



DIÖZESE  
INNSBRUCK

EXERZITIEN  
im Alltag

# beherzt leben

mit den Werken der Barmherzigkeit



## Anfangsgebet

Gott,  
 Du wartest auf mich.  
 Sehnsüchtig.  
 Hier bin ich!  
 Du lockst mich in die Stille.  
 Hier bin ich!  
 Du bist mir ganz nahe.  
 Hier bin ich!  
 Du redest zu mir.  
 Hier bin ich!  
 Du berührst mein Innerstes.  
 Hier bin ich!  
 Bin ich hier?  
 Mein Gott,  
 führ´ mich in die Begegnung mit Dir!  
 Amen

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Zum Beginn	3
1. Woche: Von Gott geliebt	5
2. Woche: Du gehörst dazu - Ich höre dir zu	13
3. Woche: Ich rede gut über dich – Ich gehe ein Stück mit dir	22
4. Woche: Ich teile mit dir – Ich besuche dich	32
5. Woche: Ich bete für dich	41
Hilfestellungen	49
Lieder	52
Werke der Barmherzigkeit nach Bischof Joachim Wanke	58
Weiterführende Kontakte	60
AutorInnenliste	62
Quellenverzeichnis	64
Impressum und Bestelladresse	65

## Vorwort



Papst Franziskus hat ein „Jahr der Barmherzigkeit“ ausgerufen: Anlass ist der 50. Jahrestag des Abschlusses des II. Vatikanischen Konzils am 8.12.2015.

Deshalb widmen wir die „Exerzitien im Alltag“ 2016 dem Thema Barmherzigkeit.

„Barmherzigkeit“ ist kein alltägliches Wort im heutigen Sprachgebrauch: Oft wird es mit Mitgefühl übersetzt, was es aber auch nicht ganz trifft. Daher greifen wir auf die „Werke der Barmherzigkeit“ in einer zeitgemäßen Sprache zurück, die Bischof Joachim Wanke 2006 anlässlich des Elisabeth-Jahres in Erfurt erarbeitet hat: An dieser Stelle ein herzliches Danke dafür, dass wir sowohl die Formulierungen als auch die Bilder für diesen Behelf verwenden dürfen!

Auch allen anderen AutorInnen und Komponisten ein Danke für ihre Beiträge!

Die „Exerzitien im Alltag“ sind ein ideales Trainingsprogramm:

Nicht für Muskeln am Bizeps oder für Bauch, Beine, Po. Sondern für's Herz:

Mit ihnen lässt sich üben, vertiefen, ins eigene Leben integrieren was „Barmherzigkeit“ meint:

Ein Herz für Menschen haben, weil Gott ein Herz für uns hat.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit diesem Fitness-Programm für Körper, Geist und Seele.

Steigen Sie beherzt ein!

**Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Rathgeb, Seelsorgeamtsleiterin**

## Zum Beginn

### Ein herzliches Willkommen zu den Exerzitien im Alltag!

Schön, dass Sie sich entschlossen haben, aufzubrechen und sich auf diese Exerzitien im Alltag einzulassen. So wie jedes Aufbrechen, jedes Unterwegssein ein Abenteuer ist, so wird es auch diesmal sein. Egal, ob Sie schon einmal Exerzitien gemacht haben oder ob es für Sie ganz neu ist: Sie wissen nicht, was alles kommen wird, wie es sein wird, was Sie alles entdecken werden. Aber Sie können sicher sein: Sie sind nicht allein unterwegs. Gott geht mit Ihnen, und Sie sind gemeinsam mit anderen auf dem Weg.

Zuallererst gilt es, eine Zeit und einen Platz für die täglichen Impulse in Ihrem Alltag zu finden. Das ist wahrscheinlich die größte Herausforderung. Dazu müssen Sie einen ehrlichen Blick auf Ihren Tagesablauf werfen: Wo gibt es ein Zeitfenster, in dem Sie in Ruhe das Exerzitienheft zur Hand nehmen können und den jeweiligen Tagesimpuls lesen und bedenken können? Und so, wie Sie bei einer Verabredung mit einem Freund oder einer Freundin andere Termine oder Anrufe in dieser Zeit ablehnen, so sollten Sie es auch während Ihrer Gebetszeit tun. Sehen Sie Ihre tägliche Gebetszeit als ein Treffen mit Ihrem besten Freund oder Ihrer besten Freundin. Tragen Sie den Termin in Ihren Kalender ein und geben Sie ihm einen ganz wichtigen Platz. Sie werden merken, dass Sie sich und Ihren besten Freund (Gott) immer besser kennenlernen werden.

Wenn Sie einen Freund treffen, haben Sie ein Begrüßungsritual (z. B. einen Händedruck, eine Umarmung). Beginnen Sie das Treffen mit Gott ebenfalls mit einem Ritual: mit einem Kreuzzeichen, dem Anzünden einer Kerze, dem Anfangsgebet (siehe Umschlagseite innen).



Nehmen Sie wahr, wie es Ihnen gerade im Moment geht. Danach lesen Sie den Tagesimpuls, vielleicht auch mehrmals. Bei welchem Wort, welchem Satz, welchem Gedanken bleiben Sie hängen, was löst vielleicht auch Widerstand aus? Verweilen Sie dabei und kommen Sie mit Gott ins Gespräch. Lauschen Sie darauf, was in Ihnen alles aufsteigt. Nach einer Weile können Sie dieses „Treffen mit Gott“ mit einem Gebet (z.B. Vater unser) oder einer Abschiedsgeste abschließen. Wann immer Ihnen danach ist, schreiben oder zeichnen Sie in das Exerzitienheft Ihre Gedanken, Ihre persönlichen Bemerkungen. Es ist Ihr persönliches Tagebuch oder Logbuch durch diese 5 Wochen. Ich möchte Sie ermutigen, einfallsreich zu sein, was Zeit, Ort und Ablauf Ihres täglichen Treffens mit Gott anbelangt. Und so, wie Sie vielleicht auch sonst eine gute Freundin/einen guten Freund zwischendurch anrufen oder ihr/ihm eine SMS schicken, können Sie natürlich auch mit Gott immer wieder kommunizieren. Schicken und schenken Sie ihm einen Gedanken, ein Stoßgebet, erinnern Sie sich durch kleine Rituale an Seine Gegenwart (ein Kreuzzeichen am Tagesbeginn oder Tagesschluss, ein tiefes Durchatmen, bevor Sie eine neue Aufgabe beginnen, ...). Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und machen Sie Ihren Alltag dadurch bunter.

Einmal am Tag gönnen Sie sich den Blick auf den Tag (siehe hintere Umschlagseite des Heftes). Er hilft dabei, mehr Qualität in Ihren Tagesablauf zu bringen und Ihr Tun auch von „innen her zu verkosten“ (wie der Hl. Ignatius sich ausdrückt). Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Ihr Alltag bleibt ja weiterhin bestehen. Aber versuchen Sie, bei dem Wenigen dranzubleiben. Sie werden merken, die Gruppentreffen werden Ihnen dabei eine große Hilfe sein.

Nun wünsche ich Ihnen eine gesegnete Zeit! Wie auch immer Ihr Weg verlaufen wird, sehen Sie es als Geschenk einer neuen Erfahrung.

**Mag.<sup>a</sup> Irene Weinold, Exerzitienreferentin**

# Von Gott geliebt

## 1. Woche

### Gebet für die 1. Woche

*Beherrzter Gott,  
Du wartest auf mich.  
Du er-wartest mich.*

*Ich ziehe hinaus,  
will Erfahrungen sammeln.  
Du lässt mich suchen  
und gibst mir die Freiheit.  
Du wartest auf mich.  
Du er-wartest mich.*

*Ich bleib´ beim Gewohnten  
und brauch´ Sicherheit.  
Du lockst mich geduldig  
und öffnest mir Türen.  
Du wartest auf mich.  
Du er-wartest mich.*

*Ich bin gierig nach Leben  
und hungrig nach mehr.  
Du stillst den Durst  
und sättigst mein Sehnen.  
Du wartest auf mich.  
Du er-wartest mich.*

*Ich brauch´ ein Zuhause  
und brauch´ einen Sinn.  
Du schaffst mir Heimat  
und schenkst mir Gemeinschaft.*

*Du wartest auf mich.  
Du er-wartest mich.  
Und nicht nur mich.  
Du, barmherziger Gott.  
Amen*

## 1. Impuls: Am Anfang

Beginnen wir...

*...im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen*

Machen Sie bewusst ein Kreuzzeichen und stellen Sie sich und Ihren Exerzitienweg damit unter den Segen Gottes.

Zum Weiterdenken

Nun gilt es also, den ersten Schritt zu setzen. Nein, halt! Der ERSTE Schritt ist schon gesetzt worden: Gott wartet bereits auf Sie und freut sich auf viele Begegnungen mit Ihnen. Sie dürfen nun den ZWEITEN Schritt setzen. Lesen Sie sich in Ruhe die einleitenden Worte zu Beginn des Heftes durch, blättern Sie bei den Hilfestellungen und Liedern im hinteren Teil des Heftes und stellen Sie sich innerlich und äußerlich auf diese Exerzitienzeit ein. Reden Sie einfach mit Gott, und erzählen Sie ihm - wie einem guten Freund - was Ihnen jetzt zu Beginn durch den Kopf geht und was Sie bei sich wahrnehmen.

*Herzhafter Gott,*

*da bin ich am Beginn der Exerzitien:*

*mit meinen Hoffnungen, meinen Befürchtungen, meiner Unsicherheit, meinem Anfangsschwung, meiner Bereitschaft zu beginnen, ...*

*Da bin ich auch mit meinem Alltag, meinen Terminen, meinen Verpflichtungen, meinem Stress, meinen Sorgen, meiner Bequemlichkeit ...*

*Alles lege ich vor Dich hin. Alles will ich loslassen.*

*Öffne meine Augen, dass ich sehe, was Du mir zeigen willst.*

*Öffne meine Ohren, dass ich höre, was Du mir sagen willst.*

*Öffne mein Herz, dass ich spüre, wo und in wem Du mir begegnen willst.*

*Gott, so bin ich da vor Dir – so wie ich bin.*

*Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.*

*Amen*

**Anregung für heute:** Ich schaue mir meinen Tages- und Wochenalltag an und trage „das tägliche Treffen mit Gott“ für die nächsten Tage in meinen Kalender ein.

## 2. Impuls: Bei der Kraftquelle

Aus meinem Alltag

*„An Gott zu glauben, auf ihn zu setzen, ist kein Joch, sondern Kraftquelle – eben wie eine Freundschaft, eine Liebe, auf die man bauen kann, in guten wie in bösen Tagen.“*

*(Bischof Joachim Wanke, Erfurt)*

Zum Weiterdenken

Manchmal verändert der Blickwinkel eine Sache selbst entscheidend. Sie können sich denken: Jetzt muss ich die Gebetszeit auch noch in meinem Alltag unterbringen – das bringt mir noch mehr Stress. Oder Sie können sich sagen: Ich schenke mir jeden Tag eine kurze Zeit des Aufatmens. Einfach mal dasitzen und horchen, schauen, staunen und mich in der Gegenwart Gottes wissen – das ist doch Urlaub für die Seele. Dafür lassen Sie etwas Anderes, Belangloses sein. Beschenken Sie sich selbst jeden Tag mit dieser Exerzitienpause – entdecken Sie diese erfrischende „Kraftquelle“, dieses Fundament für gute und schlechte Tage.

Genießen Sie heute die Exerzitienzeit, indem Sie einen „Spaziergang mit Gott“ machen und mit allen Sinnen und offenem Herzen wahrnehmen: Geräusche, Gerüche, Wetter, Natur, Menschen, Tiere, Dinge, Autos, Lärm ... Stellen Sie sich vor, Gott spricht durch all diese Erfahrungen mit Ihnen. Was erzählt ER Ihnen durch Ihre Gedanken und Erfahrungen?

**Anregung für heute:** Verändern Sie doch im Alltag einmal Ihren Blickwinkel. Wenn Sie z.B. irgendwo warten müssen (Bus, Supermarktkassa,...) ärgern Sie sich nicht, sondern genießen Sie die Pause: Atmen Sie tief durch und entspannen Sie sich einen Moment. Gönnen Sie sich den Augenblick.

### 3. Impuls: Von Gott geliebt

#### Was zeigt uns Jesus? (Lk 15, 11-32)

*Weiter sagte Jesus: Ein Mann hatte zwei Söhne. Der jüngere von ihnen sagte zu seinem Vater: Vater, gib mir das Erbteil, das mir zusteht. Da teilte der Vater das Vermögen auf.*

*Nach wenigen Tagen packte der jüngere Sohn alles zusammen und zog in ein fernes Land. Dort führte er ein zügelloses Leben und verschleuderte sein Vermögen. Als er alles durchgebracht hatte, kam eine große Hungersnot über das Land und es ging ihm sehr schlecht. Da ging er zu einem Bürger des Landes und drängte sich ihm auf; der schickte ihn aufs Feld zum Schweinehüten. Er hätte gern seinen Hunger mit den Futterschoten gestillt, die die Schweine fraßen; aber niemand gab ihm davon. Da ging er in sich und sagte: Wie viele Tagelöhner meines Vaters haben mehr als genug zu essen und ich komme hier vor Hunger um. Ich will aufbrechen und zu meinem Vater gehen und zu ihm sagen: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt. Ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein; mach mich zu einem deiner Tagelöhner.*

*Dann brach er auf und ging zu seinem Vater.*

*Der Vater sah ihn schon von weitem kommen und er hatte Mitleid mit ihm. Er lief dem Sohn entgegen, fiel ihm um den Hals und küsste ihn.*

*Da sagte der Sohn: Vater, ich habe mich gegen den Himmel und gegen dich versündigt; ich bin nicht mehr wert, dein Sohn zu sein.*

*Der Vater aber sagte zu seinen Knechten: Holt schnell das beste Gewand und zieht es ihm an, steckt ihm einen Ring an die Hand und zieht ihm Schuhe an. Bringt das Mastkalb her und schlachtet es; wir wollen essen und fröhlich sein. Denn mein Sohn war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden. Und sie begannen, ein fröhliches Fest zu feiern.*

*Sein älterer Sohn war unterdessen auf dem Feld. Als er heimging und in die Nähe des Hauses kam, hörte er Musik und Tanz. Da rief er einen der Knechte und fragte, was das bedeuten solle. Der Knecht antwortete: Dein Bruder ist gekommen und dein Vater hat das Mastkalb schlachten lassen, weil er ihn heil und gesund wiederbekommen hat.*

*Da wurde er zornig und wollte nicht hineingehen. Sein Vater aber kam heraus und redete ihm gut zu.*

*Doch er erwiderte dem Vater: So viele Jahre schon diene ich dir, und nie habe ich gegen deinen Willen gehandelt; mir aber hast du nie auch nur einen Ziegenbock geschenkt, damit ich mit meinen Freunden ein Fest feiern konnte. Kaum aber ist der hier gekommen, dein Sohn, der dein Vermögen mit Dirnen durchgebracht hat, da hast du für ihn das Mastkalb geschlachtet.*

*Der Vater antwortete ihm: Mein Kind, du bist immer bei mir, und alles, was mein ist, ist auch dein.*

*Aber jetzt müssen wir uns doch freuen und ein Fest feiern; denn dein Bruder war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden worden.*

#### Zum Weiterdenken

Der Vater läuft nicht nur dem jüngeren Sohn entgegen, sondern macht auch den ersten Schritt zum älteren Sohn hin. Er geht zu ihm hinaus vor das Haus, weil dieser nicht hineinkommen will.

Der jüngere Sohn sagt zu seinem Vater ganz selbstverständlich „Vater“, sein Bruder betont hingegen, dass er seinem Vater schon so viele Jahre „dient“. Das Wort „dienen“ erinnert an das Verhältnis Herr-Knecht und nicht an eine Vater-Sohn-Beziehung.

Der Vater spricht seinen älteren Sohn als „Kind“ an und nennt den jüngeren Sohn „dein Bruder“, während der ältere Sohn den Vater nicht direkt anredet und für seinen Bruder nur die distanzierten Worte „dieser dein Sohn“ wählt.

Auch im Umgang mit Schuld zeigen sich wesentliche Charakterzüge der drei Personen. Der jüngere Sohn gesteht sich selbst seine Schuld ein und bekennt sie vor seinem Vater. Der ältere Bruder bleibt bei der Schuldzuweisung an seinen Bruder stecken und betont seine eigene Leistung und Fehlerlosigkeit. Der Vater sieht die Schuld seines jüngeren Sohnes und auch deren Folgen, dass dieser tot und verloren war. Gerade deswegen vergibt er ihm.

- Frage an den Vater in mir: Warum hast du nicht sofort Boten zum älteren Sohn geschickt, um diesen zu holen?
- Frage an den jüngeren Sohn in mir: Warum hast du nicht den Weg zu deinem Bruder gesucht?
- Frage an den älteren Sohn in mir: Warum hast du nie mit den Menschen um dich herum ein Fest gefeiert?
- Bekommen Menschen, die wie der jüngere Sohn zurückkehren, bei mir und in meiner Umgebung eine neue Chance?

**Anregung für heute:** Wiederholen Sie die folgenden Worte für sich während des Tages immer wieder, während Sie gehen, warten, im Bus fahren, ausruhen, im Auto fahren ... Achten Sie auf den Klang, die Gedanken dazu. Ihr Gebet für den Tag: **„Barmherziger Gott“**

## 4. Impuls: von Martin Lesky (Freiwilligenarbeit/Caritas)

### Aus meinem Alltag

Barmherzigkeit heißt, sich jemandem zu-wenden.

Im Zentrum des Wortes Barmherzigkeit steht das Wort Herz – ein Herz für die Armen haben.

Das hebräische Wort für Barmherzigkeit „rachamim“ ist die Mehrzahl von „rechem“, was eigentlich wörtlich Gebärmutter, Mutterschoß bedeutet. Gottes Barmherzigkeit, das heißt geborgen sein in Gott.

Zur Barmherzigkeit gehört immer dazu, Gerechtigkeit zu schaffen. Papst Franziskus sagt: „Armut kann nicht allein durch Menschenfreundlichkeit überwunden werden, sondern durch soziale Gerechtigkeit.“

In meiner Arbeit habe ich viel mit Menschen zu tun, die ihre Zeit anderen schenken. Sie engagieren sich freiwillig in Besuchs- und Begleitdiensten der GemeindeCaritas. Sie machen so Barmherzigkeit lebendig und erfahrbar.

### Zum Weiterdenken

- Was verbinde ich mit dem Wort „Barmherzigkeit“?
- Wo begegne ich in meinem Leben Menschen, die Barmherzigkeit brauchen?
- Wie gehe ich mit meiner Bedürftigkeit, meinen Fehlern und Schwächen um – bin ich mit mir selbst barmherzig?
- Barmherzigkeit heißt Zuwendung, in Beziehung treten. Wo bin ich gefragt?

**Anregung für heute:** Nehmen Sie heute mit offenen Augen wahr, wo Orte der Barmherzigkeit sind, wo Menschen Barmherzigkeit schenken und wo Menschen Barmherzigkeit brauchen.

## 5. Impuls: Tiefer sehen

### Aus meinem Alltag

„Wer den Himmel ernst nimmt, wird für die Erde tauglich.“

(Bischof Joachim Wanke, Erfurt)

### Zum Weiterdenken

Haben Sie im Kino schon einmal einen dreidimensionalen Film gesehen? Sie bekommen dabei eine 3D-Brille überreicht. Wenn Sie diese aufsetzen, werden Sie dadurch gleichsam in das Geschehen hineingezogen.

Wer den Himmel ernst nimmt, erhält sozusagen eine 3D-Brille geschenkt, eine Sichtweise, mit der er/sie den Alltag tiefer sehen kann. Eine 3D-Brille, die einer gewissen Pflege bedarf, die aber meine Sicht auf die Menschen um mich herum, meine Sicht auf den Alltag und meine Sicht auf mich selbst entscheidend verändert.

Wenn Sie sich jetzt jeden Tag während der Exerzitien ein wenig Zeit nehmen und sich „mit Gott treffen“, putzen Sie gleichsam diese Brille. Sie werden merken, dass Sie alles um sich herum bewusster, tiefer wahrnehmen und dass das Ihr Handeln beeinflussen wird.

Vielleicht sind das zuerst nur kurze Momente im Alltag, wo Ihnen das auffällt, aber sie werden sich ausweiten.

**Anregung für heute:** Eine Möglichkeit, den „Himmel ernst zu nehmen“ ist, dankbar zu sein. Wofür können Sie heute danken? Finden Sie drei Dinge/Ereignisse/Personen und schreiben Sie diese auf.

## 6. Impuls: Ein Blick zurück

### Meine erste Exerzitienwoche

Ich schaue noch einmal auf diese Zeit zurück:

- Welcher Impuls, welche Gebetszeit, welche Erfahrung hat mich besonders bewegt?
- Was ist mir aufgegangen?

Meine Notizen, Zeichnungen dazu:

*Ich lege alles vor Gott hin.  
ER nimmt mich an, wie ich bin.  
Bei IHM bin ich willkommen.*

# Du gehörst dazu Ich höre dir zu

## 2. Woche

### Gebet für die 2. Woche

Barmherziger Gott,  
Anker in meinem Leben.

*Ich rede, rufe, lache, weine,  
hoffe, schimpfe, klage, ermahne,  
frage, schreie, verurteile, liebe,  
ermuntere, glaube, zweifle, schweige.*

**Du hörst mir zu.**

**Du sagst:**

**DU ge-hörst dazu.**

*Da ist ein Mensch,*

*Da ist ein Mensch,*

*der redet,*

*ruft, lacht,*

*weint, hofft,*

*schimpft, klagt, ermahnt, fragt, schreit, verurteilt,*

*ermuntert, liebt, glaubt, zweifelt, schweigt.*

**Ich sage: Du ge-hörst dazu.**

**Ich höre dir zu.**

*Da ist ein Mensch,*

*Da ist ein Mensch,*

*der redet,*

*ruft, lacht,*

*weint, hofft,*

## 1. Impuls: Ich gehöre dazu

### Was zeigt uns Jesus? (Lk 19, 1-10)

*Dann kam Jesus nach Jericho und ging durch die Stadt.*

*Dort wohnte ein Mann namens Zachäus; er war der oberste Zollpächter und war sehr reich. Er wollte gern sehen, wer dieser Jesus sei, doch die Menschenmenge versperrte ihm die Sicht; denn er war klein. Darum lief er voraus und stieg auf einen Maulbeerfeigenbaum, um Jesus zu sehen, der dort vorbeikommen musste.*

*Als Jesus an die Stelle kam, schaute er hinauf und sagte zu ihm: Zachäus, komm schnell herunter! Denn ich muss heute in deinem Haus zu Gast sein.*

*Da stieg er schnell herunter und nahm Jesus freudig bei sich auf. Als die Leute das sahen, empörten sie sich und sagten: Er ist bei einem Sünder eingekehrt. Zachäus aber wandte sich an den Herrn und sagte: Herr, die Hälfte meines Vermögens will ich den Armen geben, und wenn ich von jemand zu viel gefordert habe, gebe ich ihm das Vierfache zurück. Da sagte Jesus zu ihm: Heute ist diesem Haus das Heil geschenkt worden, weil auch dieser Mann ein Sohn Abrahams ist. Denn der Menschensohn ist gekommen, um zu suchen und zu retten, was verloren ist.*

### Zum Weiterdenken

#### Du gehörst dazu - Jesus schaut hinauf:

Ich frage in der Schule manchmal die Kinder, welche der folgenden drei Möglichkeiten ihnen am besten gefällt:

*Jesus zeigt zu Zachäus hinauf und sagt zu allen Leuten: „Seht, da oben ist er, er hat sich versteckt! Kein Wunder, er hat noch vieles andere zu verstecken.“*

*Oder Jesus sagt zu Zachäus: „Ich weiß alles, was du Schlimmes getan hast. Geh und mach alles wieder gut. Dann darfst du dich bei mir melden.“*

*Oder Jesus schaut hinauf und sagt: „Zachäus, ich möchte heute dein Gast sein.“*

Die Antwort der Kinder ist immer eindeutig, auch deswegen, weil es nicht nur ihnen wohl tut, wenn Menschen nicht auf sie herunter schauen, sondern sie ansehen und damit auch Ansehen geben. Nicht nur Kinder wollen dazugehören.

#### Du gehörst dazu – heute:

Jesus hat es eilig, Zachäus zu begegnen. Es gibt bei Begegnungen ein Heute, das wir nicht verschlafen dürfen. Morgen wäre es zu spät, und gestern war es noch nicht so weit.

#### Du gehörst dazu – sicher, nicht nur vielleicht:

Warum redet Jesus von „muss“? Wer zwingt ihn dazu? Es ist nicht sein Hunger oder seine Müdigkeit. Nein, es ist sein Auftrag als Menschensohn und Gottessohn den Menschen nachzugehen. Bei Zachäus gelingt dies. Am Schluss handelt der ursprünglich kleine Giftzwerg als aufrechter Mensch.

Übrigens: In seiner Antwort auf die vielen Vorsätze des Zachäus nimmt Jesus auf diese in keiner Weise Bezug, sondern begründet sein Handeln mit zwei anderen Argumenten: der angeborenen Würde des Zachäus als Sohn Abrahams und mit seiner eigenen Sendung, zu suchen und zu retten, was verloren war.

**Anregung für heute:** Wiederholen Sie den folgenden Satz für sich während des Tages immer wieder, während Sie gehen, warten, im Bus fahren, ausruhen, im Auto fahren ... Achten Sie auf den Klang, die Gedanken dazu. Ihr Gebet für den Tag: **„Jesus, du kommst zu mir – heute!“**

## 2. Impuls: Du gehörst dazu



*Was unsere Gesellschaft oft kalt und unbarmherzig macht, ist die Tatsache, dass in ihr Menschen an den Rand gedrückt werden: die Arbeitslosen, die Alten und Kranken, die Ausländer, die Asylanten. Gerade ihnen sollten wir uns als Christen zuwenden, auch ihnen sollten wir sagen „Du bist kein Außenseiter, du gehörst zu uns!“ – Das wäre ein wichtiges Signal in die richtige Richtung und ein sehr aktuelles Werk der Barmherzigkeit.*

### Zum Weiterdenken

Schauen Sie sich das Bild in Ruhe an:

- Was sehen Sie?
- Welche Gedanken dazu steigen in Ihnen auf?
- Wer hat Sie an den Platz gestellt, an dem Sie sich jetzt befinden in Ihrem Leben?
- Haben Sie sich Ihren Platz/Ihre Plätze im Leben immer freiwillig aussuchen können?
- Fühlen Sie sich am Rand oder in der Mitte der Gesellschaft oder dazwischen?
- Warten Sie darauf, dass jemand auf Sie zukommt und mit Ihnen Kontakt aufnimmt, oder wagen auch Sie Schritte auf andere hin?
- Haben Sie Interesse an den Menschen um Sie herum?

**Anregung für heute:** Gehen Sie doch heute von sich aus auf jemanden zu (ArbeitskollegIn, NachbarIn, ...), zu dem Sie sonst wenig Kontakt haben und reden Sie mit ihr/ihm.

## 3. Impuls: von Jussuf Windischer (Integrationsarbeit)

### Aus meinem Alltag

Wir wissen von den Ausgeschlossenen, den Leuten, die auf dem Müllhaufen der Gesellschaft gelandet sind. Manche leben in weiter Ferne: Müllmensen, die Bootsflüchtlinge, die fast Verhungerten, die wirtschaftlich nicht mehr brauchbaren Menschen. Andere leben in unserer Nähe: Bettler, Exhäftlinge, Roma und andere. Oft finden wir sie unsympathisch und seltsam. Sie haben die Hoffnung schon fast ganz verloren, es sei denn, wir signalisieren ihnen unsere Akzeptanz.

### Zum Weiterdenken

Es gibt ihn, den Menschen, der in unmittelbarer Nähe lebt, um den ich einen großen Bogen mache, den ich aber heute grüßen könnte, anlächeln könnte.

Er ist da, man interessiert sich nicht für ihn. Ich erkundige mich zumindest über eventuelle Hintergründe – wie könnte ich ihn zum Lächeln bringen?

Es gibt ihn, den Menschen, der zwar noch in weiter Ferne lebt oder dahinvegetiert, bald stirbt. Ich spende zumindest etwas und schicke ein Gebet zu Gott: „Lieber Gott, ich wollte ihm noch sagen: Du gehörst dazu.“

**Anregung für heute:** Welche der genannten Überlegungen setzen Sie heute um?

## 4. Impuls: Mir hört jemand zu

Was zeigt uns Jesus? (Mk 10,46-52)

*Sie kamen nach Jericho. Als er mit seinen Jüngern und einer großen Menschenmenge Jericho wieder verließ, saß an der Straße ein blinder Bettler, Bartimäus, der Sohn des Timäus. Sobald er hörte, dass es Jesus von Nazaret war, rief er laut: Sohn Davids, Jesus, hab Erbarmen mit mir!*

*Viele wurden ärgerlich und befahlen ihm zu schweigen. Er aber schrie noch viel lauter: Sohn Davids, hab Erbarmen mit mir!*

*Jesus blieb stehen und sagte: Ruft ihn her! Sie riefen den Blinden und sagten zu ihm: Hab nur Mut, steh auf, er ruft dich.*

*Da warf er seinen Mantel weg, sprang auf und lief auf Jesus zu.*

*Und Jesus fragte ihn: Was soll ich dir tun? Der Blinde antwortete: Rab-  
buni, ich möchte wieder sehen können. Da sagte Jesus zu ihm: Geh! Dein Glaube hat dir geholfen. Im gleichen Augenblick konnte er wieder sehen, und er folgte Jesus auf seinem Weg.*

Zum Weiterdenken

**Bartimäus will gehört werden.**

**Die Menschenmenge will Ruhe:** Die vielen Unbekannten von Jericho ärgern sich zunächst über Bartimäus. Er soll ihre Begegnung mit Jesus nicht stören. Aber Jesus sagt: „Ruft ihn her!“ Plötzlich finden sie selbst hilfreiche Worte. Sie haben verstanden, wie wichtig gute Worte sind.

**Jesus hört:** Jesus begegnet uns hier als der große Zuhörer und Heiler: Er hört mitten in der Menge nicht nur den Ruf des Abgeschobenen, sondern macht die Menschen von Jericho zu gegenseitigen Mutmachern. Er lässt den Blinden selbst zu Wort kommen und seinen Lebenswunsch formulieren. Jesus ist kein Zauberer, sondern jemand, der Menschen nicht zu Gegnern, sondern zu gegenseitigen HelferInnen macht und den Glauben der Menschen mit seiner göttlichen Macht unterstützt.

**Anregung für heute:** Wiederholen Sie den folgenden Satz für sich während des Tages immer wieder, während Sie gehen, warten, im Bus fahren, ausruhen, im Auto fahren ... Achten Sie auf den Klang, die Gedanken dazu. Ihr Gebet für den Tag: „**Jesus, du hörst mich.**“

## 5. Impuls: Ich höre dir zu



*Eine oft geäußerte Bitte lautet: „Nimm dir doch einmal etwas Zeit für mich!“ Immer öfter fühlen sich Menschen allein gelassen. Besonders Alte und Kranke sehnen sich nach Kontakt, nach Nähe und Zuwendung. In unserer modernen Welt regieren Hektik und Stress - Zeit ist zu einem kostbaren Gut geworden. Sich Zeit nehmen, einem Menschen einfach einmal zuhören: Das ist heute ein Werk der Barmherzigkeit - und ein Gebot der Stunde!*

Zum Weiterdenken

Schauen Sie sich das Bild in Ruhe an:

- Was sehen Sie?
- Welche Gedanken dazu steigen in Ihnen auf?
- „Ein offenes Ohr“ finden, „ganz Ohr sein“, „dir mein Ohr leihen“, ...
- Was/Wen hören Ihre Ohren?
- Auf wen hören Sie? Welchen Stimmen folgen Sie?
- Wem „leihen Sie Ihr Ohr“?
- Hören Sie die Stille in Ihrem Alltag?
- Hören Sie die Stimme Gottes im anderen?
- Wie hört sie sich an?

**Anregung für heute:** Heute nehme ich mir bewusst Zeit und höre jemandem aufmerksam zu (am Arbeitsplatz, beim Essen, am Telefon, bei einem Spaziergang, bei einem Besuch, ...).

## 6. Impuls: von Astrid Höpperger (Telefonseelsorge)

### Aus meinem Alltag

Die meisten Menschen, denen etwas Schreckliches im Leben passiert ist, wollen darüber reden, wollen danach gefragt werden, wenn sie spüren, dass der andere aus echter Anteilnahme, nicht aus Neugierde, fragt und Zeit hat zuzuhören.

Es tut gut auszusprechen, welche Gedanken einen bedrängen und welche Gefühle einen bewegen, denn festgehaltene Gefühle verschlimmern das Leid.

Wenn mir jemand wirklich mit ganzem Herzen und Mitgefühl zuhört, werde ich getröstet.

### Zum Weiterdenken

Wenn Sie den Impuls spüren, bei einem Menschen, von dem Sie wissen, dass es ihm gerade schlecht geht, nachzufragen, wie es ihm tatsächlich geht, wagen Sie es!

Wenn Sie selber gerade in einem tiefen Loch sitzen, wagen Sie es sich Menschen, die Sie für diskret und einfühlsam halten, anzuvertrauen!

Seien Sie sich klar darüber – jeder ist im Leben einmal auf der Seite des Zuhörers und einmal auf der Seite dessen, der eines Zuhörenden bedarf!

**Anregung für heute:** Setzen Sie einen der oben beschriebenen Gedanken in die Tat um.

## 7. Impuls: Ein Blick zurück

### Meine zweite Exerzitienwoche

Ich schaue noch einmal auf diese Zeit zurück:

- Welcher Impuls, welche Gebetszeit, welche Erfahrung hat mich besonders bewegt?
- Was ist mir aufgegangen?

Meine Notizen, Zeichnungen dazu:

*Ich lege alles vor Gott hin.  
ER hört mir zu.  
Bei IHM gehöre ich immer dazu.*

# Ich rede gut über dich Ich gehe ein Stück mit dir

3. Woche

## Gebet für die 3. Woche

Barmherziger Gott,  
Menschen kommen nicht nur von fremden Inseln zu  
uns, sondern jeder Mensch ist wie eine fremde,  
unbekannte Insel im Ozean der Menschenmassen.  
Lass mich Brücken bauen zu diesen „Inseln.“  
Brücken, die tragfähig und auch anderen hilfreich sind.  
Brücken, die Auswege eröffnen, wenn Einsamkeit,  
Trauer, Krankheit die alten Wege versperren.  
Brücken aus Respekt, Wohlwollen, Achtung,  
Wertschätzung und Barmherzigkeit.  
Brücken gegen den Widerstand von Angst, Misstrauen,  
Furcht und Hass.  
Denn Du selbst hast eine Brücke gebaut  
von Dir zu mir,  
- von Gott zu Mensch -  
und meinen Blick geweitet  
für ein Leben jenseits meiner eigenen Insel –  
für ein Leben mit Dir.

Amen

## 1. Impuls: Du redest gut über mich

Was zeigt uns Jesus? (Mk 14, 3-9)

Als Jesus in Betanien im Haus Simons des Aussätzigen bei Tisch war, kam eine Frau mit einem Alabastergefäß voll echtem, kostbarem Nardenöl, zerbrach es und goss das Öl über sein Haar. Einige aber wurden unwillig und sagten zueinander: Wozu diese Verschwendung? Man hätte das Öl um mehr als dreihundert Denare verkaufen und das Geld den Armen geben können. Und sie machten der Frau heftige Vorwürfe. Jesus aber sagte: Hört auf! Warum lasst ihr sie nicht in Ruhe? Sie hat ein gutes Werk an mir getan. Denn die Armen habt ihr immer bei euch und ihr könnt ihnen Gutes tun, so oft ihr wollt; mich aber habt ihr nicht immer. Sie hat getan, was sie konnte. Sie hat im Voraus meinen Leib für das Begräbnis gesalbt. Amen, ich sage euch: Überall auf der Welt, wo das Evangelium verkündet wird, wird man sich an sie erinnern und erzählen, was sie getan hat.

### Zum Weiterdenken

Jesus nimmt die Frau wahr, in ihrer Würde und Ganzheit. Er stellt sich ganz auf ihre Seite und nennt all das, was sie an ihm Gutes getan hat. Und sie bleibt sogar überall dort in Erinnerung, wo in der Welt das Evangelium verkündet wird.

Die Fähigkeit, gut über andere zu reden, setzt also voraus, dass ich im anderen entdecke, was ihn bewegt, wozu er fähig ist.

Was kann mich hindern, das Gute im anderen zu sehen, es zu benennen und mich darüber zu freuen? Wir brauchen Gottes Hilfe dazu, wie es in einem Lied heißt: „Gutes denken, tun und dichten, musst du selbst in uns verrichten.“

**Anregung für heute:** Wiederholen Sie den folgenden Satz für sich während des Tages immer wieder, während Sie gehen, warten, im Bus fahren, ausruhen, im Auto fahren ... Achten Sie auf den Klang, die Gedanken dazu. Ihr Gebet für den Tag: „**Jesus, du redest gut über mich.**“

## 2. Impuls: Ich rede gut über dich



Jeder hat das schon selber erfahren: In Gesprächen oder Sitzungen wird Kritik geübt, wird über andere hergezogen, werden Personen schlecht gemacht, oft genug hinter ihrem Rücken.

Was heute oft fehlt, ist die Wertschätzung, der Respekt vor anderen, vor ihren Einstellungen und Werten, ihren Meinungen und Gefühlen. Wir sollten zuerst das Gute und Positive sehen – und gut über andere reden. Innerhalb und außerhalb der Kirchen!

### Zum Weiterdenken

Schauen Sie sich das Bild in Ruhe an:

- Was sehen Sie?
- Welche Gedanken dazu steigen in Ihnen auf?
- Vielleicht kennen Sie die Geste des Daumen-nach-oben oder nach-unten-Streckens aus Gladiatorenfilmen. Damit entschieden der Kaiser und das Volk über Leben und Tod des unterlegenen Gladiators. Ist es nicht auch so mit unserem Reden? Fördere ich mit dem guten Reden über andere nicht auch deren Leben bzw. zerstöre ich mit dem dauernden schlechten Reden über andere nicht auch deren Lebensqualität?

**Anregung für heute:** Versuchen Sie bei (zwei) Personen, denen Sie heute begegnen, eine gute Eigenschaft zu finden und sie ihnen gegenüber zu erwähnen.

### 3. Impuls: von Manfred Scheuer (Bischof der Diözese Innsbruck)

#### Aus meinem Alltag

*„...wussten sie schon, dass die stimme eines menschen einen anderen menschen, der für alles taub war, wieder aufhören lässt; wussten sie schon, dass das wort oder das tun eines menschen wieder sehend machen kann? ...“*

(Wilhelm Willms)

Es sind Worte und Haltungen, die Brücken bauen, Freiräume eröffnen, aufatmen lassen, Menschen zueinander führen, Abgründe der Angst und der Fremdheit überwinden.

Dankbarkeit und Lob wirken Wunder.

Das gilt für Kinder, die sonst nicht wachsen, das gilt für eine gelungene Arbeit, auch für ein gutes Essen. Gerade Jugendliche wachsen, wenn positiv über sie geredet wird.

#### Zum Weiterdenken

- Begegnen Sie den Menschen um Sie herum mit Achtung und Wohlwollen?
- Machen Sie manchmal jemandem ein Kompliment?
- Reden Sie hinter dem Rücken eines anderen über ihn?

**Anregung für heute:** Wirken Sie durch ein ehrliches Lob und Danke ein Wunder.

### 4. Impuls: Du gehst ein Stück mit mir

#### Was zeigt uns Jesus? (Lk 24,13 - 28a.32)

Am gleichen Tag waren zwei von den Jüngern auf dem Weg in ein Dorf namens Emmaus, das sechzig Stadien von Jerusalem entfernt ist. Sie sprachen miteinander über all das, was sich ereignet hatte. Während sie redeten und ihre Gedanken austauschten, kam Jesus hinzu und ging mit ihnen.

Doch sie waren wie mit Blindheit geschlagen, sodass sie ihn nicht erkannten. Er fragte sie: Was sind das für Dinge, über die ihr auf eurem Weg miteinander redet? Da blieben sie traurig stehen, und der eine von ihnen - er hieß Kleopas - antwortete ihm: Bist du so fremd in Jerusalem, dass du als einziger nicht weißt, was in diesen Tagen dort geschehen ist? Er fragte sie: Was denn?

Sie antworteten ihm: Das mit Jesus aus Nazaret. Er war ein Prophet, mächtig in Wort und Tat vor Gott und dem ganzen Volk. Doch unsere Hohenpriester und Führer haben ihn zum Tod verurteilen und ans Kreuz schlagen lassen. Wir aber hatten gehofft, dass er der sei, der Israel erlösen werde. Und dazu ist heute schon der dritte Tag, seitdem das alles geschehen ist. Aber nicht nur das: Auch einige Frauen aus unserem Kreis haben uns in große Aufregung versetzt. Sie waren in der Frühe beim Grab, fanden aber seinen Leichnam nicht. Als sie zurückkamen, erzählten sie, es seien ihnen Engel erschienen und hätten gesagt, er lebe. Einige von uns gingen dann zum Grab und fanden alles so, wie die Frauen gesagt hatten; ihn selbst aber sahen sie nicht.

Da sagte er zu ihnen: Begreift ihr denn nicht? Wie schwer fällt es euch, alles zu glauben, was die Propheten gesagt haben. Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen? Und er legte ihnen dar, ausgehend von Mose und allen Propheten, was in der gesamten Schrift über ihn geschrieben steht.

So erreichten sie das Dorf, zu dem sie unterwegs waren. ... Und sie sagten zueinander: Brannte uns nicht das Herz in der Brust, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schrift erschloss?

## Zum Weiterdenken

„Auf dem Weg sein“ ist eine grundlegende Erfahrung von uns Menschen. Wer schon einmal als Pilger unterwegs war, weiß wieviel im Gehen innerlich in Bewegung kommen kann.

Entmutigt und traurig gehen die Jünger weg aus Jerusalem – sie bekommen „Abstand“ zum Geschehen. Im Gehen und Erzählen wird das Erlebte noch einmal verarbeitet. Ihre Trauer bekommt Raum.

Jesus hört zu, fragt nach und interessiert sich für die Nöte der Jünger und öffnet ihnen den Sinn der Schrift. Neues kommt in den Blick – Neues wird möglich.

Es trifft sie „mitten ins Herz“.

- Ich stelle mir die Szene in all ihren Einzelheiten vor.
- Welches Wort/welcher Satz erreicht mich / spricht mich an?
- Welche Ereignisse in der Welt / im eigenen Lebensumfeld beschäftigen mich zurzeit besonders?
- Welche Hoffnungen trage ich mit?
- Ich erinnere mich an Menschen, die mit mir ein Stück meines Weges gegangen sind: Wer hat mir zugehört? Wo durfte ich trauern?
- Für wen durfte ich Wegbegleiter/Wegbegleiterin sein?

**Anregung für heute:** Wiederholen Sie den folgenden Satz für sich während des Tages immer wieder, während Sie gehen, warten, im Bus fahren, ausruhen, im Auto fahren ... Achten Sie auf den Klang, die Gedanken dazu. Ihr Gebet für den Tag: „**Jesus, du gehst mit mir.**“

## 5. Impuls: Ich gehe ein Stück mit dir



*Vielen ist mit einem guten Rat allein nicht geholfen. Sie brauchen Menschen, die sie ein Stück ihres Weges begleiten, die sie im wahrsten Sinn des Wortes an der Hand nehmen und sie Schritt für Schritt aus ihren Krisen und Brüchen wieder zurück ins normale Leben führen. Es braucht Menschen, die mitgehen, die aufhelfen, auf-*

*bauen und zu einem Neubeginn ermutigen – im Umgang mit anderen und mit Gott!*

## Zum Weiterdenken

Schauen Sie sich das Bild in Ruhe an:

- Was sehen Sie?
- Welche Gedanken dazu steigen in Ihnen auf?
- Wer hat Sie schon in Ihrem Leben begleitet?
- Wem haben Sie schon die Hand gereicht?
- Vielleicht braucht es in schwierigen Zeiten auch Schutzwege (Zebrastreifen), auf denen wir gehen können, auf denen wir mit unseren Bedürfnissen Vorrang haben.
- Was sind für Sie solche „Schutzwege“ im Alltag? Gespräche, Spaziergänge, Gebete, Therapien, ...

**Anregung für heute:** Gehen Sie heute mit jemandem gemeinsam ein Stück des Weges (gemeinsam zum Bus, zum Auto, zum Essen ...), und spüren Sie achtsam hin, wie sich das anfühlt.

## 6. Impuls: von Georg Schärmer (Caritas Tirol)

### Aus meinem Alltag

„Caritas“ ist eine Weggemeinschaft mit Menschen, die sich uns anvertrauen und die uns anvertraut worden sind.

Beherrzte Mitarbeitende, Freiwillige, Spenderinnen und Spender und die Notleidenden selbst suchen Auswege aus der Einsamkeit, Belastung und Überforderung.

„Sinn“ bedeutet von der Wortherkunft: „Einen Weg gehen.“ Insofern erschließen sich im gemeinsamen Gehen neben der Wertschätzung auch Sinn und neue Perspektiven.

### Zum Weiterdenken

Wenn nichts mehr geht, dann geh. Entweder allein und nachsinnend oder mit dem Gegenüber, mit dem du grundsätzlich weitergehen willst.

Wir haben zwei Augen, Ohren, Beine und nur einen Mund.  
Hinschauen, Hinhören, Hinspüren und vorerst den Mund halten.

Alles braucht seine Zeit. Miteinander-gehen entschleunigt in einer aufgeregten und aufgeregten Gesellschaft.

Langzeit und Langmut sind bewährte Mittel gegen den (Seelen-) Infarkt.

**Anregung für heute:** Vereinbaren Sie mit jemandem einen Spaziergang, und tragen Sie den Termin in Ihren Kalender ein.

## 7. Impuls: Ein Blick zurück

### Meine dritte Exerzitenwoche

Ich schaue noch einmal auf diese Zeit zurück:

Welcher Impuls, welche Gebetszeit, welche Erfahrung hat mich besonders bewegt?

Was ist mir aufgegangen?

Meine Notizen, Zeichnungen dazu:

*Ich lege alles vor Gott hin.  
ER redet gut über mich.  
Er geht meine leichten und schweren Wege mit.*

# Ich teile mit dir Ich besuche dich

## 4. Woche

### Gebet für die 4. Woche

Gott,  
da habe ich eine handvoll Zeit  
ein ohrvoll Zuhören  
ein herzvoll Geduld  
einen mundvoll guter Worte  
einen kopfvoll Gedanken.  
Zeig mir heute den Menschen,  
dem ich davon ein wenig abgeben kann.  
Danke.

## 1. Impuls: Du teilst mit mir

### Was zeigt uns Jesus? (Mt 14,15 - 21)

Als es Abend wurde, kamen die Jünger zu ihm und sagten: Der Ort ist abgelegen und es ist schon spät geworden. Schick doch die Menschen weg, damit sie in die Dörfer gehen und sich etwas zu essen kaufen können. Jesus antwortete: Sie brauchen nicht wegzugehen. Gebt ihr ihnen zu essen!

Sie sagten zu ihm: Wir haben nur fünf Brote und zwei Fische bei uns.

Darauf antwortete er: Bringt sie her!

Dann ordnete er an, die Leute sollten sich ins Gras setzen. Und er nahm die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf, sprach den Lobpreis, brach die Brote und gab sie den Jüngern; die Jünger aber gaben sie den Leuten, und alle aßen und wurden satt. Als die Jünger die übrig gebliebenen Brotstücke einsammelten, wurden zwölf Körbe voll. Es waren etwa fünftausend Männer, die an dem Mahl teilnahmen, dazu noch Frauen und Kinder.

### Zum Weiterdenken

Die Jünger mit ihrer scheinbar logischen Lösung stoßen bei Jesus auf Widerstand. Er will die Leute nicht ihrem Schicksal überlassen, er fühlt mit ihnen und weiß, was sie brauchen. Er zeigt ganz deutlich, dass Teilen nicht davon abhängt, was und wieviel ich habe, sondern es liegt an meiner Bereitschaft, den Anderen teilnehmen zu lassen. Wichtig dabei ist die eigene Dankbarkeit für alles, was ich von Gott und den Menschen empfangen habe. Denn die Dankbarkeit öffnet Herz und Hände, und dann können wirklich Wunder geschehen. „Wer teilt, hat mehr“, sagt ein altes Sprichwort.

**Anregung für heute:** Wiederholen Sie den folgenden Satz für sich während des Tages immer wieder, während Sie gehen, warten, im Bus fahren, ausruhen, im Auto fahren ... Achten Sie auf den Klang, die Gedanken dazu. Ihr Gebet für den Tag: „**Jesus, du teilst mit mir.**“

## 2. Impuls: Ich teile mit dir



*Es wird auch in Zukunft keine vollkommene Gerechtigkeit auf Erden geben. Es braucht Hilfe für jene, die sich selbst nicht helfen können. Das Teilen von Geld und Gaben, von Möglichkeiten und Chancen wird in einer Welt noch so perfekter Fürsorge notwendig bleiben. Ebenso gewinnt die alte Spruchweisheit gerade*

*angesichts wachsender gesellschaftlicher Anonymität neues Gewicht: „Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude!“*

### Zum Weiterdenken

Schauen Sie sich das Bild in Ruhe an:

- Was sehen Sie?
- Welche Gedanken dazu steigen in Ihnen auf?
- Eine Münze und eine Metallschere – es bedarf eines eigenen Werkzeugs, um diese harte Münze zu teilen.
- Ist es nicht auch so in unserem konkreten Alltag? Bedarf es da nicht auch eines eigenen Werkzeugs, um unseren Wohlstand, unsere Gaben, unsere Möglichkeiten und Chancen mit anderen zu teilen: Das Werkzeug namens „Herz“?
- Nehmen Sie sich ein Herz und handeln Sie beherzt, leben Sie beherzt, lieben Sie beherzt.

**Anregung für heute:** Helfen Sie heute jemandem bei einer Sache (im Haushalt, bei der Arbeit, beim Lernen, ...), indem Sie dabei Ihre Zeit, Ihre Talente, Ihre Erfahrung, Ihren guten Willen einbringen.

### 3. Impuls: von Bernadette Fürhapter (Kath. Frauenbewegung)

#### Aus meinem Alltag

Ich teile mit dir - nach diesem Motto sind wir als Katholische Frauenbewegung schon bald 70 Jahre unterwegs, um nicht nur unseren entwicklungspolitischen Auftrag mit Frauen in den südlichen Ländern zu teilen. Sie sollen ermächtigt werden, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und der Armutsspirale zu entkommen.

Stärken wir uns gegenseitig, indem wir unsere Anliegen mitteilen und somit unser Leben teilen. Das Verbindende in den Vordergrund zu stellen, danach versuche ich zu leben, achtsam und offen unserem Nächsten entgegenzugehen zu einem neuen WIR mit mehr Solidarität.

#### Zum Weiterdenken

Wieviel an „täglich Brot“ ist erforderlich, um zu überleben?

Wieviel an Lebensmitteln habe ich jeden Tag zur Verfügung und wieviel davon teile ich, verschenke ich an Menschen bei uns und in den südlichen Ländern?

Wieviel Halt und Kraft verspüre ich durch mein Vernetzt-sein, durch ein Eingebundensein in Glaube und Gesellschaft?

Womit schenke ich Zuversicht, damit Neuanfänge gelingen können, wenn Menschen aus fremden Kulturen entwurzelt sind?

Wieviel Liebe ist mir von vornherein, ohne mein Zutun geschenkt?

Wieviel von dieser Liebe gebe ich ohne aufzuwiegen und zu messen freudig weiter?

**Anregung für heute:** Durchforsten Sie Ihre Lebensmittel. Alles, was Sie wegwerfen müssen (verdorben, hart, lange abgelaufen), rechnen Sie an Wert zusammen. Geben Sie dieses Geld als Spende.

### 4. Impuls: Du besuchst mich

#### Was zeigt uns Jesus? (Mk 1,29 - 31)

*Sie verließen die Synagoge und gingen zusammen mit Jakobus und Johannes gleich in das Haus des Simon und Andreas.*

*Die Schwiegermutter des Simon lag mit Fieber im Bett. Sie sprachen mit Jesus über sie, und er ging zu ihr, fasste sie an der Hand und richtete sie auf. Da wich das Fieber von ihr und sie sorgte für sie.*

#### Zum Weiterdenken

Jesus hört von der kranken Frau und lässt „alles liegen und stehen“, die Kranke hat Vorrang. Er lässt sich berühren von der Not der Schwiegermutter des Simon. Nichts ist wichtiger! Jesus besucht sie – Jesus richtet sie auf – und die Frau gesundet. Eine kurze und dennoch sehr dichte Erzählung.

- Ich stelle mir die Szene in all ihren Einzelheiten vor. Was berührt mich dabei?
- Ich erinnere mich an eigenes Kranksein – was hätte ich gebraucht, was hat mir gutgetan?
- Wer hat mich in einer schweren Zeit besucht?
- Wen möchte ich besuchen?
- Was könnte ihn/sie im besten Sinne des Wortes „aufbauen“?
- Welchen Platz haben Kranke in meiner Familie, in unserer Pfarre, in der Welt?

**Anregung für heute:** Wiederholen Sie den folgenden Satz für sich während des Tages immer wieder, während Sie gehen, warten, im Bus fahren, ausruhen, im Auto fahren ... Achten Sie auf den Klang, die Gedanken dazu. Ihr Gebet für den Tag: „**Jesus, du besuchst mich - heute.**“

## 5. Impuls: Ich besuche dich



*Aufeinander zugehen, Kontakte und Freundschaften pflegen, das Gespräch und die Begegnung suchen, den ersten Schritt zur Versöhnung machen – das eröffnet neue Möglichkeiten, weitet den Blick, befreit aus der Isolation und schenkt neues Leben. Einander suchen und besuchen, bei jemandem nachfragen – ein Werk der*

*Barmherzigkeit in einer Zeit, in der Beziehungen oft beliebig geworden sind und den Ansprüchen und Erwartungen nicht genügen.*

### Zum Weiterdenken

Schauen Sie sich das Bild in Ruhe an:

- Was sehen Sie?
- Welche Gedanken dazu steigen in Ihnen auf?
- Man muss genau schauen, um etwas auf dem Bild zu erkennen, Geduld haben, suchen, um das Wort „be-suchen“ zu finden, die Bank zum Rasten zu finden.
- Isolation, Krankheit, Sorgen anderer sind oft so eine Dunkelheit. Da bedarf es der Geduld und des Suchens meinerseits, um mit dem Gegenüber „die Bank“ zu finden, auf die man sich gemeinsam setzen kann.
- Kann ich diese Dunkelheit bei anderen aushalten?
- Aber da ist auch ein Licht, eine Kerze.  
Kann meine Zuwendung, mein Besuch bei anderen so ein Licht werden?

**Anregung für heute:** Ich setze heute den ersten Schritt zu einer Begegnung und besuche jemanden (vielleicht nur kurz, aber doch).

## 6. Impuls: von Christian Sint (Hospizseelsorger)

### Aus meinem Alltag

In meinem Osttiroler Heimatdorf ist es seit jeher üblich, wenn jemand krank ist, „zuschauen“ zu gehen. Nicht aus Neugierde, sondern in der Haltung „Auch als Kranker gehörst du zu uns!“, suchen wir einander daheim auf. Dabei bringt man etwas mit, redet, isst und trinkt miteinander.

Nicht jede und jeder will besucht werden. Das erlebe ich als Seelsorger am Hospiz. Da ist die Scham. Kranke wollen sich mit ihrer Krankheit nicht zeigen. Da ist der Wunsch nach Ruhe und Rückzug. Und trotzdem: Kranke Menschen freuen sich über Zeichen, dass jemand an sie denkt.

### Zum Weiterdenken

- Wer in meiner Umgebung ist derzeit krank?
- Wer durchleidet eine schwere Zeit? Wer trauert? Wer ist einsam?
- Wer würde sich über einen Anruf, einen Besuch, über Zuwendung freuen?
- Wer würde sich über einen Kartengruß, eine Blume, „a Kerzl“, das ich für sie/ihn anzünde, ein Gebet oder.... freuen?

**Anregung für heute:** Ich setze eine der obigen Anregungen in die Tat um.

## 7. Impuls: Ein Blick zurück

### Meine vierte Exerzitienwoche

Ich schaue noch einmal auf diese Zeit zurück:

- Welcher Impuls, welche Gebetszeit, welche Erfahrung hat mich besonders bewegt?
- Was ist mir aufgegangen?

Meine Notizen, Zeichnungen dazu:

*Ich lege alles vor Gott hin.  
ER teilt mit mir.  
Er besucht mich jeden Tag - mehrmals.*

# Ich bete für dich

## 5. Woche

### Gebet für die 5. Woche

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein .....  
Dein ..... komme,  
Dein ..... geschehe wie im Himmel so auf Erden.  
Unser tägliches ..... gib uns heute  
und vergib uns unsere ....., wie  
auch wir vergeben unseren .....  
Und führe uns nicht in ....., sondern  
erlöse uns von dem .....  
Denn dein ist  
das .....  
und die .....  
und die .....  
in Ewigkeit.  
Amen

**Anregung:** Lesen Sie das altbekannte Gebet langsam und bedächtig, und setzen Sie die fehlenden Worte bewusst ein.

## 1. Impuls: Du lehrst mich beten

### Was zeigt uns Jesus? (Mt 6,7 - 15)

Wenn ihr betet, sollt ihr nicht plappern wie die Heiden, die meinen, sie werden nur erhört, wenn sie viele Worte machen. Macht es nicht wie sie; denn euer Vater weiß, was ihr braucht, noch ehe ihr ihn bittet. So sollt ihr beten:

Unser Vater im Himmel,  
dein Name werde geheiligt,  
dein Reich komme,  
dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf der Erde.  
Gib uns heute das Brot, das wir brauchen.  
und erlass uns unsere Schulden,  
wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben.  
Und führe uns nicht in Versuchung,  
sondern rette uns vor dem Bösen.

Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergibt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben.

Wenn ihr aber den Menschen nicht vergibt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

### Zum Weiterdenken

Beten will gelernt sein, das wussten die Jünger Jesu. Auf ihre Bitte hin zeigt Jesus ihnen und auch uns, worauf es beim Gebet ankommt. Wir dürfen Gott Vater nennen und ihm restlos vertrauen, weil er uns liebt und für uns sorgt. In diese Beziehung nehmen wir Menschen mit hinein, wenn wir für sie beten. Ihre Anliegen, ihre Sorgen und Nöte werden ernst genommen. Gebet kann befreiend wirken, weil wir unser eigenes Leben und das anderer mit seinen Licht- und Schattenseiten vor Gott stellen dürfen. Wir sind eingeladen, in dieser Weise zu beten.

**Anregung für heute:** Wiederholen Sie die folgenden Worte für sich während des Tages immer wieder, während Sie gehen, warten, im Bus fahren, ausruhen, im Auto fahren ... Achten Sie auf den Klang, die Gedanken dazu. Ihr Gebet für den Tag: **„Vater unser im Himmel“**

## 2. Impuls: Ich bete für dich



Es gibt Situationen, da findet man nicht die richtigen Worte, da ist guter Rat teuer, da macht sich Leere breit. Gemeinsam die Stille aushalten, Leid ertragen, Konflikte durchstehen, dem Leben neuen Sinn abringen – füreinander beten. Auch das ist ein Werk der Barmherzigkeit. Betende Menschen haben das Wohl der anderen im Blick, ihr fürbittendes Gebet öffnet den Himmel und kann zum Segen werden, dort, wo Worte nichts mehr auszurichten vermögen!

### Zum Weiterdenken

Schauen Sie sich das Bild in Ruhe an:

- Was sehen Sie?
- Welche Gedanken dazu steigen in Ihnen auf?
- Was schreiben Sie auf Erinnerungszettel an Ihrer Kühlschrankschranktür? Termine, Dinge, die besorgt werden müssen, wichtige Informationen, ... Alles Sachen, die in Ihrem Alltag eine Rolle spielen und an die Sie denken sollten. Auf dem Bild entdecken Sie aber noch andere Zettel: Gebetszettel. Diese passen doch gut dazu. Gibt es nicht auch in Ihrem Leben Menschen, die in Ihrem Alltag eine Rolle spielen und an die Sie denken wollen?
- Für andere beten – vielleicht kann das für Sie auch so selbstverständlich werden, wie alle anderen Notizen an Ihrem Kühlschrank.

**Anregung für heute:** Beten oder singen Sie den Liedruf „Heile Sie/Ihn, stärke Sie/Ihn, führe Sie/Ihn in der Tiefe Ihres/Seines Herzens“ (siehe Liedanhang) und denken Sie dabei an einen Menschen, der Ihr Gebet besonders braucht.

### 3. Impuls: von Friederike Hafner (Werk der Frohbotschaft/Batschuns)

#### Aus meinem Alltag

In der Zusage „Ich bete für dich“ sage ich Dir:

Ich will eine Brücke werden für die Begegnung zwischen Dir und Gott.  
Ich höre Deinen Hilferuf, und zwischen uns entsteht eine tiefgreifende innere Umarmung.

Ich lerne mit Dir Verschwendung, Großmut und Barmherzigkeit zu buchstabieren.

Ich will mit Dir an einer besonderen Kultur der Begegnung bauen.

*wo schmerzvögel  
ihre nester bauen  
in den mündern der weinenden  
sei gesang  
tröste bete*

*(VerfasserIn unbekannt)*

#### Zum Weiterdenken

Für welche Person, für welche Menschen möchte ich besonders beten?

Notieren Sie das Anliegen und legen Sie es zur Erinnerung in ein Gefäß.

Lesen Sie diesen/diese Zettel einmal am Tag und geben Sie diesem Menschen Raum in Ihrem Gebet.

**Anregung für heute:** Setzen Sie die obige Anregung in die Tat um.

### 4. Impuls: Barmherzigkeit – neu buchstabiert, formuliert

#### Aus Ihrem Alltag

Sie haben in den letzten Tagen und Wochen von verschiedenen Blickwinkeln auf die Barmherzigkeit geschaut.

Was ist Ihnen dabei besonders wichtig geworden?

Wie würden Sie dieses Wort „Barmherzigkeit“ jemand anderem erklären?

Schreiben, zeichnen, malen Sie Ihre Gedanken dazu.

**BARMHERZIGKEIT =**

Kommen Sie mit Gott ins Gespräch über Ihre Gedanken, Fragen, Zweifel, ...

**Anregung für heute:** Wiederholen Sie das folgende Wort für sich während des Tages immer wieder, während Sie gehen, warten, im Bus fahren, ausruhen, im Auto fahren ... Achten Sie auf den Klang, die Gedanken dazu. Ihr Gebet für den Tag: **„Barmherzigkeit“**

## 5. Impuls: Ein Blick zurück

### Meine fünfte Exerzitienwoche

Ich schaue noch einmal auf diese Zeit zurück:

- Welcher Impuls, welche Gebetszeit, welche Erfahrung hat mich besonders bewegt?
- Was ist mir aufgegangen?

Meine Notizen, Zeichnungen dazu

*Ich lege alles vor Gott hin.  
ER lehrt mich beten.*

## 6. Impuls: Mit einem barmherzigen Blick

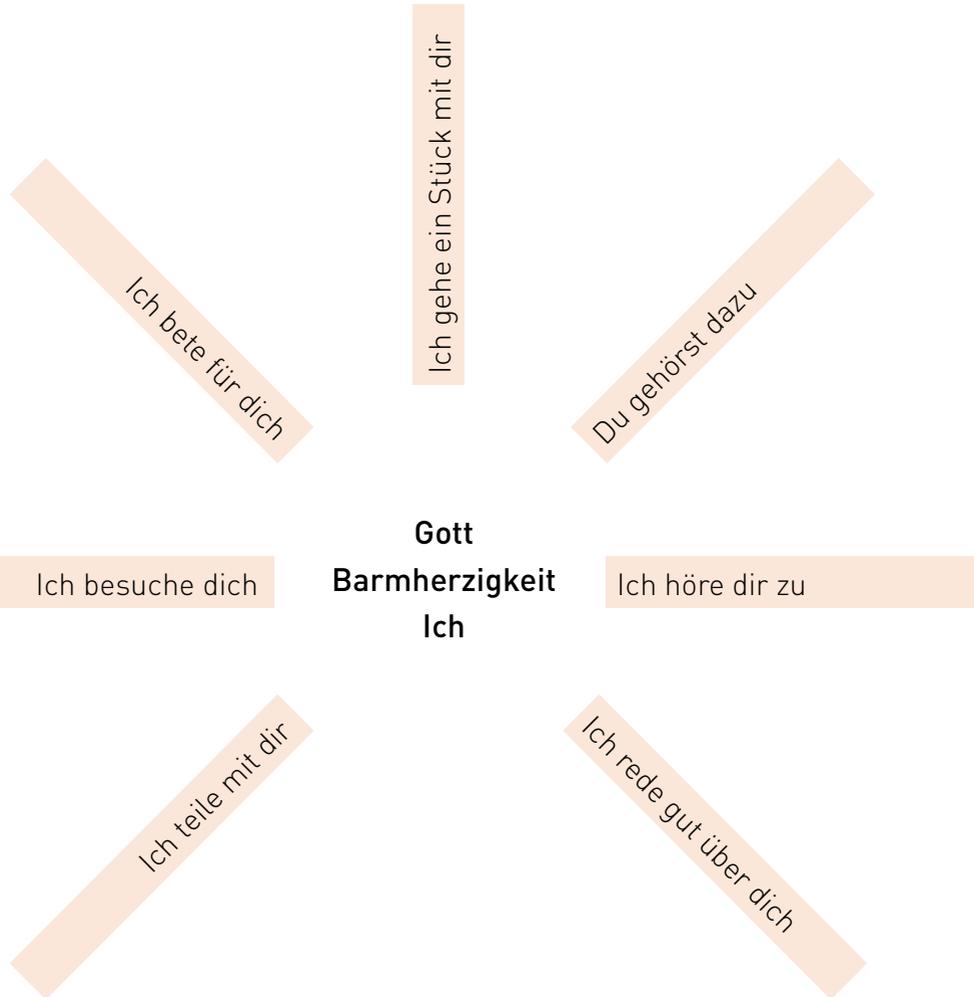
### Mein Exerzitienweg

Langsam blättere ich noch einmal die einzelnen Wochen durch, verweile bei meinen Notizen und lasse Erinnerungen, Bilder, Worte in mir aufsteigen.

Was durfte wachsen? Welche Hoffnungen haben sich nicht erfüllt?

Schauen Sie sich das Bild auf der nächsten Seite an:

Schreiben Sie zu jedem Satz/Wort einen Gedanken dazu, der Ihnen wichtig geworden ist.



Danken Sie Gott für den Weg, den Sie gemeinsam in den letzten Wochen miteinander gehen konnten.

## Hilfestellungen

### Körpergebet

Nimm den Boden wahr unter deinen Füßen.

Nimm deine Füße wahr – und den Atem.

Lass kleine Wurzeln aus den Füßen in den Boden hineinwachsen.

Steh locker, die Knie nicht durchgestreckt.

Falte die Hände vor der Brust.

**„Ich stehe, Gott, vor dir. Ich stehe zu mir. Und du, Gott, stehst zu mir.“**

Öffne die Hände zu einer Schale.

**„Gott, ich bin bereit, den heutigen Tag zu empfangen als dein Geschenk.“**

Streck diese Schale in den Tag hinein, nimm die Dehnung wahr und öffne die Arme zur Kreuzform.

**„Gott, mit dir nehme ich die Spannung, die der Tag mir bringt, als Herausforderung zum Wachsen und Reifen an.“**

Hebe deine Arme gestreckt zum Himmel hin.

**„Gott, ich strecke mich dir entgegen, mit der ganzen Sehnsucht meines Herzens und empfangen von dir Lebenskraft, Liebe und Gnade.“**

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

Verneige dich tief.

**„Ich verneige mich vor dir, Gott, und vor der 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.

(VerfasserIn unbekannt)

## Schriftbetrachtung

1. Schritt: Ich spreche Gott an: Guter Gott, ich möchte da sein vor Dir. Öffne mich für Deinen Heiligen Geist. Wecke in mir die Bereitschaft, mich von Deinem Wort berühren und verwandeln zu lassen.
2. Schritt: Ich gehe die Bibelstelle durch und lasse innere Bilder in mir aufsteigen: Landschaft, Raum, Menschen, Geräusche der Bibelstelle. Wo stehe ich selber im Geschehen?
3. Schritt: Ich bitte Gott um das, was mir jetzt wichtig geworden ist, was ich wünsche und ersehne.
4. Schritt: Ich verweile betend bei der Bibelstelle. Ich kann bei den inneren Bildern bleiben und sie „verkosten“, Satz für Satz durchgehen, jeden Satz wiederholen und in mich hineinhorchen, ob mich etwas angeht, anrührt, bewegt; im Rhythmus meines Atems einen kurzen Satz der Bibelstelle in mich tiefer einsinken lassen; nachsinnen, welche Bedeutung die Bibelstelle für mich hat; wenn mich nichts betrifft: aushalten, warten, hoffen.
5. Schritt: Ich erzähle Gott, was sich (nicht) ereignet hat, was mich (nicht) berührt hat ... Ich darf mit ihm so vertraut reden wie mit einem guten Freund, einer guten Freundin. Ich knüpfe an das an, worum ich am Anfang der Gebetszeit gebeten habe (siehe Schritt 3).
6. Schritt: Ich beende die Gebetszeit mit einem vertrauten Gebet (z.B. Vater unser, Ehre sei dem Vater ...).
7. Nach der Gebetszeit achte ich auf meine Empfindungen und schreibe die wichtigste auf.

**Hinweis:** Tauchen Sie wirklich ganz in die Bibelstelle ein. Stellen Sie sich mit möglichst vielen Sinnen die Landschaft, den Ort, den Raum, die Personen, die Geräusche vor. Versetzen Sie sich in eine Person hinein und lassen Sie so die Geschichte in Ihnen persönlich wirken.

## Bildbetrachtung

Eine Bildbetrachtung ist wie eine menschliche Begegnung. Wenn ich mich aufmerksam einem Bild zuwende, kann es mich ansprechen. Wenn ich mich darauf einlasse, kann es in mir eine Erfahrung hervorrufen.

1. Schritt: Was sehe ich? Entdecken Sie die Farben, Formen und Einzelheiten auf dem Bild.
2. Schritt: Ich lasse das Bild als Ganzes auf mich wirken. Was bewegt mich, was spricht mich an, was stört mich? Welche inneren Bilder tauchen bei mir auf?
3. Schritt: Was will das Bild mir sagen? Jetzt, für meinen Alltag?
4. Ich bringe Lob, Dank oder Bitte vor Gott und beende die Bildbetrachtung.
5. Ich schreibe auf, was mich bewegt hat.

## Übung zum stillen Dasein

Ich setze mich so auf einen Stuhl, dass meine Knie ein wenig tiefer liegen als das Gesäß. Ich gehe mit meiner Wahrnehmung dorthin, wo mein Körper die Sitzunterlage und den Boden berührt: Fußsohlen und Gesäß. Ich nehme diese Berührung wahr. Mit einem Einatmen richte ich meinen Oberkörper in seiner natürlichen Haltung auf. Das Kinn ziehe ich etwas in Richtung Brustbein und mache einen langen Nacken. Mit dem Scheitel spüre ich zur Zimmerdecke hin. Ich pendle ein wenig hin und her, bis ich das Gefühl habe, im Lot zu sitzen. Mit einem Ausatmen lasse ich alle Anspannungen im Gesicht, Schulterbereich und Nacken los. Ich lasse mich breit und schwer im Bauch-Beckenraum nieder. Ich nehme wahr, wie der Atem kommt und geht und nach einer Weile wieder kommt. Ich spüre, wie sich dabei die Bauchdecke hebt und senkt. Ich lasse den Atem frei fließen. Ich schaue zu, wie es in mir atmet. So sitze ich jetzt da vor Gott, an diesem Ort, gut verwurzelt, aufrecht, in meiner Mitte ruhend und offen. Meine Gedanken dürfen kommen und wieder gehen wie die Wolken am Himmel. Ich brauche sie nicht unter Kontrolle zu bringen. Ich verweile locker und entspannt im Hier und Jetzt, in der Gegenwart Gottes.

# Der mich atmen lässt

T: Anton Rotzetter, 1-3.Str.  
T/M: Beate Bendel, 2, 4-6. Str.

Musical notation for the first system of 'Der mich atmen lässt'. The key signature is three sharps (F#, C#, G#) and the time signature is 6/8. The melody consists of quarter and eighth notes. Chords H7 and E are indicated above the staff.

1 Der mich at - men lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott,  
2 Der mich war - ten lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott,  
3 Der mich glau-ben lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott,  
4 Der mich wei-nen lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott,  
5 Der mich be - ten lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott,  
6 Der mir Freu-de schenkt, bist du, le-ben-di-ger Gott,

Musical notation for the second system of 'Der mich atmen lässt'. The melody continues with quarter and eighth notes. Chords A, E, and H7 are indicated above the staff.

1 der mich le - ben lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott.  
2 der mich han-deln lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott.  
3 der mich hof - fen lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott.  
4 der mich la-chen lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott.  
5 der mich prei-sen lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott.  
6 der mir Frei-heit schenkt, bist du, le-ben-di-ger Gott.

Musical notation for the third system of 'Der mich atmen lässt'. The melody continues with quarter and eighth notes. Chords E, E7, and A are indicated above the staff.

1 Der mich schwei-gen lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott,  
2 Der mich Mensch sein lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott,  
3 Der mich lie - ben lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott,  
4 Der mich trös - ten lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott,  
5 Der mich ber - gend hält, bist du, le-ben-di-ger Gott,  
6 Der mir Le - ben schenkt, bist du, le-ben-di-ger Gott,

Musical notation for the fourth system of 'Der mich atmen lässt'. The melody concludes with quarter and eighth notes. Chords Fism, E, H7, E, A, and E are indicated above the staff.

1 der mich re-den lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott.  
2-6 der mich at-men lässt, bist du, le-ben-di-ger Gott.

# Komm, geh mit uns

T/M: Raimund Runggaldier 2015

Musical notation for the first system of 'Komm, geh mit uns'. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. The melody consists of quarter and eighth notes. Chords G and D are indicated above the staff.

Komm, geh mit uns auf den  
Komm, sei mit uns, Got - tes

Komm, sing mit uns, denn ein  
Komm, lach mit uns, je - den

Komm, hoff mit uns, un - ser

Musical notation for the second system of 'Komm, geh mit uns'. The melody continues with quarter and eighth notes. Chords G and D are indicated above the staff.

Weg, zu dem Je - sus ge - ru - fen.  
Wort soll uns al - le ver - bin - den.

Lied hat der Herr uns ge - ge - ben.  
Tag ist uns Freu - de ge - ge - ben.

Herr wird uns si - cher be - glei - ten.

Musical notation for the third system of 'Komm, geh mit uns'. The melody continues with quarter and eighth notes. Chords G and D are indicated above the staff.

Komm und mach mit, un - sern  
Komm, sei mit uns, dass in

Komm, sing mit uns, dass die  
Komm, lach mit uns, Gott ist

Komm, hoff mit uns, er hält

Musical notation for the fourth system of 'Komm, geh mit uns'. The melody concludes with quarter and eighth notes. Chords G, C, G, D, and G are indicated above the staff.

Herrn bei den Ar - men zu su - - chen.  
Gott zu - ei - nan - der wir fin - - den!

Men - schen die Freu - de er - le - - ben.  
nah, er macht hell un - ser Le - - ben.

uns auf den Weg durch die Zei - - ten.

## Wenn ich gut rede

T.u.M.: Raimund Runggaldier 2015

Musical score for 'Wenn ich gut rede' in G major, 4/4 time. The score consists of four staves of music with German lyrics underneath. Chords are indicated above the notes.

Wenn ich gut re - de ü - ber dich,  
 dich ent - de - cke und dei - nen Wert,  
 nicht nur Frag - ment und Feh - ler seh',  
 dann wird ganz ge - wiss aus uns ein WIR.

## Ubi caritas

T.u.M.: Jacques Berthier/Taizé  
Gotteslob 445

Musical score for 'Ubi caritas' in B-flat major, 2/4 time. The score consists of two staves of music with Latin lyrics underneath. Chords are indicated below the notes.

U - bi ca - ri - tas et a - - mor,  
 u - bi ca - ri - tas, De - us i - - bi est.

© Ateliers et Presses de Taizé, 71250 Taizé-Communauté

# Heile mich

T/M und Rechte: Irmgard Scholz

Musical notation for the first system of 'Heile mich'. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is common time (C). The melody consists of quarter notes and eighth notes. Chords are indicated above the staff: D, A, Hm, Em, D, A.

- a) Hei - le mich in der Tie-fe mei-nes Her - - zens.
- b) Stär - ke mich in der Tie-fe mei-nes Her - - zens.
- c) Füh - re mich in der Tie-fe mei-nes Her - - zens.
- d) Fül - le mich in der Tie-fe mei-nes Her - - zens.

(und andere)

Musical notation for the second system of 'Heile mich'. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is common time (C). The melody consists of quarter notes and eighth notes. Chords are indicated above the staff: D, A, Hm, Em, A, D, (A<sup>4-3</sup>).

- a) Hei - le mich durch dei - ne Lie - be, Herr!
- b) Stär - ke mich durch dei - ne Lie - be, Herr!
- c) Füh - re mich durch dei - ne Lie - be, Herr!
- d) Fül - le mich durch dei - ne Lie - be, Herr!

# Du bist da

T und M: Detlev Jöcker

Musical notation for the first system of 'Du bist da'. The key signature is C major and the time signature is 4/4. The melody consists of quarter notes and eighth notes. Chords are indicated above the staff: C, Am, F, G. A circled '1' is above the first measure.

- 1 Du bist da, wo Men - schen le - - ben,
- 2 Du bist da, wo Men - schen hof - fen,
- 3 Du bist da, wo Men - schen lie - - ben,

Musical notation for the second system of 'Du bist da'. The key signature is C major and the time signature is 4/4. The melody consists of quarter notes and eighth notes. Chords are indicated above the staff: C, Am, F, G. A circled '2' is above the first measure.

- 1 du bist da, wo Le - ben ist.
- 2 du bist da, wo Hoff - nung ist.
- 3 du bist da, wo Lie - be ist.

Musical notation for the third system of 'Du bist da'. The key signature is C major and the time signature is 4/4. The melody consists of quarter notes and eighth notes. Chords are indicated above the staff: C, Am, F, G. A circled '3' is above the first measure.

- 1 Du bist da, wo Men - schen le - - ben,
- 2 Du bist da, wo Men - schen hof - fen,
- 3 Du bist da, wo Men - schen lie - - ben,

Musical notation for the fourth system of 'Du bist da'. The key signature is C major and the time signature is 4/4. The melody consists of quarter notes and eighth notes. Chords are indicated above the staff: C, Am, F, C. A circled '4' is above the first measure.

- 1 du bist da, wo Le - ben ist.
- 2 du bist da, wo Hoff - nung ist.
- 3 du bist da, wo Lie - be ist.

Aus: Detlev Jöckers 40 schönste religiöse Kinderlieder  
© Menschenkinderverlag und Vertrieb GmbH, Münster

## Sieben Werke der Barmherzigkeit für Thüringen heute

Bei der Eröffnung des Elisabeth-Jahres am 18.11.2006 im Erfurter Dom hat Bischof Joachim Wanke „Sieben Werke der Barmherzigkeit für Thüringen heute“ bekannt gegeben, die aus einer Umfrage im Bistum Erfurt, welches Werk der Barmherzigkeit heute besonders notwendig sei, entstanden sind.

### 1. Du gehörst dazu

Was unsere Gesellschaft oft kalt und unbarmherzig macht, ist die Tatsache, dass in ihr Menschen an den Rand gedrückt werden: die Arbeitslosen, die Ungeborenen, die psychisch Kranken, die Ausländer usw. Das Signal, auf welche Weise auch immer ausgesendet: „Du bist kein Außen-seiter!“ „Du gehörst zu uns!“ - z. B. auch zu unserer Pfarrgemeinde - das ist ein sehr aktuelles Werk der Barmherzigkeit.

### 2. Ich höre dir zu

Eine oft gehörte und geäußerte Bitte lautet: „Hab doch einmal etwas Zeit für mich!“; „Ich bin so allein!“; „Niemand hört mir zu!“ Die Hektik des modernen Lebens, die Ökonomisierung von Pflege und Sozialleistungen zwingt zu möglichst schnellem und effektivem Handeln. Es fehlt oft - gegen den Willen der Hilfeleistenden - die Zeit, einem anderen einfach einmal zuzuhören. Zeit haben, zuhören können - ein Werk der Barmherzigkeit, paradoxerweise gerade im Zeitalter technisch perfekter, hochmoderner Kommunikation so dringlich wie nie zuvor!

### 3. Ich rede gut über dich

Jeder hat das schon selbst erfahren: In einem Gespräch, einer Sitzung, einer Besprechung - da gibt es Leute, die zunächst einmal das Gute und Positive am anderen, an einem Sachverhalt, an einer Herausforderung sehen. Natürlich: Man muss auch manchmal den Finger auf Wunden legen, Kritik üben und Widerstand anmelden. Was heute freilich oft fehlt, ist die Hochschätzung des anderen, ein grundsätzliches Wohlwollen für ihn und seine Anliegen und die Achtung seiner Person. Gut über den anderen reden - ob nicht auch Kirchenkritiker manchmal barmherziger sein könnten?

### 4. Ich gehe ein Stück mit dir

Vielen ist mit einem guten Rat allein nicht geholfen. Es bedarf in der komplizierten Welt von heute oft einer Anfangshilfe, gleichsam eines „Mitgehens der ersten Schritte“, bis der andere Mut und Kraft hat, allein weiterzugehen. Das Signal dieses Werkes der Barmherzigkeit lautet: „Du schaffst das! Komm, ich helfe dir beim Anfangen!“ Unsere Sozialarbeiter der Caritas wissen, wovon ich rede.

Aber es geht hier nicht nur um soziale Hilfestellung. Es geht um Menschen, bei denen vielleicht der Wunsch da ist, Gott zu suchen. Sie brauchen Menschen, die ihnen Rede und Antwort stehen und die ein Stück des möglichen Glaubensweges mit ihnen mitgehen.

### 5. Ich teile mit dir

Es wird auch in Zukunft keine vollkommene Gerechtigkeit auf Erden geben. Es braucht Hilfe für jene, die sich selbst nicht helfen können. Das Teilen von Geld und Gaben, von Möglichkeiten und Chancen wird in einer Welt noch so perfekter Fürsorge notwendig bleiben. Ebenso gewinnt die alte Spruchweisheit gerade angesichts wachsender gesellschaftlicher Anonymität neues Gewicht: „Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude!“

### 6. Ich besuche dich

Meine Erfahrung ist: Den anderen in seinem Zuhause aufsuchen ist besser, als darauf warten, dass er zu mir kommt. Der Besuch schafft Gemeinschaft. Er holt den anderen dort ab, wo er sich sicher und stark fühlt. Die Besuchskultur in unseren Pfarrgemeinden ist sehr kostbar. Lassen wir sie nicht abreißen! Gehen wir auch auf jene zu, die nicht zu uns gehören. Sie gehören Gott, das sollte uns genügen.

### 7. Ich bete für dich

Wer für andere betet, schaut auf sie mit anderen Augen. Er begegnet ihnen anders. Auch Nichtchristen sind dankbar, wenn für sie gebetet wird. Ein Ort in der Stadt, im Dorf, wo regelmäßig und stellvertretend alle Bewohner in das fürbittende Gebet eingeschlossen werden, die Lebenden und die Toten - das ist ein Segen. Sag es als Mutter, als Vater deinem Kind: Ich bete für dich! Tun wir es füreinander, gerade dort, wo es Spannungen gibt, wo Beziehungen brüchig werden, wo Worte nichts mehr ausrichten. Gottes Barmherzigkeit ist größer als unsere Ratlosigkeit und Trauer.

## Weiterführende Kontakte

### Altenseelsorge

6020 Innsbruck, Riedgasse 9  
 altenseelsorge@dibk.at  
 www.dibk.at/altenseelsorge

### Caritas

6020 Innsbruck, Heiliggeiststraße 16  
 caritas.ibk@dibk.at  
 www.caritas-innsbruck.at

### Der Brunnen

6029 Innsbruck, Amraserseestraße 56a – DEZ-Einkaufszentrum  
 willkommen@der-brunnen.at  
 www.der-brunnen.at

### Freiwilligenzentrum der Caritas

6020 Innsbruck, Heiliggeiststraße 16  
 freiwilligenzentrum@dibk.at  
 www.freiwillige-tirol.at

### Gefängnisseelsorge

6020 Innsbruck, Völserstraße 63 – Justizanstalt  
 andre-liebl@gmx.at  
 www.dibk.at/gefaengnisseelsorge

### Gesprächsoase

6020 Innsbruck, Maximilianstraße 8  
 gespraechsoase@cssr.at  
 www.gespraechsoase.at

### Katholische Frauenbewegung-Aktion Familienfasttag

6020 Innsbruck, Riedgasse 9  
 familienfasttag@dibk.at  
 www.kfb.at

### Krankenhausseelsorge

6020 Innsbruck, Anichstraße 35  
 lki.seelsorge@tirol-kliniken.at  
 http://klinikseelsorge.tilak.at

### Muttersprachliche Seelsorge

6020 Innsbruck, Haus d. Begegnung-Rennweg 12  
 jussuf.windischer@dibk.at  
 www.dibk.at/Muttersprachliche Seelsorge

### Soziale Einrichtungen/Beratungsstellen in Tirol (Übersicht)

www.werhilftwie-tirol.at

### Telefonseelsorge Notruf 142 (kostenlos)

6020 Innsbruck, Riedgasse 9  
 telefonseelsorge@dibk.at  
 www.telefonseelsorge.at

### Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

6020 Innsbruck, Heiliggeiststraße 16  
 office@hospiz-tirol.at  
 www.hospiz-tirol.at

### Vinzenzgemeinschaften in Tirol

www.vinzenzgemeinschaften-tirol.at

### Werk der Frohbotschaft Batschuns

6850 Dornbirn, Raiffeisenstraße 4/18  
 info@frohotinnen.at  
 www.frohotinnen.at

## AutorInnenverzeichnis

- Sr. Barbara Achrainer**, Kreuzschwestern Hall/Tirol  
Biblische Gedanken (1. Impuls/3. Woche; 1. Impuls/4. Woche; 1. Impuls/5. Woche )
- Bernadette Fürhapter**, Vorsitzende Katholische Frauenbewegung Tirol  
Gedanken aus meinem Alltag (3. Impuls/4. Woche)
- Soz.-Päd. (FH) Friederike Hafner**, Werk der Frohbotschaft, Batschuns (Vorarlberg)  
Gedanken aus meinem Alltag (3. Impuls/5. Woche)
- Mag.<sup>a</sup> Astrid Höpperger**, Leiterin der Telefonseelsorge  
Gedanken aus meinem Alltag (6. Impuls/2. Woche)
- Peter Jungmann**, ORF-Journalist/Fachbereich Religion, Innsbruck  
Neuformulierungen der Werke der Barmherzigkeit nach Bischof Wanke (Texte neben den Bildern)
- Mag. Martin Lesky**, Bereichsleiter Freiwilligenzentrum der Caritas  
Gedanken aus meinem Alltag (4. Impuls/1. Woche)
- Sr. Franziska Mitterer**, Schwestern vom Hl. Kreuz, Luzern  
Hilfestellungen, Blick auf den Tag
- Mag. Raimund Runggaldier**, Seelsorgeamt/Kirchenmusik-Referent, Innsbruck  
Lieder: Wenn ich gut rede über dich; Komm geh mit uns
- Dir. Georg Schärmer**, Caritas-Direktor Tirol  
Gedanken aus meinem Alltag (6. Impuls/3. Woche)
- Dr. Manfred Scheuer**, Bischof der Diözese Innsbruck  
Gedanken aus meinem Alltag (3. Impuls/3. Woche)

**Mag. Christian Sint**, Seelsorger an der Hospiz- und Palliativstation Innsbruck  
Gedanken aus meinem Alltag (6. Impuls/4. Woche)

**Dr. Franz Troyer**, Leiter der Bibelpastoral der Diözese Innsbruck  
Biblische Gedanken (3. Impuls/1. Woche; 1. Impuls und 4. Impuls/2. Woche)

**Dipl.-Pass. Petra Maria Unterberger**, Dekanatsassistentin Wilten-Land  
Biblische Gedanken (4. Impuls/3. Woche; 4. Impuls/4. Woche)

**Dr. Joachim Wanke**, Altbischof des Bistums Erfurt  
Bei der Eröffnung des Elisabeth-Jahres am 18.11.2006 im Erfurter Dom hat Bischof Joachim Wanke „Sieben Werke der Barmherzigkeit für Thüringen heute“ bekannt gegeben, die aus einer Umfrage im Bistum Erfurt, welches Werk der Barmherzigkeit heute besonders notwendig sei, entstanden sind. Diese waren die Grundlage für die Neuformulierung durch Peter Jungmann.

Die Zitate im 2. Impuls und 5. Impuls/1. Woche stammen aus einem Vortrag, den Bischof Wanke am 8. März 2008 in Innsbruck beim Pfarrgemeinderatskongress gehalten hat.

**Mag.<sup>a</sup> Irene Weinold**, Fachreferentin Seelsorgeamt/Exerzitien im Alltag, Innsbruck  
Konzept, Ausarbeitung, Gebete, Gedanken zu den einzelnen Bildern, 1. Impuls, 2. Impuls, 5. Impuls/1. Woche; 4. Impuls, 6. Impuls/5. Woche;

**Dr. Josef „Jussuf“ Windischer**, Koordinator Muttersprachliche Seelsorge und Geschäftsführer bei Pax Christi  
Gedanken aus meinem Alltag (3. Impuls/2. Woche)

## Quellenverzeichnis:

Hilfestellungen und Blick auf den Tag: Sr. Franziska Mitterer, Exerzitienbehef „Ich bin die Tür“, Passau (Bildbetrachtung leicht adaptiert von Irene Weinold)

Sieben Werke der Barmherzigkeit für Thüringen heute,  
[www.bistum-erfurt.de](http://www.bistum-erfurt.de)

Diese waren die Grundlage für die verwendete Neuformulierung durch Peter Jungmann.

Die verwendeten Bilder zu den Werken der Barmherzigkeit stammen von Jugendlichen und wurden während eines Kurses im Jugendhaus St. Sebastian/Erfurt entworfen.

Bibeltexte: Einheitsübersetzung

Lieder, siehe Quellenangaben bei den einzelnen Liedseiten

Grafik Titelbild: Hände: <http://cliparts.co/clipart/2632475>

### Impressum und Bestelladresse

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

Tel: +43 (0) 512 2230-4101  
[seelsorgeamt@dibk.at](mailto:seelsorgeamt@dibk.at)  
[www.dibk.at/exerzitien](http://www.dibk.at/exerzitien)  
Herbst 2015

Gestaltung: Christian Palfrader, [worddruck.at](http://worddruck.at)  
Titelbildgestaltung: Michael Weinold  
Druck: Druckerei Pircher GmbH

# Blick auf den Tag

Einmal am Tag, vielleicht am Abend, nehme ich mir Zeit, um auf meinen Tag zurück zu schauen. Ich kann alles vor Gott hinlegen, der liebevoll, wohlwollend und barmherzig auf mich schaut.

## **Grundschritte**

### **Innehalten**

Durch- und Aufatmen: Ich habe Zeit.

### **Hinspüren**

Ich bin da. Gott ist da.

### **Wahrnehmen**

Ich schaue auf den Tag: Was nehme ich wahr?

Ich verweile, wo ich angesprochen bin.

### **Danken**

Was hat mir gut getan?

Wo bin ich beschenkt?

### **Versöhnen**

Was will sich in mir ordnen, befreien, versöhnen?

Ich bitte Gott um seine Begleitung.

### **Vorausschauen**

Was kommt morgen auf mich zu?

Ich vertraue Gott meine Pläne für morgen an.

### **Beenden**

Mit einer Geste, die mir jetzt entspricht oder

mit einem Kreuzzeichen oder

mit dem Vater unser.