

## **Einführung zu IN-Spire - Begleitet durch die Fastenzeit** **2. März – 10. April 2022, wöchentliche Impulse**

### *IN-Spire - Mehr Spiritualität im Leben*

[in'spī(ə)r - engl: begeistern, beflügeln, inspirieren, anregen]

Kirchlich engagierte, egal ob freiwillig oder professionell, werden immer wieder in der Arbeit mit dem Begriff "Spiritualität" konfrontiert. Was heisst das aber für dich? Fühlst du dich nicht auch manchmal unsicher damit? Hast du überhaupt ein "spirituelles" Leben? Was heisst Gott für dich? Dabei stellt sich immer auch die Frage: Was gibt dir Kraft und Sinn zu tun, was du tust? Bist du noch auf "Deinen Weg"? Was willst du vom Leben? Was ist die Quelle deines Feuers, das andere Feuer entfachen kann? Das Angebot "IN-Spire" der Jugendseelsorge begleitet dich auf diesem Weg und unterstützt, neue Zugänge für eine spirituelles Leben, das dein Alltag inspiriert.

Diese spirituellen Vertiefungen richten sich an junge Erwachsene und Jugendarbeiter und -arbeiterinnen in der kirchlichen Jugendarbeit.

Mit wöchentlichen Impulsen bestehend aus Audios, Bibeltexten, Mediationen und Tipps zur persönlichen Vertiefung gehen wir durch die Fastenzeit – individuell und doch gemeinsam. Der 1. Impuls ist am Aschermittwoch, danach gibt es jeden Sonntagabend einen weiteren Impuls und Tipps zur persönlichen Vertiefung während der Woche.

Der Startanlass (28.2) und der Abschluss (10.4) sind gemeinsame Veranstaltungen per ZOOM (Link wird bei Anmeldung zugesandt). Die wöchentlichen Impulse werden jeweils am Sonntagabend per Messenger (Threema oder Whatsapp) zugesendet.

Info- und Startabend, 28.2.2022, 19 Uhr ZOOM (Beginn Impulse: Aschermittwoch, 2. März 2022)

Gemeinsamer Abschluss und Ende: Palmsonntag, 10. April, 19 Uhr ZOOM

## IN-Spire: Begleitet durch die Fastenzeit – Um was geht's?

- ✚ An Aschermittwoch und jeweils jeden Sonntag bis Palmsonntag gibt es einen Impuls
- ✚ Impulse werden als PDF (mit QR Codes für Audiofiles und Link zu Spotify) jeweils am Sonntagmittag per WhatsApp/Email zugesendet
- ✚ Die Anleitung zu den Impulsen kannst du dem PDF entnehmen (Kann digital oder ausgedruckt verwendet werden).
- ✚ Es wird eine WhatsApp/Threema Gruppe geben, wo man jeweils Fragen und Impulse reinschreiben kann, schreibe mir ein Mail, wenn du das möchtest...
- ✚ Letzter Impuls ist am Palmsonntag, 10. April, per ZOOM inklusiv Austausch 19 – 20.30 Uhr

### Ablauf Impuls

→ *Es folgt stets dem gleichen Aufbau*

#### **1. Einführung**

**2. Einstimmung** (Musik Link von Spotify → sollte auch gehen, wenn du kein Spotify hast. Sonst melde dich einfach)

**3. Impuls zu Bibeltext** (Audiofile)

**4. Vertiefung im Alltag zum Impuls**

**5.** Jeweils an 3 weiteren Tagen: **3 Zusatzübungen** (inkl. Filmtipp)

#### **Wichtig:**

→ alle Übungen sind freiwillig! Schaue einfach, was dich anspricht...

→ Solange bei einer Übung bleiben, wie sie etwas hergibt und erst dann weiter zur nächsten Zusatzübung. Es ist egal, wenn man nicht alle Übungen macht!

→ Wenn du ein Gebet formulieren möchtest, geht das ganz einfach – verwandle einfach deine Gedanken in ein Gebet! Oder anders gesagt: sprich zu Gott und notiere das auf! Im Anhang zum ersten Impuls gibt es Gebete, die du auch verwenden kannst...

→ Film:

- kann gestreamt werden auf gängigen Streamingdiensten/Netflix
- Wenn es nicht klappt, Kontakt mit Adrian aufnehmen
- Wichtig: Es geht nicht darum, dass der Film gefällt. Er soll dich in eine Welt führen, wo bei dir etwas ausgelöst wird. Folge der Spur deiner Sehnsucht...

«Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das Verspüren und verkosten der Dinge von innen.»

Ignatius v. Loyola

## Wichtige Hinweise zur Vertiefungszeit

→ *Nutze diese Tage und Wochen als kostbare Zeit für dich und deine Beziehung zu Gott zu vertiefen*

### **Zeit**

- ✚ Es ist gut, sich daran zu gewöhnen, die täglichen Übungen möglichst zur gleichen Zeit zu machen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.
- ✚ Es soll eine Zeit sein, in welcher es die Umstände am besten zulassen (z. B. wenn die Kinder schlafen, weg oder intensiv beschäftigt sind; der Ehepartner es akzeptiert; meine persönliche Verfasstheit und Gewohnheit es zulässt).
- ✚ Aber: besser etwas machen, als nichts!

## **Ort und Haltung**

- ✚ Es ist notwendig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle: ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; eine Kirche, Natur ...
- ✚ Ich richte evtl. den Ort einfach und liebevoll her: mit einem Bild, einem Kreuz, einer Kerze, einer Pflanze, Räucherdinge einer leeren Wand vor mir; so, dass der Ort mir zur Sammlung verhilft.
- ✚ Eventuell bringe ich an der Türe einen Zettel "Bitte nicht stören" an.
- ✚ Ich wähle eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, gelöst, offen und wach da zu sein.
- ✚ Mache ein regelmässiges Ritual (Einführungsgebet, -geste und/oder Dank am Schluss des Rituals)

## **Ablenkungen**

Einige Tipps, um in der Übungszeit zur Ruhe zu kommen (speziell bei Mediationen):

- Das Telefon/Handy abstellen oder stummschalten und zudecken → sich entscheiden, es nicht abzuheben.
- Ich spreche mich mit den Mitbewohnern ab, mich in dieser Zeit absolut nicht zu stören. Dies schliesst ein, dass ich konsequent sitzen bleibe, wenn jemand ruft oder klingelt.
- Ich lege Zettel und Stift bereit, um eventuell notieren zu können, was mir an nötigen Erledigungen einfällt (damit ich sie vergessen kann!)
- Ich stelle Wecker oder besser Küchenwecker bereit und decke ihn eventuell ab (damit ich nicht ständig auf die Uhr schauen muss).

## **Weiteres**

- ✚ In diesen Tagen träumst du vielleicht mehr, schreibe sie auf!
- ✚ Mache dir auch Notizen von ausserhalb der Vertiefungszeit (das Unterbewusste arbeitet weiter und offenbart sich dir oft erst später)
- ✚ Wenn dir zum Ablauf oder Inhalt etwas auffällt, schreibe es auf und teile es uns am Ende mit.
- ✚ **WICHTIG:** kein Leistungsdruck → lasse es geschehen, sei einfach offen → das was kommt genügt!
- ✚ Wenn du dich unsicher fühlst oder nicht weiterkommst, sende eine Nachricht in den Chat oder schreibe an:  
adrian.marbacher@jugendseelsorge  
oder rufe an: 041 266 69 04