



DIÖZESE
INNSBRUCK

Begleitheft
für GruppenleiterInnen
Exerzitien Im Alltag



**Dem Leben trauen,
weil Gott es mit uns geht.
Pilgererfahrungen im Alltag**

Inhaltsverzeichnis

Zum Beginn	1
Vorschläge für den Ablauf eines Treffens	2
Achtsamer Austausch in der Gruppe	4
Fragen und Antworten zur Begleitung von Exerzitien im Alltag	5
1. Gruppentreffen	8
2. Gruppentreffen	13
3. Gruppentreffen	16
4. Gruppentreffen	19
5. Gruppentreffen	21
Abschlusswanderung	23
Kopiervorlagen	24

Impressum und Bestelldresse

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

www.dibk.at/exerzitien

Herbst 2019

Inhalt: Mag.^a Irene Weinold
Gestaltung: Mag.^{IFH} Christian Palfrader, wordruck.at
Druck: Druckerei Pircher



Gedruckt auf 100% PEFC®-Papier
mit Biofarben nach der Richtlinie
„Druckerzeugnisse“ des Österreichischen
Umweltzeichens, Druckerei Pircher,
UW-Nr. 795



Besser für die Umwelt...
Dieser Folder ist recycelbar.
...besser für dich.
www.ecolabel.eu EU Ecolabel: AT/028/029



Druckprodukt
ClimatePartner.com/11199-1907-1001



RECYCLED
Papier aus
Recyclingmaterial
FSC® C117573
www.fsc.org



Liebe Exerzitien-im-Alltag BegleiterInnen!

In diesen Unterlagen möchte ich euch methodische Hilfestellungen für die Begleittreffen der Exerzitien-im-Alltag „Dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht“ geben. Wählt aus, adaptiert die Vorschläge für eure Gruppe und für eure eigene Person.

Drei Schwerpunkte ziehen sich durch diese Exerzitien-vorlage:

- **Gehen** ist ein grundlegendes Element, das in verschiedenen Varianten aufgegriffen wird und auch bei den Begleittreffen immer wieder vorkommt.
- **Bilder** wollen Assoziationen anregen, die eine Verknüpfung von geistlichem Inhalt und Alltagsleben erleichtern sollen.
- **Freie Seiten** zum Ergänzen: Jede/r soll angeregt werden, aus diesem allgemeinen Heft ein ganz persönliches Pilgertagebuch zu gestalten.

Damit diese Schwerpunkte auch zum Tragen kommen, gilt es, als BegleiterIn mit diesen Elementen selbst vertraut zu werden. Geht selber viele Strecken zu Fuß. Versucht achtsam unterwegs zu sein. Übt euch darin, viele verschiedene Zugänge zu einem Impulstext zu finden: über Bilder, Lieder, Stille, Wiederholen eines Wortes / Satzes, ... Lasst Vielfalt zu und fixiert euch nicht auf ein Element. Gestaltet selber euer Heft.

Ihr seid wie „PilgerbegleiterInnen“: Ihr solltet den Weg kennen, auf dem ihr mit euren TeilnehmerInnen (TN) unterwegs seid. Dann 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 legt Symbole und Bilder des Exerzitienweges gut sichtbar (vorne) mit einer kurzen schriftlichen Erklärung an einen Platz.

So wird erkennbar: Ein Teil der Pfarrgemeinde hat sich auf einen besonderen Weg begeben. Wie der Sauerteig im Brot kann dieser Teil auch für die restliche Gemeinde Auswirkungen haben. Es kann sein, dass dadurch auch bei anderen Neugierde für diesen Weg der Glaubensvertiefung entsteht, oder Gespräche und Fragen zu diesem Weg entstehen. Vielleicht ist es auch möglich, einzelne **Gebete oder Impulse bei Gottesdiensten** zu verwenden.

Ich wünsche euch viel Freude und Gottes Segen -

Gutes Pilgern!

Mag.^a Irene Weinold,
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. Die später erwähnten Fußspuren (siehe 1.Gruppentreffen) der einzelnen TN sind in diesen Treffen ein sichtbares Zeichen dafür. Sie werden bei jedem Treffen aufgelegt, auch für die fehlenden Personen.

Anfang

Kreuzzeichen, ein Anfangsgebet und/oder ein Anfangslied

Gehmeditation mit Rückblick auf die vergangene Woche

Führe die TN bei den Gruppentreffen in die Gehmeditation ein (Seite 58 im Exerzitienheft). Manchen sind solche Übungen bekannt, manche tun sich damit schwer. Hab Geduld. Die Wiederholung einer Übung schafft Vertrautheit. Mach dich zu Hause selber mit der Gehmeditation (oder einer anderen Achtsamkeits-/Stilleübung) vertraut und versuche, die Anweisungen zur Übung laut durchzusprechen. Das schafft Sicherheit und Klarheit bei der Anleitung in der Gruppe.

Rückblick auf die vergangene Woche

- Das langsame Gehen in der Gehmeditation soll helfen: Anzukommen, das eigene Tempo zu reduzieren, achtsam zu werden, das gemeinsame Unterwegssein spürbar werden zu lassen, in Bewegung zu kommen.
- Immer nach einigen Schritten in Zeitlupentempo kann ein kurzer Stopp das Gehen unterbrechen und du kannst eine Frage oder ein Thema aus der letzten Woche zur Erinnerung ansprechen. Mit dieser Frage können die TN wieder ein kleines Stück weitergehen. Mehrmals wiederholen. Zum Schluss setzen sich alle TN wieder.

Es hat sich als hilfreich erwiesen, wenn die TN auch etwas „Handfestes“ für die Austauschrunde haben (vor allem für zurückhaltendere TN gut):

- Deshalb die Idee, persönliche Fußspuren zu haben, auf die jede/r TN bei jedem Gruppentreffen etwas hinaufschreibt. Diese Fußspur können die TN in die Austauschrunde mitnehmen. (siehe 1.Gruppentreffen)
- Und/oder: Lade die TN ein, einen Gegenstand mitzubringen, den sie auf ihrer wöchentlichen Wanderung gefunden haben.
- oder ein Foto mit dem Handy zu machen, das für sie mit dem Wochenthema der Exerzitien zu tun hat, und dieses zum Treffen mitzubringen.

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 Seite 4 „Achtsamer Austausch in der Gruppe“; auch als Kopiervorlage für die TN verwendbar; für diese Art ca. 45 Minuten einplanen).

Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die eigene Fußspur, den gewählten Gegenstand oder das Foto, ... in die Mitte und sagt nur ein Wort oder einen Satz dazu.

Einführung in die nächste Exerzitienwoche

Komm in Bewegung: ganz einfaches Lied mit einfacher Schrittfolge und/oder einfachen Bewegungen.

Thema und Wochensymbol: Hier wird das Thema der kommenden Woche anhand des Wochenbildes und der Wochenbibelstelle aus dem Exerzitienheft eingeführt. Ein jeweiliges Wochensymbol wird mitgegeben, das den Grundgedanken sichtbar und greifbar macht.

Abschluss des Treffens (gleichbleibend)

Segensgebet vom Exerzitienheft (Umschlag außen/Lesezeichen)

Lied mit dem Thema des Exerzitienheftes: **Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht.** (Melodie aus Taize: Laudate omnes gentes GL386)

Ergänzende Unterlagen und Kopiervorlagen für die Gruppentreffen findet ihr auch unter www.dibk.at/Themen/Exerzitien/Dem-Leben-trauen

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)

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.

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

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

Habe den Mut zur Stille und zum langsamen Gehen. 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 Homepages z.B. 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 (Achtsamer Austausch 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 Exerzitienleben 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.

1. Gruppentreffen

Mittegestaltung: (Vorschlag)

Tuch, Kerze, Ikone, viele bunte Fußabdrücke (Kopiervorlage siehe Seite 25 des Begleitheftes), Bild der ersten Woche (Brücke mit den darunter stehenden Fragen) in A4 oder A3

Vorbereiten: Fußabdrücke ausschneiden, Symbol der ersten Woche: Herzen mit der Aufschrift „Mein Herzenswunsch“ (Kopiervorlage siehe Seite 24); Stifte

Begrüßung

Organisatorische Fragen (z.B. TN Kontaktdaten, BegleiterInnenkontaktdaten ...) im Anschluss an das Treffen klären.

Anfang

Kreuzzeichen; **Lied: GL 841: Öffne meine Ohren Heiliger Geist.** Kann auch als Gebet gesprochen werden. (Kopiervorlage auf der Homepage www.dibk.at/Themen/exerzitien/dem-leben-trauen; da es in der 1. Woche bei den Impulsen noch einmal vorkommt.)

Bild der ersten Woche: Die Brücke mit darunter stehenden Fragen liegt in der Mitte. Anschauen lassen. Die Fragen darunter laut vorlesen lassen.

Einführung

Gemeinsam unterwegs sein: Viele verschiedene Fußspuren sind unterwegs. (Die Fußspuren zeigen in verschiedene Richtungen). Jetzt treffen sie sich und wir sind eine Strecke gemeinsam unterwegs. Wagen wir den Weg gemeinsam über die Brücke. Machen wir uns einander bekannt.

Jede/r nimmt sich einen rechten und linken Fußabdruck aus der Mitte und schreibt auf die Fußabdrücke (Stifte vorbereiten):

1. Namen
2. Mein größter Wunsch für die nächsten 4 Wochen?

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 legt ihre/seine Fußabdrücke in die Mitte (in die gleiche Richtung = wir sind auf einem gemeinsamen Weg unterwegs) und sagt ihren/seinen Namen und etwas zum Wunsch für diese Zeit.

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. Deshalb ist es auch wichtig, regelmäßig bei den weiteren 4 Treffen dabei zu sein, um den Anschluss nicht zu verlieren. 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.
2. Immer mehr **in die Freundschaft mit Gott** hineinwachsen durch den regelmäßigen, intensiven Kontakt mit Ihm in den Gebetszeiten, bei den Wanderungen.
3. **Offen sein für das, was** mir während dieser 4wöchigen Pilgerwanderung passiert. Oft entspricht „der Weg“ nicht unbedingt meinen Vorstellungen. Aber Gott will mir in meinem Alltag begegnen, so wie er in dieser Lebensphase gerade ist.
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 jeweils eine Wochenwanderung (im jeweils persönlich möglichen Rahmen) zu gehen.

Hilfreiche Tipps (für die Pilgerwanderung):

Die 10 Geh-bote des Pilgerns

(gelten auch für Exerzitien und den eigenen Lebenspilgerweg)

1. **Geh!** Es gibt fürs Pilgern kein besseres Fortbewegungsmittel als das Gehen. Nur Gehen! Darum geht es.

Für die Exerzitien heißt das: Lies einen Impuls. Mach einen Sinnesspaziergang. Schreibe etwas in das Heft. Mach einen Schritt. Auch wenn er

noch so klein ist, aber setze einen Schritt nach dem anderen. Bleib nicht stehen und jammere, dass du keine Zeit hast.

2. **Geh langsam!** Setz dich nicht unter unnötigen sportlichen Leistungsdruck. Du kommst doch immer nur bei dir selber an.
Für die Exerzitien heißt das: Überfordere dich nicht mit deinen Vorsätzen. Hab Geduld.
3. **Geh leicht!** Reduziere dein Gepäck auf das Nötigste. Es ist ein gutes Gefühl, mit wenig auszukommen.
Für die Exerzitien heißt das: Reduziere für diese 4 (Pilger-)Wochen andere Aktivitäten.
4. **Geh einfach!** Einfachheit begünstigt spirituelle Erfahrungen, ja sie ist sogar die Voraussetzung dafür.
Für die Exerzitien heißt das: Bleib in deinem Gebet einfach. Du musst nicht immer kunstvollere Gebete sprechen und noch mehr leisten. Sei du selbst vor Gott. Auch einmal in Stille.
5. **Geh alleine!** Du kannst besser in dich gehen und offen auf andere zugehen.
Für die Exerzitien heißt das: Suche bewusst auch die Zeiten alleine mit Gott im Gebet und beim Gehen.
6. **Geh lange!** Auf die Schnelle wirst du nichts verstehen. Du musst tage-, ja manchmal wochenlang unterwegs sein, bis du dem Pilger-Weg allmählich auf die Spur kommst.
Für die Exerzitien heißt das: Bleib dran. Gottes- und Lebensbeziehungen brauchen Zeit.
7. **Geh achtsam!** Wenn du bewusst gehst, lernst du den Weg so anzunehmen, wie er ist. Dies zu begreifen ist ein wichtiger Lernprozess und braucht seine Zeit. Das gilt auch für die Exerzitien.
8. **Geh dankbar!** Alles – auch das Mühsame – hat seinen tieferen Sinn. Vielleicht erkennst du dies erst später. Das gilt auch für die Exerzitien.
9. **Geh weiter!** Auch wenn Krisen dich an einem wunden Punkt treffen, geh weiter. Vertraue darauf: Es geht, wenn man geht. Das gilt auch für die Exerzitien.
10. **Geh mit Gott!** Es pilgert sich leichter, wenn du im Namen Gottes gehst. Das gilt auch für die Exerzitien.

Spezielle Schwerpunkte in diesem Heft:

- **Gestalte dein persönliches Pilgerheft:** Weise darauf hin, dass in den Unterlagen Platz für Notizen ist. Die TN können auch zusätzlich schreiben, malen, Bilder und Zeitungsausschnitte einkleben, ...
- **Komm in Bewegung:** Rege die TN an, möglichst viele Wege im Alltag bewusst zu Fuß zu gehen. Das reduziert das Alltagstempo. Man kann die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit dabei üben. Man begegnet Menschen.
- **Jede Woche bildet eine Wanderung** mit einem kleinen Schwerpunkt einen eigenen Impuls. D.h. die TN sollen im „Buch der Natur“ lesen lernen. Anhand des Gehens sollen sie ihre Erfahrungen sammeln und diese aufschreiben.
- Die TN sollen ein **Bild oder einen Gegenstand** von ihrer Wanderung zum nächsten Gruppentreffen **mitbringen**, der etwas über ihren Exerzitienweg in der vergangenen Woche ausdrückt.

Hinweis: Erst jetzt den Exerzitienbehelf austeilen, sonst wird schon vorher im Heft geblättert und die Aufmerksamkeit beim Erklären ist nicht so gut.)

Einführung in die erste Exerzitienwoche

Komm in Bewegung: Gehmeditation

Alle stehen auf. Anleitung zur **Gehmeditation** (diese findest du auf Seite 58 im Exerzitienheft): Am besten ist, du beginnst mit den Leuten in einem normalen Gehtempo und wirst immer langsamer, bis ihr im Zeitlupentempo endet. Ermuntere die Leute, sich Zeit zu nehmen und das auszuprobieren. Sehr langsames Gehen kann am Anfang irritierend sein.

Symbol der Woche: Auf einem Platz im Raum liegen Herzen mit der Aufschrift: „Mein Herzenswunsch“ (aus Holz oder Papier oder Filz oder ...). Beim langsamen Gehen kommen alle an diesem Platz vorbei und nehmen sich ein Herz. Langsames Weitergehen, bis alle wieder an ihrem Platz angekommen sind.

Thema und Wochensymbol:

Mein Herzenswunsch

Meine Wünsche sind der Motor für meine Handlungen. In dieser Woche geht es darum, die eigenen Wünsche bewusst zu machen und den richtigen

Adressaten für meine Wünsche zu finden. Das Herz soll euch daran erinnern.

Lesen wir, wie es bereits vor uns andere Menschen gemacht haben mit ihren Herzenswünschen.

Bibelstelle auf Seite 9 im Exerzitienheft gemeinsam lesen.

Danach einzeln die Sätze unterhalb vorlesen (zuerst OHNE Jugendsprache lassen) und mit deinen eigenen Worten ergänzen: „Diese Erfahrungen werden vielleicht auch eure Exerzitien Erfahrungen werden: Ihr folgt den Anleitungen im Exerzitienheft und den GruppenbegleiterInnen. Versteht vielleicht nicht alles. Geht den Hinweisen nach. Merkt, dass ihr persönlich gefragt seid. Wisst vielleicht nicht immer, was ihr sagen sollt. Aber im Dranbleiben könnt ihr Antworten erhalten.“

Die Jugendspracheversion nach eigener Entscheidung verwenden (Hinweise dazu im Exerzitienheft Seite 7).

Abschluss

Aufstehen. Noch einmal ins gemeinsame Gehen kommen in normaler Geschwindigkeit. Dabei das einfache Lied zu singen beginnen: **Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht.** (Melodie aus Taize: Laudate omnes gentes GL386)

Segensgebet: (Exerzitienheft Umschlag außen) gemeinsam beten.

Kreuzzeichen

Danach

Samle die Fußabdrücke ein und verwende sie bei jedem Treffen. (So können die TN sie nicht zu Hause vergessen. Wenn jemand fehlt, können die Fußabdrücke als Zeichen dafür, dass diese Person trotzdem mit allen unterwegs ist, stellvertretend in die Mitte gelegt werden. Nach dem letzten Treffen nehmen die TN die Fußabdrücke mit nach Hause.)

Organisatorisches klären

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 1.Woche:

z.B. Exerzitienheft, Bild 1. Woche, Fußabdrücke, Herz, Rucksack

2. Gruppentreffen

Mittegestaltung (Vorschlag):

Blaues Tuch (Farbe für Wasser), Kerze, Ikone, Fußspuren der TN, Herzsymbolder letzten Woche gemeinsam mit Brückenbild.

Vorbereiten: Bild der zweiten Woche A4 oder A3; Symbol der Woche: Steine, Stifte

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet gemeinsam lesen (Umschlag innen oder Seite 60 im Exerzitienheft) oder **Lied: GL 909: Da wohnt ein Sehnen tief in uns**

Gehmeditation mit Rückblick auf die vergangene Woche:

Aufstehen. Wieder ins gemeinsame Gehen kommen und dabei das Tempo immer mehr reduzieren, bis ihr im Zeitlupentempo geht. Dann nach einigen wenigen langsamen Schritten stehen bleiben.

„Wie ist es mir bei der Wanderung mit allen Sinnen gegangen?“

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„Welchen Herzenswunsch habe ich gefunden?“

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„Konnte ich mich von Jesus anschauen lassen?“

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„Wie war mein Pilgerweg in der letzten Woche? Mit welchem Wort könnte ich ihn beschreiben?“ (z.B. beschwingt, mühsam, überraschend, schrittweise, Gespräche ...)

Langsam weitergehen und dann zum eigenen Platz zurückkehren.

Die eigene Fußspur aus der Mitte nehmen und dieses Wort draufschreiben, das die letzte Woche charakterisiert. Diesen Fußabdruck (und eventuell den mitgebrachten Gegenstand/ein Foto) mit in die folgende Austauschrunde nehmen.

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!

Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt den Fußabdruck (und den mitgebrachten Gegenstand oder das Foto) in die Mitte und sagt nur mehr das aufgeschriebene Wort dazu.

Einführung in die nächste Exerzitienwoche

Komm in Bewegung: Lied mit Bewegungen

Lied: Ich will dir danken, dass du meinen Namen kennst, GL 433 (nach der Melodie: Schweige und Höre)

Zuerst stehen und ein paar Mal gemeinsam singen. Dann erst die Bewegungen dazu machen (oder einfach nur dazu Gehen):

Aufstellung im Kreis

„**Ich will dir danken**“: 4 Schritte zur Kreismitte und dabei die Hände nach oben heben.

„**Weil du meinen Namen kennst**“: 4 Schritte rückwärts wieder auf die Ausgangsposition. Die Hände dabei sinken lassen und zur Brust führen.

„**Gott meines Lebens**“: nach rechts wenden und 4 Schritte im Kreis vorwärts gehen. Dabei die Hände wieder öffnen und geöffnet halten.

Stehen bleiben. Zur Mitte wenden und wieder von vorne beginnen. Einige Male wiederholen.

Thema und Wochensymbol:

Wegbeschaffenheit (Das Bild der zweiten Woche (Regenwetter) mit dem Text in die Mitte legen)

Symbol der Woche: **Stein**: Jeder bekommt einen etwas größeren Stein in die Hand: Fühlen, tasten, Gewicht wahrnehmen.

Erzähle: Am Anfang eines Weges steht sehr oft die Begeisterung, der Schwung. Nach einiger Zeit kommt die Ernüchterung. Erste Schwierigkeiten treten auf, es läuft nicht so, wie man sich das vorgestellt hat. Der Weg wird mühsam, beschwerlich. Manches trage ich mit mir mit, das mich be-

lastet und wie ein Stein auf meiner Seele liegt. Manchmal im Leben wird es sogar noch ärger. Man hat das Gefühl, „das Wasser steht mir bis zum Hals“, oder „ein inneres Feuer der Schuld verbrennt mich“.

Da tut es gut, sich an den zu wenden, der die Quelle des Lebens ist. Auf den zu hören, der mich mit Namen kennt. Der mir festen Halt gibt. Den Stein auch einmal in das Quellwasser Gottes zu legen.

Lest gemeinsam die Bibelstelle Seite 21.

- TN wiederholen Worte, Satzteile, die sie angesprochen haben.
- Dann stehen die TN auf. Sie gehen mit dem Exerzitienheft zuerst allein für sich durch den Raum.
- Dann sollen sie sich wortlos zu zweit finden und zu zweit einen Platz im Raum wählen.
- Jeweils eine Person liest der anderen noch einmal langsam diese Bibelstelle vor, setzt aber im ersten Satz statt „Jakob“ und „Israel“ jeweils den Namen der anderen Person ein. (= Mir wird der Zuspruch Gottes noch einmal laut mit meinem eigenen Namen zugesagt).
- Alle kommen wieder zum Stehkreis zusammen.

Abschluss

Lied: Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht. (Melodie aus Taize: Laudate omnes gentes GL386)

Anweisung für den Stein: Nehmt diesen Stein auf eure Wochenwanderung mit. Wenn möglich, legt ihn in einen Bach und bleibt noch eine Weile dabei stehen. Ansonsten sucht ein Wegkreuz oder einen anderen Platz, an dem ihr euren Stein ganz bewusst niederlegt und zurucklasst.

Segensgebet: (Exerzitienheft Umschlag außen) gemeinsam beten.

Kreuzzeichen

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 2.Woche:

z.B. Bild 2. Woche, neue Fußabdrücke, Stein mit blauem Tuch, Text: Bibelstelle der Woche, Wanderstab

3. Gruppentreffen

Mittegestaltung (Vorschlag):

Tuch, Kerze, Ikone, Fußspuren der TN, Herzsymbol der letzten Woche, Stein auf blauem Tuch (= Stein in Quelle), Bild der letzten Woche

Vorbereiten: Bild der dritten Woche A4 oder A3; Symbol der Woche: Kärtchen mit leerem Gesicht, Stifte; wer den „fühlbaren Rückblick“ gestalten will: rieselfreudiger Sand in einer Schale, Weihwasserschale, Steine

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet gemeinsam lesen (Umschlag innen oder Seite 60 im Exerzitienheft) oder **Lied: GL 453 Bewahre uns Gott**

Gehmeditation mit „fühlbarem“ Rückblick auf die vergangene Woche:

Aufstehen. Wieder ins gemeinsame Gehen kommen und dabei das Tempo immer mehr reduzieren, bis ihr im Zeitlupentempo geht. Dann nach einigen wenigen langsamen Schritten stehen bleiben.

„*Wo war mein Ort, meine Zeit, um zu rasten und mit Gott Verbindung aufzunehmen?*“ (Jede/r nimmt eine kleine Menge Sand aus einer Schale in der Mitte in die Hand und lässt sie beim weiteren Gehen von einer Hand in die andere rieseln (=Sanduhr))

Langsam weitergehen. Stehenbleiben. (Sand zurückgeben in die Schale)

„*Ich bin von Gott geliebt. Im Weihwasser wird mir das fühlbar.*“ (Jede/r taucht einen Finger in die Weihwasserschale in der Mitte und bekreuzigt sich.)

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„*Konnte ich einen Stein, etwas, das mich belastet, in das Quellwasser Gottes legen?*“ (Einen Stein aus der Mitte nehmen und beim Gehen mittragen.)

Langsam weitergehen. Stehenbleiben. (Den Stein in die Weihwasserschale legen).

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„*Wie war mein Pilgerweg in der letzten Woche? Mit welchem Wort könnte ich ihn beschreiben?*“ (z.B. *beschwingt, mühsam, überraschend, schrittweise, Gespräche ...*).

Langsam weitergehen und dann zum eigenen Platz zurückkehren.

Die eigene Fußspur aus der Mitte nehmen und dieses Wort draufschreiben, das die letzte Woche charakterisiert.

Diesen Fußabdruck (und eventuell den mitgebrachten Gegenstand/ein Foto) mit in die folgende Austauschrunde nehmen.

Austauschrunde

Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt den Fußabdruck (und den mitgebrachten Gegenstand oder das Foto) in die Mitte und sagt nur mehr das aufgeschriebene Wort dazu.

Einführung in die nächste Exerzitienwoche

Komm in Bewegung: Lied mit Schrittfolge

Lied: GL 894 „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“ singen und dazu im Kreis im **Pilgerschritt** gehen.

Pilgerschritt: rechts-links-rechts; keinen weiteren Schritt, sondern das Gewicht kurz auf den hinteren linken Fuß verlagern; dann wieder rechts-links-rechts, Gewicht auf hinteren linken Fuß verlagern, wieder rechts-links-rechts, ...

Thema und Wochensymbol:

Begegnungen (Das Bild der dritten Woche (Schatten) mit dem Text darunter in die Mitte legen)

Erzähle: Längeres Pilgern macht uns auch offen für Begegnungen. Wir nehmen den Anderen, aber auch uns selber aufmerksamer wahr. Es kann zu wirklichen Begegnungen mit Tiefgang kommen. Aber es sind nicht nur Wohlfühlbegegnungen, die uns entgegenkommen. Wir werden auch mit Leid und Schmerz konfrontiert. Wie gut, dass wir hier auf besondere Weise auf die Unterstützung Gottes hoffen dürfen.

Lest gemeinsam die **Bibelstelle** Seite 33.

Sätze, Worte wiederholen lassen, die die TN getroffen haben.

Symbol der Woche: **Kärtchen mit Gesicht OHNE Augen, Mund, Nase.**

Austeilen

Erzählen: Ein Mensch – gib ihm ein Gesicht, indem du an einen bestimmten Menschen in deiner Umgebung denkst – was bewegt ihn/sie (Freude/Trauer, Sorgen ...). Sehe ich ihn/sie vor mir? Wie genau? Braucht er/sie mich? Wie?

Ein Nächster ist man nicht – man wird es.

Eine Möglichkeit, ein Nächster für Menschen zu werden, die nicht unmittelbar anwesend sind, ist das Fürbittgebet. Ausgedrückt im folgenden **Lied:**

Heile sie/ihn

T/M und Rechte: Irmgard Scholz



- a) Hei - le sie in der Tie-fe ih-res Her - - zens.
 b) Stär - ke sie in der Tie-fe ih-res Her - - zens.
 c) Füh - re sie in der Tie-fe ih-res Her - - zens.
 d) Fül - le sie in der Tie-fe ih-res Her - - zens.



- a) Hei - le sie durch dei - ne Lie - be, Herr!
 b) Stär - ke sie durch dei - ne Lie - be, Herr!
 c) Füh - re sie durch dei - ne Lie - be, Herr!
 d) Fül - le sie durch dei - ne Lie - be, Herr!

Gemeinsam mehrmals singen. Die TN können dabei an ihre jeweilige Person denken. Kann auswendig gesungen werden.

Abschluss

Segensgebet: (Exerzitienheft Umschlag außen) gemeinsam beten.

Lied: Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht. (Melodie aus Taize: Laudate omnes gentes GL386)

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 3. Woche:

z.B. Bild 3. Woche, neue Fußabdrücke, Kärtchen mit leerem Gesicht, Text: Bibelstelle der Woche oder ein anderer Text dieser Woche.

4. Gruppentreffen

Mittagegestaltung (Vorschlag):

Tuch, Kerze, Ikone, Fußspuren der TN, Herzsymbol der letzten Woche, Stein auf blauem Tuch (=Stein in Quelle), Kärtchen mit Gesicht, Bild der letzten Woche

Vorbereiten: Bild der vierten Woche A4 oder A3; kleine Brote; Stifte; Symbol der Woche

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet gemeinsam lesen (Umschlag innen oder Seite 60 im Exerzitienheft) oder **Lied: GL 892 Meine Seele ist still in dir**

Gehmeditation mit Rückblick auf die vergangene Woche:

Aufstehen. Wieder ins gemeinsame Gehen kommen und dabei das Tempo immer mehr reduzieren, bis ihr im Zeitlupentempo geht. Dann nach einigen wenigen langsamen Schritten stehen bleiben.

„Wem bin ich begegnet? Welche Gesichter tauchen auf?“

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„Wem bin ich ein Nächster geworden?“

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

Singen: Heile sie/ihn

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„Konnte ich mich von Jesus anschauen lassen?“

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„Wie war mein Pilgerweg in der letzten Woche? Mit welchem Wort könnte ich ihn beschreiben?“

Langsam weitergehen und dann zum eigenen Platz zurückkehren.

Die eigene Fußspur aus der Mitte nehmen und dieses Wort draufschreiben, das die letzte Woche charakterisiert. Diesen Fußabdruck (und eventuell den mitgebrachten Gegenstand/ein Foto) mit in die folgende Austauschrunde nehmen.

Austauschrunde

Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt den Fußabdruck (und den mitgebrachten Gegenstand oder das Foto) in die Mitte und sagt nur mehr das aufgeschriebene Wort dazu.

Einführung in die nächste Exerzitienwoche

Komm in Bewegung: Lied mit Schrittfolge

Lied: Geh mit uns, GL 994,1 mit Pilgerschritt (siehe drittes Gruppentreffen). Aufstellung im Kreis. Zuerst Pilgerschritt gehen, dann dazu singen anfangen. Eventuell nach einiger Zeit die Hände reichen beim Gehen.

Thema und Wochensymbol:

Der Weg (Das Bild der vierten Woche (Heckenweg) mit dem Text darunter in die Mitte legen)

Erzähle: Was lehrt uns das Pilgern noch? Gemeinsames Unterwegssein stärkt. Wir haben unser Leben und unseren Glauben nicht ein für alle Mal fest in der Hand. Immer wieder neu müssen wir um ein Verständnis suchen für die Ereignisse, die uns widerfahren. Menschenbegegnungen können zu Gottesbegegnungen werden. Und Gott ist schon dort, wo wir ankommen und erwartet uns.

(Bewusstes) Pilgern verändert.

Lest gemeinsam die Bibelstelle auf den Seiten 45-46:

- Geht zu zweit zusammen und versucht anhand des gekürzten Textes auf Seite 47 noch einmal zu sammeln, was Jesus gesagt oder getan hat.
- Im Plenum noch einmal die einzelnen Handlungsschritte zusammenfassen.
- Jede/r TN soll sich überlegen, welches Wort, welcher Satz, welches Tun für sie/ihn aus der Bibelstelle wichtig geworden ist. (leise, für sich)
- Symbol der Woche: kleines Brot.
Einladung: Nehmt aus der Mitte ein kleines Brot und teilt mit einer anderen Person im Raum sowohl das Brot als auch den Gedanken, den ihr für euch gefunden habt.
Zeit vorgeben! (Sich auf das Wesentliche beschränken, will auch gelernt werden ☺ Eventuell mit einem Klang, Gong beenden.)
- Abschluss: Du beginnst zu gehen und zu singen: **Lied: Geh mit uns** – bis alle mit dabei sind und mitgehen und singen.

Abschluss

Segensgebet: (Exerzitienheft Umschlag außen) gemeinsam beten.

Lied: Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht. (Melodie aus Taize: Laudate omnes gentes GL386)

Wer vorhat, nach dem letzten Treffen eine Agape oder ein kurzes Zusammenbleiben zu organisieren, bitte hier ankündigen.

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 4. Woche:

z.B. Bild 4. Woche, neue Fußabdrücke – zwei nebeneinander), kleines Brot, Text: Der Besuch (3.Impuls)

5. Gruppentreffen

Mittgestaltung (Vorschlag):

Tuch, Kerze, Ikone, Fußspuren der TN, Herzsymbol der letzten Woche, Stein auf blauem Tuch (=Stein in Quelle), Kärtchen mit Gesicht, kleine Brote, Bild der letzten Woche

Vorbereiten: Bilder aller vier Wochen A4 oder A3; Stifte; eventuell Segensbänder vorbereiten (Satinband zuschneiden und mit Filzstift draufschreiben: „Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht.“)

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet gemeinsam lesen (Umschlag innen oder Seite 60 im Exerzitienheft) oder **Lied: GL 896 Mit dir geh ich alle meine Wege**

Gehmeditation mit Rückblick auf die vergangene Woche:

Aufstehen. Wieder ins gemeinsame Gehen kommen und dabei das Tempo immer mehr reduzieren, bis ihr im Zeitlupentempo geht. Dann nach einigen wenigen langsamen Schritten stehen bleiben.

„Habe ich Gastfreundschaft erfahren oder gegeben?“

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„Welches Wort/welcher Satz ist mit mir durch diese Woche gegangen?“

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„Wie schaut mein „Galiläa“ aus, mein Platz, an dem ich lebe?“

Langsam weitergehen. Stehenbleiben.

„Wie war mein Pilgerweg in der letzten Woche? Mit welchem Wort könnte ich ihn beschreiben?“

Langsam weitergehen und dann zum eigenen Platz zurückkehren.

Die eigene Fußspur aus der Mitte nehmen und dieses Wort draufschreiben, das die letzte Woche charakterisiert. Diesen Fußabdruck (und eventuell den mitgebrachten Gegenstand/ein Foto) mit in die folgende Austauschrunde nehmen.

Austauschrunde

Komm in Bewegung: Lied mit Gesten

Lied: Hoch in den Himmel wie ein Baum

Hoch in den Him-mel wie ein Baum,
tief in die Er - de wie ein Baum

geht mein Weg, geht mein Weg.

Aufstellung im Kreis,

„**Hoch in den Himmel wie ein Baum**“: 4 Schritte zur Kreismitte und dabei die Hände nach oben heben.

„**Tief in die Erde wie ein Baum**“: 4 Schritte rückwärts wieder auf die Ausgangsposition. Die Hände dabei sinken lassen.

„**Geht mein Weg, geht mein Weg.**“: nach rechts wenden und 8 Schritte im Kreis vorwärts gehen. Dabei die Hände neben dem Körper hängen lassen. Stehen bleiben. Zur Mitte wenden und wieder von vorne beginnen.

Mein Pilgerweg

Alle 4 **Bilder** der letzten Wochen noch einmal in die Mitte legen und die Texte darunter vorlesen (oder selber einen zusammenfassenden Satz dazu sagen). Jede/r TN nimmt seine Fußspuren aus der Mitte und liest für sich die Erwartung und die Wörter, die er/sie jede Woche drauf geschrieben hat und lässt für sich still die letzten Wochen Revue passieren.

Jede/r TN erzählt das, was sie/er will über ihren/seinen Pilgerweg. Die anderen hören nur zu.

Nach jeder Erzählung einen Dankruf singen („**Dank sei dir, mein Gott**“, ...) oder beten. Die Fußspur noch einmal in die Mitte legen.

GL 876: Lobe den Herrn meine Seele

Abschluss

Vater unser

Segensgebet: (Exerzitionenheft Umschlag außen) gemeinsam beten.

Lied: Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht. (Melodie aus Taize: Laudate omnes gentes GL386)

(Eventuell ein Segensband mitgeben auf dem steht: „Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht“)

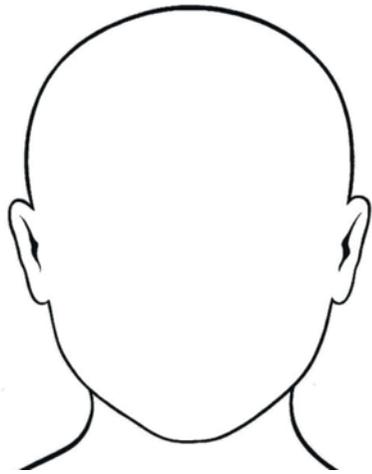
Fußspuren mit nach Hause geben.

Eventuell Agape.

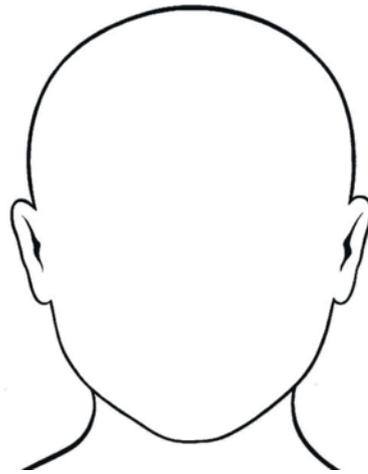
Abschlusswanderung

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

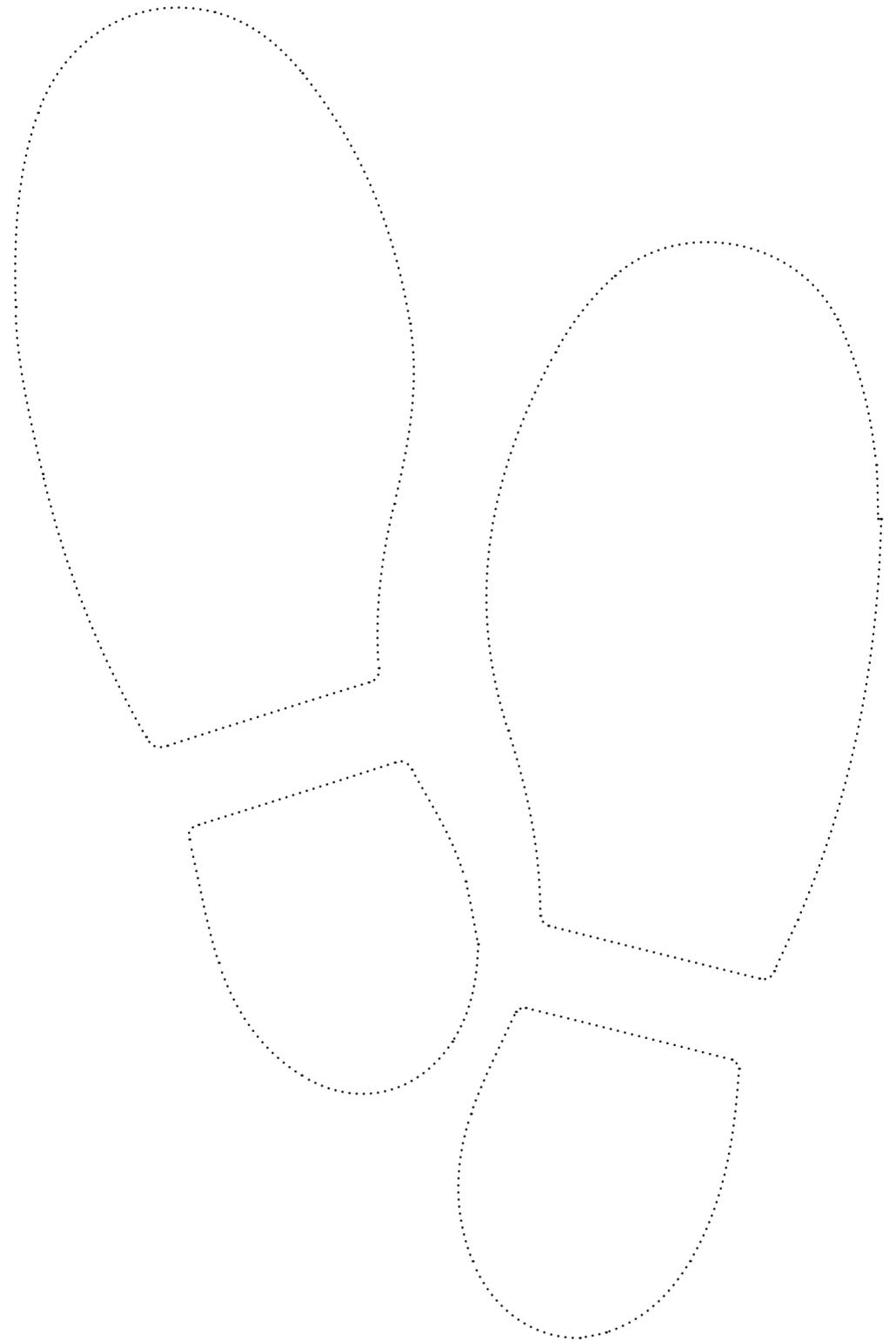
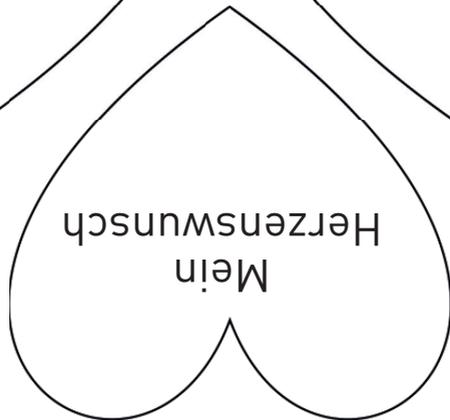
Wandern gehen viele Leute gerne und auf dem Weg könnten ca. 2-3 Gedanken oder Gebete aus den Pilgerunterlagen eingebaut werden. (Anfang – Mitte – Schluss des Weges).



Wem werde ich ein Nächster?
Wie?



Wem werde ich ein Nächster?
Wie?



Gebet für GruppenleiterInnen

*Barmherziger 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)

