

Hört, wen Jesus glücklich preist, Halleluja,
wem er Gottes Reich verheißt, Halleluja!

Dem, der Gott nichts bieten kann, Halleluja,
bietet Gott die Freundschaft an, Halleluja!

Hungert uns nach Gerechtigkeit, Halleluja,
steht uns Gottes Tisch bereit, Halleluja!

Keinen der barmherzig ist, Halleluja,
Gottes Liebe je vergisst, Halleluja!

Wer zum Frieden sich bekannt, Halleluja,
der wird Gottes Kind genannt, Halleluja!

Wem hier großes Leid geschah, Halleluja,
dem ist Gottes Trost ganz nah, Halleluja!

Wer von Macht und Krieg nichts hält, Halleluja,
erbt am Ende Gottes Welt, Halleluja!

Die hier rein durch's Leben geh'n, Halleluja,
werden Gottes Anlitz seh'n, Halleluja!

Wer hier leidet für den Sohn, Halleluja,
den erwartet Gottes Lohn, Halleluja!

(Text: Kurt Hoffmann, Friedrich Walz / Melodie: Spiritual)

TIME OUT AusZeit

Jugendexerzitien
Die Seligpreisungen Jesu



„Selig seid ihr ...“
(Matthäus 5,3-12)

Inhalt

Einleitung

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

Impulse

1. Tag (Sonntag) selig	12-13
2. Tag (Montag) arm	14-15
3. Tag (Dienstag) traurig	16-17
4. Tag (Mittwoch) gewaltlos	18-19
5. Tag (Donnerstag) gerecht	20-21
6. Tag (Freitag) barmherzig	22-23
7. Tag (Samstag) rein	24-25
8. Tag (Sonntag) friedvoll	26-27

Zum Abschluss	28-29
Weitere Infos	30
Impressum	30

Herzlich Willkommen zu deiner „AusZeit“!

„**Selig seid ihr ...**“ die Seligpreisungen aus dem Matthäusevangelium gehören zu den bekanntesten Texten der Bibel. Sie sind so etwas wie die „Kurzfassung“ der Botschaft Jesu an seine Jünger und alle, die an ihn glauben. Dabei geht es Jesus allerdings nicht in erster Linie um eine politische Rede oder den erhobenen Zeigefinger für ein moralisch einwandfreies Leben, sondern um eine liebevolle Zusage, die uns auf unserem Lebensweg leiten und begleiten soll. Deshalb lohnt es sich, sie in Ruhe zu betrachten und sich mit den einzelnen Sätzen der Seligpreisungen zu beschäftigen.

„**Selig seid ihr ...**“ sagt Jesus zu seinen Jüngern und zu den Menschen, die sich auf dem Berg versammelt haben. Viele sind gekommen, Menschen aus ganz unterschiedlichen Lebenssituationen, alte und junge, Frauen und Männer, Arme und Reiche, Gesunde und Kranke mit ihren Fragen, Träumen, Sorgen und Hoffnungen – sie alle wollen hören, was Jesus ihnen zu sagen hat. Seine Rede bewegt die Menschen, damals und heute.

Die „Seligpreisungen“ sprechen uns persönlich an. Sie sind eine Anleitung in der Gemeinschaft mit Christus zu wachsen, Gott und sich selbst näher zu kommen. Durch die Konzentration auf einen Satz, ein Wort, fällt es dir vielleicht leichter herauszufinden, was Jesus dir damit sagen will. Die „Seligpreisungen“ enthalten Schlüsselwörter für ein erfülltes Leben, sie laden ein, den eigenen Alltag aus einer anderen Perspektive anzuschauen, sie sind Jesu „Weg zum Glück“ für uns. Ein ungewöhnlicher Weg, dessen Impulse nicht immer einfach zu verstehen sind und der mit Konsequenzen für das eigene Leben verbunden ist.

Die Impulse in diesem Heft laden dich ein, dich auf den Weg zu machen und jeden Tag über eine der Seligpreisungen nachzudenken, ihre Bedeutung für dein Leben, deinen Alltag zu entdecken und damit auch dir selbst und den anderen aus deiner Gruppe (neu) zu begegnen.

„Es tut uns immer sehr gut, die Seligpreisungen zu lesen und zu meditieren! [...] Jesus vermittelt (damit) den Weg des Lebens, jenen Weg, den er selbst beschreitet, ja, der er selber ist, und er stellt ihn vor als den Weg des wahren Glücks. [...] Indem er die Seligpreisungen verkündet, lädt Jesus uns ein, ihm zu folgen, mit ihm den Weg der Liebe zu gehen, den einzigen, der zum ewigen Leben führt.“

Papst Franziskus, Botschaft zum XXIX. Weltjugendtag 2014

Jugendexerzitien – wie das geht?

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

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

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

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

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

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

TIME OUT.
AusZeit

Hinweise für den Ablauf der täglichen Impulse

Für den täglichen Impuls benötigst du jeweils 20 Minuten.

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

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

1. Ankommen

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

2. Einstimmen

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

3. Lesen (Bibelstelle)

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

4. Vertiefen

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

5. Abschließen

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

Stilleübungen zur Auswahl

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

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

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

- Ich schließe die Augen und nehme mich wahr, ohne mir Gedanken zu machen:
Was spüre ich? Wie geht es mir? Wie fühlt sich mein Körper an?
Welche Sinneseindrücke kommen mir ins Bewusstsein?
Höre oder schmecke ich etwas, tut mir etwas weh oder fühlt sich etwas komisch an?
- Ich kann jetzt noch einmal meine Position korrigieren, damit ich gut und entspannt dasein kann.
Ich spüre meinen Atem. Ich verändere ihn nicht, spüre einfach nur, wie er geht.
Ich atme ein und atme aus. Ich spüre den Weg der Luft in meinem Körper.
- Nun richte ich meine Aufmerksamkeit auf meinen Unterbauch. Dazu kann helfen, dass ich meine Hand auf meinen Unterbauch lege. Dorthin atme ich jetzt. Ich lenke den Atemstrom in den Unterbauch, versuche gegen meine Hand zu atmen. Langsam atme ich ein. Langsam atme ich aus.
- Die Ausatmung ist doppelt so lang, wie die Einatmung.
Langsam kommt und geht der Atem. Ich spüre die Luft, die durch meinen Körper geht.
Ich habe Zeit und ich nehme mir Zeit. Ich konzentriere mich ganz auf meine Atmung.
- Sie geht ganz leicht, gleichsam ohne Anstrengung. Ich folge dem Impuls der Einatmung, ohne selbst etwas zu tun. Und so werde ich immer ruhiger. Ruhe und Entspannung breiten sich in meinem Körper und meiner Seele aus.

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

Stilleübungen zur Auswahl

2. Übung: **Stilleübung im Stehen**

Ich stelle mich gerade hin, die Füße parallel und etwa in Beckenbreite. Ich schließe die Augen oder fixiere einen Punkt (am Boden oder an der Wand).

- Ich spüre die Berührung mit dem Boden, den festen Stand auf dem Untergrund, der mich trägt. Ich spüre, wie die gesamte Fußsohle Kontakt mit dem Boden hat. Dazu ist es gut, wenn ich die Zehen einmal einkralle und wieder locker lasse. Wie stehe ich? Wo ist Druck an meinen Füßen? Liegen diese flächig auf?
- Ich richte mich innerlich und äußerlich auf. Beginnend bei den Fußgelenken, über die Knie bis zur Hüfte – hier ist ungefähr die Mitte meines Körpers, hier beginnt die Wirbelsäule. Mit gerader Wirbelsäule und erhobenem Haupt stehe ich da. Mein Kinn ist leicht zum Brustbein gezogen, mein Blick ruht ca. 2 m vor mir auf dem Boden. Vom Scheitelpunkt meines Kopfes stelle ich mir ein unsichtbares Fädchen vor, an dem mein ganzer Körper in eine aufrechte Position gezogen wird. So kann ich ohne große Mühe und Kraftanstrengung gerade und aufrecht stehen – ruhend auf meinen Füßen und ruhend im Becken.
- Nun achte ich auf meinen Atem. Ich lasse ihn langsam fließen, nehme ihn wahr, ohne ihn zu verändern. Jetzt richte ich meine Aufmerksamkeit auf meine Körpermitte. Dorthin – in den Unterbauch – leite ich meinen Atem. Ich atme ruhig ein und aus. Die Ausatmung ist doppelt so lang wie die Einatmung.
- Und während ich ruhig weiteratme, spüre ich hin zu meinen Füßen, die mich mit der Erde verbinden und ich spüre zum Scheitelpunkt meines Kopfes, der die Verbindung nach „oben“ darstellt. So stehe ich ausgespannt zwischen Erde und Himmel. So ist mein Leben, so komme ich jetzt zu Gott.

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

3. Übung: Stilleübung im Sitzen – mich wahrnehmen

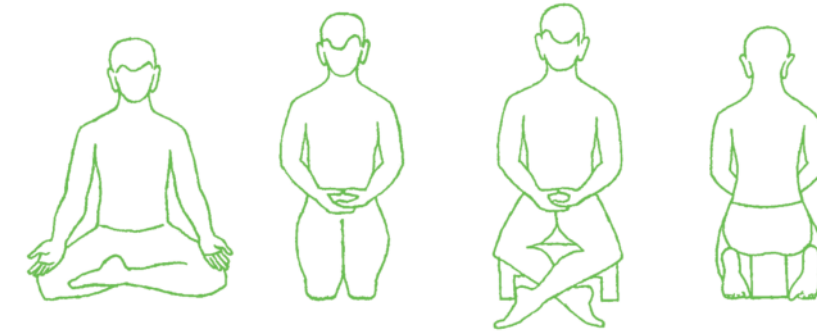
Setz dich auf einen Stuhl, Hocker, ein Bänkchen oder Kissen. Die Füße stehen etwa zwei Handbreit auf dem Boden. Ein warmer Untergrund, ein Teppich oder eine Decke, führt zu einem besseren Wohlbefinden. Die Knie sollten etwas tiefer liegen als das Gesäß. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln oder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

- Ich spüre den Kontakt der Füße zum Boden. Meine Aufmerksamkeit wandert nun von meinen Füßen über die Fußgelenke und Waden bis zu den Knien. Sie steigt weiter nach oben über die Oberschenkel bis zur Hüfte. Mein Becken liegt wie eine Schale auf der Sitzfläche auf. Ich spüre diese breite und tragende Auflage des Beckens, es trägt meinen Körper. Aus dem Becken heraus richtet sich meine Wirbelsäule auf.
- So spüre ich zu meinem Kreuzbein – die Verbindung der beiden Beckenschaufeln und der Beginn meiner Wirbelsäule. Jetzt klettere ich gleichsam Wirbel für Wirbel die Wirbelsäule hinauf. Ich spüre mich durch die Lendenwirbelsäule – was nehme ich wahr? – bin ich verspannt, verkrampt, tut etwas weh? Ich spüre mich durch die Brustwirbelsäule – was nehme ich hier wahr? Und ich komme zu den Schultern – wie fühlen sie sich an? Mit den Schultern trage ich die Last des Alltags und die Last meines Lebens. Sind sie frei und locker oder eher angespannt und verkrampt?
- Ich achte einen Moment auf meinen Atem. Atme langsam und behutsam. Ich leite meinen Atem in den Bauch. Atme ein paar Mal langsam ein und langsam wieder aus. Bei jeder Ausatmung lasse ich etwas von der Last der Schultern los. So werden sie leichter und leichter.
- Nun spüre ich weiter die Halswirbelsäule nach oben, am Schädelknochen entlang bis zum Scheitelpunkt. Ich ziehe das Kinn leicht zum Brustbein, lasse meinen Blick ca. einen Meter vor mir auf dem Boden ruhen. Der höchste Punkt des Kopfes ist mein Scheitelpunkt. Ich stelle mir vor, dass an diesem Scheitelpunkt ein Fädchen befestigt ist, das mich nach oben – in eine gerade und entspannte Körperhaltung – zieht.
- Noch einmal nehme ich meine Sitzhaltung wahr. Ist sie gut so? Fühle ich mich wohl und kann ich so einige Minuten ohne Anstrengung sitzen?

Pendle mit dem Oberkörper leicht hin und her – nach rechts und links, nach vorn und hinten. Tu es immer wieder bis du deine Sitzposition gefunden hast. Konzentriere dich nun noch einmal auf deinen Atem. Lass ihn langsam in deinen Bauch einströmen und atme langsam wieder aus. Mach noch einige Atemzüge und (schalte die Musik aus) beginne dann mit deiner Gebetszeit.

Hinweise zum stillen Sitzen

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



Vielleicht brauchst du einige Tage, um die richtige Sitzposition zu finden oder musst im Laufe der Zeit wechseln. Zu Beginn kannst du auf einem Stuhl sitzen. Dabei ist es wichtig, dass du vorne auf der Kante sitzt und die 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) **selig**

- 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 die Seligpreisungen aus dem Matthäusevangelium.

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

Aus dem Matthäusevangelium

Er sagte: Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich. Selig, die Trauernden; denn sie werden getröstet werden. Selig, die keine Gewalt anwenden; denn sie werden das Land erben. Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit; denn sie werden satt werden. Selig, die Barmherzigen; denn sie werden Erbarmen finden. Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen. Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Söhne Gottes genannt werden. Selig, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden; denn ihnen gehört das Himmelreich. Selig seid ihr, wenn ihr um meinetwillen beschimpft und verfolgt und auf alle mögliche Weise verleumdet werdet. Freut euch und jubelt: Euer Lohn im Himmel wird groß sein. Denn so wurden schon vor euch die Propheten verfolgt. (MT 5,3-12)

„Gratuliere, du bist auf dem Weg zum wahren Glück, ...!“ so könnten wir die Worte Jesu am Beginn der Bergpredigt heute übersetzen. „Selig“ (griechisch makarioi) bedeutet glücklich, frei von Sorge und Leid. Allerdings beglückwünscht Jesus nicht diejenigen, die reich, schön, erfolgreich, intelligent, kommunikativ und mächtig sind, sondern - ganz im Gegenteil: er preist alle, denen andere Werte wichtig sind, alle, die schwere Wege gehen, die verloren haben, die belächelt und ausgegrenzt werden, die ihr Vertrauen auf Gott setzen. Ihnen wird das andere Glück zugesprochen; das von Gott kommt, das Glück, mit dem der Himmel auf Erden Wirklichkeit werden kann, das ewige Glück – auch wenn es paradox klingen mag.

Was aber ist Glück? Kann man Glück »haben«? Ist jeder seines Glückes Schmied? Wo ist die Grenze des Glücks, wo fängt Unglück an? Die Seligpreisungen laden uns zu einem Perspektivwechsel ein. Hinter ihnen steht die Frage Jesu an dich: „Was bedeutet für dich Glück? Wann bist du selig, bist du innerlich richtig glücklich und frei? Und welche Konsequenzen hat mein Zuspruch für dein Leben, deinen Alltag?“

Der französische Bibelwissenschaftler André Chouraqui übersetzt „selig“ mit „in Bewegung sein“, einem aktiven Handeln, „auf Gott hin gehen“. In den kommenden Tagen kannst du dich mit den einzelnen Seligpreisungen näher beschäftigen und – im Gespräch mit Jesus, im Unterwegs sein mit IHM- entdecken, was seine Worte dir sagen.

2. Tag (Montag)

arm

„Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich“ Mt 5,3

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:

Ich bin da –
an diesem Ort,
auf diesem Platz,
mit Körper, Geist und Seele.
Ich bin ganz da vor dir, Herr Jesus Christus.

Schenke mir ein hörendes Herz,
das deinem Wort vertraut und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.
Stärke mich durch die Begegnung mit dir,
hilf mir immer mehr von deiner frohen Botschaft
zu verstehen und in Bewegung zu kommen,
bewegt von dir, unterwegs mit dir,
du Weg und Ziel meines Lebens.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Buch der Psalmen

Ich suchte den Herrn und er hat mich erhört, er
hat mich all meinen Ängsten entrissen. Blickt
auf zu ihm, so wird euer Gesicht leuchten und ihr
braucht nicht zu erröten. Da ist ein Armer; er rief
und der Herr erhörte ihn. Er half ihm aus all
seinen Nöten.
(Ps 34,5-7)

2. Tag (Montag)

arm

„Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich“ Mt 5,3

4. Vertiefen

Arm zu sein und bedürftig, das scheint nicht unbedingt ein erstrebenswertes Ziel. In unserer Welt geht es oft vielmehr um Erfolg, finanzielle Unabhängigkeit, materiellen Wohlstand und Bildungsreichtum. Jesus spricht davon, dass denen, die nichts haben, das Himmelreich gehören wird. Dabei meint „arm sein vor Gott“ mehr als materielle Armut und Verzicht auf Wohlstand, mehr als den Anspruch vom eigenen Besitz unabhängig zu bleiben oder mittellosen Menschen zu helfen. Es geht vor allem um eine „geistige Armut“, d.h. eine innere Haltung: sich selbst zurücknehmen, die eigenen Grenzen anerkennen, dankbar sein für den Reichtum an Talenten, Beziehungen und Gesundheit.

Es geht um ein einfaches Leben und um die Erkenntnis, dass wir unser geistiges Leben ebenfalls „nicht selbst machen können“. Wer geistlich arm ist, erwartet und erhofft alles von Gott; und bekommt am Ende das „Geschenk des Himmels“.

- wenn ich Armut begegne, ...
- ich fühle mich selbst arm (im Glauben), ...
- der Reichtum, den Gott mir schenkt, ...

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)

traurig

„Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden.“ Mt 5,4

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:

Ich bin da –
an diesem Ort,
auf diesem Platz,
mit Körper, Geist und Seele.
Ich bin ganz da vor dir, Herr Jesus Christus.

Schenke mir ein hörendes Herz,
das deinem Wort vertraut und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.

Stärke mich durch die Begegnung mit dir,
hilf mir immer mehr von deiner frohen Botschaft
zu verstehen und in Bewegung zu kommen,
bewegt von dir, unterwegs mit dir,
du Weg und Ziel meines Lebens.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Buch Jesaja

Er, der hohe und erhabene Gott, der Heilige,
dessen Thron ewig steht, sagt: »Ich wohne in
der Höhe, in unnahbarer Heiligkeit. Aber ich
wohne auch bei den Gedemütigten und Verzagten,
ich gebe ihnen Hoffnung und neuen Mut! (Jes 57,15)

3. Tag (Dienstag)

traurig

„Selig die Trauernden; denn sie werden getröstet werden.“ Mt 5,4

4. Vertiefen

Einen lieben Menschen verlieren – Abschied nehmen müssen, tut weh. Wenn wir verletzt werden oder enttäuscht, sehnen wir uns nach Zuspruch. Andere zu trösten, die traurig sind, ist ebenfalls nicht einfach. Tränen können berühren aber auch verunsichern; das Leid der anderen und der eigene Schmerz sind oft schwer zu ertragen. Passt das zusammen mit „Glückseligkeit“?

Jesus preist nicht die, bei denen „alles Bestens“ ist, sondern die, die trauern können, die weinen – sogar über die eigenen Fehler, die eigene Schuld. Und er verspricht Trost für alle, die sich quälen und die verzweifelt sind. Seine Zusage ist keine Beschwichtigung „das wird schon wieder“ oder die Aufforderung „reiß dich endlich zusammen – sondern eine reale Kraft, die von Gott kommt, die nicht vertröstet sondern Zuversicht schenkt, weil „Gott, der Herr, die Tränen von jedem Gesicht abwischt (Jes 25,8), weil ER mit-leidet und das Elend der Welt sieht.

„Wer nie weint und niemals trauert, der weiß auch nichts vom Glück“ heißt es in der deutschen Fassung des Liedes „The Rose“ – es ist keine Aufforderung, ständig in Tränen zu zerfließen, sondern die Gewissheit, dass selbst aus tiefer Traurigkeit Hoffnung und Freude geboren werden können.

- traurig macht mich ...
- ich erfahre (Gottes) Trost ...
- die Tränen anderer ...

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)

gewaltlos

„Selig, die keine Gewalt anwenden;
denn sie werden das Land erben“ (Mt 5,5)

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:

Ich bin da –
an diesem Ort,
auf diesem Platz,
mit Körper, Geist und Seele.
Ich bin ganz da vor dir, Herr Jesus Christus.

Schenke mir ein hörendes Herz,
das deinem Wort vertraut und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.
Stärke mich durch die Begegnung mit dir,
hilf mir immer mehr von deiner frohen Botschaft
zu verstehen und in Bewegung zu kommen,
bewegt von dir, unterwegs mit dir,
du Weg und Ziel meines Lebens.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Buch der Psalmen

Doch die Friedfertigen werden das Land als Besitz erhalten, sie werden sich freuen an einer Fülle von Frieden und Glück. (Ps 37,11; NGÜ)

4. Tag (Mittwoch)

gewaltlos

„Selig, die keine Gewalt anwenden;
denn sie werden das Land erben“ (Mt 5,5)

4. Vertiefen

Wenn es ums Erben geht, bricht in vielen Familien Streit aus; Erben ohne Konflikte, ohne Gewalt und Auseinandersetzungen – das scheint unmöglich. Auch die große Weltgeschichte kann ein Lied darüber singen: eroberte Länder, Grabenkämpfe, Streit um die Nachfolge, Mord und Totschlag.

„Selig die keine Gewalt anwenden, sie werden das Land erben“ – eine Utopie?

„Das Land erben“ - das ist von Anfang an die große Verheißung an das Volk Israel. Gott führt sein Volk in das gelobte Land und er überlässt es ihnen nicht nur irgendwie für eine kurze Zeit – zur Miete, zur Pacht oder als Leasingobjekt - nein, es wird ihr Erbe für immer. Es gibt daher keinen Grund das Land gewaltsam an sich zu reißen, sie – die Friedfertigen - bekommen es zugesprochen - von dem, der es rechtmäßig zu vergeben hat – von Gott.

„Wir sind Erben Gottes und Miterben Christi, wenn wir mit ihm leiden“ (Röm 8,17) schreibt der Apostel Paulus im Römerbrief – der Sanftmütige kann warten und Unrecht ertragen ohne um sich zu schlagen, weil Frieden, Glückseligkeit und das „verheißene Erbe“ sich nicht im Zorn ergattern oder brutal erobern lassen – sie sind Geschenk Gottes an jede/n von uns.

- bewusst gewaltlos zu sein, ...
- wenn mir heute Unrecht geschieht ...
- Erbe Gottes sein, bedeutet für mich ...

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) **gerecht**

„Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit;
denn sie werden satt werden“ (Mt 5,6)

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:

Ich bin da –
an diesem Ort,
auf diesem Platz,
mit Körper, Geist und Seele.
Ich bin ganz da vor dir, Herr Jesus Christus.

Schenke mir ein hörendes Herz,
das deinem Wort vertraut und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.
Stärke mich durch die Begegnung mit dir,
hilf mir immer mehr von deiner frohen Botschaft
zu verstehen und in Bewegung zu kommen,
bewegt von dir, unterwegs mit dir,
du Weg und Ziel meines Lebens.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Buch Jeremia.

Seht, es kommen Tage - Spruch des Herrn -,
da werde ich für David einen gerechten Spross
erwecken. Er wird als König herrschen und
weise handeln, für Recht und Gerechtigkeit wird
er sorgen im Land. In seinen Tagen wird Juda
gerettet werden, Israel kann in Sicherheit
wohnen. Man wird ihm den Namen geben:
Der Herr ist unsere Gerechtigkeit. (Jer 23,5-6)

5. Tag (Donnerstag) **gerecht**

„Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit;
denn sie werden satt werden“ (Mt 5,6)

4. Vertiefen

Was ist gerecht? Die Frage nach Gerechtigkeit (und die Sehnsucht danach) ist so alt wie die Menschheit; doch was gerecht und ungerecht ist, darüber gehen die Meinungen auseinander – besonders, wenn es darum geht, Regeln für den idealen Umgang miteinander, für das Wohl jedes Einzelnen und das Zusammenleben zu finden: Wie kommt jeder zu seinem Recht und gönnt dem anderen das seine?

Gerechtigkeit hat auch in der Bibel große Bedeutung: gerecht sind alle, die sich gegenüber Gott und ihren Mitmenschen richtig, d.h. ehrlich, loyal und anständig verhalten, die ein Leben führen, das Gott gefällt und der Gesellschaft hilft. Als „gerecht“ werden außerdem diejenigen bezeichnet, die schuldlos angeklagt sind oder die, die sich für Unschuldige einsetzen. Vor allem meint Gerechtigkeit im Sinne Gottes jedoch Heil und wahres Leben: das hebräische Wort *sedākā* steht für die Beziehung zwischen Gott, der treu ist, hilft und aus Gefahr rettet, und seinem Volk. In Jesus Christus schenkt Gott Gerechtigkeit für die Welt. Wir werden dieser Beziehung zu IHM gerecht, wenn wir seine Gebote halten und seinem Wort Vertrauen schenken.

- Momente, in denen ich mich nach Gerechtigkeit sehne ...
- gerecht gegenüber Anderen, heißt für mich ...
- Gott kommt in meinem Leben zu seinem Recht, ...

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) **barmherzig**

„Selig, die Barmherzigen; denn sie werden Erbarmen finden“ (Mt 5,7)

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:

Ich bin da –
an diesem Ort,
auf diesem Platz,
mit Körper, Geist und Seele.
Ich bin ganz da vor dir, Herr Jesus Christus.

Schenke mir ein hörendes Herz,
das deinem Wort vertraut und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.

Stärke mich durch die Begegnung mit dir,
hilf mir immer mehr von deiner frohen Botschaft
zu verstehen und in Bewegung zu kommen,
bewegt von dir, unterwegs mit dir,
du Weg und Ziel meines Lebens.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Lukasevangelium

Jesus sprach: 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. Was meinst du: Wer von diesen dreien hat sich als der Nächste dessen erwiesen, der von den Räubern überfallen wurde? Der Gesetzeslehrer antwortete: Der, der barmherzig an ihm gehandelt hat. Da sagte Jesus zu ihm: Dann geh und handle genauso! (Lk 10,30-37)

6. Tag (Freitag) **barmherzig**

„Selig, die Barmherzigen; denn sie werden Erbarmen finden“ (Mt 5,7)

4. Vertiefen

„Barmherzigkeit“ und „Erbarmen“ sind Wörter, die in unserem Sprachgebrauch heute eher selten vorkommen, deren Bedeutung dennoch bleibt: „barmherzig“ sein, heißt Mitgefühl zeigen, sich dem, der in Not ist, liebevoll zuwenden, Anteil nehmen am Schicksal, an der Misere, des anderen und ein Herz haben, für den, der Hilfe benötigt. Dabei geht es nicht nur um die innere Einstellung, sondern um aktives, tatkräftiges Handeln.

Was für zwischenmenschliche Beziehungen gilt, gilt erst recht für das Verhältnis zwischen Gott und Mensch: In Jesus Christus nimmt Gott Anteil am Schicksal der Welt, in IHM wird die Liebe und Menschlichkeit Gottes sichtbar, erlebbar – durch sein Reden und Handeln. Der Apostel Paulus nennt Gott deshalb den „Vater des Erbarmens“ (2 Kor 1,3). Wer sich von dessen Liebe und Milde leiten lässt, wer sie weitergibt, wird am Ende selbst Erbarmen finden und Barmherzigkeit erfahren.

- Ich habe ein Herz für ...
- Mitgefühl erfahren, bedeutet für mich konkret ...
- Wenn Gott mir seine Liebe schenkt ...

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) **rein**

„Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen“ (Mt 5,8)

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:

Ich bin da –
an diesem Ort,
auf diesem Platz,
mit Körper, Geist und Seele.
Ich bin ganz da vor dir, Herr Jesus Christus.

Schenke mir ein hörendes Herz,
das deinem Wort vertraut und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.

Stärke mich durch die Begegnung mit dir,
hilf mir immer mehr von deiner frohen Botschaft
zu verstehen und in Bewegung zu kommen,
bewegt von dir, unterwegs mit dir,
du Weg und Ziel meines Lebens.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Buch der Psalmen

Wer darf hinaufziehen zum Berg des Herrn, wer darf stehn an seiner heiligen Stätte? Der reine Hände hat und ein lauterer Herz, der nicht betrügt und keinen Meineid schwört. Er wird Segen empfangen vom Herrn und Heil von Gott, seinem Helfer. (Psalm 24, 3-5)

7. Tag (Samstag) **rein**

„Selig, die ein reines Herz haben; denn sie werden Gott schauen“ (Mt 5,8)

4. Vertiefen

Um Gott zu sehen, um Einlass in sein Haus zu erhalten, sind saubere Hände und ein reines Herz erforderlich – heißt es im Psalm 24. Saubere Hände – ja! Wie aber können wir uns ein reines Herz vorstellen?

Papst Benedikt XVI beschreibt es so: „Ein Herz ist lauter, das sich nicht mit Lüge und Heuchelei verstellt und befleckt. Das durchsichtig bleibt wie Quellwasser, weil es kein Doppelspiel kennt. Ein Herz ist rein, das sich nicht mit dem Rausch des Vergnügens verfremdet; ein Herz, dessen Liebe wahr ist und nicht bloß Verlangen des Augenblicks.“ (Botschaft zum XXII. Weltjugendtag 2007).

Unser Herz ist mehr als ein Organ, es ist die Mitte des Menschen, das Zentrum seiner Persönlichkeit. Mit dem Herzen fühlen wir – Liebe, Freude, Angst oder Wut; hier werden Entscheidungen getroffen und Pläne geschmiedet, im Herzen bewahren wir Bilder und Erinnerungen auf – schöne wie unangenehme. Biblisch verstanden, ist das Herz ein geheimnisvoller Ort, der erforscht werden will. Wer also Ausschau hält nach Gott, wer IHN wirklich kennen lernen will und nach IHM fragt, muss zunächst sich selbst gegenüber ehrlich sein und nicht nur die schönen Seiten sondern auch die Flecken auf der „weißen Weste“ ernstnehmen.

- Reinheit bedeutet mir ...
- Wenn ich mein Herz erforsche, entdecke ich ...
- Ich schütte mein Herz aus vor Gott ...

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.

8. Tag (Sonntag)

friedvoll

„Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Söhne Gottes genannt werden.“
(Mt 5,9)

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:

Ich bin da –
an diesem Ort,
auf diesem Platz,
mit Körper, Geist und Seele.
Ich bin ganz da vor dir, Herr Jesus Christus.

Schenke mir ein hörendes Herz,
das deinem Wort vertraut und zu tun wagt,
was es noch nicht getan hat.
Stärke mich durch die Begegnung mit dir,
hilf mir immer mehr von deiner frohen Botschaft
zu verstehen und in Bewegung zu kommen,
bewegt von dir, unterwegs mit dir,
du Weg und Ziel meines Lebens.
Amen.

3. Lesen

Aus dem Römerbrief

Soweit es euch möglich ist, haltet mit allen
Menschen Frieden! (Röm 12,18)

8. Tag (Sonntag)

friedvoll

„Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Söhne Gottes genannt werden.“
(Mt 5,9)

4. Vertiefen

Der Wunsch nach Frieden und Harmonie ist zutiefst menschlich; gleichzeitig fällt es uns im Alltag nicht immer leicht, friedlich zu bleiben und uns mit anderen Menschen zu vertragen. Jesus preist die, die sich dennoch aktiv um Frieden bemühen, die Versöhnung stiften und einen neuen Anfang wagen, diejenigen, die bereit sind, den ersten Schritt zu tun – allen Konflikten und Kriegsschauplätzen – im Kleinen, privaten oder beruflichen Umfeld, wie im Großen zum Trotz. Sie, die sich einsetzen für Liebe und Güte, für Gerechtigkeit und Wahrheit, für Harmonie und Ruhe, für Ordnung und gute Beziehungen – das alles umfasst das hebräische Wort „shalom“ – sind Kinder Gottes und bringen den von IHM ausgehenden Frieden unter die Menschen.

Der Gruß des Auferstandenen an seine Jünger „Friede sei mit euch“ gilt auch uns; er ist Geschenk und Aufgabe zugleich.

- Frieden wird möglich, wenn ...
- Versöhnung erlebe ich ...
- In der Gemeinschaft der Kinder Gottes, der Kirche ...

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 über die Worte Jesu aus der Bergpredigt nachgedacht und darüber, was sie für dein Leben, für deinen Alltag heute und für deinen Glauben bedeuten können.

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

Und wenn du magst, kannst du die Seligpreisungen für dich selbst ganz persönlich neu formulieren, so wie dieses Beispiel zeigt:

Heitere Seligpreisungen

- Selig, die über sich selbst lachen können – sie werden sich nie langweilen!
- Selig, die einen Berg von einem Maulwurfshügel unterscheiden können – ihnen werden manche Scherereien erspart bleiben!
- Selig, die schauen, wohin sie ihren Fuß setzen – sie werden nur selten auf einer Bananenschale ausrutschen!
- Selig, die imstande sind sich auszuruhen und auszuschlafen, ohne sich dafür entschuldigen zu müssen – sie werden Gelassenheit finden!
- Selig, die schweigen und zuhören können – sie werden viel Neues lernen!
- Selig, die klug genug sind, sich selber nicht allzu ernst zu nehmen – ihre Mitmenschen werden sie schätzen!
- Selig, die aufmerksam sind für den Ruf des Nächsten, ohne sich für unersetzlich zu halten – sie werden Freude verbreiten!
- Selig, die ein Lächeln zu schätzen wissen – auf ihrem Weg wird die Sonne scheinen!
- Selig jene, die überlegen bevor sie handeln und vor dem Denken beten – sie werden viele Dummheiten vermeiden!

Zum Abschluss

Glückselig seid ihr, wenn ihr schweigen und lächeln könnt, wenn man euch das Wort abschneidet: wenn man euch widerspricht und auf die Zehen tritt - das Evangelium beginnt, euer Herz zu durchdringen!

Über alles selig seid ihr, wenn ihr versteht, den Herrn in allen Menschen zu erkennen, denen ihr begegnet – ihr habt das wahre Licht und die wahre Weisheit gefunden! (aus Afrika)

Selig und wirklich glücklich sind ...

Weitere Infos

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

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

Marianne Bauer

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

Impressum

Teilnehmerheft für die einwöchigen Jugendexerzitien „TIME OUT“ 2014-15 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

