

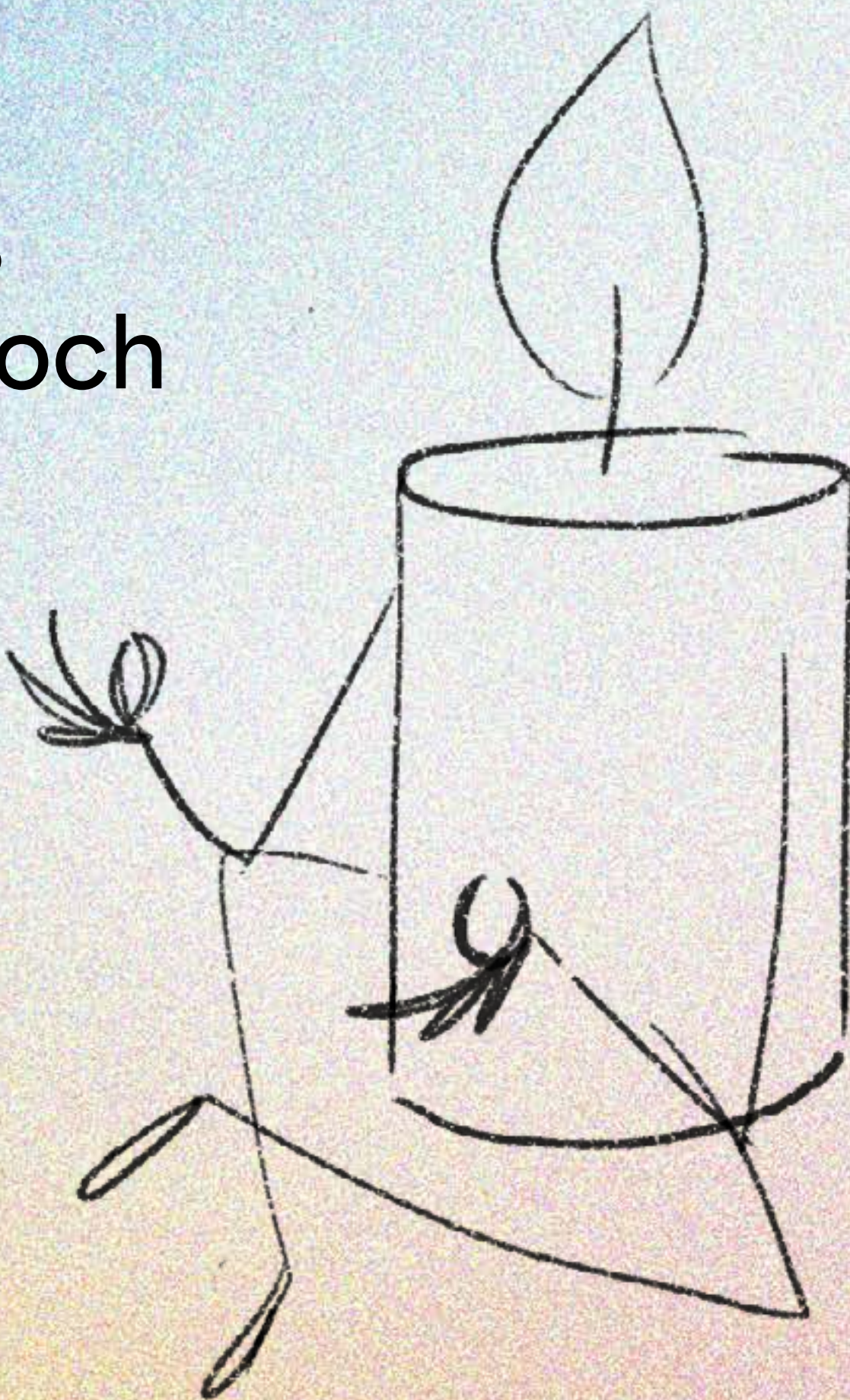


Jugendseelsorge

Katholische Kirche im Kanton Zürich

IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Erster Impuls
Aschermittwoch



jugendseelsorge.ch

Hallo

Schön bist du dabei. 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**

Erster Impuls Aschermittwoch

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

Überlege während der Woche dein Handeln im Alltag (Arbeit, Familie, Freunde, Vereine usw.):

Wo bist du authentisch und aufrichtig?

Wo zeigst du nur deine «schöne» Seite, ohne echt zu sein und verbiegst dich sogar?

Bei herausfordernden Situationen:
Wo handelst du aus Angst oder Bequemlichkeit? Wo bleibst du im Vertrauen?

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

Anhang

Bibeltext zum Nachlesen

Aus dem heiligen Evangelium
nach Matthäus (Mt 6, 1-6.16-18)

In jener Zeit sprach Jesus zu seinen Jüngern: Hütet euch, eure Gerechtigkeit vor den Menschen zu tun, um von ihnen gesehen zu werden; sonst habt ihr keinen Lohn von eurem Vater im Himmel zu erwarten. Wenn du Almosen gibst, posaune es nicht vor dir her, wie es die Heuchler in den Synagogen und auf den Gassen tun, um von den Leuten gelobt zu werden! Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Wenn du Almosen gibst, soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut, damit dein Almosen im Verborgenen bleibt; und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr betet, macht es nicht wie die

Heuchler! Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist! Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten. Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Vorbereitungsgebete

Gott, da bin ich!

Wo bist du?

Du bist, wo ich bin, sagst du.

Ich will darauf vertrauen.

Darum sage ich:

Da bin ich mit meinen Freuden.

Da bin ich mit meinen Grenzen.

Da bin ich mit den Menschen, die mir lieb sind.

Da bin ich mit den Menschen, die für mich schwierig sind.

Da bin ich mit allem, was mich bewegt.

Da bin ich – mir dir.

Öffne meine Augen dafür, dass du in allem bist.

Wandle mein Leben durch deinen Geist, damit ich in dir leben, atmen und lieben kann.

Willi Lambert

Schweigen möchte ich, Gott,
und auf dich warten.
Ich möchte schweigen,
damit ich unter den vielen Stimmen
die deine erkenne.
Ich möchte schweigen
und darüber staunen,
dass du für mich ein Wort hast.

Jörg Zink

Gott du allein weißt,
wie mein Leben gelingen kann.
Lehre mich in der Stille deiner
Gegenwart
das Geheimnis meines Lebens zu
verstehen.
Hilf mir loszulassen, was mich daran
hindert,
dir zu begegnen
und mich von deinem Wort ergreifen zu
lassen.
Hilf mir zuzulassen,
was in mir Mensch werden will
nach dem Bild und Gleichnis,
das du in mich hineingelegt hast.

Peter Köster

Du

Tiefe und Abgrund

Ich wende meine Augen nach innen

um dich zu suchen in mir

Ich lausche in mich hinein

um deine Stimme zu hören in mir

Ich sammle mich um meine Mitte

um dich anzubeten in mir

Du

Tiefe und Abgrund

in mir

Anton Rotzetter

Jugendseelsorge Zürich
Sekretariat
Auf der Mauer 13
8001 Zürich

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

Folge uns

