

DAG HEINRICHOWSKI SJ (Hg.)

GOTT ENTDECKEN



MITTEN
IM LEBEN

Impulse und Bausteine
für **Jugendarbeit,**
Gemeinde und Schule

In Zusammenarbeit mit dem
Zentrum für Ignatianische Pädagogik,
Ludwigshafen



SCHWABENVERLAG

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



**Die Downloads
der Kopiervorlagen
finden Sie hier:**

www.zip-ignatianisch.org/jugendarbeit-downloads

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Schwabenverlag,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.schwabenverlag-online.de

Umschlaggestaltung: wunderlichundweigand / Stefan Weigand

Umschlagabbildung: © kaca kaca / shutterstock.com

Bilder im Innenteil: S. 9 © Marie Maerz/photocase.com, S. 143 © Tarzhanova/

iStock.com, 23, 62, 87, 111, 133, 155 © go2/photocase.com

Layout und Satz: wunderlichundweigand / Stefan Weigand

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7966-1787-4

Inhaltsverzeichnis

Danke! 7

A. Einführung 9

B. Übungen 23

B.1 Mein Leben entdecken 23

Prinzip und Fundament 24

Mein Lebensweg 26

Mein Beziehungsnetz 29

Wie du mir, so ich dir? 32

Leid und Unrecht 35

Mein Wertesystem 38

Was mir wirklich wichtig ist ... 43

Meine Talente 46

Positive Verstärkung 51

Das Stadttheater 53

Innere Schweinehunde 60

B.2 Gott entdecken 63

Begriffe von Gott 64

Glauben oder nicht glauben? 68

Ideale Jesu 71

Gott in meinem Leben 74

Schuld und Sünde in der Bibel 77

Gott träumt ... 79

Unterscheidung der Geister 81

B.3 Meine Zukunft entdecken 87

Mein Leben im Rückspiegel 88

Wer bin ich und wer will ich sein? 91

My Future Diary – Ich in 15 Jahren 96

Mein Traum vom guten Leben 100

Dein Traum für mich 105

Wie geht »entscheiden«? 107

B.4 Gott und das Leben feiern 111

Was suchst du? 112

In die Hand geschrieben 117

Versöhnungsgottesdienst 122

Unterwegs nach Emmaus (Stationsgottesdienst zum Abschluss) 126

B.5 Rahmenelemente 133

Reflexion am Ende eines Kurses 134

Beten mit der Bibel – Schriftbetrachtung 136

Examen – Tagesrückblick 140

C. Thematische Wochenenden und Kurse 143

Sich entscheiden – Jugendexerzitien am Beginn der Oberstufe 144

Ich, du und Gott – Einwöchige Entdeckungsreise für Jugendliche 148

Talentierte und wertvoll – Entdecken, was mir wichtig ist und was ich kann 150

Gott ist immer größer – Ein Wochenende, um Gott eine neue Chance zu geben 152

Anhang 155

Spielregeln für Zusammenarbeit und Kommunikation 156

Feedback 157

*Den Jugendlichen gewidmet,
die sich mit so viel Herzblut in der
Ignatianischen Schüler*innen-Gemeinschaft
am Canisius-Kolleg der Jesuiten in Berlin
engagieren.
Danke für zwei wunderbare Jahre!*

Danke!

Dass dieses Buch erscheint, erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Dankbarkeit für die eigenen Erfahrungen, die mir die Exerzitien eröffnet haben, aber auch Dankbarkeit für viele Menschen, die an diesem Buchprojekt beteiligt waren.

An erster Stelle möchte ich die vielen Jugendlichen nennen, die über Jahre und Jahrzehnte die Übungen und Bausteine in der außerschulischen Jugendarbeit am Canisius-Kolleg der Jesuiten in Berlin entwickelt und lebendig gehalten haben, die sich mit Großmut und Freigebigkeit auf diese Übungen eingelassen haben und die mich während meiner Zeit in Berlin dazu inspiriert haben, neue Übungen und Bausteine zu entwickeln und auszuprobieren. Namentlich nennen möchte ich Maria Dellasega, die sich mit mir an die Jugendexerzitien »Sich entscheiden« gewagt hat.

Aber auch eine Reihe von Mitbrüdern hat einen großen Anteil daran, dass dieses Buch erscheinen konnte. Sie haben – während ihrer Zeit am Canisius-Kolleg – die Übungen mit den Jugendlichen gemeinsam entwickelt und bereichert und mir bei der Erstellung des Manuskripts mit kritischen Hinweisen und großem Wohlwollen zur Seite gestanden. Namentlich nennen möchte ich P. Franz Meures SJ, P. Tobias Zimmermann SJ, P. Marco Mohr SJ, P. Björn Mrosko SJ und S. Moritz Kuhlmann SJ.

Ein besonderer Dank gebührt P. Felix Schaich SJ, der mich mit der Tradition der Jugendexerzitien vertraut machte, sie mit mir weiterentwickelt hat und mir den Freiraum zum eigenen Ausprobieren und zum Träumen gegeben hat.

Ausschlaggebend für den Schritt, dieses Buchprojekt wirklich zu beginnen, waren Ulrike Gentner, P. Johann Spermann SJ und P. Tobias Zimmermann SJ vom Zentrum für Ignatianische Pädagogik (ZIP) in Ludwigshafen. Sie haben mich begleitet, ermutigt, mir den Rücken frei gehalten und Netzwerke eröffnet.

In der gesamten Entwicklung, der Entscheidung für einen Verlag und bis hin zur konkreten Gestaltung des Buchs war Stefan Weigand Gold wert. Vielen Dank!

Dem Patmos Verlag, insbesondere meinem Lektor Burkhard Menke, danke ich für die kompetente, kritische und geradlinige Unterstützung.

Allen Genannten und Nichtgenannten ein herzlicher Dank und »Vergelt's Gott«! Möge dieses Buch Erfahrungen ermöglichen und helfen, Gott mitten im Leben zu entdecken!

Paris, 16. Januar 2020

Dag Heinrichowski SJ

A. EINFÜHRUNG



Entdeckungen lassen sich nicht planen, sondern sie »passieren« einfach. Aber ich kann sie vorbereiten bzw. mich für sie vorbereiten und mich darin üben, das Leben zu entdecken und Gott mittendrin.

Hilfreiche Tipps für unterschiedliche Übungen, die mich für Entdeckungen vorbereiten, hat der heilige Ignatius von Loyola (1491–1556) in seinem sogenannten Exerzitienbuch¹ (vom lateinischen *exercitium* – *Übung*; im Folgenden »EB«) gesammelt. Er spricht von »Geistlichen Übungen«, deren Ziel es ist, sein Leben zu ordnen (vgl. EB 21).

Um solche Übungen² geht es in diesem Buch. Sie sollen für Jugendarbeit, Gemeinde und Schule neu entdeckt und fruchtbar gemacht werden. Die Einführung gibt stichwortartig ein paar Hinweise, die für die Umsetzung und Anwendung der Übungen hilfreich sein können.

Ignatianische Exerzitien

Die Geistlichen Übungen oder Exerzitien gehen zurück auf Ignatius von Loyola, den Gründer der Gesellschaft Jesu (Jesuitenorden). Von seinem eigenen Weg und seiner Entwicklung erzählt er in seiner Autobiografie. Auf vielfachen Wunsch seiner Mitbrüder berichtet Ignatius von seinem Leben und wie er Gott darin entdeckt hat und wie er von diesem geführt wurde. In diesem Lebensbericht spricht Ignatius von sich selbst als »Pilger«, weshalb das Buch den Namen »Bericht des Pilgers« (im Folgenden BP) trägt.

Eine erste entscheidende Episode spielt sich im Jahr 1521 ab: Eine Kanonenkugel zertrümmert dem jungen und ehrgeizigen Ritter Ignatius bei der Schlacht um die Festung Pamplona nicht nur das Knie, sondern auch seine Träume. Schwer verwundet wird er auf das Schloss seiner Familie in Loyola gebracht. Die Genesung dauert Wochen, zwischenzeitlich steht es äußerst schlecht um ihn. Da seine heißgeliebten Ritterromane nicht verfügbar sind, versucht er, sich die Zeit mit anderer Lektüre zu vertreiben: Er liest Heiligenlegenden und ein Buch über das Leben Jesu.

Wenn er Ritterromane liest, pflegt er, sich die Szenen und Bilder in

1 Das EB ist in verschiedenen Ausgaben und Übersetzungen erschienen, z. B.: Ignatius von Loyola, *Geistliche Übungen – Nach dem spanischen Autograph übersetzt von Peter Knauer SJ*, Würzburg 42018.

2 Bausteine sind weniger dynamisch als Übungen. Im Folgenden wird daher auch von »Übung« und nicht von »Baustein« gesprochen.

seiner Fantasie auszumalen und selbst Teil der Geschichte zu werden. Ebenso macht er es jetzt mit den frommen Büchern, und plötzlich macht er eine bahnbrechende Entdeckung: Je nachdem, mit welcher Lektüre und mit welchen Gedanken er sich befasst, ist der Nachgeschmack ein anderer. Ignatius beschreibt diese Erfahrung so:

Wenn er [Ignatius] sich mit weltlichen Gedanken beschäftigte, hatte er zwar großen Gefallen daran; wenn er aber dann, müde geworden, davon abließ, fand er sich wie ausgetrocknet und missgestimmt. Wenn er jedoch daran dachte (...) [zu tun, was die Heiligen taten], da erfüllte ihn nicht bloß Trost, solange er sich in solchen Gedanken erging, sondern er blieb zufrieden und froh, auch nachdem er von ihnen abgelassen hatte. Allerdings gab er darauf nicht acht, und er hielt nicht inne, um diesen Unterschied richtig einzuschätzen, bis ihm schließlich eines Tages die Augen darüber ein wenig aufgingen. So fing er endlich an, diese Verschiedenheit als merkwürdig zu empfinden und darüber nachzugrübeln. Aus seiner Erfahrung ergab sich ihm, dass er nach den einen Gedanken trübsinnig und nach den andern froh gestimmt blieb; und allmählich kam er dazu, darin die Verschiedenheit der Geister zu erkennen, die dabei tätig waren, nämlich einmal der Geist des Teufels und das andere Mal der Geist Gottes.³

Die große Entdeckung, die Ignatius dank der Langeweile auf dem Krankenbett macht, ist bis heute bekannt unter dem Namen »Unterscheidung der Geister«. Diese Entdeckung markiert eine Lebenswende für Ignatius. Er bricht auf, macht am Rande der Ortschaft Manresa wichtige Erfahrungen im Bereich seiner Gottesbeziehung und seiner Persönlichkeitsbildung und notiert diese Erfahrungen, die zum Grundstock für sein Exerzitienbuch werden. Mit diesen gesammelten Übungen hilft er bis heute vielen Menschen, ihr Leben zu ordnen und Gott in ihrem Leben zu entdecken.

3 Aus: Ignatius von Loyola, *Bericht des Pilgers*, Abschnitt 8, in der Übersetzung von Burkhardt Schneider SJ.

Zielgruppe der Übungen

Die Übungen in diesem Buch sind für Jugendliche im Alter zwischen 13 und 19 Jahren gedacht. Die Idee, Jugendlichen Exerzitien zu ermöglichen, mag anfangs etwas verwundern. Geht das überhaupt, ist das nicht eine Überforderung, sind sie nicht zu jung?

Exerzitien sind ein hervorragendes Mittel, um Prozessen, die in Jugendlichen ohnehin einsetzen und stattfinden, eine Unterstützung und eine Richtung zu geben: Herausbildung einer eigenen Persönlichkeit, Reifung einer Beziehung zu Gott, zur Religiosität und zur Spiritualität, Wandel der Selbstwahrnehmung, Fähigkeit zu Unabhängigkeit und Freiheit, Befreiung von selbstbezogenen Ängsten etc.

Junge Menschen sind auf der Suche nach Orientierung und bringen Fragen mit: Wer bin ich, wie will ich leben? Wo ist mein Platz in der Welt? In welcher Welt will ich leben? Gibt es Gott? Hat er mit meinem Leben etwas zu tun? Brauche ich Religion?

Der Aufbruch, die Neuorientierung und die fundamentale Verunsicherung, die die Pubertät als Phase der Strukturprägung (von Persönlichkeit, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Verhaltensweisen, Interessen, Selbstwertgefühl etc.) mit sich bringt, findet eine Entsprechung in den Übungen und der Dynamik der Exerzitien.

Eine wichtige Voraussetzung für den Prozess der Exerzitien ist die Bereitschaft, die Aussage meines Nächsten »retten« zu wollen anstatt sie gleich zu verurteilen (vgl. EB 22).

In der Pubertät hinterfragen Jugendliche den ihnen überlieferten Glauben, seine Ausdrucksformen und Lebbarkeit, seine Alltagstauglichkeit und Sinnhaftigkeit, und schließlich auch seine Wahrheit. Viele Jugendliche nehmen in der Pubertät Abstand von Glaube und Religion, weil zwei Momente zusammenkommen: der Mangel an eigener und die Emanzipierung gegenüber fremder Glaubenserfahrung.

Diese Distanzierung kann als Angriff auf den Glauben oder die Religion verstanden werden. Im Sinne des ignatianischen »lieber retten als verurteilen« kann diese Distanzierung aber als Frage verstanden werden. Es geht dann nicht um Verteidigung oder Gegenangriff, sondern um Angebot und Freiraum. Jugendliche haben also versteckte Fragen, auf die sie keine fertigen Antworten, sondern Erfahrungsräume wollen.

Erfahrung und Glaube

Wer den Jugendlichen mit ihren Fragen begegnen möchte, muss deswegen Räume für Erfahrungen ermöglichen. Unter Erfahrungen sind Erlebnisse, also subjektive Wahrnehmungen, zu verstehen, die bewusst gemacht werden und interpretiert werden. Mithilfe von Reflexion und Interpretation kann ein Erlebnis zu einer Erfahrung werden.

Die Jugendexerzitien sollen also in erster Linie persönliche Erlebnisse ermöglichen, deren Reflexion dann zu einer Erfahrung führt. Für diese Erfahrungen (*fides quae*) ist aber eine Grundlage (*fides qua*) notwendig. Aus dem Religionsunterricht sind die Jugendlichen z. B. in Bezug auf die Bibel daran gewöhnt, sich kognitiv mit dem Glaubensinhalt auseinanderzusetzen. Sie sind wissbegierig. Dies steht bei manchen Übungen im Weg, und es muss immer wieder betont werden, dass nicht alle Fragen geklärt werden können und nicht alles verstanden werden muss, um eine Erfahrung zu machen, und dass diese genauso gelten kann wie die Meinung vermeintlicher »Expert*innen« in Fragen des Glaubens. Glaube ist nicht nur eine Sache für den Kopf, sondern vor allem für das Herz.

Die Jugendexerzitien versuchen primär, einen Raum zu eröffnen, in dem man sich selbst erfahren kann. Diese Erfahrung kann dann übergehen in die Erfahrung der anderen, des Nächsten, der Gruppe. Zuerst geht es also um Selbsterfahrung und dann um die Erfahrung des anderen, und diese beiden, Selbst- und Fremderfahrung, werden schließlich zu einem Ort der Gotteserfahrung. Es ist jedoch nicht die Gotteserfahrung, die am Anfang steht; sondern am Anfang stehen Selbst- und Fremderfahrung, und diese werden dann als Orte der Gotteserfahrung entdeckt.

Wer sich auf den Exerzitienprozess einlässt, kann die Erfahrung machen, »gerettet statt verurteilt« (vgl. EB 22) zu werden – von sich selbst, von den Anderen und von Gott.

Schweigen

Das zentrale rahmengebende Element ignatianischer Exerzitien ist das Schweigen. Schweigen eröffnet einen Raum. Wenn es um einen herum still wird, dann kann es in einem selbst laut werden. Das Wissen um diese Erfahrung hat eine lange Tradition im Christentum. Die Bibel ist voll

von Geschichten, in denen sich Menschen in die Stille (Wüste, Berge, Einsamkeit) zurückziehen, um sich auf besondere Zeiten vorzubereiten.

Wer Geistliche Übungen macht, begibt sich in diesen Raum der Stille. Das alltägliche Grundrauschen, die unzähligen Reize, die uns von außen erreichen, werden auf ein Minimum reduziert. Die Stille hilft, sich ganz auf seinen eigenen Prozess einzulassen. Der leere Raum, der dadurch entsteht, hilft einem dabei, innere Reize und Regungen – Ignatius spricht von *mociones / inneren Bewegungen* – wahrzunehmen. Die Übungen, die man macht, und die Impulse, die einem gegeben werden, lösen etwas in einem aus.

In den Geistlichen Übungen geht es darum, die verschiedenen Bewegungen zu unterscheiden und zu erkennen, ob sie vom guten oder vom bösen »Geist« kommen, ob sie zur Freiheit führen oder eng machen.

Wer sich auf das Schweigen einlässt, dem werden Widerstände begegnen: Die Versuchung, die Stille zu durchbrechen, die Angst, dass in der Stille etwas Verdrängtes auftaucht,... Manchmal äußern sich Widerstände durch den Drang, Kontakt mit der Außenwelt auszunehmen und mit anderen Teilnehmer*innen zu kommunizieren. Manche spüren ungewohnten Heißhunger und versuchen die innere Leere mit Nervennahrung zu füllen. Aber wie damals bei Ignatius können Stille und Langeweile auch heute noch dabei helfen, Entdeckungen zu machen.

Die ignatianische Spiritualität ist eine Spiritualität der Spannungen.⁴ Die Jugendexerzitien versuchen, ein Gleichgewicht zwischen Selbstbegegnung und Gruppenerfahrung zu halten, um so den Ort der Gottesbeziehung zu bereiten. Die Spannung muss ausgehalten werden, um Bewegung und Dynamik zu ermöglichen. Wer sich in der Spannung befindet, ist geneigt, die Spannung zu beseitigen; Jugendliche versuchen dies durch Aufhebung der Rahmenelemente, die die Spannung begründen. Eigentlich geht es aber darum, die Spannung zu durchleben, sie innerlich und nicht äußerlich »aufzuheben«, weil so wichtige Entwicklungsschritte möglich werden. Wird die Spannung zu früh aufgelöst,

4 Vgl. z. B. folgende sehr gute Einführung in die ignatianische Spiritualität, die die inneren Spannungen des jesuitischen Charismas zum Ausgangspunkt und als roten Faden nimmt: William A. Barry SJ, Robert G. Doherty SJ, *Gott in allen Dingen finden: Die Dynamik ignatianischer Spiritualität*, Annweiler 2014.

kann der innere Schritt nicht gegangen werden. Die Barmherzigkeit der Leitung besteht nicht darin, dem Druck der Gruppe vermeintlich liebevoll nachzugeben und den Rahmen aufzuweichen, sondern sie besteht darin, die Spannung aufrechtzuerhalten und den Teilnehmer*innen zu verdeutlichen, welche Chance ihnen der Raum des Schweigens eröffnet.

Die Übungen

Die Übungen wollen Hilfen sein, um Erlebnisse zu machen, diese zu reflektieren und so Erfahrungen zu machen. Eine wichtige Hilfe dazu ist – ähnlich wie in den Exerzitien – die Stille. Die Stille hilft, aufmerksamer für die inneren Bewegungen zu werden. Diese Aufmerksamkeit ist der Rahmen der Übungen.

Die Übungen selbst folgen in der Regel dem Muster: Impuls, Erlebnis, Reflexion.

Der *Impuls* gibt ein Thema vor und mündet meist in eine Fragestellung, die dann in Stille mit eigenen Erfahrungen angereichert wird – entweder durch Erinnerungen oder indem man etwas Neues erlebt. Anschließend werden die Bewegungen, Veränderungen und Einsichten gemeinsam reflektiert. Im Austausch mit der Gruppe werden die Erfahrungen und Einsichten ins Wort gebracht und durch die Erfahrungen der anderen Teilnehmer*innen angereichert.

Jede Übung beginnt und endet mit einer Blitzlichtrunde, in der die Stimmung der Teilnehmer*innen von ihnen ins Wort gebracht wird. Diese Runde zeigt die Stimmung(-sveränderung) der Teilnehmer*innen und setzt zudem einen Anker in der Gegenwart, indem die momentane Stimmung in Worte gefasst wird.

Die Abschlussfrage »Was hast du abschließend zu sagen?« gibt die Gelegenheit, die Übung kurz zu *reflektieren*, sodass das Team gegebenenfalls die Übungen bzw. Hinführungen anpassen kann und sieht, welche Übungen besonders hilfreich sind und der jeweiligen Gruppe einen Zugang ermöglichen. Diese kurze Reflexion hilft auch dabei, die Inhalte der Übungen zu verkosten und ihre Wirkungen (oder Wirkungslosigkeit) zu bemerken – gerade, wenn in einem Format mehrere Übungen durchgeführt werden.

Der Austausch mit anderen ist selbst nochmal eine Übung, die eigene Erfahrung ins Wort zu bringen, sprachfähig zu werden, über die eigenen

inneren Regungen sprechen zu lernen und so nochmal auf eine andere Ebene der Reflexion zu gelangen. Ebenfalls können Fragen und gemeinsame Themen gefunden und besprochen werden.

Austausch und Reflexion

Reflexion ist eine Fähigkeit, die erlernt werden muss. Vielleicht haben manche Teilnehmer*innen gerade anfangs wenig Zugang zu ihrem Innenleben, ihren Gefühlen. Vermutlich fehlt es oft an einer Sprache, um sich auszudrücken. Die Anfangs- und Abschlussrunden sind bewährte Hilfen in diesem Lernprozess.

Bei klassischen Einzelexerzitien gibt es täglich ein Gespräch mit einer Begleitperson. Diese Rolle der Begleitung kann teilweise von der Gruppe übernommen werden. Bei einigen Übungen wird vorgeschlagen, sich zu zweit zusammenzufinden – die Erfahrung zeigt, dass es oft hilfreicher als gedacht ist, sich nicht mit dem besten Freund oder der besten Freundin auszutauschen, sondern vielleicht mit einer Person aus der Gruppe, die man noch nicht so gut kennt.

Für den Austausch in der Gruppe empfiehlt sich eine Gruppengröße von ungefähr vier Personen. So ist gewährleistet, dass jede*r genügend Raum hat und auch genügend »Stoff« zum Austausch vorhanden ist. Werden mehrere Übungen mit derselben Gruppe durchgeführt, kann es sinnvoll sein, die Kleingruppen über die ganze Zeit beizubehalten, damit das Vertrauen untereinander wachsen kann und sich manche Erfahrungen in ein größeres Gesamtbild einfügen lassen. Manchen Gruppen hilft es, einen älteren Jugendlichen dabei zu haben, der den Austausch in der Gruppe anleitet und gegebenenfalls auch Fragen beantworten kann und zur Offenheit animiert.

Wichtig ist, die Diskretion und Vertraulichkeit der Austauschgruppe von Beginn an klarzustellen, damit die Teilnehmer*innen die Möglichkeit haben, sich wirklich zu öffnen. Dazu gehört es auch, gewisse Gesprächsregeln zu klären, z. B.:

- Wir hören einander aufmerksam zu.
- Jede Person bestimmt selbst, was und wie viel sie sagen möchte und auf welche Rückfragen sie antworten möchte.
- Versuche, »ich« zu sagen und nicht »man«.

- Das Gesagte wird nicht kommentiert – weder verbal noch nonverbal.
- Wenn uns etwas stört, sprechen wir es an.
- Die Diskretion der (Klein-)Gruppe bleibt gewahrt.
- Die persönlichen Notizen und Unterlagen der anderen werden nicht gelesen.

Gerade im schulischen Kontext kann es schwierig sein, sich vor anderen Schüler*innen zu öffnen. Die Übungen setzen daher ein gewisses Maß an Freiwilligkeit voraus.

Freiwilligkeit

Niemand sollte zu einer Entdeckung oder einer persönlichen Auseinandersetzung mit Fragen der Lebensgestaltung und des Glaubens gezwungen werden. Die Übungen können nur fruchten, wenn die Teilnehmer*innen sich wirklich auf die Impulse, Fragen und Erfahrungen einlassen und auch vor Unbekanntem und Überraschungen nicht gleich zurückschrecken. Für Ignatius sind Großmut und Freigebigkeit Grundhaltungen, um in den Prozess der Exerzitien zu starten (vgl. EB 5).

Die Frage der Freiwilligkeit ist vermutlich vor allem im Bereich der Schule und der Sakramentenpastoral entscheidend. Schule ist *per se* eine Pflichtveranstaltung, und der Impuls für die Vorbereitung auf die Firmung stammt oft von den Eltern und der Tradition, in der man erzogen wurde. Diese Spannung lässt sich nicht aufheben, aber manchmal hilft es schon, sie ins Wort zu bringen und damit bewusztzumachen. Dann kann die Pflicht auch als Chance begriffen werden; wenn ich nun eh hier bin, kann ich es halt auch probieren.

Eine Hilfe kann sein, andere Jugendliche in die Durchführung einer Übung als Begleitung einzubeziehen. Wenn diese Jugendlichen die Übungen selbst einmal erlebt haben und von ihren eigenen Erfahrungen berichten können, fällt es den Jugendlichen oft leichter, sich auf Neues einzulassen, der Übung eine Chance zu geben, sich eine neue Erfahrung zu ermöglichen und über diese zu sprechen.

Nicht jede Person wird sich auf jede Übung gleichermaßen einlassen, aber jede Person hat die Möglichkeit, sich selbst und anderen eine Erfahrung zu verbauen und einen Prozess zu stören.