



DIÖZESE  
INNSBRUCK

Begleitheft  
für GruppenleiterInnen

# beherzt leben

mit den Werken der Barmherzigkeit



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Vorschläge für den Ablauf eines Treffens	3
Geistliche Begleitung in der Gruppe	5
Fragen und Antworten zur Begleitung der Exerzitien im Alltag	6
1. Gruppentreffen	9
2. Gruppentreffen	11
3. Gruppentreffen	15
4. Gruppentreffen	19
5. Gruppentreffen	24
6. Gruppentreffen	28
Impressum	33

## Liebe Exerzitionen-im-Alltag BegleiterInnen!



In diesen Unterlagen möchte ich Ihnen methodische Hilfestellungen für die Begleittreffen der Exerzitionen-im-Alltag „Beherzt leben – mit den Werken der Barmherzigkeit“ geben. Wählen Sie aus, adaptieren Sie die Vorschläge für Ihre Gruppe und für Ihre eigene Person.

Die Barmherzigkeit wird im vorliegenden Exerzitionenbeheft eine durchgehende Rolle spielen. Und zwar nicht irgendeine beliebige, von uns gemachte oder geforderte

Barmherzigkeit, sondern die Barmherzigkeit Gottes. Diese Barmherzigkeit bildet das Fundament für unseren Glauben, unser Hoffen, unser Lieben und unser Handeln. Sie kommt jedem Tun und Denken von unserer Seite zuvor.

Papst Franziskus erklärt das folgendermaßen<sup>1</sup>:

„In Jesus von Nazareth ist die Barmherzigkeit des Vaters lebendig und sichtbar geworden und hat ihren Höhepunkt gefunden.“ (1.)

„Um fähig zu sein, die Barmherzigkeit zu leben, müssen wir also zunächst auf das Wort Gottes hören. Das heißt, wir müssen den Wert der Stille wiederentdecken, um das Wort, das an uns gerichtet ist, meditieren zu können. Auf diese Weise ist es möglich, die Barmherzigkeit Gottes zu betrachten und sie uns anzueignen und zum eigenen Lebensstil werden zu lassen.“ (13.)

„Wir sind also aufgerufen, Barmherzigkeit zu üben, weil uns selbst bereits Barmherzigkeit erwiesen wurde.“ (9.)

Deshalb gehen wir in jeder Woche der Exerzitionen von einer Bibelstelle aus, bei der wir betrachten, wie Jesus mit den Menschen umgegangen ist. Wie haben die Leute damals die Barmherzigkeit Gottes erfahren? Wie dürfen wir selbst, jede/r Einzelne von uns, diese Barmherzigkeit Gottes heute erfahren?

Dann erst kommt der nächste Schritt: Wie können wir als Konsequenz daraus „beherzt leben“?

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Exerzitiengruppe, dass Sie zur Quelle der Barmherzigkeit Gottes vordringen können.

**Mag.<sup>a</sup> Irene Weinold, Exerzitionenreferentin**

## Gruppentreffen Exerzitionen 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.

Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen (TN), wenn sie zum Treffen kommen, persönlich.

## Vorschläge für den Ablauf eines Treffens

### Begrüßung

Begrüßen Sie die TN und entschuldigen Sie die fehlenden Personen. Während der Exerzitionen sind sie gemeinsam als Gruppe unterwegs. Es ist nicht egal, ob jemand anwesend ist oder nicht. Jede/r ist wichtig.

### Anfang

Kreuzzeichen, Lied, Gebet (gleichbleibend oder von der jeweiligen Exerzitionswoche), Kerze anzünden, ...

### Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

Alle Übungen, die mit der Wahrnehmung zu tun haben, haben den Zweck, von unseren vielen Gedanken wegzukommen und im Hier und Jetzt zu sein. Denn wahrnehmen – hören, spüren, riechen, schmecken, sehen – können wir nur JETZT. Unsere Gedanken treiben uns aber sehr oft in das Gestern und in das Morgen. Manche dieser Übungen können die TN auch in ihren Alltag immer wieder einbauen (im Bus, beim Warten, ...).

- „Übung zum stillen Dasein“ (Exerzitionenheft Seite 51),
- „Körpergebet“ ( Exerzitionenheft Seite 49),
- 5 Minuten in Stille dasitzen und mit nur einem Körpersinn wahrnehmen: z.B. nur die Geräusche um mich herum, oder nur spüren: wo berührt mein Körper den Boden oder den Sessel und wie fühlt sich das an; oder meinen Atem spüren: wo und wie spüre ich den Atem bei der Nase, in der Brust, im Bauchraum.

<sup>1</sup> In: Misericordiae vultus, Verkündigungsbulle zum Außerordentlichen Jubiläum der Barmherzigkeit; 11. April 2015

- Einen Gegenstand (Stein, Blume, Alltagsgegenstand, ...) in die Hand nehmen und ganz genau mit den Händen erspüren.
- Die eigenen Hände (die wir so selbstverständlich jeden Tag verwenden) einmal ganz bewusst Zentimeter für Zentimeter erkunden, ertasten, erspüren.

## Rückblick auf die vergangene Woche

Das Wochenthema noch einmal in Erinnerung rufen.

Eventuell etwas „in die Hand geben“, damit die TN in der anschließenden Gesprächsrunde einen Anhaltspunkt zum Erzählen haben z. B. „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 z.B. bei der Katholischen Jugend Innsbruck oder Linzer Behelfsdienst).

Die TN können auch während der jeweiligen Exerzitienwoche ein Handyfoto machen, das für sie mit dem Wochenthema der Exerzitien zu tun hat, und dieses zum Treffen mitbringen. ...

## Geistliche Begleitung in der Gruppe

Achtsamer Austausch über den eigenen Exerzitienweg in der letzten Woche (eventuell in 2 Gruppen/ pro Gruppe 4-5 Personen).

Um den Gesprächen mehr Achtsamkeit und Tiefe zu verleihen, hat sich auch der folgende Ablauf als hilfreich erwiesen (siehe Seite 5; auch als Kopiervorlage für die TN verwendbar; 45 Minuten einplanen).

## Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt die „Schatzkarten“ in die Mitte und liest das Wort auf der Karte vor; oder ein „Blitzlicht geben“: jede/r TN sagt ein Wort (nicht mehr!) zur letzten Woche;

oder mit einem Lied, ...

## Impuls mit Gebetsteil

Die Gruppentreffen sollen auch die Möglichkeit bieten, miteinander zu beten – in den verschiedensten Formen.

## Abschluss des Treffens

Vater unser, Lied, Tanz, Segen, Kreuzzeichen.

## Geistliche Begleitung in Gruppen

(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?
- Wie geht es mir mit den Impulsen der Exerzitienunterlagen?
- Was beschäftigt mich besonders?

(3) **GEMEINSAMES SCHWEIGEN** – hören, 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. Braucht nichts zu ergänzen, richtigzustellen, zu entgegnen, .....

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.

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 Materialien für die Gestaltung der Gruppentreffen sind Vorschläge. Überlegen Sie selber, was Sie sagen möchten und bringen Sie nur Dinge, hinter denen Sie stehen können.

### „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.“

Gehen Sie achtsam mit den TN und ihren Aussagen um.

Jede Exerzitien Erfahrung hat ihre Berechtigung – versuchen Sie nicht zu belehren! Zeigen Sie Geduld und Verständnis für Schwierigkeiten und Widerstände.

### „Manche TeilnehmerInnen sind unzufrieden mit den Begleittreffen.“

Seien Sie auf unterschiedliche Vorstellungen, Äußerungen und Vorlieben gefasst. Sie können es nicht allen recht machen. Ermutigen Sie die TN, aber auch sich, den jeweils eigenen Weg zu finden.

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

Sie dürfen die TN freundlich, aber bestimmt zum Thema zurückholen.

Die anderen werden Ihnen dafür dankbar sein. Wenn TN den ganzen Platz und Raum in der Austauschrunde mit einem persönlichen Problem beanspruchen, bieten Sie ein Einzelgespräch zu einem anderen Zeitpunkt an.

### „Bei den Rückmelderunden wird fast nichts gesagt.“

Geben Sie immer wieder die Freiheit, dass für die TN in den Kleingruppen kein Redezwang besteht, aber ermuntern Sie liebevoll, die je eigene Erfahrung zu formulieren.

Achten Sie darauf, dass keine Diskussionen entstehen.

Laden Sie die TN ein, von sich selber und den eigenen Erfahrungen zu sprechen.

Betonen Sie, dass das Ausgesprochene in der Runde bleibt und nicht hinausgetragen wird.

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

Es hängt nicht nur von Ihnen ab, ob ein Treffen gelingt. Äußere Umstände, Tagesverfasstheit und vieles mehr spielen mit. Vertrauen Sie darauf, dass Gott mit jedem und jeder einen Weg geht.

### „Muss ich „eine Mitte“ im Raum gestalten?“

Wenn Sie auf eine gute Atmosphäre in dem Haus/Raum achten, in dem die Exerzitien stattfinden, fühlen sich alle Beteiligten wohler. Wie Sie das machen (Blumen, Kerze, Stuhlkreis, Musik, Stille, ...) ist allerdings Ihnen überlassen.

### „Ich brauche für die Vorbereitung so viel Zeit.“

Begleiten Sie die Exerzitien zu zweit. Die Arbeit kann dann aufgeteilt werden. Jeder/jede hat unterschiedliche Stärken, die er/sie einbringen kann. Sie können sich vor und nach den Treffen austauschen und gegenseitig unterstützen. Bereiten Sie sich trotzdem sorgfältig vor. Das gibt Ihnen Sicherheit.

**„Manche TeilnehmerInnen kommen nicht regelmäßig.“**

Für die 5 Wochen der Exerzitien sind Sie und die TN gemeinsam als Gruppe unterwegs. Es ist nicht egal, ob jemand zu einem Treffen kommt oder nicht. Sagen Sie das den TN und bitten Sie, sich bei Ihnen persönlich oder telefonisch abzumelden, falls sie nicht zu einem Treffen kommen können. So können Sie diese Personen auch bei den anderen am Anfang des Treffens entschuldigen. Wenn möglich, rufen Sie die fehlenden TN nach dem Treffen an und erzählen Sie vom Begleittreffen. So bleiben Sie in Kontakt und können den TN dadurch eine große Hilfe sein, an den Exerzitien dranzubleiben.

Haben Sie Geduld. In diesen 5 Wochen praktizieren Sie eine „nachgehende Seelsorge“.

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

Haben Sie Mut zur Stille. Finden Sie selber zur inneren Ruhe und eröffnen Sie auch den TN Räume der Stille. Auch Still-sein muss erst geübt werden.

**„Manche TeilnehmerInnen beklagen sich, dass zu viel oder zu wenig Texte im Exerzitienheft sind.“**

Weisen Sie immer wieder darauf hin, dass nicht alle Anregungen, Impulse usw. „abgearbeitet“ werden müssen. Ermutigen Sie zur Auswahl und Vertiefung. Manche Texte erschließen sich erst ist ihrer vollen Bedeutung wenn sie mehrmals gelesen und betrachtet werden.

**„Ich weiß nicht, ob ich eine gute Exerzitienbegleiterin/ein guter Exerzitienbegleiter bin.“**

Vertrauen Sie, dass der Hl. Geist in Ihnen wirkt. Sie dürfen auch mit Gelassenheit in die Begleitabende gehen. Sie sind nur der/die Wegbereiter/in. Den Weg geht Gott mit jeder/jedem Einzelnen persönlich. Und Gott wirkt oft auch gerade in unserer Begrenztheit.

# 1. Gruppentreffen

**Begrüßung**

Klärung organisatorischer Fragen (z.B. Abmelden bei Verhinderung), Bezahlung (im Anschluss an das Treffen), ...

**Anfang**

Kreuzzeichen, Lied „Der mich atmen lässt“ (Seite 52<sup>1</sup>)  
oder Anfangsgebet (Umschlagseite innen)  
oder ...

**Vorstellrunde**

Alltagsgegenstände liegen auf;  
oder Bilder (Postkarten) liegen auf und jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer sucht sich ein Ding oder Bild aus;  
oder eine große Zündholzschachtel mit langen Zündhölzern wird weitergereicht und jede/jeder stellt sich so lange vor, wie ein Zündholz brennt;  
oder ....

Vorstellfragen: Name? Warum komme ich zu den Exerzitien? Was erwarte ich mir? Was möchte ich aus den Exerzitien mitnehmen?

(Wenn Sie als BegleiterIn mit der Vorstellrunde beginnen, wissen die TN, was sie sagen sollen und wie.)

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

Täglicher Ablauf (Erfahrungen der TN aus den vergangenen Jahren mitbringen lassen)

Aufbau des Exerzitienheftes (nur kurz; das meiste steht im Heft selbst)

Gruppentreffen (was macht man da,...)

Regelmäßige Teilnahme ...

**Impuls**

**Bildbetrachtung zum Umschlagbild** (Nehmen Sie als Vorlage für den Ablauf die Hinweise zur Bildbetrachtung auf Seite 51 des Exerzitienheftes)

<sup>1</sup> Die Seitenzahlen beziehen sich auf die Exerzitienunterlagen „Beherzt leben – mit den Werken der Barmherzigkeit“

Eine Bildbetrachtung in der Gruppe schafft die Möglichkeit, verschiedenste Blickwinkel, Assoziationen, Gedanken – über die eigene Sicht hinausgehend – zu hören und kennenzulernen. Deshalb ist es meist eine sehr spannende Sache.

Versuchen Sie, die einzelnen Schritte der Bildbetrachtung zu trennen. Meistens fällt es den TN recht schwer, den ersten Schritt der reinen Beschreibung zu tun. Als Hilfe können Sie sagen: „Versuchen Sie, das Bild jemandem am Telefon zu beschreiben, jemandem, der es nicht sieht.“ (Farbverlauf, zwei schwarze Formen – wo im Bild, wie biegen sich die Formen, ...).

Dann erst weitergehen zu den anderen Schritten.

Sammeln Sie auch noch die Assoziationen zu den Worten: leben – beherzt. Was fällt den TN dazu ein, was haben diese Worte mit ihnen selbst zu tun (nur ein oder zwei Worte als Assoziationen sagen; keine Sätze, keine Diskussion).

Jetzt hat die ganze Gruppe Eindrücke, Ideen, Assoziationen zusammengetragen – sozusagen einen unsichtbaren, großen Geschenkkorb damit gefüllt.

Sie können selber noch ergänzend einige Gedanken hinzufügen:

Die Hände sind schwarz, die Einzelheiten kann man nicht erkennen, man kann nicht sagen, wem die Hände gehören. Wenn wir beherzt leben, geht es nicht darum, dass wir berühmt werden, dass jeder/jede unseren Namen kennt. Es geht darum, dass unsere Hände handeln, dass wir Hand anlegen. Jeder/jede!

Hand und Herz sollen nicht isoliert, alleine leben. Sie müssen zusammenfinden. Ein herzloses Handeln und ein Herz ohne handeln ist nichts wert.

Auf welchem Hintergrund können das Herz und die Hand zusammenfinden? Das Orange symbolisiert die glühende Farbe der Liebe Gottes zu uns. Die Liebe Gottes, die vor all unserem Tun schon da ist und die uns allen gilt.

## Gebetsteil

Wenn die TN sich schon gut kennen, können sie in einem Satz ein Lob, einen Dank oder eine Bitte an Gott richten (siehe Schritt 4 der Bildbetrachtung).

Wenn die TN eher neu zusammengewürfelt sind, ist die Hemmschwelle dafür vielleicht zu hoch. Dann können Sie ein vorformuliertes Gebet nehmen (z.B. das Gebet auf dem Lesezeichen), oder selber eines sprechen.

Als Abschluss (Schritt 5) der Bildbetrachtung lassen Sie 3 Worte, die den TN bei der Bildbetrachtung bedeutsam geworden sind, auf den Umschlag der Exerzitenunterlagen oder auf das Lesezeichen schreiben (Bleistifte bereithalten).

## Abschluss

Vater unser

und/oder Lied „Der mich atmen lässt“ (Seite 52)

und /oder Segensgebet und Kreuzzeichen.

## 2. Gruppentreffen

### Begrüßung

#### Anfang

Kreuzzeichen, Lied „Der mich atmen lässt“ (Seite 52)

oder Anfangsgebet (Umschlagseite innen)

oder Gebet für die 1. Woche (Seite 5) oder ...

### Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

„Übung zum stillen Dasein“ (Seite 51)

Nehmen Sie eine Übung, bei der Sie wenig anleiten müssen. Bei den nachfolgenden Punkten sind Sie beim ersten Treffen mit Reden noch genug gefordert.

## Rückblick auf die vergangene Woche

Eventuell anhand der Überschriften der 1. Woche noch einmal den Wegverlauf in Erinnerung rufen; dazu wieder die Schatzkarten oder Alltagsgegenstände oder Handybilder oder .... als Anhaltspunkt verwenden. Karte oder Gegenstand aussuchen lassen. Was passt zum eigenen Erleben der letzten Woche? (siehe Vorschläge für den Ablauf eines Treffens/ Begleitheft Seite 4)

## Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Bevor Sie das erst Mal die Austauschrunde machen (und sich eventuell in Kleingruppen aufteilen), weisen Sie auf den Ablauf und die wichtigsten Regeln des Gespräches hin. Falls Sie sich in Kleingruppen teilen, vereinbaren Sie eine Zeitdauer für den Austausch.

## Abschluss der 1. Woche

Jede/r TN legt seine Karte/Gegenstand in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu,  
oder einfacher Liedruf „Heile mich“ (Seite 56)  
oder Gebet für die 1. Woche (Seite 5)  
oder ....

## Einführung in das Thema der kommenden Woche:

In den folgenden Wochen wird der Ablauf im Exerzitienheft immer so sein, dass wir uns als erstes anschauen, wie Jesus mit den Menschen damals umging und was er uns damit zeigen will. Dafür finden Sie immer eine Stelle aus der Bibel zum Lesen und Betrachten. Danach kommt eine Neuformulierung eines Werkes der Barmherzigkeit, wie es Bischof Wanke aus Erfurt veröffentlicht hat (näheres dazu Seite 58/59). Neben dieser Neuformulierung ist ein Bild, das von Jugendlichen gestaltet wurde und das Sie in Form einer Bildbetrachtung auf sich wirken lassen können. Beim 1. Treffen haben wir so eine Bildbetrachtung gemeinsam versucht. Als 3. Impuls gibt es Anregungen aus der Praxis. Eine Person, die mit den im Werk angesprochenen Personengruppen zu tun hat, gibt wertvolle Tipps für den Alltag.

## Impuls

**Schriftbetrachtung zu Lk 19,1-10 Zachäus** (Seite 14). Nehmen Sie als

Vorlage für sich die „Anweisungen zur Schriftbetrachtung“ (Seite 50).

Lesen Sie die Bibelstelle ganz langsam vor (Die TN sollen ihre Unterlagen beiseitelegen, sonst lesen sie die Texte im Heft weiter und sind dadurch abgelenkt). Ermuntern Sie die Zuhörer, sich den Ort ganz genau vorzustellen: die Straßen, die Bäume, die Häuser, die Menschen, die Farben, die Geräusche, die Gerüche, ist es heiß oder kalt, ... So als müssten sie ein Bild von dem Geschehen malen. Es gibt zwei Schauplätze: Der erste ist in der Stadt beim Baum und der zweite ist bei Zachäus zu Hause. Beginnen Sie mit dem Vorbereitungsgebet (siehe Schritt 1/Seite 50).

„Begeben wir uns heute in eine Situation zur Zeit Jesu und versuchen wir an dieser Erzählung teilzuhaben.“

Lesen Sie: ***Dann kam er nach Jericho und ging durch die Stadt. Dort wohnte ein Mann namens Zachäus; er war der oberste Zollpächter und war sehr reich. Er wollte gern sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrte ihm die Sicht; denn er war klein.***

***Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen musste.“***

Beschreiben Sie nun in der Gruppe gemeinsam, wie der Ort aussieht. Jede/r TN kann einen Satz dazu beitragen: z.B. Es ist heiß. Die Leute drängen sich in der Straße. Es ist laut. .... (Es geht nicht darum, ob die Wahrnehmung der Temperatur stimmt oder nicht, sondern darum, sich möglichst gut in die Situation hineinzudenken.)

„Denken Sie sich in Zachäus hinein. Er sitzt auf dem Baum. Die Menschenmenge und Jesus unter ihm. Was denkt sich Zachäus da oben auf dem Baum?“

Antworten sammeln (ohne Kommentar und Diskussion!!)

Lesen Sie: ***Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein. Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf.***

„Denken Sie sich noch einmal in Zachäus hinein. Was freut Sie so besonders daran, dass Jesus zu Ihnen nach Hause kommen will?“

Antworten sammeln (ohne Kommentar!!)

„Jesus ist bei Zachäus eingekehrt: Wie schaut es bei Zachäus aus? Wo befindet sich Jesus? Wo befindet sich Zachäus? Sind noch andere Leute da?“

Beschreiben Sie nun wieder in der Gruppe gemeinsam, wie der Ort aussieht. Jede/r TN kann einen Satz dazu beitragen.

Lesen Sie: **Als die Leute das sahen, empörten sie sich und sagten: Er ist bei einem Sünder eingekehrt.**

„Denken Sie sich in eine der herumstehenden Personen hinein: Warum ärgert Sie das so, dass Jesus zu Zachäus gegangen ist?“

Antworten sammeln (ohne Kommentar oder Diskussion!!)

Lesen Sie: **Zachäus aber wandte sich an den Herrn und sagte: Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben, und wenn ich von jemand zu viel gefordert habe, gebe ich ihm das Vierfache zurück.**

**Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden, weil auch dieser Mann ein Sohn Abrahams ist. Denn der Menschensohn ist gekommen, um zu suchen und zu retten, was verloren ist.**

Nennen Sie noch einmal gemeinsam die Gründe, warum Zachäus jetzt am Schluss Heil erfährt: Wegen seines Handelns?

Nur Sammeln (ohne Kommentar und Diskussion!!)

### Gebetsteil

Lesen Sie noch einmal die ganze Bibelstelle auf einmal vor.

Lassen Sie ein wenig Stille.

Wer möchte kann jetzt in einem Satz ein Lob, einen Dank oder eine Bitte vor Gott aussprechen,

und/ oder sprechen Sie selbst ein (vorformuliertes) Gebet.

Schreiben Sie eine Empfindung, einen Gedanken, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist zur Bibelstelle auf Seite 14 dazu. (Es geht bei dieser Betrachtung nicht um eine Diskussion. Alle Eindrücke und Gedanken, die die TN haben, sind wertvoll. Jede/r kann für sich im Stillen das mitnehmen, was für sie/ihn wichtig war. Gehen Sie deshalb achtsam mit den Aussagen um und bewerten Sie keine).

### Abschluss

Vater unser

und/oder Lied „Du bist da“ (Seite 57)

und/oder Segensgebet und Kreuzzeichen

## 3. Gruppentreffen

### Begrüßung

#### Anfang

Kreuzzeichen, Lied „Der mich atmen lässt“ (Seite 52)

oder Anfangsgebet (Umschlagseite innen)

oder Gebet für die 2. Woche (Seite 13)

oder ...

### Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

**Körpergebet** (Seite 49)

**Vorbemerkungen zu diesem Gebet:** Versuchen Sie dieses Körpergebet einige Male allein für sich zu Hause laut anzuleiten und die Sätze auswendig zu sprechen. So erlangen Sie Sicherheit und brauchen keine Unterlagen beim Gruppentreffen.

Dieses Gebet eignet sich besonders gut am Morgen neben dem Bett oder im Badezimmer (da kann man eine Kopie des Gebetes gut innen bei einer Spiegelschranktür anbringen) vor dem Waschen zu beten. Wenn man es in den Tagesablauf einbaut wie das Zähneputzen, können die Worte dieses Gebetes und seine Gesten mit der Zeit anfangen zu wirken und in die Tiefe des eigenen Herzens sinken. Sie werden merken, wie Ihnen in manchen Situationen des Tages einige Worte wieder ins Bewusstsein kommen. Versuchen Sie es. Es lohnt sich.

**Durchführung:** Stellen Sie sich mit den TN hinter die Stühle oder an einen freien Platz im Raum. Nehmen Sie einen Platz ein, an dem die anderen TN Sie gut sehen können. Gehen Sie das Gebet zwei Mal durch. Beim ersten Mal sagen Sie den TN, wie sie stehen sollen oder welche Handhaltung sie einnehmen sollen. Dann sagen Sie den jeweiligen Gebetsatz. Sie können ihn von den TN wiederholen lassen. Lassen Sie die TN gleich mitmachen. Das zweite Mal sprechen Sie es wirklich als gemeinsames Gebet.

Lassen sie sich Zeit beim Gebet. Spüren Sie in jede Geste hinein und nehmen Sie wahr, wie es sich anfühlt (wenn Sie z.B. die Arme seitlich ausgestreckt halten, werden Sie körperlich die Spannung merken, die das bei Ihnen verursacht).

## Rückblick auf die vergangene Woche

Eventuell anhand der Überschriften der 2. Woche noch einmal den Wegverlauf in Erinnerung rufen; dazu wieder die Schatzkarten oder Alltagsgegenstände oder Handybilder oder .... als Anhaltspunkt verwenden. Karte oder Gegenstand aussuchen lassen. Was passt zum eigenen Erleben der letzten Woche?

## Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

### Abschluss der 2. Woche

Jede/r TN legt seine Karte/Gegenstand in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu,  
oder Lied „Komm, geh mit uns“ (Seite 53)  
oder Gebet für die 2. Woche (Seite 13)  
oder ...

### Impuls

#### Übung „Brücken bauen“

Bei der folgenden Übung geht es darum, in drei verschiedenen Situationen auf die eigene Wahrnehmung zu achten und nicht zuerst zu reden oder zu diskutieren. Versuchen Sie den TN zu erklären, dass es wirklich um das Wahrnehmen geht. Wo und wie spüre ich die jeweilige Situation?

**Vorbereitung:** Nehmen Sie zu Hause Zettel in zwei unterschiedlichen Farben (z.B. rot/gelb). Auf die roten Zettel kopieren oder schreiben Sie den Text des ersten Kastens (siehe Kopiervorlage Seite 20), auf die gelben Zettel den Text des zweiten Kastens. Nehmen Sie so viele Zettel, dass jeweils eine Hälfte der TN Zettel der gleichen Farbe bekommt. (Wenn eine ungerade TNanzahl vorhanden ist, machen Sie mit, ansonsten leiten Sie die Übung nur an).

**Anleitung:** „Ich bitte Sie, im Raum herumzugehen, bis ich „Stopp“ sage. Bleiben Sie dann stehen. Nehmen Sie wahr: Wo ist jetzt mein Platz? Wie geht es mir? Dann verhalten Sie sich bitte so, wie es auf dem Zettel steht, den ich Ihnen gleich geben werde. Machen Sie das so lange, bis ich wieder „Stopp“ sage. Halten Sie noch einmal kurz inne, spüren Sie nach, wie

es Ihnen dabei ergangen ist. Dann gehen Sie weiter bis zum nächsten Stopp. Drei verschiedene Situationen können Sie dadurch kennenlernen.“ Genug Zeit lassen bei den einzelnen Teilen der Übung, damit die Wirkung für beide Seiten wirklich spürbar wird.

**Anschließend:** Hinsetzen; Rückmeldungen einsammeln zu den einzelnen Situationen. Was hat die Kontaktaufnahme gefördert? Wann war es für die TN lustig, angenehm, erstaunlich? Hat es frustrierende Momente gegeben?

Es gibt kein richtig/falsch. Wahrnehmungen können unterschiedlich sein. Die einen können sich darauf einlassen, die anderen nicht. Aber meist ergibt das Sammeln einige interessante Gesichtspunkte auch über den eigenen Horizont hinaus.

Sie können noch eigene Sichtweisen ergänzen.

### Gebetsteil

Gebet für die 3. Woche (Seite 23) miteinander beten:

entweder gemeinsam lesen

oder abwechselnd die Sätze vorlesen

und/oder einzelne Wörter/Satzteile wiederholen lassen, die die TN besonders ansprechen.

### Abschluss

Vater unser

und/oder Lied „Du bist da“ (Seite 57)

und/oder Segensgebet und Kreuzzeichen

Kopiervorlage: Zettel (z.B. rot)

1. Mal: Versuchen Sie, mit der Person, die Ihnen am nächsten steht und einen andersfarbigen Zettel hat, irgendwie Kontakt aufzunehmen, aber OHNE zu sprechen.
2. Mal: Versuchen Sie, mit der Person, die Ihnen am nächsten steht und einen andersfarbigen Zettel hat, irgendwie Kontakt aufzunehmen, aber OHNE zu sprechen.
3. Mal: Achten Sie NICHT auf die Kontaktversuche Ihres direkten Gegenübers, SONDERN interessieren Sie sich für eine Person weiter weg (ohne sprechen).

Zettel (z.B. gelb)

1. Mal: Versuchen Sie, mit der Person, die Ihnen am nächsten steht und einen andersfarbigen Zettel hat, irgendwie Kontakt aufzunehmen, aber OHNE zu sprechen.
2. Mal: Verschränken Sie die Arme und achten Sie NICHT auf die Kontaktversuche Ihres Gegenüber.
3. Mal: Versuchen Sie, mit der Person, die Ihnen am nächsten steht und einen andersfarbigen Zettel hat, irgendwie Kontakt aufzunehmen, aber OHNE zu sprechen.

## 4. Gruppentreffen

### Begrüßung

#### Anfang

Kreuzzeichen, Lied „Du bist da“ (Seite 52)  
 oder Anfangsgebet (Umschlagseite innen)  
 oder Gebet für die 3. Woche (Seite 23)  
 oder ...

#### Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

Einüben des **Tagesrückblicks** (siehe Umschlagseite hinten im Exerzi-  
 enheft.) Leiten Sie diesen kurzen Tagesrückblick an, indem Sie die ein-  
 zelnen Punkte langsam vorlesen und dazwischen den TN Zeit lassen, in  
 Gedanken ihren eigenen Tag zu erkunden. Sie müssen nicht jede kleins-  
 te Begebenheit des Tages durchgehen, sondern ermutigen Sie die TN,  
 zwei bis drei Ereignissen ihres Tages nachzuspüren. Welcher „Nachge-  
 schmack“ ist davon geblieben?

#### Rückblick auf die vergangene Woche

Eventuell anhand der Überschriften der 3. Woche noch einmal den Weg-  
 verlauf in Erinnerung rufen; dazu wieder die Schatzkarten oder Alltags-  
 gegenstände oder Handybilder oder .... als Anhaltspunkt verwenden.  
 Karte oder Gegenstand aussuchen lassen. Was passt zum eigenen Erle-  
 ben der letzten Woche?

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

#### Abschluss der 3. Woche

Jede/r TN legt seine Karte/Gegenstand in die Mitte und sagt ein Wort als  
 Zusammenfassung der Woche dazu,  
 oder Lied „Wenn ich gut rede“ (Seite 54) oder Gebet für die 3. Woche (Sei-  
 te 23) oder ...

## Impuls

Welche Bedeutung hat eigentlich **das Wort Barmherzigkeit** für mich? Wer ist wem gegenüber barmherzig? Womit habe ich dabei Schwierigkeiten? Um diesem Thema auf die Spur zu kommen, eignet sich ein **Schreibgespräch**.

**Vorbereitung:** Dafür nehmen Sie zu Hause einen großen Bogen Packpapier, schreiben Sie Folgendes darauf:

**Barmherzigkeit**  
 Was heißt das?  
 Wer ist mit wem barmherzig?  
 Schwierigkeiten

Bereiten Sie dicke Filzstifte oder andere gut lesbare Stifte für die TN vor.

**Anleitung:** Legen Sie das Plakat auf einen großen Tisch. Lesen Sie vor, was Sie auf das Plakat geschrieben haben und was Sie damit meinen. Dann erklären Sie den Ablauf des Schreibgesprächs: Jede/r TN einen Stift und kann ihre/seine Gedanken dazu auf das Plakat schreiben. Es können auch Anmerkungen zu geschriebenen Sätzen der anderen TN gemacht werden. Wenn jemand einer Aussage beipflichtet, kann man sie unterstreichen oder ein Rufezeichen dazu machen. **WICHTIG:** Während dieser Schreibphase sprechen die TN **NICHT** miteinander. So können alle nachdenken und werden durch die Bemerkungen der anderen angeregt weiterzudenken. (Vielredner blockieren nicht die Ausdrucksmöglichkeit der anderen TN.) Wenn der Schreibfluss allmählich abebbt und nicht mehr geschrieben wird, wird das Schreibgespräch beendet.

Nun lesen Sie die einzelnen Beiträge vor. Falls Unklarheiten sind, können die TN, die die jeweilige Aussage niedergeschrieben haben, ergänzen. Die eigentliche Diskussion hat aber schon schriftlich stattgefunden.

## Gebetsteil

Wenn wir von Barmherzigkeit reden, können wir nicht umhin, auf Gott zu schauen, Ursprung und Vorbild aller Barmherzigkeit. Gemeinsam können wir einstimmen in das Loblied von Psalm 103, das Gottes Erbarmen durch alle Zeiten hinweg preist.

Sie können die einzelnen Verse des Psalmes von den TN vorlesen lassen und den Refrain mit allen beten,

oder alles gemeinsam beten,

oder .....

**Abschluss:** Vater unser

und/oder Segen und Kreuzzeichen

Kopiervorlage für den Psalm: nächste Seite

Oder: im Gotteslob Nummer 57

## Psalm 103

### Ein Loblied auf den gütigen und verzeihenden Gott

**Refrain: Der Herr ist barmherzig und gnädig, /  
langmütig und reich an Güte.**

- 1 Lobe den Herrn, meine Seele, /  
und alles in mir seinen heiligen Namen!
- 2 Lobe den Herrn, meine Seele, /  
und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat:
- 3 der dir all deine Schuld vergibt /  
und all deine Gebrechen heilt,
- 4 der dein Leben vor dem Untergang rettet /  
und dich mit Huld und Erbarmen krönt,
- 5 der dich dein Leben lang mit seinen Gaben sättigt; /  
wie dem Adler wird dir die Jugend erneuert.

**Der Herr ist barmherzig und gnädig, /  
langmütig und reich an Güte.**

- 6 Der Herr vollbringt Taten des Heiles, /  
Recht verschafft er allen Bedrängten.
- 7 Er hat Mose seine Wege kundgetan, /  
den Kindern Israels seine Werke.
- 8 Der Herr ist barmherzig und gnädig, /  
langmütig und reich an Güte.
- 9 Er wird nicht immer zürnen, /  
nicht ewig im Groll verharren.

**Der Herr ist barmherzig und gnädig, /  
langmütig und reich an Güte.**

- 10 Er handelt an uns nicht nach unsern Sünden /  
und vergilt uns nicht nach unsrer Schuld.

- 11 Denn so hoch der Himmel über der Erde ist, /  
so hoch ist seine Huld über denen, die ihn fürchten.
- 12 So weit der Aufgang entfernt ist vom Untergang, /  
so weit entfernt er die Schuld von uns.
- 13 Wie ein Vater sich seiner Kinder erbarmt, /  
so erbarmt sich der Herr über alle, die ihn fürchten.

**Der Herr ist barmherzig und gnädig, /  
langmütig und reich an Güte.**

- 14 Denn er weiß, was wir für Gebilde sind; /  
er denkt daran: Wir sind nur Staub.
- 15 Des Menschen Tage sind wie Gras, /  
er blüht wie die Blume des Feldes.
- 16 Fährt der Wind darüber, ist sie dahin; /  
der Ort, wo sie stand, weiß von ihr nichts mehr.
- 17 Doch die Huld des Herrn währt immer und ewig /  
für alle, die ihn fürchten und ehren;  
sein Heil erfahren noch Kinder und Enkel; /
- 18 alle, die seinen Bund bewahren, /  
an seine Gebote denken und danach handeln.

**Der Herr ist barmherzig und gnädig, /  
langmütig und reich an Güte.**

- 19 Der Herr hat seinen Thron errichtet im Himmel, /  
seine königliche Macht beherrscht das All.
- 20 Lobt den Herrn, ihr seine Engel, /  
ihr starken Helden, die seine Befehle vollstrecken, /  
seinen Worten gehorsam!
- 21 Lobt den Herrn, all seine Scharen, /  
seine Diener, die seinen Willen vollziehen!
- 22 Lobt den Herrn, all seine Werke, /  
an jedem Ort seiner Herrschaft! /  
Lobe den Herrn, meine Seele!

**Der Herr ist barmherzig und gnädig, /  
langmütig und reich an Güte.**

## 5. Gruppentreffen

### Begrüßung

#### Anfang

Kreuzzeichen, Lied „Du bist da“ (Seite 52)  
 oder Anfangsgebet (Umschlagseite innen)  
 oder Gebet für die 4. Woche (Seite 23)  
 oder ...

#### Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

**Atemgebet:** Beginnen Sie mit der „Übung zum stillen Dasein“ (Seite 51) und erweitern Sie diese. Wenn Sie ruhig dasitzen und Ihrem Atem folgen, legen Sie in Ihr Ausatmen jedes Mal still für sich das Wort: „Jesus“. Erwarten Sie nichts Bestimmtes. Lauschen Sie einfach in sich hinein. Wenn Ihre Gedanken abschweifen, kehren Sie einfach mit dem nächsten Ausatmen wieder zu dem Wort zurück. Sagen Sie den TN vorher, wie lange Sie diese Übung machen werden und wie Sie sie beenden werden. So kann einer Unruhe in der Gruppe vorgebeugt werden.

#### Rückblick auf die vergangene Woche

Eventuell anhand der Überschriften der 4. Woche noch einmal den Wegverlauf in Erinnerung rufen; dazu wieder die Schatzkarten oder Alltagsgegenstände oder Handybilder oder .... als Anhaltspunkt verwenden. Karte oder Gegenstand aussuchen lassen. Was passt zum eigenen Erleben der letzten Woche?

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

#### Abschluss der 4. Woche

Jede/r TN legt seine Karte/Gegenstand in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu,  
 oder Lied „Ubi caritas“ (Seite 55)  
 oder Gebet für die 4. Woche (Seite 33)  
 oder ...

### Impuls

#### Fürbittgebet

**Vorbereitung:** Schneiden Sie aus einem bunten Papier mindestens 15 große Blütenblätter aus. Auf 8 Blätter können Sie den fertigen Text von der Vorlage schreiben (Seite 28). Die anderen lassen Sie frei. In den mittleren Teil der Blume schreiben Sie das Christuszeichen (siehe Vorlage Seite 28). Kopieren Sie die „Fürbittblume“ für die TN (aber erst am Ende des Treffens austeilen).

**Anleitung:** Fragen: „Haben Sie selber schon erlebt, dass jemand für Sie gebetet hat? Wie war das für Sie? Beten Sie manchmal für jemanden? Warum? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?“

Wenn Erfahrungen genannt werden, können Sie diese auf ein Blütenblatt schreiben und es in die Mitte legen, sodass mit der Zeit eine Blume entsteht. Wenn ein Grund einem vorgeschriebenen Blütenblatt entspricht, können Sie dieses in die Mitte legen. Zum Schluss die übriggebliebenen Blätter noch ergänzend vorlesen und dazulegen.

Kommen Sie miteinander ins Gespräch. Wichtig ist, die Aussagen nicht zu bewerten. Verschiedene Menschen machen verschiedene Erfahrungen mit dem Gebet. Wir brauchen niemanden zu überzeugen, können aber auch von den eigenen Erfahrungen sprechen.

Ganz zum Schluss kommt der Mittelteil der Blume: „Ohne Gott würden alle diese „Blütenblätter“ auseinanderfallen. Er ist der Mittelpunkt, der all das zusammenhält.“

**Anmerkungen zum Fürbittgebet:** Wir bekommen Trost, Halt und Hoffnung dadurch. Es verbindet. Es weist aber auch über die eigene Begrenztheit hinaus auf Gott. Wir können unser Glück letztendlich nicht alleine schaffen. Wir können uns nicht wie Münchhausen selber aus dem Sumpf ziehen. Aber wir sind nicht auf uns allein gestellt. Wir sind und bewegen uns in Gott. Gott ist tief in unserem Herzen. Aber es gibt auch Dinge, die erlitten werden müssen – die keine Auflösung erfahren, die offen bleiben, deren Sinn uns nicht zugänglich ist. Aber auch in diesen Schicksalen ist uns zugesagt, dass wir nicht allein sind.

## Gebetsteil

Lied „Heile uns“ (Seite 56): Das ist ein ganz einfacher Liedruf. Singen Sie ihn einmal durch mit allen 4 Strophen (geht auch ohne Gitarre gut). Fragen Sie, ob jemand aus der Gruppe ein aktuelles Anliegen hat, für das sie gemeinsam in dieser Woche beten wollen. Wenn ja, lassen Sie dieses Anliegen formulieren und singen Sie dann darauf gemeinsam diesen Liedruf mit der leichten Abänderung „Heile sie/ihn ...“ (Nehmen Sie die Strophen, die für Sie passen). Wiederholen Sie das, wenn noch andere Gebetsanliegen da sind. (Wer nicht singen mag, kann den Text mit den TN auch jeweils als Gebet sprechen).

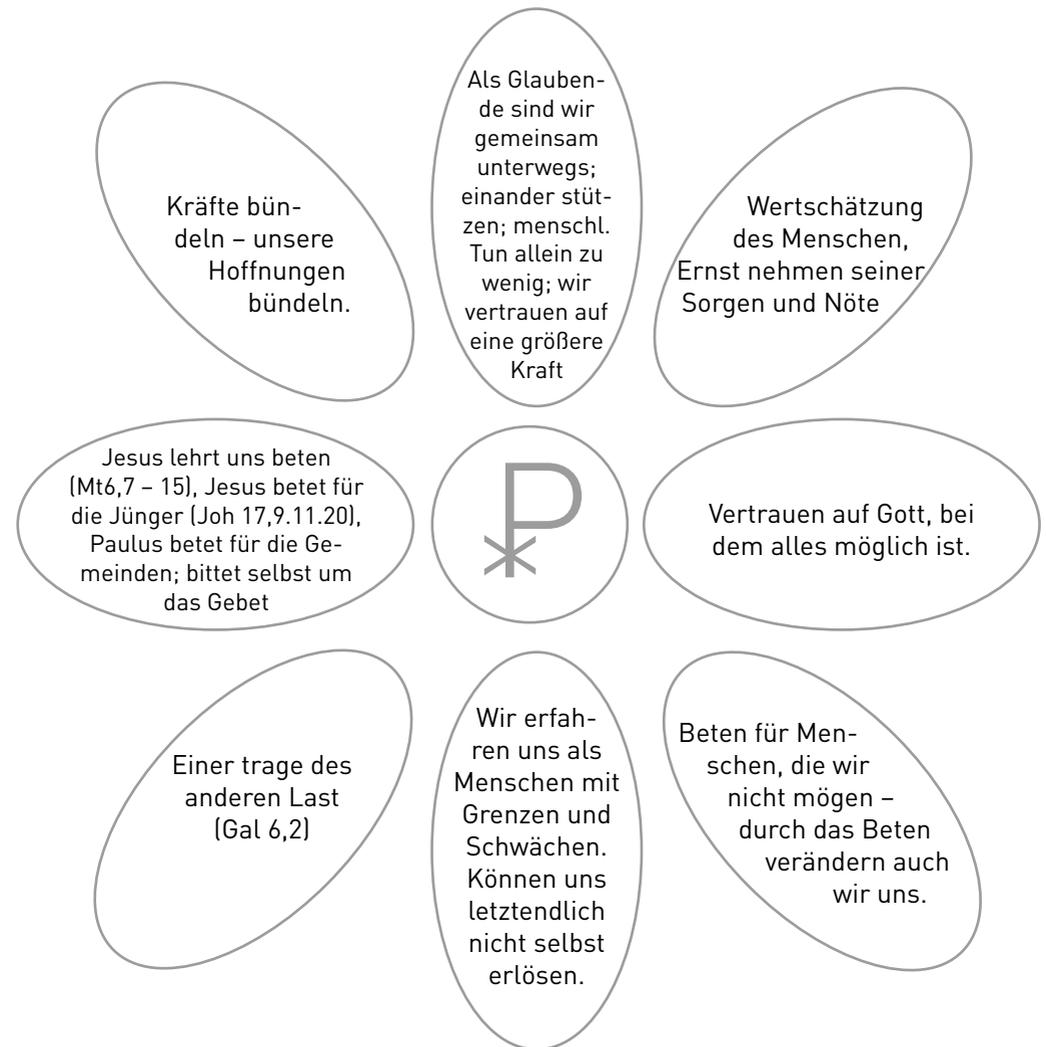
## Abschluss

Vater unser  
und/oder Segen und Kreuzzeichen

Teilen Sie zum Abschluss den Zettel mit der „Fürbittblume“ aus zum Mitnehmen.

Falls Sie nach dem nächsten und letzten Treffen hinterher noch gemütlich zusammensitzen wollen, fragen Sie die TN nach diesem Treffen, ob das für sie möglich und erwünscht ist.

## Füreinander beten



## 6. Gruppentreffen (Abschlusstreffen)

### Begrüßung

#### Anfang

Kreuzzeichen, Lied „Du bist da“ (Seite 52)  
oder Anfangsgebet (Umschlagseite innen)  
oder ...

#### Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden

Körpergebet  
oder „Übung zum stillen Dasein“ (Seite 51)  
oder Atemgebet (5. Gruppentreffen, Übung zum Ankommen)  
oder **Wahrnehmung der Hände:** Nehmen Sie eine gute, aufrechte Sitzhaltung ein, entspannen Sie die Schultern und das Gesicht; lassen Sie den Atem ruhig fließen. Schließen Sie die Augen. Ertasten und erspüren Sie nun mit den Fingern die eigenen Hände, Zentimeter für Zentimeter. Was nehmen Sie alles wahr? Nach einer Weile öffnen Sie die Augen und erkunden Sie Ihre Hände auch noch mit den Augen. Was sehen Sie? Versuchen Sie nicht, zu bewerten. Das sind Ihre Hände, die jeden Tag selbstverständlich ihre Arbeit verrichten, meist unbeachtet und ungeachtet. Legen Sie die Hände zum Abschluss entspannt ineinander und schließen Sie die Übung mit einem stillen DANKE.

#### Rückblick auf die vergangene Woche

Eventuell anhand der Überschriften der 5. Woche noch einmal den Wegverlauf in Erinnerung rufen; dazu wieder die Schatzkarten oder Alltagsgegenstände oder Handybilder oder .... als Anhaltspunkt verwenden. Karte oder Gegenstand aussuchen lassen. Was passt zum eigenen Erleben der letzten Woche?

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

#### Abschluss der 5. Woche

Jede/r TN legt seine Karte/Gegenstand in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu.

Und: von den Gebetsanliegen von der letzten Woche wird berichtet, wie es weitergeht, ob sich etwas getan hat. Als Abschluss das Lied „Heile sie/ihn“ (Seite 56) singen. Man kann das Lied auch mit folgendem Text singen: „Dank sei dir, in der Tiefe meines Herzens. Dank sei dir, für deine Liebe Herr.“

Wer nicht singen mag, kann die Texte auch als Gebet sprechen.

#### Impuls

Vorbereitung: Umriss der Hand kopieren und ausschneiden – für jede/n TN eine Hand; Stifte zum Beschreiben der Papierhände vorbereiten.

Anleitung: Halten Sie mit den TN Rückschau auf die Exerzitionenwochen, indem Sie sich mit ihnen die Seite 48 im Exerzitionenheft gemeinsam durchgehen. „Ausgangspunkt der Exerzitionen in diesem Jahr war die Barmherzigkeit – und zwar die Barmherzigkeit Gottes. Jesus hat versucht, sie in seinem Handeln an den Menschen immer wieder sichtbar werden zu lassen. Diese Barmherzigkeit Gottes ist mir persönlich zugesagt durch Jesus. (Das bedeuten die drei Worte in der Mitte des Blattes). Weil ich diese Barmherzigkeit empfangen darf, kann ich diese Barmherzigkeit auch in Dankbarkeit weitergeben: Indem ich mit dir teile, dich besuche, für dich bete, ein Stück mit dir gehe, dir sage: Du gehörst dazu, dir zuhöre und gut über dich rede. Überlegen Sie bitte, was Ihnen in diesen fünf Wochen wichtig geworden ist, eine Sache, die Sie in Ihren Alltag mitnehmen wollen, die Sie beschäftigt, ... und schreiben Sie diese in den Umriss der Hand.“

(Umriss und Stifte austeilen). In Stille oder mit leiser Hintergrundmusik Zeit lassen, nachzudenken und zu schreiben.

## Gebetsteil

Laden Sie die TN ein, das vorzulesen, was sie in den Handumriss geschrieben haben und eventuell noch ein paar Worte dazuzusagen. Wenn Sie selbst beginnen, wissen die TN dann am besten, was Sie meinen. Legen Sie den Handumriss in die Mitte. Ergänzen Sie jeweils zwei Umrisse zum Bild, wie es auf den Exerzitenunterlagen zu sehen ist. Nach jedem TN können Sie eine Strophe des Liedes singen „Du bist da“ (Seite 57)

oder eine Strophe gemeinsam als Gebet sprechen: „Beherzter Gott, du bist da wo ....“.

So legen Sie gemeinsam als Gruppe noch einmal ihre Exerziten-erfahrungen gleichsam vor Gottes Angesicht.

Vater unser

Segen: Wenden Sie sich zu zweit zusammen und bilden Sie gemeinsam dieses „Handherz“. Dann sprechen Sie den folgenden Segen:

Beherzter Gott,

Du öffnest deine Hand

und erfüllst alles was da lebt mit Segen.

Dankbar dürfen wir diesen Segen empfangen.

Dankbar dürfen wir selber zum Segen werden.

Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

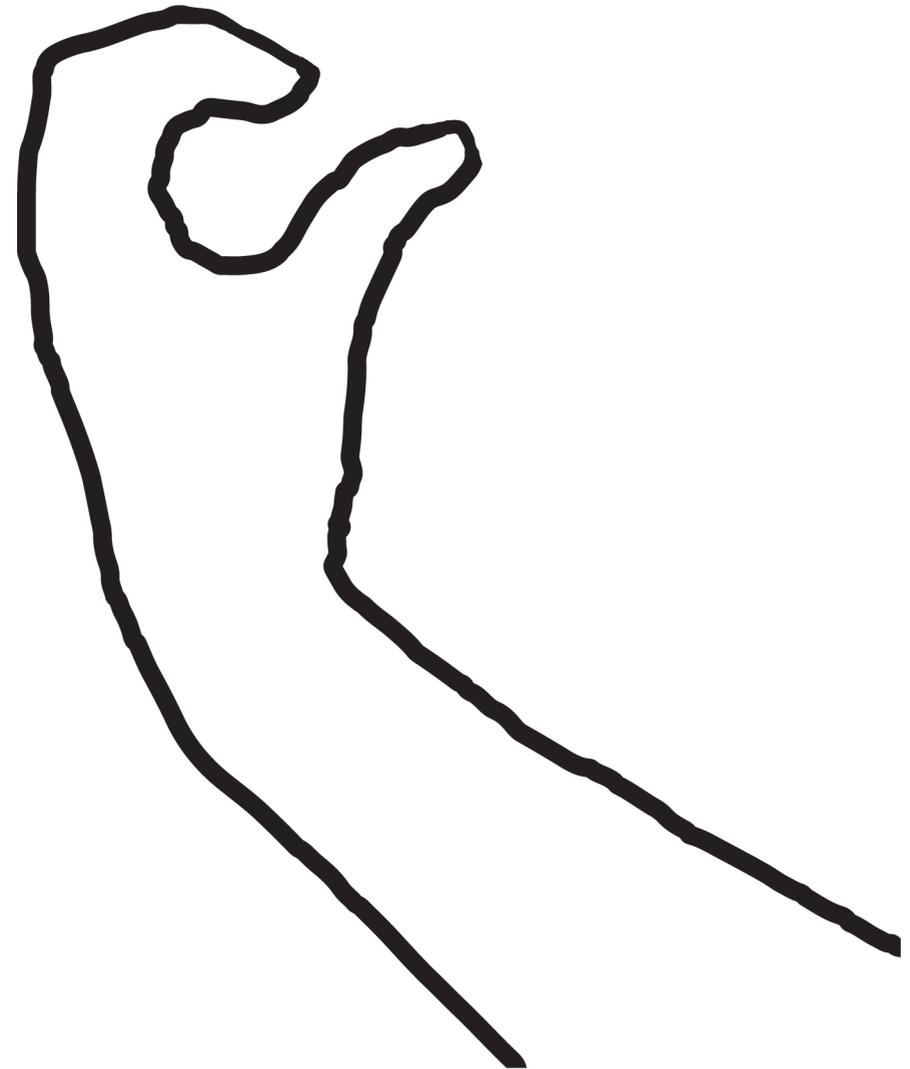
Amen

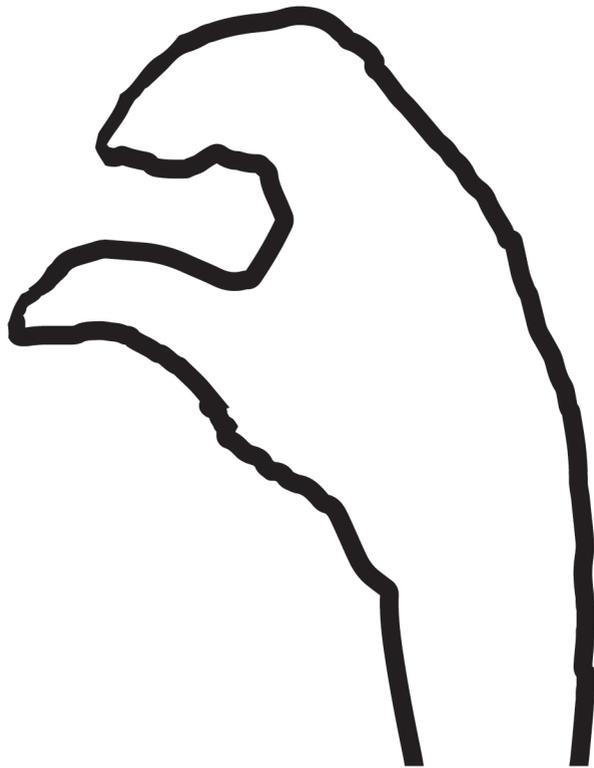
Abschlusslied „Komm, geh mit uns“ (Seite 53)

Wenn die TN das wollen, können Sie die Handumrisse auf einen schönen und großen Bogen Papier kleben, in die Mitte „Exerziten im Alltag: beherzt leben“ schreiben und dieses Plakat in ihrer Pfarrgemeinde eine Zeit lang aufhängen. So werden diese Exerziten auch für andere Pfarrmitglieder wahrnehmbar und regen vielleicht zum Nachdenken an.

Wenn Sie noch die Möglichkeit haben, lassen Sie die Exerziten bei einem gemütlichen Beisammensein ausklingen.

Kopiervorlage:





### **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

**Herbst 2015**

Grafik Hände: <http://cliparts.co/clipart/2632475>  
Gestaltung: Christian Palfrader, wortdruck.at  
Druck: Druckerei Pircher GmbH

## Gebet für GruppenleiterInnen

*Barmherziger Gott.  
Du bist da,  
noch vor all meinem Planen,  
Denken und Tun.  
Schenke mir Deinen Geist,  
dass er mich leite und führe.  
Meine Fähigkeiten und meine Schwächen  
stelle ich in Deinen Dienst.  
Denn Du schenkst das Wollen  
und das Vollbringen.  
Auf Dich vertraue ich.  
Amen*

