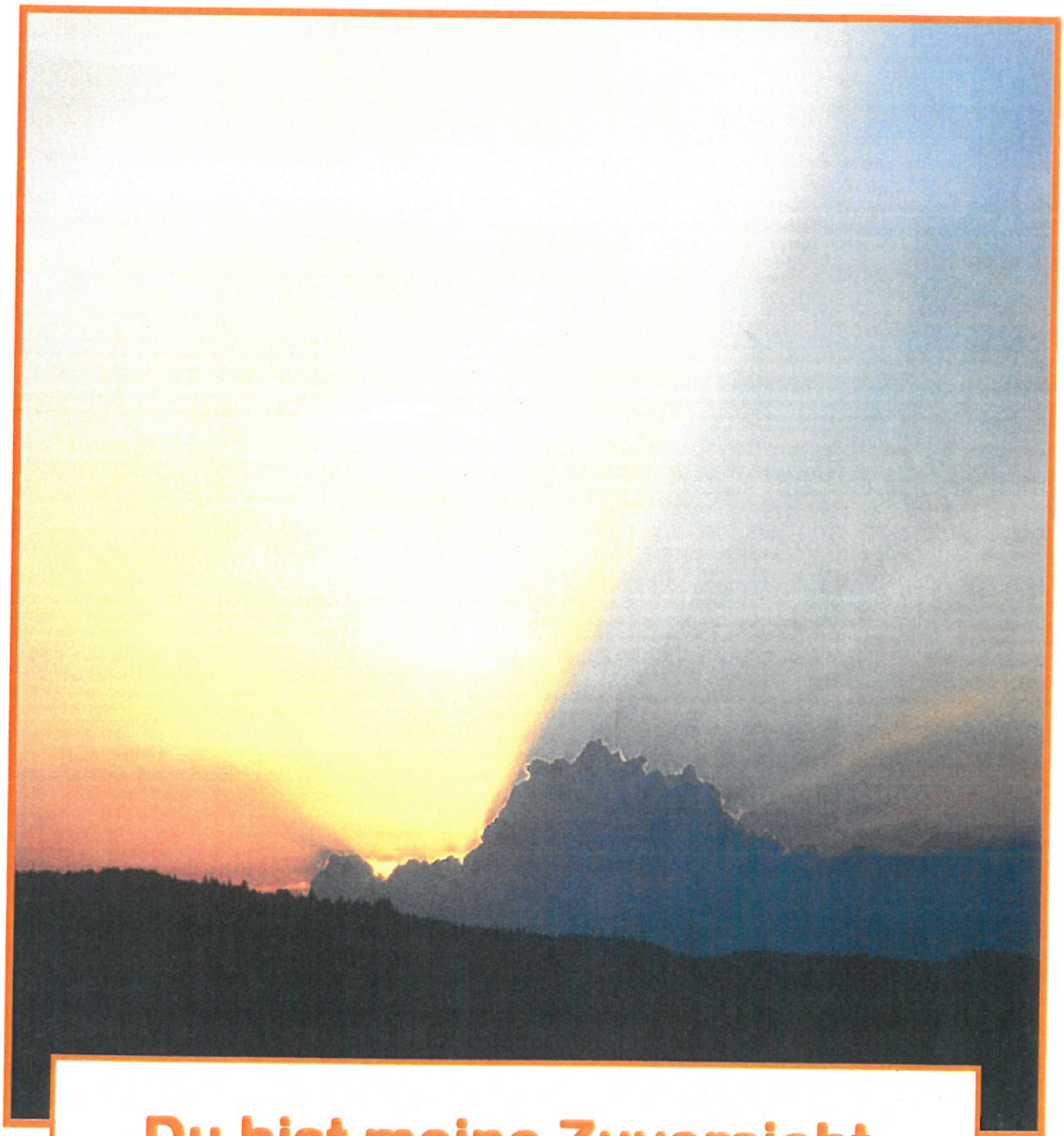
EXERZITIEN IM ALLTAG
Begleitabende



„Du bist meine Zuversicht – Du bist meine Kraft“

Inhaltsverzeichnis

Informationsabend ..... S. 3

Begleitabende allgemein ..... S. 7

Merkblatt für die Austauschrunde ..... S. 8

Hinweise zur Begleitung der Exerzitien im Alltag ..... S. 9

Ankommübungen ..... S. 11

1. Begleitabend ..... S. 13

2. Begleitabend ..... S. 16

3. Begleitabend ..... S. 19

4. Begleitabend ..... S. 24

5. Begleitabend ..... S. 28

6. Begleitabend/Feier einer Andacht ..... S. 30

Vorschlag für ein Nachtreffen ..... S. 33

Anhang: Kopiervorlage zu Psalm 91 ..... S. 35

Die Texte wurden vom Team „Exerzitien im Alltag" der Diözese Passau zusammengestellt: Sr. Franziska Mitterer, Brigitta Neckermann-Lipp und Monika Schwenke.

Foto Titelbild: Roswitha Dachgruber, Simbach/Inn

Die vorliegenden Arbeitsunterlagen sind nur für den internen Gebrauch bestimmt!

Informationsabend

Dieser Abend ist sinnvoll für Pfarren/Seelsorgeräume, in denen noch keine Exerzitien im Alltag stattgefunden haben oder an Orten, an denen eine Gruppe neuer Personen dazukommt.

1. Lied oder Gebet

z.B. „Meine Hoffnung und meine Freude", David Nr. 237

oder „Du bist meine Zuversicht", Exerzitienheft S. 44

oder **Gebet**:

Herr, ich habe Sehnsucht nach einer Stille,
in der ich aufatmen und zu mir kommen kann.
Herr, ich habe Sehnsucht nach einer Freude, die mich erfüllt
Herr, ich habe Sehnsucht nach einem Wort,
das ermutigt, aufrichtet und tröstet.
Herr, ich habe Sehnsucht nach Geborgenheit,
nach Angenommensein mit meinen Stärken und Schwächen.
Herr, ich habe Sehnsucht nach Gesprächen,
in denen ich verstanden werde und verstehen kann,
in denen ich sagen darf, was mich freut und was mir weh tut.
Herr, ich habe Sehnsucht nach dir,
nach deiner Nähe und deinem Erbarmen,
nach deiner Liebe und deiner Weisung.

2. Begrüßung, Austausch über Bekanntes aus den Exerzitien im Alltag

3. Information über Exerzitien im Alltag

1. Tägliche Gebetszeit von 20- 30 Minuten mit dem Exerzitienheft (darin sind 4 Impulse, jeweils ein Lied zur Woche und ein Wochenrückblick; das bedeutet, dass für einen oder zwei Tag/e der Woche ein Impuls, der mich anspricht, wiederholt wird. Niemand braucht alle 4 Impulse „durcharbeiten"; es geht darum, einen Geschmack dafür zu entwickeln, was mich in der Tiefe berührt. Die Exerzitien leben von der Wiederholung, vom intensiven Auseinandersetzen *„solange es Geschmack hergibt, wie Brot, das süß schmeckt, wenn man es lange kaut"*, wie Ignatius sagt.

2. Einmal wöchentlich ein Begleitabend in der Pfarrei, gut wäre persönliche Geistliche Begleitung.

3. Den Tag bewusst **beginnen** – vgl. Exerzitienheft S. 9

4. Den Tag bewusst **beenden** –vgl. Exerzitienheft, Umschlag-Rückseite

5. Exerzitien im Alltag gehen auf **Ignatius von Loyola** zurück:
   In uns ist die Sehnsucht wach, dass Gott in unserem täglichen Leben, in unserer Arbeit, unserer Routine, unseren Aufregungen, Gewöhnlichkeiten und Einsamkeiten vorkommt. Die Suche nach Gott bewegt viele Menschen, doch scheint das Beten in heiligen Zeiten, an heiligen Orten, „ab und zu" besser zu gelingen als im Alltag, im „normalen" Leben.
   „Jeder Mensch hat eine Beziehung zu Gott, aber jeder eine andere", sagt der Jesuit Willi Lambert.
   Ziel der Exerzitien im Alltag ist es, meine Beziehung zu Gott im täglichen, im „normalen" Leben zu entdecken und intensiver zu leben. Für fünf Wochen nehme ich mir Zeit zur Freundschaftspflege zwischen Gott und mir.

   Exerzitien im Alltag sind ein Weg der Erfahrung Gottes mitten im Alltag. Sie helfen, Gott aus dem Leben heraus und das Leben von Gott her zu verstehen, denn Gott und das Leben gehören zusammen.
   Sie sind ein Übungsweg der hilft, g'spürig und durchlässig zu werden für die Gegenwart Gottes im persönlichen Leben und in allem Leben.

   Und sie sind ein Weg der Wandlung, ein Weg, die Beziehung zu Jesus zu vertiefen, das Leben mehr auf ihn hin zu orientieren und sich dafür bereit zu machen, dass Gott das ganze Leben in ein Leben der Fülle verwandeln will.

   Ignatius von Loyola nennt die Exerzitien im Alltag eine Möglichkeit für *„vielbeschäftigte Menschen"*, ein Leben mit Gott zu führen.

   „Exerzitium" ist das lateinische Wort für „Übung", weil man sich einübt in eine Weise, das ganze Leben im Lichte Gottes zu sehen.
   Und so ist es auch hier wie mit allen Übungen, dass sie einmal mehr, einmal weniger gelingen und dass sie weiter führen, wenn sie begleitet werden.
   Alle „geistlichen Übungen" zielen darauf ab, das ganze Leben, alle Situationen, Ereignisse, Begegnungen, Tatsachen, Bedrängnisse, Freuden, Hoffnungen und Ängste ruhig und wach anzuschauen und Gott hinzuhalten.

Ziel der Exerzitien ist, dass sich die Liebe zu Gott in dieser Zeit vertieft, offener zu werden für das Geschenk des Lebens.
Die Übungen wirken nachhaltig im Leben (wie eine Vitaminkur), der Zeitaufwand lohnt sich!

4. **Geschichte „Wem danke ich? Das Leben an Gott ausrichten“**
Exerzitien im Alltag sind eine Hilfe, das Leben auf Gott hin durchzubuchstabieren. Dazu eine Geschichte:

Wem danke ich? Das Leben an Gott ausrichten
Zwei Bettler gingen einträchtig Tag für Tag zum Königspalast. Dort lebte ein König, der ein gutes Herz hatte. Großzügig ließ er täglich an alle Armen, die zu ihm kamen, einen Laib Brot verschenken. Die beiden Bettler unterschieden sich in ihrer Art des Dankens. Der eine sagte beim Überreichen des Brotes zum König gewöhnlich: „Gepriesen seist du, guter König, der du die Armen in deinem Land nicht vergisst. Du hast ein so gutes Herz und bist so gütig!“
Der andere pflegte seinen Dank an Gott zu richten: „Gepriesen bist du, Herr, Schöpfer des Himmels und der Erde, dass du auf die Armen und Kleinen schaust. In deiner großen Güte lässt du auch ihnen deine Gaben zuteil werden.“
Der Diener des Königs ermahnte diesen Bettler: „Aber es ist doch der König, der dir das Brot zukommen lässt. Ihm musst du danken!“
Der Bettler erwiderte: „Nun, der König hat das Brot auch von Gott bekommen!“
Den Diener ärgerte diese Antwort sehr. Er ließ Goldstücke in einen Laib Brot einbacken. Diesen überreichte er am Tag darauf dem Bettler, der seinen Dank an den König auszusprechen pflegte. Als dieser spürte, wie schwer das Brot war, fragte er den anderen Bettler: „Magst du mit mir das Brot tauschen? Das Meine ist heute noch schwer. Anscheinend ist es nicht durchgebacken.“ „Gerne nehme ich dein Brot, denn alle Gaben stammen von Gott“, erwiderte dieser. So tauschten sie.
Am folgenden Tag kam nur noch ein Bettler zum Palast. Verblüfft sah der Diener, dass es derjenige war, der täglich dem König dankte. Er fragte ihn bestürzt: „Was hast du mit dem Gold gemacht, das der König seinem dankbaren Bettler zukommen ließ?

5. **Fragen klären**

6. **Organisatorisches klären:** Termine, Zeit, Ort der Exerzitien, An- bzw. Abmeldemodus (Anmeldung im Pfarramt oder bei den Begleitpersonen), Kosten (z.B. Exerzitienheft),…

7. **Gemeinsame Übung:**
Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit: siehe Umschlagrückseite des Exerzitienheftes.

Dazu mache ich mir bewusst, dass ich ohne Leistungsdruck da sein darf. Ich darf da sein mit allem, was mich ausmacht. Gott erwartet nichts von mir. Er freut sich an meinem Dasein. Ich vertraue auf die liebende Gegenwart Gottes. Er ist da. Da für mich. Im Lichte Gottes, im Glauben an seine wohlwollende Zuwendung darf ich den vergangen Tag noch einmal aufsteigen lassen. Ich darf alles kommen lassen, ohne zu werten. Ich versuche, einfach wahrzunehmen, was sich zeigt.

8. Abschluss/Segen

z.B.:

Herr, mein Gott, ich danke dir,
dass du diesen Tag zu Ende gebracht hast.
Ich danke dir, dass du Leib und Seele zur Ruhe kommen ließest.
Deine Hand war über mir und hat mich behütet und bewahrt.
Vergib allen Kleinglauben und alles Unrecht dieses Tages und hilf,
dass ich allen vergebe, die mir Unrecht getan haben.
Lass mich in Frieden unter deinem Schutz schlafen und
bewahre mich vor den Anfechtungen der Finsternis.
Ich befehle dir meinen Leib und meine Seele.
Gott, dein heiliger Name sei gelobt.

(Dietrich Bonhoeffer)

Begleitabende

Vorschlag für den Ablauf:

- Es ist gut, wenn jeder Begleitabend gleich aufgebaut ist.
- Dauer der Begleitabende: ca. 1,5 – 2 Stunden
- Möglichst jede Woche den gleichen Tag auswählen

1. **Lied/Gebet**

2. **Ankommübung** (Wahrnehmungsübung - den eigenen Leib erspüren und zur Ruhe kommen): Vorschläge – siehe S. 11/12

3. **Rückblick auf die vergangene Woche** – Wochenthema nochmals benennen (ab 2. Abend)

4. **Austausch**, wie es mit dem Beten in der vergangenen Woche gegangen ist (ab 2. Abend)

5. **PAUSE** (wenn notwendig)

6. **Anleitung eines Geistlichen Elements** (siehe folgende Vorschläge) – kurzer Austausch darüber

7. **Folgende Woche mit ihren Impulsen** durchgehen

8. **Abschlusselement** (Gebet/Lied/Tanz/Segen)

Merkblatt für die Austauschrunde

Regeln zur Erinnerung
(Es ist gut, die Gruppe vor dem Austausch jedes Mal daran zu „erinnern")

1. Zeit: 20-25 Minuten (Bitte auf die „Rede"-Zeit achten!)
2. Jede(r) sagt, wie viel er/sie sagen möchte!
3. Die anderen TeilnehmerInnen hören **ehrfürchtig** zu! (keine Bewertung, keine Diskussion)
4. Diskretion: Das Ausgesprochene bleibt in der Austauschrunde (darauf hinweisen!)
5. Wer beginnen mag, beginnt. Dann geht's einfach der Reihe nach weiter. Wenn jemand sagt, er/sie habe dem Gesagten nichts hinzuzufügen, liebevoll ermutigen, dennoch das je Eigene nochmals zu sagen.
6. Wichtig: Niemand muss etwas sagen. Wer nichts sagen will, spricht das offen aus.

Beim ersten Mal mit kurzer Namensrunde einsteigen. Die Kleingruppenbildung für alle Abende möglichst gleich lassen. Für Ehepaare ist es erfahrungsgemäß besser, in je eine andere Kleingruppe zu gehen. Die Gruppen sich selber zusammenfinden lassen.

Mögliche Impulse, um das Gespräch in Gang zu bringen:

- Welche „gute" Zeit habe ich für meine Gebetszeiten in den Exerzitien herausgefunden? Welchen Raum konnte/kann ich dafür schaffen? Wo erlebe ich Schwierigkeiten?
- Welche Übung/welcher Text/Gedanke/welches Bild/... hat mich besonders angesprochen? Was hat mich berührt? Womit habe ich mich eher schwer getan?

Hinweise zur Begleitung der Exerzitien im Alltag

- Haben Sie Respekt und Ehrfurcht vor den Aussagen der einzelnen TeilnehmerInnen. Jede Gebetserfahrung hat ihre Berechtigung - keine Belehrungen!

- Zeigen Sie Geduld und Verständnis dafür, dass TeilnehmerInnen Schwierigkeiten beim Zeitfinden und Durchhalten haben.

- Seien Sie auf unterschiedliche Prägungen, Erfahrungen und Vorlieben gefasst. Verbinden Sie Feinfühligkeit mit gelassenem Weitergehen und helfenden Direktiven. Ermutigen Sie.

- Sie sind nicht verantwortlich für die lebensgeschichtlichen Verletzungen der Teilnehmenden. Wenn in der Gruppe Dinge davon auftauchen, bieten Sie ein Einzelgespräch an, so dass nicht die gesamte Gruppe geblockt wird.

- Erwarten Sie nicht, dass die TeilnehmerInnen Ihre Erwartungen erfüllen. *"Du darfst in dieser Zeit niemand zu irgendetwas zu bewegen versuchen"* (Ignatius von Loyola). Vertrauen Sie darauf, dass Gott mit jedem einen Weg geht.

- Achten Sie auf eine gute Atmosphäre in dem Haus/Raum, in dem die Exerzitien stattfinden (Raumgestaltung, Wärme, Blumen, Kerze, Stuhlkreis, Musik Stille,...).

- Die Materialien für die Gestaltung der Begleitabende sind Vorschläge. Arbeiten Sie selber aus, was Sie sagen möchten und bringen Sie nur die Dinge, hinter denen Sie stehen können.

- Bereiten Sie sich sorgfältig vor und führen Sie die TeilnehmerInnen gründlich und einfühlsam in die jeweilige Woche ein. Bieten Sie nur Übungen an, mit denen Sie vertraut sind.

- Haben Sie Mut zur Stille. Finden Sie selber zur inneren Ruhe und eröffnen Sie auch den Teilnehmenden Räume der Stille.

- Weisen Sie immer wieder darauf hin, dass nicht alle Anregungen, Impulse usw. „durchgearbeitet" werden müssen. Ermutigen Sie zur Auswahl und zur Vertiefung.

- Geben Sie immer wieder die Freiheit, dass für die TeilnehmerInnen in den Kleingruppen kein Redezwang besteht. Stoppen Sie VielrednerInnen freundlich, aber bestimmt. Achten sie darauf, dass keine theologischen Diskussionen entstehen. Laden Sie die TeilnehmerInnen ein, von sich selber und den eigenen Erfahrungen zu sprechen.

- Vertrauen Sie, dass der Hl. Geist in Ihnen wirkt: Lassen Sie sich zur Entspanntheit und Gelassenheit für jeden Begleitabend ermutigen – Er wirkt oft auch gerade in unseren Begrenztheiten.

Ankommübungen

Die Anziehungskraft nutzen

Ich setze mich bequem auf einen Stuhl.
Ich spüre den Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche.
Ich richte mich in der Wirbelsäule von unten nach oben auf.
Die Schultern lasse ich fallen.
Ich rutsche soweit auf die Stuhlkante nach vorne,
dass das Becken höher ist als die Knie (wenn möglich).
Ich schließe die Augen.
Ich stelle mir vor,
in meiner Leibmitte ginge ein Lot oder Senkblei geradlinig zur Erde,
durch die Erde hindurch zum Erdmittelpunkt.
Bei jedem Ausatmen lasse ich mich in diese anziehende Bewegung hineinfallen.
Ich bleibe aufrecht und erlebe dennoch die tragende Wirkung der Schwerkraft.
Nach zwei bis drei Minuten beende ich die Übung
mit einem langen Atemzug und öffne wieder die Augen.

Zugang zu mir selbst

Ich setze mich aufrecht und bequem auf einen Stuhl.
Ich spüre den Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche.
Ich richte mich in der Wirbelsäule von unten nach oben auf.
Die Schultern lasse ich fallen.
Die Hände führe ich zusammen und lege sie gegeneinander,
so dass sich die beiden Handflächen in Höhe der Brust berühren.
Ich schließe die Augen.
Ich gehe mit meiner ganzen Aufmerksamkeit in die Hände.
Ich spüre die Wärme und lasse sie frei von einer Hand zur anderen fließen.
Ich genieße den Wärmestrom, der gleichzeitig in beide Richtungen geht.
Die Hände werden immer wärmer.
Möglicherweise kann ich kaum mehr die rechte Hand von der linken unterscheiden.
Es ist eine Verbindung entstanden.
Ich bleibe zwei bis drei Minuten in diesem geschlossenen Kreis,
bevor ich wieder Hände löse, die Augen öffne und die Übung beende.

Erfrischung

Ich setze mich aufrecht und bequem auf einen Stuhl.
Ich spüre den Kontakt zum Boden und zur Sitzfläche.
Ich richte mich in der Wirbelsäule von unten nach oben auf.
Die Schultern lasse ich fallen.
Mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand
nehme ich mein rechtes Ohrläppchen fest in den Griff.
Der Daumen berührt die Innenseite, der Zeigefinger die Außenseite des Ohres.
Mit beiden Fingern massiere ich kräftig den äußeren Rand meines Ohres.
Mit festem Druck (aber ohne dass es wehtut) gehe ich vom Ohrläppchen hinauf über die Rundung, bis ich beim Kopf angelangt bin.
Diese Druckmassage wiederhole ich zwei bis drei Mal.
Dann wende ich mich mit der linken Hand dem linken Ohr zu und führe die Massage in gleicher Weise aus.
Auch auf der linken Seite wiederhole ich die Massage zwei bis drei Mal.
Dann lasse ich die Hände entspannt im Schoß ruhen, genieße die wohlige Wärme, die sich im Körper entfaltet.

Kreuz

Ich stelle mich aufrecht hin.
Den Blick richte ich in die Weite.
Ich spüre den Kontakt zum Boden und „verwurzle" mich.
Ich richte meine Wirbelsäule auf und lasse die Schultern fallen.
Ich breite die Arme nach links und rechts aus.
Die Handflächen zeigen nach oben.
Ich nehme das Kreuz wahr, das von Wirbelsäule und Schultergürtel gebildet wird.
Ich fühle meinen Ein- und Ausatemrhythmus.
Ich atme tief aus.
Beim Einatmen gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit in den Beckenraum,
richte mich gerade auf und stelle mir vor,
die Wirbelsäule hinaufzuatmen und die Luft bis in den Schultergürtel zu führen.
Ich atme noch einmal tief aus.
Zwei bis drei Mal atme ich noch ein und aus und spüre dabei mein Kreuz,
das ich trage und das mich trägt.
Dann beende ich die Übung und lasse die Arme sinken.

Alle Übungen nach Peter Dyckhoff: Atme auf – 77 Übungen zur Leib- und Seelsorge, Don Bosco-Verlag.

1. Begleitabend

Hinweis: Sollte kein Informationsabend stattgefunden haben, bitte entsprechende Elemente aus dem Informationsabend (S. 3) übernehmen.

1. **Lied/Gebet**

z.B. „Meine Hoffnung und meine Freude", David, Nr. 237
Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke mein Licht: Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht.

oder „Du bist meine Zuversicht", Exerzitienheft S. 44

oder **Gebet**:

Herr, ich habe oft keine Zeit für dich, keine Zeit zu beten.
Ich habe so vieles zu tun.
Ich blicke kaum durch, was noch alles zu tun ist.
Lass mich jetzt glauben, dass sich auch im Gebet etwas tut.
Und so höre ich auf mit meinem Tun,
lasse endlich dich etwas tun.
Dabei darf ich betend erkennen:
Ich wollte bisher die Welt verändern,
du aber, Gott, willst mich wandeln.
Ich wollte ständig arbeiten, etwas tun.
Du aber, Gott, willst mit mir etwas tun.
Ich wollte so vieles noch schaffen,
du aber willst längst Neues erschaffen.
So höre ich auf mit meinem Wirken
und versuche zu beten und versuche im Gebet –
Dich wirken zu lassen.
Mehr verlangst du jetzt nicht von mir.
Ich kann doch nichts ändern.
Du aber kannst mich wandeln,
wenn ich anfange, zu beten und mich betend dir überlasse.

(aus: Theo Schmidkonz SJ, In deiner Hand, Gebets-Meditationen zu Worten von Pater Rupert Mayer SJ, EOS-Verlag)

2. **Ankommübung** (Wahrnehmungsübung - den eigenen Leib erspüren und zur Ruhe kommen): Vorschläge – siehe S. 11/12

3. **Vorstellung**
   In der Runde wird der Name genannt.
   Folgende Fragen werden schriftlich in die Mitte gelegt:

   - Was wünsche ich mir?
   - Wovor habe ich Sorge?
   - Worauf freue ich mich?

   Diese Fragen sind immer auf die Exerzitien bezogen zu bedenken.

4. **Organisatorisches klären:** Termine der Treffen, Zeit, Kosten (z.B. Exerzitienheft), Möglichkeit der geistlichen Begleitung (siehe dazu S. 4, Pkt. 2.),…

5. **PAUSE (wenn gewünscht)**

6. **Anleitung eines Geistlichen Elements: *BILDBETRACHTUNG***
   Titelbild des Exerzitienheftes
   Beginn mit Körperwahrnehmung, dann Anleitung der Bildbetrachtung, Exerzitienheft S. 11), evtl. die Überschrift der Exerzitien einbeziehen: *„Du bist meine Zuversicht – du bist meine Kraft“*

7. **Folgende Woche mit ihren Impulsen durchgehen**

8. **Abschlusselement** (Gebet/Lied/Tanz/Segen)
   z.B. **Segen:**
   Möge ein Engel vor dir hergehen
   und dir die Richtung weisen,
   in der du Erfüllung findest Schritt für Schritt.

   Möge ein Engel hinter dir stehen,
   um dir den Rücken zu stärken,
   damit du aufrecht und wahrhaftig leben kannst.

   Möge dich ein Engel begleiten,
   zu deiner Rechten und zu deiner Linken,
   damit du bewahrt bleibst vor den Angriffen derer,
   die es nicht gut mit dir meinen.

   Möge ein Engel unter dir stehen,
   um dich zu tragen, wenn du keinen festen Boden mehr unter dir spürst.

Möge ein Engel in dir sein,
um deine Tränen zu trocknen und dein Herz
mit dem Licht der Zuversicht zu erhellen.

Möge ein Engel über dir sein,
um dich zu behüten vor den alltäglichen Gefahren,
damit kein Unheil dein Leben bedroht.

Mögen dich alle Engel des Himmels
mit ihrem Segen erfüllen und umhüllen
an allen Tagen deines Lebens und in jeglicher Nacht.

(Christa Spilling-Nöker)

2. Begleitabend

1. **Lied/Gebet**

   z.B. „Meine Hoffnung und meine Freude", David, Nr. 237
   Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke mein Licht: Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht.

   oder „Du bist meine Zuversicht", Exerzitienheft S. 44

   oder **Gebet**:

   Lass mich langsamer gehen, Herr,
   entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
   durch das Stillwerden meiner Seele.

   Lass mich langsamer gehen, Herr,
   und gib mir den Wunsch,
   meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken,
   damit ich emporwachse
   zu meiner wahren Bestimmung.
   (aus Südafrika)

2. **Ankommübung** (Wahrnehmungsübung - den eigenen Leib erspüren und zur Ruhe kommen): Vorschläge – siehe S. 11/12

3. **Rückblick auf die Erste Exerzitienwoche – *„Wahrnehmen und Ordnen"***

4. **Austausch,** wie es mit dem Beten in der vergangenen Woche gegangen ist (evtl. in Kleingruppen)

5. **PAUSE** (wenn gewünscht und notwendig)

6. **Anleitung eines Geistlichen Elements:**
   GEBET DER LIEBENDEN AUFMERKSAMKEIT unter dem Aspekt „WAHRNEHMEN".
   Aufmerksames Wahrnehmen bewirkt, dass sich manches im Leben im guten Sinne ordnet. Vgl. dazu das Thema der ersten Exerzitienwoche.
   Je mehr Aufmerksamkeit, desto mehr geschieht an innerer Veränderung.

- Kurze Körperwahrnehmung: bewusstes Sitzen.
- Wahrnehmen, wie Gott sich mir zuwendet.
- In der Gegenwart Gottes da sein: Er will nicht etwas ***von*** mir, sondern ***für*** mich.
- In der Haltung der Dankbarkeit und Offenheit wahrnehmen, was mir geschenkt ist.

Mit den Symbolen des Sonnengesangs des hl. Franziskus kann ich wahrnehmen:

Feuer – Wo war heute Feuer? Wo war es warm?
Wasser – Wo war Lebendigkeit?
Sonne – Wo war heute Licht? Was war hell?
Mond/Sterne – Was funkelte und leuchtete in meinem heutigen Tag?
Wind und Luft – Was war heute bewegt?
Wolke und Wetter – Wo war heute untertags Schatten, wo war es wolkig? (Sorgen, Nöte, Probleme, Verfehlungen, …)

- Gibt es eine rote Linie, einen Faden, der sich für den nächsten Tag abzeichnet? Was will weiter wachsen?
- Ich komme mit Gott ins Gespräch, danke ihm und bitte ihn.

7. **Folgende Woche mit ihren Impulsen** durchgehen

8. **Abschlusselement:** (ev. Teile davon)
   Der Sonnengesang des hl. Franz von Assisi

   1. Höchster, allmächtiger, guter Herr,
      dein sind der Lobpreis, die Herrlichkeit und Ehre
      und jeglicher Segen.
      Dir allein, Höchster, gebühren sie,
      und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

   2. Gelobt seist du, mein Herr,
      mit allen deinen Geschöpfen,
      zumal dem Herrn Bruder Sonne;
      er ist der Tag, und du spendest uns das Licht durch ihn.
      Und schön ist er und strahlend in großem Glanz,
      dein Sinnbild, o Höchster.

   3. Gelobt seist du, mein Herr,
      durch Schwester Mond und die Sterne;
      am Himmel hast du sie gebildet,
      hell leuchtend und kostbar und schön.

4. Gelobt seist du, mein Herr,
durch Bruder Wind und durch Luft und Wolken
und heiteren Himmel und jegliches Wetter,
durch das du deinen Geschöpfen den Unterhalt gibst.

5. Gelobt seist du, mein Herr,
durch Schwester Wasser,
gar nützlich ist es und demütig und kostbar und keusch.

6. Gelobt seist du, mein Herr,
durch Bruder Feuer,
durch das du die Nacht erleuchtest;
und schön ist es und liebenswürdig und kraftvoll und stark.

7. Gelobt seist du, mein Herr,
durch unsere Schwester, Mutter Erde,
die uns ernährt und lenkt
und vielfältige Früchte hervorbringt
und bunte Blumen und Kräuter.

8. Gelobt seist du, mein Herr,
durch jene, die verzeihen um deiner Liebe willen
und Krankheit ertragen und Drangsal.
Selig jene, die solches ertragen in Frieden,
denn von dir, Höchster, werden sie gekrönt werden.

9. Gelobt seist du, mein Herr,
durch unsere Schwester, den leiblichen Tod;
ihm kann kein Mensch lebend entrinnen.
Wehe jenen, die in schwerer Sünde sterben.
Selig jene, die sich in deinem heiligsten Willen finden,
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.

10. Lobt und preist meinen Herrn
und sagt ihm Dank und dient ihm mit großer Demut.

3. Begleitabend

1. **Lied/Gebet:**

   z.B. „Meine Hoffnung und meine Freude", David, Nr. 237
   Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke mein Licht: Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht.

   oder „Du bist meine Zuversicht", Exerzitienheft S. 44

   oder **Gebet**:

   Gott du sagst zu mir:
   „In das Dunkel deiner Vergangenheit
   und in das Ungewisse deiner Zukunft,
   in den Segen deines Helfens
   und in das Elend deiner Ohnmacht
   lege ich meine Zusage: ICH BIN DA.

   In das Spiel deiner Gefühle
   und in den Ernst deiner Gedanken,
   in den Reichtum deines Schweigens
   und in die Armut deiner Sprache
   lege ich meine Zusage: ICH BIN DA

   In die Fülle deiner Aufgaben
   und in die Leere deiner Geschäftigkeit,
   in die Vielzahl deiner Fähigkeiten
   und in die Grenzen deiner Begabung
   lege ich meine Zusage: ICH BIN DA."

   Gott, ich danke dir dafür, dass du DA bist, dass du bei mir bist.

2. **Ankommübung** (Wahrnehmungsübung): Vorschläge – siehe S. 11/12

3. **Rückblick auf die Zweite Exerzitienwoche – *„Von Gott geliebt sein"***

4. **Austausch,** wie es mit dem Beten in der vergangenen Woche gegangen ist (evtl. in Kleingruppen)

5. **PAUSE**

6. **Anleitung eines Geistlichen Elements: SCHRIFTBETRACHTUNG -** Jesus begegnen (Mk 8,22-23)

- **Einleitung:**
  Exerzitien dienen der Freundschaftspflege mit Gott, der Begegnung mit Jesus, dem Zusammenklang von meinem Alltag und der göttlichen Wirklichkeit. Die Schriftbetrachtung nach Ignatius von Loyola geht von sinnlichen Bildern und Vorstellungen aus, mit denen eine Schriftstelle im Inneren des Menschen erfahrbar und lebendig wird.
  „Mit der Sicht der Vorstellungskraft die Personen sehen, indem man über die Umstände im Einzelnen nachsinnt und betrachtet und irgendeinen Nutzen aus der Sicht zieht. Mit dem Gehör hören, was sie sprechen oder sprechen können und, indem man sich auf sich selbst zurückbesinnt, irgendeinen Nutzen daraus zu ziehen", schreibt Ignatius in seinen „Geistlichen Übungen".
  Die erste Schriftstelle dieser Woche lädt dazu ein, Jesus zu begegnen (nach der Ignatianischen Weise der Schriftbetrachtung, siehe Exerzitienheft S. 10).
  Je nachdem, was in dem/der Einzelnen da ist, können die inneren Bilder dabei aufsteigen und sich im Verlauf der Übung wandeln, kann er/sie mit Jesus oder Jesus mit ihm/ihr in Beziehung treten oder auch nicht. Dann fasst jede/r gedanklich in Worte, was er/sie Jesus (im Gebet) sagen möchte.

- **Schriftstelle vorlesen:**
  Sie kamen nach Betsaida. Da brachte man einen Blinden zu Jesus und bat ihn, er möge ihn berühren. Er nahm den Blinden bei der Hand, führte ihn vor das Dorf hinaus, bestrich seine Augen mit Speichel und fragte ihn: Siehst du etwas?" *(Mk 8,22-23)*

- **Jesus begegnen**
  <u>Mich einfinden:</u>
  Ich nehme eine Haltung ein, die mir hilft, jetzt wach da zu sein.
  Ich habe jetzt ungestört Zeit für mich, für Gott, für Jesus. Ich darf da sein, mit meinem ganzen Sein, mit allem, was in mir ist und mich beschäftigt – in Gottes Gegenwart.
  Ich lasse meinen Atem kommen und gehen.
  Alle Geräusche von außen und alle Gedanken von innen dürfen kommen und wieder weiter ziehen.

  PAUSE

Mich aufmachen:
Ich sage Gott, dass ich jetzt da bin vor ihm und bitte ihn, mich für seinen Heiligen Geist zu öffnen, mit einem der **Vorbereitungsgebete** (siehe Exerzitienheft S. 12/13) oder mit eigenen Worten.
Ich bitte ihn um das, was ich für diese Gebetszeit wünsche oder ersehne (vielleicht, dass er mich ansprechen möge, oder dass ich offen sei für sein Wort, oder dass ich sehen darf, was er mir jetzt für mein Leben zeigen möchte, oder…)

PAUSE

Schriftstelle noch einmal vorlesen:
Sie kamen nach Betsaida. Da brachte man einen Blinden zu Jesus und bat ihn, er möge ihn berühren. Er nahm den Blinden bei der Hand, führte ihn vor das Dorf hinaus, bestrich seine Augen mit Speichel und fragte ihn: Siehst du etwas?" (Mk 8, 22-23)

Verweilen:
Ich stelle mir die Gegend, das Dorf vor, wo Jesus sein könnte. Mit dem, was ich von der Zeit Jesu und der Wohnsituation damals in Israel weiß, lasse ich vor meinem inneren Auge eine Umgebung, ein Dorf, einen Dorfplatz Gestalt annehmen, wo Jesus sein könnte. Die Umgebung darf sich auch verändern und vielleicht mehr Elemente meiner Umgebung annehmen.

Ich **schaue,** was es zu sehen gibt: Wo sich das Dorf befindet, wie groß es ist, wie die Umgebung aussieht…
Viele Menschen versammeln sich im Dorf. Ich sehe in meiner Vorstellung die Menschenmenge, vielleicht sogar einzelne, die ich erkenne… Wo sehe ich mich?

Ich **rieche,** was in der Luft liegt: den Geruch der Menschen, der Umgebung…
Ich spüre, was da ist: die Wärme oder Kälte, die Menschen um mich herum, das Gedränge…

Ich **höre** die Geräusche der Menschen und was gesprochen wird. Ich höre, wie Jesus sein Wort verkündet. Kann ich einzelne Worte oder Sätze verstehen? ...
Ich nehme mich selbst in diesem Geschehen wahr: Wo bin ich, welche Haltung nehme ich ein, wer ich neben mir, wie geht es mir an dieser Stelle? ...
Ich nehme wahr, wo Jesus ist: Kann ich ihn sehen, oder hören, oder spüren? Als Person oder als Licht oder als Empfindung? ...

Wo sehe ich mich in Beziehung zu Jesus? Wo möchte ich sein? Möchte ich näher zu ihm hin, möchte ich ihn ansehen, ansprechen, berühren? ...

Wünsche ich mir, dass er mich ansieht, anspricht, berührt? ...
Höre ich, was er verkündet? Höre ich, was er zu mir sagt? ...

Ich bleibe bei dem, was mich anrührt, betrifft, bewegt.
Wenn nichts geschieht: aushalten, warten, hoffen…

STILLE (je nach Verfassung der Teilnehmenden 10 bis 20 Minuten)

Ins Gespräch kommen:
Ich erzähle Jesus, wie es mir ergangen ist. Dazu kann ich an das anknüpfen, was ich zu Beginn der Übung als Wunsch oder Sehnsucht genannt habe. Ich kann loben, danken, bitten, z.B. um Entschlossenheit, Schritte in die Richtung zu tun, die ich sehe…)

STILLE (ca. 5 Minuten)

Gemeinsamer Abschluss:
Die Gebetszeit wird mit einem gemeinsamen *„Ehre sei dem Vater"* oder *„Vater unser"* beendet.

- **Zurückschauen:**
  Ich schaue zurück auf die Gebetszeit: Wie ist es mir ergangen? Was klingt in mir nach? Was möchte ich davon erzählen?

- **Austausch:**
  In Kleingruppen mit ca. 4 - 7 Personen dürfen die Erfahrungen aus dieser Gebetszeit zur Sprache kommen.

7. **Folgende Woche mit ihren Impulsen** durchgehen

8. **Abschlusselement/Gebet:**

Gib uns Kraft von deiner Kraft

Gütiger Gott, wir bringen alles vor dich, was uns bewegt:
Unsere Sorgen und Lasten,
unsere Not und unsere Befürchtungen.
Aber auch jeden Gedanken der Hoffnung,
tragen wir zu dir hin.

Und wir bitten dich:
Sieh auf uns

und sieh auf unsere Sehnsucht
nach Heilsein an Leib und Seele.

Gib uns Kraft von deiner Kraft
und halte schützend deine Hand über uns,
damit wir nicht müde werden und verzagen.

Gib uns Kraft von deiner Kraft,
damit wir uns nicht aufreiben an den Grenzen,
die Krankheit und Schmerzen uns setzen.

Gib uns Kraft von deiner Kraft
und schenke uns ab und an einen Menschen,
der uns tröstet und hält.

Herr, so oft hast du uns schon getragen und gehalten,
so halte uns auch jetzt geborgen in deiner Hand.

Bewahre uns und alle, die uns ans Herz gewachsen sind,
in deiner Liebe,
darum bitten wir durch Christus, unseren Bruder und Herrn.
Amen.

4. Begleitabend

1. **Lied/Gebet**

   z.B. „Meine Hoffnung und meine Freude", David, Nr. 237
   Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke mein Licht: Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht.

   oder „Du bist meine Zuversicht", Exerzitienheft S. 44

   oder **Gebet**:

   Am Ende des Tages

   Die Arbeit lassen
   Die Menschen lassen
   Mich entlassen
   aus den Rollen des Tages

   Zu mir selbst kommen
   Wer war ich?
   Wer bin ich?
   Für mich? Für die andern?
   Vor Dir, meinem Gott?

   Du bedeckst meine Armut
   mit Deinen Gaben
   Du umhüllst meine Nacktheit
   mit Deiner Milde
   Du nimmst mich auf
   in das Haus Deiner Barmherzigkeit

   (Theresia Hauser)

2. **Ankommübung** (Wahrnehmungsübung - den eigenen Leib spüren und zur Ruhe kommen): Vorschläge – siehe S. 11/12

3. **Rückblick auf die Dritte Exerzitienwoche – *„Anders" sehen***

4. **Austausch,** wie es mit dem Beten in der vergangenen Woche gegangen ist (evtl. in Kleingruppen)

5. **PAUSE**

6. **Anleitung eines Geistlichen Elements: SCHRIFTBETRACHTUNG**
   Elia in der Wüste (1 Kön 19,4-8)

   Schriftstelle vorlesen
   Elija ging eine Tagereise weit in die Wüste hinein. Dort setzte er sich unter einen Ginsterstrauch und wünschte sich den Tod. Er sagte: Nun ist es genug, Herr. Nimm mein Leben; denn ich bin nicht besser als meine Väter. Dann legte er sich unter den Ginsterstrauch und schlief ein. Doch ein Engel rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Als er um sich blickte, sah er neben seinem Kopf Brot, das in glühender Asche gebacken war, und einen Krug mit Wasser. Er aß und trank und legte sich wieder hin. Doch der Engel des Herrn kam zum zweiten Mal, rührte ihn an und sprach: Steh auf und iss! Sonst ist der Weg zu weit für dich. Da stand er auf, aß und trank und wanderte, durch diese Speise gestärkt, vierzig Tage und vierzig Nächte bis zum Gottesberg Horeb.

   (1 Kön 19,4-8)

   Mich einfinden
   Ich nehme eine gute Haltung auf meinem Stuhl ein.
   Ich spüre den Kontakt zum Boden, zur Sitzfläche, ...
   Aus diesem Kontakt heraus richte ich mich in der Wirbelsäule auf.
   Ich achte auf meinen Atem, wie er kommt und geht und wieder kommt ...
   So bin ich jetzt da. Ich habe Zeit. Ich bin bereit für die Begegnung mit Gott.

   Ich sage Gott, dass ich jetzt da bin vor IHM und bitte IHN, mich für seinen Heiligen Geist zu öffnen, mit einem der **Vorbereitungsgebete** (S.12/13 im Exerzitienheft) oder mit eigenen Worten.
   Ich bitte Gott um das, was ich mir für diese Gebetszeit ersehen.

   Schriftstelle noch einmal vorlesen

   Verweilen
   Ich stelle mir den Ort vor, an dem Elija ist. Vor meiner inneren Wahrnehmung, lasse ich die Wüste Gestalt annehmen, so wie es für mich möglich ist. Ich schaue mit meinen inneren Augen, was es zu sehen gibt: den Sand, die Weite, die Sonne, das Flirren der Luft, den Ginsterstrauch, ...
   Ich höre mit meinen inneren Ohren, was es zu hören gibt: den Wind, vielleicht Geräusche von Tieren, ...
   Ich rieche und schmecke mit meinen inneren Sinnen: den Geruch von Hitze und Schweiß, die Sandkörner auf meinen Lippen, den Geruch von Brot und frischem Wasser, ...
   Ich fühle die Wärme auf der Haut, den Schatten des Ginsterstrauches, ...

Wo bin ich selbst in dieser Szene? Welche Haltung nehme ich ein? Wie geht es mir an dieser Stelle?
Ich sehe oder spüre oder höre einen Engel, einen Boten Gottes. Wie nehme ich ihn wahr? Wie verhält sich der Engel zu mir? Höre ich, was er sagt? Höre ich, was er zu mir sagt? Was antworte ich?

Ich bleibe bei dem, was mich anrührt, betrifft, bewegt.
Wenn nichts „passiert" halte ich aus, bleibe dabei, warte, hoffe, ...
(10 – 20 min. Stille)

Ins Gespräch kommen
Ich erzähle Gott, wie es mir ergangen ist. Dazu kann ich an das anknüpfen, was ich zu Beginn der Gebetszeit als Wunsch/Sehnsucht genannt habe. Ich bringe vor Gott, was jetzt in mir da ist: Lob, Dank, Bitte ...
(Stille, ca. 5 min)

Beenden
Wir beenden die Gebetszeit mit einem gemeinsamen *„Ehre sei dem Vater"* oder *„Vater unser"*.

Zurückschauen
Ich schaue zurück auf die Gebetszeit: Wie ist er mir ergangen? Was klingt in mir nach? Was ist mir wichtig geworden? Was davon möchte ich erzählen?

Austausch
In Kleingruppen mit 4-7 Personen dürfen die Erfahrungen aus dieser Gebetszeit zur Sprache kommen.

7. **Folgende Woche mit ihren Impulsen** durchgehen

8. **Abschlusselement**

Segensgebet
Der Herr,
voller Liebe wie eine Mutter
und gut wie ein Vater
segne dich,
er lasse deine Hoffnung erblühen,
er lasse deine Früchte reifen
und behüte dich,
er umarme dich in deiner Angst,
er stelle sich vor dich in deiner Not.
Der Herr lasse leuchten sein Angesicht über dir

wie ein zärtlicher Blick erwärmt,
so überwinde er bei dir, was erstarrt ist
und sei dir gnädig.
Wenn Schuld dich drückt,
befreie er dich, sie zu erkennen.
Der Herr erhebe sein Angesicht auf dich,
er sehe dein Leid,
er tröste und heile dich,
und gebe dir Frieden,
das Wohl des Leibes,
das Heil deiner Seele,
die Lebendigkeit deines Geistes.
Amen.

(Quelle: BJA Passau)

5. Begleitabend

1. **Lied/Gebet**

z.B. „Meine Hoffnung und meine Freude", David, Nr. 237
Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke mein Licht: Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht.

oder „Du bist meine Zuversicht", Exerzitienheft S. 44

oder **Gebet**:

Mich einstimmen

Am Ende
dieses langen Tages
lege ich ab
Bücher
Briefe
Schlüssel
Schuhe
Kleider
und die Uhr.

Am Ende
dieses langen Tages
lege ich auf dich
Ängste
Sorgen
Mühen
Freude
Trauer
Sehnsucht
und meine Schuld.

Am Ende
dieses langen Tages
lege ich mich
ganz und gar
still und geborgen
mein guter Gott
in deinen Schutz
und Frieden. *(Johannes Hansen)*

2. **Ankommübung:** (Wahrnehmungsübung - den eigenen Leib spüren und zur Ruhe kommen): Vorschläge – siehe S. 11/12

3. **Rückblick auf die vierte Exerzitienwoche – *„Kraftquellen finden“***

4. **Austausch,** wie es mit dem Beten in der vergangenen Woche gegangen ist (evtl. in Kleingruppen)

5. **PAUSE**

6. **Anleitung eines Geistlichen Elements:**
   PSALM 91 MIT ANTIPHON BETEN/SINGEN: Kopiervorlage - siehe Anhang S. 35. Im Wechsel beten. Beim Asteriscus (*) auf die Atempause achten. Anschließend wiederholen die Teilnehmenden Verse, Versteile und Worte, die sie ansprechen. Die gleichen Verse dürfen ruhig öfter genannt werden.

7. **Folgende Woche mit ihren Impulsen** durchgehen

8. **Abschlusselement/Segen:**

Der Gott-für-uns,
er segne dich.
Er halte seine gute Hand über dich,
wenn nun das Dunkel der Nacht
sich leise über uns senkt.

Er helfe dir, Abschied zu nehmen
von den Mühen und Sorgen des Tages.
Seine Seele lasse er die Stille spüren,
die sie sucht,
und ihren Frieden darin finden.

Der barmherzige Gott versöhne dich mit dem,
was du dir und anderen heute schuldig geblieben bist.
Er lasse deine Hoffnung auf Erbarmen
nicht untergehen mit der Sonne,
die am Horizont versinkt.

Das gewähre dir der Herr,
der Tag und Nacht geschaffen hat:
der Gott der Menschen.
Amen.

(Herbert Jung, Gottes sanfte Hände über dir. Herder-Verlag, Freiburg 1992)

6. Begleitabend

1. **Begrüßung**

2. **Andacht**

Kreuzzeichen

Lied
z.B. „Meine Hoffnung und meine Freude", David, Nr. 237
Meine Hoffnung und meine Freude, meine Stärke mein Licht: Christus, meine Zuversicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht, auf dich vertrau' ich und fürcht' mich nicht.

oder „Du bist meine Zuversicht", Exerzitienheft S. 44

Einführung:

„Du bist meine Zuversicht – Du bist meine Kraft"
unter dieser Überschrift standen unsere diesjährigen Exerzitien im Alltag.

In dieser gemeinsamen Andacht wollen wir nochmals dieser Kraft Raum geben, die uns in den täglichen Übungen langsam und leise zugewachsen ist.
Wir wurden gestärkt, damit wir unseren Weg als Christen und Christinnen weitergehen können.
In unserem Alltag soll diese Erfahrung des Gestärktseins auch für andere sichtbar und spürbar werden.

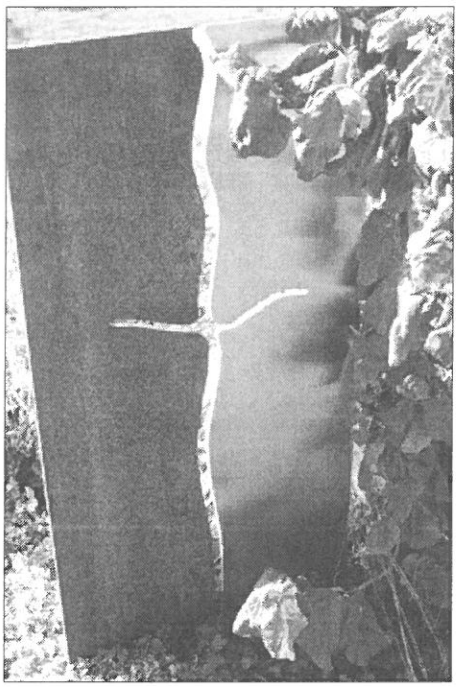
Gemeinsames Gebet:

Herr Jesus Christus,
bleibe bei uns.
Bleibe bei uns
als das Licht in unserer Finsternis.
Bleibe bei uns
als die Macht in unserer Ohnmacht.
Bleibe bei uns
als das Leben in unserem Tod.
Bleibe bei uns
als der Trost in unserem Leid.
Bleibe bei uns

als die Kraft in unseren Versuchungen.
Bleibe bei uns
als das Erbarmen in unserer Friedlosigkeit.
Bleibe bei uns
als die Hoffnung in unseren Verzagtheiten.
Bleibe bei uns
als das Leben unseres Lebens.
Herr, bleibe bei uns,
jetzt und für immer.

(Verfasser unbekannt)

Bildbetrachtung (Exerzitienheft S 47; Anleitung zur Bildbetrachtung S. 11)



Bei diesem Kreuz kann man durch-sehen.
Wo in den Exerzitien habe ich meinen Blick weiten können? Wo sehe ich „hinter" die Dinge? Wo ahne ich etwas? Wo nehme ich etwas „hinter" manch Vordergründigem wahr? Wo sehe ich weiter?

Rück-Blick:

- Wochenthemen kurz nennen, worum es gegangen ist,
- einladen, sich Notizen zu machen: es können Erfahrungen/Eindrücke aus der gesamten Exerzitienzeit einfließen,
- aussprechen (wer das will)

Lesung aus 2 Kor 12,9-10

Er (Gott) aber antwortete mir: Meine Gnade genügt dir; denn sie erweist ihre Kraft in der Schwachheit. Viel lieber also will ich mich meiner Schwachheit rühmen, damit die Kraft Christi auf mich herabkommt. Deswegen bejahe ich meine Ohnmacht, alle Misshandlungen und Nöte, Verfolgungen und Ängste, die ich für Christus ertrage; denn wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.

Bitte oder Dank aussprechen

Vater unser

Lied: z.B. „Voll Vertrauen", David Nr. 187
„In deinem Namen", David Nr. 190

Segensspruch von Madeleine Delbrêl

Geht hinaus
in euren Tag
ohne
vorgefasste Ideen
und vorausgeahntes
Ermatten,
ohne Absicht
mit Gott,
ohne Bescheidwissen
über ihn,
ohne Begeisterung,
ohne Bibliothek,
brecht auf,
ihm zu begegnen.
Brecht auf
ohne
vorgezeichneten Weg,
ihn zu entdecken,
denn wisst:
man trifft ihn
unterwegs
und nicht am Ziel.

AMEN.

Abschlussfeier/Agape mit Brot und Wein

Nachtreffen

Sollte es ein Nachtreffen nach einigen Wochen geben, kann folgender Aufbau eine Anregung sein:

1. **Lied/Gebet** (aus den Exerzitienwochen)

2. **Ankommübung:** siehe S. 11/12

3. **Gebet der liebenden Aufmerksamkeit** (= Tagesrückblick)

4. **Austauschrunde**
   Impulsfragen:
   - Was hat mich in den letzten Wochen weiterhin begleitet?
   - Was sind meine „kostbaren Perlen" der Exerzitien im Alltag (evtl. Perlen austeilen).
   - Wie geht es für mich weiter mit dem Gebet?

5. **Plenum:** gemeinsames Lied/Gebet (aus den Exerzitienwochen)

6. **Wie geht es weiter – nach den Exerzitien?**
   Impuls-Text:

muschelmaß

was
in deine kleine
pilgermuschel passt

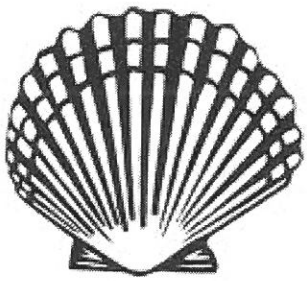
das reicht

damit kommst du
hin

das ist genug

mehr brauchst du
nicht
an proviant

vertrau darauf
aber vergiss
das schöpfen
nie



©Manfred Langner

Auf die Exerzitien können aufbauen (Achtung: sich nicht zu viel vornehmen!)

- Meditationsabende
- Gebetsabende
- Eucharistische Anbetung in der Pfarrei
- Glaubens- oder Gebetsgruppe
- Bibelgruppe (Bibelteilen)
- …

7. **Abschluss:** Stille, Gebet (aus den Exerzitienwochen)

8. **Segensbitte:**
   Guter Gott,
   segne meine Hände, damit sie achtsam berühren,
   segne meinen Mund, damit er Gutes spricht,
   segne meine Augen, damit sie liebevoll
   und wertschätzend wahrnehmen,
   segne meinen Rücken, damit er mich
   aufrecht vor dir stehen lässt,
   segne mich, damit ich deine Liebe spürbar lebe.
   Amen.

   Angelika Gassner

Anhang

Kopiervorlage zum 5. Begleitabend – Psalm 91

Psalm 91 „Unter Gottes Schutz“

Antiphon

Stephan Thinnes

1 Wer im Schutz des Höchsten wohnt *
und ruht im Schatten des Allmächtigen,

2 der sagt zum Herrn: «Du bist für mich Zuflucht und Burg, *
mein Gott, dem ich vertraue.

3 Er rettet dich aus der Schlinge des Jägers *
und aus allem Verderben.

4 Er beschirmt dich mit seinen Flügeln, /
unter seinen Schwingen findest du Zuflucht, *
Schild und Schutz ist dir seine Treue.

9 Denn der Herr ist deine Zuflucht, *
du hast dir den Höchsten als Schutz erwählt.

10 Dir begegnet kein Unheil, *
kein Unglück naht deinem Zelt.

11 Denn er befiehlt seinen Engeln, *
dich zu behüten auf all deinen Wegen.

12 Sie tragen dich auf ihren Händen, *
damit dein Fuß nicht an einen Stein stößt;
13 du schreitest über Löwen und Nattern, *
trittst auf Löwen und Drachen.

14 Weil er an mir hängt, will ich ihn retten; *
ich will ihn schützen, denn er kennt meinen Namen.

15 Wenn er mich anruft, dann will ich ihn erhören. /
Ich bin bei ihm in der Not, *
befreie ihn und bringe ihn zu Ehren.

16 Ich sättige ihn mit langem Leben /
und lasse ihn schauen mein Heil.»

Antiphon