



DIÖZESE  
INNSBRUCK

Exerzitien  
im Alltag

Begleitheft  
für GruppenleiterInnen

*mittendrin*

gesehen

geliebt

begleitet

gesendet

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort	1
Vorschläge für den Ablauf eines Treffens	3
1. Gruppentreffen	5
2. Gruppentreffen	8
3. Gruppentreffen	10
4. Gruppentreffen	13
5. Gruppentreffen	15
Fragen und Antworten zur Begleitung von Exerzitien im Alltag	18
Kopiervorlagen	21
Übersicht aller Inhalte der QR-Codes auf dem Impulskalender	25
Anfangsgebet für die Gruppentreffen	26

## Bestelladresse:

Seelsorgeamt der Diözese Innsbruck  
Referat für Exerzitien im Alltag/Abteilung Gemeinde  
Mag.<sup>a</sup> Irene Weinold MAS, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck  
Tel: +43 (0) 512 2230-4101, seelsorgeamt@dibk.at

## Impressum:

Diözese Innsbruck, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck  
Verantwortlich für den Inhalt: Seelsorgeamt der Diözese Innsbruck, Mag.<sup>a</sup> Irene Weinold MAS  
Gestaltung: Christian Palfrader, Druck: Druckerei Pircher, Ötztal-Bahnhof  
Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten  
August 2021



# Liebe Exerziten-im-Alltag BegleiterInnen und Interessierte!

---



In diesen Unterlagen möchte ich euch methodische Hilfestellungen geben für die Begleittreffen von Exerziten-im-Alltag-Gruppen. Der Impulskalender „MITTENDRIN“ liefert die Grundlage für diese Vorschläge.

Verschiedene Elemente ziehen sich durch den Kalender:

- **Das Wochenblatt:** Hier wird das Thema der Woche vorgestellt. Das Blatt kann auch im Laufe der Exerzitenwoche mit eigenen Gedanken und Bildern ergänzt werden. So kann eine Wochenübersicht und Zusammenfassung des Wochenweges für die TN (TeilnehmerInnen) entstehen.
- **Die Bilder** wollen Assoziationen wecken und laden ein, eigene Vorstellungen zu ergänzen oder zu hinterfragen.
- **Die herausnehmbaren Karten** können in den Tag mitgenommen werden oder auch verschenkt werden. Im Kalender geht dadurch nichts verloren, da die Texte auch auf dem großen Blatt noch einmal aufgedruckt sind. Die Impulskarten können auch zu Gruppentreffen mitgenommen werden und dort z.B. als Einstieg in ein Treffen verwendet werden.
- **Die Impulse** sind kurzgehalten. Sie laden ein, selbständig weiterzudenken und nachzuspüren, welche Reaktionen sie bei mir hervorrufen. Es geht nicht darum, möglichst viel Text zu bearbeiten, sondern das Wenige zu verkosten und zu verspüren (Ignatius v.L.). Manchen TN wird es vielleicht zu wenig sein. Ermutigt sie, selbständig zu schreiben, zu beten und viele Spaziergänge mit diesen Impulsen zu machen. Es ist viel schwerer, in die Stille zu gehen, als eine Menge gescheiter Dinge zu lesen und zu kommentieren.
- Auf 13 Blättern des Impulskalenders befinden sich sogenannte **QR-Codes** (kleine Quadrate mit einem schwarzen Muster). Wenn man diese mit einer Handykamera anschaut (junge Leute helfen euch sicher gerne dabei 😊), kommt man direkt zu ergänzenden Unterlagen. Diese können dann entweder gelesen, ausgedruckt, angehört oder angesehen werden. Unter <https://www.dibk.at/Themen/Exerziten/mittendrin> findet ihr ebenfalls alle dieser QR Code Inhalte für euch. Eine Auflistung der Inhalte findet ihr schon am Ende dieses Begleitheftes.

- **Das Kalenderformat** kann eine Möglichkeit sein, die Unterlagen sichtbar in der Wohnung zu platzieren und so während des Tages immer wieder an den Impuls erinnert zu werden.
- **Die Rückseiten der Kalenderblätter** können als Notizblatt dienen, auf denen eigene Gedanken zu den jeweiligen Impulsen notiert werden können. Es kann aber auch ein eigenes, kleines Notiz- oder Tagebuch als Ergänzung gewählt werden.

Damit diese Schwerpunkte auch zum Tragen kommen, solltet ihr als BegleiterIn mit diesen Elementen selbst vertraut werden. Dann kennt ihr den Weg, auf dem ihr mit euren TN unterwegs seid. So könnt ihr ermutigen, weiterhelfen, begleiten und den Blick für die Möglichkeiten des Weges öffnen.

### **Sichtbare Zeichen für die Pfarrgemeinde**

Vielleicht ist es möglich, irgendwo in der Pfarrkirche einen Platz zu finden, wo ihr den Exerzitienweg auch für andere sichtbar machen könnt. Gestaltet ein Plakat oder hängt eine Wäscheleine mit den Impulskarten auf.

So wird erkennbar: Ein Teil der Pfarrgemeinde hat sich auf einen besonderen Weg begeben. Wie der Sauerteig im Brot kann dieser spirituelle Weg auch in der restlichen Gemeinde weiterwirken. Es kann sein, dass dadurch auch bei anderen Neugierde für diese Art der Glaubensvertiefung entsteht oder sich Gespräche und Fragen dazu auftun.

Vielleicht ist es auch möglich, einzelne Gebete oder Impulse bei Gottesdiensten zu verwenden.

Weitere unterstützende Unterlagen sowie alle Kopiervorlagen in A4 Größe findet ihr auf der zugehörigen Webseite <https://www.dibk.at/Themen/Exerzitien/mittendrin>. Diese wird laufend erweitert. Gerne könnt ihr mir auch eure Ideen weiterleiten und mich bei Fragen kontaktieren (Adresse siehe Impressum).

Ich wünsche euch viel Freude und Gottes Segen.

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

# Gruppentreffen Exerzitien im Alltag

Ein gleichbleibender Ablauf der Treffen ist hilfreich. Er schafft Vertrautheit und Sicherheit. Die Treffen werden ca. 1,5 Stunden dauern. Es sollte, wenn möglich, immer der gleiche Wochentag sein.

## Vorschläge für den Ablauf eines Treffens

### Begrüßung

Begrüße die TN, wenn sie ankommen, immer persönlich. Entschuldige die fehlenden Personen bei der Gruppe. Während der Exerzitien seid ihr gemeinsam als Gruppe unterwegs. Es ist nicht egal, ob jemand anwesend ist oder nicht. Jede/r ist wichtig. Das sollte auch ins Bewusstsein der TN kommen.

### Anfang

Kreuzzeichen, ein Anfangsgebet und/oder ein Anfangslied.

### Zur Ruhe kommen – MITTENDRIN

Die TN kommen aus verschiedenen Alltagssituationen zum Treffen. Zu Beginn ist es wichtig, den TN die Zeit und die Möglichkeit zu geben, zur Ruhe zu kommen und sich der Gegenwart Gottes bewusst zu werden. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen: Durch meditatives Singen, ein Gebet mit einer anschließenden Stille, einer Körperwahrnehmungsübung, dem Atemgebet, ... Nimm das, was dir am meisten entspricht.

Nachdem viele Menschen nicht gewohnt sind, Stille zu halten, wäre hier der ideale Platz, behutsam diese Erfahrung in Gemeinschaft zu ermöglichen.

*(Diese Stille-Zeit bitte vorher ankündigen und sagen, wie lange ihr sie halten wollt. Dann können sich die TN darauf einstellen und werden nicht aus Unsicherheit über den weiteren Ablauf unruhig. Wenn die Gruppe Stille nicht gewohnt ist, nur mit wenigen Minuten beginnen.)*

Die Stille ausdrücklich beenden (mit einem Gong oder einem Wort ...).

### Rückblick auf die vergangene Woche

Aus dieser Stille heraus können die TN nachspüren, welcher Gedanke/welches Erlebnis ihnen MITTENDRIN in ihrem Alltag in der letzten Exerzitienwoche besonders wichtig geworden ist.

Du kannst die Impulskarten der letzten Woche für alle sichtbar in die Mitte legen und die Themen noch einmal kurz ansprechen. Lass den TN Zeit. Sie können auch die Karte, die sie am meisten angesprochen hat, aus ihren Unterlagen mit in die Austauschrunde nehmen.

## Austauschrunde

Hier geht es um einen Austausch über den **eigenen** Exerzitienweg in der letzten Woche (eventuell in 2 Gruppen/pro Gruppe 4 - 5 Personen). Es geht NICHT um Diskussionen, Belehrungen oder Ermahnungen! Führe immer wieder behutsam zum **eigenen Erleben** zurück.

Um den Gesprächen mehr Achtsamkeit und Tiefe zu verleihen, haben sich die Kommunikationsregeln des „achtsamen Austausches in der Gruppe“ als hilfreich erwiesen (siehe Kopiervorlagen „Achtsamer Austausch in der Gruppe“; für diese Art ca. 45 Minuten einplanen).

## Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die gewählte Impulskarte in die Mitte und sagt nur ein Wort oder einen Satz dazu.

## Einführung in die nächste Exerzitienwoche

**Impuls mit Gebetsteil:** Hier wird mit abwechselnden Methoden in das Thema eingeführt und miteinander gebetet.

## Abschluss des Treffens

Lied, Gebet, Kreuzzeichen

## Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde

Überlegt euch eine Möglichkeit, die Exerzitien auch für andere Menschen außerhalb eurer Gruppe sichtbar zu machen.

Gestaltet eine Wäscheleine mit den Impulskarten an einem eigenen Platz in der Kirche, macht eine Wanderung mit Impulsen aus den Unterlagen, verwendet Gebete und Texte in der Liturgie ...

# 1. Gruppentreffen

---

## Mittegestaltung: (Vorschlag)

Tuch; etwas in der Mitte, das Gott/Jesus als unsere Mitte versinnbildlicht: Kerze, Ikone, Kreuz ...; Impulskalender

Vorbereiten: Stifte, Kopiervorlage Labyrinth, großer Zettel für Labyrinth in der Mitte, Spielkegel, Steine oder anderes Symbol für TN; Anfangsgebet kopiert für TN, verschiedene Bilder oder Alltagsgegenstände

## Begrüßung

Klärung organisatorischer Fragen (z.B. Abmelden bei Verhinderung; Termine, Uhrzeit); TN Kontaktdaten, BegleiterInnenkontaktdaten, im Anschluss an das Treffen austauschen.

## Anfang

Kreuzzeichen

**Anfangsgebet** (siehe Rückseite des Begleitheftes: für die TN kopieren)

## Einführung:

„Das große Wort dieser Exerzitienunterlagen heißt MITTENDRIN. Jede/r von uns ist mittendrin in ihrem/seinem Leben. So möchte ich euch einladen, kurz still zu werden und aufmerksam wahrzunehmen: In welcher Lebenssituation befinde ich mich gerade mittendrin? Wie geht es mir dabei? – kurze Pause – Findet ihr ein Wort, ein Bild für diesen Zustand? Geht zu den aufgelegten Bildern, Gegenständen. Sucht euch etwas aus. Vielleicht kann ein Bild, ein Ding das etwas anschaulich machen.“

## Vorstellrunde

*(Es geht darum, dass alle TN einmal zur Sprache kommen können und dadurch aus der Passivrolle des reinen Zuhörens heraustreten können. So entsteht auch ein Gefühl des Dazugehörens.)*

Jede/r TN sagt nun Ihren/seinen Namen und in welcher Situation sie/er steht. Noch einen oder zwei Sätze zu dem gewählten Bild oder Gegenstand dazusagen lassen. (Wenn man die TN nicht kennt, kann man nachfragen, ob sie schon einmal Exerzitien im Alltag gemacht haben).

## Einführung in die Exerzitien-im-Alltag (ca. 15 Minuten)

*(Nach der Vorstellungsrunde weißt du, wie viele TN schon Erfahrung mit Exerzitien-im-Alltag haben. Das kannst du bei deinen weiteren Ausführungen berücksichtigen.)*

### Was sind diese Exerzitien:

1. Ein **gemeinsames Unterwegssein** für 4 Wochen:  
Erklären, wie die Gruppentreffen ablaufen werden.  
Regelmäßige Teilnahme wichtig. Erklären, warum.  
Wenn eine Teilnahme wirklich nicht möglich ist, bitte unbedingt persönlich bei den GruppenbegleiterInnen abmelden (Kontaktadressen ausgeben). Eventuell Einzelgespräch ausmachen, damit man nicht den Anschluss an die Gruppe verliert. – Stille kennenlernen.
2. **Regelmäßiges Üben** (Exerzitien sind geistliche Übungen):  
Durch den regelmäßigen, intensiven Kontakt mit Gott in den Gebetszeiten und im Alltag können wir immer mehr in die Freundschaft mit Gott hineinwachsen.  
Täglicher Ablauf, Gestaltung einer Gebetszeit  
Achtsamkeit im Alltag  
Tagebuch führen
3. **Offen sein für das, was** ich während dieser vier Wochen **erlebe**:  
Oft entspricht „der Weg“ nicht unbedingt meinen Vorstellungen.  
Aber Gott will mir MITTENDRIN in meinem Alltag begegnen.
4. **Ich komme in Bewegung**:  
Das äußerliche Gehen unterstützt das innerliche in Bewegung kommen. Deshalb gerade bei diesen 4 Wochen die Aufforderung, viele Wege zu Fuß zu machen und meine Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen.
5. **Aufbau der Unterlagen**: Bild, Karte, QR-Codes, Notizen

## Einführung in die erste Exerzitienwoche

**Gemeinsam ein Labyrinth zeichnen.** Dazu bekommen die TN das Vorlageblatt mit dem Kreuz und den Punkten. Immer die gleichen Nummern miteinander verbinden – von der linken Nummer zur rechten einen Bogen zeichnen. Im gleichen Abstand immer eine Linie mehr zeichnen (genaue Anleitung siehe [www.dibk.at/themen/exerzitien/mittendrin](http://www.dibk.at/themen/exerzitien/mittendrin)).

Im Anschluss daran folgende Gedanken mitgeben:

- Labyrinth als Zeichen für den eigenen Lebensweg.
- Mitte und Ausgangspunkt war das Kreuz: das Erlösungszeichen Gottes für uns; das Zeichen der größten Liebe Gottes zu uns. Die Liebe Gottes als Ausgangspunkt für unser Leben. Andererseits kommt in jedem Leben auch das Leid vor, Wege werden durchkreuzt.
- Kreuz ist im fertigen Labyrinth fast nicht sichtbar – eingewoben ins Leben.
- Wir haben die Begrenzungslinien gezeichnet. Der eigentliche Weg verläuft dazwischen.

Alle sollen den Weg einmal mit dem Finger oder dem Stift das gezeichnete Labyrinth nachfahren.

- Manchmal näher bei der Mitte – dann wieder unerwartet weit weg – plötzlich am Ziel.
- Wie schaut mein Weg momentan MITTENDRIN aus? Wo befinde ich mich? Welche Windungen und Kehrtwendungen muss ich gerade beschreiten?
- Wohin würde ich mich heute in dem Labyrinth hinstellen?

Die TN können einen Spielkegel, Stein oder ein anderes Symbol für sich auf den entsprechenden Platz des Labyrinths in der Mitte legen. Es braucht keine Erklärung dazu, warum man diesen Platz gewählt hat. Vielleicht ändert sich der Platz auch nächstes Mal schon wieder. Es soll nur zum Nachdenken anregen, wenn man die Situation aller TN wahrnimmt.

- Damit beschäftigt sich die erste Exerzitenwoche.
- Ich brauche diesen Blick auf mein Leben aber nicht alleine zu wagen. Gott ist bei mir und schenkt mir durch seinen Blick Ansehen und Wohlwollen. Mit ihm gemeinsam darf ich alles – Gutes, Schlechtes, Freudiges, Schwieriges ... – in den Blick nehmen. Mittendrin in meinem Leben ist Er gegenwärtig und sieht mich als geliebtes Kind.

**Abschlussgebet:** Karte erste Woche: gesehen – mittendrin

**Lied:** z.B. **GL 896: Mit dir geh ich alle meine Wege** oder **GL 903: Sei unser Gott**

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 1.Woche:

Den Kalender aufstellen, die Impulskarten an eine Wäscheleine hängen, ein Labyrinth zeichnen und Impulse dazuschreiben ...

## 2. Gruppentreffen

---

### Mittegestaltung (Vorschlag):

Tuch; Ikone oder Kerze ...; Impulskarten der 1. Woche als Rückblick hinlegen

Vorbereiten: kopierte Zettel „Gottesworte an uns“, Lied „Öffne Meiner Liebe ein Tor“ zum Anhören

### Begrüßung

### Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet (siehe Rückseite des Begleitheftes)

### Zur Ruhe kommen

#### **Körperwahrnehmungsübung:**

Eine gute Sitzhaltung einnehmen:

„Füße sind mit der ganzen Fußfläche am Boden.

Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.

Ich richte meine Wirbelsäule vom Becken her auf.

Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben.

Oberarme liegen entspannt am Körper an.

Hände liegen auf den Oberschenkeln auf oder ruhen im Schoß.

Meinen Körper wahrnehmen:

Werde dir nun der Körperempfindungen bewusst:

Deine Fußsohlen spüren die Schuhe innen und den Boden,

deine Unterschenkel spüren die Kleider,

deine Oberschenkel und dein Gesäß spüren die Sitzfläche.

Gehe entlang der Wirbelsäule hoch bis zu den Schultern: Spüre die Sessellehne, die Kleider,

spüre entlang des Nackens bis zum Scheitel.

Spüre dein Gesicht. Stirn, Augen, Nase, Mund. Entspanne dein Gesicht

Lass deine Wahrnehmung über den Hals und die Brust zu deinem Schoß wandern.

Dann gehe mit der Aufmerksamkeit noch von den Schultern über deine Ober- und Unterarme zu deinen Händen.

Konzentriere dich nicht länger als ein paar Sekunden auf jeden einzelnen Körperteil. Wichtig ist, dass du von jedem Körperteil, mit dem du dich befasst, das Gefühl bekommst, die Empfindung, dass du sie ein paar Sekunden behältst und dann weiterschreitest.

Zum Schluss spüre dich als Ganzes.

Mit einigen tiefen Atemzügen und einem inneren Danke an Gott, der dich geschaffen hat, beende diese Übung.“

**Impulskarte aussuchen:** Aus dieser Stille herausgekommen, suchen die TN die Impulskarte aus, die sie in der letzten Woche am meisten beschäftigt hat, und gehen damit in die Austauschrunde.

## Austauschrunde:

Bevor die TN das erste Mal in die Austauschrunde gehen (und sich eventuell in Kleingruppen aufteilen), weise auf den Ablauf und die wichtigsten Regeln des Gespräches hin. Falls du die Gruppe in Kleingruppen teilst, vereinbare eine Zeitdauer für den Austausch.

**WICHTIG:** Keine Diskussion, keine Belehrungen oder Ermahnungen!

Ein achtsames Zuhören ist das Wichtigste. (Siehe auch „Fragen und Antworten zur Begleitung von Exerzitien“ Seite 18 in diesem Heft)

## Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die mitgenommene Impulskarte in die Mitte und sagt nur mehr ein Wort oder einen Satz dazu.

## Einführung in die zweite Exerzitienwoche

**Lied: Öffne Meiner Liebe ein Tor** (siehe 2. Woche: mittendrin geliebt)

Das Lied gemeinsam singen oder anhören (QR-Code oder [www.dibk.at/themen/exerzitien/mittendrin](http://www.dibk.at/themen/exerzitien/mittendrin))

„In der zweiten Woche geht es um eine Liebesbeziehung: Eine Liebesbeziehung sollte idealerweise immer beidseitig sein. Sie sollte sich nicht nur in Worten ausdrücken, sondern auch im Leben sichtbar werden. Es geht um die Beziehung Gottes zu mir und meine Beziehung zu Ihm.“

## Gott als Sprechender/Schenkender und Bittender an uns

Wir sind gewohnt, uns mit Worten und Bitten an Gott zu wenden. Eine Form, das zu tun, ist die Litanei. Aber kann ich mir auch vorstellen, dass Gott sich an mich wendet? Wie spricht er zu mir? Wo begegnet er mir im Alltag – MITTENDRIN? Kann ich mir vorstellen, dass auch Er mich um etwas bittet?

Die folgenden Gottesworte sollen eine Anregung sein, Gottes Liebe im Alltag zu entdecken. Wo finde ich Spuren Seiner Zuwendung und Seines Sprechens in meinem konkreten Alltag? Was bedeutet das für mich?“

*Zettel mit „Gottesworte an uns“ (siehe Kopiervorlage am Ende des Begleitheftes oder auf der Webseite [www.dibk.at/themen/exerzitien/mittendrin](http://www.dibk.at/themen/exerzitien/mittendrin)) austeilten und gemeinsam beten. Jede/r TN kann eine Zeile lesen, alle sprechen den Refrain. Die Liste kann dann frei ergänzt werden.*

*Zum Schluss noch einmal das Lied gemeinsam einige Male singen oder anhören.*

Mit einem **Vater unser** oder **Segensgebet** (siehe letzte Impulskarte im Exerzitienkalender) oder ... und dem **Kreuzzeichen** abschließen.

## Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 2.Woche:

Impulskarten an die Wäscheleine hängen, Karten zum Ergänzen bereitlegen: „Gott ist für mich wie ...“ – können von verschiedenen Menschen ergänzt und auf die Wäscheleine gehängt werden ...

## 3. Gruppentreffen

---

### Mittegestaltung (Vorschlag):

Tuch; Ikone oder Kerze ...; Impulskarten der 2. Woche als Rückblick auflegen

Vorbereiten: Stifte, leere Zettel

### Begrüßung

### Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet (siehe Rückseite des Begleitheftes)

# Zur Ruhe kommen

## Atemgebet 1

1. Ich nehme eine aufrechte Sitzhaltung ein und achte auf meinen Körper (Anleitung wie bei der Körperwahrnehmung beim 2. Gruppentreffen). Danach verweile ich bei meinem Atem. Ich bleibe ganz aufmerksam bei meiner Atembewegung. Es hilft, wenn ich versuche keinen einzigen Atemzug zu verpassen. Dabei beobachte ich nur, beeinflusse meinen Atem nicht!

Ausatmen – Pause – Einatmen – Ausatmen – Pause - Einatmen - ...

2. Bei jeder Atembewegung:

Ausatmen – Ich lasse alles los: Ängste, Stress, Erwartungen, Freuden, Sorgen, Erlebnisse...

Pause – ich lausche.

Einatmen – Ich atme Gottes Geist ein; spüre, wie er mich durchströmt und mich mit Leben erfüllt.

So verweile ich bei Gott und Seinem/meinem Lebensatem. Wenn mich Gedanken forttragen aus der Aufmerksamkeit, kehre ich geduldig wieder zu meinem Atem zurück.

Beende diese Übung mit einem Danke an Gott, der Dir den Lebensatem geschenkt hat.

**Impulskarte aussuchen:** Aus dieser Stille herausgekommen, suchen die TN die Impulskarte aus, die sie in der letzten Woche am meisten beschäftigt hat, und gehen damit in die Austauschrunde.

## Austauschrunde

### Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die mitgenommene Impulskarte in die Mitte und sagt nur mehr ein Wort oder einen Satz dazu.

### Einführung in die nächste Exerzitienwoche

**Gebet mit Gesten** von der Impulskarte der 3. Woche: mittendrin – begleitet (zum Anschauen für dich siehe QR-Code oder [www.dibk.at/themen/exerzitien/mittendrin](http://www.dibk.at/themen/exerzitien/mittendrin))

Erkläre zuerst die Gesten und versuche es mit den TN gemeinsam. Beim zweiten Mal kannst du es nur mit dem Gebetstext vorzeigen als Gebet.

Hinweise zur Ausführung:

Stehe aufgerichtet und verwurzelt. Arme hängen locker neben dem Körper. Spüre den Boden der dich trägt, den Raum um dich.

**Mein Herr und mein Gott** – Arme seitlich auf Schulterhöhe heben, Handflächen zeigen nach oben: *Ich öffne mich für Gott.*

**Nimm alles von mir** – Arme gestreckt nach vorne führen: *Gott anbieten, was Er von mir nehmen soll.*

**Was mich hindert zu Dir** – die Handflächen nach unten und ein wenig nach außen drehen und die Arme wieder zur Seite führen, so als ob man etwas auseinanderschieben möchte, was den Weg versperrt: *Mithelfen, das Hinderliche wegzuräumen.*

Arme wieder sinken lassen und nachspüren.

**Mein Herr und mein Gott** – Arme seitlich auf Brusthöhe heben, Handflächen zeigen nach oben: *Ich öffne mich für Gott.*

**Gib alles mir** – Arme seitlich weiter nach oben führen (V Haltung): *Sehnsucht nach Gott ausdrücken.*

**Was mich führt zu dir** – die Hände über dem Kopf zusammenführen (wie einen Torbogen) und die Handflächen zum Boden zeigend dicht vor dem Körper langsam sinken lassen bis zur Körpermitte. Dort die Hände auf die Körpermitte legen und nachspüren: *Gott schenkt mir Seine Gaben und legt sie in mein Innerstes.* Arme wieder sinken lassen neben den Körper.

**Mein Herr und mein Gott** – Arme seitlich auf Brusthöhe heben, Handflächen zeigen nach oben: *Ich öffne mich für Gott.*

**Nimm mich mir** – Arme vor dem Körper zu einer Schale zusammenführen und auf Herzhöhe heben: *Die Gottes Gaben sollen nicht verborgen in mir bleiben, sondern aus meinem Innersten aufsteigen dürfen.*

**Und gib mich ganz zu eigen dir** – Arme über vorne zur Seite auseinanderführen, so als würde man etwas verschenken wollen. Arme sind dann auf Schulterhöhe seitlich: *Gottes Gaben dürfen sichtbar werden und für andere fruchtbar werden, indem ich sie verschenke.*

Arme sinken lassen. Aufgerichtet und verwurzelt da stehen auf meinem „heiligen Boden“.

**Gebetstext vertiefen:**

*Einzelübung in Stille oder leise Hintergrundmusik:*

Zu den einzelnen Teilen des Gebets Notizen machen:

- Wie ist meine bevorzugte Anrede Gottes?
- Was möchte ich gerne, dass Er von mir nimmt?
- Was wünsche ich mir von Ihm, dass Er mir gibt?
- Was bedeutet für mich der letzte Satz: Nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir?

*Austausch zu zweit zu diesen Fragen.*

*Plenum:* Sammeln der Ergebnisse (wer etwas dazu sagen möchte und ohne Diskussion).

*Gebet mit Gesten* auf dem Hintergrund des Gesagten noch einmal gemeinsam beten.

Thema der 3. Woche mitgeben: „Gott ist in mir und bei mir - MITTENDRIN. So kann ich vertrauensvoll alle Höhen und Tiefen meines Lebens bestehen. In Ihm und mit Ihm und durch Ihn finde ich meine Mitte.“

Mit **Lied: GL 414: Herr, unser Herr** und einem **Kreuzzeichen** abschließen.

## Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 3.Woche:

Neue Impulskarten an die Wäscheleine hängen, Fotos vom Gebet mit Gesten inklusive Gebetstext aufhängen, verschiedene Anreden für Gott aufschreiben und ergänzen lassen ...

# 4. Gruppentreffen

---

## Mittegestaltung (Vorschlag):

Tuch; Ikone oder Kerze; Impulskarten der letzten Woche

Vorbereiten: Stifte, großes Plakat mit den Herzsichten kopiert oder selbst gezeichnet (siehe Kopiervorlage)

## Begrüßung

## Anfang

Kreuzzeichen, Anfangsgebet (siehe Rückseite des Begleitheftes) oder Gebet mit Gesten oder Lied GL 414: Herr, unser Herr

## Zur Ruhe kommen

### Atemgebet 2

„Durch deinen Atem kannst du auch Gefühle und Empfindungen ausdrücken. Diese entspringen dann mehr dem Herzen als dem Kopf. Es ist vielleicht ungewohnt, aber versuche es einmal:

Nimm eine aufrechte Sitzhaltung ein und achte auf deinen Körper. (Anleitung wie bei der Körperwahrnehmung beim 2. Gruppentreffen). Danach verweile bei deinem Atem. Bleibe ganz aufmerksam bei deiner Atembewegung. Ausatmen – Pause – Einatmen – Ausatmen – Pause – Einatmen - ...

Gott ist gegenwärtig, jetzt bei dir. Nimm Seinen Lebensatem in dich auf. Bleibe in dieser Empfindung.

Nun teile dich Gott mit, ohne Worte: lege in deinen Atem, deine Sehnsucht nach ihm, oder deine Dankbarkeit, oder dein Vertrauen, oder ...

Immer wieder. Bleibe eine Weile bei einer dieser Empfindungen.

Wenn du müde wirst, kehre in die Bewusstheit von Gottes liebevoller Gegenwart zurück.

Beende diese Übung mit einem Danke an Gott, der Dir den Lebensatem geschenkt hat.“

**Impulskarte aussuchen:** Aus dieser Stille herausgekommen, suchen die TN die Impulskarte aus, die sie in der letzten Woche am meisten beschäftigt hat, und gehen damit in die Austauschrunde.

## Austauschrunde

### Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die mitgenommene Impulskarte in die Mitte und sagt nur mehr ein Wort oder einen Satz dazu.

## Einführung in die nächste Exerzitienwoche

Beherrscht durchs Leben gehen

„Wenn wir uns Gott öffnen, kann er in unserem Herzen wirken. Er kann es mit einer Sehnsucht nach Ihm füllen, es hörend und weise machen. Er kann das Herz weit und offen machen, mutig und stark, mitfühlend. So können wir über uns hinauswirken und unsere Gaben einsetzen.“

## Schreibgespräch:

Lege ein Plakat mit den Herzsichten kopiert oder selbst gezeichnet (siehe Kopiervorlage) in die Mitte.

Jede/r TN kann nun zu den Eigenschaftswörtern eigene Gedanken, Sätze, Stichwörter dazuschreiben. Es kann auch eine Ergänzung oder Erwiderung zu einer Bemerkung einer anderen Person geschrieben werden. Alle schreiben in Stille. Wenn keine Kommentare mehr kommen, setzen sich wieder alle hin. Die/der ExerzitienbeleiterIn kann nun die einzelnen Beiträge jeder Schicht vorlesen und eventuell noch ergänzen lassen, wenn etwas unklar ist.

**Beten des Gebets** von Impulskarte 4. Woche: mittendrin – gesendet:

Die TN können immer eine Zeile vorlesen und alle beten oder singen den Refrain (zum Anhören siehe QR-Code):

Mit einem **Kreuzzeichen** abschließen.

## Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 4.Woche:

Neue Impulskarten auf die Wäscheleine hängen, einen Salzstreuer zur Impulskarte 2 dazu hängen, das große Plakat dazuhängen ...

# 5. Gruppentreffen

---

## Mittgestaltung (Vorschlag):

Tuch; Ikone oder Kerze ...;

## Begrüßung

## Anfang

Kreuzzeichen, Anfangsgebet (siehe Rückseite des Begleitheftes) oder Gebet mit Gesten oder Lied GL 472: Manchmal feiern wir mitten im Tag

## Zur Ruhe kommen – was ist mir HEUTE wichtig

### Jesusgebet

„Ich nehme eine aufrechte Sitzhaltung ein und achte auf meinen Körper (Anleitung wie bei der Körperwahrnehmung beim 2. Gruppentreffen). Danach verweile ich bei meinem Atem.

*Für manche kann folgende Vorstellung hilfreich sein: Stell dir vor, Jesus wäre in deiner Nähe. In welcher Gestalt, stellst du ihn dir am liebsten vor: als Kind, als Gekreuzigter, als Auferstandener, ...*

Wo steht er? Vor dir? Neben dir? In deinem Herzen? ...

Sprich nun den Namen „Jesus“ beim Ausatmen innerlich aus. Tu das aus ganzem Herzen, mit ganzer Seele. Wenn du nach einer Weile ermüdest, ruhe dich ein wenig aus und beginne wieder mit der Wiederholung des Namens – so wie ein Vogel der zuerst mit den Flügeln schlägt, dann eine Weile segelt und wieder mit den Flügeln schlägt.

Beende diese Übung mit einem Danke an Jesus.“

**Impulskarte aussuchen:** Aus dieser Stille herausgekommen, suchen die TN die Impulskarte aus, die sie in der letzten Woche am meisten beschäftigt hat, und gehen damit in die Austauschrunde.

## Austauschrunde

### Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die mitgenommene Impulskarte in die Mitte und sagt nur mehr ein Wort oder einen Satz dazu.

### Rückschau auf die gesamte Exerzitienzeit

**Lied: GL 921 Gott, du bist Anfang und Ende** *Mehrmals singen.*

Dieses Lied drückt die Hoffnung und das Vertrauen aus, dass Gott uns während der ganzen Exerzitienzeit über begleitet hat und dies auch weiterhin tut. Lassen wir die Exerzitienzeit an uns innerlich vorüberziehen. Blättern wir den Impulskalender durch.

### **Mein Exerzitienweg:**

Welche Bilder, Impulse, Gedanken sind mir wichtig geworden? Ich nehme die entsprechenden Karten heraus und lege damit einen Weg in der Mitte. (Wer Legematerial verwenden will, kann dieses ergänzend zur Verfügung stellen: Steine, Schnüre, Blumen ...) (vielleicht etwas Hintergrundmusik spielen)

Jede/r TN sagt etwas zu ihrem/seinem Exerzitienweg. Die anderen hören nur zu.

Nach jeder Erzählung einen Dankruf („Dank sei dir, mein Gott“, ...) oder den Liedruf: „Mittendrin in unserm Leben“ singen oder beten.

## Abschluss

**Gebet** auf der Impulskarte „4. Woche – 5 segnen“ miteinander beten: Dabei kann die linke Hand auf die rechte Schulter der Nachbarin/des Nachbarn gelegt werden, oder man kann den Segen einander zu zweit zusprechen.

### **Kreuzzeichen**

### **Eventuell Agape.**

## Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde:

Neue Impulskarten aufhängen, das Segensgebet und/oder das Gebet „Mittendrin in unserem Leben“ zum „Pflücken“ (= Mitnehmen) hinlegen, einen Dankgottesdienst feiern ...

## Abschlusswanderung

---

Eine Idee wäre es, mit der Exerziengruppe oder mit mehreren Gruppen einer Pfarre, eines Seelsorgeraums, eines Dekanats eine (Abschluss-)Wanderung zu machen. (z.B. nach Ostern, wenn die Exerziten in der Fastenzeit durchgeführt wurden.) **Jede/r TN einer Gruppe soll 1 Person zusätzlich mitbringen** (Partner, Freundin, Freund ...).

Wandern gehen viele Leute gerne und auf dem Weg könnten ca. 2-3 Gedanken oder Gebete aus den Exerzitenunterlagen eingebaut werden. (Anfang – Mitte – Schluss des Weges)

# Fragen und Antworten zur Begleitung der Exerzitien im Alltag

---

## **„Ich kann mit manchen Vorbereitungen im Begleitheft nichts anfangen.“**

Die Abläufe für die Gestaltung der Gruppentreffen sind Vorschläge. Überlege dir selber, was du sagen möchtest und bringe die Inhalte und Gebete so, wie es dir entspricht. Achte jedoch darauf: Exerzitien sollen Erfahrungen ermöglichen und nicht nur eine intellektuelle Auseinandersetzung sein.

## **„Muss jedes Begleittreffen immer den gleichen Ablauf haben?“**

Ein gleichbleibender „Rahmen“ der Treffen ist gut. Er schafft Vertrautheit und Sicherheit für die TN.

## **„Manche TeilnehmerInnen haben eine ganz andere Einstellung zu Gott, dem Gebet und den Exerzitien als ich.“**

Gehe achtsam mit den TN und ihren Aussagen um. Jede Exerziatenerfahrung hat ihre Berechtigung – versuche nicht zu belehren! Zeige Geduld und Verständnis für Schwierigkeiten und Widerstände, aber führe doch immer wieder zum Wesentlichen der Exerzitien zurück.

## **„Manche TeilnehmerInnen sind unzufrieden mit den Begleittreffen.“**

Sei auf unterschiedliche Vorstellungen, Äußerungen und Vorlieben gefasst. Du kannst es nicht allen recht machen. Ermutige die TN, den jeweils eigenen Weg zu finden, aber auch offen zu sein für Neues. Jedes Exerzitienjahr bringt andere Erfahrungen. Versuche nicht deine Art des Betens allen anderen aufzudrängen. Bleibe auch du offen für die Vielfalt der Wege.

## **„Manche TeilnehmerInnen hören in den Austauschrunden nicht auf zu reden.“**

Du darfst die TN freundlich, aber bestimmt zum Thema zurückholen. Die anderen werden dir dafür dankbar sein. Wenn TN den ganzen Platz und Raum in der Austauschrunde mit einem persönlichen Problem beanspruchen, biete ihnen ein Einzelgespräch zu einem anderen Zeitpunkt an (z.B. im Anschluss an das Gruppentreffen).

## **„Bei den Rückmelderrunden wird fast nichts gesagt.“**

Bestehe nicht darauf, dass jede/r TN etwas sagen muss, aber ermuntere die TN liebevoll, die eigenen Erfahrungen zu formulieren. Manchmal hilft die Aufteilung in kleinere Gruppen, damit sich TN öffnen können. Achte darauf, dass keine Diskussionen entstehen (diese führen oft zu Bewertungen

und in intellektuelle Auseinandersetzungen und weg von der persönlichen Erfahrung). Vereinbare und betone, dass das Ausgesprochene in der Runde bleibt und nicht weitererzählt wird.

### **„Die TeilnehmerInnen machen beim Begleittreffen nicht richtig mit.“**

Es hängt nicht nur von dir ab, ob ein Treffen gelingt. Äußere Umstände, Tagesverfassung und vieles mehr spielen mit. Vertraue darauf, dass Gott mit jedem und jeder TN einen Weg geht. Bleibe authentisch in deinem Reden und Tun.

### **„Ich bin unsicher, wenn ich Übungen anleiten soll. Wie mache ich das am besten?“**

Bevor du die Exerziengruppe zu einer Übung anleitest, sprich diese Übung am besten zuerst laut für dich zuhause vor. So erlangst du Sicherheit und wirst leichter auf „Schwachstellen“ in der Anleitung und bei deinen Formulierungen aufmerksam.

### **„Muss ich den Gruppenraum besonders gestalten?“**

Wenn du auf eine gute Atmosphäre in dem Haus/Raum achtest, in dem die Exerzitionen stattfinden, fühlen sich alle Beteiligten wohler. Wie du das machst (Blumen, Kerze, Stuhlkreis, Musik, Stille, ...), ist allerdings dir überlassen. Es hat sich auch gezeigt, dass Bilder und Symbole länger im Gedächtnis bleiben als das bloße Reden.

### **„Ich brauche für die Vorbereitung so viel Zeit.“**

Begleite die Exerziengruppe mit einer zweiten Person gemeinsam. Die Arbeit kann dann aufgeteilt werden. Jeder/Jede hat unterschiedliche Stärken, die ihr einbringen könnt. Ihr könnt euch vor und nach den Treffen austauschen und gegenseitig unterstützen.

### **„Manche TeilnehmerInnen kommen nicht regelmäßig.“**

Für die 5 Wochen der Exerzitionen sind die TN und du gemeinsam als Gruppe unterwegs. Es ist nicht egal, ob jemand zu einem Treffen kommt oder nicht. Sage das den TN und bitte sie, sich bei dir persönlich oder telefonisch abzumelden, falls sie nicht zu einem Treffen kommen können. So kannst du diese Personen auch bei den anderen am Anfang des Treffens entschuldigen. Wenn möglich, rufe die fehlenden TN nach dem Treffen an und erzähle vom Begleittreffen. So bleibst du in Kontakt und die TN erhalten dadurch eine Hilfe, an den Exerzitionen dranzubleiben.

Hab Geduld. In diesen 4 Wochen praktizierst du eine „nachgehende Seelsorge“.

### **„Wenn ich eine Stilleübung mache, werden die TeilnehmerInnen unruhig.“**

Habe den Mut zur Stille. Finde selber zur inneren Ruhe und leite die TN in kurzen Sätzen an. Auch Still-sein/Achtsam-sein muss erst geübt werden. (Bei Stilleübungen: Beginne mit wenigen Minuten beim ersten Treffen. Du kannst die Zeit der Stille bei jedem weiteren Treffen etwas verlängern.)

### **„Manche TeilnehmerInnen beklagen sich, dass zu viel oder zu wenig Texte im Exerzitienheft sind.“**

Weise immer wieder darauf hin, dass nicht alle Anregungen, Impulse usw. „abgearbeitet“ werden müssen. Ermutige zur Auswahl und Vertiefung. Es geht um ein „Verkosten“ und Üben. Manche Texte erschließen sich erst in ihrer vollen Bedeutung, wenn sie mehrmals gelesen und betrachtet werden. Auch die Zeiten der Stille in der Gebetszeit können am Anfang mühsam sein und sinnlos erscheinen. Mache Mut, dranzubleiben und vor Gott zu verweilen.

### **„Ich weiß nicht, ob ich eine gute Exerzitienbegleiterin/ein guter Exerzitienbegleiter bin.“**

Vertraue darauf, dass der Hl. Geist in dir wirkt und es dir zeigen wird. Du darfst auch mit Gelassenheit in die Begleitabende gehen. Du bist nur der/die Wegbereiter/in. Den Weg geht Gott mit jeder/jedem Einzelnen persönlich. Und Gott wirkt oft auch gerade in unserer Begrenztheit. Nimm selber die Möglichkeit der geistlichen Begleitung in Anspruch (Hinweise dazu auf den diözesanen Webseiten z.B. [www.dibk.at/geistlichebegleitung](http://www.dibk.at/geistlichebegleitung)). Hier kannst du auch vor, während und nach der Zeit der Exerzitienbegleitung Stärkung und Unterstützung auf deinem eigenen geistlichen Weg erfahren.

### **„Worauf muss ich bei der Austauschrunde (Geistlichen Begleitung in der Gruppe) achten?“**

Zuerst weise auf die Grundregeln bei dieser Art des Gespräches hin:

- Alles, was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe. Es wird nichts an andere Personen weitererzählt.
- Es wird nur von sich und dem eigenen Exerzitien-Erleben erzählt.
- Es werden keine Belehrungen gegeben oder Diskussionen geführt.

Gehe achtsam mit den Meldungen der TN um, auch wenn sie nicht deiner eigenen Meinung entsprechen. Dränge niemanden zum Erzählen, aber ermuntere und unterstütze die TN, wenn sie sich melden. Manchmal ist es auch leichter, wenn die TN einander in einer kleinen Gruppe erzählen können. Wenn die Erzählungen zu ausufernd werden, führe das Gespräch höflich aber bestimmt wieder zur Kernaussage zurück. Achte darauf, dass jede/r die Möglichkeit hat, sich zu melden. Vertraue deinem inneren Gespür.

# Achtsamer Austausch in der Gruppe

**(1) GEMEINSAMES SCHWEIGEN:** Was zeigt sich mir in der Stille? Was möchte ich davon den anderen mitteilen?

**(2) EINE PERSON ERZÄHLT :**

- Wie ist es mir im Alltag mit Ort und Zeit für meine Gebetszeit bei den Exerzitien ergangen?
- Wie ist es mir mit der Gestaltung der Gebetszeit ergangen?
- Welche Erfahrung und/oder welcher Gedanke aus der Woche gehen mir besonders nahe?

**(3) GEMEINSAMES SCHWEIGEN:** Jeder horcht: Was bewirkt das Gesagte bei MIR?

**(4) DIE ANDEREN GRUPPENMITGLIEDER GEBEN RÜCKMELDUNG**

was das Gesagte bei ihnen ausgelöst hat:

- an Gefühlen (Dankbarkeit, Freude, Unsicherheit,...)
- an Impulsen
- an Gedanken

Die Rückmeldungen **auf das Wesentliche** reduzieren. (Es können auch nur 1-2 Sätze sein). Keine/r muss etwas sagen.

Die Person, die zuerst erzählt hat, hört nur noch zu. Sie soll nichts ergänzen, richtigstellen, entgegnen ... Sie kann sich von den Rückmeldungen im Stillen das mitnehmen, was für sie bedeutsam war.

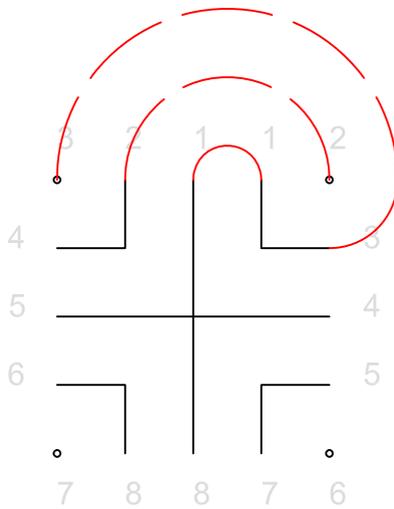
**WICHTIG:** Keine Diskussion, keine Belehrungen oder Ermahnungen!

**(5) GEMEINSAMES SCHWEIGEN** – Das Gesagte kann nachwirken.

Die Punkte (2) bis (5) wiederholen, bis alle Gruppenmitglieder mit dem Erzählen dran waren. Das Schweigen muss nicht lange sein. Es schafft Raum für die Achtsamkeit.

Abschluss mit einem gemeinsamen DANKE.

[Zusammenstellung: Irene Weinold; Idee entnommen aus: Klemens Schaupp, Gott im Leben entdecken, Würzburg 2006, 163-167]



## Gott als Sprechender/Schenkender und Bittender an uns (Gottesworte an uns):

Ich schenke dir klares Wasser zum Trinken.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich schenke dir die Blume in deinem Garten.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich schenke dir den Apfel, den du isst.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich schicke dir den Schmetterling auf deiner Hand.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich schenke dir die Lebendigkeit deines Hundes.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich schenke dir das Schnurren deiner Katze.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich stärke die Liebe der Menschen, die dich umgeben.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich zaubere ein Lächeln in das Gesicht deines Partners.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich lasse ein gutes Wort im Herzen deiner Freundin entstehen.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich wohne in dir.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich öffne dir die Augen für den Sonnenuntergang.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich öffne dir die Ohren für das Anliegen eines Bittenden.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich lasse dich den Wind auf deiner Haut spüren.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich lasse dich den Geschmack eines guten Essens genießen.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich schenke dir den Geruch eines blühenden Lindenbaumes.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich schenke dir Gedanken und Ideen.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich bin bei dir in deinem Leiden.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich tröste dich.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich halte dich.	Öffne meiner Liebe ein Tor.
Ich begleite dich.	Öffne meiner Liebe ein Tor.

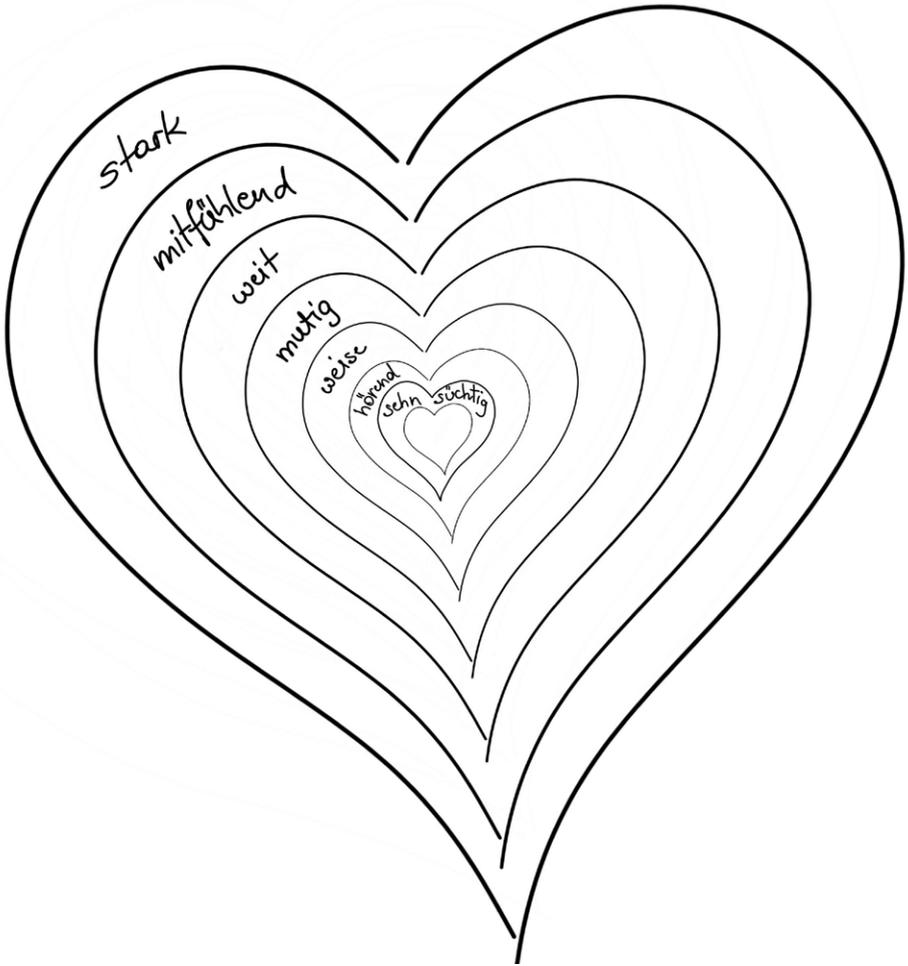
...

### **Abschließende Bemerkung:**

Die Liebe wird vor allem im Tun ausgedrückt.

Und die Liebe besteht in einem Austausch von beiden Seiten – Liebender und Geliebter.

# Herzschichten



# Übersicht aller Inhalte der QR-Codes auf dem Impulskalender:

**Vorwort** – Eine Gebetszeit gestalten (pdf)

**Wochenblatt 1. Woche mittendrin – gesehen:**

„Am Anfang und schon mittendrin“ (Podcast)

**1. Woche (3) lachen – weinen:**

Mandala zum ausmalen (pdf)

**1. Woche (5) glauben – zweifeln:**

Labyrinth: zusätzlicher Infos und Labyrinth von Chartres zum Gestalten (pdf)

**Wochenblatt 2. Woche mittendrin – geliebt:**

Lied „Öffne Meiner Liebe ein Tor“ (zum Anhören)

**2. Woche (3) befreit:**

Osterikone groß mit Erklärung (pdf)

**2. Woche (4) erahnen:**

Lied GL 414: „Herr, unser Herr“ (zum Anhören)

**Wochenblatt 3. Woche mittendrin – begleitet:**

Körpergebet (Video)

**3. Woche (4) wandeln:**

Lied GL 437 „Meine engen Grenzen“ (zum Anhören)

**3. Woche (5) tanzen:**

„Der Ball des Gehorsams“ von M. Delbrêl – ganzer Text (Podcast)

**Wochenblatt 4. Woche mittendrin – gesendet:**

Gebet mit gesungenem Refrain (zum Anhören)

**4. Woche (3) verbinden:**

„Der vornehme Eisenbahnwaggon“ ganze Geschichte nacherzählt (Podcast)

**4. Woche (4) segnen:**

Am Ende und doch nicht fertig (Podcast)

## Anfangsgebet für das Gruppentreffen

Gott, da bin ich.

Aus meinem Alltag gekommen sitze ich jetzt vor dir.

Ich bitte dich:

Öffne meine Augen,  
dass ich dich in mir und in den anderen,  
die neben mir sind, erkennen kann.

Öffne mir die Ohren,  
dass ich dich in mir und durch den anderen hören kann.

Öffne mir den Mund,  
dass ich die Gedanken, die du mir gibst, aussprechen kann.

Öffne mir das Herz,  
dass ich bereit bin für dein Wirken –  
jetzt in dieser Gemeinschaft.

Gott, gib mir von deinem lebendigen Wasser zu trinken,  
damit ich wieder neu gestärkt  
– durch dich, mit dir und in dir –  
in meinen Alltag zurückkehren kann.

Amen

*(Irene Weinold)*