

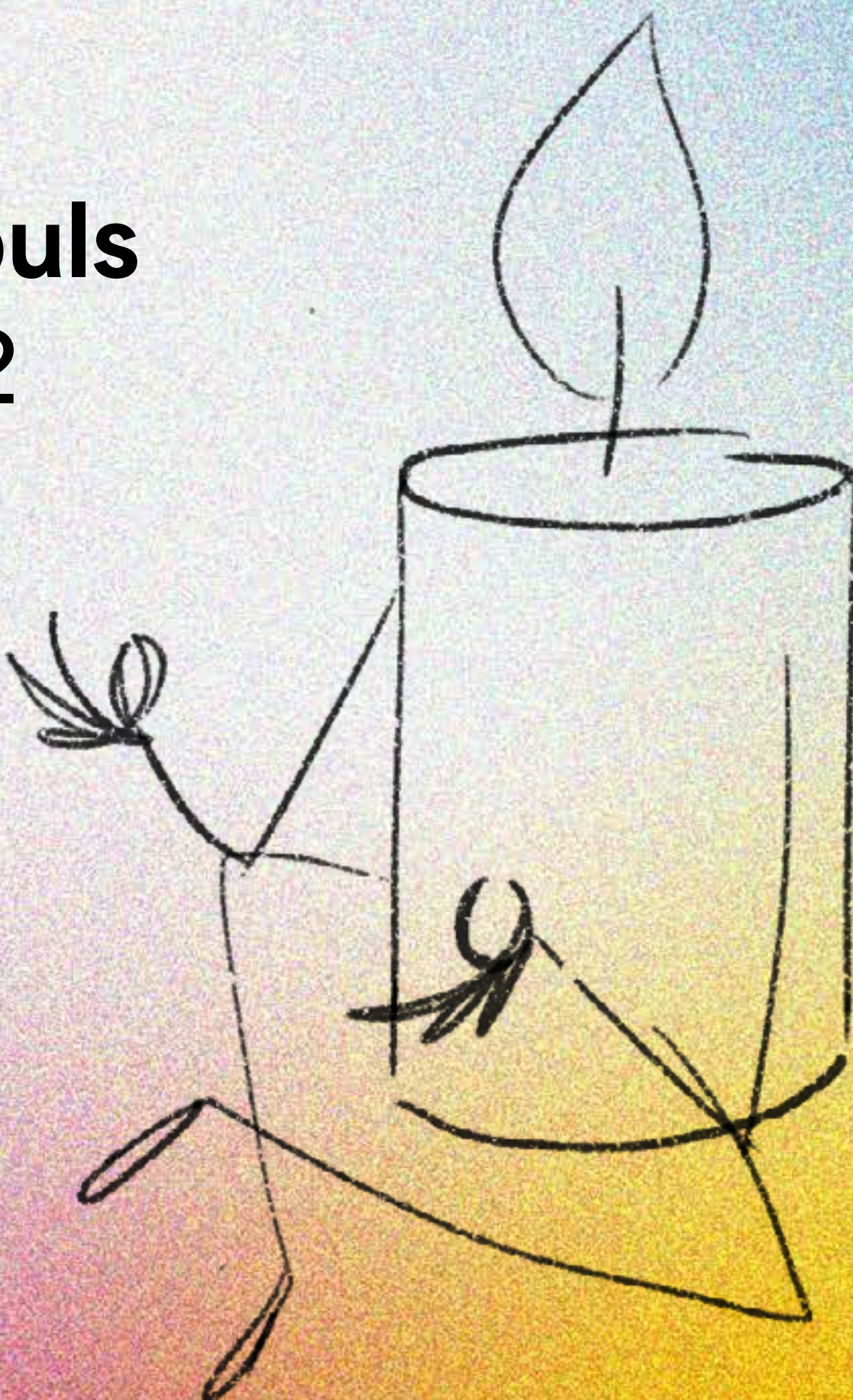


Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Sechster Impuls
vom 3.4.2022



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**

Sechster 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

Im heutigen Evangelium sagt Jesus der Ehebrecherin: «Geh und sündige von jetzt an nicht mehr.» Gibt es negative Charakterzüge an dir, die du ändern möchtest? Gibt es Verhaltensweisen von dir, die andere Menschen verletzen? Wiederkehrende Situationen in denen du hartherzig bist? – Suche dir einen Ort der Stille und achte darauf, was für Antworten in dir auftauchen. Entscheide dich bewusst für einen einzelnen kleinen Aspekt an dir, den du in der folgenden Woche bewusster wahrnehmen und allenfalls ändern möchtest.

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 8,1-11)

In jener Zeit ging Jesus zum Ölberg. Am frühen Morgen begab er sich wieder in den Tempel. Alles Volk kam zu ihm. Er setzte sich und lehrte es. Da brachten die Schriftgelehrten und die Pharisäer eine Frau, die beim Ehebruch ertappt worden war. Sie stellten sie in die Mitte und sagten zu ihm: Meister, diese Frau wurde beim Ehebruch auf frischer Tat ertappt. Mose hat uns im Gesetz vorgeschrieben, solche Frauen zu steinigen. Was sagst du? Mit diesen Worten wollten sie ihn auf die Probe stellen, um einen Grund zu haben, ihn anzuklagen. Jesus aber bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde. Als sie hartnäckig weiterfragten, richtete er sich auf und sagte zu ihnen: Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als Erster einen Stein

auf sie. Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde. Als sie das gehört hatten, ging einer nach dem anderen fort, zuerst die Ältesten. Jesus blieb allein zurück mit der Frau, die noch in der Mitte stand. Er richtete sich auf und sagte zu ihr: Frau, wo sind sie geblieben? Hat dich keiner verurteilt? Sie antwortete: Keiner, Herr. Da sagte Jesus zu ihr: Auch ich verurteile dich nicht. Geh und sündige von jetzt an nicht mehr!

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

Sechster Impuls
Film Tipp
vom 5.4.22

Filmtipp

«Und täglich grüsst das Murmeltier»

(Harold Ramis, USA 1993, 101 Min.)

Aus Fehlern lernen ist manchmal nicht so leicht. Gibt es Verhaltensmuster in deinem Leben, die dich immer zu demselben negativen Ergebnis führen?

Mache dir ein paar Notizen dazu. Kannst und willst du etwas daran ändern? Oder was brauchst du, damit Änderungen möglich werden?

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

Sechster Impuls
Zusatzübung
vom 6.4.22

Zusatzübung

Immer wieder kann es vorkommen, dass wir andere Menschen für etwas verurteilen, ohne etwas über deren Umstände zu wissen. Versuche dich für zehn Minuten in eine Person aus deinem Umfeld hineinzusetzen, über die du dich in den letzten Tagen aufgeregt hast. Was erfährst du dadurch?



Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Sechster Impuls
Zusatzübung
vom 7.4.22

Zusatzübung

«Wer von euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein.» - Oftmals muss jemand in einer Gruppe als Sündenbock herhalten. Diese Person ist meist weder besser noch schlechter als die Anderen der Gruppe. Jesus versucht mit seiner Aussage unser Sündenbock-Denken zu durchbrechen. Warst du je Teil einer Gruppe, die jemanden zum Sündenbock gemacht hat?

a. Versuche die einzelnen Phasen nachzuvollziehen, welche dazu geführt haben, dass du dich so verhalten hast.

b. Tausche in einem weiteren Schritt deine Rolle mit jener des «Sündenbocks» aus. Wie verändert dies deine Wahrnehmung?