

500
HERZ
FEUER

JAHRE
PETRUS
CANISIUS
1521-2021

EXERZITIEN im Alltag
Spirituelle Schatzkiste

Begleitheft
für GruppenleiterInnen



Heute

Leben und glauben
mit Herz und Verstand
inspiriert von Petrus Canisius

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
Vorschläge für den Ablauf eines Treffens	3
Achtsamer Austausch in der Gruppe	6
1. Gruppentreffen	7
2. Gruppentreffen	11
3. Gruppentreffen	13
4. Gruppentreffen	15
5. Gruppentreffen	18
Fragen und Antworten zur Begleitung von Exerzitien im Alltag	21
Lied	24
Kopiervorlage Körperumriss	25

Impressum und Bestelldresse:

Seelsorgeamt der Diözese Innsbruck
Referat für Exerzitien im Alltag/Abteilung Gemeinde
Mag.^a Irene Weinold MAS, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
Tel: +43 (0) 512 2230-4101, seelsorgeamt@dibk.at
www.dibk.at/exerzitien - Herbst 2020
Inhalt: Mag.^a Irene Weinold MAS
Gestaltung: Mag. (FH) Christian Palfrader
Druck: Druckerei Pircher, Ötztal-Bahnhof



Liebe Exerzitien-im-Alltag BegleiterInnen und Interessierte!



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

Verschiedene Elemente ziehen sich durch diese Unterlagen:

- **Das Wochenblatt:** Aus verschiedenen Richtungen führt es in die Thematik der jeweiligen Woche ein. Erklärend über die erste Seite und einen Gastkommentar, historisch über einen Aspekt aus dem Leben des Hl. Petrus Canisius und meditativ über einen entsprechenden Text auf der Rückseite.
- **Die Bilder:** Sie wollen den Einstieg in ein Thema/einen Impuls erleichtern. Die einfache, reduzierte Strichführung weist auf einen Kerngedanken des Impulses hin. Das Bild selber kann jedoch nicht alle Facetten des Themas abbilden und regt somit zum Weiterdenken an.
- **Die Bibelstellen:** Sie geben den Impulsen Nahrung aus dem „Buch des Lebens“.
- **Die Impulse:** Sie erklären das jeweilige Thema und regen an, den Bezug zum eigenen Leben zu finden.
- **Praktische Anregung:** Wie der Name sagt, geht es dabei um konkrete Anregungen für den Gebetsalltag. Vielleicht entdecken die TeilnehmerInnen (TN) die eine oder andere Übung als hilfreich für ihr eigenes Beten. Aus der Vielfalt gilt es das zu übernehmen und zu üben, was zu einer tieferen Beziehung zu Gott, den Menschen und mir selber führt.

Damit diese Schwerpunkte auch zum Tragen kommen, solltet ihr als BegleiterIn (oder ImpulsgeberIn in anderen Gruppen) mit diesen Elementen selbst vertraut werden. Lasst euch auf die verschiedenen Zugänge ein und probiert sie selber aus.

Die Einzelblätter sind inhaltlich so umfangreich, dass sie auch leicht über einen längeren Zeitraum als Impulsgeber dienen können. So können bei unterschiedlichen Treffen verschiedene Zugänge gewählt werden – einmal das Bild, einmal die Bibelstelle, einmal etwas über Petrus Canisius oder jeweils unterschiedliche Impulsfragen usw.

Ein eigenes, leeres Din A4 Blatt quer gefaltet könnte als persönliches Notizblatt für jeweils eine Woche dienen.

Als BegleiterInnen solltet ihr den Weg kennen, auf dem ihr mit euren 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 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 spirituelle Weg auch in der restlichen Gemeinde weiterwirken. Es kann sein, dass dadurch auch bei anderen Neugierde für diese Art der Glaubensvertiefung entsteht oder sich Gespräche und Fragen dazu auftun. Vielleicht ist es auch möglich, einzelne Gebete oder Impulse bei Gottesdiensten zu verwenden.

Weitere unterstützende Unterlagen und Ideen zur Mappe findet ihr auf der zugehörigen Homepage <https://www.dibk.at/Themen/Exerzitien/Heute> Diese werden laufend ergänzt.

Ich wünsche euch viel Freude und Gottes Segen.

Mag.^a Irene Weinold MAS
Exerzitienreferentin der Diözese Innsbruck

Gruppentreffen Exerzitien im Alltag

Ein gleichbleibender Ablauf der Treffen ist hilfreich. Er schafft Vertrautheit und Sicherheit. Die Treffen werden ca. 1,5 Stunden dauern. Es sollte, wenn möglich, immer der gleiche Wochentag sein.

Vorschläge für den Ablauf eines Treffens

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.

Zur Ruhe kommen – was ist mir HEUTE wichtig

Die TN kommen aus verschiedenen Alltagssituationen zum Treffen. Zu Beginn ist es wichtig, den TN die Zeit und die Möglichkeit zu geben, zur Ruhe zu kommen und sich der Gegenwart Gottes bewusst zu werden.

Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen: Durch meditatives Singen, ein Gebet mit einer anschließenden Stille, einer Körperwahrnehmungsübung, dem Atemgebet, ... Nimm das, was dir am meisten entspricht.

Gib den TN die Chance, Stille kennenzulernen.

Rückblick auf die vergangene Woche in Verbindung mit HEUTE

In dieser Stille nachspüren lassen, welcher Gedanke/welches Erlebnis ihnen HEUTE aus der letzten Exerzitienwoche besonders wichtig geworden ist. Ein Wort oder einen Satz dafür finden lassen.

(Diese Stillezeit bitte vorher ankündigen und sagen, wie lange ihr sie halten wollt. Dann können sich die TN darauf einstellen und werden nicht aus Unsicherheit über den weiteren Ablauf unruhig. Wenn die Gruppe Stille nicht gewohnt ist, nur mit wenigen Minuten beginnen.)

Die Stille ausdrücklich beenden (mit einem Gong oder einem Wort ...)

Danach die eigene Umrissfigur (siehe Kopiervorlage Seite 25 in diesem Heft; die Figur wurde beim ersten Treffen mitgebracht und wird jedes Mal weiterverwendet) aus der Mitte nehmen und dieses Wort/diesen Satz draufschreiben lassen. Diese Umrissfigur mit in die folgende Austauschrunde nehmen.

oder

Du kannst die Einzelblätter der letzten Woche für alle sichtbar in die Mitte legen und die Themen noch einmal kurz ansprechen. Lass den TN Zeit, das Impulsblatt aus ihrer Mappe zu nehmen, das sie am meisten beschäftigt hat. Dieses können sie in die Austauschrunde mitnehmen.

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 6 „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 Umrissfigur/das von ihnen ausgewählte Impulsblatt vor sich offen hin und sagt nur ein Wort oder einen Satz dazu.

Einführung in die nächste Exerzitienwoche

Petrus Canisius Lies den Text „Aus dem Leben des Hl. Petrus Canisius“ vom jeweiligen Wochenblatt vor oder erzähle den Inhalt frei.

(Durch das Vorlesen oder Erzählen über Petrus Canisius kann dieser Heilige Kontur gewinnen. Bei jedem Treffen wird seine Gestalt um eine Facette reicher. Damit das auch sichtbar wird, kann man auch für Petrus Canisius einen eigenen Körperumriss – siehe Kopiervorlage Seite 25 in diesem Heft – beschriften und später beim Vorstellen des Wochensymbols jedes Mal mit dem Ratschlag für die kommende Woche ergänzen.)

Das jeweilige Wochensymbol *(gut sichtbar hinlegen; diese gibt es zum Ausdrucken auf der Homepage.)*

Der Rat, den uns Petrus Canisius aus seiner eigenen Lebenserfahrung nun für diese Woche mitgeben möchte ist ... z.B. für die 2. Woche **Hab Mut zur Begegnung!** (In den Umriss von Petrus Canisius beim Herzen hineinschreiben: „Hab Mut zur Begegnung!“)

Die Einzelblätter um das Wochensymbol legen

Erkläre den TN dabei kurz, worum es in dieser Woche geht. *(Ignatius selber sagt in seiner Exerzitienanleitung, dass es wichtig ist, die Hinweise nur kurz und knapp zu halten. Dadurch haben die TN die Möglichkeit, selber Entdeckungen zu machen und nicht nur vorgegebene Gedankengänge nachzuvollziehen.)*

Impuls mit Gebetsteil

Hier wird mit abwechselnden Methoden in das Thema eingeführt und miteinander gebetet.

Abschluss des Treffens

Gebet vom Lesezeichen/Mappe Umschlag außen

Kreuzzeichen

Lied

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde

Überlegt euch eine Möglichkeit, die Exerzitien auch für andere Menschen außerhalb eurer Gruppe sichtbar zu machen.

Gestaltet einen Schaukasten, einen eigenen Platz in der Kirche, eine „Canisius Ecke“, macht eine Wanderung mit Impulsen aus den Unterlagen, verwendet Gebete und Texte in der Liturgie ...

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, 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]

1. Gruppentreffen

Mittegestaltung: (Vorschlag)

Tuch; etwas in der Mitte, das Gott/Jesus als unsere Mitte versinnbildlicht: Kerze, Ikone, Kreuz ...;

Vorbereiten: Symbol der Woche: Buch (Bibel) oder ausgedrucktes Buchsymbol; viele bunte Körperumrisse (Kopiervorlage siehe Seite 25 dieses Heftes), ein Umriss für Petrus Canisius; Stifte

Begrüßung

Klärung organisatorischer Fragen (z.B. Abmelden bei Verhinderung; Termine, Uhrzeit); TN Kontaktdaten, BegleiterInnenkontaktdaten, im Anschluss an das Treffen austauschen.

Anfang

Umriss und Stifte liegen unter dem Stuhl der TN oder stehen auf der Seite bereit.

Kreuzzeichen

Lied: GL 85: Ausgang und Eingang oder GL 921,1: Gott du bist Anfang und Ende

Einführung:

„Das große Wort dieser Exerzitienunterlagen heißt HEUTE. Es geht um das Hier und Jetzt. So möchte ich euch einladen, kurz still zu werden und euch selbst einmal aufmerksam wahrzunehmen: Wie geht es euch jetzt, in diesem Moment? Welche Gefühle, Gedanken sind da? – *kurze Pause* – Findet ihr ein Wort für diesen Zustand? z.B. erwartungsvoll, abwartend, froh, müde, entspannt ... – *kurze Pause* – Wenn ihr ein Wort gefunden habt, nehmt einen Umriss und schreibt euren Namen darauf und euer Wort. Legt diesen Zettel in die Mitte.“

Vorstellrunde

(Es geht darum, dass alle TN einmal zur Sprache kommen können und dadurch aus der Passivrolle des reinen Zuhörens heraustreten können. So entsteht auch ein Gefühl des Dazugehörens.)

Jede/r TN sagt nun seinen Namen und wie es ihr/ihm im Moment geht.

(Wenn man die TN nicht kennt, kann man nachfragen, ob sie schon einmal Exerzitien im Alltag gemacht haben).

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

(Nach der Vorstellungsrunde weißt du, wie viele TN schon Erfahrung mit Exerzitien-im-Alltag haben. Das kannst du bei deinen weiteren Ausführungen berücksichtigen.)

Was sind diese Exerzitien:

1. Ein **gemeinsames Unterwegssein** für 4 Wochen:
Erklären, wie die Gruppentreffen ablaufen werden.
Regelmäßige Teilnahme wichtig.
Erklären, warum.
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. – Stille kennenlernen.
2. **Regelmäßiges Üben** (Exerzitien sind geistliche Übungen):
Durch den regelmäßigen, intensiven Kontakt mit Gott in den Gebetszeiten und im Alltag können wir immer mehr in die Freundschaft mit Gott hineinwachsen.
Täglicher Ablauf, Gestaltung einer Gebetszeit
Achtsamkeit im Alltag
Tagebuch führen.
3. **Offen sein für das, was ich** während vier Wochen **erlebe**:
Oft entspricht „der Weg“ nicht unbedingt meinen Vorstellungen. Aber Gott will mir in meinem Alltag begegnen, HEUTE, wo und wie ich gerade da bin.
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 meine Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen.

Einführung in die erste Exerzitienwoche

Petrus Canisius

„Auf unserem Exerzitienweg werden wir dieses Mal einen besonderen Wegbegleiter haben. Er heißt Peter. Peter Canis oder wie er sich auf lateinisch

nannte: Petrus Canisius. (Umriss mit dem Namen in die Mitte legen.) Für die meisten von uns ist er ein unbeschriebenes Blatt – wir kennen ihn nicht. Was kann er uns sagen? Wie kann er uns behilflich sein? Bei jedem Treffen werden wir ihn ein bisschen mehr kennenlernen. Jedes Mal wird er uns mit einem Symbol ein Stück unseres Exerzitienweges erhellen. Beginnen wir gleich mit dem Buch.“



Das Buch (Die Bibel oder das ausgedruckte Symbolbuch hinlegen.)

„Petrus Canisius lebte im 16. Jahrhundert.“

Lies den Text „**Aus dem Leben des Hl. Petrus Canisius**“ vom Wochenblatt vor oder erzähle ihn frei.

„Für diese Woche ist also sein Hinweis: **Mach dich schlau!**“ (In den Umriss von Petrus Canisius beim Kopf hineinschreiben: „Mach dich schlau!“)

HEUTE

„Wie können wir diesem Hinweis in dieser Woche folgen? Ihr werdet 4 „Bücher“ kennenlernen, die euch in eurem Leben begleiten und zur Verfügung stehen. Das Buch der Natur,

das Buch eures eigenen Lebens,

das Buch der Bibel – in der ihr Menschen wie du und ich findet, die Gott begegnet sind,

der Katechismus, der ein Versuch ist, in Worte zu fassen, woran ich glaube und was mir wichtig ist im Glauben. (Alle 4 Einzelblätter um das Buchsymbol legen.)

Jedes Einzelblatt beinhaltet eine Fülle von Texten und Hinweisen, weil es auch für die Zeit nach den Exerzitien zur weiteren Verwendung gedacht ist. Für die Exerzitienzeit schlage ich euch vor, nur das Bild vorne und den Impuls von der rechten Innenseite mit den Hinweisen HEUTE zu verwenden. Das reicht. Alles andere könnt ihr verwenden, wenn ihr einen Impuls an zwei Tagen verwendet oder nach den Exerzitien.

Es gibt ein Wochenblatt, auf dem noch einmal erklärt wird, worum es in dieser Woche geht. Dann gibt es noch vier einzelne Impulzzettel für die Woche. So bleibt Zeit, einen Impuls auch einmal an einem weiteren Tag zu vertiefen und einen Wochenrückblick am letzten Tag vor dem Gruppentreffen zu halten.

Ihr müsst nicht alles abarbeiten. Wenn euch ein Thema sehr beschäftigt, bleibt dabei und vertieft es. Wichtig ist, dass ihr einen Bezug zu eurem eigenen Leben findet und in Kontakt und Austausch mit Gott kommt.

Gerade in der ersten Woche schaut darauf, einen Ort und einen Platz und einen gleichbleibenden Ablauf für eure Gebetszeit zu finden. Hinweise dazu findet ihr im Heft Seite 6/7. "

Bildbetrachtung Titelbild auf dem TN-Heft

Gemeinsam sammeln:

1. Was sehe ich? Welche Farben, Formen entdecke ich? (noch keine Interpretationen) Welche Wörter lese ich?
2. Ich lasse das Bild auf mich wirken:
Wohin zieht es meinen Blick?
Welche Gefühle spüre ich in mir?
Welche Assoziationen kommen bei mir?
Worte und Bild: Was fällt mir dazu ein?
3. Was will mir das Bild sagen? Jetzt, für meinen Alltag?

Lesen

Den „Dekalog der Gelassenheit“ auf der Rückseite des geklammerten Heftes abwechselnd vorlesen lassen (eventuell die fett gedruckte Zeile immer von allen lesen lassen wie einen Refrain) und dabei kurze Pausen zum Nachwirken lassen.

„Nur für HEUTE – nur ein Gedanke: das reicht!“

Mit einem **Kreuzzeichen** abschließen.

Lied: GL 85: Ausgang und Eingang oder GL 921,1: Gott du bist Anfang und Ende oder Du bist gesegnet (siehe Seite 12 im geklammerten TN-Heft/zum Anhören siehe Hinweislink auf der Homepage: www.dibk.at/Themen/Exerzitionen/Heute)

(Die Umriss der einzelnen TN gesammelt bis zum nächsten Mal aufbewahren, damit sie beim folgenden Treffen alle da sind und verwendet werden können.)

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 1.Woche:

Das Buchsymbol und einzelne Blätter aus der ersten Woche aufhängen.

Eine Umrissfigur für Petrus Canisius aufhängen und die Aufforderung „Mach dich schlau!“ hineinschreiben. Den Text „Aus dem Leben des Hl. Petrus Canisius“ vom Wochenblatt dazugeben.

2. Gruppentreffen

Mittegestaltung (Vorschlag):

Tuch; Ikone oder Kerze ...; Umriss der TN; die Einzelblätter der 1. Woche in die Mitte um das Buch(-symbol) legen

Vorbereiten: Herzsymbol ausgedruckt oder ein anderes Herz; Stifte

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet gemeinsam lesen (Umschlag TN-Heft innen oder Seite 8)

Zur Ruhe kommen – was ist mir HEUTE wichtig

Lied: Schau hindurch (TN-Heft Seite 11/zum Anhören siehe Hinweislink auf der Homepage <https://www.dibk.at/Themen/Exerzitionen/Heute>) einige Male singen und danach eine Stille von einigen Minuten halten. In dieser Stille nachspüren lassen, welcher Gedanke/welches Erlebnis ihnen HEUTE aus der letzten Exerzitenwoche besonders wichtig geworden ist. Ein Wort oder einen Satz dafür finden lassen.

(Diese Stille-Zeit bitte vorher ankündigen und sagen, wie lange ihr sie halten wollt. Dann können sich die TN darauf einstellen und werden nicht aus Unsicherheit über den weiteren Ablauf unruhig. Wenn die Gruppe Stille nicht gewohnt ist, nur mit wenigen Minuten beginnen.)

Die Stille ausdrücklich beenden (mit einem Gong oder einem Wort ...)

Danach den eigenen Umriss aus der Mitte nehmen und dieses Wort/diesen Satz draufschreiben lassen. Die eigene Umrissfigur 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!

Ein achtsames Zuhören ist das Wichtigste. (Siehe Fragen und Antworten zur Begleitung von Exerzitien Seite 21 in diesem Heft)

Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die eigene Umrissfigur in die Mitte und sagt nur mehr das aufgeschriebene Wort dazu.

Einführung in die zweite Exerzitienwoche

Petrus Canisius

Lies den Text „**Aus dem Leben des Hl. Petrus Canisius**“ vom Wochenblatt vor oder erzähle ihn frei.

 **Das Herz** (Ein Herz oder das ausgedruckte Symbolherz hinlegen.)

„Der Rat, den uns Petrus Canisius aus seiner eigenen Lebenserfahrung nun für diese Woche mitgeben möchte ist: **Hab Mut zur Begegnung!** (In den Umriss von Petrus Canisius beim Herzen hineinschreiben: „Hab Mut zur Begegnung!“)

Suche vor allem die Begegnung mit Jesus! In Seiner Gegenwart darfst du sein, wie du bist. Mit allen Licht- und Schattenseiten, mit allen Freuden und allem Kummer. In dieser Woche bist du eingeladen, dich ganz bewusst zu Jesus zu setzen und Zeit mit Ihm zu verbringen. (Die Einzelblätter der kommenden Woche um das Herz legen.) Er ist da mit einem hörenden Herzen, das offen ist, das bedingungslos auf dich wartet und heilend wirkt.“

HEUTE – Schreibgespräch

(Ein Plakat vorbereiten. In der Mitte steht: JESUS. Stifte bereit legen. Das Plakat auf einem Tisch bereit legen. Gut ist, wenn man um den Tisch herumgehen kann.)

„Welche Namen, Bezeichnungen und Metaphern für Jesus verwendest du?

Schreibt diese Wörter auf das Plakat. Während des Schreibens bitte NICHT sprechen. Wer einen Begriff, der schon geschrieben wurde, ebenfalls verwendet, kann ihn unterstreichen oder anderweitig markieren. Es können auch Ergänzungen oder Erweiterungen zu einem Begriff dazugeschrieben werden. Aber ohne Sprechen!“

Die TN schreiben alle auf das Plakat.

Im Anschluss daran, schauen alle die Begriffe an. Wenn etwas unklar ist, nachfragen oder ergänzen lassen. Es soll aber nicht zerredet werden. Es sollen die Begriffe auch nicht gewertet oder bewertet werden.

Jesus-Litanei

„Ich lade euch herzlich ein, gemeinsam mit Hilfe dieser Begriffe eine Jesus-Litanei zu beten. Dazu sagt jede/r TN ihren/seinen Begriff für Jesus z.B. Jesus, unser Licht. Oder Jesus, mein Hirte. ... und alle anderen antworten immer gemeinsam: Begleite uns.“ (Du kannst auch einen anderen Antwortsatz formulieren.)

Auch wenn ein Begriff schon genannt wurde, kann eine andere Person, der diese Bezeichnung auch wichtig ist, diesen Begriff wiederholen. Seid euch bewusst, dass es ein gemeinsames Beten ist.

Eventuell noch das **Lied: Im Schauen auf dein Antlitz** (das Lied ist so einfach, dass es ohne Notenblatt gesungen werden kann)

Im Schauen auf dein Antlitz

T/M W.Pilz

1. D A D 2. D A D 3.
Im Schau-en auf dein Ant-litz, im Schau-en auf dein Ant-litz, da
F#m G D A 4. Hm A D
werden wir verwandelt da werden wir verwandelt da werden wir verwandelt in dein Bild.

Mit einem **Kreuzzeichen** abschließen.

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 2.Woche:

Das Herzsymbol und einzelne Blätter aus der zweiten Woche aufhängen. Die Umrissfigur für Petrus Canisius ergänzen mit der Aufforderung „Hab Mut zur Begegnung!“ Den Text „Aus dem Leben des Hl. Petrus Canisius vom zweiten Wochenblatt dazugeben.

3. Gruppentreffen

Mittegestaltung (Vorschlag):

Tuch; Ikone oder Kerze ...; Umriss der TN; die Einzelblätter der 1. Woche in die Mitte um das Buch(-symbol) legen; die Einzelblätter der 2. Woche um das Herz(-symbol) legen

Vorbereiten: Schuhe oder ausgedrucktes Schuhsymbol, Stifte

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen; Anfangsgebet gemeinsam lesen (Umschlag TN-Heft innen oder Seite 8)

Zur Ruhe kommen – was ist mir HEUTE wichtig

Lied: **Im Schauen auf dein Antlitz** einige Male singen und danach eine Stille von einigen Minuten halten. In dieser Stille nachspüren lassen, welcher Gedanke/welches Erlebnis ihnen HEUTE aus der letzten Exerzitienwoche besonders wichtig geworden ist. Ein Wort oder einen Satz dafür finden lassen.

Die Stille ausdrücklich beenden (mit einem Gong oder einem Wort ...).

Danach den eigenen Umriss aus der Mitte nehmen und dieses Wort/diesen Satz draufschreiben lassen. Die eigene Umrissfigur mit in die folgende Austauschrunde nehmen.

Austauschrunde

Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die eigene Umrissfigur in die Mitte und sagt nur mehr das aufgeschriebene Wort dazu.

Einführung in die nächste Exerzitienwoche

Petrus Canisius

Lies den Text „**Aus dem Leben des Hl. Petrus Canisius**“ vom Wochenblatt vor oder erzähle ihn frei.

 **Die Schuhe** (Schuhe oder den ausgedruckten Symbolschuh hinlegen.)

HEUTE - Gehmeditation

Gehen, unterwegs sein ist nicht nur eine lästige Notwendigkeit, damit wir von einem Ort zum anderen kommen. Gehen bringt uns auch innerlich in Bewegung. Wir müssen im wahrsten Sinne des Wortes unseren Standpunkt verändern, Dinge und Menschen anders sehen und wahrnehmen. Die Gehmeditation kann uns das bewusster machen und ist auch immer wieder gut in den Alltag einzubauen. (Anleitung: siehe Blatt 2/Schritt für Schritt)

Die Schuhe

„Wir sind aber nicht allein unterwegs. Wir müssen unseren Lebensweg nicht alleine gehen. Die Lebens- und Glaubenserfahrungen anderer können uns den Weg weisen und bestärken.“

Deshalb gibt uns Petrus Canisius für diese Woche folgenden Hinweis: „**Sei ein Teamplayer!**“ „Wir sind als Kirche gemeinsam auf dem Weg.“ (In den Umriss von Petrus Canisius bei den Füßen hineinschreiben: „Sei ein Teamplayer!“)

„So werden uns folgende Themen durch die Woche begleiten: Wir sind gemeinsam auf dem Weg. Was gibt mir Licht und Kraft für meinen Weg? Woran merke ich, dass mein Weg der richtige ist? Vieles was ich beginne, wird unvollständig bleiben – alles bleibt ein Fragment.“ (Dabei immer das entsprechende Einzelblatt zum Symbol legen.)

Schriftmeditation (zum Hineinführen in das Thema)

Blatt 1/Miteinander gehen: Bibelstelle auf der linken Seite lesen (Eventuell reihum jede/r einen Satz. Die Version wählen, die ihr lieber verwendet.)

Die TN sollen das wiederholen, was sie jetzt am meisten angesprochen hat: Ein Wort, einen Satzteil oder einen Satz.

Zum Schluss noch einmal zusammenhängend vorlesen.

Lied: Bewahre uns Gott (GL 453/1.Strophe) mit Gesten (siehe Seite 24 in diesem Heft)

Die Gesten vorzeigen und gemeinsam mehrere Male singen.

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 3.Woche:

Das Schuhsymbol und einzelne Blätter aus der dritten Woche aufhängen. Die Umrissfigur für Petrus Canisius ergänzen mit der Aufforderung „Als Kirche gemeinsam auf dem Weg sein!“ Den Text „Aus dem Leben des Hl. Petrus Canisius vom dritten Wochenblatt dazugeben.

4. Gruppentreffen

Mittgestaltung (Vorschlag):

Tuch; Ikone oder Kerze ...; Umrisse der TN; die Einzelblätter der 1. Woche in die Mitte um das Buch(-symbol) legen; die Einzelblätter der 2. Woche um das Herz(-symbol) legen; die Einzelblätter der 3. Woche um die Schuhe oder das Schuhsymbol legen

Vorbereiten: Handschuhe oder das Handsymbol, Stifte, kleine Zettel

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen

Anfangsgebet gemeinsam lesen (Umschlag TN-Heft innen oder Seite 8)

Zur Ruhe kommen – was ist mir HEUTE wichtig

Lied: Wechselnde Pfade, Schatten und Licht (GL 894) einige Male singen und danach eine Stille von einigen Minuten halten. In dieser Stille nachspüren lassen, welcher Gedanke/welches Erlebnis ihnen HEUTE aus der letzten Exerzitienwoche besonders wichtig geworden ist. Ein Wort oder einen Satz dafür finden lassen.

Die Stille ausdrücklich beenden (mit einem Gong oder einem Wort ...).

Danach den eigenen Umriss aus der Mitte nehmen und dieses Wort/diesen Satz draufschreiben lassen. Die eigene Umrissfigur mit in die folgende Austauschrunde nehmen.

Austauschrunde

Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die eigene Umrissfigur in die Mitte und sagt nur mehr das aufgeschriebene Wort dazu.

Einführung in die nächste Exerzitienwoche

Petrus Canisius

Lies den Text „**Aus dem Leben des Hl. Petrus Canisius**“ vom vierten Wochenblatt vor oder erzähle ihn frei.

 **Die Hände** (Handschuhe oder das ausgedruckte Handsymbol hinlegen)

Für diese Woche gibt uns Petrus Canisius folgenden Hinweis: „**Komm vom Reden ins Tun!**“ (In den Umriss von Petrus Canisius bei den Händen hineinschreiben „Komm vom Reden ins Tun!“)

HEUTE - Körpergebet

„Damit das Handeln aber nicht in einen blinden Aktionismus ausartet und nur der eigenen Selbstbestätigung dient, gilt es, sich immer wieder auf Gott auszurichten und offen zu werden und zu bleiben hin auf seinen Hl. Geist. Hier kann folgendes Körpergebet eine spürbare (im wahrsten Sinne des Wortes) Hilfe sein.“

(siehe Blatt 4/Handeln mit Gottvertrauen)

Das Gebet mit kurzen Erklärungen zu den Körperhaltungen gemeinsam einmal durchmachen und dann noch einmal ohne Erklärungen als gemeinsam Gebet beten. (Sprich dabei die Sätze auswendig vor und nimm die Haltungen dazu ein. Lass zwischen den verschiedenen Haltungen immer etwas Pause, damit die TN die Haltung spüren können. Gerade, wenn die Arme zur Seite ausgebreitet sind, braucht es ein wenig Zeit, damit man auch die Anstrengung dieser Haltung bemerkt und mit den „Schwierigkeiten des Tages“ in Verbindung bringen kann.)

Vom Reden ins Tun kommen *(Einzelblätter jeweils zum Symbol legen)*

Vom Reden ins Tun kommen – leicht gesagt, aber was ist dabei zu beachten? Jede/r von uns hat Gaben, Fähigkeiten von Gott geschenkt bekommen. Diese können und sollen wir für andere einsetzen und verwenden. *(Blatt 1/Handeln für wen)*

Immer wieder sollten wir uns aber auch der Frage stellen: Warum tun wir etwas Bestimmtes? Geht es uns um den/die Menschen oder geht es eigentlich um uns selber? Hier ist es nicht immer leicht, ehrlich uns gegenüber zu sein. Manchmal ist es ja auch eine Mischung aus beidem. *(Blatt 2/Handeln – warum?)*

Unser Handeln wird nur gut sein und bleiben, wenn wir die Verbindung mit Gottes Geist suchen und finden. *(Blatt 3/Geistreich handeln)*

Um nicht auszubrennen, braucht es ein richtig verstandenes Gottvertrauen. *(Blatt 4/Handeln mit Gottvertrauen)*

Meine Gaben

„Jede/r von uns hat Gaben, Fähigkeiten – kleine oder große, leicht sichtbare oder stille, verborgene oder vielleicht beides. Sammeln wir doch einmal bewusst das, was wir können.“

Vielleicht haben manche einen inneren Widerstand, das zu tun. Manchmal klingen in unseren inneren Ohren Sprüche wie „Selbstlob stinkt.“ „Nimm

dich nicht so wichtig!“ „Bitte keine Selbstbeweihräucherung!“ Doch es geht hier darum, die Geschenke, die uns Gott gegeben hat, auch zu sehen und zu schätzen. Wenn ich um diese Fähigkeiten weiß, kann ich sie auch pflegen und für andere einsetzen.

(Zettel und Stifte austeilen.) **Schreibt auf je einen Zettel eine Eigenschaft, Fähigkeit, etwas, das ihr könnt.** Vielleicht habt ihr es selber schon oft bemerkt, vielleicht haben es euch auch andere schon öfter gesagt. Achtet auch auf Unscheinbares (geduldig sein, zuhören ...).“

Anschließend soll jede/r ihren/seinen Zettel vorlesen und in die Mitte legen. Mehrfache Nennungen machen nichts. Die Zettel dann einfach zusammenlegen.

Bibelstelle (1 Kor 12,4-11) vom Einzelblatt 1/Handeln für wen? Vorlesen und VOR dem letzten Satz („Das alles bewirkt ein und derselbe Geist ...“) die Fähigkeiten der TN einfügen, die aufgezählt wurden.

Lied: Ich will dir danken, weil du unsere Hände füllst, Gott unsres Lebens (Nach der Melodie: Schweige und höre GL 433)

Abschluss: Gebet vom Lesezeichen und Kreuzzeichen

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde - 4.Woche:

Das Handsymbol und einzelne Blätter aus der vierten Woche aufhängen. Die Umrissfigur für Petrus Canisius ergänzen mit der Aufforderung „Komm vom Reden ins Tun!“ Den Text „Aus dem Leben des Hl. Petrus Canisius vom vierten Wochenblatt dazugeben. Lesezeichen dazuhängen.

5. Gruppentreffen

Mittegestaltung (Vorschlag):

Tuch; Ikone oder Kerze ...; Umriss der TN; die Einzelblätter der 1. Woche in die Mitte um das Buch(-symbol) legen; die Einzelblätter der 2. Woche um das Herz(-symbol) legen; die Einzelblätter der 3. Woche um die Schuhe oder das Schuhsymbol legen; die Einzelblätter der 4. Woche um die Hand-schuhe oder das Handsymbol legen

Vorbereiten: Kordeln/Schnüre, Auffädelperlen

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen

Anfangsgebet gemeinsam lesen (Umschlag TN-Heft innen oder Seite 8)

Zur Ruhe kommen – was ist mir HEUTE wichtig

Lied: GL 839: Sende deinen Geist aus einige Male singen und danach eine Stille von einigen Minuten halten. In dieser Stille nachspüren lassen, welcher Gedanke/welches Erlebnis ihnen HEUTE aus der letzten Exerzitenwoche besonders wichtig geworden ist. Ein Wort oder einen Satz dafür finden lassen.

Die Stille ausdrücklich beenden (mit einem Gong oder einem Wort ...).

Danach den eigenen Umriss aus der Mitte nehmen und dieses Wort/diesen Satz draufschreiben lassen. Die eigene Umrissfigur mit in die folgende Austauschrunde nehmen.

Austauschrunde

Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die eigene Umrissfigur in die Mitte und sagt nur mehr das aufgeschriebene Wort dazu.

Rückschau auf die gesamte Exerzitenzeit

Lied: GL 921 Gott, du bist Anfang und Ende (Man kann mit den TN während des Liedes auch in Bewegung kommen und mit langsamen Schritten zur Melodie gehen.) Mehrmals singen.

„Dieses Lied drückt die Hoffnung und das Vertrauen aus, dass Gott uns während der ganzen Exerzitenzeit über begleitet hat und dies auch weiterhin tut. Lassen wir die Exerzitenzeit an uns innerlich vorüberziehen. Schauen wir auf die aufgelegten Symbole und auf die Einzelblätter. Betrachten wir unsere Umrissfigur, die wir bei jedem Treffen beschriftet haben.

Wie war der Beginn der Exerziten? Habe ich eine Zeit, einen Ort zu Hause gefunden? Wie waren die ersten Impulse? Was ist mir beim BUCH wichtig geworden?

Die zweite Woche mit dem HERZ: Wie ist meine Beziehung zu Jesus? Was nehme ich aus dieser Woche mit?

Die dritte Woche mit dem SCHUH: Wie steht es um meinen Platz, meinen Weg im Leben? Wer/was hilft mir? Wie orientiere ich mich? Was nehme ich aus dieser Woche mit?

Die vierte Woche mit der HAND: Geistvolles Handeln. Was bedeutet das jetzt für mich?“

Exerzienschnur

(Jede/r bekommt eine Kordel/Schnur) „Ihr könnt für die schönen Erlebnisse oder das, was euch wichtig geworden ist, eine Perle auffädeln. Wenn etwas schwierig war, könnt ihr auch einen Knoten hineinmachen. Geht die vier Wochen für euch durch und gestaltet eure Exerzienschnur. Ihr könnt sie dann vor euch auf den Boden legen, verschlungen oder gerade – so wie es euch und eurem Weg entspricht.“

(vielleicht etwas Hintergrundmusik spielen)

Jede/r TN sagt etwas zu ihrer/seiner Exerzienschnur. Die anderen hören nur zu.

Nach jeder Erzählung einen Dankruf singen oder beten („Dank sei dir, mein Gott“, ...).

Abschluss

Gebet: (Exerzitenmappe Umschlag außen) gemeinsam beten.

Kreuzzeichen

Lied: Du bist ein Segen (geklammertes TN-Heft Seite 12/zum Anhören siehe Hinweislink auf der Homepage: www.dibk.at/Themen/Exerziten/Heute)

Umrissfiguren mitgeben.

Eventuell Agape.

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde:

Eine Exerzienschnur dazuhängen mit Knoten und Perlen und vielleicht einige „Perlen“, die von den TN benannt wurden dazuschreiben.

Abschlusswanderung

Eine Idee wäre es, mit der Exerziengruppe oder mit mehreren Gruppen einer Pfarre, eines Seelsorgeraums, eines Dekanats eine (Abschluss-)Wanderung zu machen. (z.B. nach Ostern, wenn die Exerziten 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 Exerzitenunterlagen eingebaut werden. (Anfang – Mitte – Schluss des Weges)

Fragen und Antworten zur Begleitung der Exerziten 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: Exerziten sollen Erfahrungen ermöglichen und nicht nur eine intellektuelle Auseinandersetzung sein.

„Muss jedes Begleittreffen immer den gleichen Ablauf haben?“

Ein gleichbleibender „Rahmen“ der Treffen ist gut. Er schafft Vertrautheit und Sicherheit für die TN.

„Manche TeilnehmerInnen haben eine ganz andere Einstellung zu Gott, dem Gebet und den Exerziten als ich.“

Gehe achtsam mit den TN und ihren Aussagen um. Jede Exerzienerfahrung hat ihre Berechtigung – versuche nicht zu belehren! Zeige Geduld und Verständnis für Schwierigkeiten und Widerstände, aber führe doch immer wieder zum Wesentlichen der Exerziten 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 Exerzitionen 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 4 Wochen der Exerzitionen 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 Exerzitionen 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. 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 Exerzitionsheft 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 Exerzitionsbegleiterin/ein guter Exerzitionsbegleiter 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 Exerzitionsbegleitung 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.

Bewahre uns Gott (GL 453)

(T:E.Eckert M: A. Ruuth)



Be - wah - re uns Gott, be - hü - te uns,
Gott, sei mit uns auf un - sern We - gen.
Sei Quel - le und Brot in Wüs - ten - not,
sei um uns mit dei - nem Se - gen.

Gestenfolge zum Lied:

Hände gefaltet vor der Brust: *Bewahre uns Gott*

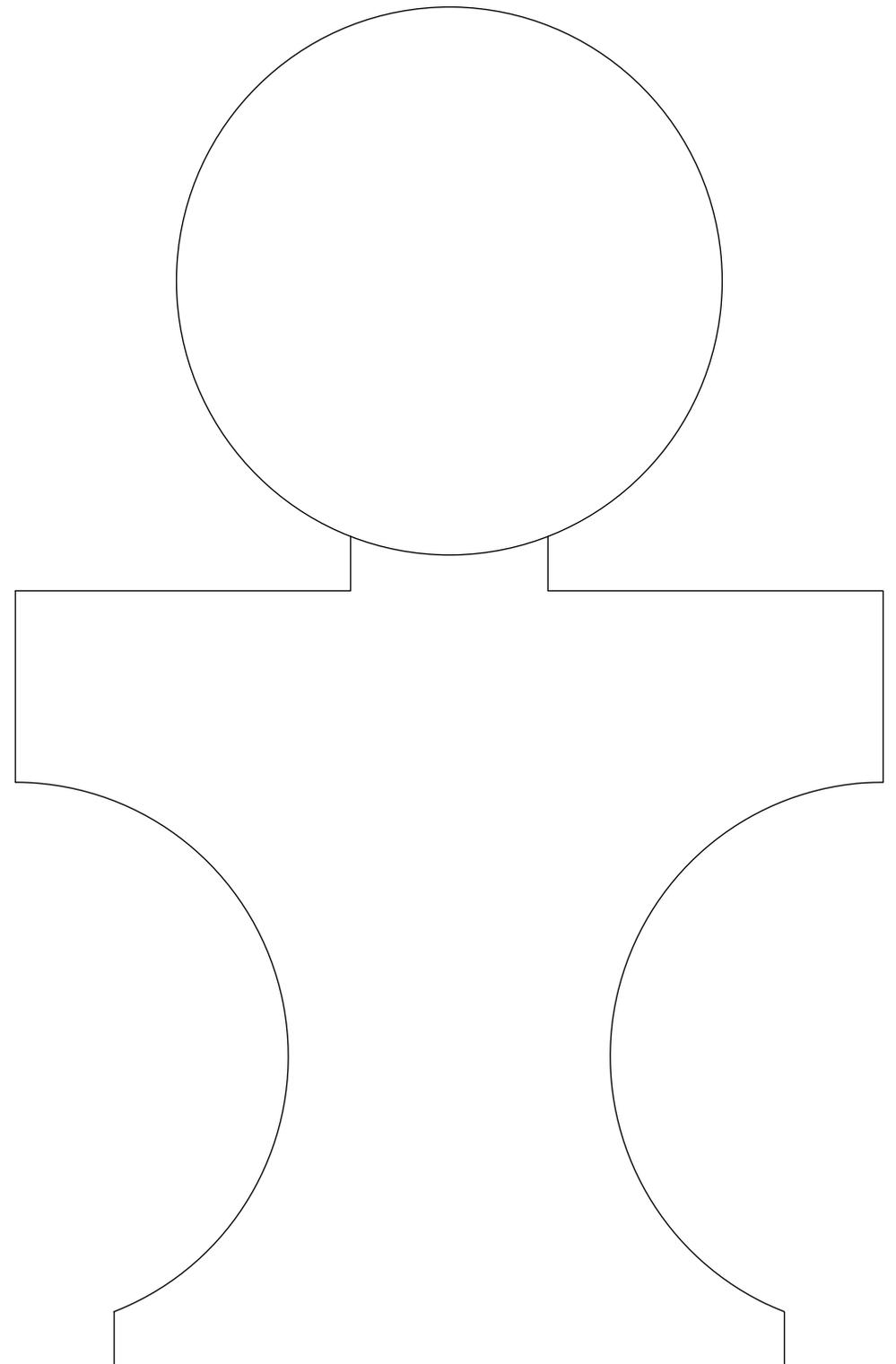
Hand schützend vor andere Handfläche halten, so als ob man eine Kerzenflamme schützen möchte: *Behüte uns Gott*

Handflächen aufeinanderlegen und Kurvenbewegungen vor dem Körper machen: *Sei mit uns auf unseren Wegen*

Mit beiden Händen Wasser schöpfen vom Boden und zu Schale vor dem Körper zusammenführen: *Sei Quelle und Brot*

Mit den Handflächen über das Gesicht streichen, so als ob man das Gesicht mit Wasser waschen würde: *in Wüstennot*

Einen Arm heben und spiralförmige Bewegungen über dem Kopf beginnend nach unten machen: *Sei um uns mit deinem Segen*





Gebet für GruppenbegleiterInnen

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)