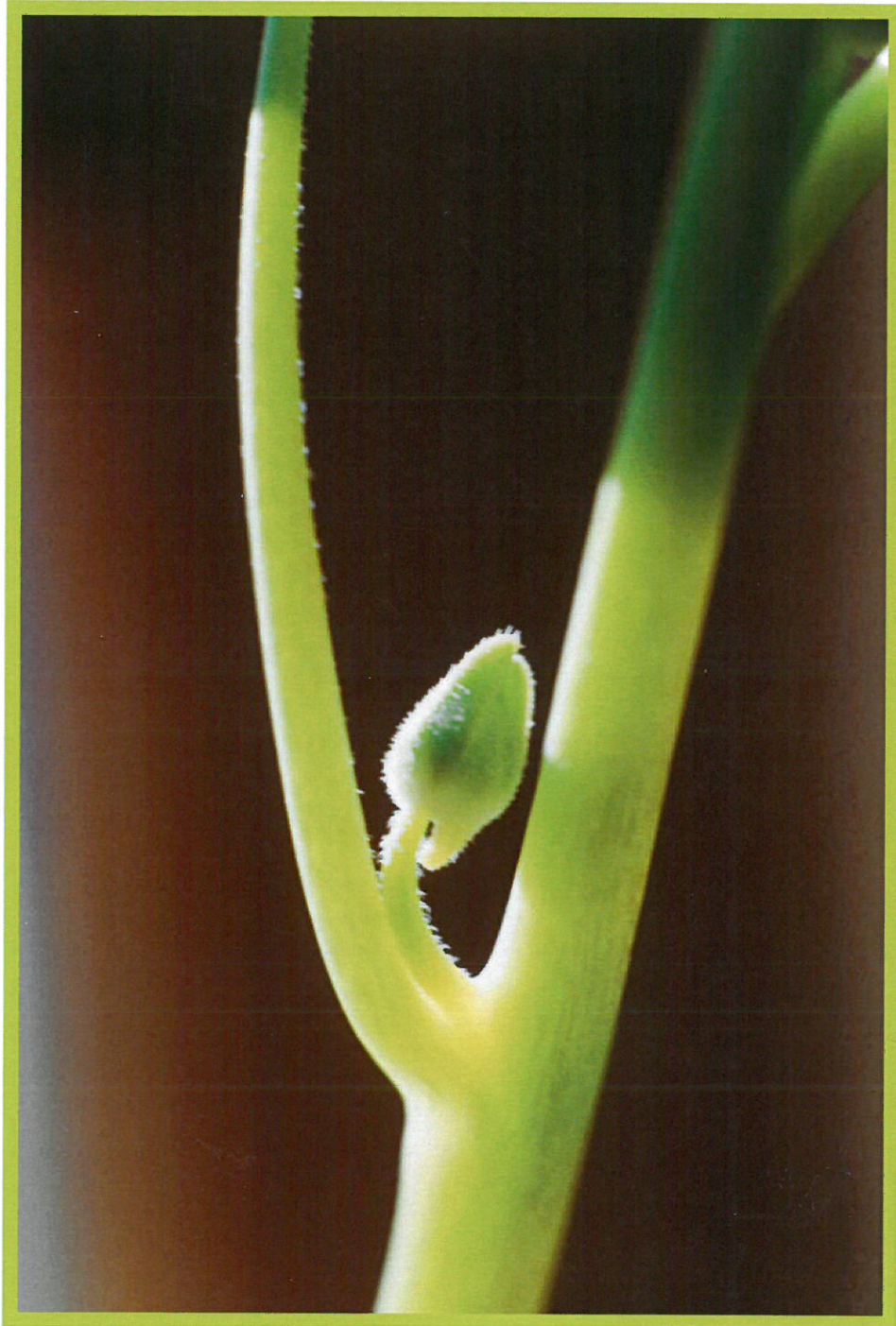


Exerzitionen im Alltag

Begleitabende



Unsere
Hoffnung für euch
ist unerschütterlich
2 Kor 1,7

Inhaltsverzeichnis

Informationsabend.....	S. 3
Begleitabende allgemein.....	S. 6
Merkblatt für die Austauschrunde.....	S. 6
Hinweise für die Begleitung der Exerzitien im Alltag.....	S. 7
Ankommübungen.....	S. 8
1. Begleitabend.....	S. 9
2. Begleitabend.....	S. 11
3. Begleitabend.....	S. 13
4. Begleitabend.....	S. 16
5. Begleitabend.....	S. 19
6. Begleitabend/Feier einer Andacht.....	S. 21

Alle folgenden Anregungen sind nur für den internen Gebrauch bestimmt!

INFORMATION SABEND

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

1. Lied oder Gebet

Schweigen möchte ich, Herr.

oder

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

3. Information über Exerzitionen im Alltag

- 1. tägliche Gebetszeit** von 20 - 30 Minuten mit dem Exerzitionenheft (darin sind 4 Impulse, jeweils ein Gebet 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 „durchmachen“. Es geht darum, einen Geschmack dafür zu entwickeln, was mich in der Tiefe berührt. Die Exerzitionen 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 Pfarre, evtl. persönliche Geistliche Begleitung
- 3. den Tag bewusst beginnen** – vgl. Exerzitionenheft S. 9
- 4. den Tag bewusst beenden** – vgl. Exerzitionenheft S. 51
- 5. Exerzitionen 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 mir und Gott.

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, wachsam 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 „Übungen“, 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 mal mehr, mal 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.

Sie werden sehen, dass sich die Liebe zu Gott in dieser Zeit vertieft, dass Sie offener werden für das Geschenk des Lebens.

Die Übungen wirken nachhaltig im Leben (wie eine Vitaminkur), der Zeitaufwand lohnt sich!

4. **Geschichte vom Rabbi** (siehe nächste Seite)
5. **Vorstellen des Exerzitienheftes „Hoffnung für euch“**
6. **Fragen klären**
7. **Anmeldung und Kosten:** Anmeldung im Pfarramt oder bei den Begleitpersonen; Kosten für das Exerzitienheft,...
8. **Gemeinsame Übung:**
Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit: siehe S. 51 im Exerzitienheft
9. **Abschluss – Lied aus Gotteslob Nr. 704** (gebetet oder gesungen)
Christus, du bist der helle Tag,
dein Glanz durchbricht die dunkle Nacht.
Du Gott des Lichtes kündest uns
das Licht, das wahrhaft selig macht.

Nimm gnädig, guter Herr und Gott,
uns diese Nacht in deine Hut;

lass uns in dir geborgen sein:
In deinem Frieden ruht sich's gut.

Dieweil die müden Glieder ruhn,
bleib unser Herz dir zugewandt.
Wir sind dein Volk, das dir vertraut:
beschütze uns mit starker Hand.

Geschichte vom Rabbi

Ein junger Jude kommt zu einem Rabbi und sagt: „Ich möchte gerne zu dir kommen und dein Schüler werden.“ Da antwortet der Rabbi: „Gut, das kannst du unter einer Bedingung. Du musst mir eine Frage beantworten: Liebst du Gott?“ Da wurde der Schüler traurig und nachdenklich. Dann sagte er. „Dass ich Gott schon liebe, kann ich leider nicht behaupten.“ Der Rabbi sagte freundlich: „Gut, wenn du Gott nicht liebst, hast du dann Sehnsucht danach, ihn zu lieben?“

Der Schüler dachte eine Weile nach und sagte dann: „Manchmal spüre ich die Sehnsucht danach, Gott zu lieben, aber oft ist mein Alltag so voll, dass ich diese Sehnsucht nicht erkennen kann.“

Der Rabbi lächelte ihn an und sagte: „Wenn du die Sehnsucht, Gott zu lieben, nicht so deutlich spürst, hast du dann Sehnsucht danach, Sehnsucht zu haben, Gott zu lieben?“

Da hellte sich das Gesicht des jungen Mannes auf und er sagte: „Ja, das habe ich. Ich sehne mich danach, Sehnsucht zu haben, Gott zu lieben!“

Der Rabbi lächelte: „Das genügt. Du bist auf dem Weg...“

(nach Willi Hoffsummer)

BEGLEITABENDE

Vorschlag für einen Ablauf:

- Es ist gut, wenn jeder Begleitabend gleich auf gebaut ist.
 - Dauer der Begleitabende: ca. 1,5 Stunden
 - Möglichst jede Woche den gleichen Tag auswählen
1. **Lied/Gebet**
 2. **Ankommübung** (Wahrnehmungsübung, um den eigenen Leib zu erspüren und zur Ruhe zu kommen): Vorschläge – siehe S. 8.
 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**
 6. **Anleitung eines Geistlichen Elementes** (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 Gruppenbildung 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 tat ich mich eher schwer?

Hinweise zur Begleitung der Exerzitien im Alltag

- Haben Sie vor den TeilnehmerInnen Ehrfurcht; Ehrfurcht vor den Aussagen der Einzelnen. 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. Paaren Sie Feinfühligkeit mit gelassenem Weitergehen und helfenden Direktiven. Ermutigen Sie.
- 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. "durch gemacht" 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.

Ankommen im Stehen

Meine Füße stehen hüftbreit und ganzflächig auf dem Boden.
Ich spüre den Kontakt zum Boden.
Ich wippe leicht hin und her,
bis ich die drei Punkte spüre auf denen das Gewicht meines Körpers ruht –
dem Ballen, der großen und der kleinen Zehe und der Ferse.
Ich nehme meine Fußsohlen und diese drei Punkte bewusst wahr.
Ich spüre das tragende Fundament unter den Füßen.
Ich fühle die Unterschenkel und den Kniebereich, die Knie sind locker.
Ich spüre die Oberschenkel und fühle mich in den Beckenbereich ein.
Ich gehe weiter zum Kreuzbein und taste, soweit ich mir das vorstellen kann,
jeden Wirbel meiner Wirbelsäule aufwärts.
Ich nehme meinen Schulterbereich wahr und lasse alle Anspannung los.
Ich streiche in meiner Vorstellung über den Nacken zum Scheitel.
Er ist nach oben ausgerichtet.
Ich entspanne meine Gesichtszüge und schenke mir ein inneres Lächeln.
Ich fühle mich getragen vom Boden und gehalten von oben.
Ich habe einen guten festen Stand. Ich stelle mich so dem Leben.
Ich werde mir meiner Würde bewusst, als Geschöpf Gottes da zu stehen.
Ich erwäge, wie Gott mich liebevoll anschaut.

Ankommen im Sitzen

Ich habe jetzt Zeit, ich brauche nichts zu leisten.
Ich kann die Augen schließen.
Ich nehme den Kontakt der Füße zum Boden wahr.
Ich spüre den Kontakt zur Sitzfläche.
Ich lasse mich mit meinem ganzen Gewicht nieder. Sie trägt mich.
Die Hände ruhen locker auf den Oberschenkeln.
Ich fühle mich in mein Becken - in meine Leibmitte - ein.
Ich taste, soweit mir das in meiner Vorstellung gelingt,
zärtlich die Wirbelsäule nach oben und richte mich auf.
Ich lockere meine Schultern.
Ich streiche in meiner Vorstellung über den Hinterkopf zum Scheitelpunkt.
Hier denke ich mir einen Faden, der mich von oben hält.
Ich lasse meine Stirn- und Mundpartie los. Meine Falten glätten sich.
Gedanken, die kommen, lasse ich liebevoll weiterziehen.
Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem,
wie er in seinem natürlichen Rhythmus in mir fließt.
Ich darf ausatmen – durchatmen – aufatmen.
Mit meinem Ausatmen lasse ich alle Anspannung und alles Bedrängende los.
Ich werde ruhig, mein Ausatmen wird länger.

*Ich bin da vor Dir, mein Gott.
Ich bin ganz in Deiner Gegenwart.*

1. BEGLEITABEND (vgl. S. 6 – 8)

Hinweis: Sollte kein Informationsabend stattgefunden haben, bitte entsprechende Elemente aus dem Informationsabend übernehmen.

1. Lied/Gebet

Gott,
ich will mir Zeit nehmen.
Schenke sie mir
als eine Zeit,
in der ich zur Ruhe kommen kann,
in der ich auf dich hören kann.

Dann werde ich achtsam und aufmerksam für das,
was wichtig ist in meinem Leben.

Gib mir einen Blick für den nächsten Schritt
im Leben mit dir,
im Leben mit den anderen
und im Leben mit mir selbst.

Darum bitte ich dich,
durch Christus,
meinen Herrn und Bruder.
Amen.

(Quelle unbekannt)

2. Ankommübung

Wahrnehmungsübung, um den eigenen Leib zu erspüren und zur Ruhe zu kommen:
Vorschläge – siehe S. 8.

3. Vorstellung

Vorstellrunde: z.B. mit Baum-Bildern. Viele unterschiedliche Baum-Bilder (Kalenderbilder, Postkarten) werden um die Mitte herum ausgelegt. Jede/r sucht sich ein Bild aus, das im Moment zu ihm/ihr passt.

Leiter/in kann Gedanken dazugeben:

Ich achte auf die Kraft, die aus dem Baum spricht. Erinnert mich der Baum an etwas? Kann man auf ihn klettern, hält der Baum etwas aus? Ist er biegsam, knorrig, breit? Bringt er Früchte, spendet er Schatten, ist er gut verwurzelt? Kann man sich an ihn anlehnen?

In der Runde wird der Name genannt und das Bild gezeigt, mit ein paar Sätzen dazu, warum ich dieses Bild gewählt habe, was es heute von mir aussagt.

4. Elemente aus dem Informationsabend: z.B.: Organisatorisches klären, Möglichkeiten zum Einzelgespräch, Bezahlung, ...

5. PAUSE

6. Anleitung eines Geistlichen Elements:

Bildbetrachtung

Das eigene Baumbild aus der Vorstellungsrunde betrachten.
(siehe Bildbetrachtung im Exerzitienheft S. 11)

Der/Die Leiter/in lädt die Teilnehmenden ein, eine Bitte, einen Wunsch, eine Sehnsucht für die Exerzitienzeit in einem kurzen Gebet zu formulieren und aufzuschreiben.
(Möglicher Platz zum Notieren: im Exerzitienheft S. 13 oben)

7. Folgende Woche mit ihren Impulsen durchgehen

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

z.B.

Immerfort empfangen mich aus Deiner Hand.

Das ist meine Wahrheit und meine Freude.

Immerfort blickt mich Dein Auge an, und ich lebe aus Deinem Blick,

Du mein Schöpfer und mein Heil.

Lehre mich in der Stille Deiner Gegenwart

das Geheimnis verstehen, dass ich bin.

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

(Romano Guardini)

2. BEGLEITABEND (vgl. S. 6 – 8)

1. Lied/Gebet

Auf dich warten, mein Gott,
auch wenn es lange Zeit braucht,
bis die Unruhe sich legt in mir.

Auf dich warten, mein Gott,
auch wenn meine Sinne
dich lange nicht wahrnehmen.

Auf dich warten.

Annehmen, dass ich dein Nahesein
nicht erzwingen kann.

Mein Gott, ich ahne,
dass du kommen wirst,
wenn ich ganz da bin.

Während ich auf dich warte,
mein Gott,
werde ich gewahr,
dass ich erwartet bin von dir,
dass du mich unablässig lockst,
bis ich es wage, mich dir zu lassen.

Da bin ich, mein Gott,
da bin ich. Amen.

(Sabine Naegeli)

2. Ankommübung

Wahrnehmungsübung, um den eigenen Leib zu erspüren und zur Ruhe zu kommen:
Vorschläge – siehe S. 8.

3. Rückblick auf die erste Exerzitenwoche – Wochenthema: „**Mich einlassen**“

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

5. PAUSE

6. Anleitung eines Geistlichen Elements:

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit

Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit will sich die Sichtweise Gottes, seinen Blickwinkel, zu eigen machen. Es will die Einzigartigkeit, die Einmaligkeit des Lebens entdecken helfen. Es will die Welt und das eigene Dasein im Licht Gottes schauen lernen.

1. Gebet

Ich stimme mich mit einem kurzen Gebet ein:

Gott, da bin ich!

Wo bist du?

Du bist, wo ich bin.

Sagst du.

Ich will darauf vertrauen.

Und darum sage ich:

Da bin ich mit meinen Freuden.

Da bin ich mit meinen engen Grenzen.

Da bin ich mit den Menschen, die mir lieb sind.

Da bin ich mit den Menschen, die für mich so schwierig sind.

Da bin ich mit allem, was mich bewegt.

Da bin ich – mit dir.

Öffne meine Augen dafür, dass du in allem bist.

Wandle mein Leben durch deinen Geist,

damit ich in dir leben und atmen, lieben und mich lieben lassen kann. Amen.

2. Tagesrückblick

Nun nehme ich den vergangenen Tag in den Blick.

Ich lasse meinen Tag wie in einem Film an meinem inneren Auge vorbeiziehen: die täglichen Besorgungen, Ereignisse, Gespräche, Begegnungen, Vorkommnisse ... Welchen Menschen bin ich bewusst begegnet? Welches Gespräch klingt noch nach in mir? Gibt es ein Ereignis, das mich aus der Bahn geworfen hat?

Welche Gefühle steigen beim Betrachten des Tages in mir auf? Ich versuche, sie zuzulassen ohne sie zu bewerten.

3. Innewerden und verstehen

Im nächsten Schritt versuche ich, mit den Augen des Herzens zu schauen und zu verstehen, was eigentlich an diesem Tag geschehen ist. Welchen Nachgeschmack hinterlässt dieser Tag bei mir? Wo kann ich Liebe, Freude und Frieden wahrnehmen? Wo spüre ich, dass ich an diesem Tag von Gott liebevoll angeschaut wurde?

4. Danken und versöhnen

Ich bringe vor Gott, was mich bewegt: meinen Dank und meine Freude, aber auch alles Unfertige, Fehler und Schuld. Ich stelle mir vor, dass Gott liebevoll darauf schaut.

5. Vertrauen und hoffen

Ich lege den Tag in die Hände Gottes und kann dies mit den Gebetsworten von Pierre Griolet tun:

„Alle Morgen der Welt hüpfen aus deiner Hand.

Alle Abende der Welt bergen sich in deiner Hand.

Oft bist du der einzige, der sagt:

ES IST ALLES GUT.“

(nach Willi Lambert, Gebet der liebenden Aufmerksamkeit)

Der/Die Begleiter/in gibt nach der Übung noch folgenden Hinweis:

An Tagen, die sehr dicht waren und ich am Abend „voll“ bin, kann ich einfach da-sein und den liebenden Blick Gottes auf mir ruhen lassen. Also: nicht ich schaue auf IHN, sondern ER schaut auf mich.

7. Folgende Woche mit ihren Impulsen durchgehen

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

z. B.

Du, Gott, der du alles kannst,
gib mir einen Farbstift,
mit dem ich mein Leben bunt male mit kindlichen Träumen der Geborgenheit,
mit kleinen Zeichen der Hoffnung,
mit überraschenden Türen zu unbekanntem Räumen,
mit klaren Fenstern ins Blau der Ewigkeit:
Dass ich sehe und spüre, dass gut ist, was ist, was war und was wird.
Dass ich sehe und spüre, dass mein Leben Spuren gelegt hat,
die nicht nur du lesen kannst.
Dass ich sehe und spüre, dass mein Leben Früchte trägt:
Reife und unreife, größere und kleinere,
und alle sind unter Deinem Segen gewachsen.
Du, Gott, bilde in mir ab den Traum meines Lebens,
den Du längst geträumt hast vor aller Zeit
und lass mich ihn schmecken. Amen.

(Quelle unbekannt)

3. BEGLEITABEND (vgl. S. 6 – 8)

1. **Lied/Gebet, z.B.:**

„Wer unterm Schutz des Höchsten steht“ (Gotteslob Nr. 291)

2. **Ankommübung**

Wahrnehmungsübung, um den eigenen Leib zu erspüren und zur Ruhe zu kommen: Vorschläge – siehe S. 8.

3. **Rückblick** auf die zweite Exerzitenwoche – Wochenthema: „**Mich lieben lassen**“

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

5. **PAUSE**

6. **Anleitung eines Geistlichen Elements:**

Schriftbetrachtung – In Begegnung mit Jesus gehen

Vorbemerkung:

Die Schriftstellen dieser Woche laden dazu ein, Jesus zu begegnen (nach der Ignatianischen Weise der Schriftbetrachtung, siehe Exerzitenheft S. 10). Wir möchten das Aufbauen des Schauplatzes am Beispiel der Szene von der Fußwaschung und die Einladung zur Begegnung im Begleitabend gemeinsam tun. Je nachdem, was in dem/der Einzelnen da ist, können die inneren Bilder dabei aufsteigen und sich im Verlauf der Übung wandeln, kann ich mit Jesus oder Jesus mit mir in Beziehung treten oder auch nicht. Dann fasse ich gedanklich in Worte, was ich IHM (im Gebet) sagen möchte.

Jesus begegnen

Mich einfinden

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 SEINER Gegenwart.

Ich lasse den Atem fließen.

Alle Geräusche – was von außen kommt - und Gedanken – was von innen kommt - dürfen 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 (Exerzitenheft S. 12/13) oder mit eigenen Worten.

Ich bitte IHN um das, was ich für diese Gebetszeit wünsche und 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

Verweilen

Ich stelle mir einen Raum vor, in dem Jesus sein könnte. Mit dem, was ich von der Zeit Jesu und der Wohnsituation damals in Jerusalem weiß, lasse ich vor meinem inneren

Auge einen Raum Gestalt annehmen, in dem Jesus mit seinen Jüngerinnen und Jüngern ein Mahl halten wird. Der Raum, die Umgebung, darf sich verändern und z.B. mehr Elemente meiner Umgebung annehmen. (Es könnte auch letztlich mein Wohnzimmer sein.)

Ich schaue, was es zu sehen gibt: wo sich der Raum befindet, wie groß er ist, wie er ausgestattet ist, welche Personen im Raum sind,...

Ich höre, was es zu hören gibt: das Stimmengewirr und Geschirrkloppern,...

Ich rieche, was in der Luft liegt: den Geruch der Speisen, Getränke, der Menschen,....

Ich spüre, was da ist: die Wärme oder die Kälte, die Menschen um mich herum, die Enge oder Weite,....

Ich nehme mich selbst in diesem Geschehen wahr: Wo bin ich, welche Haltung nehme ich ein, wer ist 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, berühren, ansprechen,....?

Ich tue es in Gedanken.

Wünsche ich, dass er mich ansieht, berührt, anspricht?

Ich bleibe bei dem, was mich anrührt, betrifft, bewegt.

Wenn nichts „passiert“: aushalten, warten, hoffen,...

(Stille, je nach „Verfassung“ der Teilnehmenden 10-20 min.)

Ins Gespräch kommen

Ich erzähle Jesus, wie es mir ergangen ist. Dazu kann ich an das anknüpfen, was ich zu Beginn als Wunsch/Sehnsucht genannt habe. Ich kann loben, danken, bitten. Z.B. um Entschlossenheit, Schritte in die Richtung zu tun, die ich sehe...

(Stille, ca. 5 min.)

Die Gebetszeit beenden wir mit einem gemeinsamen Ehre sei dem Vater, oder Vater unser.

Rückschauen

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

Austausch

In Kleingruppen mit ca. 7 Personen dürfen die Erfahrungen aus dieser Gebetszeit zur Sprache kommen.

In Anlehnung an die Anleitung zur Schriftbetrachtung aus der GCL-Werkmappe

Hinweis:

Der/Die Leiter/in weist nach der Übung auf Folgendes hin:

Beim Meditieren der Schriftstellen des Exerzitienhefts darf man sich, wie gerade in der Übung, einen solchen „Schauplatz“ aufbauen. Ebenso wichtig ist das anschließende Gespräch mit Jesus.

7. Folgende Woche mit ihren Impulsen durchgehen

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

Segen

Gottes Liebe wärme dich,
Gottes Gegenwart umstrahle dich,
Gottes Geist möge in dir sein.
Gottes Kraft soll in dir wirken.
Gottes Zärtlichkeit soll dich beschützen,
Gottes Friede soll dich umgeben.

(Irischer Segen)

4. BEGLEITABEND (vgl. S. 6 – 8)

1. Lied/Gebet:

z.B.:

Herr, öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick und mein Interesse,
damit ich sehen kann,
was ich noch nicht erkenne.

Herr, ich weiß, dass ich mehr Leben gewinne,
wenn ich mich von dir ansprechen
und wandeln lasse. AMEN.

2. Ankommübung

Wahrnehmungsübung, um den eigenen Leib zu erspüren und zur Ruhe zu kommen:
Vorschläge – siehe S. 8.

3. Rückblick auf die dritte Exerzitienwoche – Wochenthema: „Zulassen“

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

5. PAUSE

6. Anleitung eines Geistlichen Elements:

Schriftbetrachtung „Mir geschehe, wie du es gesagt hast.“ (Lk 1,38)

Schriftstelle von der Verkündigung (Lk 1,26 – 37) vorlesen.

Mich einfinden

Ich nehme eine Haltung ein, die mir hilft, jetzt wach da zu sein.

Ich habe jetzt ungestört Zeit für mich, für Gott. Ich darf da sein, mit meinem ganzen Sein, mit allem was in mir ist und mich beschäftigt – in SEINER Gegenwart.

Ich lasse den Atem fließen.

Alle Geräusche – was von außen kommt - und Gedanken – was von innen kommt - dürfen 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 (Exerzitienheft S. 12/13) oder mit eigenen Worten.

Ich bitte IHN um das, was ich für diese Gebetszeit wünsche und 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 von der Verkündigung (Lk 1,26 – 37) nochmals vorlesen.

Verweilen

Ich stelle mir einen Raum vor, in dem Maria sein könnte. Mit dem, was ich von der Zeit und der Wohnsituation damals in Nazaret weiß, lasse ich vor meinem inneren Auge einen Raum Gestalt annehmen, in dem Maria sich aufhält. Der Raum, die Umgebung darf sich verändern und z.B. mehr Elemente meiner Umgebung annehmen. (Es könnte auch letztlich mein Wohnzimmer sein.)

Ich schaue, was es zu sehen gibt: wo sich der Raum befindet, wie groß er ist, wie er ausgestattet ist, welche Personen im Raum sind,...

Ich höre, was es zu hören gibt: Stimmen, Stille, Geräusche,...

Ich rieche, was in der Luft liegt: den Geruch des Raumes, der Menschen, Düfte,...

Ich spüre, was da ist: die Wärme oder die Kälte, die Atmosphäre des Raumes, die Enge oder Weite,

Ich nehme mich selbst in diesem Geschehen wahr: Wo bin ich, welche Haltung nehme ich ein, wer ist neben mir, wie geht es mir an dieser Stelle, ...

Ich nehme wahr, wo Maria ist: Kann ich sie sehen oder hören oder spüren, ...?

Wo sehe ich mich in Beziehung zu Maria? Wo möchte ich sein? Möchte ich näher zu ihr hin, möchte ich sie ansehen, berühren, ansprechen, ...?

Ich tue es in Gedanken. Ich setze mich so nah oder weit entfernt zu Maria hin, wie es im Moment für mich gut ist.

In welcher Weise nehme ich wahr, dass ein Engel anwesend ist?

Wünsche ich, dass der Engel auch mich ansieht, berührt, anspricht?

Was antworte ich dem Engel? Stelle ich ihm eine Frage? Welche?

Ich bleibe bei dem, was mich anrührt, betrifft, bewegt.

Wenn nichts „passiert“: aushalten, warten, hoffen...

(Stille, je nach „Verfassung“ der Teilnehmenden 10-20 min.)

Ins Gespräch kommen

Ich erzähle Gott, wie es mir in der Meditationszeit ergangen ist. Dazu kann ich an das anknüpfen, was ich zu Beginn als Wunsch/Sehnsucht genannt habe. Ich kann loben, danken, bitten. Z.B. um Entschlossenheit, Schritte in die Richtung zu tun, die ich sehe...

(Stille, ca. 5 min.)

Die Gebetszeit beenden wir mit einem gemeinsamen Ehre sei dem Vater, oder Vater unser.

Rückschauen

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

Austausch

In Kleingruppen mit ca. 7 Personen dürfen die Erfahrungen aus dieser Gebetszeit zur Sprache kommen.

(In Anlehnung an die Anleitung zur Schriftbetrachtung aus der GCL-Werkmappe)

Hinweis:

Der/Die Leiterin weist nach der Übung auf Folgendes hin:

Beim Meditieren der Schriftstellen des Exerzitienhefts darf man sich, wie gerade in der Übung, einen solchen „Schauplatz“ aufbauen.

Ebenso wichtig ist das anschließende Gespräch mit Gott/Jesus.

7. Folgende Woche mit ihren Impulsen durchgehen

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

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,
verhelfe er dir, 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 (vgl. S. 6 – 8)

1. Lied/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, um den eigenen Leib zu erspüren und zur Ruhe zu kommen:
Vorschläge – siehe S. 8.

3. **Rückblick** auf die vierte Exerzitienwoche – Wochenthema: „**Geschehen lassen**“

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

5. **PAUSE**

6. **Anleitung eines Geistlichen Elements:** **Übung mit dem Leib „Stehen“**

Wie der Leib die Ursprache des Menschen ist, so kann er sich darin auch für Gottes Gegenwart öffnen. Im leibhaften Beten können wir unsere geschöpfliche Grundhaltung wieder entdecken und zu einer ganzheitlichen Spiritualität finden. Ein Gebet, das den Leib nicht einbezieht, ist „wie ein Baum ohne Wurzel“ (S. Painadath). Nach Origenes soll zwischen der „besonderen Beschaffenheit“ der Seele während des Gebetes und der Haltung des Leibes, die wir dabei einnehmen, eine vollkommene Entsprechung bestehen.

- Ich suche einen guten Stand, ich stehe aufrecht, hüftbreit, mit dem Scheitel nach oben ausgerichtet, mit beiden Füßen auf dem Boden, locker im Schulter-Nackebereich und im Unterkiefer, die Arme hängen locker.
- Ich kann die Augen schließen, wenn es mir hilft, bei mir zu sein.
- Ich nehme wahr, wie ich stehe: Wo liegt das Gewicht (rechter/linker Fuß, Fersen, Zehen)? Bin ich eher zum Rückzug oder eher zum Starten bereit?
- Ich verlagere das Gewicht behutsam nach vorn, zurück, nach rechts, nach links und umgekehrt – ich spüre das Gewicht auf dem Boden.
- Ich atme achtsam. Mit jedem Ausatmen lasse ich mich tiefer im Boden verwurzeln, mit jedem Einatmen lasse ich mich aufrichten: Ich spüre der Verwurzelung im Boden und der Ausrichtung nach oben nach. Ich fühle die Kraft, die mich durchzieht.
- Ich stelle mir vor, wie ich mit meinen Füßen in den Boden wachse. Ich schlage Wurzeln wie ein Baum. Sie wachsen beim Ausatmen immer tiefer hinein und geben mir Halt. Mit dieser Verankerung kann ich nach oben wachsen:
- Ich hebe meine Arme und strecke sie wie die Krone eines Baumes nach oben und spüre dabei, wie fest meine Wurzeln verankert sind.
- Ich spüre meinen Leib wie den Stamm eines Baumes, kräftig, mit Rückgrat, tragfähig.
- Eingespannt zwischen den Wurzeln und der Krone, bin ich biegsam.
- Ich stelle mir vor, wie ein leichter Wind meine Äste bewegt... und lasse langsam auch den Stamm in Bewegung kommen.
- Der Wind flaut wieder ab ... ich stehe wieder ruhig da. Ich atme gut durch und spüre, wie ich dastehe – nehme meine Arme wieder herunter und löse in Gedanken bewusst die Verwurzelung mit dem Boden.
- Ich gehe ganz langsam und bewusst ein paar Schritte, um mich zu lösen.
- Ich bleibe stehen: Ich mache mir bewusst, dass Gott da ist, dass ich vor Ihm stehe, dass ich von IHM her ein Ansehen habe, das mir niemand nehmen kann.
„Einen Leib hast du mir geschaffen... ja, ich komme..., um deinen Willen, Gott, zu tun.“ (Hebr 10,5.7)
- Ich lasse nachklingen, was diese Übung bei mir ausgelöst hat.

7. Folgende Woche mit ihren Impulsen durchgehen

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

Segen

Gott lasse Dein Leben gelingen.

Er sei Dir nahe in allem, was Dir begegnet auf dem Weg Deines Lebens.

Er umarme dich in Freude und Schmerz und lasse aus beidem Gutes wachsen.

Ein offenes Herz schenke er Dir für alle, die Deiner bedürftig sind,

Selbstvertrauen und den Mut schenke er dir, dich verwunden und heilen zu lassen.

In aller Gefährdung bewahre er dir Leib und Seele und lasse Dein Leben gelingen.

Amen.

6. BEGLEITABEND - ANDACHT

1. Begrüßung

2. Andacht

Kreuzzeichen

Lied: Meine Hoffnung und meine Freude

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.

Einführung

„Meine Hoffnung für euch ist unerschütterlich“, lautete das Thema der diesjährigen Exerzitien im Alltag. Hoffnung ist nie unangefochtener Besitz. Es ist eine bleibende Herausforderung unseres Lebens, sich von der Hoffnungslosigkeit auf den Weg hin zur Hoffnung zu machen; sich offen zu halten für die Hoffnung, wie es Rabindranath Tagore zum Ausdruck bringt:

*Ich dachte, meine Reise sei zu Ende,
die letzte Grenze meiner Kraft erreicht.
Felswand sperre meinen Pfad,
erschöpft sei meine Zehrung
und die Zeit gekommen
sich zu bergen in der
Nacht des Schweigens.*

*Doch siehe, ohne Ende ist in mir dein Wille.
Und wenn die alten Worte mir ersterben,
so brechen neue Melodien jung aus meinem Herzen;
und wo die alten Pfade sich verlieren,
steigt Neuland auf mit all seinen Wundern.*

Gemeinsames Gebet

Herr, geh mit mir...

Herr, geh mit mir,
wenn Eintönigkeit und Farblosigkeit des Alltags mich einholen,
dass ich den Mut nicht verliere.

Herr, geh mit mir,
wenn mich die Lasten des Lebens niederdrücken,
dass ich Halt finde in dir.

Herr, geh mit mir,
wenn Ungeduld und Rastlosigkeit mich einholen,
dass ich wachse in der Demut und im Frieden des Herzens.

Herr, geh mit mir,
wenn ich getrieben werde von der Sorge um liebe Menschen,
dass ich sie dir anvertraue.

Herr, geh mit mir,
wenn der Druck des Berufslebens groß wird,
dass ich Erlösung und Geborgenheit finde in dir.

Herr, geh mit mir,
wenn ich Sehnsucht habe nach „Mehr“ vom Leben,
dass mein Herz entbrennt in Liebe zu dir.

(Sr. Franziska Mitterer)

Bildbetrachtung „Einer muss den Anfang machen“

Bild S. 48 im Exerzitienheft (Anleitung zur Bildbetrachtung Exerzitienheft S. 11)

- Wo möchte ich einen Anfang machen?
- Was hat in den Exerzitien bei mir angefangen?

Rück-Blick:

Ich notiere mir, was mir aus der Zeit der Exerzitien im Alltag für mein Weitergehen hilfreich ist.

- * Wochenthemen kurz nennen, um was es gegangen ist
- * aussprechen (wer das will)

Text von Detlev Bock

Ob Hoffnung ist

*Manchmal trete ich vor die Tür,
atme aus und ein, reibe die Augen,
halte Ausschau, ob Hoffnung ist.
Ich beobachte die Luft,
stelle die Färbung des Windes fest,
bestimme den Stand der Sonne
über meinem Haus,
prüfe die Verlässlichkeit der Straße.
Wo soll ich es ablesen?
Die Freundlichkeit der Passanten
ist veränderlich.
Auch die Zeitungsfrau
bringt keine Gewissheit.
Oder sollte es
am eigenen Herzschlag liegen,
am Zustand des Magen-Darm-Systems,
am Kalziumgehalt meiner kleinen Philosophie?
Die Fenster in der Nachbarschaft
gucken verdächtig.
Da denke ich dann an den,
der noch im Aberglauben den Glauben sah,
die heimliche Hand nicht zurückwies,*

*die sein Gewand berührte,
nur sein Gewand,
um zu sehen, ob Hoffnung ist,*

und greife blind in den Morgen.

Bitte oder Dank aussprechen

Vater unser

Segensbitte

Evtl. sich dabei an den Händen fassen:

Du, Gott der Hoffnung, erfülle uns mit aller Freude und mit Frieden im Glauben, damit wir reich werden an Hoffnung in der Kraft des Hl. Geistes. Amen.

Lied

Z.B.: In der Mitte der Nacht - gesungen oder gebetet

KV:

In der Mitte der Nacht liegt der Anfang eines neuen Tag's,
und in ihrer dunklen Erde blüht die Hoffnung.

In der Mitte der Nacht liegt der Anfang eines neuen Tag's,
und in ihrer dunklen Erde blüht die Hoffnung.

1. Ich will Licht sehn in der Dunkelheit,
die richtigen Wege finden in der Einsamkeit.
Ich will Licht sehn.
2. Ich will Licht sehn, wenn die Nacht dich schreckt,
die richtigen Worte finden, die die Liebe weckt.
Ich will Licht sehn.
3. Lass uns Licht sehn schon im Morgenrot,
auf unseren Wegen gehen, wo kein Unheil droht.
Lass uns Licht sehn.

3. Abschlussfeier/Agape mit Brot und Wein

Hinweis:

Sollte es ein Nachtreffen nach einigen Wochen geben, kann folgende Impulsfrage hilfreich sein: *Was hat mich in den letzten Wochen weiterhin begleitet?*