

Woche 1

Jesu Ruf verbreitete sich immer weiter, sodass große Volksmengen zusammenliefen, um ihn zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden. Er aber zog sich an einen abgelegenen Ort zurück, um zu beten. (Lk 5,15-16)

Da sagte Jesus zu den Seinen: „Kommt an einen ruhigen Ort, wo wir allein sind, und ruht eine kurze Weile!“ Denn sie fanden keine Zeit zum Essen, weil so viele Menschen kamen und gingen. (Mk 6,31)

SCHWEIGEN

Jesus weiß, dass ein ruhiger Ort für ihn und alle, die mit ihm unterwegs sind, wichtig ist.

Denn viele Stimmen, Meinungen, Geschehnisse, Begegnungen, Influencer stürmen jeden Tag auf dich ein. Alle wollen deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

- » Welcher Stimme hörst du zu?
- » Welcher Stimme folgst du?
- » Ist Gottes Stimme auch dabei?
- » Woran orientierst du dich?

Wenn du dich an einen ruhigen Ort zurückziehst, entdeckst du, dass es auch in dir Stimmen gibt, die dich beeinflussen. Damit du gute Entscheidungen treffen kannst, tust du gut daran, diese Stimmen von außen und innen hören zu lernen.

- » Versuche in dieser ersten Woche, deinen ruhigen Ort zu finden. Hier kannst du dich im Schweigen üben. Damit stärkst du deine Wahrnehmung. Das, was du entdeckst, kannst du im Gebet, im Schreiben oder auf eine andere Art und Weise ausdrücken.

SCHWEIGEN



WAS MICH BEWEGT

Was mich bewegt

**SCHWEIGEN MÖCHT' ICH HERR
UND AUF DICH WARTEN.
SCHWEIGEN MÖCHT' ICH HERR.**

*Schweigen möchte ich,
damit ich verstehe, was in
deiner Welt geschieht.*

*Schweigen möchte ich,
damit ich den Dingen und
Geschöpfen nahe bin.*

*Schweigen möchte ich, dass
ich deine Stimme unter
vielen Stimmen hör'.*

*Schweigen möchte ich, und
darüber staunen, dass du
ein Wort für mich hast.*

(T: Jörg Zink; © Copyright Rechtsnachfolge
Jörg Zink, Gotteslob 898, Gesang: Monika
Fahrnberger, Orgel: Manfred Novak)



Welches Wort, welchen Gedanken nehme ich mit?

Impuls 1

Eine Landschaftsgärtnerin und eine Managerin sind befreundet und treffen sich zu einem Spaziergang in der Stadt. Plötzlich bleibt die Gärtnerin stehen und horcht. „Hörst du das?“, fragt sie ihre Freundin. „Den Straßenverkehr höre ich schon die ganze Zeit“, antwortet diese. „Nein, das meine ich nicht.“ Die Gärtnerin zeigt auf eine Hecke und sie entdecken ein Rotkehlchen, das gerade wieder ansetzt zu singen. Die Managerin ist sehr beeindruckt und seufzt wehmütig. „Ihr Landmenschen seid einfach besser dran als wir. Ihr hört solche Dinge.“

Die beiden gehen weiter. Plötzlich dreht sich die Managerin um und schaut suchend auf den Boden. „Was ist los?“, fragt ihre Freundin. „Da ist gerade ein Geldstück auf den Boden gefallen“, antwortet ihr diese.

Da schaut sie die Gärtnerin lächelnd an und sagt: „Hören können wir beide noch gut. Aber jede achtet auf das, was ihr besonders wichtig erscheint.“

Worauf wir unser Augenmerk legen, das prägt uns. Wir werden dem immer ähnlicher, wohin wir ständig unsere Aufmerksamkeit lenken.

(frei formuliert nach Heinrich Spaemann)

WAHRNEHMEN

wahrnehmen

Du bist zu einer Entdeckungsreise eingeladen: Versuche, ganz ohne Bewertung die eigene Wahrnehmung und die eigenen Gewohnheiten zu erkunden.

- Was hörst/siehst/liest du? (Radio, Zeitung, TV, Handy, Werbung, Stadt, Natur...)
- Womit beschäftigst du dich viel?
- Wenn du Menschen begegnest: Was fällt dir als erstes auf?
- Geh einen kurzen Weg mit besonderer Aufmerksamkeit.

WAHRNEHMEN



WENN ICH ETWAS NICHT WAHRNEHME,
HEISST DAS NOCH LANGE NICHT, DASS
ES NICHT EXISTIERT.

WAS MICH BEWEGT

Was mich bewegt

Welches Wort, welchen Gedanken nehme ich mit?

Impuls 2

Vielmehr habe ich besänftigt, habe zur Ruhe gebracht meine Seele. Wie ein gestilltes Kind bei seiner Mutter, wie das gestillte Kind, so ist meine Seele in mir. (Ps 131,2)

Ich habe die ganze Welt auf der Suche nach Gott durchwandert und ihn nirgendwo gefunden. Als ich wieder nach Hause kam, sah ich ihn an der Türe meines Herzens stehen.

Und er sprach: „Hier warte ich auf Dich seit Ewigkeiten.“

Da bin ich mit ihm ins Haus gegangen. (Rumi, persischer Mystiker)

Stille

Manchen ist die Stille vertraut. Für manche ist es eine neue Erfahrung. Dieser Tag soll der Beginn einer (neuen) Freundschaft mit der Stille sein. Lass dich darauf ein. Pflege diese Freundschaft. Die Stille hat dir viel zu schenken.

- » **Nimm eine aufrechte Sitzhaltung ein. Lege deine Hände in deinen Schoß oder auf die Oberschenkel. Schließe die Augen. Wandere mit deiner Wahrnehmung langsam von den Fußsohlen bis zum Scheitel. Danach verweile bei deinem Atem. Versuche, keinen Atemzug mit deiner Aufmerksamkeit zu verpassen.**
Ausatmen – Pause – Einatmen – Ausatmen – Pause – Einatmen
- » **Bei jeder Atembewegung:**
Ausatmen – Lass alles los: Ängste, Stress, Erwartungen, Freuden, Sorgen, Erlebnisse, ...
Pause – Lausche
Einatmen – Atme Gottes Geist ein; spüre, wie er dich durchströmt und dich mit Leben erfüllt.
So verweile bei Gott und seinem Lebensatem. Wenn dich Gedanken forttragen aus der Aufmerksamkeit, kehre geduldig wieder zu deinem Atem zurück.
- » **Beende diese Übung mit einem Dank an Gott, der dir den Lebensatem geschenkt hat.**

» Welche Erfahrungen machst du mit der Stille?



STILLE

WAS MICH BEWEGT

Was mich bewegt

GOTTES LEBENSATEM IN DER STILLE

Du brauchst:

- » einen ruhigen Ort
 - » eine Körperhaltung, die du längere Zeit unverändert halten kannst
 - » eventuell einen angenehmen leisen Weckton, der die Stille beendet
-
- Sitze aufrecht.
Nimm den Körper und den Atem wahr.
 - Spüre jedem Atemzug nach.
 - Ausatmen: Lass alles los.
Pause: Lausche.
Einatmen: Lass dich von Gottes Geist durchströmen.
 - Kehre immer wieder zu deinem Atem zurück.
 - Danke Gott für diese Erfahrung.

Beginne mit wenigen Minuten Stille. Nimm immer wieder eine Minute dazu, sodass du langsam in die Stille hineinwächst.

STILLE

Welches Wort, welchen Gedanken nehme ich mit?

Impuls 3

*Mehr als alles andere hüte dein Herz;
denn von ihm geht Leben aus. (Spr 4,23)*

*Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal. (Talmud)*

*Halt an, wo läufst du hin,
der Himmel ist in dir.
Suchst du ihn anderswo,
du fehlst ihn für und für. (Angelus Silesius)*

ENTDECKEN entdecken

In der Stille bemerkst du, dass es nicht nur um dich herum Stimmen gibt. Auch in deinem Inneren, in deinem Herzen, sind Gedanken, Gefühle, Stimmungen, die auf dich einwirken und dich beeinflussen. Diese zu entdecken und ein Gespür dafür zu bekommen, hilft dir dabei, dein Leben bewusst zu gestalten. Du erfährst, dass Gott zu dir auch durch dein Herz sprechen kann.

Deine Aufgabe besteht darin, alles wahrzunehmen, was du in dir entdecken kannst. Nimm z.B. eine Situation im Supermarkt: Du stehst in der Warteschlange bei der Kassa. In welcher Stimmung bist du gerade? Du schaust auf die Personen vor dir. Was denkst du dir? Was empfindest du? Wie fühlt sich das in deinem Körper an? Wie geht es dir, nachdem du aus dem Supermarkt hinaus gehst? Welcher „Nachgeschmack“ des Erlebnisses bleibt? Froh, belustigt, erschöpft, verärgert

Versuche möglichst viele Details an und in dir zu entdecken. Sei neugierig und entdeckungslustig. Hast du etwas bemerkt, was dir vorher noch nicht aufgefallen ist?

Auf diese Weise kannst du auch auf andere Begebenheiten deines Tages zurückschauen. Begegnungen in der Arbeit, zu Hause, unterwegs, ...

➤ Was entdeckst du heute in deinem Herzen?

ENTDECKEN



WAS MICH BEWEGT

Was mich bewegt

*Schaue hindurch,
was immer du siehst,
schaue hindurch
mit deinem Herzensauge.*

*Lausche hindurch,
was immer du hörst,
lausche hindurch,
mit deinem Herzensohr.*

(T: Franz-Xaver Jans-Scheidegger;
M: Helge Burggrabe; aus dem
HAGIOS-Liederzyklus von Helge
Burggrabe, www.hagios.net)



Welches Wort, welchen Gedanken nehme ich mit?

ENTDECKEN

entschieden leben

EXERZITIEN
IM ALLTAG

Impuls 4

Ein chronisch Kranker kam zu Jesus und bat ihn um Hilfe; er fiel vor ihm auf die Knie und sagte: „Wenn du willst, kannst du mich heilen.“ Jesus hatte Mitleid mit ihm; er streckte die Hand aus, berührte ihn und sagte: „Ich will – sei geheilt!“ Sogleich verschwanden die Symptome und der Mann war geheilt.

Jesus schickte ihn weg, wies ihn streng an und sagte zu ihm: „Sieh zu, dass du niemandem etwas sagst, sondern geh, zeig dich dem Priester und bring für deine reinmachende Heilung dar, was Mose als Opfergabe festgelegt hat – ihnen zum Zeugnis.

Der Mann aber ging weg und verkündete bei jeder Gelegenheit, was geschehen war; er verbreitete die Geschichte, sodass Jesus sich in keiner Stadt mehr zeigen konnte; er hielt sich nur noch an abgelegenen Orten auf. Dennoch kamen die Leute von überall her zu ihm. (n. Mk 1,40-45)

HERZENS-DIALOG

In dieser Bibelstelle hören der Kranke und Jesus jeweils auf die Stimmen in ihrem Herzen. Das bringt sie beide dazu zu handeln. Vor der Heilung zieht es den Kranken zu Jesus hin und er vertraut ihm. Jesus drängt es zu heilen. Nach der Heilung will der Mann allen davon erzählen und Jesus sucht die Ruhe.

Versuche dem nachzuspüren, indem du dich ganz in die jeweilige Person hineinversetzt:

- » Welche Gefühle, Stimmungen, Gedanken hat der Kranke?
- » Welche Gefühle, Stimmungen, Gedanken hat Jesus? Jeweils vor und nach der Heilung.

Wenn du dich jetzt selbst an Gott wendest:

- » Welche Gefühle, Stimmungen und Gedanken von dir möchtest du Gott anvertrauen?
- » Werde still und gib Gott eine Chance, in deinem Herzen zu sprechen. Was sagt er dir?

HERZENS-DIALOG



WOCHENRÜCKSCHAU

1. Wochenrückschau

Ich schaue auf die Exerzitenwoche zurück und lasse die Erfahrungen, Gedanken, Gebetszeiten und meinen Alltag noch einmal vorüberziehen.

Ich kann auch alle Seitenstreifen dieser Woche auflegen. Welche möchte ich behalten, welche möchte ich weiterschenken?

Was mich bewegt

*Lehre mich,
in der Stille Deiner
Gegenwart
das Geheimnis zu
verstehen,
das ich bin.*

*Und dass ich bin
durch Dich
und vor Dir
und für Dich.*

(Romano Guardini)

HERZENS-DIALOG

entschieden leben

EXERZITIEN
IM ALLTAG