16 Die Unterscheidung der Geister – Trost und Trostlosigkeit

Impulsbeschreibung:

1. Einstimmung:

Stell Dir vor, du liegst im warmen Sand am Meer.

Die Sonne scheint und wärmt dir den Körper.

Du kannst ihre Strahlen auf deiner Haut spüren.

Der Sand um dich hat eine leichte Mulde gebildet, in der du warm eingebettet liegst.

Stell Dir vor, dein Atem könnte durch den ganzen Körper ziehen.

Beim Einatmen erfüllt er dich bis zu den Zehenspitzen, beim Ausatmen strömt er an deinen Muskeln vorbei, durch die Nase wieder hinaus.

Bei jedem Ausatmen versetzt er die Muskeln deines Körpers in ganz leichtes Schwingen und nimmt alles mit, was an Verspannung und Anspannung noch in dir steckt.

Jetzt bist du ganz entspannt.

2. Einführung aus dem Leben des Hl. Ignatius

Eine kleine Episode aus dem Leben des Hl. Ignatius: Nach einer schweren Verwundung muss der junge Ignatius auf seiner Heimatburg in Loyola das Bett hüten. Dort gibt es nur die Bibel und ein Buch mit Heiligenlegenden zum Lesen. Er träumt oft von seiner Zukunft, vor allem in zwei Richtungen: ein erfolgreicher und stolzer Krieger für sein Vaterland und seiner Familie zu werden, oder wie die großen Heiligen gute und große Taten der Nächstenliebe zu vollbringen. Dabei konnte er eine Unterscheidung machen: Die Gedanken an den ruhmreichen Krieger verschafften nur kurz Vergnügen und konnten ihn nicht wirklich mit Freude erfüllen. Danach verfiel er umso tiefer in die Trostlosigkeit. Aber die Vorstellung, sich für andere und für die Sache Christi einzusetzen, brachten eine lang anhaltende und innerlich erfüllende Freude, oder wie er es nannte, "Trost" mit sich. Er hatte eine wichtige Erkenntnis für die ignatianische Spiritualität gewonnen und den ersten Schritt zur Unterscheidung der Geister

Am Fort Gonsenheim 54, 55122 Mainz | Tel.: 06131/253-625 | E-Mail: rl@jgcl-regionwest.de Webseite: www.jgcl-regionwest.de | Bank: Pax Bank eG. Mainz IBAN: DE59 3706 0193 4004 7750 10

getan: Was bringt Trost, was bringt Trostlosigkeit.

(Bericht des Pilgers)

3. Rückblick auf den Tag

(ganz langsam und mit vielen Pausen gelesen)

Ich schaue mir meinen heutigen Tag an. Den Morgen, den Tagesablauf vom Vormittag über den Nachmittag bis zum Abend.

Verschiedene Menschen habe ich getroffen, habe ihnen zugehört, zu ihnen gesprochen, mit ihnen gefühlt.

Es gab Zeiten, da war ich ganz für mich allein. Ich war vertieft in meine Arbeit oder meine Aufgaben, ich habe Entspannung oder Zerstreuung erfahren.

Fragen:

Was hat mich an diesem heutigen Tag froh gemacht, was hat mich mit Freude erfüllt, hat mich getröstet?

Wem konnte ich heute eine Freude bereiten? Wen konnte ich unterstützen oder trösten?

Wie war mir der Glaube an Gott heute Trost? Oder wann hätte er es mir sein können?

Gedanken zur Reflexion:

Dieser Tag war mein Tag, und ich habe daraus nach meinen Möglichkeiten etwas gemacht. Ich halte Gott diesen heutigen Tag hin, mit allem Trost, den ich erfahren durfte, mit allem Trost den ich spenden durfte und mit aller Trostlosigkeit, die dieser Tag mit sich gebracht hat.

4. Gebet

Herr unser Gott, nimm meinen Tag an, wie er war. Danke für den Trost, den er mir und anderen gab. Nimm auch die Zeiten der Trostlosigkeit an, auch sie sind Teil meines Lebens und gehören zu mir.

Schenke mir für den morgigen Tag ein gutes Gespür für mich und die anderen Menschen, dass wir Trost in die Welt bringen und die Trostlosigkeit ein wenig kleiner wird. Amen.

Mehr Spiele, Impulse und Methoden: https://www.jgcl-regionwest.de/spielebank/

Am Fort Gonsenheim 54, 55122 Mainz | Tel.: 06131/253-625 | E-Mail: rl@jgcl-regionwest.de Webseite: www.jgcl-regionwest.de | Bank: Pax Bank eG. Mainz IBAN: DE59 3706 0193 4004 7750 10