heike Buchholz

Telefon: 0221 1642-1597

heike.buchholz@erzbistum-koeln.de

Einführung

Was sind Exerzitien?

„Exerzitien“ oder „Geistliche Übungen“ sind ein Weg, geistliches Leben (neu) einzuüben, wie er z.B. vom Hl. Ignatius von Loyola (1491-1556), dem Gründer des Jesuiten-Ordens, in der Zeit von 1522 bis 1535 in seinem gleichnamigen Büchlein niedergeschrieben wurde. Das Wort Exerzitien kommt ursprünglich aus dem militärischen Bereich (*exerzieren*). Es bedeutet im übertragenen Sinne so viel wie „aus einem geschlossenen Raum heraustreten, sich entfalten, einüben“. Solche Übungen können in einem Kloster oder Bildungshaus durchgeführt werden oder ganz konkret im eigenen Alltag. Letztere werden daher „Exerzitien im Alltag“ genannt, die gewöhnlich vier Wochen dauern.

Ziel dieser Übungen ist, sich selbst und die Beziehung zu Gott in den Blick zu nehmen ohne Ablenkung, sich weiterzuentwickeln, im Glauben zu wachsen und dadurch immer mehr der Mensch zu werden, den Gott gedacht hat. Deshalb sind bereits die ersten Christinnen und Christen aufgefordert sich „in der Frömmigkeit zu üben“ (1. Timotheus 4,7) und sich auf den „Wanderweg in Gott hinein“ (Bonaventura) zu machen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Beziehung zu Gott und dem Bewusstwerden der eigenen Person: Gotteserkenntnis durch Selbsterkenntnis. Der Bezug zum eigenen Leben ist also existentieller Bestandteil der Exerzitien. Mehr Gelassenheit, mehr innere Ruhe, vielleicht mehr Entschlossenheit und Mut könnten weitere Früchte sein – dies steht allerdings nicht im Vordergrund.

Unsere Jugendexerzitien

Die Jugendexerzitien leben davon, dass Jugendliche und junge Erwachsene sich auf die Suche nach Gott 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 persönliche „AusZeit“ wird ergänzt durch die abendlichen Treffen, in denen Erfahrungen ausgetauscht und Rückfragen (auch inhaltlicher Art) gestellt werden können.

Am Ende der Woche sollte ein gemeinsamer liturgischer Abschluss (Jugendvesper, Jugendmesse) stehen entweder allein mit der Exerzitiengruppe oder mit der ganzen Gemeinde. Die Teilnehmenden 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/-in an?

Exerzitien dienen der Suche nach Gott im eigenen Leben und der Entwicklung bzw. Vertiefung der persönlichen Gottesbeziehung. Als Begleiterin bzw. Begleiter bieten Sie einen Rahmen an, schaffen Sie Raum. Sie sind Impulsgeber/-in und Partner/-in auf diesem Weg. Gerade in diesem sensiblen Bereich gibt es keine Patentrezepte. Auch der große Schatz der eigenen Erfahrungen kann nur bedingt hilfreich

für Andere sein. Die Perspektive ist: Wie kann ich Gott suchen? Wie kann ich in der Beziehung zu Gott wachsen? Wo begegnet mir Gott in meinem Leben? Was will mir Gott in dieser Lebenssituation sagen?

Seien Sie also in erster Linie ein/e aufmerksame/r Zuhörer/-in. Haben Sie Interesse an den Erfahrungen der Teilnehmenden. Respektieren Sie aber auch, wenn Einzelne ihre Erfahrungen nicht mitteilen wollen. Räumen Sie diese Freiheit ein und benennen dies zu Beginn, vor allem vor dem abendlichen Erfahrungsaustausch.

Und am wichtigsten: Sichern Sie Vertraulichkeit zu! Alles, was in der Gruppe zur Sprache kommt, alles, was mitgeteilt wird, verbleibt in der Gruppe bzw. unter den Gesprächspartner/-innen.

Benötigtes Material

Im Laufe der Woche werden verschiedene Bibelstellen thematisiert und in den Mittelpunkt des Tages gestellt. Diese Verse können 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 oder weitere Textstellen in Ergänzung mit einander zu beleuchten. Die Hinweise für den Ablauf der täglichen Impulse, die Stille-Übungen 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 in 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 bringe ich mit?
- 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 von einer Stille-Übung
- 19.45 Uhr Hinweise zum Ablauf der Exerzitien und Verteilung der Hefte. Dabei ist wichtig, den Teilnehmenden zu verdeutlichen, dass es nicht um Gruppenstunden mit privatem Zwischenprogramm geht. Die Begegnung mit Gott geschieht vor allem in den persönlichen „Auszeiten“ und im abendlichen „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“.
- 20.15 Uhr gemeinsames Abendessen, einfach und kostengünstig: Jede/r 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? Welche Fragen bringe ich mit?
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 kleinem Imbiss
- 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. Je nach Situation und Rahmenbedingungen vor Ort könnten alternativ eine Jugendvesper oder eine Andacht gehalten werden.*)
- danach gemeinsames Abendessen, angeleitetes „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ mit spontanen Fürbitten und Einzelsegen als Abschluss

Vorbereitung

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

Sorgen Sie 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 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.

oder

Gebet zum Heiligen Jahr der Barmherzigkeit

Herr Jesus Christus,

du hast uns gelehrt,

barmherzig zu sein wie der himmlische Vater,

und uns gesagt, wer dich sieht, sieht ihn.

Zeig uns dein Angesicht, und wir werden Heil finden.
Dein liebender Blick befreite Zachäus und Matthäus aus der Sklaverei des Geldes;
erlöste die Ehebrecherin und Maria Magdalena davon,
das Glück nur in einem Geschöpf zu suchen;
ließ Petrus nach seinem Verrat weinen
und sicherte dem reumütigen Schächer das Paradies zu.
Lass uns dein Wort an die Samariterin so hören,
als sei es an uns persönlich gerichtet:
„Wenn du wüsstest, worin die Gabe Gottes besteht!“
Du bist das sichtbare Antlitz des unsichtbaren Vaters
und offenbarst uns den Gott, der seine Allmacht vor allem
in der Vergebung und in der Barmherzigkeit zeigt.
Mache die Kirche in der Welt zu deinem sichtbaren Antlitz,
dem Angesicht ihres auferstandenen und verherrlichten Herrn.

Du wolltest, dass deine Diener selbst der Schwachheit
unterworfen sind, damit sie Mitleid verspüren mit denen,
die in Unwissenheit und Irrtum leben.
Schenke allen, die sich an sie wenden,
die Erfahrung, von Gott erwartet und geliebt zu sein
und bei ihm Vergebung zu finden.
Sende aus deinen Geist und schenke uns allen seine Salbung,
damit das Jubiläum der Barmherzigkeit
ein Gnadenjahr des Herrn werde
und deine Kirche mit neuer Begeisterung
den Armen die Frohe Botschaft bringe,
den Gefangenen und Unterdrückten die Freiheit verkünde
und den Blinden die Augen öffne.

So bitten wir dich,
auf die Fürsprache Mariens, der Mutter der Barmherzigkeit,
der du mit dem Vater in der Einheit des Heiligen Geistes
lebst und herrschst in alle Ewigkeit.
Amen.

Mögliche Lieder:

„Selig seid ihr, ...“

„Ich lobe meinen Gott, der aus der Tiefe mich holt“

„Meine engen Grenzen“

„Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“

„Macht hoch die Tür“ (*im Advent*)

„Den Herren will ich loben“

oder einen Kyrie-Rufe aus Taizé

„Hört, wen Jesus glücklich preist ...“

„ubi caritas“

„Misericordias domini“

„Du lässt den Tag, o Gott nun enden“

„Großer Gott, wir loben dich“

„Sonne der Gerechtigkeit“

Information

Zu Beginn der Jugendexerzitien erhalten die Teilnehmenden 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 Treffen sowie der gemeinsame Gottesdienst.

Die Teilnehmenden bekommen ihr Heft. 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 Stille-Übungen 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 / der 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 // Pendel mit der ganzen Gruppe

Material: eine Augenbinde pro Gruppe

Zwei Personen stehen gegenüber voneinander in Schrittstellung und die dritte Person steht in der Mitte. Nun wird der „Pendel“ in der Mitte langsam von einem zum anderen der Außenstehenden gependelt. Alternativ bildet eine Kleingruppe 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“. 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.

Stille-Übungen zur Auswahl

Ankommen

Geben Sie den Teilnehmenden Gelegenheit, in Ruhe anzukommen, vor allem beim ersten Treffen.

Bereiten Sie den Raum entsprechend vor, schaffen Sie Platz und bitten Sie die Teilnehmenden, sich im Raum zu verteilen und ihre je eigene, passende Position zu finden. 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: Stille-Übung – meinem Atem nachspüren

Die Übung kann wahlweise im Liegen, Sitzen oder Stehen durchgeführt werden. Bitten Sie die Teilnehmer 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: Stille-Übung 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 Teilnehmern 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: Stille-Übung 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 Teilnehmenden 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 all 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 Teilnehmenden 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, in großen und kleinen Gruppen, mit gelehrten und angesehenen Menschen genauso wie mit Ausgestoßenen, Sündern, mit Kranken und Zöllnern. 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.

Gott ist Barmherzigkeit, Gott ist Liebe – die sich in Jesus Christus, in seinen Worten und Taten zeigt. Weil ER uns liebt, sollen auch wir einander lieben (Joh 13,34). Agape – eines der griechischen Worte für Liebe meint uneigennützig, von Gott geschenkte Liebe und gegenseitige wie persönliche Wertschätzung, die jedem Menschen als Abbild Gottes zukommen soll. Christliche Gemeinschaft heißt einander annehmen, respektieren, schätzen; 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 versucht zu verstehen, was dein Erbarmen für uns bedeutet
und wie sehr du uns, deine Kinder, liebst.*

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.

Besuch der Heiligen Pforte & Bußandacht

Die Jugendexerzitien sind für den / die Einzelne eine sehr intensive Zeit. Durch die Möglichkeit in Ruhe auf das eigene Leben, die eigenen Fragen und Erfahrungen und, damit verbunden, die Beziehung zu Gott zu blicken, kann nicht nur Selbsterkenntnis wachsen; oft ist damit ein Verständnis für die eigenen Fehler und Schwächen verbunden, der Wunsch umzukehren, neue Wege zu gehen und es zukünftig mit den neu gewonnenen Einsichten „besser zu machen“. Bei dem einen oder der anderen Teilnehmenden kann dies das Bedürfnis nach dem Sakrament der Versöhnung wecken.

Barmherzigkeit und Vergebung gehören zusammen, Gottes Erbarmen zeigt sich in der Heilsgeschichte durch seine Bereitschaft den Menschen immer wieder entgegenzukommen und ihnen die Sünden zu erlassen. Das „Jahr der Barmherzigkeit“ lädt deshalb besonders dazu ein, das Sakrament der Versöhnung wieder zu entdecken. Die Gruppe kann zuvor gemeinsam eine Bußandacht feiern.

Wenn es für die Gruppe oder einzelne Teilnehmende passt, kann es zudem eine schöne Erfahrung sein, zum Abschluss der Exerzitien nach Köln zu fahren und gemeinsam durch die „Heilige Pforte“ zu gehen. Die Tradition der „Heiligen Pforten“ geht vermutlich zurück auf das Heilige Jahr 1400. Alle Gläubigen, die zu diesen besonderen Orten pilgern und durch die geöffneten Türen in das Haus Gottes hinein treten, tun dies als Zeichen der Versöhnung mit Gott und in der Hoffnung auf seine Gnade und Vergebung. Erstmals hat Papst Franziskus jetzt angeregt, weltweit flächendeckend in jedem Bistum die „Türen der Barmherzigkeit“ zu öffnen. Für unser Erzbistum ist diese „Heilige Pforte“ das Hauptportal des Doms. Dieses wurde am 8. Dezember 2015 von Erzbischof Rainer Kardinal Woelki geöffnet und lädt nun bis zum 20. November 2016 zur Pilgerfahrt ein.

Die Heilige Pforte ist geöffnet:

- vom 8. Dezember 2015 bis 30. April 2016 von 6.00 bis 19.30 Uhr
- vom 1. Mai bis 31. Oktober 2016 von 6.00 bis 21.00 Uhr
- vom 1. bis 20. November 2016 von 6.00 bis 19.30 Uhr

Weitere Informationen finden Sie unter www.heiligesjahr.koeln.

Empfehlung für eine Bußandacht

Einstimmung: meditative Musik und Einladung ruhig zu werden

Liturgische Eröffnung: mit dem Kreuzzeichen

Impuls / Einführung:

Die Jugendexerzitien liegen hinter uns. Es war eine besondere Zeit des Innehaltens, der Besinnung auf die Liebe und Barmherzigkeit Gottes. Wir haben unsere Aufmerksamkeit auf die persönliche Beziehung zu Gott, zu unseren Nächsten und zu uns selbst gerichtet. Vielleicht ist uns dabei deutlich geworden, wo wir versagt haben, wo unsere Schwächen liegen, wo wir der Umkehr und des Neubeginns bedürfen. Die Bibel erzählt an vielen Stellen, von der zuvorkommenden Liebe Gottes, von seinem Erbarmen und seiner Großherzigkeit gegenüber der Schuld der Menschen. Wir dürfen immer wieder zu IHM kommen und um Vergebung bitten – auch jetzt und hier, an diesem Tag, in dieser Stunde, so wie wir sind.

Kyrie: Liedruf aus Taizé

V: Herr Jesus, du rufst die Menschen zur Umkehr

A: kýrie eléison

V: du wendest dich den Sünden zu

A: Christe eléison

V: Herr Jesus, du schenkst uns neues Leben

A: kýrie eléison

oder

V: Herr Jesus, du Hoffnung und Licht für die Völker

A: kýrie eléison

V: du bist gekommen die Welt zu erlösen

A: Christe eléison

V: Herr Jesus, du zeigst uns die Liebe des Vaters

A: kýrie eléison

Gebet:

Güter und barmherziger Gott, du liebst uns und bist uns nahe.

Noch bevor wir uns zu dir aufmachen, wendest du dich uns schon zu.

Sieh auf uns, die wir deinen Blick zu dir richten!

Sieh unseren Willen zum Guten, sieh unser Versagen,

sieh unsere Sehnsucht nach Glück. Sei zugegen mit deiner Liebe.

Darum bitten wir durch Jesus Christus, deinen Sohn, unseren Herrn und Gott, der in der Einheit des Heiligen Geistes mit dir lebt und herrscht in alle Ewigkeit. Amen

(aus: Frank Reintgen, Das große Buch der Jugendgottesdienste)

Lied: Meine engen Grenzen**Lesung:** aus dem Buch Micha

Es wurde dir, Mensch, doch schon längst gesagt, was gut ist und wie Gott möchte, dass du leben sollst. Er fordert von euch nichts anderes, als dass ihr euch an das Recht haltet, liebevoll und barmherzig miteinander umgeht und demütig vor Gott euer Leben führt.

Micha 6,8 (NL)

Stille oder meditative Musik oder Taizé-Liedruf**Lesung:** aus dem Matthäusevangelium

Als Jesus weiterging, sah er einen Mann namens Matthäus am Zoll sitzen und sagte zu ihm: Folge mir nach!

Da stand Matthäus auf und folgte ihm. Und als Jesus in seinem Haus beim Essen war, kamen viele Zöllner und Sünder und aßen zusammen mit ihm und seinen Jüngern. Als die Pharisäer das sahen, sagten sie zu seinen Jüngern: Wie kann euer Meister zusammen mit Zöllnern und Sündern essen? Er hörte es und sagte: Nicht die Gesunden brauchen den Arzt, sondern die Kranken. Darum lernt, was es heißt: Barmherzigkeit will ich, nicht Opfer. Denn ich bin gekommen, um die Sünder zu rufen, nicht die Gerechten.

(Matthäus 9,9-13)

Impulse zur Gewissensforschung

Weil Gott barmherzig ist, wiegt bei ihm Reue mehr als die Schuld, zählt der Neuanfang mehr als das Scheitern, bedeutet Bemühen mehr als der Erfolg. Kein Mensch ist vollkommen und perfekt, aber wir dürfen immer wieder umkehren in der Hoffnung, dass Gott alles vergibt.

- Nehme ich mir ausreichend Zeit für meine Beziehung mit Gott?
- Wie steht es um mein Gottvertrauen, meine innere Ruhe, wenn meine Wünsche nicht Erfüllung gehen oder Träume zerplatzen?
- Welchen Stellenwert hat Gebet in meinem Leben?
- Habe ich ein Herz für meine Mitmenschen?

- Achte ich auf meine Worte, damit sie andere nicht verletzen oder verurteilen?
- Habe ich einen Blick für die Menschen um mich herum? Nehme ich wahr wie es ihnen geht, ob sie Zuwendung oder tatkräftige Unterstützung benötigen?
- Kann ich anderen verzeihen oder den ersten Schritt zur Versöhnung tun?
- Gehe ich liebevoll und achtsam mit mir selbst um?
- Bin ich bereit meine Gewohnheiten und meinen Lebensstil zu hinterfragen?

Schuldbekentnis

Gott, du siehst in mein Herz, du kennst mich und weißt was ich mit mir herum trage. Voll Vertrauen kann ich vor dich treten und bekennen ...

Ich bekenne Gott, dem Allmächtigen,
und allen Brüdern und Schwestern,
dass ich Gutes unterlassen und Böses getan habe.
Ich habe gesündigt in Gedanken, Worten und Werken
durch meine Schuld, durch meine Schuld, durch meine große Schuld.
Darum bitte ich die selige Jungfrau Maria,
alle Engel und Heiligen,
und euch, Brüder und Schwestern,
für mich zu beten bei Gott, unserem Herrn.

Gebet

Der barmherzige und gütige Gott lässt uns nicht im Stich, er nimmt die Schuld und schenkt uns Vergebung, wenn wir zu ihm umkehren, und Kraft für den Neuanfang.

Barmherziger Gott, du willst, dass wir Anteil haben an deinem Glück. Du hast uns zuerst geliebt und deinen Sohn in die Welt gesandt, damit sie durch ihn gerettet wird. Sei uns barmherzig. Schenke uns Vergebung unserer Sünden, Frieden und ein Leben in Fülle.

Vater, wir danken dir für dein Erbarmen und preisen dich mit der ganzen Kirche. Dir sei Ehre und Lob durch Christus im Heiligen Geist jetzt und in alle Ewigkeit. Amen.

Lied: Von allen Seiten umgibst du mich

Friedensgruß

Gottes Barmherzigkeit ist nicht nur Geschenk, sie ist Zuspruch und Anspruch zugleich. Weil er liebt sollen wir lieben, weil er Erbarmen hat sollen wir barmherzig handeln. Geben wir einander ein Zeichen des Friedens und der Versöhnung.

Vater unser

Segen & Entlassung

So segne und behüte uns der allmächtige und gute Gott, er schenke uns allezeit seine Liebe und sein Erbarmen, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen

Von seiner Barmherzigkeit gesegnet, lasst uns gehen in seinem Frieden!

Lied: Wie ein Fest nach langer Trauer (So ist Versöhnung)

Jugendgottesdienst

Nachfolgend finden Sie einen Vorschlag für einen Jugendgottesdienst zum Abschluss der Exerzitien, den Sie je nach Bedarf und Gegebenheiten vor Ort verändern können sowie Hinweise zur Vorbereitung einer Jugendmesse. Idealerweise sollte diese mit der Gemeinde gefeiert und von den Teilnehmenden mitgestaltet werden. Bei der Vorbereitung der Eucharistiefeier bietet es sich an, in besonderer Weise auf die Erfahrungen der Jugendlichen einzugehen; und ein oder zwei Elemente bewusst zu gestalten.

Von vielen jungen Christ/-innen, ist in Gesprächen immer wieder zu hören, dass es ihnen schwer fällt, eine Verbindung zwischen ihrem (alltäglichen) Leben und dem Gottesdienst herzustellen. Hier liegt eine große Chance für den gemeinsam vorbereiteten Gottesdienst zum Abschluss der Jugendexerzitien. Wenn sie diese Feier als Ort der geistlichen Erfahrung und der sichtbaren Gemeinschaft der Glaubenden erleben, werden sie sich selbst darin wiederfinden können. Die Jugendlichen werden erfahren, dass sie in der Feier der Heiligen Eucharistie nicht nur Gott auf neue und tiefe Weise begegnen, sondern sich selbst nahe kommen können. Nicht leere Rituale sondern Zeichen, die echt und glaubwürdig sind, verdeutlichen, was geschieht und zeigen Wirkung. Deshalb ist in der Vorbereitung des Gottesdienstes ein besonderes Augenmerk 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. Hierbei geht es weniger um Kreativität als vielmehr um eine schlichte, würdige und ansprechende Art.

Gerade das Thema „Barmherzigkeit“ liefert vielfältige Anknüpfungspunkte für die gottesdienstliche Feier, mit dem Schuldbekenntnis oder einer Taufenerneuerung, in den „Kyrie-Rufen“, durch Gebete, Fürbitten und natürlich durch die Auswahl der entsprechenden Lesungstexte.

Gestaltungselemente

- Auswahl von Liedern und Gesängen
- Formulierung von Texten, z.B. zum Schuldbekenntnis, 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

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

Impulse zur Vorbereitung eines Jugend-Gottesdienstes

Im Mittelpunkt der Vorbereitung steht die Auseinandersetzung mit den biblischen Geschichten. Es bietet sich an, am Leitthema der Exerzitien anzuknüpfen oder eines der Impulsworte weiter zu vertiefen und dazu passend weitere Bibelstellen in den Blick zu nehmen. Darüber hinaus können Zitate aus dem Schreiben von Papst Franziskus zum Jahr der Barmherzigkeit „MISERICORDIAS VULTUS“ oder aus seiner Botschaft zum XXXI. Weltjugendtag in Krakau miteinander betrachtet werden. Außerdem wäre ein Austausch über den „Kyrie-Ruf“ und seine Bedeutung als liturgisches Element ebenso lohnenswert wie über die verschiedenen Formen des Gebetes: Lob, Bitte, Dank, Klage ins Gespräch zu kommen.

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 finden 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 für sich noch einmal lesen, innerlich nachklingen lassen und 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 und Erläuterungen zur Wahl des eigenen Satzes/ Wortes gegeben werden. 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) festgehalten werden.

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 (z.B. aus Taizé) 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 Teilnehmenden 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. die 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: „richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet“

Impuls zur Bibelarbeit zu Matthäus 18, 23-35

1. Einstimmen

Lied: „Misericordias domini“ oder ein anderer passender Gesang.

2. Lesen

Das Gleichnis vom unbarmherzigen Gläubiger

Mit dem Himmelreich ist es deshalb wie mit einem König, der beschloss, von seinen Dienern Rechenschaft zu verlangen. Als er nun mit der Abrechnung begann, brachte man einen zu ihm, der ihm zehntausend Talente schuldig war. Weil er aber das Geld nicht zurückzahlen konnte, befahl der Herr, ihn mit Frau und Kindern und allem, was er besaß, zu verkaufen und so die Schuld zu begleichen. Da fiel der Diener vor ihm auf die Knie und bat: Hab Geduld mit mir! Ich werde dir alles zurückzahlen. Der Herr hatte Mitleid mit dem Diener, ließ ihn gehen und schenkte ihm die Schuld. Als nun der Diener hinausging, traf er einen anderen Diener seines Herrn, der ihm hundert Denare schuldig war. Er packte ihn, würgte ihn und rief: Bezahl, was du mir schuldig bist! Da fiel der andere vor ihm nieder und flehte: Hab Geduld mit mir! Ich werde es dir zurückzahlen. Er aber wollte nicht, sondern ging weg und ließ ihn ins Gefängnis werfen, bis er die Schuld bezahlt habe. Als die übrigen Diener das sahen, waren sie sehr betrübt; sie gingen zu ihrem Herrn und berichteten ihm alles, was geschehen war. Da ließ ihn sein Herr rufen und sagte zu ihm: Du elender Diener! Deine ganze Schuld habe ich dir erlassen, weil du mich so angefleht hast. Hättest nicht auch du mit jenem, der gemeinsam mit dir in meinem Dienst steht, Erbarmen haben müssen, so wie ich mit dir Erbarmen hatte? Und in seinem Zorn übergab ihn der Herr den Folterknechten, bis er die ganze Schuld bezahlt habe. Ebenso wird mein himmlischer Vater jeden von euch behandeln, der seinem Bruder nicht von ganzem Herzen vergibt.

3. Meditieren

"Hättest nicht auch du mit jenem, der gemeinsam mit dir in meinem Dienst steht, Erbarmen haben müssen, so wie ich mit dir Erbarmen hatte?" – Was löst dieser Satz in mir aus? Was bewegt mich? Welche Gedanken und Gefühle verbinden sich mit diesen Worten Jesu, wenn ich sie höre? Was heißt, „sich erbarmen“ oder „Erbarmen haben“ konkret für mich und mein Leben? Fällt es mir schwer anderen zu vergeben? Wie fühlt es sich an, wenn jemand mir meine Fehler verzeiht oder Schuld vergibt?

4. Mitteilen

Die Gruppe tauscht sich über die Bedeutung dieses Verses aus. Welche Wirkung entfaltet er, welche An- Fragen oder persönlichen Assoziationen verbinden sich mit dieser Aussage?

5. Beten

Gemeinsam betet die Gruppe das „Vater unser“, ggf. kann noch ein Lied zum Abschluss gesungen werden.

Mögliche Bibelstellen für ein Schriftgespräch

- Jesaja 61,1-11 „Der Geist Gottes, des Herrn, ruht auf mir; denn der Herr hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine frohe Botschaft bringe und alle heile, deren Herz zerbrochen ist, damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Gefesselten die Befreiung, ...“
- Exodus 34,1-10a „... Der Herr ging an ihm vorüber und rief: Jahwe ist ein barmherziger und gnädiger Gott, langmütig, reich an Huld und Treue: Er bewahrt Tausenden Huld, nimmt Schuld, Frevel und Sünde weg, lässt aber (den Sünder) nicht ungestraft; er verfolgt die Schuld der Väter an den Söhnen und Enkeln, an der dritten und vierten Generation. ...“
- Lukas 6,36 – 42 „Seid barmherzig, wie es auch euer Vater ist! Richtet nicht, dann werdet auch ihr nicht gerichtet werden. Verurteilt nicht, dann werdet auch ihr nicht verurteilt werden. Erlasst einander die Schuld, dann wird auch euch die Schuld erlassen werden. ...“
- Lukas 6,43 – 46 „Es gibt keinen guten Baum, der schlechte Früchte hervorbringt, noch einen schlechten Baum, der gute Früchte hervorbringt. [...] Ein guter Mensch bringt Gutes hervor, weil in seinem Herzen Gutes ist; und ein böser Mensch bringt Böses hervor, weil in seinem Herzen Böses ist. Wovon das Herz voll ist, davon spricht der Mund. Was sagt ihr zu mir: Herr! Herr!, und tut nicht, was ich sage?“

Außerdem bietet es sich an, die Impulstexte des Teilnehmerheftes aufzugreifen und die entsprechenden Bibelverse bzw. Gleichnisse nochmals zu vertiefen.

(Schreib)Gespräch zum Kyrie „Herr erbarme dich“

Das „Kyrie“ singen oder beten wir in (fast) jedem Gottesdienst und bitten damit um das Erbarmen Gottes. Zur Vorbereitung auf den Jugendgottesdienst lohnt es sich, dieses liturgische Element und seinen Wert genauer in den Blick zu nehmen. Im Anschluss können dann eigene „Kyrie-Rufe“ formuliert werden.

1. Einstimmen

Lied: ein Kyrie-Ruf aus Taizé oder ein anderes passendes Kyrie-Lied

2. Impuls

Der Ruf „kýrie eléison“ ist älter als das Christentum und wurde in der Antike eher im weltlichen Bereich gebraucht; als Huldigungsruf an den Herrscher oder auch an einen Gott. Zur Zeit Jesu galt der Ruf dem römischen Kaiser. Immer wenn er Einzug in eine Stadt oder in ein Dorf hielt, standen die Menschen am Straßenrand, jubelten ihm zu und grüßten ihn mit diesen Worten, auf seine Großzügigkeit hoffend. Seit dem 4. Jahrhundert ist der „Kyrie-Ruf“ fester Bestandteil des Gottesdienstes, zunächst in den Kirchen des Ostens und dann ebenso in der römischen Liturgie. Damit bekennen wir: Christus ist der Herrscher der Welt, der König und Retter aus der Not. Ihm gebührt Lob und Ehre für sein heilvolles Handeln. Das „Kyrie“ ist also Anbetung, Huldigung, Lobpreis und „Seufzer“ zugleich, denn wir können darauf vertrauen, dass Gott uns nahe ist, unsere Bitte hört und uns mit Freude erfüllt.

3. Schreibgespräch oder Austausch in der Gruppe

Was verbinde ich mit dem Ruf „Kýrie eléison – Herr, erbarme dich“? Wie nehme ich das „Kyrie“ im Gottesdienst wahr? Welche Bedeutung hat es für mich?

Was für ein König ist Christus für dich? Wofür könntest du ihn loben oder ihm zu jubeln?

4. Eigene „Kyrie-Rufe“ formulieren

Herr Jesus Christus, du ...

Was ist Barmherzigkeit? – Betrachtung & Diskussion mit Zitaten von Papst Franziskus

Jede/r der Teilnehmenden entscheidet sich spontan für eines der Zitate des Heiligen Vaters. Im Gespräch miteinander können sie sich dann darüber austauschen, warum sie ihr Kärtchen gewählt haben, was sie damit verbinden, wie sie dazu stehen und welche Herausforderungen oder Fragen sich daraus ergeben.

Die Glaubwürdigkeit der Kirche führt über den Weg der barmherzigen und mitleidenden Liebe.	Der Mensch bleibt mit seinem Urteilen an der Oberfläche, der Vater dagegen sieht bis ins Innerste.	Die Barmherzigkeit Gottes ist sehr konkret und wir alle sind gerufen, die Erfahrung in eigener Person zu machen.
Das Kreuz ist das beredteste Zeichen von Gottes Barmherzigkeit! Es bezeugt uns, dass das Maß der Liebe Gottes zur Menschheit ein Lieben ohne Maß ist!	Im biblischen Konzept der Barmherzigkeit ist auch die Konkretheit einer Liebe eingeschlossen, die treu und unentgeltlich ist und verzeihen kann.	Eine solche Liebe bringt mit sich, dass man in sich Raum für den anderen schafft, mit dem Nächsten fühlt, leidet und sich freut.
Barmherzigkeit ist ein Ziel, zu dem es aufzubrechen gilt und das Einsatz und Opfer verlangt.	Die Hilfe, die wir erbitten, ist bereits der erste Schritt der Barmherzigkeit Gottes mit uns	Wir sind also gerufen, Barmherzigkeit zu üben, weil uns selbst bereits Barmherzigkeit erwiesen wurde.
In Jesus Christus ist die Barmherzigkeit des Vaters lebendig geworden.	Barmherzigkeit ist der Weg, der Gott und Mensch vereinigt.	In Jesus spricht alles von Barmherzigkeit nichts in IHM ist ohne Mitleid.
Die Vergebung ist eine Kraft, die zu neuem Leben aufstehen lässt und die Mut schenkt, um hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken.	Die Barmherzigkeit verbindet uns mit den Judentum und dem Islam, für die sie eine der wichtigsten Eigenschaften Gottes darstellt.	Es handelt sich dabei um ein Lebensprogramm, das sowohl sehr einfordernd ist als auch voller Freude und Friede.

Jugendvesper

Eine Woche lang habt ihr euch täglich mit einem biblischen Impuls beschäftigt, mit den Gleichnissen Jesu und Geschichten aus seinem Leben und Wirken, mit Worten der Weisheit oder mit Erzählungen aus der Heilsgeschichte Israels, die erahnen lassen, was es mit Gottes Barmherzigkeit auf sich hat und was er sich für uns Menschen wünscht. Jeder und jede von euch nimmt seine ganze eigenen Erfahrungen und Impulse aus diesen Exerzitien mit in den weiteren Alltag. Jetzt sind wir noch einmal zum gemeinsamen Gebet versammelt, um Gott durch Jesus Christus und im Heiligen Geist zu begegnen; um im Dialog mit IHM diese Zeit nachklingen zu lassen und IHM alles hinzuhalten, was uns beschäftigt (hat).

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)

Hymnus: Du lässt den Tag oh Gott nun enden *oder ein anderes Abendlied*

Psalmen:

1. Psalm: Psalm 103,1-13.17 *(im Wechsel von allen gebetet.)*

Antiphon: Misericordias domini (Taizé)

Lobe den HERRN, meine Seele, *

und alles in mir preise seinen heiligen Namen!

Lobe den HERRN, meine Seele *

und vergiss nicht das Gute, das er für dich getan hat!

Er vergibt dir alle deine Vergehen. *

Er heilt alle deine Krankheiten.

Er führt dein Leben aus der Todesnähe. *

Er schmückt dich mit einer Krone –

sie besteht aus Güte und Barmherzigkeit.

Er versorgt dich mit Gutem dein Leben lang, *

so fühlst du dich jung wie ein Adler.

Der HERR tritt für Gerechtigkeit ein. *

Allen Unterdrückten verhilft er zum Recht.

Er hat Mose seine Wege mitgeteilt *

und den Israeliten seine Wundertaten.

Reich an Barmherzigkeit und Gnade ist der HERR, *

unendlich geduldig und voller Güte.

Er liegt nicht alle Zeit mit uns im Streit. *

Er ist immer wieder zur Versöhnung bereit.

Er straft uns nicht, wie wir es verdienen, *

und unsere Vergehen zahlt er uns nicht heim.

Hoch wie der Himmel über der Erde – *

so hoch steht seine Güte über denen, die ihm mit Ehrfurcht begegnen.

Fern wie der Osten vom Westen – *

so fern rückt er unsere Missetaten von uns weg.

Barmherzig wie ein Vater mit den Kindern – *
so barmherzig handelt der HERR an denen, die ihm mit Ehrfurcht begegnen.

Die Güte des HERRN besteht seit Urzeiten. *

Für immer bleibt sie bei denen, die ihn verehren –
und seine Gerechtigkeit bei allen ihren Kindern.

Ehre sei dem Vater und dem Sohn *
und dem Heiligen Geist

Wie im Anfang, so auch jetzt und alle Zeit /
und in Ewigkeit. Amen

(Psalm 103, 1-13.17)

2. Psalm: Psalm 25,1-10

Antiphon: Jubilate deo (Taizé)

(kann von einem Jugendlichen vorgebetet werden)

Halleluja! Den Herrn will ich preisen von ganzem Herzen *
im Kreis der Frommen, inmitten der Gemeinde.

Groß sind die Werke des Herrn, *
kostbar allen, die sich an ihnen freuen.

Er waltet in Hoheit und Pracht, *
seine Gerechtigkeit hat Bestand für immer.

Er hat ein Gedächtnis an seine Wunder gestiftet, *
der Herr ist gnädig und barmherzig.

Antiphon

Er gibt denen Speise, die ihn fürchten, *
an seinen Bund denkt er auf ewig.

Er hat seinem Volk seine machtvollen Taten kundgetan, *
um ihm das Erbe der Völker zu geben.

Die Werke seiner Hände sind gerecht und beständig, *
all seine Gebote sind verlässlich.

Sie stehen fest für immer und ewig, *
geschaffen in Treue und Redlichkeit.

Antiphon

Er gewährte seinem Volk Erlösung /und bestimmte seinen Bund für ewige Zeiten. *
Furcht gebietend ist sein Name und heilig.

Die Furcht des Herrn ist der Anfang der Weisheit; /alle, die danach leben, sind klug. *
Sein Ruhm hat Bestand für immer.

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: Meine Zeit steht in deinen Händen *oder* Suchen und Fragen *oder ein anderer geeigneter Gesang*

Lesung: aus dem Buch Deuteronomium

Denn der Herr, dein Gott, ist ein barmherziger Gott. Er lässt dich nicht fallen und gibt dich nicht dem Verderben preis und vergisst nicht den Bund mit deinen Vätern, den er ihnen beschworen hat.

(Deuteronomium 4,31)

Antwortgesang: Wir haben Gottes Spuren festgestellt *oder* Nada te turbe

Impuls

Von Anbeginn der Geschichte ist Gott mit seinem Volk unterwegs. Seine Zusage „Ich-bin-da“ gilt für alle Zeiten, ER nimmt sie nicht zurück. Selbst wenn die Israeliten von ihrem Weg abkommen, wenn ihre Beziehung zu Gott Risse bekommt oder zu zerbrechen droht, der Herr steht zu seinem Wort, zu seiner Verheißung und zu seinem Bund, denn er mit ihnen geschlossen. Seine unendliche Liebe und Gnade, seine Bereitschaft zur Vergebung, sind das Fundament eines Lebens in Glück, Gerechtigkeit und Frieden. In der Heiligen Schrift leuchtet die Barmherzigkeit Gottes in vielfältiger Weise auf, in Jesus Christus, in seinem Reden, Handeln und Zugehen auf die Menschen wird sie offensichtlich, fühlbar und handfest.

Papst Franziskus sagt: „Wir müssen den Wert der Stille wiederentdecken, um das Wort, das an uns gerichtet ist, meditieren zu können. Auf diese Weise ist es möglich, die Barmherzigkeit Gottes zu betrachten und sie uns anzueignen und zum eignen Lebensstil werden zu lassen.“ Daher lade ich euch zu einem kurzen Moment der Stille ein.

Stille

Magnificat: Groß sein lässt meine Seele *oder* Magnificat (Taizé)

Fürbitten: Alle eure Sorge werft auf ihn *oder* Du bist da, Gott (Fürbitten s. GL 586.4 oder 632.1)

Alternativ können freie Fürbitten gesprochen werden, in denen die Teilnehmenden ausdrücken, was sie bewegt und für die Menschen beten, die ihnen am Herzen liegen. Diese können verbunden werden mit einer Zeichenhandlung, wie z.B. dem Anzünden einer Kerze oder dem Einlegen von Weihrauch.

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

Oration:

Herr Jesus Christus!

Du hast Menschen mit deiner heilenden Nähe berührt,
du hast niemanden ausgegrenzt,
jeden in seinem Sein angenommen,
du hast zugehört, Menschen begleitet und besucht,
du hast geteilt, für andere gebetet
und so das Reich Gottes auf Erden spürbar gemacht.

In deinen Taten und deinen Worten

erkenne ich die zärtliche Zuneigung Gottes,
die du uns Menschen entgegengebracht hast.

Du hast gesagt: „Liebt einander, so wie ich euch geliebt habe.“

Deine Botschaft rührt uns an in der Tiefe unserer Seele,
unser Herz weitet sich,
wir lassen uns beschenken durch deinen Geist.

Herr Jesus Christus,
du bestärkst uns barmherzig zu leben,
damit wir andere Menschen so akzeptieren wie sie sind,
denn als Geschöpfe Gottes sind alle wertvoll.
In der Gewissheit, dass du bei uns bist, finden wir den Mut
uns auf unsere Mitmenschen einzulassen,
mit ihnen in Krisenzeiten unterwegs zu bleiben,
sie zu besuchen, geduldig zuzuhören und sie im Gebet dir anzuvertrauen.
Begleite uns im Miteinander, dass wir mit wertschätzenden Worten Vorurteilen entgegenwirken,
mit den Ärmsten dieser Welt teilen und für eine faire Welt eintreten.
Du berufst jeden und jede von uns mit seinen / ihren Fähigkeiten und Begabungen
dir nachzufolgen, damit deine Worte in uns und durch uns sprechen und Frucht bringen.
Amen.

(nach Joachim Wanke, Bischof em.)

Lied: Keinen Tag soll es geben *oder* Bewahre uns Gott

Hinweis: Analog kann mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen auch die Laudes gebetet oder eine Jugendkomplet gefeiert werden. Dann sind die Hymnen sowie die Cantica aus dem Lukasevangelium entsprechend zu verändern, d.h. das „Magnifikat“ durch das „Benedictus“ oder „Nunc dimittis“ zu ersetzen und bei der Komplet einen passenden Mariengruß (z.B. „Salve Regina“, „Keiner hat wie du“ oder „Ohr das den Ruf vernahm“) anzufügen.

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
Heike Buchholz
Marzellenstrasse 32
50668 Köln

Telefon: 0221 1642-1597
heike.buchholz@erzbistum-koeln.de
www.kja.de

Für Fragen zur geistlichen Begleitung wenden Sie sich bitte an:

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

Impressum

**Arbeitshilfe für Multiplikator/-innen zur Begleitung
der einwöchigen Jugendexerzitien „TIME OUT - AusZeit“ 2015 / 2016 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, Dezember 2015