



DIÖZESE
INNSBRUCK

EXERZITIEN
im Alltag

Die Liebe ist...

Impulse zum Hohen Lied der Liebe (1 Kor 13)
von Papst Franziskus (aus „Amoris laetitia“)

Begleitheft
für GruppenleiterInnen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Vorschläge für den Ablauf eines Treffens	3
Geistliche Begleitung in der Gruppe	5
Fragen und Antworten zur Begleitung der Exerzitien im Alltag	6
1. Gruppentreffen	8
2. Gruppentreffen	11
3. Gruppentreffen	15
4. Gruppentreffen	18
5. Gruppentreffen	21
Impressum	25

Liebe Exerzitien-im-Alltag BegleiterInnen!



In diesen Unterlagen möchte ich Ihnen methodische Hilfestellungen für die Begleittreffen der Exerzitien-im-Alltag „Die Liebe ist ...“ geben. Wählen Sie aus, adaptieren Sie die Vorschläge für Ihre Gruppe und für Ihre eigene Person.

Vierstimmige Notensätze zu den einfachen Liedrufen finden Sie auf unserer Homepage (www.dibk.at/exerzitien). Vielleicht haben Sie gute SängerInnen in Ihrer Runde, oder Sie können die Liedrufe in einen Gottesdienst einbauen.

Diese Exerzitienunterlagen bilden einen sehr offenen Rahmen für die Durchführung.

Ab der zweiten Woche können Sie die Anzahl der Wochenimpulse variieren. Insgesamt sind es 13 Begriffe zum Korintherbrief (aufgeteilt auf 3 Wochen). Wenn Sie möchten, können Sie die Unterlagen auch wochenweise aushändigen. Sind die Tagesimpulse für manche TeilnehmerInnen zu umfangreich, laden Sie diese ein, auszuwählen und sich auf einen Gedanken zu konzentrieren. Viele Tagesimpulse können auch in der Zeit im Anschluss an die Exerzitien einen Nachklang finden.

Immer am Ende einer Woche bietet der Wochenrückblick die Möglichkeit, noch einmal innezuhalten und die Begriffe der Woche wirken zu lassen. Ermutigen Sie die TN, ihre eigene Art der Rückschau zu finden. Ein Vorschlag dafür ist jeweils als Anregung sowohl am Ende der ersten Woche, als auch auf dem Umschlagblatt der zweiten, dritten und vierten Woche gegeben. Es gibt aber noch viele andere Möglichkeiten. Die Rückschau ist ein wichtiger Teil der Exerzitien und sollte nicht vergessen werden.

Seien Sie als BegleiterIn achtsam auf die Sorgen, Nöte und Widerstände, die bei den TN auftreten können. Ermutigen Sie die TN weiterzugehen, dranzubleiben, Widerstände zu überwinden oder manchmal auch stehen zu lassen, so wie sie sich zeigen. Die vorkommenden Begriffe wecken sicher viele Assoziationen, positiv wie negativ. Alles darf und soll in das Gebet vor Gott gebracht werden.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Exerzitiengruppe eine achtsame Spurensuche nach der Liebe in Ihrem persönlichen Leben. Vielleicht können die Gedanken einer Single-Frau, eines Ehemannes, eines Ordensmannes (auf dem Wochenblatt der 2./3./4. Woche) und einer Therapeutin (Exerzitienheft zur 1. Woche/Hilfreiches) eine Anregung sein, zu einer eigenen Formulierung zu finden: „Die Liebe ist ...“ und uns diese zu schicken (siehe auch Anregung für das letzte Gruppentreffen).

Mag.ª Irene Weinold, Exerzitienreferentin

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. Das 1. Begleittreffen weicht etwas vom Ablauf der anderen Treffen ab.

Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen (TN), wenn sie zum Treffen kommen, persönlich.

Vorschläge für den Ablauf eines Treffens

Begrüßung

Begrüßen Sie die TN und entschuldigen Sie die fehlenden Personen. Während der Exerzitien sind Sie gemeinsam als Gruppe unterwegs. Es ist nicht egal, ob jemand anwesend ist oder nicht. Jede/r ist wichtig.

Anfang

Kreuzzeichen, Lied, Anfangsgebet (siehe Heft 1. Woche Umschlag innen oder Mappe außen hinten), Kerze anzünden, ...

Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

Alle Übungen, die mit der Wahrnehmung zu tun haben, haben den Zweck, unsere Aufmerksamkeit von unseren Gedanken wegzulenken und auf das Hier und Jetzt zu richten. Denn wahrnehmen – hören, spüren, riechen, schmecken, sehen – können wir nur JETZT. Unsere Gedanken treiben uns aber sehr oft in das Gestern und in das Morgen. Manche dieser Übungen können die TN auch in ihren Alltag immer wieder einbauen (im Bus, beim Warten, ...).

- „Übung zum Stillwerden im Sitzen“ (siehe Exerzitienheft zur 1. Woche/Hilfreiches),
- „Körpergebet“ (siehe Exerzitienheft zur 1. Woche/Hilfreiches),
- 5 Minuten in Stille dasitzen und mit nur einem Körpersinn wahrnehmen: z.B. nur die Geräusche um mich herum, oder nur spüren: Wo berührt mein Körper den Boden oder den Sessel und wie fühlt sich das an; oder meinen Atem spüren: Wo und wie spüre ich den Atem in der Nase, in der Brust, im Bauchraum?

- Einen Gegenstand (Stein, Blume, Alltagsgegenstand, ...) in die Hand nehmen und ganz genau mit den Händen erspüren.
- Die eigenen Hände (die wir so selbstverständlich jeden Tag verwenden) einmal ganz bewusst Zentimeter für Zentimeter erkunden, ertasten, erspüren.

Rückblick auf die vergangene Woche

Die Begriffe der letzten Woche noch einmal in Erinnerung rufen. Eine Möglichkeit ist, dabei die Farbbilder der einzelnen Begriffe in die Mitte zu legen.

Die TN können das Bild/Exerzitenblatt, das sie am meisten in der Woche beschäftigt hat, aus ihrer Mappe nehmen und anhand dessen zu erzählen beginnen, oder die TN können zum Treffen auch etwas mitbringen (Postkarte, Gegenstand, Handyfoto ...), das für sie in der vergangenen Woche eine besondere Bedeutung erhalten hat. Diese Möglichkeit müsste beim ersten Treffen vorgestellt werden.

Geistliche Begleitung in der Gruppe

Achtsamer Austausch über den eigenen Exerzitenweg in der letzten Woche (eventuell in 2 Gruppen/ pro Gruppe 4-5 Personen).

Um den Gesprächen mehr Achtsamkeit und Tiefe zu verleihen, hat sich auch der folgende Ablauf als hilfreich erwiesen (siehe nächste Seite „Geistliche Begleitung in der Gruppe“; auch als Kopiervorlage für die TN verwendbar; 45 Minuten einplanen).

Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt das Farbbild mit dem Begriff in die Mitte, das sie/ihn am meisten beschäftigt hat und liest nur den Begriff auf dem Bild vor. Oder ein „Blitzlicht geben“: Jede/r TN sagt ein Wort (nicht mehr!) zur letzten Woche.

Oder mit einem Lied, ...

Impuls mit Gebetsteil

Die Gruppentreffen sollen auch die Möglichkeit bieten, miteinander in den verschiedensten Formen zu beten.

Abschluss des Treffens:

Vater unser, Lied, Tanz, Segen, Kreuzzeichen.

Geistliche Begleitung in Gruppen

(Achtsames Erzählen und Hören)

(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 Exerziten ergangen?
- Wie ist es mir mit der Gestaltung der Gebetszeit ergangen?
- Wie geht es mir mit den Impulsen der Exerzitenunterlagen?
- Was beschäftigt mich besonders?

(3) **GEMEINSAMES SCHWEIGEN:** Hören, 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 Erinnerungen
- an Impulsen
- an Gedanken

Die Person, die zuerst erzählt hat, hört nur noch zu. Braucht nichts zu ergänzen, richtigzustellen, zu entgegnen ...

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.

Abschluss mit einem gemeinsamen DANKE.

Fragen und Antworten

zur Begleitung der Exerzitien im Alltag

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

Die Materialien für die Gestaltung der Gruppentreffen sind Vorschläge. Überlegen Sie selber, was Sie sagen möchten und bringen Sie nur Dinge, hinter denen Sie stehen können.

„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.“

Gehen Sie achtsam mit den TN und ihren Aussagen um.

Jede Exerzitien Erfahrung hat ihre Berechtigung – versuchen Sie nicht zu belehren! Zeigen Sie Geduld und Verständnis für Schwierigkeiten und Widerstände.

„Manche TeilnehmerInnen sind unzufrieden mit den Begleittreffen.“

Seien Sie auf unterschiedliche Vorstellungen, Äußerungen und Vorlieben gefasst. Sie können es nicht allen recht machen. Ermutigen Sie die TN den jeweils eigenen Weg zu finden.

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

Sie dürfen die TN freundlich, aber bestimmt zum Thema zurückholen.

Die anderen werden Ihnen dafür dankbar sein. Wenn TN den ganzen Platz und Raum in der Austauschrunde mit einem persönlichen Problem beanspruchen, bieten Sie ein Einzelgespräch zu einem anderen Zeitpunkt an.

„Bei den Rückmelderunden wird fast nichts gesagt.“

Bestehen Sie nicht darauf, dass jede/r TN etwas sagen muss, aber ermuntern Sie die TN liebevoll, die eigenen Erfahrungen zu formulieren.

Achten Sie darauf, dass keine Diskussionen entstehen.

Vereinbaren und betonen Sie, dass das Ausgesprochene in der Runde bleibt und nicht hinausgetragen wird.

„Die TeilnehmerInnen machen beim Begleittreffen nicht richtig mit.“

Es hängt nicht nur von Ihnen ab, ob ein Treffen gelingt. Äußere Umstände, Tagesverfassung und vieles mehr spielen mit. Vertrauen Sie darauf, dass Gott mit jedem und jeder einen Weg geht.

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

Bevor Sie die Exerzitien Gruppe zu einer Übung anleiten, sprechen und machen Sie diese Übung immer zuerst für sich zuhause. So erlangen Sie Sicherheit und werden leichter auf „Schwachstellen“ in der Anleitung aufmerksam.

„Muss ich „eine Mitte“ im Raum gestalten?“

Wenn Sie auf eine gute Atmosphäre in dem Haus/Raum achten, in dem die Exerzitien stattfinden, fühlen sich alle Beteiligten wohler. Wie Sie das machen (Blumen, Kerze, Stuhlkreis, Musik, Stille, ...), ist allerdings Ihnen überlassen.

„Ich brauche für die Vorbereitung so viel Zeit.“

Begleiten Sie die Exerzitien zu zweit. Die Arbeit kann dann aufgeteilt werden. Jeder/jede hat unterschiedliche Stärken, die er/sie einbringen kann. Sie können sich vor und nach den Treffen austauschen und gegenseitig unterstützen. Bereiten Sie sich trotzdem sorgfältig vor. Das gibt Ihnen Sicherheit.

„Manche TeilnehmerInnen kommen nicht regelmäßig.“

Für die 5 Wochen der Exerzitien sind Sie und die TN gemeinsam als Gruppe unterwegs. Es ist nicht egal, ob jemand zu einem Treffen kommt oder nicht. Sagen Sie das den TN und bitten Sie, sich bei Ihnen persönlich oder telefonisch abzumelden, falls sie nicht zu einem Treffen kommen können. So können Sie diese Personen auch bei den anderen am Anfang des Treffens entschuldigen. Wenn möglich, rufen Sie die fehlenden TN nach dem Treffen an und erzählen Sie vom Begleittreffen. So bleiben Sie in Kontakt und können den TN dadurch eine große Hilfe sein, an den Exerzitien dranzubleiben.

Haben Sie Geduld. In diesen 5 Wochen praktizieren Sie eine „nachgehende Seelsorge“.

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

Haben Sie Mut zur Stille. Finden Sie selber zur inneren Ruhe und eröffnen Sie auch den TN Räume der Stille. Auch Still-sein muss erst geübt werden.

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

Weisen Sie immer wieder darauf hin, dass nicht alle Anregungen, Impulse usw. „abgearbeitet“ werden müssen. Ermutigen Sie zur Auswahl und Vertiefung. Manche Texte erschließen sich erst in ihrer vollen Bedeutung, wenn sie mehrmals gelesen und betrachtet werden. Bei den Unterlagen der 2. bis 4. Woche besteht diesmal die Möglichkeit, den Originaltext von Papst Franziskus aus „Amoris laetitia“ dazu zu lesen. Die Internetadresse zum Download des Dokuments finden Sie bei den Quellenangaben.

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

Vertrauen Sie, dass der Hl. Geist in Ihnen wirkt. Sie dürfen auch mit Gelassenheit in die Begleitabende gehen. Sie sind nur der/die Wegbereiter/in. Den Weg geht Gott mit jeder/jedem Einzelnen persönlich. Und Gott wirkt oft auch gerade in unserer Begrenztheit.

1. Gruppentreffen

Begrüßung

Klärung organisatorischer Fragen (z.B. Abmelden bei Verhinderung), Bezahlung (im Anschluss an das Treffen) ...

Anfang

Kreuzzeichen, Lied „Komm herein“ (siehe Exerzitienheft zur 1. Woche) oder Anfangsgebet (Exerzitienheft zur 1. Woche Umschlagseite innen) oder jede/r TN zündet ein Teelicht an oder ...

Vorstellrunde

In drei Ecken liegen jeweils Dinge zum Sehen (Postkarten, Bilder), Riechen (in Dosen abgefüllt: Kaffee, Zimt, Schokolade, Gewürze, Zirbenspäne, ...), Fühlen (etwas Weiches, Rauhes, Schweres, Leichtes, ...).

Jede/r TN sucht sich ein Ding oder Bild aus, das sie/ihn momentan anspricht. Oder eine große Zündholzschachtel mit langen Zündhölzern wird weitergereicht und jede/r TN stellt sich so lange vor, wie ein Zündholz brennt. Oder ...

Vorstellfragen: Name? Was habe ich mir für einen Gegenstand/ für ein Bild ausgesucht und was verbinde ich damit? Warum komme ich zu den Exerzitien? Was erwarte ich mir?

(Wenn Sie als BegleiterIn mit der Vorstellrunde beginnen, wissen die TN, was sie sagen sollen und wie.)

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

Täglicher Ablauf (Erfahrungen der TN aus den vergangenen Jahren miteinbringen lassen); Hinführung zu Langsamkeit und Achtsamkeit im Alltag.

Unterlagen für die kommende Woche werden immer erst davor ausgegeben; Aufbau der Exerzitienunterlagen (nur kurz; das meiste steht im Heft selbst unter „Grundlegendes“ und „Hilfestellungen“)

Weisen Sie darauf hin, dass in den Unterlagen Platz für Notizen ist. Die TN können auch zusätzlich schreiben, malen und diese Blätter in die Mappe legen.

Wenn die TN ein Bild oder einen Gegenstand finden, der etwas über ihren Exerzitienweg in der vergangenen Woche ausdrückt, können sie ihn gerne zum nächsten Treffen mitbringen.

Gruppentreffen (was macht man da,...)

Regelmäßige Teilnahme ...

Impuls: Bildbetrachtung zum Titelbild

Eine Bildbetrachtung in der Gruppe schafft die Möglichkeit, verschiedenste Blickwinkel, Assoziationen, Gedanken – über die eigene Sicht hinausgehend – zu hören und kennenzulernen. Deshalb ist es meist eine sehr spannende Sache.

Bei den Bildern in diesem Behelf gibt es kaum gegenständliche Darstellungen. Es wird viel mit Farben und den Assoziationen dazu gearbeitet. Manche TN können vielleicht nicht gleich etwas mit dieser Art von Bildern anfangen. Seien Sie verständnisvoll für die Bedenken, aber auch beharrlich im Einladen, sich doch darauf einzulassen und Neues zu entdecken. Als Hilfestellung machen Sie mit den TN die Betrachtung des Titelbildes auf der Mappe außen.

Allgemeiner Hinweis: Bevor Sie die Exerziengruppe zu einer Übung anleiten, sprechen und machen Sie diese immer zuerst für sich zuhause. So erlangen Sie Sicherheit und werden leichter auf „Schwachstellen“ in der Anleitung aufmerksam.

Bildbetrachtung – Impulsfragen:

Welche Farben sehen Sie auf dem Bild? Beschreiben Sie diese möglichst genau (hell/dunkel, grell/gedämpft, verlaufend/klar abgegrenzt ...)

Welche Assoziationen (Worte, Empfindungen, Erinnerungen ...) tauchen bei Ihnen auf? (z.B. warm, angenehm, Unbehagen, aufdringlich, Erinnerung an einen Sonnenuntergang, an ein Lagerfeuer ...)

Lesen Sie den Begriff auf dem Bild, und lassen Sie die Farbe dazu wirken. Welche Assoziationen tauchen jetzt bei Ihnen auf? (Die Liebe ist warm, intensiv, leuchtend ...)

Jetzt hat die ganze Gruppe Eindrücke, Ideen, Assoziationen zusammengetragen – sozusagen einen unsichtbaren, großen Geschenkkorb damit gefüllt. Es müssen nicht nur positive Eindrücke genannt werden. Auch unangenehme Erinnerungen dürfen stehen bleiben, sollen aber nicht mehr Raum einnehmen, als andere Assoziationen.

Sie können selber noch ergänzend einige Gedanken hinzufügen:

Die Liebe ist – kostbar.

Die Liebe ist – ein Geschenk.

Die Liebe Gottes zu mir – Gibt es sie? Kenne ich sie? Habe ich sie schon einmal erfahren?

Die Liebe Gottes zu mir – Ist sie leidenschaftlich, intensiv, so wie die Farbe auf dem Titelbild?

Das zu entdecken und dem nachzugehen, ist die Aufgabe der ersten Exerzienswoche.

Gebetsteil

Gemeinsam das Gebet auf der Rückseite der Mappe lesen.

Dann können die TN noch einmal einzeln laut ein Wort wiederholen, das sie besonders angesprochen hat. Es kann auch mehrmals das gleiche Wort genannt werden.

Abschluss

Vater unser

und/oder Lied „Mit Dir geh ich alle meine Wege“ (Exerzitienheft zur 1. Woche)

und/oder Segensgebet und Kreuzzeichen.

Segensgebet

Liebender Gott,

begleite uns auf diesen Exerzitien.

Lege Deinen Segen um uns

wie einen Mantel, der uns wärmt und schützt

durch alle Höhen und Tiefen

unseres Exerzitienweges hindurch.

Amen

2. Gruppentreffen

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen, Lied „Komm herein“ (siehe Exerzitienheft zur 1. Woche)

oder Anfangsgebet (Exerzitienheft zur 1. Woche Umschlagseite innen)

oder jede/r TN zündet ein Teelicht an oder ...

Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

„Übung zum Stillwerden im Sitzen“ (Exerzitienheft zur 1. Woche/Hilfreiches), oder Sie können auch das Lied „Komm herein“ wie eine „Singmeditation“ verwenden, indem Sie eine Strophe öfters wiederholen (dann braucht man nicht mehr das Textblatt) und in dieser Melodie verweilen und ruhig werden.

Nehmen Sie eine Übung, bei der Sie wenig anleiten müssen. Bei den nachfolgenden Punkten sind Sie mit reden noch genug gefordert.

Rückblick auf die vergangene Woche

Anhand der Bilder und Begriffe der 1. Woche rufen Sie noch einmal den Wegverlauf in Erinnerung. Die TN können auch in ihren Heften die Bilder mitbetrachten. Die TN können in ihrem Heft das Bild aufgeschlagen lassen, das sie in der vergangenen Woche am meisten begleitet hat, oder auch die Seite mit dem Wochenrückblick. Es fällt damit leichter, in einen Austausch zu kommen.

Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Bevor Sie das erste Mal die Austauschrunde machen (und sich eventuell in Kleingruppen aufteilen), weisen Sie auf den Ablauf und die wichtigsten Regeln des Gespräches hin. Falls Sie sich in Kleingruppen teilen, vereinbaren Sie eine Zeitdauer für den Austausch.

Abschluss der 1. Woche

Jede/r TN legt sein aufgeschlagenes Exerzitienheft (das Bild, das ihn/sie in der Woche besonders begleitet hat) oder den Gegenstand/das Bild, das er/sie mitgebracht hat, in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu,
oder

Einführung in das Thema der kommenden Woche:

Impuls: Schreibgespräch „Die Liebe ist ...“

Das Thema der Exerzitien im Alltag in diesem Jahr lautet: Die Liebe ist ... Es sind bewusst 3 Punkte gesetzt. Zum einen können verschiedene Begriffe danach

eingefügt werden, zum anderen gibt es so viele Facetten dieses Wortes, dass man nur schwer sagen kann: „Damit habe ich alles gesagt!“ Nähern wir uns diesem Wort, dieser Haltung doch gemeinsam.

Dazu eignet sich besonders ein **Schreibgespräch**.

(Vorbereitung: Dafür nehmen Sie zu Hause einen großen Bogen Packpapier, schreiben Sie Folgendes darauf: **Die Liebe ist ...** Bereiten Sie dicke Filzstifte oder andere gut lesbare Stifte für die TN vor.)

Anleitung: Legen Sie das Plakat auf einen großen Tisch. Lesen Sie vor, was Sie auf das Plakat geschrieben haben und was Sie damit meinen. Dann erklären Sie den Ablauf des Schreibgesprächs: Jede/r TN bekommt einen Stift und kann ihre/seine Gedanken dazu auf das Plakat schreiben. Es können auch Anmerkungen zu geschriebenen Sätzen der anderen TN gemacht werden. Wenn jemand einer Aussage beipflichtet, kann man sie unterstreichen oder ein Rufezeichen dazu machen. WICHTIG: Während dieser Schreibphase sprechen die TN NICHT miteinander. So können alle nachdenken und werden durch die Notizen der anderen angeregt weiterzudenken. (Vielredner blockieren nicht die Ausdrucksmöglichkeit der anderen TN.) Wenn der Schreibfluss allmählich abebbt und nicht mehr geschrieben wird, wird das Schreibgespräch beendet.

Nun lesen Sie die einzelnen Beiträge vor. Falls Unklarheiten sind, können die TN, die die jeweilige Aussage niedergeschrieben haben, ergänzen. Die eigentliche Diskussion hat aber schon schriftlich stattgefunden.

(Bewahren Sie dieses Plakat bis zum 4. Treffen auf. Dort können Sie es von den TN noch einmal bearbeiten lassen (wieder in einem Schreibgespräch). Hat sich in den Exerzitienwochen eine Sichtweise verändert? Ist meine Sichtweise ergänzt worden?)

Sie können selber noch ergänzend einige Gedanken hinzufügen:

(Dazu können Sie auch eine Kopie/Vergrößerung des Diamantschliffes von der Umschlagseite der 2. Woche in die Mitte auf das Schreibplakat legen. Geben Sie ergänzend die Farbbilder von der 2. Woche rundherum.)

„Die Liebe ist kostbar wie ein Edelstein, wie ein Diamant. Und wie der Diamant bekommt die Liebe erst so richtig ihren Glanz und ihre Strahlkraft, wenn sorgfältig und achtsam am Schliff der Facetten gearbeitet wird. Und es gibt ganz viele verschiedene Facetten. Es lohnt sich, diese näher zu betrachten. Vielleicht gilt es, den eigenen Beziehungen neue Facetten hinzuzufügen oder alte „stau-bige“ aufzupolieren.“

Wir Menschen sind begrenzt und unser „Facettenschliff“ der Liebe ist nicht makellos. Und doch ist es unsere ureigenste Aufgabe, immer weiter daran zu arbeiten und dadurch unseren Wert zu entdecken und den aller anderen Menschen.

Durch alle Ecken und Kanten hindurch können wir das Angesicht Gottes finden, das in jedem Menschen aufleuchtet.“

Hinweise für den Umgang mit den Exerzitienunterlagen (erst hier die Blätter im Umschlag für die 2. Woche austeilten):

„In den nächsten Wochen werden wir uns mit verschiedenen Facetten der Liebe beschäftigen. Dazu gibt es für jeden Begriff ein eigenes Blatt: Erschließen Sie sich die Bilder und Begriffe so, wie wir es beim ersten Gruppentreffen mit dem Titelbild gemacht haben. Daneben gibt es die Impulse von Papst Franziskus und Anregungen, wie Sie diese in Ihrem Leben bedenken können. Sie müssen nicht immer alles abarbeiten. Verweilen Sie bei dem, was Sie anspricht. Vielleicht kommen auch Widerstände und Ärger. Nehmen Sie alles, wie es kommt, in Ihre Gebetszeit vor Gott mit. Wenn Sie etwas für sich aufschreiben, ergänzen, aufzeichnen wollen, gibt es auf jedem Blatt dazu die Möglichkeit. Sie können auch wie bei diesem Schreibgespräch vorgehen.“

Gebetsteil

Singen des Liedes: „freundlich“ (Exerzitienheft zur 1. Woche)

Gebet von der Mappenrückseite gemeinsam beten

Abschluss

Vater unser

und/oder Lied „Mit Dir geh ich“ (Exerzitienheft zur 1. Woche)

und/oder Segensgebet und Kreuzzeichen

Segensgebet

*Liebender Gott,
begleite uns auf diesen Exerzitien.
Dein Segen sei unser Wanderstab,
der uns stützt und begleitet
durch alle Höhen und Tiefen
unseres Exerzitienweges hindurch.
Amen*

3. Gruppentreffen

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen, Lied „Komm herein“ (siehe Exerzitienheft zur 1. Woche) oder Anfangsgebet (Exerzitienheft zur 1. Woche Umschlagseite innen) oder jede/r TN zündet ein Teelicht an oder ...

Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

Körpergebet (Exerzitienheft 1. Woche/Hilfreiches)

Vorbemerkungen: Versuchen Sie, dieses Körpergebet einige Male allein für sich zu Hause laut anzuleiten und die Sätze auswendig zu sprechen. So erlangen Sie Sicherheit und brauchen keine Unterlagen beim Gruppentreffen.

Dieses Gebet eignet sich besonders gut dazu, es am Morgen neben dem Bett oder im Badezimmer (da kann man eine Kopie des Gebetes gut innen bei einer Spiegelschranktür anbringen) vor dem Waschen zu beten. Wenn man es in den Tagesablauf einbaut wie das Zähneputzen, können die Worte dieses Gebetes und seine Gesten mit der Zeit anfangen zu wirken und in die Tiefe des eigenen Herzens sinken. Sie werden merken, wie Ihnen in manchen Situationen des Tages einige Worte wieder ins Bewusstsein kommen. Versuchen Sie es. Es lohnt sich.

Durchführung: Stellen Sie sich mit den TN hinter die Stühle oder an einen freien Platz im Raum. Nehmen Sie einen Platz ein, an dem die anderen TN Sie gut sehen können. Gehen Sie das Gebet zwei Mal durch. Beim ersten Mal sagen Sie den TN, wie sie stehen sollen oder welche Handhaltung sie einnehmen sollen. Dann sagen Sie den jeweiligen Gebetssatz. Sie können ihn von den TN wiederholen lassen. Lassen Sie die TN gleich mitmachen. Das zweite Mal sprechen Sie es wirklich als gemeinsames Gebet.

Lassen sie sich Zeit beim Gebet. Spüren Sie in jede Geste hinein und nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt (wenn Sie z.B. die Arme seitlich ausgestreckt halten, werden Sie körperlich die Spannung merken, die das bei Ihnen verursacht).

Rückblick auf die vergangene Woche

Anhand der Bilder und Begriffe der 2. Woche rufen Sie noch einmal den Wegverlauf in Erinnerung. Sie können dabei die Bilder mit den Begriffen in die Mitte legen. Die TN können nun das Blatt der letzten Woche herausnehmen, das sie am meisten beschäftigt hat, oder auch die Seite mit dem Wochenrückblick. Vielleicht haben Sie auch etwas mitgebracht, das für Sie in dieser Woche eine Bedeutung bekommen hat. Es fällt damit leichter, in einen Austausch zu kommen.

Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Abschluss der 2. Woche

Jede/r TN legt sein Begriffsbild (das Bild, das ihn/sie in der Woche besonders begleitet hat) oder den Gegenstand/das Bild, das er/sie mitgebracht hat, in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu, oder ein Liedruf z.B. „langmütig“, „freundlich“ ... (Exerzitienheft zur 1. Woche) oder ...

Impuls und Gebetsteil:

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

(siehe Umschlagseite hinten vom Exerzitienheft 1. Woche)

Diese Gebetsübung ist ein wichtiger Bestandteil der Exerzitien. Deshalb sollten Sie die TN immer wieder liebevoll einladen, diese nicht zu vergessen und zu üben. (Das „Steinsäckchen“ können die TN mitnehmen und als Erinnerung auf ihr Nachtkästchen legen.)

Vorbereitung: Besorgen Sie Servietten, eine (bunte) Schnur und verschieden große Steine. In jede Serviette geben Sie ca. 5 Steine unterschiedlicher Größe. Dabei bemalen Sie 3 von den 5 Steinen mit einem roten Herz. Danach binden Sie die Serviette mit einer Schnur zu.

Anleitung: Allen TN ein Serviettensäckchen in die Hand geben. Dieses vor sich halten lassen, ohne die Hand dabei irgendwo abzulegen (sodass mit der Zeit das Gewicht der Steine bemerkbar wird).

„Jeden Tag tragen wir so ein Säckchen mit uns herum. Manchmal ist es kleiner, manchmal sogar noch größer und schwerer. Mit jedem Erlebnis, mit jeder

Freude, mit jeder Sorge, die wir während des Tages haben, füllen wir dieses Säckchen. Und bis zum Abend kann der Beutel ganz schön voll werden.

Wenn wir abends ins Bett gehen und schlafen wollen, wäre es eigentlich nur logisch, diesen Sack aus der Hand zu geben und neben sich zu stellen. Aber sehr oft nehmen wir alle Erlebnisse des Tages mit ins Bett, „liegen darauf“, lassen sie nicht aus und wundern uns, warum uns etwas drückt und warum wir schlecht schlafen.

Nehmen wir uns doch jetzt einmal kurz Zeit, unseren „Tagessack“ zu öffnen. (Gehen Sie jetzt das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit auswendig Schritt für Schritt durch und lassen Sie den TN Zeit für die einzelnen Schritte.)

Zuerst atmen wir 3-mal ruhig durch.

Ich habe jetzt Zeit.

Ich bin da. Gott ist da.

Ich öffne jetzt mein Päckchen.

Ich entdecke schöne Erlebnisse während meines Tages (sichtbar gemacht durch die Herzsteine): Was hat mir gut getan? Wo bin ich beschenkt? Ich danke Gott dafür. *(Stille lassen zum Nachdenken und Nachspüren.)*

Was war schwierig? (Sichtbar gemacht durch die anderen Steine.)

Was will sich in mir ordnen, befreien, versöhnen?

Ich bitte Gott um seine Begleitung und Hilfe.

(Stille lassen zum Nachdenken und Nachspüren.)

Vorausschauen: Was kommt morgen auf mich zu?

Ich vertraue Gott meine Pläne für morgen an.

(Stille lassen zum Nachdenken und Nachspüren.)

Manches vom Inhalt des Säckchens könnte man herausnehmen, damit man es am nächsten Tag nicht wieder mittragen muss, manches wird sich nicht so leicht ablegen lassen (z.B. Krankheit ...).“

(Lassen Sie das Päckchen wieder zuschnüren.)

Mit einem Kreuzzeichen oder Vater unser oder einem Liedruf beenden wir die Übung.

Abschließende Bemerkungen: Die TN können das Päckchen auf ihr Nachtkästchen legen, als Erinnerung an das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. Weisen Sie noch einmal auf den Ablauf des Gebetes auf der Rückseite des Exerzitienheftes zur 1. Woche hin.

Abschluss

Vater unser

und/oder Lied „Mit Dir geh ich alle meine Wege“ (Exerzitienheft 1. Woche)

und/oder Segensgebet und Kreuzzeichen

Segensgebet

Liebender Gott,

begleite uns auf diesen Exerzitien.

Dein Segen sei wie ein Paar Schuhe,

das uns über alle spitzen Steine

durch alle Höhen und Tiefen

unseres Exerzitienweges hindurch trägt.

Amen

4. Gruppentreffen

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen, Lied „Komm herein“ (siehe Exerzitienheft zur 1. Woche)

oder Anfangsgebet (Exerzitienheft zur 1. Woche Umschlagseite innen)

oder jede/r TN zündet ein Teelicht an oder ...

Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

Liedruf mit Pilgerschritt: Singen Sie den Liedruf „langmütig“ (Exerzitienheft 1. Woche) oder „Wechselnde Pfade“ (Gotteslob 894) auswendig mit den TN. (Sie brauchen nur ein paar Wiederholungen, dann geht das problemlos). Wenn der Raum es zulässt, stehen Sie alle auf, sodass Sie entweder im Kreis oder alle hintereinander eine kleine Strecke gehen können. Wenn die Schrittfolge klar ist, singen Sie gemeinsam das Lied, und gehen Sie eine Zeitlang mit diesem Pilgerschritt im Raum umher.

Die Schrittfolge (Pilgerschritt): Mit dem linken Fuß beginnend – links rechts links den Fuß vorsetzen; kurz so stehen bleiben und das Gewicht auf den rechten hinteren Fuß verlagern, dann wieder links rechts links nach vorne gehen, stehen bleiben und Gewicht im Takt auf den hinteren Fuß verlagern, wieder links

rechts links nach vorne ...

Im Liedruf „langmütig“: 1 Schritt entspricht 3 Viertelnoten.

Im Lied „Wechselnde Pfade“: 1 Schritt entspricht 2 Viertelnoten.

Kurze Gedanken zu der Übung:

„Pilgern bedeutet: Unterwegssein, vorwärtsgehen, aber auch Stillstand oder kurzzeitiges Rückwärtsgehen in Kauf zu nehmen. Das wird bei dieser Schrittfolge spürbar. Es geht nicht nur zielstrebig immer vorwärts. Auch unser Exerzitienweg ist keine Autobahn gerade zum Ziel. Wir müssen akzeptieren, dass es schwierige Zeiten geben kann. Doch gemeinsam können wir weiterpilgern, dranbleiben.“

Rückblick auf die vergangene Woche

Anhand der Bilder und Begriffe der 3. Woche rufen Sie noch einmal den Wegverlauf in Erinnerung. Sie können dabei die Bilder mit den Begriffen in die Mitte legen. Die TN können nun das Blatt der letzten Woche herausnehmen, das sie am meisten beschäftigt hat oder auch die Seite mit dem Wochenrückblick. Vielleicht haben sie auch etwas mitgebracht, das für sie in dieser Woche eine Bedeutung bekommen hat. Es fällt damit leichter, in einen Austausch zu kommen.

Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Abschluss der 3. Woche

Jede/r TN legt sein Begriffsbild (das Bild, das ihn/sie in der Woche besonders begleitet hat) oder den Gegenstand/das Bild, das er/sie mitgebracht hat, in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu,

oder ein Liedruf z.B. „freuen“ oder „hoffen“ ... (Exerzitienheft zur 1. Woche)

oder ...

Impuls: Schreibgespräch Nr.2

Vorbereitung: Nehmen Sie das Plakat vom Schreibgespräch 1 „Die Liebe ist ...“ vom 2. Gruppentreffen und legen Sie es auf. Legen Sie ebenso die Texte vom Wochenblatt der 2./3./4. Woche (Gedanken einer Single-Frau, eines Ehemannes, eines Ordensmannes) rundherum und das Titelblatt des Exerzitienheftes in die Mitte. Bereiten Sie dicke Schreibstifte vor, am besten in einer anderen Farbe als beim ersten Mal. Dann können Sie die Ergänzungen von diesem Treffen besser erkennen.

Anleitung: „Am Anfang der Exerzitien haben wir uns Gedanken darüber gemacht, was die Liebe für uns bedeutet. Das haben wir schriftlich festgehalten. Inzwischen sind wir ein großes Stück des Exerzitienweges weitergegangen. Einige Facetten der Liebe haben wir schon beleuchtet, in unserem Alltag gesucht ... Wir haben gelesen, was andere Personen über Liebe denken, eine Therapeutin, eine Single-Frau, ein Ehemann, nächste Woche werdet Ihr von einem Ordensmann lesen. All das geschieht auf dem Hintergrund dessen, dass wir von Gott zu allererst geliebt sind, dass seine Liebe die Grundfarbe unseres Lebens ist, auf der wir unser eigenes Lebensbild malen.“

Lesen wir gemeinsam noch einmal im Stillen die Notizen von unserem letzten Schreibgespräch. Wollen Sie etwas ergänzen? Hat sich an Ihrer Sicht von Liebe etwas geändert? Sind neue Fragen aufgetaucht? Haben Sie eine Antwort auf eine Frage gefunden? Schreiben Sie Ihre Ergänzungen auf das Plakat.“

Im Anschluss an das Schreiben fassen Sie als BegleiterIn noch einmal zusammen, was neu dazugekommen ist. Beginnen Sie keine Diskussion mehr. Es geht darum, dass die TN angeregt werden, selbständig weiterzudenken.

Ermutigen Sie die TN, zu Hause an diesem Gedankenstoß weiterzuarbeiten, indem Sie auf die Rückseite des Wochenblattes der 4. Woche hinweisen. Dort wird angeregt, selbst einen Text zu verfassen oder zu zeichnen und vielleicht sogar an das Exerzitienreferat (irene.weinold@dibk.at) zu schicken, damit der Gedankenaustausch über die Exerzitiengruppe und die Exerzitienzeit hinweg weitergehen kann.

Gebetsteil

Wer möchte, kann jetzt in einem Satz ein Lob, einen Dank oder eine Bitte vor Gott aussprechen. Es kann auch ein Satz vom Plakat sein, der für sie/ihn momentan von Bedeutung ist oder eine Frage, die für Sie/Ihn offen ist.

(Es geht hier nicht um eine Diskussionsrunde, sondern darum, das persönliche Fragen und Suchen immer wieder in Gott zu verankern.)

Immer nach 3-4 Wortmeldungen können Sie das Taize-Lied: „Ubi caritas“ (Gotteslob 445) oder den Liedruf „glauben und vertrauen“ (Exerzitienheft zur 1. Woche) singen.

Abschluss

Vater unser

und/oder Lied „Mit Dir geh ich alle meine Wege“ (Exerzitienheft 1. Woche)

und/oder Segensgebet und Kreuzzeichen

Segensgebet:

Liebender Gott,

begleite uns auf diesen Exerzitien.

Dein Segen sei uns Wasser

auf den Durststrecken

durch alle Höhen und Tiefen

unseres Exerzitienweges hindurch.

Amen

Falls Sie nach dem nächsten und letzten Treffen hinterher noch gemütlich zusammensitzen wollen, fragen Sie die TN nach diesem Treffen, ob das für sie möglich und erwünscht ist.

5. Gruppentreffen (Abschlusstreffen)

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen, Lied „Komm herein“ (siehe Exerzitienheft zur 1. Woche)

oder Anfangsgebet (Exerzitienheft zur 1. Woche Umschlagseite innen)

oder jede/r TN zündet ein Teelicht an oder ...

Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

Körpergebet

oder „Übung zum Stillwerden im Sitzen“ (Exerzitienheft 1. Woche/Hilfreiches)

oder Atemgebet (Exerzitienheft 1. Woche/Hilfreiches)

oder **Wahrnehmung des Herzens:** Nehmen Sie eine gute, aufrechte Sitzhaltung ein, entspannen Sie die Schultern und das Gesicht; lassen Sie den Atem ruhig fließen. Schließen Sie die Augen. Legen Sie eine Hand auf Ihre Herzgegend. Spüren Sie Ihre Handfläche, die Berührung zur Brust, die Wärme in der Hand, die

Wärme auf der Brust. Spüren Sie, wie der Brustkorb sich beim Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Werden Sie ruhig und horchen Sie, ob Sie Ihren Herzschlag wahrnehmen können. Bleiben Sie für eine Weile in diesem Wahrnehmen.

Als Abschluss der Übung machen Sie alle gemeinsam das große Kreuzzeichen: Die Berührungspunkte des Kreuzes am Körper sollten so liegen, dass die Herzgegend den Mittelpunkt des Kreuzes bildet (also eine große Kreuzgeste machen). Alle legen als Abschluss des Kreuzzeichens Ihre Hand noch einmal flach auf die Herzgegend.

Diese Art, das Kreuzzeichen zu machen, kann uns daran erinnern, dass sich Himmel und Erde, die Welt rechts und links neben mir in meinem Herzen treffen; dass ich mein Leben mit Herz leben darf und soll. (Nicht nur mit Hirn ;-).

Rückblick auf die vergangene Woche

Anhand der Bilder und Begriffe der 4. Woche rufen Sie noch einmal den Wegverlauf in Erinnerung. Sie können dabei die Bilder mit den Begriffen in die Mitte legen. Die TN können nun das Blatt der letzten Woche herausnehmen, das sie am meisten beschäftigt hat oder auch die Seite mit dem Wochenrückblick. Vielleicht haben Sie auch etwas mitgebracht, das für sie in dieser Woche eine Bedeutung bekommen hat. Es fällt damit leichter, in einen Austausch zu kommen.

Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Abschluss der 4. Woche

Jede/r TN legt sein Begriffsbild (das Bild, das ihn/sie in der Woche besonders begleitet hat) oder den Gegenstand/das Bild, das er/sie mitgebracht hat, in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu, oder ein Liedruf z.B. „glauben und vertrauen“... (Exerzitienheft zur 1. Woche) oder ...

Impuls und Gebetsteil: Mein Exerzitienweg

Benötigtes Material: Steine, Papier- oder Filzblumen, Muscheln, Walnüsse in der Schale, verschiedenfarbige Wollfäden ... eventuell CD Player.

Laden Sie die TN ein, auf ihren Exerzitienweg in den letzten Wochen zurückzuschauen und ihn **sichtbar zu machen**. Dazu können die TN die Blätter mit den Begriffsbildern verwenden und mit dem Material ergänzen, das Sie bereitgestellt haben. Sie können die Blätter hintereinander auffächern oder nur einzelne hinlegen, einzelne Begriffe mit dem Legematerial ergänzen (z.B. mit Blumen,

wenn etwas besonders wertvoll bei den Exerzitien war oder Steine, wenn sie sich mit etwas schwer getan haben, Nüsse, wenn sich eine Frage noch nicht beantworten ließ – „noch nicht zu knacken“ war...). Der Kreativität jeder/jedes Einzelnen sind keine Grenzen gesetzt und es darf jede/jeder den Weg so darstellen, wie es für sie/ihn passt. Sie können im Hintergrund leise Musik spielen.

Wenn die TN fertig sind, können Sie mit einer **Anhörrunde** beginnen: Jede/Jeder kann ganz kurz etwas zum sichtbar gemachten Weg sagen. Wenn die TN einen Text zu „Die Liebe ist ...“ geschrieben haben (siehe Anregung Wochenrückblick 4. Woche), können sie diesen auch vorlesen. Lassen Sie die Aussagen ohne Diskussion stehen. Als Antwort auf jede Wortmeldung können Sie einen kurzen **Liedruf** singen: „Dank sei Dir, o Herr“ oder „glauben und vertrauen“ (Exerzitienheft 1. Woche) ...

Jetzt sind alle persönlichen Exerzitienwege sichtbar für die Gruppe. Alle sind verschieden, auch wenn die gleichen Unterlagen verwendet wurden. Sie können das noch einmal zusammenfassend bewusst machen: Es ist kein fertiger Weg. Es geht weiter.

Gemeinsames Lesen des Textes vom **Korintherbrief**

(Mappe Umschlagseite innen)

Vater unser

Segensgebet

*Liebender Gott,
du hast uns auf unserem Exerzitienweg begleitet.
Dein Segen ist für uns
wie ein Mantel und ein Stab,
wie Schuhe und Wasser geworden.
So ausgerüstet können wir in Dankbarkeit weiter gehen
in unserem Alltag
durch alle Höhen und Tiefen
Dir entgegen.
Herr, segne uns
heute und an jedem Tag.
Amen.*

Lied: Mit Dir geh ich alle meine Wege (Exerzitienheft zur 1. Woche)

Anschließend eventuell gemütliches Zusammensein (Agape).

Impressum und Bestelladresse

Seelsorgeamt der Diözese Innsbruck
Referat für Exerziten im Alltag/Abteilung Gemeinde
Mag.^a Irene Weinold
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel: +43 (0)512 2230-4101
seelsorgeamt@dibk.at
www.dibk.at/exerziten
Herbst 2016

Inhalt: Mag.^a Irene Weinold
Gestaltung: Christian Palfrader, worddruck.at
Druck: Druckerei Pircher

Gebet für GruppenleiterInnen

*Liebender Gott,
Du bist da,
noch vor all meinem Planen,
Denken und Tun.
Schenke mir Deinen Geist,
dass er mich leite und führe.
Meine Fähigkeiten und meine Schwächen
stelle ich in Deinen Dienst.
Denn Du schenkst das Wollen
und das Vollbringen.
Auf Dich vertraue ich.
Amen*

(Irene Weinold)

