

TIME OUT AusZeit

Jugendexerzitien
auf dem Weg zum Weltjugendtag



„er krönt dich mit Barmherzigkeit“
(Psalm 103,4)

Inhalt

Einleitung

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

Impulse

1. Tag (Sonntag) HERZ-ergreifend	12-13
2. Tag (Montag) mit-GEFÜHL	14-15
3. Tag (Dienstag) zu-WENDUNG	16-17
4. Tag (Mittwoch) heraus-FORDERUNG	18-19
5. Tag (Donnerstag) für-SORGE	20-21
6. Tag (Freitag) entgegen-KOMMEN	22-23
7. Tag (Samstag) über-WINDUNG	24-25
Zum Abschluss	26
Weitere Infos	27
Impressum	27

Herzlich Willkommen zu deiner „AusZeit“!

Am 8. Dezember beginnt in der katholischen Kirche das „Jahr der Barmherzigkeit“, zu dem der Papst alle einlädt. Barmherzigkeit ist das Thema, was Papst Franziskus sehr am Herzen liegt und gleichzeitig ein Wort, das in unserem alltäglichen Sprachgebrauch selten bis gar nicht (mehr) vorkommt und „kirchisch“ klingt. Allenfalls kennst du vielleicht noch Aussagen, wie z.B. „der kennt kein Erbarmen“. Was genau ist also gemeint, wenn die biblischen Texte von Barmherzigkeit erzählen und wenn der Papst auffordert, mehr Erbarmen zu üben? Und sind Barmherzigkeit und Erbarmen das gleiche?

Barmherzigkeit ist ein sehr altes Wort und dennoch hat es seine Bedeutung nicht verloren: es ist verbunden mit Liebe, Güte, Wärme und Zuwendung. Wer „barmherzig ist“, zeigt Mitgefühl und nimmt Anteil an der Not anderer Menschen. Wer „sich erbarmt“, öffnet sein Herz, hilft, kümmert sich oder tröstet. Es geht also nicht nur um eine innere Einstellung oder ein Gefühl sondern um aktives, tatkräftiges Handeln. Wo Erbarmen geübt wird, wird es mit-menschlich ... oder göttlich, denn was für zwischenmenschliche Beziehungen wahr ist, gilt erst recht für die Beziehung mit Gott. Seine Barmherzigkeit zeigt sich in unerschütterlicher Liebe und Treue – egal was geschieht; davon berichtet die Heilige Schrift. Weil Gott sich erbarmt, können und sollen wir barmherzig sein. Sein Erbarmen spornt die Menschen an, selbst barmherzig zu handeln. Wo Barmherzigkeit ins Spiel kommt, kommen wir Gott ganz nah und er uns. „Durch die Barmherzigkeit für den Nächsten bist du Gott ähnlich“ so formulierte es der Heilige Basilius der Große im 4. Jahrhundert.

„Er krönt dich mit Barmherzigkeit“ (Psalm 103,4) so verspricht es der Psalm 103 und so lautet der Titel dieser Jugendexerziten. Barmherzigkeit als Krone, die Gott einem und einer jeden von uns aufsetzen will, Erbarmen als „Krönung unseres Lebens“ – diesem Gedanken ein wenig näher zu kommen, dazu bist du nun eingeladen!

Die Impulse in diesem Heft wollen dabei eine Anregung sein, Räume öffnen, deine Vorstellungskraft in Gang bringen und dich zur Meditation ermutigen. So kannst du den Begriffen „Barmherzigkeit“ und „Erbarmen“ jeden Tag neu auf die Spur zu kommen; dich dem, was diese Worte meinen, nähern und ihre Bedeutung für heute, für dein Leben und deinen Glauben entdecken.

„Barmherzigkeit – dieses Wort ändert alles. Es ist das Beste, was wir hören können: Es ändert die Welt. Ein wenig Barmherzigkeit macht die Welt weniger kalt und viel gerechter. Wir haben es nötig, diese Barmherzigkeit Gottes zu verstehen.“ (Papst Franziskus)

Jugendexerzitien – wie geht das?

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.

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. Tauch ein in die biblische Erzählung und stelle dir vor, dass du dabei bist. 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**

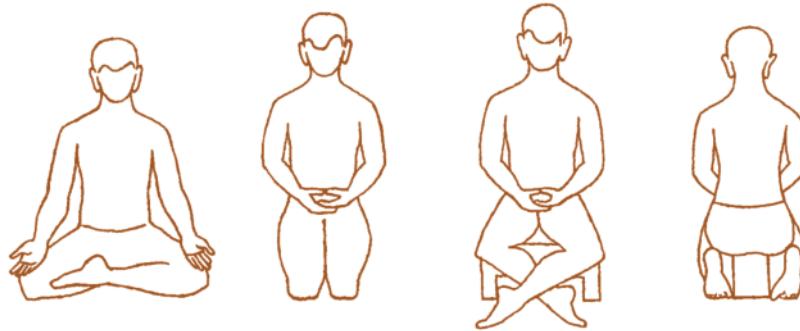
Setz dich auf einen Stuhl, Hocker, ein Bänkchen oder Kissen. Die Füße stehen etwa zwei Handbreit auf dem Boden. Ein warmer Untergrund, ein Teppich oder eine Decke, führt zu einem besseren Wohlbefinden. Die Knie sollten etwas tiefer liegen als das Gesäß. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder 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 Sitzhocker 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) **HERZ-ergreifend**

- 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 Zeit, 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 halten 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.

- 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 und den kleinen Impuls.

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

Aus dem Buch Jesus Sirach

Liebe aber wird in Ewigkeit nicht ausgetilgt, Barmherzigkeit besteht für immer. (Jesus Sirach 40,17)

Ein kleiner Impuls: Liebe und Barmherzigkeit sind schöne Worte und etwas, was sich jeder Mensch wünscht. Doch wenn ich mich in der Welt umschaue, könnte ich angesichts der vielen schrecklichen Nachrichten, des Leids, der Trauer, der Not, Angst oder Gewalt zu der Erkenntnis kommen, dass sie lediglich eine schöne Illusion sind, und die Realität der Welt leider anders aussieht. Das war zu biblischen Zeiten nicht viel anders.

Dennoch sind in der Bibel viele Geschichten zu finden, die von Gottes Herzlichkeit, seiner Großzügigkeit und seinem Erbarmen erzählen. So als gehörte es zum innersten Wesen Gottes, dass Er barmherzig ist. Und nur deshalb hat seine Beziehung mit den Menschen eine Chance. Von Anfang an steht der Bund, den Gott mit seinem Volk geschlossen hat, auf wackligen Füßen. Die Israeliten kommen mehrfach vom Weg ab, den Gott ihnen weist und der sie doch in die Fülle, ins Glück und zur Vollkommenheit führen soll. Doch Gott nimmt seine Liebe, seine Heilszusage nicht zurück, nicht damals und nicht heute. Erst seine Vergebung, immer und immer wieder, ermöglicht das Heil, dass er Israel und allen Völkern versprochen hat.

Gott will, dass es allen Menschen gut geht; das Fundament dafür sind Barmherzigkeit und Erbarmen. Wenn das so einfach wäre! Zeigt nicht die Erfahrung, dass ausgerechnet diejenigen ausgelacht, ausgenutzt und mit Füßen getreten werden, die sich bemühen gerecht, einfühlsam, fürsorglich, warmherzig und hilfsbereit zu sein? Lohnt sich Barmherzigkeit? Müssen barmherzige Menschen nicht mehr Leid ertragen? Dieser Grundfrage stellt sich auch Jesus Sirach und gibt in seinem Buch, das zur Weisheitsliteratur der Bibel zählt, folgende Antwort:

Kein Mensch ist perfekt, jede und jeder hat seine Licht- und Schattenseiten, seine Begabungen und Fehler, Stärken und Schwächen und seine Herausforderungen im Leben. Und jede/r geht damit anders um. Der ungerechte, rücksichtslose und kalte Mensch hat nur scheinbar und oberflächlich Erfolg; sein Name, Macht und Prunk sind nicht von Dauer und geben keinen Halt, wenn es im Leben wirklich drauf ankommt. Wahre Liebe dagegen kann nicht ausgelöscht werden, Frieden und Freude auf dem tiefsten Grund der Seele geben Kraft zum Durchhalten, Treue und Gerechtigkeit sind wirklich nachhaltig und tragfähig.

Der Lohn für die Mühe, für das Ringen um Barmherzigkeit, ist das Erbarmen Gottes. Dem Barmherzigen schenkt Gott, was er schon lebt, sein Erbarmen. Dadurch nimmt er teil an der Vollkommenheit Gottes, an der ewigen Freude und wird am Ende gekrönt - nicht mit einer Krone aus Gold und Samt, besetzt mit Edelsteinen und Perlen, sondern mit dem Glanz und der Herrlichkeit des Herrn und reiner Liebe. Darum sagt Jesus in den Seligpreisungen: „Freuen dürfen sich alle, die barmherzig sind – Gott wird auch mit ihnen barmherzig sein“ (Mt 5,7 GNB). Das Fundament und die Krönung unseres Lebens ist also die Barmherzigkeit, der Lohn für unser Bemühen ist die Güte Gottes.

100%ige Barmherzigkeit wird es in dieser Welt nicht geben, Vollkommenheit winkt erst im Himmel, aber jeder kleine Schritt macht die Welt ein wenig besser, heller und freundlicher und ist ein kleines Zeichen dafür, dass Liebe und Erbarmen bis in Ewigkeit bestehen. Das ist auch die Antwort auf die Frage: Warum soll ich überhaupt barmherzig sein? Weil Gott barmherzig ist? Ja genau! Damit Gottes Reich schon jetzt, hier und heute beginnt – mit mir und dir!

In den kommenden Tagen bist du eingeladen, deine Beziehung zu Gott, zu anderen und zu dir selbst zu beleuchten und dich damit zu beschäftigen, was Barmherzigkeit für dich ist.

2. Tag (Montag)

mit-GEFÜHL

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, guter Gott,
ich möchte ankommen bei dir und bei mir selbst,
still werden, innehalten,
mich öffnen für deine Gegenwart
und verweilen,
einfach so, ohne etwas zu erzwingen.
Sein dürfen, einfach nur sein,
nichts machen müssen,
einfach nur da sein und mich dir hinhalten
von Augenblick zu Augenblick
und Atemzug für Atemzug.
Mich vor dir aushalten,
dir begegnen,
mit und ohne Worte.
Spüren, dass du da bist
und deine Liebe mich trägt.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Buch Jesaja

Doch Zion sagt: Der Herr hat mich verlassen,
Gott hat mich vergessen. Kann denn eine Frau ihr
Kindlein vergessen, eine Mutter ihren leiblichen
Sohn? Und selbst wenn sie ihn vergessen würde:
ich vergesse dich nicht. Sieh her: Ich habe dich
ingezeichnet in meine Hände.

(Jesaja 49,14-15a)

2. Tag (Montag)

mit-GEFÜHL

4. Vertiefen

Barmherzigkeit ist ein altes Wort; auf Griechisch heißt es „éléos“. Es steht in der griechischen Fassung des Alten Testaments meist für das hebräische „hésèd“ – einem der schönsten biblischen Wörter; oft schlicht und einfach übersetzt mit „Liebe“ oder „geht mir ans Herz“. Anders gesagt, wenn die Bibel davon spricht, dass Gott barmherzig ist, dann heißt das, er kennt einen jeden Menschen beim Namen und drückt ihn oder sie an sein Herz.

Gott fühlt mit mir meine Trauer und meinen Schmerz, er weiß um meine Wünsche und Bedürfnisse, er ist bei mir, wenn ich verzweifelt bin und nicht weiter weiß, er ist da, wenn es in meiner Welt drunter und drüber geht - verständnisvoll, warmherzig und zärtlich - wie ein Vater oder eine Mutter, die ihr Kind lieben. Das drückt auch das zweite hebräische Wort für Barmherzigkeit aus: „rahamîm“, was so viel bedeutet wie Mutterschoß. Gott kann demnach gar nicht anders handeln als eine treusorgende, großherzige Mutter, der ihr Kind am Herzen liegt, die allerdings auch dessen Freiheit respektiert.

Echtes Mitgefühl beruht auf Achtsamkeit und Anerkennung: es meint, mit (Fingerspitzen)Gefühl auf den oder die andere, auf seine Notlage oder ihr Problem einzugehen, ihn bzw. sie ernst zu nehmen, emphatisch zu sein, ihm oder ihr behutsam zu begegnen – damit Barmherzigkeit ankommen kann und vom anderen als hilfreich empfunden wird und nicht wie Gönnerhaftigkeit von oben wirkt.

- einfühlsam zu sein, das heißt für mich ...
- wenn Gott mich liebt, wie eine Mutter, dann ...

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) zu-WENDUNG

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, guter Gott,
ich möchte ankommen bei dir und bei mir selbst,
still werden, innehalten,
mich öffnen für deine Gegenwart
und verweilen,
einfach so, ohne etwas zu erzwingen.
Sein dürfen, einfach nur sein,
nichts machen müssen,
einfach nur da sein und mich dir hinhalten
von Augenblick zu Augenblick
und Atemzug für Atemzug.
Mich vor dir aushalten,
dir begegnen,
mit und ohne Worte.
Spüren, dass du da bist
und deine Liebe mich trägt.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Markusevangelium

Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir! Viele wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir! Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich. Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu. Und Jesus fragte ihn: Was soll ich dir tun? Der Blinde antwortete: Rabbuni, ich möchte wieder sehen können. Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dir geholfen. Im gleichen Augenblick konnte er wieder sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg. (Markus 10,46-52)

3. Tag (Dienstag)

zu-WENDUNG

4. Vertiefen

„In Jesus spricht alles von Barmherzigkeit. Ja, Er selber ist die Barmherzigkeit.“ schreibt Papst Franziskus in seiner Botschaft zum XXXI. Weltjugendtag in Krakau. Das wird deutlich durch Jesu Worte und in seinem Handeln, in der Begegnung mit Armen, Kranken, Ausgestoßenen und Sündern, die den Menschen ernst nimmt und heilt. Jesus wendet sich Bartimäus zu, lässt sich von ihm an-rufen: „hab Erbarmen mit mir“. Diese Bitte „Kyrie eleison – Herr, erbarme dich“ singen oder sprechen wir in jedem Gottesdienst aus.

Echte, heilsame Begegnung geschieht in gegenseitiger Zuwendung, d.h. ich bin gefordert, mich zu drehen, die Perspektive, den Blickwinkel zu ändern, mich zu erheben oder hinabzuschauen, Auge in Auge – aufmerksam zu sein – sowohl als jemand, der barmherzig handelt, als auch als der Mensch, dem Erbarmen zuteil wird.

Gott wendet sich den Menschen zu, er wendet sich mir zu, wenn ich zu ihm rufe. Damit ich seine Zuneigung wahrnehmen kann, muss ich mich vielleicht manchmal umdrehen und ihm zuwenden.

- Begegnung auf Augenhöhe, das heißt für mich ...
- wenn ich Gottes Zuwendung erfahre, dann ...

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)

heraus-FORDERUNG

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, guter Gott,
ich möchte ankommen bei dir und bei mir selbst,
still werden, innehalten,
mich öffnen für deine Gegenwart
und verweilen,
einfach so, ohne etwas zu erzwingen.
Sein dürfen, einfach nur sein,
nichts machen müssen,
einfach nur da sein und mich dir hinhalten
von Augenblick zu Augenblick
und Atemzug für Atemzug.
Mich vor dir aushalten,
dir begegnen,
mit und ohne Worte.
Spüren, dass du da bist
und deine Liebe mich trägt.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Buch Exodus

Nun bat Mose den Herrn: „Lass mich doch den Glanz deiner Herrlichkeit sehen!“ Der Herr erwiderte: „Ich werde in meiner ganzen Pracht und Hoheit an dir vorüberziehen und meinen Namen vor dir ausrufen. Es liegt in meiner freien Entscheidung, wem ich meine Gnade erweise; es ist allein meine Sache, wem ich mein Erbarmen schenke.“ (Exodus 33,18-19 GNB)

4. Tag (Mittwoch)

heraus-FORDERUNG

4. Vertiefen

Nach dem Auszug der Israeliten aus Ägypten lässt Mose sich im Gespräch mit Gott zu immer neuen Forderungen hinreißen, doch sein größter Wunsch ist und bleibt IHN zu sehen, IHM ganz persönlich von Angesicht zu Angesicht zu begegnen. Doch Gott lässt sich nicht überreden, seine Nähe und Erreichbarkeit sind kein Automatismus. Das ist anspruchsvoll und herausfordernd: Gottes Barmherzigkeit verträgt keine Festlegung, kein Schubladendenken – auch nicht in Sachen Gerechtigkeit und Liebe. Gott entscheidet selbst, wem er sich wie zeigt, wem er wie gerecht wird und das ist nicht unbedingt leicht zu ertragen.

Trotzdem gilt sein Versprechen: Er wird da sein, wenn ich IHN brauche – in meiner Not, in Krankheit, Gefangenschaft und Trauer, in meinem Scheitern, in meiner Angst und Mutlosigkeit - allerdings womöglich ganz anders als erwartet oder gehofft. Martin Buber formuliert das so: „ich bin jeweils so bei euch, wie ich es sein will“.

Ähnliches gilt auch im Blick auf meine Mitmenschen und mich selbst: Barmherzigkeit ist immer eine freie Wahl, bedingungslos und mit den Möglichkeiten, die mir zur Verfügung stehen. Und manchmal bedeutet es auch, dass ich aus mir selbst heraus treten und meine bisherigen Vorstellungen hinter mir lassen darf.

- Gottes Gerechtigkeit zu vertrauen, heißt für mich ...
- wenn ich mich herausgefordert fühle, dann ...

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) für-SORGE

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, guter Gott,
ich möchte ankommen bei dir und bei mir selbst,
still werden, innehalten,
mich öffnen für deine Gegenwart
und verweilen,
einfach so, ohne etwas zu erzwingen.
Sein dürfen, einfach nur sein,
nichts machen müssen,
einfach nur da sein und mich dir hinhalten
von Augenblick zu Augenblick
und Atemzug für Atemzug.
Mich vor dir aushalten,
dir begegnen,
mit und ohne Worte.
Spüren, dass du da bist
und deine Liebe mich trägt.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Lukasevangelium

Ein Mann ging von Jerusalem nach Jericho hinab und wurde von Räubern überfallen. Sie plünderten ihn aus und schlugen ihn nieder; dann gingen sie weg und ließen ihn halb tot liegen. Zufällig kam ein Priester denselben Weg herab; er sah ihn und ging weiter. Auch ein Levit kam zu der Stelle; er sah ihn und ging weiter. Dann kam ein Mann aus Samarien, der auf der Reise war. Als er ihn sah, hatte er Mitleid, ging zu ihm hin, goss Öl und Wein auf seine Wunden und verband sie. Dann hob er ihn auf sein Reittier, brachte ihn zu einer Herberge und sorgte für ihn. Am andern Morgen holte er zwei Denare hervor, gab sie dem Wirt und sagte: Sorge für ihn, und wenn du mehr für ihn brauchst, werde ich es dir bezahlen, wenn ich wiederkomme. (Lukas 10, 30-35)

5. Tag (Donnerstag) für-SORGE

4. Vertiefen

Ein Fremder übernimmt Verantwortung. Er kümmert sich um den Verletzten und pflegt ihn - ohne eine Gegenleistung. Der barmherzige Samariter tut was notwendig ist und mehr. Im Wort „Erbarmen“ steckt das altertümliche deutsche „barmen“ was so viel bedeutet wie jammern oder klagen; mit der Vorsilbe „er-“ versehen meint es „von Not befreien“.

Gerade in Situationen, in denen ich selbst nichts ändern, mir selbst nicht helfen kann, bin ich darauf angewiesen, dass sich mir jemand „erbarmt“ und einen Weg aus der Krise, aus dem Elend und dem Problem zeigt oder einfach nur für mich da ist.

Den Nächsten lieben wie mich selbst – das ist mehr als gegenseitige Hilfsbereitschaft unter Freunden und Verwandten; es bedeutet, mich selbst anzunehmen und mich im Anderen wiederzuentdecken, im Verletzten und Hilfebedürftigen; und gar nicht lange danach zu suchen, sondern die Augen offen zu halten und wahrzunehmen, wer meine aufopfernde Betreuung benötigt.

- fürsorglich zu handeln, das heißt für mich ...
- wenn sich mir jemand erbarmt, dann ...

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) entgegen-KOMMEN

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, guter Gott,
ich möchte ankommen bei dir und bei mir selbst,
still werden, innehalten,
mich öffnen für deine Gegenwart
und verweilen,
einfach so, ohne etwas zu erzwingen.
Sein dürfen, einfach nur sein,
nichts machen müssen,
einfach nur da sein und mich dir hinhalten
von Augenblick zu Augenblick
und Atemzug für Atemzug.
Mich vor dir aushalten,
dir begegnen,
mit und ohne Worte
Spüren, dass du da bist
und deine Liebe mich trägt.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Lukasevangelium

Der Vater sah seinen Sohn schon von weitem kommen und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Der Vater [...] sagte zu seinen Knechten: Holt schnell das beste Gewand und zieht es ihm an [...]; wir wollen essen und fröhlich sein. Denn mein Sohn war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wieder gefunden worden. Und sie begannen, ein fröhliches Fest zu feiern. Sein älterer Sohn war unterdessen auf dem Feld. Als er heimging und in die Nähe des Hauses kam, hörte er Musik und Tanz. Da rief er einen der Knechte und fragte, was das bedeuten solle. Der Knecht antwortete: Dein Bruder ist gekommen und dein Vater hat das Mastkalb schlachten lassen, weil er ihn heil und gesund wiederbekommen hat. Da wurde er zornig und wollte nicht hineingehen. Sein Vater aber kam heraus und redete ihm gut zu. (Lukas 15,20b.22-28)

6. Tag (Freitag) entgegen-KOMMEN

4. Vertiefen

Der Vater hat offenbar schon lange nach dem Sohn Ausschau gehalten. Innerlich bewegt, läuft er ihm entgegen, mit offenen Armen und lässt Gnade vor Recht ergehen. Sein Kuss schenkt Vergebung, noch bevor der Sohn etwas sagen kann – zu biblischen Zeiten ein ungewöhnliches Bild, fast schon ein Skandal. Ebenso liebevoll geht der Vater auf den zweiten Sohn zu, lässt ihn nicht allein draußen vor der Tür stehen, wütend und aufgebracht, sondern baut ihm eine Brücke. Wir erfahren von keinem der beiden Brüder, was sie in diesem Moment fühlen, denken oder sagen würden.

Dieses Gleichnis erzählt von der Liebe Gottes, die ohne Wohlwollen, ohne Vergeben und Verzeihen nicht auskommt, weil kein Mensch perfekt oder fehlerfrei ist. Gemeint ist damit jedoch nicht grenzenlose Toleranz oder „Alles-Gutheißen“ frei nach dem Motto „lebe wie du willst“. Vielmehr ebnet die Güte Gottes mir den Weg zur Umkehr. Weil er auf mich zukommt, kann ich mich annehmen wie ich bin und ihm von meinen Schwächen und meiner Schuld erzählen. Seine Nachsicht ist dann keine „billige Gnade“, sie ist nicht bloß Reparatur oder Schönfärberei, die meine Fehler übertüncht, sondern erneuert mich von Grund auf, verleiht mir Würde und hilft mir selbst, anderen entgegenzugehen und ihnen zu verzeihen.

- Gnade vor Recht ergehen lassen, das heißt für mich ...
- wenn Gott mir entgegenkommt, dann ...

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) über-WINDUNG

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, guter Gott,
ich möchte ankommen bei dir und bei mir selbst,
still werden, innehalten,
mich öffnen für deine Gegenwart
und verweilen,
einfach so, ohne etwas zu erzwingen.
Sein dürfen, einfach nur sein,
nichts machen müssen,
einfach nur da sein und mich dir hinhalten
von Augenblick zu Augenblick
und Atemzug für Atemzug.
Mich vor dir aushalten,
dir begegnen,
mit und ohne Worte
Spüren, dass du da bist
und deine Liebe mich trägt.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Matthäusevangelium

In jener Zeit ging Jesus an einem Sabbat durch die Kornfelder. Seine Jünger hatten Hunger; sie rissen deshalb Ähren ab und aßen davon. Die Pharisäer sahen es und sagten zu ihm: Sieh her, deine Jünger tun etwas, das am Sabbat verboten ist. Da sagte er zu ihnen: Habt ihr nicht gelesen, was David getan hat, als er und seine Begleiter hungrig waren - wie er in das Haus Gottes ging und wie sie die heiligen Brote aßen, die weder er noch seine Begleiter, sondern nur die Priester essen durften? [...] Wenn ihr begriffen hättet, was das heißt: Barmherzigkeit will ich, nicht Opfer, dann hättet ihr nicht Unschuldige verurteilt; denn der Menschensohn ist Herr über den Sabbat.
(Matthäus 12, 1-4.7-8)

7. Tag (Samstag)

über-WINDUNG

4. Vertiefen

Jesus greift in seiner Rede Worte des Propheten Hosea auf: „Ich will, dass ihr barmherzig seid; eure Opfer will ich nicht. Mir geht es darum, dass ihr meinen Willen erkennt, und nicht darum, dass ihr mir Brandopfer bringt.“ (Hosea 6,6) und verdeutlicht, dass nicht das Abarbeiten von Riten (Tiere im Tempel opfern) oder die Erfüllung von Vorschriften (am Sabbat nicht zu arbeiten) im Mittelpunkt stehen sollen.

Gott braucht weder tote Tiere als Geschenk, noch benötigt er meine bloße körperliche Anwesenheit im Gottesdienst ohne innere Beteiligung. Er will, dass es mir und meinen Mitmenschen gut geht. IHM ist wichtig, dass die Menschen konkret helfen, wo „Not am Mann“ ist, dass besonders Arme und Schwache, Hungrige und Kranke unterstützt bzw. Witwen und Waisen gut behandelt werden.

Liebe ist kein leeres Ritual, Erbarmen keine abstrakte Idee, sondern eine Haltung, die mein Verhalten prägt. Dazu gehört auch, andere nicht zu verurteilen oder darüber zu wachen, ob sie gesetzeskonform leben. Dieser Grundsatz Jesu „nicht richten, sondern aufrichten“, kann mich ermutigen, Geduld mit anderen und mir selbst zu haben und mein Herz sprechen zu lassen. Gleichzeitig fordert er mich auf, genau zu überprüfen, warum ich etwas tue und mich ggf. von inhaltsleeren Traditionen zu verabschieden – auch wenn es Überwindung kostet.

Barmherzigkeit beginnt also bei mir selbst und bei den Fragen: Bete ich nur, weil es dazugehört? Hilfe ich aus ganzem Herzen, weil ich angerührt bin oder nur weil ich muss? Kann ich ehrlich auf mich selbst und meine Bedürftigkeit schauen und weniger auf die Fehler anderer?

- das Gute im Anderen wahrzunehmen, heißt für mich ...
- wenn Gott Geduld mit mir hat, dann ...

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 beschäftigt. Du hast darüber nachgedacht, was Barmherzigkeit und Erbarmen bedeuten, wo sich bei dir, in deinem Leben, im konkreten Alltag, in deinem Denken, Fühlen und Handeln Anknüpfungspunkte finden und was es für dich heißen könnte, barmherzig zu handeln. Vermutlich sind dir auch Momente eingefallen, in denen du Erbarmen erfahren hast und sich dir gegenüber jemand großzügig gezeigt hat.

Schau noch einmal zurück auf die vergangenen Tage, auf deine Erlebnisse, deine Gedanken und Worte, die du dir vielleicht aufgeschrieben hast. Vielleicht gibt es einen Satz, welcher dir besonders in Erinnerung geblieben ist, der dich besonders bewegt, angesprochen oder herausgefordert hat. Möglicherweise gibt es jedoch auch einen Aspekt, der dir gefehlt hat und welchen du noch ergänzen möchtest. Eventuell hattest du Ideen, die dich weiterhin begleiten sollen oder Wünsche, die du umsetzen willst.

Und wenn du magst, kannst du diese hier festhalten:

„Barmherzigkeit ist der letzte und endgültige Akt, mit dem Gott uns entgegentritt. Barmherzigkeit ist das grundlegende Gesetz, das im Herzen eines jeden Menschen ruht und den Blick bestimmt, wenn er aufrichtig auf den Bruder und die Schwester schaut, die ihm auf dem Weg des Lebens begegnen.“
(Papst Franziskus)

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 | marianne.bauer@erzbistum-koeln.de

Impressum

Teilnehmerheft für die einwöchigen Jugendexerzitien „TIME OUT“ 2015/2016 im Erzbistum Köln.

Herausgeber

Erzbistum Köln, Abteilung Jugendseelsorge

Diözesanjugendseelsorger Pfarrer Mike Kolb (V.i.S.d.P.)

Marzellenstrasse 32

50668 Köln

www.kja.de

Autorin

Marianne Bauer, Diözesanreferentin

Layout und Realisation

Leufen Media Design, Wuppertal

Druck

Eugen HUTH GmbH & Co. KG, Wuppertal

Lobe den HERRN, meine Seele,
und alles in mir preise seinen heiligen Namen!
Lobe den HERRN, meine Seele
und vergiss nicht das Gute, das er für dich getan hat!
Er vergibt dir alle deine Vergehen.
Er heilt alle deine Krankheiten.
Er führt dein Leben aus der Todesnähe.
Er schmückt dich mit einer Krone –
sie besteht aus Güte und Barmherzigkeit.
Er versorgt dich mit Gutem dein Leben lang,
so fühlst du dich jung wie ein Adler.

Der HERR tritt für Gerechtigkeit ein.
Allen Unterdrückten verhilft er zum Recht.
Er hat Mose seine Wege mitgeteilt
und den Israeliten seine Wundertaten.
Reich an Barmherzigkeit und Gnade ist der HERR,
unendlich geduldig und voller Güte.
Er liegt nicht alle Zeit mit uns im Streit.
Er ist immer wieder zur Versöhnung bereit.
Er straft uns nicht, wie wir es verdienen,
und unsere Vergehen zahlt er uns nicht heim.

Hoch wie der Himmel über der Erde –
so hoch steht seine Güte über denen,
die ihm mit Ehrfurcht begegnen.
Fern wie der Osten vom Westen –
so fern rückt er unsere Missetaten von uns weg.
Barmherzig wie ein Vater mit den Kindern –
so barmherzig handelt der HERR an denen,
die ihm mit Ehrfurcht begegnen.
Die Güte des HERRN besteht seit Urzeiten.
Für immer bleibt sie bei denen, die ihn verehren –
und seine Gerechtigkeit bei allen ihren Kindern.

(Psalm 103, 1-13.17)