45 x 10 Minuten Impulse



Gott suchen und finden in allen Dingen Ignatius von Loyola



1663 - 2013 450 Jahre Ignatianische Laiengemeinschaften





1 Vorwort

450 Jahre ignatianische Laiengemeinschaften und damit 450 Jahre Marianische Kongregation (MC): Wie sollen die J-GCL das feiern und welche Bedeutung hat dieses Jubiläum für uns?

Daniela Frank (ehemalige J-GCLerin und GCL-Weltpräsidentin) hat die Bedeutung des Jubiläums aus ihrer Sicht folgendermaßen beschrieben: "Vor 450 Jahren fingen die ersten Studenten (damals noch nur Männer) am Römischen Kolleg Feuer, als sie – eingeladen von den ersten Jesuiten – entdecken wollten, wie man aus der Erfahrung der Exerzitien des Ignatius heraus gemeinschaftlich leben und sich engagieren kann. Ihr Ziel damals – aus diesem Geist neue und wirksame Antworten auf die Nöte zu suchen, mit denen sie in ihrer Stadt, in ihrem Alltag konfrontiert waren – macht bis heute unser "GCL-Sein" aus: die "Zeichen der Zeit" im je eigenen sozialen, politischen und kirchlichen Kontext "lesen Iernen", um mit unseren Möglichkeiten (und Grenzen) "an der Verbesserung von Strukturen in Gesellschaft und Kirche mitzuwirken, indem wir uns mit anderen gemeinsam mühen, den Opfern jeder Art von Diskriminierung zu ihrer Befreiung zu verhelfen und vor allem die Unterschiede zwischen Reich und Arm abzubauen. (AGr 8) – "Mir sind diese Wurzeln lebendig geworden." ¹

Auch wir als J-GCL ziehen immer noch unsere Kraft aus diesen Wurzeln - der ignatianischen Spiritualität. Sie ist nicht nur auf dem Papier eines von drei Profilelementen der J-GCL, sondern sie wird gelebt und prägt. Jugendliche und junge Erwachsene erleben gemeinsam Wochenenden, Zeltlager und andere Aktivitäten. Sie erfahren dort Gemeinschaft, bekommen Impulse und sammeln Erfahrungen, reflektieren, glauben und versuchen gemeinsam die Welt ein Stück besser zu machen, sei es durch das Engagement für kritischen Konsum, für (Geschlechter-)Gerechtigkeit oder für einen menschenwürdigen Umgang mit Flüchtlingen.

Dieses innere Feuer, was uns auch heute noch antreibt – die ignatianische Spiritualität – wird deutlich sichtbar, wenn man sich anschaut, wie viele ehrenamtliche Bundesleitungsstellen in den J-GCL vakant sind - keine einzige. Auch heute noch wollen sich Jugendliche und junge Erwachsene engagieren, einsetzen und etwas bewegen, trotz Schule, Studium, Ausbildung, Beruf und teilweise Familie. Die J-GCL vernetzen und sind "schuld" an Unmengen von Freundschaften, die ohne die J-GCL nie entstanden wären.

Wir sind eine große *"ignatianische Familie"*, schreibt Daniela Frank. Als sie für die GCL überlegte, wie diese das Jubiläum feiern sollte, hat ihr folgender Gedanke geholfen: *"Erinnert euch dankbar eurer Wurzeln, um mit neuer Begeisterung die Gegenwart leben zu können und mit Hoffnung auf das Kommende zuzugehen." ²(Kardinal Stanislaw Rylko, Präsident des Päpstlichen Laienrates)*

¹ Daniela Frank, Warum ich diese 450 Jahre gern feiere. Einsendung für die Sammlung "45x10-Minuten-Impulse" der J-GCL, 2014.

² Daniela Frank, Warum ich diese 450 Jahre gern feiere. Einsendung für die Sammlung "45x10-Minuten-Impulse" der J-GCL, 2014.



Die Zukunft der J-GCL wollen wir weiter gemeinsam aus unseren Wurzeln, also vor allem aus der ignatianischen Spiritualität gestärkt, beschreiten. Diese Sammlung "45x10-Minuten-Impulse" ist nur eine Antwort auf die Frage, wie wir als J-GCL 450 Jahre ignatianische Laiengemeinschaften feiern können. Sie soll eine Hilfe sein, die ignatianische Spiritualität mit neuen Anregungen, Gedanken und Ideen zu praktizieren, zu verbreiten und - für andere wie für sich selbst - immer ein "Erfrischungsgetränk für die Seele" griffbereit zu haben. Auch wenn letztendlich nicht genau 45 Impulse mit einer Länge von 10 Minuten zusammengekommen sind, so wurden uns weit mehr als 45 Texte, Gebete, Lieder und Impulse zugesandt, die – durchgeführt bzw. vorgetragen - gemeinsam mindestens einen Raum von 450 Minuten füllen würden!

An dieser Stelle wird es nun Zeit, allen zu danken, die zur Entstehung dieser Sammlung beigetragen haben. Allen aktiven und ehemaligen J-GCLern/-innen, allen GCLern/-innen und allen weiteren Personen, die sich den J-GCL verbunden fühlen. Ohne sie wäre diese Sammlung ein trostloses, einsames weißes Blatt mit Cover, für das sich niemand interessieren würde, statt einer Fülle von guten Ideen und anregenden Impulsen, die uns bereichern wird und die gerne weiterwachsen darf, - auch die nächsten 450 Jahre.

Im Namen der Bundesleitungen der J-GCL Gabriel Klaedtke, ehrenamtlicher Verbandsleiter 2015



Inhaltsverzeichnis

1	١	Vorwort	2
2	I	Impulse	7
	2.1	1 Morgenimpulse	7
		Aufeinander/auf sich hören	7
		Stress – Zeit – keine Zeit	9
		Der positive Morgenimpuls	11
		Üben – Exerzitien	13
		Gebet für Tageseinstieg	15
	2.2	2 Abendimpulse	18
		Tagesrückblick mit Dietrich Bonhoeffer	18
		"Hoch-Zeiten"	20
		Feuer	23
		Lagerfeuergottesdienst	25
		Das Examen	28
		Ein perfekter Tag	29
		Angeleiteter Tagesrückblick	32
	2.3	3 Impuls für jede Gelegenheit	36
		"Ad majorem dei gloriam" - Alles zur größeren Ehre Gottes	36
		Lernen ist Glückssache	39
		Glück	41
		Alles Menschen wie du und ich	44
		"Aus unseren Wurzeln bis an die Grenzen"	46
		Berufung der Jünger	48
		Der Mensch	50
		Die Geister erkennen	52
		"Du bist ein Gedanke Gottes - ein genialer noch dazu"	54
		Gehorsam	56
		Geschenke von Gott	59
		"Gott suchen und finden in allen Dingen"	61
		Indifferenz – Freiheit des Geistes	62
		Jesus unterwegs im Alltag	64
		Mein Sudoku Leben	65
		Menschliche Kamera	67
		Mit allen Sinnen	69





	Die J-GCL starken den Rucken	/1
	Erste Worte in der Bibel	72
	"Sie haben keinen Wein mehr" - "Füllt die Krüge mit Wasser!"	73
	Was ich in meinem Herzen bewahre	76
	Wörtlich nehmen	78
	Samen	81
	Schraube	83
	Beten in schwierigen Situationen	85
	Üben	87
	Vor Gott stehen – zu Gott stehen – Gott den Rücken zukehren	89
	Durchführung	91
	Wahrnehmungsspaziergang	92
	Was macht mich als Mensch aus?	94
3 E	Bausteine für Impulse	96
3.1	Texte	96
	All-mitt-täglich	96
	Fahrradspiritualität	97
	Nicht den Menschen dienen	100
	Das Pausengebet	101
	Pourquoi non? - Warum nicht?	102
	Wertschätzen und aufmerken	103
	Handy	104
	Einige Leitsätze des respektvollen Umgangs miteinander	105
3.2	Gebete	107
	Abendgebet	107
	Füße auf Hand	108
	Gelassenheit kommt von lassen.	109
	Anscheinend so sinnlos	110
	Das größte Fragezeichen!	111
	Dein Name ist Programm	112
	Dein stilles Wort	113
	Du Leben meines Lebens	114
	Mal "Nein" sagen	116
	Mein Platz	117
	Mit neuer Kraft	118



Inhaltsverzeichnis



		Vielfalt – Einer trotz Vielen	119
		Wache auf – werde Licht!	120
		Wozu	121
		Morgengebet mit meinen fünf Sinnen	122
	3.3 L	_ieder	123
		Gottes Kraft geht alle Wege mit	123
		Wenn der Morgen kommt	124
4	Alpha	abetisches Inhaltsverzeichnis	127
5	Alpha	abetisches Verzeichnis der Autoren/-innen & Quellen	129
6	Index		131
7	Anha	ng	132
	Druckvo	orlage – Bibelkärtchen:	132
	Druckvo	orlage – Weinkrüge	134



2 Impulse

2.1 Morgenimpulse

Aufeinander/auf sich hören

Einsatzmöglichkeit/Themenbereiche: Tagesbeginn, Wahrnehmen, Frieden, Natur

Beginn mit einem Kreuzzeichen

Lied:

Bendigo al Senor: http://www.taize.fr/spip.php?page=chant&song=247&lang=de

El alma que anda en amor: http://www.taize.fr/spip.php?page=chant&song=321&lang=de

Einleitung:

Evtl. kann man hier entsprechend des Rahmens etwas zur Idee des Impulses sagen:

aufeinander/ auf sich hören; es bietet sich vielleicht auch an, etwas zu Frère Roger oder der Tradition von Taizé zu sagen (Versöhnung, Stille, etc.).

(Das kann aber auch vor dem Beginn des Impulses geschehen. Ich habe für die Teilnehmenden oft den dann folgenden Text zum Mitlesen dabei (kann auch auf dem Liedzettel stehen).)

Text von Frère Roger: (vorlesen und nachklingen lassen – evtl. wiederholen)

Was wir nicht wussten ... (aus einem Interview mit Frère Roger von Taizé: http://vimeo.com/13703992)

Was wünschen wir denen, die hierher kommen, am meisten? Wir möchten, dass jemand ihnen zuhört, dass jemand für sie da ist – ohne ihnen gute Ratschläge oder Anweisungen zu geben, nein! Wir möchten, dass ihnen jemand zuhört und sie in Liebe versteht, damit in ihnen, in uns und in jedem Menschen durchbricht, was wir nicht wussten.

Wir wussten nicht, dass wir beten. Wir wussten nicht, dass Christus in uns betet – selbst wenn unsere Lippen verschlossen sind. Wir wussten nicht, dass, obwohl wir oft streng zu uns selbst sind, Gott niemals Druck auf einen Menschen ausübt. Im ersten Johannesbrief lesen wir: "Wenn unser Herz uns auch verurteilt – Gott ist größer als unser Herz."

Diese Wirklichkeit des Evangeliums ist eine große Entdeckung; ein gesprochenes Wort, das uns in der Schrift bis heute überliefert wurde. Man kann darüber staunen,





dass diese Worte Christi bis zu uns gelangt sind: "Auch wenn dein Herz dich verurteilt, ist Gott größer als dein Herz." Und weiter: "Er weiß alles, er kennt alles."

Vielleicht kann man während einer Woche in Taizé allmählich verstehen, dass Gott eine Gabe, ein Geschenk für jeden von uns bereithält: Frieden, inneren Frieden, den Frieden des Herzens.

Aufmerksamkeitsübungen mit der Klangschale:

Augen schließen (wenn die Leute erfahren sind, kann man hier auch darauf hinweisen, auf die eigene Atmung zu achten; es kann aber auch eine Überforderung sein – dann ist es besser, nur beim Hören zu bleiben) zuerst Umgebungsgeräusche wahrnehmen (Vögel, ein Bach, Wind, etc.), ein Geräusch auswählen, die Aufmerksamkeit nur einem Geräusch widmen

Klangschale anschlagen: möglichst lange auf den angeschlagenen Ton lauschen sich vom Ton in die innere Stille führen lassen, ins eigene Herz hören, einfach in der Stille bleiben

Knappe Einladung zum "Vater unser": (Evtl. in der Art: zu Gott, der in der Tiefe unseres Herzens verborgen ist, beten wir … Vater unser …).

(Um die meditierenden Teilnehmenden nicht zu erschrecken, kann man einen kurzen Moment des Übergangs zum Gebet anleiten: "Die Übung ist jetzt vorbei, wir können langsam die Augen wieder öffnen, uns leicht strecken, den Raum wahrnehmen …" Hier kann es geschehen, dass etwas Unruhe einkehrt - die Teilnehmenden einladen weiter still zu bleiben).

Lied: wie oben

Evtl. mit Segen / Kreuzzeichen enden.

Reflexion: Die Gruppe kann sich über die Übung austauschen:

Was habe ich gehört?

Fiel es mir leicht oder war es schwer aufmerksam zu bleiben?

Autor: Björn Mrosko SJ (Geistlicher Leiter der KSJ Hamburg)

Voraussetzungen: Liedzettel, Klangschale





Stress - Zeit - keine Zeit

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Tagesbeginn, Zeit, Reflexion

Lied: " Alles im Leben hat seine Zeit" (von Peter Maffay aus Tabaluga und die Zeichen der Zeit)

Schrifttext:

Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Gebären und eine Zeit zum Sterben, eine Zeit zum Pflanzen und eine Zeit zum Abernten der Pflanzen, eine Zeit zum Töten und eine Zeit zum Heilen, eine Zeit zum Niederreißen und eine Zeit zum Bauen, eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen, eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz; eine Zeit zum Steinewerfen und eine Zeit zum Steinesammeln, eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen, eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren, eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen, eine Zeit zum Zerreißen und eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen, eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.

Kohelet 3,1-15

Was sind unsere Zeitfresser?

Denkt einmal in Ruhe drüber nach, wofür ihr jeden Tag am meisten Zeit braucht. Versucht dabei nicht zu werten – es ist nicht wichtig, ob es gerechtfertigt ist, dass ihr so viel Zeit dafür braucht. Denkt nur darüber nach.

(Pause zum Nachdenken)

Natürlich kann man dann auch in die andere Richtung fragen:

Für was nehmt ihr euch keine Zeit? Was fällt in den 24 Stunden, die ihr zur Verfügung habt, einfach hinten runter?

(Pause zum Nachdenken)

Für wen oder was hätte ich gerne mehr Zeit?





Und wenn ich dann für andere Zeit hatte – hatte ich für mich selbst genug Zeit? Denke ich auch an mich? Tu ich mir was Gutes – von Zeit zu Zeit?

Ich möchte euch heute ein kleines Geschenk machen – ich will euch Zeit schenken.

Das geht natürlich nicht so einfach, schließlich ist die Zeit nichts, was man wirklich besitzen kann.

Aber ich möchte dir Zeit schenken und dich dazu ermuntern, dir Zeit für dich selbst zu nehmen. Das muss nicht lange sein. Vielleicht reichen 5 Minuten im Bus, die Minuten kurz vorm Einschlafen, die Zeit bevor du auf das Fertigwerden des Essens wartest. Versuche dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen und an nichts zu denken. Das ist am Anfang sehr schwierig – doch lass dich auf das Abenteuer ein! Es wird dir gut tun – und vielleicht merkst du dann, wie du deine Zeit besser nutzen kannst. Denn es sind jeden Tag 86.400 Sekunden – Nutze sie und es wird etwas Gutes daraus!

Und auch Ignatius von Loyola sagte:

"Reserviere eine bestimmte Zeit für dich selbst und halte dich ruhigen Gemüts in Erfolg und Mißerfolg, frei von Unruhe und Verwirrung, sowohl bei frohen als bei traurigen Anlässen."

Und jetzt einen schönen Morgen!

Lied: "Meine Zeit steht in deinen Händen"

Autorin: Maria Theresia Kölbl (Ehemalige Diözesanleiterin der GCL-MF, DV Regensburg)

Voraussetzungen: Lied von Peter Maffay ("Alles im Leben hat seine Zeit"), CD Player oder ähnliches, Lied: "Meine Zeit steht in deinen Händen"





Der positive Morgenimpuls

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Tagesbeginn, Reflexion, Freude

Begrüßen: Einen schönen guten Morgen wünschen oder das Lied "Hakuna Matata" von König der Löwen anhören.

Die Geschichte "Herr Griesgram":

http://www.elkeskindergeschichten.de/2013/09/29/herr-griesgram-und-die-kinder-impark/

Das Leben ist schön! Das musste auch Herr Griesgram merken.

Aktion:

In der Mitte liegen nun kleine Zettel mit positiven Nachrichten darauf. Nehmt euch Zeit, den für euch passenden und ansprechenden Zettel auszusuchen und denkt mal an die letzte Woche/Monat/Halbjahr (je nach Veranstaltung) zurück. Was habe ich positives erlebt, was lässt mich noch heute lächeln, woran denke ich gerne zurück?

Gebet:

Herr, ich werfe meine Freude wie Vögel in den Himmel.

Die Nacht ist vorrüber und ich freue mich am Licht.

So ein Tag, Herr, so ein Tag!

Deine Sonne hat den Tau weggebrannt vom Gras und von unseren Herzen.

Was da aus uns kommt, was da um uns ist an diesem Morgen, das ist Dank.

Herr, ich bin fröhlich heute am Morgen.

Die Vögel und Engel singen und ich jubiliere auch.

Das All und unsere Herzen sind offen für deine Gnade.

Ich fühle meinen Körper und danke.

Herr, ich freue mich an der Schöpfung.

Und dass du dahinter bist und daneben und davor und darüber und in uns.

Herr, ich freue mich und freue mich.





Die Psalmen singen von deiner Liebe,

die Propheten verkündigen sie und wir erfahren sie.

Ich werfe meine Freude wie Vögel an den Himmel.

Ein neuer Tag, der glitzert und knistert und jubiliert von deiner Liebe.

Jeden Tag machst du, du zählst jeden Tag wie die Kräusel auf meinem Kopf.

Halleluja, Herr.

Afrikanisches Gebet

Wünsche für den Tag:

Ich wünsche euch einen wunderschönen Tag mit vielen positiven Gelegenheiten und Menschen, die euch ein Lächeln schenken. Vielleicht könnt ihr mal genau hinschauen, wo man dem Gegenüber etwas gutes Tun kann und ihm den Tag versüßen kann.

Autorin: Stefanie Karl (Verbandsleiterin GCL - MF)

Voraussetzungen: ein heller Raum, Sitzkreis, Zettel mit positiven Sprüchen (z. B. auf http://www.diebestensprueche.info/leben/positivdenken/), bunte Dekoration, Lied "Hakuna Matata"

Hinweise: Der Morgenimpuls kann natürlich für alle Tageszeiten genutzt werden, ist aber für den Morgen besonders schön. Er kann auch als Reflexion der Arbeit genutzt werden, sollte sich aber auf die positiven Aspekte konzentrieren.





Üben – Exerzitien

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Tagesbeginn, Nachfolge, Fußspuren, Reflexion

Begrüßung und Beginn mit dem Kreuzzeichen

Leibübung: Achte auf deinen Atem, wie er kommt und geht, spüre deiner Lebendigkeit nach.

Lied: "Wo zwei oder drei"

Aktion:

Jeder erhält ein Blatt Papier und einen Stift. Dazu gibt es die Anweisung: Egal, mit welchem Fuß du heute aufgestanden bist, ich lade dich zu einer ruhigen und meditativen Übung ein: zeichne den Umriss eines Fußes auf dein Blatt Papier. Und dann überlege dir, was du heute alles angehen und erleben willst. Schreib das in kurzen Stichworten in deinen Fußabdruck.

Stille

Schrifttext:

Dazu seid ihr berufen worden;

denn auch Christus hat für euch gelitten

und euch ein Beispiel gegeben,

damit ihr seinen Spuren folgt.

(1 Petr 2,21)

Gedanken zum Thema:

Nachfolgen heißt: Einer geht voran, andere gehen hinterher

Nachfolgen heißt: Treue und Gehorsam dem gegenüber, der voran geht

Jesus erwartet nicht Leistung oder perfekte Pläne, sondern nur, dass wir von ihm abhängig bleiben – nicht aus Zwang, sondern aus Liebe.





Jesus hat klare Vorstellungen, wie unser Leben gut für uns und andere wird, nämlich dann, wenn wir uns an seine "Fersen" heften.

Man muss dicht "dranbleiben", um die Spur nicht zu verlieren.

Auf gebahnten Wegen geht es sich leichter.

Schau deinen Fußabdruck an und frage dich:

Hast du schon einmal bei deinen Entscheidungen gefragt:

Wie will in meinem Alltag Jesus durch mich handeln?

Welchen Weg führt er mich zum Nächsten?

Was würde Jesus tun, wenn ein Mitschüler/eine Mitschülerin von anderen gemieden wird?

Was würde Jesus tun, wenn die Versuchung groß ist, auf Kosten anderer gut dazustehen?

Was würde Jesus tun, wenn alle anderen schlecht über einen Menschen reden, aber keiner sich fragt, warum er so ist?

Sollte ich vielleicht Kontakt zu jemandem suchen oder jemanden um Vergebung bitten?

Bedenke den heutigen Tag und überlege dir, was du heute üben möchtest. Schreib einen persönlichen Gedanken oder Schritt auf. Besprich diesen Schritt jetzt (oder heute Abend ausführlicher) im persönlichen Gespräch mit Gott.

Lied: "Wo zwei oder drei"

Autor: P. Markus Haering (KiAss der J-GCL, OG Metten)

Quelle: Johannes M. Steinke

Voraussetzungen: Lied: "Wo zwei oder drei"





Gebet für Tageseinstieg

Einsatzmöglichkeit/Themenbereiche: Tagesbeginn, zusammen mit Gott, Reflexion

Gebet:

(Das Gebet kann den Teilnehmenden in ausgedruckter Form, oder mit der Beamer projiziert, zur Verfügung gestellt werden.)

Herr,

dieser Tag und was er bringen mag,

sei mir aus deiner Hand gegeben.

Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben.

Du bist der Weg.

Ich will ihn gehen.

Du bist die Wahrheit.

Ich will sie sehen.

Du bist das Leben.

Mag mich umwehen Leid und Kühle,

Glück und Glut.

Alles ist gut, so wie es kommt.

Gib, dass es frommt.

In deinem Namen beginne ich.

Amen.





Meditation:

(Das Gebet wird laut vorgelesen. Nach jeder Zeile wird etwas Zeit zum reflektieren gelassen. In diesen Momenten werden die kursiv gedruckten meditativen Gedanken vorgetragen.)

Herr, dieser Tag und was er bringen mag,

Ablauf des vorhersehbaren Tagesprogramms vor meinem geistigen Auge,

Erinnerung der Menschen, mit denen ich zu tun haben, denen ich eventuell begegnen werde

sei mir aus deiner Hand gegeben.

Ob mir der vorhersehbare Tagesablauf passt oder nicht, ob mich einige Menschen nerven, ob ich mich auf die Begegnung freue – es ist gleich, alles kommt aus der Hand des liebenden Gottes auf mich zu.

Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben.

Du bist der Weg.

Gib, dass ich ihn erkenne und die Kraft habe, ihn zu wählen, auch wenn er steinig und steil beginnen sollte.

Ich will ihn gehen.

Du bist die Wahrheit, ich will sie sehen.

Zeige sie mir und hilf mir, sie in meinem Leben umzusetzen.

Du bist das Leben.

Schenke es mir in Fülle, ja in Überfülle, damit es ausströmen kann auf die Menschen meiner Umgebung.

Mag mich umwehen Leid und Kühle, Glück und Glut, alles ist gut – so wie es kommt.





Gib, dass es frommt.

Gib mir ein lebendiges Bewusstsein, dass alles aus Deiner guten Vaterhand kommt und lass mich stets "Ja" sagen können.

In deinem Namen beginne ich.

Vollende Du, o Herr, - zu Deiner Ehre und zum Heil der Menschen

Amen.

Autorin: Sr. Gerburga CJ (Ehemalige EMi der GCL-MF auf Bundesebene)





2.2 Abendimpulse

Tagesrückblick mit Dietrich Bonhoeffer

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Reflexion, Tagesrückblick

Einleitung:

Am Abend suche ich mir einen ruhigen Ort, wo ich gemütlich sitzen oder liegen kann. Kerzenlicht kann für eine besinnliche Atmosphäre sorgen.

Ich versuche zur Ruhe zu kommen:

"Ich bin allein.

Da ist keiner,

dem ich mein Herz ausschütten kann.

So tue ich es vor mir selbst

und vor dem Gott,

zu dem ich schreie.

Es ist gut,

sein Herz auszuschütten

in der Einsamkeit

und den Kummer

nicht in sich hineinzufressen."

"... Dies ist ein Augenblick, in dem man so viel zu sagen hat, dass man eigentlich nur schweigen kann. Das Herz ist voll von guten, friedlichen und dankbaren Gedanken und es weiß sich so geborgen vor allen Gefahren und Anfechtungen, dass es etwas abgeben möchte von dem, das es unverdient empfangen hat. ..."

Ich blicke auf den Tag zurück:

Was habe ich heute von Gott empfangen, was hat er mir heute geschenkt? Finde ich was Größeres oder Kleineres, viel oder wenig?





Ich lasse mir Zeit, um diese Dinge nochmals einzeln zu betrachten. Vielleicht hilft es, wenn ich mir dabei Notizen mache.

Am Schluss meiner Gebetszeit habe ich die Möglichkeit, Gott für alles Empfangene zu danken.

Autor: Patricio Leuthold (KiAss GCL-JM auf Bundesebene)

Quelle: Texte aus dem Brief Dietrich Bonhoeffers an seine Verlobte, Heilig Abend 1943



"Hoch-Zeiten"

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Tagesrückblick, Höhepunkte, Reflexion, J-GCL

Schrifttext:

Etwa acht Tage nach diesen Reden nahm Jesus Petrus, Johannes und Jakobus beiseite und stieg mit ihnen auf einen Berg, um zu beten. Und während er betete, veränderte sich das Aussehen seines Gesichtes und sein Gewand wurde leuchtend weiß. Und plötzlich redeten zwei Männer mit ihm. Es waren Mose und Elija; sie erschienen in strahlendem Licht und sprachen von seinem Ende, das sich in Jerusalem erfüllen sollte. Petrus und seine Begleiter aber waren eingeschlafen, wurden jedoch wach und sahen Jesus in strahlendem Licht und die zwei Männer, die bei ihm standen. Als die beiden sich von ihm trennen wollten, sagte Petrus zu Jesus: Meister, es ist gut, dass wir hier sind. Wir wollen drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elija. Er wusste aber nicht, was er sagte. Während er noch redete, kam eine Wolke und warf ihren Schatten auf sie. Sie gerieten in die Wolke hinein und bekamen Angst. Da rief eine Stimme aus der Wolke: Das ist mein auserwählter Sohn, auf ihn sollt ihr hören. Als aber die Stimme erklang, war Jesus wieder allein. Die Jünger schwiegen jedoch über das, was sie gesehen hatten, und erzählten in jenen Tagen niemand davon.

(Lk 9,28-36)

Gedanken zum Text:

Die Geschichte von der Verklärung Jesu zeigt, dass besondere Höhepunkte im Leben, die Erfahrung von glücklichen und sinnerfüllten Zeiten uns helfen kann, Krisen und Probleme durchzustehen.

Ein Gespräch beim Abstieg:

Nach dem Erlebnis der Verklärung sind Jesus, Johannes, Petrus und Jakobus wieder auf dem Weg zurück nach Jerusalem. Unterwegs begegnet ihnen ein/e J-GCL-er/in. Die Jünger und der/die J-GCL-er/in kommen miteinander ins Gespräch:

J-GCL-er/in: Hey Leute, wo kommt ihr denn her? Ihr strahlt ja, als ob ihr das Christkind persönlich getroffen hättet.

Jünger 1: Das kannst du laut sagen, das war ein umwerfendes Erlebnis,

was wir gerade oben auf dem Berg hatten, ich bin jetzt noch total

fasziniert.

Jünger 2: Und dabei hatte ich zuerst absolut keine Lust, da hinaufzusteigen.

Viel zu anstrengend.





Jünger 1: Auf alle Fälle hat es sich rentiert, den alltäglichen Trott mal hinter

sich zu lassen und oben auf dem Berg dem Himmel ein Stück

näher zu kommen.

J-GCL-er/in: Das kann ich nachvollziehen. Mir geht es ähnlich. Wir waren

...... und ich habe da auch so einiges an Erfahrungen gesammelt. Aber - was war es denn, was euch so

fasziniert hat?

Jünger 3: Na ja, eigentlich haben wir gar nicht so viel mitgekriegt, wir haben

es uns da oben ein bisschen gemütlich gemacht und sind leider eingeschlafen. Jesus allerdings nicht. Den haben diese typisch menschlichen Fragen umgetrieben: wer bin ich eigentlich? Was ist meine Aufgabe, wozu lebe ich? Du kennst diese Fragen sicher auch. Jedenfalls hat er gebetet. Und als wir dann aufwachten, war er wie verwandelt, völlig verklärt, er hat gestrahlt, es war, als ob

ein Leuchten von ihm ausgeht.

Jünger 2: Ja, er war ganz und gar glücklich, so, als ob er jetzt genau

wüsste, was er in seinem Leben will...

Jünger 1: Moses und Elija waren bei ihm.

J-GCL-er/in: Moses, das war doch der, der die Israeliten aus der

Unterdrückung in Ägypten in die Freiheit geführt hat. Und wer war

∃lija?

Jünger 3: Einer unserer Propheten. Er hat den Götzendienst abgeschafft,

sozusagen den Menschen ihre innere Freiheit zurückgegeben, die

Freiheit von Zwängen und Ängsten.

J-GCL-er/in: Das sind uralte Geschichten, aber doch auch topaktuell.

Menschen, die unterdrückt werden, gibt es auch heute. Und von Götzen, Zwängen und Ängsten ist die Welt voll. Bei meinen Gruppenkindern gibt es einige, die würden alles für das neueste

Handy oder für gute Noten opfern.

Jünger 2: Siehst du, aber zurück zu Jesus. Ich glaube, er hat so gestrahlt,

weil er im Gespräch mit Moses und Elija seine eigene Aufgabe gefunden hat - nämlich Menschen das Vertrauen auf den liebenden Gott und damit auch Freiheit zu ermöglichen.

J-GCL-er/in: Vertrauen und Freiheit ermöglichen, eine tolle Aufgabe. Eigentlich

bemühen wir uns im Kleinen auch bei uns in den J-GCL darum.

Wenn meine Gruppenkinder im Zeltlager oder in der

Gruppenstunde alles mögliche ausprobieren und dabei ganz neue Fähigkeiten entdecken oder wenn sie lernen, auf die eigene innere Stimme zu hören, sich bewusst zu entscheiden und nicht inde Mode mitstumgeben, denn geht des in dieselbe Diebtung

jede Mode mitzumachen, dann geht das in dieselbe Richtung.

Jünger 1: Klar, und das ist einfach toll. Du kannst mir glauben, wir waren so

glücklich, dass wir am liebsten Zelte aufgeschlagen hätten und länger geblieben wären. Ich hätte mich gerne noch ein bisschen

im Glück gesonnt.

Jünger 3: Aber Jesus hatte schon Recht, als er sagte, dass das nicht geht.

Auf Höhepunkte folgen nun mal immer wieder Tiefschläge und

nach Hoch-Zeiten holt einen der Alltag wieder ein.

Jünger 2: So sind wir wieder beim Abstieg, zurück in den alten Trott.

Trotzdem hat sich etwas verändert: Wenn man so ein tiefes Glück erfährt, wenn man um den Sinn seiner Aufgabe weiß, dann wird das zur Antriebskraft für das eigene Handeln. Wir sind erfüllt von einer Vision, durchdrungen von einem Glück, das uns auch durch

schwere Zeiten tragen kann.





J-GCL-er/in: Schwere Zeiten sind ja dann wirklich auf euch zugekommen.

Jesus wurde schließlich gekreuzigt.

Aber wir wussten: Egal, was passiert, egal, was andere denken, egal wie andere spotten, ablästern, verurteilen, was Jesus redet

und tut, geschieht im Namen Gottes. Was ein Mensch wirklich ist das Urteil steht allein Gott zu. Die Stimme Gottes aus der Wolke

hat uns da Gewissheit gegeben.

J-GCL-er/in: Na, da habe ich jetzt einigen Stoff zum Nachdenken. Vielleicht fange ich ja mal mit der Frage an, was für mich Erfahrungen

waren, die mich in meinem J-GCL-Leben prägen und mir zur

Antriebskraft für mein Engagement werden können.

Kurze Besinnung und Austausch:

Was waren "Hoch-Zeiten" in meinem J-GCL-Leben, in denen ich mich glücklich fühlte und die mir Kraft geben, den Alltag zu bewältigen?

Lied: "Ich lobe meinen Gott"

Autorin: Hilde Hasch (KiAss GCL-MF der Region West)

Voraussetzungen: Lied: "Ich lobe meinen Gott"

Hinweise: Das "Gespräch" vorher mit den Personen durchsprechen



Feuer

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Zeltlager, Lagerfeuer, Tagesrückblick, Feuer, Reflexion

Ansprache:

Heute Abend sind wir um das Lagerfeuer versammelt. Es ist für uns entzündet worden und bringt Licht in die Dunkelheit, die uns umgibt. Wenn ihr die Augen schließt, könnt ihr bewusst seine Wärme spüren ...

Gedanken zum Lagerfeuer:

Lagerfeuer können ganz unterschiedlich sein. Es gibt die schnell aufflammenden großen Feuer, oft aus viel Reisig, die ein tolles Erlebnis sind, die für einen Augenblick alles taghell machen.

Es gibt die kleineren, langlebigen Feuer, die gepflegt werden, auf die regelmäßig nachgelegt wird, damit sie die Nacht über halten und Wärme und Licht geben.

Wenn das Holz trocken genug ist, dann reicht schon ein Funke, um ein Feuer zu entfachen. Manchmal dauert es aber auch eine Weile bis es brennt.

Dieses Feuer kann uns vor die Fragen stellen:

Wofür bin ich entflammbar?

Wo ist der Funke auf mich übergesprungen?

Was macht mir so viel Spaß, dass ich dafür brenne?...

Gedanken zu den Fragen:

Feuer und Flamme sind wir oft für Dinge, die uns spüren lassen, dass wir lebendig sind und dass das Leben schön ist.

Vielleicht fällt euch auch einiges ein, was ihr heute erlebt habt, was für euch loderndes und wärmendes J-GCL-Feuer ist...

Kurze Pause





Bezogen auf Gott:

Die Bibel spricht davon, dass Jesus das Licht der Welt ist. Die Feuerflammen sind ein Bild für den Heiligen Geist, der Gemeinschaft bewirkt.

Wir können uns von diesem Geist Jesu anstecken und begeistern lassen.

Wir können damit ein Licht sein für andere.

Wir können uns entflammen lassen für eine bessere Welt.

Wir können etwas aufscheinen lassen von der Liebe Gottes.

Wir können andere damit anstecken.

So wollen wir an diesem Abend darum bitten, dass wir uns entzünden lassen von seiner Liebe und seinem Licht und diese weitertragen.

Gebet:

Guter Gott,

entzünde in uns das Feuer deiner Liebe,

dass das Licht in die Dunkelheit hineinleuchte.

Hilf uns die Glut immer wieder neu zu entfachen.

Schenke uns deine wärmende Geborgenheit,

bewahre und behüte uns in dieser Nacht.

Amen.

Autorin: Ursula Hartmann (Ehemalige KiAss GCL-MF der Region West)

Voraussetzungen: Lagerfeuer

Hinweise: Zusätzlich kann man noch das Lied ("Du bist das Licht der Welt", "Einer hat uns angesteckt") singen, das Feuer mit einer geeigneten Fackel oder Kerze weitergeben und auf ausgeschnittenen Papierflammen die eigenen Gedanken schreiben



Lagerfeuergottesdienst

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Zeltlager, Lagerfeuer, Tagesrückblick, Geschichten, Arbeit mit der Bibel

Lied: (z.B. Menschen auf dem Weg)

Einleitung

Das Lagerfeuer ist der Ort an dem Geschichten erzählt werden. Vor dem Hintergrund, dass der Großteil unserer biblischen Erzählungen (NT-Briefliteratur mal ausgenommen) zuerst über Jahrhunderte mündlich übertragen wurde und an Lagerfeuern in Form von auswendig erzählten Geschichten und Liedern weiter getragen wurden, bevor diese Geschichten dann aufgeschrieben wurden, soll auch dieser Gottesdienst soweit wie möglich ohne Material auskommen.

Tagesgebet

Guter Gott,

wo sich Menschen in deinem Namen versammeln

und Geschichten von deiner Güte erzählen,

da bist du mitten unter ihnen.

So sei auch jetzt, hier an diesem Feuer bei uns,

und offenbare uns dein Heil, heute und in Ewigkeit.

Amen.

Liedruf: (z.B.: Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden)

Aktion: Biblische Geschichten erzählen

Die Teilnehmer/innen werden eingeladen, eine Geschichte aus der Bibel zu ERZÄHLEN. Dabei kommt es nicht darauf an, ob man jetzt etwas wichtiges weglässt oder auch mal etwas dazu erfindet, um die Geschichte etwas spannender zu machen. Denn auch das ist gute alte Tradition ;-)

Liedruf: (s.o.)





Fürbitten

Die Teilnehmer/innen werden eingeladen freie Fürbitten zu formulieren.

Vater Unser

(Hände halten im Kreis um das Lagerfeuer)

Segensgebet

Der Herr sei vor dir, um dir den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben dir, um dich in die Arme zu schließen

und dich zu schützen.

Der Herr sei hinter dir, um dich zu bewahren

vor der Heimtücke böser Menschen.

Der Herr sei unter dir, um dich aufzufangen, wenn du fällst,

und dich aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in dir, um dich zu trösten, wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum, um dich zu verteidigen,

wenn andere über dich herfallen.

Der Herr sei über dir, um dich zu segnen.

So segne dich der gütige Gott,

der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.

Lied: (z.B. Du lässt den Tag, o Gott nun enden)

Autor: Florian Meier (Ehemaliger KiAss GCL-JM auf Bundesebene)

Voraussetzungen: Lagerfeuer





Hinweise:

Der Gottesdienst soll so weit wie möglich ohne Materialien auskommen. Daher wäre es das schönste, wenn sogar die Lieder auswendig gesungen werden können, notfalls müssen Liedblätter herhalten. Ganz wichtig: Eine Bibel oder ähnliches ist tabu.

Gut eignen sich hier natürlich vor allem "Erlebniserzählungen", nicht unbedingt Psalmen oder das Hohelied der Liebe. Es muss auch nicht unbedingt die Lieblingsgeschichte sein, sondern eine, die sich gut erzählen lässt.

Alles in allem dauert der Gottesdienst je nach Anzahl der Geschichten zwischen 20 und 30 Minuten.



Das Examen

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Tagesrückblick, Reflexion

Still werden und danken

Ich spüre meinen Atem und komme zur Ruhe

Ich stelle mich in die Gegenwart Gottes

Ich danke für das Gute, das ich heute erfahren habe

Die Gnade erbitten, sich ehrlich betrachten zu können

Ich bitte um einen klaren Blick, auch auf meine schwachen Seiten

Den Tag, Stunde um Stunde, mit seinen Licht- und Schattenseiten durchgehen

Ich erinnere mich daran, was heute war: Gespräche, Begegnungen, Entscheidungen, Studium, Telefonate, E-Mails, Wege, ...

Ich spüre hin, wo ich ein gutes und wo ich ein schlechtes Gefühl hatte

Gott um Verzeihung bitten für das, was ungut war

Ich bitte Gott um Verzeihung für alles Ungute, für das Unterlassene, für meine Humorlosigkeiten, ...

Auf den nächsten Tag blicken – Vater unser

Ich schaue auf meine Pläne für morgen: Begegnungen, Wege, Studium, ...

Ich vertraue Gott meine Hoffnungen und Befürchtungen für den nächsten Tag an

Ich schließe mit einem Vater unser

Autor:; P. Markus Haering (KiAss der J-GCL, OG Metten)

Quelle: Johannes M. Steinke





Ein perfekter Tag

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Reflexion, Tagesbeginn, Leben

Hinführende und einleitende Fragen und Gedanken:

Wo und wann findet mein Leben statt?

Gelingt es mir im "Hier und Jetzt" zu leben?

Ist meine Strategie: "Heute schon an morgen denken?", oder vielleicht eher "Jetzt oder nie"?

Früher war alles besser/schlechter/anders?

Ist mein Alltag geprägt von "Wenn ich erst mal.... getan, erreicht, erledigt habe, dann kann, darf ich ..."

Lautet mein Motto eher "Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen" oder "Morgen ist auch noch ein Tag"?

Kann ich das überhaupt?

Was braucht es dazu?

Aktion:

Die Teilnehmer sollen Ihren perfekten Tag sehr detailliert wahrnehmen und aufschreiben oder malen.

Dazu die Impulsfragen vorlesen:

Impulsfragen

Wann beginnt er: Uhrzeit, Jahreszeit...

Wo beginnt er: Örtlichkeit, Räumlichkeit, Land...

Wie (Stimmung, Befindlichkeit)...

Mit wem?

Mit was beginnt er? (mit oder ohne) Wecker, Kaffeeduft, Küsschen, Sonnenstrahlen, Vogelgezwitscher...

Was tue ich? Verlauf, Ereignisse, Aktivitäten...

Wer oder was begleitet mich durch den Tag?

Wie, wo, mit wem, mit was endet er?





Austausch und Zeigen der Bilder bzw. Beschreibungen

Auswertung:

Wie geht es mir, wenn ich diesen perfekten Tag betrachte?

Wer oder was ist mitgestaltend?

Was liegt in meiner Hand, Gestaltung, Verantwortlichkeit, den Tag perfekt zu machen?

Wer oder was hindert mich daran?

"Tagespflicht- und Kürprogramm stehen in welchem Verhältnis (zeitlich, energetisch)?

Ist der perfekte Tag eine Ausnahme?

Weiterführende Auswertung:

Blick auf die "Tag-Miesmacher und-Verderber" (oder die Realität?)

Verliere ich den Blick auf das Heute, weil ich schon an das Morgen denke?

Gute Vorsätze:

Für morgen nehme ich mir vor:

Welches "Element" des perfekten Tages kann ich/möchte ich in den morgigen Tag integrieren?

Was davon nehme ich mir für morgen vor?

Was davon möchte ich gerne vermeiden?

Idee: ein "Vorhaben" und eine "Vermeidung" aufschreiben lassen, in einen Briefumschlag stecken und in ein paar Tagen wieder anschauen

Mitgeben:

Als "Erinnerer": z.B. Bildchen, kleiner Zettel für Geldbeutel oder für die Hose oder Federmäppchen: "heute schon gelebt?"; oder eine Liebesperle –





oder sie etwas selbst gestalten/formulieren lassen, z.B. aus ihrem Bild oder Geschriebenem (ein Motto, ein Symbol)

Lieder zum Abschluss könnten sein:

"Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde"

"Diesen Tag, Herr, leg ich zurück in deine Hände"

Wise Guys (Klassenfahrt) " Am Ende des Tages"

Text:

"Diesen Tag leg ich zurück in deine Hände" (aus: "Elemente" S. 226 nach einem Liedtext)

"ein ganz gewöhnlicher Tag", (P. Ceelen, C. Caretto) (aus: Elemente S. 218). Stundenbuch für junge Leute)

"Nur für heute": (aus: Element, S.107)

Autorin: Andrea Körber (J-GCL Bildungsreferentin DV Bamberg)

Voraussetzungen: Lied: z.B. "Jetzt ist die Zeit", "Diesen Tag, Herr, leg ich zurück in deine Hände", " Am Ende des Tages"; Blattpapier und Stifte für jeden oder einen der folgenden Texte: "Diesen Tag leg ich zurück in deine Hände" (aus: "Elemente" S. 226 nach einem Liedtext)/ "ein ganz gewöhnlicher Tag", (P. Ceelen, C. Caretto) (aus: Elemente S. 218). Stundenbuch für junge Leute)/ "Nur für heute": (aus: Element, S.107)



Angeleiteter Tagesrückblick

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Tagesrückblick, zusammen mit Gott, Meditation

Einführung:

Ich möchte gleich einen Tagesrückblick anleiten. Tagesrückblick heißt: das, was ich heute erlebt habe, mir noch einmal zu vergegenwärtigen und es somit wichtig zu nehmen.

Religiös betrachtet steht dahinter die Frage: "Will Gott mir durch diesen Tag etwas sagen?"

Was den Menschen der Bibel geschehen ist, nämlich dass Gott zu ihnen spricht, kann auch uns heute passieren:

Gott teilt sich den Menschen mit, in ihrem ganz normalen Leben, in alltäglichen Ereignissen und Begegnungen mit anderen Menschen, und zwar dadurch, dass sich in ihnen etwas bewegt (dass sie also ein Gefühl, einen Antrieb, eine Motivation erfahren), etwas das sie in irgendeiner Weise zum Guten führt, zu einem "mehr" an Liebe und Menschlichkeit, an innerer Zufriedenheit, an Glauben und Hoffnung auf Gott.

Konkret kann das zum Beispiel der Fall sein,

Wenn ich in einer bestimmten Situation mich selbst so annehmen kann, wie ich bin – oder andere so wie sie sind.

Wenn es mir gelingt, einen Konflikt auszutragen oder anzusprechen, ohne unfair oder gemein zu werden,

Wenn ich Mut spüre, Dinge mal anders zu sehen oder zu machen als bisher,

Wenn mir ein Fehler bewusst wird und ich ihn mir eingestehen kann,

Wenn ich merke, dass ich mich für eine Sache oder für andere Menschen einsetzen will.

Solche Bewegungen gibt es, aber oft gehen sie wieder verloren, weil wir sie nicht so ernst nehmen oder weil so viel an einem Tag passiert, dass wir sie wieder vergessen. Der Tagesrückblick will eine Hilfe gegen dieses Verlorengehen sein.

Impulse/Abendimpulse/Angeleiteter Tagesrückblick



Gebet: "Gott, du bist da. Du siehst mich, du kennst mich, du magst mich.

Und dafür danke ich dir."

(Rosina Schmidkonz)

oder:

Kanon: "Ich will dir danken, weil du meinen Namen kennst, Gott meines Lebens."

(Text: Franz-Reinhard Daffner)

Einführung in die Meditation:

Ich lade euch ein, euch einen Platz zu suchen, euch so hinzusetzen, dass ihr die nächsten Minuten gut da sein könnt.

Ihr könnt euch nun einmal in eurem Körper wahrnehmen, ein wenig dem Atem folgen...

Es kann hilfreich sein, die Augen zu schließen oder euch einen Punkt zu suchen, auf den ihr euren Blick konzentriert...

"Ich darf da sein, so wie ich bin, mit dem, was mich jetzt beschäftigt, - vor Gott, der für mich da ist."

Meditation:

Ich lade euch jetzt ein, den Tag in Gedanken noch einmal durchzugehen:

Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, sich möglichst an alles zu erinnern, sondern eher bei dem zu bleiben, was euch noch nachgeht oder was euch jetzt wichtig erscheint.

Ihr seid aufgestanden heute Morgen.

Denkt an das Aufstehen, Waschen, Frühstücken ...an Gespräche mit Familienmitgliedern oder Mitbewohner/innen, an Nachrichten, die ihr gehört habt...

Erinnert euch dann an den Vormittag. Vielleicht habt ihr das Haus verlassen und seid Menschen begegnet, unterwegs, in der Schule, an der Uni, am Arbeitsplatz, beim Einkaufen...

Oder ihr habt den Vormittag Zuhause verbracht.

Versetzt euch noch einmal zurück in Gespräche, Situationen, Gefühle, Ärger, Freude...





Die Mittagszeit, vielleicht zu Hause, vielleicht unterwegs...

Der Nachmittag, vielleicht gab es Dinge, die noch schnell geregelt oder erledigt werden mussten, oder ihr habt euch bereits darauf eingestellt, hierher nach (*Veranstaltungsort*) zu fahren. Vielleicht musstet ihr noch eure Sachen zusammen packen, oder es war noch Zeit für eine Tasse Kaffee...

Der Aufbruch nach (Veranstaltungsort), die Fahrt, allein oder mit anderen zusammen, die Ankunft, Beziehen des Zimmers – Stimmungen, Erwartungen und Wünsche, die ihr mitgebracht habt...

Das Wiedersehen der anderen Teilnehmenden, bekannte und unbekannte Gesichter, Begegnungen und Gespräche, das Abendessen, die Abendeinheit (evtl. Programmpunkte beschreiben...) bis hin zu dem Moment, in dem ihr den Meditationsraum/die Kapelle betreten habt, diesen Raum, in dem ihr jetzt auch wieder ankommen könnt.

Ihr könnt nun die Augen wieder öffnen und euch einmal umschauen...

Ihr könnt euch auch ein wenig bewegen, euch einmal strecken.

Jetzt ist noch etwas Zeit, den Rückblick nachwirken zu lassen...

Fragen:

Welche Begegnung war mir wichtig?

Was beschäftigt, was bewegt mich jetzt noch?

Welche Gefühle sind jetzt in mir?

Was möchte ich von diesem Tag festhalten?

Was möchte ich ändern?

Stilles Gebet:

Ich lade euch ein, über das, was euch jetzt wichtig ist, mit Gott ins Gespräch zu kommen – wie mit einem Freund oder einer Freundin – und das, was euch bewegt, ihm zu sagen.

(...)

Stellt euch nun darauf ein, dass die Zeit zu Ende geht.





Gebet:

"Gott, ich atme und spüre: ich lebe. Dir möchte ich mich anvertrauen, so wie ich bin. Danke für diesen Tag. Amen."

oder:

"Vater, wieder ein Tag vorbei mit wechselnden Erfahrungen. Wir haben Gutes und Schlechtes getan, Liebe und Ablehnung gespürt, Freude und Trauer. Was geschehen ist, ist geschehen und wir bringen es zu dir, um Verstehen zu lernen.

Beschütze uns in dieser Nacht."

Kanon: "Herr, bleibe bei uns, denn es will Abend werden, und der Tag hat sich geneiget."

Autor: Thomas Lechner (Ehemaliger KiAss der GCL-JM auf Bundesebene)

Hinweise: Betender Tagesrückblick, in Anlehnung an die Gewissenserforschung im Exerzitienbuch des Ignatius (Nr. 43) bzw. an das "Gebet der liebenden Aufmerksamkeit" (GCL)



2.3 Impuls für jede Gelegenheit

"Ad majorem dei gloriam" - Alles zur größeren Ehre Gottes

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Tagesbeginn, Zukunft, Reflexion, Wahrnehmen, Einmaligkeit

Begrüßung und Beginn mit dem Kreuzzeichen

Leibübung: achte auf deinen Atem, wie er kommt und geht, spüre deiner Lebendigkeit nach.

Text:

Gütiger Gott!

Du hast schon an mich gedacht,

lange bevor ich denken konnte.

Du bist mit Deinen Gedanken bei mir,

auch wenn ich nicht an Dich denke.

Du wirst noch immer an mich denken,

wenn alle mich längst vergessen haben.

Du wirst mich nicht vergessen:

Mein Name steht geschrieben

in Deiner Hand,

in Deinem Herzen – für ewig.

LIED: "Ad maiorem dei gloriam"

Fragen:

Wie ehren wir Menschen?

Wie drücken wir unsere Anerkennung aus?





Gedanken zu den Fragen:

Wir verneigen uns, wir küssen die Füße, wir machen einen Diener oder Knicks, es gibt den Handkuss oder die Kniebeuge, wir drücken unsere Anerkennung aus, wir schießen Salut, wir errichten ein Denkmal, wir benennen Straßen oder Plätze ...

Aktion:

Wir alle sind Geschöpfe Gottes – darin besteht unsere Würde. Versucht mal, eurem Nachbarn, eurer Nachbarin eine Geste der Ehre zu schenken – und spüre deinen Gefühlen nach, wenn du selber dieses Geschenk von deinem Nachbarn/deiner Nachbarin bekommst!

Beim Apostel Paulus steht der Satz:

"Ob ihr esst oder trinkt, oder was immer ihr tut, tut alles zur größeren Ehre Gottes."

Was tun wir nicht alles, wenn der Tag lang ist? Woraus besteht unser Alltag?

Wir lernen, machen Hausaufgaben, wir lügen, entwickeln unsere Fähigkeiten, Essen und Trinken, wir spielen, wir reden, wir fahren Roller, wir feiern, wir machen den anderen etwas vor, wir lachen, wir helfen den anderen, wir waschen uns, wir entsorgen den Müll, wir machen den Abwasch, wir beten, wir legen unsere Socken zusammen, wir täuschen den anderen, wir kochen, wir husten, wir fahren Rad, wir bügeln, wir rauchen, wir forschen nach Neuem, wir entdecken die Natur, wir schwindeln, wir müssen auf die Toilette, wir ...

Das alles soll zur größeren Ehre Gottes sein? Ehrlich?

STILLE

1.Schrifttext:

Aus dem Brief des Apostels Paulus an die Galater:

Die Werke des Fleisches sind deutlich erkennbar: Unzucht, Unsittlichkeit, ausschweifendes Leben, Götzendienst, Zauberei, Feindschaften, Streit, Eifersucht, Jähzorn, Eigennutz, Spaltung, Parteiungen, Neid und Mißgunst, Trink- und Eßgelage und ähnliches mehr. Ich wiederhole, was ich euch schon früher gesagt habe: Wer so etwas tut, wird das Reich Gottes nicht erben. Die Frucht des Geistes aber ist Liebe, Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung; dem allen widerspricht das Gesetz nicht. Alle, die zu Christus gehören, haben das Fleisch und damit ihre Leidenschaften und Begierden gekreuzigt.





Wenn wir aus dem Geist leben, dann wollen wir dem Geist auch folgen. Wir wollen nicht prahlen, nicht miteinander streiten und einander nichts nachtragen. Wenn einer sich zu einer Verfehlung hinreißen lässt, meine Brüder und Schwestern, so sollt ihr, die ihr vom Geist erfüllt seid, ihm im Geist der Sanftmut wieder auf den rechten Weg bringen. Doch gib acht, dass du nicht selbst in Versuchung gerätst. Einer trage des Anderen Last; so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.

(Galater 5, 19-6, 3)

STILLE

Denken wir nochmals an das, was wir tun, was unseren Alltag ausmacht. – Was davon sollten wir weglassen, damit wirklich alles geeignet ist, Gott zu ehren?

STILLE

2.Bibeltext:

Eine Grundregel für unser Leben steht im Lukasevangelium:

Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Kräften und all deinen Gedanken, und: Deinen Nächsten sollst du lieben wie dich selbst."

LIED: "Ad maioren dei gloriam"

Autor: P. Markus Haering (KiAss der J-GCL, OG Metten)

Quelle: Johannes M. Steinke

Voraussetzungen: Lied: "Ad maioren dei gloriam"





Lernen ist Glückssache

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche Reflexion, Schule

Wie ist meine Stimmung nach der Lernsequenz?

"Lernen ist Glückssache". Ob und wie Menschen lernen, hängt ganz entscheidend von der emotionalen Gestimmtheit ab. Wenn du zunehmend lustlos oder müde von der Schule heimkommst oder aus Lehrveranstaltungen herausgehst, solltest du dir Gedanken darüber machen, woran das liegt: An der Lehrkraft, am Raum, an der Tageszeit, an den Menschen in der Lerngruppe, am Lerngegenstand?

Bei welchen Fragen/Themen/Problemen bin ich zum Nachdenken gekommen?

Ziel eines Lernens in Schule oder Studium ist nicht die Anhäufung von Wissen, sondern die Befähigung zum eigenen Denken in Auseinandersetzung mit Bildungsgegenständen. Selber denken, nicht nur nachdenken, was andere vordenken, ist die Aufgabe!

Wo melde ich Widersprüche an, welche Problemfelder sehe ich?

Widersprüche, Einwände und kritische Anfragen gehören zum Lernen, weil nur so die Diskurs- und Kommunikationsfähigkeit gefördert werden kann.

Welche Aussagen/Theorien/Passagen habe ich nicht verstanden?

"Wer fragt, weiß schon etwas": Neugier ist die Grundhaltung, die uns im Leben und beim Lernen vorwärts bringt. Sei selbstkritisch bezüglich deiner Art, den Unterricht mitzuverfolgen, wenn du zu häufig meinst, alles verstanden zu haben!

Wie lautet die "Message des Tages", die ich mit nach Hause nehme?

Wenn du von jedem Schul- oder Unitag nur einen Satz mitnimmst, dann bist du am Ende deiner Schulzeit oder deines Studiums ein reicher Mensch! Tausche dich immer wieder über die Haupterkenntnis von einzelnen Veranstaltungen aus!





Sonstiges

Unterricht oder eine Lehrveranstaltung an der Uni stellen ein multiples kommunikatives Geschehen dar. Deshalb können neben dem Fach und dem Thema ganz unterschiedliche sonstige Aspekte (die Lerngruppe, der Raum, die Zeit, die Atmosphäre, das Wetter, der Dozent/die Dozentin ...) für die Qualität von Lernprozessen entscheidend sein.

Ein Buch, eine Internetadresse oder ein anderer Hinweis

Vielleicht hat eine Lehrkraft, ein Dozent/eine Dozentin, ein Mitschüler/eine Mitschülerin oder ein Mitstudent/eine Mitstudentin im Laufe des Tages auf eine Zeitungslektüre, ein Buch, eine Internetseite, ein Lied oder einen Film hingewiesen. Leg dir ein Buch an, in dem du solche Hinweise notierst – vielleicht ist ja was Interessantes dabei?

Danke!

Menschen haben sich für dich angestrengt, haben versucht, ihr Wissen aufzubereiten und an dich weiterzugeben. Und wenn du dich über manch schlechte Präsentation ärgerst oder den Sinn bestimmter Veranstaltungen nicht einsiehst: Nimm das Positive wahr (und wenn's auch nur die Zeit für ein kleines Schläfchen zwischendurch war!) und sag danke!

Autor: Hans Mendl (Ehemaliger Verbandsleiter der GCL-JM)

Voraussetzungen: Arbeitsblatt mit den kommentierten Leitfragen

Hinweise: Die Fragen ("Wie ist meine Stimmung nach der Lernsequenz?, Bei welchen Fragen/Themen/Problemen bin ich zum Nachdenken gekommen?, Wo melde ich Widersprüche an, welche Problemfelder sehe ich? … Danke!") am besten kopieren und an hervorgehobener Stelle in das Leitmedium für den eigenen Unterricht platzieren (Umschlag des Ordners, Heftrückseite, Einlegeblatt, Aufkleber auf PC, Notebook oder Tablet-Tasche…).

Vor allem bei gemeinsam besuchten Veranstaltungen können die individuell beantworteten Fragen dann auch in ein Gespräch, eine Diskussion, ein gedankliche Weiterführung münden.





Glück

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Glück, Reflexion, Freude

Lied: z. B. Vergiss es nie von Jürgen Werth

Glück

Was soll das sein?

Wenn man bei Wikipedia "Glück" eingibt dann findet man Folgendes:

"Als Erfüllung menschlichen Wünschens und Strebens ist Glück ein sehr vielschichtiger Begriff, der Empfindungen vom momentanen bis zu anhaltendem, vom friedvollen bis zu ekstatischem Glücksgefühl einschließt, der uns aber auch als ein äußeres Geschehen begegnen kann, z. B. als glücklicher Zufall oder als eine zu Lebensglück verhelfende Schicksalswende. Glück darf nicht mit Glückseligkeit verwechselt werden, die meist in Zusammenhang mit einem Zustand der Erlösung erklärt und verstanden wird."

Gedanken zur Wikipediadefinition:

Glück mit Glück zu erklären finde ich doch sehr unbefriedigend. Und kann man überhaupt allgemein von Glück sprechen?

Ist es nicht oft so, dass ich in Situationen großes Glück empfinde, die andere gar nicht wahrnehmen, oder eben genau umgekehrt? Ich bin überglücklich über meine Note und eine andere Person bricht bei der gleichen Note in Tränen aus? Kann es da universelles Glück geben?

Aktion:

Die Empfindung von Glück ist eine sehr personengebundene Sache, deshalb möchte ich dich ermuntern, dir jetzt einmal Gedanken über *dein* Glück zu machen. Gerne kannst du deine Überlegungen auf den Zettelchen festhalten.





Fragen an denen du dich entlanghangeln kannst könnten sein:

In welcher Situation war ich das letzte Mal so richtig glücklich?

Was macht mich glücklich?

Wer oder was ist in der Lage mich aufzumuntern, wenn es mir mal nicht so gut geht?

(Dabei kann optional meditative Musik gespielt werden.)

Im Anschluss: Freiwilliger Austausch über die glücklichen Momente.

Zweite Aktion:

Du bekommst jetzt einen Glückspunkt von mir, den du an eine Stelle kleben kannst, an der du diesen häufig siehst. Und jedes Mal wenn du ihn siehst, soll er dich an die glücklichen Momente deines Lebens erinnern.

Lied:

Zum Abschluss hören wir gemeinsam das Lied "Because I am happy…" von Pharell Williams und dabei kannst du entweder nochmal an deine persönlichen Glücksmomente denken, auf den Text achten oder die Zeit in unserer Gruppe als Glücksmoment in deinem Herzen abspeichern.

Gebet:

Guter Gott,

danke, dass du uns die Fähigkeit geschenkt hast Glück zu empfinden.

Lass uns auch in traurigen oder frustrierenden Momenten diese Gabe nicht vergessen.

Ich danke dir, dass du mein Leben so wunderschön gestaltest.

Ich bin glücklich.

Amen.





Autorin: Anja Manuela Böhmer (Verbandsleiterin GCL-MF)

Voraussetzungen/Raum/Material (Vorbereitung): Zettel und Stifte für alle, kleine Klebepunkte (pro Person einen), Möglichkeit das Lied abzuspielen

sonstige Hinweise/ Variationsmöglichkeiten:

Wenn mehr Zeit ist, können Definitionen und Zitate rund um das Thema Glück an jede Person verteilt werden. Es finden sich nach einer kurzen Einzelphase zum Durchlesen und darüber Nachdenken immer zwei Personen zusammen, die sich über ihre Zitate austauschen.



Alles Menschen wie du und ich

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Grenzen, Frieden, Toleranz

Beginn:

Bei jedem Wort, kann man ein passendes Foto in die Mitte legen.

Moslems/Muslimas, Juden/Jüdinnen, Chinesen/Chinesinnen, Geflüchtete, Ausgegrenzte/Ausgestoßene, Gefangene/Verbrecher/-innen, Obdachlose, Arme, Reiche.

Alles Menschen, wie du und ich.

Wieso geht es den Einen so viel besser als den Anderen?

Wieso werden die Einen mehr angesehen als die Anderen?

Wieso kapieren wir nicht, dass es keinen wirklichen Unterschied zwischen uns gibt?

Wieso entstehen durch unterschiedliche religiöse Zugehörigkeit & ethnische Herkunft Unterschiede und Grenzen?

Alles Menschen, wie du und ich.

Doch wir können gemeinsam Grenzen überwinden, Vorurteile abbauen, Hoffnung und Zukunft schenken.

Wir können politisch aktiv werden,

Wir können die Medien als Forum nutzen,

Wir können zeigen, was wir denken und fühlen und nicht einfach nur zuschauen und denken, wir können sowieso nichts ändern!

Wir können beten.

Gebet:

Lieber Gott,

du hast die Menschen geschaffen,

damit sie über die Erde herrschen,

du hast sie aber nicht geschaffen,

damit sie sich selbst im Weg stehen, sich selbst geringschätzen und ausgrenzen,





gib ihnen die Weisheit, dass gemeinsam alles besser, fröhlicher und lebenswerter ist. Amen.

Erfahrungen/Gedanken des Autors:

In einem Jugendaustausch können wir andere Jugendliche kennenlernen ihre Probleme, ihre Situation, aber auch ihre Charaktere ihre Leidenschaft und Freude kennen lernen, dass sie sind wie wir, wie du und ich.

Ich bin in einem Jugendaustausch zwischen Lahnstein und Kosovo aktiv und habe, als ich im Kosovo war so einige Erfahrungen gemacht, die zu den schönsten meines Lebens zählen und von denen ich ein paar mit euch teilen möchte.

Das erste Großartige war, dass Christen und Muslima ein friedliches und freundschaftliches Verhältnis pflegen und es wirklich keine Unterschiede zu erkennen gab, außer den Namen "Christen" und "Moslems" und der unterschiedlichen Bezeichnung der Gotteshäuser. Ebenso wie die Muslima uns interessiert über unsere Religion befragten zeigten und erklärten sie uns ihre. Niemand trug ein Kopftuch, sodass man auch Anhand des Äußeren nicht erkennen konnte wer Muslima war. An einem Tag, mein persönliches Highlight, übernachteten wir im Freien auf einem Berg bei einer Kapelle, bei der am nächsten Tag sowas wie "Kirmes" stattfand (die aber ausschließlich aus einem Gottesdienst bestand). Dafür säuberten die Nonnen eines Ordens die Kapelle und die Jugendlichen ob Christ/-innen oder nicht halfen dabei: Fenster putzen, drinnen durchwischen …

Jugendliche unterschiedlicher Religion helfen beim Säubern einer Kapelle!!!

In Deutschland müsste man sowas mit der Lupe suchen – ich fühlte mich wie im Himmel.

Es ist also möglich friedlich zusammenzuleben, zu lachen, sich zu schätzen, Spaß zu haben und befreundet zu sein und dabei an ein Wesen wie Gott zu glauben, es ist also möglich, dass Menschen unterschiedlicher Religionen zusammenleben, spielen und befreundet sein können.

Doch das passiert nicht alleine, wir müssen aufeinander zugehen, miteinander reden und den anderen zuhören.

Autor: Gabriel Klaedtke (Verbandsleiter GCL-JM)

Voraussetzungen: ein passendes Foto pro Bsp. für die Personen





"Aus unseren Wurzeln bis an die Grenzen"

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Grenzen, Frieden

Kreuzzeichen und Begrüßung

Lied: "Meine engen Grenzen"

Kurze Stille

Gedanken zum Thema:

Unsere Wurzel, die uns trägt, die uns Halt gibt, die uns ernährt, ist Jesus Christus.

Trotzdem erfahren wir immer wieder unsere Begrenztheit, unsere Grenzen.

Fragen:

(mit kurzen Zwischenpausen zum Nachklingen nach jeder Frage)

Wo habe ich schon meine/unsere Grenzen erfahren?

Wo habe ich schon meine kurze Sicht erfahren?

Wo habe ich schon meine Ohnmacht erfahren?

Wo habe ich schon mein verlorenes Zutrauen, meine Ängstlichkeit erfahren?

Wo habe ich schon meine Sehnsucht nach Geborgenheit erfahren?

Stille

Gedanken:

Wenn wir uns immer wieder auf unsere Wurzel, unser Fundament Jesus Christus besinnen und auf ihn vertrauen, kann Er diese Grenzen wandeln durch sein Kreuz und seine Auferstehung.

Er wandelt meine kurze Sicht in Weite.

Er wandelt meine Ohnmacht in Stärke.

Er wandelt mein verlorenes Zutrauen, meine Ängstlichkeit in Wärme.





Er wandelt meine Sehnsucht nach Geborgenheit in Heimat...

So dass ich am Schluss sagen kann, wie es im Refrain eines Liedes heißt:

"Mit meinem Gott spring ich über Mauern, mit meinem Gott stell ich die Welt auf den Kopf. Mit meinem Gott, mit den Schwestern und Brüdern bauen wir an uns'rer Erde, bauen wir an seinem Reich"

oder in Psalm 18,30 (Übersetzung Gute Nachricht) "Mit dir, mein Gott, erstürme ich Schutzwälle, mit dir springe ich über Mauern."

Stille

Möglichkeit zum Austausch

Gebet

Guter Gott, immer wieder spüre ich, spüren wir Grenzen, Begrenzungen, Ausgrenzung. Schenke uns Kraft, Grenzen auszuhalten, wo sie notwendig oder nicht zu umgehen sind. Schenke uns auch Ideen und Tatkraft, Begrenzungen abzubauen, zu überspringen und auf Neues zuzugehen, wo Grenzen stören und ausgrenzen.

Segne uns mit deiner Liebe durch Jesus Christus, deinen Sohn, der durch sein Beispiel gezeigt hat, wie wir Grenzen überwinden können.

Amen.

Lied: "Meine engen Grenzen"

Autor und Autorin: Wolfram und Rosi Nichell (GCL-Vorstand, ehemals J-GCL)

Voraussetzungen: Lied: "Meine engen Grenzen"

Hinweise: eventuell Bilder mit "gesprengten Grenzen" (geöffneter Grenzbaum, Pflanze durchbricht Asphalt, durchbrochene Mauer …); "Aus unseren Wurzeln bis an die Grenzen" war das Motto des Weltdelegiertentreffens 2013 der GCL im Libanon





Berufung der Jünger

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Meditation, Arbeit mit der Bibel

Zur Ruhe kommen/Körperwahrnehmungsübung

Schrifttext:

Als er aber am See von Galiläa entlangging, sah er zwei Brüder: Simon, genannt Petrus, und Andreas, seinen Bruder, die ein Netz in den See warfen, denn sie waren Fischer. Und er spricht zu ihnen: Kommt, mir nach! Und ich werde euch zu Menschenfischern machen. Sie aber verließen sogleich die Netze und folgten ihm nach. Und als er von dort weiterging, sah er zwei andere Brüder: Jakobus, den Sohn des Zebedäus, und Johannes, seinen Bruder, im Boot mit ihrem Vater Zebedäus, wie sie ihre Netze ausbesserten; und er rief sie. Sie aber verließen sogleich das Boot und ihren Vater und folgten ihm nach.

(Mt 4, 18-22)

Meditation:

Wie kann man sich den Ort des Geschehens vorstellen (See Genesareth, Ufer, Temperatur, Wind, Gerüche am Wasser)

Wie sehen die Leute aus? Wie viele sind da?

Wie kann man sich die Stimmung vorstellen?

Text noch einmal vorlesen, dann verteilen

Ich suche mir meinen Platz in dem Geschehen.

Meine Gefühle? Die der Anderen?

Was höre ich? Was sage ich?

Wen möchte ich ansprechen?

Was tun beteiligte Personen? Was tue ich?

Beende die Zeit mit einem Gebet oder einer Geste.





Autor: Winfried Quecke (GCL Hannover, ehemals J-GCL)

Quelle: unter Verwendung der "GCL-Werkmappe" S. 61 f. [Hier findet sich auch die ausführliche Version der Methode].

Voraussetzungen: Text Mt 4, 18-22 als Kopie für jeden

Hinweise: evtl. Zeit zum Austausch in der Gruppe geben; Betrachtung eines Bildes "Berufung der Jünger" aus der Bernwardssäule Hildesheim.

(http://www.bistum-h

hildesheim.de/bho/dcms/sites/bistum/materialien/index.html?f next page=3) Dann "Christussäule 05" Das heruntergeladene Bild ausdrucken bzw. als Foto anfertigen lassen für jedes Gruppenmitglied (oder zur häuslichen "Betrachtung"). Bitte "bph" für "Bischöfliche Pressestelle Hildesheim" als Quelle angeben.





Der Mensch

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Frieden, Tagesbeginn, Handeln, Reflexion, Leben

Vorbereitung:

Man formt aus Knete einen Menschen und legt ihn (auf einer Unterlage) in die Mitte.

Gedanken zum "Mensch":

Ein Mensch.

Ein Mensch ist nicht hart, nicht kalt, kein Gegenstand.

Ein Mensch ist weich, warm, ein Lebewesen eben.

Er ist formbar und somit anpassungs- und lernfähig.

Gedanken mit Aktion:

Doch was muss der Mensch alles aushalten und ertragen in seinem Leben?

(Jedes Wort wird mit eine Nadel in den Knetemensch eingeritzt)

Streit, Neid, Zorn, Stress, (Psychischer/körperlicher) Druck, Krieg, Hass, Feindschaften, Konflikte

All das prägt und formt einen Menschen. Somit werden Familien zerstört, zerbrechen Freundschaften und entstehen Kriege.

Wie traurig wäre die Welt, wenn es keine anderen Menschen geben würde, die Gutes tun!

(Bei jeder Zeile wird ein streifen Papier mit diesen Worten neben den Menschen gelegt, wie ein Schutzkreis)

Menschen, die trösten, Menschen, die versöhnen, Menschen, die Streit schlichten, Menschen, die helfen, Menschen, die für andere da sind, Menschen, die immer ein gutes Wort sagen, Menschen, die aufeinander achtgeben, Menschen, die zuhören, Menschen, die einfach nur lächeln.

Gedanken zum Nachdenken:

Es ist leicht Streit und Hass zu säen, aber genauso leicht ist es, anderen ein Lächeln zu schenken und doch macht es einen gewaltigen Unterschied!





Denn auch oder gerade solche schönen Gesten prägen andere Menschen und eine ganze Gesellschaft.

So überlegt jetzt mal jeder für sich, welche schöne Geste er heute machen kann und für wen er sie machen möchte.

Denkpause

Ihr werdet sehen die Geste wird nicht unbeantwortet bleiben, denn Menschen, auch wenn sie zu Hass und Krieg fähig sind, sind nicht undankbar.

Abschluss:

Mit diesen guten Vorsätzen wollen wir den Tag beginnen:

Im Namen des Vaters,

des Sohnes

und des heiligen Geistes

Amen.

Autor: Gabriel Klaedtke (Verbandsleiter GCL-JM)

Voraussetzungen: Knete in Menschenform, eine Nadel, um die Worte einzuritzen, und

Zettel und Stifte pro Person





Die Geister erkennen

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Ignatius, Medien, Reflexion, Wahrnehmen

Einleitung:

Früher gab es nur das geschriebene bzw. das gedruckte Wort in den Büchern. Es war unterhaltsam oder regte zum Nachdenken an. Heute hat sich die Darstellungsart erweitert durch vielfältige Medien: das Fernsehen, die Filme, das Internet in den verschiedenen Ausführungen: Texte, Informationen, durch Bilder erläutert oder nur die Bilder, die erzählen und darstellen, Fotos, die gegenwärtig oder früher entstanden sind. Das Gesehene, das Gehörte geht in unser Gedächtnis ein, in unsere Phantasie und arbeitet in uns weiter, prägt unser Gefühl.

Bezug auf Ignatius:

Interessant ist, wie der Hl. Ignatius mit solchen Eindrücken umging. Als er nach seiner Verwundung durch den Kanonenschuss und den folgenden Operationen am Bein dann längere Zeit im Bett bleiben musste, verlangte er Lektüre, etwas wie die Ritterromane, die ihn im bisherigen Leben unterhalten hatten. Doch im Haus seiner Eltern waren diese nicht zu finden. Aus Langeweile fing er dann an, in den frommen Büchern zu lesen, welche man ihm gebracht hatte: das Leben Jesu und ein Buch vom Leben der Heiligen.

Er bemerkte dabei: Wenn er sich in der Phantasie nach der Lektüre mit einem Ritterroman mit Waffentaten beschäftigte oder mit Taten, die seiner Eitelkeit und gutem Ansehen dienten, fand er sich danach trocken und unzufrieden. Wenn er jetzt überlegte, wie er die Heiligen nachahmen konnte und was er alles für Christus tun konnte, dann war er zufrieden und froh dabei. Das gab ihm zu denken.

Ignatius spürte, dass bei den Vorstellungen über Macht und Stolz der Böse die Hand mit im Spiel hatte, weswegen er dabei unruhig und nicht in Frieden war. Wie er aber mit Gott verbunden sein konnte in der Vorstellung, wie die Heiligen zu leben. Das alles half ihm die Geister zu unterscheiden, welche ihn auf diese oder jene Seite zog. Es war der Beginn seiner Bekehrung, denn er wollte jetzt ganz für Gott leben. Aus dieser Erfahrung entstanden später die Regeln zur Unterscheidung der Geister im sog. Exerzitienbüchlein.

Bezug auf uns "heute":

Diese Erfahrung kann auch uns helfen zu bedenken: In welche Richtung ziehen meine Gedanken und Phantasien bei diesem oder jenem Film oder Text oder Bild? Wo muss ich achten, dass ich mich nicht auf die Seite des Bösen ziehen lasse? Wo bleibe ich innerlich in Frieden und bin glücklich, oder werde zu unguten Gedanken hingezogen, die mich innerlich unruhig und traurig hinterlassen?





Abschließende Worte:

Es ist doch gut, dass der Hl. Ignatius so aufmerksam auf seinen Seelenzustand achtete und uns dann davon richtungweisende Anregungen hinterließ.

Autorin: Sr. Irmtraud Fickler CJ (Ehemalige EMi der GCL-MF auf Bundesebene)

Quelle: Pilgerbericht des Hl. Ignatius

Hinweise:

Evtl. im Anschluss Austausch & Gespräch im Hinblick auf heutige Medien.

Evtl. einen kurzen Filmausschnitt – oder eine bestimmte Filmwerbung zeigen & als Gegensatz: die Bibel oder ein religiöses Buch oder am Anfang heutige Medien mit Kostprobe und dann den Text lesen.

Innere Erfahrungen zu entsprechenden modernen Medien diskutieren – danach eine entsprechende Schriftstelle z. B. guter Hirt Lk 15.3-10 lesen und nach dem inneren Gefühl fragen.





"Du bist ein Gedanke Gottes - ein genialer noch dazu"

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Geburtstag, Einmaligkeit, Reflexion

Einleitung:

Wenn wir Geburtstag feiern, geht es uns nicht nur um den Tag der Geburt, sondern wir feiern den Menschen, der an diesem Tag geboren wurde. Wir feiern ihn als einmalige, einzigartige Person mit all dem, was sich im Laufe ihres Lebens entfaltet hat und zu ihm/ihr gehört. Wir tun dies im Glauben daran, dass jeder Mensch als einzigartige und einmalige Persönlichkeit von Gott gewollt und bedingungslos geliebt ist

Kurze Zeit der Besinnung

Ich lade Euch ein, einmal darüber nachzudenken, was für euch so ganz typisch und charakteristisch ist, was die besonderen Fähigkeiten und Eigenschaften sind, die euch so unverwechselbar machen.

Schrifttext:

Im Psalm 139, 14 heißt es: "Ich danke Dir, dass Du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiß, staunenswert sind Deine Werke."

(Psalm 139, 14)

Lied: "Vergiss es nie"

Aktion:

Ihr habt jetzt Gelegenheit, einmal zu überlegen, was typisch ist für unser Geburtstagskind. Schreibt ihm eine Karte mit dem, was ihr an ihm einmalig findet, einem Kompliment oder einem Wunsch. Die Karten werden dem Geburtstagskind überreicht.

Segen:

Der gute Gott segne dich.

Du bist von ihm gerufen und gewollt,

beschenkt und geliebt,





eine einmalige Persönlichkeit.

Der gute Gott segne dich

Mit deinen Grenzen und deiner Weite,

mit deinen Stärken und deinen Schwächen.

Er begleite dich auf all deinen Wegen.

Der Vater, der Sohn und der Hl. Geist.

Amen.

Autorin: Hilde Hasch (KiAss GCL-MF der Region West)

Voraussetzungen: leere Karten, Stifte



Gehorsam

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Arbeit mit der Bibel, Ignatius

Spiel:

"Kommando Bimberle"* (ca. 2 Minuten – wenn die Jugendlichen es schon etwas kindisch finden, dann schwerer machen – raschere Kommandowechsel, anspruchsvollere Aufgaben, Spieldauer abkürzen.)

Einführung:

Herumkommandiert werden, gehorchen müssen, das war jetzt gerade im Spiel noch ganz lustig und machte Spaß. Im wirklichen Leben finden wir das nicht immer lustig. Und wenn man noch nicht erwachsen ist, dann ist das manchmal sogar richtig ätzend. Eltern und Lehrer sagen, wo es langgeht – und oft bleibt euch gar nichts anderes übrig, als zu gehorchen.

(Auch die Erwachsenen können übrigens oft nicht tun und lassen, was sie wollen – aber das ist ein anderes Thema.)

("Kommando Bimberle: Hände hoch! – Kommando Bimberle: Hände runter! – Kommando Bimberle: Mund halten und zuhören!")

Bezug auf Ignatius/Jesuiten:

Für den Hl. Ignatius war Gehorsam ein ganz wichtiges Thema.

Seine Nachfolger, die Jesuiten, müssen zusätzlich zu den "normalen" Ordensgelübden" auch noch Gehorsam gegenüber dem Papst versprechen. Wahrscheinlich kommt euch das ziemlich krass vor.

Beim Spiel eben war auch wichtig, nicht einfach nur zu gehorchen, egal, was gesagt wird, sondern genau hinzuhören. Nicht jeder, der irgendetwas befiehlt, hat damit immer recht. Hat denn der Papst immer recht?

("Kommando Bimberle: Nachdenken!")

Dem Papst gehorchen:

In Glaubensfragen können wir uns auf sein Urteil verlassen. In Alltagsfragen kann er sich natürlich genauso irren, wie jeder Mensch. Aber man kann auch nicht immer über alles diskutieren, bis alle derselben Meinung sind. Manchmal muss einfach eine Entscheidung getroffen werden. Und wenn der Papst zu einem oder mehreren Jesuiten sagt: "Geht nach Da-und-da und verkündet dort das Evangelium" oder





"Beendet diese Arbeit – das bringt nichts!" – dann gehorchen die Jesuiten eben, auch wenn sie es selbst vielleicht lieber anders gemacht hätten.

Gedanken/eigene Meinung zum Gehorsam:

Vielleicht findet ihr das jetzt doof. Vielleicht imponiert euch das auch.

Wahrscheinlich sind wir uns aber darin einig, dass wir natürlich am liebsten selbst bestimmen wollen über uns und unser Leben. Gehorchen – das klingt so nach Unselbständigkeit. Und Unselbstständigkeit klingt gar nicht modern und attraktiv. Außerdem kann man Gehorsam ja auch missbrauchen! Gehorsam – nein danke?

Schrifttext:

Evtl. eine Kerze anzünden oder ein Jesus-Bild in die Mitte legen.

In der Bibel wird von Jesus ein ziemlich steiler Satz überliefert:

Jesus sagt: Ich bin der gute Hirte. Meine Schafe hören auf meine Stimme.

(Joh 10,11 und 27).

Aktion:

Hier eventuell – je nach Zeit und Interesse der Jugendlichen – in freien Worten oder im gemeinsamen Gespräch über Jesus als den guten Hirten (vgl. Joh. 10 und Psalm 23) nachdenken und mit dem Gleichnis vom verlorenen Schaf (Lk. 15) in Verbindung bringen.

Zielpunkt des Gesprächs/der Erzählung:

Jesus ist der gute Hirte. Stellt euch ein Schaf vor, das einfach tut, was es selbst will! Für unser Leben als Christen und Christinnen ist es schon wichtig, dass wir wissen, woran wir uns orientieren können. Was Christ/-in sein heißt, kann sich ja nicht jeder selbst ausdenken. Es ist dafür natürlich unheimlich wichtig, dass wir uns an Jesus ausrichten und auf ihn hören. Und wenn wir aus seinem Wort (das wir im Gottesdienst hören, in der Bibel lesen oder im Gebet spüren können), merken, was er will und wie er sich als guter Hirte unser Leben vorstellt, dann wäre es natürlich gut, wenn wir ihm auch gehorchen. Weil wir nur dann mit ihm das Ziel unseres Lebens finden, wenn wir auch den Weg gehen, den er uns zeigt. Er ist doch ein guter Hirte! Er wird das nicht ausnützen und missbrauchen, wenn wir uns ihm anvertrauen und auf ihn hören. Im Gegenteil: er würde alles für uns tun, damit er für immer und ewig mit uns zusammen sein kann. Genauer gesagt: er hat schon alles dafür getan, weil er uns so liebt! (Hier passt der Hinweis auf Geburt im Stall, Kreuzigung und Auferstehung.) Deshalb können wir ihm auch voll Vertrauen folgen und gehorchen.





Gebet:

Lasst uns beten: (ohne "Kommando Bimberle"!!)

Herr Jesus Christus, du bist unser guter Hirte und du willst uns auf gute Lebenswege führen.

Wir bitten dich: Herr, erhöre uns!

Manchmal fällt es uns schwer, auf deine Stimme zu hören. Manchmal verstehen wir sie nicht klar genug. Manchmal wollen wir ihr auch einfach nicht folgen. Bitte hilf uns, dir so fest zu vertrauen, dass wir keine Angst mehr haben, dir und deinem Wort zu gehorchen!

Wir bitten dich: Herr, erhöre uns!

Zeige uns die Wege, die wirklich gut sind für uns und unsere Mitmenschen und gib uns den Mut, sie auch zu gehen!

Wir bitten dich: Herr, erhöre uns!

Gehe mit uns in diese(n) Woche/Tag/Abend/... und erfülle uns mit deinem Geist!

Wir bitten dich: Herr, erhöre uns!

Gemeinsam beten wir: Vater unser...

("Kommando Bimberle: Weiter darüber nachdenken und nächstes Mal wiederkommen!")

Autor: Florian Wörner (Weihbischof in Augsburg)

Voraussetzungen: Evtl. Kerze oder Jesus-Bild

Hinweise: Spielanleitung "Kommando Bimberle": Die Kinder/Jugendlichen sitzen mit dem Leiter/der Leiterin im Kreis. Alle patschen schnell auf ihre Schenkel. Die Leitung ruft verschiedene Befehle, z.B. "Kommando Bimberle: rechter Arm hoch!" Alle befolgen diesen Befehl – aber nur, wenn vorher "Kommando Bimberle" gesagt wurde! Wer einen Befehl befolgt, der nicht mit "Kommando Bimberle" eingeleitet wurde oder einen "Kommando-Bimberle"-Befehl nicht befolgt, hat einen Fehler gemacht. Wenn die Gruppe mag, kann sie diejenigen, die Fehler machen, ausscheiden lassen und solange spielen, bis nur noch einer oder wenige besonders aufmerksame Kinder/Jugendliche übrig sind. Der Schwierigkeitsgrad kann durch die Aufgabenstellungen und die Geschwindigkeit der Wechsel von richtigen und falschen Befehlen variiert werden.





Geschenke von Gott

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Meditation, Wahrnehmen, Einmaligkeit

Meditation:

Eine/r leitet an.

Ich richte mich gut auf meinem Platz ein.

Die Füße stelle ich auf den Boden und spüre, wo sie Kontakt zum Fußboden haben.

Die Hände lege ich auf die Oberschenkel, forme sie zu einer Schale oder lege sie locker ineinander.

Ich richte mich in der Wirbelsäule auf und lasse mich zurücksinken in ein entspanntes Gleichgewicht.

Die Augen kann ich schließen oder ich lasse sie auf einem Punkt am Boden ruhen.

Geräusche und Gedanken lasse ich weiterziehen.

Ich nehme wahr, wie mein Atem kommt und geht und wieder kommt, ganz von selbst.

Ich stelle mir vor, wie Gott mich liebevoll anschaut.

Gott wendet sich mir zu, ohne dass ich etwas leisten muss. Gott macht den ersten Schritt.

Der liebevolle Blick Gottes öffnet mein Herz und gibt mir Ansehen und Würde.

Ich rufe mir ins Gedächtnis, wie viel Gott für mich getan hat.

Ich nehme wahr, was mir geschenkt ist.

So wie ich gerade da bin, lasse ich mich von Gott anschauen und seinen liebevollen Blick auf mir ruhen.

5-10 min. Stille

Mit einem tiefen Atemzug beende ich die Meditation und bin wieder hier im Raum in unserer Gruppe.





Evtl. anschließend eine Gesprächsrunde:

In Kleingruppen zu 3-4 Personen besteht die Möglichkeit mitzuteilen, wie es mir in dieser Übung ergangen ist. Was mir an "Geschenktem" in den Sinn gekommen ist.

Jede Äußerung der Wahrnehmung ist richtig. Jede/r entscheidet selbst was und wie viele sie/er sagen will.

Autorin: Brigitta Neckermann-Lipp (Ehemalige J-GCLerin)

Quelle: In Anlehnung an "Betrachtung zu Erlangung der Liebe" aus Ignatius: Geistliche Übungen Nr. 230 ff

Hinweise: Ein passendes Lied oder Gebet oder Tanz kann die Übung beenden, z. B. "Sonnengesang" des Franz von Assisi oder Psalm 139 oder ein Loblied Gottes.

"Ich nehme wahr, was mir geschenkt ist" lässt sich in Tiefe und Breite ausweiten, z. B. gehe ich in Gedanken das letzte Jahr durch: Was hat mich gefreut, was wurde mir geschenkt, was ist mir zugewachsen/zugefallen?

oder: Ich schaue auf meine Umgebung: auf die Menschen, die mit mir sind, auf die Tiere und die Natur, auf meine Wohnung.

Im Anschluss können für gefundene "Wohltaten" Perlen auf eine Perlonschnur gefädelt werde, eine Perlenschnur, ein "Rosenkranz" der Geschenke Gottes.

Impuls für den Tag:

Ich achte heute darauf, wie ich angeschaut werde. In den Augen meiner Mitmenschen kann ich den Blick Gottes erkennen, der allen Menschen Würde und Ansehen verleiht.

Ich achte darauf, wie ich andere anschaue, mit möglichst liebevollem, respektvollem Blick.

Hier ist im Fokus das, was mir geschenkt ist, was mich freut. Wenn Schwieriges auftaucht (z. B. Unzufriedenheit mit eigenen Unzulänglichkeiten, schwierige Lebenssituationen, ...) darf das auch da sein und ich bitte Gott um seine Begleitung und seinen Segen dafür. Bewusst gesucht werden soll jedoch das Geschenkte, Geglückte, Liebvolle.





"Gott suchen und finden in allen Dingen"

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Gott ist überall, Wahrnehmen, Ignatius, Reflexion, Tagesbeginn

Einleitung:

Ein Schüler fragt seinen Rabbi: "Sag mir, wo Gott ist!"

Darauf antwortet der Rabbi: "Sag mir, wo er nicht ist!"

Gedanken dazu:

Gott ist überall da. Diese Erfahrung machte auch der Heilige Ignatius von Loyola. Und so lehrte er seinen Mitmenschen, dass sie Gott überall und jederzeit in allen Dingen wahrnehmen können. Seinen Schülern schrieb er einmal deshalb folgendes:

"Die Studierenden sollen sich darin üben, die Gegenwart Gottes unseres Herrn in allen Dingen suchen, z.B. im Sprechen, im Gehen, Sehen, Schmecken, Hören, Denken, überhaupt in allem, was wir tun; ist ja doch Gottes Majestät in allen Dingen, durch seine Gegenwart, durch sein Wirken und sein Wesen. Diese Art zu betrachten, bei der man Gott unseren Herrn in allem findet, ist leichter, als wenn wir uns zu geistlichen Stoffen abstrakterer Art erheben wollten, in die wir uns doch nur mit Mühe hineinversetzen können. Auch führt diese vortreffliche Übung große Gnadenheimsuchungen des Herrn herbei selbst bei nur kurzem Gebet und bereitet uns dafür vor."

Fragen:

Ich nehme mir die Zeit, den Text genau anzuschauen:

Was hat mir besonders Gefallen? Mit welchen Stellen tue ich mich schwer?

Was bedeutet "den Herrn in allen Dingen suchen"?

Wo habe ich schon einmal Gottes Gegenwart wahrgenommen?

Ich denke an den frisch angebrochen Tag: wo werde ich heute Gott begegnen?

In einem Gebet (falls nichts einfällt: im Vater unser) bitte ich Gott um die Aufmerksamkeit, damit ich heute seine Spuren in meinem Alltag erkennen kann.

Autor: Patricio Leuthold (KiAss GCL-JM auf Bundesebene)





Indifferenz - Freiheit des Geistes

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Tagesbeginn, Gemeinschaft, Einmaligkeit, Vielfalt

Begrüßung und Beginn mit dem Kreuzzeichen

Leibübung:

Achte auf deinen Atem, wie er kommt und geht, spüre deiner Lebendigkeit nach.

Lied: "Du bist da, wo Menschen leben"

Aktion:

Jeder hat zwei Blätter Papier. Während ihr das eine in der Mitte sauber faltet, zerknüllt ihr das andere zu einem Papierball und faltet es dann wieder auseinander.

Gedanken zur Aktion:

Das zerknüllte Papier hat, wie ihr seht, viele Falten – wir nehmen es als Beispiel für "Vielfalt". Dagegen hat das andere Papier nur eine Falte – wir nehmen es als Beispiel für "Einfalt"

Frage:

Was fällt dir zu "Einfalt" und "Vielfalt" ein?

Sammle für dich in der Stille deine Einfälle.

Stille

Schrifttext:

Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den einen Geist. Es gibt verschiedene Dienste, aber nur den einen Herrn. Es gibt verschiedene Kräfte, die wirken, aber nur den einen Gott: Er bewirkt alles in allen. Jedem aber wird die Offenbarung des Geistes geschenkt, damit sie anderen nützt. Dem einen wird vom Geist die Gabe geschenkt, Weisheit mitzuteilen, dem anderen durch den gleichen Geist die Gabe, Erkenntnis zu vermitteln, dem dritten im gleichen Geist Glaubenskraft, einem anderen





– immer in dem einen Geist – die Gabe, Krankheiten zu heilen, einem anderen Wunderkräfte, einem anderen prophetisches Reden, einem anderen die Fähigkeit, die Geister zu unterscheiden, wieder einem anderen verschiedene Arten von Zungenrede, einem anderen schließlich die Gabe, sie zu deuten. Das alles bewirkt ein und derselbe Geist; einem jeden teilt er seine besondere Gabe zu, wie er will.

(1 Kor 12,4-11)

Fragen:

Schau dir die Anderen hier im Raum an und überlege dir, was er oder sie für Fähigkeiten und Gaben hat. Der Geist weht, wo er will – in vielfältiger Weise. Vielleicht wird dir die Vielfalt unter uns bewusst.

Stille

Bitte:

Bitte Gott jetzt in Stille, dass er Dich für heute befreit von allen Vorurteilen und Plänen, dass du ihn erkennen kannst und aus seiner guten Hand nimmst, was er dir gibt und bringt:

ob Ehre oder Beschämung,

ob Gesundheit oder Krankheit,

ob Armut oder Reichtum,

ob Einfalt oder Vielfalt

Bitte darum, dass du offen bist für Gottes Geist – in dir und den anderen

Lied: "Du bist da, wo Menschen leben"

Autor: P. Markus Haering (KiAss der J-GCL, OG Metten)

Quelle: Johannes M. Steinke

Voraussetzungen: Lied: "Du bist da, wo Menschen leben"; zwei Blätter Papier für jede/n





Jesus unterwegs im Alltag

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Gott ist überall, Toleranz, Nächstenliebe

Einleitung:

Du bist zu finden auf dem Schulhof.

Da stehst du bei der Dicken, die nur gehänselt wird.

Der Doofe, der nichts auf dem Kasten hat, ist mit Dir ins Gespräch vertieft.

Die Ausländer, die wir nicht brauchen, die nur versorgt sein wollen, lädst du zum Pausenbrot ein.

Zu sehen bist du bei den Geschwistern, deren Eltern sich scheiden ließen und vor einer kaputten Welt stehen. Du sagst scheinbar gar nichts, Du bist nur da.

Auch die Lauten, die Aggressiven, die sich nur mit Fäusten und Tritten durchsetzen können, fragst du, ob du helfen kannst.

Magst Du sie denn wirklich Alle?

Fragen:

Wo findest du dich wieder?

Wann würde ich mich gerne mehr trauen?

Stille

kurzer Austausch

Einladung zu Fürbitten

Zum Abschluss: gemeinsames "Vater unser"

Autorin: Cordula Leidner (Ehemalige EMi der GCL-MF auf Bundesebene)





Mein Sudoku Leben

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Leben, Reflexion, Tagesbeginn

Gedanken zu Sudoku:

Sudoku: Das Ziel dieser Zahlenspielerei besteht darin, die Zahlen 1 bis 9 in ein Quadrat so einzutragen, dass sowohl in jeder Reihe horizontal, aber auch vertikal (von oben nach unten) und auch in jedem 3x3er-Kästchen jede Zahl nur einmal vorkommt. - Kniffelig.

Bezug auf das Leben:

Mein Leben ähnelt einem solchen Sudoku-Rätsel, wobei die Zahlenwerte durch echte Werte ersetzt werden: Was ist mir wichtig? Was trägt mich und woran will ich mich orientieren? Das Schöne dabei ist, dass ich mein Leben individuell gestalten darf, d.h. dass ich aussuchen und wählen darf, welche Werte zu mir in meine "Reihen" passen. Unser Leben ist zum Glück nicht nach Zahlen vorgegeben, sondern individuell, vielfältig und immer einzigartig. Manchmal macht mir das mein Lebensrätsel aber auch nicht einfacher, denn ich finde nicht immer gleich heraus, welche Werte mein Leben bestimmen sollen ...

Egal in welcher Lebenssituation oder in welcher Umgebung ich mich befinde, sollten diese Lebens-Koordinaten "durchscheinen": Lebe ich so, dass meine Werte, die mir wichtig sind, zur Geltung kommen können? Bleibe ich authentisch? - Das täglich immer wieder neu zu bedenken, ist eine Lebensaufgabe, die nie beendet ist. Manchmal allerdings schiebe ich den einen oder anderen Wert zur Seite, und ich verhalte mich, wie ich es eigentlich falsch oder wenigstens ein wenig blöd finde. Es bleibt das untrügliche Gefühl, dass mein Sudoku - Koordinatensystem nicht mehr in der Balance ist: ein gutes Zeichen, das mir hilft, dass ich mich neu auf meine Eckwerte besinne!

Aber das ist noch nicht alles.

Trotz aller Individualität sind ja einige Werte im Kästchensystem immer schon vorgegeben. Wie im Zahlenrätsel sind diese Fixpunkte ohne mein Zutun von Anfang an fest verankert, darauf habe ich keinen Einfluss. Nach diesen muss ich mein Lebensraster ausrichten - was ich oft eher als Zumutung empfinde. Manchmal wird aber im Nachhinein klar, dass diese starren Voraussetzungen mein Sudoku-Leben mitprägen, das Bild erst vollständig machen, sogar bereichern: mein Lebensrätsel geht auf.





Mögliche Reflexionsfragen:

Welche Werte sind mir wichtig? Welche Koordinaten-Werte bestimmen mein Leben?

Oder bin ich noch auf der Suche? Was könnte mir helfen, meine individuellen Werte zu bestimmen?

Welche Werte in meinem Sudoku-Leben waren oder sind vorgegeben? Wie gelingt es mir, diese in mein Koordinatensystem einzuordnen?

Gelingt es mir, diese Werte im Alltag sichtbar umzusetzen, so dass ich authentisch leben kann?

Autorin: Annette Haseneder (EMi "OG Rathfeld Next generation", GCL, ehemals J-GCL-Mitglied OG München-Nymphenburg)





Menschliche Kamera

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Gott ist überall, Wahrnehmen, Meditation

Aktion:

Es bilden sich Paare (im Folgenden Person A und B genannt).

B steht hinter A. B legt beide Hände auf die Schultern von A. A schließt die Augen.

B führt A behutsam durch den Raum zu einer bestimmten Stelle, die B aussucht. Wie bei einer Kamera stellt B den Kopf von A so ein, dass sich der Blick bei geöffneten Augen genau auf die ausgesuchte Stelle richtet.

B gibt mit der flachen Hand einen leichten Impuls auf den Oberkopf von A. Für A ist das der Impuls die Augen zu öffnen. A nimmt aufmerksam wahr, was er/sie in dieser Blickeinstellung sieht. A bewegt den Kopf NICHT.

Nach ca. ½ Minute gibt B durch einen erneuten Impuls auf den Kopf den Impuls zum Augenschließen. B führt A behutsam zu der nächsten Stelle.

Nach 3 "Fotos" wird gewechselt.

Anschließend Austausch in den Paaren:

(evtl. auch in der Gesamtgruppe)

Was habe ich erlebt?

Wie habe ich mich gefühlt?

Was habe ich Neues wahrgenommen?

Zum Abschluss eignet sich ein Gebet, Text oder Lied zum Thema: "In allem Gott suchen und finden".





Autorin: Renate Neckermann (Ehemalige Verbandsleiterin der GCL-MF)

Voraussetzungen: ausreichend Platz zum Bewegen im Raum oder im Freien

Hinweise: Wichtig ist, dass die Paare ein gewisses Maß an Vertrauen haben. Evtl. ist es sinnvoll, das Berühren des Kopfes und das Einstellen der "Menschlichen Kamera" vorher "trocken" auszuprobieren.

Die Übung sollte schweigend durchgeführt werden.

Der/die Anleiter/in kann vorher darauf aufmerksam machen, dass er/sie während der ganzen Übung die Augen offen hat und bei Gefahren warnt bzw. einschreitet.

Passend wäre vor dieser Übung eine Übung zur Körperwahrnehmung anzubieten.





Mit allen Sinnen

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Wahrnehmen, Gott ist überall, Meditation

Zur Ruhe kommen und ankommen in mir:

Fordere nun alle auf, sich so hinzusetzen, dass sie gut und ruhig sitzen. Wer mag kann die Augen schließen.

Leite die Teilnehmenden mit folgenden Worten dazu an (mache nach jeder Aussage eine Pause, damit das Gesagte wirken kann):

Ich komme zur Ruhe – Ich bin da – Ich habe Zeit – Es drängt nichts und ich muss auch nichts leisten – In diesem Augenblick bin ich vor Gott – Ich darf da sein, wie ich jetzt gerade bin … mit meinem Körper … mit meinen Gedanken – Versuche nicht, deine Gedanken unter Kontrolle zu bringen, sondern lasse alles zu und lasse es wieder gehen. – Deine Gedanken ziehen an dir vorüber, wie die Wolken am Himmel. – Du nimmst alles wahr, ohne dem nachzulaufen. – Verweile ganz locker und entspannt im Hier und Jetzt, der Gegenwart Gottes.

Ich nehme mit allen meinen Sinnen wahr:

Das Ohr: Unser Alltag ist von vielen Geräuschen geprägt, so dass unsere Ohren manchmal abstumpfen und die kleinen Geräusche gar nicht mehr wahrnehmen. Jetzt nehme ich mir die Zeit und höre einmal ganz bewusst, was sich in meiner Umgebung tut, welche Geräusche es da gibt. (1-2 Minuten Zeit geben)

Der Mund: Was schmecke ich gerade? Was habe ich zuletzt gegessen oder getrunken? Kann ich mich an den Geschmack erinnern? (1 Minute Zeit geben)

Die Nase: Oftmals ist die Nase das Organ, durch das ich atme. Ständig geraten somit Gerüche in meine Nase. Könnte ich drei Gerüche benennen, die ich in den letzten Stunden/Minuten wahrgenommen habe? (Pause) Was rieche ich jetzt gerade? (Eine halbe Minute Zeit geben)

Die Hand: Der Tastsinn ist ein Sinn, bei dem oftmals vergessen wird, dass er überhaupt zu unseren Sinnen gehört. Streiche mit der rechten Hand über die Handinnenfläche der linken Hand. Schau mal, wie fein deine Berührung da sein kann, so dass du die Berührung in der linken Hand wahrnimmst. (1 Minute Zeit geben)

Die Augen: Wenn du die Augen geschlossen hast, dann öffne sie jetzt und schau dich im Raum mal um. Was fällt dir auf? Wenn dir auch Vieles bekannt vorkommen mag, achte mal auf die Details, die du vorher nicht so deutlich wahrgenommen hast.





Abschluss

Beende den Impuls mit einem Gebet. Einen Vorschlag findest du hier:

Guter Gott, wir danken dir für die vergangenen Minuten, die sich anfühlten wie Stunden. Du warst bei uns und hast uns deine Nähe spüren lassen. Durch die besondere Betonung unserer Sinne konnten wir deine Schöpfung wieder bewusst wahrnehmen und uns besinnen, dass das Leben mehr ist als nur die Hektik des Alltags.

Gott, wir bitten dich, begleite uns auf unserem weiteren Weg und ermutige uns, uns immer wieder diese Momente der Stille und der Ruhe zu nehmen.

So segne uns Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist.

Amen.

Anschließend könnt ihr gemeinsam noch ein Lied singen.

(Vorschläge: "Alle meine Quellen entspringen in dir", "Meine Zeit steht in deinen Händen" oder jedes Lied, das Gott preist)

Autorin: Corinna Antochin (Ehemalige BDKJ-Diözesanvorsitzende in Fulda)

Voraussetzungen: evt. Lied: z.B." Alle meine Quellen entspringen in dir", "Meine Zeit steht in deinen Händen"





Die J-GCL stärken den Rücken

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Abschied, Zukunft, Reflexion, J-GCL

Vorbereitung:

Auf einem sonst leeren Tisch steht ein Teelicht (oder liegt das Logo der J-GCL). Drumherum sind Namenskärtchen mit den Namen der Teilnehmenden gruppiert, so, dass der Schriftzug zum Teelicht hin ausgerichtet ist. In einem Radius von ca. 25 cm ist ein roter Wollfaden in Kreisform so gelegt, dass das Teelicht den Mittelpunkt bildet.

In einem ersten Impuls geht es ums Erzählen:

Welche "lichten Momente" verbinde ich gegenwärtig mit den J-GCL?

In einem zweiten Impuls können die Teilnehmenden ihre Namenskärtchen vom Teelicht "auf Distanz" bringen:

Wo gehe ich bewusst auf Abstand, wo spüre ich, dass ich mich von den J-GCL entferne?

Der dritte Impuls geschieht stumm und durch die Moderation:

Die Namenskärtchen werden (mit dem Schriftzug nach außen!) auf den roten Wollfaden gelegt. Jetzt ist die "J-GCL" im Rücken, eine Verbindung durch den "roten Faden gegeben, der "Blick" geht ins Leere. Der stumme Impuls wird nach kurzer Zeit begleitet von der Frage: "Wie deutest du dieses Bild?"

Ziel ist es:

Über die Grenzen der Gruppe, der vielleicht sich abschließenden Schulzeit usw. hinaus zu blicken, den Rücken gestärkt zu wissen und einen "roten Faden" in all dem zu erkennen. Neuland kommt in den Blick, in das die Teilnehmenden aber nicht ohne gestärkten Rücken gehen müssen.

Autor: Harald Klein (Ehemaliger KiAss der OG Königstein/Taunus)

Voraussetzungen: Teelicht (alt.: J-GCL-Logo), Namenskärtchen, roter Faden

Hinweise: Dieser Impuls eignet sich für Zeiten des Abschieds oder für die Suche nach neuen Impulsen, die jenseits der "Grenzen" liegen, die sich einzelne oder eine Gruppe – oft unbewusst – selbst setzen.





Erste Worte in der Bibel

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Arbeit mit der Bibel, Wahrnehmen

Einleitung:

Wenn ich einen Menschen sympathisch finde und ihn oder sie kennenlernen möchte, ist das Erste, was ich mache: Ich beobachte und schaue sie oder ihn genau an. Wie bewegt er/sie sich? Mit wem ist er/sie zusammen? Wie ist er/sie angezogen? Ich versuche, ihm/ihr irgendwie nahe zu kommen. Und dann kommt der große Moment, in dem ich ihn/sie anspreche. Wie klingt seine/ihre Stimme, wenn sie mir gilt? Und vor allem: Was sagt er/sie zu mir?

Bezug auf biblische Personen:

Um eine biblische Person kennenzulernen, kann ich genauso vorgehen. Vieles weiß ich schon von Jesus, von Maria, von Petrus, von Mose, von Elija usw. Aber: Kenne ich ihre ersten Worte? Und was sagt mir dieser biblische Mensch – vor allem: Was sagen mir seine/ihre Worte?

Aktion:

(Beispielzitate findet ihr bei den "Voraussetzungen")

Vor euch sind nun Kärtchen mit "Ersten Worten" und der/die zugehörige/r Sprecher/in aus der Bibel ausgelegt. Ich bitte euch nun euch eine Karte heraus zu suchen und für euch zu überlegen: "Warum hab ich diese Karte gewählt"; "Was bedeuten diese Worte für mich?"; "Wie verstehe ich diese Worte?" und "Welche Zusage kann ich mit den Worten verbinden?". Anschließend darf jede/-r etwas zu seiner/ihrer Karte sagen und der Rest hört einfach nur zu.

Ziel:

Ziel ist es, die "Menschlichkeit" dieser biblischen Personen zu entdecken – und zu ahnen, dass ich in meiner Menschlichkeit durchaus in der Lage bin, für Gott und mit Gott zu gehen.

Autor: Harald Klein (Ehemaliger KiAss der OG Königstein/Taunus)

Voraussetzungen: Bibelstellen auf Kärtchen schreiben mit dem Autor hintendrauf

Hinweise: Die Bibelstellen können noch ergänzt werden (Druckvorlage – Bibelkärtchen: im Anhang)





"Sie haben keinen Wein mehr" - "Füllt die Krüge mit Wasser!"

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Arbeit mit der Bibel, Einmaligkeit, Reflexion

Schrifttext:

Am dritten Tag fand in Kana in Galiläa eine Hochzeit statt und die Mutter Jesu war dabei.

Auch Jesus und seine Jünger waren zur Hochzeit eingeladen.

Als der Wein ausging, sagte die Mutter Jesu zu ihm: Sie haben keinen Wein mehr.

Zu den Dienern sagte sie: Was er euch sagt, das tut!

Es standen dort sechs steinerne Wasserkrüge, wie es der Reinigungsvorschrift der Juden entsprach; jeder fasste ungefähr hundert Liter.

Jesus sagte zu den Dienern: Füllt die Krüge mit Wasser!

(Joh 2,1-3; 5-7a)

Stille - sich die Situation vor Augen führen

Eindrücke äußern

Besinnung

Die Situation ist für das Brautpaar mehr als peinlich!

Schlecht kalkuliert! Der Wein ist ausgegangen!

Das Fest wird platzen, die Gäste werden unter Spott nach Hause oder in die nächste Wirtschaft gehen.

Und bei jeder folgenden Hochzeit in der ganzen Gegend wird man die Geschichte wieder aufwärmen und sich darüber lustig machen.

Nachschub zu besorgen, bevor alle es merken, geht nicht mehr.

Da ist nichts zu machen!

Aussichtslos!

Stille





1.Aktion:

Ihr findet unter eurem Stuhl einen "Krug". (Druckvorlage im Anhang)

Hole ihn herauf und schau ihn an.

Der Krug ist leer - der Wein ist aus!

Nichts (mehr) zu machen! Aussichtslos! Nur noch peinlich!

Schreibe auf den Krug ein Stichwort/einen Satz für eine Situation, in der du dich so erlebt hast oder wo du dich gerade jetzt so erlebst:

Mein Krug ist leer. Ich kann nicht (mehr) Nichts zu machen!....

Besinnung:

Die Mutter Jesu überblickt die Lage und wendet sich an ihren Sohn.

Zu den Dienern sagt sie: "Was er euch sagt, das tut!"

Da stehen sechs steinerne Wasserkrüge.

Jesus sagt zu den Dienern: "Füllt die Krüge mit Wasser!"

Wasser haben sie.

"Füllt die Krüge mit Wasser" – füllt das hinein, was ihr habt!

"Füll' deinen Krug mit Wasser", so sagt Jesus zu dir und mir.

Füll' das hinein, was du hast!

2.Aktion:

Dreh nun deinen Krug um und schreibe auf die Rückseite einen Stichpunkt für das "Wasser", das du in den leeren Krug füllen kannst.

Es kann auch eine Bitte sein:

Ich bringe, was ich habe und bitte dich, Jesus,





Austausch und/oder Gebet

Einladung etwas von dem, was auf deinem Krug steht, den anderen mitzuteilen, etwas von dem, was auf deinem Krug steht, als Gebet zu formulieren, endend mit dem Satz: Jesus, ich bitte dich.

Alle: Jesus, wir bitten dich.

Auswertung:

a) Wie ist es mir mit der Übung gegangen?

b) Blitzlichtrunde

Autorin: Theresia Glück, (KiAss der GCL Diözese Passau)

Quelle: nach Bürgermeister/Moser/Wirth, Bei Sinnen sein, Winzer 1988, S.51-53

Voraussetzungen: einen Krug pro Person, einen Stift pro Person, der auf dem Krug schreibt

Hinweise: (Druckvorlage – Weinkrüge im Anhang)





Was ich in meinem Herzen bewahre

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Reflexion, Leben

Schrifttext:

Seine Mutter bewahrte alles in ihrem Herzen und dachte darüber nach.

(Lk 2,51b)

Gedanken:

Mit meinem neuen Auto fahre ich beim Einparken gegen einen Blumenkübel und habe eine Beule im Auto. Der Verstand sagt mir: Ist nun mal passiert, da kann man nichts machen! Vielleicht ist die Sache damit erledigt.

Aber wenn wir uns in einem solchen Fall immer wieder über das Missgeschick ärgern müssen, bewahren wir es in unserem Herzen, der Gedanke daran bestimmt uns und macht uns verdrossen.

Oder wenn ich immer wieder auf meine Verletzungen schaue und sie in meinem Herzen Raum gewinnen, lasse ich mich von schlechten Gefühlen wie Misstrauen, Kleinmut, Selbstmitleid und Ablehnung bestimmen.

Mache ich mir hingegen ganz konkret meine positiven Erfahrungen, Begegnungen bewusst, bilden sie ein Gegengewicht zu den negativen.

Fragen:

Ich kann mich also am Beginn des neuen Jahres fragen:

Was will ich in meinem Herzen bewahren, das mich mit Freude erfüllt? Etwas, das mir vielleicht erst nach langem Nachdenken einfällt, was sich aber lohnt, immer wieder ins Bewusstsein zu rufen, damit es meinen Weg ins neue Jahr prägt.

Impuls für die persönliche Besinnungszeit:

Blick in den eigenen Terminkalender vom vergangen Jahr mit der Frage: Was will ich in meinem Herzen bewahren?

Austausch





Autorin: Anette Wawroschek (GCL)

Voraussetzungen: Terminkalender der Teilnehmenden vom vergangenem Jahr

Hinweise: an die Teilnehmenden, den eignen Terminkalender vom vergangen Jahr

mitzubringen





Wörtlich nehmen

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Arbeit mit der Bibel, Handeln, Ignatius

Begrüßung

In einem Gottesdienst wird vorher die Stelle aus der Bergpredigt gelesen.

Einführender Gedanke:

"Inspiriert zu diesem Impuls hat mich ein Radiokommentar während der Fußball-Weltmeisterschaft 2014 zu einem Tor des Kolumbianers Rodriguez, einem faszinierenden Spieler, der aus armen Verhältnissen kommt. Völlig begeistert von Rodriguez' Tor jubelte der Kommentator und schrie: "Da nimmt er die Kugel mit der Brust an und nagelt das Leder in das obere linke Eck."

Wir hörten das am Radio – und konnten uns das Geschehen auf dem Rasen dennoch bildlich vorstellen. Alle, Erwachsene wie Kinder, waren wir begeistert, spätabends 23 Uhr. Und dann sagte einer: "Toll, diese Fußballkommentare am Radio, viel besser als am Fernseher. Wenn man das wörtlich nähme – den Ball mit der Brust annehmen – und ins Tor nageln. Stellt euch vor: Da hat einer einen Hammer und Nägel dabei und nagelt den Ball fest. Karl Valentin, der Sprachkünstler, der hätte das wörtlich genommen und einen Sketch daraus gemacht."

Bezug zu Ignatius:

Wörtlichnehmen: Nur ein Witz oder ein Wirklichkeitstreffer?

Ignatius von Loyola schreibt in seinem "Bericht des Pilgers", dass er sich einmal gefragt hat, wie es wäre, das zu tun, was der heilige Franziskus getan hat oder was der heilige Dominikus getan hat. Genau das! "Seine ganze Überlegung bestand darin, dass er zu sich selber sagte: Der heilige Dominikus hat dies getan, also muss auch ich es tun; der heilige Franziskus hat jenes getan, also muss auch ich es tun." (Pilgerbericht Nr. 7) Er ist auf diese Idee gekommen, weil er in einem Buch über Heilige las. Und diese Vorstellung, die beiden Armutsheiligen wörtlich zu nehmen und eins zu eins umzusetzen und zu "kopieren", das hat ihm Elan gegeben, Kraft und Schwung nach vorne. Das WÖRTLICHNEHMEN war in dieser Phase seines Lebens eine entscheidende Idee, um mit seinem Leben voranzukommen und nicht zu stagnieren.

Bezug zu Jesus:

Von Jesus lesen wir, was er getan hat und was er predigte. Seine Bergpredigt enthält konkrete Handlungsanweisungen. Habe ich mir schon einmal vorgenommen, diese wörtlich zu nehmen und eins zu eins umzusetzen? "Geht nicht", sagen manche





theologisch gebildete Menschen, denn die Bergpredigt umschreibt nur Zielvorstellungen und nichts davon ist wörtlich gemeint. Doch nimmt das den Worten Jesus nicht das Herausfordernde? Wenn wir Jesu Worte doch einmal wörtlich nähmen!

Schrifttext:

"Leistet dem, der euch etwas Böses antut, keinen Widerstand, sondern wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin. … Und wenn dich einer zwingen will, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei mit ihm. Wer dich bittet, dem gib, und wer von dir borgen will, den weise nicht ab."

(Mt 5,38-42)

Fragen:

Kann ich mich an ein Beispiel erinnern, wo mir plötzlich klar wurde, wie Jesus an meiner Stelle jetzt gehandelt hätte?

Habe ich mir schon einmal vorgenommen, genau das zu tun, was Jesus getan hat? Und was ist mir da konkret dazu eingefallen? Habe ich eine Kraft und einen Elan gespürt, das auch zu tun, ähnlich wie Ignatius?

Gebet

Jesus,

Wenn die Getauften doch nur mehr so leben würden, wie du!

Deine Botschaft wörtlich nähmen!

Klar, zu deiner Zeit gab es noch keine Autos und keine Computer.

Aber es gab Menschen,

So wie heute,

Menschen wie dich und mich ...

Wenn mich nun einer fragt, mit ihm zu gehen -

Sollte ich da nicht mehr mit ihm gehen?

Diesen Menschen länger begleiten, ohne mich aufzudrängen?





Du würdest es tun, Jesus.

Danke, für deine Freiheit, es zu tun.

Danke, für deine Nähe, die nicht erdrückt.

Danke, für deine diskrete Liebe, die nicht bedrängt. Amen.

Autor: Frank Beyersdörfer (Referent für Junge Erwachsene der GCL, ehemaliger KiAss der GCL-JM auf Bundesebene)

Voraussetzungen: Bibeltxte: Bergpredigt Mt 5-7, Perikope Mt 5,38-42

Hinweise:

Wenn mehr Zeit wäre als 10 Minuten:

Wir wollen uns 5 Minuten Zeit nehmen, um darüber nachzudenken und uns Notizen zu machen.

Nach der Einzelbesinnung Austausch zu zweit.

Danach die Möglichkeit anbieten, in der großen Runde von den Erfahrungen zu erzählen und zu hören, die wir gemacht haben, als wir uns vorgenommen haben, Jesus wörtlich zu nehmen.

Abschluss mit dem Gebet. Überleitung zu den Fürbitten.



Samen

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Frieden, Natur, Tagesbeginn

Vorbereitung

Ein paar Samen können in die Mitte gelegt werden. In der Mitte liegt ein großes Blatt in Zwiebelsamenform und ein Blumentopf.

Einleitung:

Aus Samen wachsen Pflanzen, Blumen, Bäume und Sträucher. Der Samen ist der Ausgangspunkt für etwas Großes, Wunderbares. Im Samen ist schon vorgegeben, was aus ihm hervorgeht, genauso wie der Samen bestimmt, ob ein Baby weiblich oder männlich, blaue oder braune Augen bekommt.

Aus einem Grassamen wird kein Wallnussbaum wachsen und ein Apfelbaum wächst aus einem anderen Samen als eine Kürbispflanze.

Weiterführende Gedanken:

Samen können auf natürlichem Weg auf den Boden fallen oder durch ein Lebewesen ausgesät werden. Aber es gibt auch Samen, die nur mit Hilfe von Menschen gesät werden können:

z.B. Frieden, Freundschaft, Harmonie, Eintracht, Zusammenhalt, Gemeinschaft...

Viele kennen und schätzen die Früchte dieser Samen, doch wie viele erfreuen sich nur daran und vergessen dabei selber zu säen. Sie vergessen in die Gegenden zu schauen, wo Unkraut wächst, wo Krieg, Mord, Hass, Rache und Eifersucht ... regieren.

Nicht einer allein kann dafür sorgen, dass alle gute Saat überall ausgesät wird, aber gemeinsam, wenn jeder etwas sät, dann kann eine duftende Blumenwiese entstehen, die aus vielen verschiedenen schönen, duftenden Pflanzen besteht und an der sich viele Menschen erfreuen werden.





Aktion

Was könnt und wollt ihr als Landwirt und Bauer in der Gesellschaft säen, damit es den Menschen auf der ganzen Welt besser geht?

(Jetzt überlegt jeder einen wichtigen Samen, sagt ihn laut, legt dabei einen Samen in den Blumentopf und schreibt seinen Samennamen auf das Blatt.)

Gebet

Gott, du hast uns zu den Herrschern über die Erde gemacht, über Pflanzen und Tiere,

Lass uns nicht vergessen, dass jeder Mensch gleich wertvoll und toll ist,

Dass es Mutter Erde nur einmal gibt und dass

Wir dankbar sein sollten für das, was du uns anvertraut hast.

Amen.

In diesem Sinne lass uns heute die Samen säen und die Saat so weit verbreiten wie wir können, damit alle etwas von den wunderbaren Früchten abbekommen.

Autor: Gabriel Klaedtke (Verbandsleiter GCL-JM)

Voraussetzungen: Samen (für jede Person einen Samen), ein Plakat in Zwiebelsamenform, ein Blumentopf und Stifte





Schraube

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Gemeinschaft, Vielfalt, Reflexion, J-GCL

Einleitung:

GCL – Das heißt "Gemeinschaft Christlichen Lebens" und es ist toll, dass so viele dazugehören und jetzt hier sind. Aber habt ihr schon einmal darüber nachgedacht, wie wichtig ihr für die J-GCL seid? Jede und jeder persönlich? Wie wäre das eigentlich, wenn ihr nicht da wärt?

Geschichte:

Eine Geschichte erzählt:

Es gab einmal in einem riesigen Schiff eine ganz kleine Schraube, die mit vielen anderen ebenso kleinen Schrauben zwei große Stahlplatten miteinander verband. Diese kleine Schraube fing an, bei der Fahrt mitten im Indischen Ozean etwas lockerer zu werden und drohte herauszufallen. Da sagten die nächsten Schrauben zu ihr: »Wenn du herausfällst, dann gehen wir auch.« Und die Nägel unten am Schiffskörper sagten: »Uns wird es auch zu eng, wir lockern uns auch ein wenig. « Als die großen eisernen Rippen das hörten, da riefen sie: »Um Gottes Willen bleibt; denn wenn ihr nicht mehr haltet, dann ist es um uns geschehen!« Und das Gerücht von dem Vorhaben der kleinen Schraube verbreitete sich blitzschnell durch den ganzen riesigen Körper des Schiffes. Er ächzte und erbebte in allen Fugen. Da beschlossen sämtliche Rippen und Platten und Schrauben und auch die kleinsten Nägel, eine gemeinsame Botschaft an die kleine Schraube zu senden, sie möge doch bleiben; denn sonst würde das ganze Schiff bersten und keine von ihnen die Heimat erreichen. Das schmeichelte dem Stolz der kleinen Schraube, dass ihr solch ungeheure Bedeutung beigemessen wurde, und sie ließ sagen, sie wolle sitzen bleiben.

Rudyard Kipling

Gedanken zur Geschichte:

Manchmal haben wir vielleicht das Gefühl, es ist doch gar nicht so wichtig, dass ich da bin.

Diese Geschichte macht deutlich, jede und jeder von uns ist wichtig.

Unser Engagement und unsere Verlässlichkeit sind gefragt.

Die J-GCL können nur funktionieren, wenn wir zusammenhalten.

Die kleine Schraube kann uns daran erinnern.





Fragen:

Nehmt euch eine der kleinen Schrauben. Schaut sie euch an und überlegt:

Wo ist euer Platz, an dem ihr gebraucht werdet?

Was hilft euch, dabeizubleiben?

Wie motiviert ihr andere zum Mitmachen und Zusammenhalten?

Gebet:

Lasst uns Gott bitten:

Guter Gott, du weißt um jede und jeden von uns.

Uns allen hast du eine besondere Aufgabe gegeben.

Hilf uns zu entdecken, wo wir gebraucht werden.

Lass uns zuverlässig da sein und schenke unserer Gemeinschaft Zusammenhalt.

Lass uns alle Herausforderungen meistern, die uns begegnen.

Darum bitten wir durch Christus, unsern Herrn.

Amen.

Autorin: Ursula Hartmann (Ehemalige KiAss GCL-MF der Region West)

Hinweise: Text: "Kleine Schrauben" austeilen; Lied (Ob dick, ob dünn), passende Schraubenmuttern als Symbol, dass man einander Halt gibt, einem/einer anderen auf die Schraube drehen





Beten in schwierigen Situationen

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Reflexion, Meditation

Meditation:

Ich werde still und stelle mich in die Gegenwart Gottes.

(Körperwahrnehmungsübung – guter Stand/auf die Atmung achten)

Ich stelle mir eine Situation vor, mit der ich Mühe habe und versuche, sie nachzuerleben.

Wer war da?

Wo war es (Raum, Zeit, Umgebung, Gerüche, Geräusche, ...)?

Was ist geschehen?

Was habe ich gefühlt?

Ich schaue, wo Gott in dieser Szene war.

Wo hätte Jesus in dieser Szene gestanden?

Was würde er sagen oder nicht sagen?

Wie würde er schauen?

Wie verhält er sich?

Auf welcher Seite steht er?

Was hätte ich ihm da zu sagen? Ich beginne ein Gespräch.

Ich frage ihn, was er dazu meint.

Ich mache ihm Vorwürfe und klage ihn an: Warum hast Du Dich nicht darum gekümmert? Etc.

Vor Gott müssen wir nicht fromm sein; er mag uns ohne Vor-Bedingungen: In seiner Todesstunde spricht Jesus seinen Vater an, von dem er sich ganz verlassen fühlt, mit den Worten des Psalm 22: "Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?"

Und dann höre ich, was er dazu sagt.





Ich lege alles in Gottes Hände und schließe mit einem Vaterunser.

Autor: P. Markus Haering (KiAss der J-GCL, OG Metten)

Quelle: Johannes M. Steinke





Üben

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Reflexion, Meditation

Einleitender Gedanke:

Meine Geigenlehrerin sagte einmal zu mir: "Du übst, weil du meinst, du kannst es irgendwann. Da täuschst du dich!"

Üben ist ein lebenslanger Vorgang. Ich bin nie fertig, nie perfekt - und brauche es auch nicht zu sein.

Ich übe, um immer besser zu werden. Wir müssen nicht perfekt und nicht am Anfang schon gleich am Ende sein. Wir sind und bleiben unser Leben lang Lernende.

Wir üben Schreiben und Rechnen, Englisch sprechen und Klavier spielen, Fußball spielen usw. und merken dabei doch, dass unsere Anstrengung nicht alles ist. Jede/r der/die etwas übt, macht die Erfahrung, dass dies mal von schnellem Erfolg gekrönt ist, ein anderes Mal mühsam ist und gar nicht recht weitergehen will. Unsere Anstrengung und Gottes Tun haben beide Anteil am "Erfolg".

Bezug auf "Geistliche Übungen

In "Geistlichen Übungen" üben wir ein, beides im Blick zu haben und zu unterscheiden, wo mein Tun gefragt ist und was ich getrost Gott übergeben darf.

Dabei ist nicht der "Erfolg" der Übung entscheidend, sondern das "Sich-Ausrichten" auf Gott hin.

Wie bei allem Üben, liegt das Geheimnis in der Regelmäßigkeit.

Psalm: "Im Psalm 127 ist dies ausgedrückt:"

Wenn nicht der Herr das Haus baut,

müht sich jeder umsonst, der daran baut.

Wenn nicht der Herr die Stadt bewacht,

wacht der Wächter umsonst.

Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht

und euch spät erst niedersetzt,

um das Brot der Mühsal zu essen;

denn der Herr gibt es den Seinen im Schlaf.

(Ps 127, 1-2)





Ich lasse den Psalm 127 auf mich wirken.

Was löst er in mir aus? Was will und kann ich Gott übergeben, welche Wünsche, welche Sehnsucht, ...?

Ich bitte Gott um seinen Segen.

5 - 10 min. Stille

Mit einem tiefen Atemzug beende ich die Übung und komme zurück in diesen Raum und in unsere Gruppe.

Reflexion:

In Kleingruppen zu 3-4 Personen besteht die Möglichkeit mitzuteilen, wie es mir in dieser Übung ergangen ist.

Welche Erfahrungen mache ich mit dem "Geistlichen Üben"? Was ist mir dabei hilfreich?

Jede Äußerung der Wahrnehmung ist richtig. Jede/r entscheidet selbst, was und wie viel sie/er sagen will.

Autorin: Brigitta Neckermann-Lipp (Ehemalige J-GCLerin)

Quelle: In Anlehnung an Ignatius "Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her" Geistliche Übungen Nr. 2

Voraussetzungen: evtl. Psalm 127, 1-2 für jede/n

Hinweise: Bei einer Betrachtung am Abend kann sich ein Impuls zum Tagesrückblick anschließen und danach ein Austausch darüber:

Für den Tagesrückblick

Was konnte ich heute tun?

Was habe ich Gott überlassen?

Was will/kann ich ihm noch übergeben, überlassen?





Vor Gott stehen – zu Gott stehen – Gott den Rücken zukehren

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: zusammen mit Gott, Wahrnehmen, Meditation

Idee:

In einem leergeräumten Raum steht in der Mitte eine große Kerze, die für Gott (alternativ, weil anschaulicher: für Jesus) steht. Mit der Gruppe soll ausprobiert werden, wer in welcher Nähe und Distanz, in welcher Haltung die "Zuwendung" zu Gott erfährt, und welche Geste sie begleitet.

In einem ersten Impuls geht es darum, eine "Entfernung" zur Kerze auszuprobieren:

Wie nah, wie weit will ich von dieser Kerze entfernt stehen. Wichtig dabei ist, mich nicht mit anderen zu vergleichen, sondern ganz in sich hinein zu spüren, welche Nähe oder Distanz die für mich Stimmige ist.

In einem zweiten Impuls geht es um die Haltung, in der ich Gott gegenüber stehe:

Bin ich "der Kerze" zugewandt? Drehe ich ihr den Rücken zu? Schau ich über meine Schulter? Stehe ich – oder sitze ich – oder …? Es kann alles ausprobiert werden, bis die stimmige Haltung gefunden ist.

In einem dritten Impuls geht es um die stimmige Geste:

Das können abwehrende Hände oder offene Arme sein; das kann der gesenkte oder der offene Blick sein – wie sollen Hände, Füße, Augen, Ohren ausgerichtet sein, damit es "stimmig" wird.

Nach den drei Impulsen sollen sich die Teilnehmenden kurz selbst "einfrieren":

Und nachspüren, was Nähe und Distanz, Haltung und Geste ausdrücken.

Anschließend geht die Gruppenleitung herum und fragt vorsichtig:

"Wie stehst Du da, und was heißt das für dich?" Während der kurzen Interviews sind nur die beiden im Gespräch, die anderen können zuhören, aber nicht kommentieren.





Während der Interviews sollen die Interviewten in der Haltung sein, die sie sich gewählt haben.

Nach den Interviews kann sich ein vierter Impuls anschließen:

"Gibt es eine Sehnsucht, wie es aussehen sollte? – Wenn ja, gehe in die entsprechende Nähe oder Distanz, Haltung und Geste." Dann dürfen sich die, die ihren Ort, ihre Haltung oder Geste verändert haben, noch einmal zu Wort kommen.

Auswertung:

In einem gemeinsamen Auswerten kann dann auch danach gefragt werden, was geschehen müsste, damit diese Sehnsucht zumindest im Ansatz erfüllt werden kann – und wer dazu wie initiativ werden müsste.

Autor: Harald Klein (Ehemaliger KiAss der OG Königstein/Taunus)

Voraussetzungen: großer und freier Raum, eine Kerze in der Mitte

Hinweise: schlecht im Freien zu machen, da dort zu vieles ablenken kann.





Durchführung

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Wahrnehmen

Aktion:

Nimm Dir Zeit und gehe raus.

Gehe los. Am Anfang gehst du vielleicht noch sehr schnell, bis du merkst, dass du Zeit hast.- Versuche alle deine Sinne zu öffnen.

Fragen dazu:

Was sehe ich?

Was höre ich?

Was schmecke ich?

Was rieche ich?

Was fühle ich?

Bleibe dort, wo es dich hält. Halte an.

Du bist im "Hier und Jetzt" angekommen. Atme ruhig.

Autorin: Michaela Knosalla-Dunker

Quelle: Einleitung in Exerzitien, frei formuliert

Voraussetzungen: Möglichkeit nach draußen zu gehen

Hinweise: Es ist gut, wenn man sich mehr als 10 Min. Zeit nehmen kann.



Wahrnehmungsspaziergang

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Wahrnehmen, Natur, Meditation

Einleitende Gedanken:

In unserem Alltag herrscht meist ein Übergewicht von Denken und Handeln, weil wir unter Leistungs- und Problemdruck stehen. Wir schmieden Pläne für die Zukunft und denken an Vergangenes zurück. In der Gegenwart leben wir aber meistens nicht. Dadurch verlernen wir das einfache Wahrnehmen. Das Ziel des Wahrnehmungsspaziergangs liegt darin, in die Wahrnehmung zu kommen und zu versuchen, in ihr zu verweilen. Das bedeutet, wann immer wir merken, dass wir im Denken, in Gedanken sind, holen wir unsere Aufmerksamkeit zurück – weg von den Gedanken hin zur Wahrnehmung. Für den Wahrnehmungsspaziergang sind ungefähr 30 min einzuplanen.

Aktion:

Geh ins Freie, möglichst an einen ungestörten Ort.

Versuche, den Geist frei von Gedanken, Terminen... zu bekommen und nur noch wahrzunehmen.

Folgende Fragen können hilfreich sein:

Fragen:

Was sehe ich? (Wiesen, Himmel, Wolken, Bäume, Blätter, Blumen ...)

Was höre ich? (Vögel, Wind, Stimmen, Autos ...)

Was rieche ich? (Luft, Blumen, Bäume...)

Was taste ich? (Steine, Erdreich, Baumrinde, Blätter ...)

Was spüre ich? (Nässe des Regens, Wehen des Windes, Kälte ...)

Nach dieser Zeit des Wahrnehmens entspannen und das Wahrgenommene nachklingen lassen





Die Wahrnehmung vertiefen:

Einen Gegenstand mit allen Sinnen in sich aufnehmen.

Nacheinander nur mit jeweils einem Sinn bewusst wahrnehmen.

Eine Zeit auf das je Leisere hören, auf das je Unauffälligere achten; das wahrnehmen, was sich den Sinnen zunächst nicht aufdrängt.

Wahrnehmen, was die Natur zu dieser Jahreszeit anbietet.

Die Übung mit einem einfachen Gebet oder Dank beenden.

Autor: P. Markus Haering (KiAss der J-GCL, OG Metten)

Quelle: Johannes M. Steinke

Voraussetzungen: Textvorlage mit den einzelnen Schritten für die Teilnehmenden; im Freien/möglichst kein Regen.

Hinweis: Es ist nicht Sinn dieser Übung, etwas leisten zu müssen. Es reicht schon der Versuch, in die Wahrnehmung zu kommen und beim Versuchen zu bleiben.





Was macht mich als Mensch aus?

Einsatzmöglichkeiten/Themenbereiche: Meditation, Wahrnehmen

Vorbereitung:

Alle erhalten eine Spiegelkachel.

Die bzw. der Anleitende führt mit folgenden oder ähnlichen (im Idealfall frei gesprochenen) Worten durch die Meditation:

Meditation:

Ich schaue mich an. Was ist mein erster Eindruck?

Ungewohnt, sich selbst so lange anzuschauen... Ich bleibe trotzdem dabei. Ich schaue mich ganz neugierig an, so, als hätte ich mich noch nie gesehen.

Einfach nur anschauen, möglichst ohne zu werten. "Schön" oder "hässlich" gibt es jetzt nicht. Ich schaue einfach hin und nehme wahr.

Ich sehe meinen Kopf zunächst als Ganzes, seine Form, die Haare, die mein Gesicht einrahmen...

Mein Kinn, meine Wangen, ... die Farbnuancen meiner Haut...

Dann betrachte ich meinen Mund: Wie ist er geformt? Ich kann die Mundwinkel mal nach oben, mal nach unten ziehen – was verändert sich da? Und ich lasse die Muskeln im Gesicht wieder locker und nehme meinen Mund noch einmal wahr.

Mein Blick wandert weiter hoch über die Nase zu meinen Augen. Wie blicken meine Augen? Kann ich meinen Blick verändern? Mal streng schauen, mal freundlich, zornig, nachdenklich oder neugierig? Welcher Blick passt jetzt zu meiner Stimmung?

Ich schaue mir in die Augen: Wer ist das eigentlich, den ich da sehe? Wer ist das, die mich im Spiegel anschaut?

Kurze Pause

Keiner/Keine sieht haargenau so aus wie ich.

Und wenn ich einen Zwilling hätte, den andere von mir nicht unterscheiden können, so gibt es doch Unterschiede, so fein sie auch sein mögen. Mich gibt es nur ein einziges Mal auf der Welt.

Nicht nur mein Aussehen ist einmalig, ich als Mensch mit meinen Gedanken und Gefühlen bin unverwechselbar ich.





Keine Worte können erfassen, wer ich bin.

Ich bin mehr als alle Beschreibungen meiner Eigenschaften und Eigenheiten.

Meine Persönlichkeit wurde geprägt von meiner Familie und von meiner Umwelt, in der ich aufgewachsen bin. Und durch eigene Entscheidungen habe ich auch selbst Akzente gesetzt. Und doch bin ich mehr als das Produkt der Erziehung meiner Eltern, mehr als ein "Kind unserer Zeit". Bin ich nicht vielmehr ein Wunderwerk der Schöpfung? Erahne ich in dem tiefen Geheimnis, das ich bin, das alles und alle umfassende Geheimnis, das der Welt zugrunde liegt?

Kurze Pause

Weder ich selbst noch meine Eltern haben mich zu dem gemacht, der/die ich bin.

Da hat ein Größerer seine Hände im Spiel gehabt. Manche nennen ihn Gott, manche sprechen vom Urgrund der Welt, andere gebrauchen keinen Namen – und doch spüren wir irgendwie, dass wir unsere Einmaligkeit jemand anderem zu verdanken haben.

Christen und Christinnen glauben, dass dieser andere sich an meiner Einmaligkeit freut, dass dieser andere mich mit liebevollem Blick anschaut.

Genau mit diesem Blick versuche ich, mich selbst im Spiegel zu sehen. Kann ich den Widerschein von Gottes Güte und liebevoller Zuwendung in meinen Augen erahnen?

Stille

Anschließend ist Zeit für eine Aktion,

in der jede/r für sich etwas gestalten kann: z.B. Daumenabdruck auf ein Blatt Papier machen und außen herum notieren, was mich als Mensch ausmacht (Eigenschaften, Vorlieben, ...)

Autor: Pfr. Christian Ammersbach (KiAss GCL-JM DV Würzburg)

Voraussetzungen: pro Teilnehmendem eine Spiegelkachel (gibt es günstig im 10er Pack in Bau- oder Möbelmärkten), evt. Blatt und Stifte und Farben für einen Daumenabdruck





3 Bausteine für Impulse

3.1 Texte

All-mitt-täglich

Thema: Gott ist überall, Meditation

Jesus, jetzt bin ich hier - vor dir, mit dir.

Es fiel mir wieder mal schwer, mich loszureißen. Nicht dass da ein Termin wartete, sondern es ist einfach dieses Weiterrödeln, so im Schwung von einem zum nächsten.

Einerseits geht mir manchmal die Luft aus, andererseits ist es das Leichtere, wenn es einfach so weiter geht.

Aber jetzt bin ich hier – will mich einfach ausruhen bei Dir – mit Dir.

Du bist hier, ich bin hier – das genügt.

Hilf mir, zu erkennen, wo Du heute versucht hast, in dem Vielen zu mir durchzukommen.

Beim Telefonat vorhin war ich mit meinen Gedanken ganz woanders – schade, den anderen habe ich eigentlich gar nicht wahrgenommen.

Jesus, es tut gut, einfach so bei Dir zu sein und Dich mal auf alles schauen zu lassen.

Jetzt könnte ich noch lange hier 'aushalten',

aber gleich ist das nächste Gespräch.

Lass Dich nicht hindern durch das Durcheinander in mir, durch das Viele, das ansteht, das weitertreibt –

Komm durch mit Deinen Hinweisen, wohin der nächste Schritt zum Leben führt. Danke, dass ich mal wieder bei Dir durchatmen konnte.

Autorin: Maria Boxberg (GCL-Vorstand, ehemals J-GCL)





Fahrradspiritualität

Thema: zusammen mit Gott

"Immer weiter!", sagst du zu uns

in allen Kurven des Evangeliums.

Um die Richtung auf dich zu behalten,
müssen wir immer weitergehen,
selbst wenn unsere Trägheit verweilen möchte.

Du hast dir für uns
ein seltsames Gleichgewicht ausgedacht,
ein Gleichgewicht,
in das man nicht hineinkommt,
und das man nicht halten kann,
es sei denn in der Bewegung,
im schwungvollen Voran.

Es ist wie mit einem Fahrrad,

das sich nur aufrecht hält, wenn es fährt; ein Fahrrad, das schief an der Wand lehnt, bis man sich darauf schwingt und auf der Straße davonbraust.

Die Zeit, in der wir leben,

ist gezeichnet von einem allgemeinen schwindelerregenden Ungleichgewicht.

Sobald wir uns hinsetzen, dies zu betrachten, kippt es und entgleitet es uns.





Wir können uns nur aufrecht halten,

wenn wir weitergehen,
wenn wir uns hineinbegeben
in den Schwung der Liebe.

Alle Heiligen, die uns als Vorbilder gegeben sind, oder zumindest viele davon, lebten nicht ohne "Versicherung", einer Art "geistlicher Krankenkasse, die sie schützte gegen Gefahren und Krankheit, und die sogar ihre geistlichen Kinder mit einbezog.

Sie hatten feste Gebetszeiten, bestimmte Bußübungen, eine ganze Sammlung von Ratschlägen und Verboten.

Aber für uns
spielt das Abenteuer deiner Gnade
in einer Zeit, die fast aus der Bahn gerät
in ihrem Drang nach Freiheit.
Uns willst du keine Landkarte geben.
Unser Weg führt durch die Nacht.
Wohin wir zu gehen haben,
erhellt sich Stück für Stück
wie durch die Lampe eines Signals.





Oft ist es das einzige, was sich sicher einstellt,

eine regelmäßige Müdigkeit aufgrund
derselben Arbeit, die jeden Tag zu tun ist,
desselben Haushalts, der wieder zu bewältigen ist,
derselben Fehler, die wir bekämpfen,
derselben Dummheiten, die wir unterlassen wollen.

Aber außerhalb dieser Gewissheit ist alles übrige deiner Phantasie überlassen, o Gott, die es sich bei uns gemütlich macht.

Autorin: Helene Doetsch (Ehemalige J-GCLerin)

Quelle: aus: Gott einen Ort sichern, Hrsg. Annette Schleinzer 2007, S. 163f





Nicht den Menschen dienen

Thema: zusammen mit Gott, Gott

Nicht

den Menschen

dienen

sondern

Gott

in ihnen.

Autorin: Johanna Friederike May (GCL)





Das Pausengebet

Thema: Meditation

Während meiner Zeit als Spiritual am Germanicum in Rom

gab ich den Neuankömmlingen immer 6 Tage begleitete Einzelexerzitien. Dies konnte bedeuten: am Tag ca. 17 Einzelgespräche zwischen 10 – 30 Minuten Dauer, dazu noch ein Vortrag und die Eucharistiefeier. Als mich ein Student fragte, warum ich am Ende nicht völlig erschöpft sei, fragte ich spontan zurück: "Haben Sie schon auch nur ein einziges Mal in Ihrem Leben an einem Tag 17-mal eine Pause gemacht?!" Natürlich nicht. – In dieser Frage lag die Antwort. Ich habe die kleinen Pausen von 2 – 5 Minuten richtig "zelebriert", d.h. kurz hineingespürt, wie ich mich fühle: frei oder gespannt und wenn ja warum? Dann mich ein wenig ausgeschüttelt und gedehnt, ein Blick durchs Fenster in den Park hinaus, festgestellt: das war ein Gespräch – mitten im Universum und im Übrigen den Studenten, der gerade gegangen war, dem Geist Gottes und seinem Wirken anvertraut.

Diese Erfahrung habe ich dann irgendwann in das Wort "Pausengebet" gefasst.

Es gibt bzw. gäbe so viele Pausen und Päuschen in unserem Leben: Beim Aufwachen; unterwegs in der Straßenbahn; beim Gang vom Zimmer zum Kopierraum; ja in einem Gespräch selber, wenn ich eine kurze Denkpause einlege. Da kann man einfach atmen, sich innerlich frei schütteln und auch einen Gebetswunsch, wenn er aufsteigt, da sein lassen: "Lass mich jetzt offen sein und meine Angst überwinden!" Es gibt Lehrkräfte, denen 5 Sekunden innehalten vor dem Klassenzimmer hilft. Und einen kenne ich, der sogar den Segen der Rotampel als Pausenmöglichkeit entdeckt hat.

Wem die Anregung einleuchtet und wen sie anspricht, der kann für sich einen entsprechenden Stil finden.

Autor: Willi Lambert SJ (Ehemaliger KiAss der GCL und ehemaliger Emi der GCL-JM auf Bundesebene)





Pourquoi non? - Warum nicht?

Thema: Leben, Ignatius,

Exerzitien unterwegs auf den Spuren des Hl. Ignatius

brachten mich 1994 in das Schloss der Loyolas. Dort begegnete ich in einem Nebenraum, der angeblichen Hauskapelle, einem Bild, das die Verkündigung der Menschwerdung Jesu Christi darstellt. "Pourquoi non?" ist am unteren Bildrand eingeritzt.

Diese Frage unter der Szene der Verkündigung ist in mich hineingefallen, führte mich an das gestalterische Element in Marias "Ja" heran. Ähnlich mag es dem verwundeten Ignatius ergangen sein, als er, aus Pamplona zurück gebracht, in den Zeiten der Genesung dieses Bild, das seine Schwägerin in die Ehe mitgebracht hatte, sah.

Im Alltag stellt sich jenes "Warum nicht?" immer wieder ein und wirkt, als würde es Türen öffnen.

Begegnungen, auf die ich mich lange gefreut hatte, fielen ins Wasser. Von mir kam ein enttäuschtes "Warum?" und nach ein paar Atemzügen fand ich zum "Warum nicht?": Ich konnte mich von Enttäuschungen lösen, und wurde frei für Neues.

Bei Anfragen treten die vielen Termine vor Augen, oft auch ein "Ich kann nicht!" Aus solcher Enge führt das "Warum nicht" oft heraus und lässt neue Möglichkeiten entdecken.

In Geistlicher Begleitung oder Supervision konnte ich manche, die sich in einer festgefahrenen Situation fanden, mit diesem "Warum nicht?" anbieten, ihre Lage in einem neuen Licht zu sehen.

"Pourquoi non" – für mich ein ignatianisches Zauberwort.

Autorin: Hildegard Joeres (Nationalreferentin der GCL)





Wertschätzen und aufmerken

Thema: Ignatius, Leben

Wir Menschen vergleichen uns gerne.

Und wir setzen andere oft herab, machen sie kleiner, damit wir selbst größer erscheinen. Warum reden wir so oft schlecht über Abwesende? Warum haben wir solche Angst, zu kurz zu kommen? Fühlen wir uns so klein und bedroht, dass wir uns vor anderen aufblasen müssen?

Ignatianisch ist, die anderen wertzuschätzen, also sie positiv zu sehen, das Gute an ihm/ihr wahrzunehmen, ihn vor anderen zu loben. Natürlich sind wir nicht blind für seine Grenzen: Ehrlich sollten wir auch die Schwächen des anderen wahrnehmen und benennen, aber mit grundsätzlichem Wohlwollen, mit einer Haltung, die eher das Positive fördert als das Negative bekämpft. Ignatianisch heißt, nüchtern die Wirklichkeit zu sehen, wie sie ist, sie wahr-zu-nehmen, d.h. sie in ihrer Wahrheit anzunehmen – ob sie gefällt oder nicht. Dabei bleibe ich selbst bescheiden, eben so groß oder so klein, wie ich bin. Und ich brauche mich nicht zu vergleichen: Jeder Mensch, ob jung oder alt, ob Frau oder Mann, ob mit diesem Stil oder mit jenem, ist in sich wertvoll, mit seinen/ihren Stärken und mit den Schwächen. Ich darf den anderen einfach wertschätzen.

Dann die Aufmerksamkeit: Der frühere Generalobere der Jesuiten, P. Pedro Arrupe, sagte, das Erziehungsziel der Jesuiten sei es, "Menschen für andere" zu bilden. Wenn ich nur um mich und meine Bedürfnisse kreise, wenn sich die anderen immer nach mir richten müssen, dann bin ich ein Mensch für mich. Ein "Mensch für andere" kann sich einfühlen, er/sie nimmt den anderen/die andere in ihren/seinen Bedürfnissen wahr, ist bereit zu teilen, mitzugehen, sich selbst mal zurückzunehmen, auch mitzuleiden. Er/sie ist einfach für andere da. Das ist ignatianisch, das ist christlich und – davon bin ich überzeugt – das ist menschlich. Wir müssen wohl ein Leben lang einüben, Menschen für andere zu werden. Das Wertschätzen und die Aufmerksamkeit helfen uns dazu.

Autor: Stefan Kiechle SJ (Provinzial SJ)





Handy

Thema: Gott, Leben, Medien

Ich habe gestern meine Freundin auf dem Festnetz angerufen,

da kam die Ansage:

"Wenn sie uns erreichen wollen, sprechen sie bitte aufs Handy

mit der Nr. soundso...."

Da hab ich mir gedacht: ja, übers Festnetz sprechen wir vielleicht öfters mit Gott, im Gottesdienst, beim Morgen- und Abendgebet, beim Stoßgebet wie gewohnt....

Aber jetzt, in der Zeit der Exerzitien, ist vielleicht der Kontakt übers Handy gefragt. Einen ganz "persönlichen Draht" sollen wir zu Gott bekommen.

Meine Frage an Euch: Habt Ihr schon seine "private Telefonnummer" bekommen, um mit ihm ins Gespräch zu kommen? (eine gute Zeit, einen ruhigen Ort, eine Kirche vielleicht…)

Telefonieren mit dem Handy ist vielleicht ein bisschen teurer, vielleicht macht es mehr Mühe für einige, braucht ein wenig mehr Zeit,

aber es könnte ein intensiverer Anruf, ein ganz persönliches Gespräch werden, zu jeder Tages- und Nachtzeit... (Darüber wollen wir uns heute austauschen...)

Und wir sollten uns überlegen, ob Gott unsere Handynummer auch haben will, damit er uns überall am Tag erreichen kann? In der Küche, auf der Straße oder in einem Geschäft?

"Gott in allem suchen und finden" – so hat es schon der Hl. Ignatius ausgedrückt.

Und bereit sein, seinen Anruf auch "in allem und zu jeder Zeit" entgegenzunehmen....

Ein Lob an die Technik, ein Lob aufs Handy!

Autorin: Antje Jurek (GCL)





Einige Leitsätze des respektvollen Umgangs miteinander

Thema: Tagesbeginn

1. Öffne dich

Für den Segen und die Nöte unserer Zeit – unserer Kirche – für den Anruf Gottes, der darin liegt – für die anderen Synodalen – für unterschiedliche Meinungen – für neue Ideen – aber auch für unlösbare Fragen.

2. Bewege dich

Geh auf andere zu- geselle dich zu dir vertrauten Menschen – aber suche auch die anderen – wechsle gelegentlich den Sitzplatz – erlaube dir, auch deine Meinung zu ändern - vermeide Cliquen.

3. Höre zu

Höre aufmerksam zu, bevor du sprichst – versuche, den anderen zu verstehen, bevor du urteilst – setze alles daran, die Aussage des anderen zu retten, bevor du sie verwirfst – halte Widersprüche aus und gib ihnen Zeit.

4. Wenn du sprichst

Sage klar, was du denkst – urteile nicht über andere Personen, sondern vertritt deine Position – wenn du innerlich "kochst", überlege gut, ob es dienlich ist, jetzt das Wort zu ergreifen – sprich zu anderen anstatt über andere.

5. Trau dich

Von dir selbst, von deinen Erfahrungen und Gefühlen zu sprechen – den anderen so zuzuhören, dass sie über sich selbst sprechen können – Vertrauliches vertraulich zu behandeln – über deinen Glauben zu sprechen – auch mal was Neues vorzuschlagen oder eine "Schnapsidee" zu äußern.

6. Lass dir Zeit

Die Zeichen der Zeit im Lichte des Evangeliums zu verstehen - neue Erfahrungen und Anregungen reifen zu lassen - dir deine eigene Meinung zu bilden - mit der Frage, wie du abstimmen sollst - und lass den anderen die Zeit, die sie brauchen.





7. Unterscheide

Mit wem du über was sprechen kannst – was dein Amt/deine Rolle/deine Funktion von dir verlangen und was dir persönlich wichtig ist – woher die heftigen Gefühle kommen, die du gerade spürst – entwickle ein Gespür, welcher Vorschlag die Synode mehr auf der Spur Christi bringt.

8. Kämpfe

Für Positionen, die es wert sind - mit offenem Visier – mit fairen Mitteln – mit Respekt vor dem Gegner/der Gegnerin – um klare Lösungen – aber auch für den Konsens und die Einheit in der Synode – sei ein guter Gewinner/eine gute Gewinnerin und ein guter Verlierer/eine gute Verliererin.

9. Sei großzügig und gelassen

Wenn nicht alles so läuft wie erhofft oder geplant – erlaube anderen und dir selbst, Fehler zu machen – trage so bei zum guten Klima eines gemeinsamen Lernprozesses – sei offen beim Klären von Zwischenfällen – weil Langmut und Nachsicht Eigenschaften Gottes sind.

10. Bleibe im Gebet

Um Gottes Stimme unter den vielen Stimmen auf der Synode zu erkennen – um im festen Vertrauen zu bleiben, dass Gott selbst die Synode führt – um den anderen in Ehrfurcht zu begegnen, auch jenen, die dir widersprechen und dich kritisieren – damit Gott in allem verherrlicht werde.

Autor: P. Franz Meures SJ (Ehemaliger KiAss der J-GCL Berlin)





3.2 Gebete

Abendgebet

Thema: Begegnungen, Wahrnehmen, Dank

Gesichter

Jesus, so viele Menschen habe ich heute gesehen, bin vielen Blicken begegnet, ohne sie ganz zu verstehen.

Manche der vielen Gesichter sind mir geblieben bis jetzt.
Ich sehe noch die Augen, die Miene, bin nicht vorbeigehetzt.

Danke für jede Begegnung!

Dank auch für jeden Blick!

Zeig mir, o Jesus, dein Antlitz

im menschlichen Leid und im Glück.

Amen.

Autor: P. Franz Meures SJ (Ehemaliger KiAss der J-GCL Berlin)





Füße auf Hand

Thema: Tagesbeginn, Meditation

Meine Füße gründen auf Deiner Hand

Sie lassen sich ein auf das Abenteuer.

Ich lasse mich leiten in die Richtung, die richtig ist.

Mit heilenden Kräften durchdringst Du innere Mauern.

Wie eine Quelle sich Bahn bricht in einem Fels.

Frisches Wasser mischt sich mit Tränen der Entbehrung.

Ich bewege mich ungelenkt nach der langen Gefangenheit.

Schreckhaft kuschle ich mich in Deine hohle Hand.

Aber Dein Geist weht und lockt weiter.

Meine Füße stellst Du auf weitem Raum.

Sie vertrauen darauf, dass Du mir gerecht wirst,

Wie ein guter Tischler dem Holz mit seinen Fasern.

Sie spüren Deine Hand und den Himmel mit seiner Weite

Und erahnen, dass dieser Weg in die Freiheit führt.

Gegründet auf Dir strecke ich mich aus nach Leben.

Autorin: Johanna Friederike May (GCL)

Quelle: JFM September 2011





Gelassenheit kommt von lassen.

Thema: Gott ist überall

Gelassenheit kommt von lassen.

Das Zulassen, was Gott mit mir vorhat.

Weglassen, was nicht wichtig ist.

Schulden und Schuldgefühle erlassen.

Menschen ihre Wege gehen lassen.

Alte Wege verlassen.

Mich auf neue Wege einlassen.

Mein Herz berühren lassen.

Es Gott überlassen, dass es gut wird.

Es darauf ankommen lassen.

Mich darauf verlassen, dass Menschen da sein werden.

Mich fallen lassen in Gottes Hand.

Autorin: Johanna Friederike May (GCL)

Quelle: JFM Dezember 2010





Anscheinend so sinnlos...

Thema: Gott, Wahrnehmen

Anscheinend so sinnlos ...

... über Glaube zu sprechen,

Religion nachzudenken,

Eine Dimension über diese Welt hinaus zu vermuten,

DICH Gott zu nennen.

Aber so viele vor uns haben von DIR gesprochen,

Von deinen Taten,

Von dem tiefen Gefühl in sich,

Dass es DICH geben soll.

Kein Mensch hat eine tiefere Beziehung zu uns von Geburt an,

Als unsere Mütter.

Schenke uns ein wenig von Marias Verbindung zu DIR, Herr,

Damit wir all den Zeugen vor uns glauben können

Und wachsamer

Auf DEINE Spuren in uns

Hören,

Sie spüren,

Ihnen vertrauen,

Können,

Amen.





Das größte Fragezeichen!

Thema: Schule, Wahrnehmen

Wenn wir mal keine Ahnung haben -

Einfach mal den Mund halten...

...oder nachfragen, nachhören...

Voneinander lernen,

Statt einfach drauf losreden.

So lernt ihr als Schülerinnen und Schüler von uns Lehrenden.

Aber wir lernen ebenso von euch

Etwas über die heutige Welt,

sie mit euch zu gestalten.

Keine/-r von uns kann euch aber eine Antwort geben auf das größte Fragezeichen,

Von manchen Gott, von manchen der unbewegte Beweger genannt, Tröster oder wie auch immer.

Wenn ihr genau wie wir auf dieses Fragezeichen keine Antwort habt,

Lasst uns einige Sekunden schweigen...

Und vielleicht willst du leise zu uns sprechen, Gott,

Damit wir etwas mehr wissen und sagen können,

Amen.





Dein Name ist Programm

Thema: Gott ist überall

Du, Gott, unergründlich und vermutet,

Der du uns Deinen Namen genannt hast – Jahwe – was heißt: Ich bin da,

Du hast uns Mut gemacht, Dich anzusprechen oder sogar, Dich in Frage zu stellen:

Heute Morgen kommen wir zu Dir und sagen:

Wenn du wirklich der bist, der da ist,

So danken wir dir, dass Du da bist!

Und wir bitten Dich,

Dass auch wir für Dich da sind

Und somit für alle Menschen, in denen Du uns begegnest.

Genauso tun wir allezeit Deinen Willen.

Und so wird Ostern uns die Idee geben,

Dass wir in Ewigkeit nicht alleine sind.

Amen.





Dein stilles Wort

Thema: Gespräch und Wahrnehmen, Ruhe finden/aushalten

So viel wird geredet!

Miteinander geredet

Übereinander geredet

Zugeredet

Aneinander vorbeigeredet

Zerredet

Überredet

Hauptsache geredet!

Und ausgerechnet du, Herr, bezeichnest Dich auch noch als Wort

Als Wort von Ewigkeit zu Ewigkeit!

Noch mehr Worte, die wir nicht brauchen?

Aber bei allem Reden

Gerede und

Geplapper

Ist Dein Wort leiser als ein Flüstern

Unaufdringlich, dezent, kaum hörbar

Eben - Ein stilles Angebot.

Gib uns öfters im Alltag einmal die Kraft, jene Ruhe auszuhalten, in der wir alle um uns herum einmal wirklich hören und dabei vielleicht auch dein Wort erkennen,

Im Namen des Vaters gewollt, im Namen des Sohnes gelebt, im Namen des Geistes bis heute geflüstert – Dein Wort,

Amen.





Du Leben meines Lebens

Thema: Meditation, Gott ist überall, Leben

Wie gut,

In Deinen Augen kostbar zu sein
Und in Dir, dem Leben meines Lebens,
Leben zu dürfen...

Wie gut,

Innezuhalten und da zu sein
Und in Deiner Gegenwart zu verweilen...

Wie gut,

Dass Du uns "Leben und Atem und alles" gibst Und wir staunend und dankend leben können...

Wie gut,

Mit all meinen Grenzen von Dir umfangen zu sein Und bittend mich von meiner Sehnsucht leiten zu lassen...

Wie gut,

Offenen Auges meine Wirklichkeit zu sehen,
Sie von Dir anschauen zu lassen
Und wahr und frei zu werden...

Wie gut,

So wie ich bin, von Dir angenommen zu werden Und versöhnt neue Lebensmöglichkeiten zu entdecken...





Wie gut,

Immer neu meinen Alltag liebend gestalten zu dürfen
Und Dich in allem und alles in Dir
Zu suchen und zu finden...

Amen.

Autor: Willi Lambert SJ (Ehemaliger KiAss der GCL und ehemaliger Emi der GCL-JM auf Bundesebene)





Mal "Nein" sagen

Thema: Selbstschutz, Mitmenschen

Ja sagen kann jeder/jede,

tut auch jeder!

Viel zu oft sagen wir Ja,

und ein Nein wäre uns viel lieber gewesen!

Sagt doch mal "Nein"!

Mal nicht das tun, was nur einfach, naheliegend

und irgendwie billig ist.

Sagt nicht einfach NUR Nein, sondern da, wo ein Ja halt unter eurer Würde oder so ganz gegen euren Willen wäre!

Du hast Ja zu uns gesagt, Gott!

Hilf, dass ein Nein, um uns selber zu schützen,

Mit Herz kommt

Und so zu einem Ja zu dir und unseren Mitmenschen wird.

Hilf uns, einmal diese kleinen Worte wirklich zu fasten:

also das billige Ja und das kalte Nein fasten.

Amen.





Mein Platz

Thema: Stärken

Platz haben – Raum haben!

Raum haben bei Dir.

Sich Platz schaffen, wo unser Umfeld zu eng ist.

Wir brauchen Platz, Herr,

Jede Einzelne/ jeder Einzelne für sich.

Mitten in der Menge!

In der Menge der Familie,

In der Menge auf den Straßen,

In der Menge der Schule.

Lass mich Platz finden, wo ich mich entfalten kann.

Hilf mir, mutig "Ja" zu sagen zu meinen mir allein eigenen Stärken!

Zeige mir Wege, wie meine Stärken mit denen der Anderen harmonieren

Oder sich dort ergänzen, wo ich oder mein Gegenüber schwach ist.

Mit dir will ich dreifaltig stark werden:

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes,

Amen.





Mit neuer Kraft...

Thema: Schule

Auferstanden, um das Angefangene

neu zu beginnen.

Das ist Deine Osterbotschaft für uns, Vater!

Heute Morgen sind wir

aufgestanden,

um Angefangenes neu zu beginnen.

Für manche ist der Beginn des Tages Routine.

Für manche wäre an diesem und den kommenden Morgen etwas neue Kraft hilfreich!

Das letzte Trimester im Schuljahr:

Die letzte Chance, aber auch eine neue Chance,

Um Angefangenes neu zu beginnen.

Lass Ostern in uns nachklingen!

Amen!





Vielfalt – Einer trotz Vielen

Thema: Vielfalt

Jeden Tag etwas Neues!

Jeden Tag ein neues Gesicht oder neue Seiten eines Gesichts.

Jeden Tag hören und sehen wir die Vielseitigkeit und Einzigartigkeit vor unserer

Haustür!

Wie viele Kulturen es da gibt!

Du, Gott, den wir in den Naturwissenschaften nicht beweisen

und in der Geographie nicht platzieren können,

von dem die Geschichte nur eine Ahnung hat

und den keine Sprache ausdrücken kann,

von dem auch die Religion nur undeutlich spricht,

Du Gott,

Gegen den sich unser Verstand wehrt und

den oft höchstens ein Gefühl erahnen lässt:

Hilf uns, unsere Verschiedenheiten zu ertragen,

Uns selber zu finden,

So wie Du EINER trotz vielen bist,

nämlich Vater und Sohn und Heiliger Geist, Amen.





Wache auf - werde Licht!

Thema: zusammen mit Gott

Das ist ein Zitat,

ein Zitat, dass von einem Lebenswandel erzählt.

Endlich wieder Licht am Morgen,

Endlich nochmal Sonne!

Wer von euch hat nicht vielleicht einen kleinen Unterschied heute Morgen zur sonstigen Verschlafenheit gemerkt – Ich schon!

Tankt Licht, tankt Sonnenstrahlen

Und bekommt ein Gefühl dafür, wie groß der Segen des Lichts ist.

Guter Gott, Paulus hat dein Licht vom Pferd geworfen!

Lass uns deine lebensspendende Energie spüren

und aufgetankt mit deiner Kraft

diese Woche auf unsere Mitmenschen, unsere Arbeit und ein Miteinander in deinem Licht achten,

Amen!





Wozu...

Thema: Leben

Rufst Du mich?

Lehre uns, SO zu fragen.

Nicht zu fragen warum,

Denn darauf erfahren wir Gründe, aber keine Ziele.

Nicht zu fragen wofür,

Denn diese Frage verfolgt nur den Nutzen.

Lehre uns fragen, wozu, Herr,

Dann fällt es uns leichter ein Schicksal zu akzeptieren,

ohne dabei das Ziel Deines Weges für uns

aus den Augen zu verlieren.

Wozu also rufst Du uns,

Wenn es in der Schule, in der Familie

oder mit den Freunden und in der Partnerschaft mal nicht so läuft?

Sag uns wozu!

Amen.





Morgengebet mit meinen fünf Sinnen

Thema: Wahrnehmen

Du gabst mir Augen, Herr,

um die Welt zu sehen.

Lass mich gut betrachten,
was hässlich ist und schön.

Hören will ich, Herr,
jedes Wort und jeden Klang.
Andere will ich verstehen,
ihren Fluch und ihren Gesang.

Herr, ich möchte riechen:
Was liegt heut in der Luft?
So manches stinkt mir wieder,
doch vieles ist wie Duft.

Was wird mir heute schmecken?

Herr, gib Du mir Brot!

Und lass mich ganz verkosten

des Menschen Glück und Not.

Oft kann ich nur tasten, weiß noch nicht wohin, so kann ich nur erahnen, dass ich vor Dir bin.

Autor: P. Franz Meures SJ (Ehemaliger KiAss der J-GCL Berlin)





3.3 Lieder

Gottes Kraft geht alle Wege mit

Gottes Kraft geht alle Wege mit



Text: Alfred Delp

Musik: F.-R. Daffner





Wenn der Morgen kommt

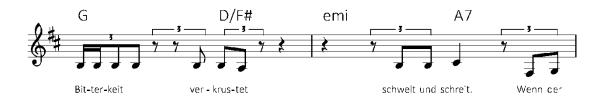


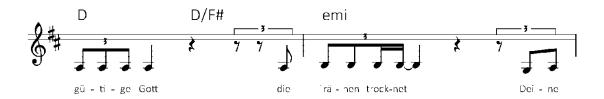






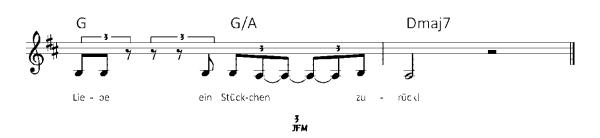












Text & Musik: Johanna Friederike May (GCL)





4 Alphabetisches Inhaltsverzeichnis

"Ad majorem dei gioriam - Alies zur großeren Enre Gottes	
"Aus unseren Wurzeln bis an die Grenzen"	46
"Du bist ein Gedanke Gottes - ein genialer noch dazu"	54
"Glück "	41
"Gott suchen und finden in allen Dingen"	61
"Hoch-Zeiten"	20
"Sie haben keinen Wein mehr" - "Füllt die Krüge mit Wasser!"	73
Alles Menschen wie du und ich	44
All-mitt-täglich	
Angeleiteter Tagesrückblick	
Anscheinend so sinnlos.	
Aufeinander/auf sich hören	
Berufung der Jünger	
Beten in schwierigen Situationen	
Das Examen	
Das größte Fragezeichen!	
Das Pausengebet	
Dein Name ist Programm	
Dein stilles Wort	
Der Mensch	
Der positive Morgen Impuls	
Der positive Morgeri Impuls	
Die J-GCL stärken den Rücken	
Du Leben meines Lebens	
Durchführung	
Ein perfekter Tag	
Einige Leitsätze des respektvollen Umgangs miteinander	
Erste Worte in der Bibel	
Fahrradspiritualität	
Feuer	
Füße auf Hand	
Gebet für Tageseinstieg	
Gehorsam	
Gelassenheit kommt von lassen	
Geschenke von Gott	
Gottes Kraft geht alle Wege mit	
Handy	
Indifferenz – Freiheit des Geistes	
Jesus unterwegs im Alltag	
Lagerfeuergottesdienst	
Lernen ist Glückssache	
Mal "Nein" sagen	
Mein Platz	
Mein Sudoku Leben	
Menschliche Kamera	
Mit allen Sinnen	69
Mit neuer Kraft	
Morgengebet mit meinen fünf Sinnen	
Nicht den Menschen dienen	100







Pourquoi non? - Warum nicht?	102
Samen	81
Schraube	83
Stress – Zeit – keine Zeit	9
Tagesrückblick mit Dietrich Bonhoeffer	18
Üben	87
Üben – Exerzitien	13
Vielfalt – Einer trotz Vielen	119
Vor Gott stehen – zu Gott stehen – Gott den Rücken zukehren	89
Wache auf – werde Licht!	120
Wahrnehmungsspaziergang	92
Was ich in meinem Herzen bewahre	76
Was macht mich als Mensch aus?	94
Wenn der Morgen kommt	124
Wertschätzen und aufmerken	103
Wörtlich nehmen	78
Wozu	121



5 Alphabetisches Verzeichnis der Autoren/-innen & Quellen

(unter Verwendung der "GCL-Werkmappe" S. 61 f)	
Alfred Delp	123
Andrea Körber (J-GCL Bildungsreferentin DV Bamberg)	31
Anette Wawroschek (GCL)	
Anja Manuela Böhmer (Verbandsleiterin GCL-MF)	
Annette Haseneder (EMi "Next generation", GCL, ehemals J-GCL-Mitglied OG Münc	:hen-
Nymphenburg)	66
Antje Jurek (GCL)	
aus: Gott einen Ort sichern, Hrsg. Annette Schleinzer 2007, S. 163F	
Björn Mrosko SJ (Geistlicher Leiter der KSJ Hamburg)	8
Brigitta Neckermann-Lipp (Ehemalige J-GCLerin)	60, 88
Cordula Leidner (Ehemalige EMi der GCL-MF auf Bundesebene)	64
Corinna Antochin (Ehemalige BDKJ-Diözesanvorsitzende in Fulda)	70
Einleitung in Exerzitien, frei formuliert	91
Florian Meier (Ehemaliger KiAss GCL-JM auf Bundesebene)	26
Florian Wörner (Weihbischof in Augsburg)	58
Frank Beyersdörfer (Referent für Junge Erwachsene der GCL, ehemaliger KiAss der	GCL-
JM auf Bundesebene)	
Gabriel Klaedtke (Verbandsleiter GCL-JM)4	
Hans Mendl (Ehemaliger Verbandsleiter der GCL-JM)	
Harald Klein (Ehemaliger KiAss der OG Königstein/Taunus)	1, 72, 90
Helene Doetsch (Ehemalige J-GCLerin)	99
Hilde Hasch (KiAss GCL-MF der Region West)	
Hildegard Joeres (Nationalreferentin der GCL)	102
In Anlehnung an "Betrachtung zu Erlangung der Liebe" aus Ignatius: Geistliche Übur	ngen Nr.
230 ff	
In Anlehnung an Ignatius "Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sond	
Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her" Geistliche Übungen Nr. 2	
JFM Dezember 2010	
JFM September 2011	
Johanna Friederike May (GCL)	
Johannes M. Steinke	
Maria Boxberg (GCL-Vorstand, ehemals J-GCL)	
Maria Theresia Kölbl (Ehemalige Diözesanleiterin der GCL-MF, DV Regensburg)	
Michael Ternes (Ehemaliger Referent der J-GCL Trier)110, 111, 112, 113, 116, 1	117, 118,
119, 120, 121	
Michaela Knosalla-Dunker	
nach: Bürgermeister/Moser/Wirth, Bei Sinnen sein, Winzer 1988, S.51-53	
P. Franz Meures SJ (Ehemaliger KiAss der J-GCL Berlin)106,	107, 122
P. Markus Haering (KiAss der J-GCL, OG Metten)14, 28, 38, 6	3, 86, 93
	19, 61
Patricio Leuthold (KiAss GCL-JM auf Bundesebene)	95
Pfr. Christian Ammersbach (KiAss GCL-JM DV Würzburg)	53
Pfr. Christian Ammersbach (KiAss GCL-JM DV Würzburg)	
Pfr. Christian Ammersbach (KiAss GCL-JM DV Würzburg)	68
Pfr. Christian Ammersbach (KiAss GCL-JM DV Würzburg)	68 17
Pfr. Christian Ammersbach (KiAss GCL-JM DV Würzburg)	68 17 53
Pfr. Christian Ammersbach (KiAss GCL-JM DV Würzburg)	68 17 53 103
Pfr. Christian Ammersbach (KiAss GCL-JM DV Würzburg)	68 53 103
Pfr. Christian Ammersbach (KiAss GCL-JM DV Würzburg)	68 53 103 12
Pfr. Christian Ammersbach (KiAss GCL-JM DV Würzburg)	68 53 103 12 75







Willi Lambert SJ (Ehemaliger KiAss der GCL und ehemaliger Emi der GCL-JM auf	
Bundesebene)	101, 115
Winfried Quecke (GCL Hannover, ehemals J-GCL)	49
Wolfram und Rosi Nichell (GCI -Vorstand, ehemals J-GCI)	47

Der Stand der Ämter und Funktionen bezieht sich auf das Jahr 2014.





6 Index

Abschied	71
Arbeit mit der Bibel	25, 48, 56, 72, 73, 78
Begegnungen	
Dank	107
Einmaligkeit	36, 54, 59, 62, 73
Feuer	23
Freude	11, 41
Frieden	7, 44, 46, 50, 81
Fußspuren	13
Geburtstag	54
Gemeinschaft	62, 83
Geschichten	25
Gespräch und Wahrnehmen	113
Glück	41
Gott	100, 104, 110
Gott ist überall	
Grenzen	
Handeln	
Höhepunkte	•
Ignatius	
J-GCL	
Lagerfeuer	
Leben	
Medien	
Meditation	
Mitmenschen	
Nachfolge	
Nächstenliebe	
Natur	
Reflexion 9, 11, 13, 15, 18, 20, 23, 28, 29, 36, 39,	
87	, , , , , , , ,
Ruhe finden/aushalten	113
Schule	
Selbstschutz	·
Stärken	
Tagesbeginn7, 9, 11, 1	
Tagesrückblick	
Toleranz	
Vielfalt	
Wahrnehmen	69 72 89 91 92 94 107 110 111 122
Zeit	
Zeltlager	23 25
Zukunft	
zusammen mit Gott	



7 Anhang

Druckvorlage – Bibelkärtchen:

Es werde Licht!	Hört, was ich geträumt habe!	Warum schlägst du deinen Stammesgenossen?
Wohin du gehst, dahin gehe auch ich, und wo du bleibst, da bleibe auch ich.	Hier bin ich.	Bring mir in einem Gefäß ein wenig Wasser zum Trinken!
Möchtest du mich segnen und mein Gebiet erweitern!	Nackt kam ich hervor aus dem Schoß meiner Mutter, nackt kehre ich dahin zurück. Der Herr hat gegeben, der Herr hat genommen. Gelobt sei der Name des Herrn.	Windhauch, Windhauch, das alles ist Windhauch!
Weh mir, ich bin verloren!	Ach, mein Gott und Herr, ich kann doch nicht reden, ich bin ja noch so jung.	Lass es nur zu!
Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe!	Warum habt ihr mich gesucht?	Was wollt ihr?
Herr, wenn du willst, kannst du machen, dass ich rein werde.	Herr, wenn du es bist, so befiehl, dass ich auf dem Wasser zu dir komme!	Wie soll das geschehen?



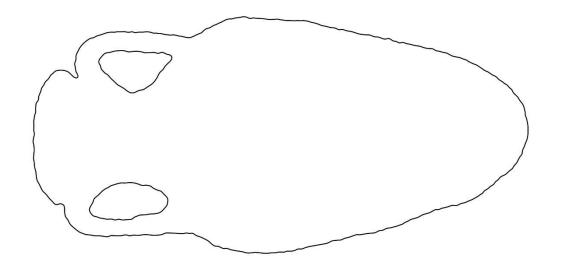


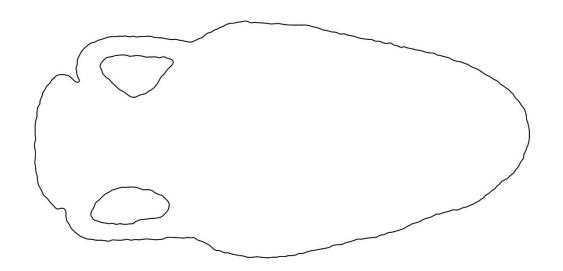
Mose (Ex 2,13)	Josef (Gen 37,6)	Gott (Gen 1,3)
Elija (1 Kön 17,10)	Samuel (1 Sam 3,4)	Rut (Rut 1,16)
Kohelet (Koh 1,2)	ljob (ljob 1,21)	Jabez (1 Chron 4,10)
Jesus (Mt 3,15)	Jeremia (Jer 1,6)	Jesaja (Jes 6,5)
Jesus (Joh 1,38)	Jesus (Lk 2,49)	Jesus (Mk 1,15)
Maria (Lk 1,34)	Petrus (Mt 14,28)	Aussätziger (Mt 8,2)





Druckvorlage – Weinkrüge







Beurteile die Bücher nie nach dem, mit was sie im Anfang einleiten, sondern wozu sie am Ende hinleiten.

Ignatius von Loyola





Herausgeberin: J-GCL Bundesstelle Bei St. Ursula 2, 86150 Augsburg www.j-gcl.org, mail@j-gcl.org