



DIÖZESE
INNSBRUCK

Begleitheft
für Gruppenleiter:innen



entschieden leben
Geh, wohin dein Herz dich trägt.

Inhaltsverzeichnis

Vorschläge für den Ablauf eines Treffens	3
Elemente für bewegte Treffen	5
Elemente für Online-Treffen	6
1. Gruppentreffen	7
2. Gruppentreffen	10
3. Gruppentreffen	12
4. Gruppentreffen	14
5. Gruppentreffen	17
Fragen und Antworten zur Begleitung von Exerzitien im Alltag	20
Achtsamer Austausch in der Gruppe	23
Kopiervorlage Bibelstellen Wochenblatt 3	24
Impressum	25
Gebet für Gruppenleiter:innen	

Liebe Exerzitien-im-Alltag Begleiter:innen und Interessierte!



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

Verschiedene Elemente ziehen sich durch diese Unterlagen:

Eine Besonderheit bieten dieses Mal die heraustrennbaren **Seitenstreifen**. Diese sind mit einem Bild und dem Themewort auf der Vorderseite und mit einer Übung, einem Text, einem Lied oder einem Körpergebet (ergänzt durch einen QR-Code zum Anhören und Anschauen) auf der Rückseite gestaltet. Übungen können so als Merkhilfe bereitgelegt, Lieder mitgetragen und Texte verschenkt werden. Die Streifen können an frequentierten Orten in der Wohnung oder der Kirche aufgelegt werden und so Impulsgeber für zwischendurch sein. So wirken die Unterlagen auch über die Exerzitienzeit und über den Personenkreis der Teilnehmer:innen (TN) hinaus. Nach der Exerzitienzeit bleibt ein kleineres Heft übrig.

Jede Woche beginnt mit einer **Hinführungsseite**. Mit einer Bibelstelle und einem erklärenden Text wird in das Thema eingeführt. Der Seitenstreifen dieser Hinführung bietet eine Übung (oder einen Text) an, die (der) die TN durch die ganze Woche begleiten kann. Für die Gruppentreffen habe ich Vorschläge gemacht, wie ihr bei jedem Treffen unterschiedlich an die Bibeltexte dieser Seite herangehen könnt. Diese entsprechen den Anregungen für den Umgang mit Bibelstellen am Ende des TN-Heftes.

Die **Bibelstellen** wurden von Benedikt Collinet aus dem Originaltext übersetzt. Dabei wurde besonders auf Verständlichkeit und Sinn geachtet. Längere Textpassagen wurden mit eigenen Worten zusammengefasst, gekennzeichnet mit (n. ...).

Die **Impulse** und **Impulsfragen** sind möglichst kurzgehalten. Sie laden ein, selbständig weiterzudenken und nachzuspüren. Die Fragen müssen nicht alle abgearbeitet werden. Es gibt pro Woche 4 Impulse und den Wochenrückblick. So bleibt Raum, Impulse mehrmals zu bearbeiten und zu vertiefen.

Das **Üben** ist ein wesentlicher Teil von Exerzitien. Das heißt, ermutigt eure TN, dranzubleiben trotz aller Schwierigkeiten. Die kleinen Übungen von den Seitenstreifen können oft auch während des Tages eingebaut werden. Der Streifen kann mitgenommen werden und so als Erinnerungshilfe dienen.

Die **Bilder** können zu eigenen Assoziationen führen. Deshalb lohnt es sich, auch einmal ein Bild länger zu betrachten und alles zu sammeln, was den TN auffällt oder dazu in den Sinn kommt.

Die **Selbstschreibseite** links in den Unterlagen darf kreativ von den TN genutzt und gestaltet werden. Ebenso der Platz zum Wochenrückblick.

Es gibt zwei **Gebete mit Gesten**: Das Gebet am Morgen und das Vaterunser. Übt diese gemeinsam mit den TN. In den zugehörigen Videos (QR-Codes bei den Seitenstreifen) findet ihr eine Erklärung und Einführung dazu. Die Gesten des Vaterunsers sind auch im TN-Heft vor den Wochenimpulsen noch einmal ausführlich beschrieben. Wiederholung schafft Vertrautheit, deshalb habe ich das Körpergebet am Morgen bei den Gruppentreffen immer wieder eingebaut.

Im Rahmen der Gruppentreffen gibt es die Möglichkeit, bei der Anleitung zur **Rückschau auf die letzte Woche** und bei der **Austauschrunde** einen kleinen Entscheidungsprozess als Übung einzubauen. (siehe Vorschläge für den Ablauf eines Treffens vor Ort).

Ergänzungen zu den Unterlagen, sowie Kopiervorlagen und Liedhinweise werden laufend auf die zugehörige Webseite www.dibk.at/Themen/Exerzitien/entschieden-leben gestellt.

Sichtbare Zeichen für die Pfarrgemeinde

Vielleicht ist es möglich, irgendwo in der Pfarrkirche, im Schaukasten oder bei der Kerzenecke einen Platz zu finden, an dem ihr die Exerzitien auch für andere sichtbar machen könnt. Die Seitenstreifen geben eine Möglichkeit dafür.

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.

Verwendet einzelne Gebete oder Impulse bei den Gottesdiensten.

Weist die TN auch auf die Möglichkeit einer **Geistlichen Begleitung** (www.geistliche-begleitung.at) hin. Einzelgespräche zu den Erfahrungen in den Exerzitien sind sehr hilfreich.

Ich wünsche euch viel Freude und Gottes Segen.

*Mag. 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 vor Ort

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, das **Anfangsgebet in der Gemeinschaft** (3.Seitenstreifen) und/oder ein **Anfangslied**.

Zur Ruhe kommen – Stille

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 die angeleitete Stilleübung in den TN-Unterlagen (siehe 1.Woche/Impuls 2/Stille), durch meditatives Singen, ein Gebet mit einer anschließenden Stille, eine Körperwahrnehmungsübung, das Atemgebet, ... Nimm das, was dir am meisten entspricht.

Nachdem viele Menschen nicht gewohnt sind, Stille zu halten, wäre hier der ideale Platz, behutsam diese Erfahrung in Gemeinschaft zu ermöglichen.

(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 ...).

Rückblick auf die vergangene Woche

Aus dieser Stille heraus bekommen die TN ein besseres Gespür dafür, welcher Gedanke/welches Erlebnis ihnen in ihrem Alltag in der letzten Exerzitienwoche besonders wichtig geworden ist.

Nach der Stilleübung können die TN zuerst noch einmal ihren Wochenrückblick durchlesen und sich dann für **einen** Gedanken, **ein** Erlebnis oder **eine** Erfahrung, die sie gemacht haben, entscheiden. Diese eine Sache schreiben sie auf einen kleinen **bereitgestellten Zettel** und nehmen ihn mit in die Austauschrunde. *(Das Aufschreiben unterstützt die klare Entscheidung für eine Sache und ist ein Anhaltspunkt für das Gespräch. Wenn schöne oder farbige Zettel verwendet werden, können diese als Ergänzung zum Heft von den Teilnehmer:innen immer mitgenommen und beim Exerzitienrückblick verwendet werden.)*

So kann im Spüren und Auswählen dessen, was mir am meisten bedeutet, in jeder Woche ein kleiner Entscheidungsprozess eingeübt werden.

Austauschrunde

Hier geht es um einen Austausch über den **eigenen** Exerzitienweg in der letzten Woche (Gruppengrößen von 4 Personen sind ideal.). Es geht NICHT um Diskussionen, Belehrungen oder Ermahnungen! Führe immer wieder behutsam zum **eigenen Erleben** zurück.

Die Zettel mit dem aufgeschriebenen Gedanken/Erlebnis können als Anhaltspunkt dienen.

Fragen für den Austausch:

- Wie ist es mir mit den Rahmenbedingungen für die Exerzitien ergangen: Ort, Zeit, Ablauf?
- Welchen Gedanken oder welches Ereignis oder welches Erlebnis möchte ich mitteilen?
- Warum habe ich diese Sache ausgewählt? (Weil ich da am meisten erzählen kann? Weil es mich am längsten beschäftigt hat? Weil es mich am tiefsten getroffen hat? Weil ich einfach irgendeines ausgewählt habe? ... (Diese Frage dient dem Nachspüren: Wie treffe ich meine Auswahl/meine Entscheidung?)

Um den Gesprächen mehr Achtsamkeit und Tiefe zu verleihen, haben sich die Kommunikationsregeln des „achtsamen Austausches in der Gruppe“ als hilfreich erwiesen (siehe Kopiervorlagen „Achtsamer Austausch in der Gruppe“ Seite 23; für diese Methode ca. 45 Minuten einplanen).

Abschluss des Wochenrückblicks

Jede/r TN legt den Zettel mit dem wichtigsten Gedanken vor sich in der großen Runde auf und sagt nur ein Wort oder einen Satz dazu.

Zwischenelement

Nach dem langen Sitzen und Zuhören tut es gut, aufzustehen und sich zu bewegen. Eventuell Körpergebet anleiten oder andere Bewegungselemente hineinbringen.

Einführung in die nächste Exerzitenwoche

Impuls mit Gebetsteil: Bei jedem Gruppentreffen besteht die Möglichkeit, auf andere Art und Weise mit den Bibelstellen zu arbeiten. Dadurch lernen die TN die Vielfalt kennen, mit der sie selbst an Bibeltexte herangehen können. Die Gebetsübungen für die jeweilige Woche werden vorgestellt und eingeübt. Auch hier sollen verschiedene alltagstaugliche Zugänge erschlossen werden. Der inhaltliche Schwerpunkt der Woche wird eingeführt. Es soll nicht nur ein Informationsblock sein. Gebetselemente verleihen dem Treffen zusätzliche Tiefe.

Abschluss des Treffens

Lied und/oder **Gebet Kreuzzeichen**

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde

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

Gestaltet einen Platz mit den Seitenstreifen und den Impulsen in der Kirche, im Schaukasten oder bei der Kerzenecke, macht eine Wanderung mit Texten aus den Unterlagen, verwendet Gebete und Bilder in der Liturgie (auch außerhalb der Exerzitenzeit) ...

Elemente für bewegte Treffen

Eine Alternative zu den Treffen vor Ort in einem bestimmten Raum bieten auch Treffen, die mit einem Spaziergang, einer kleinen Wanderung verbunden sind. Hier besteht die Möglichkeit, eine Kapelle oder Kirche als Ziel auszuwählen und somit auch die kleinen baulichen Kostbarkeiten der Umgebung kennenzulernen und zu nützen. Dafür muss im Vorfeld geklärt werden, wer einen Schlüssel für die Kapelle hat.

Begrüßung und Anfang: Wie bei den anderen Treffen möglich.

Stille: In irgendeiner Form sollte die Möglichkeit gegeben werden, eine kleine Wegstrecke im Schweigen zu gehen. Manchmal hilft hier eine Aufgabe: z.B. auf verschiedene Sinneswahrnehmungen zu achten, einen Gegenstand suchen, ...

Austausch: Im Gehen kann man sich gut zu zweit austauschen. Es ist wichtig, über die Exerzitienenerfahrungen mit jemandem zu reden. Das Einsammeln wichtiger Kernerfahrungen von den TN ist bei einem Halt zwischendurch oder am Ziel gut möglich.

Gemeinsames Element: Als Exerzitienteilnehmer:innen sind wir gemeinsam auf dem (Exerzitien-)Weg. Das soll auch Ausdruck finden, im gemeinsamen Tun, Beten, Singen, ... Das könnte bei der Kapelle oder dem Zielpunkt geschehen.

Abschluss: Wie bei den anderen Treffen möglich

Elemente für Online-Treffen

Eine weitere Möglichkeit für die Gruppentreffen bieten die Online-Austauschtreffen. Vorteile: Dabei spielen räumliche Entfernungen keine Rolle und die zeitlichen Ressourcen werden geschont, da die Anfahrts- und Heimfahrtzeit wegfällt. Es muss meist keine zusätzliche Kinderbetreuung organisiert werden, weil man sich leichter einmal in einen Nebenraum zurückziehen kann.

Nachteile: Am Anfang eventuell mehr Aufwand, bis alle einmal mit dem Computerprogramm vertraut sind. Die Begleiter:innen müssen sich in die technischen Vorgaben einarbeiten. Manche Menschen haben Vorbehalte gegen einen technischen Zugang.

Es hat sich allerdings gezeigt, dass nach Überwindung der technischen Hürden die Onlinetreffen den Treffen vor Ort in nichts nachstehen.

Begrüßung und Anfang: Zu Beginn kann man die Möglichkeit nutzen, Musik und Lieder einzuspielen. Mitsingen geht nur bei stummgeschaltetem Mikrofon. Längere meditative Lieder ermöglichen das **Zur Ruhe kommen**. Dabei ist es auch gut, auf ein Bild schauen zu können, das eingeblendet wird.

Austausch: Durch die technischen Möglichkeiten, die TN in kleine Gruppen einzuteilen und in virtuelle Räume zu verteilen, kann der Austausch sehr gut gestaltet werden.

Gemeinsames Element: Hier haben sich die schriftlichen Möglichkeiten als sehr gut erwiesen z.B. Schreibgespräch (Whiteboard); Unterstreichen und Ergänzen einzelner Wörter bei einem Bibeltext, der am Bildschirm geteilt wird. Aber auch Körpergebete sind ohne weiters umsetzbar. Durch das Aufstehen vor dem Computer kommt dadurch auch ein abwechslungsreiches Element dazu.

Abschluss: Lied einspielen, Gebete: Jemand liest vor, andere beten bei stummgeschaltetem Mikrofon mit.

1. Gruppentreffen

Mittegestaltung (Vorschlag)

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

Vorbereiten: verschiedene Bilder oder Alltagsgegenstände oder „Schatzkarten“ (das sind Karten mit jeweils einem Begriff und einer farbigen Illustration dazu; siehe <https://lipold.at/schatzkarten/>)

Begrüßung

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

Anfang

Kreuzzeichen

Anfangslied: z.B. **GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude**

Einführung

Jede/r sucht sich von den aufgelegten Bildern, Karten oder Dingen eines aus, dass gerade zur momentanen persönlichen Stimmung dazu passt.

Vorstellrunde

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

Bevor die TN die Vorstellrunde beginnen, sollen sie kurz nachspüren: Warum haben sie genau dieses Bild, diese Karte, diesen Gegenstand gewählt. (z.B. weil ihnen die Farbe gefallen hat, weil sie immer das erstbeste nehmen, weil sie einen bestimmten Gedanken dazu im Kopf hatten, ...).

Jede/r TN sagt nun ihren/seinen Namen und warum sie/er dieses Bild, diese Karte oder diesen Gegenstand ausgewählt hat.

Einführung in die Exerzitien-im-Alltag

(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:
Erkläre, wie die Gruppentreffen ablaufen werden.
Die regelmäßige Teilnahme ist wichtig. **Der Austausch** über das Erlebte ist notwendig, um im eigenen geistlichen Wachstum weiterzukommen.
Wenn eine Teilnahme wirklich nicht möglich ist, bitte unbedingt persönlich bei den Gruppenbegleiter:innen abmelden (Kontaktadressen ausgeben). Eventuell Einzelgespräch ausmachen, damit man nicht den Anschluss an die Gruppe verliert. – Zur Stille ermutigen.
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, Notizen machen (siehe Einführung im TN-Heft).
Achtsamkeit im Alltag
3. **Offen sein für das, was ich** während der vier Wochen **erlebe**:
Oft entspricht der zurückgelegte Weg nicht unbedingt den eigenen Vorstellungen. Aber ich finde Gottes Spuren nur in meinem Alltag.
4. 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.
5. Einladung zur **Stille**. Die Stille entdecken, aushalten und immer wieder einüben.

Aufbau der Unterlagen

- TN sollen die Einführung im TN-Heft durchlesen.
- Seitenstreifen: Anleitung zu einer Übung – Erinnerungshilfe beim Gebetsplatz; Lied: Mitnehmen und immer wieder lesen und anhören (mit QR-Code); als Erinnerung irgendwo in der Wohnung an einem vielbegangenen Platz aufstellen; weiterschicken.
- Bibeltexte, Impulse, Platz für Notizen (siehe Bemerkungen bei der Einführung im TN-Heft). Umgang mit Bibeltexten siehe Ende des TN-Heftes.
- Wochenrückschau: Notizen für das nächste Treffen.

Einführung in die erste Woche

Lied: GL 898: Schweigen möchte ich Herr (Seitenstreifen 1.Woche)

Arbeit mit der Bibelstelle Wochenblatt 1

- 2x Vorlesen jeder Bibelstelle (unterschiedliche Personen = unterschiedliche Stimmen)
- Jede/r TN spricht ein Wort, einen Satzteil, der ihr/ihm aufgefallen ist, ebenfalls 2x hintereinander wie im Gebet aus. Dazwischen eine kurze Stille.
- Danach noch einmal die Bibelstellen laut vorlesen.

Lesen oder Erzählen des Impulses

Worum geht es in der ersten Woche: Selbst schweigen – ich nehme die Stimmen von außen wahr – ich versuche auch innerlich still zu werden – ich bemerke, was in mir vorgeht. Im Herzens-Dialog: Ich achte auf meine Herzensstimme.

Gemeinsam wollen wir uns mit der Stille vertraut machen:

Stilleübung vom 2. Wochenimpuls mit den TN machen. (ca. 10 Minuten)

Dabei auf eine gute Sitzposition achten. Sag den TN, wie lange du die Stille haltest und wie du die Übung anleitest. Manche sind Stille noch nicht gewohnt und werden unruhig, wenn sie nicht wissen, wie es weitergeht. Beende die Stille mit einem Gong oder einer kurzen Gebetsformel (z.B. Ehre sei dem Vater ...).

Abschluss

Gebet: Ich wünsche dir ... (letzter Seitenstreifen am TN-Heft)

und/oder **GL 898 Schweigen möchte ich Herr** (Seitenstreifen 1.Woche) und **Kreuzzeichen**.

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde 1. Woche

Einen Platz mit den Seitenstreifen und den Impulsen gestalten. Eventuell ein paar Kopien zum Mitnehmen auflegen. Kurze Stille-Momente in den Gottesdiensten einbauen.

2. Gruppentreffen

Mittegestaltung (Vorschlag)

Tuch; Kerze, alle Seitenstreifen der ersten Woche auflegen und die 1.Wochen-seite offen hinlegen.

Vorbereiten: Zettel und 2 verschiedenfarbige Stifte für jede Person für den Wo-chenrückblick und die Bibelstelle zur 2.Woche

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen

Anfangslied: z.B. **Schau hindurch, was immer du siehst** (Seitenstreifen 1.Wo-
che/entdecken)

und/oder **Anfangsgebet in Gemeinschaft** (3.Seitenstreifen)

Zur Ruhe kommen

Stilleübung der 1.Woche (siehe 1.Woche/Impuls 2/Stille). Du kannst bei jedem
Treffen etwas länger Stille halten.

Rückblick auf die vergangene Woche

Nach der Stilleübung können die TN zuerst noch einmal ihren Wochenrückblick
durchlesen und sich dann für einen Gedanken, **ein** Erlebnis oder **eine** Erfahrung,
die sie gemacht haben, entscheiden. Diese eine Sache schreiben sie auf einen
kleinen **bereitgestellten Zettel** auf und nehmen ihn mit in die Austauschrun-
de. (Das Aufschreiben unterstützt die klare Entscheidung für eine Sache und ist
ein Anhaltspunkt für das Gespräch. Wenn schöne oder farbige Zettel verwendet
werden, können diese als Ergänzung zum Heft von TN immer mitgenommen und
beim Exerzitenrückblick verwendet werden.)

So kann im Spüren und Auswählen dessen, was mir am meisten bedeutet, in
jeder Woche ein kleiner Entscheidungsprozess eingeübt werden.

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
Gesprächs hin. Falls du die Gruppe in Kleingruppen teilst, vereinbare eine Zeit-
dauer für den Austausch.

Hier geht es um einen Austausch über den **eigenen** Exerzitienweg in der letzten Woche (Gruppengrößen von 4 Personen sind ideal). Es geht NICHT um Diskussionen, Belehrungen oder Ermahnungen! Führe immer wieder behutsam zum **eigenen Erleben** zurück. Ein achtsames Zuhören ist das Wichtigste. (Siehe „Fragen und Antworten zur Begleitung von Exerzitien“ Seite 22 in diesem Heft.)

Die Zettel mit dem aufgeschriebenen Gedanken/Erlebnis können als Anhaltspunkt dienen.

Fragen für den Austausch:

- Wie ist es mir mit den Rahmenbedingungen für die Exerzitien ergangen: Ort, Zeit, Ablauf?
- Welchen Gedanken oder welches Ereignis oder welches Erlebnis möchte ich mitteilen?
- Warum habe ich diese Sache ausgewählt? (Weil ich da am meisten erzählen kann? Weil es mich am längsten beschäftigt hat? Weil es mich am tiefsten getroffen hat? Weil ich einfach irgendeines ausgewählt habe? ... (diese Frage dient dem Nachspüren: Wie treffe ich meine Auswahl/meine Entscheidung?)

Um den Gesprächen mehr Achtsamkeit und Tiefe zu verleihen, haben sich die Kommunikationsregeln des „achtsamen Austausches in der Gruppe“ als hilfreich erwiesen (siehe Kopiervorlagen „Achtsamer Austausch in der Gruppe“ Seite 23; für diese Methode ca. 45 Minuten einplanen).

Abschluss des Wochenrückblicks

Jede/r TN legt ihren/seinen aufgeschriebenen Gedanken hin und sagt höchstens noch einen Satz dazu für alle.

Körpergebet am Morgen (siehe 4.Seitenstreifen)

Die Gesten einzeln einüben mit Erklärung. Dann zusammenhängend als Gebet mit Gesten sprechen.

Einführung in die zweite Exerzitienwoche

Arbeit mit der Bibelstelle Wochenblatt 2

- 2x Vorlesen der Bibelstellen (unterschiedliche Personen = unterschiedliche Stimmen)
- Siehe „Umgang mit biblischen Texten“ Punkt 1: Jede/r TN unterstreicht ein Wort, einen Satz, der sie/ihn intuitiv anspricht und berührt. Mit dem anderen Stift wird ein Wort oder Satz unterstrichen, das/der besonders wichtig erscheint.

- Den Text weglegen und kurz still werden. (ca. 30 Sekunden)
- Bibeltext noch einmal vorlesen und auf die eigenen markierten Worte achten. Was fällt den TN auf? Hat sich vielleicht etwas verändert?
- Eventuell kurz Eindrücke sammeln (ohne Diskussion).

Lesen oder Erzählen des Impulses

Worum geht es diese Woche: Wir sollen ein Gespür dafür bekommen, was lebendig macht und was uns niederdrückt/verkrümmt, was uns verhärtet und was unsere Verhärtungen lösen kann. Unterscheiden lernen. Um den Hl. Geist bitten. Im Herzensdialog: Auf das Herz hören lernen: Wann ist mein Herz berührt? Wo spüre ich Leben in meinem Alltag?

Kleiner Blick auf den Tag (Seitenstreifen Wochenblatt 2) einüben

- Zuerst soll jede/r TN für sich die zwei Fragen beantworten. (Die Antworten können auch auf den Zettel der Wochenrückschau geschrieben werden.)
- Dann zu zweit einen kurzen Austausch darüber machen. (Zeit vorgeben)
- Abschluss mit einem Dank an Gott: z.B. GL 433 Ich will dir danken, weil du meinen Namen kennst.

Abschluss

Gebet: Menschen der Hoffnung (erster Seitenstreifen am TN-Heft)

und/oder **Lied: z.B. GL 898 Schweigen möchte ich Herr** (Seitenstreifen Wochenblatt 1) oder **GL 847 Komm herab, o Heil'ger Geist** und **Kreuzzeichen**.

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde 2. Woche

Neue Impulse (auch einzelne zum Mitnehmen) ergänzen; Wortwolken groß zu „lebendig“ und „verkrümmt“ gestalten. **Kleiner Blick auf den Tag** beim Kyrie im Gottesdienst einbauen.

3. Gruppentreffen

Mittegestaltung (Vorschlag)

Tuch; Kerze ... alle Seitenstreifen der zweiten Woche auflegen und die 2.Wochenseite offen hinlegen.

Vorbereiten: Zettel und bunte Stifte für jede Person für den Wochenrückblick und die Bibelarbeit; Zettel A4-quer mit Bibelstellen 3.Wochenblatt (siehe Kopier-vorlage): eine Hälfte des Blattes Text und die andere Hälfte des Blattes bleibt frei zum Zeichnen und Schreiben.

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen

Anfangslied: z.B. GL 898 Schweigen möchte ich Herr (Seitenstreifen Wochenblatt 1) oder **Schau hindurch, was immer du** (Seitenstreifen 1.Woche/entdecken) oder **GL 847 Komm herab, o Hl. Geist** oder **GL 921,1 Gott, du bist Anfang und Ende** und/oder **Anfangsgebet in Gemeinschaft** (3.Seitenstreifen)

Zur Ruhe kommen

Stilleübung der 1.Woche (siehe 1.Woche/Impuls 2/Stille). Du kannst bei jedem Treffen etwas länger Stille halten.

Rückblick auf die vergangene Woche

Die TN lesen ihren Wochenrückblick durch und entscheiden sich dann für einen Gedanken, **ein** Erlebnis oder **eine** Erfahrung, die sie gemacht haben. Diese eine Sache schreiben sie auf einen kleinen **bereitgestellten Zettel** auf und nehmen ihn mit in die Austauschrunde.

Austauschrunde

Abschluss des Wochenrückblicks

Jede/r TN legt ihren/seinen aufgeschriebenen Gedanken hin und sagt höchstens noch einen Satz dazu für alle.

Körpergebet am Morgen (siehe 4.Seitenstreifen)

als gemeinsames Gebet im Stehen (geht auch sitzend)

Einführung in die dritte Exerzitienwoche

Arbeit mit der Bibelstelle Wochenblatt 3

- Austeilen der kopierten Zettel mit den Bibelstellen. 2x Vorlesen jeder Bibelstelle (unterschiedliche Personen = unterschiedliche Stimmen)

- Siehe „Umgang mit biblischen Texten“ Punkt 2: Jede/r TN sucht ein Wort oder einen Satz, der ihr/ihm besonders wichtig erscheint. Davon ausgehend soll jede/r TN den Text zu gestalten beginnen mit Farben, Linien, Worten, Zeichnungen, Buchstaben, ... Einfach ausprobieren, was kommt. KEIN Künstlerwettbewerb!
- Abschluss: Wer möchte, kann das Ergebnis zeigen oder nur das bedeutende Wort/den Satz vorlesen. Einen Satz erzählen lassen, wie es den TN dabei ergangen ist.

Lesen oder Erzählen des Impulses

Worum geht es diese Woche: Was ist für mich ein sinnvolles, erfülltes Leben? Kann ich Gott wirklich vertrauen oder ist er ein „Spielverderber“? Sind Gottes Wille und mein Wille Gegensätze? Wie schaut ein gemeinsamer Weg mit Gott aus? Im Herzens-Dialog: Mit dem Herzen die Bibel lesen.

Vaterunser mit Gesten

Die Gesten einzeln einüben mit Erklärung. Dann zusammenhängend als Gebet mit Gesten sprechen. Eventuell auch 2–3-mal.

Abschluss

Lied: z.B. **GL 896 Mit dir geh ich alle meine Wege** oder **GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude** und **Kreuzzeichen**.

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde 3. Woche

Neue Impulse (auch einzelne zum Mitnehmen) ergänzen; Vaterunser mit Erklärung und QR-Code aufhängen; Vaterunser mit Gesten in Wortgottesfeiern einbauen.

4. Gruppentreffen

Mittgestaltung (Vorschlag)

Tuch; Kerze ... alle Seitenstreifen der dritten Woche auflegen und die 3.Wochen-seite offen hinlegen.

Vorbereiten: Zettel und Stift für jede Person für den Wochenrückblick

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen

Anfangslied: z.B. **GL 898 Schweigen möchte ich Herr** (Seitenstreifen Wochenblatt 1) oder **Schau hindurch, was immer du siehst** (Seitenstreifen 1.Woche/entdecken) oder **GL 815 Sag Ja zu mir** (Seitenstreifen 3.Woche/gemeinsam) und/oder **Anfangsgebet in Gemeinschaft** (3.Seitenstreifen)

Zur Ruhe kommen

Stilleübung der 1.Woche (siehe 1.Woche/Impuls 2/Stille). Du kannst bei jedem Treffen etwas länger Stille halten.

Rückblick auf die vergangene Woche

Die TN lesen ihren Wochenrückblick durch und entscheiden sich dann für **einen** Gedanken, **ein** Erlebnis oder **eine** Erfahrung, die sie gemacht haben. Diese eine Sache schreiben sie auf einen **kleinen bereitgestellten Zettel** auf und nehmen ihn mit in die Austauschrunde.

Austauschrunde

Abschluss des Wochenrückblicks

Jede/r TN legt ihren/seinen aufgeschriebenen Gedanken hin und sagt höchstens noch einen Satz dazu für alle.

Körpergebet am Morgen (siehe 4.Seitenstreifen)

als gemeinsames Gebet im Stehen

Einführung in die vierte Exerzitienwoche

Arbeit mit der Bibelstelle Wochenblatt 4

- 2x Vorlesen der ersten Bibelstelle (unterschiedliche Personen = unterschiedliche Stimmen)
- Gemeinsam mit den TN versucht ihr, euch in die Figur des Petrus hineinzuversetzen:

Deine Hinführung: „Stell dir vor, du bist Petrus: Du bist mit Jesus unterwegs. Immer wenn ihr in ein Dorf kommt, drängen sich viele kranke, sensationslustige, neugierige und skeptische Menschen um euch herum. Dein Lehrer, dein Idol, dein ... heilt die Kranken und Bedürftigen. Heute Morgen ist Jesus auf einmal nicht mehr da. Du suchst, ihr sucht. **Petrus, was geht in diesem Moment in dir vor?**“

Die TN sollen aus der Sicht des Petrus antworten: z.B. „Ich, Petrus, bin momentan total überfordert. Was soll ich jetzt den Leuten sagen? Wo ist Jesus? usw. Alle Antworten können von dir noch einmal mit eigenen Worten für alle TN laut und deutlich wiederholt werden. Es sind die verschiedensten Antworten von Petrus möglich. (Beunruhigung, Stress, Wut, Verunsicherung, Fragen, entspannte Sichtweise ...) Alle werden unkommentiert angehört! Es dürfen nicht nur „fromme“ Antworten kommen. Petrus war ein ganz normaler Mensch wie wir.

„Dann endlich finden du und deine Freunde Jesus und ihr sagt zu ihm: Alle suchen nach dir! Und du, Petrus, hörst folgende Antwort: Lasst uns woanders hingehen, in die nächsten Dörfer, sodass ich auch dort verkünde. Denn das ist der Grund, aus dem ich hier bin. **Petrus, was ist deine erste Reaktion, wenn du diese Antwort von Jesus hörst?**“

Sammelt wieder die verschiedenen Reaktionsmöglichkeiten des Petrus.

Wenn keine Antworten mehr kommen, bedanke dich bei den TN für ihre Beiträge und dann wird die Bibelstelle noch einmal laut vorgelesen auf dem Hintergrund dessen, was ihr alles gesammelt habt.

- Jetzt können die TN eine kurze Rückmeldung geben, wie es ihnen mit diesem Hineindenken in Petrus ergangen ist und wie es ihnen jetzt mit der Bibelstelle ergeht.
- Anregung, in der kommenden Woche an manche Bibelstellen in dieser Art und Weise heranzugehen.

Lesen oder Erzählen des Impulses

Worum geht es diese Woche: Wir wählen oft nicht zwischen gut und schlecht, sondern zwischen gut und besser – woran spüre ich, ob eine Entscheidung gut war? – Meine Entscheidungen haben Auswirkungen auf andere – Im Herzens-Dialog: Entschiedenheit führt in die Freude.

bewusst entscheiden (Seitenstreifen Wochenblatt 4)

Welche Entscheidung steht nächste Woche an?

- Aufschreiben lassen – jede/r für sich.
- Kurzer Austausch zu zweit zu folgenden Fragen: Was spüre ich, wenn ich an diese Entscheidung denke? Welche Argumente fallen mir ein?
- Zusammenfassung im Kreis: Wer möchte, kann ihre/seine Entscheidung der kommenden Woche nennen (ohne Kommentar!)

Abschluss

Gebet: Menschen der Hoffnung (erster Seitenstreifen am TN Heft)

und/oder **Lied** z.B. **GL 921,1 Gott du bist Anfang und Ende** oder **GL 896 Mit dir geh ich alle meine Wege** oder **GL 365 Meine Hoffnung und meine Freude**

und **Kreuzzeichen**

Besprechen

... ob ihr nach dem letzten Treffen noch kurz zusammenbleiben wollt für eine gemeinsame Agape.

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde 4. Woche

Neue Impulse (auch einzelne zum Mitnehmen) ergänzen. z.B. Die Geschichte vom Esel des Buridan (Seitenstreifen Impuls 1: Das Bessere wählen) bildlich darstellen.

5. Gruppentreffen

Mittegestaltung (Vorschlag)

Tuch; Kerze ... alle Seitenstreifen der vierten Woche auflegen und die 4. Wochen-seite offen hinlegen.

Vorbereiten: Zettel und Stift für jede Person für den Wochenrückblick und den Exerzitienrückblick; alle Seitenstreifen des Heftes für den Exerzitienrückblick vorbereiten.

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen

Anfangslied: z.B. **GL 898 Schweigen möchte ich Herr** (Seitenstreifen Wochenblatt 1) oder **Schau hindurch, was immer du siehst** (Seitenstreifen 1.Woche/entdecken) oder **GL 921,1 Gott du bist Anfang und Ende** und/oder **Anfangsgebet in Gemeinschaft** (3.Seitenstreifen)

Zur Ruhe kommen

Stilleübung der 1.Woche (siehe 1.Woche/Impuls 2/Stille).

Rückblick auf die vergangene Woche

Die TN lesen ihren Wochenrückblick durch und entscheiden sich dann für **einen** Gedanken, **ein** Erlebnis oder **eine** Erfahrung, die sie gemacht haben. Diese eine Sache schreiben sie auf einen kleinen **bereitgestellten Zettel** auf und nehmen ihn mit in die Austauschrunde.

Austauschrunde

Abschluss der Wochenrückblicks

Jede/r TN legt ihren/seinen aufgeschriebenen Gedanken hin und sagt höchstens noch einen Satz dazu für alle.

Körpergebet am Morgen (siehe 4.Seitenstreifen)

als gemeinsames Gebet im Stehen

Rückschau auf die gesamte Exerzitienzeit

Die Begleiter:innen können alle Seitenstreifen und Wochenbilder in die Mitte legen.

Mein Exerzitienweg

- „Wenn ihr an diese vier Wochen zurückdenkt: Welches **Bild** welcher **Vergleich** fällt euch dazu ein? Welche Impulse, Gebete, Gedanken sind mir wichtig geworden?“
Auf ein Blatt schreiben oder zeichnen (genug Zeit geben).
- Jede/r TN sagt etwas zu ihrem/seinem Exerzitienweg. Die anderen hören nur zu.
- Nach jeder Erzählung einen Dank an Gott z.B. den Liedruf: „Dank sei dir, mein Gott“

Abschluss

Gebet Vaterunser mit Gesten

z.B. **Lied GL 896: Mit dir geh ich**

Abschluss-Segen: zu zweit zusammenstehen lassen und jeweils eine Person sagt der anderen den **Segenswunsch „Ich wünsche dir“** (Seitenstreifen letzte Seite). Wer möchte kann dabei eine Hand auf die Schulter der anderen Person legen.

und **Kreuzzeichen**

Eventuell Agape

Sichtbares Zeichen für die Pfarrgemeinde

z.B. Vergleiche und Bilder der TN zu ihrem Exerzitienweg sichtbar machen (ohne Namen).

Abschlussaktion

Eine Idee wäre es, mit der Exerzitiengruppe oder mit mehreren Gruppen einer Pfarre, eines Seelsorgeraums, eines Dekanats eine (Abschluss-) **Wanderung** oder einen **Gottesdienst** zu gestalten. (z.B. nach Ostern, wenn die Exerzitien in der Fastenzeit durchgeführt wurden.) Jede/r TN einer Gruppe soll 1 Person zusätzlich mitbringen (Partner, Freundin, Freund ...).

Viele Leute gehen gerne wandern. Auf dem gemeinsamen Weg könnten ca. 2-3 Gedanken oder Gebete aus den Exerzitienunterlagen eingebaut werden. (Anfang – Mitte – Schluss des Weges). Im Gottesdienst könnten Texte aus den Exerzitien verwendet werden, die Abschlussvergleiche noch einmal genannt werden und jede/r TN kann einen Dank/Bitte zu den Exerzitien aussprechen.

Fragen und Antworten zur Begleitung der Exerzitien im Alltag

„Ich kann mit manchen Vorbereitungen im Begleitheft nichts anfangen.“

Die Abläufe für die Gestaltung der Gruppentreffen sind Vorschläge. Überlege dir selbst, was du sagen möchtest und bringe die Inhalte und Gebete so, wie es dir entspricht. Achte jedoch darauf: Exerzitien sollen Erfahrungen ermöglichen und nicht nur eine intellektuelle Auseinandersetzung 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 TN haben eine ganz andere Einstellung zu Gott, dem Gebet und den Exerzitien als ich.“

Gehe achtsam mit den TN und ihren Aussagen um. Jede Exerzitien Erfahrung hat ihre Berechtigung – versuche nicht zu belehren! Zeige Geduld und Verständnis für Schwierigkeiten und Widerstände, aber führe doch immer wieder zum Wesentlichen der Exerzitien zurück.

„Manche TN 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. Jedes Exerzitienjahr bringt andere Erfahrungen. Versuche nicht deine Art des Betens allen anderen aufzudrängen. Bleibe auch du offen für die Vielfalt der Wege.

„Manche TN 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 TN 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 TN kommen nicht regelmäßig.“

Für die 5 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 mache, werden die Leute unruhig.“

Habe den Mut zur Stille. Finde selber zur inneren Ruhe und leite die TN in kurzen Sätzen an. Auch Stillsein/Achtsamsein 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 TN beklagen sich, dass zu viel oder zu wenig Texte im Exerzitienheft 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 Exerzitienbegleiterin/ein guter Exerzitienbegleiter 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 (www.geistlichebegleitung.at). Hier kannst du auch vor, während und nach der Zeit der Exerzitienbegleitung Stärkung und Unterstützung auf deinem eigenen geistlichen Weg erfahren.

„Worauf muss ich bei der Austauschrunde 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 Exerzitien erleben 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.

Achtsamer Austausch in der Gruppe

Eine Person achtet auf die Zeitstruktur (ca.10-15 Minuten für jeden Durchgang). Manchmal hilft es, vor der Stille festzulegen, wer mit dem Erzählen beginnt.)

(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 und warum?

(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, entgegenen ... 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)

Bibelstellen Wochenblatt 3

Ich bin gekommen, damit die Menschen das Leben haben und es in Fülle haben. (Joh 10,10b)

Auf, alle Durstigen, kommt zum Brunnen! Die ihr kein Geld habt, kommt, kauft Getreide und esst! Kommt und kauft ohne Geld Wein und Milch! Warum bezahlt ihr mit Geld, was euch nicht nährt, und mit dem Lohn eurer Mühen, was euch nicht sättigen kann? Hört auf mich, dann bekommt ihr das Beste zur Nahrung. (Jes 55,1-2a)

Jesus hatte gepredigt und wieder einmal waren tausende Menschen bei ihm zusammengelaufen und blieben den ganzen Tag.

Jesus sagte zu den Jünger:innen: „Gebt ihr den Menschen etwas zu essen!“ Sie sagten zu ihm: „Sollen wir etwa loslaufen und für zweihundert Denare Brot kaufen und es ihnen zu essen geben?“ Jesus antwortete: „Wie viele Brote habt ihr? Geht und seht nach!“ Sie schauten und berichteten: „Fünf Brote und auch noch zwei Fische.“

Daraufhin ordnete Jesus an, die Leute sollten sich ins frische Gras setzen. Und diese ließen sich in Gruppen von hundert oder fünfzig nieder. Darauf nahm Jesus die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf, sprach das Tischgebet, brach die Brote und gab sie den Jünger:innen, die es an die Leute austeilten. Auch die zwei Fische wurden unter allen verteilt.

Und alle aßen und wurden satt und es blieben am Ende 12 Körbe mit Resten übrig. (n. Mk 6,38-43)

Bestelladresse:

Diözese Innsbruck, SEELSORGE.leben
Abteilung Pfarre und Gemeinschaften
Riedgasse 9, 6020 Innsbruck
T +43 512 2230-4401, pfarre.gemeinschaften@dibk.at
www.dibk.at/exerziten

Impressum:

Diözese Innsbruck, SEELSORGE.leben, Riedgasse 9-11, 6020 Innsbruck
Verantwortlich für den Inhalt: Mag. Irene Weinold MAS
Gestaltung: Christian Palfrader, www.wortdruck.at
Druck: Druckerei Pircher, Ötztal-Bahnhof, www.pircherdruck.at
Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten
September 2024



Nachhaltiger Druck mit Biopflanzenfarben nach den Richtlinien des Österr. Umweltzeichens Nr. 795
und des Europäischen Umweltzeichens AT 028/029 · Material: Envirotop Recycling aus 100% Altpapier

Gebet für Gruppenleiter:innen

Liebender 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 Grenzen
stelle ich in Deinen Dienst.

Denn Du schenkst das Wollen
und das Vollbringen.
Auf Dich vertraue ich.

Amen

(Irene Weinold)