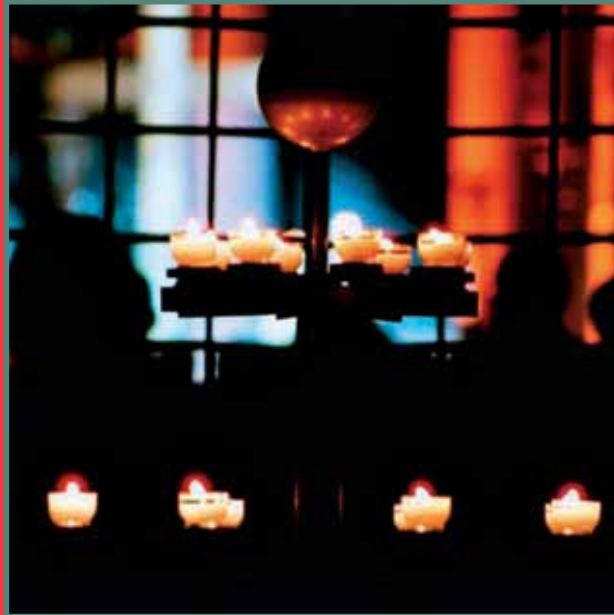


# TIME OUT

# AusZeit

Jugendexerzitien 2011



Heute, hört auf seine Stimme  
(Ps 95,7)

# Inhalt

## Einleitung

Herzlich Willkommen zu den Jugendexerzitien .....	3
Jugendexerzitien – wie geht das? .....	4
Hinweise für den Ablauf der täglichen Impulse .....	5
Stilleübungen zur Auswahl .....	6-11
Stiller Tagesrückblick „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ .....	12-13
Die Psalmen – eine kurze Einführung .....	14-15

## Impulse

1. Tag (Sonntag) <b>Weg-Entscheidungen</b> .....	16-17
2. Tag (Montag) <b>Weg-Begleitung</b> .....	18-19
3. Tag (Dienstag) <b>Weg-Weiser</b> .....	20-21
4. Tag (Mittwoch) <b>Weg-Gemeinschaft</b> .....	22-23
5. Tag (Donnerstag) <b>Weg-Betrachtung</b> .....	24-25
6. Tag (Freitag) <b>Weg-Stütze</b> .....	26-27
7. Tag (Samstag) <b>Weg-Zehrung</b> .....	28-29

## Herzlich Willkommen zu den Jugendexerzitien 2011!

Seit einigen Jahren gibt es die besondere Glaubenswoche unter dem Motto „TIME OUT – AusZeit“ für junge Christen in unserem Erzbistum. Während der letzten Tage des Kirchenjahres, d.h. in der Woche vor dem Christkönigsfest, machen sich Jugendliche und junge Erwachsene auf die Suche nach sich selbst und nach Gott. Sie alle brauchen – wie auch du – nicht weit zu suchen. Gott lässt sich finden in unserem Alltag, in unserem Leben – mit seinen Höhen und Tiefen.

Das wussten vor vielen tausend Jahren auch schon die ersten Psalmbeter, die in ihren Gebeten und Liedern die ganze Breite menschlicher Erfahrungen und Gefühle sowie ihre Beziehung zu Gott zum Ausdruck brachten. Kaum ein anderes Buch der Bibel zeigt uns so deutlich, dass wir mit Gott alles teilen können: Lob und überschäumende Freude, Dank, Hoffnung, aber auch nachdenkliches Fragen und Zweifeln, unsere Angst bis hin zur Klage oder zum Streit mit IHM.

Immer wieder haben Psalmen Menschen persönlich angesprochen und herausgefordert. Sie sind Impulse für das konkrete Leben. In den alten Worten und Bildern können wir uns selbst und Gott nahekomen. Dazu gibt es auch ungewöhnliche Formulierungen, wie zum Beispiel die Aufforderung, die Psalmen als „eines der wichtigsten Lebensmittel“ anzusehen, sie zu essen bzw. auf ihnen herum zu kauen. Diese Anregung klingt seltsam, knüpft aber an eine uralte kirchliche Tradition an. So „murmelten“ z.B. die Wüstenmönche an einem Tag alle 150 Psalmen und brachten sie in Bezug zu ihrem Alltag.

Du bist in der kommenden Woche eingeladen, dich jeden Tag auf einen Psalm einzulassen und die Bedeutung seiner Worte und Bilder für dein Leben und deinen Glauben zu entdecken, ihn quasi zu „kosten“.

Das ist natürlich auch zu jeder anderen Zeit und über die Exerzitienwoche hinaus möglich. Egal ob allein oder in der Gruppe – nutze die Impulse des Heftes wann, wo und wie es für Dich gut ist.

**„Esst die Psalmen. Jeden Tag einen. Vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen, egal. Haltet euch nicht lang bei dem auf, was ihr komisch oder unverständlich oder böseartig findet, wiederholt euch die Verse, aus denen Kraft kommt.“**

**(Aus: *Erinnert euch an den Regenbogen*, 1999)**

## Jugendexerzitien – wie das geht?

**Schau dir dein Exerzitienheft an: Die täglichen Impulse darin werden dich bei der Suche begleiten und dir helfen, eine stille Zeit mit Gott zu verbringen. 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 rund um die Exerzitienwoche und kannst dich mit Rückfragen an deine Gruppenleitung wenden. Vielleicht möchte eure Gruppe den Tag außerdem mit einem gemeinsamen Morgengebet und einem Frühstück beginnen.

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

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

Wir wünschen dir eine segens- und erfahrungsreiche Woche und hoffen, dass dir die Psalmen gute Wegweiser für deine persönliche Suche nach dir selbst, nach deinen Mitmenschen und vor allem nach Gott sein können. Vielleicht findest du sogar deinen eigenen Psalm, der dich durch das nächste Jahr bzw. dein weiteres Leben begleitet oder du hast Lust selbst einen Psalm zu verfassen.

TIME OUT.  
AusZeit

## Hinweise für den Ablauf der täglichen Impulse

**Für den täglichen Impuls benötigst du jeweils 20 Minuten. Am ersten Tag (Sonntag) ist es wichtig, Ort und Zeitpunkt für diese stille Zeit zu planen und vorzubereiten. An den folgenden Tagen kannst du dann mit Hilfe dieses Heftes direkt loslegen.**

Du solltest deiner stillen Zeit eine einheitliche Struktur geben, damit du nicht jeden Tag neu nach der passenden Form suchen musst. Wiederholen hilft! 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). Danach sprichst du das Eröffnungsgebet.

### **3. Lesen (Psalm)**

Du liest den angebotenen Text des Tages. Es ist sinnvoll, den Text mehrmals zu lesen, vielleicht auch halblaut. Vielleicht bleibst du an einem Satz, einem Wort, einem Bild hängen. Der Text soll dir vertraut werden und dich durch den weiteren Tag begleiten.

### **4. Dran bleiben**

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).

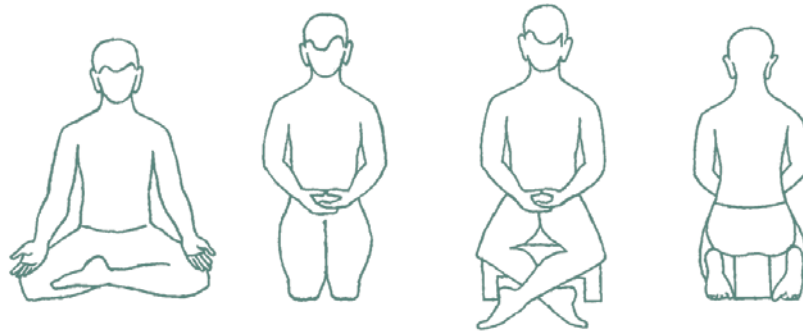
- Ich spüre den Kontakt der Füße zum Boden. Meine Aufmerksamkeit wandert nun von meinen Füßen über die Fußgelenke und Waden bis zu den Knien. Sie steigt weiter nach oben über die Oberschenkel bis zur Hüfte. Mein Becken liegt wie eine Schale auf der Sitzfläche auf. Ich spüre diese breite und tragende 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.

## Stilleübungen zur Auswahl

### 4. Übung: **im Liegen – die Gedanken loslassen**

Du möchtest dich auf deine Gebetszeit vorbereiten, doch kaum kommst Du zur Ruhe, da schwirren dir viele Gedanken durch den Kopf – was du alles noch erledigen musst, Gedanken an liebe Menschen, Wünsche und Sehnsüchte, Erinnerungen. All diese Gedanken sind wichtig für dich, doch jetzt möchtest du Gott begegnen. Du kannst sie für einen Moment loslassen und ihnen nach der Gebetszeit weiter nachgehen. Hier findest du zwei verschiedene Fantasiereisen. Wähle dir die Übung aus, die dir am meisten zusagt.

#### **Wiese und Wolken**

- Stell dir vor, du liegst auf einer grünen Wiese. Du spürst den Boden unter deinem Körper, er trägt dich zuverlässig. Um dich herum das Gras, du spürst seine Bewegung im Wind und riechst es. Die Sonne bescheint dich angenehm warm – es ist einfach schön.
- Du öffnest deine Augen und schaust an den blauen Himmel – dort ziehen kleine weiße Wolken vorüber.
- Wende dich jetzt den Gedanken in deinem Kopf zu. Sie kommen und gehen, schwirren umher, drängen sich immer wieder in dein Bewusstsein. Nimm den ersten Gedanken, schau ihn kurz an und setz ihn auf eine Wolke, so dass er mit ihr wegzieht. Lass ihn los, lass ihn ziehen. Und nun wende dich dem zweiten Gedanken zu, schau ihn kurz an und setz auch ihn auf eine Wolke, so dass er mit ihr wegzieht. Lass ihn los, lass ihn ziehen.
- So machst du es mit allen Gedanken – bis sie weg sind, bis du ruhig und gesammelt bist.

**Öffne nun die Augen, orientiere dich zurück in den Raum, atme tief ein und aus, strecke dich. Bring dich in die Position für die Gebetszeit.**

## Stilleübungen zur Auswahl



### Fluss und Boote

- Stell dir vor, du sitzt an einem sonnigen Tag im Schatten eines Baumes an einem Fluss. Das Wasser strömt dahin, die Wellen glitzern. Du hörst das Rauschen des Flusses. Es eine ruhige und wundervolle Umgebung.
- Du schaust auf den Fluss und siehst die Boote, die mit der Strömung treiben. Sie ziehen an dir vorbei – eines nach dem anderen.
- Wende dich jetzt den Gedanken in deinem Kopf zu. Sie kommen und gehen, schwirren umher, drängen sich immer wieder in dein Bewusstsein. Nimm den ersten Gedanken, schau ihn kurz an und setz ihn auf eines der Boote, so dass er mit ihm wegschwimmt. Lass ihn los, lass ihn ziehen. Wende dich nun dem zweiten Gedanken zu, schau ihn kurz an und setz ihn auf eines der Boote, so dass er mit dem Boot wegschwimmt. Lass ihn los, lass ihn ziehen.
- So machst du es mit allen Gedanken – bis sie weg sind, bis du ruhig und gesammelt bist.

**Öffne nun die Augen, orientiere dich zurück in den Raum, atme tief ein und aus, strecke dich. Bring dich in die Position für die Gebetszeit.**

## 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.

## Die Psalmen – eine kurze Einführung

In diesem Jahr laden wir dich ein, dich mit einigen Psalmen auf den Weg zu machen, sie zu lesen, zu meditieren und herauszufinden, wo es Parallelen zu deinem Leben gibt und wie die Worte der Psalmen dir helfen können, deine Beziehung zu Gott zu vertiefen.

Doch was haben wir heute mit Liedern und Gebeten zu tun, die tausende von Jahren alt und in einer Kultur und Sprache entstanden sind, die uns fremd ist?

Anders als andere Bücher der Bibel ist der Psalter ein ständiger Dialog, ein Gespräch – Lob, Bitte, Dank oder Klage – des Menschen mit Gott. Mit IHM kommen wir vor allem dann in Kontakt, wenn wir im Gebet zu ihm sprechen. Das haben Menschen zu allen Zeiten so getan, auch im „alten“ Israel. Die Psalmen sind sozusagen das lebendige Gebetbuch des Volkes Gottes und somit auch Jesu und seiner Jünger sowie der ersten Christen. Im Neuen Testament finden sich allein 110 wörtliche Zitate aus den Psalmen, überwiegend in persönlichen Gebeten. Auch für die Wüstenväter und -mütter, d.h. diejenigen, die in den ersten Jahrhunderten in die Wüste zogen und dort als Eremiten oder in kleinen Mönchsgemeinschaften Gott suchen und IHM begegnen wollten, haben die Psalmen zentrale Bedeutung. Im Laufe der Jahrhunderte haben Christinnen und Christen immer wieder festgestellt, dass es hilfreich ist, sich die Psalmenworte zu „leihen“, weil sie die Möglichkeit bieten, sich in ihnen wieder zu finden. Gerade wenn die eigenen Worte nicht ausreichen, um in manchen Lebenssituationen das Erlebte und die eigenen Gefühle auszudrücken. Die Psalmen sind darüber hinaus Anregung eigene Gebete zu verfassen.

Die Psalmen sind aber nicht nur Gebet, sondern als Teil der Heiligen Schrift auch Verkündigung. Sie berichten von den Erfahrungen, die Menschen mit Gott gemacht haben und deuten seine Botschaft für die Menschen. Dabei bringen sie das Leben mit all seinen Schattierungen zur Sprache – authentisch, poetisch und mit großer Sprachkraft. So vielfältig, wie die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die Themen, Bilder und Gefühle, die in den einzelnen Versen zum Ausdruck kommen.

Diese Doppelrolle der Psalmen als Gebet des Menschen und als Wort Gottes für die Menschen macht sie zu etwas Besonderem. Deshalb nehmen sie z.B. im täglichen Stundengebet der Kirche einen breiten Raum ein. In den Psalmen begegnen wir Gott, können wir mit ihm reden und seine Botschaft hören. Wer Psalmen betet oder liest, ist bereit sich dem Leben zu stellen, so wie es ist.

Das Wort Psalm kommt vom Griechischen psalmós und bedeutet das „Lied zur Harfe“; die hebräische Übersetzung tehilim heißt Preisungen. Oft geben die Überschriften an, wie und wo der Psalm gesungen werden soll. Geschrieben sind die Psalmen nach bestimmten Schemata, wie z.B. dem so genannten „Parallelismus membrorum“, d.h. die Aussage des ersten Halbverses wiederholt sich im zweiten mit anderen Worten, sie wird ergänzt oder enthält das Gegenteil. Beide Halbverse bilden eine Sinneinheit. Die meisten Psalmen werden König David zugeschrieben, daneben verfassten jedoch noch andere „Autoren“ oder Autorengruppen ihre Gebete, z.B. in der Zeit des Exils in Babylon oder danach. Da es zudem außerhalb des Psalmenbuches einzelne Psalmen in der Bibel gibt (die jedoch nicht so heißen), liegt die Vermutung nahe, dass dieses Buch planvoll „komponiert“ wurde; es ist das Ergebnis eines längeren Entstehungsprozesses. Die heutige Ausgabe enthält 150 Psalmen, die aus verschiedenen Teilsammlungen zusammengefügt und z. T. mit Überleitungen und Lesehilfen versehen worden. Einige Verse finden sich daher doppelt. Der Psalter beinhaltet Hymnen, Königspsalmen, Klagepsalmen des Volkes und Klagelieder des Einzelnen, Dank-, Wallfahrts-, Weisheits- und Geschichtspsalmen und Liturgien. Insgesamt ist die Rede von „5 Büchern der Psalmen“, die jeweils mit einem eingefügten Lobpreis enden. Den großen Schlussakkord setzt Psalm 150 mit seinem „Halleluja“, in das die ganz Schöpfung, „alles, was atmet“ einstimmt.

Die Psalmen geben uns Glaubenszeugnis über die Zeiten und Kulturen hinweg. Wir laden dich ein, dich jeden Tag auf einen Psalm einzulassen und ihn mit deinem Leben zu verbinden, mit deinen eigenen Daten und Erfahrungen. Du kannst ihn lesen wie ein Gedicht oder ihn als Gebet an Gott richten. An den Stellen, an denen der Beter von sich spricht, schreib deinen Namen hinein, deine Beziehungen, deine Liebe, dein Glück, deinen Schmerz, deine Ängste und deine Hoffnung. Die Sprache der Psalmen scheint zwar manchmal ein wenig sperrig und fremd. Trotzdem enthalten sie Bilder, die es sich lohnt zu betrachten.

TIME OUT.  
AusZeit

## 1. Tag (Sonntag) **Weg-Entscheidungen**

**Deine einwöchigen Exerzitien beginnen heute - mit der Planung und Vorbereitung und 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?

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:**

- 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 Psalm 1. Nun kannst du am kommenden Tag (Montag) mit den Übungen der Exerzitien beginnen.**



## Psalm 1

Wohl dem Mann, der nicht dem Rat der Frevler folgt,  
nicht auf dem Weg der Sünder geht,  
nicht im Kreis der Spötter sitzt,  
sondern Freude hat an der Weisung des Herrn,  
über seine Weisung nachsinnt bei Tag und bei Nacht.  
Er ist wie ein Baum,  
der an Wasserbächen gepflanzt ist,  
der zur rechten Zeit seine Frucht bringt  
und dessen Blätter nicht welken.  
Alles, was er tut,  
wird ihm gut gelingen.  
Nicht so die Frevler:  
Sie sind wie Spreu, die der Wind verweht.  
Darum werden die Frevler im Gericht nicht bestehen  
noch die Sünder in der Gemeinde der Gerechten.  
Denn der Herr kennt den Weg der Gerechten,  
der Weg der Frevler aber führt in den Abgrund.  
(Einheitsübersetzung)

Der erste Psalm eröffnet das gesamte biblische Buch der Psalmen wie ein Motto oder ein Eingangstor. Gleich einem Schlüssel verdeutlicht er dem Betenden, wie sein Leben gelingen kann und beschreibt zwei mögliche Lebenswege – den Weg mit Gott und den Weg ohne IHN. Diese tauchen in den Psalmen immer wieder auf. Es geht dabei um eine Grundentscheidung, um die Ausrichtung des Lebens auf Gottes Wort und Weisung – am Tag und in der Nacht. Wer sein Denken, Reden und Handeln von Gott begleiten lässt und auf seine Stimme hört, der wird aufblühen und in Einklang mit sich selbst kommen.

**Auch du machst dich heute auf den Weg – auf den Weg zu dir und zu Gott. Du wirst Neues entdecken und Weg-Entscheidungen treffen. Du hast dein „Tor“ ausgewählt, den Ort, an dem du in den nächsten Tagen in Kontakt mit Gott und dir selbst kommen willst, den Ort, der dir Kraft und Sicherheit gibt.**

## 2. Tag (Montag) **Weg-Begleitung**

### 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: Da sein vor Gott**

Ich sitze (stehe) 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. Lesen

#### **Psalm 70**

Gott, komm herbei, um mich zu retten,  
Herr, eil mir zu Hilfe!  
In Schmach und Schande sollen alle fallen,  
die mir nach dem Leben trachten.  
Zurückweichen sollen sie und vor Scham erröten,  
die sich über mein Unglück freuen.  
Beschämt sollen sich alle abwenden, die lachen  
und höhnen  
und sagen: «Dir geschieht recht.»  
Alle, die dich suchen, frohlocken;  
sie mögen sich freuen in dir.  
Die dein Heil lieben, sollen immer sagen:  
«Groß ist Gott, der Herr.»  
Ich aber bin arm und gebeugt.  
Eile, o Gott, mir zu Hilfe!  
Meine Hilfe und mein Retter bist du.  
Herr, säume doch nicht!  
(Einheitsübersetzung)

## 2. Tag (Montag) **Weg-Begleitung**

### 4. Dran bleiben

„**O Gott komm mir zu Hilfe. Herr, eile mir zu helfen**“ – mit diesen Worten beginnt zumeist das Stundengebet der Kirche. Der Mönchsvater Johannes Cassian (360-435) empfiehlt sie jedem, der auf der Suche nach Gott ist, als ständige Begleitformel, „denn wer unaufhörlich seinen Beschützer anruft, darf sicher sein, dass er immer zugegen ist“, ihm in jeder Situation des Lebens, in Not und im Glück, zur Seite steht. Nach Cassian passt sich dieser Vers „allen Stimmungen, jeder Lage und jeder Begebenheit des Menschen an“. Probier heute diese Form des immerwährenden Gebetes aus:

- In folgenden Situationen könnte ich diesen Vers beten:  
„wenn ich ungeduldig bin – Gott komm, hilf!“  
„wenn ich vor neuen Aufgaben stehe – Gott komm, hilf!“ ...
- Diese Form des Betens ist für mich ...
- Wenn Gott mich begleitet, dann ...

### 5. Abschließen

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

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



## 3. Tag (Dienstag) **Weg-Weiser**

### 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: Da sein vor Gott

Ich sitze (stehe) 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. Lesen

#### Psalm 139

Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich.  
Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. Von fern  
erkenntst du meine Gedanken.  
Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; du bist  
vertraut mit all meinen Wegen.  
Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge - du,  
Herr, kennst es bereits.  
Wohin könnte ich fliehen vor deinem Geist, wohin  
mich vor deinem Angesicht flüchten?  
Steige ich hinauf in den Himmel, so bist du dort;  
bette ich mich in der Unterwelt, bist du zugegen.  
Nehme ich die Flügel des Morgenrots und lasse  
mich nieder am äußersten Meer, auch dort wird  
deine Hand mich ergreifen und deine Rechte  
mich fassen. Ich danke dir, dass du mich so  
wunderbar gestaltet hast.  
Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.  
Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz,  
prüfe mich und erkenne mein Denken!  
Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt,  
und leite mich auf dem altbewährten Weg!  
(Psalm 139, 1-4.7-10.14.23-24, Einheitsübersetzung)

## 3. Tag (Dienstag) **Weg-Weiser**

### 4. Dran bleiben

#### **Willst du Gott erkennen, lerne vorher dich selbst kennen!“ (Evagrius Ponticus, 4. Jhd.)**

Der Mönchsvater Evagrius war überzeugt davon, dass nur derjenige Gott wirklich erkennen kann, der sich selbst gegenüber ehrlich ist. Wenn ich in mich selbst hineinschaue, mich mit mir auseinandersetze, mit meinen Bedürfnissen, mit meiner Sehnsucht und meinen Gedanken, mit meinen Stärken und Schwächen, mit meinen hellen und dunklen Seiten, dann begegne ich Gott. Er kennt mich. Vor ihm zu fliehen, wäre Unsinn, es würde bedeuten, vor mir selbst wegzulaufen. Auch wenn der Blick auf meine Schattenseiten mir wie eine Zumutung erscheint, so weiß ich, dass Gottes Liebe mir die Kraft dazu gibt. Weil er mich wunderbar geschaffen hat, kann ich mich selbst annehmen, so wie ich bin.

- Besonders mag ich an mir ...
- Wenn Gott mein Herz erforscht, findet er ...
- zu einem christlichen Leben gehört für mich persönlich ...

### 5. Abschließen

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

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

## 4. Tag (Mittwoch) **Weg-Gemeinschaft**

### 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: Da sein vor Gott**

Ich sitze (stehe) 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. Lesen

#### **Psalm 133**

Seht doch, wie schön und wunderbar es ist,  
wenn Geschwister miteinander in Frieden  
und Eintracht zusammenleben.  
Das ist so wohltuend wie duftendes Salböl,  
das auf den Kopf Aarons gegossen wird und  
herunter fließt auf seinen Bart,  
das hinab fließt bis auf sein Gewand.  
Es ist so wohltuend wie frischer Tau,  
der vom Berg Hermon niederfällt auf die Berge  
Zions.  
Denn dort schenkt der Herr Segen und Leben,  
das niemals endet.  
(moderne Übersetzung)

## 4. Tag (Mittwoch) **Weg-Gemeinschaft**

### 4. Dran bleiben

#### **„Die Gemeinde der Gläubigen war ein Herz und eine Seele.“ (Apg 4,32)**

Trotz aller persönlichen Nähe zu Gott, brauche ich Menschen, mit denen ich meinen Glauben teilen kann, mit denen ich Gemeinde bzw. Kirche Gottes sein kann. Diese Erfahrung teilten auch die ersten Christen, nicht nur in Jerusalem. So schreibt z.B. der Heilige Augustinus über Psalm 133,1: „Dieser Vers war ihre Trompete“. Verbunden mit dem Idealbild der Jerusalemer Urgemeinde stand er Pate für viele Gemeinde- und Gemeinschaftsmodelle im Laufe der Kirchengeschichte. Und immer wieder taucht dabei die Frage auf: Wie gehen wir miteinander um, wie leben und glauben wir miteinander?

- Meine Gemeinde vor Ort erlebe ich ...
- Ich teile meinen Glauben mit jemandem ...
- Ein „Herz und eine Seele“ mit jemandem zu sein, heißt für mich ...

### 5. Abschließen

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

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

## 5. Tag (Donnerstag) **Weg-Betrachtung**

### 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: Da sein vor Gott**

Ich sitze (stehe) 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. Lesen

#### **Psalm 8**

Was ist der Mensch, dass du an ihn denkst,  
des Menschen Kind, dass du dich seiner  
annimmst?  
Du hast ihn nur wenig geringer gemacht als Gott,  
hast ihn mit Herrlichkeit und Ehre gekrönt.  
Du hast ihn als Herrscher eingesetzt über das  
Werk deiner Hände,  
hast ihm alles zu Füßen gelegt:  
All die Schafe, Ziegen und Rinder  
und auch die wilden Tiere,  
die Vögel des Himmels und die Fische im Meer,  
alles, was auf den Pfaden der Meere dahin zieht.  
(Psalm 8, 5-9, Einheitsübersetzung)



## 5. Tag (Donnerstag) **Weg-Betrachtung**

### 4. Dran bleiben

**„Gott schuf den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er sie. Und er segnete sie und sprach: Seid fruchtbar und vermehrt euch, bevölkert die Erde, unterwerft sie euch und herrscht über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels und über alle Tiere, die sich auf dem Land regen.“ (Gen 1,27-28)**

In einem Lied von Jürgen Werth heißt es: „Da kann man nur staunen!“ Staunen über Gott, weil er die Welt und den Menschen wunderbar geschaffen hat. Alles hat mit Gott zu tun, die ganze Schöpfung, der Himmel, jeder Einzelne. Gottes Größe wird in Psalm 8 besungen, weil er den Menschen die Verantwortung für die Schöpfung übergeben hat. Achte heute besonders auf deine Umgebung. Nimm wahr, was und wer dir begegnet und wie du reagierst. Nimm dir eine Bibel und lies den Schöpfungs-Psalms 104.

- Gott hat mich nach seinem Ebenbild geschaffen ...
- Mensch sein heißt für mich ...
- Ich staune über Gott und lobe IHN ...

### 5. Abschließen

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

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

## 6. Tag (Freitag) **Weg-Stütze**

### 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: Da sein vor Gott**

Ich sitze (stehe) 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. Lesen

#### **Psalm 22**

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? Meine Rettung bleibt fern, so laut ich auch schreie.  
Mein Gott! Ich rufe bei Tag, doch du schweigst, bei Nacht, doch ich finde keine Ruhe.  
Du aber thronst als der Heilige, du Israels Lobpreis.  
Auf dich vertrauten die Väter, sie haben vertraut und du hast sie gerettet. Sie schrien zu dir und wurden befreit, auf dich vertrauten sie und wurden nicht zuschanden.  
Ich aber bin ein Wurm – kein Mensch, der Leute Spott, vom Volk verachtet. Alle, die mich sehen, verlachen mich, verziehen die Lippen und schütteln den Kopf.  
Du aber, Herr, halt dich nicht fern, du meine Stärke, eile und hilf mir.  
Du hast mich erhört!  
Ich will deinen Namen meinen Brüdern verkünden, dich preisen inmitten der Gemeinde.  
(Psalm 22, 1-8.20.22b-23, Münsterschwarzacher Psalter)

## 6. Tag (Freitag) **Weg-Stütze**

### 4. Dran bleiben

**„Darum wollen wir die Herzen erheben und zu jeder Zeit und zu jeder Lage die Hoffnung bewahren“**

(Gregor von Nazianz)

Jeder von uns kennt Situationen, in denen das Leben schwer ist, wir uns allein gelassen fühlen, traurig, verzweifelt, mutlos und voller Angst, in denen wir nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll. Die Evangelisten Markus und Matthäus berichten, dass Jesus diesen Psalm am Kreuz gebetet hat – sein Leid und seinen Schmerz schreit er heraus, aber er betet in der Gewissheit, dass Gott rettend eingreift. Auch wir dürfen darauf hoffen, dass ER da ist, wenn wir ihn am nötigsten brauchen. Manchmal ist es allerdings nicht einfach auf Gott zu vertrauen, selbst wenn wir es möchten.

- zu Gott schreie ich – IHM sage ich ...
- Dass Gott das Schicksal des Betenden wendet, zeigt mir ....

### 5. Abschließen

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

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

## 7. Tag (Samstag) **Weg-Zehrung**

### 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: Da sein vor Gott**

Ich sitze (stehe) 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. Lesen

#### **Psalm 95**

Auf! Lasst uns jauchzen dem Herrn  
jubeln dem Fels unsres Heils!  
Lasst uns mit Lobpreis seinem Angesicht nahen,  
ihm jubeln mit Liedern!  
Denn der Herr ist ein großer Gott,  
ein großer König über allen Göttern.  
In seiner Hand sind die Tiefen der Erde,  
sein sind die Gipfel der Berge.  
Sein ist das Meer, von ihm geschaffen,  
das trockene Land, das seine Hände gebildet.  
Kommt! Lasst uns niederfallen, uns vor ihm  
verneigen, lasst uns niederknien vor dem Herrn,  
der uns geschaffen.  
Denn er ist unser Gott,  
wir sind das Volk seiner Weide,  
die Herde, von seiner Hand geführt.  
(Psalm 95, 1-7 Münsterschwarzacher Psalter)

## 7. Tag (Samstag) **Weg-Zehrung**

### 4. Dran bleiben

**„Wie ein Hirt sich um die Tiere seiner Herde kümmert, so kümmere ich mich um meine Schafe“ (Ez 34,12)**

Häufig taucht im Alten Testament das Bild „von der Herde des Herrn“ auf. JAHWE, der Hirt und König des von ihm erwählten Volkes will sie zur Fülle des Lebens führen. Für die Israeliten eine einfache, klare Aussage, schließlich war die Aufgabe des Hirten eine der ältesten und bekanntesten Tätigkeiten – jeder wusste, was ein Hirt ist und was er zu tun hatte. Ebenso sollten sich die Könige Israels als Hirten verstehen, nicht als Herrscher. Auch Jesus greift diese Umschreibung für sich und seine Botschaft auf.

Die Vorstellung, als Schaf, zu einer großen Herde zu gehören, ist für uns moderne Menschen eher unverständlich. Trotzdem: Versuche dich in dieses Bild hineinzusetzen:

- Ich bin Teil der „Herde Gottes“ (lat. congregatio - Gemeinschaft) und das bedeutet für mich ...
- Weil Jesus der gute Hirte ist, ...

### 5. Abschließen

Ich beende meine stille Zeit mit einem spontanen Gebet und / oder 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 – aus einem der 150 Psalmen auf den Weg zu dir und zu Gott gemacht. Schau noch einmal zurück, auf deine Erlebnisse, deine Gedanken, auf deine Worte und Bilder. Vielleicht möchtest du jetzt einen Psalm auswählen, der dich weiterhin begleiten soll. Gibt es ein Wort, einen Gedanken, an dem du hängen bleibst? Vielleicht möchtest du ein eigenes Psalmgebet schreiben oder ein Bild dazu malen.

Lies zum Abschluss den wohl bekanntesten Psalm – Psalm 23:

### Psalm 23

Der Herr ist mein Hirte,  
nichts wird mir fehlen.  
Er lässt mich lagern auf grünen Auen  
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.  
Er stillt mein Verlangen;  
er leitet mich auf rechten Pfaden, treu seinem Namen.  
Muss ich auch wandern in finsterner Schlucht,  
ich fürchte kein Unheil;  
denn du bist bei mir,  
dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht.  
Du deckst mir den Tisch  
vor den Augen meiner Feinde.  
Du salbst mein Haupt mit Öl,  
du füllst mir reichlich den Becher.  
Lauter Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang  
und im Haus des Herrn darf ich wohnen für lange Zeit.  
(Einheitsübersetzung)

## Weitere Infos

Weitere Informationen zu den **TIME OUT Jugendexerzitien** findest du im Internet unter [www.kja.de](http://www.kja.de). Außerdem kannst du dich via **Facebook** in der geschlossenen Gruppe „**Time out 2011**“ mit anderen Jugendlichen und jungen Erwachsenen über deine Erfahrungen austauschen, über die Tagesimpulse diskutieren und Fragen stellen.

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](mailto:marianne.bauer@erzbistum-koeln.de)

oder

**Dr. Patrik C. Höring**

Telefon: 0221 1642-1438 | E-Mail: [patrik.hoering@erzbistum-koeln.de](mailto:patrik.hoering@erzbistum-koeln.de)

**Sehr interessiert uns auch deine Meinung zu den Jugendexerzitien. Schick uns einfach deine Rückmeldung an oben genannte E-Mail-Adressen.**

## Impressum

**Teilnehmerheft für die einwöchigen Jugendexerzitien „TIME OUT“ 2011 im Erzbistum Köln.**

Herausgeber

Erzbistum Köln, Abteilung Jugendseelsorge

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

Marzellenstrasse 32

50668 Köln

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

Autorin

Marianne Bauer, Diözesanreferentin

Layout und Realisation

Leufen Media Design, Wuppertal

Druck

Eugen HUTH GmbH & Co. KG, Wuppertal

## Eine moderne Übersetzung des Psalms 23

### Psalm 23

Der Herr bestimmt das Tempo meiner Arbeit

Der Herr bestimmt das Tempo meiner Arbeit.

Ich brauche mich nicht zu eilen.

Immer wieder schenkt ER mir einen Augenblick der Stille,  
eine Atempause, worin ich zu mir selbst kommen kann.

ER weckt in meiner Seele Bilder,  
die mich zur Ruhe kommen lassen.

Oft sorgt ER dafür, dass mir etwas ohne Anstrengung gelingt  
Und ich bin darüber überrascht und voller Freude.

Ich bemerke es wohl: Mein Herz kommt erst zur Ruhe,  
wenn ich diesem Herrn mein Vertrauen schenke.

Obwohl ich zu sehr beschäftigt bin, ist es nicht nötig,  
dass ich meinen inneren Frieden verliere.

Jede Stunde und in allen Dingen ist ER gegenwärtig,  
und daher schwindet die Bedrohung aus allem anderen.

Mitten im Trubel des Lebens

lässt ER mich etwas erfahren, das ermutigend ist.

Dann ist es, als ob mir jemand eine Erquickung reicht.

Und auf einmal ist der innere Friede da, und:

Die tiefe Sicherheit, geborgen zu sein.

Ich erfahre dann, dass meine Kräfte wachsen,

dass ich mein Gleichgewicht wieder gewinne,

ich meiner alltäglichen Arbeit gewachsen bin und diese Frucht bringt.

Es ist wunderbar zu wissen,

dass ich in der Spur meines Herrn wandere

und dass für jetzt und für immer bei IHM mein Zuhause ist.

(nach Psalm 23, japanische Übersetzung)