

# TIME OUT

## AusZeit



Hört dieses Wort!

# TIME OUT

## AusZeit



Hört dieses Wort!

## Willkommen zu einer Woche Jugendexerzitien!

In der kommenden Woche machen sich viele junge Menschen im ganzen Erzbistum Köln Tag für Tag auf die Suche nach sich selbst und nach Gott.

Schon immer haben sich Zweifelnde und Gläubige auf diese Suche begeben, haben Gottes Stimme mal leiser, mal deutlicher vernommen. Besonders nachdrücklich hat Gott zu seinen Prophetinnen und Propheten und durch sie gesprochen. Mit einem von ihnen – Amos – machen wir uns auf den Weg.

## Wie das geht?

Schau dir dein Exerzitienheft an: Die täglichen Impulse in diesem Heft werden dich unterwegs begleiten, noch mehr aber soll es dir dazu dienen, eine stille Zeit mit dir, mit der Gruppe und mit Gott zu verbringen. Was du konkret tun musst, erfährst du dort und natürlich bei den abendlichen Treffen in der Exerzitiengruppe.

Im hinteren Teil des Hefts findest Du Stille-Übungen, Gebete, einige Stichworte zum Propheten Amos sowie verschiedene seiner Worte und Reden.

Es wäre schön, wenn du dir im Laufe eines jeden Tages etwa zwanzig Minuten Zeit (gern auch mehr) für dich und für Gott nehmen könntest – und für die Wegweiser, die du in diesem Heft findest.

## Hinweis für die täglichen Impulse

Für die täglichen Impulse benötigst du jeweils ca. 20 Minuten. Am Sonntag wird deine Aufgabe zunächst sein, Zeitpunkt und Ort für diese stille Zeit zu planen.

## Ablauf einer stillen Zeit

Für jeden Tag findest du einen Vorschlag zur Gestaltung deiner stillen Zeit. Die Struktur ist jeweils einheitlich, damit du nicht jeden Tag neu nach einer angemessenen Form suchen musst. Wiederholen hilft! Erst wenn du merkst, dass andere Formen für dich besser geeignet sein könnten, solltest du die Struktur des Impulses verändern.

### 1. Ankommen

Der erste Schritt ist kurz: Du beginnst die stille Zeit ganz bewusst mit einem Kreuzzeichen, dem Anzünden einer Kerze, einer Verneigung vor einem Christus-Bild oder einem Kreuz.

TIME OUT.  
AusZeit

## 2. Einstimmen

Versuche zur Ruhe zu kommen und dich für die kommende Zeit zu öffnen. Dazu schließt du die Augen und beobachtest eine Zeit lang deinen Atem oder machst eine Stille-Übung, wie sie an den Abenden vorgestellt werden. Dann sprichst du ein Eröffnungsgebet (Vorschläge dafür findest du jeden Tag).

## 3. Impuls

Du liest den angebotenen Impuls des Tages und gehst ihm nach.

## 4. Dran bleiben

Du lässt das Erlebte noch einmal nachklingen. An einzelnen Tagen findest du dazu im jeweiligen Tagesimpuls noch eine Frage, der du nachgehen kannst, und eine Anregung für das Gespräch am Abend.

## 5. Abschließen

Du beendest deine stille Zeit mit einem spontanen Gebet. Sprich mit Gott wie mit einem guten Freund oder einen guten Freundin. Schließe ab mit dem Kreuzzeichen.

## Ich nehme mir Zeit für Gott

Unsere einwöchigen Exerzitien beginnen. Heute soll alles dazu vorbereitet werden. Nimm den morgigen Tag und die weiteren Tage in dieser Woche in den Blick. Nimm ggf. deinen Kalender zu Hilfe.

Wann hast du Gelegenheit, zwanzig Minuten für dich alleine zu sein? Morgens vor dem Frühstück? Am Mittag oder Nachmittag?

Du kannst dir die Zeiten in deinen Kalender eintragen.

Überlege, wo du die Übungen in den kommenden Tagen halten willst. Wo ist ein Ort in deiner Wohnung, an dem du ungestört bist (ungestört von Mitmenschen, Telefonanrufen, Ablenkungen aller Art)? Oder gibt es ein geeignetes Gartenhaus, eine Kapelle oder Kirche oder einen anderen passenden Ort?

Du kannst diesen Ort entsprechend vorbereiten: eine Sitzgelegenheit (Kissen, Bänkchen, Hocker, Stuhl) schaffen, ein Bild oder eine Kerze aufstellen.

Prüfe noch einmal, ob du Ort und Zeit für den täglichen Impuls gefunden hast. Verweile einen Moment an diesem Platz und richte dich innerlich darauf aus, dort in dieser Woche immer wieder Platz zu nehmen.

Hast du alles erledigt, kann es morgen richtig losgehen.

## 1. Ankommen

Du beginnst die stille Zeit ganz bewusst: mit einem Kreuzzeichen, dem Anzünden einer Kerze, einer Verneigung vor einem Christus-Bild oder einem Kreuz.

## 2. Einstimmen

Sprich dann nach einem kurzen Atemholen das Eröffnungsgebet.

Da sein vor Gott

Ich sitze vor Dir, Gott,  
aufrecht und entspannt.  
In diesem Augenblick  
lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los.  
Ich lege sie in deine Hände.  
Gott, ich warte auf dich.  
Du kommst auf mich zu.  
Du bist in mir, durchflutest mich mit Deinem Geist.  
Du bist der Grund meines Seins.  
Öffne mich für Deine Gegenwart,  
damit ich immer tiefer erfahre, wer Du bist  
und was Du von mir willst.  
Amen.  
(nach Dag Hammarskjöld)

## 3. Impuls

Amos lebt ein gewöhnliches Leben als Schafzüchter, als Gott ihn ruft:

„Ich bin kein Prophet und kein Prophetenschüler, sondern ich bin ein Viehzüchter und ich ziehe Maulbeerfeigen. Aber der Herr hat mich von meiner Herde weggeholt und zu mir gesagt: Geh und rede als Prophet zu meinem Volk Israel!“ (Amos 7,14f)

Gott beruft nicht nur einfache Menschen zu Propheten, sondern jede und jeden von uns. Wir alle sind berufen, so zu leben, wie Gott es mit uns vorhat. Wir sind berufen, zu dem Menschen zu werden, der wir eigentlich sind - ganz gleich, wie wir unser Leben beruflich und privat gestalten.

- Mach dich mit den Hinweisen zum stillen Sitzen (auf den letzten Seiten dieses Heftes) vertraut.
- Übe das stille Sitzen für die Dauer von zehn Minuten. Beobachte einfach deinen Atem und die Ruhe, die sich einstellt.
- Schau dir (noch einmal) den Impuls an:

Kannst du Gott in deinem Leben spüren?  
Fühlst du dich (privat oder beruflich) zu etwas „berufen“?  
Nach wem oder was hast du Sehnsucht?

#### 4. Dran bleiben

„Eigentlich bin ich ganz anders, nur komme ich so selten dazu.“  
(Ödön v. Horváth)

Geht es dir manchmal auch so? Schreib` dir, wenn du magst, einige deiner Gedanken zu diesem Zitat oder zu den Impulsfragen für das Gespräch am Abend (hier oder auf einem eigenen Zettel) auf.

---



---



---



---



---



---

#### 5. Abschließen

Beende deine stille Zeit mit einem spontanen Gebet. Sprich mit Gott wie mit einem guten Freund oder einen guten Freundin.

Schließ e ab mit dem Kreuzzeichen.

#### 1. Ankommen

Du beginnst die stille Zeit wie gewohnt ganz bewusst: mit einem Kreuzzeichen, dem Anzünden einer Kerze, einer Verneigung vor einem Christus-Bild o.ä.

#### 2. Einstimmen

Du schließ t die Augen und beobachtest eine Zeit lang deinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, oder machst eine Stille-Übung, wie sie an den Abenden vorgestel lt werden.

Sprich anschließend das Eröffnungsgebet.

Mein Herr und mein Gott,  
lenke al l mein Denken, Wol len und Tun auf dich hin.  
(nach Ignatius von Loyol a)

### 3. Impuls

Wie kein zweiter Prophet prangert Amos immer wieder gesellschaftliche Missstände an: Betrug, Ungerechtigkeit, Rechtsbruch und Ausbeutung der Armen. Und er nimmt dabei kein Blatt vor den Mund:

„Hört dieses Wort, ihr Baschkühe [Mastkühe] auf dem Berg von Samaria, die ihr die Schwachen unterdrückt und die Armen zermalmt und zu euren Männern sagt: Schafft Wein herbei, wir wollen trinken. Bei seiner Heiligkeit hat Gott, der Herr, geschworen: Seht, Tage kommen über euch, da holt man euch mit Fleischerhaken weg, und was dann noch von euch übrig ist, mit Angelhaken. [...] Hasst das Böse, liebt das Gute und bringt bei Gericht das Recht zur Geltung!“ (Amos 4,1f.5,15)

Für Amos ist klar: Glauben und Leben gehören zusammen. Gebet und Gottesdienst sind nur dann glaubwürdig, wenn den Worten auch Taten folgen. Zu Solidarität, Gerechtigkeit und Nächstenliebe gibt es keine Alternative.

- Halte einige Minuten Stille – wiederum nach Art des stillen Sitzens oder so, wie es für dich am angenehmsten ist.
- Schau dir (noch einmal) den Impuls an:

(Wie) Gehören Glauben und Leben für dich zusammen?  
Würdest du ohne deinen Glauben anders leben?  
Was gehört für dich unbedingt zu einem christlichen Leben?

### 4. Dran bleiben

Lies aus dem Buch Amos die Abschnitte 5,7-15 und 8,4-7 (in der Bibel oder im Anhang dieses Hefts). Könnte Amos diese Worte auch für die heutige Situation gesprochen haben?

Schreib` dir, wenn du magst, einige deiner Gedanken zu diesen Bibelstellen oder zu den Impulsfragen für das Gespräch am Abend (hier oder auf einem eigenen Zettel) auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5. Abschließen

Beende deine stille Zeit mit einem freien Gebet. Sprich mit Gott wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin. Schließe ab mit dem Kreuzzeichen.

## 1. Ankommen

Du beginnst die stille Zeit ganz bewusst: mit einem Kreuzzeichen o.ä.

## 2. Einstimmen

Du schließt die Augen und beobachtest eine Zeit lang deinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, oder machst eine Stille-Übung, wie sie an den Abenden vorgestellt werden.

Anschließend sprichst du das Eröffnungsgebet.

Gott,  
öffne mir die Augen  
für das Wunderbare in deiner Schöpfung.

Gott,  
öffne mir die Ohren,  
ich will deinen Ruf hören.

Gott,  
öffne mich ganz und gar  
und erfülle mich mit deinem Geist.  
Amen.

## 3. Impuls

Amos prangert das Feiern des Gottesdienstes seiner Mitmenschen an.  
Es erscheint ihm hohl und unehrlich:

„Ich hasse eure Feste, ich verabscheue sie und kann eure Feiern nicht riechen.  
Wenn ihr mir Brandopfer darbringt, ich habe kein Gefallen an euren Gaben und eure fetten Heilopfer will ich nicht sehen. Weg mit dem Lärm deiner Lieder!  
Dein Harfenspiel will ich nicht hören, sondern das Recht ströme wie Wasser,  
die Gerechtigkeit wie ein nie versiegender Bach.“  
(Amos 5,21-24)

Geht es untereinander nicht gerecht zu, kann man nicht aufrichtig  
Gottesdienst feiern.

- Halte einige Minuten Stille – wiederum nach Art des stillen Sitzens oder so, wie es für dich am angenehmsten ist.
- Schau dir (noch einmal) den Impuls an:

Welche Erfahrungen hast du mit dem Feiern von Gottesdiensten gemacht?  
Wann fällt es dir schwer, wann leicht zu beten?

### 4. Dran bleiben

„Als mein Gebet immer andächtiger und innerlicher wurde, da hatte ich immer weniger zu sagen. Zuletzt war ich ganz still. Ich wurde, was womöglich noch ein größeres Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer. Ich meinte erst, Beten sei reden. Ich lernte aber, dass Beten nicht bloß Schweigen ist, sondern Hören. So ist es: Beten heißt nicht sich selbst reden hören, Beten heißt still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.“  
(Sören Kierkegaard)

Schreib` dir, wenn du magst, einige deiner Gedanken zum Text von Sören Kierkegaard oder zu den Impulsfragen für das Gespräch am Abend (hier oder auf einem eigenen Zettel) auf.

---

---

---

---

---

---

---

### 5. Abschließen

Beende deine stille Zeit mit einem Gebet. Schließ e ab mit dem Kreuzzeichen.

### 1. Ankommen

Du beginnst die stille Zeit ganz bewusst: mit einem Kreuzzeichen, dem Anzünden einer Kerze, einer Verneigung vor einem Christus-Bild o.ä.

### 2. Einstimmen

Du schließ t die Augen und beobachtest eine Zeit lang deinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, oder machst eine Stille-Übung, wie sie an den Abenden vorgestell t werden. Es folgt das Eröffnungsgebet.

Wähl e dazu nach Belieben eines von den drei Gebeten aus, die du in den letzten Tagen kennen gelernt hast, oder formuliere selbst ein Gebet.



### 3. Impuls

Wer sein Leben auf Äußerlichkeiten ausrichtet, auf Reichtum, Macht und Besitz, der lebt gegen Gottes Willen. Amos kritisiert die Schönen und Reichen mehr als deutlich:

„Weh den Sorglosen auf dem Zion und den Selbstsicheren auf dem Berg von Samaria. Weh den Vornehmen des Ersten unter den Völkern. [...] Ihr, die ihr den Tag des Unheils hinausschieben wollt, führt die Herrschaft der Gewalt herbei. Ihr liegt auf Betten aus Elfenbein und faulenzet auf euren Polstern. Zum Essen holt ihr euch Lämmer aus der Herde und Mastkälber aus dem Stall. Ihr grölt zum Klang der Harfe, ihr wollt Lieder erfinden wie David. Ihr trinkt den Wein aus großen Humpen, ihr salbt euch mit dem feinsten Öl und sorgt euch nicht über den Untergang Josefs [=Israel's].

Darum müssen sie jetzt in die Verbannung, allen Verbannten voran. Das Fest der Faulenzer ist nun vorbei.

Gott, der Herr, hat bei sich selbst geschworen - Spruch des Herrn, des Gottes der Heere: Ich verabscheue Jakobs Stolz und hasse seine Paläste; die Stadt und alles, was in ihr ist, gebe ich preis.“ (Amos 6,1.3-8)

Entscheidend für ein erfüllendes Leben ist die Ausrichtung auf das, was wirklich zählt, auf „innere“ Werte und Haltungen, und letztlich auf Gott: „Sucht mich, dann werdet ihr leben.“ (Amos 5,4)

- Halte einige Minuten Stille – wiederum nach Art des stillen Sitzens oder so, wie es für dich am angenehmsten ist.
- Schau dir (noch einmal) den Impuls an:

Was zählt wirklich – in deinem Leben und auf der Welt?  
Auf welche Werte und Haltungen möchtest du dein Leben aufbauen?  
Bist du auf der Suche nach Gott?

### 4. Dran bleiben

Was zählt im Leben – und was trägt dich und dein Leben?  
Die Dichterin Hilde Domin schreibt in einem ihrer Gedichte, letztlich habe sie in ihrem Leben „nur eine Rose als Stütze“.

Was trägt dich, und worauf kannst du dich stützen?

Schreib` dir, wenn du magst, einige deiner Gedanken zu den Fragen für das Gespräch am Abend (hier oder auf einem eigenen Zettel) auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5. Abschließen

Beende deine stille Zeit mit einem spontanen Gebet. Schließe ab mit dem Kreuzzeichen.

## 1. Ankommen

Du beginnst die stille Zeit ganz bewusst: mit einem Kreuzzeichen, dem Anzünden einer Kerze, einer Verneigung vor einem Christus-Bild o.ä.

## 2. Einstimmen

Du schließt die Augen und beobachtest eine Zeit lang deinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, oder machst eine Stille-Übung, wie sie an den Abenden vorgestellt werden.

Wähle dazu nach Belieben eines von den drei Gebeten aus, die du in den letzten Tagen kennen gelernt hast, oder formuliere selbst ein Gebet.

## 3. Impuls

So sehr auch die Israeliten die Armen unterdrücken und ausbeuten, das Recht beugen und Gottes Gebote missachten: Amos ist davon überzeugt, dass bessere Zeiten kommen werden. Er glaubt fest daran, dass Gott die Menschen nicht im Stich lassen wird, ganz gleich, wie sehr sie sich von ihm abwenden:

„An jenem Tag richte ich die zerfallene Hütte Davids wieder auf und bessere ihre Risse aus, ich richte ihre Trümmer auf und stelle alles wieder her wie in den Tagen der Vorzeit [...].

Seht, es kommen Tage - Spruch des Herrn -, da folgt der Pflüger dem Schnitter auf dem Fuß und der Keltertreter dem Sämann; da triefen die Berge von Wein und alle Hügel fließen über. Dann wende ich das Geschick meines Volkes Israel. Sie bauen die verwüsteten Städte wieder auf und wohnen darin; sie pflanzen Weinberge und trinken den Wein, sie legen Gärten an und essen die Früchte.“ (Amos 9,11.13-15)

- Halte einige Minuten Stille – wiederum nach Art des stillen Sitzens oder so, wie es für dich am angenehmsten ist.
- Schau dir (noch einmal) den Impuls an:

Welche Wünsche und Hoffnungen hast Du für die Zukunft:  
Für Dich,  
für Familie und Freunde,  
für die Welt?  
Schenkt dein Glaube dir Hoffnung auf eine gute Zukunft?

#### 4. Dran bleiben

Die biblischen Propheten beschreiben ihre Hoffnungen auf eine bessere Zukunft oft mit Bildern aus der Natur:

„Die Wüste und das trockene Land sollen sich freuen, die Steppe soll jubeln und blühen. Sie soll prächtig blühen wie eine Lilie, jubeln soll sie, jubeln und jauchzen. In der Wüste brechen Quellen hervor, und Bäche fließen in der Steppe.“ (Jesaja 35,1f.6)

Mit welchen Bildern würdest du deine Hoffnung auf eine gute Zukunft beschreiben?

Schreib` dir, wenn du magst, einige deiner Gedanken zu den Fragen für das Gespräch am Abend (hier oder auf einem eigenen Zettel) auf.

---



---



---



---



---



---

#### 5. Abschließen

Beende deine stille Zeit mit einem kurzen, spontanen Dankgebet. Schließe ab mit dem Kreuzzeichen.

#### 1. Ankommen

Du beginnst die stille Zeit ganz bewusst: mit einem Kreuzzeichen, dem Anzünden einer Kerze, einer Verneigung vor einem Christus-Bild o.ä.

#### 2. Einstimmen

Du schließt die Augen und beobachtest eine Zeit lang deinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, oder machst eine Stille-Übung, wie sie an den Abenden vorgestellt werden.

Formuliere ein eigenes Eröffnungsgebet oder wähle eines der Gebete der letzten Tage aus.

### 3. Impuls

Eine Woche lang hast du dich mit Amos auf den Weg zu dir und zu Gott gemacht: Für Amos steht fest: Ohne Gott gibt es kein wirklich menschliches Leben und keine menschliche Zukunft.

Um dies zu verkünden, beruft Gott Propheten wie Amos:

„Geh und rede als Prophet!“ (Montag).

Amos ruft immer wieder zu Nächstenliebe und Solidarität auf:

„Sucht das Gute, nicht das Böse!“ (Dienstag).

Er macht klar, dass das Feiern von Gottesdiensten nur dann gläubig ist, wenn die Menschen auch im Alltag nach Gottes Geboten leben:

„Weg mit dem Lärm!“ (Mittwoch).

Er appelliert an seine Mitmenschen, dass im Leben nicht Äußerlichkeiten, sondern innere Haltungen und Werte entscheidend sind:

„Sucht mich, dann werdet ihr leben.“ (Donnerstag).

Schließlich ist er trotz allem fest davon überzeugt, dass es eine gute Zukunft mit Gott geben wird:

„Seht, es kommen Tage...“ (Freitag).

- Halte einige Minuten Stille – wiederum nach Art des stillen Sitzens oder so, wie es für dich am angenehmsten ist.
- Schau dir (noch einmal) den heutigen Impuls an und erinnere dich an diejenigen der vergangenen Tage:

Was ist dir in Erinnerung geblieben?

Was hat dich angesprochen, was nicht?

Welche Gedanken könnten dich in der nächsten Zeit begleiten?

### 4. Dran bleiben

Schau dir noch einmal einige Abschnitte aus dem Buch Amos (in der Bibel oder im Anhang dieses Hefts) an. Vielleicht findest du einen Satz oder Vers, der dich besonders anspricht.

Schreib` dir, wenn du magst, diesen Vers oder einige deiner Gedanken zu den Fragen für das Gespräch am Abend (hier oder auf einem eigenen Zettel) auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5. Abschließen

Beende deine stille Zeit mit einem freien Gebet. Schließ e ab mit dem Kreuzzeichen.

## 1. Übung: Stilleübung im Sitzen

Setze dich auf einen Stuhl, Hocker, ein Bänkchen oder Kissen. 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.

- Spüre den Kontakt deiner Füße zum Boden. Spüre, wie dein Gewicht auf dem Gesäß und auf dem Stuhl ruht. (...)
- Ziehe das Kinn ganz leicht zum Brustbein und spüre mit dem Kopf zur Decke hinauf. (...)
- Pendle auf deinem Sitz leicht hin und her, bis du das Gefühl hast, im Gleichgewicht zu sein. (...)
- Mit dem Ausatmen lass alles los, alle Anspannung in den Schultern und im Nacken. (...)
- Spüre nach, wie dein Atem in dich ein- und ausströmt. (...)

Du kannst still folgendes Gebet sprechen:

So sitze ich vor dir Gott.  
Ich ruhe in mir.  
Du bist der Fels, der Grund meines Lebens.  
Dich, Gott, suche ich.

- Verweile noch etwas in der Gegenwart Gottes. (...)
- Öffne die Augen, strecke und dehne dich und atme tief durch.

## 2. Übung: Stilleübung im Stehen

Stelle dich gerade hin, die Füße parallel und etwa in Beckenbreite.

- Schließe die Augen oder fixiere einen Punkt am Boden oder an der Wand.
- Spüre die Berührung mit dem Boden, den festen Stand auf dem Untergrund, der dich trägt.
- Richte dich innerlich und äußerlich auf. Mit geradem Rückgrat und erhobenem Haupt. Von der Mitte des Kopfes stelle dir einen unsichtbaren Faden vor, an dem dein ganzer Körper hängt.
- Mit dem Ausatmen lass alle Anspannung los. (...)
- Stelle dir vor, wie du dich tief in die Erde hinein verwurzelst, wie unzählige kleine Wurzeln in den Boden wachsen. Aus der Tiefe der Erde hole mit dem Einatmen Kraft und lass mit dem Ausatmen die Energie durch den Boden wieder abfließen.

Du kannst still folgendes Gebet sprechen:

Ausgespannt zwischen Himmel und Erde bin ich.  
,Zu dir, o Gott, erhebe ich meine Seele mit Vertrauen.'

- Beende die Übung, indem du mit deinen Gedanken wieder zurück in diesen Raum kommst, die Augen öffnest, dich etwas streckst und dehnt, und schließe dich tief durchatmest.

# Still er Tagesrückblick („Gebet der Liebenden Aufmerksamkeit“)

## 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. (Lade ihn mit eigenen Worten ein, mit dir deinen Tag anzuschauen.)

## 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, Gedanken, Personen, Orte, ...

Ich beginne mit dem Aufwachen ...

## 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?

## 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, was mich bewegt, und bitte um das, was ich brauche.

(Die folgenden Gebete können eine Hilfe für das Beten in der Gruppe sein.)

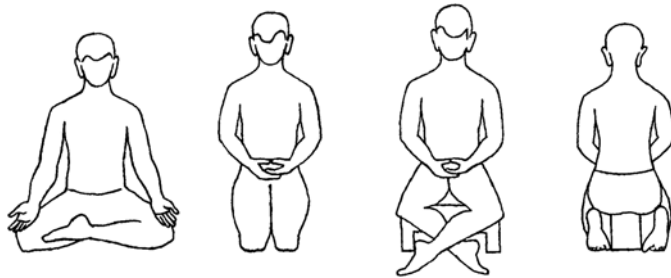
Gott, ich bin weder ein ganz guter Mensch, noch ein ganz schlechter. Manches ist mir heute gelungen, manches weniger. Für das, was gut war, danke ich dir frohen Herzens. Für das, was mir nicht gelungen ist, bitte ich dich: Ergänze, was noch fehlt. Komm mir zu Hilfe, dass es mir morgen besser gelingen möge. Amen.

oder:

Gott, meine Gedanken und Gefühle machen mich zu dem Menschen, der ich bin. So bin ich jetzt vor dir und bitte dich: Nimm mich an, so wie ich bin. Nimm mich an mit meinen Vorsätzen und Hoffnungen. Nimm mich an mit meinen Befürchtungen. Da, wo ich nicht weiter weiß, sortiere meine Gedanken und Gefühle. Da, wo ich sicher bin, lass mich Anderen eine Hilfe sein. Lass mich dazu beitragen, dass der morgige Tag gelingt. Amen.

## Hinweise zum stillen Sitzen

Suche eine gute Körperhaltung, die es dir ermöglicht, eine längere Zeit still zu sitzen. Du kannst aus den dargestellten Möglichkeiten eine auswählen oder eine andere, dir geeignet erscheinende Haltung einnehmen.



Vielleicht brauchst du einige Tage, um die richtige Sitzhaltung zu finden, oder musst im Laufe der Zeit auch einmal wechseln. Zu Beginn kannst du auch auf einem Stuhl sitzen. Dabei ist es wichtig, dass du vorne auf der Kante sitzt und die Sitzhöcker im Gesäß auf der Kante spürst. Die Knie sollen etwas tiefer liegen als die Oberschenkel (ggf. ein Kissen unter den Po legen). Das Becken etwas nach vorne fallen lassen, so dass du mit einem geraden Rücken sitzt. Es ermöglicht eine tiefe und ruhige Atmung.

Es kann hilfreich sein, wenn du dir vorstellst, dass dein Kopf durch einen unsichtbaren Faden mit der Zimmerdecke und du so mit dem Himmel verbunden bist. Die Füße stelle parallel auf den Boden, so dass die Knie etwa zwei Handbreit auseinander sind. Ein warmer Untergrund, ein Teppich oder eine Decke, führt zu einem besseren Wohlbefinden.

Mit der Zeit ist es besser, auf einem Meditationshocker oder -kissen zu sitzen. Es kann auch eine zusammengerollte Decke sein, wie im Bild rechts. Für das Sitzen auf einem Hocker gilt das gleiche wie für das Sitzen auf einem Stuhl, nur hast du einen besseren Bodenkontakt. Du steckst die Beine parallel unter dem Hocker durch. Damit die Sitzfläche des Hockers nicht in die Oberschenkel drückt, sollte diese leicht nach vorne geneigt sein. Die Fersen dabei leicht nach außen fallen lassen.

Beim Sitzen auf einem Kissen (wie im Bild links) hast du nach etwas Übung den besten Halt. Hier kannst du ebenfalls fortschreiten, indem die Beine zunächst parallel nebeneinander liegen und du dann erst den halben, dann den ganzen Lotussitz einnimmst (das Bild links zeigt einen „halben Lotussitz“).

Bei allen Formen des Sitzens hast du drei feste Punkte: das Gesäß und die beiden Knie bzw. Füße.

Die Hände lege locker in den Schoß oder auf die Oberschenkel. Man kann die Hände auch wie eine nach oben offene Schale ineinander und locker in den Schoß legen, wobei sich die Daumenspitzen berühren. Die Arme sollten nicht zu eng am Körper anliegen. Die Ellenbogen zeigen zur Seite. So hat man auch unter den Achseln eine gute Luftzirkulation, was das Sitzen erleichtert.

Atme nun ruhig, so wie der Atem gerade kommt, ein und aus. Versuche mit dem Zwerchfell zu atmen, der sogenannten Bauchatmung. Atme dabei nicht künstlich! Lass den Atem so fließen, wie er gerade fließen will.

## Kurze Einführung ins Buch Amos

Amos lebt als Viehzüchter und Maulbeerfeigenpflanzer in Tekoa in der Nähe von Jerusalem, als Gott ihn um 760 v. Chr. zum Propheten beruft und ihn zum Heiligtum nach Bet-El sendet.

Dort klagt er besonders die unhaltbaren und eines Gottesvolks unwürdigen sozialen Zustände in Staat, Verwaltung und Gesellschaft an: Arme werden unterdrückt und ausgebeutet, Recht wird gebrochen, Macht missbraucht und Gottes Gebote missachtet. Amos warnt immer wieder vor einer kommenden Katastrophe, sollten die Menschen ihr Verhalten nicht ändern. Israel werde sich nicht mehr auf Gottes Schutz verlassen können und von fremden Völkern unterdrückt werden. Den Reichen und Mächtigen ist Amos deshalb zunehmend ein Dorn im Auge; schließlich wird er aus Bet-El vertrieben und des Landes verwiesen. Einige Jahre später erfüllen sich seine Prophezeiungen: 722 v. Chr. erobern die Babylonier Israel und errichten eine Jahrhunderte währende Fremdherrschaft.

## Auszüge aus dem Buch Amos

### Gerichtsrede über Juda und Israel (Amos 2,4-8.13-16)

So spricht der Herr: Wegen der drei Verbrechen, die Juda beging, wegen der vier nehme ich es nicht zurück: Weil sie die Weisung des Herrn missachteten und seine Gesetze nicht befolgten, weil sie sich irreführen ließen von ihren Lügengöttern, denen schon ihre Väter gefolgt sind, darum schicke ich Feuer gegen Juda; es frisst Jerusalems Paläste.

So spricht der Herr: Wegen der drei Verbrechen, die Israel beging, wegen der vier nehme ich es nicht zurück: Weil sie den Unschuldigen für Geld verkaufen und den Armen für ein Paar Sandalen, weil sie die Kleinen in den Staub treten

und das Recht der Schwachen beugen. Sohn und Vater gehen zum selben Mädchen, um meinen heiligen Namen zu entweihen. Sie strecken sich auf gepfändeten Kleidern aus neben jedem Altar, von Bußgeldern kaufen sie Wein und trinken ihn im Haus ihres Gottes.

Seht, ich lasse den Boden unter euch schwanken, wie ein Wagen schwankt, der voll ist von Garben. Dann gibt es auch für den Schnellsten keine Flucht mehr, dem Starken versagen die Kräfte, auch der Held kann sein Leben nicht retten. Kein Bogenschütze hält stand, dem schnellen Läufer helfen seine Beine nichts, noch rettet den Reiter sein Pferd. Selbst der Tapferste unter den Kämpfern, nackt muss er fliehen an jenem Tag - Spruch des Herrn.

### Unterdrückung der Armen (Amos 4,1-3)

Hört dieses Wort, ihr Baschkühe auf dem Berg von Samaria, die ihr die Schwachen unterdrückt und die Armen zermalmt und zu euren Männern sagt: Schafft Wein herbei, wir wollen trinken. Bei seiner Heiligkeit hat Gott, der Herr, geschworen: Seht, Tage kommen über euch, da holt man euch mit Fleischerhaken weg, und was dann noch von euch übrig ist, mit Angelhaken. Ihr müsst durch die Breschen der Mauern hinaus, eine hinter der andern; man jagt euch dem Hermon zu - Spruch des Herrn.

### Die Beugung des Rechts (Amos 5,7.10-15)

Weh denen, die das Recht in bitteren Wermut verwandeln und die Gerechtigkeit zu Boden schlagen. Bei Gericht hassen sie den, der zur Gerechtigkeit mahnt, und wer Wahres redet, den verabscheuen sie. Weil ihr von den hilflosen Pachtgeld annehmt und ihr Getreide mit Steuern belegt, darum baut ihr Häuser aus behauenen Steinen - und wohnt nicht darin, legt ihr euch prächtige Weinberge an - und werdet den Wein nicht trinken. Denn ich kenne eure vielen Vergehen und eure zahlreichen Sünden. Ihr bringt den Unschuldigen in Not, ihr lasst euch bestechen und weist den Armen ab bei Gericht.



Darum schweigt in dieser Zeit, wer klug ist; denn es ist eine böse Zeit. Sucht das Gute, nicht das Böse; dann werdet ihr leben und dann wird, wie ihr sagt, der Herr, der Gott der Heere, bei euch sein. Hasst das Böse, liebt das Gute und bringt bei Gericht das Recht zur Geltung! Vielleicht ist der Herr, der Gott der Heere, dem Rest Josefs dann gnädig.

## Der wahre Gottesdienst (Amos 5,21-24)

Ich hasse eure Feste, ich verabscheue sie und kann eure Feiern nicht riechen. Wenn ihr mir Brandopfer darbringt, ich habe kein Gefallen an euren Gaben und eure fetten Heilopfer will ich nicht sehen. Weg mit dem Lärm deiner Lieder! Dein Harfenspiel will ich nicht hören, sondern das Recht ströme wie Wasser, die Gerechtigkeit wie ein nie versiegender Bach.

## Die überhebliche Oberschicht (Amos 6,1-7)

Weh den Sorglosen auf dem Zion und den Selbstsicheren auf dem Berg von Samaria. Weh den Vornehmen des Ersten unter den Völkern. Zieht hinüber nach Kalne und seht euch dort um! Geht von da nach Hamat, in die große Stadt, und steigt hinunter nach Gat, ins Land der Philister! Seid ihr besser als diese Reiche? Ist euer Gebiet größer als ihr Gebiet? Ihr, die ihr den Tag des Unheils hinausschieben wollt, führt die Herrschaft der Gewalt herbei. Ihr liegt auf Betten aus Elfenbein und faulenzet auf euren Polstern. Zum Essen holt ihr euch Lämmer aus der Herde und Mastkälber aus dem Stall. Ihr grölt zum Klang der Harfe, ihr wollt Lieder erfinden wie David. Ihr trinkt den Wein aus großen Humpen, ihr salbt euch mit dem feinsten Öl und sorgt euch nicht über den Untergang Josefs. Darum müssen sie jetzt in die Verbannung, allen Verbannten voran. Das Fest der Faulenzer ist nun vorbei.

## Die Vision vom Obstkorb (Amos 8,1f)

Dies zeigte mir Gott, der Herr, in einer Vision: Ich sah einen Korb mit reifem Obst. Er fragte: Was siehst du, Amos? Ich antwortete: Einen Korb mit reifem Obst. Da sagte der Herr zu mir: Mein Volk Israel ist reif für das Ende. Ich verschone es nicht noch einmal.

## Gegen die Ausbeutung (Amos 8,4-7)

Hört dieses Wort, die ihr die Schwachen verfolgt und die Armen im Land unterdrückt. Ihr sagt: Wann ist das Neumondfest vorbei? Wir wollen Getreide verkaufen. Und wann ist der Sabbat vorbei? Wir wollen den Kornspeicher öffnen, das Maß kleiner und den Preis größer machen und die Gewichte fälschen. Wir wollen mit Geld die Hilflösen kaufen, für ein paar Sandalen die Armen. Sogar den Abfall des Getreides machen wir zu Geld. Beim Stolz Jakobs hat der Herr geschworen: Keine ihrer Taten werde ich jemals vergessen.

## Die Verheißung künftigen Heils (Amos 9,11-15)

An jenem Tag richte ich die zerfallene Hütte Davids wieder auf und bessere ihre Risse aus, ich richte ihre Trümmer auf und stelle alles wieder her wie in den Tagen der Vorzeit, damit sie den Rest von Edom unterwerfen und alle Völker, über denen mein Name ausgerufen ist - Spruch des Herrn, der das alles bewirkt. Seht, es kommen Tage - Spruch des Herrn -, da folgt der Pflüger dem Schnitter auf dem Fuß und der Keltertreter dem Sämann; da triefen die Berge von Wein und alle Hügel fließen über. Dann wende ich das Geschick meines Volkes Israel. Sie bauen die verwüsteten Städte wieder auf und wohnen darin; sie pflanzen Weinberge und trinken den Wein, sie legen Gärten an und essen die Früchte. Und ich pflanze sie ein in ihrem Land und nie mehr werden sie ausgerissen aus ihrem Land, das ich ihnen gegeben habe, spricht der Herr, dein Gott.

## Weiterführende Hinweise

- Wenn du Interesse an Exerzitien gefunden hast, findest du weitere Angebote für dich unter [www.kja.de](http://www.kja.de) -> Abteilung Jugendseelsorge -> Themen und Projekte -> Jugendexerzitien.

Auch Exemplare der Jugendexerzitien vergangener Jahre sind erhältlich.

- Für Informationen zu den Möglichkeiten Geistlicher Begleitung wende dich an:  
Dr. Patrik Höring, Abteilung Jugendseelsorge  
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln  
fon 0221 1642-1438 | [patrik.hoering@erzbistum-koeln.de](mailto:patrik.hoering@erzbistum-koeln.de)

Dieses Heft dient zur Teilnahme an den einwöchigen Jugendexerzitien im Erzbistum Köln.

- Begleitmaterial mit Impulsen für die abendlichen Treffen der Exerzitien-gruppe und vielen weiteren Hinweisen ist online unter [www.kja.de](http://www.kja.de) -> Abteilung Jugendseelsorge -> Themen und Projekte -> Jugendexerzitien sowie unter [www.firmung-feiern.de](http://www.firmung-feiern.de) kostenlos erhältlich.

Ebenso können weitere Exemplare dieses Heftes kostenlos angefordert werden bei:

Lydia Lenze, Abteilung Jugendseelsorge  
Marzellenstr. 32 | 50668 Köln  
fon 0221 1642-1940 | [lydia.lenze@erzbistum-koeln.de](mailto:lydia.lenze@erzbistum-koeln.de)

## Impressum

Autor: Gunnar Schubert, Lic. theol.

im Auftrag von: Diözesanjugendseelsorger Pfr. Mike Kolb,  
Abt. Jugendseelsorge, Erzbistum Köln.

Köln 2010