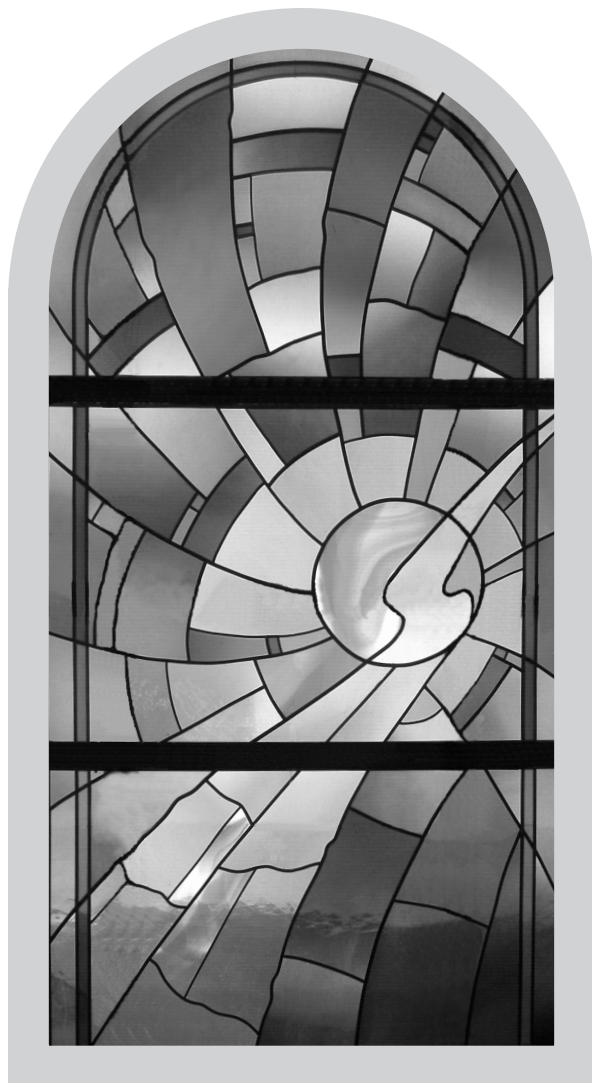




DIÖZESE  
INNSBRUCK

## Begleitheft

für GruppenleiterInnen  
Exerzitien Im Alltag



# Lebendig glauben mit den Seligpreisungen

und Gedanken von Papst Franziskus  
(aus „Gaudete et exsultate“ / “Freut euch und jubelt“)

# Inhaltsverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Vorwort  | 1  |
| Vorschläge für den Ablauf eines Treffens                     | 2  |
| Geistliche Begleitung in der Gruppe                          | 4  |
| Fragen und Antworten zur Begleitung der Exerzitien im Alltag | 5  |
| Einführungstreffen   | 8  |
| 2. Gruppentreffen  | 11 |
| 3. Gruppentreffen  | 14 |
| 4. Gruppentreffen  | 17 |
| 5. Gruppentreffen  | 20 |
| 6. Gruppentreffen  | 22 |



## Liebe Exerzitien-im-Alltag BegleiterInnen!

In diesen Unterlagen möchte ich euch methodische Hilfestellungen für die Begleittreffen der Exerzitien-im-Alltag „Lebendig glauben mit den Seligpreisungen“ geben. Wählt aus, adaptiert die Vorschläge für eure Gruppe und für eure eigene Person. Es sind dieses Mal bewusst viele gleichbleibende Elemente gewählt, um den TeilnehmerInnen (TN) eine Vertrautheit und Sicherheit bei den Gruppentreffen zu vermitteln. Weitere hilfreiche Unterlagen zum Behelf findet ihr auf der dazugehörigen Homepage:

[www.dibk.at/Themen/Exerzitien/Lebendig-glauben](http://www.dibk.at/Themen/Exerzitien/Lebendig-glauben)

Drei Schwerpunkte ziehen sich durch diese Exerzienvorlage:

- Die Gedanken von Papst Franziskus aus seinem Schreiben „Gaudete et exsultate“.
- Die farbintensiven Glasfenster zu den Seligpreisungen aus der Pfarrkirche Frankenau (Burgenland/Österreich) nach Entwürfen von Mag.ª Martina Staudenherz .
- Die Anregungen für verschiedene Gebetsübungen.

Damit diese Schwerpunkte auch zum Tragen kommen, gilt es, als BegleiterIn mit diesen Elementen selbst vertraut zu werden. Seid aufmerksam dafür, welche Impulse aus dem Heft ansprechen, welche Widerstand auslösen oder wo offene Fragen bleiben. Dies kann bei verschiedenen Personen sehr unterschiedlich sein. Schafft bei den Gruppentreffen einen Raum der Offenheit und Achtsamkeit, in dem verschiedene Meinungen, verschiedene Stadien des Suchens und Findens erlaubt sind. Gebt nicht vorschnell Antworten. Es geht nicht in erster Linie um ein Wissen über etwas, sondern darum, die eigenen Fragen und Antworten im Gebet vor Gott zu bringen. Dort ist der eigentliche Ort, wo sich die Antworten für das persönliche Leben finden lassen. Und wenn es nur ein einziger Gedanke, eine einzige Erfahrung ist. Gott leitet – ihr begleitet.

Habt ein offenes, hörendes Herz und einen barmherzigen Blick. Dann könnt ihr ermutigen, weiterhelfen, begleiten und den Blick für die Möglichkeiten des Weges öffnen.

Ich wünsche euch viel Freude und Gottes Segen bei der wunderbaren Aufgabe des Begleitens.

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

## Vorschläge für den Ablauf eines Treffens

### **Begrüßung**

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

### **Anfang**

Kreuzzeichen, ein Anfangsgebet und/oder ein Anfangslied

### **Gebetsübung**

Führe die TN bei den Gruppentreffen in die Gebetsübungen ein. Manche sind darin vielleicht schon erfahren, manche tun sich damit schwer. Mach dich zu Hause selber mit den Gebetsübungen 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**

Erzähle am besten mit eigenen Worten noch einmal vom Thema der jeweiligen Woche mit ihren Impulsen. Stelle (nicht mehr als) 3 konkrete Fragen, auf die die TN in der Rückmelderunde eingehen sollen z.B.

- Konntest du eine Zeit und einen Ort für die tägliche Gebetszeit finden?
- Wie geht es dir bei der Gebetszeit?
- Welche Erfahrung und/oder welcher Gedanke aus der Woche gehen dir besonders nach?

Weitere Beispiele findest du bei den einzelnen Gruppentreffen angegeben.

Es hat sich als hilfreich erwiesen, wenn die TN auch etwas „in die Hand“ bekommen, das einen Anknüpfungspunkt für die Rückmeldung bietet (vor allem für zurückhaltendere TN gut).

- Vielleicht können in diesen Exerzitien besonders Alltagsgegenstände oder Dinge aus der Natur eine tiefere Bedeutung erlangen. Lade die TN ein, einen

Gegenstand mitzubringen, der für sie in der letzten Woche Bedeutung gewonnen hat (z.B. Schlüssel: eine „Tür hat sich aufgetan“; Kochlöffel: vielleicht haben sie einen Gedanken lange „rühren“ müssen, bis er verständlich geworden ist; Kugelschreiber: das Schreiben ist ihnen wichtig geworden; Streichholz: Anzünden der Kerze bei der Gebetszeit ist ihnen wichtig geworden; Stein: beim Spazierengehen haben sie etwas für sich entdeckt, ...).

- Die TN können auch während der jeweiligen Exerzitenwoche ein Foto mit dem Handy machen, das für sie mit dem Wochenthema der Exerziten zu tun hat, und dieses zum Treffen mitbringen.
- Du kannst den TN auch verschiedene Bilder, Fotos oder Gegenstände zur Auswahl bereitstellen oder
- „Schatzkarten“ zur Auswahl auflegen (Schatzkarten sind Karten in Postkartengröße, die jeweils einen Begriff [Geduld, Ausdauer, Hören, ...] und eine dazu passende Zeichnung haben. Man erhält sie u.a. bei der Katholischen Jugend Innsbruck/Riedgasse 9, oder dem Linzer Behelfsdienst).

## **Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)**

Hier geht es um einen Austausch über den eigenen Exerzitenweg in der letzten Woche (eventuell in 2 Gruppen/pro Gruppe 4 - 5 Personen). Es geht NICHT um allgemeine Abhandlungen über Glaubens Themen. Auch 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 auch die Kommunikationsregeln der „geistlichen Begleitung in der Gruppe“ als hilfreich erwiesen (siehe Seite 4 „Geistliche Begleitung 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 den gewählten Gegenstand oder das Foto, ... in die Mitte und sagt nur ein Wort oder einen Satz dazu, oder ein Lied singen, ...

## **Einführung in die nächste Exerzitenwoche**

Hier kommt ihr über das gemeinsame Betrachten des jeweiligen Wochenbildes zu den Themen der folgenden Woche und zu einem gemeinsamen Beten. Dieses gleichbleibende Element bei den Gruppentreffen kann mit der Zeit zu einer Vertiefung und Vertrautheit beim Betrachten und Beten führen.

## **Abschluss des Treffens**

Vater unser, Lied und/oder Segen, Kreuzzeichen.

# Geistliche Begleitung in der Gruppe

(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 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 Erinnerungen
- an Impulsen
- an Gedanken

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

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

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

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

Abschluss mit einem gemeinsamen DANKE.

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

# 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 Exerzitienenerfahrung 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.

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

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

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

Bestehe nicht darauf, dass jede/r TN etwas sagen muss, aber ermuntere die TN liebevoll, die eigenen Erfahrungen zu formulieren. Manchmal hilft die Aufteilung in kleinere Gruppen, damit sich TN öffnen können. Achte darauf, dass keine Diskussionen entstehen (diese führen oft zu Bewertungen und in intellektuelle Auseinandersetzungen und weg von der persönlichen Erfahrung). Vereinbare und betone, dass das Ausgesprochene in der Runde bleibt und nicht weitererzählt wird.

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

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

**„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.

**„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 5 Wochen praktizierst du eine „nachgehende Seelsorge“.

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

Habe den Mut zur Stille. Finde selber zur inneren Ruhe und leite die TN in kurzen Sätzen zur Stille hin. Auch Stillsein muss erst geübt werden. 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 Exerzitionenheft 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 Exerzitionenbegleiterin/ein guter Exerzitionenbegleiter 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](http://www.dibk.at/geistlichebegleitung)). Hier kannst du auch vor, während und nach der Zeit der Exerzitionenbegleitung Stärkung und Unterstützung auf deinem eigenen geistlichen Weg erfahren.

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

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

- Alles, was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe. Es wird nichts an andere Personen weitererzählt.
- Es wird nur von sich und dem eigenen 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.

# Einführungstreffen

Das Einführungstreffen bietet die Möglichkeit, neue TN anzusprechen und sie zu diesem Treffen einzuladen mit der Option, nach diesem Treffen frei zu entscheiden, ob sie weiter daran teilnehmen wollen oder nicht. Diejenigen, die sich schon entschlossen haben, nehmen ebenfalls teil und können mit den Unterlagen und Impulsen bereits in den Exerzitienprozess einsteigen.

## Begrüßung

Klärung organisatorischer Fragen z.B. Abmelden bei Verhinderung, Bezahlung, ...

## Anfang (Lesezeichen schon vorher auf die Plätze legen)

Kreuzzeichen; Anfangsgebet vom Lesezeichen gemeinsam beten; Lied

**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 einen Alltagsgegenstand, den er/sie dabei hat, in die Mitte und sagt dazu: 1. Den eigenen Namen, 2. Was er/sie sich von den Exerzitien erwartet, 3. Etwas zum Gegenstand (z.B. Ich heiße Anna Müller, Exerzitien bedeuten für mich ein Aufatmen im Alltag, eine bewusste Pause. Mein Haustürschlüssel: Er öffnet mir Räume, wo ich gut leben kann).

**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 Exerzitien:

1. Gebetschule: Immer mehr in die Freundschaft mit Gott hineinwachsen durch verschiedene Arten des Betens.
2. Sich berühren lassen von den Bildern und Impulsen: Was passiert mit mir? Wichtig: Nicht nur alles im Kopf durchdenken, sondern neben den Gedanken auch Gefühle und Assoziationen beachten und ALLES mit hineinnehmen in das Gebet, das Gespräch mit Gott.
3. Übung: Tägliches Wiederholen von gleichbleibenden Elementen stärkt das Dranbleiben und das innere Wachstum.

## Hilfreiche Tipps:

- Zeit und Ort für Gebetszeit bleibt immer eine Herausforderung. Kreativ Möglichkeiten im eigenen Alltag suchen. Dranbleiben!

- Hinführung zu Langsamkeit und Achtsamkeit im Alltag.
- Erkläre beispielhaft die Gestaltung einer Gebetszeit.
- Weise darauf hin, dass in den Unterlagen Platz für Notizen ist. Die TN können auch zusätzlich schreiben, malen, Bilder und Zeitungsausschnitte einkleben, ...
- Gruppentreffen (was macht man da,...)
- Regelmäßige Teilnahme! Bei Verhinderung unbedingt abmelden!
- Die TN sollen ein Bild oder einen Gegenstand zum nächsten Gruppentreffen mitbringen, der etwas über ihren Exerzitienweg in der vergangenen Woche ausdrückt. Es kann ein ganz normaler Alltagsgegenstand sein, oder etwas aus der Natur, ... (z.B. Schlüssel: eine „Tür hat sich aufgetan“; Kochlöffel: vielleicht haben sie einen Gedanken lange „rühren“ müssen, bis er verständlich geworden ist; Kugelschreiber: das Schreiben ist ihnen wichtig geworden; Streichholz: Anzünden der Kerze bei der Gebetszeit ist ihnen wichtig geworden; Stein: beim Spazierengehen haben sie etwas für sich entdeckt, ...)
- Bis nächstes Mal können sie das Kapitel „Grundlegendes“ im Exerzitienheft lesen, ihren Platz und ihre Zeit wählen und bereits mit den Impulsen beginnen.

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

## Bildbetrachtung des Titelbildes

Hier gilt es, einen guten Zugang zum Betrachten der Bilder anzuleiten.

Bilder sind mit Gedichten zu vergleichen: Nicht immer erschließt sich der Zugang dazu auf Anhieb. Kopf und Herz sind gefragt. Es bedarf der Offenheit, des inneren Wartens, was sich in mir dazu zeigen will.

Eine Bildbetrachtung in der Gruppe bietet immer den Vorteil, auf Einzelheiten und Sichtweisen aufmerksam zu werden, die man allein nicht wahrnehmen würde. Manchmal kann ein Widerstand von den TN kommen, wenn jemand auf den ersten Blick nichts mit einem Bild anfangen kann. Auch das darf sein. Aber ermuntere die TN, zuzuhören, was andere bei dem Bild entdecken und vielleicht kann dann auch die eigene Sicht sich weiten und ein neuer Zugang gefunden werden.

Diese Vorgangsweise ist ebenso ein „Alltagstraining“: Manches passt uns auch im Alltag auf den ersten Blick nicht oder es widerstrebt uns. Wenn wir bei alltäglichen Begebenheiten die Haltung der inneren Offenheit üben, finden sich auch dort manchmal überraschende, neue Zugänge.

Gib die einzelnen Schritte vor, und lass den TN genügend Zeit.

### **1. Was sehe ich? Welche Farben und Formen entdecke ich?**

Lass den TN Zeit, das Bild wirklich in allen Einzelheiten zu beschreiben. Jede/r TN kann eine Einzelheit laut benennen, die ihr/ihm auffällt.

### **2. Ich lasse das Bild als Ganzes auf mich wirken: Wohin geht mein Blick als erstes? Was bewegt mich? Was spricht mich an? Welche inneren Bilder tauchen in mir auf?**

Wieder kann jede/r TN dazu eine Bemerkung sagen; aber keine/r muss.

### **3. „Lebendig glauben“ – Was haben diese Worte mit dem Bild zu tun? Welche Assoziationen tauchen bei den TN dazu auf?**

(Auf Seite 65 im Exerzitienheft findest du den Originaltext zum Bild)

### **4. Ich komme mit Gott in ein Gespräch und erzähle Ihm, was mich bewegt. Dabei hat alles Platz im Gespräch.**

Lade die TN ein, einen Satz auch an Gott zu richten, einen kurzen Dank oder eine kurze Bitte, eine Frage, ...z.B.

- Gott, wohin führt mein Weg?
- Gott, Licht und Schatten, Helles und Dunkles sind in meinem Leben da. Führe mich auf Deinen Weg.
- Guter Gott, danke, dass ich mich auf den Weg machen kann.

### **5. Was will das Bild mir sagen? Jetzt, für meinen Alltag?**

Kurze Stille: Jede/r kann überlegen, was ihr/sein kurzer Satz, Gedanke ist, den sie/er mitnehmen will zu diesem Bild.

### **6. Gemeinsames Gebet**

In diesem Fall noch einmal das Anfangsgebet auf der Titelseite innen gemeinsam beten.

### **7. Beenden der Bildbetrachtung**

Schließe mit einem zusammenfassenden Satz ab, und weise darauf hin, dass jede Woche mit einem Bild beginnen wird.

## **Einführung in die nächste Exerzitienwoche**

Um zu zeigen, dass es bei den Impulsen nicht nur um ein intellektuelles Nachdenken geht, sondern um ein „Berührt-werden“, kannst du diesen etwas meditativen Zugang wählen. Die Impulse wirken für sich durch die Wiederholungen (einzelner Satzteile):

Gemeinsames Lesen des 2. Impulses der Einführung (Exerzitienheft Seite 15). Jede/r liest einen Impulspunkt vor. Danach kurze Stille. Jede/r kann den Satz oder Gedanken wiederholen (ohne Kommentar), der berührt, beeindruckt hat.

## Abschluss

### Vater unser

**Lied:** z.B. „Mit dir geh ich alle meine Wege“ (GL 896) oder „Gott, du bist Anfang und Ende“ (GL 921) oder „Meine Hoffnung und meine Freude“ (GL 365), ...

## Segensgebet

**Liebender Gott,  
begleite uns in diesen Exerzitien.  
Dein Segen leuchte uns auf unseren Wegen,  
damit wir Dir jeden Tag,  
mit kleinen, aber beständigen Schritten  
entgegen gehen können.  
Gemeinsam,  
im Vertrauen auf Dich.  
Amen**

## 2. Gruppentreffen

### Begrüßung

### Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet vom Lesezeichen gemeinsam beten; Lied

### Gebetsübung

siehe Gebetsübung zur 1. Woche (Exerzitienheft Seite 19)

### Rückblick auf die vergangene Woche

Erzähle am besten mit eigenen Worten noch einmal vom Thema der jeweiligen Woche mit ihren Impulsen: Das Finden des Ortes und der Zeit für das Gebet im eigenen Alltag, die Gebetsübung „Ort des Gebets“. Rufe das Bild – sowohl das Titelbild als auch das Bild der Einführungswoche – in Erinnerung, die erste Strophe des Pfingsthymnus und die ersten Impulse der Einführungszeit.

Stelle (nicht mehr als) 3 konkrete Fragen, auf die die TN in der Rückmelde-  
runde eingehen sollen z.B.

- Konntest du eine Zeit und einen Ort für die tägliche Gebetszeit finden?
- Wie geht es dir bei der Gebetszeit?

- Welche Erfahrung und/oder welcher Gedanke aus der Woche gehen dir besonders nahe?

Lass die TN ihren mitgebrachten Gegenstand hervorholen oder lass sie aus vorbereiteten Dingen, Fotos, Karten auswählen (siehe „Vorschläge für den Ablauf eines Treffens“ Seite 2). Es geht nur darum, einen „Anhaltspunkt“ für das Gespräch zu haben und den Erlebnissen, Gefühlen, Gedanken vielleicht einen sichtbaren Ausdruck zu verleihen.

### **Geistliche Begleitung in der Gruppe (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 gewählten Gegenstand oder das Foto, ... in die Mitte und sagt ein Wort oder einen Satz dazu.

### **Einführung in die nächste Exerzitienwoche**

**Lied „Selig seid ihr“** (Exerzitienheft Seite 10) gemeinsam singen

**Bildbetrachtung zum Glasfenster** (Exerzitienheft Seite 21).

Erkundet gemeinsam das Bild in den angegebenen Schritten. Der Ablauf der Bildbetrachtung bleibt bei den Treffen immer gleich. Bei den einzelnen Punkten findet ihr immer wieder kleine Variationsmöglichkeiten angeführt. Bei Punkt 4 sind im Begleitheft jeweils dazu passende Gebetsbeispiele angeführt.

#### **1. Was sehe ich? Welche Farben und Formen entdecke ich?**

Lass den TN Zeit, das Bild wirklich in allen Einzelheiten zu beschreiben. Jede/r TN kann eine Einzelheit laut benennen, die ihr/ihm auffällt.

#### **2. Ich lasse das Bild als Ganzes auf mich wirken: Wohin geht mein Blick als erstes? Was bewegt mich? Was spricht mich an? Welche inneren Bilder tauchen in mir auf?**

Wieder kann jede/r TN dazu eine Bemerkung sagen; aber keine/r muss.

**3. Ich gehe den Hinweisen zum Bild nach** (siehe Text unter dem Bild). Lies die Bibelstelle vor und versucht gemeinsam den Hinweisen im Bild nachzugehen.

#### **4. Ich komme mit Gott in ein Gespräch und erzähle Ihm, was mich bewegt. Dabei hat alles Platz im Gespräch.**

Lade die TN ein, einen Satz auch an Gott zu richten, einen kurzen Dank oder eine kurze Bitte z.B.

- Guter Gott, manchmal sehne ich mich auch nach einer tröstenden Hand.
- Liebender Gott, in manchen Situationen fühle ich mich klein und gebeugt. Manchmal spüre ich dann die Verbindung von dir zu mir. Manchmal fühle ich mich aber auch so allein.
- Gott, was heißt das: Arm sein vor dir?

#### **5. Was will das Bild mir sagen? Jetzt, für meinen Alltag?**

Kurze Stille: Jede/r kann überlegen, was ihr/sein Satz, Gedanke ist, den sie/er mitnehmen will zu diesem Bild. Vielleicht möchten die TN dieses Mal ihr Wort oder ihren Satz den anderen mitteilen.

#### **6. Ich bete die Strophe des Pfingsthymnus.**

Jede/r TN kann eine Zeile des Gebets lesen. Dann wiederholt er/sie diese Zeile für sich im Stillen, bis er/sie auswendig kann. Dann wird diese Zeile immer wieder laut ausgesprochen. Es muss nicht nach der richtigen Reihenfolge sein. Immer wieder werden die Sätze wiederholt. Nach einer gewissen Zeit beendet ihr diese Art des Betens und Hörens, indem ihr gemeinsam die Strophen noch einmal lest.

#### **7. Ich beende die Bildbetrachtung.**

Schließe mit einem zusammenfassenden Satz ab, oder singt die ersten drei Strophen des Pfingsthymnus (GL 847).

### **Abschluss**

#### **Vater unser**

**Lied:** z.B. „Mit dir geh ich alle meine Wege“ (GL 896) oder „Gott, du bist Anfang und Ende“ (GL 921) oder „Meine Hoffnung und meine Freude“ (GL 365), „Selig seid ihr“ (Exerzitenheft Seite 10) ...

### **Segensgebet**

**Liebender Gott,  
begleite uns in diesen Exerzitien.  
Dein Segen stärke uns  
in unserer Armut, Traurigkeit und Verwundbarkeit.  
Gemeinsam gehen wir weiter,  
im Vertrauen auf Dich.  
Amen**

## 3. Gruppentreffen

### Begrüßung

#### Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet vom Lesezeichen gemeinsam beten; Lied

#### Gebetsübung

siehe Gebetsübung zur Einführung (Exerzitienheft Seite 11)

Anmerkung: Die Gebetsübung für die 2. Woche ist eher eine Einzelübung, deshalb kannst du hier die Gebetsübung der Einführungswoche verwenden. Führe die TN in ihrer Fantasie an diesen Ort, lass sie dort kurz verweilen und betet als Abschluss gemeinsam ein „Vater unser“. Dann lasse sie wieder „zurückkehren“ zum Gruppentreffen, indem sie die Augen öffnen, sich bewegen und tief durchatmen.

#### Rückblick auf die vergangene Woche

Erzähle am besten mit eigenen Worten noch einmal vom Thema der jeweiligen Woche mit ihren Impulsen: Das Finden des Ortes und der Zeit für das Gebet im eigenen Alltag, die Gebetsübung „Mein Lebensatem“. Rufe das Bild in Erinnerung, die Strophen des Pfingsthymnus und die Impulse der Einführungszeit.

Stelle (nicht mehr als) 3 konkrete Fragen, auf die die TN in der Rückmelde-  
runde eingehen sollen z.B.

- Wie haben sich deine Zeit und dein Ort für die tägliche Gebetszeit bewährt?
- Wie gestaltest du deine Gebetszeit?
- Welcher Impuls aus dieser Woche beschäftigt dich am meisten?

Lass die TN ihren mitgebrachten Gegenstand hervorholen oder lass sie aus vorbereiteten Dingen, Fotos, Karten auswählen.

#### Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

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) und keine Belehrungen oder Ermahnungen gegeben werden.



## Abschluss der letzten Woche

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

## Einführung in die nächste Exerzitienwoche

**Lied:** „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“ singen (GL 894) 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, ...

Anmerkung: Die Mitte der Exerzitienzeit kann manchmal eine Durststrecke sein: Der Zauber des Anfangs ist verflogen, die Alltagsbeschäftigungen bedrängen die Gebetszeit, manche Erwartungen haben sich nicht gleich erfüllt und es wird mühsam dranzubleiben. Der Gang der Exerzitien scheint zu stocken: Zwei Schritte vorwärts, ein Schritt zurück – wie beim Pilgerschritt. Ermutigt die TN dranzubleiben, auch „mühsame und trockene Wegstrecken“ durchzuhalten und gemeinsam einfach Schritt für Schritt weiterzugehen. Hier kann die Gemeinschaft sehr stützen. Vielleicht ist auch das Angebot für ein Einzelgespräch für manche TN eine Hilfe.

## Bildbetrachtung zum Glasfenster (Exerzitienheft Seite 33).

Erkundet gemeinsam das Bild in den angegebenen Schritten.

Durch dieses gleichbleibende Element bei den Gruppentreffen kann sich eine Vertrautheit und eine Vertiefung des gemeinsamen Austausches und des gemeinsamen Gebets ergeben.

### 1. Was sehe ich? Welche Farben und Formen entdecke ich?

Versucht wirklich nur einmal die Farben und Formen zu beschreiben ohne gleich zu interpretieren, was es darstellen soll. Das ist gar nicht so leicht.

### 2. Ich lasse das Bild als Ganzes auf mich wirken: Wohin geht mein Blick als erstes? Was bewegt mich? Was spricht mich an? Welche inneren Bilder tauchen in mir auf?

Erst jetzt kann man Zusammenhänge und Interpretationen suchen: ein Buch mit Alpha und Omega als Zeichen für die Bibel; kleine, violette Kreise rechts unten könnten Weintrauben sein, ...

**3. Ich gehe den Hinweisen zum Bild nach** (siehe Text unter dem Bild). Lies die Bibelstelle vor und versucht gemeinsam die Hinweise im Bild zu finden

**4. Ich komme mit Gott in ein Gespräch und erzähle Ihm, was mich bewegt. Dabei hat alles Platz im Gespräch.**

Lade die TN ein, einen Satz auch an Gott zu richten, z. B. einen kurzen Dank oder eine kurze Bitte z.B.

- Guter Gott, Sanft-Mut, d.h. Mut aufbringen zur Sanftheit. Gib mir diesen Mut.
- Lebendiger Gott, der Felsen und die Fische haben die gleiche Farbe. Das Starre und das Lebendige. Gerechtigkeit kann auch starr oder lebendig sein. Ich sehne mich nach einer Gerechtigkeit, die fest aber auch lebendig ist und die für Menschen eine Quelle des Lebens sein kann.
- Gott, was heißt das eigentlich: sanftmütig sein? Was mache ich da mit meinem Ärger und Zorn? ....

**5. Schritt: Was will das Bild mir sagen? Jetzt, für meinen Alltag?**

Kurze Stille: Jede/r kann überlegen, was ihr/sein Satz, Gedanke ist, den sie/er mitnehmen will zu diesem Bild. Das kann auch ins Heft notiert werden.

**6. Ich bete die Strophe des Pfingsthymnus.**

Lest die Strophen gemeinsam. Danach kann jede/r TN noch einmal den Satz (oder auch nur ein Wort) wiederholen, der sie/ihn momentan am meisten berührt.

**7. Ich beende die Bildbetrachtung.**

Schließe mit einem zusammenfassenden Satz ab, oder singt die ersten fünf Strophen des Pfingsthymnus (GL 847).

## Abschluss

Vater unser

**Lied:** z.B. „Mit dir geh ich alle meine Wege“ (GL 896) oder „Gott, du bist Anfang und Ende“ (GL 921) oder „Meine Hoffnung und meine Freude“ (GL 365), ...

## Segensgebet

Liebender Gott,  
stärke uns in diesen Exerzitien.  
Dein Segen führe uns  
zu ehrlicher Sanftmut und Gerechtigkeit.  
Gemeinsam gehen wir weiter,  
im Vertrauen auf Dich.  
Amen

## 4. Gruppentreffen

### Begrüßung

#### Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet vom Lesezeichen gemeinsam beten; Lied

#### Gebetsübung

siehe Gebetsübung zur 3. Woche „Der leere Stuhl“ (Exerzitionenheft Seite 41)

Hinweis: Wenn du möchtest, kannst du einen leeren Stuhl bei diesem Gruppentreffen in die Runde stellen, um diese Übung anschaulicher zu machen. Führe die TN in diese Vorstellung von Jesus an ihrer Seite ein mit den beschriebenen Schritten auf Seite 41 des Exerzitionenhefts. Statt eines ausführlichen Gesprächs mit Jesus (Punkt 3/Seite 41) kannst du die Anweisung geben, Jesus nur mitzuteilen, wie es ihnen jetzt im Moment geht und darauf zu achten, wie sie Jesus dabei anschaut. Lass ihnen Zeit mit dieser Vorstellung. Dann lass sie diese Begegnung beenden, indem sie sich auf irgendeine innere Weise von Jesus wieder verabschieden und mit ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Gruppenraum zurückkehren.

Für manche mag es ungewohnt sein, auf diese Art und Weise zu beten. Aber die Vorstellungskraft kann hilfreich sein, über allgemeine Gebetsätze hinaus zu einer persönlichen Beziehung zu Jesus zu finden.

#### Rückblick auf die vergangene Woche

Erzähle mit eigenen Worten noch einmal vom Thema der jeweiligen Woche mit ihren Impulsen: Wie bewähren sich der Ort und die Zeit für das Gebet im eigenen Alltag, die Gebetsübung „Verkosten“. Rufe das Bild in Erinnerung, die Strophen des Pfingsthymnus und die Impulse der Einführungszeit.

Stelle (nicht mehr als) 3 konkrete Fragen, auf die die TN in der Rückmelde- runde eingehen sollen z.B.

- Was hilft dir am meisten, an deiner Gebetszeit dranzubleiben?
- Wie geht es dir beim Beten, beim Gespräch mit Gott?
- Welchen Impuls versuchst du in deinem Alltag konkret umzusetzen?

Lass die TN ihren mitgebrachten Gegenstand hervorholen oder lass sie aus vorbereiteten Dingen, Fotos, Karten auswählen.

## Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Achte immer wieder darauf, dass die TN von ihren persönlichen Exerzitien-erfahrungen berichten und was die Impulse für ihr eigenes Leben bedeuten. Es besteht immer die Gefahr, sehr allgemein und unverbindlich über die Seligpreisungen und die Impulse zu sprechen. Führe die TN immer wieder behutsam zum eigenen Erleben zurück.

## Abschluss der letzten Woche

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

## Einführung in die nächste Exerzitienwoche

**Das Lied:** „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“ (GL894) singen und dazu im Kreis im **Pilgerschritt** gehen.

Hinweis: Wiederholungen schaffen Vertrautheit. Dann braucht man nicht mehr so sehr an die Schrittfolge denken und kann sich ganz dem Gehen und Singen überlassen.

## Bildbetrachtung zum Glasfenster (Exerzitienheft Seite 43).

### 1. Was sehe ich? Welche Farben und Formen entdecke ich?

Welche Farben entdeckt ihr? Wo ist es dunkler? Wo ist es heller? Gibt es gerade Linien? In welche Richtungen gehen die Linien: Hinauf, hinunter, zu einem Zentrum? ...

### 2. Ich lasse das Bild als Ganzes auf mich wirken: Wohin geht mein Blick als erstes? Was bewegt mich? Was spricht mich an? Welche inneren Bilder tauchen in mir auf?

Versucht zuerst selbst, Formen und Dinge zu entdecken ohne auf die Erklärung unten zu schauen.

**3. Ich gehe den Hinweisen zum Bild nach** (siehe Text unter dem Bild). Lies die Bibelstelle vor und versucht gemeinsam den Hinweisen im Bild nachzugehen.

### 4. Ich komme mit Gott in ein Gespräch und erzähle Ihm, was mich bewegt. Dabei hat alles Platz im Gespräch.

Lade die TN ein, einen Satz auch an Gott zu richten, z. B. einen kurzen Dank oder eine kurze Bitte z.B.

- Guter Gott, danke, dass ich anderen helfen kann.
- Liebender Gott, ich möchte dir begegnen. In meinem Herzen, in meinem Alltag.
- Gott, stärke meine Herzenskraft.

### **5. Was will das Bild mir sagen? Jetzt, für meinen Alltag?**

Kurze Stille: Jede/r kann überlegen, was ihr/sein Satz, Gedanke ist, den sie/er mitnehmen will zu diesem Bild und das entweder ins Heft schreiben, auf ein Blatt schreiben und in die Mitte legen, oder in der Runde aussprechen, oder dem/der NachbarIn sagen.

### **6. Ich bete die Strophe des Pfingsthymnus.**

Jede/r TN liest eine Strophe. Wiederholt die beiden Strophen, bis alle TN dran waren. Die anderen sollen nur zuhören und auf die Worte hören, nicht mitlesen. Durch die verschiedenen Stimmen klingt der Text jedes Mal anders und man wird aufmerksamer auf die Bedeutung.

### **7. Ich beende die Bildbetrachtung.**

Singt die ersten sieben Strophen des Pfingsthymnus (GL 847) gemeinsam.

## **Abschluss**

### **Vater unser**

**Lied:** z.B. „Mit dir geh ich alle meine Wege“ (GL 896) oder „Gott, du bist Anfang und Ende“ (GL 921) oder „Meine Hoffnung und meine Freude“ (GL 365), „Selig seid ihr“ (Exerzitiesheft Seite 10) ...

## **Segensgebet**

**Liebender Gott,  
begleite uns in diesen Exerzitien.  
Dein Segen nähre unsere  
Barmherzigkeit und reinige unser Herz.  
Gemeinsam gehen wir weiter,  
im Vertrauen auf Dich.  
Amen**

## 5. Gruppentreffen

### Begrüßung

#### Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet vom Lesezeichen gemeinsam beten; Lied

#### Gebetsübung

siehe Gebetsübung zur 4. Woche „Achtsam und liebevoll“ (Exerzitienheft Seite 53)

Hinweis: Diese Gebetsübung fördert den achtsamen und liebevollen Blick auf den eigenen Alltag und versucht, die Spuren Gottes darin zu entdecken. Ignatius selber bezeichnet diese Art des Gebets als die wertvollste Zeit des Tages. Wenn alle anderen Formen von Beten nicht möglich sind, ist diese kurze Rückschau eine wertvolle Perle.

Gib die Anleitungen entsprechend den angeführten Schritten: Lass die TN bei Schritt 4 vielleicht jeweils nur eine Begebenheit finden, die sie gefreut hat oder die sie geärgert hat, und lass sie dafür innerlich danken, bitten, klagen, ...

Beende die Übung z.B. mit einem „Ehre sei dem Vater, ...“

#### Rückblick auf die vergangene Woche

Erzähle am besten mit eigenen Worten noch einmal vom Thema der jeweiligen Woche mit ihren Impulsen: Das Finden des Ortes und der Zeit für das Gebet im eigenen Alltag, die Gebetsübung „Der leere Stuhl“. Rufe das Bild in Erinnerung, die Strophen des Pfingsthymnus und die Impulse der Einführungszeit.

Stelle (nicht mehr als) 3 konkrete Fragen, auf die die TN in der Rückmelde-  
runde eingehen sollen z.B.

- Was brauchst du, damit du in Ruhe beten kannst?
- Welche Art des Betens magst du in dieser Exerzitienzeit am liebsten? Warum?
- Welche Erfahrung aus dieser Woche geht dir besonders nach?

Lass die TN ihren mitgebrachten Gegenstand hervorholen oder lass sie aus vorbereiteten Dingen, Fotos, Karten auswählen.

## Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Hinweis: Falls andere aus der Runde zu einer Erzählung einer TN/eines TN etwas sagen wollen, sollte dies immer etwas sein, dass das Gesagte bei ihnen selbst ausgelöst hat an Gefühlen (Dankbarkeit, Freude, Unsicherheit,...), an Erinnerungen, an Impulsen, an Gedanken.

Versucht, allgemeine Aussagen, Diskussionen, Belehrungen zu vermeiden.

## Abschluss der letzten Woche

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

## Einführung in die nächste Exerzitienwoche

**Das Lied „Selig seid ihr“** (Exerzitienheft Seite 10) gemeinsam singen.

**Bildbetrachtung zum Glasfenster** (Exerzitienheft Seite 55).

### 1. Was sehe ich? Welche Farben und Formen entdecke ich?

Wo gibt es gerade Linien? Welche Farbnuancen entdeckt ihr?

### 2. Ich lasse das Bild als Ganzes auf mich wirken: Wohin geht mein Blick als erstes? Was bewegt mich? Was spricht mich an? Welche inneren Bilder tauchen in mir auf?

Wieder kann jede/r TN dazu eine Bemerkung sagen; aber keine/r muss.

### 3. Ich gehe den Hinweisen zum Bild nach (siehe Text unter dem Bild). Lies die Bibelstelle vor und versucht gemeinsam den Hinweisen im Bild nachzugehen.

### 4. Ich komme mit Gott in ein Gespräch und erzähle Ihm, was mich bewegt. Dabei hat alles Platz im Gespräch.

Lade die TN ein, einen Satz auch an Gott zu richten, z. B. einen kurzen Dank oder eine kurze Bitte z.B.

- Guter Gott, manchmal werden meine Wege durchkreuzt und das tut weh.
- Liebender Gott, hilf mir dabei, ein Werkzeug deines Friedens zu sein.
- Gott, gib mir die Kraft weiterzugehen.

### 5. Was will das Bild mir sagen? Jetzt, für meinen Alltag?

Kurze Stille: Jede/r kann überlegen, was ihr/sein Satz, Gedanke ist, den sie/er mitnehmen will zu diesem Bild und diesen Gedanken auf ein Kärtchen schreiben, dass die TN in die eigene Jackentasche oder Briefftasche stecken können.

## **6. Ich bete die Strophe des Pfingsthymnus.**

Geht durch den Raum und jede/r liest die Strophen des Gebets im je eigenen Tempo halblaut 3-4x vor sich hin. So entsteht eine Art „akustische Gebetswolke“. Nehmt diese wahr und bleibt noch einen Moment in der anschließenden Stille.

## **7. Ich beende die Bildbetrachtung.**

Schließe mit einem zusammenfassenden „Amen“ ab, oder singt alle Strophen des Pfingsthymnus (GL 847).

## **Abschluss**

### **Vater unser**

**Lied:** z.B. „Mit dir geh ich alle meine Wege“ (GL 896) oder „Gott, du bist Anfang und Ende“ (GL 921) oder „Meine Hoffnung und meine Freude“ (GL 365), ...

## **Segensgebet**

**Liebender Gott,**

**begleite uns in diesen Exerzitien.**

**Dein Segen schenke uns Kraft, wenn unsere Wege durchkreuzt werden  
und das Frieden stiften mühsam wird.**

**Gemeinsam gehen wir weiter,  
im Vertrauen auf Dich.**

**Amen**

Hinweis: Bitte die TN, für das nächste Mal ihre Gegenstände oder Bilder aus den Rückmelderunden der letzten Wochen mitzubringen (sofern es möglich ist).

Falls ihr nach dem nächsten und letzten Treffen hinterher noch gemütlich zusammensitzen wollt, frage die TN nach diesem Treffen, ob das für sie möglich und erwünscht ist.

## **6. Gruppentreffen (Abschlusstreffen)**

### **Begrüßung**

### **Anfang**

Kreuzzeichen; Anfangsgebet vom Lesezeichen gemeinsam beten; Lied



## Gebetsübung

Singt gemeinsam den Pfingsthymnus (GL 847) oder betet ihn gemeinsam (Exerzitienheft Seite 64). Danach kann jede/r TN noch einmal den Satz (oder auch nur ein Wort) wiederholen, der sie/ihn momentan am meisten berührt. Zum Schluss könnt ihr noch einmal das Gebet als Ganzes lesen.

## Rückblick auf die vergangene Woche

Hinweis: Wenn es der Gruppensituation besser entspricht, kannst du den Blick auf den ganzen Exerzitienweg (siehe Rückschau und Vorausschau) ausführlicher gestalten und darin den Rückblick auf die vergangene Woche integrieren.

Erzähle am besten mit eigenen Worten noch einmal vom Thema der jeweiligen Woche mit ihren Impulsen: Das Finden des Ortes und der Zeit für das Gebet im eigenen Alltag, die Gebetsübung „Achtsam und liebevoll“. Rufe das Bild in Erinnerung, die Strophen des Pfingsthymnus und die Impulse der Einführungszeit.

Stelle (nicht mehr als) 3 konkrete Fragen, auf die die TN in der Rückmelde- runde eingehen sollen z.B.

- Welche Zeit und welcher Ort haben sich für dein Gebet bewährt?
- Welcher Ablauf der Gebetszeit war für dich am besten?
- Welcher Impuls, welche Erfahrung waren für dich in dieser Woche bedeutsam?

Lass die TN ihren mitgebrachten Gegenstand hervorholen oder lass sie aus vorbereiteten Dingen, Fotos, Karten auswählen.

## Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

### Abschluss der letzten Woche

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

Eventuell noch einmal das **Lied: „Wechselnde Pfade, Schatten und Licht“ (GL 894)** singen und dazu im Kreis im **Pilgerschritt** gehen.

## Rückschau und Weitergehen: Mein Exerzitienweg

**Vorbereitung:** Lege verschiedene Alltags- und Naturgegenstände und/oder Fotos zur Auswahl auf.

Lade die TN ein, auf ihren Exerzitien in den letzten Wochen zurückzuschauen und sich dabei folgende Fragen zu stellen:

- Wie ist es mir in diesen Exerzitienwochen ergangen?
- Was ist mir wichtig geworden?
- Was nehme ich mit?

Vielleicht ist es den TN möglich, zu jeder Frage eine Antwort zu finden und diese „sichtbar“ zu machen. Dazu können die TN die mitgebrachten Gegenstände nehmen, die sie in den letzten Wochen für sich „gefunden“ haben und/oder ein paar von den bereitgelegten Dingen/Fotos auswählen. Lass dafür genügend Zeit.

Dann kannst du mit einer **Anhörrunde** beginnen: Jede/Jeder kann etwas zum sichtbar gemachten Exerzitienrückblick sagen. (Wenn du vorher auf den Wochenrückblick verzichtet hast, können die TN hier ausführlicher sprechen.)

Nach jedem vorgestellten Exerzitienweg könnt ihr einen kurzen Dankruf singen (z.B. Dank sei Dir, oh Herr; Laudate omnes gentes; ...).

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

**Vater unser**

### **Segensgebet**

**Liebender Gott,  
begleite uns auch nach diesen Exerzitien.  
Dein Heiliger Geist stärke die Verbindung zu Dir  
in allen Höhen und Tiefen unseres Alltags.  
Gemeinsam gehen wir weiter,  
im Vertrauen auf Dich.  
Amen**

Jede/r macht der/dem rechten NachbarIn ein Kreuz auf die Stirn.  
Anschließend eventuell gemütliches Zusammensein (Agape).

## Impressum und Bestelladresse

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

Tel: +43 (0)512 2230-4101  
seelsorgeamt@dibk.at

[www.dibk.at/exerziten](http://www.dibk.at/exerziten)

Herbst 2018

Inhalt: Mag.<sup>a</sup> Irene Weinold  
Gestaltung: Mag.<sup>(FH)</sup> Christian Palfrader, [worddruck.at](mailto:worddruck.at)  
Druck: Druckerei Pircher



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



## Gebet für GruppenleiterInnen

*Komm, Heiliger Geist,  
durchdringe mein Denken und Tun.  
Komm, Heiliger Geist,  
nütze mein Fähigkeiten und Schwächen.  
Komm, Heiliger Geist,  
führe mich in der Begegnung mit den Menschen.  
Auf Deine Kraft vertraue ich.  
Auf Jesus schaue ich.  
Auf Gottes Liebe baue ich.  
Amen*

*(Irene Weinold)*

