

TIME OUT AusZeit

Jugendexerzitien
auf dem Weg zum Eucharistischen Kongress



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

Inhalt

Einleitung

Herzlich Willkommen zu deiner „AusZeit“!	3
Jugendexerzitien – wie geht das?	4
Hinweise für den Ablauf der täglichen Impulse	5
Stilleübungen zur Auswahl	6-9
Stiller Tagesrückblick „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“	10-11

Impulse

1. Tag (Sonntag) Tür	12-13
2. Tag (Montag) Quelle	14-15
3. Tag (Dienstag) Frieden	16-17
4. Tag (Mittwoch) Licht	18-19
5. Tag (Donnerstag) Wahrheit	20-21
6. Tag (Freitag) Hingabe	22-23
7. Tag (Samstag) Gemeinschaft	24-25
Zum Abschluss	26
Weitere Infos	27
Impressum	27

Herzlich Willkommen zu deiner „AusZeit“!

„Herr, zu wem sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens.“ (Joh 6,68). So antwortet Petrus auf die Frage Jesu, ob die zwölf Apostel ebenso weggehen wollen, wie alle anderen, nachdem er vor einer großen Menschenmenge von sich selbst als „Brot des Lebens“ gesprochen und gesagt hatte: „Wer mein Fleisch isst und mein Blut trinkt, der bleibt in mir und ich bleibe in ihm. [...] jeder, der mich isst, [wird] durch mich leben. (Joh 6, 56f).

Eine Provokation? Unzumutbar, unerträglich, geschmacklos, ...? Eine Frage der Entscheidung! Eine Frage des Glaubens!

Aus der Perspektive des Petrus könnten wir fragen: Was ist es, dass mich so antworten lässt? Offenbar hatten Petrus und die anderen Jünger gute Gründe zu bleiben, auch wenn die Worte und Taten Jesu nicht immer einfach zu verstehen waren. In ihrem Mit-gehen mit Jesus hatten sie etwas erlebt, was sie berührt, ihnen neue Perspektiven und Orientierung gegeben hat. Auf IHN konnten sie bauen und mit IHM leben.

Diese Erfahrung der Jünger kann auch zu unserer Erfahrung werden, wenn wir die Worte Jesu hören und ihnen Glauben schenken, wenn wir sein Leben mit dem unseren verbinden und in seinem Auftrag Eucharistie feiern.

Eucharistie ist die Quelle des Glaubens. Dort begegnen wir Christus in seinem Wort und in „Fleisch und Blut“. Sie soll für uns heute eine Kraftquelle sein, Mittelpunkt unseres christlichen Lebens. Und doch bleibt vieles für uns unverständlich, fremd, mysteriös.

Weder die Worte Jesu noch die Feier der Eucharistie eignen sich, um sie einfach „nebenbei“, sozusagen im Vorrübergehen, mitzunehmen, im Gegenteil: es braucht Zeit und Ruhe um sich damit auseinanderzusetzen und zu erfahren, dass ER wirklich da ist.

„Du hast Worte ewigen Lebens!“ antworten die Jünger. Was sind das für Worte? Worte, die Jesus über sich selbst sagt und in seinem Handeln bestätigt, Worte, die erfahrbar werden lassen, wie Gott ist und was er uns schenkt. Es sind nicht unbedingt einfache Worte, aber Worte, die mit Leben gefüllt sind: Worte, die Licht ins Dunkel bringen, die Frieden stiften, die verwandeln, aufrichten, befreien und trösten – wenn wir uns darauf einlassen.

„Herr, zu wem sollen wir gehen?“ fragen die Jünger. Sieben Impulse in diesem Heft laden dich ein, dich auf den Weg zu machen zu Christus und mit IHM zu gehen; bei IHM zu bleiben, zu suchen und zu fragen - Christus, dir selbst und den anderen (neu) zu begegnen.

Vielleicht findest du dabei deine ganz persönlichen Lebensworte, die dir Kraft geben, deinen Glauben stärken, Initialzündler für einen neuen Aufbruch sind oder der Sonnenstrahl in schwierigen Momenten.

Vielleicht helfen dir die Impulse auch, die Eucharistie ganz bewusst mitzufeiern, vor dem Allerheiligsten zu beten oder dich gemeinsam mit anderen aus deiner Gruppe zur Anbetung zu treffen und so das „Geheimnis des Glaubens“ noch einmal neu zu entdecken.

Jugendexerzitien – wie das geht?

Schau dir dein Exerzitienheft an: Die täglichen Impulse darin werden dich bei der Suche begleiten. Dafür ist es wichtig, dass du dir im Laufe eines jeden Tages etwa zwanzig Minuten Zeit für dich und für Gott nimmst.

Darüber hinaus bist du eingeladen, den Tag mit einem persönlichen Abendgebet abzuschließen und dabei die Ereignisse des Tages noch einmal ganz in Ruhe zu betrachten.

Die Treffen in der Exerzitiengruppe dienen dem gegenseitigen Austausch. Dort bekommst du auch weitere Informationen und kannst dich mit Rückfragen an deine Gruppenleitung wenden. Außerdem kannst du in der Gruppe überlegen, wie du deine persönlichen Erfahrungen vertiefen möchtest.

Auf den folgenden Seiten erfährst du zunächst, wie die Exerzitien ablaufen und was du benötigst; dort findest du auch Stilleübungen und Gebete sowie den abendlichen Tagesrückblick („Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“).

Im zweiten Teil des Heftes sind schließlich - nach Tagen geordnet - die Impulse abgedruckt.

Wir wünschen dir eine segens- und erfahrungsreiche „AusZeit“ und hoffen, dass dir die Impulse gute Wegweiser für deinen persönlichen Glaubensweg sein können.

**„Jesus verspricht nicht, dass er etwas für uns hat,
er verspricht, dass er etwas für uns ist.“**

TIME OUT
AusZeit

Hinweise für den Ablauf der täglichen Impulse

Für den täglichen Impuls benötigst du jeweils 20 Minuten.

Am ersten Tag ist es wichtig, Ort und Zeitpunkt für diese stille Zeit zu planen und vorzubereiten. Schau, dass du dir eine feste Zeit für deine Gebetszeit frei halten kannst und einen Ort wählst, an dem du ungestört bist. An den folgenden Tagen kannst du dann mit Hilfe dieses Heftes direkt loslegen.

Regeln und Rituale helfen dir, dich zu sammeln und zur Ruhe zu kommen. Du solltest deiner stillen Zeit deshalb eine einheitliche Struktur geben. So musst du nicht jeden Tag neu nach der passenden Form suchen. Dazu findest du hier einen Vorschlag, an dem sich auch die einzelnen Tagesimpulse orientieren.

1. Ankommen

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

2. Einstimmen

Du schließt die Augen und beobachtest eine Zeit lang deinen Atem, um zur Ruhe zu kommen oder führst eine Stille-Übung durch (wie sie dir in der Gruppe vorgestellt wurden oder wie du sie in diesem Heft findest. Ggf. möchtest du sie auch für dich selbst aufnehmen und abspielen). Danach sprichst du das Eröffnungsgebet.

3. Lesen (Bibelstelle)

Du liest den Tagestext. Es ist sinnvoll, die Bibelstelle mehrmals zu lesen, auch langsam oder halblaut. Vielleicht bleibst du an einem Satz, einem Wort, einem Bild hängen. Lass den Text nachklingen. Stell dir vor, dass du dabei bist, wenn Jesus diese Worte spricht. Sieh dich selbst als die Person, die hier Jesus begegnet. Dann lass den Text langsam los und achte darauf, was er in dir bewirkt.

4. Vertiefen

Du findest zusätzlich noch einen oder mehrere Impulsgedanken, die dir helfen sollen, den Text für dich tiefer zu erschließen und mit deinem Leben in Verbindung zu bringen.

5. Abschließen

Du beendest deine stille Zeit mit einem spontanen Gebet und / oder dem Kreuzzeichen. Wenn Du magst, kannst du dir am Ende noch ein wenig Zeit nehmen, um einige Gedanken oder auch Fragen aufzuschreiben (z.B. in einem geistlichen Tagebuch oder in das Teilnehmerheft).

Stilleübungen zur Auswahl

Du bereitest dich auf deine tägliche Gebetszeit vor. Dazu willst du den Alltag für einen Moment hinter dir lassen, still werden und ganz hier ankommen. Die nachfolgenden Übungen helfen dir dabei.

1. Übung: **Stilleübung – meinem Atem nachspüren**

Die Übung kannst du wahlweise im Liegen, Sitzen oder Stehen durchführen.

- 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 dasein 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.

Ich öffne die Augen und öffne mich für das, was nun folgt. Ich beende die Übung und bringe mich in die Körperhaltung für die Gebetszeit.

Stilleübungen zur Auswahl

2. Übung: **Stilleübung im Stehen**

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.

Ich atme noch ein paar Mal ganz ruhig ein und aus. Ich öffne meine Augen und begeben mich in die Position für die Gebetszeit.

3. Übung: Stilleübung im Sitzen – mich wahrnehmen

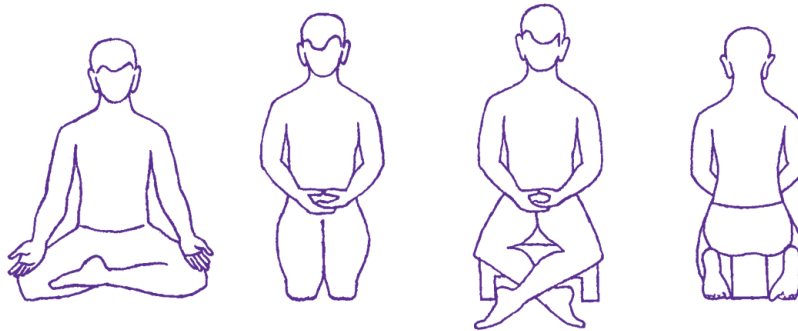
Setz dich auf einen Stuhl, Hocker, ein Bänkchen oder Kissen. Die Füße stehen etwa zwei Handbreit auf dem Boden. Ein warmer Untergrund, ein Teppich oder eine Decke, führt zu einem besseren Wohlbefinden. Die Knie sollten etwas tiefer liegen als das Gesäß. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder sind gefaltet. Der Rücken ist gerade. Die Augen sind geschlossen oder der Blick ruht ca. einen Meter vor dir auf dem Boden. Vielleicht ist es hilfreich, wenn du etwas Musik im Hintergrund laufen lässt (Entspannungsmusik, gregorianischer Choral, klassische Musik).

- 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, verkrampt, 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 verkrampt?
- 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 (schalte die Musik aus) beginne dann mit deiner Gebetszeit.

Hinweise zum stillen Sitzen

Such eine gute Körperhaltung, die es dir ermöglicht, eine längere Zeit still zu sitzen. Du kannst aus den dargestellten Möglichkeiten eine auswählen.



Vielleicht brauchst du einige Tage, um die richtige Sitzposition zu finden oder musst im Laufe der Zeit wechseln. Zu Beginn kannst du 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 unterlegen). Das Becken etwas nach vorne fallen lassen, so dass du mit geradem Rücken sitzt. Es ermöglicht eine tiefe und ruhige Atmung.

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 zeigt den „halben Lotussitz“).

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

Die Hände liegen locker im Schoß oder auf den Oberschenkeln. Du kannst die Hände auch wie eine nach oben offene Schale ineinander 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 hast du unter den Achseln eine gute Luftzirkulation, was das Sitzen erleichtert.

Stiller Tagesrückblick „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“

Diese Form des Abendgebetes geht zurück auf Ignatius von Loyola, den Gründer des Jesuitenordens und Verfasser des Exerzitienbuches. Es hat den Sinn, den Tag noch einmal mit den „liebenden Augen Gottes“ (daher der Titel!) anzuschauen und Gottes Spuren im eigenen Alltag zu entdecken. Wichtig dabei ist ein wohlwollender Rückblick, der aber nicht verharmlost; auch Schuld soll beim Namen genannt werden.

Diese Form des Abendgebetes soll während der Exerzitien deinen Tag beschließen. Sieh es nicht als Pflichtübung, sondern nimm dir ganz bewusst noch einmal 15 Minuten Zeit. Schau auf alles, was du an diesem Tag getan und erlebt hast. Schau welche Gefühle in dir ausgelöst worden sind, schau auf deine Reaktionen, schau auf deine Begegnungen mit anderen Menschen.

1. Schritt **Still werden – zur Ruhe kommen**

Am Ende dieses Tages komme ich 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.

Bitte Gott mit eigenen Worten, mit dir deinen 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 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...

(ca. 5 Minuten Stille)

3. Schritt **Hinschauen**

Ich sehe mir einige Erlebnisse des Tages 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, was mich bewegt, und bitte um das, was ich brauche. Ich darf ihm auch meine Schuld, mein Scheitern hinhalten und darum bitten, dass er mein Leben neu macht.

(ca. 2 Minuten Stille)

Gebet

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, damit es mir morgen besser gelingt. 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.
Nimm mich an mit allem Gelungenen dieses Tages und mit allem was mir misslungen ist.
Sieh mit deinen barmherzigen Augen auf meine Fehler und vergib sie mir.
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.

1. Tag (Sonntag) **Tür**

„Durch Christus haben wir freien Zugang zu Gott“ (vgl. Eph 3,12)

- Deine einwöchigen Exerzitien beginnen heute - mit der Planung und Vorbereitung sowie einem ersten Impulstreffen in der Gruppe. Nimm den heutigen Tag und die weiteren Tage in dieser Woche in den Blick. Nimm ggf. deinen Kalender zu Hilfe.
- Wann hast du Gelegenheit, 20 Minuten für dich allein zu sein? Morgens vor dem Frühstück? Am Mittag oder Nachmittag? Optimal wäre: täglich zur gleichen Zeit!

Du kannst dir die Zeiten in deinen Kalender eintragen.

- Überlege, an welchem Ort du die Impulse in den kommenden Tagen durchführen willst. Wo ist ein Ort in deinem Haus, in deiner Wohnung, in deinem Zimmer, an dem du ungestört bist - ungestört von Mitmenschen, Telefonanrufen, Ablenkungen aller Art? Oder gibt es einen anderen geeigneten Ort, z.B. ein Gartenhaus oder eine kleine Kapelle, zu der du unkompliziert Zutritt hast?

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

Alternativ kannst du deine stille Zeit auch in der Kirche vor dem Allerheiligsten verbringen.

- 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 ein, dort in dieser Woche immer wieder Platz zu nehmen.
- Mach dich mit dem Ablauf der täglichen Impulse vertraut und lies zur Einstimmung das erste Bibelwort.

Nun kannst du am kommenden Tag (Montag) mit den Exerzitien beginnen.

Aus dem Johannesevangelium

Ich bin die Tür; wer durch mich hineingeht, wird gerettet werden; er wird ein- und ausgehen und Weide finden. (Joh 10,9)

Ohne Passwort oder eine Pin kommen wir in der heutigen Welt nicht mehr weit. Für den Zugang zum Internet, zum Handy, zum Bankkonto, usw. benötigen wir einen passenden Schlüssel. Für uns Christen ist das wichtigste Zugangswort zu Gott „Jesus Christus“.

Er ist die Tür, durch die wir zu Gott gelangen können, der Eingang zu einem erfüllten Leben. Er ist die Tür, durch die wir zu uns selbst kommen können und in Kontakt mit den anderen, die mit uns unterwegs sind.

Zum Wesen einer Tür gehört, dass sie manchmal offen steht, vielleicht auch nur einen Spalt weit, hin und wieder jedoch geschlossen ist und erst geöffnet werden muss. Auch du öffnest heute eine Tür, ganz bewusst. Vielleicht weißt du noch nicht genau, was sich dahinter verbirgt, was dich in den nächsten Tagen erwartet. Vielleicht bist du dir noch nicht sicher, ob du tatsächlich die Schwelle überschreiten und hindurch gehen möchtest, vielleicht bist du aber auch neugierig, auf das, was du entdecken wirst.

Jesus sagt zu dir: „Ich bin die Tür! Du bist eingeladen, sie zu öffnen! Du entscheidest, wann und wie du hindurchgehen möchtest. Du kannst herausfinden, was die frohe Botschaft für dich bedeutet.“

2. Tag (Montag)

Quelle

„Denn bei dir ist die Quelle des Lebens“ Ps 36,10

1. Ankommen

Ich beginne meine stille Zeit ganz bewusst: mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung vor einem Christus-Bild oder einem Kreuz.

2. Einstimmen

Ich schließe meine Augen und beobachte eine Zeit lang meinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, ggf. nutze ich dazu eine der Stille-Übungen.

Eröffnungsgebet:

Herr, Jesus Christus, ich bin unterwegs zu dir,
ich möchte deine Gegenwart erfahren,
ich möchte dir näher kommen und immer mehr
von deiner Botschaft verstehen.
Öffne meine Ohren für dein Wort.
Öffne mein Herz für deine Liebe.
Öffne meine Augen für deinen Weg.
Öffne meine Hände für dein Geschenk des Lebens.
Öffne mich, Herr, für deine Gegenwart,
lass mich erfahren, dass du da bist und bei mir bleibst,
dass deine Worte auch für mich „Worte des
ewigen Lebens“ sind.
Amen

3. Lesen

Aus dem Johannesevangelium

Wer von diesem Wasser trinkt,
wird wieder Durst bekommen;
wer aber von dem Wasser trinkt,
das ich ihm geben werde,
wird niemals mehr Durst haben;
vielmehr wird das Wasser, das ich ihm gebe,
in ihm zur sprudelnden Quelle werden,
deren Wasser ewiges Leben schenkt.

(Joh 4,13-14)

2. Tag (Montag)

Quelle

„Denn bei dir ist die Quelle des Lebens“ Ps 36,10

4. Vertiefen

Wasser ist der Ursprung des Lebens; ohne frisches, sauberes Wasser kann ich nicht überleben. Jesus bietet sich selbst als „Wasser des Lebens“ an, er gibt mir, was ich zum Leben brauche. Dabei geht es um mehr als meinen körperlichen Durst; Jesus will den Durst nach Sinn, nach Liebe, nach Lebensfreude stillen und mir neue Lebenskraft schenken. Durch seine frohe Botschaft wird er für mich zu einer Quelle, die nie mehr aufhört zu sprudeln.

- Ich habe Durst nach ...
- Wenn ich bewusst trinke ...
- Ich schöpfe aus der Quelle der ...

Die Eucharistiefeier ist die Quelle des christlichen Lebens. Gestärkt durch den Gottesdienst, können wir unseren Glauben im Alltag leben und die frohe Botschaft „sprudelnd“ an andere weitergeben.

5. Abschließen

Ich beende meine stille Zeit mit einem spontanen Gebet oder dem Vater unser und dem Kreuzzeichen.

Wenn Du magst, kannst du dir jetzt noch ein wenig Zeit nehmen, um einige Gedanken oder auch Fragen aufzuschreiben.

3. Tag (Dienstag)

Frieden

„Er (Christus) ist unser Friede“ Eph 2,14

1. Ankommen

Ich beginne meine stille Zeit ganz bewusst: mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung vor einem Christus-Bild oder einem Kreuz.

2. Einstimmen

Ich schließe meine Augen und beobachte eine Zeit lang meinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, ggf. nutze ich dazu eine der Stille-Übungen.

Eröffnungsgebet:

Herr, Jesus Christus, ich bin unterwegs zu dir,
ich möchte deine Gegenwart erfahren,
ich möchte dir näher kommen und immer mehr
von deiner Botschaft verstehen.
Öffne meine Ohren für dein Wort.
Öffne mein Herz für deine Liebe.
Öffne meine Augen für deinen Weg.
Öffne meine Hände für dein Geschenk des Lebens.
Öffne mich, Herr, für deine Gegenwart,
lass mich erfahren, dass du da bist und bei mir bleibst,
dass deine Worte auch für mich
„Worte des ewigen Lebens“ sind.
Amen

3. Lesen

Aus dem Johannesevangelium

Frieden hinterlasse ich euch,
meinen Frieden gebe ich euch;
nicht einen Frieden, wie die Welt ihn gibt,
gebe ich euch. Euer Herz beunruhige sich
nicht und verzage nicht.

(Joh 14,27)

3. Tag (Dienstag)

Frieden

„Er (Christus) ist unser Friede“ Eph 2,14

4. Vertiefen

„Friede sei mit euch!“ – mit diesen Worten tritt Christus nach seiner Auferstehung in die Mitte der verängstigten Jünger. Dieser Gruß ist in der hebräischen Sprache zunächst ein ganz alltäglicher Segenswunsch, üblich auch beim Abschied. Und doch ist er mehr: Das hebräische Wort „shalom“ umfasst Wohlergehen, Ruhe, Ordnung, Gesundheit, soziale Gerechtigkeit und gute Beziehungen zu meinen Mitmenschen. Jesus wünscht diesen Frieden nicht nur, er gibt ihn selbst, auch mir. Er ist, was er sagt; grüßend ist er dieser Friede für alle, die frei sein wollen von Angst, Hass und Gewalt.

Er bringt auch in Ordnung, was in meinem Leben chaotisch ist oder zerstört, was durcheinander geraten ist, was mich bedrückt oder mich verletzt hat.

- Frieden bedeutet für mich konkret ...
- Wenn Jesus mir seinen Frieden gibt, ...
- Wenn ich heute hinausgehe, wünsche ich den Frieden ganz bewusst ...

Frieden – begegnet uns auch in der Heiligen Messe, wenn z.B. ein Bischof den Gottesdienst eröffnet, wenn wir zum Friedensgruß einander die Hand reichen und ausgesandt werden mit den Worten: „Gehet hin in Frieden“!

5. Abschließen

Ich beende meine stille Zeit mit einem spontanen Gebet oder dem Vater unser und dem Kreuzzeichen.

Wenn Du magst, kannst du dir jetzt noch ein wenig Zeit nehmen, um einige Gedanken oder auch Fragen aufzuschreiben.

4. Tag (Mittwoch)

Licht

„denn der Herr ist dein ewiges Licht“ (Jes 60,20)

1. Ankommen

Ich beginne meine stille Zeit ganz bewusst: mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung vor einem Christus-Bild oder einem Kreuz.

2. Einstimmen

Ich schließe meine Augen und beobachte eine Zeit lang meinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, ggf. nutze ich dazu eine der Stille-Übungen.

Eröffnungsgebet:

Herr, Jesus Christus, ich bin unterwegs zu dir,
ich möchte deine Gegenwart erfahren,
ich möchte dir näher kommen und immer mehr
von deiner Botschaft verstehen.
Öffne meine Ohren für dein Wort.
Öffne mein Herz für deine Liebe.
Öffne meine Augen für deinen Weg.
Öffne meine Hände für dein Geschenk des Lebens.
Öffne mich, Herr, für deine Gegenwart,
lass mich erfahren, dass du da bist und bei mir bleibst,
dass deine Worte auch für mich
„Worte des ewigen Lebens“ sind.
Amen

3. Lesen

Aus dem Johannesevangelium

Als Jesus ein andermal zu ihnen redete, sagte er:
Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, wird
nicht in der Finsternis umhergehen, sondern wird
das Licht des Lebens haben.

(Joh 8,12)

4. Tag (Mittwoch)

Licht

„denn der Herr ist dein ewiges Licht“ (Jes 60,20)

4. Vertiefen

Licht – mit diesem Wort sind viele positive Gedanken verbunden: Helligkeit, Glanz, Wärme, Sonne, Orientierung im Dunkeln, Geborgenheit, Freude,... Licht ist lebensnotwendig, ohne Licht geht alles zugrunde. Jesus bezeichnet sich selbst als „Licht der Welt“. Wer leben will, muss sich von IHM erhellen und erwärmen lassen. Dabei fällt sein Licht auch auf die Schattenseiten meines Lebens, auf meine Sorgen und Ängste, auf meine Fehler und Schuld. In seinem Licht darf ich mich ehrlich selbst anschauen, wie ich bin. Er ist mein Licht und ich darf darauf vertrauen, dass er mich zum Leuchten bringt.

Wenn ich mich für Christus entscheide, macht ER mein Leben hell, so dass ich nicht ängstlich und unsicher durch das Leben stolpere.

- Mir geht ein Licht auf, wenn ...
- Wenn Jesus mein Leben beleuchtet, ...
- Ich mag an mir vor allem ...

In der Kirche begegnet uns Christus im Licht der Osterkerze. Das ewige Licht am Tabernakel erinnert uns an seine ständige Gegenwart.

5. Abschließen

Ich beende meine stille Zeit mit einem spontanen Gebet oder dem Vater unser und dem Kreuzzeichen.

Wenn Du magst, kannst du dir jetzt noch ein wenig Zeit nehmen, um einige Gedanken oder auch Fragen aufzuschreiben.

5. Tag (Donnerstag) **Wahrheit**

„Ihr seid unterrichtet worden in der Wahrheit, die Jesus ist“ (Eph 4,21)

1. Ankommen

Ich beginne meine stille Zeit ganz bewusst: mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung vor einem Christus-Bild oder einem Kreuz.

2. Einstimmen

Ich schließe meine Augen und beobachte eine Zeit lang meinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, ggf. nutze ich dazu eine der Stille-Übungen.

Eröffnungsgebet:

Herr, Jesus Christus, ich bin unterwegs zu dir,
ich möchte deine Gegenwart erfahren,
ich möchte dir näher kommen und immer mehr
von deiner Botschaft verstehen.
Öffne meine Ohren für dein Wort.
Öffne mein Herz für deine Liebe.
Öffne meine Augen für deinen Weg.
Öffne meine Hände für dein Geschenk des Lebens.
Öffne mich, Herr, für deine Gegenwart,
lass mich erfahren, dass du da bist und bei mir bleibst,
dass deine Worte auch für mich
„Worte des ewigen Lebens“ sind.
Amen

3. Lesen

Aus dem Johannesevangelium

Jesus sagte zu ihm: Ich bin der Weg und die
Wahrheit und das Leben; niemand kommt
zum Vater außer durch mich.

(Joh 14,6)

5. Tag (Donnerstag) **Wahrheit**

„Ihr seid unterrichtet worden in der Wahrheit, die Jesus ist“ (Eph 4,21)

4. Vertiefen

„Was ist Wahrheit“? In unserer heutigen Zeit, wo vieles relativ ist und es die eine Wahrheit nicht zu geben scheint, ist das eine gute Frage. Sie trifft auch mich, schließlich kann niemand von sich behaupten, die ganze Wahrheit zu kennen oder immer die Wahrheit zu sagen.

Wahrheit im biblischen Verständnis umfasst mehr als die Übereinstimmung einer Aussage mit einem Sachverhalt, sie steht für die Beständigkeit und Treue, die das Volk Israel im Laufe seiner Geschichte mit Gott erfahren hat. Jesus sagt von sich selbst: ich bin diese haltgebende Wirklichkeit Gottes, die Freiheit, Liebe und Leben schenkt - du kannst mir vertrauen. Ich halte was ich dir verspreche.

- Wenn Wahrheit mich frei macht, ...
- Um wirklich zu leben, brauche ich ...
- Ich bin wahrhaftig und echt, ...

In der Begegnung mit Jesus ist es wichtig, dass wir wahrhaftig und echt sind. Es ist nicht egal, wie und in welcher inneren Haltung wir Gottesdienst feiern. Die äußere Haltung (Stehen, Sitzen, Knien) ist dabei Zeichen für die innere. Bete ich „mit ganzem Herzen“ und meine ich was ich sage?

5. Abschließen

Ich beende meine stille Zeit mit einem spontanen Gebet oder dem Vater unser und dem Kreuzzeichen.

Wenn Du magst, kannst du dir jetzt noch ein wenig Zeit nehmen, um einige Gedanken oder auch Fragen aufzuschreiben.

6. Tag (Freitag) **Hingabe**

„Er (Christus) hat sich für uns hingegeben.“ (Tit 2,14)

1. Ankommen

Ich beginne meine stille Zeit ganz bewusst: mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung vor einem Christus-Bild oder einem Kreuz.

2. Einstimmen

Ich schließe meine Augen und beobachte eine Zeit lang meinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, ggf. nutze ich dazu eine der Stille-Übungen.

Eröffnungsgebet:

Herr, Jesus Christus, ich bin unterwegs zu dir,
ich möchte deine Gegenwart erfahren,
ich möchte dir näher kommen und immer mehr
von deiner Botschaft verstehen.
Öffne meine Ohren für dein Wort.
Öffne mein Herz für deine Liebe.
Öffne meine Augen für deinen Weg.
Öffne meine Hände für dein Geschenk des Lebens.
Öffne mich, Herr, für deine Gegenwart,
lass mich erfahren, dass du da bist und bei mir bleibst,
dass deine Worte auch für mich
„Worte des ewigen Lebens“ sind.
Amen

3. Lesen

Aus dem Johannesevangelium

Es gibt keine größere Liebe, als wenn einer
sein Leben für seine Freunde hingibt.
(Joh 15,13)

6. Tag (Freitag) **Hingabe**

„Er (Christus) hat sich für uns hingegeben.“ (Tit 2,14)

4. Vertiefen

Hingabe ist ein Wort, das heute eher selten verwendet wird. Etwas mit Hingabe zu tun, bedeutet mit Begeisterung, mit Engagement, mit vollem Einsatz – ohne auf meinen eigenen Nutzen zu schauen. Einem Freund oder einer Freundin zuliebe auf etwas zu verzichten, was mir wichtig ist, ihm / ihr eine Bitte zu erfüllen, auch wenn es mir schwer fällt, jemandem, der Hilfe braucht, Zeit „zu opfern“ oder sich uneigennützig für andere einzusetzen sind Beispiele für Hingabe.

Jesus geht noch ein Stück weiter: Er gibt sein Leben. Er schenkt sich selbst - aus Liebe. Er schenkt sich auch mir – in der Feier der Eucharistie.

- Wenn ich jemanden liebe, ...
- Mich mit Hingabe für etwas einzusetzen, ...
- Dass Jesus sich selbst zum Geschenk für mich macht, ...

In der Heiligen Messe schenkt sich Jesus für uns hin. Wenn wir uns um seinen Tisch versammeln und der Priester die Wandlungsworte spricht, ist Christus selbst in Leib und Blut wirklich da.

5. Abschließen

Ich beende meine stille Zeit mit einem spontanen Gebet oder dem Vater unser und dem Kreuzzeichen.

Wenn Du magst, kannst du dir jetzt noch ein wenig Zeit nehmen, um einige Gedanken oder auch Fragen aufzuschreiben.

7. Tag (Samstag)

Gemeinschaft

„Ein Brot ist es; darum sind wir vielen ein Leib“ (1Kor 10,17)

1. Ankommen

Ich beginne meine stille Zeit ganz bewusst: mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung vor einem Christus-Bild oder einem Kreuz.

2. Einstimmen

Ich schließe meine Augen und beobachte eine Zeit lang meinen Atem, um zur Ruhe zu kommen, ggf. nutze ich dazu eine der Stille-Übungen.

Eröffnungsgebet:

Herr, Jesus Christus, ich bin unterwegs zu dir,
ich möchte deine Gegenwart erfahren,
ich möchte dir näher kommen und immer mehr
von deiner Botschaft verstehen.
Öffne meine Ohren für dein Wort.
Öffne mein Herz für deine Liebe.
Öffne meine Augen für deinen Weg.
Öffne meine Hände für dein Geschenk des Lebens.
Öffne mich, Herr, für deine Gegenwart,
lass mich erfahren, dass du da bist und bei mir bleibst,
dass deine Worte auch für mich
„Worte des ewigen Lebens“ sind.
Amen

3. Lesen

Aus dem Johannesevangelium

Alle sollen eins sein: Wie du, Vater, in mir bist und ich in dir bin, sollen auch sie in uns sein, damit die Welt glaubt, dass du mich gesandt hast.

(Joh 17,21)

7. Tag (Samstag) **Gemeinschaft**

„Ein Brot ist es; darum sind wir vielen ein Leib“ (1Kor 10,17)

4. Vertiefen

Um Einigkeit, nicht um Gleichmacherei, bittet Jesus für seine Jünger und für alle, die an ihn glauben im großen Abschiedsgebet. Er weiß um die Vielfalt in seiner Gemeinde, um die unterschiedlichen Fähigkeiten und Wünsche. Er kennt jedoch auch die Bedeutung der Einheit. Sie ist das sichtbare Zeichen der Gemeinschaft mit Gott. Alle, die an Christus glauben, gehören zum „Leib Christi“ und damit untrennbar zusammen und zu ihm.

Wenn wir uns um seinen Tisch versammeln, Brot und Wein - Leib und Blut Christi - miteinander teilen, wird diese Einheit deutlich.

- Einigkeit erlebe ich ...
- Zu meinem Leben gehören besonders ...
- Ich teile meinen Glauben mit ...

„In Gemeinschaft mit der ganzen Kirche“ feiern wir Eucharistie. Im Hochgebet wird diese Einheit in den Bitten für den Papst, die Bischöfe und alle, die im Dienst der Kirche stehen, für alle Gläubigen und für die Verstorbenen deutlich. Mit ihnen allen und den Heiligen sind wir „communio“ – eine Gemeinschaft.

5. Abschließen

Ich beende meine stille Zeit mit einem spontanen Gebet oder dem Vater unser und dem Kreuzzeichen.

Wenn Du magst, kannst du dir jetzt noch ein wenig Zeit nehmen, um einige Gedanken oder auch Fragen aufzuschreiben.

Zum Abschluss

Deine Exerzitien gehen zu Ende. Eine Woche lang hast du dich mit einem täglichen Impuls auf den Weg mit Christus gemacht.

Schau noch einmal zurück, auf deine Erlebnisse, deine Gedanken, auf deine Worte. Vielleicht gibt es ein Wort, dass dir besonders in Erinnerung geblieben ist, dass dich besonders bewegt hat, dass dich herausgefordert hat oder dich auf deinem weiteren Weg begleiten soll. Manche Wörter lösen spontane Zustimmung und Begeisterung aus, andere wiederum bekommen erst im Laufe der Zeit eine tiefe Bedeutung. Und ab und zu entfaltet ein Wort erst seine besondere Wirkung, wenn wir es weitergeben und mit (anderen) teilen.

QUELLE
GEMEINSCHAFT
TÜR
HINGABE
WAHRHEIT
LICHT
FRIEDEN

Weitere Infos

Weitere Infos zu den TIME OUT Jugendexerzitien findest du im Internet unter www.kja.de.

Für Fragen zur geistlichen Begleitung stehen wir dir ebenfalls gern zur Verfügung. Auch wenn du spontan einen (externen) Gesprächspartner suchst, wende dich bitte an:

Marianne Bauer

Telefon: 0221-1642-1274 | E-Mail: marianne.bauer@erzbistum-koeln.de

Impressum

Teilnehmerheft für die einwöchigen Jugendexerzitien „TIME OUT“ 2013 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

Layout und Realisation

Leufen Media Design, Wuppertal

Druck

Eugen HUTH GmbH & Co. KG, Wuppertal

Herr, wohin sonst sollten wir gehen?

Herr, wohin sonst sollten wir gehen?
Wo auf der Welt fänden wir Glück?
Niemand, kein Mensch kann uns so viel geben wie Du.
Du führst uns zum Leben zurück
Nur Du,
nur Du schenkst uns Lebensglück

Aus Deinem Mund höre ich das schönste Liebeslied
An Deinem Ohr darf ich sagen, was die Seele fühlt
An Deiner Hand kann ich fallen und Du hältst mich fest
An Deinem Tisch wird mein Hunger gestillt.

Herr, wohin sonst sollten wir gehen?
Wo auf der Welt fänden wir Glück?
Niemand, kein Mensch kann uns so viel geben wie Du.
Du führst uns zum Leben zurück
Nur Du,
nur Du schenkst uns Lebensglück

(Thea Eichholz)

