

Augn auf

ein Exerzitionenweg mit Liedern zum Mitsingen
und Stillwerden des Tiroler Trios **einklang**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Vorschläge für den Ablauf eines Treffens	3
Geistliche Begleitung in der Gruppe	5
Einige Worte zu Ruhe – Stille – Schweigen	6
Fragen und Antworten zur Begleitung der Exerzitien im Alltag	9
1. Gruppentreffen	11
2. Gruppentreffen	14
3. Gruppentreffen	16
4. Gruppentreffen	19
5. Gruppentreffen	21
Körpergebet (Kopiervorlage)	24
Impressum	25



Liebe Exerzitionen-im-Alltag BegleiterInnen!

In diesen Unterlagen möchte ich euch methodische Hilfestellungen für die Begleittreffen der Exerzitionen-im-Alltag „Augn auf“ geben. Wählt aus, adaptiert die Vorschläge für eure Gruppe und für eure eigene Person.

Drei Schwerpunkte ziehen sich durch diese Exerzienvorlage:

- Die Musik – mit Liedern zum Hören, Mitsummen, Mitsingen, Bewegen auf der beigefügten CD,
- die Stille – als „Weggefährtin“ auf dem Exerzitionenweg, die es gilt, näher kennenzulernen,
- die Bibelstellen – die zu jeder/jedem Einzelnen sprechen möchten.

Damit diese Schwerpunkte auch zum Tragen kommen, gilt es, als BegleiterIn mit diesen Elementen selbst vertraut zu werden. Hört euch die Lieder an und lasst sie auf euch wirken. Übt euch in der Stille und entdeckt sie als wertvollen Schatz für den Alltag. Sucht einen lebendigen Zugang zu den Bibelstellen und lasst sie zu euch sprechen.

Ihr seid wie „Berg- oder Wanderführer“: Ihr solltet den Weg kennen, auf dem ihr mit euren TeilnehmerInnen (TN) unterwegs seid. Dann könnt ihr ermutigen, weiterhelfen, begleiten und den Blick für die Möglichkeiten des Weges öffnen.

Ich wünsche euch viel Freude und Gottes Segen -
und offene Herzens-Augen.

Mag.ª Irene Weinold,
Exerzitionenreferentin der Diözese Innsbruck

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.

Vorschläge für den Ablauf eines Treffens

Begrüßung

Begrüße die TN wenn sie ankommen immer persönlich. Entschuldige die fehlenden Personen bei der Gruppe. Während der Exerzitionen seid ihr gemeinsam als Gruppe unterwegs. Es ist nicht egal, ob jemand anwesend ist oder nicht. Jede/r ist wichtig.

Anfang

Kreuzzeichen, Lied von der CD vorspielen und Kerzen anzünden; Musik fertig hören und mitsingen lassen.

Stilleübung

Führe die TN bei den Gruppentreffen zur Stille hin. Manche sind darin vielleicht schon erfahren, manche tun sich damit schwer. Bei weniger Geübten beginne mit wenigen Minuten und steigere die Länge des Schweigens im Laufe der Gruppentreffen.

Rückblick auf die vergangene Woche

Erzähle am besten mit eigenen Worten noch einmal vom Thema der jeweiligen Woche mit ihren Impulsen. Stelle (nicht mehr als) 3 konkrete Fragen, auf die die TN in der Rückmelderunde eingehen sollen z.B.

1. Konntest du eine Zeit und einen Ort für die tägliche Gebetszeit finden?
2. Wie geht es dir mit der Stille bei der Gebetszeit?
3. Welche Erfahrung oder/und welcher Gedanke aus der Woche gehen dir besonders nahe?

Es hat sich als hilfreich erwiesen, wenn die TN auch etwas „in die Hand“ bekommen, das einen Anknüpfungspunkt für die Rückmeldung bietet (vor allem für

zurückhaltendere TN gut), 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 dem 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 (Austauschrunde)

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, haben sich auch die Kommunikationsregeln der „geistlichen Begleitung in der Gruppe“ als hilfreich erwiesen (siehe Seite 5 „Geistliche Begleitung in der Gruppe“; auch als Kopiervorlage für die TN verwendbar; ca. 45 Minuten einplanen).

Abschluss der letzten Woche

Jede/r TN legt seine/ihre Schatzkarte mit dem Begriff in die Mitte und liest nur das Wort vor,

oder ein „Blitzlicht geben“: Jede/r TN sagt ein Wort (nicht mehr!) zur letzten Woche,

oder ...

Impuls mit Gebetsteil

Hier werden das Thema und der Schwerpunkt der kommenden Woche eingeführt. Im Exerzitienheft gibt es immer zu Beginn einer neuen Exerzitienwoche „Wortwolken“ in unterschiedlichen Formen, die den Schwerpunkt der jeweiligen Woche verdeutlichen wollen. Ein paar erklärende Sätze sind ebenfalls angeführt. Du kannst diese Seite gut für deine Einführung und die Gruppentreffen verwenden.

Über Erklärungen hinaus soll aber auch immer die Möglichkeit vorhanden sein, anschließend miteinander in den verschiedensten Formen zu beten.

Abschluss des Treffens

Vater unser, Lied oder Tanz oder Segen, Kreuzzeichen.

Geistliche Begleitung in der Gruppe

(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?
- Welche Erfahrung und/oder welcher Gedanke aus der Woche gehen mir besonders nahe?

(3) GEMEINSAMES SCHWEIGEN: Jeder horcht: Was bewirkt das Gesagte bei MIR?

(4) Die anderen Gruppenmitglieder geben Rückmeldung

was das Gesagte bei ihnen ausgelöst hat:

- an Gefühlen (Dankbarkeit, Freude, Unsicherheit,...)
- an Erinnerungen
- an Impulsen
- an Gedanken

Die Person, die zuerst erzählt hat, hört nur noch zu. Sie braucht nichts zu ergänzen, richtigzustellen, zu entgegneten ...

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)

Einige Worte zu Ruhe – Stille – Schweigen

Beim Impulsnachmittag 2017 in Innsbruck gab es einige Gedanken dazu von Dr. Christian Rutishauser SJ:

„**Ruhe** als Gegenpol zu Bewegung im räumlichen, körperlichen und seelischen Sinn: Mein Körper und meine Seele dürfen zur Ruhe kommen.

„**Stille** als Gegenpol zu Lärm und ständigem Menschenkontakt. Sie betrifft alle Sinne. Sie erfordert Abgeschiedenheit und Einsamkeit (wenigstens für kurze Zeit).

„**Schweigen** als Gegenpol zum Sprechen. Schweigen wird eine Form des Hörens (auf den anderen).“

In der Ruhe, in der Stille und im Schweigen kann der Blick in den tiefen Brunnen gelingen (siehe 1.Impuls/1. Woche). In der Ruhe, der Stille und im Schweigen liegt die „Nahrung“ für unsere Seele. Dort kann Erkennen, Heilung und Umkehr geschehen.

Der Reichtum und das Geheimnis der Stille werden uns nicht nur so nebenbei zuteil. Es verlangt eine bewusste Entscheidung und eine große Portion Geduld und Hoffnung, sich der Ruhe, der Stille und dem Schweigen auszusetzen. Es nützt nichts, darüber zu reden oder zu diskutieren. Stille und innere Tiefe will erfahren und erlebt werden.

Während der Stilleübungen kommen oft sehr viele Gedanken. Vieles, was ich im Alltag verdrängt habe, wird sich zu Wort melden wollen. Ich muss mich selbst aushalten. Aber ich darf im Vertrauen auf die grenzenlose Liebe Gottes dieses Abenteuer wagen. Er hält uns aus, was auch immer sich zeigen wird. Er schaut mich mit einem liebevollen Blick an. Ihm darf ich alles überlassen. Auf Ihn darf ich hören.

Wer also andere zur Stille hinführen will, muss sich zuerst selbst um die Stille bemühen und mit ihr vertraut werden. Viele sehr gute Anregungen und Tipps findet ihr im Buch von Anthony de Mello „Meditieren mit Leib und Seele“. Aber nichts kann die eigene Erfahrung und das eigene Erleben ersetzen.

Eine kurze Geschichte vom Pfarrer von Ars drückt es folgendermaßen aus:

Der Pfarrer von Ars ging eines Tages in seine Kirche und sah dort einen einfachen Bauern knien. Er dachte sich nichts dabei. So viele Menschen kamen den Tag über in seine Kirche, um „dem lieben Gott“ von ihren Sorgen zu erzählen. Als er aber nach einer Stunde wieder in die Kirche kam und den Bauer immer noch knien sah, ging er auf ihn zu und fragte ihn:

„Sag mal, was sagst du dem lieben Gott da eigentlich die ganze Zeit?“

Darauf entgegnete der Bauer ihm nur: „Eigentlich gar nichts, Herr Pfarrer“. Auf den Tabernakel deutend fuhr er nur fort: „Ich schaue ihn an – und Er schaut mich an.“

Hier findet ihr eine kurze Anleitung für eine Übung zum Stillwerden und zwei weiterführende Gebetsübungen. Nehmt das, was euch entspricht.

Übung zum Stillwerden im Sitzen

Eine gute Sitzhaltung einnehmen:

Die Füße sind mit der ganzen Fußfläche am Boden.

Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.

Ich richte meine Wirbelsäule vom Becken her auf.

Mein Scheitelpunkt zeigt nach oben.

Ich lasse meine Schultern entspannt sinken.

Meine Hände liegen auf den Oberschenkeln auf oder ruhen im Schoß.

Meinen Körper wahrnehmen:

Werde dir nun der Körperempfindungen bewusst:

Deine Fußsohlen spüren die Schuhe innen und den Boden,

deine Unterschenkel spüren die Kleider,

deine Oberschenkel und dein Gesäß spüren die Sitzfläche.

Gehe entlang der Wirbelsäule hoch bis zu den Schultern:

Spüre die Sessellehne, die Kleider,

spüre entlang des Nackens bis zum Scheitel.

Spüre dein Gesicht: Stirn, Augen, Nase, Mund. Entspanne dein Gesicht.

Lass deine Wahrnehmung über den Hals und die Brust zu deinem Schoß wandern.

Dann gehe mit der Aufmerksamkeit noch von den Schultern über deine Ober- und Unterarme zu deinen Händen.

Konzentriere dich nicht länger als ein paar Sekunden auf jeden einzelnen Körperteil. Wichtig ist, dass du von jedem Körperteil, mit dem du dich befasst, ein Gefühl bekommst, eine Empfindung, dass du sie ein paar Sekunden behältst und dann weiterschreitest.

Zum Schluss spüre dich als Ganzes. (Wenn du es nicht gewohnt bist, zu spüren, kann es sein, dass du am Anfang nichts oder fast nichts wahrnimmst. Hab Geduld! Mit den Wiederholungen wächst deine Aufmerksamkeit.)

Meinen Atem wahrnehmen:

Ich spüre meinen Atem: beim Ausatmen – Pause – beim Einatmen.

Ich bleibe ganz aufmerksam bei meiner Atembewegung. Es hilft, wenn ich versuche, keinen einzigen Atemzug zu verpassen. Dabei beobachte ich nur, beeinflusse meinen Atem nicht!

Ausatmen – Pause – Einatmen – Ausatmen – Pause – Einatmen - ...

Wo spüre ich den Atem? Vor den Nasenlöchern, in der Nase, im Rachen, im Hals, in der Lunge? Wie spüre ich ihn? Ich kann bei einer Körperstelle bleiben und versuchen, immer feinere Unterschiede wahrzunehmen.

Du kannst die Wahrnehmungsübungen auch weiterführen in die anschließenden Gebetsformen. Wenn du etwas gefunden hast, dass dir entspricht, bleibe den Rest der Exerzitien dabei.

Atemgebet:

Durch deinen Atem kannst du auch Gefühle und Empfindungen ausdrücken. Diese entspringen dann mehr dem Herzen als dem Kopf. Es ist vielleicht ungewohnt, aber versuche es einmal:

Gott ist gegenwärtig, jetzt bei dir. Sein Geist umgibt dich, seinen Lebensatem atmest du. Bleibe in dieser Empfindung.

Nun teile dich Gott mit, ohne Worte: lege in deinen Atem, deine Sehnsucht nach ihm, oder deine Dankbarkeit, oder dein Vertrauen, oder deine Zweifel, ...

Immer wieder. Bleibe eine Weile bei einer dieser Empfindungen.

Wenn du müde wirst, kehre in die Bewusstheit von Gottes liebevoller Gegenwart zurück.

Jesusgebet: (Vgl. dazu auch Anthony de Mello „Meditieren mit Leib und Seele“ Übung 32)

Für manche kann folgende Vorstellung hilfreich sein: Stell dir vor, Jesus wäre in deiner Nähe. In welcher Gestalt, stellst du ihn dir am liebsten vor: als Kind, als Gekreuzigter, als Auferstandener, ...

Wo steht er? Vor dir? Neben dir? In deinem Herzen? ...

Sprich nun den Namen „Jesus“ beim Ausatmen aus (innerlich oder halblaut). Tu das aus ganzem Herzen, mit ganzer Seele. Wenn du nach einer Weile ermüdest, ruhe dich ein wenig aus und beginne wieder mit der Wiederholung des Namens – so wie ein Vogel der zuerst mit den Flügeln schlägt, dann eine Weile segelt und wieder mit den Flügeln schlägt.

Abschluss:

Beende sowohl die Wahrnehmungsübungen als auch die Gebetsübungen mit einer bewussten Geste (tiefes Durchatmen, Kreuzzeichen, Verneigung, ...) und einem Danke an Gott deinen Schöpfer.

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 selber, was du sagen möchtest, und bringe die Inhalte und Gebete so, wie es dir entspricht.

„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.“

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 TeilnehmerInnen sind unzufrieden mit den Begleittreffen.“

Sei auf unterschiedliche Vorstellungen, Äußerungen und Vorlieben gefasst. Du kannst es nicht allen recht machen. Ermutige die TN, den jeweils eigenen Weg zu finden.

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

Du darfst die TN freundlich, aber bestimmt zum Thema zurückholen. Die anderen werden dir dafür dankbar sein. Wenn TN den ganzen Platz und Raum in der Austauschrunde mit einem persönlichen Problem beanspruchen, biete ihnen ein Einzelgespräch zu einem anderen Zeitpunkt an (z.B. im Anschluss an das Gruppentreffen).

„Bei den Rückmelderrunden 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 Dis-

kussionen 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 weiter erzählt wird.

„Die TeilnehmerInnen machen beim Begleittreffen nicht richtig mit.“

Es hängt nicht nur von dir ab, ob ein Treffen gelingt. Äußere Umstände, Tagesverfassung und vieles mehr spielen mit. Vertraue darauf, dass Gott mit jedem und jeder einen Weg geht.

„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 immer 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 ‚eine Mitte‘ im Raum gestalten?“

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

„Ich brauche für die Vorbereitung so viel Zeit.“

Begleite die Exerziengruppe mit einer zweiten Person gemeinsam. Die Arbeit kann dann aufgeteilt werden. Jeder/Jede hat unterschiedliche Stärken, die ihr einbringen könnt. Ihr könnt euch vor und nach den Treffen austauschen und gegenseitig unterstützen.

„Manche TeilnehmerInnen kommen nicht regelmäßig.“

Für die 5 Wochen der Exerzitien 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 Exerzitien dranzubleiben.

Hab Geduld. In diesen 5 Wochen praktizierst du eine „nachgehende Seelsorge“.

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

Habe den Mut zur Stille. Finde selber zur inneren Ruhe und leite die TN in kurzen Sätzen zur Stille hin. Auch Still-sein muss erst geübt werden. Beginne mit wenigen Minuten beim ersten Treffen. Du kannst die Zeit der Stille bei jedem weiteren Treffen etwas verlängern.

„Manche TeilnehmerInnen beklagen sich, dass zu viel oder zu wenig Texte im 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. 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 (siehe www.dibk.at/geistlichebegleitung). Hier kannst du auch vor, während und nach der Zeit der Exerzitienbegleitung Stärkung und Führung auf deinem eigenen geistlichen Weg erfahren.

„Worauf muss ich bei der geistlichen Begleitung in der Gruppe achten?“

Zuerst weise auf die Grundregeln in dieser Art des Gespräches hin:

- Alles, was in der Gruppe gesagt wird, bleibt in der Gruppe. Es wird nichts an andere Personen weiter erzählt.
- 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.

1. Gruppentreffen

Materialien: Mitgestaltung (Tuch/ große Kerze); Teelichter (und Teelichtbehälter) in der Anzahl der TN; CD Player, CD „Augn auf“, Notizzettel und Stifte; je ein A4 Zettel mit dem Wort EXERZITIEN, STILLE und MUSIK;

Begrüßung

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

Anfang

Kreuzzeichen; Teelichter stehen auf der Seite bereit, ebenso kleine Zettel und Stifte. Nacheinander zündet jede/r TN als Zeichen ihres/seines Daseins ein Tee-licht an und schreibt ihren/seinen Namen auf einen Zettel. Beides wird in die Mitte gelegt.

Während dessen wird das Lied 6 „Heja ho“ von der CD gespielt. Das Lied bis zum Schluss anhören. Mitsummen oder Mitsingen ist erlaubt und sogar erwünscht.

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

Der A4 Zettel mit dem Wort EXERZITIEN wird in die Mitte gelegt. Jede/r TN soll 2 Begriffe aufschreiben, die ihr/ihm bei Exerzitien wichtig sind. Dazu kleine Notizzettel und Stifte austeilen. Dann der Reihe nach vorstellen lassen: Noch einmal Namen sagen und die eigenen Begriffe erklären und die Zettel zum Namen und zum Teelicht legen. Am besten beginnst du selber, dann wissen alle TN, wie sie fortfahren können.

Zum Schluss lege auch noch den Zettel mit dem Wort STILLE in die Mitte. Weise darauf hin, dass die Stille einer der Schwerpunkte in diesen Exerzitien sein wird. Du kannst auch zur Verdeutlichung die Geschichte vom Bauern und vom Pfarrer von Ars erzählen (siehe Begleitheft Seite 6, Ruhe-Stille-Schweigen).

Dann lege auch noch den Zettel mit dem Wort MUSIK in die Mitte. Auch die Lieder der Gruppe einklang werden ein Schwerpunkt in den Exerzitien sein. Sie sollen in die Tiefe führen und zum Mitsingen, Mitsummen, Mitschwingen anregen.

So sind alle wichtigen Elemente der Exerzitien sichtbar gemacht.

Einführung in die Exerzitien-im-Alltag (ca. 15 Minuten) (Nach der Vorstellrunde weißt du, wie viele TN schon Erfahrung mit Exerzitien im Alltag haben. Das kannst du bei deinen weiteren Ausführungen berücksichtigen.)

Täglicher Ablauf (Erfahrungen der TN aus den vergangenen Jahren miteinbringen lassen; Zeit und Ort für Gebetszeit bleibt immer eine Herausforderung. Dranbleiben!)

Hinführung zu Langsamkeit und Achtsamkeit im Alltag.

Gestaltung einer Gebetszeit

Weise darauf hin, dass in den Unterlagen Platz für Notizen ist. Die TN können auch zusätzlich schreiben, malen, Bilder und Zeitungsausschnitte einkleben, ...

Wenn die TN ein Bild oder einen Gegenstand finden, der etwas über ihren Exerzitienweg in der vergangenen Woche ausdrückt, können sie ihn gerne zum nächsten Treffen mitbringen.

Gebet der liebenden Aufmerksamkeit (siehe Hefrückseite)

Gruppentreffen (was macht man da,...)

Regelmäßige Teilnahme!

Impuls:

(Erst jetzt den Exerzitienbehelf austeilen, sonst wird schon vorher im Heft geblättert und die Aufmerksamkeit beim Erklären ist nicht so gut; das Heft zuerst außen anschauen: Es geht um die „Herzens-Augen“; auf der Rückseite das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit zeigen; eine Impulsseite anschauen und erklären.)

Lied: latz isch die Zeit Das Lied (Lied 1 auf der CD) vorspielen und den Text auf der Seite 7 im Behelf mitlesen lassen und einladen, mit der Zeit mitzusummen, mitzusingen.

Führe in die Intention der 1. Woche ein (siehe Seite 5 im Exerzitienbehelf). Hinweis für die TN: Es ist von Vorteil, wenn die Übungen der ersten Woche immer wieder während der Exerzitien durchgeführt werden, nicht nur ein Mal beim jeweiligen Tagesimpuls.

Gebetsteil

Gemeinsam das Gebet auf der vorderen Innenseite der Mappe beten.

Dann können die TN noch einmal einzeln laut ein Wort wiederholen, das sie besonders angesprochen hat. Es kann auch mehrmals das gleiche Wort genannt werden.

Abschluss

Vater unser

und/oder Segensgebet und Kreuzzeichen

und/oder Lied 9 „Zum Hoamgian“ auf der CD vorspielen und mitsingen

Segensgebet

Liebender Gott,

begleite uns auf diesen Exerzitien.

Öffne unsere Herzens-Augen,

damit wir Dich immer tiefer erkennen.

Gib uns die Stille als treue Weggefährtin an unsere Seite.

Sie führt uns auf den Weg zu Dir.

Amen

2. Gruppentreffen

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen, Lied 1 „Iatz isch die Zeit“ von der CD spielen und dabei wieder die vorbereiteten Teelichter anzünden lassen (für jede/n TN eines; auch für entschuldigte TN) und das Lied fertig anhören, mitsummen und mitsingen;

oder Anfangsgebet,

oder ...

Anleitung zur Stille

(siehe Übung zum Stillwerden): Das erste Mal vielleicht nur ein Hinleiten zur Körperwahrnehmung und ein paar Minuten Stille.

Rückblick auf die vergangene Woche

Anhand der Überschriften bei den Impulsen rufst du noch einmal den Inhalt der 1. Woche in Erinnerung.

Anschließend können sich die TN eine „Schatzkarte“ (siehe Vorschläge für den Ablauf eines Treffens) mit einem Begriff aussuchen, der am besten zu ihrem Erleben der letzten Woche passt. Oder sie können selber einen Begriff auf eine (von dir) bereitgelegte Karte schreiben, oder

Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Bevor die TN das erste Mal in die Austauschrunde gehen (und sich eventuell in Kleingruppen aufteilen), weise auf den Ablauf und die wichtigsten Regeln des Gespräches hin. Falls du die Gruppe in Kleingruppen teilst, vereinbare eine Zeitdauer für den Austausch.

Abschluss der 1. Woche

Jede/r TN legt seine Schatzkarte, Wortkarte in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu,

oder

Impuls:

Lied 3 „Augn au“ von der CD spielen und mitsummen oder mitsingen.

Führe in die Intention der 2. Woche ein (siehe Seite 21 im Exerzitienheft).

Gebetsteil

Gemeinsames Psalmgebet

Seht euch gemeinsam die Grafik auf Seite 21 im Exerzitienheft an: Mein Lebenshaus hat viele verschiedenen Facetten, helle und dunkle Seiten. Und in allem, über allem ist Gottes Liebe zu mir, zu uns. Seine Liebe ist grenzenlos!

Lade die TN ein, gemeinsam das ganze eigene Leben in diese grenzenlose Liebe Gottes zu stellen. Dazu können die TN immer wieder ein Wort oder einen Satz mit den Wörtern aus dem Lebenshaus laut aussprechen und alle antworten als Refrain: „Gott, Deine Liebe ist grenzenlos.“

z.B. aufgehoben bei Dir

Gott, Deine Liebe ist grenzenlos

Ich möchte aufbrechen zu Dir

Gott, Deine Liebe ist grenzenlos

Ich erfahre Heil bei Dir

Gott, Deine Liebe ist grenzenlos

meine Sehnsucht

Gott, Deine Liebe ist grenzenlos.

Angenommen sein

Gott, Deine Liebe ist grenzenlos

Unheil

Gott, Deine Liebe ist grenzenlos

Heile mich

Gott, Deine Liebe ist grenzenlos

...

Beginne selbst mit einem Satz oder Wort, dann wissen die TN wie es gemeint ist. Habe Geduld, ihr kommt schon hinein ins gemeinsame Danken und Bitten.

Abschluss des Psalmgebets:

Gott, in Deine grenzenlose Liebe stellen wir unser Leben mit allen Licht- und Schattenseiten. Öffne unsere Herzens-Augen, damit wir nicht achtlos an Deiner Liebe vorübergehen, sondern aufbrechen zu Dir, heute, jetzt. Amen

Abschluss

Vater unser

und/oder Lied 8., „Zum Hoamgian“ von der CD: Dabei können alle langsam zum Takt im Kreis gehen, ohne Handhaltung oder besondere Schrittfolge. So kann man sich auf die Musik konzentrieren, ist aber doch mit dem ganzen Körper in

Bewegung.
Und/oder Segensgebet und Kreuzzeichen

3. Gruppentreffen

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen, Lied 1 „Ist die Zeit“ von der CD spielen und dabei wieder die vorbereiteten Teelichter anzünden lassen (für jede/n TN eines; auch für entschuldigte TN) und das Lied fertig anhören, mitsummen und mitsingen; oder Anfangsgebet oder ...

Anleitung zur Stille

(siehe Übung zum Stillwerden): Dieses Mal vielleicht eine Hinführung zum Atemgebet und einige Zeit Stille (etwas mehr als beim ersten Mal).

Rückblick auf die vergangene Woche

Anhand der Überschriften bei den Impulsen rufst du noch einmal den Inhalt der 2. Woche in Erinnerung.

Anschließend können sich die TN eine „Schatzkarte“ (siehe Vorschläge für den Ablauf eines Treffens) mit einem Begriff aussuchen, der am besten zu ihrem Erleben der letzten Woche passt, oder sie können selber einen Begriff auf eine (von dir) bereitgelegte Karte schreiben,

Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Abschluss der 2. Woche

Jede/r TN legt seine Schatzkarte, Wortkarte in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu, oder

Impuls:

In der 3. Woche geht es um das Vertrauen: Worauf setze ich mein Vertrauen?

Dazu der ungewöhnliche Blick in eine Bibelstelle:

Schriftbetrachtung zu Mt 8,5-10.13 (3. Woche/2. Impuls) Der Hauptmann von Kafarnaum:

Vorbemerkungen: Die TN sollen ihre Unterlagen beiseitelegen, sonst lesen sie die Texte im Heft weiter und sind dadurch abgelenkt. Lies die Textteile langsam vor. Ermuntere die Zuhörer, sich den Ort und das Geschehen 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. Sage den TN, dass ihr heute eine Bibelstelle von ganz verschiedenen Blickwinkeln anschauen werdet – sozusagen mit „anderen Augen“.

Beginne mit der „Bitte an Gott“ (wie bei der Ignatianischen Schriftbetrachtung): „Guter Gott, wir möchten da sein vor Dir. Öffne uns für Deinen Heiligen Geist. Wecke in uns die Bereitschaft, uns von Deinem Wort berühren und verwandeln zu lassen.“

„Versetzen wir uns zurück in die Zeit Jesu und versuchen wir an dieser Erzählung teilzuhaben. Dazu gehen wir in die Stadt Kafarnaum, ein Fischerdorf am Nordufer des Sees Genezareth. Jesus ist dort bekannt. Er war schon öfters in diesem Dorf und hat auch eine Zeit lang hier gewohnt. Viele Menschen folgen Jesus.“

Lies: **Als er nach Kafarnaum kam, trat ein Hauptmann an ihn heran und bat ihn: Herr, mein Diener liegt gelähmt zu Hause und hat große Schmerzen.**

„Stell dir vor, du bist der **Hauptmann**. Als Hauptmann bist du für die Ausbildung und die Disziplin deiner Soldaten verantwortlich. Du bist einer aus ihren Reihen, kein Adelliger.

Und jetzt kommst du zu Jesus, weil dein Diener gelähmt zu Hause liegt und große Schmerzen hat.

Hauptmann, warum gehst du gerade zu Jesus?

Ermuntere die TN aus der Sicht des Hauptmanns zu antworten. Sammle die Antworten ohne Kommentar und Diskussion!

Bedanke dich „beim Hauptmann“ und lies weiter:

Jesus sagte zu ihm: Ich will kommen und ihn gesund machen. Da antwortete der Hauptmann: Herr, ich bin es nicht wert, dass du mein Haus betrittst; sprich nur ein Wort, dann wird mein Diener gesund. Auch ich muss Befehlen gehorchen und ich habe selber Soldaten unter mir; sage ich nun zu einem: Geh!, so

geht er, und zu einem andern: Komm!, so kommt er, und zu meinem Diener:
Tu das!, so tut er es.

Stell dir vor, du bist nun **Lydia**, eine Frau aus Kafarnaum, die bei Jesus steht. Wie so manche andere folgst du Jesus schon eine Weile, hörst ihn predigen und siehst ihn heilen. Auch heute bist du wieder in seiner Nähe. Du hörst den Hauptmann. Der will gar nicht, dass Jesus mit ihm mitgeht. Es reicht ihm, wenn Jesus nur etwas sagt.

Lydia, was ist deine erste Reaktion, wenn du das hörst?

Sammele die Antworten ohne Kommentar und Diskussion!

Bedanke dich „bei Lydia“ und lies weiter:

Jesus war erstaunt, als er das hörte, und sagte zu denen, die ihm nachfolgten: Amen, das sage ich euch: Einen solchen Glauben habe ich in Israel noch bei niemand gefunden. Und zum Hauptmann sagte Jesus: Geh! Es soll geschehen, wie du geglaubt hast. Und in derselben Stunde wurde der Diener gesund.

Es ist Abend. Stell dir vor, du bist **Gaius**, der **Diener**, der in der Früh noch krank war. Jetzt geht es dir wieder gut und deine Schmerzen sind vergangen. Andere haben dir Wort für Wort erzählt, was bei Jesus vorgefallen ist. Du liegst im Bett beim Einschlafen und denkst noch einmal über alles nach, was heute passiert ist.

Gaius, was geht dir so an Gedanken und Gefühlen durch Kopf und Herz?

Sammele die Antworten ohne Kommentar und Diskussion! Bedanke dich „beim Diener“.

Lies zum Schluss noch einmal den ganzen Bibeltext ohne Unterbrechung vor. Vor dem Hintergrund aller Meldungen von vorhin, hört man die Bibelstelle ganz anders.

Zum Abschluss dieser Einheit kannst du das Lied 2 „I lass mi falln“ von der CD spielen und mitsummen oder mitsingen lassen. Nachdem sich das Lied in 3 Abschnitte teilt (Jodler – Text – Jodler), könnte man es auch so machen, dass die TN bei den Jodlerteilen alleine im Raum umhergehen (ganz langsam, die Bibelstelle nachklingen lassen, hinhören, hinspüren auf die eigenen Empfindungen) und horchen/summen und beim Textteil zusammenfinden, im Kreis stehen und sich bei den Händen halten. Innerlich kann man sich beim Textteil so richtig „fallen lassen“ und wird doch durch die anderen gehalten. Beim abschließenden Jodlerteil geht man wieder alleine im Raum umher. Das Lied dauert länger (fast 10 Minuten). Darauf kannst du die TN hinweisen, damit sie nicht ungeduldig werden.

Abschluss

Vater unser

und/oder Segensgebet und Kreuzzeichen

4. Gruppentreffen

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen, Lied 1 „Iatz isch die Zeit“ spielen und dabei wieder die vorbereiteten Teelichter anzünden lassen (für jede/n TN eines; auch für entschuldigte TN) und das Lied fertig anhören, mitsummen und mitsingen;

oder Anfangsgebet

oder ...

Anleitung zur Stille

(siehe Übung zum Stillwerden): Dieses Mal vielleicht eine Hinführung zum Jesusgebet und 10 – 15 Minuten Stille.

Rückblick auf die vergangene Woche

Anhand der Überschriften bei den Impulsen rufst du noch einmal den Inhalt der 3. Woche in Erinnerung.

Anschließend können sich die TN eine „Schatzkarte“ (siehe Vorschläge für den Ablauf eines Treffens) mit einem Begriff aussuchen, der am besten zu ihrem Erleben der letzten Woche passt. Oder sie können selber einen Begriff auf eine (von dir) bereitgelegte Karte schreiben,

Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Abschluss der 3. Woche

Jede/r TN legt seine Schatzkarte, Wortkarte in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu,

oder

Impuls:

Lied 5 „Da wo du bisch“ von der CD spielen und mitsummen oder mitsingen.

Führe in die Intention der 4. Woche ein (siehe Seite 53 im Exerzitienheft).

Gebetsteil: Körpergebet

Vorbemerkungen: Versuche, dieses Körpergebet einige Male allein für dich zu Hause laut anzuleiten und die Sätze auswendig zu sprechen. So erlangst du Zuversicht und brauchst keine Unterlagen beim Gruppentreffen.

Dieses Gebet kann man besonders gut am Abend neben dem Bett oder im Badezimmer (da kann man eine Kopie des Gebetes gut innen bei einer Spiegelschranktür anbringen) nach dem Waschen 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. Du wirst merken, wie dir in manchen Situationen des Tages einige Worte wieder ins Bewusstsein kommen. Versuche es. Es lohnt sich. Du kannst das Körpergebet auch für die TN kopieren (Kopiervorlage auf der letzten Seite).

Anleitung: Du kannst das Gebet mit den TN zweimal durchführen. Beim ersten Mal kannst du noch erklärende Kommentare geben und Hinweise geben, beim zweiten Mal könnt ihr es wirklich als Gebet beten und in die Körperhaltungen hineinspüren.

Gebetsteil alternativ:

Bildbetrachtung und Meditation des Liedtextes

Gemeinsam betrachtet ihr das Bild auf Seite 54 im Exerzitienheft:

Zuerst immer das Bild in seinen Farben, Formen beschreiben lassen: WAS sehe ich? Blau, weiß, rosa, ..., unscharfe - scharfe Bildteile, ...

Kleinigkeiten entdecken lassen: Staubgefäße, ...

Welchen Eindruck macht das Bild auf mich? Offen, fröhlich, Fülle, zerbrechlich,...

Nach dem Sammeln der Eindrücke zum Bild lest ihr langsam gemeinsam noch einmal den Liedtext auf der gegenüberliegenden Seite 55. Lade die TN ein, ein Wort oder mehrere Wörter zu wiederholen, die momentan in ihnen nachklingen.

Nach dem Sammeln dieser Wörter, leite mit den folgenden Fragen zum nochmaligen Anhören und Mitsingen des Liedes über: „Was möchte in dir wachsen? Welches Samenkorn tief in dir?“

Abschluss

Vater unser

und/oder Lied 9 „Zum Hoamgian“ auf der CD (mit Gehen im Kreis/siehe Abschluss 2. Gruppentreffen)

und/oder Segensgebet und Kreuzzeichen

Falls ihr nach dem nächsten und letzten Treffen hinterher noch gemütlich zusammensitzen wollt, frage die TN nach diesem Treffen, ob das für sie möglich und erwünscht ist.

5. Gruppentreffen (Abschlusstreffen)

Begrüßung

Anfang

Kreuzzeichen, Lied 1 „Iatz isch die Zeit“ spielen und dabei wieder die vorbereiteten Teelichter anzünden lassen (für jede/n TN eines; auch für entschuldigte TN) und das Lied fertig anhören, mitsummen und mitsingen;

oder Anfangsgebet,

oder ...

Anleitung zur Stille

(siehe Übung zum Stillwerden): 10-15 Minuten Stille mit der Übung, die der Gruppe am meisten entsprochen hat.

Rückblick auf die vergangene Woche

Wenn es der Gruppensituation besser entspricht, kannst du den Blick auf den ganzen Exerzitienweg (siehe Impuls und Gebetsteil) ausführlicher gestalten und darin den Rückblick auf die vergangene Woche integrieren.

Anhand der Überschriften bei den Impulsen rufst du noch einmal den Inhalt der 4. Woche in Erinnerung.

Anschließend können sich die TN eine „Schatzkarte“ (siehe Vorschläge für den Ablauf eines Treffens) mit einem Begriff aussuchen, der am besten zu ihrem Erleben der letzten Woche passt. Oder sie können selber einen Begriff auf eine (von dir) bereitgelegte Karte schreiben,

Geistliche Begleitung in der Gruppe (Austauschrunde)

Abschluss der 4. Woche

Jede/r TN legt seine Schatzkarte, Wortkarte in die Mitte und sagt ein Wort als Zusammenfassung der Woche dazu,
oder

Impuls und Gebetsteil:

Lied 5 „Da wo du bisch“ von der CD

Bewegungsidee dazu:

Die TN stehen (Beine hüftbreit auseinander).

Zu Beginn und während des Refrains pendeln die TN nach ihrem eigenen Gefühl zur Musik hin- und her und versuchen dadurch auch ihre Mitte, ihren guten Stand zu finden (Da, wo du bisch).

Beim Text vom Samenkorn falten wir die Hände vor der Brust und führen sie langsam vor unserem Gesicht nach oben und öffnen sie gleichzeitig (symbolisiert das Wachsen und das Öffnen einer Blüte oder von Keimblättern). Die Hände kann jede/r TN soweit hinauf- und auseinanderführen, wie sie/er mag. Man kann das auch bei den Wiederholungen variieren und darauf achten, wie sich das anfühlt.

Beim Refrain wieder Hände sinken lassen und pendeln.

Mein Exerzitienweg

Benötigtes Material: Steine, Papier- oder Filzblumen, Muscheln, Walnüsse in der Schale, verschiedenfarbige Wollfäden ...

Lade die TN ein, auf ihren Exerzitienweg in den letzten Wochen zurückzuschauen und ihn **sichtbar zu machen**. Dazu können die TN das Material verwenden, das du bereitgestellt hast (z.B. Blumen, wenn etwas besonders wertvoll bei den Exerzitien war oder Steine, wenn sie sich mit etwas schwer getan haben, Nüsse, wenn sich eine Frage noch nicht beantworten ließ – „noch nicht zu knacken“ war, ...). Der Kreativität jeder/jedes Einzelnen sind keine Grenzen gesetzt und es darf jede/jeder den Weg so darstellen, wie es für sie/ihn passt. Du kannst im Hintergrund leise Musik spielen.

Wenn die TN fertig sind, kannst du mit einer Anhörrunde beginnen: Jede/Jeder kann etwas zum sichtbar gemachten Weg sagen. Wenn du vorher auf den Wochenrückblick verzichtet hast, können die TN hier ausführlicher sprechen.

Nach jedem vorgestellten Exerzitienweg könnt ihr einen kurzen Dankruf singen (z.B. Dank sei Dir, oh Herr; Laudate omnes gentes; ...) oder beten.

Jetzt sind alle persönlichen Exerzitienwege sichtbar geworden für die Gruppe. Alle sind verschieden, auch wenn die gleichen Unterlagen verwendet wurden. Du kannst das noch einmal zusammenfassend bewusst machen: Es ist kein fertiger Weg. Es geht weiter.

Vater unser

Segensgebet

Der Herr segne und behüte dich.

Er lasse sein Angesicht über dich leuchten und sei dir gnädig.

Er wende dir sein Angesicht zu und schenke dir Heil.

Jede/r macht der/dem rechten Nachbar/i/n ein Kreuz auf die Stirn.

(Lied 9 „Zum Hoamgian“ auf der CD)

Anschließend eventuell gemütliches Zusammensein (Agape).

Abendgebet (Körpergebet)

Sag die Sätze in deiner eigenen Sprache, so wie es aus dir herauskommt.
Verharre immer einige Momente in der jeweiligen Haltung,
damit du sie mit dem ganzen Körper spürst.

Steh locker, die Knie nicht durchgestreckt.
Finde deine Mitte im Stehen.
Nimm den Boden wahr unter deinen Füßen.
Spüre deinen Atem.

Falte die Hände vor der Brust.

„Ich stehe, Gott, vor dir. Du, Gott, stehst zu mir. Ich stehe zu mir.“

Halte deine Arme und Hände so vor dich,
als würdest du einen großen Korb umfassen.

„Gott, ich habe den ganzen heutigen Tag aus Deiner Hand empfangen.“

Stelle diesen Korb vor dich auf den Boden.
Lass die Arme entspannt an der Körperseite hängen.

„Gott, alles lege ich vor Dich hin.“

„Die schönen Momente“

(einen benennen und eine Geste der Freude machen:
z.B. die Hände nach oben heben und Gesicht nach oben).

„Gott, ich werfe meine Freude wie Vögel in den Himmel.“

„Die schwierigen Momente“

(einen benennen; falte deine Hände vor der Brust.)

„Schenke Du Versöhnung und Vergebung und heile, was verwundet ist.“

Führe die Hände vor deinem Gesicht in die Höhe und öffne sie wie eine Blüte.

„Gott, du lässt mich in allem wachsen und reifen.“

Führe die Hände wieder zusammen, lass sie vor deinem Gesicht sinken,
nimm den Lebensstrom wahr, der so durch dich hindurchfließt.

„Ich danke Dir für Deine grenzenlose Liebe.“

Verneige dich tief.

„Ich verneige mich vor dir, Gott, und vor Deiner ganzen Schöpfung.“

Erhebe dich zum aufrechten Stand.

Bleibe noch einen Moment ruhig stehen.

Du stehst auf heiligem Boden, auf deinem Boden.

Du darfst zu dir stehen.

Impressum und Bestelladresse

Seelsorgeamt der Diözese Innsbruck, Referat für Exerzitien im Alltag
Abteilung Gemeinde, Mag.^a Irene Weinold, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck

Tel: +43 (0)512 2230-4101, seelsorgeamt@dibk.at - www.dibk.at/exerzitien
Herbst 2017

Inhalt: Mag.^a Irene Weinold,

Gestaltung: Christian Palfrader, wortdruck.at - Druck: Druckerei Pircher

Gebet für GruppenleiterInnen

*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 meine Schwächen
stelle ich in Deinen Dienst.
Denn Du schenkst das Wollen
und das Vollbringen.
Auf Dich vertraue ich.
Amen*

(Irene Weinold)



**DIÖZESE
INNSBRUCK**

