



DIÖZESE  
INNSBRUCK

Welt

Gott



Du

Ich

In der Spur des Herzens

Leben in einer verrückten Welt

Begleitheft  
für Gruppenleiter:innen

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorschläge für den Ablauf eines Treffens vor Ort	3
Elemente für ein Treffen im Gehen	5
Elemente für ein Treffen Online	5
1. Gruppentreffen	6
2. Gruppentreffen	9
3. Gruppentreffen	11
4. Gruppentreffen	13
5. Gruppentreffen	15
Fragen und Antworten zur Begleitung von Exerzitien im Alltag	17
Achtsamer Austausch in der Gruppe	21
Kopiervorlagen	22
Impressum	25

## Liebe Begleiter:innen und Interessierte!



In diesen Unterlagen möchte ich euch methodische Hilfestellungen geben für die Begleittreffen von Exerzitien-im-Alltag-Gruppen.

Verschiedene Elemente ziehen sich durch diese Unterlagen:

- **Die Zeichnungen:** Die Zeichnungen rund um die **Initiale** haben immer mit dem Bibeltext und dem anschließenden Impuls zu tun. Alle vier Zeichnungen einer Woche ergeben wieder eine Geschichte in sich, die das Wochenthema noch einmal zusammenfasst. Deshalb habe ich am Ende dieses Begleitheftes diese Zeichnungen noch einmal wochenweise zusammengestellt. Damit könnt ihr eure Austauschrunden einleiten. Diese Zeichengeschichten können natürlich auch in anderen Zusammenhängen für den Einstieg in Themen rund um die Wochenschwerpunkte hergenommen werden. Das **Wochenbild** hat eine Verbindung zur Gebetsübung der jeweiligen Woche.
- Der Begriff **Gebet** wird in diesem Heft sehr weit gefasst. So sind die Gebetsübungen der jeweiligen Wochen nicht nur vorformulierte Texte, sondern wollen in eine Haltung des Gebets einführen. Dankbarkeit und achtsamer Umgang miteinander sind sichtbar gewordene Gebete und Gebethaltungen. Auch Gesten mit Gebetsworten zu verbinden, soll als eine Bereicherung verstanden werden. Das Wochengebet stellt einen inhaltlichen Zusammenhang zum Wochenbild und zur Gebetsübung her. Es gibt aber auch formulierte Gebete, die die Grundthemen in diesem Heft aufgreifen und versuchen, sie in Worte zu fassen. Alle Gebete sind Angebote für die TN (Teilnehmer:innen). Wer sich darin wiederfindet, ist herzlich eingeladen, sie immer wieder einmal zu lesen, zu sprechen, zu beten. Wer eine andere Art des Ausdrucks bevorzugt, ist frei, diese zu verwenden.
- Jeder Impuls beginnt mit einem **Bibeltext**. In den Vorschlägen zu den Gruppentreffen habe ich versucht, einige der beschriebenen Methoden zum Umgang mit Bibeltexten einzubauen. Alles, was die TN praktisch erfahren, können sie leichter in den eigenen Umgang mit der Bibel einbauen. Natürlich ist es hier von Vorteil, wenn ihr das zuerst selber ausprobiert.
- Als durchgängiges Element bei den Gruppentreffen habe ich eine **große Schnur** (ca. 3m) eingeführt. Diese Schnur gemeinsam von allen TN ohne Worte zu einer Herzform legen zu lassen (einmal sogar zu zwei Herzen), ist am Anfang sicher eine Herausforderung. Meine Intention dahinter: Ei-

nerseits ist das Herz, mit einer Schnur gelegt, jedes Mal anders. Es hängt von den Menschen, vom Untergrund, vom Material der Schnur ab, wie das Herz aussehen wird. Als Symbol für Gottes Herz finde ich das sehr entsprechend. Es hängt auch in unserer Welt von all diesen Faktoren ab, wie Gottes Herz sichtbar wird. Andererseits bedarf das gemeinsame Legen einer Zusammenarbeit der Menschen. Sie müssen füreinander und für die Aufgabe ein Gespür bekommen. Und an einer so „einfachen“ Sache kann das spürbar werden. Und das mehrmalige Wiederholen schafft auch einen Lerneffekt.

Die **kleine, kurze Schnur** für die TN schafft eine einfache Möglichkeit, eigenes Erleben sichtbar zu machen. Wenn ihr mit diesen Elementen arbeiten wollt, bitte auf eine gute Qualität der Schnüre/Kordeln achten. Sie sollen sich gut angreifen und Freude am Gestalten vermitteln.

- **Die Impulse** sind kurzgehalten. Sie laden ein, selbstständig weiterzudenken und nachzuspüren, welche Reaktionen sie bei mir selbst hervorrufen. Es geht nicht darum, möglichst viel Text zu bearbeiten, sondern das Wenige zu verkosten und zu verspüren (Ignatius v.L.). Ermutigt die TN, selbstständig zu schreiben, zu beten und viele Spaziergänge mit diesen Impulsen zu machen. Es ist viel schwerer, es mit sich selbst auszuhalten, als viele gescheite Dinge zu lesen und zu kommentieren.

Ergänzungen zu den Unterlagen, sowie Kopiervorlagen und Liedhinweise werden laufend auf die zugehörige Webseite [www.dibk.at/Themen/Exerzitien/In-der-Spur-des-Herzens](http://www.dibk.at/Themen/Exerzitien/In-der-Spur-des-Herzens) gestellt.

### Sichtbare Zeichen für die Pfarrgemeinde

Vielleicht ist es möglich, irgendwo in der Pfarrkirche oder in einem Schaukasten einen Platz zu finden, an dem ihr die Exerzitien auch für andere sichtbar machen könnt. Gestaltet mit einer Schnur ein Herz und platziert Impulse, Zeichnungen, Lesezeichen rundherum, vielleicht auch etwas zum Mitnehmen.

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 auf tun.

Verwendet einzelne Gebete oder Impulse bei Gottesdiensten.

Weist die TN auch auf die Möglichkeit einer **Geistlichen Begleitung** ([www.geistlichebegleitung.at](http://www.geistlichebegleitung.at)) hin. Einzelgespräche zu den Erfahrungen in den Exerzitien sind sehr hilfreich.

Ich wünsche euch viel Freude und Gottes Segen.

Mag. 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 vor Ort

### 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 (siehe Rückseite des Heftes) und/oder ein Anfangslied.

### Zur Ruhe kommen – Stille

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 in ihrem Alltag in der letzten Exerzitienwoche besonders wichtig geworden ist. Die kopierte Initialengeschichte der jeweiligen Woche kann als Erinnerungshilfe dienen.

Sie können dabei auch noch einmal ihr Exerzitienheft zu Hilfe nehmen und ihre Aufzeichnungen bzw. den Wochenrückblick durchlesen. Daraus sollen sie dann das herausnehmen, was sie am meisten beschäftigt hat. Auszuwählen ist auch ein Lernprozess und bedarf bei manchen Personen einer achtsamen Hilfestellung.

## Austauschrunde

Hier geht es um einen Austausch über den **eigenen** Exerzitienweg in der letzten Woche (Gruppengrößen von 4 Personen ist ideal.). 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“; siehe Seite 21) für diese Methode ca. 45 Minuten einplanen).

## Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt seinen Faden vor sich auf, so wie es zum eigenen Erleben der letzten Woche passt, 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 einen Platz mit der Herzschnur und einigen Impulsen in der Kirche, macht eine Wanderung mit Texten aus den Unterlagen, verwendet Gebete und Bilder in der Liturgie ...

## Elemente für ein Treffen im Gehen

Eine Alternative zu den Treffen vor Ort in einem bestimmten Raum bieten auch Treffen, die mit einem Spaziergang, einer kleinen Wanderung verbunden sind. Hier besteht die Möglichkeit, eine Kapelle oder Kirche als Ziel auszuwählen und somit auch die „kleinen baulichen Kostbarkeiten“ der Umgebung kennenzulernen und zu nützen. Dafür muss im Vorfeld geklärt werden, wer einen Schlüssel für die Kapelle hat.

## Begrüßung und Anfang (wie bei den anderen Treffen möglich)

**Stille:** In irgendeiner Form sollte die Möglichkeit gegeben werden, eine kleine Wegstrecke im Schweigen zu gehen. Manchmal hilft hier eine „Aufgabe“: z.B. Auf verschiedene Sinneswahrnehmungen zu achten, einen Gegenstand suchen, ...

**Austausch:** Im Gehen kann man sich gut zu zweit austauschen. Es ist wichtig, über die Exerzitien Erfahrungen mit jemandem zu reden. Das Einsammeln wichtiger Kernerfahrungen von den TN ist bei einem Halt zwischendurch oder am Ziel gut möglich.

**Gemeinsames Element:** Als Exerzitienteilnehmer:innen sind wir gemeinsam auf dem (Exerzitien)Weg. Das soll auch Ausdruck finden, im gemeinsamen Tun, Beten, Singen, ... Das könnte bei der Kapelle oder dem Zielpunkt geschehen.

**Abschluss** (wie bei den anderen Treffen möglich)

## Elemente für ein Treffen Online

Eine weitere Möglichkeit für die Gruppentreffen bieten die Online Austauschtreffen. Vorteile: Dabei spielen räumliche Entfernungen keine Rolle und die zeitlichen Ressourcen werden geschont, da die Anfahrt und Heimfahrtzeit wegfällt. Es muss meist keine zusätzliche Kinderbetreuung organisiert werden, weil man sich leichter einmal in einen Nebenraum zurückziehen kann.

Nachteile: Am Anfang eventuell mehr Aufwand, bis alle einmal mit dem Computerprogramm vertraut sind. Der/die Begleiter/in muss sich in die technischen Vorgaben einarbeiten. Manche Menschen haben Vorbehalte gegen einen technischen Zugang.

Es hat sich allerdings gezeigt, dass nach Überwindung der technischen Hürden die Onlinetreffen den Treffen vor Ort in nichts nachstehen.

**Begrüßung und Anfang** Man kann die Möglichkeit nutzen, Musik und Lieder einzuspielen. Mitsingen ist nur bei stummgeschaltetem Mikrofon möglich. Bei längeren meditativen Liedern wird das **Zur Ruhe kommen** mithereingenommen. Dabei ist es auch gut, auf ein Bild schauen zu können, das eingeblendet wird.

**Austausch:** Durch die technischen Möglichkeiten, die TN in kleine Gruppen einzuteilen und in eigene virtuelle Räume zu verteilen, kann der Austausch sehr gut gestaltet werden.

**Gemeinsames Element:** Hier haben sich die schriftlichen Möglichkeiten als sehr gut erwiesen, z.B. Schreibgespräch (Whiteboard); Unterstreichen und Ergänzen einzelner Wörter bei einem Bibeltext, der am Bildschirm geteilt wird. Aber auch Körpergebete sind ohne weiters umsetzbar. Durch das Aufstehen vor dem Computer kommt dadurch auch ein abwechslungsreiches Element dazu.

**Abschluss** Lied einspielen, Gebete: Jemand liest vor, andere beten bei stummgeschaltetem Mikrofon mit.

## 1. Gruppentreffen

### Mittegestaltung (Vorschlag)

Tuch; etwas in der Mitte, das Gott/Jesus als unsere Mitte versinnbildlicht: Kerze, Ikone, Kreuz ... Große Schnur (ca. 3 m) (ohne bestimmte Form) in der Mitte hängen: Nach der Bildbetrachtung zum Titelbild mit den TN die Schnur zu einem Herzen in der Mitte legen.

Vorbereiten: Schnur (Kordel) für jede/ TN (mind. 50 cm lang)

### Begrüßung

Klärung organisatorischer Fragen (z.B. Abmelden bei Verhinderung; Termine, Uhrzeit); TN Kontaktdaten, Kontaktdaten des Gruppenbegleiters oder der Gruppenbegleiterin im Anschluss an das Treffen austauschen.

### Anfang

Kreuzzeichen

**Anfangslied: z.B. GL 140: Kommt herbei**

### Einführung:

Jede/r kann sich eine **Schnur** (Kordel) aussuchen und versucht damit etwas darzustellen, was gerade zu ihr/ihm passt ( Symbol, Buchstabe, Kreis, ...)

## 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 nennt den eigenen Namen und in welcher Situation sie/er steht. Noch einen oder zwei Sätze zur Schnur. **(Die Schnur zu jedem Treffen mitbringen!)**

## Bildbetrachtung zum Titelbild

1. Schritt: **Was** sehe ich? Welche Farben und Formen und Buchstaben entdecke ich?
2. Schritt: Ich lasse das Bild auf mich wirken. Welche **Gefühle**, welche **Stimmungen** bekomme ich? Wie wirken die Worte und Sätze auf mich?
3. Schritt: Welche **Assoziationen, Gedanken, Interpretationen** kommen mir in den Sinn?

Gedanken zur Entstehung des Bildes:

- Vieles in unserer jetzigen Zeit erlebe ich als verrückt. Haltungen, Einstellungen, Umgang mit Personen, Zugänge zur Welt, Ansichten über Gott haben sich verändert. Die Einzelteile passen nicht mehr so zusammen, wie es früher einmal war. Und es hat auch keinen Sinn, sie in der gleichen Art und Weise zusammenfügen zu wollen. Das geht nicht mehr. Diesen Aspekt finden wir in den verschiedenfarbigen Teilen abgebildet.
- Diese Veränderungen bringen auch Verunsicherung und Ängste mit sich – bei mir und in Beziehungen, in der Gesellschaft und in meiner Gottesbeziehung. Die Verrücktheit schafft auch Leiden. Entsprechung im Bild: Zwischen den auseinandergeschobenen Teilen bilden die Leerstellen ein Kreuz.
- Was kann nun auf diesem dynamischen Grund, wo scheinbar alles in Bewegung/Verrückung ist, einen Halt geben? Was kann auf „krummen Linien gerade schreiben“? Es muss ebenfalls etwas „Dynamisches“ sein: Es ist das Herz Gottes, seine bedingungslose Liebe zu uns. Seine leidenschaftliche Zuwendung zu den Menschen ist immer und überall da. Sie ist das tragende und verbindende Element. Entsprechung im Bild: Das Herz ist „richtig“ gemalt, auch wenn die Einzelteile verschoben sind. Es bildet das verbindende, haltgebende Element.
- Dieses Herz, diese Liebe Gottes zu mir und jedem Menschen ermöglicht wieder neue Handlungsspielräume. Entsprechung im Bild: Eine Person sitzt entspannt da und schaut/denkt/hört ... Eine andere Person hält sich fest – vielleicht will sie nur Halt, vielleicht will sie hinaufklettern? Eine andere Person schaukelt etwas übermütig am Herzen – aus Freude? Eine andere Person balanciert auf dem Herzen – wohin, wer ist noch dabei?

Das Element des Herzens Gottes wird sich in diesem Heft immer wieder finden. In den Zeichnungen, in den Texten und hoffentlich auch in deinem konkreten Leben. Denn Gedanken, Einstellungen, Handlungen, die vom Herzen ausgehen, hinterlassen Spuren im konkreten Alltag. Das sehen wir deutlich bei Jesus, bei den Heiligen und bei hoffentlich vielen Menschen in unserer Umgebung. Vielleicht sogar bei uns selbst, wenn wir auf unsere Spuren zurückschauen.

**TN legen ein großes Herz:** Alle TN ergreifen ein Stück der großen Schnur, die in der Mitte liegt. Anleitung: Sie müssen gemeinsam ein Herz legen ohne miteinander zu reden. Auf welche Art wird nicht besprochen. Jede/r TN darf noch Veränderungen vornehmen, bis alle signalisieren, dass sie zufrieden sind. Erst dann lassen alle die Schnur aus.

## 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. **Der Austausch** über das Erlebte ist notwendig, um im eigenen geistlichen Wachstum weiterzukommen.  
Wenn eine Teilnahme wirklich nicht möglich ist, bitte unbedingt persönlich bei den Gruppenbegleiter:innen abmelden (Kontaktadressen ausgeben). Eventuell Einzelgespräch ausmachen, damit man nicht den Anschluss an die Gruppe verliert. – Zur Stille ermutigen.
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, Notizen machen (siehe Einführung im TN Heft). Achtsamkeit im Alltag
3. **Offen sein für das, was ich** während vier Wochen **erlebe:**  
Oft entspricht der zurückgelegte Weg nicht unbedingt meinen Vorstellungen. Aber ich finde Gottes Spuren nur in meinem Alltag.
4. 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.

## Aufbau der Unterlagen:

- TN sollen die Einführung daheim durchlesen.
- Wochengebetsübung: Eine gute Gewohnheit einüben.
- Zeichnungen, Bibeltexte, Impulse, Platz für Notizen (siehe Bemerkungen bei der Einführung im TN Heft).
- Wochenrückschau: Notizen für das nächste Treffen.

## Abschluss:

**Gebet:** Seite 61 unten (Gebete in einer verrückten Welt): **Gebet der Hl. Theresa von Avila**

**Lied:** z.B. **GL 446: Lass uns in deinem Namen, Herr**

## Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde 1. Woche:

Platz mit dem Schnurherzen und dem Titelbild gestalten. Einige Impulse dazu geben. Eventuell ein paar Kopien oder Lesezeichen zum Mitnehmen auflegen.

## 2. Gruppentreffen

### Mittegestaltung (Vorschlag)

Tuch; Kerze ...; Initialengeschichte der ersten Woche (siehe Kopiervorlage Seite 22) in die Mitte legen, ebenso aufgeschlagenes Heft mit 1.Wochenbild, lange Schnur liegt ohne besondere Form in der Mitte

Vorbereiten: Initialengeschichte mit den Zeichnungen der ersten Woche für jeden TN, einige Ersatzschnüre für die TN (falls jemand seine/ihre vergessen hat); Buntstifte, Bleistifte, Karten mit dem Bibeltext Koh 4, 9-10 (siehe Kopiervorlage Seite 24), Liederbücher (Gotteslob)

### Begrüßung

### Anfang

Kreuzzeichen

**Anfangslied:** z.B. **GL 456: Herr, du bist mein Leben** QR Code 1 oder

**Lass deinen Mund stille sein** (Hagios II, CD Gesänge zur Andacht und Meditation von Helge Burggrave und Christof Fankhauser) siehe QR Code 2

Bei diesem meditativen Lied kann man bald mitsingen, mitsummen und innerlich mitschwingen.



QR Code 1



QR Code 2

## Zur Ruhe kommen – Stille

(siehe Vorschläge zum Ablauf eines Gruppentreffens)

### Vorbereitung zur Austauschrunde:

Jede/r TN bekommt die **Initialengeschichte mit den Zeichnungen der ersten Woche**. Anschauen und wirken lassen. Welche Gedanken, Erfahrungen der letzten Woche tauchen mir dazu auf? Welchen Kerngedanken möchte ich den anderen mitteilen? Was ist mir das Wichtigste geworden?

### 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 Fragen und Antworten zur Begleitung von Exerzitien Seite 17 in diesem Heft)

### Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt seine Schnur wieder so vor sich, wie es der letzten Woche entspricht und sagt nur mehr ein Wort oder einen Satz dazu.

### Einführung in die zweite Exerzitienwoche

**TN legen ein großes Herz:** Alle TN ergreifen ein Stück der großen Schnur, die in der Mitte liegt. Anleitung: Sie müssen gemeinsam ein Herz legen ohne miteinander zu reden. Auf welche Art wird nicht besprochen. Jede/r TN darf noch Veränderungen vornehmen, bis alle signalisieren, dass sie zufrieden sind. Erst dann lassen alle die Schnur aus.

In die Mitte des Herzens kommt das aufgeschlagene Heft mit dem 2. Wochenbild.

Das Thema DU wird uns begleiten:

- Wie kann ich einen wertschätzenden Umgang untereinander pflegen (siehe Wochengebet).
- Verschiedene Bibeltexte und Gedanken dazu.

### Bible Art Journaling ausprobieren:

- A6 Karten mit dem Bibeltext (Kohélet 4, 9-10) austeilen (Kopiervorlage Seite 24)
- 2x Text vorlesen lassen von unterschiedlichen Personen
- ein Wort/Satzteil/Satz, der TN berührt, laut wiederholen lassen.
- Jede/r TN nimmt sich Stifte und versucht, vom eigenen Wort ausgehend, neben dem Text etwas zu gestalten. (Gegenständlich oder nur mit Farben/Formen, mit Buchstaben, ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.) Daneben leise Musik spielen lassen. Nach ca. 10 Minuten könnt ihr einander die Ergebnisse zeigen (wer mag).
- Den Text noch einmal lesen.

### Abschluss:

**Vater unser** und/oder **Segenslied** z.B. **GL 921 Gott, du bist Anfang und Ende und dem Kreuzzeichen**

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

Das Schnurherz umgestalten; neue Impulse (auch einzelne zum Mitnehmen) ergänzen; Karte mit Bible Art Journaling leer und gemalt als Beispiel dazugeben....

## 3. Gruppentreffen

---

### Mittegestaltung (Vorschlag)

Tuch; Kerze ...; Initialenzeichnungen der zweiten Woche (siehe Kopiervorlage Seite 22) in die Mitte, ebenso aufgeschlagenes Heft mit 2.Wochenbild, lange Schnur liegt ohne besondere Form in der Mitte

Vorbereiten: Initialengeschichte mit den Zeichnungen der zweiten Woche für jeden TN, einige Ersatzschnüre für die TN (falls jemand seine/ihre vergessen hat); Liederbücher (Gotteslob)

### Begrüßung

### Anfang

Kreuzzeichen

**Anfangslied:** z.B. **GL 468: Gott gab uns Atem** oder

**Lass deinen Mund stille sein** (Hagos II, CD Gesänge zur Andacht und Meditation von Helge Burggrabe und Christof Fankhauser) siehe QR Code 2



QR Code 2

## Zur Ruhe kommen – Stille

### Vorbereitung zur Austauschrunde:

Jede/r TN bekommt die **Initialengeschichte mit den Zeichnungen der zweiten Woche**. Anschauen und wirken lassen. Welche Gedanken, Erfahrungen der letzten Woche tauchen mir dazu auf? Welchen Kerngedanken möchte ich den anderen mitteilen? Was ist mir das Wichtigste geworden?

## Austauschrunde

### Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt seine Schnur wieder so vor sich, wie es der letzten Woche entspricht und sagt nur mehr ein Wort oder einen Satz dazu.

### Einführung in die nächste Exerzitienwoche

**TN legen zwei große Herzen:** Alle TN ergreifen ein Stück der großen Schnur, die in der Mitte liegt und legen ohne Worte gemeinsam zwei große Herzen. Auf welche Art wird nicht besprochen. Jede/r TN darf noch Veränderungen vornehmen, bis alle signalisieren, dass sie zufrieden sind. Dann erst lassen alle TN das Seil gemeinsam aus.

Reflexion über den Prozess:

- Wie ist es mir dabei ergangen?
- War ich eher bei denen, die eine bestimmte Form erreichen wollten?
- War ich eher abwartend, was andere tun?
- Wie habe ich das Geschehen beeinflusst?
- Nachdem ich die Schnur nicht auslassen sollte: Mitgegangen – mitgefangen? Wir sind voneinander abhängig.

Zusätzliche Gedanken:

- Jede/r ist in die Gestaltung miteinbezogen.
- Erfahrung darüber reflektieren, wie ich mich auch sonst im Alltag einbringe.
- Alles, was eine Person macht, hat Auswirkungen auf die anderen bzw. die Nachbarpersonen.

- Sind alle gleich wichtig?
- Wie schaut das gemeinsame Ergebnis aus? Sind alle damit zufrieden?

In die Mitte des Herzens kommt das aufgeschlagene Heft mit dem **3. Wochenbild:** Das Thema WELT, der „gemeinsamen Verbundenheit – Alles hängt mit allem zusammen – Und wir sind mittendrin“ wird uns diese Woche begleiten. Wir alle bilden einen großen Kreis und hängen miteinander zusammen Die Mitte ist das Herz Gottes. Erklären des Gebets für die Welt (Gebetsübung zur 3. Woche).

### Gebet für die Welt:

Einladen, einen Menschen, an den man besonders denkt, mithereinzunehmen in diese Runde in das gemeinsame Gebet:

- Dazu sagt jede/r TN einen oder zwei Namen, für die/er jetzt beten will.
- Stille dazwischen und zum Schluss
- Als Abschluss das Vaterunser beten.

### Abschluss:

z.B. **Lied: GL 470: Wenn das Brot das wir teilen** und **Kreuzzeichen**.

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

Das Schnurherz umgestalten; neue Impulse (auch einzelne zum Mitnehmen) ergänzen; großen Kreis darstellen (auch mit einer Schnur?) und Namen von Situationen oder Menschen dazugeben, für die man besonders in dieser Woche beten will (=Darstellung des Gebets für die Welt)

## 4. Gruppentreffen

### Mittgestaltung (Vorschlag)

Tuch; Kerze ...; Initialenzeichnungen der dritten Woche (siehe Kopiervorlage Seite 23) in die Mitte, ebenso aufgeschlagenes Heft mit 3.Wochenbild, lange Schnur liegt ohne besondere Form in der Mitte

Vorbereiten: Initialengeschichte mit den Zeichnungen der dritten Woche für jeden TN, einige Ersatzschnüre für die TN (falls jemand seine/ihre vergessen hat); Liederbücher (Gotteslob)

## Begrüßung

### Anfang

Kreuzzeichen

**Anfangslied:** z.B. **GL 921: Gott du bist Anfang und Ende** oder **Öffne meiner Liebe ein Tor** (Hagios II, CD Gesänge zur Andacht und Meditation von Helge Burggrabe und Christof Fankhauser) siehe QR Code 3



QR Code 3

### Zur Ruhe kommen – Stille

#### Vorbereitung zur Austauschrunde:

Jede/r TN bekommt die **Initialengeschichte mit den Zeichnungen der dritten Woche**. Anschauen und wirken lassen. Welche Gedanken, Erfahrungen der letzten Woche tauchen mir dazu auf? Welchen Kerngedanken möchte ich den anderen mitteilen? Was ist mir das Wichtigste geworden?

### Austauschrunde

### Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt seine Schnur wieder so vor sich, wie es der letzten Woche entspricht und sagt nur mehr ein Wort oder einen Satz dazu.

### Einführung in die vierte Exerzitienwoche

**TN legen ein großes Herz:** Alle TN ergreifen ein Stück der großen Schnur, die in der Mitte liegt und legen ohne Worte gemeinsam ein großes Herz. Auf welche Art wird nicht besprochen. Jede/r TN darf noch Veränderungen vornehmen, bis alle signalisieren, dass sie zufrieden sind. Erst dann lassen alle die Schnur aus.

In die Mitte des Herzens kommt das aufgeschlagene Heft mit dem 4. Wochenbild.

Gemeinsames **Erlernen des Körpergebets** von Seite 47 (Gebetsübung für die vierte Woche): Zuerst das Gebet mit Erklärungen gemeinsam „üben“, danach die Gesten und Worte als Gebet miteinander durchführen.

„In dieser Woche begleiten uns die Bilder und Vorstellungen, die wir uns von GOTT machen und die wir von Gott haben. Wir können vielfach nur in Vergleichen reden, um einen Aspekt Gottes besonders hervorzuheben. So möchte ich

euch einladen, gemeinsam einen Ausschnitt aus **Psalm 18** zu lesen. Wir versuchen dabei den Bibeltext (Seite 57 ganz oben im TN Heft) **mit der 7 Schritte Methode** von Seite 59 zu **erschließen**.

### Abschluss:

Wochengebet Seite 48

**Lied:** z.B. **GL 921: Gott du bist Anfang und Ende** und **Kreuzzeichen**

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

Das Schnurherz umgestalten; neue Impulse (auch einzelne zum Mitnehmen) ergänzen; Das Körpergebet groß aufhängen. Das Gebet einmal bei einer Andacht mit den TN beten.

## 5. Gruppentreffen

### Mittgestaltung (Vorschlag)

Tuch; Kerze ...; Initialenzeichnungen der vierten Woche (siehe Kopiervorlage Seite 23) in die Mitte, ebenso aufgeschlagenes Heft mit 4. Wochenbild, lange Schnur liegt ohne besondere Form in der Mitte

Vorbereiten: einige Ersatzschnüre für die TN (falls jemand seine/ihre vergessen hat); Liederbücher (Gotteslob)

### Begrüßung

### Anfang

Kreuzzeichen

**Anfangslied:** z.B. **GL 414: Herr, unser Herr** (siehe QR Code 4) oder

**Öffne meiner Liebe ein Tor** (Hagios II, CD Gesänge zur Andacht und Meditation von Helge Burggrabe und Christof Fankhauser) siehe QR Code 3



QR Code 4



QR Code 3

## Zur Ruhe kommen – Stille

Vorbereitung zur Austauschrunde:

Jede/r TN bekommt die **Initialenzeichnungen der vierten Woche**. Anschauen und wirken lassen. Welche Gedanken, Erfahrungen der letzten Woche tauchen mir dazu auf? Welchen Kerngedanken möchte ich den anderen mitteilen? Was ist mir das Wichtigste geworden?

## Austauschrunde

### Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt seine Schnur wieder so vor sich, wie es der letzten Woche entspricht und sagt nur mehr ein Wort oder einen Satz dazu.

### Rückschau auf die gesamte Exerzitienzeit

**TN legen ein großes Herz:** Alle TN ergreifen ein Stück der großen Schnur, die in der Mitte liegt und legen ohne Worte gemeinsam ein großes Herz. Auf welche Art wird nicht besprochen. Jede/r TN darf noch Veränderungen vornehmen, bis alle signalisieren, dass sie zufrieden sind. Erst dann lassen alle die Schnur aus.

„Dieses Herz Gottes, hier durch die Schnur sichtbar gemacht, hat uns die ganzen Wochen begleitet.“

Lassen wir die Exerzitienzeit an uns innerlich vorüberziehen. Blättern wir das Heft noch einmal durch.“ Man kann nun alle Initialenwochengeschichten daneben legen und die Doppelseite Wochenbilder – Wochengebet.

### Mein Exerzitienweg:

„Dann legt eure Schnur so hin, wie ihr euren Exerzitienweg darstellen wollt. Welche Zeichnungen, Impulse, Gebete, Gedanken sind mir wichtig geworden?“  
(*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“, ...)

## Abschluss

**Gebet** auf der Rückseite des Heftes (Lesezeichen)

z.B. **Lied GL 896: Mit dir geh ich** und **Kreuzzeichen**

## Eventuell Agape

### Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde:

Das Schnurherz umgestalten; neue Impulse (auch einzelne zum Mitnehmen) ergänzen; Initialenzeichnungen einer Woche dazu hängen; Lesezeichen zum Mitnehmen dazugeben.

### Abschlussaktion

Eine Idee wäre es, mit der Exerziengruppe oder mit mehreren Gruppen einer Pfarre, eines Seelsorgeraums, eines Dekanats eine (Abschluss)**Wanderung** oder einen **Gottesdienst** zu gestalten. (z.B. nach Ostern, wenn die Exerzitien 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 Exerzitienunterlagen eingebaut werden. (Anfang – Mitte – Schluss des Weges). Im Gottesdienst könnten Texte aus den Exerzitien verwendet werden, das Schnurherz gelegt werden und jede/r TN kann einen Dank/Bitte zu den Exerzitien aussprechen.

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

Gehe achtsam mit den TN und ihren Aussagen um. Jede Exerzienerfahrung 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 TN 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 Exerzitenjahr bringt andere Erfahrungen. Versuche nicht deine Art des Betens allen anderen aufzudrängen. Bleibe auch du offen für die Vielfalt der Wege.

**„Manche TN 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 Rückmelderunden 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 TN 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 Exerziten 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 TN kommen nicht regelmäßig.“**

Für die 5 Wochen der Exerziten 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 Exerziten dranzubleiben.

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

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

Habe den Mut zur Stille. Finde selber zur inneren Ruhe und leite die TN in kurzen Sätzen an. Auch Stillsein/Achtsamsein 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 TN beklagen sich, dass zu viel oder zu wenig Texte im Exerzitenheft 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 Exerzitenbegleiterin/ein guter Exerzitenbegleiter bin.“**

Vertraue darauf, dass der HI. 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 ([www.geistlichebegleitung.at](http://www.geistlichebegleitung.at)). Hier kannst du auch vor, während und nach der Zeit der Exerzitenbegleitung Stärkung und Unterstützung auf deinem eigenen geistlichen Weg erfahren.

### „Worauf muss ich bei der Austauschrunde 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 ExerzitienErleben 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, entgegenen ... 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)



In der Spur des Herzens  
1. Woche, [dibk.at/exerziten](http://dibk.at/exerziten)

In der Spur des Herzens  
2. Woche, [dibk.at/exerziten](http://dibk.at/exerziten)

In der Spur des Herzens  
3. Woche, [dibk.at/exerziten](http://dibk.at/exerziten)

In der Spur des Herzens  
4. Woche, [dibk.at/exerziten](http://dibk.at/exerziten)

## Bible Art Journaling (2. Woche)

*Zwei sind besser dran als einer allein!  
Denn zu zweit geht die Arbeit leichter  
von der Hand. Und wenn einer von bei-  
den hinfällt, hilft ihm der andere wieder  
auf die Beine. Wenn aber einer allein ist  
und hinfällt, ist kein anderer da, der ihm  
hilft.*

Kohelet 4, 9-10

*Zwei sind besser dran als einer allein!  
Denn zu zweit geht die Arbeit leichter  
von der Hand. Und wenn einer von bei-  
den hinfällt, hilft ihm der andere wieder  
auf die Beine. Wenn aber einer allein ist  
und hinfällt, ist kein anderer da, der ihm  
hilft.*

Kohelet 4, 9-10

### Liedhinweise:

Die QR Codes führen entweder zu Liedern aus dem Gotteslob interpretiert von Pfarrer Joachim Koffler (mehr davon auf youtube) oder zu Liedern von den CDs Hagios I und II von Helge Burggrave und Christof Fankhauser (mehr davon z.B. auf youtube oder Spotify).

### Bestelladresse:

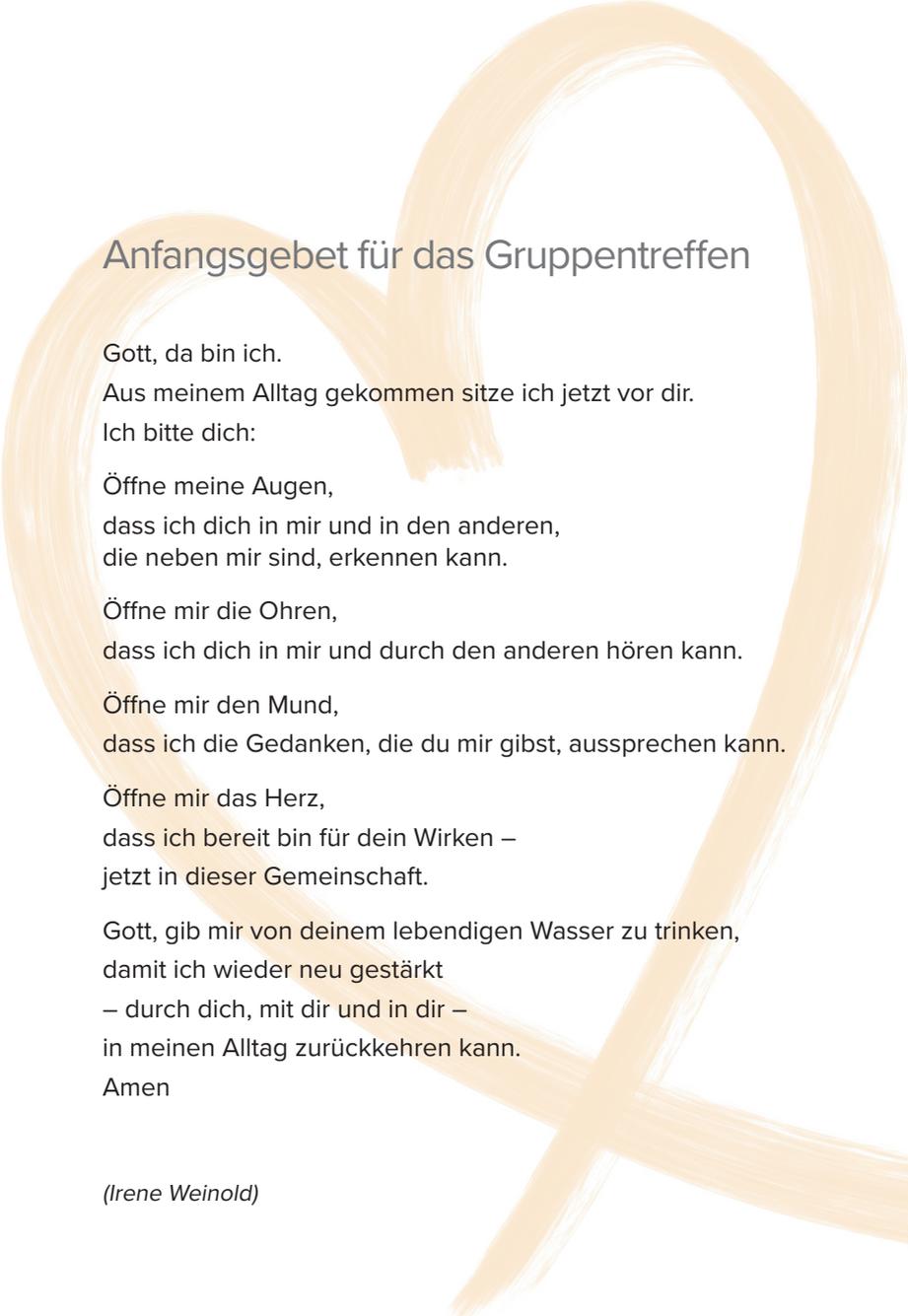
Diözese Innsbruck  
SEELSORGE.leben, Abteilung Pfarre und Gemeinschaften  
Mag. Irene Weinold MAS, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck  
T +43 512 2230-4101, seelsorge.leben@dibk.at  
www.dibk.at/exerziten

### Impressum:

Diözese Innsbruck, Riedgasse 911, 6020 Innsbruck  
Verantwortlich für den Inhalt: SEELSORGE.leben, Mag. Irene Weinold MAS  
Gestaltung: Christian Palfrader, www.wortdruck.at  
Druck: Druckerei Pircher, ÖtztalBahnhof, www.pircherdruck.at  
Irrtümer, Satz und Druckfehler vorbehalten  
August 2023



Nachhaltiger Druck mit Biopflanzenfarben nach den Richtlinien des Österr. Umweltzeichens Nr. 795 DAS und des Europäischen Umweltzeichens AT 028/029 das, Material: Envirotop-Recycling aus 100% Altpapier



## 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)*