

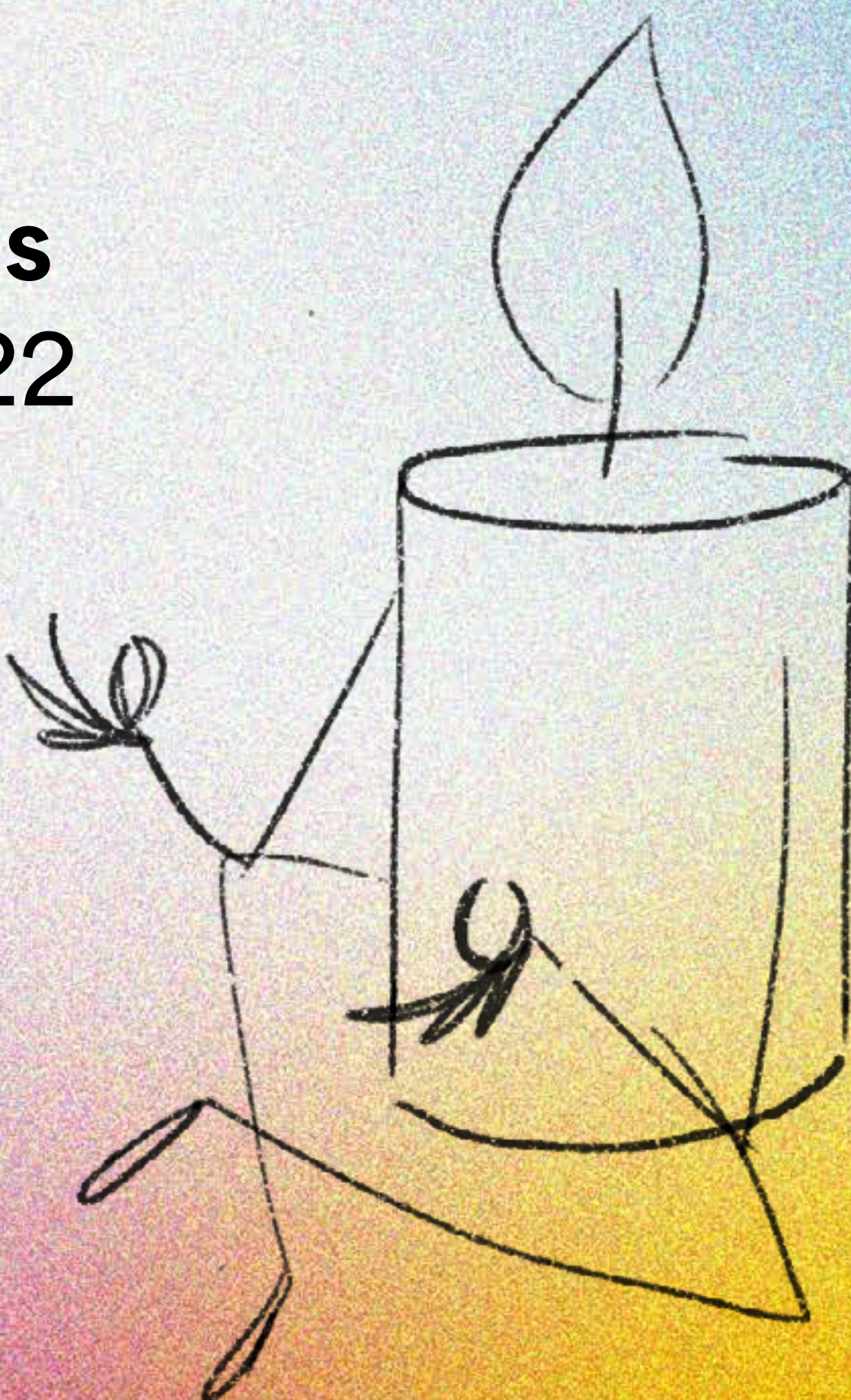


**Jugendseelsorge**

Katholische Kirche im Kanton Zürich

# IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

**Vierter Impuls**  
vom 20.3.2022



[jugendseelsorge.ch](http://jugendseelsorge.ch)

**Hallo**

**Für die kurze Auszeit bitten wir dich, einen ruhigen Ort aufzusuchen, wo du dich wohlfühlst und ungestört sein kannst. Wann und wo du willst. Du darfst auch hinaus in die Natur gehen. Rechne ungefähr mit etwa 20 Minuten Zeit dafür ...**

**Dazu wäre es super, wenn du eine Kerze und Feuerzeug mitnehmen könntest.  
Viel Spass mit dem Impuls!**

**Herzlich  
Das IN-Spire-Team**

# Vierter Impuls

Suche dir einen gemütlichen Ort.  
Richte dich bequem ein, sodass  
du die nächste Zeit entspannt da sein  
kannst.

Zünde eine Kerze an.

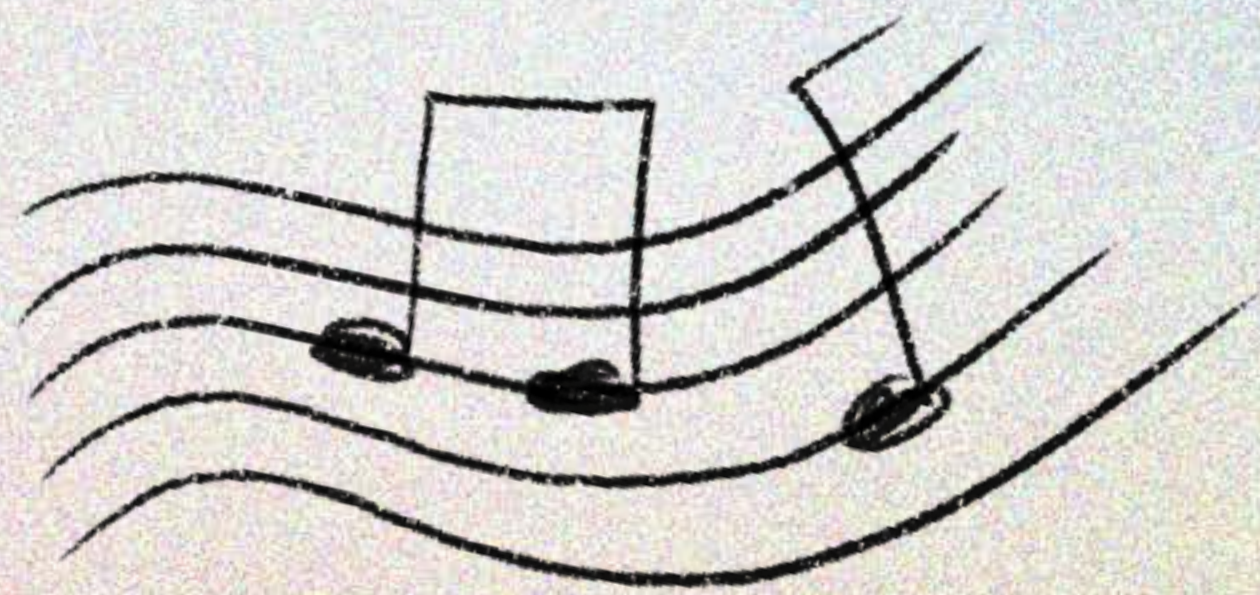
Höre Dir jetzt das Musikstück an.  
Du kannst es von einem dieser  
3 Anbieter streamen:



↳ [Youtube Music](#)

↳ [Youtube](#)

↳ [Spotify](#)



Werde nun still.

Spüre deinen Atem.

Nehme wahr, wie du jetzt da bist, mit all  
deinen Gefühlen.

...deine Freude und Ängste haben Platz.

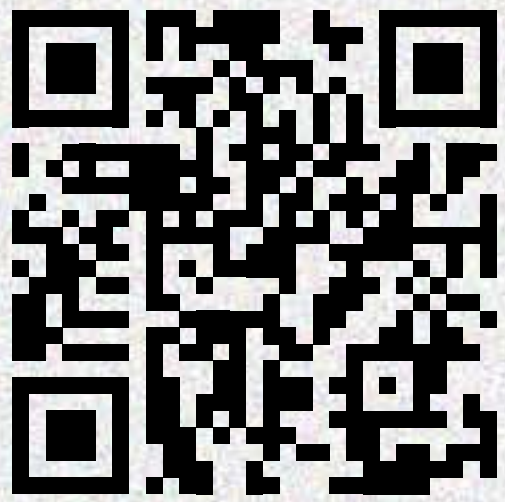
Stell dir nun vor, dass Gott da ist, an  
deinem Ort.

Lasse das auf dich wirken...

Wenn du magst, kannst du auch ein  
kleines Gebet sprechen.



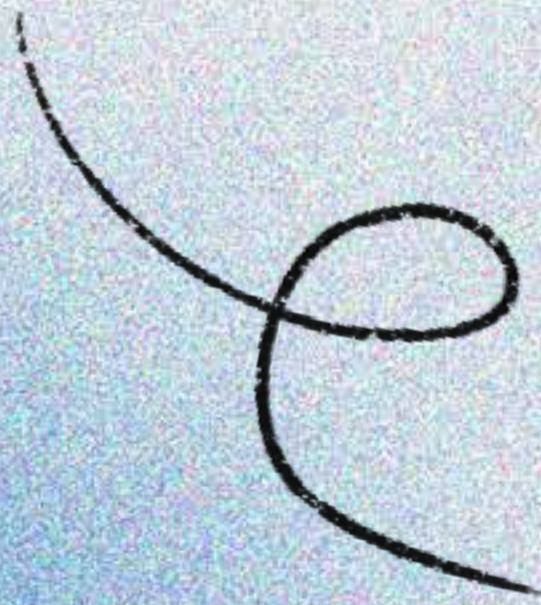
**Jetzt kannst du dir den Impuls zum  
Bibeltext über einen dieser beiden Links  
anhören:**



↳ [Anchor.fm](#)

↳ [Spotify](#)

Was geht dir dabei durch den Kopf?  
Mache dir Notizen zu deinen Gedanken  
und Gefühlen dazu...



# Vertiefung im Alltag

Mose begegnet Gott in einem «brennenden Dornbusch». Gibt es solche «brennenden Dornbüsche» auch in deinem Leben... ein Busch «der brennt und doch nicht verbrennt»? Ein Kraftort, wo du immer wieder erfüllt weggehst? Kennst du das? Vielleicht erlebst du es in der Natur, in einem Ritual oder einem Ort, an den du immer wieder hingehst. Suche diesen Ort auf (wenn du denkst, es gibts nicht für dich, gehe an den Ort, wo du dich am meisten geborgen fühlst). Ziehe dabei mal bewusst deine Schuhe aus, wenn du an diesen Ort gehst - im Bewusstsein, dass das ein «heiliger» Ort für dich ist. Lasse das auf dich wirken.

Mache dir Notizen dazu und wenn du magst, formuliere ein Gebet daraus als Dank, Bitte oder Wunsch.

.

## Anhang

### Bibeltext zum Nachlesen

Lesung aus dem Buch Éxodus  
(Ex 3, 1-8a.10.13-15)

In jenen Tagen weidete Mose die Schafe und Ziegen seines Schwiegervaters Jitro, des Priesters von Mídián. Eines Tages trieb er das Vieh über die Steppe hinaus und kam zum Gottesberg Horeb. Dort erschien ihm der Engel des HERRN in einer Feuerflamme mitten aus dem Dornbusch. Er schaute hin: Der Dornbusch brannte im Feuer, aber der Dornbusch wurde nicht verzehrt. Mose sagte: Ich will dorthin gehen und mir die außergewöhnliche Erscheinung ansehen. Warum verbrennt denn der Dornbusch nicht? Als der HERR sah, dass Mose näher kam, um sich das anzusehen, rief Gott ihm mitten aus dem Dornbusch zu: Mose, Mose! Er antwortete: Hier bin ich. Er sagte: Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe

ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden. Dann fuhr er fort: Ich bin der Gott deines Vaters, der Gott Abrahams, der Gott Ísaaks und der Gott Jakobs. Da verhüllte Mose sein Gesicht; denn er fürchtete sich, Gott anzuschauen. Der HERR sprach: Ich habe das Elend meines Volkes in Ägypten gesehen und ihre laute Klage über ihre Antreiber habe ich gehört. Ich kenne sein Leid. Ich bin herabgestiegen, um es der Hand der Ägypter zu entreißen und aus jenem Land hinaufzuführen in ein schönes, weites Land, in ein Land, in dem Milch und Honig fließen. Und jetzt geh! Ich sende dich zum Pharao. Führe mein Volk, die Israeliten, aus Ägypten heraus! Da sagte Mose zu Gott: Gut, ich werde also zu den Israeliten kommen und ihnen sagen: Der Gott eurer Väter hat mich zu euch gesandt. Da werden sie mich fragen: Wie heißt er? Was soll ich ihnen sagen? Da antwortete Gott dem Mose: Ich bin, der ich bin. Und er fuhr fort: So sollst du zu den Israeliten sagen: Der



„Ich-bin“ hat mich zu euch gesandt.  
Weiter sprach Gott zu Mose: So sag zu den Israeliten: Der HERR, der Gott eurer Väter, der Gott Abrahams, der Gott Ísaaks und der Gott Jakobs, hat mich zu euch gesandt. Das ist mein Name für immer und so wird man mich anrufen von Geschlecht zu Geschlecht.

**Jugendseelsorge Zürich**  
Sekretariat  
Auf der Mauer 13  
8001 Zürich

044 266 69 69  
info@jugendseelsorge.ch  
jugendseelsorge.ch

**Folge uns**





**Jugendseelsorge**

Katholische Kirche im Kanton Zürich

# IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Vierter Impuls  
Film Tipp  
vom 22.3.22

# Filmtipp

«Die Hütte -Ein Wochenende mit Gott»  
(Stuart Hazeldine, USA 2017, 132 Min.)

Hast du auch schon die Erfahrung gemacht, von Gott gerufen zu sein? Hast du deine Be-Ruf-ung gefunden? Wie im Film gezeigt wird, kann ein Ruf aus ganz unerwarteten Situationen herauskommen.

Mache dir ein paar Notizen dazu. Hat sich dadurch dein Leben verändert? Oder hast du aus Angst, deine Leben könnte sich zu sehr verändern, den Ruf «überhört»?



**Trailer ansehen:**

↳ [Youtube](#)

Der Film wird von den grösseren Streamingdiensten angeboten, z. B. Apple TV.



**Jugendseelsorge**

Katholische Kirche im Kanton Zürich

# IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Vierter Impuls  
Zusatzübung  
vom 23.3.22

# Zusatzübung

Suche Gott in deiner Stadt oder deinem Dorf. Es gibt die «brennenden Dornbüsche» (siehe Bibeltext im Anhang) auch in deiner Stadt oder deinem Dorf. Mache dich auf und suche ihn/Sie? Eine Anleitung dazu findest du im Anhang (Der «brennende Dornbusch» in deiner Stadt/Dorf)

# **Der «brennende Dornbusch» in deiner Stadt/Dorf**

Der Bibeltext erzählt von einem „brennenden Dornbusch“, von dem sich Mose angezogen fühlt und wo er Gott begegnet. „Brennende Dornbüsche“, Orte, wo uns Gott begegnen möchte, gibt es überall in der Stadt – auf einer Bank, bei einem Obdachlosen, im Park, in einem Kaufhaus...

Folgende Methode hilft dir, deinen „brennenden Dornbusch“ in der Stadt/Dorf zu finden:

## **1. Losgehen**

Du gehst los und möchtest Gott finden, dabei folgst du deiner Sehnsucht: was will ich? Wo zieht es mich hin? folge dem inneren Impuls. Dabei bleibst du bei dir und suchst nicht das Gespräch mit anderen oder lässt dich ablenken. Du gibst dem Raum, wohin die Sehnsucht dich führt.

## **2. Beim „brennenden Dornbusch“ verweilen**

Dann entdeckst du einen Ort, der dich anzieht, wo du dich angesprochen fühlst, vielleicht spürst du auch Freude oder Schmerz, Ekel, Trauer oder Neugier. Es kann alles sein: ein Geschäft, ein Strassenmusiker, ein Baum usw. Es ist dein persönlicher „brennender Dornbusch“. Lasse dich auf den Ort ein und verweile da.

## **3. Die Schuhe ausziehen**

In der biblischen Geschichte soll Mose die Schuhe ausziehen, als Zeichen, dass das hier ein heiliger Ort ist. Du wirst dir bewusst, dass dir Gott hier begegnen möchte. Wenn du magst, kannst du auch wirklich die Schuhe ausziehen. Wenn dich jemand fragt, was du machst, sage einfach: „ich suche Gott!“.

## **4. Hören auf Gottes Wort**

Sei wie Mose bereit und horche und höre, was Gott dir sagen möchte, sei es als inneres Bild, als Gefühl oder tat-



sächlich als Wort. Vielleicht spricht Gott auch durch ein Tier, eine Pflanze oder ein Mensch zu dir. Sei offen und empfänglich, urteile nicht, ob das viel oder wenig, richtig oder falsch ist.

## **5. Rückkehr - Nachklingen lassen bei sich bleiben**

Wenn du spürst, dass es fertig ist, trete den Rückweg an und lasse dabei das Erlebte Nachklingen...

## **6. Erzähle darüber**

Mache dir Notizen dazu und überlege was du dabei in der Gruppe erwähnen möchtest.

## **7. In meinen Alltag**

Versuch deine Erkenntnis in den Alltag hineinzunehmen. Was sagt es mir über mein Leben, Beziehungen aus? Was soll ich tun

(Die Methode stammt vom Christian Herwatz, aus Exerzitien auf der Strasse)



**Jugendseelsorge**

Katholische Kirche im Kanton Zürich

# IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Vierter Impuls  
Zusatzübung  
vom 24.3.22

# Zusatzübung

Meditation zum Namen Gottes: «Ich bin, der ich bin.»

Setze dich wie zur Meditation hin, werde ruhig und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nach ein paar Minuten wiederhole beim Einatmen - «Ich bin...» und beim Ausatmen - «...der ich bin!».

Wiederhole diese Übung etwa 20 - 30 Minuten. Versuche nicht krampfhaft etwas zu erreichen. Lasse einfach geschehen. Öffne dich dafür, was der Namen Gottes mit dir macht und in dir bewirkt.