

Titelblatt



DIOZESE  
INNSBRUCK  
Exerziten  
im Alltag

gesehen

geliebt

begleitet

gesendet

## Mittendrin



Wir befinden uns immer mittendrin im eigenen Leben. Jeden Tag dürfen wir es neu erfahren und in mehr oder weniger engen Grenzen gestalten. Und die gute Nachricht: Wir sind dabei nicht allein. Gott will mittendrin in uns, mit uns und durch uns wirken. Er sieht uns, er liebt uns, er

begleitet uns und er sendet uns. Da ist unser eigener freier Wille gefordert mit all seinen Konsequenzen. Eine herausfordernde und erfüllende Lebensaufgabe durch alle Höhen und Tiefen unseres Lebens hindurch.

Um für eine große Aufgabe gerüstet zu sein, braucht es aber auch Ausdauer und Übung. So möchte dieser Impulskalender wie ein Training sein, das unsere Beziehung zu Gott intensiviert und den Blick für das Wesentliche im Leben schärft. Ich wünsche dir dabei viele erfüllende Augenblicke der Gottesbegegnung.

### Zu den Unterlagen

Dieser Impulskalender kann auch für Exerzitien im Alltag verwendet werden. Das heißt, über vier Wochen kannst du dich jeden Tag mit einer Seite des Kalenders beschäftigen. Das Wochenblatt zu Beginn jeder Woche zeigt dir, um welches Thema es geht. Es bietet dir auch die Möglichkeit, darauf eigene Gedanken und Bilder im Laufe der Woche zu ergänzen und zu gestalten. Wo bist du gerade „mittendrin“? Dann folgen jede Woche fünf weitere Impulsseiten. Nimm dir am Tag eine eigene Zeit, in der du diese Impulse liest und mit Gott in ein Gespräch kommst. Schaffe dir dafür einen wiederkehrenden Ablauf und einen guten Zeitpunkt am Tag. (Nähere Hinweise findest du unter [www.dibk.at/themen/exerzitien/mittendrin](http://www.dibk.at/themen/exerzitien/mittendrin)) Die Karten auf den Impulsseiten kannst du auch herausneh-

men und für den Tag einstecken oder weiterschicken oder... Verweile bei den Impulsen, die dich besonders ansprechen. Nimm auch die Woche als Ganzes in den Blick. Notizen kannst du gerne auf die jeweilige Kalenderrückseite, auf das jeweilige Wochenblatt, auf Klebezettel oder in ein kleines Tagebuch schreiben. Bei manchen Seiten gibt es ein kleines Quadrat mit einem schwarzen Muster (=QR Code). Mit dem Handy kann man hier direkt weitere Informationen (Musik, Videos, Erklärungen, ...) bekommen. Kinder, Jugendliche und Enkel helfen sicher gerne, wenn es dabei technische Fragen gibt. Die Bibelstellen sind diesmal der Basisbibel entnommen. Es sind einfachere Formulierungen, die den Text lebensnah machen. Vielleicht ein bisschen fremd am Anfang.

Wenn du gemeinsam mit anderen unterwegs bist, erleichtert es das Dranbleiben. Such dir eine Exerzitien-im-Alltag-Gruppe in deiner Nähe oder online, oder suche dir eine Person, mit der du dich in diesen vier Wochen regelmäßig austauschst. Auch eine Geistliche Begleitung kann hier hilfreich sein.

Natürlich kannst du diesen Impulskalender auch unabhängig von Exerzitien im Alltag verwenden, indem du dich immer wieder einmal mit einer Seite beschäftigst.

„Gott muss wieder mehr ein Tunwort werden.“ Dieser Satz, den ich unlängst gelesen habe, stand Pate für die Überschriften der Impulsseiten. Bei der Gottesbeziehung geht es nicht um Glaubenswahrheiten, sondern in erster Linie um etwas, das im eigenen Alltag geschieht und erfahren wird.

*Viel Freude mit diesen Unterlagen!*

*Mag.<sup>a</sup> Irene Weinold MAS  
Exerzitienreferentin der Diözese Innsbruck*



Kalenderblatt  
(Wochenblatt 1)  
MIT Impulskarte

The image shows the cover of a calendar page. At the top right, there is a logo for 'DIOZESE INNSBRUCK' and the text 'Exerziten im Alltag'. Below this, a blue horizontal bar contains five categories: 'wahrnehmen', 'ersehen - träumen', 'lachen - weinen', 'arbeiten - ruhen', and 'glauben - zweifeln'. The main visual is a photograph of a man in a black shirt looking at a baby in a white shirt. A white oval is drawn over the image with the text 'mittendrin gesehen' written in a white cursive font. In the bottom right corner, a blue bar contains the text '1. Woche'. The entire page has a light orange footer bar.

# Kalenderblatt OHNE Impulskarte



**DIÖZESE INNSBRUCK** **Exerziten im Alltag**

wahrnehmen | ersehen - träumen | lachen - weinen | arbeiten - ruhen | glauben - zweifeln

## mittendrin - gesehen

Gott liebt mich, so wie ich bin. 1. Woche

Wie eine Mutter, wie ein Vater, freut sich Gott, wenn ich ein Leben in Fülle erfahren darf. Gott leidet, wenn ich mich von meinen Lebenskräften abschneide oder abgeschnitten werde. Mit Seinem liebevollen Blick lockt Er mich immer aufs Neue, das Leben gemeinsam mit Ihm zu betrachten und zu gestalten.

- Gott, mit Dir
- Erkunde ich meine
- Situation und meine Möglichkeiten neu.
- Ermutigt durch Dein Wohlwollen
- Hier und Heute
- Erkenne ich, was
- Notwendig ist –

**MITTENDRIN**

**Wo stehe ich mittendrin?**  
**Wie sieht meine Lebenswelt aus – um mich herum und in mir drin?**



Exerziten im Alltag - Diözese Innsbruck - www.dioezese.at

1. Woche

Wochenblatt 1 /Impulskarte  
Vorderseite



## mittendrin - gesehen

Gott liebt mich, so wie ich bin.

1. Woche

Wie eine Mutter, wie ein Vater, freut sich Gott, wenn ich ein Leben in Fülle erfahren darf. Gott leidet, wenn ich mich von meinen Lebenskräften abschneide oder abgeschnitten werde. Mit Seinem liebevollen Blick lockt Er mich immer aufs Neue, das Leben gemeinsam mit Ihm zu betrachten und zu gestalten.

**G**ott, mit Dir

**E**rkunde ich meine

**S**ituation und meine Möglichkeiten neu.

**E**rmutigt durch Dein Wohlwollen

**H**ier und Heute

**E**rkenne ich, was

**N**otwendig ist –

**MITTENDRIN**

**Wo stehe ich mittendrin?**

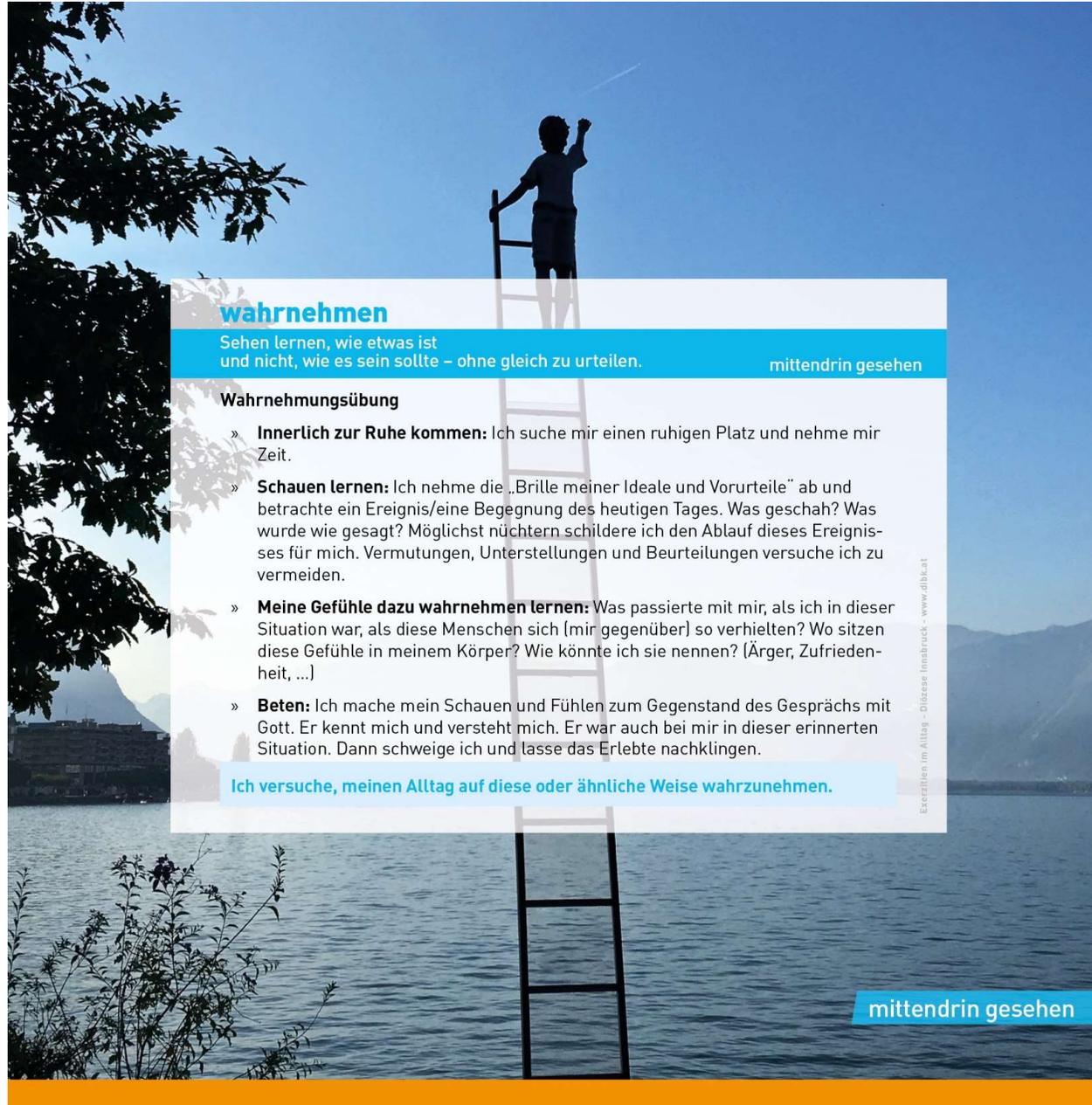
**Wie sieht meine Lebenswelt aus – um mich herum und in mir drin?**



Woche 1 / 1. Impuls  
MIT Impulskarte



## Woche 1 / 1. Impuls OHNE Impulskarte



**wahrnehmen**  
Sehen lernen, wie etwas ist  
und nicht, wie es sein sollte – ohne gleich zu urteilen. mittendrin gesehen

**Wahrnehmungsübung**

- » **Innerlich zur Ruhe kommen:** Ich suche mir einen ruhigen Platz und nehme mir Zeit.
- » **Schauen lernen:** Ich nehme die „Brille meiner Ideale und Vorurteile“ ab und betrachte ein Ereignis/eine Begegnung des heutigen Tages. Was geschah? Was wurde wie gesagt? Möglichst nüchtern schildere ich den Ablauf dieses Ereignisses für mich. Vermutungen, Unterstellungen und Beurteilungen versuche ich zu vermeiden.
- » **Meine Gefühle dazu wahrnehmen lernen:** Was passierte mit mir, als ich in dieser Situation war, als diese Menschen sich (mir gegenüber) so verhielten? Wo sitzen diese Gefühle in meinem Körper? Wie könnte ich sie nennen? (Ärger, Zufriedenheit, ...)
- » **Beten:** Ich mache mein Schauen und Fühlen zum Gegenstand des Gesprächs mit Gott. Er kennt mich und versteht mich. Er war auch bei mir in dieser erinnerten Situation. Dann schweige ich und lasse das Erlebte nachklingen.

**Ich versuche, meinen Alltag auf diese oder ähnliche Weise wahrzunehmen.**

Exerzitien im Alltag - Diözese Innsbruck - www.dioez.at

**mittendrin gesehen**

1.Woche / 1. Impulskarte  
Vorderseite



## 1.Woche / 1. Impulskarte Rückseite

### wahrnehmen

Sehen lernen, wie etwas ist  
und nicht, wie es sein sollte – ohne gleich zu urteilen.

mittendrin gesehen

#### Wahrnehmungsübung

- » **Innerlich zur Ruhe kommen:** Ich suche mir einen ruhigen Platz und nehme mir Zeit.
- » **Schauen lernen:** Ich nehme die „Brille meiner Ideale und Vorurteile“ ab und betrachte ein Ereignis/eine Begegnung des heutigen Tages. Was geschah? Was wurde wie gesagt? Möglichst nüchtern schildere ich den Ablauf dieses Ereignisses für mich. Vermutungen, Unterstellungen und Beurteilungen versuche ich zu vermeiden.
- » **Meine Gefühle dazu wahrnehmen lernen:** Was passierte mit mir, als ich in dieser Situation war, als diese Menschen sich (mir gegenüber) so verhielten? Wo sitzen diese Gefühle in meinem Körper? Wie könnte ich sie nennen? (Ärger, Zufriedenheit, ...)
- » **Beten:** Ich mache mein Schauen und Fühlen zum Gegenstand des Gesprächs mit Gott. Er kennt mich und versteht mich. Er war auch bei mir in dieser erinnerten Situation. Dann schweige ich und lasse das Erlebte nachklingen.

Ich versuche, meinen Alltag auf diese oder ähnliche Weise wahrzunehmen.