



DIÖZESE  
INNSBRUCK

EXERZITIEN  
IM ALLTAG

IMPULSE FÜR EINEN  
SYNODALEN LEBENSSTIL

ANDERSRUM DENKEN

[dibk.at/exerzitien](https://dibk.at/exerzitien)

# Zum Beginn

## Synodaler Lebensstil

Mit Gottvertrauen meinen Alltag leben, verbunden mit anderen durch ein offenes Ohr, meine Fähigkeiten einsetzen und ein Stück Gottes Liebe in die Welt bringen. Dieser synodale Lebensstil klingt sinnstiftend und erstrebenswert (*synodal* vom griech. *syn* = mit, *hodos* = Weg bedeutet, *miteinander auf dem Weg zu sein*). Aber was ist, wenn sich mir Schwierigkeiten mit anderen und durch andere in den Weg stellen?

## Andersrum denken

Weil andere Menschen sich so schwer von mir ändern lassen, ist Umkehr, andersrum denken und handeln angesagt. Denn nicht alles, was mir entgegenkommt, ist unabänderliche Realität. Vieles hat mit meiner eigenen Sichtweise und Interpretation zu tun. Und die kann ganz schön hartnäckig und eingefahren sein. Darauf haben die biblischen Propheten immer wieder hingewiesen und das hat auch Jesus am eigenen Leib erfahren. Aber mit Hilfe von Gottes Geist kann sich manchmal Starres lösen und Aufeinander-hören und Einander-verstehen wird möglich.

## Die Unterlagen

Die Bilder haben vielleicht schon dein Interesse oder deinen Widerspruch geweckt. Ich möchte dich einladen, andersrum zu denken, neue Assoziationen und Denkweisen zuzulassen. Die Bilder fordern dich heraus, genauso wie die Fragen. Was ist deine ganz persönliche Antwort darauf? Worum möchtest du den Heiligen Geist bitten? Im Austausch mit anderen können spannende Zugänge entstehen.

Diesen gegenseitigen Austausch kannst du z.B. über Exerzitien im Alltag bekommen. Das heißt, über vier Wochen kannst du dich jeden Tag mit einer Seite des Kalenders beschäftigen. In einer Gruppe tauschst du dich 1x/Woche darüber aus. Unter dem **QR-Code** auf dieser Seite findest du weitere Hinweise für diese Vorgehensweise und den Umgang mit den Texten und Bildern.

Umkehr ist vielleicht ganz anders, als du sie dir vorstellst. Ein synodaler Horizont wird sichtbar, eine neue Lebensweise, ein: Mit Dir gemeinsam.

Viel Freude beim Andersrum Denken und Handeln mit Gottes lebendigem Geist wünscht dir



**Irene Weinold**  
Exerzitienreferentin  
der Diözese Innsbruck



Gott: „Mit Dir gemeinsam!“



WOCHE 1

SYNODAL  
=  
ANDERSRUM  
DENKEN

Danken statt nörgeln.

WOCHE 1

# Gott: „Mit Dir gemeinsam!“

## Gott: „Mit Dir gemeinsam!“

Ich bin von Gott angesprochen. Er ruft mich und uns alle beim Namen. Er will in Beziehung treten mit mir und uns allen. In allen meinen Höhen und Tiefen ist er mit seiner heilenden Gegenwart anwesend. Meine Stärken, Schwächen und Lebensfragmente möchte er zusammensetzen zu einem Leben in Fülle. Kann ich Gott hören, entdecken und wirken lassen?

Eine kleine Dankbarkeitsübung für den Alltag:

<b>Dasein</b>	(Jetzt im Tun innehalten)
<b>Anschauen</b>	(Wie ist die Situation genau jetzt?)
<b>Nachspüren</b>	(Wie geht es mir gerade jetzt?)
<b>Körnchen Glück finden</b>	(Was ist gut? Vielleicht trotz allem.)
<b>DankE sagen</b>	(Wem gegenüber?)

**Danken** statt nörgeln.

SYNODAL  
=  
ANDERSRUM  
DENKEN

**Danken** statt nörgeln.

WOCHE 1

# Warum ausgerechnet mit Dir?



SYNODAL  
=  
ANDERSRUM  
DENKEN

Was ist Dir dabei wichtig?  
statt So bestimmt nicht!

# Warum ausgerechnet mit Dir?

## Warum ausgerechnet mit Dir?

**Sollte es einem von euch an Weisheit mangeln, dann erbitte er sie vom gebenden Gott; Gott wird sie fraglos allen gewähren und nicht verweigern; sie ist sein.** (Jak 1,5)

Es gibt so viele verschiedene Lebensentwürfe, Vorstellungen von Kirche, Denkweisen und Kulturen. Wir sind so verschieden. Wie kann ich mit Dir unterwegs sein, wenn du so anders bist? Mit Weisheit kann ich die Eigenschaft der **Indifferenz** einüben: Im Zuhören meine eigene Sicht und Zugangsweise „neben mir in Warteposition parken“, damit ich ganz Ohr sein kann für die sprechende Person. Ich gehe nicht gleich in Konfrontation und in die Richtigstellung, sondern versuche, das Gegenüber zu verstehen. Was ist dir wichtig? Wo bereicherst du mich?

Heiliger Geist, schenke mir Weisheit.

Was ist Dir dabei wichtig?  
statt So bestimmt nicht!

SYNODAL  
=  
ANDERSRUM  
DENKEN

Was ist Dir dabei wichtig?  
statt So bestimmt nicht!

# Freuden und Sorgen miteinander teilen



WOCHE 3 | 5

SYNODAL  
=  
ANDERSRUM  
DENKEN

Mitteilen statt schweigen.

WOCHE 3 | 5

# Freuden und Sorgen miteinander teilen

## Freuden und Sorgen miteinander teilen

Immer wenn wir mit anderen zusammenkommen, bringen wir auch die Erlebnisse und Erfahrungen der letzten Stunden mit. Diese beeinflussen oft unser Dasein und unsere Reaktionen in der Gruppe. Üben wir, einen barmherzigen Blick füreinander zu bekommen. Teilen wir unsere eigenen Freuden und Sorgen in einer wohlwollenden Atmosphäre miteinander.

### **Praktische Übung:**

**Barmherziger Gott, wir alle kommen aus unserem jeweiligen Alltag hier zusammen. Öffne unsere Ohren und Herzen, damit wir einander wohlwollend begegnen können.**

**Freude:** Wofür bin ich heute dankbar? Was freut mich?

**Sorge:** Was bedrückt mich heute?

Jede Person sagt kurz das, was sie mitteilen möchte. Keine Diskussion darüber in der Gruppe.

*Heiliger Geist, danke für alle Offenheit,  
die uns miteinander verbindet und stärkt.  
Amen*

**Mitteilen** statt schweigen.

SYNODAL  
=  
ANDERSRUM  
DENKEN

**Mitteilen** statt schweigen.

# Gemeinsam Zeugen sein?



WOCHE 4 | 3

SYNODAL  
=  
ANDERSRUM  
DENKEN

Vielfältiges Miteinander  
statt Angst voreinander.

WOCHE 4 | 3

# Gemeinsam Zeugen sein?

## Gemeinsam Zeugen sein?

***In dieser Zeit der Kriege müssen wir Zeugen des Friedens sein, auch indem wir lernen, dem Miteinander der Unterschiede eine reale Form zu geben.***

(Papst Franziskus, Abschlussansprache Synode)

Das Volk Gottes ist multikulturell und über die ganze Erde verteilt. Das ist Chance und Herausforderung zugleich. Kein Mensch, keine Kultur kann auf ihre Weise allein alles erfassen. Um zu Gerechtigkeit, Frieden, Freiheit und Schöpfungsverantwortung zu kommen, brauchen wir einander. In heilsamer Wechselwirkung stellen wir aneinander Vorurteile in Frage und erweitern unseren Zugang zu Glauben, Liebe und Solidarität. Lassen wir einander „die Luft zum Atmen und den Sauerstoff der Debatte“. (T. Radcliffe)

*Heiliger Geist, mache mich zu einem Werkzeug  
deines Friedens – heute und konkret.*

**Vielfältiges Miteinander  
statt Angst voreinander.**

SYNODAL  
=  
ANDERSRUM  
DENKEN

**Vielfältiges Miteinander  
statt Angst voreinander.**