

# TIME OUT - AusZeit

**„Selig seid ihr“**

(Matthäus 5,3-12)

Jugendexerzitien  
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	19
Eucharistiefeier	21
Zwei Impulstexte zum Abschluss	23
Weitere Infos & Impressum	24

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

Für die Weltjugendtage 2014, 2015 und 2016 hat Papst Franziskus jeweils ein Motto aus den Seligpreisungen Jesu, wie sie uns der Evangelist Matthäus überliefert hat, ausgewählt. Er selbst schreibt: *„Es tut uns immer sehr gut, die Seligpreisungen zu lesen und zu meditieren! [...] Jesus vermittelt (damit) den Weg des Lebens, jenen Weg, den er selbst beschreitet, ja, der er selbst ist, und er stellt ihn vor als den Weg des wahren Glücks.“*

Für uns in der Abteilung Jugendseelsorge war dies der Anlass, die TIME OUT Jugendexerzitien diesmal zu den Seligpreisungen zu gestalten und damit einen spirituellen Zugang zu dieser „Kurzfassung der Botschaft Jesu“ für junge Menschen zu ermöglichen. Der bekannte und oft zitierte biblischen Text kann so eine tiefere Bedeutung für das eigene Leben, den eigenen Glauben, den eigenen Alltag bekommen.

Im vorliegenden Begleitheft finden Sie alle Informationen rund um die Jugendexerzitien 2014/15. Sie stehen unter dem Leitthema: „Selig seid ihr ...“ (Mt 5,3-12). Diese Verse sind sozusagen in komprimierter Form „Jesu Weg zum Glück für jede/n, der an ihn glaubt.“ – ein Weg der einlädt, die Perspektive zu wechseln, ein Weg, der liebevolle Zusage und Anspruch zugleich ist und der der Frage nach dem wahren Glück, der wirklichen Glückseligkeit aufwirft. Wir laden Sie ein, sich gemeinsam mit ihrer Gruppe auf den Weg zu machen, sich der Begegnung mit Jesus Christus in seinen Worten neu bewusst zu werden. Die täglichen Impulse beziehen sich jeweils auf einen Vers aus den Seligpreisungen und bieten dazu einen biblischen Text sowie weitere Gedanken zur Vertiefung. Ergänzend dazu finden Sie Anregungen und konkrete Gestaltungsvorschläge für das gemeinsame Gebet oder einen Gottesdienst 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 in 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 Heike Buchholz

Telefon: 0221 1642-1597

Mail: [heike.buchholz@erzbistum-koeln.de](mailto:heike.buchholz@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 sind sicher weitere Früchte. 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, Eucharistiefeier) 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 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.

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 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 Exerzienerfahrungen 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 von einer Stille-Übung
- 19.45 Uhr Hinweise zum Ablauf der Exerzitien und Verteilung der Hefte (*Dabei ist wichtig, den Teilnehmern 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“

„Selig seid ihr, ...“

„Hört, wen Jesus glücklich preist ...“

„Gottes Wort ist wie Licht in der Nacht“

„Meine Hoffnung und meine Freude“

## Information

Zu Beginn der Jugendexerzitien erhalten die Teilnehmer 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.

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 Teilnehmern Gelegenheit, in Ruhe anzukommen, vor allem beim ersten Treffen. Bereiten Sie den Raum entsprechend vor, schaffen Sie Platz und bitten Sie die Teilnehmer, sich im Raum zu verteilen. Im Hintergrund kann ruhige Musik laufen. Achten Sie auf Fehlhaltungen (kann zu Muskelkrämpfen führen) und darauf, dass die Teilnehmer 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 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 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: 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 Beckenschaukeln 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...<sup>1</sup> (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.

---

<sup>1</sup>Beim 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, 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.

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.*

# 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 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 den biblischen Worten. Es bietet sich an am Leitthema der Exerzitien anzuknüpfen oder eines der Impulsworte näher zu betrachten und dazu passend weitere Bibelstellen in den Blick zu nehmen.

### 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 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: „das nehme ich mir zu Herzen“

Impuls zur Bibelarbeit zu Jakobus 1,21-25

### **1. Einstimmen**

Lied: „Hört, wen Jesus glücklich preist“ oder ein anderer passender Gesang.

### **2. Lesen**

Nehmt euch das Wort zu Herzen, das in euch eingepflanzt worden ist und das die Macht hat, euch zu retten. Hört das Wort nicht nur an, sondern handelt danach; sonst betrügt ihr euch selbst. Wer das Wort nur hört, aber nicht danach handelt, ist wie ein Mensch, der sein eigenes Gesicht im Spiegel betrachtet: Er betrachtet sich, geht weg und schon hat er vergessen, wie er aussah. Wer sich aber in das vollkommene Gesetz der Freiheit vertieft und an ihm festhält, wer es nicht nur hört, um es wieder zu vergessen, sondern danach handelt, der wird durch sein Tun selig sein.“

Jakobus 1,21-25

### **3. Meditieren**

"Nehmt euch das Wort zu Herzen, das in euch eingepflanzt worden ist und das die Macht hat, euch zu retten.“ – Was bedeutet dieser Satz für mich?

### **4. Mitteilen**

Die Gruppe tauscht sich über die Bedeutung dieses Verses aus. Was heißt, „sich etwas zu Herzen nehmen“ oder die Aufforderung „Nimm dir das zu Herzen“? Wo lasse ich mich in meinem Leben von Gottes Wort verwandeln oder leiten?

Die englische oder französische Übersetzung „learning by heart“ oder „apprendre au coeur“ unseres Wortes „auswendig lernen“ bedeutet: was ich mit dem Herzen lerne, mit dem Herzen aufnehme, im Herzen trage, was mir wichtig ist, habe ich überall bei mir, das kann mir niemand nehmen.

Was heißt das in Bezug auf die Heilige Schrift für mich?

### **5. Beten**

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

Mögliche Bibelstellen für ein Schriftgespräch

- Apostelgeschichte 20,35
- Jesaja 61,1-11
- Exodus 20,1-21
- Lukas 6,20-26

Darüber hinaus bieten es sich an, an die Impulstexte des Teilnehmerheftes anzuknüpfen und die entsprechenden Bibelverse nochmals zu vertiefen.

## Jugendvesper

*Eine ganze Woche lang habt ihr euch täglich mit einem biblischen Impuls beschäftigt, mit Worten die Jesus zu den Menschen, die sich damals auf dem Berg versammelten, gesprochen hat und die er uns heute persönlich ans Herz legen will. 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 Christus zu begegnen, ihm nahe zu kommen, in seinem Wort und (im Zeichen des gewandelten Brotes).*

### 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:** Wo beginnt der Weg zu dir

### Psalmen:

1. Psalm: Psalm 34,2-11.18-19 *(im Wechsel von allen gebetet.)*

Antiphon: Christe salvator (Taizé)

Ich will den Herrn allezeit preisen; /

immer sei sein Lob in meinem Mund.

Meine Seele rühme sich des Herrn; /

die Armen sollen es hören und sich freuen.

Verherrlicht mit mir den Herrn, /

lasst uns gemeinsam seinen Namen rühmen.

Ich suchte den Herrn und er hat mich erhört, /

er hat mich all meinen Ängsten entrissen.

Blickt auf zu ihm, so wird euer Gesicht leuchten /

und ihr braucht nicht zu erröten.

Da ist ein Armer; er rief und der Herr erhörte ihn. /

Er half ihm aus all seinen Nöten.

Der Engel des Herrn umschirmt alle, die ihn fürchten und ehren, /

und er befreit sie.

Kostet und seht, wie gütig der Herr ist; /

wohl dem, der zu ihm sich flüchtet!

Fürchtet den Herrn, ihr seine Heiligen; /

denn wer ihn fürchtet, leidet keinen Mangel.

Reiche müssen darben und hungern; /

wer aber den Herrn sucht, braucht kein Gut zu entbehren.

Schreien die Gerechten, so hört sie der Herr; /

er entreißt sie all ihren Ängsten.

Nahe ist der Herr den zerbrochenen Herzen, /

er hilft denen auf, die zerknirscht sind.

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 25,1-10            Antiphon: Confitemini domio (Taizé)  
(kann von einem Jugendlichen vorgebetet werden)

Zu dir, Herr, erhebe ich meine Seele. \*  
Mein Gott, auf dich vertraue ich.  
Lass mich nicht scheitern, \*  
lass meine Feinde nicht triumphieren!  
Denn niemand, der auf dich hofft, wird zuschanden; \*  
zuschanden wird, wer dir schnöde die Treue bricht.

*Antiphon*

Zeige mir, Herr, deine Wege, \*  
lehre mich deine Pfade!  
Führe mich in deiner Treue und lehre mich;/ denn du bist der Gott meines Heiles. \*  
Auf dich hoffe ich allezeit.  
Denk an dein Erbarmen, Herr,/ und an die Taten deiner Huld; \*  
denn sie bestehen seit Ewigkeit.  
Denk nicht an meine Jugendsünden und meine Frevel! \*  
In deiner Huld denk an mich, Herr, denn du bist gütig.

*Antiphon*

Gut und gerecht ist der Herr, \*  
darum weist er die Irrenden auf den rechten Weg.  
Die Demütigen leitet er nach seinem Recht, \*  
die Gebeugten lehrt er seinen Weg.  
Alle Pfade des Herrn sind Huld und Treue \*  
denen, die seinen Bund und seine Gebote bewahren.

*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

*Antiphon*

**Canticum:** Du gibst das Leben *oder ein anderer geeigneter Gesang*

**Lesung:** aus dem Buch Jesaja

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, damit ich ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe, einen Tag der Vergeltung unseres Gottes, damit ich alle Trauernden tröste, die Trauernden Zions erfreue, ihnen Schmuck bringe anstelle von Schmutz, Freudenöl statt Trauergewand, Jubel statt der Verzweiflung. Man wird sie «Die Eichen der Gerechtigkeit» nennen, «Die Pflanzung, durch die der Herr seine Herrlichkeit zeigt». [...] Doppelte Schande mussten sie ertragen, sie wurden angespuckt und verhöhnt; darum erhalten sie doppelten Besitz in ihrem Land, ewige Freude wird ihnen zuteil. Denn ich, der Herr, liebe das Recht, ich hasse Verbrechen und Raub. Ich bin treu und gebe ihnen den Lohn, ich schließe mit ihnen einen ewigen Bund. Ihre Nachkommen werden bei allen Nationen bekannt sein und ihre Kinder in allen Völkern. Jeder, der sie sieht, wird erkennen: Das sind die Nachkommen, die der Herr gesegnet hat. (Jesaja 61,1-3.7-9)

**Antwortgesang:** Gott ist nur Liebe

### **Impuls**

Diese Worte aus dem Buch des Propheten Jesaja sind es, die Jesus in der Synagoge von Nazareth beginnt vorzulesen – zumindest die ersten beiden Verse (vgl. Lukas 4,16-21). Und dann sagt er folgenden Satz: „Heute hat sich das Schriftwort, dass ihr eben gehört habt, erfüllt.“ Er macht deutlich – vor euch steht der Messias, der Retter, der Heiland – der die prophetische Ankündigung auf seine Person und Wirken beziehen darf. Jesus sieht sich selbst im Einklang mit den Verheißungen des Alten Testaments. Gottes Wort erfüllt sich in Jesus von Nazareth, er ist die menschengewordene Liebe Gottes, der eine, der Trost, Heilung, Befreiung und Freude bringt. Und er fordert uns – seine Schwestern und Brüder auf, ebenso zu handeln, wie er selbst es getan hat. Mit seiner Predigt auf dem Berg lädt er uns ein, den Weg zu gehen, den er zeigt, ihm zu folgen und seine frohe Botschaft zum Fundament unseres Lebens werden zu lassen. Damit wir glücklich und gesegnet sind und zum Segen für andere werden können.

**Magnificat:** Groß sein lässt meine Seele *oder* Magnificat (Taizé) – *während dessen Aussetzung des Allerheiligsten*

### **Stille**

**Fürbitten:** Meine engen Grenzen

*Alternativ können freie Fürbitten gesprochen werden, in denen die Exerzitienteilnehmer Jesus sagen, was sie bewegt und für die Menschen beten, die ihnen am Herzen liegen, ggf. verbunden 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**

**Tantum ergo, Oration:, eucharistischer Segen**

**Lied:** Bewahre uns Gott *oder* Herr, wir bitten komm und segne uns

*Hinweis: Wird die Vesper ohne eucharistische Anbetung gefeiert, ist eine geeignete Oration zu wählen, ggf. könnte diese auch vorab gemeinsam mit den Jugendlichen formuliert werden.*

### **Eucharistiefeyer**

Von vielen Jugendlichen, ist in Gesprächen immer wieder zu hören, dass es ihnen schwer fällt, eine Verbindung zwischen ihrem (alltäglichen) Leben und dem Gottesdienst zu entdecken. Hier liegt eine große Chance für den gemeinsam vorbereiteten Gottesdienst zum Abschluss der Jugendexerziten: Wenn die Jugendlichen diese Feier als Ort der geistlichen Erfahrung und der sichtbaren Gemeinschaft der Glaubenden 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.

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. 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. 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 was vorbereitet, gibt Sicherheit für alle. Hilfreich ist die Unterstützung durch einen Jugendchor.

## Zwei Impulstexte zum Abschluss

### Der Weg in die Seligkeit

Selig,  
die das Interesse der anderen lieben, wie ihr eigenes  
denn sie werden Frieden und Einheit stiften.  
Selig,  
die bereit sind, den ersten Schritt zu tun  
denn sie werden entdecken, dass der andere viel offener ist, als er es zeigen konnte.  
Selig,  
die nie sagen: „Jetzt ist Schluss!“  
denn sie werden den neuen Anfang finden  
Selig,  
die erst hören, dann reden  
denn man wird ihnen zuhören.  
Selig,  
die das Körnchen Wahrheit in jedem Diskussionsbeitrag heraushören  
denn sie werden integrieren und vermitteln können.  
Selig,  
die ihre Position nie ausnutzen  
denn sie werden das Klima prägen.  
Selig,  
die unterliegen und verlieren können,  
denn der Herr kann dann gewinnen.

nach Klaus Hemmerle

Sich begegnen,  
aufeinander zugehen,  
sich ansehen,  
sehen, wie es dem anderen geht,  
sich von Angesicht zu Angesicht gegenüber stehen,  
sich in die Augen sehen und erkennen,  
wer er ist, wer sie ist, wer ich bin, wer wir sind.

Einander wahrnehmen,  
sich nicht von Äußerlichkeiten blenden oder abschrecken lassen,  
sich wert-schätzen,  
egal wo wir herkommen,  
sich gemeinsam auf den Weg machen, ein Stück zusammen gehen,  
Unbekanntes entdecken und Vertrautes neu wecken.

Miteinander Glauben teilen,  
spüren, dass ich nicht alleine bin,  
sich berühren lassen von Jesu Worten,  
seine Botschaft neu hören –  
zusammen suchen, fragen und verstehen,  
sich weiterentwickeln und wachsen,  
und dann vielleicht verwandelt weitergehen.

(Marianne Bauer, diözesaner Jugendtag 2014)

## 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

Mail: [heike.buchholz@erzbistum-koeln.de](mailto:heike.buchholz@erzbistum-koeln.de)

Info: [www.kja.de](http://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](mailto: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](http://www.kja.de)

Autorin

Marianne Bauer, Diözesanreferentin

Köln, Dezember 2014