

STREAMING EXERZITIEN

"KLAMMER"

Druckfrei



IMPULS TAG 1

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

Mt 11,25-30

In jener Zeit sprach Jesus: Ich preise dich, Vater, Herr des Himmels und der Erde, weil du das vor den Weisen und Klugen verborgen und es den Unmündigen offenbart hast. Ja, Vater, so hat es dir gefallen. Alles ist mir von meinem Vater übergeben worden; niemand kennt den Sohn, nur der Vater, und niemand kennt den Vater, nur der Sohn und der, dem es der Sohn offenbaren will. Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.

IMPULS

Im Film dieser Woche begegnet uns ein Mann der mächtig unter Druck steht: Franz Klammer. Das österreichische Ski-Ass auf dem die Erwartungen eines ganzen Landes ruhen. Als ganz einfacher Bub aus Kärnten hat er es ins Zentrum des medialen Interesses geschafft. Aber unmittelbar vor dem wichtigsten Rennen seines Lebens beginnen seine Nerven zu flattern. Er sehnt sich nach Ruhe – nach seiner Zeit für sich, nach seiner Freundin und nach einer Auszeit.

Auch Jesus kommt aus ganz einfachen Verhältnissen. Sohn eines Bauarbeiters, irgendwo im nirgendwo geboren. Er kennt die menschlichen Grundbedürfnisse. Er kennt Erschöpfung und Ausgelaugtsein. Auch Jesus und seine Jüngerinnen und Jünger sind mit hohen Erwartungshaltungen konfrontiert, denen sie oft nicht entsprechen können oder wollen. Jesus entwirft kein Optimierungsprogramm, wie er und seine Freundinnen und Freunde noch besser möglichst viele Menschen erreichen können. Er lädt ein zum Ausruhen und Innehalten. Den Leuten um ihn soll es rundherum gut gehen – auch mir in dieser Fastenzeit.

IMPULSFRAGEN

- **Finde ich in diesen Tagen immer wieder Oasen des Ausruhens und Entspannens für mich? Habe ich druckfreie Zonen?**
- **Stehe ich zu meinen Grundbedürfnissen?**
- **Bei welchen Menschen und an welchen Orten geht es mir rundherum gut?**

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.**