



## Tägliche Elemente auf deinem Exerzitionenweg:

### Rastplatz - Gebetszeit (ca. 20 – 30 Minuten)

Die Gebetszeit – die Zeit in der du dich mit dem Impulskalender beschäftigst – am besten im eigenen Terminkalender/Tagesablauf eintragen und reservieren.

Regelmäßigkeit hilft dranzubleiben, d.h. versuche möglichst gleichbleibende Zeiten zu wählen.

Die Gebetszeit als „Rastplatz für Leib und Seele“ ansehen und genießen.

Das Wichtigste ist der Kontakt mit Gott (das Gebet und das Verweilen bei Ihm) – nicht die klugen Gedanken.

Ein gleichbleibender Ablauf schafft innere Ruhe und Bereitschaft für Offenheit.

### Möglicher Ablauf einer Gebetszeit:

» **Aus dem Alltag aussteigen:** an meinen Platz gehen, Telefon abstellen, Unterlagen herrichten, zur Ruhe kommen.

» **Mir bewusst werden:** Gott ist schon da.

» **Anfangsgebet sprechen** (siehe weiter unten)

» **Den Impuls lesen:** Bei dem bleiben, was mich anspricht: das Bild, der Text, ein eigener Gedanke dazu, eine Frage ...

» **Mit Gott ins Gespräch kommen:** Ich darf alles vor Gott aussprechen, meine Fragen, meine Zweifel, meine Klagen, meine Bitten, meinen Dank. Ich darf auch einfach schweigend vor ihm sitzen.

» **Mein „Wasservorrat“ für den Tag:** Welches Wort, welchen Satz, welchen Gedanken habe ich gefunden, den ich mit in den Tag nehme? Ich wiederhole ihn, bis ich ihn auswendig („by heart“) kann.

» **Abschluss:** Vater unser, Kreuzzeichen ...

» **Notizen machen:** Es empfiehlt sich, die Notizen grundsätzlich erst nach der eigentlichen Gebetszeit zu machen. (Bei einem Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin schreibe ich gewöhnlich auch nicht während des Gespräches mit.)

### Meinen „Wasservorrat“ nützen

Während des Tages immer wieder einmal einen „Schluck von meinem Wasservorrat nehmen“, d.h. immer wieder mein selbstgewähltes Wort oder meinen Satz wiederholen. Beim Gehen, beim Warten, ...

### Kleine Wegstrecken im Alltag bewusst nützen

Wenn du zum Auto gehst, den Müll austrägst, die Post holst, zur Bushaltestelle gehst ..., dann gehe langsam und versuche mit allen Sinnen wahrzunehmen. Du kannst dir sogar ein kleines Spiel daraus machen: Wie viele Dinge entdeckst du (mit sehen, hören, riechen, fühlen ...), die dir vorher noch nicht aufgefallen sind? Vielleicht wird es sogar jeden Tag eine Sache mehr 😊

### Rucksack ablegen (ca. 10 – 15 Minuten)

Am Abend oder auch schon früher kannst du dir eine längere Pause gönnen. Tagsüber haben sich viele Ereignisse, Freuden und Sorgen angesammelt, und wie in einem Rucksack hast du diese mit dir herumgetragen.

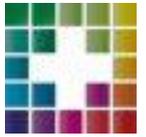
» Stell diesen Rucksack neben dich hin. Setz dich, lass alle Anspannung und Betriebsamkeit gehen.

» Lade Gott ein, mit dir gemeinsam diesen Rucksack auszupacken.

» Dann nimm die Ereignisse deines Tages nacheinander heraus. Schau sie noch einmal mit einem liebevollen Blick an, wie sie für dich waren. Wie ist dir Gott heute begegnet?

» Leg sie mit einem Dank oder einer Bitte an Gott in Seine Hand. Du kannst ihm auch alle ungelösten Sorgen und Probleme anvertrauen.

» Atme noch einmal tief durch. Schließe mit einem Vaterunser und einem Kreuzzeichen ab.



## Anfangsgebete (Vorschläge)

Herr, Du allein weißt,  
wie mein Leben gelingen kann.  
Lehre mich,  
in der Stille Deiner Gegenwart  
das Geheimnis zu verstehen,  
wie in der Begegnung mit Dir,  
wie in Deinem Anblick  
und in Deinem Wort  
Menschen sich erkannt haben  
als Dein Bild und Gleichnis.  
Hilf mir loszulassen,  
was mich daran hindert,  
Dir zu begegnen  
und mich von Deinem Wort  
ergreifen zu lassen.  
Hilf mir zuzulassen,  
was in mir Mensch werden will  
nach dem Bild und Gleichnis,  
das Du Dir von mir gemacht hast.

*(Peter Köster SJ)*

Ich sitze vor dir, Gott, aufrecht und entspannt.  
In diesem Augenblick lasse ich all meine Pläne,  
Sorgen und Ängste los.  
Ich lege sie in deine Hände.  
Herr ich warte auf dich.  
Du kommst auf mich zu.  
Du bist in mir,  
durchflutest mich mit deinem Geist.  
Du bist der Grund meines Seins.  
Öffne mich für deine Gegenwart,  
damit ich immer tiefer erfahre,  
wer du bist und was du von mir willst.  
Amen

*(nach Dag Hammarskjöld)*

Herr, öffne mir die Augen  
Herr, öffne mir die Augen,  
mach weit meinen Blick und mein Interesse,  
damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.  
Herr, gib mir ein großzügiges Herz,  
das sich deinem Wort überlässt  
und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.  
Herr, ich weiß, dass ich nur lebe,  
wenn ich mich von dir rufen und verändern lasse.

*(nach Willi Lambert)*

Gott, öffne mein Herz für dich.  
Hilf mir, in deiner Gegenwart da zu sein.  
Lass mich in dir wurzeln.  
Lehr mich, aus deiner Kraft heraus mich aufzurichten.  
Ich bitte dich, schenke mir ein neues Herz,  
gesammelt in sich, offen für dich, offen fürs Leben.

*(Quelle unbekannt)*

Gott, unser Herr,  
schenke mir deine Gnade,  
damit alle meine Absichten, Handlungen  
und Betätigungen allein auf den Dienst und Lobpreis  
deiner göttlichen Majestät hingeordnet seien.

*(Ignatius von Loyola, EB 46)*