

STREAMING EXERZITIEN

"KLAMMER"

Druck schafft Diamanten?



IMPULS TAG 5

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

Lk, 1,39-45

In diesen Tagen machte sich Maria auf den Weg und eilte in eine Stadt im Bergland von Judäa. Sie ging in das Haus des Zacharias und begrüßte Elisabet. Und es geschah, als Elisabet den Gruß Marias hörte, hüpfte das Kind in ihrem Leib. Da wurde Elisabet vom Heiligen Geist erfüllt und rief mit lauter Stimme: Gesegnet bist du unter den Frauen und gesegnet ist die Frucht deines Leibes. Wer bin ich, dass die Mutter meines Herrn zu mir kommt? Denn siehe, in dem Augenblick, als ich deinen Gruß hörte, hüpfte das Kind vor Freude in meinem Leib. Und selig, die geglaubt hat, dass sich erfüllt, was der Herr ihr sagen ließ.

IMPULS

Am Ende schafft Franz Klammer trotz des unfassbaren Drucks und auf dem letzten Startplatz das Unmögliche, er toppt die Spitzenzeit seines Schweizer Kontrahenten Russi. Dieser Erfolg ist bestimmt wesentlich seinen überragenden sportlichen Fähigkeiten geschuldet, aber Klammer hat es geschafft, im entscheidenden Augenblick genau zu wissen, was er braucht. Dieses Wissen lässt ihn über sich hinauswachsen und sich dem Druck entziehen.

Der Besuch Marias bei Elisabeth war womöglich auch so ein Ventil, sich enormem Druck zu entziehen. Auf die junge Frau wirken mit einem Schlag riesige Erwartungen und großer Druck ein, von sich selbst und vor allem von der sie umgebenden Gesellschaft: Schwanger vor der Hochzeit und das nicht mal vom eigenen Verlobten, sondern vom Heiligen Geist, von dem sie als gläubige Jüdin bisher überhaupt nichts gehört hatte. Aber Maria bewahrt in dieser Situation einen kühlen Kopf und tut das, was sie braucht, um das alles zu meistern. Sie geht zu ihren Verwandten und findet dort Ruhe, Vertrauen und Liebe.

IMPULSFRAGEN

- **Oft sind Situationen im Leben, die Druck erzeugen, unausweichlich. Wie erlebe ich mich selbst darin? Was ist meine intuitive Reaktion?**
- **Wenn ich in einer ruhigen, druckfreien Minute darüber nachdenke: Welche Umstände, was oder wen brauche ich, um mein Leben und die mir gestellten Aufgaben gut zu meistern?**
- **Nehme ich mir oft genug eine geistige, druckfreie Auszeit, die mein Herz und meinen Kopf leichtmachen und mich öffnen für Gottes Ruf?**

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.**