



**Jugendseelsorge**

Katholische Kirche im Kanton Zürich

# IN-Spire Begleitet durch die Fastenzeit

Erster Impuls  
Zusatzübung  
vom 4.3.22

# Zusatzübung

(ca. 20min)

Sitze oder lege dich hin und nimm einfach wahr, was da ist, ohne etwas ändern zu wollen. Gehe dann folgenden Fragen nach:

Welche Geräusche hörst du?

Was gibt es für körperliche Wahrnehmungen?

Welche Gefühle kannst du fühlen?

Fühlst du überhaupt etwas?

Was nimmst du wahr – sei ehrlich zu dir selbst ... was sagt dir das über dich und deine Identität aus?

Wer bist du, – der, «denkt» oder die, die «fühlt»? Oder was?