

# STREAMING EXERZITIEN

## "KLAMMER"

Zeitdruck



## IMPULS TAG 3

### ANKOMMEN

Suche Dir einen Platz, an dem Du Dich wohlfühlst. Wenn Du willst, zünde eine Kerze an und mache das Kreuzzeichen:

*Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.*

Genieße einen Moment der Stille und mach Dir bewusst, dass Gott jetzt da ist.

Dann kannst Du folgendes Gebet sprechen.

### GEBET

LANGMÜTIGER GOTT,  
DU BIST UNS MENSCHEN NAHE MIT DEINER LIEBENDEN  
GEGENWART. IN DEINER NÄHE DÜRFEN WIR ENTSPANNUNG, TROST  
UND GELASSENHEIT ERFAHREN. DOCH MANCHMAL IST UNSER  
ALLTAG VON HEKTIK, ZEITNOT UND UNRUHE GEPRÄGT.  
WIR GERATEN UNTER DRUCK, WEIL WIR UNS ZU VIEL  
VORGENOMMEN HABEN UND ES KAUM NOCH SCHAFFEN.  
SCHENKE UNS GEBORGENHEIT UND EIN RUHIGES HERZ, DAMIT WIR  
VOLL INNEREM FRIEDEN LEBEN KÖNNEN.  
AMEN.

### SCHRIFTWORT

*Koh 3,1-9*

Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit: eine Zeit zum Gebären / und eine Zeit zum Sterben, / eine Zeit zum Pflanzen / und eine Zeit zum Ausreißen der Pflanzen, eine Zeit zum Töten / und eine Zeit zum Heilen, / eine Zeit zum Niederreißen / und eine Zeit zum Bauen, eine Zeit zum Weinen / und eine Zeit zum Lachen, / eine Zeit für die Klage / und eine Zeit für den Tanz; eine Zeit zum Steinewerfen / und eine Zeit zum Steinesammeln, / eine Zeit zum Umarmen / und eine Zeit, die Umarmung zu lösen, eine Zeit zum Suchen / und eine Zeit zum Verlieren, / eine Zeit zum Behalten / und eine Zeit zum Wegwerfen, eine Zeit zum Zerreißen / und eine Zeit zum Zusammennähen, / eine Zeit zum Schweigen / und eine Zeit zum Reden, eine Zeit zum Lieben / und eine Zeit zum Hassen, / eine Zeit für den Krieg / und eine Zeit für den Frieden. Wenn jemand etwas tut - welchen Vorteil hat er davon, dass er sich anstrengt?

## IMPULS

Franz Klammer ist praktisch permanent unter Zeitdruck. Sein ganzes Leben ist nur davon bestimmt, die eine Bestzeit im Abfahrtslauf „einzufahren“. Am Ende entscheiden nicht einmal zwei Minuten darüber, ob er Held oder Versager sein wird.

Im Alten Testament beschäftigt sich das Buch Kohelet mit dem richtigen Zeitpunkt. Kohelet will seine Leserinnen und Leser zu Genuss und Gelassenheit führen. Dazu ist es hilfreich, den rechten Zeitpunkt zu finden, dem nachzuspüren, was jetzt gerade dran ist. Es geht nicht darum, sich den Terminkalender zu füllen, sondern bewusst da zu sein und einfach zu erledigen, was jetzt dran ist.

Nicht dem Leben mehr Zeit geben, sondern die Zeit mit Leben füllen – dazu bin ich in der Fastenzeit eingeladen. Nicht alles gleichzeitig zu machen, sondern voll und ganz bei dem zu sein, was ich jetzt gerade tue. Nicht durch die Zeit zu hetzen, sondern in jedem Augenblick aufzuleben.

## IMPULSFRAGEN

- **In welchen Situationen komme ich unter Zeitdruck?**
- **Gibt es Momente, in denen ich mich ganz weggeben kann? In denen ich voll und ganz bei dem bin, was ich jetzt gerade tue?**
- **Nehme ich Zeiten wahr, die jetzt gerade mein Leben prägen: Eine besondere Aufgabe, ein Thema, das mich beschäftigt, eine Sache, für die ich all meine Energie und Kraft einzusetzen bereit bin?**

## STILLE

### VATER UNSER

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie  
im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute  
und vergib uns unsere Schuld  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern  
erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die  
Herrlichkeit, in Ewigkeit. Amen

### ABSCHLUSS

*Mache erneut das Kreuzzeichen und  
sprich dieses Segensgebet:*

**Der Gott des Friedens erfülle mein Herz  
mit seiner Langmut. Christus sei bei mir  
mit seiner Gelassenheit. Und der Geist  
des Trostes stärke mich in allen  
bedrückenden Situationen. So segne  
mich der dreieinige Gott, der Vater, der  
Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.**