

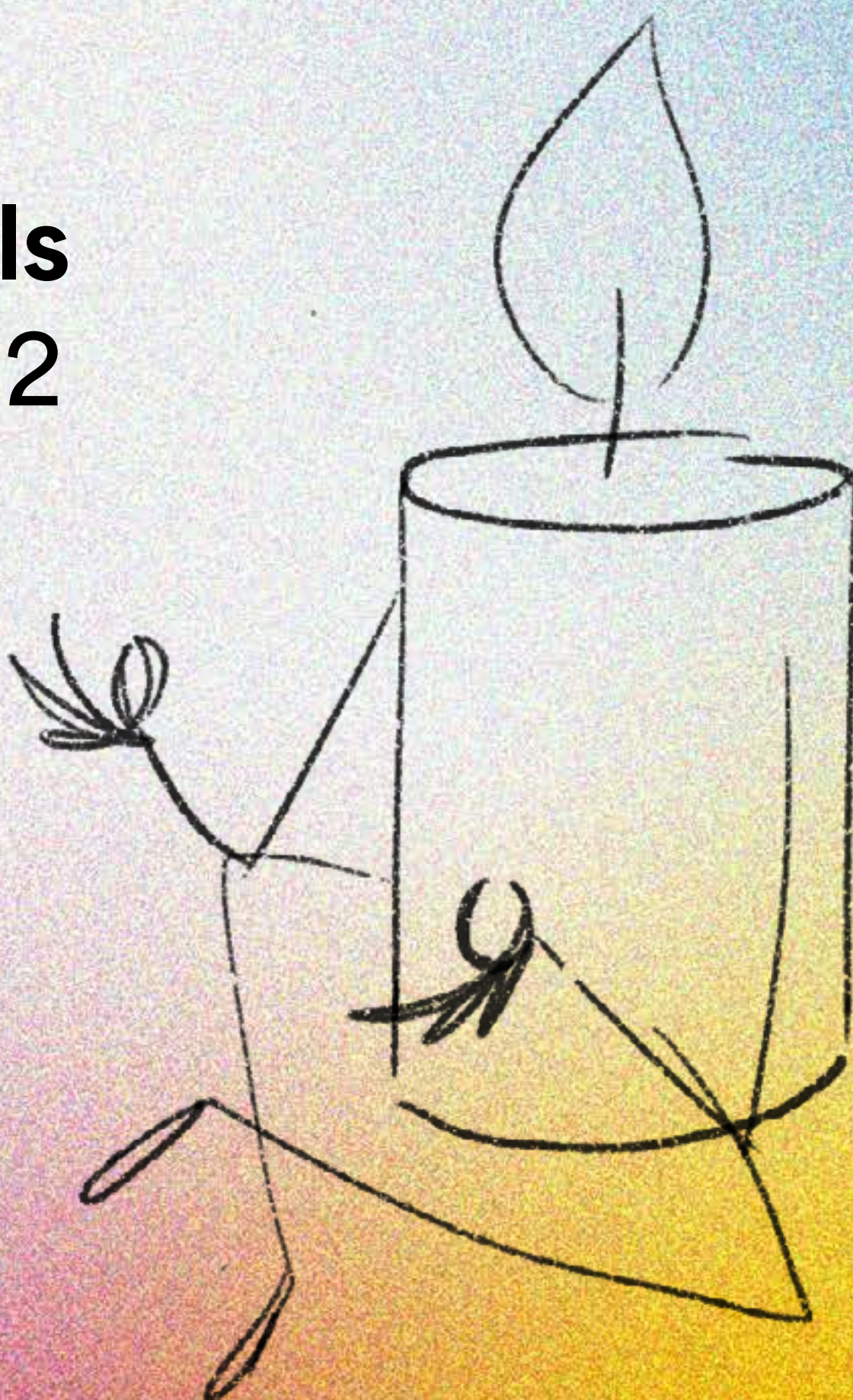


Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Fünfter Impuls
vom 27.3.2022



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**

Fünfter 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.



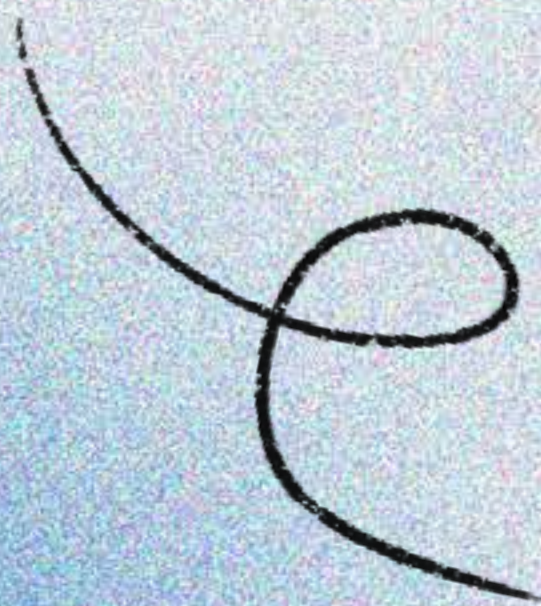
**Jetzt kannst du dir den Impuls zum
Bibeltext über einen dieser beiden Links
anhören:**



↳ [Anchor.fm](#)

↳ [Spotify](#)

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



Vertiefung im Alltag

Frieden schliessen mit dem eigenen Leben fällt nicht immer leicht. Gibt es in deinem Leben Brüche mit denen du noch nicht versöhnt bist? Wandern deine Gedanken immer wieder zu bestimmten Entscheidungen zurück, welche du im Verlauf deines Lebens getroffen hast? Wer eine Richtung wählt, entscheidet sich auch gegen eine andere Option. Umso wichtiger ist es Loslassen zu können, um ganz beim Neuen zu sein. Loslassen kann aber nur, wer auch um das Vergangene und das Verpasste getrauert hat. Nimm dir die Zeit an einem ruhigen Ort einen der Brüche in deinem Leben zu betrachten. Du hast nun Zeit Dankbarkeit für die schönen Erinnerungen zu empfinden und Zeit, um alles zu trauern, was hätte werden können.

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

Anhang

Bibeltext zum Nachlesen

Aus dem Evangelium nach Lukas
(Lk 15, 1-3.11-32)

In jener Zeit kamen alle Zöllner und Sünder zu Jesus, um ihn zu hören. Die Pharisäer und die Schriftgelehrten empörten sich darüber und sagten: Dieser nimmt Sünder auf und isst mit ihnen. Da erzählte er ihnen dieses Gleichnis und sagte: Ein Mann hatte zwei Söhne. Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht! Da teilte der Vater das Vermögen unter sie auf. Nach wenigen Tagen packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog in ein fernes Land. Dort führte er ein zügelloses Leben und verschleuderte sein Vermögen. Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über jenes Land und er begann Not zu leiden. Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf; der schick-

te ihn aufs Feld zum Schweinehüten. Er hätte gern seinen Hunger mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen; aber niemand gab ihm davon. Da ging er in sich und sagte: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben Brot im Überfluss, ich aber komme hier vor Hunger um. Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt. Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein; mach mich zu einem deiner Tagelöhner! Dann brach er auf und ging zu seinem Vater. Der Vater sah ihn schon von Weitem kommen und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn. Da sagte der Sohn zu ihm: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt; ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein. Der Vater aber sagte zu seinen Knechten: Holt schnell das beste Gewand und zieht es ihm an, steckt einen Ring an seine Hand und gebt ihm Sandalen

an die Füße! Bringt das Mastkalb her und schlachtet es; wir wollen essen und fröhlich sein. Denn dieser, mein Sohn, war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden. Und sie begannen, ein Fest zu feiern. Sein älterer Sohn aber war auf dem Feld. Als er heimging und in die Nähe des Hauses kam, hörte er Musik und Tanz. Da rief er einen der Knechte und fragte, was das bedeuten solle. Der Knecht antwortete ihm: Dein Bruder ist gekommen und dein Vater hat das Mastkalb schlachten lassen, weil er ihn gesund wiederbekommen hat. Da wurde er zornig und wollte nicht hineingehen. Sein Vater aber kam heraus und redete ihm gut zu. Doch er erwiderte seinem Vater: Siehe, so viele Jahre schon diene ich dir und nie habe ich dein Gebot übertreten; mir aber hast du nie einen Ziegenbock geschenkt, damit ich mit meinen Freunden ein Fest feiern konnte. Kaum aber ist der hier gekommen, dein Sohn, der dein Vermögen mit Dirnen durchgebracht

hat, da hast du für ihn das Mastkalb geschlachtet. Der Vater antwortete ihm: Mein Kind, du bist immer bei mir und alles, was mein ist, ist auch dein. Aber man muss doch ein Fest feiern und sich freuen; denn dieser, dein Bruder, war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden.

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

Fünfter Impuls
Film Tipp
vom 29.3.22

Filmtipp

«Gran Torino»

(Clint Eastwood, 2008, 116 Min.)

Hast du den Eindruck, dass du nicht gut genug bist, um berufen zu sein? Der Film zeigt, wie scheinbar ungeeignet Menschen manchmal unerwartet zu Helden werden können. Aus einer tiefen Verwundung kann eine Berufung hervorgehen.

Mache dir ein paar Notizen dazu. Wo siehst du deine Schwächen und wie kannst du sie Stärke einsetzen?



Trailer ansehen:

↳ [Youtube](#)

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



Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Fünfter Impuls
Zusatzübung
vom 30.3.22

Zusatzübung

Vergebung ist leichter gesagt, als getan. Wirkliche Vergebung passiert, wenn man diese zusammen feiert. So können wir es in dem Gleichnis vom verlorenen Sohn sehen. Lade ganz bewusst eine Person zum Essen ein, der du offiziell schon vergeben hast, dein Herz aber dabei noch nicht bei der Sache war. Feiere mit der Person für dich ganz bewusst die Versöhnung.



Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Zweiter Impuls
Zusatzübung
vom 31.3.22

Zusatzübung

Anderen zu vergeben fällt manchmal leichter als sich selbst zu vergeben – Gerade dann, wenn wir erkannt haben, dass wir im Unrecht waren. Verfasse einen Brief an dich, in welchem du dir für etwas vergibst, das du bereits so gut wie möglich versucht hast, wieder in Ordnung zu bringen. Wenn du magst, kannst du danach den Brief auch als Zeichen für deinen Neuanfang den Flammen übergeben.